

**푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향:  
아침식사가 조절하는 식생활 만족도의 매개효과를 중심으로**

본 연구는 아침식사가 조절하는 식생활 만족도의 매개효과를 중심으로 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 탐색하였다. 변인 간의 관계를 규명하기 위하여 '2024 서울시민 먹거리조사(가구원)' 데이터를 활용하였다. 만 18세 이상 가구원 3,435명의 응답 자료가 분석에 사용되었다. 푸드 리터러시를 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력으로 구분하여 분석하였다. 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 식품 구매 계획 및 능력은 행복감에 정(+)적 영향을 미쳤으나, 조리 역량은 부(-)적 영향을 미쳤다. 즐거운 식생활과 식생활 정보 이해는 식생활 만족도에 정(+)적 영향을 미쳤으나, 식품 구매 계획 및 능력은 부(-)적 영향을 미쳤다. 식생활 만족도는 행복감에 정(+)적 영향을 미쳤다. 식생활 만족도는 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해를 행복감과 정(+)적으로 매개하였으나, 식품 구매 계획 및 능력을 부(-)적으로 매개하였다. 아침식사는 식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 매개하여 행복감에 미치는 영향을 유의하게 조절하였다. 이를 통해 건강한 식습관을 실천하기 어려운 환경에서 식품 구매 계획과 조리 능력은 심적 부담을 가중시킬 수 있음을 알 수 있다. 푸드 리터러시를 활용할 수 있도록 식사 준비 기회가 보장되는 환경적 개선이 필요하다.

핵심어: 푸드 리터러시, 식생활 만족도, 행복감, 아침식사

## 1. 서론

최근 사회·경제적 구조 변화는 식생활 라이프스타일의 근본적 변화를 초래하였다. 맞벌이 및 1인 가구의 증가, 혼밥 문화의 확산, 코로나19 팬데믹으로 인한 배달음식 시장의 급성장 등은 개인의 식생활을 변화시키는 주요 요인으로 작용하였다(김옥선·김슬기, 2024; 윤선미·박득희, 2022). 이로 인해 신체 활동 부족, 수면 및 휴식 부족, 불규칙하고 건강하지 않은 식습관이 장기화되고 있다(박효은·배연희, 2016). 특히 배달음식으로 선호하는 메뉴는 대부분 건강하지 않은 자극적인 분식류나 패스트푸드, 고나트름, 고지방, 고당, 고열량 섭취 위험이 있다(윤선미·박득희, 2022). 이처럼 건강하지 않은 식생활은 신체적 건강인 고혈압, 대사증후군 및 만성질환 등과 정신적 건강인 스트레스 및 우울에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(나은경, 2015).

이러한 우려 속에 최근 들어 식생활이 건강과 밀접한 관련이 있다는 점이 재조명되고 있다. 식생활은 건강한 삶을 영위하고 질병을 예방 및 유지하기 위한 핵심적인 요인으로, 그 중요성이 부각되고 있다(최용석·이선경, 2024). 건강한 식생활에 대한 관심이 높아지면서 단백질과 유제품 소비가 전반적으로 증가한 반면, 탄수화물과 당류 소비는 감소한 것으로 나타났다(윤선미·박득희, 2022). 당류 소비가 감소한 것은 소비자들이 건강한 식생활을 실천하기 위하여 설탕이 함유되지 않은 제로 음료를 소비했기 때문으로 이해할 수 있다(김민아·김효진, 2025). 이에 따라 탄산음료나 당이 첨가된 음료가 고혈압, 심혈관계 질환, 대사증후군, 만성질환, 비만 등에 미치는 영향에 대하여 연구가 활발히 이루어지고 있다(조현주·방현경, 2025).

이에 더하여 건강한 식생활과 관련된 정보의 생산과 소비가 증가하고, 건강한 식습관이나 실천 방법을 공유하는 온라인 커뮤니티와 소셜 미디어 기반 네트워크가 활발히 형성되고 있다. 이처럼 소셜 미디어의 발달은 식생활 관련 정보의 접근성을 향상시키고, 식생활 관련 정보의 생산 및 소비 방식을 전환시키며 식생활 라이프스타일에 새로운 변화를 가져왔다(한혜경·김주미, 2011).

식생활 환경의 다면적 변화 속에서 개인은 푸드 리터러시(Food Literacy)를 함양할 필요가 있다. 푸드 리터러시는 식품 및 영양 정보를 이해, 분석, 활용하여 건강한 식품을 선택하고 준비할 수 있는 역량으로, 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 요인이다(공효실 외, 2023; 이연승 외, 2024). 즉, 푸드 리터러시를 통해 식품 관련 지식을 활용하여 식품을 주체적으로 구입하고 조리하며, 음식 및 식습관에 대해 긍정적인 태도를 형성할 수 있다. 이는 푸드 리터러시가 식습관뿐만 아니라 식생활 만족도와 행복감에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다(김효주·이규민, 2024; 최경숙·김지은, 2020).

건강한 식습관으로 인한 높은 식생활 만족도는 개인의 삶 전반에 긍정적 영향을 미치며, 이러한 특성은 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계에서 매개효과로 작용할 수 있다. 즉, 개인의 푸드 리터러시는 단순히 식품에 대한 지식 축적을 넘어 건강한 식습관의 실천으로 연결되며, 이로 인한 높은 식생활 만족도는 전반적인 삶의 행복감 향상에 기여한다. 이는 푸드 리터러시, 식생활 만족도, 행복감 간의 관계는 다면적인 식생활 환경에 대한 역량이 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 매커니즘으로 이해될 수 있다.

아침식사는 푸드 리터러시 실천 행위 중 하나로, 세 변인 간의 관계에서 정서적 만족을 유발하는 요인으로 작용할 수 있다. 질병관리청이 발표한 2024년 국민건강영양조사 결과에 의하면 1세 이상 국민의 아침식사 결식률은 2015년 26.2%에서 매년 꾸준히 상승하여 2023년 기준 35.3%로 나타났다(조성신, 2025, 10, 05). 이는 장시간 노동, 수면 부족, 과도한 저녁식사 및 야식 등 건강하지 않은 생활 습관이 아침식사 결식률 증

가에 영향을 미친 것으로 이해할 수 있다(김윤아 외, 2018; 전중보, 2022, 05, 25). 예를 들어, 교대 근무자의 근무 시간이 대사증후군에 미치는 영향에 대한 연구에 의하면 교대 근무자의 근무 시간이 식습관에 영향을 미치고, 이는 대사증후군 발병률에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김윤아 외, 2018). 아침 결식, 일반적이지 않은 식사 시간 등과 같이 교대 근무 특성상 불규칙한 식습관이 대사증후군 유병률을 증가시키는 것으로 유추할 수 있다.

아침식사의 실천이 전반적으로 약화된 것으로 나타나지만, 규칙적인 아침식사는 만성적 스트레스를 낮추고 스트레스 완충 효과를 제공한다는 점에서 중요한 요인이다(김예성·김은정, 2021; 박재홍·유소이, 2017). 규칙적인 아침식사를 포함한 건강한 식습관은 신체적·정신적 건강을 증진시키고, 그 결과 삶의 만족도를 향상시킬 수 있다(Schnettler et al., 2015). 이러한 선행연구를 바탕으로 아침식사가 푸드 리터러시와 식생활 만족도 간의 관계를 조절할 것으로 예상할 수 있다.

따라서, 본 연구는 아침식사가 조절하는 식생활 만족도의 매개효과를 중심으로 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 이를 통해 푸드 리터러시의 중요성을 실증적으로 입증함으로써, 푸드 리터러시를 함양할 수 있는 교육 프로그램 개발에 기초적 근거를 제공하고자 한다. 더불어, 급변하는 식생활 환경에서 아침식사의 긍정적 역할을 제조명함으로써 건강한 식생활 라이프스타일을 도모하는 실천적 함의를 제시한다. 나아가 건강한 식생활 실천을 위한 다차원적 접근의 필요성을 제언할 것으로 기대된다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 푸드 리터러시와 식생활 만족도 및 행복감

푸드 리터러시(Food Literacy)는 정보를 해석하고 이해하는 능력인 리터러시(literacy)를 음식 영역에 적용한 개념이다(박은미 외, 2024; 봉미선·신삼수, 2020; 유기상·신연하, 2019). 선행 연구들은 푸드 리터러시를 식품 및 영양 정보를 이해하고 분석하여 적절한 식품을 선택하고 준비할 수 있는 지식과 기술을 포함하여 정의하고 있다(공효실 외, 2023; 이연승 외, 2024). 예를 들어, 콜라사 연구자들(Kolasa et al., 2001)은 푸드 리터러시를 식품과 영양 정보를 이해하고 활용하여 건강 증진에 기여하는 능력으로 정의하였다. 토마스와 어윈(Thomas & Irwin, 2011)은 식품 구매, 재배, 조리에 관한 지식과 기술을 활용하여 건강한 식품을 선택할 수 있는 능력으로 정의하였다. 비드겐과 갈레고스(Vidgen & Gallegos, 2014)는 푸드 리터러시를 식품 필요량을 충족하고 섭취량을 조절하기 위해 필요한 상호 연관된 지식과 기술, 행동의 집합으로 정의하고, 계획 및 관리하기, 선택하기, 준비하기, 식사하기로 구분하였다. 네 가지 구성요소는 시간·예산 관리, 규칙적인 섭취 계획, 자원 내 식품 선택, 다양한 식품 접근성, 식품 출처 및 관리, 식품 질 판단, 조리 능력, 식품과 웰빙의 관계 이해, 사회적 식사 행위 등 11개의 영역을 포함한다.

