

## 실제자기 자각촉진 개입이 대학생의 폭식행동에 미치는 영향\*

김 에스더†

대전광역시 청소년상담복지센터 상담원

김 예 나

침례신학대학교 학생상담센터 상담원

권 선 중

침례신학대학교 상담심리학과 부교수

본 연구는 실제자기 자각촉진 개입이 대학생의 폭식행동 감소에 효과가 있는지 알아보는데 그 목적이 있다. 이를 위해 D지역의 대학생 중 1) 일주일에 2회 이상 표적행동을 보고하며 2) 불규칙한 식습관 때문이 아닌 심리적 이유로 표적행동이 나타나고 3) 연구 참여에 동의한 2인을 선별한 후, 이들을 대상으로 단일대상 연구방법을 적용하여 개입의 효과를 검증했다. 본 연구에서 사용한 실제자기 자각 촉진 개입 질문지는 스트레스 상황에서 실제자기가 그 당시 경험한 정서와 욕구를 탐색하고 자각하도록 구성하였으며, 연구 설계는 ABAB설계를 이용하였다. A에 해당하는 1차 기초선, 2차 기초선은 각각 7일 동안 특별한 개입 없이 매일 저녁 온라인 설문측정 하였다. B에 해당하는 1차 개입, 2차 개입은 각각 18일, 13일 동안 본 연구에서 개발한 실제자기 자각촉진 개입을 총 31회(대면개입 9회, 간편형 온라인 개입 22회) 실시하였으며, 기초선과 마찬가지로 매일 저녁 폭식행동에 대한 온라인 설문측정 하였다. 시각적 분석 결과, 두 명의 연구 참여자 모두 1,2차 개입을 진행하는 동안 폭식행동 빈도와 조절실패, 폭식의도, 폭식갈망, 그리고 부정 정서 수준이 감소하는 추세로 나타났다. 또한 각 변인의 평균점수 변화는 다음과 같이 나타났다: 폭식행동 '빈도' 각각 63%, 16% 감소, '조절실패' 각각 64%, 23% 감소, '의도' 각각 28%, 24% 감소, '갈망' 각각 69%, 14% 감소, '부정 정서' 각각 74%, 42% 감소. 본 연구는 실제 상담현장에서 활용 가능한 실제자기 자각촉진 개입 질문지를 개발하였다는 점에서 의의가 있으며, 이는 실제자기 자각촉진 개입이 폭식행동을 비롯한 조절실패 문제와 정신건강문제 개선에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 실제자기자각, 폭식행동, 자기차이 이론, 중독, 중독치료

\* 본 연구는 김에스더의 석사학위논문 일부를 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김에스더, 대전광역시 청소년상담복지센터 상담원, (34098) 대전시 유성구 북유성대로 190, E-mail: est0224@hanmail.net

최근 보건복지부(2018)는 폭식과 관련한 진단 기준의 마련과 폭식조장 미디어, 이른바 ‘떡방’에 대한 가이드라인이 필요함을 제시하며, 폭식 문제에 대한 국가적 우려를 나타냈다. 건강보험심사평가원(2019)에 따르면 2018년도 한해에만 신경성 폭식증, 비전형 신경성 폭식증, 기타 심리적 장애와 연관된 과식, 등을 포함하여 폭식증으로 병원을 찾은 외래 환자가 14,900여명인 것으로 나타났다. 그 중 20대는 54.4%로 절반 이상을 차지했고 20대 초반의 여성환자가 가장 많은 것으로 나타났다. 이를 통해 국내 폭식문제의 심각성을 알 수 있으며, 특히 20대 젊은 층에서의 폭식문제가 두드러짐을 확인할 수 있다.

폭식장애(binge eating disorder; BED)는 2013년에 정신질환 진단 및 통계편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder; 이하 DSM-5, APA, 2013)이 개정되면서 정식 진단으로 추가되었다. 폭식장애의 핵심 증상인 폭식 삽화 즉, 폭식행동은 폭식장애 뿐 아니라 섭식장애 전반에 나타나는 증상으로(전소라, 손정락, 2012), DSM-5에서는 폭식행동의 특징을 일정시간 동안 대부분의 사람이 유사한 상황에서 동일한 시간 동안 먹는 것보다 분명하게 많은 양의 음식을 먹고, 먹는 것에 대한 조절 능력을 상실하는 것(APA, 2013)이라고 정의했다. 이러한 정의는 폭식행동이 조절실패가 핵심인 다양한 중독문제와도 유사함을 알 수 있다. 따라서 폭식행동을 이해하는 것은 폭식장애를 포함한 섭식장애 전반과 조절실패문제를 보이는 다양한 정신건강 문제를 예방하고 치료하는 데 중요함을 알 수 있다.

기존에 폭식행동의 발생을 연구한 문헌들에 의하면 폭식행동의 발생에 심리적 요인이 가장 중요한 역할을 하는 것으로 나타났으며(Herman & Polivy, 1993), 특히 정서적 요인을 폭식행동의

발생을 설명하는 핵심적인 심리적 요인으로 보고 있다(이연희, 2010). Heatherton과 Baumeister (1991)의 회피이론에 따르면, 폭식행동이 심리적 고통과 같은 혐오자극으로부터 주의를 전환하기 위해 발생한다고 보았다. 사람들은 스트레스나 고통을 경험하면 그러한 상태에서 벗어나기 위해 음식과 같은 즉각적으로 제시된 자극에 주의를 배정한다. 이렇게 눈앞에 제시된 자극으로 주위가 전환되면, 섭식에 대한 통제가 풀리면서 폭식행동을 하게 된다는 것이다(김미리혜, 2008). 사람들은 폭식행동을 정서조절전략으로서 부정적인 정서나 심리적 고통을 감소시키기 위해 사용하지만, 역설적으로 행동이후 신체적 불편감과 체중에 대한 걱정으로 부정적인 정서를 더 크게 발생시키고 하제사용과 같은 부적절한 보상행동을 일으키게 된다(이지영, 권석만, 2006). Stice와 Agras(1999)가 제안한 부정적 정서 모델(negative emotion model)과 Wilson과 Fairburn (1993)이 제안한 정서통제모델(emotion regulation model)은 우울, 불안 및 분노와 같은 부정적인 정서에 의해 폭식행동이 유도되며, 이러한 부정적 정서를 완화시키기 위한 방법으로 음식섭취를 한다고 보았다. 앞선 연구를 종합해볼 때 폭식행동의 해소를 위해 부정적 정서를 다루는 것이 매우 중요한 과제임을 확인하였다. 이에 본 연구에서는 다양한 부정적 정서의 해소방법 중 실제자기(real-self)를 자각하는 개입을 폭식행동에 적용해보고자 한다.

보통 개인은 여러 가지 모습을 가지고 있다. 그 모습은 사회적 역할이나 타인과의 관계와 같은 외적인 요인에 따라 결정되기도 하고, 개인의 목표나 가치관 등 내적인 요인에 의해서 달라지기도 한다(이수현, 2005). 외적요인과의 관계를 통해 형성된 개인의 모습과 내적요인에 의해 형성된 모습을 통틀어 ‘자기(self)’라고 부른

다. 자기에 대한 초기 연구들은 자기를 넓은 의미로서 총체적이고 단일적인 차원으로 규정하였다면, 점차 다차원적이고 다면적인 복잡하고 분화된 체계로서의 자기에 관심을 가지며, '자기를 상황, 역할, 목표, 타인 등에 의해 정의되는 여러 가지 측면들로 개념화하였다(Markus & Nuriou, 1986; Pelham & Swann, 1989; Linville, 1985, 1987). Rogers(1951)는 자기를 두 측면, 즉 유기체가 지금 자신이라고 믿는 '실제자기(real-self)'와 자신이 이상적으로 미래에 되리라고 보는 '이상적 자기(ideal-self)'로 나누어 보았으며, 일상에서 겪는 경험들을 자신의 자기 구조에 통합하지 못하게 하는 이들 간의 불일치가 불안이나 실망감 등의 부정적 정서를 유발하고, 일상생활의 부적응으로 이어진다고 설명했다. 현대에 이르러 Higgins(1987, 1989)는 자기차이이론(self-discrepancy theory)을 통해 우울이나 불안과 같은 구체적 정서경험이 여러 유형의 자기 신념들 간의 차이나 혹은 자기 상태 표상들 간의 차이에 따라 결정된다고 제안하였다. 그에 따르면, 개인은 실제자기, 이상자기, 당위자기의 측면에서 자신을 생각하고, 실제자기와 이상자기의 차이 또는 실제자기와 당위자기의 차이가 정서경험의 종류와 강도를 결정한다. 다시 말해 실제자기와 이상자기의 차이가 클수록 우울과 관련된 낙담관련 정서(dejection-related emotions)를 더 많이 경험하고, 실제자기와 당위자기의 차이가 클수록 불안과 관련된 초조관련 정서(agitation-related emotions)를 더 많이 경험하게 된다는 것이다.

