

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 2, 481 - 495

비교대상과 사적 자기주의가 섭취량에 미치는 효과[†]

장은영[‡]

성균관대 응용심리연구소

다른 사람의 체형이 음식을 먹는 양에 영향을 미치는지, 그리고 그에 더해서 자신의 주의를 체형에 두는지 혹은 그 이외의 것에 두는지에 따라서도 음식을 먹는 양이 영향을 받는지 알아보았다. 이를 위해 남녀 대학생 193명을 대상으로 이들에게 말랐거나 뚱뚱하거나 혹은 보통의 체형을 가진 사람의 사진을 보여주고, 자신의 체형에 대해서 주의를 기울이거나 혹은 체형과 관련없는 성격 측면에 대해서 주의를 기울이도록 하였다. 다음으로 새로 출시된다고 알려진 스낵의 맛평가를 하도록 하여 섭취량을 측정하였다. 그 결과를 보면, 여성들의 경우에 마른 체형을 지닌 사람의 사진을 볼 때에, 뚱뚱한 사람을 볼 때보다 스낵을 덜 먹었다. 또한 체형에 대한 사적 자기주의의 효과는 비교대상에 따라서 달라졌다. 구체적으로 뚱뚱한 사람의 사진을 볼 때에는 자기주의에 상관없이 비교적 먹는 양이 많았으며, 마른 사람의 사진을 볼 때에는 자기주의에 상관없이 비교적 먹는 양이 적었다. 그런데 보통 체형의 사람을 볼 때에는 체형에 대해서 주의를 기울이면 그렇지 않을 때보다 먹는 양이 적었다. 남성들의 경우에는 비교대상에 의해서 먹는 양이 영향을 받았다. 그런데 여성들과 달리 뚱뚱한 사람을 볼 때에 마른 사람을 볼 때보다 먹는 양이 더 적었다. 끝으로 본 연구에서 얻은 결과들과 시사점을 선행연구들과 관련지어서 논의하였다.

주요어 : 섭취행동, 사회비교, 비교대상, 사적 자기주의

[†] 이 논문은 2006년도 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (KRF-2006-353-H00004).

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 장은영, (110-745) 서울특별시 종로구 명륜동 3가 53번지 성균관대학교 응용심리연구소, Tel: 02-760-1280, E-mail: jangmean@hanmail.net

달콤한 아이스크림이나 시원한 콜라를 넣어둔 냉장고의 문에 자신보다 날씬하고 멋진 모델이나 배우의 사진을 붙여둔 적이 있는가? 냉장고 문을 열기 전 모델이나 배우를 보며 어떤 생각을 하는가? 그 모델이나 배우를 보면서, 자신의 체형에 대해서 생각하는가? 혹은 다른 데 관심을 기울이는가? 이상적으로 삼고 있는 그 체형을 만들거나 유지하기 위해서는 과감히 아이스크림을 포기해야 한다. 그런데 종종 우리는 그렇지 못하다. '이번 한번만' 하고 냉장고 문을 열 수도 있고, 아이스크림을 즐기고 싶은 마음에 그 사진은 눈에 들어오지 않는 경우도 있다. 스스로 냉장고에 붙여둔 사진 이외에도 우리 주위의 넘쳐나는 대중매체들은 날씬하고 매력적인 사람들을 끊임없이 보여준다. 항상 이들이 우리가 먹는 음식의 양에 영향을 미치는 것은 아니지만, 때로 우리의 식욕을 떨어뜨릴 수도 있고, 식욕을 참아내야 한다는 생각을 들게 하기도 한다. 본 연구는 이와 같이 타인의 체형이 음식을 먹는 행동에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 그리고 이에 더해 타인과 자신을 비교할 때에 체형에 주의를 기울이는지 여부가 영향을 미치는지도 알아보고자 하였다.

비교대상이 섭식에 미치는 효과

개인의 행동이나 자기에 대한 평가가 어떤 사람과 비교하느냐에 따라서 달라지는지에 대한 논리적 근거는 사회비교이론(Festinger, 1954)으로 거슬러 올라갈 수 있다. 본래 이 이론은 사람들이 언제 어떤 사람과 비교하려 하는가에 초점을 맞추고 있지만, 그 외에도 집단이 개인에게 미치는 영

향 혹은 타인(즉, 비교대상)이 자기평가에 미치는 효과에 대해서도 시사점을 준다. 특히, 자기평가에 사회비교가 미치는 효과는 최근에 많이 연구되고 있는데, 본 연구에서는 개인이 평가를 내리는 자신의 여러 가지 단면 중에서 신체에 대해 내리는 평가가 비교대상에 의해서 영향을 받을 수 있다고 보았다. 구체적으로 사회비교에 대한 연구들(Festinger, 1954; Morse & Gergen, 1970)을 고려해보면, 날씬하고 외모가 뛰어난 사람은 그 사람을 바라보는 이들로 하여금 자신의 외모나 신체에 대해 불만족을 높인다고 예상할 수 있다.