음식이 환경적·사회적·경제적·문화적 차원을 포함하는 다차원적 개념으로 확장되면서 푸드 리터러시 역량으로 푸드 시스템에 대한 이해가 요구되고 있다(Truman et al., 2017). 슬레이터와 연구자들(Slater et al., 2018)은 푸드 리터러시 역량을 기능적 역량, 관계적 역량, 시스템 역량으로 분류하였다. 기능적 역량은 영양 정보, 안전 및 위생, 출처 등 식품 관련 지식에 더하여 식품 구매 계획 및 활용, 조리 등에 필요한 역량을

의미한다. 관계적 역량은 개인이 음식과 긍정적인 관계를 형성하는지, 문화적으로 새롭고 다양한 음식을 즐기는지, 다른 사람과의 식사를 중요하게 생각하는지 등을 의미한다. 시스템 역량은 사회적으로 건강한 푸드 시스템을 구축하기 위해 필요한 사회적 정의, 식품 기업의 긍정적 영향력, 지속가능성 등에 대한 이해를 반영한다. 그럼에도 선행 연구들은 푸드 리터러시를 구성하는 핵심 요인으로 즐거운 식생활 역량, 식생활 정보 이해 역량, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력 등을 공통적으로 제시한다(박은미 외, 2024). 이에 따라 본 연구는 푸드 리터러시를 즐거운 식생활 역량, 식생활 정보 이해 역량, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력 네 가지를 포함한 개념으로 정의할 수 있다.

국내 선행 연구들은 푸드 리터러시가 행동이나 행동의도에 미치는 영향을 입증해 왔다. 공효실 등(2023)은 대전과 세종지역 고등학생의 푸드 리터러시 역량이 건강한 식행동과 지속가능한 미식행동 의도에 유의하게 정적인 영향을 미친다는 것을 밝혀냈다. 윤승용과 이규민(2024)에 의하면 푸드 리터러시 역량 중 기능적 역량과 관계적 역량은 환경친화 미식행동과 지식공유행동에 정적으로 유의한 영향을 미친 반면, 시스템 역량은 환경친화 미식행동에 유의한 영향을 미치지 않았고, 지식공유행동에는 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 푸드 리터러시 역량을 기능적 역량, 관계적 역량, 시스템 역량으로 구분한 이유진과 김태희(2023)의 연구 결과와 일치하지 않는다. 이유진과 김태희(2023)에 의하면 세 가지 역량 모두 지속가능한 개인 미식행동에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 지속가능한 시민 미식행동에는 푸드 리터러시 역량 중 시스템 역량만이 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 윤승용과 이규민은 푸드 리터러시가 개인이 처한 환경적·사회적 상황에 따라 다르기 때문에 표본을 상세하게 분류하지 않을 경우 일관되지 않는 결과가 나올 수 있다고 설명하였다. 이러한 선행 연구들을 통해 푸드 리터러시가 행동이나 행동 의도에 다양한 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다.

한편, 선행 연구들은 푸드 리터러시가 식생활 만족도나 행복감에 유의한 영향을 미친다는 연구가 보고된 바 있다. 푸드 리터러시 중 식품소비자정보 리터러시는 식품 정보 탐색의 목표를 설정하고 식품소비자정보를 분석하여 식품 구매 의사결정에 활용하는 능력으로, 식생활 만족도에 유의한 영향을 미친다는 연구 결과가 보고된 바 있다(최경숙·김지은, 2020). 식품소비자정보 리터러시 중 정보 활용과 종합 및 평가 요인은 수입식품에 대한 소비자 불안을 매개하여 수입식품의 식생활 만족도에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 식품소비자정보 리터러시 중 정보 탐색 목표 설정 요인은 식생활 만족도에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 식생활 만족도를 향상시키기 위해 개인의 푸드 리터러시를 강화할 수 있는 식생활 교육 프로그램의 필요성을 시사한다(최경숙·김지은, 2020). 김효주와 이규민(2024)은 미식경험이 푸드 리터러시, 행복, 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위하여 행복을 미식경험으로 인한 만족감, 집중, 성취감, 성장, 자아실현 추구로, 삶의 질을 일상에서 경험하는 행복감, 스스로에 대한 자부심과 자신감으로 정의하였다. 연구 결과, 푸드 리터러시는 행복과 삶의 질에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 푸드 리터러시 수준이 높은 개인은 음식의 영양, 건강, 문화적 가치를 이해하고 실천함으로써 생활 만족도와 행복감을 향상시키기 때문으로 해석할 수 있다(김효주·이규민, 2024). 이처럼 푸드 리터러시가 식생활 만족도 및 행복감 향상에 중요한 요인임에도 불구하고 이에 대한 연구는 상대적으로 미흡하다. 따라서, 본 연구는 푸드 리터러시가 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다음과 같이 2개의 연구 가설을 도출하였다.

**연구 가설 1.** 푸드 리터러시는 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

**연구 가설 2.** 푸드 리터러시는 식생활 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

## 2) 식생활 만족도와 행복감 및 매개효과

식생활 만족도는 식품 구매, 준비, 섭취 등 음식과 관련된 일상생활에 대한 개인의 주관적인 심리적 만족감을 의미한다(이빛나 외, 2021; Grunert et al., 2007). 이는 음식과 관련된 인간의 전반적인 활동을 의미하는 식생활이나 식생활 행태와 관련된 식습관과는 구분되는 개념이다(이빛나 외, 2021). 식생활이나 식습관은 규칙적인 식사 여부, 아침식사 빈도, 가공·즉석식품 섭취 빈도, 과일 및 채소 섭취 빈도 등과 같이 개인의 일상적인 식행동을 설명하는 객관적 지표로 정의된다(김다정·강혜정, 2018; 이진화·권민, 2018).

선행 연구들에 의하면 식생활이나 식습관은 개인의 신체적, 정신적 건강에 영향을 미칠 수 있다. 영양 불균형 및 부적절한 식품 선택으로 인한 불건전한 식습관은 당뇨병, 심혈관 질환, 비만 등 만성질환을 유발할 수 있다(Kim et al., 2020). 건강하지 않은 식습관이 신체적 건강뿐만 아니라 정신 건강에도 부정적인 영향을 미친다는 사실은 선행 연구를 통해 지속적으로 보고되어 왔다. 식사 결식, 부족한 식사 횟수는 스트레스, 우울, 자살생각을 유의하게 증가시키는 것으로 나타났으며, 불규칙한 식사, 아침 결식, 가공·즉석식품 과다 섭취는 식생활 만족도와 행복감을 감소시키는 것으로 밝혀졌다(김다정·강혜정, 2018; 박효은·배연희, 2016; 위옥연·이지현, 2016; 이진화·권민, 2018).

이에 더하여 식습관에 따른 식생활 만족도 역시 개인의 삶의 만족 혹은 안녕감에 영향을 미칠 수 있다(Grunert et al., 2007). 식생활 만족도에 영향을 미치는 요인을 탐색한 일부 선행 연구들이 식생활 만족도와 행복감의 관계를 도출한 바 있다. 식습관 관련 변인이 식생활 만족도에 미치는 영향을 살펴본 연구에 의하면 주관적 행복감은 식생활 만족도에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이빛나 외, 2021). 주관적 행복감과 식사 및 음식에 대한 태도 간의 관계를 탐구한 연구에서도 주관적 행복감이 높을수록 식사 및 음식에 대해 더 긍정적인 태도를 형성하는 것으로 확인되었다(Otake & Kato, 2017). 그러나 이러한 선행 연구들은 행복감이 식생활 만족도에 미치는 영향을 분석하였으므로, 식생활 만족도가 행복감에 미치는 영향을 충분히 설명하기 어렵다.

식생활 만족도는 개인의 전반적인 일상생활에 영향을 미치는 중요한 요인으로, 낮은 식생활 만족도는 삶의 질과 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(김다정·강혜정, 2018; Giese & Cote, 2000). 그럼에도 불구하고 식생활 만족도가 행복감에 미치는 영향을 규명한 연구는 상대적으로 부족하다. 이에 따라 본 연구는 다음과 같은 연구 가설을 세워 검증하고자 한다.

**연구 가설 3.** 식생활 만족도는 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

또한, 선행 연구들은 식습관이나 식생활이 다양한 심리적 요인들 간의 관계를 매개하는지를 실증적으로 탐색해 왔다. 탁상숙과 이거룡(2022)에 의하면 노인을 대상으로 스트레스와 우울 간의 관계에서 식습관의

매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 잘못된 식습관을 가진 노인의 경우, 스트레스 수준을 파악할 필요가 있으며, 올바른 식습관을 통해 우울을 감소시킬 수 있음을 의미한다. 이는 청소년의 스트레스 인지와 주관적 행복감 간의 관계에서 식습관의 매개효과를 확인한 선행 연구(위옥연·이지현, 2016)와 일치한다. 연구 결과에 의하면 스트레스로 인한 건강하지 않은 식습관이 주관적 행복감을 감소시킴으로써 스트레스 인지와 주관적 행복감 간의 관계를 매개하는 것으로 확인되었다.

이러한 선행 연구를 바탕으로 식생활에 따른 심리적 만족 역시 다양한 변인들 간의 관계에서 매개효과를 지닐 것으로 예상할 수 있다. 식생활 만족도는 음식 자체에 대한 만족뿐만 아니라 건강한 식습관, 식생활 환경, 식품 안전성 등 다양한 요소를 포괄하는 다차원적 개념으로, 단순한 식습관이나 식생활과는 구분된다(강성일·현병환, 2025). 이에 따라 식생활 만족도가 다른 변인 간의 관계에서 어떠한 매개적 역할을 하는지 규명할 필요가 있으나, 실증적 연구는 미흡한 실정이다.

특히 푸드 리터러시는 개인이 음식의 다양한 가치를 이해하고 이를 일상생활에서 실천하도록 도모하는 역량으로 식생활 만족도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(김효주·이규민, 2024; 최경숙·김지은, 2020). 이러한 식생활 만족도는 주관적 웰빙, 삶의 만족과 같이 개인이 삶의 전반에 대해 인지하는 행복감에 주요한 영향을 미칠 수 있다(이빛나 외, 2021). 이에 따라 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계를 매개할 것으로 기대할 수 있다. 따라서, 푸드 리터러시와 식생활 만족도, 그리고 행복감 간의 인과적 관계가 유의한지 실증적으로 검증하기 위하여 다음과 같이 연구 가설을 설정하였다.

