

유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계 : 어머니의 양육스트레스와 유아의 자아존중감의 조절된 매개효과

The Moderated Mediating Effect of Mothers' Parenting Stress and Children's Self-Esteem in the Relationship Between Children's Eating Habits and Social Competence

하지영*

우송대학교 유아교육과 부교수

Ha, Ji Young*

Department of Early Childhood Education, Woosong University

Abstract

This study aimed to examine the moderated mediating effect of mothers' parenting stress and children's self-esteem in the relationship between children's eating habits and social competence. The participants were 1,107 preschool children and their mothers from the 7th wave of the Panel Study on Korean Children. Data were analyzed using the SPSS 27.0 program and the Process Macro 4.2 program. The main research results were as follows. There was a partial mediating effect of children's self-esteem in the relationship between children's eating habits and social competence. On the other hand, mothers' parenting stress moderated the relationship between children's eating habits and self-esteem. Lastly, the mediating effect of children's self-esteem in the relationship between children's eating habits and social competence was moderated by mothers' parenting stress. The results of this study showed that children's bad eating habits and mothers' high parenting stress may be risk factors for children's social development. The role of parents in guiding children's eating habits and supporting their social competence was discussed.

Keywords: Eating habits, Self-esteem, Social competence, Parenting stress

I. 서론

유아기는 식습관이 형성되는 중요한 시기로 이 시기에 형성된 식습관은 이후의 시기까지 지속되는 경향이 있다. 또한 유아기의 식습관은 적절한 영양 섭취를 통한 성장과 발달, 건강에 영향을 미치기 때문에 유아기 자녀를 양육하는 부모들은 자녀가 바람직한 식습관을 형성하도록 하는 데 많은 노력을 기울인다. 식습관이란

음식 섭취와 관련된 개인의 특성으로 음식에 대한 반응과 식사 속도, 식사 태도, 규칙성, 식사 양 등을 총체적으로 포함하는 개념이라 할 수 있다(양수정, 2020; Ashcroft et al., 2008). 많은 유아들이 식습관을 형성하는 과정에서 어려움을 나타내기도 한다. 특히 유아기에는 음식에 대한 기호가 형성되기 때문에 식품의 맛과 향, 색깔, 질감 등과 관련하여 편식이 생길 수도 있고(김지선 외, 2021), 친숙하지 않은 음식을 두려워하여 거부하는 푸드 네오포비아(food neophobia)를 나타

* Corresponding author: Ha, Ji Young
Tel: +82-42-630-9364, Fax: +82-42-630-9369
E-mail: jiyoha@wsu.ac.kr

내기도 한다(Dovey et al., 2008). 또한 음식의 섭취는 심리적, 정서적 문제와도 관련되기 때문에 음식 섭취의 조절 문제로 이어지기도 한다(Russell & Russell, 2018). 이와 같은 유아기의 식습관은 유아의 기질(서소정, 하지영, 2020; Haycraft et al., 2011), 어머니의 식습관(변정순, 이정혜, 2010; 송효현, 2013), 어머니의 식습관 지도방식(Jarman et al., 2015), 양육태도(양수정, 서호찬, 2022)와 양육행동(남기원, 변유미, 2018; 조유나, 최윤이, 2010) 등 요인들이 복합적으로 관련되어 형성되는 것으로 보고되고 있다. 이러한 요인들을 통해 유아의 식습관을 잘 형성할 수 있도록 하는 것도 중요하지만, 유아의 식습관에 어려움이 있다면 식습관으로 인한 문제가 지속되지 않도록 하는 부모의 역할이 필요할 것이다.

유아기의 건강한 식습관은 신체의 성장뿐만 아니라 사회정서적인 발달에 있어서도 중요한 의미를 지닌다. 선행연구들에 따르면 유아의 식습관은 정서지능에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(양수정, 2020; 양수정, 서호찬, 2022), 식습관이 잘 형성된 유아일수록 내재화 및 외현화 문제행동이 낮다는 연구결과도 일관되게 보고되고 있다(손병덕, 허계형, 2017; 임현주, 2015; 황혜정, 2016). 특히 유아의 식습관은 사회적 유능성과도 관련되는데, 사회적 유능성이란 사회적 기술에 대한 지식을 갖추고 실행하며, 또래 및 성인과 긍정적인 관계를 형성할 수 있는 능력을 의미한다(Joy, 2016). 임정애(2003)는 식습관이 좋은 유아일수록 주변의 상황을 잘 파악하여 타인과 긍정적으로 상호작용하고, 성인의 말에 주의를 기울이고 요구를 잘 따를 수 있다고 보았다. 또한 박현서와 안선희(2003)는 유아의 식습관 문제는 불안, 위축과 같은 내재적인 문제와 관련됨으로써 또래 간의 상호작용을 어렵게 만들 수 있음을 강조하여 유아의 식습관이 사회적 능력과 관련됨을 시사하였다. Spegman과 Houck(2005)는 유아가 매일 경험하는 식사 상황 자체가 사회적 능력을 습득하는 기회가 되기 때문에, 이때 형성된 식습관이 사회적 유능성과 관련된다고 보았다. 예를 들어, 유아는 식사 상황에서 자율성을 경험하고, 함께 식사하는 사람들과 상호작용하게 되므로 이러한 경험 자체가 사회적 유능성을 발달시킬 수 있는 기회가 된다는 것이다.

유아의 올바른 식습관이 사회적 유능성에 영향을 미치는 과정에 있어서 유아의 자아존중감과 같은 자기 자신에 대한 평가가 중요하게 작용할 수 있다. 자아존

중감이란 스스로에 대한 가치를 평가하는 것으로, 자신이 지닌 다양한 특성에 대해 긍정적 또는 부정적 태도를 갖게 되는 것을 의미한다(Rosenberg, 1965). 이와 같은 자아존중감의 정의에 따르면, 유아는 자신의 식습관에 대해서도 스스로에 대한 평가를 할 수 있다. 유아는 스스로 자신의 식습관이 바람직한지, 그렇지 않은지 인식할 수 있을 뿐 아니라 식사 상황에서 부모나 교사로부터 식사 관련 습관에 대한 평가를 받게 된다(McCabe et al., 2007). 유아기는 다른 사람으로부터 자신이 어떻게 평가되는지를 고려하기 시작하며, 자신의 실제 모습과 이상적인 모습 간의 차이를 알게 되면서 자신의 가치와 능력을 평가하게 된다(Guindon, 2010). 따라서 유아의 식습관에 대한 부모나 교사 등 타인의 평가에 의해 자신이 어떤 사람인지 평가할 수 있다. 또한 바람직하지 못한 식습관을 가진 유아의 부모는 강압적인 지도를 하게 될 가능성이 큰데, 이는 유아의 자아존중감을 감소시키는 요인이 될 수 있다(Brown et al., 2022; Cross et al., 2014). 식습관과 자아존중감 간의 관계는 이미 선행연구들을 통해 입증되어 왔으며(Eckert et al., 2021; O'dea, 2004), 유아기를 대상으로 한 연구에서도 바람직한 식습관을 지닌 유아는 자신이 스스로 할 수 있는 것을 잘 알고 자신을 높게 평가할 수 있는 것으로 나타나, 식습관이 자아존중감과 관련되는 것으로 보고된 바 있다(조유나, 최윤이, 2010; Huettig et al., 2006).

