

간호대학생의 부모 애착이 식습관에 미치는 영향: 자율적 동기와 통제적 동기의 매개효과

박문경¹, 이윤정^{2*}

¹충남대학교 간호대학 교수, ²혜전대학교 간호학과 교수

The Effect of Parent Attachment on Eating Habit among Nursing Students: The Mediating Effects of Autonomous Motivation and Controlled Motivation

Moonkyoung Park¹, Yoonjeong Lee^{2*}

¹Professor, College of Nursing, Chungnam National University

²Professor, Dept. of Nursing, Hyejeon College

요약 본 연구는 간호대학생의 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 확인함으로써 올바른 식습관 형성을 위한 중재 방안 마련에 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 연구의 대상자는 간호학과에 재학 중인 학생 총 125명이다. 자료는 SPSS/WIN 26.0, AMOS 26.0 프로그램을 사용하여, 기술통계, Pearson's correlation, 경로분석을 이용하여 분석하였다. 연구 결과, 식습관과 자율적 동기, 부모 애착은 정적 상관관계가 있었고 통제적 동기는 자율적 동기와 정적 상관관계가 있었다. 부모 애착은 자율적 동기와 식습관에 유의한 직접적인 정적 영향을 주고, 자율적 동기는 식습관에 유의한 직접적인 정적 영향이 있는 것으로 나타났다. 부모 애착과 식습관의 관계에서 자율적 동기의 매개효과는 유의하였다($\beta=.09, p=.003, 95\% CI: 0.29\sim 0.19$). 그러므로 향후 연구에서는 바람직한 식습관 형성을 위해서는 부모 애착과 더불어 자율적 동기를 강화할 수 있는 프로그램 전략을 개발할 필요가 있다.

키워드 : 간호대학생, 부모 애착, 식습관, 동기, 매개효과

Abstract This study aimed to identifying the mediating effects of motivation on the relationship between parent attachment and eating habit among nursing students. The survey participants was 125 college students. The data were analyzed using the SPSS/WIN 26.0 and AMOS 26.0 version program, using descriptive statistics, Pearson's correlation, and path analysis. Eating habit, parent attachment and autonomous motivation were positive correlations. Controlled motivation was positive correlations with autonomous motivation. Parent attachment directly positive related to autonomous motivation and eating habit. Autonomous motivation directly positive related to eating habit. Autonomous motivation has a mediating effects between parent attachment and eating habit ($\beta=.09, p=.003, 95\% CI: 0.29\sim 0.19$). Therefore, further research is needed to develop and evaluate programs that include strengthening parental attachment and autonomous motivation.

Key Words : Nursing student, Parent attachment, Eating habit, Motivation, Mediating effect

*Corresponding Author : Yoonjeong Lee(hilde70@naver.com)

Received December 12, 2022

Accepted March 20, 2023

Revised January 4, 2023

Published March 28, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

성인 진입기에는 다양성이 증가하고 정체성 탐색과 독립적인 생활에 적응해가는 과정에 몰입하게 된다[1]. 이 시기에 건강과 관련된 습관이 대부분 완성되어 이후 생애의 건강에 중요 영향을 줄 수 있으므로 올바른 건강 관련 습관의 수립이 필요하다[2]. 대학생 시기는 성인 진입기에 해당하며 가정에서 학교로 생활의 중심이 이동함에 따라 독립성이 증가하고 여러 가지 활동 및 모임의 참석이 증가하면서 생활에서 불규칙한 외식과 음주의 상황이 많아지는 등 식습관에 현저한 변화가 발생한다[3].

과식, 고칼로리식이 섭취, 음주 등 건강하지 못한 식습관은 비만을 증가[4] 및 암, 심뇌혈관질환, 당뇨병 등의 만성질환과 높은 관련성이 있다[5]. 대학생 시기의 식습관은 만성질환 발생 증가와 관련이 있으며[6], 2019년 국민건강영양조사에 의하면 19세에서 29세 사이의 대상자의 54%가 아침 식사를 거르며, 40% 이상에서 하루 1회 이상 외식을 하고 있다. 식습관의 변화와 전반적인 칼로리 섭취의 증가로 20대의 비만율이 2012년 22.4%에서 2021년 28.6%까지 증가하였고, 30대 집단에서 32.5%에서 41.6%로 증가한 것을 살펴볼 때[7] 성인기의 비만 예방과 바른 식생활 정립이 이 시기에 중요하게 고려되어야 한다. 특히 간호대학생은 미래의 건강전문가로서 활동하기에 바람직한 식습관 형성은 기본적인 소양이 되므로[8] 바람직한 식습관 형성은 간호대학생에게 중요하게 고려할 부분이다.