이와 같은 자기차이이론을 검증하기 위해 최근까지도 자기차이(self-discrepancy)와 부정적 정서와의 연관성을 살펴보는 후속연구가 많은 연구자들에 의해 지속되어왔다(이영호, 최정원, 1998; 황민영, 방희정, 김영숙, 2014; Mason et al.,

2019; Strauman & Higgins, 1987; Strauman, 1989). Strauman(1989)은 개방형 문항으로 이루어진 자기 질문지를 개발하여 자기차이의 유형과 정도를 측정하고, 우울이나 불안과 같은 정서적 불편감에 어떤 영향을 주는지 알아보았다. 연구의 결과는 자기차이의 정도가 클수록 정서적 불편감이 더욱 크다는 결과를 보여주었으며, 또한 자기차이의 유형에 따라 서로 다른 정서적 불편감과 관련이 있다는 것을 보여주었다. 구체적으로 실제자기와 이상자기의 차이는 낙담정서와 관련을 보였고, 실제자기와 당위자기의 차이는 초조정서와 관련을 보였다. 국내에서도 관련 연구가 수행된 바 있는데, 강혜자와 한덕웅(2005)의 연구에서 실제:이상 자기차이가 우울과 관련됨을 검증하였고, 이 연구를 통해 개인이 지각한 자기차이가 부적 정서를 예측하는데 중요함을 시사했다. 황민영 등(2014)의 연구에서는 고등학생을 대상으로 실제:이상 자기차이와 우울 간의 관계에서 자기효능감이 매개함을 검증하고 성별에 따른 상이한 패턴을 확인하였다.

이렇듯 실제자기와 이상/당위자기간의 차이가 부정적 정서 발생을 설명할 수 있으며, 부적 정서에 대한 부적절한 전략으로 발생하는 폭식 행동에도 관여할 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 이를 뒷받침하는 것으로 일부 선행연구들은 자기차이와 섭식문제, 특히 폭식과 관련된 문제와의 연관성을 다루었는데(강혜자, 2003; 조경희, 이봉건 2015; Higgins, Vookles, & Tykocinsky, 1992; Mason et al., 2019; Strauman, Vookles, Berenstein, Chaiken, & Higgins 1991), Mason 등(2019)의 메타분석결과에 따르면 자기차이에 대한 연구들 중 폭식장애 및 신경성 폭식증에 대한 연구가 이루어졌음을 알 수 있으며, 자기차이가 폭식행동을 유발시킨다고 설명하고 있다.

앞선 연구들에 의하면, 실제자기와 이상/당위

자기간의 불일치나 혼란으로 인해 우울, 불안 등의 정서문제가 발생하고, 뿐만 아니라 폭식문제에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 따라서 이러한 문제들을 해결하기 위해서는 자기 측면들간의 불일치를 줄이는 것이 폭식문제를 해결하는데 중요하다는 것을 알 수 있다.

Rogers(1951, 1959)는 실제자기와 이상자기간의 일치를 통해 개인의 적응문제 개선을 넘어 인간적 성장에까지 이를 수 있다고 보았으며, 이를 위해 상담자는 내담자가 스스로 자신의 경험 속 실제자기를 파악하고 이를 명료화할 수 있도록 돕는 것을 상담의 핵심으로 보았다. 그러나 실제자기(actual-self)의 자각과 관련하여 상담자가 실제 상담현장에서 내담자에게 적용할 수 있는 기법이나 상담도구의 개발과 관련한 연구는 부족한 실정이다(주은선, 2011, 2012; 주은선, 김혜원, 2013). 이에 따라 상담 장면에서 중요하게 다루어야 할 자각과 수용의 대상이 되는 내담자의 실제자기를 구체적이고 정확하게 파악할 수 있는 체계적인 도구의 개발이 필요하다.

실제자기의 개념에 대해 Rogers(1951, 1959)는 지금 우리라고 믿는 자기라고 정의 하였으며, 인간중심이론에 바탕을 둔 자기차이이론을 제안한 Higgins(1987)는 실제자기를 자신이 실제로 지니고 있다고 생각하는 속성들에 관한 표상이라고 정의했다. 이러한 실제자기는 유기체의 개별 경험단위 속에서 발견할 수 있으며, 감각적, 감정적 경험을 회피하거나 왜곡하지 않고 있는 그대로 자각하는 것을 통해 경험과 일치시킬 수 있다고 보았다(Rogers, 1951, 1959). 다시 말해, 개인이 마주하는 개별 상황 속에서 자신이 느끼는 감각적, 감정적 경험, 즉 정서경험이 바로 실제 자기라는 것이다. 또한 정서경험은 유기체의 필수적인 욕구와도 연결되어 있는데(Frijda, 1986),

Rogers(1951)는 욕구에 대해 “지각되는 장에서 경험하는 유기체의 욕구를 만족시키려는 전형적인 목표-지향적인 시도”가 바로 개인의 행동이라고 보았다. 이때 정서가 개인이 욕구를 충족시키는 행동을 할 수 있도록 준비시키는 역할을 하기도 한다는 것이다(이화실, 2019). 결국, 실제자기란 개별 경험단위 속에서 개인이 실제로 느끼는 정서, 그리고 그 정서와 연관된 욕구이며, 그 사람의 행동을 통해 발견할 수 있을 것이라 예상해볼 수 있다.

이렇듯 본 연구에서는 기존의 연구들을 참고하여 실제 상담현장에서 활용 가능한 내담자가 자신의 실제자기를 자각하는데 도움을 줄 수 있는 상담 개입 도구를 개발하고, 폭식문제를 가장 많이 나타내는 20대 초반의 대학생에게 적용하여 보고 그 효과를 검토하고자 한다. 폭식행동 감소의 효과를 확인하기 위한 지표를 선정하기 위해 정신질환 진단 및 통계편람(DSM-5)에 제시된 폭식장애의 진단기준과 행동의 발생을 설명하는 Ajzen(1991)의 계획된 행동이론을 참고하였다. 계획된 행동이론에서는 행동을 하기 위한 의식적 계획 또는 결정을 의미하는 ‘의도’가 행동을 결정하는 근접요인이며, 행동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제력이 의도를 결정하는 요인이라고 설명하고 있다(권선중, 김교현, 2002). 이러한 계획된 행동이론이 다양한 섭식행동을 설명할 수 있음을 기존 연구들을 통해 알 수 있으며(이민규, 2013; 장은영, 한덕웅, 2007; 장은영, 2008), 앞선 연구들을 참고하여 계획된 행동이론에서 설명하는 네 가지의 요인들 중 섭식행동을 안정적으로 예측한 태도와 의도를(장은영, 한덕웅, 2007) 폭식행동 감소의 효과를 확인하기 위한 요소로 사용하였다. 요약하면, 본 연구의 연구문제는 실제자기를 자각하도록 돕는 개입이 대학생의 폭식행동에 대한 태도,

의도, 빈도, 조절실패, 정서, 갈망에 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

## 방 법

### 실제자기 자각촉진 질문지 개발

실제자기 자각촉진 질문지는 상담을 통해 내담자가 개별 상황단위에서 경험했던 실제자기를 자각하는 능력을 촉진시키고 훈련시킬 수 있도록 하였다. 이를 위해 Rogers(1951), Higgins(1987), Frijda(1986), 등 여러 학자들의 이론을 참고하여 실제자기를 ‘개별 경험단위 속에서 개인이 느끼는 정서, 그리고 그 정서와 연관된 욕구’로 개념화 하고, 실제자기를 자각한다는 것을 ‘지금 경험하는 정서와 욕구를 적절한 강도로 자각하는 것’이라고 조작적으로 정의하고, 이를 위한 질문지를 개발하였다.

실제자기 자각촉진 질문지를 개발하기 위해 기존에 연구 분야에서 활용된 Higgins(1987)의 자기질문지를 참고하였다. 개발한 질문지는 특정한 시점이나 상황과 관계없는 개인의 전반적인 ‘자기(self)가 아니라, 개인의 개별 경험단위 속 ‘자기(self)’를 자각하기 위해 지난 일주일동안 가장 힘들었던(또는 스트레스 받았던)상황을 선택하도록 하였다. 그리고 선택한 개별상황 속 경험했던 정서와 욕구를 탐색하고 자각하였는지 확인하도록 하였다. 정서의 탐색을 위해 기존에 정서를 연구한 학자들이 공통적으로 정서를 이루는 요소로 보았던 신체적 반응, 해석, 표현된 행동을 사용하여 질문지를 구성하였다(Reeve, 2011). 또한 욕구의 탐색을 위해 개인이 개별 상황단위 속에서 느낄 수 있는 심리적 욕구목록을 사용하여 질문지를 구성하였는데,

Deci와 Ryan(2000)이 제안한 기본심리욕구(Basic Psychological Needs Satisfaction) 세 가지, 즉 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)욕구를 적용하였고, Maslow(1943)의 욕구 5단계 중 기본심리욕구와 속성이 중복되지 않으며, 부정적 정서발생과 밀접하게 연관되는 안전욕구를 심리적 욕구목록에 포함하였다.

