

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2008. Vol. 13, No. 1, 41 - 55

## 이상 섭식 행동에 영향을 주는 완벽주의 성향과 정서조절 양식에 대한 연구

오 경 자<sup>†</sup>      정 현 강  
연세대학교

본 연구에서는 다차원적 완벽주의 성향의 하위 차원, 정서조절 양식과 이 둘의 상호작용이 이상 섭식 행동에 미치는 영향을 알아보고자 20대 여성 241명을 대상으로 다차원적 완벽주의 성향, 정서조절 양식, 폭식행동, 거식행동을 측정하는 설문을 실시하였다. 회귀 분석 결과, 다차원적 완벽주의 성향과 정서조절 양식 그리고 이 둘의 상호작용은 폭식행동에 유의한 영향을 미쳤다. 완벽주의의 하위 차원별로는 타인 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이, 정서조절 양식은 회피 분산적 양식과 지지 추구적 양식이 폭식행동에 영향력이 있는 것으로 나타났다. 상호작용에 있어서는 자기 지향적 완벽주의와 회피 분산적 정서조절 양식의 상호작용 효과가 유의하였다. 거식행동에 대해서는 완벽주의 성향의 주효과가 유의하여 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 성향의 영향이 유의하였다. 그러나, 정서조절 양식의 주효과는 보이지 않았다. 상호작용을 살펴보면, 거식행동에 대한 자기 지향적 완벽주의 성향과 능동적 정서조절 양식의 상호 작용이 유의미하였다. 본 연구는 이상 섭식 행동에 대한 완벽주의와 부정적 정서의 관련성을 지지해온 연구들에서 한 발 더 나아가 정서조절 양식에 따라서 폭식행동이 달라 질 수 있음을 보여주었으며 본 연구 결과에서 나타난 폭식행동과 거식행동의 차이는 두 가지 행동이 서로 다른 특성을 지닌 이질적 행동임을 주장하는 선행연구 결과들을 지지하였다.

주요어 : 다차원적 완벽주의, 정서조절 양식, 폭식행동, 거식행동

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 오경자, (120-749) 서울시 서대문구 신촌동 연세대학교 심리학과, Tel: 02-2019-2388, E-mail : bananaeye@hanmail.net

섭식(eating)은 인간이 삶을 영위하는데 필요한 기본적인 기능으로 모든 사람에게 자연스러운 행동이다. 그러나 폭식행동과 거식행동은 인간의 기본적 기능이 파괴된 이상 섭식 행동이다. 이러한 이상 섭식 행동이 과도해지면 섭식 장애(eating disorders)라 불리며 섭식장애는 주로 북미, 서유럽, 호주 등에서 1970-80년대 급속히 확산된 이후 심각한 사회 문제로 대두하였다(Dulan, Bridgett, & Gitzinger, 1994). 1990년대 이후 한국 사회에서도 섭식 장애가 젊은 여성들을 중심으로 등장하여 서구 사회와 같은 빠른 확산 추세에 있다. 이상 섭식 행동은 섭식장애 진단 준거를 만족시키지 않더라도 비 임상집단에서 그 수가 급증하고 있고 이들이 섭식장애로 진행해 간다는 연구(Drewnowski, Yee, Kurth, & Krahn, 1994; Lowe, Gleaver, & McKinney, 1996; Shisslak, Crago, & Estes, 1995)에 힘입어 사회적 관심을 받고 있다.

이상 섭식 행동에는 생물학적, 심리적, 환경적 요인들이 다양하게 관여하고 있으며, 그 중에서도 심리적 요인, 특히 완벽주의가 이상 섭식 행동과 밀접하게 관련되어 있다는 것은 많은 연구에서 지지되고 있다(Fairburn, Cooper, Doll, & Welch, 1999; Tyrka, Waldron, Graber, & Brooks-Gunn, 2002). 완벽주의는 다차원적 개념으로 Hewitt와 Flett(1991a)에 의하면 완벽 성향이 지향하는 대상과 완벽 성향이 어디에 귀인 되느냐에 따라 자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인 지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의 socially prescribed perfectionism)의 세 가지 차원으로 분류될 수 있다.

최근 몇 십 년 동안 이렇게 분류된 완벽주의 성향과 섭식 행동에 대한 연구가 활발히 진행되었는데, 대부분의 연구에서 자기 지향적 완벽주의는 거식행동과 관련이 있었다(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002; Strober, 1980). 그러나 일부 연구에서는 거식행동이 사회적으로 부과된 완벽주의와 관련이 있다고 주장하였다(Bruch, 1981). 폭식행동의 경우 많은 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의가 영향을 미친다는 결과가 나타났지만 몇몇 연구에서는 자기 지향적 완벽주의가 폭식과 관련되어 있다는 보고를 하였다(Butterfield & Leclair, 1988). 또한 Hewitt, Flett과 Ediger(1995)의 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의는 거식, 폭식 행동에 모두 관련되어 있다고 주장하여 연구자들 사이에 결과가 엇갈리고 있다. 이러한 결과는 완벽주의의 차원과 함께 폭식행동과 거식행동에 영향을 미치는 다른 요소가 존재할 수 있음을 시사한다.

많은 연구에서 이상 섭식 행동이 부정적 정서를 경험하였을 때 나타난다고 보고한다(Abraham & Beumont, 1982; Elmore & De Castro, 1990; Johnson & Larson, 1982; Murph, Troop, & Treasure, 2000; Pyle, Mitchell, & Eckert, 1981; Schmidt, Troop, & Treasure, 1999). 완벽주의 성향이 높은 사람들은 부정적 정서를 많이 경험한다(심혜원, 1995; 왕미란, 1995; 박주영, 1998)는 연구와 부정적 정서를 경험한 모든 사람이 이상 섭식 행동을 보이는 것이 아니라는 점을 고려한다면, 동일한 수준의 완벽주의 성향을 보이는 개인이라 하더라도 부정적 정서를 조절하는 방식의 차이에 따라 이상 섭식 행동이 달라질 것을 예측해 볼 수 있다.