현대사회에서 대중매체가 개인의 신체불만족에 부정적 영향을 미친다는 점이 최근 연구들을 통해 나타나고 있다. 예를 들어 Groesz, Levine 및 Murnen(2002)은 25개의 선행연구를 분석하여, 대중매체를 통해서 날씬한 인물에 노출된 정도와 신체불만족의 관계를 알아보았는데, 이 두 변인간 상관은 .43의 효과크기(effect size)를 보여서 중간 정도의 관련성이 있음을 보여주었다. 또한 Tiggemann와 Pickering(1996)에서는 TV의 드라마나 영화를 보는 시간이 많을수록 신체불만족이 높고, 날씬한 신체에 대한 욕구도 더 높았으며, Levine, Smolak 및 Hayden(1994)의 연구에서는 패션잡지를 미와 몸매의 중요한 정보의 원천으로 지각할수록 신체불만족 수준이 더 높았다.

그렇다면 본 연구에서 주종속변인으로 다루는 섭식량도 비교대상에 의해서 영향을 받을까? 다른 비교대상을 보고나면 신체만족이 낮아지고, 뚱뚱한 비교대상을 보고하면 신체만족이 높아지는 결과들에서 볼 때, 마른 사람의 사진을 보고나면 섭식량이 줄고, 뚱뚱한 사람의 사진을 보고나면 섭식량이 줄지 않거나 혹은 오히려 늘어날 수도 있다.

신체만족도와 사회비교 그리고 이상섭식을 다룬 연구들은 여럿 찾아볼 수 있다. 그 중에서 미주 지역의 고등학생과 대학생 400여 명을 대상으로 이루어진 조사연구(Botta, 2003)를 보면, 참가자들은 잡지를 많이 읽을수록, 사회비교를 많이 할수록 그리고 자기 신체상에 대해서 부정적으로 평가할수록 이상섭식행동이 많았다. 호주와 이탈리아의 대학생들을 대상으로 이루어진 연구(Tiggemann, Verri, & Scaravaggi, 2005)를 보면, 호주 대학생들은 패션잡지 소비량이 많을수록 신체만족도는 낮아지고 이상섭식행동은 높아졌다. 또한 Morrison, Kalin 및 Morrison(2004)의 연구에서는 여성들의 경우에 외모에 대해 사회비교하는 경향이 높을수록 외모에 대한 자존감이 낮고, 체중감량을 위해 음식을 조절하고자 시도한 횟수가 많으며, 건강하지 못한 방법(구토, 이뇨제사용, 다이어트약 복용)으로 체중을 조절하고자 시도한 횟수가 많았다.

그러나 선행연구에서 사용한 주종속변인은 주로 EDI(Eating Disorder Inventory, Garner, 1991)의 하위척도들 가운데 거식행동을 다루는 날씬해지고 싶은 욕망(Drive for Thinness)이나 폭식행동(Bulimic Behavior) 척도를 사용하여 측정되었다. 따라서 종속변인이 독립변인과 동시점에서 자기보고 방식으로 측정되었으므로, 대부분의 횡단연구가 지니는 것과 같이 인과관계가 불명확하다는 단점을 지니고 있다. 또한 실제 행동이 아닌 자기보고 방식을 취하였기 때문에, 실제 장면에서 개인이 음식을 섭취하는 행동까지 예측하기 어렵고, 장애나 병리 수준까지 이르지 않은 사람들의 섭식행동도 타인에 의해 영향을 받는지 추론하기 어렵다. 본 연구에서는 섭식장애 환자군이 아닌

정상적인 일상의 기능을 수행하는 사람들을 대상으로 독립변인을 조작하여 섭식량이 어떻게 영향을 받는지 알아보려고 한다.

이를 위해 신체만족도나 사회비교와 관련되는 독립변인으로 비교대상을 조작하고자 한다. 또한 비교대상으로써 날씬하고 마른 대상 혹은 근육질의 대상과 같이 주로 체중이나 체형 면에서 우월하다고 여겨지는 인물(상향비교)만을 다루는 것이 아니라 체중이나 체형 면에서 보통 수준(유사비교)이거나 혹은 열등하다고 여겨질 만한 인물(하향비교)도 다루고자 한다. 이는 섭식행동에서 비교대상의 역할이 무엇인지 알아보기 위함이다. 전형적으로 선행연구에서 패션잡지나 대중매체를 다룬 이유는 이들을 통해서 제시되는 날씬하거나 근육질의 인물이 사회의 기준을 반영한다고 보았기 때문이다. 즉, 대중매체는 날씬하거나 근육질의 인물들의 체형이 사회에서 매력적이거나 호의적으로 현재 간주되고 있다는 점을 암묵적으로 혹은 명시적으로 시사하며, 이는 하나의 사회적 기준이 되어서 개인이 자신의 신체를 평가하는데 영향을 미치게 된다. 실제로 Festinger(1954)도 사람들은 집단의 규범에 일치하고자 하며, 비교대상이 집단의 규범을 반영하는 원천 중의 하나라고 주장한 바 있다.