**연구 가설 4.** 식생활 만족도는 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계를 정(+)으로 매개할 것이다.

### 3) 아침식사의 조절효과

건강한 식생활에 있어서 아침식사(Breakfast)의 중요성은 다수의 연구에서 반복적으로 보고된 바가 있다(Adolphus et al., 2013; Affenito, 2007; Galioto & Spitznagel, 2016; Ruxton & Kirk, 1997; Martin et al., 2024; Veasey et al., 2015). 비록 아침식사에 대한 보편적으로 합의된 학술적 정의는 없으나, 일반적으로 하루의 첫 번째 식사이자 어윈 그대로 ‘공복(fast)’을 ‘깨는(break)’ 행위로 이해된다(Betts et al., 2016). 즉, 아침식사는 가장 긴 공복 상태 이후 2~3시간 이내에 최소 한 가지 이상의 식품군을 섭취하는 것을 의미한다(O’Neil et al., 2014). 긴 공복 상태에서 처음 먹는 끼니라는 점에서 아침식사는 단순한 식사 행위를 넘어 신체 리듬을 조절하는 대표적인 건강 행동으로 간주된다(Chen et al., 2014). 만약 아침식사를 거를 경우, 허기 조절이 어려워져 불필요한 간식 섭취나 점심 과식으로 이어질 가능성이 높으며, 이로 인해 저녁 식사 시간이 불규칙해지고 결국 야식 섭취까지 이어지는 악순환이 발생할 수 있다(박기영, 2011). 이러한 식생활 패턴은 하루 총 에너지 및 단백질 섭취량 감소뿐 아니라 비타민, 미네랄 등 필수 영양소 권장섭취량 미달을 초래해 영양 불균형 위험을 높인다(Nicklas et al., 1998). 반대로, 규칙적인 아침식사는 혈당 안정화, 에너지 대사 촉진, 인지 기능 활성화에 기여하며 비만 예방과 인지 기능 향상 등 다양한 건강상의 이점을 제공한다(Nas et al., 2017; Rampersaud, 2009). 이처럼 아침식사는 생리적 및 대사적 측면에서 건강 유지의 주요 요인으로 기능한다.

이러한 아침식사의 긍정적 효과는 신체 건강을 넘어 주관적 웰빙에도 영향을 미친다. 예를 들어, 여자 고등학생의 아침식사 섭취 패턴을 분석한 연구에서 아침식사를 규칙적으로 하는 청소년들은 아침식사를 하지 않는 집단에 비해 체중 만족도가 높게 나타났다(Azadbakht et al., 2013). 아침식사를 규칙적으로 하는 것이 체중 조절에 도움이 되고 결국 자신의 체중에 대한 만족도로까지 이어진 것이다. 이와 유사하게, 식사 습관과 주관적 웰빙 간의 관계를 조사한 연구에서는 아침식사 규칙성이 높을수록 삶의 만족도 및 식생활 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났는데(Schnettler et al., 2015), 이는 아침식사 행위가 개인의 일상 리듬 유지와 긍정적 감정 형성에도 기여할 수 있음을 의미한다. 더 나아가, 정경식과 동료들의 연구(2021)는 개인의 체질과 아침식사 빈도에 따라 삶의 질 수준이 차이가 나타남을 보고하였고, 레사니 등(Lesani et al., 2016)의 연구에서도 아침식사를 매일 섭취하는 대학생이 가장 높은 행복감을 보였으며, 주 5일 이상 아침식사를 거르는 경우 행복감이 1.22배 감소하는 것으로 나타났다. 종합하면, 아침식사의 빈도가 높을수록 식생활 만족도 및 행복감과 같은 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치며, 아침식사 빈도에 따라 식생활 만족도, 더 나아가 행복감에까지 그 정도가 달라질 수 있다고 해석할 수 있다.

한편, 아침식사는 푸드 리터러시의 구성요소이자 푸드 리터러시를 행동으로 옮기는 실천 행위라 볼 수 있다. 실제로, 초등학교 803명을 대상으로 푸드 리터러시와 식행동 간 연관성을 분석한 결과, 높은 수준의 인지 영역 푸드 리터러시 점수를 가진 아동은 매일 아침식사를 섭취할 가능성이 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다(Doustmohammadinan et al., 2021). 이는 푸드 리터러시 수준이 높을수록 아침식사를 규칙적으로 섭취하는 경향이 있음을 의미하며, 아침식사가 식생활 역량의 실천적 지표임을 보여준다. 국내 연구에서도 아침식사와 푸드 리터러시 간 관련성이 확인되었다. 홍승희와 김지명(2021)은 아침식사를 규칙적으로 섭취하는 것이 건강한 식생활 역량의 중요한 구성요소임을 확인하였으며, 특히 건강한 식생활 역량 점수가 높을수록 아침 결식 위험이 감소하는 것으로 나타나, 식생활 역량인 푸드 리터러시와 아침식사 간 연관성을 입증하였다. 더 나아가, 초등학교 학부모의 식습관 및 식생활 능력을 분석한 연구에서도 아침식사 규칙성 문항이 식생활 능력 평가 항목에 포함되어, 아침식사가 푸드 리터러시와 밀접히 관련됨을 보고하였다(김정원·이은주, 2015).

이러한 연구결과를 바탕으로, 식생활 역량인 푸드 리터러시가 개인의 식생활 만족도에 미치는 영향은 아침식사 빈도에 따라 달라질 것으로 예상할 수 있다. 즉, 푸드 리터러시가 높은 개인은 자신의 식습관에 대해 더 높은 통제감과 실천 능력을 갖기 때문에(Morseth et al., 2024), 이를 행동으로 옮기기 위한 구체적인 실행으로서 아침식사를 규칙적으로 섭취할 가능성이 크다. 이들은 식생활 관련 지식을 바탕으로 아침식사의 필요성과 건강적 가치를 인지하고 있으며, 그 결과 아침식사 이후에도 긍정적 정서와 식생활에 대한 만족감을 유지할 수 있다. 다시 말해, 높은 수준의 푸드 리터러시를 가진 사람들은 아침식사를 단순한 끼니가 아닌 건강 유지와 일상 리듬 형성의 전략적 실천으로 인식하여, 보다 안정된 영양 섭취와 정서적 만족을 경험할 가능성이 높다. 반면, 푸드 리터러시 수준이 낮은 개인은 건강한 식습관을 실천할 수 있다는 자기 신념이나 역량이 부족해 아침식사 실천이 어렵고, 이는 식생활 전반에서 만족감이 낮아질 수 있다. 특히, 아침식사를 거르는 경우 결식 이후 폭식, 불규칙한 식사 패턴, 낮은 에너지 수준, 그리고 인지 및 학업 수행능력 저하로 이어질 위험이 높으며(Nicklas et al., 1998), 이러한 경험은 궁극적으로 전반적 식생활 만족과 주관적 행복감 저하로 연결될 수 있다. 그 근거로 김예성과 김은정(2021)의 연구에서는 한국 아동·청소년을 대

상으로 스트레스와 삶의 질 관계에서 아침식사, 수면, 신체활동이 유의미한 조절효과를 보임을 검증하였다. 이는 아침식사가 단순히 독립적으로 삶의 질에 영향을 미치는 것이 아니라, 스트레스와 같은 부정적 요인이 삶의 질에 미치는 영향을 완충하는 조절변인으로 작용할 수 있음을 의미한다. 또한 아침식사와 식욕 조절, 포만감, 체중 관리와의 관계를 검토한 연구에서는 평소 아침식사 빈도가 잠재적 조절요인이 될 수 있다고 언급하였다(Gwin & Leidy, 2018).

이렇듯 선행연구들을 고려하면, 아침식사는 푸드 리터러시가 식생활 만족에 미치는 영향을 달라지게 만드는 조절 요인으로 작용할 가능성이 있다. 따라서 본 연구는 푸드 리터러시와 식생활 만족도의 관계에서 아침식사의 조절효과를 검증하고, 더 나아가 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감 간 관계를 매개할 때 아침식사가 이 매개과정을 조절하는지(조절된 매개효과)를 살펴보고자 한다. 다만, 이러한 조절 매커니즘을 직접적으로 다룬 연구가 아직 충분하지 않다는 점을 고려하여, 본 연구는 아래 연구문제를 통해 아침식사의 조절효과와 조절된 매개효과를 함께 분석하고자 한다.

**연구 문제 1.** 아침식사는 푸드 리터러시와 식생활 만족도 간의 관계를 조절하는가?

**연구 문제 2.** 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계를 매개할 때 아침식사는 이를 조절하는가?

### 3. 연구 모델

본 연구는 설정한 연구 문제 및 연구 가설을 토대로 <그림 1>과 같이 연구 모델을 제시하고 검증하고자 한다.

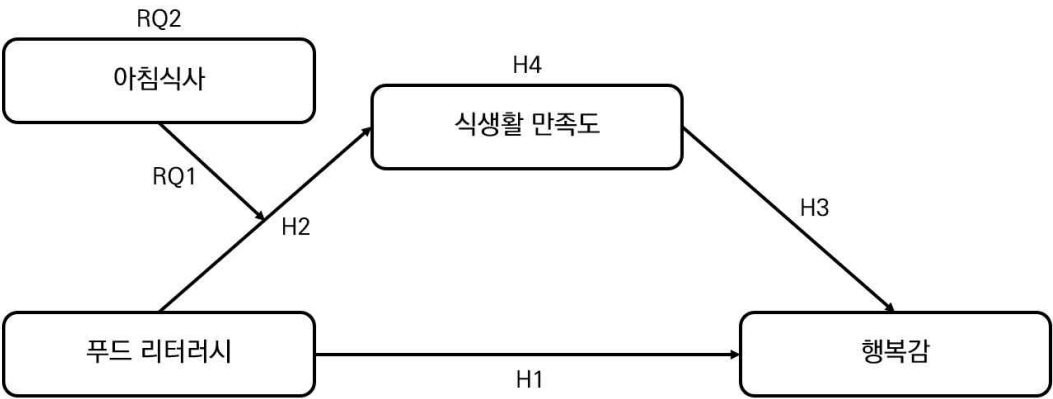


그림 1. 연구 모델

## 4. 연구 방법

### 1) 데이터 수집

본 연구에서는 서울특별시 시민건강국 식품정책과에서 2024년에 (주)케이스탯리서치를 통해 실시한 ‘2024 서울시민 먹거리조사(가구원)’ 데이터를 활용하여 실증 분석에 사용하였다. 서울시민 대상 먹거리 조사는 2020년부터 시행되었으며, 2024년에는 서울시 거주 2,000가구의 만 18세 이상 가구원 3,435명을 대상으로 74 개의 문항에 대한 데이터를 수집하였다.