부모와의 안정적인 애착은 자신에 대한 긍정적인 인식으로 삶의 만족도를 높이고 성취동기나 목표설정, 개인의 유능성 획득 등 개인의 의미체계 형성과 밀접한 관련성을 갖게 한다[9]. 긍정적인 애착 형성은 개인이 위험한 상황으로부터 회피하거나 보호를 하는데 기여한다[10]. 애착과 건강행위의 관련성을 탐색한 선행연구에서는 긍정적 애착이 바람직한 건강행위를 하게 하며[11] 불완전 애착은 정서적 안녕이나 건강 관련 증상과 부정적 관련성이 있었다[10]. Tasca 등[12]의 연구에 따르면 폭식을 포함한 섭식장애 유발과 불완전 애착이 관련된다고 보고하였다. 따라서 부모와의 애착은 건강행위 중 하나인 식습관과도 밀접한 관련성이 있을 것으로 여겨진다.

La Guardia, Jennifer, Ryan, Couchman과 Deci [13]는 애착 이론과 자기결정성 이론을 통합하였는데, 애

착은 자율성, 유능감, 관계성 및 일반적인 안녕과 관련되어 있으며 애착은 자기결정적 동기 부여의 선행 조건이 된다고 하였다. 즉 애착이 동기에 영향을 줄 수 있음을 의미한다[14].

동기는 자신이 중요하게 여기거나 관심이 있는 활동을 스스로 선택하여 결정하고 행동하게 함으로써 긍정적 행위변화를 유도한다[15]. 자기결정성 동기이론에서는 타인의 기대나 요구에 의한 통제적 동기나 동기의 내면화에 의한 자율적 동기가 바람직한 식습관을 선택하고 유지하게 한다고 보고 있다. 통제적 동기의 경우 타인으로부터 강요받는다고 하더라도 개인의 자율성에 영향을 주어 바람직한 행동을 선택할 수 있도록 하는 유능성에 영향을 줄 수 있고, 자율적 동기의 경우 자기의 행위에 대한 내적 요인으로써 자율성을 통해 유능성을 발달시킬 수 있다[15]. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 바람직한 식습관을 형성하고 실천하는데 동기는 유의한 설명요인으로 보고하고 있어[16] 부모 애착과 식습관의 관계에서 매개 역할을 할 것으로 여겨진다.

이렇듯이 부모 애착, 동기, 식습관 간의 관련성을 연구한 선행연구는 있었지만, 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기가 이들의 관계에서 매개변수로 작용하는지를 탐색한 연구는 미미한 상태이다. 또한 지금까지 이루어진 선행연구[17,18]는 아동과 청소년을 대상으로 한 연구가 대부분으로 성인 진입기인 대학생에게 적용하기 어렵다. 미래 목표를 설정하고 자율적으로 추진하는 것을 습득하는 성인 진입기는[19] 건강행위를 변화시키기 위한 중요한 변곡점 중 하나가 될 수 있으며, 미래 건강전문가로서 간호대학생의 바람직한 식생활 건강행위 수립은 중요하게 고려해야 할 부분이다.

이에 본 연구는 간호대학생을 연구대상으로 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 확인하고자 시도되었다. 이를 통해 연구 대상자의 건강한 식습관 증진을 위한 중재 프로그램 개발에 중요한 기초자료로 제시될 수 있을 것이다.

1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생의 부모 애착과 식습관 간의 관계에서 동기의 매개효과를 확인하기 위함이며, 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 부모 애착, 식습관, 동기의 정도

를 파악한다.

둘째, 연구 대상자의 부모 애착, 식습관, 동기 간의 상관관계를 확인한다.

셋째, 연구 대상자의 부모 애착과 식습관 간의 관계에서 동기의 매개효과를 확인한다.

