가족과 문화
제27집 3호 pp.153~190

중학생의 부모를 위한 가족식사교육 프로그램이 부모자녀 의사소통 및 부모효능감에 미치는 효과

배희분*·옥선화**

■ 국문초록 ■

본 연구의 목적은 중학생의 부모를 대상으로 가족식사교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것으로 프로그램 기획, 구성, 실시, 평가의 4단계 개발 모형에 따라 진행되었다. 요구도 조사를 위해 중학생의 부모와 현장 전문가를 대상으로 한 포커스그룹 인터뷰와 구조화된 설문지법을 병행 실시하였다. 내용선정의 원리와 회기구성의 원리에 따라 총 8회기로 이루어진 가족식사교육 프로그램이 개발되었고 그 내용은 가족식사의 의미, 가족식사의 효과, 청소년자녀의 이해, 청소년과 가족식사의 관계, 부모자신의 이해, 가족식사와 의사소통, 가족식사 실천전략, 그리고 가족식사 실천의지 다지기 등으로 이루어졌다. 이렇게 개발된 가족식사교육 프로그램을 경기도에 소재한 한 중학교에서 20명의 부모를 대상으로 실시하였다. 프로그램 효과성은 실험집단과 통제집단의 사전-사후-추후검사 대응표본 t검증을 사용하여 분석하였다. 분석 결과 가족식사교육 프로그램에 참여한 중학생의 어머니들은 프로그램 실시 이전에 비해 부모자녀 의사소통 수준이 향상되었으며, 부모효능감이 높아진 것으로 나타났다. 이상의 결과는 날로 심각해지는 청소년 관련 문제를 해결하고 그들의 건강한 발달을 도모하기 위하여 가족과 가족관계에 초점을 둔 실천적 개입의 방안으로 가족식사라는 일상의 공유가 효과적인 처방이 될 수 있음을 실증적으로 보여주었다고 하겠다. 결과에 대한 논의와 연구의 한계점, 후속 연구에 대한 제언이 덧붙여졌다.

주제어: 가족식사, 가족식사교육 프로그램, 부모자녀 의사소통, 부모효능감

* 상명대학교 복지상담대학원 아동청소년상담학과 조교수로 재직중이며, 주요 관심분야는 아동청소년 발달과 상담, 가족생활교육이다. (110-743) 서울특별시 종로구 홍지문2길 20. tel: 02-781-7780. e-mail: heeboon@smu.ac.kr

** 서울대학교 아동가족학과 명예교수이며, 주요 관심분야는 한국가족, 가족가치관, 가족관계이다. e-mail:swok5481@snu.ac.kr

www.kci.go.kr

Ⅰ. 서론

저출산 고령화가 사회적 화두가 되고 있는 현 시점에서 미래 사회의 동력이자 현재 삶의 주체인 청소년들이 얼마나 건강하고 행복하게 살고 있는가의 문제는 어느 사회에서나 주요한 관심사이다. 그럼에도 불구하고 한국 청소년들의 행복지수가 세계 최하위 수준이며 청소년 사망원인 1위가 고의적 자해, 즉 자살이라는 매스컴의 보도는 청소년이 보다 건강하고 행복하게 살아갈 수 있도록 도와야 할 우리 사회 전체의 책무성을 일깨우는 대목이라 하겠다. 청소년의 복지와 안녕을 목적으로 하는 모든 이론적, 정책적 시도에 있어 가족 및 가족관계에 대한 고려와 개입은 매우 중요하다. 특히 일상생활 속에서 가족과 함께 보내는 시간은 가족구성원의 친밀감을 증대시키고 가족 구성원 간의 결속력을 높임으로써 가족관계 형성에 중요한 토대가 되며(이승미, 1997; 유계숙 외, 2011), 궁극적으로는 인간의 행복에 유의미한 영향을 미친다(김경미 외, 2012)는 점에서 주목할 필요가 있다. 아동과 청소년이 가족과 함께 하는 활동과 시간에 대한 연구들은 대부분 가족여가 활동과 가족식사 활동에 초점을 두어왔다(진미정, 2008; 유계숙 외, 2011). 그런데 가족식사 활동은 가족여가 활동보다 시간집약적 성격이 약하고, 그 발생 가능성이 상대적으로 더 높을 뿐만 아니라 실행에 요구되는 제반 자원의 양도 적다(Gillman & Larson, 1997). 따라서 가족 공유 활동 중에서도 가족식사는 청소년의 건강한 발달을 촉진하고 문제를 예방하기 위하여 이론 연구자와 임상 실천가들이 보다 적극적으로 탐색하고 개입할 지점이라 하겠다.

그동안 많은 연구자들이 가족식사가 청소년의 발달에 미치는 영향에 대한 연구결과를 축적해 왔다. 선행연구에 따르면, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년들은 삶의 만족도와 심리적 안정감이 더 높고(이영미 외, 2009), 정신건강과 신체건강에 대한 긍정적 자각증상이 더 높으며(성순정·권순자, 2010), 사회성이 더 높고(유계숙 외, 2011), 가족 상호작용이 더 긍정적이었다(Fiese et al., 2006; Jacobs & Fiese, 2007). 반면, 흡연, 음주, 약물, 폭력, 가출, 우울증, 자살생각, 학교부적응, 식습관 장애 등 청소년의 위험행동이 가족식사 빈도와 부적인 관계를 가진다(Compan et al., 2001; Crouter et al., 2004)는 연구결과들이 상당히 일관성 있게 밝혀져 가족식사가 청소년의 삶 전반에 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

그러나 2014년에 발표된 국민건강영양조사의 가족 동반 식사율을 살펴보면, 이 조사가 처음 시작된 2005년부터 지금까지 지속적으로 낮아져 아침식사는 2005년 62.9%에서 2010년 54.7%, 그리고 2013년에 처음으로 50% 아래로 내려서 46.1%를 기록했다.

www.kci.go.kr

저녁식사를 가족이 함께 하는 경우도 2005년 76.0%, 2010년 68.0%에 이어 2013년 65.1%로 매년 줄어들어 현실적으로 가족식사 시간을 확보하기가 점점 어려워지고 있음을 알 수 있다(보건복지부, 2014). 이처럼 어려운 상황 하에서도, 가족이 함께 모여 식사를 하는 시간은 한국 청소년들이 가족과 공유하는 시간 중 가장 큰 비중을 차지하고 있다는 점에서 주의 깊게 살펴 볼 필요가 있다. 여성가족부(2015)가 청소년 3,000명을 대상으로 실시한 조사에서 부모와 함께 하는 활동들 중에서 대화나 여가활동보다 저녁식사를 함께 한다는 응답이 더 높아 발생빈도가 지속적으로 감소하는 가운데에서도 가족식사는 여전히 청소년이 가족과 함께 하는 생활의 중요한 한 축으로 자리매김하고 있음을 보여주었다.

가족식사라는 개입 지점을 통해 청소년의 건강한 발달을 촉진한다는 실천적 목표를 달성하기 위해서는 가족식사를 계획하고 준비하며 수행하는 주체로서 부모를 중심에 두어야 한다. Roy와 Petitpas(2008)는 가족식사를 통해 자녀들의 발달과 관련한 긍정적인 결과를 유도하기 위해서는 부모를 타겟으로 하는 것이 더 효율적이라고 지적한 바 있다. 선행연구에 따르면, 가족식사가 자녀의 발달에 영향을 미치게 되는 가장 중요한 메카니즘이 가족식사를 통해 부모가 얻게 되는 양육효능감과 부모자녀 간 의사소통의 향상이다(김경미 외, 2012; Spagnola & Fiese, 2007). 즉, 일상적인 식사를 잘 수행함으로써 부모의 양육효능감이 향상되고, 자녀와의 의사소통 수준이 향상되어 이것이 자녀를 위험으로부터 보호하는 효과를 가진다는 것이다. 따라서 가족식사교육 프로그램을 개발함에 있어 부모를 개입의 대상으로 삼는 것은 청소년기 자녀의 건강한 발달은 물론 부모 자신의 삶의 질을 높이고 나아가 단위로서의 가족 전체의 기능을 향상시키는 것과도 직결된다는 점에서 보다 효율적인 서비스 전달 전략이 될 것이다.

미국 등 서구에서는 아동과 청소년의 부모를 대상으로 가족식사를 강화하는 프로그램들이 대학과 지역사회 간의 협력 형태로 광범위하게 운영되고 있으나(Golan & Crow, 2004; Purdue University, 2007; Steptoe, 2003), 국내에서는 주로 결식 또는 비만 등의 건강문제 예방을 위한 영양교육 차원의 교육프로그램이 실시되고 있을 뿐이다. 2012년 교육과학기술부(현 교육부)가 각급 학교를 통해 보급하기 시작한 '밥상머리교육'프로그램(교육과학기술부, 2012)이 거의 유일한 가족식사교육 프로그램이라 볼 수 있다. 정부 차원의 홍보와 지역 교육지원청 및 관련 단체와의 공조를 통한 보급 방식이 적극적으로 시도되고 있지만 아직까지 프로그램 개발을 위한 체계적인 이론적 고찰이나 요구분석이 이루어지지 않았고, 프로그램 효과성에 대한 평가 또한 시도된 바가 없는 상태이다.

www.kci.go.kr

이에 본 연구는 그동안 선행연구를 통해 청소년과 부모의 삶에 긍정적 요소를 증가시키고 부정적 요소는 감소시키는 것으로 밝혀진 가족식사라는 시간과 기회를 활용하여, 자녀 청소년기 가족의 건강한 발달을 도모하고 문제를 해결하는 데 도움을 주는 가족식사교육 프로그램을 개발하고 평가하는 데 목적을 두었다. 또한 기존의 프로그램에서 체계적으로 다루어지지 못했던 이론적 고찰의 수행, 프로그램 개발의 타당성을 높이기 위한 다면적 요구조사와 실험-통제집단 설계 하의 사전-사후-추후 효과성 검증 등 일련의 과정을 통해 가족식사교육 프로그램의 신뢰도와 타당도를 높이고자 하였다.

본 연구에서 개발하고자 하는 가족식사교육 프로그램의 대상을 중학생의 부모로 삼은 것은 이 시기가 청소년 자신이나 그 가족이 적응하는 데 가장 힘든 시기로 알려져 있기 때문이다. 선행연구를 살펴보았을 때, 이 시기에 청소년의 심리적 갈등이 최고조에 이르며, 음주와 흡연을 제외하고 게임중독, 자살 생각 및 자살 시도, 절도, 폭력, 갈취 등 비행을 가장 많이 저지르는 집단은 고등학생이 아닌 중학생(정소희, 2009; 한국청소년정책연구원, 2011)이라는 결과는 청소년기 중에서 특별히 중학생에 대한 개입의 필요성을 시사한다. 따라서 본 연구의 대상은 청소년기를 통틀어 부모-자녀 간의 갈등의 소지가 가장 높은 중학생의 부모로 하였고, 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생의 부모를 대상으로 한 가족식사교육 프로그램을 어떠한 내용으로 어떻게 구성할 것인가?

연구문제 2. 중학생의 부모를 대상으로 한 가족식사교육 프로그램의 효과는 어떠한가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 한국의 자녀청소년기 가족과 가족식사

남녀노소 지위고하를 막론하고 우리는 모두 하루에 세 끼 식사를 한다. 그러나 밥을 먹는 행위는 단순히 허기를 채우거나 생명을 유지하는 것 이상의 의미를 지니며, 무엇을 누구와 먹는지의 문제인 선택성과 공동체성이야말로 인간의 식사를 동물의 그것과 차별화하는 중요한 특성이다(Possick, 2008). 인간의 식사가 가장 빈번하게 일어나는

www.kci.go.kr

공간은 바로 가정이며 가족원은 함께 먹는 사람, 즉 식구(食口)로서 서로에게 중요한 의미를 지니게 된다. 그러나 최근 한국 사회에서 나타나고 있는 맞벌이 가정의 증가와 노동시장의 불안정, 소득의 양극화와 가족구조의 다양화 등 가족을 둘러싼 변화와 위기는 가족식사의 양과 질을 위협하는 요소가 되고 있다.

