

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 2, 145 - 165

정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적자기주의에 따른 섭식동기 및 섭식행동

배 하 영[†] 한 덕 응

성균관대학교 심리학과

이 민 규

경상대학교 심리학과

본 연구는 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 섭식동기 및 섭식행동에 미치는 영향을 탐색하기 위한 목적으로 행해졌다. 이를 위해서 연구1에서는 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 정서에 따라서 유발되는 섭식동기에 미치는 영향을 조사연구를 통해서 알아보았다. 그 결과, 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기는 섭식억제 수준이 낮고 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 높은 조건에서 가장 컸다. 연구2에서는 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 섭식행동에 미치는 영향을 실험을 통해서 검증하였다. 그 결과 정서에 대한 주효과만 유의하게 나타났다. 따라서 연구1, 2의 결과 섭식동기 및 섭식행동에 정서가 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 마지막으로 본연구의 시사점과 제한점이 논의되었다.

주요어: 긍정적 정서, 부정적 정서, 섭식억제, 자기주의, 섭식동기, 섭식행동

비만한 사람이 정상체중인 사람들에 비해 당뇨병, 고혈압 등 질병의 위험이 더 높다는 것은 이제 더 이상 놀라운 일이 아니다. 우리나라 성인 중에서 매년 40만명의 비만자들이 발생하며, 이들 비만자의 사망 확률이 정상 체중자보다 2배 가까이 높은 것으로 조사됐다(조선일보, 2005, 2. 5).

또한 미용적인 관점에 초점을 두고 비만을 보는 사회 분위기는 건강하지 못한 다이어트, 날씬한 외모에 대한 지나친 집착 그리고 자신의 삶이 체형이나 체중에 의해서 좌지우지 된다는 지나치게 왜곡된 생각 등을 낳고, 나아가 심리 장애로 연결된다. 삶의 만족과 질의 측면에서 인간의 섭식행

† 교신저자(corresponding author) : 배하영, (110-745) 서울 종로구 명륜동 3가 성균관대학교 심리학과, E-mail: epiiphany@empal.com

동은 매우 중요한 요인이다. 따라서 심리적 기제들에 대한 이해를 바탕으로 건강한 식사 행동을 생활화 할 수 있도록 근거를 제시 할 수 있는 다양한 연구들이 필요하다.

섭식행동에 대한 연구들은 비만에 관한 연구에 그 근원을 두고 있다. 따라서 초기 이론들은 '비만한 사람' 중심이지만, 보다 최근의 이론들은 정상체중인 사람들의 섭식 행동을 설명하려는 방향으로 변화하고 있다. Herman과 Mack(1975)에 의해 처음 만들어진 섭식억제이론(restraint theory)은 이후 Herman과 Polivy(1980)에 의해 정립되었는데, 이들 연구자들에 따르면 음식을 먹고 싶은 욕구와 이런 욕구를 물리치려고 하는 노력에 의해서 섭식 행동은 영향을 받는다고 하였다. 그들은 섭식억제란 "먹고 싶은 충동과 대항해서 싸우는 인지적 노력"이라고 정의하였고, 섭식억제자들은 뚝뚝해지는 것을 피하기 위해 끊임없이 만성적으로 음식 섭취를 억제하며 먹는 것에 관해서 걱정한다고 하였다. 특히 섭식억제 이론에서는 자기통제가 이완되거나 방해받게 되면 음식에 대한 생리적 욕구가 일시적으로 증가하여 많은 양의 음식을 먹게 된다는 "탈억제가설(disinhibition hypothesis)"을 주장하는데, Ruderman(1986)의 연구에서 이런 가설이 경험적으로 확인 되었다. 실험에서 탈억제는 일반적으로 맛평가 하기 전에 고칼로리 음식을 섭취하는 것으로 조작한다. 엄격하고 실무울적인 사고를 하는 만성적인 섭식억제자들은 고칼로리 음식을 사전섭취했다는 지각을 하게 되고, 탈억제 상태가 되어 과식을 일으킨다는 결과를 낳았다. 또한 알콜이 섭식억제에 미치는 영향에 관한 연구(Polivy & Herman, 1976)와 부정적인 정서가 섭식억제자의 섭식행동

에 영향을 준다는 연구결과도 있다(Abraham & Beaumont, 1982; Cattnach, Malley, & Rodin, 1988; Johnson & Larson 1982; Polivy & Herman, 1985; Rudman, 1985). 보다 최근에는 공포 영화를 보여주고 부정적인 정서를 유발하면 섭식억제자들이 과식한다는 결과를 확인했으며, 섭식비억제자의 경우 영향을 받지 않는 것으로 나타났다(Schotte, Cools & McNally, 1990). 또한 Cools(1992)등은 섭식억제자의 경우 영화를 보여주고 정서를 유도하여도 탈억제 섭식이 나타나는 것으로 밝혔다. Sheppard와 Sawyer(2000)등은 영화를 통해서 슬픔을 유발했을 때, 섭식억제자들의 음식섭취가 어떻게 달라지는가를 검증하였으며, 그 결과 섭식비억제자들의 경우 유의하게 음식섭취가 감소하였으나, 섭식억제자의 경우 음식섭취가 증가 하였지만 통계적으로 유의하지 않은 수준이었다. 지각된 스트레스가 음식 선택에 미치는 영향에 관한 연구에서는 스트레스 동안에 간식을 더 많이 먹고 주식을 적게 먹는 것으로 나타났다(Oliver & Wardle, 1999). 정서가 섭식에 미치는 영향들에서 대부분 일관되게, 섭식억제자들은 부정적 정서에 대한 반응으로 음식 섭취가 증가된다고 밝혀졌지만, Frost(1982)의 연구에서 부정적 정서에 대한 반응으로 음식 섭취가 증가 하는 반면 긍정적 정서에서는 그렇지 않았으며, Tuschen(1993)의 연구 결과는 부정적 정서와 긍정적 정서에서 모두 증가하는 것으로 밝혀졌다. 섭식으로 정서를 조절한다는 가정을 하는 정서 조절 이론(Heatherton & Baumeister,1991)에서는 정서가 유발한 섭식행동의 변화를 설명하는 두 가지 관점인 섭식에 대한 정서 일치 가설(emotion-congruent modulation of eating)과 섭식에 대한

정서 조절 가설(eating to regulate emotions)중 후자로 섭식행동을 설명한다. 부정적인 정서에 대해서 스스로 인식하게 되면 고통스런 자기인식을 하게 되고 그런 경우 사람들은 자신의 인지적 초점을 자신에 대한 평가와 같은 추상적인 수준에서 구체적이고 즉각적인 음식과 같은 외적 자극으로 좁히는 과정에서 섭식행동이 일어난다고 설명한다. 같은 정서에 대해서 정서 일치 가설과 정서 조절 가설의 관점에 따라서 섭식행동이 증가하거나 감소할 수 있다. 슬픔이라는 정서를 예들 들어 설명하면, 정서 일치 이론에 따르면, 슬픔이라는 부정적 정서에 의해서 발생하는 섭식반응은 감소한다. 반면, 정서 조절 가설에 따르면, 슬픈 상태를 감소시킬 수 있는 상황에서의 섭식반응을 증가한다고 말할 수 있다. 정서 조절 가설은 달리 정서통제섭식(mood control eating)이나 정서적으로 도구화한 섭식(emotionally instrumental eating)이라고도 한다(Booth, 1994). 본 연구에서는 섭식으로 정서를 조절하는 측면과 정서와 일치하여 그 정서를 유지하려는 측면에서 부정적 정서와 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기 및 섭식행동이 어떻게 차이 나는지 알아보려고 한다.

