

푸드 리터러시와 행복감의 관계: 식생활 만족도의 매개효과와 아침식사의 조절된 매개효과*

김보경**

차예주***

최근원****

국문초록

본 연구는 아침식사가 조절하는 식생활 만족도의 매개효과를 중심으로 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 탐색하였다. ‘2024 서울시민 먹거리조사(가구원)’ 데이터의 만 18세 이상 가구원 3,435명의 응답 자료를 분석에 활용하였다. 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

* 본 연구는 한국헬스커뮤니케이션학회 2025 후기학술대회에서 발표된 내용을 수정하고 보완하였습니다.

** 김보경_서강대학교 석사과정(bk1144@sogang.ac.kr), 주저자

*** 차예주_서강대학교 박사과정(caryj00@sogang.ac.kr), 제 2저자

**** 최근원_서강대학교 박사 수료(ckw95@sogang.ac.kr), 교신저자

© Copyright 2026 Social Integration Research Center, Kangwon National University.

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

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. 이는 건강한 식습관을 실천하기 어려운 환경에서 식품 구매 계획과 조리 능력은 심적 부담을 가중시킬 수 있음을 의미한다.

주제어: 푸드 리터러시, 식생활 만족도, 행복감, 아침식사

I. 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(Yun & Park, 2022; Kim & Kim, 2024). 특히 배달음식으로 선호하는 메뉴는 대부분 건강하지 않은 자극적인 분식류나 패스트푸드로, 고나트륨, 고지방, 고당, 고열량 섭취 위험이 있다(Yun & Park, 2022). 이처럼 불규칙하고 건강하지 않은 식습관이 장기화되고 있으며, 이는 신체적 건강인 고혈압, 대사증후군 및 만성 질환 등과 정신적 건강인 스트레스 및 우울에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Na, 2015; Park & Bae, 2016).

식생활은 건강한 삶을 영위하고 질병을 예방 및 유지하기 위한 핵심적인 요인으로, 그 중요성이 부각되고 있다(Choi & Lee, 2024). 건강한 식생활에 대한 관심이 높아지면서 단백질과 유제품 소비가 전반적으로 증가한 반면, 탄수화물과 당류 소비는 감소한 것으로 나타났다(Yun & Park, 2022). 당류 소비가 감소한 것은 소비자들이 건강한 식생활을 실천하기 위하여 설탕이 함유되지 않은 제로 음료를 소비했기 때문으로 이해할 수 있다(Kim & Kim, 2025).

이처럼 건강한 식생활을 위해 식품 관련 정보를 탐색하고, 이해하며, 적절한 선택을 내리는 과정은 푸드 리터러시(Food Literacy)를 요구한다. 푸드 리터러시는 식품 및 영양 정보를 이해, 분석, 활용하여 건강한 식품을 선택하고 준비할 수 있는 역량으로, 건강한 식습관을 형성하는데 중요한 요인이다(Gong et al., 2023; Lee et al., 2024). 선행 연구들은 푸드 리터러시가 개인의 식행동, 정보공유행동 등 다양한 행동적 결과에 미치는 영향을 주로 논의해 왔다. 예를 들어, 공효실 외(2023)는 고등학생의 푸드 리터러시 역량이 건강한 식행동과 지속가능한 미식행동에

긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 푸드 리터러시 역량이 개인의 지속가능한 미식행동, 환경친화 미식행동, 지식공유행동 등 다양한 행동에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구 결과와 맥락을 공유한다 (Lee & Kim, 2023; Yun & Lee, 2024).

지금까지의 연구가 푸드 리터러시의 행동적 효과에 주목해 온 반면, 푸드 리터러시가 개인의 식생활 만족도와 행복감과 같은 주관적 웰빙에 미치는 영향은 관심이 상대적으로 제한적이었다. 푸드 리터러시는 식품 선택과 조리 과정에서 주체성을 높이고 긍정적인 식생활 태도를 형성하도록 돕는다는 점에서 식생활 만족도와 행복감에 영향을 미칠 가능성이 있다(Choi & Kim, 2020; Kim & Lee, 2024). 실제로 푸드 리터러시와 삶의 질의 관계를 살펴본 선행 연구는 푸드 리터러시가 건강한 식습관 형성, 감정적 안정, 질병 예방에 기여함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 보고하였다(Kim & Lee, 2024). 이처럼 푸드 리터러시는 단순히 식품에 대한 지식 습득을 넘어 건강한 식습관의 실천으로 이어질 수 있다. 이러한 과정은 식생활 만족도를 높이는 데 기여할 수 있으며, 이는 전반적인 삶의 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 이에 따라 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계를 설명하는 매개변인으로 작용할 가능성이 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(Maeil Business Newspaper, 2025). 이는 장시간 노동, 수면 부족, 과도한 저녁식사 및 야식 등 건강하지 않은 생활습관이 아침식사 결식률 증가에 영향을 미친 것으로 해석된다(Kim, 2018; Health Chosun, 2022). 아침식사의 실천이 전반적으로 약화된 것으로 나타나지만, 규칙적인 아침식사는 만성적 스트레스를 낮추고 스트레스

완충 효과를 제공한다는 점에서 중요한 요인이다(Park & You, 2017; Kim & Kim, 2021). 규칙적인 아침식사를 포함한 건강한 식습관은 신체적·정신적 건강을 증진시키고, 그 결과 삶의 만족도를 향상시킬 수 있다(Schnettler et al., 2015). 이는 아침식사가 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 미치는 영향을 조절할 수 있음을 의미한다.

따라서, 본 연구는 아침식사가 조절하는 식생활 만족도의 매개효과를 중심으로 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 급변하는 식생활 환경에서 푸드 리터러시와 아침식사의 중요성을 입증함으로써 건강한 식생활을 도모하는 실천적 함의를 제시하고자 한다.