청소년기의 역동적인 발달적 특징과 입시위주의 교육제도 등으로 인해 최근 청소년의 삶에 대한 만족감이 점점 낮아지고 있다. 한국방정환재단(2012)에 따르면, 자신의 삶에 대해 '만족한다'고 응답한 한국 청소년의 비율이 63.6%에 그쳐 OECD 국가 평균인 85.7%에 비하면 매우 저조한 수준으로 최하위를 기록했고 같은 연구에서 가족과 함께 식사하는 빈도 역시 세계 최하위인 것으로 나타나 가족식사와 청소년의 삶의 만족도 간 관계에 관한 강한 관련성과 시사점을 제공한다. 이는 한국의 가족과 청소년이 처한 시간 압박적 상황과 가족관계의 도구적 특성이 드러난 결과라 하겠다. 즉 세계 최장 근로시간에 시달리는 부모와 세계 최장 학습시간에 매여 있는 청소년 자녀가 가족이라는 체계 내에서 최소한의 시간도 공유하기 어렵고 이로 인해 친밀한 관계로부터 얻어야 할 정서적 안정성을 기대할 수 없음을 반영하는 것이다. 흔히 한국 가족은 개인주의보다는 가족주의에 기반한 가족 응집성이 높은 가족이라고 분류되고 있음에도 불구하고 그 기저에는 정서성보다 도구성이 관계를 작동하는 기제로 작용하고 있다(이승미 외, 2012). 한국과 일본 어머니의 자녀교육 태도를 비교한 연구(Shon, 2010)에서 한국 어머니들은 교육매니저로서 정보수집과 자녀의 학습적 측면을 강조하기 때문에 일본 어머니에 비해서 인성교육과 생활교육에 덜 치중하는 경향이 있다는 결과도 이를 방증한다. 가족관계의 도구적 특성은 자녀수가 감소하면서 소수의 자녀에 대한 가족의 집중 투자로 강화되고 있으며(진미정, 2008) 이는 주로 정서적 투자보다 사교육이나 물질적 지원의 형태를 띠고 있다. 그 결과 우리나라 청소년들은 높은 학업성취의 그늘에 가족과 함께 하는 식사와 정서적 안정감을 희생하고 있는 것이다.

인간이 자신의 삶에 대해 얼마나 만족하는가는 크고 중요한 사건들보다 매일의 누적된 긍정적인 경험들에 의해 가장 큰 영향을 받는다(McCullough et al., 2000)는 사실은 가족생활의 중요성에 다시 한번 주목하게 한다. 탄력성(resilience) 개념을 통합적으로 정리한 Masten(2001)은 탄력성이라는 것이 아주 특출한 개인의 특성이 아니라고 강조한다. "일상의 마법(ordinary magic)"이라는 논문 제목에서 알 수 있듯이, 평범한 가족 안에서 이루어지는 정상적인 기능 요소만 충족된다면 크고 작은 역경과 위험들은 대부분 극복된다는 것이다. 일상생활 속에서 가족과 함께 보내는 시간은 가족구성원의 친밀감을 증대시키고 애정의 표현이나 의견 교환의 기회를 더 많이 가지게

www.kci.go.kr

함으로써 가족 구성원 간의 결속력을 높이고 가족관계 형성을 위한 중요한 토대가 된다(이승미, 1997; 유계숙 외, 2011; Crouter et al., 2004). 특히 가족식사는 그 빈도에 있어서는 국제 비교자료 분석 결과 매우 저조한 수준이었지만, 한국 청소년들이 가족과 공유하는 시간 중 가장 큰 비중을 차지하고 있다(여성가족부, 2015)는 점에서 주목할 필요가 있다. 1998년과 2009년 두 시점의 국민건강영양조사 자료를 비교분석한 이영미(2012)는 아동 및 청소년의 가족식사가 10여 년 동안 감소추세이지만, 식사를 하는 장소는 여전히 가정이 1순위로 변동이 없었다고 하였다. 이처럼 발생빈도가 지속적으로 감소하는 가운데에서도 가족식사는 여전히 가족이 함께 공유하는 중요한 시간적, 공간적 의미를 지닌다고 하겠다.

2. 가족식사의 효과

가족식사가 가족 구성원 개개인과 가족체계 전체에 미치는 영향력은 크게 3가지 방향에서 논의될 수 있다. 첫째는 가족식사가 청소년 자녀에게 미치는 직접 효과이고, 둘째는 가족식사가 청소년의 부모에게 미치는 직접 효과, 셋째는 가족식사가 부모라는 매개자를 거쳐 청소년 자녀에게로 미치는 매개적 효과이다. 본 연구에서 개발하고자 하는 가족식사교육 프로그램은 청소년기 자녀를 둔 부모를 조력함으로써 청소년 자녀의 건강한 발달을 도모하는 데 목적을 두었기 때문에 세 번째 효과인 매개자로서의 부모에 미치는 영향력에 가장 큰 관심을 두었으며, 이는 본 연구의 효과성 지표로 사용되었다.

1) 청소년과 부모에 미치는 직접 효과

가족식사는 청소년의 발달과 부모의 삶에 영향을 미치는 것으로 밝혀져 왔으나 연구의 대부분은 가족식사와 청소년 발달과의 관련성을 밝히는 데 치우쳐 왔다. 여기서는 우선, 가족식사가 청소년에게 미치는 직접적 효과를 청소년의 생물학적, 심리적 발달과 관련하여 정리해 보도록 하겠다.

가족식사가 청소년의 생물학적 발달에 미치는 효과에 대해 연구자들은 다음의 사실들을 발견하였다. 즉, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년들은 비만의 위험이 적고(Hammons & Fiese, 2011), 더 건강한 음식을 섭취하며(Videon & Manning, 2003; Hammons & Fiese, 2011), 잘못된 식이 조절 행동을 덜 한다(Neumark-Sztainer et al., 2008). 이는 가족식사가 청소년 자녀의 신체적 발달 및 건강과 밀접히 관련되어 있음을 보여주는 것이며, 가족식사교육 프로그램 개발 시에도 이와 같은 측면이 강조되

www.kci.go.kr

어야 함을 시사한다.

두 번째로, 가족식사는 청소년의 다양한 심리적 요인들과 관련된다. 선행연구에 따르면, 가족과 함께 식사하는 빈도가 높은 청소년들은 삶의 만족도와 심리적 안정감이 더 높고(이영미 외, 2009), 배우고자 하는 열망, 사회적 유능감, 긍정적 자아감, 심리적 안녕감, 사회성이 더 높았고(유계숙 외, 2011; Fulkerson et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2010), 보다 긍정적으로 가족과 상호작용하는 것(Fiese et al., 2006; Jacobs & Fiese, 2007)으로 보고되었다. 반면에, 흡연, 음주, 약물, 폭력, 가출, 우울증, 자살생각, 학교부적응 등 청소년의 심리적, 행동적 부적응과는 부적인 관계를 가진다(Compan et al., 2001; Crouter et al., 2004; Eisenberg et al., 2004; Fulkerson et al., 2006; Sen, 2010)는 연구결과들이 밝혀져 가족식사 빈도가 청소년의 심리적 건강 전반에 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. Yoon(2012)은 가족이 일상적인 일을 함께 한다는 그 자체만으로는 심리적 건강을 설명하지 못한다고 하였다. 가족구성원들이 일상의 의미와 중요성을 이해할 때 비로소 심리적 건강에 영향을 미친다는 것이다. 따라서 교육프로그램을 통해 가족식사로부터 얻는 이득을 극대화하기 위해서는 가족식사를 함께 하는 것의 의미와 목적이 무엇인지, 그것이 왜 중요한지, 또 그것이 가족관계를 어떻게 강화시키는지를 알 수 있도록 하는 것이 중요하다 하겠다.

다음으로, 가족식사가 부모에게 미치는 직접적 효과에 대한 선행연구들을 살펴보고자 한다. 선행연구에 따르면, 자녀와의 식사 빈도가 높은 중년기 남녀들이 그렇지 않은 사람들에 비해 더 높은 주관적 안녕감과 낮은 심리적, 신체적 불편증상을 보이고, 부모효능감도 더 높게 나타났다(김경미 외, 2012). 김진원과 엄명용(2014)은 가족 내에서 식사하는 빈도가 높고 가족식사활동에 대해 가족의례적 의미부여를 많이 할수록 기혼여성의 가정생활만족도가 높다고 하였다. 뿐만 아니라 가족이 함께 보내는 공유시간은 불안이나 우울과 같은 부모의 심리사회적 부적응에 2년 이상의 장기적인 영향을 끼친다는 연구 결과(Crouter et al., 2004)도 있는데, 이 연구에서 가족 공유 시간과 우울증 간의 관계에 부모의 학력이 조절변수로 작용한다는 사실이 밝혀졌다. 즉, 어머니의 경우에는 교육수준이 낮은 집단에서 가족공유 시간이 길수록 우울증이 더 높았고, 아버지는 그 방향이 반대로 나타나 성차를 보였다. 이는 교육수준이 낮은 집단에서의 가족 공유 시간이 어머니에게는 의무의 성격, 아버지에게는 자신이 원하는 방식으로 운영되는 가부장적 성격이 있기 때문이라고 해석하였다. 이와 같은 결과는 상품화된 대체자원을 구매하기 어려운 가정에서의 가족식사는 일차적 책임자인 어머니에게 또 다른 부담이 될 수 있음을 시사한다. 뿐만 아니라, Jacob과 동료들(2008)은 자녀

www.kci.go.kr

가 있는 기혼 노동자들을 대상으로 한 연구에서 장시간 노동에도 불구하고 저녁식사를 잘 유지하고 고수할 수 있었던 사람들은 장시간 노동에 따른 개인적, 가족적, 직업적 부작용을 덜 경험한다고 지적하였다. 즉 노동시간이 길어질수록 삶을 성공적으로 인식하는 정도가 낮아지고, 배우자/자녀와의 관계 만족도가 낮아지며, 직장을 정서적으로 건강하게 인식하는 정도가 낮아지는데, 여기에 가족식사를 포기하지 않고 준수하는 정도가 조절변수로 작용하며 이러한 조절효과는 남성보다 여성에게서 더 확실하게 나타났다는 것이다. 따라서 가족식사 교육 프로그램을 기획함에 있어서 각 개별 가족이 처한 상황에 따라 빈도보다는 의미에 초점을 두고, 가족식사의 책임을 어머니 한 사람이 아니라 전 가족이 공유하는 것, 혹은 일-가정 양립의 차원에서 가치와 우선성을 배분하는 것 등을 중요하게 다룰 필요가 있다고 하겠다.

2) 매개자로서의 부모에게 미치는 효과

부모에 대한 가족식사의 직접적 효과 외에 가족식사 효과가 자녀에게로 가는 경로상에 매개자, 혹은 조절자로서의 부모에게 미치는 효과가 있다. 이것은 가족식사가 부모를 경유하여 자녀의 발달에 영향을 미치게 되는 변화기제를 설명하는 연구들이라 할 수 있어 매우 중요하다. 왜냐하면, 본 연구의 목적이 가족식사 자체에 대한 연구가 아니라 가족식사를 개입의 지점으로 하는 부모교육 프로그램 개발에 있기 때문이다. 청소년 자녀의 발달에 작용하는 가족식사의 메카니즘으로 현재까지 가장 잘 알려진 것은 가족식사를 통해 부모가 얻게 되는 자녀와의 의사소통 수준 향상(Elgar et al., 2013; Fulkerson et al., 2006)과 부모효능감 수준의 향상(Spagnola & Fiese, 2007)이 궁극적으로 자녀를 위험으로부터 보호하는 효과를 가진다는 것이다.

(1) 부모자녀 의사소통

가족식사 시간은 가족원들이 상호작용 할 수 있는 장을 제공해 주며 이 시간을 통해 부모와 청소년 자녀는 정기적으로 그들의 일상생활에 대해서 이야기함으로써 서로의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 가지게 되고 보다 원활한 의사소통을 할 수 있게 된다(김경미 외, 2012). 미네소타대학에서 청소년의 식습관과 건강의 관련성을 밝히기 위해 수년간 진행된 EAT 프로젝트 보고서에 따르면(Fulkerson et al., 2006), '저녁식사 시간은 단순히 식사를 하는 시간 이상으로, 모두 함께 이야기하는 시간이다'라는 문항에 대해 청소년의 64.6%가, 부모의 94.6%가 동의했다. 이는 많은 사람들이 가족식사를 밥 먹는 행위 이상의 의미, 특히 가족 간 의사소통이 이루어지는

www.kci.go.kr

장으로 해석하고 있음을 보여준다.

Elgar 등(2013)은 가족식사 빈도가 청소년 자녀의 내면적, 외현적 증상에 부적으로 관련되고 정서적 웰빙과는 정적으로 관련되는데 여기에 부모자녀 의사소통 수준이 부분적인 매개변수로 작용함을 보여주었다. 즉 가족식사는 가족 내 사회적 교환이 발생하는 기회로 작용하여 식사시간에 가지는 규칙적인 접촉을 통한 의사소통의 향상이 청소년 자녀들의 발달적 자산으로 이어진다는 것이다. 국내에서도 가족식사 빈도와 청소년의 삶의 만족도 간 관계를 부모자녀 의사소통이 간접 매개함을 밝힌 연구(배희분, 옥선화, 양경선, Jung, 2013)가 수행된 바 있다. 가족유대감이 가족식사 빈도와 청소년 자녀의 건강을 부분적으로 매개한다는 것을 시사한 Eigenberg 등(2004)의 연구도 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 이 연구에서 사용된 가족유대감의 측정도구가 부모자녀 간에 개방적으로 대화할 수 있는지를 묻는 문항들로 구성되어 있어서 이를 의사소통의 효과로 볼 수 있기 때문이다. 이상에서 살펴 본 바와 같이 부모자녀 의사소통은 가족식사가 청소년 자녀에게 미치는 영향력을 중간에서 매개하는 변수로서 가족식사에 대한 실천적 개입 방안을 모색함에 있어 중요한 개입 요인으로 다루어질 필요가 있다고 하겠다.