질문지의 전체 구성은 개입에 대한 안내, 상황, 정서, 욕구단계로 이루어져 있으며, 이렇게 개발한 실제자기 자각촉진 질문지의 각 단계는 아래와 같다.

### 개입에 대한 안내

개입에 대한 안내를 통해 응답자에게 본 개입 전략의 목적을 알리고, 모든 질문에 ‘그 당시’에 어떻게 경험했는지 응답하도록 요청한다. 개입에 대한 안내를 마치면, 본격적인 개입을 시작한다.

### 상황

폭식행동을 유발한 스트레스 상황을 탐색하기 위해, 응답자에게 폭식행동이 있었던 날 가장 힘들었거나 스트레스 받았던 사건을 떠올리도록 요청한다. 그리고 그 당시 응답자가 어떤 행동을 취했는지 확인한다. 이때 응답자의 보고가 긴 시간에 걸쳐 발생한 사건이거나, 시간적 흐름에 따라 상이한 경험 보고한다면, 응답자가 가장 강렬하게 기억하는 한 가지 시점으로 초점을 맞추도록 한다.

### 정서

먼저, 응답자에게 그 당시 상황에 경험했던 정서를 모두 떠올리도록 하고, 각각의 정서를 어느 정도의 강도로 경험했는지 0~10점 사이에 평가하도록 한다. 이때 응답자는 세 가지 응답

을 할 수 있는데, 먼저, '잘 모르겠다'고 응답할 경우, 상담자는 그 상황 당시 응답자가 경험했던 실제자기의 정서가 무엇인지 찾아갈 것임을 안내하고 다음 순서를 진행한다. 두 번째로, 응답자가 '나쁨'이나 '짜증'과 같은 모호하고 분화되지 않은 정서를 보고할 경우에도, 상담자는 그 정서가 분화되지 않은 것이며, 분화된 형태의 정서를 찾아갈 것임을 안내하고 다음 순서를 진행한다. 마지막으로, 분화된 형태의 '특정 정서'를 응답할 경우, 응답한 정서가 그 당시 경험한 실제자기의 정서인지 확인해볼 것을 안내하고 다음순서로 진행한다.

다음으로, 정서를 이루는 세 가지 요소(신체적 반응, 해석, 표현된 행동)를 통해 앞서 응답자가 보고한 정서의 타당성을 평가한다. 당시 상황에서 응답자가 어떤 신체적 반응과 해석을 보였는지 탐색하여, 응답자 스스로 자신이 가장 크게 느꼈다고 보고한 정서가 타당했는지, 그리고 적당한 강도로 경험했는지를 평가하도록 한다. 이때, 응답자가 당시 상황에서 경험한 실제자기의 정서를 찾아내지 못할 때에는 경우에 따라 감정카드를 활용하여 돕는다.

마지막으로, 그 상황 당시 응답자의 행동을 통해 응답자 스스로 정서를 자각하고 있었는지 확인한다. 그 당시 응답자의 행동이 정서를 잘 표현한 행동이었는지 10점 척도에 평정해 보고, 행동의 이유를 탐색하여 응답자 스스로 실제자기의 정서를 자각하고 있었는지 평가하도록 한다.

### 욕구

먼저, 그 당시 상황에 앞서 찾아낸 정서를 경험했을 때, 응답자가 어떤 기대나 바람이 있었는지 모두 떠올리도록 한다. 그리고 기대(또는 바람)를 어느 정도 강하게 경험했는지 0~10점

사이에 평가하도록 한다. 이때 응답자는 두 가지 응답을 할 수 있는데, 먼저, '잘 모르겠다'고 응답할 경우, 상담자는 그 당시 상황에 가지고 있던 실제자기의 욕구가 무엇인지 찾아갈 것임을 안내하고 다음 순서를 진행한다. 두 번째로, 문장형태의 특정 기대를 응답할 경우, 상담자는 응답자가 보고한 표면상 드러난 기대나 욕구가 그 상황 당시 실제자기가 가지고 있던 욕구인지 확인해볼 것임을 안내하고 다음순서로 진행한다.

다음으로는, 응답자가 보고한 기대의 기저에 어떠한 핵심적인 욕구가 있었는지 알아보고, 앞서 보고한 기대의 내용과 강도가 타당했는지를 평가한다. 응답자에게 자율성, 유능성, 관계성, 신체/심리적 안전 욕구를 설명하는 지문을 보여주고, 자신이 보고한 기대가 어떤 욕구로부터 시작되었는지를 모두 고르도록 한다. 그리고 응답자에게 각 욕구를 고르게 된 이유를 설명하도록 요청한다. 이를 통해 응답자가 그 상황 당시에 가지고 있었다고 보고한 기대나 바람이 타당한지, 그리고 적당한 강도로 느꼈다고 생각하는지 평가하도록 한다. 이때 욕구를 설명하는 지문을 보고도 응답자가 선택하지 못할 경우, 본 연구자가 개발한 일반적인 스트레스상황과 연결된 욕구에서 목록을 보여주고, 찾을 수 있도록 돕는다.

마지막 순서로는, 그 상황 당시 응답자의 행동을 통해 응답자 스스로 욕구를 자각하고 있었는지 확인한다. 그 당시 응답자의 행동이 욕구를 잘 표현한 행동이었는지 10점 척도에 평정해 보고, 행동의 이유를 탐색하여 응답자 스스로 실제자기의 욕구를 자각하고 있었는지 평가하도록 한다.

표 1. 실제자기 자각촉진 질문지 구성

단계	목적	순서
안내	개입의 목적 및 질문지의 기본 가정 안내	1. 실제자기의 정서와 욕구를 자각하는 훈련이 목적임을 알림 2. 모든 질문에 대해 '상황 당시' 어떻게 경험했는지 답하도록 안내함.
상황	사건과 당시 행동에 대한 구체적인 회상	1. 상황에 대해 구체적으로 회상하기 2. 그 당시 행동에 대해 회상하기
정서	사건 당시에 경험했던 정서의 종류와 강도 알아차리기	1. 경험했던 정서 모두 적기 2. 경험했던 정서의 크기 회상하기 3. 가장 크게 경험했던 정서 선택하기 4. 사건 당시의 신체적 반응, 해석을 통해 경험했던 정서와 정서의 크기 타당성 확인하기(필요시 감정카드 활용) 5. 사건 당시 행동을 통해 해당 정서를 알아차리고 있었는지 확인하기
욕구	사건 당시에 경험했던 욕구의 종류와 강도 알아차리기	1. 경험했던 욕구 모두 적기 2. 경험했던 욕구의 크기 회상하기 3. 가장 크게 경험했던 욕구 선택하기 4. 표면상 나타난 욕구가 자율성, 유능성, 관계성, 심리·신체적 안전 중 어느 것으로부터 기인했는지 확인하기 5. 상황 당시의 행동을 통해 해당 욕구를 자각하고 있었는지 확인하기

연구참여자

본 연구의 참여자를 선별하기 위해 D지역의 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 온라인 설문을 실시했다. 연구 참여자 선별용 척도 문항은 폭식행동을 측정하는 기존 측정도구에서 DSM-5의 진단기준을 고려하여 행동, 조절, 상황, 정서, 빈도를 묻는 문항을 선별하였다. 척도 구성을 위해 사용한 기존 척도는 신경성 폭식증 검사 개정판(BULIT-R; 윤화영, 1996), 섭식장애 진단검사(EDI-2; 이임순, 1998), 폭식행동 척도(Binge Eating Scale; 이수현, 2000), 예일음식중독

척도 2.0(YFAS 2.0; 신성만 외, 2018)이며, 문항의 난이도를 고려하여 '폭식'을 '과식'으로 수정하였다.

총 36명의 대학생들이 참여했으며, 온라인 설문결과 연구 참여에 동의하고, 폭식행동에 대한 빈도문항에서 일주일에 2회 이상 과식행동을 한다고 보고한 대학생 6명을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 최종적으로 일주일에 2회 대면개입이 가능하며, 행동의 출현이 불규칙한 식습관으로 인한 과식행동이 아닌 스트레스해소와 같은 심리적 이유로 과식행동을 한다고 응답한 3명을 연구 참여자로 선정하였으며, 대면개입 일정이

불규칙했던 1명은 분석에서 제외하여 최종 분석 대상은 2명이었다.