자기주의란 자신이 자기주의의 초점이 되거나 혹은 자신을 인식하는 과정이며, 주의가 자기에게 집중되면 이상적인 자기 기분에 근접하도록 행동하게 된다고 가정한다. 따라서 섭식행동에서 자기주의는, 섭식억제자가 자신의 체형이나 체중과 관련된 자기주의를 하게 되면 자신이 가지고 있는 기준에 근접하기 위해서 섭식동기 및 섭식행동이 달라지게 될 것이라는 예측을 할 수 있다. 특히 섭식억제자의 경우, 자기의 단면들 중, 체형 및 체중 관련 단면이 특출하므로, 자기 무관련된

조건에 비해서 섭식억제 정도가 달라질 수 있으며, 따라서 섭식동기 및 섭식행동도 구별될 것이다. 또한 자신의 내적, 사적, 또는 숨겨진 태도나 신념을 의식해서 행동하는 경향이 높은 것은 사적 자기인식이 높고 타인이 자신에 대해서 지니는 인상을 의식하는 것은 공적 자기인식이 높다고 말하며 자기인식이 사적이냐 공적이냐에 따라서 섭식행동이 달라질 것이라는 예측을 할 수 있다. 본 연구에서는 섭식과 관련하여 특출한 단면인 체형 및 체중 관련 자기주의와 스스로 정한 기분에 따라서 행동하고자 하는 경향에 초점을 둔 사적 자기주의에 초점을 두고자 한다. 사적 자기주의를 조작하여 섭식억제자와 섭식비억제자의 섭식행동의 차이를 검증한 Freeman과 Prentice-Dunn(1990)은 사적 자기주의를 조작한 조건에서, 섭식억제자가 섭식비억제자보다 많이 먹고, 사적 자기주의가 낮은 조건에서는 차이가 없을 것이라는 가정을 하였다. 그 결과, 사적 자기주의가 높은 참여자가 낮은 조건의 참여자에 비해 음식섭취량이 더 많았지만, 섭식비억제자의 경우, 사적 자기주의가 높은 조건의 참여자가 낮은 조건의 참여자보다 음식섭취량이 적었다. 또한 섭식억제 수준, 사전음식섭취 및 사적 자기주의에 따른 음식섭취 행동(이민규, 한덕용, 2000)에 관한 실험연구에서, 섭식억제자의 섭식억제를 방해하는 요인으로 사전음식섭취가 방해받으면, 섭식억제 기준이 낮아지거나 인식되지 않을 때 다시 체형 관련 사적 자기주의를 유도하면 먹는 양을 조절하게 된다는 결과를 보였으며, 섭식비억제자의 경우, 섭식행동이 신체 내적 단서에 따라서 조절된다는 결과가 나타났다. 본 연구에서는 정서를 유도한 후 체형 및 체중에 관련된 자기주의의 단면을 활성화

화 시키는 것이 섭식행동에 어떤 영향을 주는지 알아보고자 한다.

구체적으로 살펴보면, 먼저 연구 1에서는 조사 연구를 통해서 섭식동기에 영향을 주는 여러 요인들 중, 섭식 억제와 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따라서 정서에 의해 유발되는 섭식 동기가 어떻게 달라지는가를 알아보고자 한다. 또한 연구 2에서는 조사 연구의 한계를 벗어나서 섭식 억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따라서 정서에 의해 유발된 섭식 행동이 어떻게 달라지는지에 대한 인과론적 설명을 하기 위해서 정서와 자기주의를 실험적으로 조작하여 이 요인들이 어떻게 섭식행동에 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

연구1: 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 정서에 의해서 유발되는 섭식동기에 미치는 영향(조사연구)

연구1에서는 섭식동기에 영향을 주는 요인들을 조사 연구를 통해서 알아보고자 한다. 구체적으로 정리하면, 연구 1에서는 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따라서 정서가 유발하는 섭식동기가 어떻게 달라지는가에 관한 탐색을 하고자 한다.

방법

참여자

본 조사는 경상남도에 거주하는 남녀 대학생 400명을 대상으로 강의 시간에 식습관을 알아보기 위한 질문지라고 설명 한 다음, 자기보고식 척도

에 대해 답하도록 하였다. 이 조사대상들 가운데 각 문항에 하나 이상의 결측치가 있는 자료를 제외한 398명의 자료를 최종 분석 대상으로 하였다. 대개 섭식억제 문제가 상대적으로 여자에게 많이 나타나기 때문에 여자로 한정시키려 하였으나, 요즘은 외모에 관한 관심이 남자에게도 중요한 요인으로 여겨지기 때문에 남자도 조사 대상에 포함 시켰다.

질문지의 구성

정서가 유발하는 섭식 동기 척도. 정서가 유발하는 섭식 동기 척도는 부정적 정서가 유발하는 섭식 동기 척도와 긍정적 정서가 유발하는 섭식 동기 척도를 이용 하였다. 먼저 부정적 정서가 유발하는 섭식 동기 척도는 배하영과 이민규(2004)가 개발한 12문항을 사용하였다. 이 척도는 Likert 7점 척도로 단일 요인이었고, 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .97$ 이다. 본 연구에서의 α 는 .96이었다.

또한 긍정적 정서가 유발하는 섭식 동기는 EES-II(emotional eating scale-II)에서 사용한 정서를 연구자가 번역하여 부정적 정서와 비슷한 문장으로 새로 구성 하였다. EES-II는 Arnow, Kenardy, 그리고 Agras(1995)등이 개발한 Emotional Eating Scale(EES)을 수정한 척도이다. EES는 임상집단을 대상으로 부정적 정서와 과식간의 관계를 측정하기 위하여 개발된 척도로, 긍정적 정서는 배제되고 부정적 정서만을 다루었고, 섭식행동 범위에 있어서 섭식억제나 섭식감소를 측정하지 못했다는 한계를 가지고 있었다. 따라서 이러한 한계점을 수정하기 위하여 개발된 것이

EES-II이며, EES-II에서 사용된 긍정적 정서를 번역하여 본 연구에서 사용된 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도와 비슷한 문장 형태로 새로운 척도를 구성하여 사용하였다. 이 척도는 11문항이며 Likert 7점 척도로 단일 요인이었고, 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .97$ 이었다.

체형 및 체중 사적 자기주의 문항. 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 문항은, 이민규(2000)가 사용한 5개 문항을 사용하였다. 이 문항들에 대한 요인분석과 신뢰도 산출한 결과, 단일요인이었으며 Cronbach $\alpha = .88$ 이었다. 본 연구에서의 α 는 .89였다.

섭식억제 척도. 섭식억제 척도는 이민규와 한덕웅(2001)이 개발한 척도를 사용 하였다. 이 척도는 인지, 정서 및 행동의도가 다차원적으로 섭식억제 행동에 영향을 미친다고 가정하고 개발되었으며, 각 차원에 5개씩 총 15개 문항으로 이루어져 있다. 또한 7점 Likert 척도로 점수 범위는 0~90이다. 점수가 높을수록 섭식억제 수준이 높음을 나타낸다. 여기서 인지 차원은 음식 억제에

대해서 생각하거나, 먹는 음식에 대한 주의 등 섭식억제에 관련된 생각들을 측정하는 문항으로 구성된다. 또한 정서 차원은 섭식억제에서 느끼는 자신의 감정을 측정하는 문항으로 구성된다. 그리고 행동의도 차원은 의도적으로 섭식을 억제하려고 노력하는 의도와 관련된다. 인지 차원, 정서 차원, 행동의도 차원의 신뢰도는 각각 .75, .87, .92로 나타났으며, 표준화 집단에서 이 척도의 전체 Cronbach $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

자료분석

섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 긍정적 정서와 부정적 정서에 의한 섭식동기를 설명하는데 어느 정도의 설명력이 있는지 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 또한 상호작용이 유의한 경우, 이원 상호작용을 구체적으로 알아보기 위하여 단순주효과 검증을 실시하였다.