하지만 실제 자신보다 날씬하거나 더 좋은 체형을 지닌 인물이 사람들의 신체불만족이나 이상섭식행동에 미치는 영향은 보통 체형을 지닌 인물 그리고 뚱뚱한 인물과 비교하는 조건들과 함께 다루어 검증해야 명확하게 알 수 있다. 예를 들어 비교대상이 자신의 섭식행동의 기준으로 작용한다면, 상향비교하는 사람은 덜 먹고, 하향비교하는 사람은 더 먹어야 한다. 그러나 하향비교에

노출되면, 오히려 그러한 상태로부터 멀어지려는 동기가 작동하여 덜 먹을 수도 있다.

이러한 가능성들을 확인하기 위해서 본 연구에서는 비교대상을 말랐거나(상향비교) 보통이거나(유사비교) 혹은 뚱뚱하게(하향비교) 조작하여서 이 비교대상이 개인의 섭식량에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 구체적으로 현재 사회에서 매력적으로 간주되는 체형을 지닌 인물의 사진이 제공되면, 사진의 인물은 중요한 행동의 기준을 특출하게 만들고, 적합하다고 지각하는 기준에 부합하고자 섭식행동이 영향받을 수 있다.

다만, 어떤 비교대상, 즉 어떤 체형의 인물 사진에 의해서 섭식량이 영향을 받을지는 성별에 따라서 달라질 수 있다. 선행연구들을 보면, 여성들은 주로 날씬하고 마른 인물을 이상형으로 꼽고, 남성들은 근육질의 인물을 이상형으로 꼽는다(Markey & Markey, 2005; Spitzer, Henderson, & Zivian, 1999). 이에 더해서 여성들은 자신이 보통 체중이어도 뚱뚱하다고 지각하며, 자신이 저체중일 때 오히려 보통 체중이라고 지각하지만, 남성들은 이러한 경향을 드러내지 않는다(Cohn & Adler, 1992; conner-Greene, 1988). 이러한 점에서 보면, 여성들에게는 자신보다 마르고 심지어 저체중인 동성 인물의 체형이 중요한 비교기준을 제공하게 되며 여성들은 이 기준에 부합하고자 상향비교 조건에서 다른 조건에 비해 음식을 덜 섭취하려 할 수 있다. 이에 더해서 사회의 기준과 동떨어진 인물을 보게 되면, 그 인물로부터 멀어지고자 행동하게 되는데, 이는 과체중의 인물을 보는 하향비교 조건에서 작용할 것이다. 따라서 과체중의 인물 사진을 보는 조건에서도 섭식량은 줄어들 수 있다. 다만, 상향비교 조건에 비해서 하

향비교 조건에서는 명시적으로 도달해야 하는 기준이 부재하는 상황이므로 섭식량은 상대적으로 더 높게 유지될 수 있다. 이상에서 설명한 내용에 근거하여 본 연구에서는 여성들은 하향비교 조건보다 상향비교 조건에서 섭식량이 더 적을 것이 *대(가설 1-1)*라고 예측하였다.

그러나 남성들의 경우는 사정이 다르다. 먼저, 남성들은 근육질의 인물에 의해서 영향을 주로 받으며, 저체중을 이상적인 체형으로 지각하지 않는다. 따라서 남성들에게는 보통 체중의 인물이 중요한 기준이 된다고 볼 수 있는데, 다만 섭식장애나 비만 혹은 저체중이 아닌 보통 체중의 사람들이 실험에 참가하는 상황에서는 보통 체중의 인물 사진은 섭식량에 별 다른 영향을 주지 않게 된다. 왜냐하면 대부분 이미 기준에 부합하고 있기 때문이다. 반면에 사회의 기준과 동떨어진 인물에 해당하는 상향비교 조건과 하향비교 조건에서 섭식량이 영향받게 되는데, 상향비교 조건에서는 섭식량이 많아지고, 하향비교 조건에서는 낮아질 수 있다. 따라서 남성들은 상향비교 조건보다 하향비교 조건에서 섭식량이 더 적을 것이 *대(가설 1-2)*라고 예측하였다.

그렇다면 여성들은 슈퍼모델을 볼 때마다 식욕이 떨어지거나 음식을 덜 먹는가? 혹은 남성들은 비만한 사람을 볼 때마다 항상 식욕이 떨어지거나 음식을 덜 먹는가? 우리의 일상생활을 돌아보아도 이 대답에 자신있게 '그렇다'고는 말할 수 없을 것이다. 왜냐하면 우리가 항상 체형이나 체중에 대해서 주의를 기울이며 사는 것은 아니기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 비교대상이 섭식량에 미치는 효과를 조절하는 변인으로써 사회적 자기주의의 효과를 검증하고자 하였다. 이제 이

조절효과에 대해서 살펴보자.