정서를 조절하는 방식이 이상 섭식 행동에 서로 다른 영향을 미친다면, 정서를 조절하기 위하여 개인이 사용하는 방법에는 어떤 것이 있는지 알아볼 필요가 있다. 이에 우리나라에서 행해진 연구를 살펴보면 윤석빈(1999)은 선행연구에 대한 검토와 개방형 질문지에 대한 응답을 참고하여 정서조절 양식을 능동적 양식, 지지 추구적 양식, 회피 분산적 양식 세 가지로 구분하였다. 스트레스 대처방식(coping style)이 주로 부정적 정서경험을 줄이는 것에 초점이 맞춰져 있다는 점에서 정적, 부적 정서경험을 모두 포함하는 정서조절과는 구분되지만(Gross, 1998b) 이상 섭식 행동을 하는데 영향을 미치는 것은 부정적 정서이다. 따라서 정서조절과 이상 섭식 행동의 관계는 대처를 정서 조절의 일부로서 본 연구들과 유사한 결과가 도출될 것이라고 기대된다.

그런데 이전 연구들은 대부분 폭식행동과 거식행동을 구분하지 않고 하나의 이상 섭식 행동으로 보아 섭식 장애가 없는 정상 집단과 비교하였다. 폭식행동과 거식행동이 서로 다른 기질과 성격 특성을 지닌 행동일 수 있음을 시사하는 연구(Diaz-Marsa, Carrasco, & Saiz, 2000; Heeringa, & Audenaert, 2004; Rossier, Bolognini, Plancherel, & Halfon, 2000)에 비추어 볼 때, 두 가지 행동을 구분하여 살펴보는 것이 필요하지만 이러한 경험적 연구는 부족하다.

종합해 보면, 폭식행동과 거식행동을 구분하여 완벽주의와 정서조절 양식의 영향을 함께 살펴보는 것이 이상 섭식 행동을 좀 더 명확히 이해하는데 도움이 될 것이다. 또한 완벽주의 성향이 성격의 일부이므로 안정적인 점을 고려할 때, 보다 더 개입을 통해서 조정이 가능한 정서조절 양식

을 함께 살펴보는 것이 치료에 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의 성향의 하위 차원과 정서조절 양식이 폭식행동과 거식행동에 미치는 영향을 각각 살펴본 후, 이 둘의 상호작용이 두 가지 이상 섭식 행동에 미치는 영향을 비교해보고자 한다.

## 방 법

### 연구 대상

서울 소재 대학 여성 252명 중 불충실한 자료를 제외한 총 241명이 분석에 포함되었다. 여대생들은 음식조절이 빈번하고 절식과 폭식의 경향이 높아 이상 섭식 행동을 연구하는데 적합하다고 생각되어 선택하였다. 이 집단의 평균 나이는 22.8세(SD= 4.85)고 평균 신장은 162.22cm(SD= 5.12), 평균 체중은 53.21kg(SD= 6.59)였다. 대상 집단의 18.7%는 신체 질량 지수 18.5미만에 해당하는 저체중 집단이었고, 76.3%는 신체 질량 지수 18.5-24.9에 해당하는 정상체중 집단이었으며, 3.7%가 신체 질량 지수 25-29.9에 해당하는 과체중 집단이었다. 즉, 대부분이 정상 체중이거나 저체중 집단이었다. 이들 중 지난 1년 동안 1회 이상 체중 감량을 시도한 사람이 184명(76%)이었고 폭식을 경험한 사람은 120명(50%)이었는데 그 중 거의 항상 폭식을 하고 있는 사람이 28명(12%)에 달하였다. 체중 감량 방법으로 음식 섭취 제한(64%), 굶기(30%), 구토(1%)등을 보여 폭식행동과 거식행동을 경험하기 쉬운 집단이었다.

## 측정 도구

**한국판 식사 태도 척도-26 (KEAT-26).** 한국판 식사태도 척도-26(the Korean version of Eating Attitude Test-26; KEAT-26)는 식사태도 척도-26(Eating Attitude Test-26, EAT-26; Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982)을 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국(1998)이 표준화한 것이다. 식사 태도 척도-26(EAT-26)은 Garner와 Garfinkel(1979)이 제작한 40문항 척도를 26문항으로 개정한 것으로 신경성 식욕부진증 환자의 여러 행동과 태도 특성을 측정하기 위해 제작되었으나 정상 체중인 사람들 중 심각한 섭식 문제를 지닌 사람들을 확인하는 데에도 유용한 도구로 알려져 있다.

한국판 식사태도 척도-26(KEAT-26)은 거식, 폭식과 음식에 대한 몰두, 섭식 통제의 3요인으로 구성되어 있는데 본 연구에서는 3요인 중 거식요인과 섭식통제요인을 측정하는 문항들의 점수로 거식행동을, 폭식과 음식에 대한 몰두 요인으로 폭식행동을 평가하였다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's alpha)는 .87이었고, 거식 행동 요인은 .86, 폭식행동 요인은 .79였다.