표 1. 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 예측하는 요인들의 평균, 표준편차 및 상관

	M(SD)	정적정서	체형사적	RES_COG	RES_BEH	RES_EMO	RES×체형사적
정적정서	22.131(14.353)	1.000					
체형사적	14.842(6.971)	.299	1.000				
RES_COG	10.461(6.091)	.275	.759	1.000			
RES_BEH	10.001(7.132)	.194	.689	.791	1.000		
RES_EMO	17.361(5.572)	.012	-.103	.014	.052	1.000	
RES×체형사적	623.591(448.291)	.235	.888	.884	.843	.129	1.000

주. *체형사적: 체형 및 체중 관련 사적 자기주의,

RES-COG: 섭식억제의 인지적 차원, RES-BEH:섭식억제의 행동적 차원

RES-EMO:섭식억제의 정서적 차원, RES:섭식억제의 인지, 행동, 정서 차원

결과

섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 정서에 의해 유발된 섭식동기에 미치는 영향을 알아보기 위하여 섭식억제와 체형 및 체중 관련 사적 자기주의를 예측변인으로 하고 정서에 의해 유발된 섭식동기를 준거변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 모형은 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 예측하는데 기여하는지를 알아보았다. 두 번째 모형에서는 섭

식억제 수준과 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 부정적 정서에 의해 유발된 섭식 동기에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

모형1, 모형 2에서 섭식억제와 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 모형에 먼저 투입되었고, 다음에 섭식억제와 체형 및 체중 관련 사적자기주의의 곱이 투입되는 위계적 중다회귀분석을 사용하여 가설을 검증하였다.

모형1. 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 예측하는 요인. 모형1에서는 긍정적 정서에

표 2 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기에 대한 섭식억제와 체형·체중 사적 자기주의의 이원상호작용효과의 회귀분석

	비표준화 상관계수	표준 오차	표준화된 회귀계수	<i>t</i>	<i>p</i>	부분 상관계수	준부분 상관계수
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β			partial	part
단계1							
(상수)	10.602	2.907		3.647	.000		
체형사적	.517	.161	.251	3.201	.001	.163	.156
RES-COG	.434	.215	.184	2.019	.044	.103	.099
RES-BEH	-.255	.166	-.127	-1.542	.124	-.079	-.075
RES-EMO	.108	.128	.042	.843	.400	.043	.041
				$R^2=.102$	$Adj R^2=.092$		
				$F(4, 377)=10.657$	$p<.000$		
단계2							
(상수)	-3.473	4.223		-.822	.411		
체형사적	1.476	.265	.717	5.567	.000	.276	.265
RES-COG	1.092	.256	.464	4.272	.000	.215	.203
RES-BEH	.204	.191	.101	1.067	.287	.055	.051
RES-EMO	.498	.152	.194	3.270	.001	.166	.156
RES×사적	-.030	.007	-.923	-4.497	.000	-.226	-.214
				$R^2=.147$	$\Delta R^2=.045$	$Adj R^2=.136$	$4Adj R^2=.044$
				$F(1, 376)=20.226$	$p<.000$		

주. *체형사적: 체형 및 체중 관련 사적 자기주의,
 RES-COG: 섭식억제의 인지적 차원, RES-BEH:섭식억제의 행동적 차원
 RES-EMO:섭식억제의 정서적 차원, RES:섭식억제의 인지, 행동, 정서 차원

의해 유발된 섭식동기를 예측하는 요인으로 섭식 억제 수준과 체형 및 체중관련 사적 자기주의의 이원상호작용효과를 검증하였다. 표 2에서 보는 바와 같이, 섭식억제 수준과 체형, 체중 관련 사적 자기주의의 주효과가 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 10.2%를 설명하였으며, $F(4,377) = 10.657, p < .000$, 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 자기주의의 이원상호작용 항이 더해졌을 때, 전체 모형의 설명량은 14.7%로, $F(1, 376), p < .000$, 4.5%가 증가하였다. 이는 통계적으로 유의한 결과였다.

이런 이원 상호작용을 구체적으로 알아보기

위해서 섭식억제 수준은 상위 25%(48~78)는 섭식억제 수준이 높은 집단으로, 하위 25%(0~28)는 섭식억제 수준이 낮은 집단으로 분류하였으며, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 점수를 중앙값으로 나누어서 0에서 15점 사이에 속하는 사람을 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 낮은 사람, 16점에서 30점 사이에 속하는 사람은 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 높은 집단으로 분류하였다. 이렇게 하여 2(섭식억제 수준:고/저)×2(체형 및 체중 관련 사적 자기주의:고/저) 변량분석을 통하여 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 알아보았다. 이원상호작용의 형태를 알아보기 위

표 3. 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 사적 자기주의의 이원상호작용에 대한 단순주효과 (긍정적 정서에 의해 유발된 섭식 동기)

source of variation	SS	DF	MS	F	Sig F	Partial η^2	Power
체형사적수준at섭식억제(저)	2793.171	1	2793.170	14.190	.000	.069	.963
체형사적수준at섭식억제(고)	727.972	1	727.971	3.701	.056	.019	.481
WITHIN CELLS	37798.411	192	196.872				

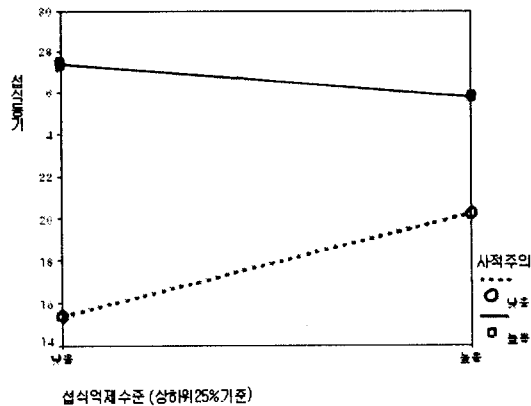


그림 1. 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식동기에 대한 섭식억제수준, 체형 및 체중관련 사적 자기주의의 이원상호작용에 대한 단순주효과

한 단순 주효과분석 결과가 표3에 제시되어 있다.

섭식억제의 각 수준(저/고)에서 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따라 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식 동기가 유의하게 차이가 났다. 그러나 섭식억제 수준이 높은 집단(1.9%) 보다 낮은 집단(6.9%)에서 체형 및 체중 관련 사적주의에 따른 긍정적 정서에 의해 유발된 섭식 동기에 대한 설명량이 더 많았다. 그림 1에서 보면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 높은 조건에서는, 섭식억제 수준과 무관하게 긍정적 정서에 의해서 탈억제 되는 섭식동기 차이가 적고, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 낮은 조건에서는 섭식억제 수준이 낮을 때 보다 섭식억제 수준이 높을 때, 긍정적 정서가 탈억제 요인으로 작용하면 섭식동기가 더 많이 증가한다. 그러나 섭식억제 수준이 높을 때 낮을 때 보다 탈억제가 더 많이 발생한다는 가설과는 반대의 방향을 보이고 있으나, 여기서의 결과는 섭식억제수준 보다는 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 긍정적 정서에 의해서 유발되는 섭식동기를 설명하는데 더 중요한 영향을 미치는 것을 의미한다고 할 수 있다.

모형2. 부정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 예측하는 요인. 모형2에서는 부정적 정서에 의해 유발된 섭식동기를 예측하는 요인으로 섭식억제 수준과 체형 및 체중관련 사적 자기주의의 이원상호작용효과를 검증하였다. 그 결과가 표5에 제시되어 있다.