2. 연구 방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 식습관 영향요인을 확인하기 위해 수집된 연구 자료[16]를 이차 분석한 연구로서, 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 확인하고자 수행된 서술적 상관관계 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 D 지역에 소재하는 2개 대학 간호학과에 재학 중인 대학생이다. 본 연구의 목적과 방법을 설명하였고 이를 이해하고 자발적으로 참여에 동의한 간호대학생으로 편의 표출하였다. 대상자 수는 총 125명이었다. 표본의 크기는 관측변수 당 10~20배의 표본이 필요하다는 근거하에[20], 표본의 크기는 최대 80(4×20)명으로 산출되었다. 이에 본 연구는 125명의 자료이므로 표본의 크기가 충족되었다.

2.3 연구 도구

2.3.1 부모 애착

부모 애착은 Armsden & Greenberg [21]이 개발한 Inventory of Parent and Peer Attachment(IPPA)에서 부모 애착 문항을 번안하여 사용하였다. 의사소통, 신뢰, 소외를 포함한 총 12문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로, 4, 7, 9, 10번의 문항은 역문항으로 역산하여 측정하였다. 점수가 높을수록 부모 애착이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .82$ 였고[21], 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었다.

2.3.2 동기

동기는 Williams, Ryan & Deci [22]의 Treatment Self-Regulation Questionnaire(TSRQ)를 번안하여 사용하였다. 건강한 행동을 하는 이유에 대한 문항으로 자율적 동기 6문항, 통제적 동기 6문항의 총 12문항으로 구성되어 있고 Likert 7점 척도이다. 점수가 높을수록 자율

적 동기, 통제적 동기 경향이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다[22]. 본 연구에서 자율적 동기 Cronbach's $\alpha = .85$, 통제적 동기 Cronbach's $\alpha = .86$ 으로 나타났다.

2.3.3 식습관

식습관은 Shin [23]의 건강행위 측정도구에서 식습관에 대한 항목을 이용하였다. 규칙적인 식사, 채소와 과일 섭취, 과식 여부, 탄산 및 카페인 음료, 군것질 및 야식 여부, 맵고 짠 음식의 섭취 등 총 12문항으로 구성되어 있다. Likert 4점 척도로, 7번부터 12번까지의 문항은 역문항으로 역산하여 측정하였다. 점수가 높을수록 식습관이 좋은 것을 의미한다. 개발 당시 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .72$ 였고[23], 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었다.

2.4 자료수집방법과 윤리적 고려

본 연구의 자료는 2020년 7월 첫째 주부터 둘째 주까지 본 연구자가 소속되어 있지 않은 대학에서 기수집되어 전산화된 125명의 원자료를 사용하였다. 자료수집 당시 연구 목적을 설명한 후 구조화된 설문지를 이용하여 온라인 자유게시판을 통해 자료가 수집되었다. 연구자가 원자료를 수집할 때 연구 대상자에게 윤리적 측면을 고려하여 연구목적과 자료의 익명성, 비밀보장, 철회 가능성을 사전에 설명하였고, 참여에 자발적으로 동의한 경우에만 설문 진행될 수 있도록 하였다. 수집된 정보는 보호장치가 있는 안전한 파일에 보관되며, 개인식별이 불가능한 고유번호로 입력되어 익명성과 기밀성이 보장되어 있으며 자료 수집일로부터 3년이 되는 시점에 절차에 따라 파일을 폐기할 예정이다.

2.5 자료 분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 26.0과 AMOS 26.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 일반적 특성과 연구변수의 수준은 기술통계를 이용하여 분석하였다. 부모 애착, 식습관, 동기 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과는 경로분석(path analysis)을 적용하여 분석하였다. 동기의 매개효과가 유의미한지 확인하기 위하여 5,000회의 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였고, 95% 신뢰구간(95% bootstrap confidence interval)을 산출하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 85.6%의 대상자가 여성이었으며, 연령은 평균 19.43±1.28세이었다. 대상자의 흡연 유경험은 8.0%이었고, 음주 유경험은 68.0%로 나타났다 (Table 1).

Table 1. General characteristics of subjects (N=125)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Gender	Male	18(14.4)
	Female	107(85.6)
Age (yr)		19.43±1.28
Smoking	No	115(92.0)
	Yes	10(8.0)
Drinking	No	40(32.0)
	Yes	85(68.0)

M=Mean; SD=Standard deviation.

3.2 부모 애착, 식습관, 동기의 정도

부모 애착은 평균 3.92±0.73점(range 1~5), 자율적 동기는 평균 5.79±0.95점(range 1~7), 통제적 동기는 평균 3.65±1.42점(range 1~7), 식습관은 평균 2.60±0.52점(range 1~4)으로 나타났다(Table 2).