**다차원적 완벽주의 척도 (MPS).** Hewitt와 Flett (1991a)이 완벽주의를 귀인하는 방향성에 따라서 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3차원으로 구성된 다차원적 완벽주의 척도를 개발하였다. 우리나라에서 이 척도를 한기연(1993), 홍혜영(1995) 등이 번역하고 김연수(1998)가 재번안하여 사용한 것을 수정, 보완하여 이미화(2001)가 번안한 것을 사용

하였다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's alpha)는 .90으로, 자기 지향적 완벽주의의 소척도는 .89, 타인 지향적 완벽주의의 소척도는 .74, 사회적으로 부과된 완벽주의의 소척도는 .78로 나타났다.

**정서조절 양식 체크 리스트.** 정서조절양식 체크 리스트(윤석빈, 1999)는 사람들이 일상생활에서 주로 사용하는 정서조절양식을 구분하기 위하여 개발한 것으로 능동적 양식, 회피 분산적 양식, 지지 추구적 양식의 12문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이것의 신뢰도와 문항 수를 보완하여 임전옥이 총 25문항의 Likert형 5점 척도로 만든 것을 사용하였다(임전옥, 2003). 전체 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's alpha)는 .71, 능동적 양식 소척도는 .79, 회피 분산적 양식의 소척도는 .74, 지지 추구적 양식의 소척도는 .85로 나타났다.

## 자료 분석

설문지 응답 자료들의 전반적인 기술 통계를 위해 SPSS 12.0을 사용하여 분석을 시행하였다. 본 연구인 다차원적 완벽주의 성향과 정서조절 양식이 폭식행동과 거식행동을 얼마나 설명해주는지를 알아보기 위해서 중다회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다. 먼저 완벽주의 성향의 하위 차원들의 영향을 살펴보고, 완벽주의 성향의 영향을 통제된 후에도 정서조절양식이 폭식행동과 거식행동을 설명할 수 있는지 알아본 후, 두 변인간의 상호작용(완벽주의 성향 × 정서조절 양식)의 효과를 보기 위해 위계적 회귀 분석(Hierarchical Multiple Regression)을 실시하였다.

### 결 과

본 연구에서 사용된 척도들의 평균과 표준 편차는 표 1에 제시되어 있으며, 사용된 척도들의 Pearson 상관관계는 표 2와 같았다. 먼저 거식행동과 폭식행동을 살펴보면 이 둘은 중등도(moderate)의 상관관계,  $r=.436, p<.01$ ,를 보여주었다. 완벽주의 하위 차원들은 자기 지향적 완벽주의와 타

인 지향적 완벽주의,  $r=.569, p<.01$ , 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의,  $r=.434, p<.01$ , 타인 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의,  $r=.425, p<.01$ ,가 .43 - .57의 정도의 상관관계를 보이고 있는데 이는 이 세 가지 척도가 모두 완벽주의를 측정한다는 점에서 높은 상관을 보이고 있지만 한편으로는 독립적인 부분이 있음을 보여준다. 그에 비해 정서조절 양식들

표 1. 거식행동, 폭식행동, 완벽주의 성향, 정서조절 양식의 평균 및 표준 편차

변인	평균(SD) (N=241)
거식행동	9.92 ( 8.50)
폭식행동	1.82 ( 2.74)
완벽주의 성향	
자기 지향적 완벽주의	74.23 (12.48)
타인 지향적 완벽주의	61.14 ( 9.22)
사회적으로 부과된 완벽주의	59.89 (10.03)
정서조절 양식	
능동적 양식	28.13 ( 5.14)
회피 분산적 양식	27.29 ( 6.06)
지지 추구적 양식	32.20 ( 5.44)

표 2. 거식행동, 폭식행동, 완벽주의 성향, 정서조절 양식의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7
1. 거식행동							
2. 폭식행동	.436**						
완벽주의							
3. 자기지향	.353**	.178**					
4. 타인지향	.307**	.281**	.569**				
5. 사회적부과	.286**	.285**	.434**	.425**			
정서조절							
6. 능동적	.064	.091	.232**	.126	.079		
7. 회피분산적	.065	.222**	-.102	-.041	.066	-.092	
8. 지지추추적	.043	.179**	.107	.075	-.051	.084	-.018

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

은 능동적 정서조절 양식과 회피 분산적 정서조절 양식,  $r=-.092, p<.01$ , 능동적 정서조절 양식과 지지 추구적 정서조절 양식,  $r=.084, p<.01$ , 회피 분산적 정서조절 양식과 지지 추구적 정서조절 양식,  $r=-.018, p<.01$ , 간에 대부분  $r=.1$  이하의 매우 낮은 상관관계를 보여 서로 거의 독립적임을

표 3. 폭식행동에 대한 완벽주의 성향, 정서조절 양식의 영향

변인	Beta	Adj. $R^2$	$R^2$ change	F change
1단계 완벽주의 성향		.102	.113	10.066***
자기지향	-.032			
타인지향	.210**			
사회적 부과	.210**			
2단계 정서조절양식		.175	.082	7.989***
능동적	.063			
회피 분산적	.222***			
지지 추구적	.177**			
3단계 2원 상호작용		.214	.068	2.301*
자기지향×능동적	.158			
자기지향×회피 분산적	-.177*			
자기지향×지지 추구적	.008			
타인지향×능동적	.005			
타인지향×회피 분산적	.115			
타인지향×지지 추구적	.017			
사회적부과×능동적	-.069			
사회적부과×회피분산적	.051			
사회적부과×지지추구적	.136			

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

표 4. 거식행동에 대한 완벽주의 성향, 정서조절 양식의 영향

변인	Beta	Adj. $R^2$	$R^2$ change	F change
1단계 완벽주의 성향		.145	.156	14.603***
자기지향	.225**			
타인지향	.121			
사회적 부과	.137*			
2단계 정서조절양식		.142	.008	.718
능동적	-.010			
회피 분산적	.086			
지지 추구적	.018			
3단계 2원 상호작용		.140	.030	.918
자기지향×능동적	.229*			
자기지향×회피 분산적	-.004			
자기지향×지지 추구적	-.077			
타인지향×능동적	-.160			
타인지향×회피 분산적	.052			
타인지향×지지 추구적	.056			
사회적부과×능동적	-.040			
사회적부과×회피분산적	-.051			
사회적부과×지지추구적	.062			

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

시사하고 있다.