⑵ 부모효능감

부모효능감은 부모로서의 유능감(parental sense of competence), 부모역할 자기-효능감(parenting self-efficacy) 등의 용어로 사용되며, 학자들마다 차이가 있지만 대체로 부모로서 자신의 역할 수행능력에 대한 기대와 판단을 말한다. 이것은 부모 역할에 적응하는 것을 돕고 자녀양육과 관련되는 문제나 어려움을 잘 관리해 나가도록 동기를 주는 중요한 인지적 특성이다(박준희·김태현, 2010). 부모효능감이 높다는 것은 부모역할 수행의 차원에서 볼 때 자녀를 잘 양육하고 훈육하며, 자녀와 문제가 생길 때 자신이 잘 해결할 수 있다는 자신의 능력에 대한 지각이 높음을 의미하며, 자녀의 발달적 결과에 대해 부모자신이 영향력을 미칠 수 있다는 기대 수준이 높음을 뜻한다(Dorsey et al., 1999).

부모효능감은 자녀양육 관련 변수들이 부모의 양육행동에 미치는 영향을 매개하는 경향이 있으며, 자녀의 심리적, 정서적 발달 전반에 걸쳐 영향을 미친다(최형성, 2005). 오늘날 한국 가족의 상황에서 공적 영역의 지원은 부족한데 자녀에 대한 부모의 기대치는 매우 높아서 부모로서의 부담감과 부모역할에 대한 요구도가 높아 대다수의 부모들은 자녀를 어떻게 키워야 할지 많은 고민과 갈등을 겪고 있다(박준희·김태현,

www.kci.go.kr

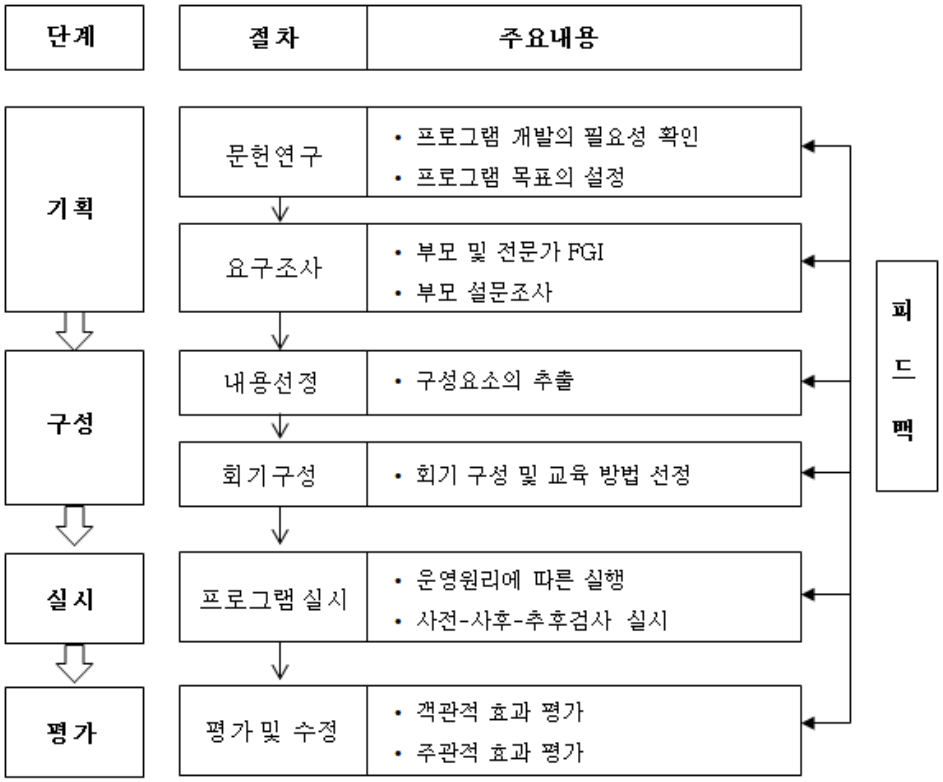
2010). 특히 한국가족의 도구적 특성과 소자녀화 현상은 자녀교육에 대한 관심과 투자를 더욱 강화시키면서 부모의 만족감과 자신감을 위협하는 요인이 되고 있다. 이러한 위기는 부모 효능감에 대한 이론적 관심을 자극하여 많은 연구자들이 이를 개입의 중재적 요인으로 다루어왔다(최형성, 2005; Coleman & Karraker, 1977).

가족식사와 부모효능감의 관계를 직접적으로 분석한 선행연구는 매우 드물지만 유사하게 가족의례(family ritual)와 부모효능감의 관련성을 밝힌 연구들이 있다. 가족의례는 가족 내에서 지속적이고 공동으로 행해지며 가족에게 상징적인 의미를 갖게 하는 활동으로, 가장 대표적인 것이 바로 가족식사이다(Burr et al., 1993). Spagnola와 Fiese(2007)는 가족식사와 같이 예측이 가능하고 규칙적인 가족의례 행위는 부모의 효능감이라는 매개변인을 통해 자녀의 긍정적 발달에 기여한다고 보았다. 가족의례가 특히 전환기의 부모효능감을 높이는 데 도움이 되는지를 연구한 Sprunger, Boyce와 Gaines(1985)는 매일 규칙적으로 일상적 돌봄 행위를 하는 부모들의 부모효능감이 그렇지 않은 부모들보다 높다는 것을 확인하였다. 이는 청소년기 자녀를 둔 부모들이 가족식사와 같은 규칙적인 가족의례를 만들고 지켜나감으로써 자녀의 급격한 발달적 변화에 적응해야 하는 과제를 해결해 나가는 데 도움을 받을 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 가족식사가 청소년 자녀에게 미치는 영향력을 중간에서 매개하는 부모 관련 변인으로서 부모효능감이 유용한 개입지점이 될 것으로 판단하여, 이를 부모 대상 가족식사교육 프로그램의 효과성 지표로 활용하고자 하였다.

Ⅲ. 연구방법

연구자의 학문적 배경이나 관심, 프로그램의 성격과 대상자의 특성에 따라서 각기 다른 프로그램 개발 모형이 사용되어 왔다. 기본적으로 준비-실행-평가의 3단계를 골격으로 하되 예비연구 실시 여부, 보급 및 관리단계 추가 여부, 측정도구 제작단계 추가 여부에 따라 개발 절차의 복잡성이 달라진다고 하겠다. 본 연구에서는 기존의 가족식사교육 프로그램이 극소수이며 효과성 평가가 국내에서 전혀 이루어지지 않은 상태에서 기본 절차에 충실한 간명한 모형이라 할 수 있는 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나(2011)의 기획, 구성, 실시, 평가로 이루어진 4단계 모형을 채택하고자 한다. 이를 도식화 하여 [그림 1]에 제시하였다.

www.kci.go.kr



[그림 1] 가족식사교육 프로그램 개발 모형

1. 프로그램 기획

1) 문헌연구

문헌연구 단계에서는 앞서 이론적 배경에서 밝혔듯이 프로그램 개발 필요성을 확인하고 전체 프로그램의 목표를 수립하였다. 그런데 이 단계에서 일반적으로 함께 이루어지는 기존프로그램에 대한 분석은 가족식사교육 프로그램 개발 연구가 전무한 관계로 원활히 이루어지지 못했다. 수집된 관련 선행 프로그램들은 연구과제라기 보다는 즉각적인 현장 적용을 위해 프로젝트 성격의 과제로 수행된 것들로 본 연구와는 체계나 절차적 측면에서 차이가 있었다. 그럼에도 불구하고 프로그램의 내용이나 진행방식을 선정함에 있어 현장성 있는 자료로 활용할 가치가 높은 것으로 판단하여 기존 가족식사 관련 프로그램과 구성요소를 <표 1> 과 같이 비교 분석하였다. 기존

www.kci.go.kr

가족식사 관련 프로그램 중 대상이 초등학생인 경우에는 주로 식사예절을 비롯한 생활예절, 바른 식습관을 위한 영양교육과 체험활동 등으로 이루어져 있었다. 본 연구에서 개발하고자 하는 가족식사교육 프로그램은 그 대상이 중학생 자녀를 둔 부모이므로 선행 프로그램 중 부모 대상 프로그램들이 담고 있는 구성요소들, 즉 가족식사의 의미와 중요성, 가족식사의 효과, 가족식사 실천을 위한 전략, 대화법, 자녀양육태도 등을 적극적으로 수용하였다.

<표 1> 기존 가족식사 관련 프로그램 분석표

연구자 및 출처	프로그램명	대상	구성요소
교육과학기술부 (2012)	밥상머리교육 (4회기)	학부모	· 밥상머리교육의 의미 · 부모의 자녀양육태도 · 대화법 · 실천계획
전국학부모지원센터 (2012)	건강한 밥상 바른 인성 (단회기)	초등학생과 부모	· 밥상머리교육의 효과 · 대화법 · 식사예절 · 바른 먹거리와 올바른 식습관
EBS 스마트방과후학교 ebsafterschool.kr /program	밥상머리 예절인성교육 (12회기)	초등학생	· 밥상머리 예절 · 언어예절 · 다도예절 · 세시풍속 바로 알기 · 자기개발과 덕성 · 나의 꿈 만들기
경남 밀양초등학교 (2009)	3H 밥상머리교육 (학기 단위)	초등학생	· 식사위생 · 먹거리와 영양 · 감사와 예절
서초구립유스센터 www.scy.or.kr	밥상머리 (3회기)	초등학생	· 균형식의 중요성 · 영양소의 종류와 기능 · 월남 새싹 쌈 만들기
Purdue Univ. (2007)	Family Mealtime -Connecting Families with Food (단회기)	부모 및 지도자	· 가족식사의 의미와 중요성 · 가족식사의 효과 · 가족식사 방해요소 · 가족식사 실천전략

www.kci.go.kr

2) 요구조사

프로그램 요구조사 단계에서는 프로그램의 잠재적 학습자인 청소년의 부모와 현장 전문가의 요구를 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview) 방식으로 확인하고, 구조화된 설문지를 통한 요구분석을 병행하였다. 먼저, 부모 FGI 참여자들은 경기도 내 A시와 B시, 서울시, 그리고 인천광역시에 거주하는 청소년의 부모들로 구성되었다. 그룹은 모두 3개로 운영되었으며, 4명으로 구성된 그룹 1과 6명으로 구성된 그룹2는 모두 어머니들이었고, 4명이 참여한 그룹 3은 모두 아버지들로 구성되었다. 2013년 6월 8일, 6월 12일, 그리고 8월 18일 3회에 걸쳐 실시되었으며 인터뷰 시간은 약 한 시간 가량씩 소요되었다. 참여한 부모들에게는 연구 참여 설명서와 동의서를 배부하였고, 종료 후 문화상품권이 제공되었으며, 간단한 자녀문제 상담과 정보제공이 이루어졌다. 다음으로, 현장 전문가 FGI는 국가공인 자격증(청소년상담사, 청소년지도사, 사회복지사, 전문상담교사 등)을 소지하고 5년 이상의 현장 실무경험을 갖춘 자로 그 자격기준을 정하였다. 서울과 경기지역 소재 청소년 관련 기관에 재직 중인 전문가 6명을 근무 지역, 경력, 연령 등을 고려하여 유의표집 하였다. 부모 FGI와 전문가 FGI에서 언급된 모든 내용은 참여자들의 동의하에 스마트폰으로 녹음되었다. 녹음된 인터뷰 내용은 축어록 형태로 전사되었고 이를 가족학 박사학위 소지자 1명, 박사과정 수료자 1명과 연구자가 공동으로 분석하여 주제와 범주를 추출하였다.

설문조사는 가장 잘 알려진 요구분석 방법으로 질적 자료를 사용한 요구분석보다 상대적으로 더 많은 계획과 자원이 필요하지만 보다 객관적이고 과학적인 정보를 얻을 수 있다는 장점이 있다(김창대 외, 2011). 본 연구에서는 서울, 경기, 인천지역에 소재한 중학교 5개교를 통해 2013년 6월 19일부터 29일까지 열흘간 부모를 대상으로 실시하였다. 설문 내용은 가족공유 활동과 가족식사 실태, 가족식사와 관련한 어려움과 심각성, 프로그램 개발 필요성과 참가 의향, 선호하는 프로그램 내용과 형태 및 교육 방법 등으로 구성되었다. 배부된 370부의 설문지 중 최종적으로 327부가 분석에 사용되었으며, 모든 설문지에는 연구 참여에 대한 설명서 및 동의서가 첨부되었다.