표5에서 보는 바와 같이, 섭식억제 수준과 체형· 체중 관련 사적 자기주의의 주효과가 부정적 정서가 유발하는 섭식동기를 30.0%를 설명하였으며, $F(4,377)=40.329, p<.000$, 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 자기주의의 이원상호작용 항이 더해졌을 때, 전체 모형의 설명량은 30.1%로, $F(1, 376), p<.387, 0.1%$ 가 증가하여 상호작용이 유의하지 않았다.

논의

긍정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기는, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 높은 조건이라면, 섭식억제 수준과 무관하게 차이가 거의 나지 않는다. 반면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의

표 4. 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 예측하는 요인들의 평균, 표준편차 및 상관

	<i>M(SD)</i>	부적정서	체형사적	RES_COG	RES_BEH	RES_EMO	RES×체형사적
부적정서	18.401(15.731)	1.000					
체형사적	14.812 (6.978)	.508	1.000				
RES_COG	10.461 (6.076)	.459	.751	1.000			
RES_BEH	9.952 (7.115)	.366	.681	.790	1.000		
RES_EMO	17.352 (5.643)	-.199	-.111	.023	.068	1.000	
RES×체형사적	620.301(446.29)	.445	.885	.883	.843	.133	1.000

주. *RES-COG: 섭식억제의 인지적 차원, RES-BEH:섭식억제의 행동적 차원

RES-EMO:섭식억제의 정서적 차원, RES×체형사적: 섭식억제와 체형 및 체중 관련 사적주의의 상호작용

조건이 낮은 조건이라면, 섭식억제 수준이 높을 때 섭식억제 수준이 낮을 때 보다 긍정적 정서에 의해서 유발되는 섭식동기가 크다. 바꿔 말하면, 섭식억제 수준이 낮고, 사적 자기주의 수준이 높은 경우, 긍정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기가 섭식억제 수준이 낮고, 사적 자기주의 수준이 낮은 경우 보다 훨씬 크다. 하지만, 체형 및 체중 관련 사적자기주의 수준이 높다면, 긍정적 정서에 의해서 발생하는 섭식동기가 체형 및 체중 관련 사적자기주의 수준이 낮은 경우 보다 크지만, 섭식억제 수준에는 거의 무관하다. 체형 및 체중 관

련 사적 자기주의 수준이 낮으면, 섭식억제 수준이 낮으면 긍정적 정서에 의해 증가하는 섭식동기가 훨씬 크다. 이런 결과가 의미하는 바는 섭식동기에 영향을 미치는 요인 중 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 수준의 영향력이 섭식억제 수준보다 더 크다는 것을 알 수 있게 한다. 즉, 체형 및 체중 관련 사적자기주의의 수준이 높다면, 섭식억제 수준과 무관하게 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기의 변화량은 적은 반면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 수준이 낮은 경우, 섭식억제 수준이 높을 수록 긍정적 정서에 의해 탈억제 되어

표 5. 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기에 대한 섭식억제와 체형·체중 사적 자기주의의 이원상호작용효과에 대한 회귀분석

	비표준화 회귀계수	표준 오차	표준화된 회귀계수			부분 상관계수	준부분 상관계수
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	partial	part
단계1							
(상수)	9.478	2.808		3.376	.001		
체형사적	.756	.155	.335	4.888	.000	.244	.211
RES-COG	.645	.207	.249	3.113	.002	.158	.134
RES-BEH	-.106	.161	-.048	-.663	.508	-.034	-.029
RES-EMO	-.459	.124	-.164	-3.711	.000	.188	.160
					$R^2=.300$		$Adj R^2=.292$
					$F(4, 377)=40.329$		$p<.000$
단계2							
(상수)	6.786	4.187		1.621	.106		
체형사적	.940	.263	.417	3.575	.000	.181	.154
RES-COG	.772	.254	.298	3.042	.003	.155	.131
RES-BEH	-.019	.190	-.008	-.098	.922	-.055	-.004
RES-EMO	-.384	.150	-.138	-2.557	.011	-.199	.110
RES×사적	-.006	.007	-.161	-.867	.387	.445	-.037
					$R^2=.301$	$\Delta R^2=.001$	$Adj R^2=.292$
					$F(1, 376)=.751$		$\Delta Adj R^2=.000$
							$p<.387$

주. *RES-COG: 섭식억제의 인지적 차원, RES-BEH: 섭식억제의 행동적 차원

RES-EMO: 섭식억제의 정서적 차원, RES×체형사적: 섭식억제와 체형 및 체중 관련 사적자기주의의 상호작용

증가하는 섭식동기가 훨씬 크다고 말 할 수 있다.

한편, 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기는 체형 및 체중 관련 사적 자기주의와 섭식억제 척도의 인지와 정서 차원에 대한 주효과만 나타났다. 특히, 부정적 정서의 경우, 섭식억제의 정서 하위 차원에서 베타 값이 부적 상관을 보이는 것을 알 수 있으며, 이는 섭식억제 척도의 정서 차원의 값이 높을 수록 섭식억제에 대해 나쁘게 생각하는 정도가 크다는 것을 의미하므로, 섭식억제 행동이 나쁘다고 생각 할수록 부정적 정서에 의해서 유발되는 섭식동기가 적다는 것을 의미한다. 즉, 섭식을 억제하는 것이 나쁘다고 여기는 경향이 큰 사람의 경우, 기분이 나쁠 때 탈억제가 덜 일어난다는 것을 의미한다.

따라서 본 연구 I의 결과는 슬플 때 보다 즐거울 때, 섭식을 즐기며, 또한 슬플 때 보다 즐거울 때 더 높은 배고픔 수준을 경험한다고 보고한 조사연구(Macht, 1999)결과와 일치한다고 볼 수 있다. 즐거울 때의 섭식이 증가하는 것은 즐거움이 인지적이고 동기적인 과정에 미치는 영향, 즉, 어떤 자극을 지각하고 처리하는 과정의 유용성을 증가시키고, 순간적인 상황에 대처하는 활동성에 대한 준비성을 증가시키는 영향 때문일 수 있다 (Frijda, 1986; Izard & Ackerman, 2000). 이것은 정서가 인지에 미치는 영향을 나타내는 결과로 볼 수 있으며, 이는 달리 말하면 정서의 질과 정서가(valence)와 일치하여 인지하게 되며, 동기와 행동이 달라진다고 볼 수 있다. 이는 섭식에 대한 정서 일치 가설(emotion-congruent modulation of eating)에 부합하는 결과로 볼 수 있다.

연구2: 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 섭식행동에 미치는 영향(실험연구)

연구 2에서는 연구 1에서 조사를통해 통해서 알아본 결과들을 실험 조작을 통해서 검증하고자 한다. 본 연구에서는 섭식억제와 관련된 인지, 정서, 행동의도가 다차원적으로 섭식억제 행동에 영향을 미친다고 가정하고 섭식억제 개념을 측정하도록 만들어진 섭식억제 척도(이민규, 한덕웅, 2001)를 사용하여 섭식억제자와 섭식비억제자를 구분하였다. 또한 정서와 섭식 행동의 관계에 관한 연구들이 최근에 많이 이루어지고 있지만, 부정적 정서에 초점을 둔 경우가 대부분이고, 긍정적 정서가 섭식 행동에 미치는 영향에 관한 실험 연구는 극히 드문 실정이다. 따라서 본 연구에서는, 실험적으로 긍정적, 부정적 정서에 해당하는 정서를 각각 유도하여 섭식 행동에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 또한 자기주의와 섭식 행동 간의 관계를 연구한 선행 연구 결과에서 나타난 문제점을 개선하여 섭식 행동과 특출하게 관련된 체형 및 체중 관련 자기주의를 섭식행동에 조작하여, 자기주의와 섭식 행동간의 관계에 대한 인과적인 설명을 하고자 한다.