본 연구의 종속변수는 행복감이며, 설명변수는 선행연구를 바탕으로 푸드 리터러시로 설정하였다. 푸드 리터러시는 2024 서울 시민 먹거리조사 데이터에 따르면 건강한 식생활역량과 즐거운 식생활역량이다. 이어서 매개변수로는 식생활 만족도 문항을 사용하였다. 마지막으로 조절변인으로는 아침식사를 활용하였다. 이외에 통제 변수로는 성별, 연령, 학력, 소득, 주관적 건강상태를 사용하였다.

### 2) 변인 구성

#### (1) 독립변수: 푸드 리터러시

본 연구에서는 푸드 리터러시가 미치는 영향을 알아보기로 이 독립변수로 구성하였다. 데이터에서 건강한 식생활역량 14문항과 즐거운 식생활역량 8문항을 분석에 활용하였다. 각 문항은 모두 리커트 5점 척도로 측정되었다(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다).

#### (2) 종속변수: 행복감

본 연구에서는 삶에 대한 행복감을 종속변인으로 설정하였다. 데이터에서 행복감을 측정한 ‘귀하의 삶은 얼마나 행복하다고 생각하십니까?’ 1문항을 활용하였다. 문항은 리커트 10점 척도로 측정되었고(1점 = 가장 불행한 상태, 10점 = 가장 행복한 상태), 10점으로 갈수록 행복한 상태임을 나타냈다.

#### (3) 매개변수: 식생활 만족도

푸드 리터러시와 함께 행복감에 미치는 요인으로 식생활 만족도를 고려하였고, 이를 매개변수로 설정하였다. 데이터에서 식생활 만족도를 측정한 ‘귀하는 현재 본인의 식생활에 대해서 얼마나 만족하십니까?’ 1문항을 사용하였다. 문항은 리커트 5점 척도로 측정되었다(1점 = 매우 불만족한다, 5점 = 매우 만족한다).

#### (4) 조절변수: 아침식사

본 연구에서는 아침식사의 중요성과 영향력을 확인하고자 아침식사를 조절변수로 투입하였다. 이를 통해 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향을 아침식사가 조절하는지 확인하고자 한다. 데이터에서는 아침식사 빈도를 측정한 ‘귀하는 1주일 동안 아침식사를 얼마나 자주 하십니까?’ 1문항을 이용하였다. 문항은 ‘거의 먹지 않는다, 1주일에 1~2번 먹는다, 1주일에 3~4번 먹는다, 1주일에 5~6번 먹는다, 매일 먹는다’로 응답할 수 있는 서열척도로 구성되었다. 향후 분석에는 이를 등간척도로 가정하여 활용하였다.

#### (5) 통제변수: 성별, 연령, 학력, 소득, 주관적 건강상태

본 연구에서는 푸드 리터러시가 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향에 다른 변수들이 영향을 미칠 수 있다고 판단하여 이를 통제변수로 활용하였다. 이에 성별, 연령, 학력, 소득 그리고 주관적 건강상태를 사용하였다. 명목 또는 서열척도로 측정된 성별과 학력은 더미 변수화하여 분석에 활용하였다. 주관적 건강상태의 경우 ‘귀하의 현재 건강 상태는 전반적으로 어떻습니까?’ 1문항이며, 리커트 5점 척도로 측정되었다 (1점 = 매우 나쁘다, 5점 = 매우 좋다).

### 3) 분석 방법

3,435명의 데이터를 바탕으로 연구 가설과 연구 문제를 검증하기 위해 IBM SPSS Statistics 27.0을 활용했다. 우선 수집된 표본을 확인하기 위해 빈도분석을 진행했다. 그리고 각 변인의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 그 후 주요 변인들의 상관분석을 통해 변인들이 서로 상관성이 있는지 파악했다. 마지막으로 연구 모형 분석은 크게 세 가지 절차를 통해 검증되었다. 먼저 매개효과 모형을 검증하고, 다음으로 조절 효과 모형을, 마지막으로 조절된 매개효과 모형을 검증하였다. 이 모든 과정은 프리처와 헤이즈(Preacher, K. J., & Hayes, A. F., 2004)가 제안한 단순 매개 모델인 프로세스 매크로(PROCESS macro)의 모델 1번, 4번 그리고 7번을 활용하여 검증하였다.

## 5. 연구 결과

### 1) 빈도분석

본 연구에서 사용될 표본의 인구통계학적 특성과 조절변인으로 사용할 아침식사의 빈도를 파악하기 위해 빈도분석을 진행하였다. 이에 대한 결과는 <표 1>과 같다. 연령대의 경우 응답자의 만 나이를 직접 기입하는 방식으로 데이터가 수집되었고, 이를 연구진이 아래 표에 나타난 기준으로 분류하였다.

표 1. 빈도분석

구분			빈도(백분율)
인구 통계학 변인	성별	남성	1567(45.6)
		여성	1868(54.4)
	학력	고등학교 졸업 이하	1574(45.8)
		대학교 재학 이상	1861(54.2)
	연령대	만 18세 이상 29세 이하	292(8.5)
		만 30세 이상 39세 이하	730(21.3)
		만 40세 이상 49세 이하	569(16.6)
		만 50세 이상 59세 이하	617(18.0)
		만 60세 이상 69세 이하	927(27.0)
		만 70세 이상	300(8.7)
	소득 (월평균 가구)	200만 원 미만	175(5.1)
		200만 원 이상 350만 원 미만	829(24.1)
		350만 원 이상 500만 원 미만	938(27.3)
		500만 원 이상 700만 원 미만	916(26.7)
		700만 원 이상	577(16.8)
아침식사 빈도	거의 먹지 않는다	480(14.0)	
	1주일에 1~2번	573(16.7)	
	1주일에 3~4번	918(26.7)	
	1주일에 5~6번	491(14.3)	
	매일	973(28.3)	

$n = 3435$

## 2) 타당성 및 신뢰성 검증

본 연구 독립변인인 푸드 리터러시의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 내적 일치도 검증을 진행하였다. 우선 타당성 검증을 위해 베리맥스(Varimax) 직각회전을 25회 적용해 요인분석을 진행했다. 탐색적 요인분석 과정에서 요인 부하량과 공통성이 현저히 낮거나 신뢰도 검증과정에서 Cronbach's  $\alpha$ 가 .65 이하~.90이상으로 나타나게끔 하는 문항 4개(건강한 식생활 역량 관련 3문항, 즐거운 식생활 역량 관련 1문항)를 삭제하였다. 이에 대한 요인분석의 결과는 <표 2>와 같다. KMO 표본 적합도는 .918로 요인분석에 적합한 수준이었으며, 고유값 1을 기준으로 4개의 요인이 도출되었다. 각각의 요인은 부하량에 따라 문항을 참고하여 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력으로 구분하였다. 이에 대한 신뢰도 검증 결과는 <표 3>과 같으며 모든 요인은 내적 일치도는 확보된 것을 확인할 수 있다.

표 2. 푸드 리터러시 타당도 분석 결과

항목	공통성	요인 부하량			
		즐거운 식생활 역량	식생활 정보 이해	조리 역량	식품 구매 계획 및

			역량		능력
바로 사용하지 않는 식재료를 나누어 보관하는 방법을 알고 있다.	0.605	0.117	0.459	0.598	0.155
식품마다의 적절한 보관 방법(냉동, 냉장, 실온 보관 등)을 알고 있다.	0.537	0.125	0.404	0.574	0.167
간단한 조리법을 따라 할 수 있다.	0.618	0.175	0.293	0.700	0.108
한 끼 식사를 어렵지 않게 준비할 수 있다.	0.648	0.218	0.169	0.739	0.158
영양적으로 균형잡힌 식사를 구성하는 다양한 식품군에 대해 알고 있다.	0.570	0.112	0.644	0.282	0.253
가공식품에 있는 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 이해할 수 있다.	0.652	0.105	0.728	0.177	0.284
미디어 매체(뉴스, 신문, 유튜브 등 인터넷)에 나오는 식품안전과 관련한 정보(식중독, 방사능 오염, 수입식품 위생 등)를 이해할 수 있다.	0.604	0.201	0.728	0.183	0.026
건강에 도움이 된다는 식품 광고 내용이 옳은지 그른지 판단할 수 있다.	0.570	0.220	0.659	0.295	-0.016
장보기 전에 사야 하는 물품 목록을 작성한다.	0.681	0.247	0.008	0.043	0.786
가공식품 구매 시 식품정보(원재료명, 영양표시 등)를 확인한다.	0.670	0.155	0.251	0.189	0.740
식품 구매 시 원산지를 확인한다.	0.497	0.176	0.194	0.306	0.579
요리를 하는 것은 즐거운 일이다.	0.486	0.551	0.098	0.093	0.405
식사를 할 때는 다른 일을 하지 않고 음식에 집중한다.	0.521	0.597	-0.042	0.382	0.129
음식을 먹을 때 시각적 아름다움, 향, 맛, 식감 등 다양한 감각을 음미하며 먹는다.	0.459	0.614	0.107	0.213	0.161
음식을 대할 때 음식이 식탁에 올라오기까지 과정을 생각하며 감사한 마음을 갖는다.	0.469	0.573	0.214	0.285	0.118
음식을 가족, 지인, 이웃과 나누어 먹거나 같이 먹기를 좋아한다.	0.519	0.693	0.146	0.122	0.050
주변 사람들과 음식에 대한 이야기를 즐겨한다.	0.575	0.704	0.220	-0.040	0.175
다양한 문화권의 음식에 관심이 있다.	0.608	0.493	0.399	-0.297	0.341
Eigenvalues		2.921	2.794	2.471	2.104
% of Variance		16.227	15.522	13.728	11.690
% Cumulative		16.227	31.749	45.477	57.168

\*KMO 표본 적합도 : .918

표 3. 푸드 리터러시 신뢰도 분석 결과

변인명	Cronbach's α	문항 수
즐거운 식생활 역량	0.792	7
식생활 정보 이해 역량	0.783	4

조리 역량	0.801	4
식품 구매 계획 및 능력	0.700	3

### 3) 기초자료분석

#### (1) 주요변인 기술통계

타당도와 신뢰도를 확보한 각 변인은 다른 변수로 계산을 통해 평균을 내어 분석에 활용했다. 분석결과는 <표 4>와 같다. 푸드 리터러시 중에서는 조리 역량이 3.73으로 가장 높았으며, 즐거운 식생활 역량이 3.39로 가장 낮았다. 그리고 행복감의 평균은 10점 척도 중 6.50이고, 식생활 만족도의 평균은 5점 척도 중 3.75로 나타났다.