## 측정도구

### 폭식행동 측정

본 연구에서 개입의 효과를 검증하기 위해 사용된 폭식행동 척도는 기존의 척도들을 참고하여 행동의 감소를 확인할 수 있도록 구성하였다. 먼저, 기존에 사용되던 폭식행동측정도구들 중 신경성 폭식증 검사 개정판(BULIT-R; 윤화영, 1996), 섭식장애 진단검사(EDI-2; 이임순, 1998), 폭식행동 척도(Binge Eating Scale; 이수현, 2000), 예일음식중독척도 2.0(YFAS 2.0; 신성만 외, 2018)의 문항을 검토하여 DSM-5의 폭식장애 진단기준에 부합하는 요소인 폭식행동에 대한 빈도, 조절실패, 정서 문항을 선별하였고, 또한, Ajzen(1991)의 계획된 행동이론을 참고하여 폭식행동에 대한 태도, 의도 문항을 구성하기 위해, 계획된 행동이론을 바탕으로 SNS 사용행동을 연구한 김민정(2015)의 측정도구를 참고하여 태도, 의도 문항을 선별하였고, 연구자가 폭식행동에 적용하여 문항을 수정하여 종속변인을 위한 측정에 추가하였다. 마지막으로, 단기적인 변화를 관찰하기 위해 행동에 대한 갈망을 추가하였으며, 갈망에 대한 문항은 강성군 외(2011)의 연구를 참고하여 갈망척도를 폭식행동에 맞게 수정하였다.

모든 문항은 7점 척도상에 평정하도록 하였으며, 문항의 난이도를 고려하여 ‘폭식’을 ‘과식’으로 수정하였다. ‘폭식’이라는 단어를 ‘과식’으로 순화시킨 것에 있어서, DSM-5에 나타난 폭식행동을 정의하는 주요 기준이 일정시간동안 분명하게 많은 양의 음식을 먹고, 조절 능력을 상실하는 것(APA, 2013)임을 볼 때, ‘분명하게 많

은 양의 음식을 먹는다.’를 ‘과식’이라는 단어로 순화하여 사용가능하다고 판단하였다. 그 결과, 폭식행동에 대한 태도 4문항, 의도 5문항, 빈도 5문항, 조절실패 3문항, 정서 3문항, 갈망 4문항, 총 24문항으로 구성되었으며, 각 측정문항에 대한 지시문은 오늘하루 동안 자신의 식습관을 떠올리고 응답하도록 요청하였다.

## 절차

본 연구는 폭식행동을 보고하는 두 명의 대상 대학생에 대한 개입의 효과를 평가하기 위해 ABAB 설계를 이용하였다. 기초선 및 개입의 전체 과정에서 폭식행동을 측정하였으며, 총 측정 횟수는 44회로 1차 기초선과 2차 기초선은 각각 7일 동안, 1차 개입과 2차 개입은 각각 18일, 13일 동안 측정하였다. 총 개입기간 31일 중 연구자와 참여자가 일대일로 만나 대면개입을 진행한 9일을 제외하고 22일은 간편형으로 제작된 자기보고식 온라인 개입을 진행하였다. 개입은 참여자 각각 개별적으로 진행되었으며, 대면 개입 장소는 대학 내 학생상담센터 상담실이 사용되었고, 종속변인의 측정은 매일저녁 온라인 설문으로 진행되었다.

### 1차 기초선

연구진행에 대한 개괄적인 안내 후, 특별한 개입이 제공되지 않은 상태에서 일주일 동안 매일 저녁 8시~9시에 폭식행동을 측정하는 자기보고식 온라인 설문을 실시하여 기록하였다.

### 1차 개입

1차 개입은 3주에 걸쳐 6회기의 대면 개입을 진행하였고, 이때 본 연구에서 개발한 실제자기각촉진 질문지를 활용하여 상담의 형식을 갖

준 개입으로 진행하였다. 두 명의 연구 참여자 대한 개입이 개별적으로 진행되었으며, 개입 후 면담까지 매회기 50분~1시간가량 진행하였다.

개입기간인 3주 동안 대면개입을 진행하지 않은 12일은 매일 저녁 종속변인 측정이후 저녁 9시~10시에 간편형으로 제작된 자기보고식 온라인 개입도구를 실행하도록 하였다. 개입의 효과를 확인하기 위한 종속변인 측정은 매일 저녁 8시~9시에 자기보고식 온라인 설문을 통해 실시하였다.

## 2차 기초선

1차 개입 후, 일주일 동안 폭식행동의 변화 양상을 알아보기 위하여 실제자기 자각을 촉진하는 개입을 철회하였다. 이 기간 동안 1차 기초선 단계와 마찬가지로 특별한 개입 없이 매일 저녁 8시~9시에 자기보고식 온라인 설문을 실시하여 폭식행동을 기록하였다.

## 2차 개입

2차 개입 단계에서는 2주 동안 개입이 진행되었다. 개입 내용은 1차 개입과 마찬가지로 본 연구에서 개발한 실제자기 자각촉진 질문지를 사용하였고, 연구참여자와 개별적으로 진행하였으며, 총 3번의 대면개입을 진행하였다. 대면개입을 진행하지 않은 10일 동안은 매일 저녁 종속변인 측정이후 9시~10시에 간편형으로 제작된 자기보고식 온라인 개입도구를 실행하도록 하였다. 개입의 효과를 확인하기 위한 종속변인 측정은 매일 저녁 8시~9시에 자기보고식 온라인 설문을 통해 실시하였다.

## 분석방법

본 연구는 2명의 연구참여자를 각각 하나의

단위로 분석하는 단일대상연구(single subject research)로, 개입의 효과를 꺾은선 그래프를 이용하여 시각적으로 제시하였고, 평균비료를 통해 그 효과를 검증하였다. 실제자기 자각촉진 개입에 대한 연구참여자의 폭식행동변화는 폭식행동에 대한 태도, 의도, 빈도, 조절실패, 정서, 갈망을 각각 1차 기초선, 1차 개입, 2차 기초선, 2차 개입으로 구분하여 처리하였으며, 각 단계의 평균치 변화를 확인하고 Microsoft Office Excel 2016을 활용하여 꺾은선 그래프에 시각적으로 제시하였다. 또한 단일대상연구의 시각적 분석에 대한 통계적 검증의 한계를 보완하기 위해 연구참여자들의 보고를 바탕으로 질적 자료를 함께 제시하였다.

## 결 과

### 시각적 분석

#### 폭식행동에 대한 빈도 변화

표 2와 같이 폭식행동에 대한 빈도 평균점수는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 5.54, 1차 개입단계에서 4.98, 2차 기초선 단계에서 3.94, 2차 개입단계에서 2.07로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 63% 감소하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서 4.43, 1차 개입단계에서 3.35, 2차 기초선 단계에서 3.09, 2차 개입단계에서 3.72로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 16% 감소하였으며, 2차 기초선 단계까지 점수가 꾸준히 감소하다가 2차 개입 단계에서 소폭 상승하였다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 1에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 최고점 7점을 보였으나 이후 점차 낮아져

표 2. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 빈도 점수

	1차 기초선	1차 개입	2차 기초선	2차 개입	추세선
	평균	평균	평균	평균	기울기
참여자 1 평균	5.54	4.98	3.94	2.07	-0.108
참여자 2 평균	4.43	3.35	3.09	3.72	-0.003

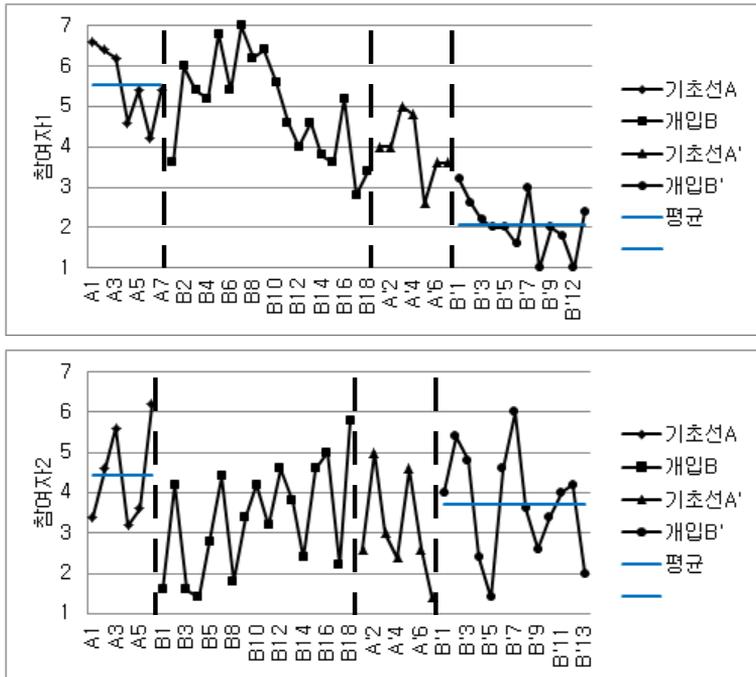


그림 1. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 빈도변화 그래프

2차 개입 단계에서 최저점 1점을 기록하기도 하는 등, 폭식행동의 빈도 점수가 현저히 감소하는 것으로 나타났다. 전체 점수의 추세는 큰 폭으로 감소하는 것을 볼 수 있다. 참여자 2의 경우 점수가 큰 폭으로 상승과 감소를 반복하며 전체 추세가 소폭 감소하고 있는 것으로 나타났다.