II. 이론적 논의

1. 푸드 리터러시와 식생활 만족도 및 행복감

푸드 리터러시(Food Literacy)는 정보를 해석하고 이해하는 능력인 리터러시(literacy)를 식생활 영역에 적용한 개념이다(Ryu & Shin, 2019; Bong & Shin, 2020; Park, 2024). 푸드 리터러시는 개인이 식품 및 영양 정보를 이해하고 분석하여 적절한 식품을 선택하고 준비할 수 있는 지식과 기술을 포함한다(Gong et al., 2023; Lee, 2024). 초기 연구들은 푸드 리터러시를 식품과 영양 정보를 이해하고 활용하여 건강 증진에 기여하는 능력(Kolasa et al., 2001) 또는 식품 구매, 재배, 조리 에 관한 지식과 기술을 활용하여 건강한 식품을 선택할 수 있는 능력(Thomas & Irwin, 2011)으로 정의하였다.

이후 푸드 리터러시는 단순한 영양 지식이나 조리 기술을 넘어 개인의 식생활 전반을 설명하는 다차원적 개념으로 발전하였다. 비드겐과 갈레고스(Vidgen & Gallegos, 2014)는 푸드 리터러시를 식품 필요량을 충

족하고 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 의미를 포함하는 다차원적 개념으로 확장되면서 푸드 리터러시 역시 보다 포괄적인 관점에서 이해되고 있다(Truman et al., 2017). 슬레이터 외(Slater et al., 2018)는 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.

이처럼 푸드 리터러시는 연구자에 따라 다양한 하위 차원으로 개념화되어 왔으나, 공통적으로 식품 정보의 이해와 활용, 식품 선택 및 구매, 조리 실천, 음식과의 긍정적 관계 형성과 관련된 역량을 핵심 요소로 포함하고 있다(Park, 2024). 선행 연구에 따르면 푸드 리터러시는 건강한 식습관 형성, 정서적 안정, 질병 예방에 기여함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있다(Kim & Lee, 2024). 특히 음식 관련 지식을 이해하고, 실생활에서 실천하는 역량과 새로운 음식 문화와 가치를 탐색하는 역량은 생활 만족도와 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있다(Kim & Lee, 2024). 이를 바탕으로 본 연구는 푸드 리터러시의 다양한 구성요소 중 개인의 일상적 식생활 실천과 주관적 평가에 직접적으로 관련되는

차원에 주목하였다. 이에 따라 즐거운 식생활 역량, 식생활 정보 이해 역량, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력을 푸드 리터러시의 주요 구성요소로 설정하였다. 본 연구에서 탐색적 요인분석(EFA)을 통해 최종 도출한 4가지 하위 요인(즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력)은 단순히 데이터 기반의 사후적 분류에 그치지 않고, 기존의 연구 모델들과 이론적으로 긴밀히 대응된다. 구체적으로 비드겐과 갈레고스(Vidgen & Gallegos, 2014)의 모델에 따르면 계획/관리 단계(plan and manage)를 식품 구매 계획 및 능력으로, 선택 단계(select)를 식생활 정보 이해로, 준비 단계(prepare)를 조리 역량으로 마지막으로 섭취 단계(eat)를 즐거운 식생활 역량으로 해석할 수 있다.

국내 선행 연구들은 푸드 리터러시가 행동이나 행동의도에 미치는 영향을 입증해 왔다. 공효실 외(2023)는 고등학생의 푸드 리터러시가 건강한 식행동과 지속가능한 미식행동 의도에 유의하게 정적인 영향을 미친다는 것을 밝혀냈다. 윤승용과 이규민(2024)에 의하면 푸드 리터러시에서 기능적 역량 및 관계적 역량은 환경친화 미식행동과 지식공유행동에 정적 영향을 미쳤다. 반면, 시스템 역량은 환경친화 미식행동에 유의한 영향을 미치지 않았으나, 지식공유행동에는 부적 영향을 미쳤다. 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 유의미하게 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 지속가능한 시민 미식행동에는 푸드 리터러시 역량 중 시스템 역량만이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 윤승용과 이규민(2024)은 푸드 리터러시가 개인이 처한 환경적·사회적 상황에 따라 다르기 때문에 표본을 상세하게 분류하지 않을 경우 일관되지 않는 결과가 나올 수 있다고 설명했다. 이러한 선행 연구들을 통해 푸드 리터러시가 행동이나 행동 의도에 다양한 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다.

한편, 선행 연구들은 푸드 리터러시가 식생활 만족도 및 행복감과 밀접하게 관련되어 있음을 제시하고 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(Choi & Kim, 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 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 식생활 만족도를 향상시키기 위해 개인의 푸드 리터러시를 강화할 수 있는 식생활 교육 프로그램의 필요성을 시사한다(Choi & Kim, 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 긍정적인 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(Kim & Lee, 2024). 이처럼 푸드 리터러시는 식생활 만족도와 행복감을 설명하는 핵심 요인으로 제시되고 있으나, 이를 검증한 연구는 제한적으로 이루어졌다. 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(Grunert et al., 2007; Lee et al., 2021). 이는 음식과 관련된 인간의 전반적인 활동을 의미하는 식생활이나 식생활 행태와 관련된 식습관과는 구분되는 개념이다(Lee et al., 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(Kim & Kang, 2018; Lee & Kwon, 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, 자살 생각을 유의하게 증가시키는 것으로 나타났으며, 불규칙한 식사, 아침 결식, 가공·즉석식품 과다 섭취는 식생활 만족도와 행복감을 감소시키는 것으로 밝혀졌다(Park & Bae, 2016; Wi & Lee, 2016; Kim & Kang, 2018; Lee & Kwon, 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(Lee et al., 2021). 주관적 행복감과 식사 및 음식에 대한 태도 간의 관계를 탐구한 연구에서도 주관