완벽주의 성향과 정서조절양식, 그 변인들의 상호작용이 폭식행동을 얼마나 설명하는지 알아본 결과가 표 3에 제시되어 있다.

폭식행동에 대한 완벽주의 하위 차원에 따른 주효과는 11.3%의 설명량을 보였고,  $F(3,237)=10.066, p<.001$ , 이 때, 타인 지향적 완벽주의,  $\beta =.210, p<.05$ ,와 사회적으로 부과된 완벽주의,  $\beta =.210, p<.05$ ,가 폭식 행동에 유의미한 영향을 가졌다. 즉, 타인 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 폭식 행동에 영향을 미쳤으나 자기 지향적 완벽주의는 폭식행동에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

두 번째 단계에서 완벽주의 변인만 포함된 모델보다 정서조절 양식이 추가되었을 때 유의미하게 설명력이 증가했으며, 회피 분산적 양식,  $\beta=.222, p<.001$ , 지지 추구적 양식,  $\beta=.177, p<.05$ ,이 유의미한 영향력을 가진 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의 성향을 통제한 후에도 회피 분산적이거나 지지 추구적 정서조절 양식을 사용하는 것이 폭식행동에 영향을 미쳤다. 이와 달리 능동적 정서조절 양식을 사용하는 것은 폭식행동에 영향을 미치지 못하였다.

세 번째 단계에서는 두 변인간의 상호작용을 살펴보았는데, 상호작용 변수가 투입됨으로써 6.8%의 추가 설명량을 보였다,  $F(9,225)=2.301, p<.05$ . 상호 작용 변수 중 자기 지향적 완벽주의와 회피 분산적인 정서조절 양식의 상호작용,  $\beta=-.177, p<.05$ ,이 유의미한 영향력을 가진 것으로 나타났다. 즉, 자기 지향적 완벽주의 성향이 폭식행동을 예측하는 정도가 회피 분산적 정서조절양식의 사용 정도에 따라 달라지고 있다. 이를 좀 더 구체

적으로 살펴보기 위하여 평균치를 기준으로 회피 분산적 양식을 많이 사용하는 집단과 적게 사용하는 집단으로 구분하여 단순 주효과를 분석해본 결과, 회피 분산적 양식을 적게 사용하는 경우에는 자기 지향적 완벽주의 성향의 고저에 따른 폭식 행동의 차이가 유의하게 나타났으나,  $F(1,237)=8.59, p<.05$ , 회피 분산적 양식을 많이 사용하는 경우에는 자기 지향적 완벽주의 성향의 고저에 따른 폭식 행동의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 상호작용의 양상을 보기 위해 그래프를 그려 그림 1에 제시하였다.

거식행동에 영향을 미치는 완벽주의 성향과 정서조절양식, 그 변인들의 상호작용을 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 폭식 행동과 마찬가지로 첫 단계에서 완벽주의 하위 차원을 모델에 넣고, 두 번째 단계에서는 완벽주의 성향을 통제한 후에도 정서조절 양식이 거식행동에 설명력을 갖는지 살펴보기 위해 정서조절 양식 변인을, 세 번째 단계에서는 완벽주의와 정서조절 양식의 상호작용 효과를 보기 위해 상호작용 변인을 추가하여 결과는 표 4에 제시하였다.

거식행동에 대한 완벽주의 하위 차원에 따른 주효과는 15.6%의 설명량을 보였고,  $F(3,237)=14.603, p<.001$ , 이 때, 자기 지향적 완벽주의,  $\beta=.225, p<.05$ ,와 사회적으로 부과된 완벽주의,  $\beta=.137, p<.05$ ,가 거식행동에 유의미한 영향을 미쳤다. 즉, 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 거식행동에 영향을 미쳤으나 타인 지향적 완벽주의는 거식행동에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 두 번째 단계에서 정서조절 양식은 0.8% 추가 설명력을 보였지만 유의미하지 않았다. 세 번째 단계에서는 두 변인간의 상

호작용을 살펴보았는데, 상호 작용 변수 중 자기 지향적 완벽주의와 능동적 정서조절 양식의 상호 작용,  $\beta=.229$ ,  $p<.05$ ,이 유의한 영향력을 가진 것으로 나타났다. 이를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위하여 평균치를 기준으로 능동적 양식을 많이 사용하는 집단과 적게 사용하는 집단으로 구분하

여 단순 주효과를 분석해 본 결과, 능동적 양식을 적게 사용하는 경우와,  $F(1,237)=5.5$ ,  $p<.05$ , 많이 사용하는 경우,  $F(1,237)=16.13$ ,  $p<.05$ , 모두 자기 지향적 완벽주의 성향의 고저에 따른 거식 행동의 차이가 유의하게 나타났다. 이러한 상호작용의 양상을 보기 위해 그래프를 그려 그림 2에 제시