또한 유아기의 자아존중감은 사회적 유능성과 관련되는 것으로 보고되고 있다. Sroufe(1989)는 유아가 자아발달 과정에서 자기 자신에 대한 태도, 느낌, 기대, 의미등과 관련된 내적 모델을 형성하게 되는데, 이러한 내적 모델은 사회적 관계에서도 작용하여 유아의 사회적 능력에 영향을 미친다고 보았다. 예를 들어, 자신에 대해 부정적인 모델을 형성한 유아는 사회적 관계에서도 부정적인 행동을 나타내기 쉽다는 것이다. 관련 선행연구의 결과들을 살펴보면, 자아존중감이 높은 유아는 문제상황에서 사회적으로 인정받는 방식으로 자기통제를 하고, 자신감을 가지고 자신의 생각을 효과적으로 주장하며, 주도적으로 활동하고, 책임감과 독립감을 나타내며, 또래와 잘 협력할 수 있는 것으로 나타났다(임현주, 2017; 정미라, 박희숙, 2010). 이와 같은 선행연구 결과들을 통해 바람직한 식습관을 지닌 유아는 스스로에 대해 가치 있는 사람이라고 생각하게 되고, 이는 사회적 유능성으로 이어질 수 있다는 것을 유추해

볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 유아의 식습관이 자아존중감을 매개로 하여 사회적 유능성에 영향을 미치는 경로를 살펴보고자 한다.

한편, 유아의 자아존중감을 이해하는 데 있어서 어머니의 양육 관련 요인도 중요하게 고려되어야 한다. 특히 본 연구에서 살펴보고자 하는 유아의 식습관은 여러 가지 경로로 어머니의 양육스트레스와 관련되는 것으로 보인다. 양육스트레스란 자녀를 양육하는 과정에서 발생하는 요구가 그에 대처할 수 있는 개인적, 사회적 자원을 초과할 때 느끼는 스트레스로 정의된다 (Abidin, 1997). 이러한 정의에 따르면, 부모가 자녀의 식습관 어려움에 대처하기 어려울 때 양육스트레스를 경험할 수 있다. 이와 관련하여 임현주(2013)는 식습관을 포함한 자녀의 기본생활습관이 양호할 경우 어머니는 자녀를 양육하는 과정에서 스트레스를 덜 나타내었다고 보고하였다. 반대로 어머니의 양육스트레스가 높을 경우 자녀의 식습관에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고한 선행연구들(González et al., 2022; Jang et al., 2021)도 있다. 이와 같이 선행연구들에 따르면 자녀의 식습관 문제는 어머니의 양육스트레스를 증가시키는 요인이 되거나, 반대로 어머니의 양육스트레스로 인해 자녀의 식습관 문제가 증가할 수도 있음을 알 수 있다. 그러나 자녀의 식습관에 어려움이 있다고 해서 모든 어머니들의 양육스트레스가 높지 않다는 점을 중요하게 고려할 필요가 있다. 어머니의 양육스트레스를 예측하는 요인으로 자녀의 특성과 어머니의 특성, 그리고 사회환경 변인 등이 복합적으로 작용하기 때문에(전숙영, 권혜진, 2016), 어머니의 양육스트레스의 수준에 따라 유아의 식습관 어려움으로 인한 결과, 특히 본 연구에서 매개변인으로 살펴보고자 하는 유아의 자아존중감에 미치는 영향이 달라질 수 있을 것으로 보인다.

어머니의 양육스트레스와 유아의 자아존중감 간의 관계를 살펴본 선행연구들에 따르면, 어머니의 높은 양육스트레스는 유아의 자아존중감을 감소시키는 요인으로 일관되게 보고되고 있다(김세루 외, 2010; 최정미, 우희정, 2004; Han & Lee, 2020). 이를 구체적으로 살펴보면, 유아의 자아존중감은 유아에게 의미 있는 사람들과의 경험을 통해 형성되므로(김성숙, 2011), 어머니의 양육스트레스는 유아가 자신의 가치를 긍정적으로 여기는 데 방해 요인이 될 수 있다. 특히 어머니의 양육스트레스는 자녀를 양육하는 과정에서 어머니의 부정적인 심리상태와 행동을 유발하고(오연택, 연규승, 2018),

이는 유아로 하여금 무력감과 높은 불안을 느끼게 함으로써(Fiese & Winter, 2010) 유아의 자아존중감 형성을 어렵게 만드는 것으로 나타났다. 이와 같이 유아의 식습관이 유아의 자아존중감과 관련되는데, 이 과정에서 어머니가 높은 양육스트레스를 느낀다면 유아의 자아존중감 발달에 위험요인으로 작용할 수 있을 것으로 유추해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 유아의 자아존중감에 대한 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스의 상호작용 효과를 살펴보고자 한다. 이를 직접적으로 살펴본 선행연구는 찾기 어렵지만 유아가 식습관의 어려움으로 인해 식사 상황에서 스트레스를 느낄 때, 어머니가 통제적인 방식으로 대처한다면 유아는 자신의 능력에 대한 믿음에 회의감을 갖고 이는 결국 자아존중감을 감소시키게 된다고 본 Rhee 등(2013)의 연구에 근거해 볼 때 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계에서 어머니의 양육 관련 변인으로서 양육스트레스의 중재효과를 유추해 볼 수 있다.

초등학교 입학을 직전에 앞둔 유아가 이후 학령기로의 전이 과정에서 다양한 사회적 관계를 원활히 형성하고, 학교라는 낯선 환경에 적응하는 데 있어서 사회적 유능성이 중요하게 작용하게 될 것이다. 따라서 이 시기의 사회적 유능성과 관련된 요인들을 살펴봄으로써 유아가 사회적 능력을 발달시킬 수 있도록 지원할 필요가 있다. 유아의 사회적 능력이 발달하기 위해서는 다양한 개인적, 환경적 요인들이 복합적으로 작용하겠지만, 본 연구에서는 유아의 사회적 유능성 관련 변인으로 유아기의 식습관에 초점을 두고, 바람직한 식습관 형성의 중요성을 살펴보고자 한다. 특히 유아의 식습관이 사회적 유능성에 영향을 미치는 경로에서 유아의 스스로에 대한 평가로서 자아존중감이 매개역할을 하는지 살펴보고자 한다. 또한 이 과정에서 어머니의 양육스트레스 수준에 따라 유아의 식습관이 자아존중감에 미치는 영향이 달라질 수 있는지 살펴봄으로써 유아의 식습관이 사회적 유능성으로 이어지는 경로를 검증해 보고자 한다. 즉, 본 연구는 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 자아존중감의 매개효과를 살펴보는 데 목적이 있다. 이를 통해 유아의 식습관 지도와 관련된 부모의 역할과 유아의 사회적 능력을 지원할 수 있는 방안에 대해 제언하고자 한다.

이와 같은 연구의 필요성과 목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였으며, 연구모형은 [그림 1]과 같다.

- 연구문제 1. 유아의 자아존중감은 식습관과 사회적 유능성 간의 관계를 매개하는가?
 연구문제 2. 어머니의 양육스트레스는 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계를 조절하는가?
 연구문제 3. 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과가 나타나는가?