2. 프로그램 구성

프로그램 구성 단계는 프로그램에서 궁극적으로 달성하려고 하는 목표가 잘 구현되도록 추출된 내용요소들을 구체적인 활동요소들로 연결 지어 조직하는 과정이다. 즉, 프로그램을 실제 운영하기 위하여 내용을 선정하여 계열화하고 활동요소들을 운

www.kci.go.kr

영원리에 맞게 조직화하며 활동매체들을 개발하는 단계이다(김진화, 2001). 사실상 이 단계에 적용될 명료한 가이드라인은 존재하지 않는다. 선행연구를 통해 수집된 기존 프로그램에 대한 철저한 분석이 요구되며 연구자의 경험적 통찰이 창의적으로 발휘될 필요가 있다. 본 연구에서는 참고할 기존의 가족식사교육 프로그램이 부족한 관계로 이론적인 문헌들과 요구조사의 결과들을 중심으로 내용 선정 작업을 진행하되, 프로그램 내용선정에 대한 송정아, 전영자와 김득성의 연구(2001)를 토대로 하여 수용성과 접근성, 목표와의 일관성, 실용성과 다양성, 자기주도적 학습 가능성 등 4가지를 프로그램 내용선정의 원리로 채택하였다.

프로그램의 내용이 선정되고 나면, 다음으로 이를 조직하고 제시하는 원리에 따라 프로그램의 각 회기가 구성된다. 변창진(1994)은 내용이 체계적으로 계열화되어야 한다는 점을 부각하였고, 남정걸과 권이종(1995)은 내용 전개 방식에 있어 쉬운 것에서 어려운 것으로 전개되어야 함을 강조하였으며, 한국청소년개발원(2005)은 프로그램 참여자들의 자율적인 참여와 협동이 가능하도록 내용이 조직되어야 한다고 제안하였다. 이상의 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 회기를 조직하고 구성함에 있어서 체계성과 계열성을 따르고, 내용 전개에 있어서 쉬운 내용에서 어려운 내용으로 나아가며, 인지-정서-행동의 순환 고리가 고루 작동하도록 하는 데 초점을 두었다.

3. 프로그램 실시

본 연구에서 개발한 중학생의 부모를 대상으로 한 가족식사교육 프로그램은 부모 요구도 설문조사에 참여했던 경기도 소재 1개 중학교에서 실시되었다. 대상자는 해당 중학교에 재학 중인 자녀를 둔 학부모이며, 가정통신문을 통해 참여의사를 표현한 학부모를 모집하였다. 2차례 실시되는 프로그램 중 각자 원하는 시기를 결정하도록 하였으며, 첫 번째 프로그램은 2013년 10월 중에, 두 번째 실시되는 프로그램은 겨울방학 중에 실시한다고 안내하였다. 첫 번째 프로그램 실시집단은 실험집단으로, 두 번째 프로그램 실시집단은 실험집단이 프로그램에 참여하는 동안 아무런 처치 없이 사전-사후-추후 검사에만 먼저 참여한 뒤, 연구 종료 후 동일한 프로그램에 참여하게 될 통제집단으로 선정하였다. 그런데 두 집단이 무선할당을 통해 배정되지 않았으므로 엄밀히 말하자면 순수 실험설계가 아닌 유사 실험설계이며, 따라서 '통제집단'보다는 '유사비교집단'이라 칭하는 것이 타당할 것이다. 하지만 프로그램 평가 연구에서 '비교집단'이라는 용어는 연구 초점이 되는 프로그램 외에 다른 프로그램을 실시하고 그 효과를 비교하는 경우에 쓰이는 일이 많아 본 연구에서는 관례적으로 사용하는 '통제집단'이라는 용어를

www.kci.go.kr

사용하기로 한다. 집단의 크기는 심층 토론과 역할놀이, 웜업 활동이 원활하게 진행될 수 있는 성인집단의 크기가 15명 내외(강진령, 2011)라는 선행연구 결과에 따르되, 중도탈락의 가능성 등을 고려하여 20명씩 모두 40명을 모집하였다. 프로그램 실시 시기와 시간대는 해당 학교의 상황을 반영하여 결정되었는데, 학교에서 부모교육을 위해 가용한 물리적 자원 부족에 따라 주말과 저녁 시간대 편성이 어려워 평일 오전 중으로 결정되었다. 취업모에게 접근성이 낮은 시간대였으나 학기 초에 미리 안내문을 배포한 관계로 시간제 근무, 재택 근무 또는 자영업에 종사하는 학부모들은 참석이 가능하였다. 실시 장소로 마련된 도서관은 쉬는 시간에 학생들의 출입이 잦아 프로그램 몰입에 다소 방해가 되었으나 해당 학교의 담당 교사가 일반 교과 교사가 아니라 전문상담교사였다는 점은 프로그램을 실시하는 데 중요한 인적 자원으로 작용하였다.

4. 프로그램 평가

효과평가는 가족식사교육 프로그램의 성과인 부모자녀 의사소통과 부모효능감을 측정하는 척도를 선정하고 이를 실험집단-통제집단 설계 하에 사전-사후-추후 검사 형태로 실시하였다. 실험집단의 경우 사전 검사는 프로그램 첫 회기 시작 전에 실시하였고, 사후 검사는 프로그램 마지막 회기가 종료된 후 그 자리에서 실시하였다. 또한 추후 검사지는 프로그램 종료 4주 후 전달하여 그로부터 1주 후인 프로그램 종료 5주 후 회수하였다. 통제집단의 경우 실험집단의 검사 시기에 맞춰 학교를 통해 검사지를 전달 및 회수하였다.

1) 측정도구

(1) 부모자녀 의사소통 척도

부모자녀 의사소통 척도는 Barnes와 Olson(1985)이 개발한 PAC(parent-adolescent communication)를 사용하였다. 개방형 의사소통과 문제형 의사소통의 두 개 하위요인 각 10개 항목씩 총 20개 항목으로 구성되어 있다. 응답은 '전혀 그렇지 않다', 별로 그렇지 않다', '그저 그렇다', '대체로 그렇다', '매우 그렇다' 중 하나를 선택하도록 하였고 점수 범위는 1점에서 5점이다. 문제형 의사소통 문항들은 역채점하여 점수가 높을수록 부모자녀간 의사소통이 긍정적임을 의미한다.

개방형 의사소통은 '나의 소신을 아이와 거리낌 없이 의논할 수 있다', '내 아이는 내가 말하지 않아도 나의 감정이 어떤지 잘 안다' 등의 문항으로 이루어져 있으며,

www.kci.go.kr

문제형 의사소통은 '내 아이가 나에게 하는 말은 가끔 믿기가 어렵다', '나는 내 아이에게 말을 할 때 조심하려고 꺼려진다' 등의 문항으로 구성되었다. 척도의 신뢰도 계수(Cronbach'α)는 Barnes와 Olson(1985) 연구에서 개방형 .82, 문제형 .72로 보고되었다. 본 연구에서는 전체 척도 신뢰도 계수가 사전검사에서 .86, 사후검사에서 .83, 추후검사에서 .90으로 확인되었다. 하위척도별로는 개방형이 사전 .85, 사후 .79, 추후 .78로 나타났고, 문제형은 사전 .79, 사후 .80, 추후에서는 .86으로 나타났다.

⑵ 부모효능감 척도

부모효능감을 측정하기 위해 Gibaud-Wallston과 Wandersman(1978)이 개발하고 신숙재(1997)가 번안, 타당화한 부모효능감 척도(Parent Sense of Competence : PSOC)를 사용하였다. 원래 이 척도는 인지적 효능감 9문항과 정서적 불안 4문항, 그리고 부모역할에 대한 흥미를 나타내는 3문항, 총 16문항으로 구성되어 있었으나, 선행연구에서 요인부하치와 신뢰도 측면에서 문제가 있는 것으로 나타난 부모역할에 대한 흥미 척도는 제외하고(김종석, 2011; 이영호·김윤주, 2013), 인지적 효능감과 정서적 불안 척도만 분석에 사용하였다. 점수는 '전혀 그렇지 않다'에서'매우 그렇다'까지 1점부터 5점까지이다. 부정적 방향의 문항들은 역채점하였다.

부모로서의 인지적 효능감은 '나는 아이를 돌보는 데 있어 유능하다고 생각한다', '나는 아이와의 관계에서 생기는 문제를 잘 다룬다'등의 문항으로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 부모로서 유능감이 높고 문제해결 기술과 능력에 대한 기대가 높음을 의미한다. 정서적 불안은 '부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다', '나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다' 등의 문항으로 구성되었고, 역채점을 하여 점수가 낮을수록 더 강한 좌절감과 불안감을 느끼는 것으로 해석된다. 각 하위요인의 신뢰도 계수(Cronbach′s α)는 인지적 효능감 .78, 정서적 불안 .67로 보고되었다(신숙재, 1997). 본 연구에서 분석된 전체 척도의 신뢰도 계수는 사전검사에서 .90, 사후검사에서 .89, 추후검사에서 .91로 나타났다. 하위척도별로는 인지적 효능감이 사전 .88, 사후 .89, 추후 .91이었으며, 정서적 불안은 사전 .71, 사후 .78, 추후 .83으로 나타났다.

2) 자료분석 방법

프로그램 효과평가를 위해 기술통계와 교차분석, 독립표본 t검증, 대응표본 t검증을 실시하였다. 자료분석과 통계처리에는 SPSS 18.0 프로그램이 사용되었다.

www.kci.go.kr

Ⅳ. 연구결과

1. 요구조사 결과

1) 부모 및 전문가 FGI 결과

가족식사교육 프로그램 개발의 방향성을 결정하고 구성요소를 추출하기 위해 실시한 부모 FGI와 전문가 FGI의 내용 분석 결과 <표 2>에 나타난 바와 같은 주제와 범주들이 도출되었다. 이를 통해 다음과 같은 시사점을 얻을 수 있었다.

<표 2> 부모 및 전문가 FGI를 통해 도출된 주제와 범주

구 분	주 제	범 주	하 위 범 주
부모 FGI	가족식사의 이상과 현실	가장 중요한 가족 일상의 공유	• 부모-자녀의 유일한 접촉시간 • 청소년문제의 근본적 해결지점
		현실적 어려움	• 바쁜 스케쥴 • 방해요소(핸드폰, 게임기, TV, 숙제)
		가족식사 시간의 역기능과 갈등	• 부정적인 분위기 • 식사관련 가사노동 스트레스
	도움 받고 싶은 것	대화법	• 긍정적인 대화의 기술 • 자녀의 연령과 기질에 맞는 대화법
		청소년기 자녀에 대한 이해	• 사춘기의 발달적 특징 • 청소년 문화
		청소년 식습관과 식이	• 사춘기와 몸 • 심리적 문제와 식이
		역할분담	• 가족 전체가 동참 • 일상의 공유와 소통
		가족식사에 대한 정보	• 효과성 • 양질의 정보
전문가 FGI	개입지점으로서 유용성과 중요성	청소년 자녀를 만나는 유용한 기회	• 작위 없이 자연스러운 대면기회 • 청소년에게도 짧고 의미 있는 시간
		변치 않는 기본 욕구	• 생리적 욕구와 관계적 욕구가 결합되는 시간
	가족식사교육 프로그램의 구성요소	부모의 감정 들여다보기	• 식사와 관련된 걱정, 염려, 불안탐색 • 감정의 건강한 표현방법 학습

www.kci.go.kr

구 분	주 제	범 주	하 위 범 주
		가족식사에 대한 재정의	• 가족식사는 어떠해야 하는가 • 과거, 현재, 미래의 밥상
		전 가족원의 참여	• 소통의 소재가 됨 • 타인의 욕구를 접촉할 기회
		가족관계에 초점	• 의학적, 영양학적 지식전달보다 가족관계가 초점

첫째, 자녀 청소년기 가족의 부모교육 주제로서 가족식사라는 일상의 공유가 매우 중요하며 또한 유용하게 활용되어질 수 있음을 확인하였다. 부모들은 부모자녀가 접촉할 수 있는 거의 유일한 일상적 시간이 가족식사 시간이며, 그나마도 자녀들이 성장하면서 점점 축소되어 가기 때문에 이 시간의 소중함이 더 크다고 생각하였다. 부모들은 가족식사가 중요하다는 것을 인식하고는 있으나 가족원 각자 바쁜 생활로 인해 실제로 원하는 만큼 가족식사의 기회를 가지지 못하고 있었다. 어렵게 마련된 가족식사 자리에서도 스마트폰이나 텔레비전, 자녀의 숙제, 대화주제의 빈곤, 부적절한 대화방식 등이 방해요소로 작용하여 가족식사의 질을 떨어뜨리고 뜻하지 않은 갈등상황에 이르기도 하는 것으로 나타났다. 따라서 이상과 현실 간의 간극을 좁히기 위해서는 이상적 표준을 조정하는 것과 현실적 장애요소를 극복하는 실천적 전략들이 가족식사 교육 프로그램 속에 시도되어야 할 것이다. 전문가들은 일반적인 부모교육 프로그램들에 비해 가족식사에 대한 교육의 경우 학습내용을 적용하기 위해 작위적인 노력을 시도할 필요가 없으며 매일 자연스럽게 실천이 가능하다는 점에서 유용성을 높이 평가하였다. 또한 가족식사는 생리적 욕구와 관계적 욕구가 동시에 충족되는 시간이라는 점에서도 참가자들의 몰입도를 높이는 데 유리하다고 보았다.