적 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(Giese & Cote, 2000; Kim & Kang, 2018). 그럼에도 식생활 만족도가 행복감에 미치는 영향을 규명한 연구는 제한적으로 이루어졌다. 이에 본 연구는 관련 가설을 설정하고 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 우울의 관계에서 식습관의 매개 효과가 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(Wi & Lee, 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(Kang & Hyun, 2025). 이에 따라 식

생활 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(Choi & Kim, 2020; Kim & Lee, 2024). 이러한 식생활 만족도는 주관적 웰빙, 삶의 만족과 같이 개인이 삶의 전반에 대해 인지하는 행복감에 주요한 영향을 미칠 수 있다(Lee et al., 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(Ruxton & Kirk, 1997; Affenito, 2007; Adolphus et al., 2013; Veasey et al., 2015; Galioto & Spitznagel, 2016; Martin et al., 2024). 비록 아침식사에 대한 보편적으로 합의된 학술적 정의는 없으나, 일반적으로 하루의 첫 번째 식사이자 어원 그대로 ‘공복(fast)’을 ‘깨는(break)’ 행위로 이해된다(Betts et al., 2016). 즉, 아침식사는 가장 긴 공복 상태 이후 2~3시간 이내에 최소한 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). 따라서, 규칙적인 아침식사는 혈당 안정화, 에너지 대사 촉진, 인지 기능 활성화 등 다양한 건강상의 이점을 제공한다 (Rampersaud, 2009; Nas et al., 2017).

아침식사가 생리적 및 대사적 측면에서 건강 유지를 도와준다는 점에서 (Chen et al., 2014) 푸드 리터러시와도 관련된다. 푸드 리터러시가 높은 사람은 건강 유지를 위한 식행동을 할 가능성이 높고(Vidgen & Gallegos, 2014), 아침식사는 이러한 건강 식행동 중 하나이기 때문이다. 실제로 초등 학생을 대상으로 푸드 리터러시와 식행동 간의 관계를 분석한 연구에 의하면, 푸드 리터러시 점수가 높은 아동일수록 매일 아침식사를 할 가능성이 높게 나타났다(Doustmohammadinan et al., 2021). 즉, 아침식사는 푸드 리터러시를 행동으로 옮기는 실천 행위로 볼 수 있다.

이는 곧 식생활 만족도 그리고 더 나아가 행복감과도 연결된다. 푸드 리터러시 역량이 높으면 식생활 만족도와 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는데(Wi & Lee, 2016; Lee et al., 2021), 아침식사는 이 관계를 강화할 수 있다. 그 근거로 초등학교 고학년의 수면의 질이 우울에 미치는 영향을 분석한 연구에서 아침식사가 우울을 완화하는 조절효과가 나타났다(Yang & Lee, 2024). 이는 개인적 요인이 우울과 같은 정서적 결과로 이어지는 과정에서 아침식사가 그 수준을 달라지게 할 수 있음을 의미한다. 또한, 김예성과 김은정의 연구(2021)에서 아침식사가 스트레스와 삶의 질 간의 관계를 조절하는 것으로 드러났다. 이러한 결과는 아침식사의 조절효과가 우울, 만족도와 같은 특정 요인에만 국한되지 않고, 삶의 질과 같은 포괄적인 삶의 맥락에서도 조절효과가 나타날 수 있음을 보여준다. 본 연구의 맥락에서 푸드 리터러시는 건강한 식생활을 이해하고 실천하는 개인의 역량이며, 식생활 만족도와 행복감은 이러한 역량이 일상 속에서 체감되는 결과라 할 수 있다. 따라서, 아침식사 빈도가 높을 경우 푸드 리터러시가 실제 식생활 만족도와 행복감으로 이어지는 관계를 더 강화할 가능성이 있다.

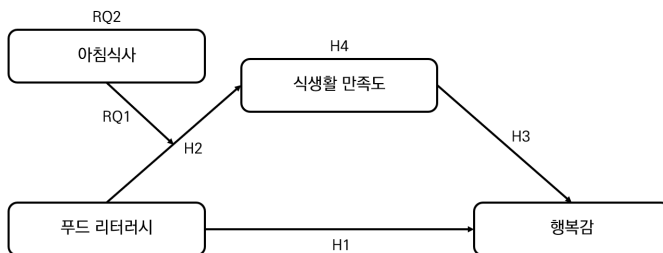
종합하면, 아침식사는 푸드 리터러시의 실천 행위로서 중요한 변인인 동시에 푸드 리터러시가 식생활 만족도에 영향을 미치는 관계에서 조절효과가 나타날 것으로 예상된다. 이에 본 연구는 푸드 리터러시와 식생활 만족도의 관계에서 아침식사의 조절효과를 검증하고, 더 나아가 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감 간의 관계를 매개할 때 아침식사가 이 매개과정을 조절하는지도 함께 살펴보고자 한다. 다만, 푸드 리터러시, 식생활 만족도, 행복감 관계에서 아침식사의 조절효과 및 조절된 매개효과를 직접적으로 다룬 연구가 부족하다는 점을 고려하여 연구 문제를 통해 해당 효과를 알아보고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

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?

III. 연구 모델

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



<그림 1> 연구 모델

IV. 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 74개의 문항에 대한 데이터를 수집하였다. 해당 자료는 통계청 마이크로데이터 통합서비스(MDIS)와 서울열린데이터광장에서 공개되는 자료이다.