표 4. 주요변인 기술통계

변인명		평균	표준편차
독립변인 (푸드 리터러시)	즐거운 식생활	3.39	0.541
	식생활 정보 이해	3.58	0.600
	조리 역량	3.73	0.654
	식품 구매 계획 및 능력	3.40	0.688
종속변인	행복감	6.50	1.219
매개변인	식생활 만족도	3.75	0.716
통제변인	연령대	50.58	15.155
	주관적 건강상태	3.76	0.764

$n = 3435$

#### (2) 주요변인 상관분석

연구 가설 및 문제 검증에 필요한 주요 변인과 인구통계학적 요소와 아침식사의 관계를 Pearson 상관분석을 통해 알아보았고, 결과는 <표 5>와 같다. 성별은 여성을 기준으로 0과 1로 더미변수화 하였고, 학력은 고등학교 졸업 이하를 기준으로 0과 1로 더미변수화 하였다.

표 5. 주요변인 상관분석

변수 명	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
즐거운 식생활	1											
식생활 정보 이해	.48**	1										
조리 역량	.473**	.60**	1									
식품구매계획/능력	.53**	.40**	.46**	1								

행복감	.221**	.245**	.125**	.182**	1							
식생활 만족도	.270**	.304**	.200**	.086**	.323**	1						
아침식사	.105**	.076**	.107**	-.0029	0.015	.150**	1					
성별	.169**	.121**	.249**	.234**	-.0022	0.008	0.010	1				
학력	0.021	.100**	-.0022	.053**	.126**	.071**	-.321**	-.140**	1			
연령대	-.009*	-.138**	-.068**	-.109**	-.141**	-.052**	.420**	-.0018	-.568**	1		
소득	.111**	.114**	.044**	.106**	.192**	.102**	-.064**	-.082**	.358**	-.288**	1	
주관적 건강상태	.221**	.331**	.229**	.107**	.297**	.456**	-.0036	-.0019	.187**	-.224**	.178**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### 4) 식생활 만족도의 매개효과 분석 결과

본 연구모형 가운데 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향에서 식생활 만족도의 매개효과를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 우선 Model1에서 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 식품 구매 계획 및 능력은 행복감에 유의미하게 정적인 영향을 미쳤다. 반면에 조리 역량의 경우 행복감에 유의미한 수준에서 부적인 영향을 미쳤다. 따라서, 연구 가설 1은 일부 지지되었다. 이어서 Model2에서 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 즐거운 식생활과 식생활 정보 이해가 식생활 만족도에 유의미한 수준에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 식품 구매 계획 및 능력은 식생활 만족도에 유의미한 수준에서 부적인 영향을 미쳤다. 그러므로 연구 가설 2는 일부 지지되었다. 마지막으로 Model3에서 독립변수인 푸드 리터러시를 통제하여 매개변수인 식생활 만족도가 종속변수인 행복감에 미치는 영향을 살펴보았을 때, 식생활 만족도가 행복감에 유의미한 수준의 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 따라서 연구 가설 3은 지지되었다.

더불어 매개변인에 대한 유의도를 확인하였고 그 결과는 <표 7>과 같다. 이를 통해 Boot LLCI와 Boot ULCI에 0이 포함되지 않아 식생활 만족도는 즐거운 식생활과 행복감, 식생활 정보 이해와 행복감을 정적으로 유의미하게 매개하는 것으로 알 수 있었다. 또한, 식품 구매 계획 및 능력이 행복감에 미치는 영향은 부적으로 유의미한 수준에서 매개하였다. 그러나 조리 역량이 행복감에 미치는 영향은 유의미하게 매개하지 않았다. 결과적으로 연구 가설 4는 부분 지지되었다.

표 6. 푸드 리터러시가 식생활 만족도를 매개로 행복감에 미치는 영향 분석 결과

변수	Model1		Model2		Model3	
	푸드 리터러시→ 행복감		푸드 리터러시→ 식생활 만족도		푸드 리터러시→ 식생활 만족도→ 행복감	
	Coeff.	t	Coeff.	t	Coeff.	t

독립변수 (푸드 리터러시)	즐거운 식생활	.222	4.796***	.209	6.224***	.142	3.089**
	식생활 정보 이해	.274	6.057***	.162	6.568***	.212	4.736***
	조리 역량	-.166	-4.075***	-.033	-1.477	-.159	-3.969***
	식품구매 계획/능력	.138	3.877***	-.080	-4.124***	.172	4.918***
매개변수	식생활 만족도	-	-	-	-	.356	11.669***
통제변수	성별	-.094	-2.295*	.004	.168	-.094	-2.340*
	학력	-.004	-0.075	.049	1.857	-.010	-.216
	연령대	-.031	-1.949	.006	.656	-.042	-2.694**
	소득	.117	6.400***	.006	.622	.112	6.257***
	건강상태	.340	12.324***	.366	24.349***	.209	7.134***
<i>R</i>		0.385		0.522		0.425	
<i>R</i> <sup>2</sup>		0.148		0.272		0.181	
<i>F</i>		66.268***		116.399***		75.612***	

\**p* < .05 \*\**p* < .01 \*\*\**p* < .001

표 7. 연구모형 매개효과 유의성 검증

변수	Effect	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
즐거운 식생활 → 식생활 만족도 → 행복감	.080	.013	.057	.107
식생활 정보 이해 → 식생활 만족도 → 행복감	.062	.011	.042	.085
조리 역량 → 식생활 만족도 → 행복감	-.007	.008	-.024	.008
식품 구매 계획/능력 → 식생활 만족도 → 행복감	-.034	.008	-.052	-.018

Bootstrap samples = 5,000

##### 5) 아침식사의 조절효과 분석 결과

본 연구 모형 가운데 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향에서 아침식사의 조절효과를 분석한 결과는 다음 <표 8>과 같다. 우선 독립변수와 조절변수를 평균 중심화한 후 동시에 투입한 결과 4개의 푸드 리터러시 변인 중 식생활 정보 이해와 조리 역량에서만 조절변수인 아침식사와의 상호작용이 유의미하게 나타나는 것으로 확인되었다. 이때 앞서 상관분석을 통해 확인한 통제변수인 성별, 학력, 연령대, 소득

그리고 주관적 건강상태도 모두 함께 넣어 분석에 사용하였다.

세부적으로 4개의 푸드 리터러시 변인 중 조절효과가 유의미하게 나타난 결과만을 <표 9>를 통해 살펴볼 수 있다. 이는 조절변수 수준에 따라 -1SD, Mean, +1SD로 구분하였다. 우선 식생활 정보 이해가 식생활 만족도에 미치는 영향에 대한 아침식사의 조절효과의 경우에는 아침식사 빈도가 높아질수록 식생활 정보 이해가 식생활 만족도에 미치는 영향력이 커지는 것으로 나타났다. 반면에 조리 역량의 경우에는 아침식사 빈도가 낮은 수준에서만 조리 역량이 증가할수록 식생활 만족도가 낮아지는 것을 유의미하게 조절하는 것으로 나타났다.

표 8. 푸드 리터러시와 식생활 만족도의 관계에서 아침식사의 조절효과 검증

변수	Coeff.	t	F	R/R <sup>2</sup>
즐거운 식생활(독립)	.207	8.159***	116.399***	.522 / .272
아침식사(조절)	.072	8.480***		
즐거운 식생활 X 아침식사	-.001	-.063		
식생활 정보 이해(독립)	.156	6.315***	117.412***	.523 / .274
아침식사(조절)	.073	8.603***		
식생활 정보 이해 X 아침식사	.035	2.848**		
조리 역량(독립)	-.037	-1.680	118.041***	.524 / .275
아침식사(조절)	.072	8.487***		
조리 역량 X 아침식사	.040	3.627***		
식품 구매 계획/능력(독립)	-.081	-4.106***	116.427***	.522 / .272
아침식사(조절)	.073	8.505***		
식품 구매 계획/능력 X 아침식사	.005	.482		

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

표 9. 아침식사의 조건부 간접효과 검증 결과

변수		Effect	SE	t	LLCI	ULCI
식생활 정보 이해	-1SD	.108	.031	3.450**	.046	.169
	Mean	.156	.025	6.315***	.108	.205
	+1SD	.205	.029	7.100***	.148	.261
조리 역량	-1SD	-.093	.028	-3.366***	-.148	-.039
	Mean	-.037	.022	-1.680	-.081	.006
	+1SD	.019	.026	.716	-.033	.070

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

## 6) 조절된 매개효과 분석 결과

본 연구에서는 궁극적으로 검증하고자 하는 것은 푸드 리터러시가 식생활 만족도를 매개로 행복감에 영향을 미칠 때 아침식사의 조절효과를 살펴보는 것이다. 이를 살펴보기 위해 선행조건으로 매개모형과 조절모형 검증을 하였다. 4개의 푸드 리터러시 변인 중 두 모형 모두에서 공통적으로 유의미한 효과를 보인 변인은 '식생활 정보 이해'였다. 따라서 이에 대해 프로세스 매크로를 활용하여 부트스트랩 검증을 통한 조절된 매개효과 검증을 실시하였고 결과는 <표 10>와 같다.