사적 자기주의가 섭취에 미치는 효과

자기주의란 자신이 자기주의의 초점이 되거나 혹은 자신을 인식하는 과정이다(배하영, 한덕웅, 이민규, 2005, 147쪽). 이 자기주의가 특정한 단면이나 기준에 집중되면 사람들은 이 기준에 의해서 영향을 받게 된다. 인간이 지니는 기준은 매우 다양하므로 자기주의도 그때그때 서로 다른 기준에 집중될 수 있고, 이 때마다 서로 다른 기준이 특출해진다. 본 연구에서는 그 가운데 체중에 대해서 사적으로 지니는 자기주의의 효과를 알아보려 한다. 즉, 자신의 체형이나 체중에 대해서 스스로 인식하고 주의를 기울이거나 혹은 체형과 관련없는 성격에 대해서 스스로 인식하고 주의를 기울이는 조건에서 섭취행동이 어떻게 다른지 알아보려 한다.

이미 선행연구에서도 자기주의가 자신이 체형과 관련해서 지니는 기준에 근접하도록 작동하여 섭취행동에 영향을 줄 수 있다고 제안된 바 있다(배하영 등, 2005). 이들은 실험연구를 통해서 여자 대학생들이 만성적으로 지니는 섭식억제 정도와 함께 체형에 대한 사적 자기주의와 실험 상황에서 경험한 정서가 초콜릿을 먹는 양에 미치는 효과를 알아보았다. 그 결과에서는 정서의 주효과만 유의하였고, 사적 자기주의와 관련된 주효과나 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

반면에, 본 연구에서는 체형에 대한 사적 자기주의가 조절변인으로 작동하는 비교대상의 조건을 알아보려 한다. 먼저 여성들의 경우를 살펴보자. 여성들은 체형이나 체중에 대한 관여도가

높으며, 체형이나 체중에 대한 기준이 명확하고, 엄격하다고 볼 수 있다. 따라서 이들에게서 체형에 대한 사적 자기주의 수준이 작동하게 되면, 마른 체형에 대한 기준이 상당히 특출해진다고 추론할 수 있다. 상향비교 대상 조건은 이미 날씬하고 마른 여성과 자신을 비교하는 상황이므로 사적 자기주의가 체형에 대한 관련된 것인지 여부는 차별적 효과를 미치지 않을 것이다. 반면에 유사비교나 하향비교 대상 조건은 자신이 되고 싶지 않은 기준이 제공된 상황에 해당하며, 이 때 체형에 대한 사적 자기주의가 더해지면 날씬하고 말라야 한다는 기준까지 활성화된다. 따라서 *유사비교와 하향비교 조건에서는 성격과 관련된 사적 자기주의가 특출해질 때보다 체형과 관련된 사적 자기주의가 특출해질 때 섭취량이 더 적을 것이다(가설 2)*.

다음으로 남성들의 경우를 살펴보자. 최근까지 남성들의 섭취량을 다룬 연구는 거의 찾아보기 힘들다. 다만, 추론해 보면, 남성들은 체형이나 체중에 대한 관여도가 여성에 비해서 상대적으로 낮으며, 그 기준도 덜 엄격할 가능성이 있다. 이로 인해서 남성들은 체형과 관련없는 사적 자기주의가 특출할 때에 비해 체형과 관련있는 사적 자기주의가 특출한 조건에서 섭취량에 더 많아지거나 혹은 더 적어질 가능성은 낮다. 따라서 본 연구에서는 남성들의 경우에는 사적 자기주의의 조절효과를 예상하지 않았다.

방법

실험 절차: 참가자들은 3명씩 함께 실험에 참

여했다. 실험은 컴퓨터 화면에 나타나는 지시문을 읽으면서 진행되었다. 컴퓨터 사이에는 칸막이를 두어서 참가자는 다른 사람의 화면을 볼 수 없도록 준비하였고, 실험에 필요한 생수와 스낵을 비롯한 준비물들은 실험실 옆의 준비실에 두었다. 실험이 시작되면 참가자들에게 이 실험은 새로 출시될 스낵의 맛을 평가하고 그에 맞는 모델을 찾는 데 있다고 연구 목적을 설명하고, 인물 사진을 보여주었으며, 사진 속 인물의 체형으로 비교대상을 조작하였다. 인물 사진을 1분간 보고나면, 자동으로 다음 화면으로 넘어가게 되는데, 그 화면에는 앞서 본 인물이 좌측에 여전히 제시되고, 우측에는 몇 가지 시작 단어와 함께 5개의 문장을 완성해야 하는 빈칸이 제시되었다. 문장을 완성하는 방법으로 사적 자기주의가 조작되었다. 3분 동안 문장을 완성하고 나면 자동으로 다음 화면으로 넘어가게 되는데, 그 화면에는 이제 스낵의 맛을 평가하게 된다는 설명과 함께 잠시 기다리라는 지시가 덧붙여졌다. 참가자들이 문장을 완성하는 사이 실험자는 준비실로 가서 참가자 수만큼의 접시에 스낵을 담고 그 무게를 측정하여 기록하고 대기하였다. 3분이 지나면 실험자는 실험실로 가서 문장완성단계가 종료된 것을 확인하고, 참가자들에게 스낵이 담긴 접시와 생수가 담긴 물 컵을 함께 제공하고, 다음 화면으로 넘어가도록 하였다. 그 다음부터 화면에 나타나는 지시대로 참가자들은 입안이 행구어지도록 생수를 약간 마시고, 스낵을 맛보며 화면에 제시되는 13개의 질문들에 6분간 응답하였다. 시간이 지나면 화면에 맛 평가가 종료되었다는 지시가 나타나며, 실험자는 남은 스낵이 담겨진 접시를 수거했다. 실험자는 접시를 수거하고 나서, 다음 화면으로 넘어가도록