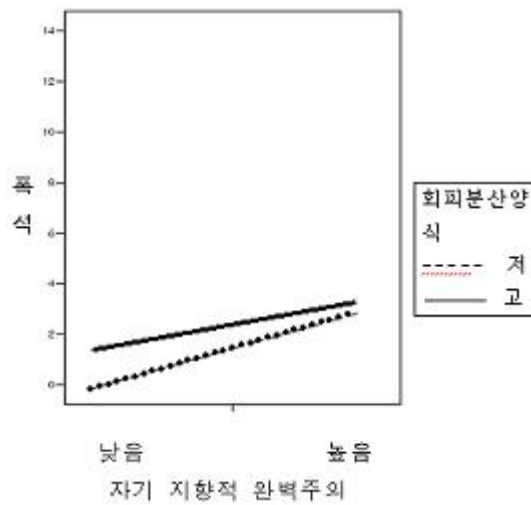


그림 1. 자기 지향적 완벽주의와 회피 분산적 정서조절 양식이 거식행동에 미치는 영향

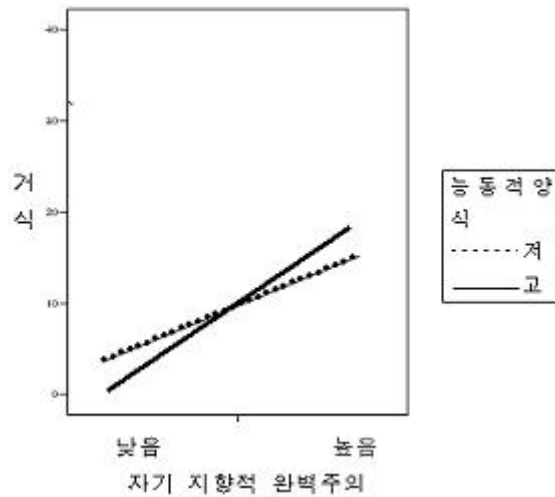


그림 2. 자기 지향적 완벽주의와 능동적 정서조절 양식이 폭식행동에 미치는 영향



하였다. 그림 2를 보면, 자기 지향적 완벽주의 성향이 낮을 경우에는 능동적 양식을 적게 사용할 때 더 많은 거식행동을 보였으나, 자기 지향적 완벽주의 성향이 높을 경우에는 능동적 양식을 많이 사용할 때 더 많은 거식행동을 보였다.

## 논 의

본 연구에서는 완벽주의 성향의 하위 차원과 정서조절 양식, 이 둘의 상호작용이 폭식행동과 거식행동에 미치는 영향을 비교해 보고자 하였다. 결과에 따르면 완벽주의 성향 중 폭식행동에는 타인 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 영향을 미쳤고 거식행동에는 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 영향을 미쳤다. 정서조절 양식의 경우, 폭식행동에는 회피 분산적 양식과 지지 추구적 양식이 영향을 미쳤으나 거식행동에는 어떠한 정서조절 양식도 유의미한 영향을 미치지 못하였다. 상호작용의 영향을 살펴보면 폭식행동은 자기 지향적 완벽주의와 회피 분산적 정서조절 양식의 상호작용이 유의미하였고 거식행동에는 자기 지향적 완벽주의와 능동적 정서조절 양식의 상호작용이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

먼저 완벽주의의 하위 차원을 살펴보면 외국의 연구 결과(Hewitt & Flett, 1991)와 달리 타인 지향적 완벽주의 성향이 높을수록 폭식행동을 많이 보인다는 결과가 나타났다. 서양은 개인주의 문화로 다른 사람에 대한 실망이나 비판적인 평가가 개인의 정서에 큰 영향을 미치지 않을 수 있다. 그러나 집단주의 문화인 우리나라는 타인에 대한 기대와 실망은 개인의 정서에 큰 영향을 미

칠 수 있다. 따라서 우리나라 사람들은 의미 있는 타인에게 비현실적인 기준을 부과하고 그 기준에 미치지 못했을 때, 스트레스를 경험할 수 있다. 스트레스를 많이 경험하는 사람들이 부정적 정서를 감소시키기 위한 방법으로 폭식행동을 한다는 정서적 섭식 모델을 생각해 볼 때, 우리나라에서는 타인 지향적 완벽주의 성향이 폭식행동에 유의미한 영향력을 지닌 것이 이해될 수 있다.

그에 비해 거식행동은 자기 지향적 완벽주의 성향이 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 자기 지향적 완벽주의자들은 스스로에게 높은 기준을 부여하고 그 기준을 달성하려고 노력하며, 비록 목표 달성에 실패한다 할지라도 문제를 해결할 수 있는 실질적이고 적극적인 방안을 모색한다. 즉, 실패 상황에 대한 부정적 사고나 정서를 회피하여 순간적인 만족을 얻기보다 발생한 문제의 실질적인 해결책을 찾는 경향이 높다. 자기 지향적 완벽주의자들은 자신이 이상적인 몸무게라고 설정해 놓은 비현실적 기준에 도달하기 위해 회피하지 않고 끊임없이 노력하기 때문에 거식행동을 보이는 것으로 생각할 수 있다.

사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 폭식행동과 거식행동에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 지닌 개인은 타인에 의해서 부과된 기준에 부합해야 하기 때문에 통제감이 낮아지고 그로 인해 많은 부정적 정서를 경험하여 이를 감소시키는 방법으로 폭식을 하게 된다는 설명이 가능하다. 그런데 만약 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높을지라도 성장 과정에서 주변 사람들의 높은 기대에 부응하여 좋은 결과를 얻어 낸 사람이라면 타인의 높은 기준이 스트레스로 작용하지 않았을 가

능성이 크다. 이것은 개인의 적응과 부적응에 완벽주의적인 성향이 자기 효능감에 따라서 다르게 영향을 미칠 수 있다는 선행연구에서 뒷받침 될 수 있다(Brown, 1993; Lynn, Bieling, & Wallace, 1994; Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995). 타인의 기준에 부합하려고 노력하고 늘 그 기대를 충족시켜오는 과정에서 타인에 의해 부과된 기준이 더 이상 타인의 기준이 아닌 자신의 기준으로 내재화되었다면 이것은 자기 지향적 완벽주의 성향과 유사한 작용을 할 수 있을 것이다. 따라서 자기 지향적 완벽주의 성향이 거식행동과 관련되어 있는 것과 마찬가지로 사회적으로 부과된 완벽주의 성향도 거식행동에 유의미한 영향을 미치는 결과가 나온 것으로 추측된다.