**폭식행동에 대한 조절실패 변화**

표 3과 같이 폭식행동에 대한 조절실패 평균 점수는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 4.90, 1차 개입단계에서 4.72, 2차 기초선 단계에서 3.52, 2차 개입단계에서 1.75로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 64% 감소하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서 4.94, 1차 개입단계에서 4.10, 2차 기초선 단계에서 3.71, 2차 개입단계에서 3.82로 1차 기초선 단

표 3. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 조절실패 점수

	1차 기초선	1차 개입	2차 기초선	2차 개입	추세선
	평균	평균	평균	평균	기울기
참여자 1 평균	4.90	4.72	3.52	1.75	-0.101
참여자 2 평균	4.94	4.10	3.71	3.82	-0.022

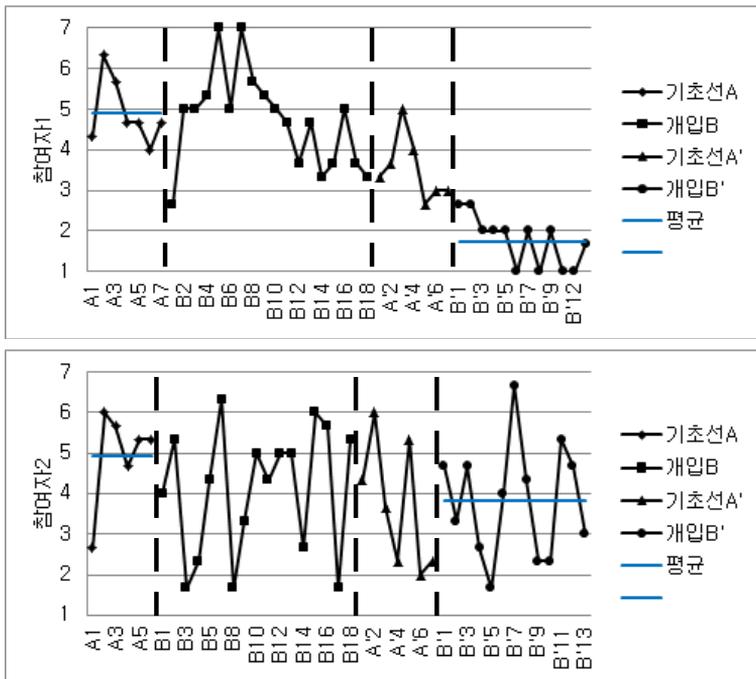


그림 2. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 조절실패변화 그래프

계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 23% 감소하였다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 2에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 최고점 7점을 보였으나 이후부터 점진적으로 감소하여 2차 개입 단계에서 평균 1점대의 낮은 점수분포를 보여준다. 전체 점수의 추세는 큰 폭으로 감소하는 것을 볼 수 있다. 참여자 2의 경우 점수가 큰 폭으로 상승과 감소를 반복하며, 전체 점수변화의 추세는 꾸준히 감소

하는 것을 볼 수 있다.

#### 폭식행동에 대한 태도 변화

표 4와 같이 폭식행동에 대한 태도 평균점수는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 5.61, 1차 개입단계에서 5.40, 2차 기초선 단계에서 4.25, 2차 개입단계에서 3.65로 점차 긍정적 방향으로 태도가 변화하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서 5.04, 1차 개입단계에서

표 4. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 태도 점수

	1차 기초선	1차 개입	2차 기초선	2차 개입	추세선
	평균	평균	평균	평균	기울기
참여자 1 평균	5.61	5.40	4.25	3.65	-0.068
참여자 2 평균	5.04	5.47	5.36	5.21	-0.002

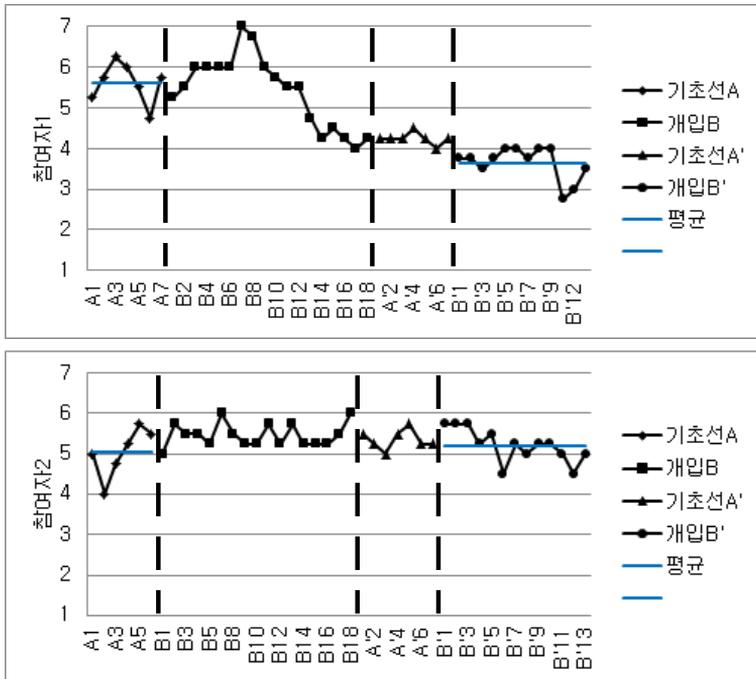


그림 3. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 태도변화 그래프

5.47, 2차 기초선 단계에서 5.36, 2차 개입단계에서 5.21로 1차 기초선에 비해 1차 개입단계에서 점수가 상승하였다가 이후 긍정적 방향으로 태도가 변화하였다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 3에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 점수가 상승하였다가, 두 번째 주부터 점진적으로 점수가 감소하는 것을 볼 수 있다. 전체 점수의 추세는 감소하는 것으로 나타났다. 참여자 2의 경우 전체 점수의 추세

는 소폭 감소하는 것으로 나타났다.

#### 폭식행동에 대한 의도 변화

표 5와 같이 폭식행동에 대한 의도 평균점수는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 3.63, 1차 개입단계에서 3.61, 2차 기초선 단계에서 2.74, 2차 개입단계에서 2.60으로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 28% 감소하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서

표 5. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 의도 점수

	1차 기초선	1차 개입	2차 기초선	2차 개입	추세선
	평균	평균	평균	평균	기울기
참여자 1 평균	3.63	3.61	2.74	2.60	-0.036
참여자 2 평균	4.53	3.61	3.71	3.46	-0.021

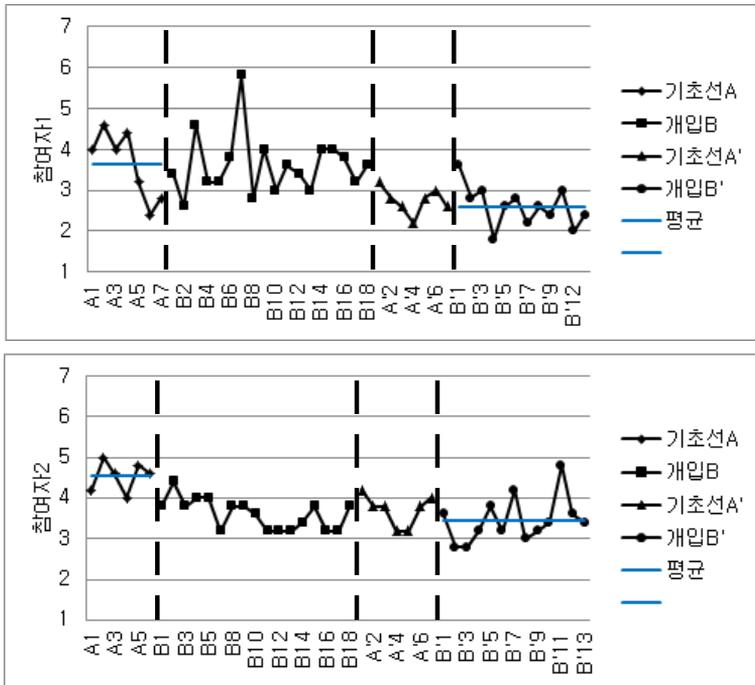


그림 4. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 의도변화 그래프

4.53, 1차 개입단계에서 3.61, 2차 기초선 단계에서 3.71, 2차 개입단계에서 3.46으로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입 단계에서 점수가 23% 감소하였으며, 1차 개입 이후 2차 기초선에서 점수가 유지되었다가 2차 개입 단계에서 감소하는 것으로 나타났다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 4에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 최고점 5.8점을 보였으나 이후 점진적으로 감소하는 것을 볼 수 있다. 전

체 점수의 추세는 감소하는 것으로 나타났다. 참여자 2의 경우 1차, 2차 기초선 단계와 1차, 2차 개입단계 그래프를 비교해 볼 때 개입이 시작된 이후 점수가 감소하는 것을 확인할 수 있다. 전체 점수의 추세역시 감소하는 것으로 나타났다.