지시했으며, 이후 화면부터 참가자들은 조작점검과 부가적 종속치를 측정하는 문항들에 응답하게 된다. 참가자들이 응답하는 사이 실험자는 접시를 준비실로 가져가서 무게를 측정하여 기록하였다. 모든 실험 절차가 끝나고 나면, 참가자들은 디브리핑(debriefing)을 받았다.

참여자: 성균관대학교에서 심리학입문 수업을 수강하는 대학생 203명이 참가하였다. 맛을 평가하는 과정에서 지시에 따르지 않거나, 연구의 실제 목적을 추정했거나 혹은 조작점검 문항에서 잘못 응답한 10명을 제외시키고, 여학생 105명, 남학생 88명이 각각 네 개의 조건에 14-19명씩 할당되었다.

실험설계: 2(성별: 남성/여성) × 3(비교대상: 상향/유사/하향) × 2(사적 자기주의: 체형관련/체형무관련)로 세 개의 독립변인이 모두 집단간 변인인 삼원 완전무선 요인설계이다.

독립변인의 조작: 본 연구에서 조작한 변인은 비교대상과 사적 자기주의이다. 비교대상은 사진에 제시한 인물의 체형으로 조작하였다. 대학생인 참가자들의 연령대에 해당하는 남성 사진, 여성 사진을 선정하고, 이 사진의 인물들을 컴퓨터 프로그램을 통해 뚱뚱하거나, 말랐거나, 보통의 체형으로 변형시켜서 사용하였으며, 참가자들과 동일한 성별의 사진을 제공하였다. **상향비교 대상 조건**에서는 보통 사람들보다 마른 인물로 변형한 사진을 사용하였고, **유사비교 대상 조건**에서는 보통 사람들 정도로 변형한 사진을 사용하였으며, **하향비교 대상 조건**에서는 뚱뚱한 인물로 변형한

사진을 사용하였다. 사진의 인물을 변형할 때에는 본 실험의 참가자들과 독립적인 표본 12명을 대상으로 그 인물의 체중과 신장을 추정하도록 한 후, 그로부터 신체질량지수(BMI)를 계산하였다. 그리고 상향비교, 유사비교 및 하향비교 조건에 사용하고자 하는 인물의 신체질량지수가 각각 저체중(underweight), 보통(normal), 과체중(overweight)의 범주에 포함되면서 유사한 정도로 차이를 가질 때까지 인물 사진을 변형하였다.

사적 자기주의는 체형과 관련 있거나 없는 내용의 문장을 완성하는 방식으로 조작하였다. **체형과 관련된 사적 자기주의 조건**에서는 ‘나는 나의 체중에 대해서’라고 시작된 문장의 나머지 부분을 완성해야 했다. 이 외에도 체형과 관련된 측면들에 대해서 동일하게 문장을 완성해야 했다. **체형과 관련없는 사적 자기주의 조건**에서는 ‘나는 나의 대인관계에 대해서’라고 시작된 문장의 나머지 부분을 완성해야 했다. 이 외에도 성격과 관련된 측면들에 대해서 동일하게 문장을 완성해야 했다. 참가자들에게는 문장을 완성할 때에 철자나 맞춤법은 틀려도 좋다고 말해주었다.

주종속변인: 스낵의 맛을 평가하기 위해서 먹은 총량(그램수)을 주종속변인으로 측정하였다.

즉, 처음 기록된 무게에서 맛평가 후 기록된 무게를 감하여 주종속변인으로 사용하였다.