3.3 부모 애착, 식습관, 동기 간의 관계

부모 애착, 식습관 및 동기 간의 상관관계는 Table 2와 같다. 부모 애착은 자율적 동기($r=.34, p<.001$), 식습관 ($r=.29, p=.001$)과 유의한 정적 상관관계가 있었다. 자율적 동기는 통제적 동기($r=.26, p=.004$)와 식습관($r=.33, p<.001$)과 유의한 정적 상관관계가 있었다.

3.4 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과

본 연구에서 대상자의 부모 애착과 식습관의 관계에서 자율적 동기와 통제적 동기의 매개효과를 파악하기 위해

서 경로분석(path analysis)한 결과는 Table 3과 같다. 먼저, 부모 애착과 식습관의 관계에서 자율적 동기의 매개효과를 살펴보면, 부모 애착($\beta=.34, p<.001$)은 자율적 동기에 유의한 정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 부모 애착($\beta=.20, p=.023$)과 자율적 동기($\beta=.27, p=.003$)는 식습관에 유의한 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다 (Fig. 1). 이들 변수는 대상자의 식습관을 15.0% 설명하였다. 본 연구에서 매개효과는 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용하여 간접효과를 검정하였고, 유의성은 95%의 신뢰구간(95% bootstrap confidence interval)에 의해 검증하였다. 그 결과, 부모 애착이 자율적 동기를 통하여 식습관에 미치는 간접효과($\beta=.09, p=.003$)는 유의하였고 매개효과 유의성은 95%의 신뢰구간에 의해 검증한 결과, 하한값과 상한값이 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다(95% CI: 0.29~0.19). 다음으로 부모 애착과 식습관의 관계에서 통제적 동기의 매개효과를 살펴보면, 부모 애착($\beta=.05, p=.546$)은 통제적 동기에, 통제적 동기($\beta=.07, p=.424$)는 식습관에 유의하지 않은 것으로 나타났고, 부모 애착($\beta=.29, p<.001$)은 식습관에 유의한 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Fig. 2). 이들 변수는 대상자의 식습관을 9.0% 설명하였다. 부모 애착이 통제적 동기를 통하여 식습관에 미치는 간접효과($\beta=.00, p=.359$)는 유의하지 않았고, 95%의 신뢰구간에 의해 매개효과 검증한 결과는 하한값과 상한값이 0을 포함하여 유의하지 않았다(95% CI: -0.01~0.05)(Table 4).

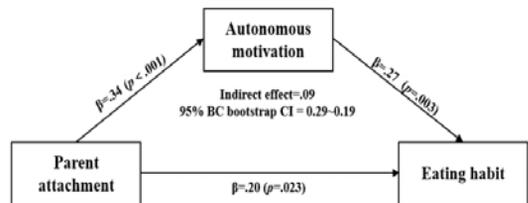


Fig. 1. Mediating effect of autonomous motivation

Table 2. Descriptive statistics and correlation among parent attachment, motivation, and eating habit (N=125)

Variables	M±SD	Range	Parent attachment	Autonomous motivation	Controlled motivation	Eating habit
			r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Parent attachment	3.92±0.73	1-5	1			
Autonomous motivation	5.79±0.95	1-7	.34 (<.001)	1		
Controlled motivation	3.65±1.42	1-7	.05 (.549)	.26 (.004)	1	
Eating habit	2.60±0.52	1-4	.29 (.001)	.33 (<.001)	.08 (.352)	1

Table 3. Standardized estimates for the path model

Pathway	β	S.E.	C.R. (p)	SMC
Parent attachment → Autonomous motivation	.34	0.11	3.96 (<.001)	0.15
Autonomous motivation → Eating habit	.27	0.05	3.01 (.003)	
Parent attachment → Eating habit	.20	0.06	2.27 (.023)	
Parent attachment → Controlled motivation	.05	0.17	0.60 (.546)	0.09
Controlled motivation → Eating habit	.07	0.03	0.80 (.424)	
Parent attachment → Eating habit	.29	0.06	3.32 (<.001)	

C.R. : Critical ratio, S.E. : Standard error, SMC : Squared multiple correlation.