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). 한편, 본 연구의 기반이 된 '2024 서울시민 먹거리조사(가구원)' 데이터 원본에는 본 연구에서 활용한 문항 외에도 가치있는 식생활역량 및 식품디지털역량 관련

문항들이 함께 존재한다. 푸드 리터러시를 거시적이고 확장된 개념에서 바라볼 때 이들 문항을 모두 포함하여 분석할 수도 있으나, 본 연구는 개인의 일상적 식생활 실천 패턴 및 그에 따른 주관적·심리적 평가에 직접 연관되는 미시적 차원으로 연구 범위를 명확히 한정하였다. 구체적으로 생태적 가치나 사회적 정의 등을 다루는 가치있는 식생활역량은 거시적 푸드 시스템을 이해하는 시스템 역량에 해당한다(Slater et al., 2018). 이는 개인이 매일 가정 내에서 마주 하는 일상적 식생활 만족도나 주관적 안녕감을 직접적으로 설명하기에는 거시적인 변인이며, 식품디지털역량 역시 기기 활용 능력이라는 또 다른 개념이 융합되어 있어 연구가 주목하고자 하는 초점을 흐릴 우려가 있기에 본 연구에서는 사용하지 않았다.

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 활용하였다. 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 건강 상태의 경우 ‘귀하의 현재 건강 상태는 전반적으로 어떻습니까?’ 1문항이며, 리커트 5점 척도로 측정되었다 (1점=매우 나쁘다, 5점=매우 좋다).

3. 분석 방법

본 연구는 3,435명의 데이터 자료를 대상으로 연구 가설과 연구 문제를 검증하였다. 분석을 위해서는 IBM SPSS Statistics 27.0을 활용하였다. 빈도분석을 활용하여 표본 특성을 확인한 후, 요인분석과 신뢰도 분석을 통해 각 변인의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 다음으로 주요 변인 간의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였으며, 연구 모형은 세 단계의 절차를 통해 검증되었다. 먼저 매개효과 모형을 검증하고, 다음으로 조절 효과 모형을, 마지막으로 조절된 매개효과 모형을 검증하였다. 이 모든 과정은 프리처와 헤이즈(Preacher & Hayes, 2004)가 제안한 프로세스 매크로의 모델 1번, 4번 그리고 7번을 활용하여 검증하였다.

V. 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> 빈도 분석

구분			빈도(백분율)
인구 통계학 변인	성별	남성	1,567(45.6)
		여성	1,868(54.4)
	학력	고등학교 졸업 이하	1,574(45.8)
		대학교 재학 이상	1,861(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=3,435.

2. 타당성 및 신뢰성 검증

독립변인인 푸드 리터러시의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 내적 일치도 검증을 진행하였다. 타당도 검증을 위해 베리맥스(Varimax) 직각회전을 25회 적용한 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석 과정에서 요인 부하량과 공통성이 현저히 낮거나 신뢰도 확인과정에서 Cronbach's α 가 .65이하~.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 유의미한 수준이었으며, 고유값 1을 기준으로 4개의 요인이 도출되었다. 각각의 요인은 부하량에 따라 문항을 참고하여 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매

<표 2> 푸드 리터러시 타당도 분석 결과

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

〈표 2〉 계속

항목	공통성	요인 부하량			
		즐거운 식생활 역량	식생활 정보 이해 역량	조리 역량	식품 구매 계획 및 능력
미디어 매체(뉴스, 신문, 유튜브 등 인터넷)에 나오는 식품 안전과 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 식품정보원재료명, 영양표시 등을 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.

계획 및 능력으로 구분하였다. 이에 대한 신뢰도 검증 결과는 <표 3>과 같으며 모든 요인은 내적 일치도는 확보된 것을 확인할 수 있다.

3. 기초자료분석

1) 주요 변인 기술통계

분석을 통해 타당도와 신뢰도를 확보한 각 변인은 다른 변수로 계산을 통해 평균을 내어 분석에 활용했다. 그 결과는 <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 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

<표 4> 주요 변인 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=3,435.

2) 주요 변인 상관분석

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

3) 식생활 만족도의 매개효과 분석 결과

본 연구모형 가운데 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향에서 식생활 만족도의 매개효과를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 우선 Model 1에서 푸드 리터러시가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 즐거운 식생활, 식생활 정보 이해, 식품 구매 계획/능력, 행복감에 유의미하게 정적인

<표 5> 주요 변인 상관분석

변수명	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
즐거운 식생활	1											
식생활 정보이해	.498**	1										
조리 역량	.473**	.640**	1									
식품구매 계획/능력	.553**	.440**	.446**	1								
행복감	.221**	.245**	.125**	.182**	1							
식생활 만족도	.270**	.304**	.200**	.096**	.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	.063**	.126**	.071**	-.321**	-.140**	1			
연령대	-.039*	-.138*	-.068**	-.109**	-.141**	-.052**	.420**	-.0018	-.548**	1		
소득	.111**	.114**	.044**	.106**	.192**	.102**	-.064**	-.082**	.358**	-.288**	1	
주간적 건강상태	.221**	.331**	.229**	.107**	.297**	.456**	-.0026	-.0019	.187**	-.224**	.178**	1

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

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

변수		Model 1		Model 2		Model 3	
		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***
R		0.385		0.522		0.425	
R ²		0.148		0.272		0.181	
F		66.268***		116.399***		75.612***	

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

영향을 미쳤다. 반면에 조리 역량의 경우 행복감에 유의미한 수준에서 부적인 영향을 미쳤다. 따라서, 연구 가설 1은 일부 지지되었다. 추가적으로 다중공선성에도 문제가 없었다. 이어서 Model 2에서 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 Model 3에서 독립변수인 푸드 리터러시를 통제하여 매개

변수인 식생활 만족도가 종속변수인 행복감에 미치는 영향을 살펴보았을 때, 식생활 만족도가 행복감에 유의미한 수준의 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로 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.

4) 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.

<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.