런 문항을 사용하였으며, 어머니가 응답하였다. 규칙적인 식사, 식사 양, 편식, 식사 속도, 식습관 자립도에 관한 5개의 문항으로 구성되어 있으며, “OO(이)의 식사 양은 일정합니까?”, “OO(이)는 음식을 가리지 않고 골고루 먹 습니까?” 등의 문항이 포함되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 건강한 식습관을 가지고 있음을 나타낸다. 유아의 식습관 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .616으로 나타났다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 육아정책연구소의 한국아동패널(Panel Study on Korean Children) 자료 중 7차년도 자료를 사용하였으며, 본 연구의 변인을 측정하는 문항에 모두 응답한 1,107명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구대상 유아와 어머니의 특성은 <표 1>과 같다. 유아의 평균 월령은 75.11개월($SD=1.42$)이었으며, 성별은 남아 569명(51.4%), 여아 538명(48.6%)이었다. 어머니의 평균 연령은 36.86세($SD=3.57$)였으며, 취업여부에 따라서는 미취업 및 미학업 577명(52.1%), 취업 중 478명(43.2%), 취업과 학업 병행 중 31명(2.8%), 학업 중 8명(0.7%)으로 나타났다.

2. 연구도구

1) 유아의 식습관

유아의 식습관은 한국아동패널에서 측정한 식습관 관

2) 어머니의 양육스트레스

어머니의 양육스트레스는 김기현과 강희경(1997)의 양육스트레스 척도를 사용하여 측정하였다. 본 연구에서는 양육스트레스 척도의 하위요인 중 한국아동패널에서 발췌하여 측정한 ‘부모역할 수행에 대한 부담감 및 디스트레스’ 문항을 사용하였다. 총 11개의 문항으로 구성되며, “좋은 부모가 될 수 있을지 확신이 서지 않는다”, “아이를 더 친근하고 따뜻하게 대해야 한다는 것이 어렵게 여겨진다” 등의 문항을 포함한다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 부모역할에 대한 부담감 및 디스트레스가 크다는 것을 의미한다. 어머니의 양육스트레스 척도의 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .876이었다.

3) 유아의 자아존중감

유아의 자아존중감은 Harter와 Pike(1984)가 개발한 척도를 한국아동패널 연구진이 번역하여 예비조사 실시 후 확정된 문항을 사용하였다. 조사가 연구대상 유아에게 그림카드를 제시하여 질문한 후 유아의 응답을 기록하

<표 1> 연구대상 유아 및 어머니의 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)	구분		빈도(명)	백분율(%)
유아 월령	72개월	14	1.3	어머니 연령	35세 이하	399	36.0
	73개월	134	12.1		36~40세	543	49.1
	74개월	234	21.1		41세 이상	164	14.8
	75개월	312	28.2		무응답	1	0.1
	76개월	240	21.7	어머니 취업 여부	취업 중	478	43.2
	77개월	104	9.4		학업 중	8	0.7
	78개월	57	5.1		취업, 학업 병행	31	2.8
	79개월	12	1.1		미취업, 미학업	577	52.1
유아 성별	남	569	51.4	무응답	13	1.2	
	여	538	48.6	합계	1,107	100.0	

였다. 자아존중감 척도는 인지적 능력, 신체적 능력, 또래 수용, 어머니 수용의 네 개 하위요인으로 구성되며, 하위 요인마다 6문항씩, 총 24개 문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 “이 아이는 퍼즐을 잘 맞출 수 있어”(인지적 능력), “이 아이는 그녀를 혼자서도 잘 타”(신체적 능력), “이 아이는 친구가 많아”(또래 수용), “이 아이의 엄마는 아이를 보고 많이 웃으셔”(어머니 수용) 등이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 자아존중감 척도의 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .625로 나타났다.

4) 유아의 사회적 유능성

유아의 사회적 유능성은 Gresham과 Elliott(1990)의 도구를 서미옥(2004)이 국내에서 타당화한 것을 한국아동패널 연구진이 수정하고 예비조사 실시 후 확정된 문항을 사용하였으며, 어머니가 응답한 자료를 분석에 사용하였다. 유아의 사회적 유능성 척도는 네 개의 하위요인으로 구성되며, 주장성 11문항, 협력성 6문항, 자기통제 7문항, 책임성 8문항의 총 32개 문항으로 이루어져 있다. 문항의 예를 살펴보면, “다른 사람에게 먼저 말을 건넌다”(주장성), “자발적으로 가족구성원의 일을 돕는다”(협력성), “부모의 지시에 귀를 기울인다”(자기통제), “문제가 생겼을 때 느낌이나 감정을 적절하게 나타낸다”(책임성) 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’의 1점부터 ‘매우 자주 그렇다’의 3점까지 응답하는 3점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 사회적 유능성이 높은 것을 의미한다. 사회적 유능성 척도의 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .927이었다.

3. 자료분석

자료분석을 위해 SPSS 27.0 프로그램(IBM Co., Armonk, NY)과 Hayes(2012)의 Process Macro 4.2 프로그램을 이용하였다. 주요 연구 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시하고, 주요 연구 변인들의 평균과 표준편차를 산출하였다. Process Macro의 Model 4를 이용하여 매개효과를 분석하였으며, 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 또한 Process Macro의 Model 1을 이용하여 조절효과를 분석하고, 조절변인을 평균중심화한 평균값을 중심으로 $\pm 1SD$ 로 구분한 후 독립변인과 종속변인의 관계를 나타내는 단순회귀선의 기울기에 대한 유의성 검증을 실시하였다 (Aiken & West, 1991). 마지막으로 Process Macro의 Model 8을 이용하여 조절된 매개효과를 분석하였으며, 부트스트래핑 방법을 통해 유의성을 검증하였다.

III. 연구결과

1. 주요 변인들 간의 관계

유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스와 유아의 자아존중감의 조절된 매개효과를 분석하기에 앞서 주요 연구 변인들 간의 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과, <표 2>에서 볼 수 있듯이 유아의 식습관은 어머니의 양육스트레스($r=-.112, p<.001$)와 유의한 부적 상관을 나타내었으며, 유아의 자아존중감($r=.092, p<.01$), 사회적 유능성($r=.170, p<.001$)과는 유

<표 2> 주요 변인들 간의 관계

변인	1	2	3	4
1. 유아의 식습관	-			
2. 어머니의 양육스트레스	-.112***	-		
3. 유아의 자아존중감	.092**	-.073*	-	
4. 유아의 사회적 유능성	.170***	-.274***	.168***	-
평균	3.650	2.562	3.033	2.318
표준편차	.493	.616	.284	.303
왜도	-.113	.196	-.636	-.101
첨도	.429	.174	.430	-.543

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

의한 정적 상관을 나타내었다. 즉, 유아의 식습관 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스가 낮고, 유아의 자아존중감과 사회적 유능성은 높았다. 또한 어머니의 양육스트레스는 유아의 자아존중감($r=-.073, p<.05$), 사회적 유능성($r=-.274, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 나타내었으며, 유아의 자아존중감과 사회적 유능성($r=.168, p<.001$) 간에는 유의한 정적 상관이 나타났다. 즉, 어머니의 양육스트레스가 높을수록 유아의 자아존중감과 사회적 유능성이 낮으며, 유아의 자아존중감이 높을수록 사회적 유능성도 높아지는 것을 알 수 있다.