방법 및 절차

실험설계

4[정서(공포, 즐거움, 분노, 슬픔)] × 2[섭식억제(섭식억제수준 고/저)] × 2[사적자기주의(체형 및 체중 관련 사적 자기주의/사적 자기 무관련 주의)]의 3개의 독립변인인 모두 집단간변인인 삼원 요인설계였다.

정서유도

영화가 목표정서를 유발하는데 신뢰롭다는 것은 선행연구들(Philippot, 1993; Gross & Levenson, 1995; Hagemann et al., 1999)을 통해서 검증되었다. 따라서 본 연구에서도 각각의 정서를 나타내는 장면 18개를 미리 선별하여 7점 척도를 통해 각 장면에 해당하는 정서 중 가장 강하게 나타난 정서에 해당하는 장면을 선별하는 예비연구를 실시하였다. 그런 다음 선택된 4개의 영화 장면을 이용하여 정서를 유도 하였다. 공포를 유도하기 위해서 사용된 영화는 “양들의 침묵 (silence of the lambs: 앞이 보이지 않을 정도로 어두컴컴한 지하실에서 여자 주인공이 살인자와 일대일로 쫓고 쫓기는 장면)”으로 총2분 20초 분량이었으며, 즐거움을 유도하기 위해서 사용된 영화는 “해리가 샬리를 만났을 때(when Harry met Sally: 여자 주인공과 남자 주인공이 식당에서 오르기쯤에 대해 대화하는 장면)”로 총 2분 18초의 길이이다. 그리고 분노를 유도하는 사용된 영화는 “나쁜 남자(사람이 많은 길거리에서 기분 나쁜 분위기의 남자가 여자에게 강제로 입맞춤 하는 장면)”로 총 2분 38초의 길이였으며, 슬픔을 유도하는 데 사용된 영화는 “아버지의 이름으로(in the name of the father: 억울하게 누명을 쓰고 감옥 생활을 하던 선량한 아버지가 누명을 벗기도 전에 병으로 세상을 떠나는 장면)”이며, 총 4분 39초 분량이다. 영화의 길이에 다소 차이가 나는 것은 정서 유도에 가장 적절한 장면을 선택하기 위함이며, 길이와 무관하게 각각의 정서 강도는 일정한 수준이었다.

참여자

참여자는 만 18세에서 27세 사이의 여자 대학생 109명으로, 16개의 조건에 무선향당 하였다. 독립변인들 가운데 정서를 먼저 조작하고, 이어서 자기주의를 조작하였다.

절차

실험실 내부에는 15인치 컴퓨터 모니터가 놓인 탁자가 있고, 그 앞 2m 정도 떨어진 곳에 탁자와 의자가 있다. 실험실에 도착하면 먼저 약속된 사람인지 확인한 후, 대중매체가 맛 평가에 미치는 영향을 알아보기 위한 실험이라고 소개하였다. 그런 다음 영화를 보여주고 정서가 잘 유도되었는지를 점검하는 질문지를 완성하였다. 그 다음에 자기주의를 조작하는 문장완성검사지를 완성하게 하였다. 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 조건 각각의 참여자는 현재 그리고 바라는 자신의 체형 및 체중과 관련된 내용으로 시작하는 10개의 문장을 완성하게 하였고, 사적 자기 무관관주의 조건에서는 현재 그리고 앞으로 바라는 우리나라 대학과 관련된 내용으로 시작하는 10개의 문장완성검사지를 실시하였으며, 이어서 초콜렛 맛을 평가하였다. 맛평가 질문지를 완성한 다음 옆에 있는 탁자로 옮겨 부가 질문에 답하도록 하였으며 부가질문에 답하는 동안에도 초콜렛을 섭취할 수 있게 하였다.

독립변인 조작

정서. 공포(무서움), 즐거움, 분노, 슬픔에 해당하는 영화장면을 보고, 각각의 정서에 대해 자기보고식 7점 척도에 답하도록 하였다.

섭식억제수준. 연구1에서 사용된 섭식억제 척

도에서 얻은 점수를 기준으로 중앙치를 기준으로 반분하여 0~42점까지를 섭취비억제자로 43~90점까지를 섭취억제자로 분류하였다. 이 척도는 섭취억제에 대한 인지, 정서, 행동 의도 차원을 측정하는 15문항으로 구성되어 있으며, 7점 Likert척도로 '매우 그렇지 않다'(0점)에서 ~ '매우 그렇다'(6점)에서 반응하도록 되어 있다. 이 척도의 총점은 0점에서 90점 사이로 점수가 높을 수록 섭취억제 수준이 높음을 나타낸다. 표준화 집단에서 이 척도의 Cronbach $\alpha = .91$ 이었다.

자기주의. 초콜렛 맛에 대해서 평가하기 전에 몇가지 기술문을 작성하게 된다고 알려주고, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 수준을 조작하기 위하여 문장완성검사의 형태로 구성된 과제를 실시하였다. 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 조건의 참여자는 자신의 현재 체중, 몸매, 허리, 허벅지, 체형과 자신이 바라는 체중, 몸매, 허리, 허벅지, 체형으로 시작하는 10개의 문장을 완성하였다. 사적 자기 무관련 주의 조건의 참여자는 우리나라 대학의 현재 교육 수준, 도서관 환경, 학생복지, 강의실 환경, 강의 시간수로 시작하는 10개의 문장을 완성하도록 하였다.

종속변인 측정

실험에서 실제 섭취한 초콜렛의 총량을 종속 측정치로 사용하였다. 초콜렛을 섭취음식으로 선택한

이유는 먹은 후 가장 선호하는 음식 중 하나라는 연구(Benton, 1999)에 기초하였다.

실제 실험에서 맛 평가를 위해 먹은 초콜렛의 총량(g)과 추가질문지를 실시하면서 먹은 초콜렛의 총량(g) 두 번 측정하였으나, 실제 종속변인으로 사용된 섭취량은 추가질문지를 실시하면서 먹은 양이다. 왜냐하면, 맛평가를 실시할 때 먹은 초콜렛 섭취량은 맛평가를 위해서 꼭 먹어야 한다는 의미를 가지기 때문에 이후에 보다 자연스런 상황에서 섭취한 초콜렛량을 종속변인으로 측정하였다.

부가적 측정치

초콜렛 선호도, 평소 초콜렛을 먹는 정도, 실험 전 배부름 정도, 신체질량지수(Body Mass Index)를 측정하였다.

결과

독립변인의 조작 효과 점검

정서. 정서는 공포(무서움), 즐거움, 분노, 슬픔의 4가지 정서로 구분하여 조작하였다. 각각의 영화를 본 다음, 각각의 정서를 어느 정도 느꼈는지를 7점 Likert척도(0점: 전혀 느끼지 않았다~6점:매우 느꼈다)에 답하도록 하였다. 이 조작 효과를 알아보기 위하여, 각각의 목표 정서에 대한 정

표 6. 영화를 보고 유도된 정서 평정치의 평균과 표준편차

목표정서	영화 <i>M(SD)</i>			
	공포	즐거움	분노	슬픔
공포	3.751(1.531)	.431(.791)	1.610(1.662)	1.612(1.571)
즐거움	.290(.641)	3.391(1.631)	.352(.911)	.551(.921)
분노	3.590(1.590)	.451(.911)	3.731(1.831)	1.912(1.441)
슬픔	2.621(1.781)	.831(.961)	3.141(1.821)	4.551(1.051)

서(4) × 섭식억제(2) × 자기주의(2)의 삼원변량분석을 실시하였다. 그 결과, 정서에 대한 주효과만 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 공포($M: 3.75/SD: 1.53$), 즐거움($M: 3.39/SD: 1.63$), 분노($M: 3.73/SD: 1.83$), 슬픔($M: 4.55/SD: 1.05$)의 값을 나타냈다. 이는 정서 조작이 효과적임을 나타낸다.