식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 매개하여 행복감에 미치는 간접효과에 대한 아침식사의 조절효과 유의도 검증 결과, 신뢰구간은 0을 포함하지 않기 때문에 식생활 정보 이해의 영향에 대한 아침식사의 조절효과는 식생활 만족도를 매개하여 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 결과는 <표 11>과 같다.

표 10. 아침식사의 수준별 조건부 간접효과 및 부트스트랩 신뢰구간

아침식사의 수준	Effect	Boot SE	95% CI	
			Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD	0.38	.013	.013	.065
Mean	.056	.011	.035	.078
+1SD	.073	.013	.049	.099

Bootstrap samples = 5,000

표 11. 조절된 매개효과의 유의도

경로	B	Boot SE	95% CI	
			Boot	Boot

			LLCI	ULCI
식생활 정보 이해 → 식생활 만족도 → 행복감	.012	.005	.003	.023

Bootstrap samples = 5,000

## 6. 결론 및 논의

### 1) 결과 요약

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 연구 가설 1인 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향에 대한 분석 결과, 푸드 리터러시 역량 중 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 식품 구매 계획 및 능력은 행복감에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 반면에 조리 역량은 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 푸드 리터러시와 행복감의 관계를 분석한 선행 연구(Yoo et al., 2024)와 일치한다. 유와 연구자들(Yoo et al., 2024)에 의하면 푸드 리터러시 역량은 행복감에 정적으로 유의한 영향을 미친다. 특히 푸드 리터러시 역량이 가장 높은 집단이 가장 낮은 집단에 비해 행복할 가능성이 7.32배 더 높은 것으로 나타났다. 하지만 조리 역량이 행복감에 유의하게 부적인 영향을 미친다는 결과는 선행 연구와 일관되지 않는다. 그러나 조리 역량이 행복감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 선행 연구가 보고된 바 있다(Caraher et al., 1999; Devine et al., 2006). 이는 조리 역량이 높을수록 식사에 대한 책임감과 부담감이 증가하여 행복감에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 특히 과도한 업무, 장시간 통근, 수면 부족 등으로 식사 준비 시간이 제한된 상황에서 식사 준비에 대한 의무감은 개인이 다양한 식생활 대처 전략을 마련하도록 만들며, 이는 시간적 부담과 역할 부담을 가중시킬 수 있다(Caraher et al., 1999; Devine et al., 2006).

둘째, 연구 가설 2인 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향에 대해서는 즐거운 식생활과 식생활 정보 이해는 유의한 정적 영향을 미치는 반면, 식품 구매 계획 및 능력은 식생활 만족도에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 푸드 리터러시가 식생활 만족도를 향상시킬 수 있다는 선행 연구(최경숙·김지은, 2020)와 일치한다. 그러나 식품 구매 계획 및 능력과 식생활 만족도의 관계는 조리 역량이 행복감에 부적인 영향을 미친 것과 유사한 맥락에서 해석될 수 있다. 식품 구매 계획 및 능력이 높을수록 건강한 식사 준비를 선호하는 경향이 있다(Alm & Olsen, 2017). 그러나 시간적 압박과 스트레스는 이러한 실천을 저해하고, 간편 음식 섭취 등 다른 대처 전략을 활용하게 만들어 오히려 식생활 만족도를 감소시킬 수 있다(Alm & Olsen, 2017; Jabs & Devine, 2006). 이에 더하여 조리 역량이 식생활 만족도에 유의한 영향을 미치지 않았으나 부적인 방향성을 보였다는 점을 고려할 때, 원산지 확인과 같은 식품 구매 행동이 식생활 만족에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 조심스럽게 유추할 수 있다.

셋째, 연구 가설 3인 식생활 만족도가 행복감에 미치는 영향에 대해서는 식생활 만족도가 행복감에 유의하게 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 식생활 만족도가 삶의 전반적인 행복감에 긍정적 영향을 미칠 가능성을 제기한 선행 연구들(김다정·강혜정, 2018; Giese & Cote, 2000; Grunert et al., 2007)을 입증한다.

넷째, 연구 가설 4인 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감을 매개하는지에 대해서도 프로세스 매크

로를 활용하여 유의미한 매개효과가 있음을 밝혀냈다. 식생활 만족도는 즐거운 식생활과 행복감, 식생활 정보 이해와 행복감을 유의미하게 정적으로 매개하였으나, 식품 구매 계획 및 능력과 행복감을 유의미하게 부적으로 매개하였다. 이는 즐거운 식생활이나 식생활 정보 이해가 높을수록 식생활 만족도가 증가하고, 이는 행복감을 높이는 간접효과가 존재함을 의미한다. 반면, 식품 구매 계획 및 능력이 높을수록 식생활 만족도가 낮아지며, 이는 행복감을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한, 식생활 만족도가 조리 역량과 행복감을 유의하게 매개하지 않았으나, 부적인 방향성을 보였다. 이러한 결과 역시 식사 준비에 대한 부담감과 의무감이 식생활 만족도와 행복감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

다음으로, 연구 문제 검증 결과에 대한 요약이다. 아침식사 빈도가 높을수록 식생활 정보 이해가 식생활 만족도에 미치는 영향력이 커지는 것으로 나타났다. 이는 식생활 정보 이해가 높을수록 이를 실천하기 위하여 아침식사를 규칙적으로 섭취할 가능성이 높다는 예상과 부합한다(김정원·이은주, 2015; Morseth et al., 2024). 반면, 아침식사 빈도가 낮은 경우에 한하여 조리 역량이 높을수록 식생활 만족도가 낮아지는 경향을 유의미하게 조절하는 것으로 확인되었다. 아침식사 빈도가 낮은 개인은 시간 제약, 수면 부족, 불규칙한 생활 리듬 등으로 인해 아침식사를 실천하기 어려운 상황일 가능성이 높다(김윤아 외, 2018). 이때 조리 역량이 높은 경우, 식사 준비에 대한 책임감과 심리적 부담을 더 크게 경험하여 식생활 만족도가 감소하는 것으로 이해할 수 있다(Alm & Olsen, 2017; Jabs & Devine, 2006).

마지막으로, 식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 매개하여 행복감에 미치는 간접효과에 대한 아침식사의 조절효과는 유의미한 것으로 나타났다. 이는 개인이 식생활 정보를 행동으로 실천하는 과정에서 아침식사가 중요한 요인으로 작용함을 시사한다. 아침식사 빈도가 높을수록 식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 높이고, 궁극적으로 행복감을 증진시키는 간접효과가 강화되는 것으로 해석할 수 있다.

## 2) 시사점

본 연구는 다음과 같은 시사점 세 가지를 지닌다. 첫째, 푸드 리터러시 역량 중 즐거운 식생활과 식생활 정보 이해만이 행복감과 식생활 만족도에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 식재료 구매 계획이나 조리 기술과 같은 역량보다 식생활 정보를 이해하고 음식과 식사 경험을 즐기는 역량이 식생활 만족도와 행복감에 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 현대 사회에서 개인은 장시간 노동과 출퇴근, 수면 및 휴식 부족, 불규칙한 생활 리듬 등 구조적 요인으로 인해 건강한 식습관을 실천하기 어려운 환경에 놓여 있다(김윤아 외, 2018; 전종보, 2022, 05, 22). 이처럼 제약적인 환경은 식사를 거르거나 외식, 패스트푸드, 음료 등으로 식사를 대체하게 하고, 가족과 함께 식사하지 못하거나 소득 수준에 따라 영양을 불균형하게 섭취하도록 만든다(Devine et al., 2006). 건강하지 않은 식습관이 지속되는 반면, 식품 구매 계획과 조리 능력은 기대되는 긍정적 효과와 달리 오히려 심리적 부담과 스트레스를 가중시켜 식생활 만족도와 행복감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Alm & Olsen, 2017; Jabs & Devine, 2006). 이는 개인이 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력을 충분히 발휘할 수 있도록 식사 준비 기회가 보장되는 환경으로 개선될 필요가 있음을 시사한다. 만약 식사 준비가 어려운 상황이라면 식생활 정보에 대한 이해를 도모하거나 음식 자체와 타인과의 식사 경험, 다양한 음식 문화를 긍정적으로 해석하는 능력을 함양하는 것이 중요하다.

둘째, 푸드 리터러시 역량 중 조리 역량은 행복감에 부적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 이에 더하여 식품 구매 계획 및 능력은 식생활 만족도에 통계적으로 유의미한 수준에서 부적인 영향을 미쳤다. 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력은 모두 푸드 리터러시 중 기능적 역량에 포함된다. 그러나 이러한 결과는 기능적 역량 내에서도 하위 역량에 따라 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향이 상이하게 나타날 수 있음을 보여 준다. 특히 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력은 식품 구매 목록 작성, 식품 정보 및 원산지 확인, 식품 보관 등과 같이 주의 깊고 신중한 구매 행동을 요구한다. 이는 식사 준비가 제약된 환경에서 오히려 인지적·심리적·시간적 부담을 유발할 수 있다(Alm & Olsen, 2017; Jabs & Devine, 2006). 세심한 구매 행동이 증가할수록 식생활 과정이 복잡해지고, 이는 식생활 만족도 및 행복감 저하로 이어질 가능성이 있다. 또한, 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력이 높은 개인은 식재료의 신선도, 원산지, 성분, 품질 등에 대한 기대 수준이 높을 가능성이 크다(Alm & Olsen, 2017). 그러나 시간적·환경적 제약이 큰 상황에서 이러한 기대를 충족시킬 수 있는 식품을 지속적으로 탐색하고 비교하는 것은 한계가 있다. 이에 따라 푸드 리터러시 역량을 더욱 세분화하여 식생활 만족도나 행복감에 미치는 영향을 규명하고, 식생활 만족도나 행복감을 증진시킬 수 있는 방안을 모색할 필요성이 제기된다.