Table 4. Bootstrapping outcome of indirect effect

Pathway	Indirect effect (p)	S.E.	95% CI	
			Lower	Upper
Parent attachment → Autonomous motivation → Eating habit	.09 (.003)	0.04	0.29	0.19
Parent attachment → Controlled motivation → Eating habit	.00 (.359)	0.01	-0.01	0.05

CI=Confidence interval; S.E.=Standard error.

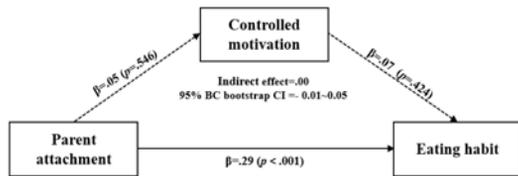


Fig. 2. Mediating effect of controlled motivation

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 규명함으로써 향후, 바람직한 식습관 형성을 위한 간호 중재 전략 개발의 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구의 주요한 결과에 따른 논의 내용은 다음과 같다.

본 연구에서 부모 애착은 식습관과 정적인 상관관계가 있었고, 부모 애착이 좋을수록 간호대학생이 바람직한 식습관을 갖는데 직접적인 긍정적 영향을 주었다. 부모와 자녀의 상호작용은 자녀의 발달단계에서 감정 조절에 영향을 준다. 긍정적인 애착이 형성된 경우는 타인들 또한 자신에게 편안함과 지지를 제공해 줄 것으로 기대하며 감정을 잘 조절하게 되지만, 불안정한 애착은 감정을 조절하는데 어려움을 줄 수 있다[24]. 바람직한 양육태도가 건강한 음식을 선택하는 방향으로 영향을 준다는 선행연구의 결과를 살펴볼 때[25], 부모에 대한 긍정적인 애착을 통해 좋은 음식을 선택하고 섭취할 수 있는 올바른 식습관을 형성하는데 긍정적 영향을 줄 것으로 생각한다.

부모 애착은 또한 자율적 동기와 양의 상관관계가 있고, 자율적 동기에 직접적인 영향을 주는 유의한 요인이

기도 하였다. 바람직한 애착은 관계성과 유능성, 자율성 등과 긍정적 관련성이 있고 자기결정적 동기의 선행 요인이 되므로[13], 부모 애착이 건강 식습관을 형성하기 위한 자율적 동기를 증가시키는 영향요인임을 본 연구 결과를 통해 확인할 수 있었다.

또한 자율적 동기는 식습관과 정적인 상관관계가 있었고, 자율적 동기 수준의 증가는 건강 식습관 증진에 유의한 영향을 줄 수 있었다. 자율적 동기는 건강행위 변화에 주요한 영향을 주므로[26] 건강 식이를 선택하여 실천하도록 하는 중재 개발에서 자율적 동기를 증진할 수 있는 전략을 포함하는 것은 중요하게 고려할 부분이다.

본 연구에서 자율적 동기는 부모 애착과 식습관 사이에서 유의한 매개효과가 있었다. 본 연구 결과를 통해서 부모의 애착이 성인기에 이른 자녀의 자율적 동기를 발달시키는데 여전히 영향을 끼치고 있음을 확인할 수 있었다. 부모 애착을 높이고 이를 통해 자율적 동기 향상이 이루어진다면, 궁극적으로 연구 대상자의 건강한 식습관에 기여할 수 있을 것으로 여겨진다. 행동의 시작, 조절, 그리고 지속에 대한 선택을 스스로 조절하기 위한 자율성을 발달시키는데[15] 부모의 애착은 성인기에서도 중요한 역할을 할 수 있다[14]. 그러므로 바람직한 부모 애착의 형성과 자율적 동기 강화가 건강한 식습관을 형성하는데 생애 초기부터 부모교육을 통한 건강한 부모-자녀 관계의 수립과 내면적 동기를 강화할 수 있는 동기강화프로그램의 필요성을 제시한다. 대학생 시기는 청소년기에서 막 벗어났으나 아직 성인으로의 기능은 미성숙하고 사회적, 경제적인 독립이 이루어지기 전이므로 부모의 영향이 지속될 수 있는 시기이다. 따라서 성인 진입기 자녀가 있는

부모를 대상으로 한 부모 애착 및 건강 식습관 형성을 위한 전략을 마련해 보는 것도 도움이 될 수 있을 것이다. 최근 모바일 매체의 발달은 다양한 교육프로그램의 접근성에 비약적인 발전을 가져왔다. 성인으로써 독립을 준비하고 있는 자녀를 두고 있는 부모에게 모바일 또는 웹기반의 프로그램을 통해 자녀의 건강행위를 관찰하고 함께 접근할 수 있는 프로그램을 적용해보는 것은 도움이 될 것으로 생각된다. 특히 식습관 형성이나 수정은 부모의 격려와 관심이 효과적일 수 있으므로 가족 전체의 건강 식습관 형성을 위한 가족프로그램의 개발 또한 필요할 것이다.