섭식억제수준. 섭식억제 척도를 실시하여 섭식억제 수준에 따라서 중앙치를 기준으로 0~42점까지를 섭식비억제자로, 43~90점까지를 섭식억제자로 분류하였다. 이 분류의 조작효과를 알아보기 위하여 섭식억제 점수에 대한 정서(4) × 섭식억제(2) × 자기주의(2)의 삼원변량분석을 실시하였다. 그 결과, 섭식억제 수준에 대한 주효과만 유의하였다. 이 조사 대상자들 가운데 섭식억제 수준이 높은 조건의 참여자들은($M: 52.19/SD: 8.41$) 섭식억제 수준이 낮은 조건의 참여자들보다($M: 31.29/SD: 8.17$) 섭식억제 척도에서 유의하게 더 높은 점수를 얻었다. $F(1,107)=172.99, p<.0001$.

자기주의 조작. 사적 자기주의의 조작 효과의 점검은 다음 두 가지 질문에 대해서 155mm 선에 표시하도록 하는 아날로그 척도를 사용하였다. 즉 1)“조금 전 주어진 단어로 시작해서 글을 완성하는 동안 ‘자신의 체형에 대해서 생각한 정도’를 아

래 선에 표시하십시오.” 2)“조금 전 주어진 단어로 시작해서 글을 완성하는 동안 ‘우리 대학에 대해서 생각한 정도’를 아래 선에 표시하십시오.” 라는 질문에 답하도록 하였다. 이 조작 효과를 알아보기 위하여, 정서(4) × 섭식억제(2) × 자기주의(2)의 삼원변량분석을 실시하였다. 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 조건이 사적 자기 무관련 주의 조건에 비해서 ‘자신이 체형에 대해서 생각하는 정도’가 많았으며, 사적 자기 무관련 조건에서는 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 조건에 비해서 ‘우리대학에 대해서 생각한 정도’가 더 많았다. 이런 결과는 체형 및 체중 관련 사적자기주의 조건($M: 88.79/SD: 42.16$)과 사적 자기 무관련 조건($M: 94.20/SD: 42.52$)의 결과에서 조작이 효과적으로 잘 된 것으로 나타났다.

공변인의 선정. 종속변인에 영향을 미칠 수 있다고 생각되는 변인으로 초콜릿 선호도, 평소 초콜릿을 먹는 정도, 실험 전 배부름 정도, 신체질량지수를 선정하여 초콜릿 섭취량과의 상관을 구하였다. 그 결과, .31의 상관을 보이는 것으로 나타난 ‘초콜릿 선호도’를 공변인으로 선정하였다. 이는 종속변인과의 상관이 .20 이상(Feldt, 1968) 이어야 유의한 영향을 준다는 기준에 기초한 것이다.

표 7. 체형 및 체중 관련 사적 자기주의와 사적 자기 무관련 조건의 평균과 표준편차

	자기주의 조작 조건	$M(SD)$
사적 자기주의	사적 자기주의	88.791(42.162)
	사적 자기무관련	3.923(12.572)
사적 자기 무관련	사적 자기주의	4.961(14.861)
	사적 자기무관련	94.201(42.523)

세 독립변인들이 먹은 초콜렛 양에 미친 효과. 맛평가 이후에 부가설문지를 실시하면서 섭취한 초콜렛 양을 종속측정치로 하고, 2(섭식억제 수준 :고/저) × 2(자기주의 : 체형 및 체중 관련

사적자기주의/자기무관련) × 4(정서 : 공포, 즐거움, 분노, 슬픔) 삼원변량분석을 실시하였다. 각 조건별 초콜렛 섭취량을 표8, 그리고 변량분석 결과를 표9에 제시하였다.

표 8. 각 조건별 초콜렛 먹은 양의 평균과 표준편차

정서	섭식억제수준	자기주의	N	M	SD
공포	저	사적	8	6.125	6.133
		무관련	7	4.500	4.831
	고	사적	5	2.800	4.563
		무관련	7	5.000	5.664
즐거움	저	사적	7	9.500	5.613
		무관련	9	5.833	7.425
	고	사적	8	2.625	4.077
		무관련	7	4.000	3.149
분노	저	사적	8	4.813	6.187
		무관련	4	2.625	5.250
	고	사적	6	2.917	4.092
		무관련	4	.000	.000
슬픔	저	사적	8	10.500	10.909
		무관련	4	5.250	6.062
	고	사적	8	9.625	14.701
		무관련	9	8.944	7.448

표 9. 정서, 섭식억제수준, 체형 및 체중 관련 사적자기주의에 따른 초콜렛 섭취량 삼원변량분석

source of variation	SS	DF	MS	F	Partial		
					Sig F	η^2	Power
공변인	425.455	1	425.455	8.908	.004	.088	.840
정서(A)	440.559	3	146.853	2.834	.042	.084	.663
섭식억제수준(B)	69.081	1	69.087	1.333	.251	.014	.208
사적자기주의(C)	64.131	1	64.133	1.238	.269	.013	.196
A × B	119.391	3	39.797	.768	.515	.024	.209
A × C	41.526	3	13.842	.267	.849	.009	.099
B × C	63.687	1	63.687	1.229	.270	.013	.195
A × B × C	29.190	3	9.730	.188	.188	.006	.084

$R^2 = .154$
 $Adj R^2 = .018$

주. 공변인: 평소 초콜렛을 좋아하는 정도

표에서 알 수 있듯이, 정서, 섭식억제 수준, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 대한 삼원상호 작용효과 및 이원상호작용이 유의하지 않았다. 단지 정서에 대한 주효과만 유의하게 나타났다. 따라서, 본 연구 결과는 섭식억제수준, 체형 및 체중 관련 사적자기주의 수준 보다는 정서가 탈억제 요인으로 작용하면 섭식행동이 증가하는 것을 알 수 있다. 이 후 정서에 대한 사후검증에서 분노와 슬픔 조건에서 유의한 차이가 났다. 이는 부정적 정서, 특히 분노, 슬픔 정서 조건이 즐거움, 공포 정서 조건 보다 섭식행동을 유발하는데 더 큰 영향을 주는 것을 의미한다.

논의

연구2에서는 정서, 섭식억제, 자기주의에 따른 섭식행동 및 섭식동기의 변화를 알아보기 위하여 실험을 실시하였다. 구체적으로 이민규 등(2000)이 개발한 섭식억제 척도를 이용하여 섭식억제 수준

을 중앙치를 기준으로 고, 저로 나눈 다음, 4가지 정서, 즉, 공포, 즐거움, 분노, 슬픔을 유도 한 다음, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의를 활성화 시킨 조건과 활성화 시키지 않은 사적 자기 무관련 조건으로 조작하여 초콜렛 섭취량을 비교분석 하였다. 초콜렛 섭취량에 영향을 줄 수 있는 여러 가지 가의 변인들과 종속측정치인 초콜렛 섭취량의 상관을 분석한 결과, 유의하게 영향을 주는 변인으로 초콜렛 선호도를 선정하였다. 이후, 세 개의 독립변인에 대한 초콜렛 섭취량의 삼원공변량 분석을 실시하였으며, 그 결과 정서에 따른 주효과만 유의하게 나타났다. 따라서 정서에 대한 사후검증을 실시하였으며, 그 결과, 분노와 슬픔 조건에서 통계적으로 유의한 결과가 나타났다. 즉, 공포와 즐거움 정서 조건 보다 분노와 슬픔 조건에서 유발되는 섭식행동이 더 크다는 것을 나타낸다. 이는 섭식행동을 유발하는 여러 가지 요인 중, 정서의 역할에 대한 중요성을 나타내는 결과라고 할 수 있다.