#### 폭식행동에 대한 갈망 변화

표 6과 같이 폭식행동에 대한 갈망 평균점수

표 6. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 갈망 점수

	1차 기초선	1차 개입	2차 기초선	2차 개입	추세선
	평균	평균	평균	평균	기울기
참여자 1 평균	5.11	4.44	3.21	1.56	-0.110
참여자 2 평균	5.38	4.63	4.18	4.62	-0.016

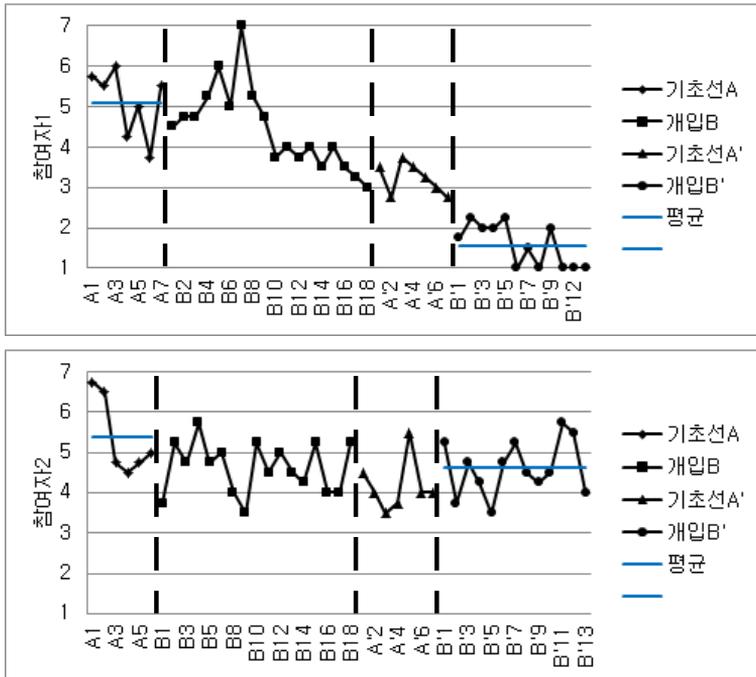


그림 5. 참여자1, 참여자2의 폭식행동에 대한 갈망변화 그래프

는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 5.11, 1차 개입단계에서 4.44, 2차 기초선 단계에서 3.21, 2차 개입단계에서 1.56로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 69% 감소하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서 5.38, 1차 개입단계에서 4.63, 2차 기초선 단계에서 4.18, 2차 개입단계에서 4.62로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입 단계에서 점수가 14% 감소하였으며, 1차 기초선 단계부터 2차 기초선 단

계까지 점수가 1점 이상 감소하다가, 2차 개입 단계에서 소폭 상승하였다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 5에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 높은 점수를 보였으나 둘째 주 이후부터 꾸준히 감소하는 것으로 나타났다. 전체 점수의 추세역시 대폭 감소하는 것을 볼 수 있다. 참여자 2의 경우 전체 점수변화의 추세가 소폭이지만 꾸준히 감소하는 것을 볼 수 있다.

**폭식행동으로 인한 정서 변화**

표 7과 같이 폭식행동으로 인한 정서 평균점수는 참여자 1의 경우 1차 기초선 단계에서 5.76, 1차 개입단계에서 4.57, 2차 기초선 단계에서 3.33, 2차 개입단계에서 1.47로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 74% 감소하였다. 참여자 2의 경우 1차 기초선 단계에서 4.89, 1차 개입단계에서 2.76, 2차 기초선 단계에서 2.48, 2차 개입단계에서 2.85로 1차 기초선 단계에 비해 2차 개입단계에서 점수가 42% 감소

하였으며, 1차 기초선 단계부터 2차 기초선 단계까지 점수가 꾸준히 감소하다가, 2차 개입단계에서 0.37점 상승하였다. 이 결과에 대한 시각적 그래프는 그림 6에서 확인할 수 있는데, 참여자 1의 경우 개입 첫째 주에 높은 점수를 보였으나 이후부터 현저히 감소하여 2차 개입 단계의 후반부에는 1점으로 유지되는 것을 볼 수 있다. 전체 점수의 추세역시 큰 폭으로 감소하는 것을 볼 수 있다. 참여자 2의 경우 평균점수에서는 2차 개입단계에서 점수가 상승한 것으로 나

표 7. 참여자1, 참여자2의 폭식행동으로 인한 정서 점수

	1차 기초선 평균	1차 개입 평균	2차 기초선 평균	2차 개입 평균	추세선 기울기
참여자 1 평균	5.76	4.57	3.33	1.47	-0.125
참여자 2 평균	4.89	2.76	2.48	2.85	-0.036

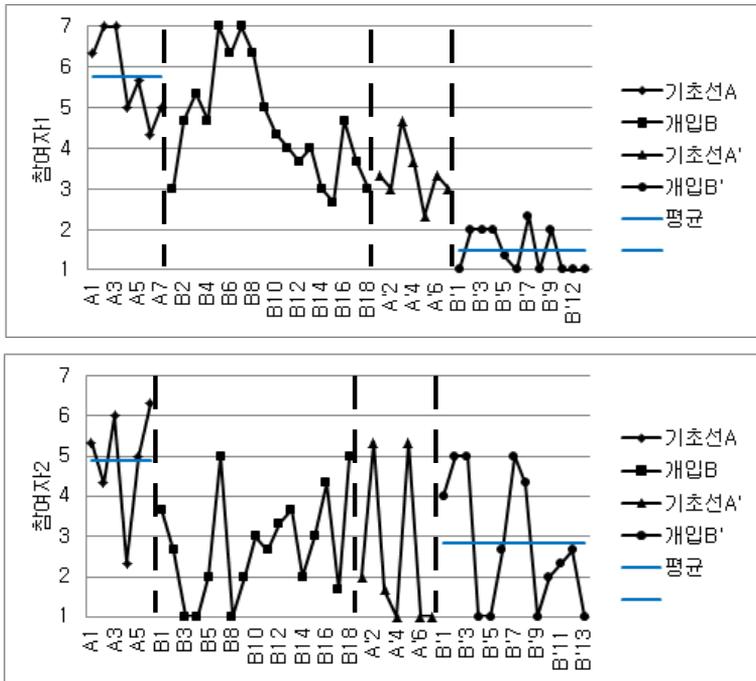


그림 6. 참여자1, 참여자2의 폭식행동으로 인한 정서변화 그래프

타났으나 그래프를 확인했을 때, 2차 개입단계 초반 다소 높은 점수를 보이거나 후반으로 갈수록 점수가 감소하는 것을 확인할 수 있다. 전체 점수의 추세는 감소하는 것으로 나타났다.

**질적 분석**

본 연구에서는 실제자기 자각촉진 개입에 대해 매 회기 대면개입 종료 후 몇 가지 질문을 통해 질적 데이터를 수집하였다. 데이터 수집을 위한 질문은 ‘개입을 통해 도움이 되었던 점은 무엇입니까?’, ‘개입을 통해 새롭게 알게 된 점은 무엇입니까?’, ‘과식행동과 관련하여 이전과 달라진 점은 무엇입니까?’, ‘앞으로의 계획은 무엇입니까?’이었으며, 질문에 대한 응답은 실제자기 자각촉진 개입에 대한 과정과 메커니즘에 대한 응답과 개입에 대한 효과 자각에 대한 응답으로 크게 나누어 볼 수 있었으며, 분석결과는 다음과 같이 나타났다.

**참여자 1 질적분석 결과**

질문에 대한 참여자 1의 응답 수는 전체 25개이며, 먼저 개입의 과정 및 메커니즘과 관련된 응답으로는 정서자각과 관련된 응답으로 ‘어떤 상황이던 지금 어떤 감정인지 생각해 보면 좋겠다.’, ‘그 당시 어떤 감정이었는지 생각해 보게

되었다’ 등의 보고를 하였으며, 욕구자각과 관련된 응답으로 ‘순간순간 어떤 욕구가 있었는지 생각해 볼 수 있다는 게 신기했다’ 등의 보고를 하였다. 또한 정서와 욕구를 모두 포함하는 실제자기 자각과 관련된 응답으로 ‘어떤 기분을 느끼면 무엇을 원하고 있는지 생각하게 된다.’ 등의 보고를 하였다. 두 번째로, 개입의 효과에 대해서는 폭식행동 조절과 관련하여 ‘스스로 포만감을 언제 느끼는지 생각해 보게 된다.’, ‘스트레스를 받았지만 이를 풀기위해 폭식하지 않았다’ 등의 보고를 하였고, 자기표현과 관련하여 ‘나를 표현하는 게 훨씬 편해졌다’ 등의 보고를 하였다. 이 밖에는 개입 초기에 겪는 어려움 등에 대한 응답이 있었다.