둘째, 가족식사와 관련된 부모의 감정을 돌볼 수 있는 방안이 모색되어야 한다. 맞벌이가 늘면서 일과 가정을 동시에 돌보는 부모는 물론이고, 단 한 끼도 거르기 힘든 식사관련 노동의 성격 상 전업주부들 역시 어려움을 호소하고 있었다. 따라서 우선 가족식사를 대하는 부모 자신의 태도와 감정을 들여다볼 수 있도록 충분히 공감해 주는 회기가 필요하다고 보았다. 또한 가족식사를 준비하고 차리고 치우는 전 과정에 가족원 전체가 함께 참여하는 방안이 논의될 필요가 있다. 전문가들 역시 우선 부모 자신이 즐겁고 행복할 필요가 있으며 이것이 프로그램의 중요한 구성요소가 되어야 한다고 강조했다. 가족식사 시 자녀에게 잔소리와 비난을 나타내는 부모의 심리적 기저를 원가족 식사 경험과 관련하여 통찰하게 함으로써 가족식사를 재정의하는 회기

www.kci.go.kr

도 필요하다고 보았다.

셋째, 청소년기 자녀에 대한 이해와 이에 기반한 의사소통 훈련이 포함되어야 한다. 가족식사에 있어서 어려운 문제들을 잘 다루어 해결하려면 어떤 도움이 필요한지를 묻는 질문에 대해 부모들은 “대화법”이라는 답변을 가장 먼저, 그리고 가장 많이 언급했다. 같은 시간 같은 장소에서 함께 식사를 한다고 해도 가족들 간에 공통된 주제가 없어서 대화가 자주 단절되고, 대화의 질도 그다지 높지 않다는 점이 부모들 대부분이 도움을 필요로 하는 부분이었다. 그와 함께 청소년기 자녀에 대해 더 깊이 이해하고자하는 요구가 강하게 나타났는데, 사춘기의 특징이 무엇인지, 그들만의 독특한 문화의 성격은 어떠한지 조금 더 알고 싶고 한 발 더 다가가고 싶은 참여자들의 마음을 엿볼 수 있었다.

넷째, 가족식사라는 지극히 일상적인 주제가 다루어지는 만큼 부모들이 상식적인 사전지식에 의거해서 피상적으로 접근하는 것을 예방하기 위해서는 보다 과학적이고 체계적인 양질의 정보가 제공되어야 한다. 부모들은 가족식사의 효과가 무엇인지, 특히 청소년기 자녀를 둔 가정에서 인지할 필요가 있는 가족식사 관련요인들은 무엇인지 폭넓게 다루어져야 한다고 보았고, 전문가들은 이러한 정보들이 의학적, 영양학적 지식에 그치기보다 그 속에 가족관계가 중심이 되도록 프로그램이 구성되어야 한다고 강조하였다.

2) 부모 설문조사 결과

설문조사에 참여한 중학교 학부모들의 일반적 특성은 <표 3>에 제시하였다. 대상자는 대부분 여성으로 전체의 88%를 차지하였다. 연령대는 40대가 244명(75.8%)으로 가장 많았고, 결혼 상태는 대부분이 초혼 상태(88.8%)였다. 학력은 고졸이 163명(50.6%)으로 가장 많았고, 대상자 중 55.9%에 해당하는 179명이 현재 맞벌이를 하고 있다고 응답하였다. 설문 내용은 가족공유 활동과 가족식사 실태, 가족식사와 관련한 어려움과 심각성, 프로그램 개발 필요성과 참가 의향, 선호하는 프로그램 내용과 형태 및 교육방법 등으로 구성되었다. 설문조사 결과와 그로부터 얻은 시사점은 다음과 같다.

첫째, 부모들은 이상적으로는 가족식사가 중요하다고 생각하지만, 현실적으로 실천에 옮기는 데는 어려움을 겪고 있었다. 가족이 함께 보내는 시간들 중 가장 중요하다고 생각하는 것은 가족식사라는 응답이 전체의 56.9%를 차지해 가장 많았고, 다음으로 가족 여가활동(36.4%), 신체적으로 서로 돌보는 시간(4.0%)으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 가족이 함께 식사를 못하거나 일주일에 1-2번밖엔 못한다는 응답이 아침식사 63.3%, 저녁식사 44.0%로 나타나 이러한 어려움을 서로 나누고 공감하며 간극을 줄이기 위한 실천적 전략을 수립하는 노력이 프로그램에 반영되어야 할 것으로 보인

www.kci.go.kr

다. 둘째, 프로그램 개발 필요성에 대해 약 66%가 '필요하다'고 한 데 반해 '필요 없다'는 응답은 약 4%에 그쳐 많은 부모들이 가족식사 교육 프로그램의 필요성을 인식하는 것으로 나타났다. 셋째, 교육내용에 대해서는, '청소년기 자녀이해', '가족식사 시간의 긍정적 대화법', '가족식사가 가져다주는 긍정적 효과'등에 대한 요구가 높게 나타났으며, 교육방법으로는 '실습과 체험활동 ', '실제상황을 가정한 롤플레이', '동영상 자료의 시청' 등에 대한 요구도가 높았다.

<표 3> 부모 설문조사 대상자의 일반적 특성

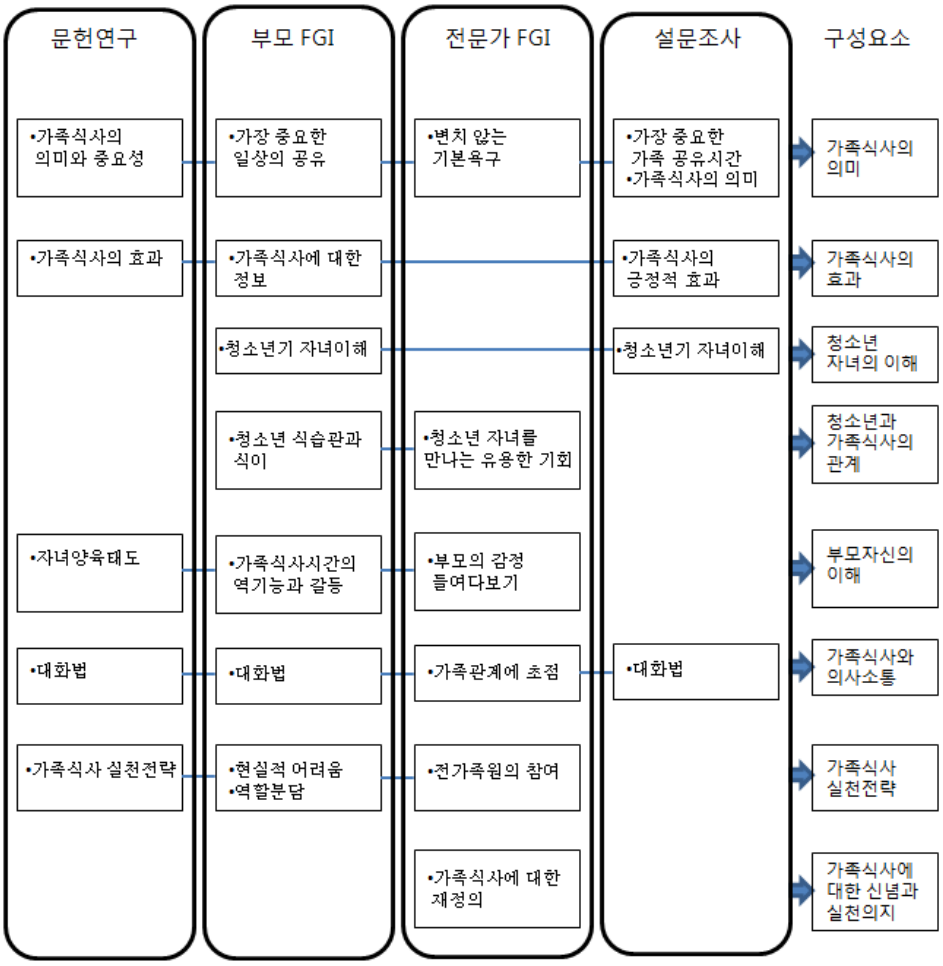
구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
성별	남자	39(12.0)	결혼상태	초혼	277(88.8)
	여자	287(88.0)		이혼	25(8.0)
	합계	326(100.0)		재혼	4(1.3)
연령	20-30대	54(16.8)		별거	3(1.0)
	40대 전반	161(50.0)		사별	3(1.0)
	40대 후반	83(25.8)		합계	312(100.0)
	50대 이상	24(7.5)	학력	초졸, 중졸	15(4.7)
	합계	322(100.0)		고졸	163(50.6)
맞벌이 여부	한다	179(55.9)		대졸	125(38.8)
	안한다	141(44.1)		대학원 이상	19(5.9)
	합계	320(100.0)		합계	322(100.0)

2. 프로그램 개발 결과

1) 내용선정 결과

앞서 진행된 문헌연구와 부모 및 전문가 FGI, 그리고 부모 설문조사의 결과를 종합하여 중학생의 부모를 위한 가족식사교육 프로그램의 구성요소들을 추출하고 이를 유목화하여 [그림 2]에 제시하였다. 추출된 프로그램 구성요소는 모두 8가지로, 가족식사의 의미, 가족식사의 효과, 청소년자녀의 이해, 청소년과 가족식사의 관계, 부모 자신의 이해, 가족식사와 의사소통, 가족식사 실천전략, 가족식사에 대한 신념과 실천의지 등이다. 이들 구성요소들은 프로그램 각 회기별 주제이자 목표로서 활용되었다.

www.kci.go.kr



[그림 2] 프로그램 구성요소 추출 과정

추출된 내용요소들을 구체적인 활동요소들로 연결 지어 조직하기 위하여 본 연구에서는 수용성과 접근성, 목표와의 일관성, 실용성과 다양성, 자기주도적 학습 가능성 등 4가지의 활동 내용 선정 원리를 채택하였다. 첫째, 참여자들의 수용성과 접근성이 높고 참여자의 흥미에 부합하는 내용을 선정하였다. 즉 청소년기 자녀를 키우는 40대 주부들이 관심을 가지고 몰입할 수 있는 주제와 소재를 프로그램에 활용하고자 하였다. 인용되는 각종 사례들의 경우 유명인과 사회적으로 성공을 거둔 인물들의 사례를 활용하여 몰입도를 높이고, 거의 매 회기 동영상 자료를 준비하여 자칫 지루해질 수 있는 교육 분위기를 활성화하였으며, 시사 교양적 자료 외에 현재 방송 중인 TV 오락

www.kci.go.kr

프로그램의 일부를 발췌 편집하여 흥미를 유발하도록 하였다.

둘째, 목표달성에 도움이 되는 정도를 감안하여 목표와 일관성을 유지하도록 하였다. 대화법이나 자녀양육 유형 검사 등 일반적인 부모교육의 내용과 중복되거나 유사한 내용의 경우 가족식사와의 관련성을 재점검하도록 하였고 가족식사 장면에서 활용할 수 있는 적용 방법을 강조함으로써 프로그램의 목적에서 벗어나지 않도록 하였다.

셋째, 실용성과 다양성을 고려하여 일목적 다경험, 일경험 다목적을 성취할 수 있는 내용으로 구성하였다. 가족식사 장면 그리기와 다시 쓰는 전래동화 등은 하나의 활동을 통해 인지적, 정서적, 행동적 경험을 골고루 체득할 수 있도록 고안되었으며, 주어진 사례나 주제에 대한 심층 토론은 참여자들이 서로의 경험을 나누면서 다양한 간접경험을 통해 학습할 수 있도록 하는 데 주안점을 두었다.

넷째, 참여자의 자발성과 자기주도성을 이끌어 낼 수 있도록 참여자의 학습경험을 반영하고 실천을 도울 수 있는 내용을 선정하였다. 참여자 스스로 경험을 축적하고 그 경험이 다시 풍부한 학습자원이 될 수 있도록 매 회기 학습한 내용과 가정에서 실제로 실행해 본 경험에 대해 나누는 시간을 충분히 가지도록 하였다. 또한 자녀양육에 관한 기술과 정보에만 치우치지 않고 부모 자신의 내면에 대한 탐색과 변화를 위한 활동, 다양한 읽을거리의 제공 등을 포함하여 참여자의 자기주도적 학습을 촉진하였다.

2) 회기 구성의 결과

선행연구를 참고하여 본 연구에서는 회기를 조직하고 구성함에 있어서 체계성과 계열성을 따르고, 내용 전개에 있어서 쉬운 내용에서 어려운 내용으로 나아가며, 인지-정서-행동의 순환 고리가 고루 작동하도록 하는 데 초점을 두었다. 그 결과, 먼저 전체 프로그램 및 각 회기의 구성을 도입, 전개, 정리의 3단계로 구분하여 체계성과 계열성의 기초를 마련하였다. 전체 가족식사교육 프로그램을 도입, 전개, 정리 3부분으로 나누어 도입부라 할 수 있는 초반부에는 주로 친밀감을 높이고 학습의 흥미를 자극하는 내용이 배치되고, 중반부, 즉 전개부분에서는 인지적 학습과 정서적 경험이 유발될 수 있도록 하였으며, 후반부인 정리단계에서는 실제적 적용과 함께 실천의지를 다지는 내용으로 구성하였다.