하지만, 통제적 동기는 부모 애착이나 식습관과 유의한 관련성이 없었고 매개효과 또한 유의하지 않았다. 청소년기에는 외부의 영향에 의해 행위가 변화되고 이를 자신의 동기로 받아들이는 경향이 있다[27]. 하지만 성인기에 진입한 대학생의 경우 인지적 성숙과 더불어 자아개념이 확립되기 때문에 외부의 영향이 행위변화를 위한 동기로 작용하지 않는 것으로 여겨진다.

본 연구의 주요한 결과는 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 확인한 것이다. 즉 부모 애착이 식습관에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 자율적 동기를 통하여 간접적으로 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이러한 맥락에서 간호대학생의 건강한 식습관 형성을 위해서 부모 애착은 여전히 중요한 요인이므로 부모 애착 증진과 자율적 동기를 증진할 수 있는 통합적 프로그램 구성과 증대 전략을 개발할 필요가 있다고 생각한다.

본 연구의 제한점으로는 부모 애착 유형이 고려되지 않았고 구체적인 불건강 식습관 행위에 관해 확인되지 않았기 때문에 해석에 신중을 기울일 필요가 있다. 또한, 일부 지역의 2개 대학의 간호학과 학생들을 편의 추출하였으므로 연구 결과를 전체 집단대상으로 일반화하는데 제약이 있다.

5. 결론

본 연구는 간호대학생을 대상으로 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 규명하고자 시도하였다. 연구 결과, 자율적 동기는 부모 애착과 식습관 간의 유의미한 매개변수였다. 따라서 간호대학생의 건강 식습관을 형성하기 위해서는 부모와의 애착 정도를 확인하고, 자율적 동기를 강화하는 방안을 함께 고려해 봄으로써 건강한

식습관을 형성할 수 있을 것이다. 또한 생애 초기부터 성인기에 이르기까지 부모 애착을 통해 바람직한 건강생활 습관을 형성할 수 있도록 발달단계를 고려한 전략을 수립하는 것도 필요하다고 생각한다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 부모 애착과 식습관의 관계에서 동기의 매개효과를 검증한 연구가 미흡하므로 본 연구 결과의 일반화를 위해 대상자를 확대한 반복 연구가 필요하다. 둘째, 간호대학생의 바람직한 식습관을 강화하기 위해서 성장발달을 하는 동안 긍정적인 부모-자녀 관계를 도모하고 애착을 강화하고 자율적 동기를 증진할 수 있는 효과적인 중재가 제공되어야 한다. 셋째, 부모 애착과 동기와의 관련성이나 영향에 대한 선행연구가 충분하지 못하므로 영향요인을 확인하는 후속 연구가 필요하고 제언한다.

REFERENCES

- [1] J. J. Arnett. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *Oxford University Press*
- [2] M. A. Winkleby & C. Cubbin. (2004). Changing patterns in health behaviors and risk factors related to chronic diseases, 1990-2000. *American Journal of Health Promotion, 19(1)*, 19-27. DOI : 10.4278/0890-1171-19.1.19
- [3] O. N. Brown, L. E. O'Connor & D. Savaiano. (2014). Mobile my plate: A pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *Journal of American College Health, 62(5)*, 320-327. DOI : 10.1080/07448481.2014.899233
- [4] K. Harrison et al. (2011). Toward a developmental conceptualization of contributors to overweight and obesity in childhood: The Six-Cs model. *Child Development Perspectives, 5(1)*, 50-58. DOI : 10.1111/j.1750-8606.2010.00150.x
- [5] H. R. Kim. (2013). Nutrition transition and shifting diet linked noncommunicable diseases and policy issues. *In Health Well Policy Forum, 198(4)*, 27-37.
- [6] S. H. Min & H. S. Oh. (2001). A study on dietary attitudes of college students in Wonju areas. *Journal of the Korean Society of Food Culture,*