표 10. 정서에 대한 사후검증(Scheffe)

I	J	M차이(I-J)	SE	Sig P
1	2	-.621	1.890	.990
	3	1.771	2.063	.860
	4	-4.252	1.922	.181
2	1	.621	1.890	.990
	3	2.390	2.000	.702
	4	-3.631	1.853	.281
3	1	-1.772	2.062	.863
	2	-2.390	2.002	.701
	4	-6.021*	2.032	.031
4	1	4.251	1.923	.181
	2	3.631	1.851	.281
	3	6.021*	2.031	.032

주. 1: 공포, 2: 즐거움, 3: 분노, 4: 슬픔. P<.05

이런 결과는 슬픔이나 부정적인 정서가 섭식 반응을 증가시킨다는 여러 실험 연구(Frost et al., 1982; Ruderman, 1985; Cattanach et al., 1988; Lowe & Maycock, 1988; Telch & Agras, 1996; Agras & Telch, 1998; Rotenberg & Flood, 1999)의 결과와 일치하는 결과이다.

종합 논의

본 논문의 연구 1에서는 조사방법으로 섭식억제 수준, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 정서에 따른 섭식동기에 미치는 영향을 탐구하였다. 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 사적자기주의에 따라서 정서에 의해 유발되는 섭식동기의 차이를 알아보기 위하여 섭식억제와 사적자기주의를 예측변인으로 하고 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기와 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 준거변인으로 하는 중다회귀분석을 실시하였다. 구체적으로 2가지 모형을 검증하였다. 첫 번째 모형은 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따른 긍정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 알아보는 모형이었고, 두 번째 모형은 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따른 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 알아보는 모형이었다.

그 결과, 모형 1에서는 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따라서 긍정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 14.7%를 설명하였다. 구체적으로 살펴보면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 높은 조건에서는, 섭식억제 수준과 무관하게 긍정적 정서에 의해서 탈억제 되는 섭식동기 차이가 적고, 체형 및 체중 관련 사적 자기주

의가 낮은 조건에서는 섭식억제 수준이 낮을 때 보다 섭식억제 수준이 높을 때, 긍정적 정서가 탈억제 요인으로 작용하면 섭식동기가 더 많이 증가한다. 즉, 체형 및 체중 관련 사적자기주의가 낮고, 섭식억제 수준이 높은 경우, 긍정적 정서에 의해 섭식동기가 가장 많이 증가한다. 다시 말하면, 체형 및 체중 관련 자기주의를 덜 하는 사람들이, 섭식억제 수준이 높을 때 긍정적 정서가 탈억제 요인으로 작용하게 되면 더 많이 먹는다고 이야기 할 수 있다. 반면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 수준이 높으면, 섭식억제자나 섭식비억제자 모두 자신의 주의를 체형과 체중에 몰두하고 있기 때문에 긍정적 정서가 탈억제 요인으로 작용하여도 섭식동기량의 증가는 많지 않고, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 낮은 경우, 섭식억제자의 경우, 정서가 탈억제 시키는 양이 섭식비억제자에 비해 훨씬 더 크다는 것이다. 즉, 자신의 내부적인 신념이나 기준이 높은 경우라면, 섭식억제 수준과 무관하게 정서에 의해 탈억제되는 부분은 적다고 할 수 있다. 달리 말하면, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의 수준이 높으며, 섭식억제자나 섭식비억제자 모두 자신의 주의를 체형과 체중에 몰두하고 있기 때문에 긍정적 정서가 탈억제 요인으로 작용하여도 섭식동기량의 증가는 많지 않고, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의가 낮은 경우, 섭식억제자의 경우, 정서가 탈억제 시키는 양이 섭식비억제자에 비해 훨씬 더 크다는 것이다. 즉, 자신의 내부적인 신념이나 기준이 높은 경우라면, 섭식억제 수준과 무관하게 정서에 의해 탈억제되는 부분은 적다고 할 수 있다.

한편 모형 2에서는 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 예측하는 요인으로 섭식억제 수

준과 체형 및 체중관련 사적 자기주의의 이원상호작용효과를 검증하였다. 그 결과, 섭식억제 수준과 체형·체중 관련 사적 자기주의의 주효과가 부정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기를 30.0%를 설명하였으며, $F(4,377)=40.329$, $p<.000$, 섭식억제 수준과 체형 및 체중 관련 자기주의의 이원상호작용 항이 더해졌을 때, 전체 모형의 설명량은 30.1%로, $F(1, 376)$, $p<.387$, 0.1%가 증가하여 상호작용이 유의하지 않았다.

연구 1의 결과를 종합하면, 긍정적 정서에 의해 유발되는 섭식동기는, 체형 및 체중 관련 자기주의가 높은 조건에서, 섭식억제자의 경우, 더 크다. 이는 섭식행동을 설명하는 정서 일치 가설(mood congruence modulation of eating)을 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 이는 정서와 섭식행동에 관한 이론으로, 정서와 같은 방향으로 섭식행동이 일어나는 것을 말한다. 즉, 긍정적 정서는 뭔가 더 오래 유지하고 싶어 하는 측면이 강하기 때문에 섭식행동이 더 증가하여 그 기분을 오래 유지하는 방향으로 섭식행동이 일어난다는 것이다. 또한 부정적 정서에서는 혐오적이고 뭔가를 피하고 싶은 정서와 일치하여 섭식동기가 줄어든다고 할 수 있으며, 본 연구는 이 이론과 일치하는 결과라고 할 수 있다.

한편 연구2에서는 실험방법을 통하여, 정서, 섭식억제 수준, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따른 섭식행동을 알아보았다. 그 결과 섭식행동에 영향을 주는 요인으로 정서의 효과만 유의하였다. 그래서 이후 정서에 대한 사후검증을 통하여 알아본 결과, 분노와 슬픔 조건에서 통계적으로 유의한 결과가 나왔다.

연구 1, 2의 결과에서, 정서가 섭식동기 및 섭

식행동에 영향을 주는 중요한 요인이라는 것을 확인 할 수 있으며 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다.

연구 1, 2의 결과는 다른 현상을 반영하는 것이라고 말할 수 있다. 연구 1에서 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기가 큰 것은 정서 일치 가설의 결과로 해석할 수 있다. 반대로, 연구 2의 결과에서 슬픔과 분노 조건에서 섭식행동이 증가하는 것은 그러한 상황을 감소시키기 위해서 섭식행동이 증가하는 것으로 해석할 수 있으며, 이는 정서 조절 가설의 결과로 많은 선행 연구들의 결과와 일치한다.

정서가 유발하는 섭식동기 및 섭식행동의 변화는 정서일치 가설과 정서 조절 가설의 다른 성격 때문에 다르게 발생 할 수 있다. 먼저 정서와 일치하는 섭식 행동은 정서와 동시에 일어나거나 정서가 유도된 바로 직후에 대개 발생하는 반면, 섭식으로 정서를 조절하는 것은 정서가 유도된 후, 어느 정도 지나서 발생한다. 또한, 정서와 일치하여 섭식행동이 발생하는 것은 대부분의 사람들에게서 관찰 가능한 기본적인 현상이지만, 섭식으로 정서를 조절하는 것은 학습된 행동일 수 있고 따라서 개인마다 차이가 날 수 있다. 이런 현상은 스트레스 상황에서 어떤 사람은 섭식행동이 증가하고, 어떤 사람은 섭식행동이 감소하는 결과와 일치한다. 또한, 섭식억제를 하는 사람이 부정적 정서에 의해서 탈억제 되었을 때, 섭식행동이 증가하는 것은 섭식을 통해서 기분을 조절하려는 것으로, 정서 조절 가설과 일치하는 결과이다.