개별 회기의 구성 역시 이 3단계를 따르도록 하였는데, 매 회기 도입부에서는 회기 이전의 경험 나누기와 해당 회기 학습내용 안내를 통해 반복학습 효과를 거두고 학습동기가 제고되도록 하였다. 개별 회기의 전개 단계에서는 해당 회기 목표 달성을 위한 가장 직접적이고 구체적인 활동을 배치하였고, 주로 생동감 있는 사례를 중심으로

www.kci.go.kr

학습하거나 동영상 시청 후 피드백 나누기, 그리기 활동이나 글쓰기 활동 등 자신의 경험과 감정을 노출할 수 있는 내용을 배치하였다. 정리 단계에서는 회기를 요약 정리하고 소감을 나누며 간단한 과제를 부여하는 방식으로 진행하였다.

3) 개발된 가족식사교육 프로그램

전체 프로그램 회기 수는 총 8회기이고, 회기별로 각 60분씩의 시간을 배정하였다. 전영주, 원성희와 김수연(2010)은 집단프로그램의 효과성을 위해서 적어도 8-10회기 구성이 필요하다고 하였고, 부모자녀 관계를 다루는 집단상담 프로그램을 구성할 때는 최소한 4회기 이상의 프로그램이 장려된다(한국건강가정진흥원, 2012)는 선행연구의 제안에 따라 총 8회기 프로그램을 개발하였다. 적당한 회기의 길이에 대해서 이숙영, 이윤주, 정혜선(2002)은 한 회기 당 45분 - 75분 정도 길이의 집단 프로그램이 평균효과크기가 가장 크다고 하였다. 이는 대상자로서 학생과 성인 모두 포함한 분석 결과이므로 성인집단인 가족식사교육 프로그램의 경우 60분 정도의 길이로 구성하는 것이 적합하다고 보았다. 각 회기별 주제와 목표, 그리고 세부내용은 <표 4> 에 제시된 바와 같다.

<표 4> 가족식사교육 프로그램의 회기별 주제, 목표 및 주요내용

회기	주제	목표	주요내용 및 활동
1	가족식사의 의미	현실적 어려움 속에서도 가족식사의 의미와 중요성을 인식하고 수용한다.	·식사의 의미 이해 ·가족식사의 이상과 현실
2	가족식사의 효과	가족식사의 효과에 관한 체계적인 정보를 습득하여 변화의 동기를 높인다.	·가족식사 관련 정보의 제공 ·유명인과 일반인 사례를 통한 경험 나누기
3	청소년기 자녀의 이해	청소년 문화와 발달적 특성을 알게 하여 자녀양육에 대한 자신감을 키운다.	·청소년 문화의 이해 ·청소년기 발달 특성 ·청소년 발달과 가족식사
4	청소년과 가족식사의 관계	가족식사가 자녀의 문제행동 및 식이에 미치는 영향을 알게 하여 문제해결 능력을 키운다.	·청소년이 인식하는 가족식사 ·문제행동, 애착과 식이에 미치는 영향
5	부모자신의 이해	자신의 식사 관련 경험을 탐색하고 이를 자녀양육 유형과 연관하여 살펴봄으로써 감정의 중요성을 깨닫는다.	·가족식사화 그리기 ·가족식사화 사례 ·자녀양육유형검사 및 해석
6	가족식사와 의사소통	가족식사 시의 대화기술을 습득하고 역할을 재조정하여 가족 의사소통 수준을 높인다.	·의사소통 기술 연습 ·가족식사 역할분담 ·의례로서의 가족식사

www.kci.go.kr

회기	주제	목표	주요내용 및 활동
7	가족식사 실천전략	가족식사의 방해요소를 점검하고 실천전략을 수립한다.	·가족식사 방해요소의 점검 ·실천전략 세우기 ·다양한 상황별 사례
8	가족식사 실천의지 다지기	프로그램을 통해 느끼고 배운 것을 총정리하고 가족식사 실천에 대한 의지를 강화한다.	·가족식사와 관련된 신화 ·다시 쓰는 우렁각시 ·나에게 주는 수료증

1회기 주제는 가족식사의 의미로, 가족식사의 현실적 어려움 속에서도 가족식사의 의미와 중요성을 인식하고 수용하는 것을 목표로 하였다. 전개 단계에서는 식사가 인간에게 어떤 의미를 가지는지, 가족식사를 생활에서 실천하는 데 따르는 어려움은 무엇인지를 강의와 토론의 형태로 학습하였고 다소 딱딱한 주제인 점을 감안하여 최근 방영중인 오락프로그램의 일부 영상을 편집하여 매체 자료로 활용하였다(MBC '나 혼자 산다' 제13회. 무지개 워크숍 편). 이 회기를 통해 평소 가족식사가 잘 이루어지지 못하는 점에서 참여자들 간의 공감대를 형성하면서, 일상의 한 부분으로 치부했던 식사가 인간에게 어떤 사회문화적 의미를 가지는지를 새로운 시각으로 볼 수 있게 하는 데 초점을 맞추었다.

2회기는 가족식사의 긍정적인 효과에 대한 객관적이고 구체적인 정보를 제공함으로써 변화하고자 하는 동기를 강화하는 것에 목표를 두었다. 대부분의 부모들은 대중매체를 통해 가족식사(밥상머리교육)에 대해 접해본 적은 있지만 막연하고 훈계적인 수준에서 받아들이고 있는 것이 현실이다. 따라서 이 회기에서 그동안 과학적, 실증적 연구에서 밝혀진 사실들을 일목요연하게 정리하고, 이를 동영상으로 편집된 유명인 사례 및 일반인 사례를 통해 실제적으로 확인하게 하였다. 또한 다양한 가족식사의 효과들 중에서 각자에게 가장 의미 있는 효과는 무엇인지 토론하는 과정을 통해 개인이 처한 상황이나 가치관에 따라 가족식사를 통해 얻을 수 있는 것이 달라질 수 있음을 알고 나아가 전체 프로그램 학습의 성과를 스스로 수립할 수 있도록 하였다.

3회기와 4회기는 청소년 자녀에 대한 이해와 청소년 자녀에게 가족식사가 어떤 영향을 미치는지 학습하게 함으로써 자녀양육에 대한 불안감을 감소시키고 자신감을 키우는 데 중점을 두었다. 청소년의 발달적 특징과 청소년 문화에 대한 강의, 흥미를 유발하기 위한 청소년 은어 알아맞히기 퀴즈, 문제 상황의 예시를 보여주는 동영상 자료(SBS 스페셜, '무언가족') 등이 활용되었다. 특히 두뇌 발달에 있어 제2의 도약기라고 불리우는 청소년기 두뇌 발달, 마음과 몸을 지배하는 호르몬 변화의 특징 등을

www.kci.go.kr

설명하고 이것을 가족식사와 관련시켜 논의하는 데 많은 시간 할애하였는데 이는 가족식사의 실제적 파급효과를 알게 하여 실천 의지를 높이기 위해서였다.

5회기 주제는 부모자신의 이해로 잡았다. 선행연구를 통해 많은 부모교육 프로그램들이 단순한 기법과 지식 등을 중심으로 구성되어 정작 교육의 주체인 부모 자신을 되돌아보는 데에는 미흡하다(이미경, 2013)는 지적과 가족식사에 대한 부모의 감정이 다루어질 필요가 있다는 전문가 FGI 결과를 반영하였다. 따라서 이 회기에는 자신의 가족식사 관련 경험과 감정을 탐색하고 이를 자녀 양육 유형과 연관하여 살펴봄으로써 가족식사를 성공적으로 이끄는 데 부모 감정의 중요성을 자각하게 하는 것을 목표로 구성하였다. 이를 위해 가족식사화 그리기 활동, 외국인이 그린 가족식사화 사례 동영상 자료(MBC 다큐프라임 203회, '밥상머리에서 가족을 찾다' 편) 등을 활용하였다. 가족식사화 그리기 활동에서는 과거와 현재의 가족식사 장면을 각각 그리고 여기에 제목을 붙여 어떤 장면이며 왜 이 장면을 그렸는지, 그리면서 어떤 느낌이 들었는지의 감정적 경험을 다른 참여자들과 나누는 시간을 가졌다. 이것은 그림이라는 매체를 통한 감정의 정화와 함께 원가족과 현재 가족 간에 가족상호작용 패턴이 전수된다는 사실을 체험할 수 있도록 고안되었다.

6회기 목표는 가족식사 시의 긍정적 대화기술을 습득하고 역할을 재조정하여 가족의사소통 수준을 높이는 데 두었다. 이러한 목표를 달성하기 위하여 감정읽기, 경청과 공감, 칭찬의 기술, 나-전달법 등 대화법의 기본 기술에 대해 강의하였고, 실습하는 시간을 배정하였다. 동영상 자료(올리브TV 올리브쇼 11회'밥상머리의 놀라운 효과' 편)와 카툰 자료(Faber & Mazlish, 2005에서 발췌)를 활용하여 아버지 역할의 중요성을 중심으로 한 가족식사 시의 역할 배분에 대해서도 학습하였다.

7회기는 가족식사의 방해요소를 점검하고 실천전략을 수립하는 회기로, 앞서 학습한 제반 내용들을 실제 행동으로 옮기기 위한 전략들을 모색하고자 하였다. 스마트폰과 TV 등 가족식사를 방해하는 요소들을 점검하고, 다양한 상황별 사례를 통해 각 가정에 알맞은 실천의 방법을 모색하도록 하였다. 이를 위해 맞벌이, 별거가족, 장시간 근로가정 등 다양한 가정의 사례들을 동영상으로 편집하여 제시하고(SBS 스페셜 173회 '밥상머리의 작은 기적'편) 소감을 나누도록 하였다.

마지막 8회기는 프로그램 전체를 마무리하는 회기로 프로그램을 통해 배우고 느낀 것을 총 정리하고 가족식사 실천에 대한 의지를 강화하는 회기로 구성하였다. 먼저 가족식사와 관련되는 가치와 신념, 그리고 신화에 대해 강의하였고, 전래동화 우렁각시 이야기를 자신의 자녀에게 들려주고 싶은 이야기로 재창조하는 글쓰기 활동을 활

www.kci.go.kr

용함으로써 전체 프로그램의 경험을 정리하고 스스로 다음 목표를 세우는 데 도움을 줄 것으로 기대하였다.

3. 프로그램 평가 결과

중학생의 부모를 위한 가족식사교육 프로그램에 참여한 부모는 실험집단 20명, 통제집단 20명, 총 40명이었으나 최종적으로 각 집단별로 15명씩 모두 30명의 부모들이 사전-사후-추후검사를 완료하였다. 실험집단과 통제집단 간에 사회인구학적 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였으나 통계적으로 차이가 없었고(<표 5>), 사전검사 점수에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 두 집단의 동질성이 확인되었다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 사회인구학적 특성

구분		빈도(%)		x^2	p
		실험집단(n=15)	통제집단(n=15)		
연령	30대	3(20.0)	2(13.3)	4.66	.097
	40-44세	11(73.3)	7(46.7)		
	45세 이상	1(6.7)	6(40.0)		
학력	고졸 이하	7(46.7)	11(73.3)	2.22	.136
	초대졸 이상	8(53.3)	4(26.7)		
가정 경제수준	상·중상	3(20.0)	3(20.0)	4.44	.108
	중	10(66.7)	5(33.3)		
	중하·하	2(13.3)	7(46.7)		
취업여부	전업주부	8(53.3)	7(46.7)	0.13	.715
	취업	7(46.7)	8(53.3)		

1) 부모자녀 의사소통에 미치는 효과

실험집단과 통제집단의 부모자녀 의사소통 사전-사후-추후검사 점수는 <표 6> 에 제시하였다. 집단에 따라 각 시기별 점수에 차이가 있는지 알아보기 위한 대응표본 t검증에서(<표 7>), 통제집단은 모든 영역 모든 대응에서 유의한 차이가 없었으나 실험집단의 경우 부모자녀 의사소통 전체와 두 개의 하위영역 모두 사전점수보다 사후점수와 추후점수가 유의하게 더 높았다. 개방형 의사소통은 프로그램 직후 향상되

www.kci.go.kr

었다가 추후검사 시까지 잘 유지되었고, 문제형 의사소통은 프로그램 직후 개선되었음은 물론, 추후검사 시까지도 지속적으로 향상된 것으로 나타났다.