다음으로 정서조절 양식 측면을 살펴보면, 부정적 정서를 경험하게 되었을 때 다른 생각을 하거나 타인의 지지를 추구하는 사람들이 폭식행동을 더 많이 보이고 있었다. 이는 회피적인 방식을 사용하는 사람들이 폭식행동을 많이 보인다는 선행연구와 부분적으로 일치하는 결과이다(Paxotn & Diggents, 1997; Soukup, Beiler, & Terrellk, 1990). 회피 분산적 양식은 부정적 정서를 만든 사건에 대한 근원적인 해결이 아니라 부정적 정서를 경험하게 만든 사건을 외면하고 다른 생각을 하는 것이므로 폭식행동 자체가 회피의 방법이 될 수 있다. 또한 많은 섭식 장애 환자들이 다른 사람을 신뢰하고 의미 있는 대인관계를 맺는데 큰 어려움을 가지고 있는 점을 생각해 볼 때(Siegel, Brisman, & Weinshe, 2003), 타인의 지지를 추구하는 것이 부정적 정서를 개선하기보다는 오히려 재경험하게 함으로써 부정적 정서를 증가시킬 수도 있으며 타인의 지지를 통해 기분을 전환

하려는 것은 순간적인 효과만을 지니기 때문에 도움이 되지 않을 수 있다.

폭식행동과 달리 거식행동에는 정서조절 양식이 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. Sohlberg와 Strober(1994)는 거식증에서 초점이 되는 것이 통제감이라고 보았다. 거식증을 보이는 개인은 방어적인 자아개념을 가지고 있다. 이들은 자기 가치감과 성공의 기준으로 신체적으로 마른 것을 강조하는 반복적인 보상추구 행동을 하게 되는데 이를 통해서만 어려운 문제들에 대처할 수 있다고 느끼는 생물학적으로 취약한 사람들이라는 것이다. 또 다른 연구자는 신경성 식욕부진증이 자기 효능감을 발전시키려는 노력이라고 보았다(Bruch, 1987). 이들은 스스로 자신의 신체기능을 통제하고 있다는 자기 효능감과 자율감을 느끼지 못한다. 따라서 음식섭취 욕구에 대한 억제를 통해 자기 효능감을 높이고 부모 자녀관계에서의 자율성을 쟁취하기 위한 시도로서 신경성 식욕부진증이 발생한다는 것이다. 식욕부진증 환자들은 자신이 무언가를 통제하고 있다는 느낌과 함께 기분 상승을 경험한다. 그러나 거식행동으로 인한 체지방의 감소는 짜증을 일으키고 무감동해지는 우울한 기분을 유발하여 통제감에 의한 기분상승은 지속적이지 못하다. 또한 이들에게 통제력은 자부심을 가져다주기도 하지만 동시에 상실하게 될 두려움의 대상이 된다. 따라서 식욕 부진증이 오래될수록 더 불안해지고 우울해지게 된다(Jablow, 1998). 이런 연구에 비추어 볼 때, 거식행동은 부정적 정서와 관련되어 있지만 부정적 정서를 조절하기 위함 보다는 통제감 획득에 초점이 맞춰져 있어 정서조절 양식이 거식행동에 유의한 영향을 주지 않는 결과가 나온 것

이라 볼 수 있겠다.

본 연구에서는 정서조절양식이 완벽주의 성향과 상호작용하여 이상 섭식 행동에 각각 서로 다른 영향을 미칠 것이라 가정하였는데 폭식행동에는 자기 지향적 완벽주의 성향과 회피 분산적인 정서조절 양식의 상호작용이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회피 분산적 양식을 적게 사용하는 집단은 자기 지향적 완벽주의 성향이 높을수록 폭식행동을 많이 보였으나, 회피 분산적 양식을 많이 사용하는 집단은 폭식행동이 자기 지향적 완벽주의 수준에 그다지 영향을 받지 않았다. 즉, 회피 분산적 양식의 영향이 미미할 때에는 자기 지향적 완벽주의 성향이 폭식행동에 영향을 줄 수 있지만, 회피 분산적 양식의 영향이 클 때에는 자기 지향적 완벽주의 성향이 폭식행동에 거의 영향을 미치지 못하는 것이다. 완벽주의 성향은 성격적 측면이어서 변화시키기가 쉽지 않다. 상호작용 효과가 존재하기 때문에 상대적으로 변화가 용이한 정서조절 양식을 통해 폭식행동에 영향을 미칠 수 있다면 폭식행동 치료 프로그램이나 개입에 있어 정서조절 방법에 대한 고려가 도움이 될 것이다.

폭식행동과 달리 거식행동은 자기 지향적 완벽주의 성향과 능동적 정서조절 양식 간의 상호작용 효과가 존재하였다. 즉, 자기 지향적 완벽주의 성향이 높은 사람은 능동적 정서조절 양식을 사용할 때 더 많은 거식행동을 보였다. 이는 앞서 거식행동에 대한 자기 지향적 완벽주의 성향의 주효과에 대한 설명 즉, 자기 지향적 완벽주의 성향이 높은 사람들은 적극적 해결 방법을 모색하는 과정에서 거식행동을 보인다는 해석을 뒷받침하는 결과가 될 수 있다.