결 과

독립변인의 조작효과 점검: 비교대상의 조작 효과는 ‘앞서 본 모델의 체형이 얼마나 날씬하거나 혹은 뚱뚱하다고 생각합니까?’에 대해 7점 척도(‘-3’: 날씬, ‘+3’: 뚱뚱)로 응답한 값을 2(성별) × 3(비교대상) × 2(자기주의)로 변량분석하여 알아 보았으며, 비교대상의 주효과, $F(2,181) = 210.38, p < .001$, 와 성별과 비교대상의 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2,181) = 30.75, p < .001$. 즉, 상향비교 대상 조건($M = 2.07$)보다 유사비교 대상 조건($M = 3.13$)에서 그리고 유사비교 대상 조건보다 하향비교 대상 조건($M = 4.78$)에서 모델이 상대적으로 더 뚱뚱하다고 지각하였다. 그런데 상향비교 조건(남성, $M = 2.41$, 여성, $M = 1.73$)과 유사비교 조건(남성, $M = 3.37$, 여성, $M = 2.88$)에서는 성별간 차이가 유의하지 않았으나, 하향비교 조건에서는 남성들($M = 4.17$)에 비해 여성들($M = 5.40$)이 모델이 더욱 뚱뚱하다고 지각하였다, $F(1,181) = 6.93, p < .001$

표 1. 실험조건별 섭취량의 평균(표준편차)

	여성						남성						전체						
	체형관련			체형무관련			소계			체형관련			체형무관련			소계			
	M	M ^e	SD	M	M ^e	SD	M	M ^e	SD	M	M ^e	SD	M	M ^e	SD	M	M ^e	SD	
상향비교	16.47	16.40(8.80)		18.95	19.05(7.92)		17.78	17.73(8.32)		29.36	28.72(12.88)		29.80	29.73(12.59)		29.59	29.23(12.50)		23.05(11.88)
유사비교	16.76	16.50(8.09)		24.24	24.08(7.28)		20.50	20.29(8.48)		31.80	32.71(10.52)		30.07	30.12(13.65)		30.93	31.41(12.01)		25.39(11.47)
하향비교	25.83	26.26(9.28)		23.71	23.63(8.93)		24.80	24.95(9.04)		22.87	23.53(10.44)		23.79	22.76(11.26)		23.31	23.14(10.66)		24.13(9.75)
	19.81	19.72(9.65)		22.17	22.26(8.28)		21.00	20.99(9.02)		27.98	28.32(11.68)		27.98	27.53(12.61)		27.98	27.93(12.09)		24.18(11.06)

M^e = 배부른 정도를 공변인으로 하여 조정한 평균값

사적 자기주의의 조작효과는 ‘맛평가하기 전에 몇 개 질문에 응답하면서 자신의 체형에 대해서 얼마나 생각했습니까?’에 대해 7점 척도(‘-3’: 전혀 생각하지 않았다, ‘+3’: 매우 많이 생각하였다)로 응답한 값을 2(성별) × 3(비교대상) × 2(자기주의)로 변량분석하여 알아보았으며, 자기주의의 주효과, $F(1,181) = 41.73, p < .001$, 와 성별의 주효과가 유의하였다, $F(1,181) = 17.24, p < .001$. 즉, 체형관련 자기주의 조건($M = 4.96$)에서 체형무관련 자기주의 조건($M = 3.43$)보다 자신의 체형에 대해 더 많이 생각했고, 남성들($M = 3.70$)보다 여성들($M = 4.68$)이 자신의 체형에 대해 더 많이 생각했다.

섭식량에 대한 변량분석: 참가자들이 섭취한 스낵의 양을 2(성별) × 3(비교대상) × 2(자기주의)로 변량분석하였고, 실험 조건별 섭식량의 평균과 표준편차는 표 1에 제시하였다. 그 결과에서는 성별의 주효과, $F(1,181) = 22.36, p < .001$, 와 성별과 비교대상의 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2,181) = 17.24, p < .001$. 그러나 동분산성 가정을 충족시키지 못하였고, $F(11,181) = 8.21, p < .05$, 표 1에서 나타나는 바와 같이 여성 표집과 남성 표집에서 표준편차가 동질적이라고 보기 어려웠다. 따라서 남성과 여성을 분리하여 변량분석을 실시하였다. 여성들의 자료에서는 비교대상의 주효과가 유의하고, $F(2,99) = 6.32, p < .01$, 비교대상과 자기주의의 상호작용 효과가 경계 수준이었다, $F(2,99) = 2.81, p = .06$.

가설을 검증하기 위해, 두 가지 계획비교를 실시하였다. 먼저 상향비교 조건($M = 17.78$)에서 하향비교 조건($M = 24.80$)보다 섭식량이 유의하게 더 적었다, $F(1,99) = 11.76, p < .001$. 따라서 가

설 1-1은 지지되었다. 그리고 유사비교 조건($M = 20.50$)에서 섭식량은 나머지 두 조건의 중간 정도 수준이었는데, 유사비교와 상향비교 그리고 유사비교와 하향비교 조건간 유의한 차이는 나타나지 않았다.