본 연구는 섭식동기와 섭식행동에 영향을 주는 요인 중, 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의의 역할을 탐구하였다. 본 연구의

결과, 긍정적 정서가 유발하는 섭식동기는, 체형 및 체중 관련 자기주의가 높은 조건에서, 섭식억제자 수준이 높을 때 더 크게 나타났고, 섭식행동은 정서에 의해서 영향을 받는 것으로 나타났다. 이런 결과는 섭식을 설명하는 요인 중, 정서의 중요성을 시사하는 결과로 볼 수 있다.

정서와 섭식행동 간의 관계는 정서와 일치하는 방향을 섭식행동이 일어난다는 정서 일치 가설과 섭식을 도구화하여 정서를 조절하는 정서 조절 가설의 두 가지 관점이 있다. 따라서 본 연구 1의 결과는 정서 일치 가설과 일치하는 결과이며, 연구 2의 결과는 정서 조절 가설과 일치하는 결과이다.

한편, 본 연구는 적은 수의 실험참여자를 대상으로 실험을 수행하였다는 제한점이 있으며, 긍정적 정서 조건을 실험 조건을 보다 다양한 정서로 세분화하여 실험을 수행하지 못한 제한점이 있다. 또한 본 연구의 정서 조작에서 나타난 결과는, 영화장면에 따라 정서적 활동성이 다르다는 것을 검증하는 것이지만 목표정서가 충분한 강도와 분리인지, 다른 정서들에서는 증가하지 않고 목표 정서에서만 증가하는지에 대해서는 확실하게 말할 수 없다. 즉, 정서의 조작이 공포 정서에서 공포 뿐 아니라 분노도 같이 유발된 점이 그것이라 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 정서가 섭식동기 및 섭식행동에 미치는 영향을 두 가지 관점에서 탐색하였다는 의의가 있다.

섭식을 통해서 정서를 조절한다는 가설에 관한 실험 및 조사 연구 결과에 비해 정서와 일치하는 방향으로 섭식행동이 발생한다는 가설에 관한 연구는 아직 많이 부족한 실정이다. 따라서 앞으로는 보다 더 다양한 방법을 통해서 정서와 일

치하는 섭식행동의 기제를 명확히 하는 연구가 더 필요하다. 또한 앞으로의 연구에서는 음식섭취량 뿐만 아니라 섭식행동과 섭식동기를 잘 반영할 수 있는 다양한 종속측정치를 사용하여 연구를 수행할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구에서 유도한 정서 외에 보다 더 다양한 정서를 통해서 섭식동기와 섭식행동의 변화를 살피는 것 또한 앞으로의 연구 과제이다.

참고문헌

- 배하영, 이민규 (2004). 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 187-201.
- 이민규, 한덕웅 (2000). 섭식억제, 사전음식섭취 및 사적 자기주의에 따른 음식섭취 행동. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 265-286.
- 이민규, 한덕웅 (2001). 섭식억제척도의 개발. *한국심리학회지: 임상*, 20(4), 795-807.
- 이민규, 한덕웅 (2001a). 심리적, 외적 섭식 단서에 따른 섭식 행동 : 탐색적 조망. *건강심리학회 하계 학술발표대회 및 워크샵*.
- 조선일보(2005, 2. 5). 성인비만 연 40만명씩 발생.
- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12, 625-635.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorder*, 18, 79-90.
- Benton, D. (1999). The effects of nutrients on mood. *Public Health Nutrition* 2, 403-409.

- Booth, D. A. (1994). *Psychology of Nutrition*. London: Tylor & Francis.
- Cattanach, L., Malley, R., & Rodin, J. (1988). Psychologic and physiologic reactivity to stressors in eating disordered individuals. *Psychosomatic Medicine, 50*, 591-599.
- Freeman, A. C., & Prentice-Dunn, S. (1990). The roles of restraint and private self-awareness in precipitating eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Frijida, N. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. W. & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion, 9*, 87-108.
- Hagemann, D., naumann, E., Meier, S., Becker G., Lurken, A. & Bartussek, D. (1999). The assessment of affective reactivity using films: validity, reliability and sex differences. *Personality and individual Differences, 26*, 627-639.
- Heatherton, T. F. & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin, 110*, 86-108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained and unrestrained eating. In A. Stunkard(Ed.), *Obesity* (pp.208-225). Philadelphia : Saunders.
- Herman, C. P., & Mark, D. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology, 84*, 666-672.
- Herman, C. P., & Polivy, J., Pliner, P., Threlkeld, J., & Munic, D. (1978). Distractibility in dieters and nondieters: An alternative view of "externality". *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 536-548.
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine, 44*, 341-351.
- Macht, M. (1999) Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*, 129-139.
- Philippot, P. (1993). Inducing and assessing differentiated emotion-feeling states in the laboratory. *Cognition and Emotion, 7*, 171-193.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1976). Effects of alcohol on eating behavior: Disinhibition or sedation? *Addictive behaviors, 1*, 121-125.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist, 40*, 193-201.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Howard, K. (1988). The restraint scale : assessment of dieting. In M. Hersen & A. S. Bellack (Eds.), *Dictionary of behavioral assessment techniques*. pp. 377-380. New York: Pergamon.
- Polivy, J., Herman, C. P., Hackett, R., & Kuleshnyk, I. (1986). The effects of self-attention and public attention on eating in restrained and unrestrained subjects. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 1253-1260.
- Ruderman, A. J. (1985). Dysphoric mood and overeating: A test of restraint theory and its applicability to overweight individuals. *Journal of Abnormal Psychology, 92*, 210-215.
- Ruderman, A. J. (1986). Dietary restraint: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 99*, 247-262.
- Sentzyl, S. M. & Bushman, B. J. (1998). Mirror, mirror on the wall, Who's the thinnest one of all? effects of self-awareness on consumption of full-fat, reduced-fat, and no-fat products.

Journal of Applied Psychology, 6, 944-949.

Schotte, D. E., Cools, J., & McNally, R. J. (1990).

Film-induced negative affect triggers overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 317-320.

Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do

people think they are doing? Action identification theory and human behavior.

Psychological Review, 94, 3-15.

원고 접수: 2005년 2월 15일

수정원고 접수: 2005년 5월 17일

게재 결정: 2005년 6월 4일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 2, 145 - 165

Effects of emotion, restrained eating and body shape and weight related private self-focused attention on eating motive and eating behavior

Ha-Young Bae Doug-Woong Hahn

Department of psychology
Sungkyunkwan University

MinKyu Rhee

Department of psychology
Gyeongsang National University

The purpose of the present study is to explore the effect of emotion, restrained eating and body shape and weight related private self-focused attention on eating motive and eating behavior. For this purpose, in study 1, the effect of restrained eating, body shape and weight related private self-focused attention on eating motives were treated. As results, the important factors in explaining the positive emotion induced eating motive were restrained eating and body shape and weight related self-focused attention. In study 2, emotion, restrained eating, and body shape body weight related private self-focused attention on eating behaviors were examined experimentally. As results, the eating behavior by emotion, restrained eating and body shape and weight related self-focused attention interaction model was tested. Just main effect by emotion was significant.

Therefore this study suggest that emotion play an important role in eating motives and eating behaviors.

Keywords : Positive emotion, Negative emotion, Restrained eating, Eating motive, Eating behavior, Self-focused attention