본 연구의 의의와 치료적 시사점은 다음과 같다.

첫째, 지금까지 검토되지 않았던 정서조절 양식이 이상 섭식 행동에 미치는 영향을 폭식행동과 거식행동 각각에 대해 규명했다는 데 의의가 있다. 특히, 선행연구에서 폭식행동에 영향을 준다고 알려져 있던 완벽주의 성향을 통제하였을 때에도 정서조절 양식은 유의한 설명력을 지니는 것으로 나타났다. 또한 연구 결과에 의하면 폭식행동에 대해 완벽주의 성향과 정서조절 양식의 상호작용도 일부 나타났으므로 폭식행동을 예방하는 한 방법으로써 개인에게 일어나는 부정적 정서를 효과적으로 다루고 감소시키는 정서조절 방법에 관련된 프로그램을 생각해 볼 수 있다.

둘째, 정서조절 양식의 주효과는 이상 섭식 행동 중 폭식행동에만 나타났다. 폭식은 불쾌한 감정을 느끼게 되었을 때 빠른 시간 내에 정서를 개선시킬 수 있는 용이한 방법 중 하나이다. 충동성이 폭식행동과 관련되어 있다는 것(Rossier, Bolognini, Plancherel, & Halfon, 2000; Shaw & Steiner, 1997)은 폭식행동을 보이는 사람들이 부적 정서가 발생하였을 때, 이를 참지 못하고 즉각적으로 감소시키려는 과정에서 폭식을 보이기 때문일 수 있다. 따라서 폭식행동의 개선은 스트레스 관리를 통해 부정적 감정을 효과적으로 감소시키면 도움이 될 수 있을 것이다. 그러나 폭식과는 달리 거식행동은 충동성과 관련되어 있지 않다는 연구(Rossier, Bolognini, Plancherel, & Halfon, 2000; Shaw & Steiner, 1997)에 비추어 본다면, 거식 행동은 단순히 부정적 감정을 줄여준다고 해서 큰 도움을 받기 어려울 수 있다. Minuchin, Rosman과 Baker(1978)는 거식증의 치료 중 가족 치료적 접근을 중시하였고 Bruch(1973)는 거식증을

보이는 사람들이 자율성에 대한 감각이 손상되어 있어서 적어도 한 영역에서라도 자신의 신체를 통제하는데 성공하려고 노력함으로써 자율성을 지키려고 애쓴다고 하였다. 이들은 삶에서 자신이 할 수 있는 일은 아무것도 없다고 느끼고 유일하게 자신이 통제할 수 있는 것은 신체뿐이기 때문에 통제감을 느끼기 위해 거식행동을 보이는 것이다. 따라서 폭식행동과 거식행동을 보이는 사람들의 치료는 다른 접근을 취해야 할 것이다. 이 결과는 거식행동과 폭식행동이 서로 다른 특성을 지닌 이상 섭식 행동임을 시사하는 연구들(Diaz-Marsa, Carrasco, & Saiz, 2000; Fassino, Daga, Phero, Leombruni, & Rovera, 2001; Heeringen, & Audenaert, 2004; Rossier, Bolognini, Plancherel, & Halfon, 2000; Shaw & Steiner, 1997)을 지지한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구의 제안은 다음과 같다.

첫째, 연구대상이 대부분 일반 대학생에서 연구 결과를 임상 집단에까지 일반화 시키는 것에 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 일반인뿐만 아니라 환자 집단을 포함한 좀 더 다양한 집단을 대상으로 연구결과를 반복 검증할 필요가 있다.

둘째, 설문지가 자기 보고의 형태로 이루어져 있다는 점이다. 특히, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 가진 사람들의 경우, 부정적인 행동으로 여겨지는 이상 섭식 행동에 대해 응답할 때, 바람직한 방향으로 답했을 가능성이 있어 이상 섭식 행동을 보다 객관적으로 측정할 수 있는 방법을 사용하는 것이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽

주의가 거식행동에 영향을 미친다는 결과가 나타났다. 이것은 대상 집단의 자기 효능감에 따라 달라질 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 지닌 집단을 자기 효능감에 따라 나누어 본 후, 폭식행동에 미치는 영향에 차이가 있는지 알아보는 연구가 흥미로울 수 있겠다.

## 참 고 문 헌

- 김연수 (1998). 성취관련 스트레스 경험 후 완벽주의와 자존감이 우울발생 및 지속에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서조절 방략에 대한 연구: 정서 종류와 개인변인에 따른 정서조절양식의 차이. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 14, 1-16.
- 박소영 (2002). 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처 방식. 고려대학교 석사학위 논문.
- 박주영 (1998). 완벽주의와 자기-감시가 불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 심혜원 (1995). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향. 이화여자대학 석사학위 논문.
- 왕미란 (1995). 완벽주의, 자의식 및 우울 성향간의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 왕미란 (1996). 완벽주의, 자의식 및 우울성향간의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절양식의 차이. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역 기능. 한양대학교 석사학위 논문.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국 (1998). 한국판 식사태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26) 표준