마지막으로, 아침식사는 푸드 리터러시 중 식생활 정보 이해에 대해서만 조절된 매개효과를 지니는 것으로 확인되었다. 기존 연구에서는 아침식사 빈도가 삶의 만족 및 행복과 긍정적으로 연관된다고 보고되었다(Lopez-Gil et al., 2024). 그러나 이러한 결과는 아침식사 빈도가 식사 경험의 즐거움이나 식품 구매 및 조리 역량과 결합되는 경우에 식생활 만족도나 행복감이 반드시 향상되지 않을 수 있음을 보여준다. 이는 다양한 구조적·환경적 제약으로 아침식사를 실천하기 어려우며, 이에 따라 아침식사 결식률이 증가하고 있는 현대인의 식생활 현실을 반영하는 것으로 이해할 수 있다.

그럼에도 불구하고 아침식사가 신체적 및 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 고려할 때(Azadbakht et al., 2013; Nas et al., 2017; Rampersaud, 2009), 바쁜 일상 속에서도 아침식사를 포함한 규칙적인 식습관을 실천할 수 있는 생활환경으로 개선할 것을 제안한다. 또한, 아침식사를 실천하기 어려운 현실은 단순히 개인의 책임이 아니라, 장시간 노동, 시간적 제약, 불규칙한 근무 환경 등 사회적·환경적 조건으로 인한 구조적 문제로 이해할 필요가 있다. 이에 따라 맞벌이 가정 및 직장인들이 아침식사를 챙길 수 있도록 탄력근무제 등과 같은 정책적인 지지 및 해결책을 제안한다.

### 3) 한계점

본 연구는 다음과 같은 한계점 세 가지를 가진다. 첫째, 2차 데이터를 활용하여 변수 구성에 한계가 있다. 본 연구에서 성별, 학력, 연령대, 소득, 주관적 건강상태를 통제하여 푸드 리터러시가 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 그러나 선행 연구에 의하면 먹방 및 쿡방 시청, 식품안전성관심도, 건강관심도 등 다양한 사회적·심리적 요인이 식생활 만족도와 행복감에 영향을 미칠 수 있다(강성일·현병환, 2025; 임진영·정유경, 2024; Otake & Kato, 2017). 특히 행복이라는 가치는 복합적이고 포괄적인 개념이므로 향후 연구에서는 다양한 요인을 함께 고려하는 종합적인 접근이 필요하다.

둘째, 본 연구는 패널 데이터 특성상 분석 범위가 서울시에 집중되었다. 이는 서울시가 지닌 수도권 중심

성, 높은 인구밀도, 도시적 특성 등 고유한 맥락 속에서 나타나는 서울시민의 식생활 양상을 파악하는 데 기여할 수 있다. 그러나 지역 간 식생활 행태와 만족도를 분석한 선행 연구(나중연 외, 2025)에 의하면 도시와 비도시 지역 간에 유의한 차이가 존재한다. 해당 연구에서 지역 간 식생활 역량을 비교한 결과, 오프라인 구매환경과 규칙적인 식사를 제외한 식생활 역량이 도시 지역에서 비도시 지역보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한, 오프라인 구매환경에 대한 역량, 구매 시 정보 활용 역량은 도시 거주자의 식생활 만족도와 유의한 관계가 있었으나, 비도시 거주자의 식생활 만족도와는 유의한 관계를 보이지 않았다. 이처럼 서울시의 인구 구조와 생활 환경이 다른 지역과 상이할 수 있다는 점을 고려할 때, 향후 연구에서는 지역적 다양성을 고려할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 활용한 패널 데이터에는 아침식사를 빈도만으로 측정하였다는 한계를 지닌다. 선행 연구에 따르면 기초수급 등 사회적 지원, 편부모 가구 등 가구 유형이 아침 결식에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다(박재홍·유소이, 2017). 이는 저소득 가구나 편부모 가구의 경우 건강한 아침식사를 준비하는 과정에서 경제적·시간적 부담을 크게 경험하기 때문으로 이해할 수 있다. 이러한 결과는 가족과 함께 생활하며 아침식사를 하는 경험은 청소년의 아침식사 실천에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 시사한다(박재홍·유소이, 2017). 이를 통해 건강한 식습관과 그에 따른 만족도는 단순한 섭취 빈도뿐만 아니라 가족과의 식사 여부, 식사 방식, 음식의 질 등 다양한 요인에 영향을 받는다는 점을 알 수 있다. 따라서, 후속 연구에서는 아침식사 또한 빈도 외에 무엇을, 어떻게, 누구와 먹는지 등을 포함한 다차원적인 접근이 필요하다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 서울시민을 중심으로 푸드 리터러시와 아침식사가 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이를 통해 시민의 삶의 질 향상을 위한 방안으로 식생활의 중요성을 조명했다는 점에서 학문적·실천적 의의를 지닌다.

## 참고 문헌

- 강성일·현병환 (2025). 청소년의 먹방/국방 시청 수준과 식품선택요인이 식생활 만족도에 미치는 영향: 건강 관심도의 매개효과를 중심으로. <한국청소년연구>, 36권 3호, 5-30.
- 공효실·서해진·김태희 (2023). 대전·세종지역 고등학생의 푸드 리터러시 역량이 건강한 식행동과 지속 가능한 미식행동의도에 미치는 영향: 조리전공 유무 조절효과를 중심으로. <Culinary Science & Hospitality Research>, 29권 8호, 101-114.
- 김다정·강혜정 (2018). 청소년의 식생활 만족도에 영향을 미치는 요인 분석. <농촌경제>, 41권 1호, 17-30.
- 김민아·김효진 (2025). 제로 음료 섭취와 구강보건행동 및 치아우식 인식 수준의 연관성. <보건과 복지>, 27(1), 253-277.
- 김옥선·김슬기 (2024). 식생활 라이프스타일에 따른 배달음식 앱 이용현황과 선택속성. <동아시아식생활학회지>, 34권 5호, 352-364.
- 김윤아·김현희·임동훈 (2018). 교대근무자의 근무시간과 대사증후군의 관계에서 식습관, 영양섭취상태, 일상 생활의 매개효과 분석: 6기 국민건강영양조사(2013~ 2015) 데이터 이용. <Journal of Nutrition and

- Health>, 51권 6호, 567-579.
- 김예성·김은정 (2021). 아동· 청소년의 스트레스와 삶의 질 관계에서 아침식사, 수면, 신체활동의 조절효과 검증. <한국웰니스학회지>, 16권 4호, 201-209.
- 김정원·이은주 (2015). 초등학교 학부모의 식습관 및 식생활능력 평가. <Korean J. Food Cook. Sci>. 31권 2호, 162-174.
- 김호주·이규민 (2024). 미식경험이 푸드리터러시, 행복 (유데모니아) 및 삶의 질에 미치는 영향. <외식경영 연구>, 27권 6호, 51-77.
- 나은경 (2015). 먹는 방송과 "요리하는 방송" 음식 미디어에 대한 커뮤니케이션학적 탐색: 텔레비전 먹방/쿡방 유행의 사회문화적 배경과 뉴미디어 이용 요인. <사회과학연구>, 28권 1호, 183-215.
- 나종연·김소현·이해랑·김주현 (2025). 지역간 식생활 행태 및 만족도 차이에 대한 연구: 도시와 비도시 비교를 중심으로. <Korean J Community Nutr>, 30권 2호, 140-149.
- 박기영 (2011). 아침식사와 청소년 건강. <대한소아소화기영양학회지>, 14권 4호, 340-349.
- 박은미·박주영·김태희 (2024). 푸드 리터러시 역량이 로컬푸드에 대한 태도 및 구매의도에 미치는 영향. <Culinary Science & Hospitality Research>, 30권 12호, 103-118.
- 박재홍·유소이 (2017). 가구 유형별 청소년의 아침식사 행태 분석. <한국지역사회생활과학회지>, 28권 2호, 329-340.
- 박효은·배연희 (2016). 국민건강영양조사 제 5기 (2010-2012)를 활용한 한국의 19 세 이상 성인의 식습관에 따른 정신건강상태. <한국산학기술학회 논문지>, 17권 10호, 168-181.
- 봉미선·신삼수 (2020). 디지털 시대 미디어 리터러시 역량 증진을 위한 공영방송의 역할 고찰. <방송과 커뮤니케이션>, 21권 3호, 41-75.
- 안순태·임유진·이하나 (2020). 국내 먹방(먹는 방송, Mukbang) 콘텐츠 특성에 관한 연구: 지상파와 온라인 먹방 프로그램의 비교를 중심으로. <한국방송학보>, 34권 4호, 39-79.
- 안윤숙 (2018). 한국 청소년의 식습관 특성이 우울에 미치는 영향. <인문사회 21>, 9권 1호, 911-924.
- 오선영 (2016). 청소년의 식생활 및 영양상태와 정신건강. <한국엔터테인먼트산업학회논문지>, 10권 5호, 235-250.
- 유기상·신연하 (2019). 뉴미디어 활용이 진로의사결정에 미치는 영향-리터러시 조절효과를 중심으로. <한국콘텐츠학회논문지>, 19권 10호, 206-216.
- 윤선미·박득희 (2022). 코로나 19 발병 이전과 이후 1인 가구의 배달음식 메뉴 선택 행동 조사: 사회연결망 분석을 적용하여. <호텔관광연구>, 24권 5호, 37-52.
- 윤선주·정혜련·김미현 (2010). 일부 성인에서 라이프스타일에 따른 아침 결식률과 아침결식자의 결식 원인 및 식행동에 관한 조사. <대한지역사회영양학회지>, 15권 2호, 191-205.
- 윤승용·이규민 (2024). 푸드 리터러시가 비건식품에 대한 긍정감정반응, 환경친화 미식행동, 지식 공유행동에 미치는 영향. <호텔관광연구>, 26권 4호, 219-233.
- 위옥연·이지현 (2016). 청소년의 주관적 행복감 구조모형: 스트레스 인지와 의도적 활동중심으로. <한국산학기술학회 논문지>, 17권 7호, 585-596.