<표 6> 부모자녀 의사소통의 사전-사후-추후 점수 평균과 표준편차

변인	집단	n	사전		사후		추후	
			M	SD	M	SD	M	SD
전 체	실험	15	75.06	9.27	82.13	7.19	85.73	6.69
	통제	15	79.80	9.85	77.73	8.63	77.80	7.36
개방형 의사소통	실험	15	36.13	5.48	40.13	3.35	41.33	3.22
	통제	15	38.73	5.48	37.66	4.45	37.80	3.25
문제형 의사소통	실험	15	38.93	5.78	42.00	4.35	44.40	3.96
	통제	15	41.06	5.17	40.06	4.63	40.00	4.50

<표 7> 부모자녀 의사소통의 대응표본 t 검증

변인	집단	n	대응	대응차				
				평균	표준편차	표준오차	t	p
전 체	실험	15	사전-사후	-7.06	6.06	1.56	-4.53	.000
			사전-추후	-10.66	5.40	1.39	-7.64	.000
			사후-추후	-3.60	4.17	1.07	-3.34	.005
	통제	15	사전-사후	2.06	7.02	1.81	1.13	.274
			사전-추후	2.00	7.91	2.04	.97	.345
			사후-추후	-0.06	3.10	.80	-0.08	.935
개방형 의사소통	실험	15	사전-사후	-4.00	3.98	1.02	-3.89	.002
			사전-추후	-5.20	4.72	1.21	-4.26	.001
			사후-추후	-1.20	2.65	.68	-1.75	.101
	통제	15	사전-사후	1.06	3.89	1.00	1.05	.307
			사전-추후	.93	4.19	1.08	.86	.404
			사후-추후	-0.13	1.68	.43	-0.30	.764
문제형 의사소통	실험	15	사전-사후	-3.06	3.75	.96	-3.16	.007
			사전-추후	-5.46	3.58	.92	-5.90	.000
			사후-추후	-2.40	1.99	.51	-4.66	.000

www.kci.go.kr

변인	집단	n	대응	대응차				
				평균	표준편차	표준오차	t	p
	통제	15	사전-사후	1.00	4.34	1.12	.89	.388
			사전-추후	1.06	4.94	1.27	.83	.418
			사후-추후	.06	1.98	.51	.13	.898

2) 부모효능감에 미치는 효과

실험집단과 통제집단의 부모효능감 사전-사후-추후검사 점수는 <표 8> 에 제시하였다. 각 집단별로 검사 시기에 따라 점수가 어떻게 달라지는지 알아보기 위해 대응표본 t검증을 실시한 결과 통제집단의 경우, 모든 영역 모든 대응에서 유의한 차이가 없었다. 반면 실험집단의 경우, 부모효능감 전체와 인지적 효능감, 정서적 불안 모두 사전점수보다 사후점수와 추후점수가 유의하게 더 높았다(<표 9>). 사후-추후점수 간의 차이를 살펴보면, 인지적 효능감의 경우 추후점수가 사후점수보다 유의하게 더 높아졌고, 이에 따라 부모효능감 전체 점수 또한 추후점수가 사후점수보다 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 가족식사교육 프로그램 참여 직후 실험집단 부모들의 정서적 불안감이 감소되었고 이는 추후검사 시까지 잘 유지되었음을 말하며, 인지적 효능감과 부모효능감 전체 점수는 프로그램 참여 직후 증가하였음은 물론, 추후검사 시까지도 지속적으로 향상되었음을 의미한다.

<표 8> 부모효능감의 사전-사후-추후 점수 평균과 표준편차

변인	집단	n	사전		사후		추후	
			M	SD	M	SD	M	SD
전 체	실험	15	43.33	8.12	50.13	7.18	52.46	6.08
	통제	15	44.73	7.45	45.20	6.91	45.46	6.62
인지적 효능감	실험	15	30.20	5.70	35.00	4.86	36.60	3.83
	통제	15	31.26	4.66	31.26	4.49	31.60	4.15
정서적 불안	실험	15	13.13	2.87	15.13	2.74	15.86	2.85
	통제	15	13.46	2.92	13.93	2.89	13.86	2.79

www.kci.go.kr

<표 9> 부모효능감의 대응표본 t 검증

변인	집단	n	대응	대응차				
				평균	표준편차	표준오차	t	p
전 체	실험	15	사전-사후	-6.80	3.40	.87	-7.73	.000
			사전-추후	-9.13	3.97	1.02	-8.88	.000
			사후-추후	-2.33	2.38	.61	-3.79	.002
	통제	15	사전-사후	-0.46	3.54	.91	-0.51	.618
			사전-추후	-0.73	3.51	.90	-0.80	.433
			사후-추후	-0.26	1.03	.26	-1.00	.334
인지적 효능감	실험	15	사전-사후	-4.80	2.93	.75	-6.33	.000
			사전-추후	-6.40	2.64	.68	-9.38	.000
			사후-추후	-1.60	1.95	.50	-3.16	.007
	통제	15	사전-사후	.00	3.27	.84	.00	1.00
			사전-추후	-0.33	2.91	.75	-0.44	.665
			사후-추후	-0.33	1.23	.31	-1.04	.313
정서적 불안	실험	15	사전-사후	-2.00	1.96	.50	-3.94	.001
			사전-추후	-2.73	2.43	.62	-4.39	.001
			사후-추후	-0.73	1.38	.35	-2.04	.060
	통제	15	사전-사후	-0.46	1.45	.37	-1.24	.235
			사전-추후	-0.40	1.40	.36	-1.10	.288
			사후-추후	.06	.79	.20	.32	.751

Ⅴ. 결론 및 논의

가족식사는 오늘날 한국사회가 겪고 있는 급격한 사회구조적 변화와 그에 따른 가족체계의 변모 가운데에서도 가족이 함께 보내는 시간의 대부분을 차지하며, 청소년 자녀의 건강한 발달에 긍정적인 자산이자 효과적인 보호요인으로 작용하는 중요한 가족행동이다. 본 연구는 가족식사라는 시간과 기회를 활용하여 가족의 건강한 발달을 도모하고 그들의 다양한 어려움을 해결하는 데 도움을 주는 가족식사교육 프로그램을 개발

www.kci.go.kr

하고 평가하는 데 목적을 두었다. 이에 문헌연구와 요구조사를 통해 프로그램 구성요소를 추출하고, 내용선정 및 회기구성의 원리에 의거하여 총 8회기의 프로그램이 구성되었다. 이렇게 개발된 프로그램을 경기도 소재 중학교 학부모 20명을 대상으로 교내에서 실시하였고, 효과를 검증하기 위해 실험-통제집단 설계 하에 사전-사후-추후검사 점수를 비교분석하였다. 연구의 결과가 갖는 의미를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 부모자녀 의사소통에 대한 프로그램 효과성 평가 결과, 실험집단의 부모자녀 의사소통 전체 및 개방형 의사소통과 문제형 의사소통은 모두 긍정적으로 향상되었다. 대응표본 t검증에서 사전-사후, 사전-추후 차이는 모두 유의하였고, 문제형 의사소통은 사후-추후 간에도 유의한 차이가 발견되어 효과가 추후 검사 시까지 계속 상승하는 패턴을 보였다. 이는 실험집단의 개방형 의사소통은 프로그램 직후 향상되었다가 추후검사 시까지 잘 유지되었고, 문제형 의사소통은 프로그램 직후 개선되었음은 물론 추후검사 시까지도 지속적으로 상승하였음을 의미한다. 이러한 결과는 가족식사가 가족원들이 상호작용 할 수 있는 장을 제공해 주며(Neumark-Sztainer et al., 2000), 이 시간을 통해 부모와 청소년 자녀는 정기적으로 그들의 일상생활에 대해서 이야기함으로써 서로의 생활이나 어려움을 이해할 수 있는 기회를 가지게 되고 보다 원활한 의사소통을 할 수 있게 된다(김경미 외, 2012; Eisenberg et al., 2008)는 선행연구 결과와 맥을 같이 한다고 할 수 있다. 즉, 가족식사의 중요성과 의미를 인식하고(1회기), 청소년 자녀에 대한 이해(3회기)와 자신에 대한 이해(5회기)를 바탕으로 효과적인 의사소통 기술을 습득함(6회기)으로써 가족식사 장면에서는 물론 일상생활 속에서도 의사소통이 보다 원활해진 것으로 해석된다. 특히, 문제형 의사소통은 사후-추후 간에도 유의한 차이가 발견되어 효과가 추후 검사 시까지 계속 상승하는 패턴을 보였는데, 이는 가족식사 시 부모가 사용하는 대화주제가 주로 자녀의 학업이나 잘못된 점을 지적하는 데 치우쳐 있음을 동영상 사례를 통해 시청한 후 모둠별로 자신의 경험을 나누는 시간을 6회기(가족식사와 의사소통)에서 심도 있게 다룬 데서 기인한 효과로 보인다. 이와 같은 결과는 가족식사라는 일상적이고 자연스러운 장면에 초점을 맞춘 의사소통 교육이 가족식사 장면 이외의 전 생활영역에까지 그 효과를 파급시킬 수 있음을 시사한다.

둘째, 가족식사교육 프로그램이 부모효능감에 어떠한 영향을 미치는지 분석한 결과, 프로그램은 부모효능감 전체와 인지적 효능감, 정서적 불안에 대하여 모두 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다. 대응표본 t 검증에서 실험집단의 사전-사후, 사전-추후 차이는 모두 유의하였고, 인지적 효능감은 사후-추후 간에도 유의한 차이가

www.kci.go.kr

발견되어 효과가 추후 검사 시까지 계속 상승하였음을 알 수 있었다. 이는 프로그램 참여 직후 실험집단 부모들의 정서적 불안감이 감소되었고 이것이 추후검사 시까지 잘 유지되었음을 말하며, 인지적 효능감은 프로그램 참여 직후 증가하였음을 물론 추후검사 시까지 지속적으로 향상되었음을 의미한다. 이러한 결과는 가족의례적 행위를 안정적으로 잘 수행하는 부모의 부모효능감이 그렇지 못한 부모보다 더 높고(Spagnola & Fiese, 2007), 가족식사를 비롯한 가족의례활동이 활발한 가족이 활발하지 않은 가족보다 부모역할을 더 중요하게 인식한다(김은영·박정윤, 2013)는 선행연구 결과들과 연결 지어 해석할 수 있을 것이다. 프로그램을 통해 청소년의 발달적 특성을 이해함으로써 자녀양육에 대한 자신감이 상승되고(3회기), 가족식사가 자녀의 문제행동 및 식이에 미치는 영향을 알게 됨으로써 문제해결 능력이 제고되며(4회기), 자신의 감정을 탐색함으로써 불안이 감소됨(5회기)에 따라 부모효능감이 향상된 것으로 풀이된다. 특히, 다른 영역에 비해 인지적 효능감에 대한 효과가 더 강하게 나타난 것은 가족식사의 효과에 관한 체계적인 정보를 제공한 2회기와 청소년의 발달에 관한 과학적 정보를 제공한 3회기 등에서 부모들이 그동안 막연하게 알고 있었던 지식을 명료화하고 교정할 학습 기회를 가진 데서 기인한 것으로 보인다. 왜곡된 지식을 교정하고 새로운 정보를 취득함으로써 실험집단 부모들은 부모로서의 유능감이 향상되고 문제해결 기술과 능력에 대한 기대가 높아졌음을 알 수 있다. 이로써 자녀 청소년기 가족의 삶에 있어 강력하고 고유한 예측력을 가지는 것으로 밝혀져 온 가족식사라는 시간과 기회를 활용하여 가족의 건강한 발달을 도모하고자 개발된 가족식사교육 프로그램은 중학생 부모의 부모자녀 의사소통과 부모효능감에 긍정적인 효과를 가져온다고 결론지을 수 있다.

본 연구가 지닌 제한점에 근거하여 후속 연구에 대한 몇 가지 제언을 하자면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 가족식사와 관련되는 가족 내적 요인에 초점을 두어 수행되었으므로 개인 및 가족 외부의 환경적 요인 모두에 대한 설명력을 가지지는 못한다. 가족식사는 단순히 각 개별 가정 내에서 독립적으로 발생하는 행위가 아니라 노동시장, 교육 및 입시제도 등 거시적 패러다임으로부터 커다란 영향을 받는 가족행위이다. 따라서 향후 가족식사와 가족식사교육 분야에서는 보다 거시적인 관점에서 기업과 사회 전반의 분위기를 변화시켜 나갈 수 있는 노력이 모색되어야 할 것이며, 가족식사교육 프로그램의 효과가 각 가족이 처한 구조적 환경의 변화에 따라 어떻게 달라지는지를 밝히는 연구도 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상은 중학생의 부모로 한정되어 있으며, 그 중에서도 실제 프로

www.kci.go.kr

그램 참여자가 모두 어머니들이라는 한계를 가진다. 가족식사의 주요 결원이 아버지와 청소년 자녀라는 것이 주지의 사실인 만큼, 향후 아버지와 청소년 자녀 등 여타 가족원들을 위한 프로그램이 함께 기획되어야 할 것이다. 가족식사교육 프로그램이 궁극적인 목적을 달성하기 위해서는 그 대상으로 아버지와 청소년 자녀를 반드시 포괄해 나가야 하며, 이를 위해 가족식사를 단일 주제로 진행하는 것은 물론 다른 주제의 교육, 즉 부성 회복을 위한 아버지교육이나 청소년을 위한 학교폭력 예방교육 등과 접목하여 운영하는 것도 대안으로서 제시될 수 있다. 직장과 학업에 매어있는 아버지와 자녀를 대상으로 하는 가족식사교육 프로그램의 경우, 프로그램 실시 시간대와 회기 수를 탄력적으로 운영할 필요가 있으며, 실시 장소도 직장이나 동호회, 교회, 예절관, 캠핑 시설 등 다양한 세팅에서 가능하도록 조정, 적용되어야 할 것이다. 또한 가족식사교육 프로그램은 부모나 자녀 개개인을 대상으로 삼기 보다는 가족원 모두, 혹은 부모-자녀 쌍을 대상으로 할 때 그 효과가 더 클 것으로 기대된다. 예산과 자원 등이 확보될 수 있다면 최소한 한 회기 이상 가족 단위의 참여가 가능하도록 프로그램을 구성하는 것도 바람직한 대안으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 추후검사 결과를 프로그램 종료 5주 후 수집하였으나, 사실상 이 기간은 프로그램의 효과성 지속여부를 확인하기 위한 최소한의 기간이라 할 수 있다. 특히 가족식사는 습관적 성격이 강하여 새로운 의미가 부여된 새로운 습관을 완전히 정착시키는 데는 상당히 긴 시간을 요한다고 하겠다. 따라서 향후 연구에서는 프로그램 효과에 대한 보다 장기적인 추적 검사가 필요하며, 그 효과의 추이를 기반으로 후속 프로그램이나 추후관리 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

마지막으로, 본 프로그램에서는 궁극적 성과로 부모의 변화만을 분석하였으나, 부모를 대상으로 하는 교육프로그램의 궁극적 성과는 부모의 변화와 더불어 자녀의 변화를 동시에 파악할 수 있어야 할 것이다. 매개자로서의 부모에게 미치는 효과가 결국 자녀의 건강한 발달이라는 최종 산물로 연결될 수 있을 것인지를 연구 모형에 포함하려면 향후 자녀의 변화까지 측정할 수 있는 연구 설계가 시도되어야 할 것이다.

www.kci.go.kr

■ 참고문헌

강진령. 2011.『집단상담의 실제(2판)』. 학지사.