주요 변인의 평균과 표준편차를 살펴보면, 유아의 식습관 평균 3.650($SD=.493$), 어머니의 양육스트레스 평균 2.562($SD=.616$), 유아의 자아존중감 평균 3.033($SD=.284$), 유아의 사회적 유능성 평균 2.318($SD=.303$)으로 나타났다. 한편, 각 변인들의 왜도의 절대값이 3 이내, 첨도의 절대값이 8 이내로 정규성 가정을 충족한 것으로 확인되었다(Kline, 2015).

2. 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과

유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 나타나는지 검증하기 위해 PROCESS Macro의 Model 4를 이용하여 분석하였다. <표 3>에서 볼 수 있듯이, 유아의 식습관은 유아의 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.053, p<.01$). 또한 유아의 식습관은 유아의 사회적 유능성에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.104, p<.001$), 매개

변수인 유아의 자아존중감이 투입되면서 유아의 식습관이 유아의 사회적 유능성에 미치는 영향이 다소 감소하였다($B=.096, p<.001$). 매개변수인 유아의 자아존중감 역시 사회적 유능성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.164, p<.001$). 즉, 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 부분 매개효과가 나타나, 유아의 식습관은 사회적 유능성에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 자아존중감을 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

유아의 자아존중감의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방법을 통해 표본 수 5,000개 추출, 신뢰구간 95%로 설정하여 분석을 실시하였다. 그 결과, <표 4>와 같이 유아의 식습관이 자아존중감을 매개로 하여 사회적 유능성에 영향을 미치는 간접효과 크기는 .008이었으며, 신뢰구간이 .003에서 .016으로 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유아의 자아존중감의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

3. 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스의 조절효과

유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스의 조절효과가 나타나는지 검증하기 위해 PROCESS Macro의 Model 1을 이용하여 분석하였다. 독립변인인 유아의 식습관과 조절변인인 어머니의 양육스트레스를 평균중심화하고, 부트스트래핑 방법을 통해 표본 수 5,000개를 추출, 신뢰구간 95%로 설정하여 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다. 유아의 식습

<표 3> 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과

단계	경로	B	SE	t	R ²	F
1	유아의 식습관→유아의 자아존중감	.053	.017	3.066**	.008	9.402**
2	유아의 식습관→유아의 사회적 유능성	.104	.018	5.739***	.029	32.936***
3	유아의 식습관→유아의 사회적 유능성	.096	.018	5.302***	.052	30.555***
	유아의 자아존중감→유아의 사회적 유능성	.164	.031	5.233***		

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

<표 4> 부트스트래핑을 통한 자아존중감의 매개효과 검증

매개효과	Effect	BootSE	95%	
			BootLLCI	BootULCI
유아의 식습관→자아존중감→사회적 유능성	.008	.003	.003	.016

관($B=-.153, p<.05$)과 어머니의 양육스트레스($B=-.311, p<.01$), 두 변인의 상호작용항($B=.078, p<.01$)은 유아의 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 앞서 매개효과 분석에서 살펴본 바와 같이 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스의 상호작용항이 투입되지 않았을 때는 유아의 식습관이 유아의 자아존중감에 정적인 영향을 미쳤으나, 상호작용항이 투입되었을 때는 유아의 식습관이 자아존중감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 조절효과에서 나타나는 대립효과(interference

effect)로 설명할 수 있는데 독립변수와 조절변수의 상호작용항이 포함된 경우 독립변수가 종속변수에 미치는 효과가 반대로 나타나는 것을 의미한다(배병렬, 2015). 즉 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스의 상호작용 효과로 인해 유아의 식습관이 자아존중감에 미치는 영향력이 반대로 나타난 것으로 해석할 수 있다.

다음으로 어머니의 양육스트레스의 조절효과에 대한 단순회귀선 기울기의 유의성 검증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다. 어머니의 양육스트레스의 값이 높

<표 5> 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스의 조절효과

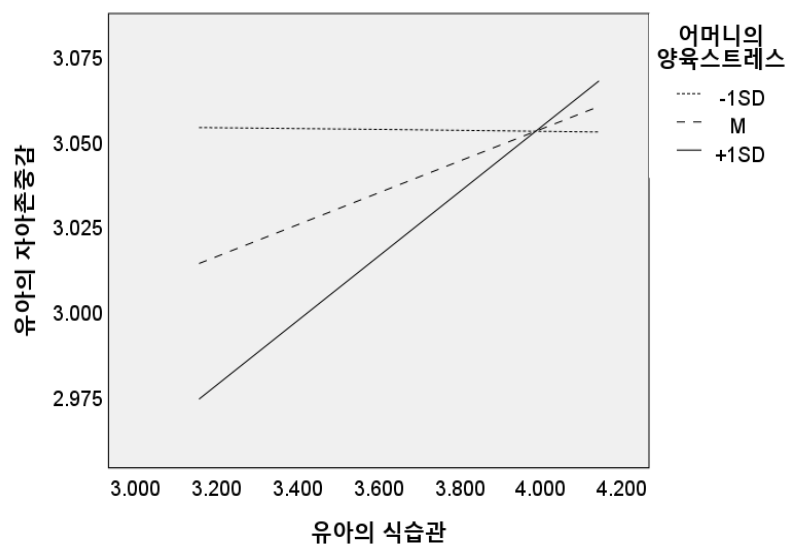
변인	B	SE	t	95%		R ²	F (df1, df2)
				LLCI	ULCI		
식습관(A)	-.153	.070	-2.194*	-.290	-.016	.020	7.614*** (3, 1103)
양육스트레스(B)	-.311	.095	-3.260**	-.498	-.124		
A×B	.078	.026	2.986**	.027	.129		

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

<표 6> 양육스트레스의 조절효과에 대한 단순기울기 검증

조절변인	수준	Effect	SE	t	95%	
					LLCI	ULCI
양육스트레스	-1SD	-.001	.024	-.054	-.049	.046
	M	.047	.017	2.704**	.013	.081
	+1SD	.095	.023	4.097***	.049	.140

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



[그림 2] 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스의 조절효과

은 수준(+1SD)과 평균 수준(M)일 경우 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 조절효과가 유의하였으나, 어머니의 양육스트레스의 값이 낮은 수준(-1SD)에서는 신뢰구간에 0이 존재하여 조절효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 어머니의 양육스트레스가 높은 수준일 경우 효과 크기는 .095($t=4.097, p<.001$), 평균 수준에서의 효과 크기는 .047($t=2.704, p<.01$)로 나타났다. [그림 2]에서 볼 수 있듯이 어머니의 양육스트레스가 높은 수준일 경우 기울기가 가장 가파르고, 그 다음으로 평균 수준에서의 기울기가 가파른 것으로 나타났다. 이는 어머니의 양육스트레스가 높을수록 유아의 식습관과의 상호작용을 통해 유아의 자아존중감에 미치는 영향이 크다는 것을 의미한다. 즉, 어머니의 양육스트레스가 평균 이상일 때 유아의 식습관 점수가 높은 경우에는 유아의 자아존중감이 낮아지지 않지만, 유아의 식습관 점수가 낮은 경우에는 유아의 자아존중감이 낮아짐을 의미한다.