- 이빛나·최윤영·신은하·김민지 (2021). 심리적 식생활 만족도에 미치는 식습관 관련 변인연구: 학부모 대상의 MSG 사용에 따른 편식행동감소 매개효과. <한국융합학회논문지>, 12권 12호, 295-304.
- 이연승·정효선·윤혜현 (2024). 레스토랑 예약 앱 품질이 지각된 가치 및 고객만족도와 지속사용의도에 미치는 영향: 푸드 리터러시의 조절효과. <외식경영연구>, 27권 4호, 81-109.
- 이유진·김태희 (2023). 푸드 리터러시 역량이 지속가능한 미식에 대한 몰입과 개인 및 시민 미식행동에 미치는 영향에 관한 연구. <Culinary Science & Hospitality Research>, 29권 8호, 73-88.
- 이진화·권민 (2018). 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향. <한국학교보건학회지>, 31권 1호, 39-47.
- 임성규·이찬미·김민호·한혜진·박연해·임용환·김나연·김영중·박종·류소연 (2021). 한국인의 아침 결식 빈도와 영양 보충제 섭취의 연관성. <보건정보통계학회지>, 46권 2호, 188-195.
- 임진영·정유경 (2024). 코로나 19 기간 동안 배달 이용에 따른 청소년의 식품안전성과 건강관심도, 식생활만족도의 연도별(2021-2022) 연구. <한국외식산업학회지>, 20권 4호, 215-228.
- 전종보 (2022, 05, 25). 아침밥 ‘찬반 논쟁’ 진짜 총정리. <헬스조선>. URL: <https://url.kr/euvrmz>
- 정경식·이시우·김지은·백영화 (2021). 사상체질에 따른 식습관 행태와 건강관련 삶의 질과의 연관성. <Journal of Sasang Constitutional Medicine>, 33권 2호, 37-46.
- 조성신 (2025, 10, 5). “한국인은 밥심인데”...한국인 10명 중 3.4명 아침식사 거른다. <매일경제>. URL: <https://www.mk.co.kr/news/society/11436220>
- 조현주·방현경 (2025). 젊은 성인의 건강 및 식생활 요인에 따른 커피 섭취 습관: 2021년 국민건강영양조사 자료를 이용하여. <동아시아식생활학회지>, 35권 4호, 369-383.
- 최경숙·김지은 (2020). 식품위해에 대한 소비자 불안과 식품소비자정보 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향. <농촌경제>, 43권 2호, 91-116.
- 최용석·이선경 (2024). 건강다이어트 헬스참가자의 건강식생활이 음식선택속성, 로하스, 건강증진행동에 미치는 영향. <외식경영연구>, 27권 4호, 135-159.
- 탁상숙·이거룡 (2022). 노인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 식습관의 매개 효과 분석. <한국자연치유학회지>, 11권 2호, 93-99.
- 한혜경·김주미 (2011). 의사-환자 간 수평적 커뮤니케이션 채널로서 블로그 운영에 관한 연구: 의사블로거들의 심층인터뷰를 중심으로. <언론과학연구>, 11권 2호, 533-562.
- 홍승희·김지명 (2021). 연령대별 1인 가구 및 다인 가구의 식생활 행태 및 건강한 식생활 역량과의 관계. <대한지역사회영양학회지>, 26권 5호, 337-349.

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 425.
- Affenito, S. G. (2007). Breakfast: a missed opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 565-569.
- Azadbakht, L., Haghightadoost, F., Feizi, A., & Esmailzadeh, A. (2013). Breakfast eating pattern and its

- association with dietary quality indices and anthropometric measurements in young women in Isfahan. *Nutrition*, 29(2), 420–425.
- Alm, S., & Olsen, S. O. (2017). Coping with time pressure and stress: consequences for families' food consumption. *Journal of consumer policy*, 40(1), 105–123.
- Betts, J. A., Chowdhury, E. A., Gonzalez, J. T., Richardson, J. D., Tsintzas, K., & Thompson, D. (2016). Is breakfast the most important meal of the day?. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(4), 464–474.
- Caraher, M., Dixon, P., Lang, T., & Carr Hill, R. (1999). The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British food journal*, 101(8), 590–609.
- Chen, J., Cheng, J., Liu, Y., Tang, Y., Sun, X., Wang, T., Xiao, Y., Li, F., Xiang, L., Jiang, P., Wu, S., Wu, L., Luo, R., & Zhao, X. (2014). Associations between breakfast eating habits and health-promoting lifestyle, suboptimal health status in Southern China: a population based, cross sectional study. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 348.
- Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J., & Bisogni, C. A. (2006). "A lot of sacrifices:" Work - family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social science & medicine*, 63(10), 2591–2603.
- Doustmohammadinan, A., Omidvar, N., Keshavarz Mohammadi, N., Eini-Zinab, H., Amini, M., Abdollahi, M., Esfandiari, S., & Amirhamidi, Z. (2021). Food and nutrition literacy (FNLIT) is associated to healthy eating behaviors in children. *Nutrition and food in health and disease*, 8(3), 37–47.
- Galioto, R., & Spitznagel, M. B. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in adults. *Advances in Nutrition*, 7(3), 576S–589S.
- Giese, J. L., & Cote, J. A. (2000). Defining consumer satisfaction. *Academy of marketing science review*, 1(1), 1–22.
- Grunert, K. G., Dean, M., Raats, M. M., Nielsen, N. A., & Lumbers, M. (2007). A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite*, 49(2), 486–493.
- Gwin, J. A., & Leidy, H. J. (2018). A review of the evidence surrounding the effects of breakfast consumption on mechanisms of weight management. *Advances in Nutrition*, 9(6), 717–725.
- Jabs, J., & Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite*, 47(2), 196–204.
- Kim, N., Kim, J., & Kye, S. (2020). Food habits, health behaviors related to the personality in Korean college students. *Journal of Nutrition and Health*, 53(1), 13–26.
- Kolasa, K. M., Peery, A., Harris, N. G., & Shovelin, K. (2001). Food literacy partners program: a strategy to increase community food literacy. *Topics in clinical nutrition*, 16(4), 1–10.
- Kye, S. Y., Kwon, J. H., & Park, K. (2016). Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiology and health*, 38.
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Esfeh, J. M., & Fakhari, A. (2016). Eating breakfast, fruit

- and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity*, 21(4), 645-651.
- López-Gil, J. F., Tully, M. A., Cristi-Montero, C., Brazo-Sayavera, J., Gaya, A. R., Calatayud, J., López-Bueno, R., & Smith, L. (2024). Is the frequency of breakfast consumption associated with life satisfaction in children and adolescents? A cross-sectional study with 154,151 participants from 42 countries. *Nutrition journal*, 23(1), 78.
- Martin, A. J., Bostwick, K. C., Burns, E. C., Munro-Smith, V., George, T., Kennett, R., & Pearson, J. (2024). A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement. *Journal of School Psychology*, 104, 101-298.
- Morseth, M. S., Henjum, S., & Terragni, L. (2024). Self-perceived food literacy among staff in Norwegian childcare institutions. *Norsk tidsskrift for ernæring*, 22(2), 53-61.
- Nas, A., Mirza, N., Hagele, F., Kahlhofer, J., Keller, J., Rising, R., Kufer, T. A. & Bosy-Westphal, A. (2017). Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk. *Am J Clin Nutr*, 105(6), 1351-1361.
- Nicklas, T. A., Myers, L., Reger, C., Beech, B., & Berenson, G. S. (1998). Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic and gender contrasts. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(12), 1432-1438.
- O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(12), S8-S26.
- Otake, K., & Kato, K. (2017). Subjective happiness and emotional responsiveness to food stimuli. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 691-708.
- Park, J. O. (2018). Analysis of comparisons of eating-out, dietary lifestyles, and healthy dietary competencies among middle-aged consumers according to obesity status and gender for implications of consumer education. *Journal of Nutrition and Health*, 51(1), 60-72.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36(4), 717-731.
- Rampersaud, G. C. (2009). Benefits of breakfast for children and adolescents: update and recommendations for practitioners. *American Journal of lifestyle medicine*, 3(2), 86-103.
- Ruxton, C. H. S., & Kirk, T. R. (1997). Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *British Journal of Nutrition*, 78(2), 199-213.
- Schnettler, B., Miranda, H., Lobos, G., Orellana, L., Sepúlveda, J., Denegri, M., Etchebarne, S., Mora, M., & Grunert, K. G. (2015). Eating habits and subjective well-being. A typology of students in Chilean state universities. *Appetite*, 89, 203-214.
- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J., & Colatruccio, S. (2018). Food literacy competencies: A

- conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556.
- Thomas, H. M., & Irwin, J. D. (2011). Cook It Up! A community-based cooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. *BMC research notes*, 4(1), 495.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365-371.
- Veasey, R. C., Haskell-Ramsay, C. F., Kennedy, D. O., Tiplady, B., & Stevenson, E. J. (2015). The effect of breakfast prior to morning exercise on cognitive performance, mood and appetite later in the day in habitually active women. *Nutrients*, 7(7), 5712-5732.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.
- Yoo, H., Jo, E., Lee, H., Ko, E., Jang, E., Sim, J., & Park, S. (2024). Level of happiness and its association with food literacy among Seoul citizens: results from Seoul Food Survey 2021. *Nutrition Research and Practice*, 18(1), 119-131.

## **Abstract**

### **The Effect of Food Literacy on Happiness: Focusing on the Mediating Role of Food-Related Life Satisfaction and the Moderating Role of Breakfast**

This study examines the influence of food literacy on happiness by evaluating the mediating role of food-related life satisfaction and the moderating role of breakfast consumption. Using data from the 2024 Seoul Food Consumption Survey (Household Members), we analyzed responses from 3,435 adults. Food literacy was divided into four domains: joyful eating, understanding dietary information, cooking skills, and food purchasing planning and ability. Joyful eating, understanding dietary information, and purchasing planning/ability were positively associated with happiness, whereas cooking skills showed a negative association. Joyful eating and understanding dietary information enhanced food-related life satisfaction, while purchasing planning/ability reduced it. Food-related life satisfaction positively predicted happiness and mediated these relationships. Breakfast consumption significantly moderated the indirect effect of understanding dietary information on happiness via food-related life satisfaction. These results suggest that in contexts where healthy eating is difficult, purchasing and cooking responsibilities may impose psychological burdens. Creating environments that enable individuals to effectively utilize their food literacy is essential.

**Keywords:** food literacy, food-related life satisfaction, happiness, breakfast