**참여자 2 질적분석 결과**

질문에 대한 참여자 2의 응답 수는 전체 24개이며, 먼저 개입의 과정 및 메커니즘에 관련된 응답으로는 정서자각과 관련하여 ‘그 당시 내 정서를 생각하다보면 감정을 과도하게 크게 느끼지 않을 수 있겠다’, ‘내가 지금 무슨 기분이지? 생각하게 된다.’ 등의 보고를 하였고, 욕구자각과 관련한 응답으로 ‘욕구가 채워진다는 게 느껴지고 의식하게 된다.’ 등의 보고를 하였다. 또한 정서와 욕구를 모두 포함하는 실제자기 자각과 관련된 응답으로는 ‘부정적인 감정이 들

표 8. 참여자 1 질적분석 결과

구분	응답내용(응답 수)
개입 과정 및 메커니즘	- 실제자기의 정서자각 경험(7) - 실제자기의 욕구자각 경험(7) - 실제자기의 정서와 욕구자각 경험(2)
개입의 효과	- 폭식행동 조절(5) - 자기 표현(2)
그 외	- 혼란의 어려움(2)

표 9. 참여자 2 질적분석 결과

구분	응답내용(응답 수)
개입 과정 및 메커니즘	- 실제자기의 정서자각 경험(3) - 실제자기의 욕구자각 경험(1) - 실제자기의 정서와 욕구자각 경험(2) - 전반적인 상황인식(5)
개입의 효과	- 폭식행동 조절(9) - 자기인식(2)
그 외	- 연구참여에 대한 긍정적 반응(2)

때 그 감정에 빠져서 뭘 먹으려고 하기보다, 내가 뭘 원해서 이런 감정이 들지? 하고 생각하게 된다.’ 등의 보고를 하였고, 상황에 대한 인식과 관련하여 ‘내가 자주 스트레스 받는 상황이 있는 것을 보고 스트레스에 구조 같은 게 있구나 하는 것을 알았다’ 등의 보고를 하였다. 두 번째로, 개입의 효과에 대한 응답으로는 폭식행동 조절과 관련된 응답으로 ‘먹는 행동을 조절하려고 하게 된다’, ‘먹는 충동은 참을 수 없는 거라고 생각했는데, 배가 고프게 아니라는 것을 알고 먹는 충동을 참을 수 있게 되었다.’ 등의 보고를 하였고, 자기인식 향상과 관련된 응답으로 ‘평소에 내가 뭘 원하는지 알지만 주변시선 때문에 표현하지 않았던 것 같다’ 등의 보고를 하였으며, 이 밖에는 연구 참여에 대한 긍정적 반응을 보였다.

### 논 의

본 연구는 상담자와 내담자가 대면하는 실제 상담현장에서 활용 가능한 구조화된 실제자기 자각 촉진 개입 전략을 개발하고, 이를 대학생의 폭식행동에 적용하여 폭식행동에 대한 태도, 의도, 빈도, 조절실패, 정서, 갈망에 어떠한 영향

을 미치는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 먼저 개입 전략의 개발을 위한 선행 연구들을 검토하였으며, 이를 통해 발견한 한계점을 보완하여 실제자기의 정서와 욕구의 자각을 촉진하는 개입 질문지를 개발하였다. 그리고, 폭식행동을 보고하는 대학생 두 명에게 개입을 실시하여 폭식행동의 변화를 기록하고 분석하였다. 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 실제자기 자각 촉진 개입을 받은 참여자의 폭식행동에 대한 태도 점수는 점수의 변화가 긍정적 태도방향으로 감소하는 추세를 보였지만 참여자2의 경우 평균점수의 편차는 오히려 상승하는 등 일관되지 않은 결과를 보였다. 이러한 결과는 삶을 영위하기 위해서는 음식을 먹는 행동은 필수적이므로, 이에 대한 태도의 긍정이 폭식행동에 미치는 영향이 일관적이지 않을 수 있음을 보여준다.

둘째, 실제자기 자각 촉진 개입을 받은 참여자들은 폭식행동의 태도를 제외한 나머지 지표인 폭식행동 의도, 빈도, 조절실패, 갈망, 부정정서 측면에서 전체 점수의 추세가 감소하는 것으로 나타났다. 이는 실제자기 자각촉진 개입이 폭식행동에 대한 조절력을 기르고, 폭식행동의 빈도를 포함하여 폭식행동을 하려는 의도, 폭식행동으로 인한 부정적 정서, 폭식행동에 대한

갈망을 모두 감소시킨다는 것을 할 수 있다.

셋째, 실제자기 자각 촉진 개입을 받은 참여자의 폭식행동 변화 양상의 공통점으로 두 참여자 모두 개입이후 단기적으로 폭식행동이 증가하는 양상을 보이는데, 이는 폭식행동이 개입을 통해 단번에 사라지는 것이 아니라 간헐적으로 나타나다 점차 감소한다고 볼 수 있다. 이에 대해 실제자기 자각촉진 개입이 개입초반에는 익숙하지 않았던 자신의 모습을 마주하는 경험으로 인해 혼란을 야기하고 폭식행동을 일시적으로 증가시킬 수 있음을 예상해 볼 수 있다. 그러나 두 참여자 모두 폭식행동의 상승과 감소를 반복하다가 점차 감소하는 추세를 보여, 반복적인 실제자기 자각촉진 개입이 안정적이고 일치된 자기개념을 형성하고 폭식행동의 조절에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

넷째, 실제자기 자각 촉진 개입을 받은 참여자의 폭식행동 변화 양상의 차이점으로, 참여자 1은 1차 개입이후 꾸준히 감소하는 추세를 보이지만 참여자2는 전체 과정에서 폭식행동의 점수 변화가 큰 폭으로 상승과 감소를 반복하는 것을 보여준다. 이러한 차이는 폭식행동을 하게 되는 각 참여자의 상황에 영향을 받은 것으로 보이는데, 참여자2의 경우 주로 폭식을 하게 되는 스트레스 상황이 전 남자친구를 반복적으로 마주침으로 고통스런 수치심을 경험하게 하는 상황으로, 부정적 정서의 경험정도가 강렬하고, 이러한 정서를 경험한 기간이 오래되어 위와 같은 결과가 나타난 것으로 보인다. 그러나 참여자의 질적보고가 긍정적이며, 특히 부정적 정서에 대한 평균점수 변화가 크게 감소한 것으로 나타나 지속적인 실제자기 자각 개입을 진행한다면 보다 긍정적인 결과가 예상된다.

종합해보면 연구참여자의 개인차는 있었지만 두 명의 피험자 모두 폭식행동 감소를 보여, 실

제자기 자각촉진 개입이 효과적이었음을 알 수 있다. 이는 실제자기를 경험하지 않고 회피하는 방법으로 선택했던 폭식행동에 대해 반복적으로 실제자기의 정서와 욕구를 있는 그대로 자각해봄으로써 점차 안정적인 자기구조를 획득하고, 이로 인해 회피의 전략으로 선택했던 폭식행동의 감소를 나타내는 것으로 볼 수 있다.

이러한 결과를 통해 본 연구가 갖는 의의는 실제 상담현장에서 활용 가능한 실제자기를 자각 할 수 있는 개입전략을 개발하고 실제 폭식행동을 보고하는 참여자를 대상으로 적용하였다는 점에서 의의가 있으며, 본 연구가 폭식 장애 및 다양한 섭식장애와 관련된 임상현장에서 활용 가능한 연구로 발전될 수 있음을 시사한다. 또한, 자기-측면들 간의 차이에 대해 폭식행동뿐 아니라 다양한 정신건강문제와 관련된 선행연구들이 있음을 볼 때, 본 연구에서 개발한 실제자기 자각 촉진 개입이 폭식행동뿐 아니라 정서문제 및 조절실패문제 등 다양한 정신건강 문제에 적용 가능할 것으로 생각된다.

