

# 유아의 자율성 및 까다로운 식사 행동에 대한 연구

## - 연령과 부모의 식사지도방식을 중심으로 -

이 정 민(서울대학교 석사과정) · 김 진 경(육아정책개발센터 부연구위원)

본 연구의 목적은 유아의 연령과 부모의 식사지도 유형에 따라 유아의 자율성이 어떻게 달라지는지 알아보고, 나아가 유아의 연령, 자율성, 부모의 식사지도 유형에 따른 유아의 까다로운 식사행동의 차이를 알아봄으로써 유아의 자율성 신장 및 바람직한 식사습관 지도를 위한 기초자료를 제공하는 것이다. 연구대상은 서울시 관악구에 소재한 보육시설 9곳에 재원중인 유아의 부모 357명으로, 이들에게 배부한 357부의 설문지 중 217부를 최종적으로 분석하였다. 부모의 식사 지도 유형을 측정하는 척도로 Hughes 등(2005)의 '양육자 식사 지도 유형 질문지(Caregiver's Feeding Style Questionnaire: CFSQ)'를 국내 실정에 맞게 번안하여 사용하였는데, 19문항으로 되어 있으며 측정 결과를 권위적, 권위주의적, 허용적, 방임적의 네 가지 유형으로 분류한다. 자율성 측정 도구로는 Doll(1965)의 '바인랜드 적응행동 척도'를 김승국과 김옥기(1995)가 번안한 것 중 3-6세의 '자조' 유목에 해당하는 것 10문항을 사용하였다. 그리고 아동의 까다로운 식사 행동 측정도구는 Wardle 등(2001)의 '아동 식사 행동 질문지(Child Feeding Behaviour Questionnaire)'에서 까다로운 식사 행동과 관련된 문항 14개를 선별하여 사용하였다. 자료의 분석을 위해 SPSS Win 10.0 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 구하고 일원변량분석 및 삼원변량분석을 실시하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 유아의 자율성은 연령에 따라 증가하는데 2년 이상 차이나는 연령 집단간에 유의한 차이가 있었다. 그리고 부모가 허용적인 식사지도 방식을 사용할 때 유아의 자율성 수준이 가장 높았고, 권위주의적 식사지도 방식의 경우 가장 낮았다. 둘째, 유아의 연령이 증가할수록 포만감을 느끼는 민감성은 감소하나 식사 속도는 빨라지고 음식을 즐기게 되는 경향이 있다. 포만감에 대한 반응은 3세와 6세간에 유의한 차이가 있고, 식사 속도가 느림 및 음식을 즐김 항목은 3세와 4세간에 유의한 차이가 있었다. 셋째, 권위주의적 식사지도를 받은 유아는 그렇지 않은 유아보다 전반적으로 까다로운 식사행동을 보이는 경향이 유의하게 높았다. 권위주의적 식사지도를 받는 유아일수록 허용적 식사 지도를 받는 유아보다 식사 속도가 느리고 음식을 즐기지 않으며 정서 상태에 따라 적게 먹는 경향이 유의했다. 넷째, 부모의 지도 방식은 유아의 자율성과 상호작용하여 포만감에 대한 반응에 영향을 미친다.

본 연구 결과는 유아의 자율성 신장 및 바람직한 식사 습관을 도모하기 위해서 양육자의 허용적인 식사지도 방식이 중요함을 시사한다. 그리고 연령이 증가할수록 식사 속도가 빨라지고 음식을 즐기는 정도도 높아지는 등 자율적인 식사가 가능해지지만, 한편으로는 포만감에 대한 반응이 줄어들어 내적 신호에 대한 자율성은 감소한다. 유아의 연령이 식사지도 방식과 상호작용하여 포만감에 대한 반응에 영향을 미치는 것을 고려할 때, 이러한 요인들을 반영한 양육자의 식사 지도가 요구된다.