- 화 연구1 : 신뢰도 및 요인분석. *정신신체의학*, 6(2), 155-175.
- 임전옥 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절 양식과 심리적 안녕과의 관계. 가톨릭대 석사학위 논문
- 한기연 (1998). 다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위 논문.
- 현명호, 유제민, 이수현 (2002). 여중생의 비만, 신체상 불만족 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향: 구조 방정식 모델의 검증. *한국심리학회지: 임상*, 21(3), 565-579.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기 효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Brown, S.R. (1993). *Perfectionistic thinking and self-efficacy as predictors of college students' psychosocial development*. EDD. University of Georgia.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1981). Developmental considerations of anorexia nervosa and obesity. *Canadian Journal of Psychiatry*, 26, 212-217.
- Bruch, H. (1987). The changing picture of an illness: Anorexia nervosa. In J.L. Sacksteder, D.P., Schwartz, & Y. Akabane (Eds.), *Attachment and the therapeutic process*. Madison, CT: International Universities Press.
- Bulik, C. M., Tozzi, F., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Aggen, S., & Sullivan, P. F. (2003). The relation between eating disorders and components of perfectionism. *American Journal of Psychiatry*, 160, 366-368.
- Butterfield, E. S., & LeClair, S. (1988). Cognitive characteristics of bulimic and drug-abusing women. *Addictive Behaviors*, 13, 131-138.
- Diaz-Marsa, M., Carrasco, J. L., & Saiz, J. (2000). A study of temperament and personality in anorexia and bulimia nervosa. *Journal of Personality Disorders*, 14(4), 352-359.
- Drewnowski, A., Kurth, C. L., & Krahn, D. D. (1994). Body weight and dieting in adolescence: Impact of socioeconomic status. *International Journal of Eating Disorders*, 16, 61-65.
- Dulan, Bridget, & Gitzinger, Inez (1994). *Why Women?: Gender issues and Eating Disorder*. London: The Athlone Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., & Welch, S. L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56, 468-476.
- Gamer, D. M. & Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitude test and index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 272-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P.E. (1982). The eating attitude test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Gross, J. J. (1998). *Emotion regulation*. Manuscript submitted for publication.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in self and social contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context; Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 459-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimension of perfectionism, daily stress, and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionism self-presentat

- ion in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 317-326.
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic medicine*, 44, 341-151.
- Josefina C, Aracel G, Pilar G, Francisca L, Begona S., & Josep T. (2004). Perfectionism Dimensions in Children and Adolescents with Anorexia Nervosa. *Journal of adolescent health*, 35, 392-398.
- Lowe, M. R., Gleaves, D. H., Disimone-Weiss, R. T., Fergusson, C., & McKinney, S. (1996). Restraint, dieting, and the continuum model of bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 508-517.
- Lynn, E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an Interpersonal Context : A Self-Regulation Analysis of Dysphoria and Social Anxiety. *Cognitive therapy and Research*, 18, 297-316.
- Martha M. Jablow (1992). *A Parent's Guide to Eating Disorders and Obesity* ; Bantam Doubleday Dell Pub.
- Minuchin, S., Rosman, S. L. & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mor, S., Day, H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- Paxton, S. J., & Diggins, J. (1997). Avoidance coping, binge eating, and depression: An examination of the escape theory of binge eating. *International Journal of Eating Disorder*, 22, 83-87.
- Rossier, V., Bolognini, M., Plancherel, B., & Halfon, O. (2000). Sensation seeking: A personality trait characteristic of adolescent girls and young women with eating disorders? *European Eating Disorders Review*, 8, 245-252.
- Shaw, R. J., & Steiner, H. (1997). Temperament in juvenile eating disorders *Psychosomatics*, 38, 126-131.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shisslak, C. M., Crago, M., & Estes, L. S. (1995). The spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 209-219.
- Siegel, M., Brisman, J., & Weinshe, M. (1997). *Surviving an Eating Disorder.*; Harpercollins.
- Sohlberg, S., & Strober, M. (1994). Personality in anorexia nervosa: An update and a theoretical integration. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 1-16.
- Soukup, V. M., Beiler, M. E., & Terrell, F. (1990). Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 46(5), 592-599.
- Strober, M. (1980). Personality and symptomatological features in young, nonchronic anorexia nervosa patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 24, 353-359.
- Tyrka, A. R., Waldron, I., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Prospective predictors of the onset of anorexic and bulimic syndromes *International Journal of Eating Disorders*, 32, 282-290.

원고접수일: 2007년 9월 16일

수정원고접수일: 2008년 1월 27일

게재결정일: 2008년 2월 12일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2008. Vol. 13, No. 1, 41 - 55

---

# The Effect of Perfectionism and Emotion Regulation Style on Anorexic and binge eating behaviors

Kyung Ja Oh      Hyun Gang Jung  
Dept. of Psychology Yonsei University

The purpose of this study was to investigate the effect of multidimensional perfectionism and emotion regulation style on abnormal eating behaviors. A total of 241 women who are in their 20s were surveyed of multidimensional perfectionism scale(MPS), Emotion Regulation Style Check List, Korean version of Eating Attitude Test-26(KEAT-26). The data were analyzed through hierarchical regression. The results showed that multidimensional perfectionism and emotion regulation style significantly influenced binge eating behavior. Their interaction was also significant. Other-oriented perfectionism and socially-prescribed perfectionism among 3 subtypes of perfectionism were significantly predictive of binge eating behavior. Avoidance/distraction style and support-seeking style among 3 subtypes of emotion regulation style predicted binge eating behavior above and beyond perfectionism. Furthermore, It showed that the interaction between self-oriented perfectionism and avoidance/distraction style influenced binge eating behavior. However, the main effect of self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism on anorexic behavior was significant. Being different from binge eating behavior, the main effect of emotion regulation styles on anorexic behavior was not significant. The interaction effect between self-oriented perfectionism and active emotion regulation style on anorexic behavior was significant. The present study suggests that not only perfectionism but also emotion regulation style should be considered as an important factor in binge eating behavior.

*Keywords* : multidimensional perfectionism, emotion regulation style, binge eating behavior, anorexic behavior