상호작용효과를 알아보기 위해, 단순주효과를 분석하였다. 결과를 보면, 상향비교 조건과 하향비교 조건에서는 사적 자기주의의 단순주효과가 유의하지 않았다, 순서대로, $F(1,99) = .57, F(1,99) = .68$. 반면에 유사비교 조건에서는 체형관련 사적 자기주의 조건($M = 16.76$)에서 체형무관련 사적 자기주의 조건($M = 24.24$)보다 섭식량이 유의하게 적었다, $F(1,99) = 6.71, p < .05$. 따라서 가설 2는 부분적으로 지지되었다.

다음으로 남성들의 자료에서는 비교대상의 주효과만 유의하였다, $F(2,82) = 3.37, p < .05$. 그리고 표 1에서 볼 수 있는 바와 같이, 비교대상의 효과는 여성들에게서 나타난 것과 방향이 달랐다. 계획비교한 결과를 보면, 상향비교 조건($M = 29.59$)보다 하향비교 조건($M = 23.31$)에서 섭식량이 유의하게 더 적었다, $F(1,82) = 4.13, p < .05$. 따라서 가설 1-2는 지지되었다. 유사비교 조건($M = 30.93$)은 상향비교 조건과 유사한 섭식량을 보였으며, 유사비교 조건도 하향비교 조건에 비해서 섭식량이 유의하게 더 적었다, $F(1,82) = 6.20, p < .05$.

부가적 측정치의 분석: 본 연구에서는 섭식량에 영향을 미칠 수 있는 혼입변인으로 신체질량지수와 실험 직전 배부른 정도를 측정하였다. 먼저, 참가자들에게 부가측정치로 체중과 신장을 직접 기입하도록 하여서 신체질량지수를 산출하

고 이에 대해서 2(성별) × 3(비교대상) × 2(자기주의)의 삼원변량분석을 실시하였다. 그 결과에서 유의한 주효과나 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 다만 여성들($M = 20.10$)의 신체질량지수가 남성들($M = 23.08$)보다 다소 낮은 편이었다.

또한 실험에 참여하기 직전 얼마나 배가 불렀는지 7점 척도('1': 전혀, '7': 매우)로 응답하도록 하였고, 이에 대해 삼원변량분석하였는데, 그 결과에서 비교대상과 사적 자기주의의 상호작용효과가 유의하였다, $F(2,181) = 3.47, p < .05$. 단순주효과를 분석한 결과를 보면, 상향비교 조건($M = 3.71, M = 4.06$)과 유사비교 조건($M = 3.88, M = 3.78$)에서는 배부른 정도가 자기주의에 따라 달라지지 않았다. 그러나 유사비교 조건에서 체형무관련 조건($M = 3.61$)보다 체형관련 조건($M = 4.61$)에서 더 배불렀다고 보고하였다, $F(1,181) = 7.56, p < .01$.

따라서 배부른 정도를 공변인으로 하여 성별에 따라서 이원공변량분석을 각각 실시하였다. 남성들의 경우에는 배부른 정도가 공변인으로써 유의하였다, $F(2,82) = 4.57, p < .05$. 그리고 공변량 분석 결과에서도 여전히 비교대상의 주효과가 유의하였으며, 상향비교 조건($M = 29.23$)이나 유사비교 조건($M = 31.41$)보다 하향비교 조건($M = 23.14$)에서 조정된 섭취량이 더 적었다. 여성들의 경우에는 배부른 정도가 공변인으로써 유의하지 않았다, $F(1,99) = .62$. 그리고 비교대상의 주효과, $F(2,82) = 6.55, p < .01$, 와 비교대상과 자기주의의 이원 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2,82) = 3.05, p < .05$. 구체적으로 상향비교 조건($M = 17.73$)보다 하향비교 조건($M = 24.95$)에서 섭취량이 더 많았다. 사적 자기주의는 이번에도 유사비

교 조건에서 작용하였는데, 체형무관련 조건($M = 16.50$)보다 체형관련 조건($M = 24.08$)에서 섭취량이 더 많았다.

다른 이의 사진을 보면서 체형에 관해 혹은 체형과 무관한 측면에 대해 생각할 때에 어떻게 정보처리가 나타나는지 알아보기 위해서 인물의 사진을 보는 동안 자신과 그 대상의 유사점이나 차이점에 대해서 얼마나 생각했는지 알아보았다. 먼저 '자신과 모델의 유사점에 대해서 얼마나 생각했습니까?'라는 질문에 대해 5점 척도('1': 전혀, '5': 매우)로 응답하도록 하였다. 삼원변량분석한 결과를 보면, 사적 자기주의의 주효과, $F(1,181) = 11.29, p < .01$, 와 성별과 비교대상의 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2,181) = 3.32, p < .05$. 즉, 체형무관련 조건($M = 2.52$)보다 체형관련 조건($M = 3.22$)에서 유사점에 대해서 더 많이 생각하였다. 그리고 하향비교 조건에서 남성들($M = 2.37$)보다 여성들($M = 3.42$)이 유사점에 대해 더 많이 생각하였다, $F(1,181) = 8.06, p < .01$. 반면에 상향비교(남성, $M = 2.66$, 여성, $M = 2.81$)나 유사비교(남성, $M = 3.10$, 여성, $M = 2.85$) 조건에서는 성차가 나타나지 않았다.