〈표 8〉 푸드 리터러시와 식생활 만족도의 관계에서 아침식사의 조절효과 검증

변수	Coeff.	t	F	R/R ²
즐거운 식생활(독립)	.207	8.159***	116.399***	.522/.272
아침식사(조절)	.072	8.480***		
즐거운 식생활 × 아침식사	-.001	-.063		
식생활 정보 이해(독립)	.156	6.315***	117.412***	.523/.274
아침식사(조절)	.073	8.603***		
식생활 정보 이해 × 아침식사	.035	2.848**		
조리 역량(독립)	-.037	-1.680	118.041***	.524/.275
아침식사(조절)	.072	8.487***		
조리 역량 × 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 × 아침식사	.005	.482		

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

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.

5) 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

〈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

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

대해 프로세스 매크로를 활용하여 부트스트랩 검증을 통한 조절된 매개 효과 검증을 실시하였고 결과는 〈표 10〉과 같다.

식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 매개하여 행복감에 미치는 간접 효과에 대한 아침식사의 조절효과 유의도 검증 결과, 신뢰구간은 0을 포함하지 않기 때문에 식생활 정보 이해의 영향에 대한 아침식사의 조절 효과는 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 LLCI	Boot ULCI
식생활 정보 이해 → 식생활 만족도 → 행복감	.012	.005	.003	.023

Bootstrap samples=5,000.

VI. 결론 및 논의

1. 결과 요약

앞선 분석을 토대로 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. 유 외(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 이러한 결과는 시간빈곤(time poverty) 개념을 통해 해석할 수 있다. 시간빈곤은 특정 활동에 대한 장시간 노동으로 개인이 여가시간과 자유시간을 충분히 확보하지 못하고, 일상생활을 영위하는 데 필요한 시간이 부족한 경우를 의미한다(Noh & Park, 2022). 선행 연구에 따르면 여성, 저학력 집단, 비임금 근로자, 특수형태고용종사자, 미취학 자녀를 둔 가구, 서울 거주자 등은 시간빈곤을 경험할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 이는 개인이 건강한 식생활을 실천할 수 있는 역량을 보유하고 있더라도 이를 실제 행동으로 옮길 수 있는 여건이 제한적일 수 있음을 의미한다. 조리 역량이 높은 개인은 과도한 업무, 장시간 통근, 수면 부족 등으로 식사 준비 시간이 제한적인 상황에서 자신의 역량을 충분히 발휘하기 어려우며, 간편하거나 건강하지 않은 식사를 선택할 수 있다(Caragher et al., 1999; Devine et al., 2006). 이러한 상황에서 조리 역량은 식생활에 대한 책임감과 심리적 부담을

증가시키고, 결과적으로 행복감에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 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. 일부 푸드 리터러시 역량이 식생활 만족도에 긍정적인 영향을 미쳤다는 결과는 선행 연구와 일치한다(Choi & Kim, 2020). 그러나 식품 구매 계획 및 능력과 식생활 만족도의 부적 관계는 조리 역량이 행복감에 부정적인 영향을 미친 것과 유사한 맥락에서 해석될 수 있다. 시간빈곤을 경험하는 개인은 제한된 시간 안에 다양한 정보를 탐색하고 비교해야 하는 상황에 놓일 수 있다. 특히 식품 구매 계획 및 능력이 높은 개인은 건강한 식사 준비를 선호하는 경향이 있어(Alm & Olsen, 2017), 식품 및 식재료와 관련된 정보를 이해하고 처리하는 과정이 더욱 요구된다. 특히 디지털 환경에서는 건강 및 식품 관련 정보와 선택 가능한 대안이 과도하게 제공된다. 적절한 양질의 정보를 선별하는 과정에서 소비자는 인지적 과부하(cognitive overload)를 경험할 수 있으며, 의사결정 피로(decision fatigue)를 느낄 수 있다. 이는 결과적으로 건강한 식생활을 계획하고 실천하기 어렵게 만들고, 심리적 부담으로 이어져 식생활 만족도를 낮추었을 가능성이 있다(Jabs & Devine, 2006; Alm & Olsen, 2017; Kim, 2024). 또한, 조리 역량이 식생활 만족도에 유의한 영향을 미치지 않았으나 부적의 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(Giese & Cote, 2000;

Grunert et al., 2007; Kim & Kang, 2018)을 입증한다.

넷째, 연구 가설 4인 식생활 만족도가 푸드 리터러시와 행복감을 매개하는지에 관해서도 프로세스 매크로 분석 기법을 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 식생활에서 경험하는 시간빈곤, 인지적 과부하, 의사결정 피로, 부담감, 의무감 등 다양한 구조적 및 심리적 요인이 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(Kim & Lee, 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(Kim et al., 2018). 이때 조리 역량이 높은 경우, 식사 준비에 대한 책임감과 심리적 부담을 더 크게 경험하여 식생활 만족도가 감소하는 것으로 이해할 수 있다(Jabs & Devine, 2006; Alm & Olsen, 2017).

마지막으로, 푸드 리터러시 중 식생활 정보 이해 역량만 식생활 만족도

를 매개하여 행복감에 미치는 간접효과에 대한 아침식사의 조절효과는 유의미하였다. 이러한 결과는 개인이 식생활 정보를 행동으로 실천하는 과정에서 아침식사가 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 보여준다. 아침 식사 빈도가 높을수록 식생활 정보 이해가 식생활 만족도를 높일 수 있으며, 궁극적으로 행복감을 향상시키는 간접효과가 강화되는 것으로 해석할 수 있다. 이는 식생활 정보 이해가 다른 역량에 비해 상대적으로 적은 시간으로도 행동으로 옮겨지기 쉬운 역량이기 때문으로 이해할 수 있다. 아침식사는 다른 끼니에 비해 준비 과정이 단순하고 시간이 부족한 특성을 지닌다. 이러한 특성상 아침식사는 정보를 아는 것과 이를 실천하는 것 사이의 간극이 상대적으로 작게 나타날 수 있다. 반면 즐거운 식생활이나 조리 역량은 시간 여유와 준비 과정을 필요로 하는 역량이라는 점에서 시간에 쫓기는 아침식사 상황에서는 조절효과가 나타나지 않은 것으로 해석할 수 있다.