4. 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과

앞서 살펴본 매개효과와 조절효과를 바탕으로 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro의 Model 8을 이용하

여 분석한 결과는 <표 7>과 같다. 우선 유아의 자아존중감에 대한 경로를 살펴보면, 식습관은 자아존중감에 유의한 영향을 미쳤으며($B=-.153, p<.05$), 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스가 상호작용하여 유아의 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($B=.078, p<.01$) 어머니 양육스트레스의 조절효과가 입증되었다. 또한 유아의 사회적 유능성에 대한 경로를 살펴본 결과, 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스 및 두 변인의 상호작용은 유아의 사회적 유능성에 직접적인 영향을 미치지 않았으며, 유아의 자아존중감의 사회적 유능성에 대한 영향력만 유의한 것으로 나타났다($B=.146, p<.001$). 따라서 유아의 식습관과 유아의 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과가 입증되었다. 즉, [그림 3]에서 볼 수 있듯이, 유아의 식습관은 어머니의 양육스트레스와 상호작용하여 유아의 자아존중감에 영향을 미치고, 유아의 자아존중감은 다시 유아의 사회적 유능성에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다.

조절된 매개효과와 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑 방법을 통해 표본 수 5,000개 추출, 신뢰구간 95%로 설정하여 분석을 실시하였다. 그 결과, <표 8>에서 볼 수 있듯이 조절된 매개지수는 .011로 나타났으며, 신뢰구간이 .004에서 .022로 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이에 조절변인인 어머니의 양육스트

<표 7> 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과

변인	종속변인: 자아존중감						
	B	SE	t	95%		R ²	F (df1, df2)
				LLCI	ULCI		
식습관(A)	-.153	.070	-2.194*	-.290	-.016	.020	7.614*** (3, 1103)
양육스트레스(B)	-.311	.095	-3.260**	-.498	-.124		
A×B	.078	.026	2.986**	.027	.129		
변인	종속변인: 사회적 유능성						
	B	SE	t	95%		R ²	F (df1, df2)
				LLCI	ULCI		
식습관(A)	.040	.071	.559	-.100	.179	.114	35.375*** (4, 1102)
자아존중감	.146	.031	4.776***	.086	.206		
양육스트레스(B)	-.178	.097	-1.834	-.369	.013		
A×B	.015	.027	.579	-.037	.068		

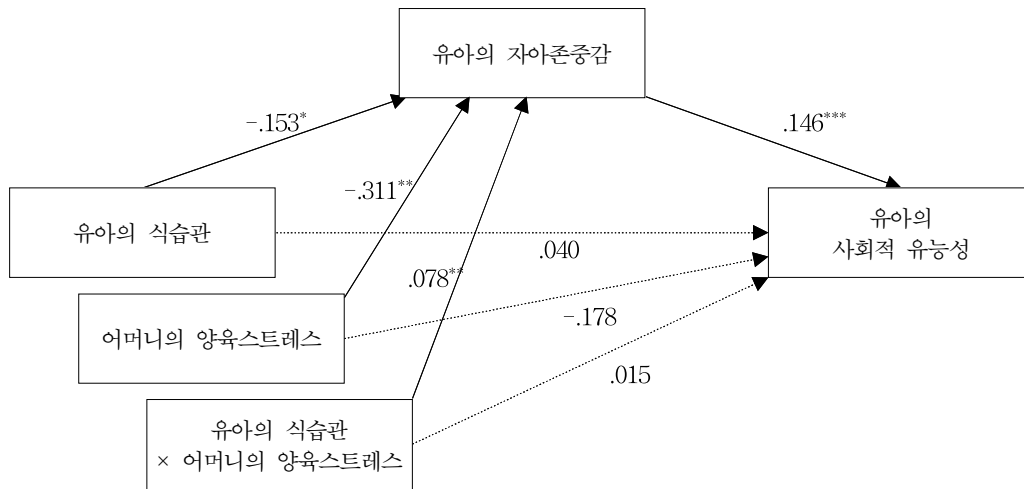
*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

레스의 수준에 따른 조절된 매개효과와 유의성을 구체적으로 검증하였다. 그 결과, <표 9>에서 볼 수 있듯이 어머니의 양육스트레스의 값이 높은 수준(+1SD)과 평균 수준(M)일 경우 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 조절효과가 유의하였으나, 어머니의 양육스트레스의 값이 낮은 수준(-1SD)에서는 신뢰구간에 0이 존재하여 조절효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 유아의 식습관 점수가 낮을수록 자아존중감이 낮아지는데, 이때 어머니의 양육스트레스가 높다면, 유아의 식습관 점수가 더욱 낮아질 수 있다. 이러한 결과는 유아가 올바르게 못한 식습관을 갖고 있고, 어머니의 양육스트레스마저 높게 되면 유아의 자아존중감 형성과 사회적 유능성의 발달에 위협요인이 될 수 있음을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 식습관이 형성되는 중요한 시기인 유아기를 대상으로 식습관이 사회적 유능성에 어떠한 영향을 미치는지 그 경로를 탐색해 보고자 하였다. 특히 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 유아의 자아존중감이 매개역할을 하는지 살펴보고, 이 과정에서 어머니의 양육스트레스의 조절효과가 나타나는지 검증하였다. 주요 연구결과를 중심으로 요약하고, 논의하면 다음과 같다.

첫째, 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 부분 매개효과가 입증되었다. 즉, 유아의 식습관은 사회적 유능성에 직접 영향을 미치기도 하지만,



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

[그림 3] 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스에 의해 조절된 유아의 자아존중감의 매개효과

<표 8> 부트스트래핑을 통한 조절된 매개효과 검증

조절된 매개지수	BootSE	95%	
		BootLLCI	BootULCI
.011	.005	.004	.022

<표 9> 조절된 매개효과와 유의성 검증

조절변인	수준	Effect	BootSE	95%	
				LLCI	ULCI
양육스트레스	-1SD	.000	.004	-.008	.007
	0	.007	.003	.002	.014
	+1SD	.014	.005	.006	.024

자아존중감의 매개를 통한 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 먼저 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관련성에 대해 논의하면 다음과 같다. 본 연구에서 식습관은 규칙적인 식사, 식사 양, 편식, 식사 속도, 식습관 자립도 등으로 측정되었다. 우선 유아는 규칙적으로 식사하고, 식사 양을 조절하며, 편식하지 않고 골고루 음식을 섭취하기 위해서는 자기조절 능력이 요구된다(송미옥, 이경호, 2017). 또한 바람직한 식습관을 형성하기 위해서는 부모의 식사 지도에 잘 따를 수 있어야 하며, 이를 내면화하여 스스로 식습관을 유지해 나가야 한다. 이와 같이 유아는 식습관을 형성하는 과정에서 사회적 능력에 필요한 기초를 경험하게 되며, 바람직한 식습관을 형성한 유아는 자신의 의견을 잘 표현하고, 성인의 지시에 잘 따르거나 또래와의 활동에 잘 참여하며, 적절한 자기통제 능력과 책임감을 갖는 것과 같은 사회적 유능성을 발달시키는 것으로 볼 수 있다.