- 16(3), 215-224.
- [7] KCDA. (2022). *Korea Health Statistics 2021: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VIII-3)*. Sejong: Korea Disease Control and Prevention Agency.
- [8] M. H. Gang. (2010). Relationship between eating behavior and self-esteem of college nursing student. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 24(1), 126-134. DOI : 10.5932/JKPHN.2010.24.1.126
- [9] M. Bal & I. Barušs. (2011). Perceived parental attachment and achievement motivation. *Psychological Reports*, 109(3), 940-948. DOI : 10.2466/09.10.21.pr.109.6.940-948
- [10] K. A. Rapoza et al. (2016). Attachment as a moderating factor between social support, physical health, and psychological symptoms. *Sage Open*, 6(4), 2158244016682818. DOI : 10.1177/2158244016682818
- [11] E. T. Huntsinger & L. J. Luecken. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology & Health*, 19(4), 515-526. DOI : 10.1080/0887044042000196728
- [12] G. A. Tasca et al. (2013). Attachment insecurity mediates the relationship between childhood trauma and eating disorder psychopathology in a clinical sample: A structural equation model. *Child Abuse & Neglect*, 37, 926-933. DOI : 10.1016/j.chiabu.2013.03.004
- [13] G. La, G. J, R. M. Ryan, C. E. Couchman & E. L. Deci. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. DOI : 10.1037/0022-3514.79.3.367
- [14] S. Ullrich-French, A. L. Smith & A. E. Cox. (2011). Attachment relationships and physical activity motivation of college students. *Psychology & Health*, 26(8), 1063-1080. DOI : 10.1080/08870446.2010.530123
- [15] R. M. Ryan & E. L. Deci. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 186-193. DOI : 10.1037/a0012753
- [16] J. S. Park, Y. J. Lee, M. K. Park & Y. H. Jeong. (2020). Effects of health behaviors, health self-efficacy and motivation on eating habit of nursing students. *Korea Soc Wellness*, 15(4), 599-609. DOI : 10.21097/ksw.2020.11.15.4.599
- [17] S. H. Oh. (1993). *A study on eating disordered behaviors and parental attachment among undergraduate women*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- [18] J. Oh. (2010). Factors affecting the health behavior of elementary school children at a late school age. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 21(4), 458-467. DOI : 10.12799/jkachn.2010.21.4.458
- [19] E. J. Kim & M. G. Kim. (2014). Effects of parent-child relationship on college freshman's life satisfaction mediated by autonomy and competence using latent growth modeling. *Korean J Youth Stud*, 21(5), 29-56.
- [20] R. J. Mitchell. (1993). *Path analysis: pollination. In 'Design and analysis of ecological experiments'*. (Eds M Scheiner and J Gurevitch). 211-231.
- [21] G. C. Armsden & M. T. Greenberg. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454. DOI : 10.1007/bf02202939
- [22] G. C. Williams, R. M. Ryan & E. L. Deci. (2004). Health-Care, Self-Determination Theory Packet. *Health-care, self-determination theory questionnaire*.
- [23] Y. H. Shin. (2010). Development and psychometric evaluation of a scale to measure health behaviors of adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(6), 820-830. DOI : 10.4040/jkan.2010.40.6.820
- [24] M. Mikulincer & P.R. Shaver. (2007). Attachment processes and emotion regulation. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*, 188-218.
- [25] Z. Zhang, K. L. Farris, M. C. Sun, R. M. Dailey & E. E. Donovan. (2020). Parenting practices, autonomous motivation, and adolescent diet habits. *Journal of Research on Adolescence*,

30(3), 800-816. DOI: 10.1111/jora.12560

- [26] E. L. Deci & R. M. Ryan. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. DOI : 10.1037/a0012801
- [27] J. I. Park, S. M. Jang & H. K. Shin. (2018). The effect of student's learning motivation on the academic records and the cross-curricular competence in Korea middle schools. *Korean Journal of Educational Research*, 56(2), 191-232. DOI : 10.30916/ker.56.2.191

박 문 경(Moonkyoung Park)

[정회원]



- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2011년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2018년 9월~현재 : 충남대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 만성질환 예방, 건강증진
- E-Mail : lunarnr@cnu.ac.kr

이 윤 정(Yoonjeong Lee)

[정회원]



- 2015년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2018년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2021년 3월~현재 : 혜전대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 근로환경, 근로자 건강증진, 삶의 질
- E-Mail : hilde70@naver.com