2. 시사점

본 연구는 아래와 같은 세 가지 시사점을 지닌다. 첫째, 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력이 행복감과 식생활 만족도에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력이 높은 개인은 식생활 의사결정 과정이 보다 신중하고 복잡적으로 이루어질 수 있다. 또한, 이들은 식재료의 신선도, 원산지, 성분, 품질 등에 대한 기대 수준이 높을 가능성이 크다(Alm & Olsen, 2017). 그러나 현대 사회에서 개인은 장시간 노동, 수면 및 휴식 부족, 불규칙한 생활 리듬 등 구조적 요인으로 인해 건강한 식습관을 실천하기 어려운 환경에 놓여 있다(Kim et al., 2018; Health Chosun, 2022). 이러한 환경에서 식생활에 대한 기대를 충족시킬 수 있는 식품을 지속적으로 탐색하고 비교하는 것은 한계가 있을 수 있다. 또한, 식사를 거르거나 외식, 패스트푸드, 음료

등으로 식사를 대체하게 하고, 가족과 함께 식사하지 못하거나 소득 수준에 따라 영양을 불균형하게 섭취할 수 있다(Devine et al., 2006). 이에 따라 식품 구매 계획과 조리 능력은 기대되는 긍정적 효과와 달리 오히려 심리적 부담과 스트레스를 가중시켜 식생활 만족도와 행복감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Jabs & Devine, 2006; Alm & Olsen, 2017). 즉, 이러한 결과는 푸드 리터러시가 시간빈곤, 인지적 과부하, 의사결정 피로와 같은 현대 사회의 구조적·심리적 요인과 상호작용할 가능성을 시사한다. 또한, 이는 개인이 조리 역량과 식품 구매 계획 및 능력을 충분히 발휘하는 데 구조적 제약이 존재할 수 있음을 시사한다. 이러한 구조적 제약이 개인의 노력만으로 해소되기 어렵다는 점에서 사회적 차원의 문제로 다룰 필요가 있다. 실제로 푸드 리터러시 수준은 소득, 학력 등 사회경제적 위치에 따라 다르게 나타나는 경향이 보고되어 왔다(Palumbo et al., 2019). 즉, 푸드 리터러시에 따른 행복감과 식생활 만족도의 차이는 사회적 차원에서 해결해야 할 문제임을 의미한다.

둘째, 본 연구는 푸드 리터러시의 하위 역량이 행복감과 식생활 만족도에 상이한 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 식생활 정보 이해, 조리 역량, 식품 구매 계획 및 능력은 모두 푸드 리터러시 중 기능적 역량에 포함된다. 기존 연구들은 기능적 역량의 하위 차원을 세분화하여 다루기 보다는 기능적 역량의 전반적인 효과를 입증해 왔다. 그러나 본 연구 결과는 기능적 역량 내에서도 하위 역량에 따라 식생활 만족도와 행복감에 미치는 영향이 다르게 나타날 수 있음을 보여준다. 구체적으로, 즐거운 식생활과 정보 이해 역량은 행복감과 식생활 만족도에 긍정적인 영향을 미친 반면, 조리 역량은 행복감에, 식품 구매 계획 및 능력은 식생활 만족도에 유의한 부정적 영향을 미쳤다. 이는 기존 푸드 리터러시 문헌(Slater et al., 2018)이 기능적 역량을 하나의 개념으로 묶어 다루었던 관점에서 한 걸음 나아가, 개인이 처한 현실적·구조적 맥락에 따라 기능적 역량 내부에서도 인지적 영역과 행동적 영역이 구분되어 작동할 수

있음을 확인했다는 점에서 중요한 이론적 시사점을 지닌다. 또한, 푸드 리터러시 역량을 더욱 세분화하여 식생활 만족도나 행복감에 미치는 영향을 규명하고, 식생활 만족도나 행복감을 증진시킬 수 있는 정책 방안을 모색할 필요성이 제기된다. 예를 들어, 식생활 정보 이해처럼 정보 습득을 통해 향상할 수 있는 역량은 미디어를 활용해 관련 정보를 확산하는 방향으로, 조리나 구매 계획처럼 인지적·심리적·시간적 부담을 유발하는 역량은 조리도구나 식재료를 직접 지원하거나, 밀키트처럼 선택과 준비의 수고 자체를 줄여주는 정책적 방안을 제안할 수 있다.

마지막으로, 아침식사는 푸드 리터러시 중 식생활 정보 이해에 대해서만 조절된 매개효과를 지니는 것으로 확인되었다. 기존 연구에서는 아침 식사 빈도가 삶의 만족 및 행복과 긍정적으로 연관된다고 보고되었다 (López-Gil et al., 2024). 그러나 이러한 결과는 아침식사 빈도가 식사 경험의 즐거움이나 식품 구매 및 조리 역량과 결합되는 경우, 식생활 만족도나 행복감이 반드시 향상되지 않을 수 있음을 보여준다. 이에 더하여 아침식사 결식률이 증가하는 식생활 현실을 고려할 때, 개인의 식생활은 단순히 개인의 역량이나 선택에 의해서만 결정되지 않을 수 있다. 장시간 노동, 불규칙한 근무 환경 등 다양한 사회·환경적 제약이 식생활 실천을 제한하는 구조적 요인으로 작용할 가능성이 있다.