한편, 유아의 자아존중감은 식습관과 사회적 유능성 간의 관계를 매개하여, 유아는 바람직한 식습관을 가지고 있을수록 자아존중감이 높고 이는 사회적 유능성을 높이는 것으로 나타났다. 우선 유아의 식습관이 자아존중감과 관련된다는 연구결과는 선행연구(조유나, 최윤이, 2010; Huettig et al., 2006)의 결과와 일치한다. 유아는 규칙적으로 적절한 양으로 골고루 식사를 하게 되면 매 식사 상황에서 즐겁고 편안한 경험을 할 수 있다. 반면 그렇지 못한 식습관을 가지고 있을 경우 부모로부터 부정적인 피드백을 받을 가능성이 큰데(정유미, 2019), 유아에게 있어서 의미 있는 타인인 부모로부터의 부정적인 피드백은 유아는 자기 자신을 부정적으로 인식하는데 영향을 미치게 된다(Rudolph et al., 1995). 뿐만 아니라 유아 스스로도 자신의 바람직하지 못한 식습관을 인지하고 자신에 대해 부정적인 평가를 할 수 있다. 이러한 과정을 통해 바람직하지 못한 식습관이 낮은 자아존중감으로 이어지게 되는 것으로 볼 수 있다.

또한 본 연구에서는 유아의 자아존중감이 유아의 사회적 유능성 발달에 영향을 미치는 것으로 나타나, 관련 선행연구의 결과(박현서, 안선희, 2003; 엄정애, 2003; Spelman & Houck, 2005)와 일치하는 것으로 나타났다. 자아존중감이 낮은 유아일수록 또래관계에서 불안함을 느끼고, 사회적으로 위축되며, 또래로부터 덜 수용되는 등 사회적 능력에서 문제가 나타나기 쉽다고 보고한 선행연구(Coplan et al., 2004; Verschueren et al., 1996)에 비추어보더라도 유아는 자기 자신에 대해 긍정적으로 인식하

고 평가하는 것은 사회적 유능성을 발달시키는 데 있어서 중요한 예측 요인이 될 수 있다. 유아는 자아존중감을 발달시키는 과정에서 자신에 대한 내적 모델을 형성하게 되며, 이러한 내적 모델이 사회적 관계에 적용된다는 Sroufe (1989)의 의견에 근거해 볼 때, 자신에 대해 긍정적으로 인식하는 것은 사회성 발달의 바탕이 된다는 것을 알 수 있다. 또한 Roberts(2002)는 유아의 높은 자아존중감은 사회적 상황에서 일어나는 일들을 성공적으로 이루어내고자 하는 동기를 제공한다고 보았으며, 이로 인해 다양한 사회적 맥락에서 유능성을 발휘할 수 있다고 보았다.

본 연구의 결과는 앞서 살펴본 바와 같이 유아의 식습관이 자아존중감 및 사회적 유능성과 관련된다는 선행연구의 결과에서 더 나아가 유아의 식습관이 자아존중감의 매개를 통해 사회적 유능성으로 이어질 수 있음을 입증하였다. 유아는 사회적 규범과 가치를 이해하고 사회구성원으로서 살아가는 데 필요한 사회적 기술을 갖추어나가는 시기이다. 또한 가족뿐만 아니라 유아교육기관에서의 또래 및 교사와의 관계로 사회적 관계가 확장되는 시기로 사회적 능력을 발달시켜나가게 된다. 이때 유아의 사회적 유능성 발달에는 다양한 요인들이 영향을 미칠 수 있지만 본 연구에서는 유아의 식습관과 자아존중감에 초점을 두고, 올바른 식습관 형성을 통해 자기 자신에 대해 긍정적으로 인식함으로써 사회적 관계에서 유능성을 갖게 되는 경로를 밝혀내었다. 이를 통해 유아의 사회적 유능성 발달을 위해 올바른 식습관을 형성하는 것의 중요성을 입증하였다. 유아의 식습관 형성에는 유아 개인적 요인뿐만 아니라 다양한 환경적 요인들이 영향을 미칠 수 있지만, 대부분의 선행연구에서는 부모 역할의 중요성을 강조하고 있다. 부모가 충분한 영양지식을 가지고(이은숙, 박형신, 2022), 올바른 식습관을 통해 자녀에게 모델링이 되어야 하며(변정순, 이경혜, 2010; 송효현, 2013), 적절한 식사 지도를 하고(Jarman et al., 2015), 온정적이고 반응적인 양육을 하는 것(남기원, 변유미, 2018; 양수정, 서호찬, 2022) 등이 자녀의 올바른 식습관 형성에 중요하게 작용하는 것으로 보고되고 있다. 따라서 유아기 자녀를 양육하는 부모들이 자녀의 식습관 지도를 위한 역할을 잘 인식하고 실행할 수 있도록 식습관 지도 관련 자료를 개발하여 교육하는 등의 활동이 활발히 이루어져야 할 것이다. 또한 유아교육기관에서 유아 대상의 식습관 교육이 효율적으로 이루어져야 하며, 특히 식습관 문제가 까다로운 유아에 대해서는 식습관 지도를 위한 집중적인 프로그램이 제공될 필요가 있다.

둘째, 어머니의 양육스트레스는 유아의 식습관과 자아존중감 간의 관계를 조절하는 것으로 나타나, 어머니의 양육스트레스가 평균 이상으로 높은 집단에서는 유아의 식습관 점수가 낮을수록 유아의 자아존중감이 낮아지는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 유아의 식습관 점수가 높으면 어머니의 양육스트레스 수준에 관계없이 자아존중감이 높은 반면, 유아의 식습관 점수가 낮고 어머니의 양육스트레스 수준이 높은 경우 유아의 자아존중감 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 즉 유아가 바람직하지 못한 식습관으로 인해 자아존중감이 낮아질 수도 있는 상황에서 어머니의 높은 양육스트레스는 이를 가중시키는 위험요인이 될 수 있다. 자녀의 식습관이 바람직하지 못할 경우 부모들 역시 자녀의 식습관 지도에서 어려움을 겪게 되는 경우가 많다. 예를 들어 어머니들이 까다로운 식습관을 가진 자녀를 지도하는 과정에서 통제적인 식사 지도를 하게 됨으로써 자녀와의 관계에서 갈등을 경험하기도 한다(강수경 외, 2019; 이재은, 2013). 자녀의 식습관에 어려움이 있을 경우 어머니는 식습관을 바로잡기 위해 지도해야 한다는 걱정을 하게 된다(Ek et al., 2016). 이때 어머니가 자녀의 식습관 문제를 다루기 위해 필요한 역량이 스스로 부족하다고 생각하게 되면 양육스트레스를 경험하게 될 수 있다.

그러나 본 연구에서는 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스의 관련정보는 두 변인이 상호작용하여 유아의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 데 초점을 두었다. 그 결과 자녀의 식습관에 어려움이 있더라도 양육스트레스가 낮은 어머니라면 유아의 자아존중감에 부정적인 영향을 덜 미치는 것으로 나타난 반면, 유아의 식습관 어려움과 어머니의 높은 양육스트레스가 함께 작용할 경우 유아의 자아존중감이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과와 관련하여 고려해야 할 점은 자녀의 식습관 문제로 인한 양육스트레스의 수준은 어머니마다 다를 뿐만 아니라, 양육스트레스는 다양한 요인에 의해 결정되므로 자녀의 식습관 문제에서만 비롯되는 것은 아니라는 점이다. 따라서 어머니의 양육스트레스 수준에 따라 유아의 식습관이 자아존중감에 미치는 영향력이 달라질 수 있다는 본 연구의 결과는 어머니가 평소에 가지고 있는 양육스트레스를 줄이는 것이 필요함을 입증해준다. Deater-Deckard(2004)에 따르면, 어머니의 양육스트레스가 높을 경우 자녀에 대한 애정을 덜 표현하고, 부정적 정서를 더 많이 표현하며, 비일관적인 양육을 하거나 부모 역할을 소홀히 하게 되어 전반적인 양육의 질을 떨어