경남 밀양초등학교. 2009.『밥상머리교육 매뉴얼 개발과 적용』. 경상남도교육청 인성교육 정책연구학교 운영보고서.

교육과학기술부. 2012.『밥상머리교육 4회기 프로그램 매뉴얼』.

김경미·류승아·최인철. 2012. “가족 간 식사, 통화 및 여가활동과 중년기의 행복.”『한국심리학회지: 사회문제』18(2): 279-300.

김은영·박정윤. 2013. “가족의례유형에 따른 생활만족도와 가족역할중요도 인식에 관한 연구 -미혼 남녀를 중심으로 -.”『한국가족자원경영학회지』17(3): 105-124.

김종석. 2011. “아버지의 놀이성과 부모 효능감 및 양육행동이 유아의 놀이성에 미치는 영향.” 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

김진원·엄명용. 2014. “가족식사활동이 기혼여성의 가정생활만족도에 미치는 영향.”『한국가족복지학』44(6): 81-111.

김진화. 2001.『평생교육 프로그램 개발론』. 교육과학사.

김창대·김형수·신을진·이상희·최한나. 2011.『상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가』. 학지사.

남정걸·권이종. 1995.『사회교육 및 청소년 프로그램 편람』. 교육과학사.

박준희·김태현. 2010. “초등학교 저학년 학생들의 부모가 지각한 부모효능감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.”『한국가족관계학회지』15(3): 197-216.

배희분·옥선화·양경선·Chung. 2013. “가족식사 빈도가 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향: 부모와의 의사소통의 매개효과 검증.”『청소년학연구』20(4): 125-149.

변창진. 1994.『프로그램 개발』. 홍익출판사.

보건복지부. 2014.『2013 국민건강통계 : 국민건강영양조사 제6기 1차년도』.

성순정·권순자. 2010. “혼자 또는 온 가족이 함께 하는 식사형태가 아동의 정신적, 신체적 건강에 관한 자각증상에 미치는 영향-대전지역 일부 초등학생을 중심으로-.”『대한지역사회영양학회지』15(2): 206-226.

송정아·전영자·김득성. 2001.『가족생활교육론』. 교문사.

신숙재. 1997. “어머니의 양육 스트레스, 사회적 지원과 부모 효능감이 양육행동에 미치는 영향.” 연세대학교 대학원 박사학위논문.

여성가족부. 2015.『2014 청소년종합실태조사 결과보고서』.

www.kci.go.kr

유계숙·김수화·임정현·최혜림·채희화. 2011. “가족여가활동, 가족식사활동 빈도와 가족 친밀도가 초등학생 자녀의 사회성에 미치는 영향.”『한국가족자원경영학회지』 15(3): 99-116.

이미경. 2013. “초등학교 고학년 학부모용 부모-자녀관계 개선 프로그램 개발.” 경북대학교 대학원 박사학위논문.

이숙영·이윤주·정혜선. 2002. “메타분석을 통한 부모교육 프로그램의 효과 연구.”『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 14(3): 637-653.

이승미. 1997. “가족공유시간에 관한 연구.” 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이승미·송혜림·이완정·성미애·진미정·이현아. 2012. “한국 가족의 전환기적 특성과 가족정책.”『한국가정관리학회지』 30(6): 183-199.

이영미. 2012. “어린이와 청소년의 식사구조 변화 및 전통 음식문화 측면의 학교급식 식단분석.” 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이영미·이기완·오유진. 2009. “초등학생의 가족식사에 대한 인식과 태도.”『대한영양사협회 학술지』 15(1): 41-51.

이영호·김윤주. 2013. “교류분석 부모교육프로그램이 조기유학생 동반 어머니들의 부모효능감 및 문화적응 스트레스에 미치는 영향.”『정신보건과 사회사업』 41(2): 87-115.

전국학부모지원센터. 2012.『건강한 밥상 바른 인성 캠페인 가이드북』.

전영주·원성희·김수연. 2010. “임상문제를 가진 부부를 위한 부부 집단상담의 효과성 연구 : 이해와 소통 증진을 중심으로.”『한국가족관계학회지』 14(4): 109-136.

정소희. 2009. “청소년 비행의 발달궤적과 이에 영향을 주는 요인.”『한국청소년연구』 20(2): 31-64.

진미정. 2008. “가족구조에 따른 아동의 생활시간 비교.”『가족과 문화』 20(3): 187-211.

최형성. 2005. “어머니의 양육효능감에 관한 연구.”『대한가정학회지』 43(4): 111-123.

한국건강가정진흥원. 2012.『가족관계 향상 집단상담 프로그램 개발』.

한국방정환재단. 2012.『2012년도 한국 어린이-청소년 행복지수의 구축: 국제비교연구 조사 결과보고서』.

한국청소년개발원. 2005.『청소년활동 프로그램 평가시스템 개발 및 운영방안 연구』. 한국청소년개발원.

한국청소년정책연구원. 2011.『한국 아동 청소년의 정신건강 실태조사 결과보고서』. 한국청소년정책연구원.

www.kci.go.kr

Burr, W. R. Day, R. D. and Bahr, K. S. 1993. Family Science. CA: Wadsworth Inc.

Coleman, P. K. and Karraker, K. H. 1997. "Self-efficacy and parenting quality : findings and future applications." *Developmental Review* 18: 47-85.

Compan, E. Moreno, J. Ruiz, M. T. and Pascual, E. 2001. "Doing things together: adolescent health and family rituals." *Journal of Epidemiology and Community Health* 56(2): 89-94.

Crouter, A. C. Head, M. R. Mchale, S. M. and Tucker, C. J. 2004. "Family time and the psychosocial adjustment of adolescent sibling and their parents." *Journal of Marriage and Family* 66(1): 147-162.

Dorsey, S. Kline, K. and Forehand, R. 1999. "Parenting self-efficacy of HIV-infected mothers: The role of social support." *Journal of Marriage and Family* 61: 295-305.

Eisenberg, M. E. Neumark-Sztainer, D. Fulkerson, J. A. and Story, M. 2008. "Family meals and substance use: Is there a long-term protective association?". *Journal of Adolescent Health* 43(2): 151-156.

Eisenberg, M. E. Olson, R. E. Neumark-Sztainer, D. Story, M. and Bearinger, L. H. 2004. "Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 158(8): 792-796.

Elgar, F. J. Craig, W. and Trites, S. J. 2013. "Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents." *Journal of Adolescent Health* 52: 433-438.

Faber, A. and Mazlish, E. 2005. How to talk so teens will listen & listen so teens will talk. 정주일 옮김 2007. 십대와 통하는 대화기술. 아름드리미디어.

Fiese, B. H. Foley, K. P. and Spagnola, M. 2006. "Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and family identity." *New Directions for Child and Adolescent Development* 111: 67-90.

Fulkerson, J. A. Neumark-Sztainer, D. and Story, M. 2006. "Adolescent and parent views of family meals." *Journal of the American Dietic association*, 106(4): 526-532.

Fulkerson, J. A. Story, M. Mellin, A. Leffert, N. Neumark-Sztainer, D. and French, S. A. 2006. "Family dinner meal frequency and adolescent development: relationships with developmental assets and high-risk behaviors." *Journal of Adolescent Health*, 39(3): 337-345.

www.kci.go.kr

Gillman, S. A. and Larson, R. W. 1997. “Divergent experiences of family leisure: Fathers, mothers, and young adolescents.” *Journal of Leisure Research* 29(1): 78-97.

Golan M. and Crow S. 2004. “Targeting parents exclusively in the treatment of childhood obesity: long-term results.” *Obesity Research*. 12(2): 357-361.

Hammons, A. J. and Fiese, B. H. 2011. “Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?.” *Pediatrics*, 127: 1565-1574.

Jacob, J. I. Hill, E. J. Allen, S. M. and Mead, N. L. 2008. “Work interference with dinnertime as a mediator and moderator between work hours and work and family outcomes.” *Family and Consumer Sciences Research Journal* 36(4): 310-327.

Jacobs, M. P. and Fiese, B. H. 2007. “Family mealtime interactions and overweight children with asthma: Potential for compounded risks?” *Journal of Pediatric Psychology* 32: 64-68.

Masten, A. 2001. “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.” *American Psychologist*, 56(3): 227-238.

McCullough, G. Huebner, E. S. and Laughlin, J. E. 2000. “Life events, self-concept, and adolescents’ positive subjective well-being.” *Psychology in the Schools* 37(3): 281-290.

Neumark-Sztainer, D. Eisenberg, M. Fulkerson, J. A. Story, M. and Larson, N. I. 2008. “Family meals and disordered eating in adolescents.” *Archives Pediatric and Adolescent Medicine* 162: 17-22.

Neumark-Sztainer, D. Story, M. Ackard, D. Moe, J. and Perry, C. 2000. “The ‘family meal’: Views of adolescents.” *Journal of Nutrition Education* 32(6): 329-334.

Possick, C. 2008. “The family Meal: An exploration of normative and therapeutic ritual from an ethnic perspective.” *Journal of Family Psychotherapy* 19(3): 259-276.

Purdue University. 2007. *Promoting family meals project video training study guide*. The Center for Families at Purdue University.

Roy, B. and Petitpas, J. 2008. *Rediscovering the family meal. Contemporary Family Trend, The Vanier Institute of the Family: Ontario*, Canada.

Sen, B. 2010. “The relationship between frequency of family dinner and adolescent

www.kci.go.kr

problem behaviors after adjusting for other family characteristics." *Journal of Adolescents* 33(1): 187-196.

Sohn, S. 2010. "A comparative study of attitudes in educating children between Korean mothers and japanese mothers: Evaluation of own culture and foreign Culture by Those Who Lived in Both Countries." *The Women's Studies* 79: 37-80.

Spagnola, M. and Fiese, B. H. 2007. "Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children." *Infants and Young Children* 20(4): 284-299.

Sprunger, L. W. Boyce, W. T. and Gaines, J. A. 1985. "Family-infant congruence: Routines and rhythmicity in family adaptations to a young infant." *Child Development* 56: 564-572.

Steptoe, S. 2003. Time. 2003년 10월 27일자 발간, 162(17), p38.

Videon, T. M. and Manning, C. K. 2003. "Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals." *Journal of Adolescnt Health* 32: 365-373.

Yoon, Y. 2012, The role of family routines and rituals in psychological wellbeing of emerging adults, Masters theses, University of Massachusetts Amherst.

(2015. 07. 21. 접수. 2015. 08. 31. 심사. 2015. 09. 07. 채택)

www.kci.go.kr

Abstract

The Effects of Family Meal Education Program for Middle School Students' Parents on Parent-Child Communication and Parent Sense of Competence

Heeboon Bae, Sangmyung University
Sun Wha Ok, Seoul National University

The purpose of the present study was to develop and evaluate a family meal education program for middle school students' parents that would promote healthy development of families with adolescent. Through 4-step model of program development, a family meal education program consists of 8 sessions in total has been developed. The themes of 8 sessions are the meaning of family meal, the effect of family meal, understanding of adolescent children, the relationship between adolescents and family meal, understanding parent's own self, family meal and communication, the strategies for practicing family meal, and lastly, the will for practicing family meal. This program was implemented at a middle school in Gyeonggido province. The results of the effect analysis showed that the family meal education program for middle school students' parents contributed to improve the participants' parent-child communication and parent sense of competence. We discussed the result of these findings, and suggested the implications for further study.

Key Words: family meal education program, parent-child communication, parent sense of competence

www.kci.go.kr