3. 한계점

본 연구는 다음과 같은 한계점 세 가지를 가진다. 첫째, 본 연구는 단면자료를 활용하여 변수 간 인과관계를 명확히 규명하는 데 한계가 있다. 본 연구는 푸드 리터러시가 식생활 만족도와 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 이론적 가정을 바탕으로 분석을 수행하였다. 그러나 단면자료를 활용하였기 때문에 관찰된 관계를 인과관계로 해석하는 데에는 주의가 필요하다. 예를 들어, 행복감이 높은 개인이 건강한 식생활에

더 많은 관심을 가지고 식품 관련 정보를 적극적으로 탐색함으로써 푸드 리터러시 수준을 높게 유지할 가능성도 존재할 수 있다. 이에 따라 향후 연구에서는 종단연구나 실험연구를 통해 변수 간 인과적 관계를 보다 엄밀하게 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 주요 변수인 식생활 만족도와 행복감이 단일문항으로 측정되었다는 한계를 지닌다. 식생활 만족도와 행복감은 다차원적 개념으로 다양한 하위 요소를 포함할 수 있다. 예를 들어, 식생활 만족도는 주로 식사하는 음식, 음식과 관련된 생활환경에 대한 만족도 등 다양한 측면으로 구성될 수 있다(Lee et al., 2021). 또한, 행복감은 만족감, 성취감, 성장, 자아실현 등 삶에 대한 인지적 평가와 정서적 경험을 포괄할 수 있다(Kim & Lee, 2024). 그러나 본 연구는 2024 서울시민 먹거리 조사(가구원) 데이터를 활용하였기 때문에 다문항 척도를 사용할 수 없었다는 한계가 있다. 또한, 식생활 만족도와 행복감을 단일문항으로 측정한 선행연구들이 보고되어 왔으며(Wi & Lee, 2016; Lee & Kwon, 2018; Kim, 2023; Im & Chong, 2024; Lee et al., 2021), 본 연구의 측정 방식 역시 이러한 연구들과 맥락을 같이 한다. 그러나 여전히 단일문항 측정은 개념의 복합성을 충분히 반영하기 어렵다는 한계가 있다. 따라서, 향후 연구에서는 다문항 척도를 활용하여 식생활 만족도와 행복감의 다양한 측면을 보다 정교하게 반영하고 연구 결과의 신뢰성과 타당성을 높일 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(Park & You, 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 경험이 청소년의 아침식사 실천에 긍정적인

영향을 미친다는 점을 시사한다(Park & You, 2017). 건강한 식습관과 그에 따른 만족도는 단순히 아침식사 섭취 빈도뿐만 아니라 가족과의 식사 여부, 식사 방식, 음식의 질 등 다양한 요인에 영향을 받을 수 있다. 따라서, 후속 연구에서는 아침식사 또한 빈도 외에 무엇을, 어떻게, 누구와 먹는지 등을 포함한 다차원적인 접근이 필요하다.

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.

참고문헌

- 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.
- 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.
- Bong, M. S., & Shin, S. S. (2020). Study on the role of public broadcasting for promoting media literacy skills in the digital era. *Broadcasting & Communication*, 21(3), 41-75.
- 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.
- Cho, S. S. (2025, October 5). Koreans run on rice, yet 34% of

- Koreans skip breakfast. *Maeil Business Newspaper*. <https://www.mk.co.kr/news/society/11436220>
- Choi, K. S., & Kim, J. E. (2020). The relationship of consumer anxiety of food hazard and food consumer information literacy with dietary life satisfaction. *Journal of Rural Development*, 43(2), 91-116.
- Choi, Y. S., & Lee, S. K. (2024). Health diet health participants' effects of healthy eating on food choice attributes, LOHAS, and health promotion behavior. *Journal of Foodservice Management*, 27(4), 135-159.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.06.029>
- Doustmohammadian, 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 Sciences Research*, 8(3), 37-47. <https://doi.org/10.52547/nfsr.8.3.37>
- 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.
- Gong, H. S., Seo, H. J., & Kim, T. H. (2023). The influence of

- food literacy competence on healthy eating behaviors and intention for sustainable eating behaviors among high school students in the Daejeon-Sejong area: Focusing on the moderating effect of culinary major. *Culinary Science & Hospitality Research*, 29(8), 101-114.
- 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.
- Im, J. Y., & Chong, Y. K. (2024). Study by year (2021-2022) on food safety, health interest, and dietary satisfaction among teenagers according to delivery use during the COVID-19 period. *FoodService Industry Journal*, 20(4), 215-228.
- Jabs, J., & Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), 196-204.
- Jeon, J. B. (2022, May 25). Breakfast: A complete guide to the "for or against" debate. *Health Chosun*. https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2022/05/24/2022052402396.html
- Kang, S. I., & Hyun, B. H. (2025). The impact of adolescents' Mukbang/cookbang viewing levels and food selection factors on dietary life satisfaction: Focusing on the mediating effect of health consciousness. *Studies on Korean Youth*, 36(3), 5-30.
- Kim, D. J., & Kang, H. J. (2018). An analysis of the factors affecting the degree of dietary satisfaction of Korean adolescents. *Journal of Rural Development*, 41(1), 17-30.
- Kim, H. J., & Lee, G. M. (2024). A study on the effect of gastronomic experience on food literacy, happiness (eudaimonia), and