뜨리게 되고 이는 자녀의 사회정서적 문제로 이어지기 쉽다. 본 연구의 결과는 유아가 자신의 바람직하지 못한 식습관으로 인해 스스로에 대해 낮게 평가할 수 있는 상황에서 어머니의 양육스트레스가 높다면, 어머니로부터의 양육에서 부정적인 경험을 하게 될 가능성이 크고, 이는 유아의 자아존중감을 더욱 낮게 하는 결과를 가져오는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 유아의 식습관과 사회적 유능성 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과는 어머니의 양육스트레스에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 어머니의 양육스트레스가 높은 집단과 평균 집단에서 유아의 식습관이 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 양육스트레스가 높은 집단에서 그 영향력이 더욱 큰 것으로 나타났다. 반면, 어머니의 양육스트레스가 낮은 집단에서는 유아의 식습관에 따른 자아존중감의 변화에 큰 차이가 없었다. 이와 같이 유아의 식습관은 어머니의 양육스트레스와의 상호작용을 통해 유아의 자아존중감에 영향을 미치게 되며, 유아의 자아존중감은 다시 사회적 유능성에 영향을 미치는 경로가 입증되었다. 즉, 유아의 식습관이 바람직하지 않고, 어머니의 양육스트레스가 낮은 경우 유아의 낮은 자아존중감으로 이어지고 이는 유아의 사회적 유능성을 감소시키는 결과를 가져온다는 것이다. 본 연구의 결과를 통해 유아의 사회적 유능성을 설명하는 경로에서 유아의 식습관이 중요한 예측 변인이 되며, 이와 함께 어머니의 양육스트레스 수준을 감소시킴으로써 유아의 자아존중감을 증진시킬 수 있음이 입증되었다. 이와 같은 결과는 사회적으로 유능한 유아로 성장시키기 위해서는 어머니의 양육스트레스 관리가 필요함을 보여준다. 양육스트레스에 영향을 미치는 요인은 다양하기 때문에 유아기 자녀를 양육하는 어머니의 양육스트레스 수준이 높다면 그 원인을 알고 해결할 수 있도록 하는 지원과 효율적인 부모교육 프로그램이 필요하다. 이러한 기능을 담당하는 지역사회 자원이 보다 다양해질 필요가 있으며, 부모와 가족들이 쉽게 접근할 수 있도록 해야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 유아의 식습관이 어머니의 양육스트레스와 상호작용하여 유아의 자아존중감에 영향을 미치는 과정을 살펴보았다. 어머니의 양육스트레스는 자녀 양육과정에서의 일반적인 스트레스이므로, 어머니의 식습관 지도방식이나 유아에게 모델링이 될 수 있는 어머니 자신의 식습관 등 식습관 관련 변인에 초점을 둔다면

유아의 식습관 지도를 위한 제언을 보다 구체적으로 제시할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 취학 직전 유아를 대상으로 하였으나, 식습관이 형성되는 과정은 그 이전부터 식사와 관련된 경험을 통해 이루어지므로 보다 장기적인 관점으로 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다. 마지막으로 본 연구는 유아기의 식습관이 유아의 자아존중감과 사회적 유능성에 미치는 영향력을 조사하였으나, 식습관 형성과 관련된 요인을 밝혀냄으로써 유아가 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 하는 것도 중요한 일이다. 후속 연구에서는 유아기 식습관 형성을 예측하는 다양한 개인적, 환경적 요인들을 살펴보고, 이를 통해 식습관이 유아의 전반적인 발달에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 경로를 탐색해 본다면 유아의 식습관 형성을 지원하기 위한 풍성한 자료로서 활용될 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 유아의 자아존중감과 사회적 유능성과 관련된 다양한 개인적, 환경적 변인 중 유아의 식습관과 어머니의 양육스트레스의 영향력을 입증하였다는 데 의의를 지닌다. 유아기는 식습관의 발달에 중요한 시기일 뿐만 아니라, 앞으로 사회구성원으로 잘 기능하기 위한 사회화 과정이 이루어지는 시기이다. 본 연구의 결과는 유아기에 올바른 식습관을 형성하고 자아존중감을 발달시키며 사회적으로 유능한 개인으로 성장할 수 있도록 지원할 수 있는 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어: 식습관, 자아존중감, 사회적 유능성, 양육스트레스

REFERENCES

- 강수경, 김지선, 계승희(2019). 유아의 까다로운 식습관과 어머니의 종합적 식사지도와의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 19(19), 1109-1126.
- 김기현, 강희경(1997). 양육스트레스 척도의 개발. *대한가정학회지*, 35(5), 141-150.
- 김성숙(2011). 유아의 자아존중감 증진을 위한 프로그램 구성 및 적용 효과. *열린유아교육연구*, 16(5), 473-493.
- 김세루, 홍지명, 홍혜경(2010). 어머니의 양육행동 및 양육스트레스와 유아의 자아존중감 간의 관계. *어린이미디어연구*, 9(2), 113-132.
- 김지선, 강수경, 계승희(2021). 유아의 까다로운 식습관과 성장상태 및 식생활과의 관련성. *대한지역사회영양학회지*, 26(1), 1-11.
- 남기원, 변유미(2018). 잠재성장모형을 활용한 부모의 양육스트레스, 양육행동과 자녀의 식습관 및 수면시간 간의 단기 종단적 연구. *유아교육학논집*, 22(1), 389-413.
- 박현서, 안선희(2003). 학령전 아동의 식습관과 사회적 행동과의 관계. *한국영양학회지*, 36(3), 298-305.
- 배병렬(2015). *조절효과 및 매개효과 분석*. 서울: 청담.
- 변정순, 이경혜(2010). 어머니와 유아의 식습관 관련성 및 유아의 섭식지도를 위한 영양교육 필요성 조사. *대한영양사협회 학술지*, 16(1), 62-76.
- 서미옥(2004). 한국판 취학전 아동용 사회적 기술 척도(K-SSRS: 교사평정용, 부모평정용)의 타당화 연구. *유아교육연구*, 24(2), 223-242.
- 서소정, 하지영(2020). 유아의 기질과 식행동 간의 관계에서 어머니 식습관의 조절효과에 관한 연구. *International Journal of Early Childhood Education*, 26(1), 1-18.
- 손병덕, 허계형(2017). 아동의 내재화-외현화 문제행동과 사회·인구학적 환경 관계에서 아동의 식습관과 모 양육 방식의 조절효과. *청소년학연구*, 24(9), 297-316.
- 송미옥, 이경호(2017). 유아 공격성에 관련변인이 미치는 영향: 유아, 어머니 변인 중심으로. *발달장애연구*, 21(1), 69-96.
- 송효현(2013). 어머니의 식습관과 영양지식이 유아의 식습관 및 유아비만에 미치는 영향. *아동복지연구*, 11(2), 67-86.
- 양수정(2020). 어머니의 양육태도와 유아의 식습관이 유아의 정서에 미치는 영향. *뇌교육연구*, 26, 7-33.
- 양수정, 서호찬(2022). 어머니의 양육태도가 유아의 정서 지능에 미치는 영향: 유아 식습관의 매개 효과를 중심으로. *인문사회* 21, 13(2), 855-870.
- 엄정애(2003). 유아의 식행동과 사회적 능력 및 주의력결핍 과잉행동간의 관계. *교육과학연구*, 34(2), 57-71.
- 오연택, 연구승(2018). 어머니의 양육스트레스와 유아의 자아존중감, 외현화 문제행동, 지적능력 간의 관계 분석. *열린부모교육연구*, 10(1), 31-50.
- 이은숙, 박형신(2022). 어머니의 영양지식, 식행동 및 식사지도가 유아의 까다로운 식행동에 미치는 영향. *인문사회* 21, 13(6), 2095-2109.