본 연구가 갖는 제한점과 후속연구를 위한 제언으로 첫째, 실제자기 자각촉진 개입을 위해 본 연구에 개발한 질문지의 신뢰성과 타당성을 통계적 방법으로 검증할 필요가 있다. 둘째, 단일대상연구의 시각적 분석의 장점은 목표행동의 변화가 통계적 유의도를 보이지 않는 경우에도 사회적 유의도 측면에서 그 변화를 파악할 수 있다는 것이지만, 이에 대한 단점으로 통계적 분석과 같은 명확하고 엄격한 기준과 지침을 제시할 수 없기 때문에 통계적 검증방법과 비교하여 그 만큼 신뢰하기가 어렵다는 제한점이 있다(이소현 외, 2014; 이정민, 2016). 셋째, 단일대상연구방법이 개별 사례단위로 진행된 만큼, 일반화의 한계가 있을 것으로 보인다. 두 번째와 세 번째 제한점에 대해 더 많은 표본을 바탕으로

로 한 연구가 진행되어야 할 필요가 있다. 넷째, 본 연구의 개입이 안정적인 자기구조를 획득하기에는 다소 짧을 수 있음을 결과를 통해 알 수 있었다. 이에 따라 후속 연구에서는 12회기 이상의 개입을 통해 보다 안정적인 자기구조를 획득 할 수 있도록 할 필요가 있다. 마지막으로, 실제자기 자각촉진 개입의 매커니즘이 자기(self) 간의 차이를 줄여 그 차이로 인해 발생했던 부정적 결과를 감소시키는 것으로 보았기 때문에, 이를 검증하기 위해 다양한 정서문제 및 중독문제에도 적용하여 그 효과성을 검증하는 것이 필요할 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 강성균, 김교현, 권선중, 이민규 (2011). 한국판 도박 갈망 척도(K-GUS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 231-241.
- 강혜자 (1998). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 박사학위 청구논문.
- 강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 355-374
- 강혜자, 한덕웅 (2005). 자기차이에 따른 우울과 불안의 경험. 한국심리학회지: 건강, 10(3), 349-374.
- 건강보험심사평가원 (2019). 의료통계정보
- 국민건강보험공단 (2015). '폭식증'환자 여성이 남성에 비해 15배 많아. [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&CONT\\_SEQ=316876](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=316876) 자료인용.
- 권선중, 김교현 (2002). 인터넷 게임 행동을 예측하는 모형의 검증. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2002(1), 161-166.
- 김미리혜 (2008). 폭식행동의 이해. 한국심리학회지: 일반, 27(3), 605-619.
- 김민정 (2015). 계획된 행동이론 모형이 SNS 사용행동을 예측하는가?. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 문기숙, 권선중 (2017). 자기-조절 모형 기반 심리적 면역력 증진 프로그램 개발을 위한 예비연구. 한국상담학회 연차학술대회 자료집.
- 박임마누엘 (2008). 완벽주의와 사회문화적 외모 가치 기준의 내면화 및 수치심과 신체존중감 그리고 섭식태도 사이의 관계에 대한 경로분석. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 보건복지부 (2018). 국가 비만관리 종합대책 (2018~2022). [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&CONT\\_SEQ=345515](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=345515) 자료인용.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기 불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 신성만, 윤지혜, 조요한, 고은정, 박명준 (2018). 예일음식중독척도 2.0(Yale Food Addiction Scale 2.0) 국내 타당화 연구. 한국심리학회지: 여성, 23(1), 25-49.
- 윤화영 (1996). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 이민규 (2013). 섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 891-900
- 이소현, 박은혜, 김영태 (2014). 교육 및 임상현장 적용을 위한 단일대상연구. 서울: 학지사
- 이수현 (2000). 비만 여중생의 신체상 만족도 및

- 폭식행동이 우울에 미치는 효과. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 이수현 (2005). 자기복잡성과 자기개념 명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이연희 (2010). 폭식행동 결정 요인에 관한 연구. 중앙대학교 박사학위 청구논문.
- 이영호, 최정원 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 17(1), 69-87.
- 이민순 (1998). 섭식절제가 식이행동에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위 청구논문.
- 이정민 (2016). ADHD 성향 아동의 GRIP 가족놀이치료-내러티브연구와 단일대상연구의 적용. 성신여자대학교 박사학위 청구논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이화실, 김계현 (2019). 상담에서 정서 이면 욕구 확인의 치료적 효과. 상담학연구, 20(2), 1-23.
- 장은영, 한덕웅 (2007). 섭식행동에서 계획된 행동이론과 Bentler-Speckart 모형의 비교 검증. 한국심리학회지: 건강, 12(3), 493-516
- 장은영 (2008). 건강섭식행동과 이상섭식행동을 예측하는 요인들. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 757-779.
- 전소라, 손정락 (2012). 마음챙김 기반 인지치료 (MBCT)가 폭식 경향이 있는 대학생의 폭식 행동, 정서적 섭식, 정서조절곤란 및 감정표현불능증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(4), 841-859.
- 정나래 (2015). 유도된 수치심이 폭식 행동 경향성에 미치는 효과: 정서조절곤란의 상호작용을 중심으로. 서강대학교 석사학위 청구논문.
- 조경희, 이봉건 (2015). 자기개념 명확성이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 20(2), 469-484.
- 주은선 (2011). 인간중심 상담의 교육 및 수련프로그램에 관한 국제적 동향. 인간이해, 32(2), 1-22
- 주은선 (2012). 인간중심 상담의 임상적 적용. 서울: 학지사.
- 주은선, 김혜원 (2013). 인간중심접근(Person-centered Approach) 관련 국내연구의 내용분석. 한국심리학회지: 일반, 32(2), 351-372.
- 황민영, 방희정, 김영숙 (2014). 고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감, 사회적지지 및 우울 간의 관계. 한국심리학회지: 일반, 33(1), 239-261.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Heatherton, T. F., Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Herman, C. P., Polivy, J. (1993). Etiology of binge eating: Psychological mechanisms. in C. G. Fairburn & G. T. Wilson. (Eds), *Binge Eating: Nature, assessment and treatment*. New York:

- Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, *94*, 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, *22*, 93-136, New York: Academic Press.
- Higgins, E. T., Bargh, J. A. (1987). Social cognition and social perception. *Annual Review of Psychology*, *38*, 369-425.
- Higgins, E. T., Vookles, J., Tykocinsky, O. (1992). Self and Health: How “patterns” of self-beliefs predict types of emotional and physical problems. *Social Cognition*, *10* 125-150.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, H. Holt and company
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, *3*, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 663-676.
- Markus, H., Nuriou, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, *41*, 954-969.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370-96.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J., Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*. Advance online publication.
- Pelham, B. W., Swann, Jr, W. B. (1989). From self-conception to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 672-680.
- Reeve, J. (2011). 동기와 정서의 이해 [Understanding Motivation and Emotion]. (정봉교, 윤병수, 김아영, 도승이, 장형심 역). 서울: 박학사(원전은 2004에 출판).
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy, its current practice implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York, NY: McGraw-Hill.
- Schein, E. H., Bennis, W. G. (1965). *personal and organizational change through group methods: the laboratory approach*. New York, NY: Wiley
- Stice, E., & Agras, W. S. (1999). Subtyping bulimic women along dietary restraint and negative affect dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *67*(4), 460-469.
- Strauman, T. J. (1989). Self-Discrepancies in Clinical Depression and Social Phobia: Cognitive Structures That Underlie Emotional Disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, *98*(1), 14-22
- Strauman, T. J., Higgins, E. T. (1987). Automatic Activation of Self-Discrepancies and Emotional Syndromes: When Cognitive Structures Influence Affect. *Journal of Personality and Social*, *53*(6), 1004-1014.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S., Higgins E. T. (1991).

Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social, 61*(6), 946-956.

Wilson, G. T., Fairburn, C. G. (1993). Cognitive treatments for eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(2), 261.

Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1108-1120.

원 고 접 수 일 : 2019. 04. 30.

수정원고접수일 : 2019. 12. 15.

최종게재결정일 : 2019. 12. 17.

## Effect of Actual Self Awareness Promotion Intervention on University Student's Binge Eating Behavior Reduction

Esther Kim<sup>1)</sup>

Yena Kim<sup>2)</sup>

Sun Jung Kwon<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Daejeon Metropolitan City Youth Counseling & Welfare Center

<sup>2)</sup>Student Counseling Center, Korea Baptist Theological University

<sup>3)</sup>Department of Counseling Psychology, Korea Baptist Theological University

The purpose of this study is to investigate whether the actual self awareness intervention is effective in decreasing binge eating behavior of university students. The subjects were two university students. They were selected by three criteria: 1) Report target behavior more than twice a week; 2) Targeted behavior appears for psychological reasons rather than irregular eating habits; 3) Agree to participate in research. The intervention of the actual self awareness promotion used in this study was designed to explore and recognize the actual self in the aspect of emotion and need experienced at that time. The research design is based on the ABAB design. During the baseline A1 and A2 were measured online survey every evening without any special intervention for 7 days each. B1 and B2 were conducted 31 times(9 times in face-to-face interventions and 22 times in simple online interventions) for the actual self awareness promotion intervention developed in this study for 18 days and 13 days respectively and the online survey was measured every evening. Visual analysis, both participants showed a tendency to decrease the frequency of binge eating behavior, loss of control, intention, craving, and negative emotion level during the interventions. The average score changes of each variable were as follows: binge eating behavior 'frequency' decreased by 63% and 16%, 'loss of control' decreased by 64% and 23%, 'intention' decreased by 28%, 24%, 'craving' decreased by 69% and 14%, and 'negative emotion' decreased by 74% and 42%, respectively. This study is meaningful in that it developed the Actual self awareness promotion intervention that can be used in counseling field, which suggests that it can help improve the problem of the loss of control including binge eating behavior and various mental health problem.

*Key words* : actual self awareness, binge eating behavior, self-discrepancy, addiction, addiction therapy