- quality of life. *Journal of Foodservice Management*, 27(6), 51-77.
- Kim, J. W., & Lee, E. J. (2015). An evaluation of dietary habits and dietary life competency of elementary school parents. *Korean Journal of Food and Cookery Science*, 31(2), 162-174.
- Kim, M. A., & Kim, H. J. (2025). Association between zero beverage consumption and oral health behavior and tooth decay awareness level. *Health & Welfare*, 27(1), 253-277. <https://doi.org/10.23948/kshw.2025.03.31.1.253>
- Kim, M. J. (2024). The effect of choice overload on consumer emotions, decision fatigue, and purchase intention: The moderated mediation effect of word-of-mouth credibility. *Asia-Pacific Journal of Business Venturing and Entrepreneurship*, 19(6), 175-188.
- Kim, M. R. (2023). Analysis of agrifood consumer competency and dietary satisfaction according to household type using the Consumer Behavior Survey for Food. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 52(4), 414-425.
- Kim, N. H., Kim, J. H., & Kye, S. H. (2020). Food habits, health behaviors related to personality in Korean college students. *Journal of Nutrition and Health*, 53(1), 13-26.
- Kim, O. S., & Kim, S. G. (2024). Usage patterns and selection attributes of food delivery apps based on dietary lifestyles. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 34(5), 352-364.
- Kim, Y. A., Kim, H. H., & Lim, D. H. (2018). Mediation analysis of dietary habits, nutrient intakes, and daily life in the relationship between working hours of Korean shift

- workers and metabolic syndrome: The sixth (2013-2015) Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of Nutrition and Health*, 51(6), 567-579.
- Kim, Y. S., & Kim, E. J. (2021). The moderating effect of breakfast, sleep, and physical activity on the relationship between stress and quality of life in children and adolescents. *Journal of Wellness*, 16(4), 201-209.
- 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.
- Lee, B. N., Choi, Y. Y., Shin, E. H., & Kim, M. J. (2021). Influence of eating habits on psychological satisfaction with food: A mediation effect of unbalanced eating habit among parents. *Journal of the Korea Convergence Society*, 12(12), 295-304.
- Lee, J. H., & Kwon, M. (2018). The effect of eating behaviors on subjective happiness in adolescents. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 31(1), 39-47.
- Lee, Y. J., & Kim, T. H. (2023). Effects of food literacy competencies on sustainable gastronomic commitment and behavior: From individual and civic perspectives. *Culinary Science & Hospitality Research*, 29(8), 73-88.
- Lee, Y. S., Jung, H. S., & Hyun, Y. H. (2024). The effects of restaurant reservation app quality on perceived value, customer satisfaction, and intention of continuous use: The moderating effect of food literacy. *Journal of Foodservice Management*, 27(4), 81-109.
- 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, 101298.
- 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.
- Na, E. K. (2015). "Eating broadcasts" and "cooking broadcasts": An exploratory study on food media trends, sociocultural backgrounds, and new media use factors. *Kookmin Social Science Reviews*, 28(1), 183-215.
- Nas, A., Mirza, N., Hägele, F., Kahlhöfer, 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. *American Journal of Clinical Nutrition*, 105(6), 1351-1361.
- Noh, H. J., & Park, N. R. (2022). Changes in working hours in Korean society over the past 20 years: Focusing on working hours, time poverty, and time inequality. *Korean Social Security Studies*, 38(3), 291-326.
- 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.
- Palumbo, R., Adinolfi, P., Annarumma, C., Catinello, G., Tonelli, M., Troiano, E., Vezzosi, S., & Manna, R. (2019). Unravelling the food literacy puzzle: Evidence from Italy. *Food Policy*, 83, 104-115.
- Park, E. M., Park, J. Y., & Kim, T. H. (2024). The impact of food literacy competence on attitudes toward and purchase intentions for local food. *Culinary Science & Hospitality Research*, 30(12), 103-118.
- Park, H. E., & Bae, Y. H. (2016). Eating habits in accordance with mental health status: The 5th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2010-2012. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(10), 168-181.
- Park, J. H., & You, S. Y. (2017). Study on skipping breakfast in adolescents classified by household type. *The Korean Journal of Community Living Science*, 28(2), 329-340. <https://doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.2.329>
- 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.
- Ryu, K. S., & Shin, Y. H. (2019). An analysis of the influence factors of new media utilization on career decision making: Focus on the moderating effect of literacy. *The Journal of the Korea Contents Association*, 19(10), 206-216.
- 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., & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 42(5), 547-556.
- Tak, S. S., & Lee, G. L. (2022). Analysis of mediating effects of eating habits on the relationship between stress and depression in the elderly. *Journal of Naturopathy*, 11(2), 93-99.
- 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.
- Wi, O. Y., & Lee, J. H. (2016). Structural equation model for the subjective happiness of adolescents: Focused on perceived stress, activities and practices. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(7), 585-596.
- Yang, Y. M., & Lee, S. Y. (2024). The effect of sleep quality on depression in upper elementary school students: Moderating effects of physical activity and breakfast consumption. *Korean Journal of Child and Family Welfare*, 29(1), 113-130.
- 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. <https://doi.org/10.4162/nrp.2024.18.1.119>
- Yun, S. M., & Park, D. H. (2022). A study on the behavior of single-person households choosing delivery food menus before and after COVID-19: Applying social network analysis. *Journal of Hospitality and Tourism Studies*, 24(5), 37-52.
- Yun, S. Y., & Lee, G. M. (2024). The effects of food literacy on positive emotional responses to vegan food, environmentally friendly food, and knowledge sharing behavior. *Journal of Hospitality and Tourism Studies*, 26(4), 219-233.

(논문 접수: 2026.06.17. / 수정본 접수: 2026.07.03. / 게재 승인: 2026.07.10.)

The Relationship between Food Literacy and Happiness: The Mediating Effect of Dietary Satisfaction and the Moderated Mediating Effect of Breakfast

Bokyung Kim, Sogang University

Yejoo Cha, Sogang University

Keunwon Choi, Sogang University

Abstract

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.

Keywords: Food literacy, Food-related life satisfaction, Happiness, Breakfast