- 이재은(2013). 까다롭게 먹는 유아의 식습관과 성장발육 및 어머니의 식사지도와의 관련성. *아동학회지*, 34(4), 1-17.
- 임현주(2013). 경제관련 변인 및 자녀의 기본생활습관과 어머니의 자아존중감이 어머니의 양육스트레스에 미치는 영향. *유아교육연구*, 33(4), 197-215.
- 임현주(2015). 유아의 성별에 따른 내재화, 외현화 문제행동에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *유아교육연구*, 35(2), 97-115.
- 임현주(2017). 유아의 자아존중감과 어머니의 자아존중감, 양육효능감이 유아의 사회적 유능성에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 9(4), 39-56.
- 전숙영, 권혜진(2016). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 변화 궤적 및 예측요인 분석: 잠재성장모형을 중심으로. *한국아동심리치료학회지*, 11(2), 53-73.
- 정미라, 박희숙(2010). 유아의 자아존중감 및 사회적 능력과 유치원 적응력 간의 관계. *유아교육보육복지연구*, 14(4), 141-168.
- 정유미(2019). 유아의 나이에 따른 편식 및 식습관 실태. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 34(5), 587-594.
- 조유나, 최윤이(2010). 유아의 식습관이 자기 조절력에 미치는 영향. *생태유아교육연구*, 9(1), 137-156.
- 최정미, 우희정(2004). 어머니의 양육스트레스와 아동의 자아존중감에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 13(3), 361-369.
- 황혜정(2016). 유아의 수면습관과 식습관이 문제행동에 미치는 영향. *미래유아교육학회지*, 23(2), 299-318.
- Abidin, R. R. (1997). Parenting Stress Index: A measure of the parent-child system. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 277-291). Lanham: Scarecrow Education.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park: Sage.
- Ashcroft, J., Semmler, C., Carnell, S., van Jaarsveld, C. H. M., & Wardle, J. (2008). Continuity and stability of eating behaviour traits in children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(8), 985-990.
- Brown, C. L., Ip, E. H., Skelton, J., Lucas, C., & Vitolins, M. Z. (2022). Parental concerns about picky eating and undereating, feeding practices, and child's weight. *Obesity Research & Clinical Practice*, 16(5), 373-378.
- Coplan, R. J., Findlay, L. C., & Nelson, L. J. (2004). Characteristics of preschoolers with lower perceived competence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(4), 399-408.
- Cross, M. B., Hallett, A. M., Ledoux, T. A., O'Connor, D. P., & Hughes, S. O. (2014). Effects of children's self-regulation of eating on parental feeding practices and child weight. *Appetite*, 81, 76-83.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven: Yale University Press.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193.
- Eckert, K. F., Asbridge, M., Campbell, L. A., Stewart, S., ... & Cahill, L. E. (2021). Meal regularity is associated with self-esteem among grade 5 children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(2), 467-475.
- Ek, A., Sorjonen, K., Eli, K., Lindberg, L., ... & Nowicka, P. (2016). Associations between parental concerns about preschoolers' weight and eating and parental feeding practices: Results from analyses of the child eating behavior questionnaire, the child feeding questionnaire, and the lifestyle behavior checklist. *PloS One*, 11(1), e0147257.
- Fiese, B. H., & Winter, M. A. (2010). The dynamics of family chaos and its relation to children's socioemotional well-being. In G. W. Evans & T. D. Wachs (Eds.), *Chaos and its influence on children's development: An ecological perspective* (pp. 49-66). Washington, DC: American Psychological Association.
- González, L. M., Lammert, A., Phelan, S., & Ventura, A. K. (2022). Associations between parenting

- stress, parent feeding practices, and perceptions of child eating behaviors during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, 177, 106148.
- Gresham, F. M., & Elliot, S. N. (1990). *Social skills rating system*. Circle Pines: American Guidance Service.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge.
- Han, J., & Lee, H. (2020). Longitudinal relationship between the child value, parenting stress, and controlling parenting attitudes and the self esteem of children: Applying the actor partner interdependence model (APIM) using a latent growth model. *Japan Journal of Nursing Science*, 17(3), e12322.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children. *Child Development*, 55(6), 1969-1982.
- Haycraft, E., Farrow, C., Meyer, C., Powell, F., & Blissett, J. (2011). Relationships between temperament and eating behaviours in young children. *Appetite*, 56(3), 689-692.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling, Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012>.
- Huettig, C., Rich, S., Engelbrecht, J. A., Sanborn, C. B., ... & Levy, L. (2006). Growing with EASE: Eating, activity, and self-esteem. *YC Young Children*, 61(3), 26-30.
- Jang, M., Brown, R., & Park, M. (2021). Mediating effect of the parent-child relationship on the association between parenting stress and children's eating behaviors. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.
- Jarman, M., Ogden, J., Inskip, H., Lawrence, W., ... & Barker, M. (2015). How do mothers manage their preschool children's eating habits and does this change as children grow older? A longitudinal analysis. *Appetite*, 95, 466-474.
- Joy, J. M. (2016). Evaluating positive social competence in preschool populations. *School Community Journal*, 26(2), 263-289.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York: Guilford Press.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., Stanford, J., Holt, K., ... & Miller, L. (2007). Where is all the pressure coming from? Messages from mothers and teachers about preschool children's appearance, diet and exercise. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(3), 221-230.
- O'dea, J. (2004). Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating Disorders*, 12(3), 225-239.
- Rhee, K. E., Pan, T. Y., Norman, G. J., Crow, S., & Boutelle, K. (2013). Relationship between maternal parenting and eating self-efficacy in overweight children when stressed. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18, 283-288.
- Roberts, R. (2002). *Self-esteem and early learning (2nd ed.)*. Thousand Oaks: Sage.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rudolph, K. D., Hammen, C., & Burge, D. (1995). Cognitive representations of self, family, and peers in school age children: Links with social competence and sociometric status. *Child Development*, 66(5), 1385-1402.
- Russell, C. G., & Russell, A. (2018). Biological and psychosocial processes in the development of children's appetitive traits: Insights from developmental theory and research. *Nutrients*, 10(6), 692.
- Spegman, A. M., & Houck, G. M. (2005). Assessing the feeding/eating interaction as a context for the development of social competence in toddlers. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 28(4), 213-236.

Sroufe, L. A. (1989). Relationships, self, and individual adaptation. In A. J. Sameroff & R. N. Emde (Eds.), *Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach* (pp. 70-94). New York: Basic Books.

Verschueren, K., Marcoen, A., & Schoefs, V. (1996). The internal working model of the self, attachment, and competence in five year olds. *Child Development, 67*(5), 2493-2511.

Received 31 August 2023;

Accepted 08 September 2023