또한 '자신과 모델의 차이점에 대해서 얼마나 생각했습니까?'라는 질문에 대해서도 5점 척도('1': 전혀, '5': 매우)로 응답하도록 하고 이를 삼원변량 분석하였는데, 여기서도 사적 자기주의의 주효과, $F(1,181) = 28.46, p < .001$, 와 성별과 비교대상의 상호작용 효과가 유의하였다, $F(2,181) = 3.57, p < .05$. 즉, 체형무관련 조건($M = 2.88$)보다 체형관련 조건($M = 4.44$)에서 차이점에 대해서 더 많이 생각하였다. 또한 여성들은 남성들보다 상향비교 조건(남성, $M = 3.50$, 여성, $M = 4.55$)과 하

향비교 조건(남성, $M = 2.88$, 여성, $M = 4.44$)에서 모델과 자신의 차이점에 대해 더 많이 생각하였으며, 유사비교 조건(남성, $M = 3.80$, 여성, $M = 3.82$)에서는 성차가 나타나지 않았다.

마지막으로 신체만족도를 자신의 몸매, 체형, 허벅지 등 9개 측면($\alpha = .83$)에 대해 5점 척도('1': 전혀, '5': 매우)로 응답하도록 하였고, 이에 대해 삼원변량분석을 실시하였는데, 성별의 주효과만 유의하였다. 즉, 남성들($M = 3.00$)보다 여성들($M = 2.69$)의 신체만족도가 더 낮았다, $F(1,181) = 8.44, p < .01$.

논 의

본 연구에서는 보통이거나 마르거나 혹은 뚱뚱한 체형의 모델을 보는 상황에서 체형과 관련된 자기 단면에 주의가 집중되거나 혹은 체형과 관련없는 단면에 주의가 집중된 경우에 섭식양이 어떻게 달라지는지 알아보았다. 그리고 이러한 효과가 성별에 따라서 다른지 알아보았다. 주요한 결과를 요약해 보면 다음과 같다: (1) 여성들은 뚱뚱한 모델을 볼 때보다 마른 모델을 볼 때 섭식량이 더 적었다, (2) 남성들은 마른 모델을 볼 때보다 뚱뚱한 모델을 볼 때 섭식량이 더 적었다, (3) 여성들의 섭식량에 비교대상이 미치는 효과를 사적 자기주의가 조절하였는데, 특히 보통 체형의 모델이 제시된 조건에서 체형과 관련된 사적 자기주의가 작동하면 섭식량이 더 적었다. 반면에 남성들은 체형과 관련된 사적 자기주의가 영향을 미치지 않았다. 이제 본 연구를 통해 얻은 시사점들을 살펴보자.

비교대상의 효과: 본 연구에서는 비교대상의 체형이 개인의 섭식량에 영향을 주는 점을 보였다. 또한 비교대상이 미치는 효과는 비록 방향은 달라도 여성뿐만 아니라 남성에게서도 유의하였다. 그렇다면 비교대상은 어떤 과정을 거쳐서 개인의 섭식량에 영향을 미치게 되는가? 이는 본 연구에서 실험을 통해 알아내고자 했던 근본적인 의문점인데, 세 가지 가능성을 생각할 수 있다. 하나는 비교대상이 개인의 신체불만족에 미치는 효과가 유의했던 선행연구들(Groesz, Levine, & Murnen, 2002; Richins, 1991; Tiggemann & Slater, 2003)에 근거해서 볼 때, 비교대상의 체형은 신체불만족을 높이고, 이는 섭식양에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 이로 인해서 여성들은 상향비교 조건에서 섭식량이 적었다고 볼 수 있다.

두 번째 가능성은 비교대상 자체가 사회적 틀 혹은 기준으로 작용한다는 점이다. 예를 들어 Herman, Polivy, Kauffman, 그리고 Roth(2002)는 사회적 영향력이 섭식의 통제에 미치는 영향에 대해 규범적인 틀을 제안했다. 이들은 사람들이 대개 주어진 상황에서 어느 정도 먹어야 하는지에 대해 불확실하고, 사람들은 적절하고 올바른 양에 대한 기준을 외부 세계로부터 얻게 된다고 보았다. 이로 인해 사람들은 비교대상을 섭식행동의 기준으로 지각하고, 이는 섭식량의 기준이 된다고 할 수 있다. 이러한 사회적 영향력은 생리적인 효과가 작동할 때에도 섭식을 통제하는 데 있어서 매우 강력했음을 보인 연구가 있다. Goldman, Herman, 및 Polivy(1991)는 거의 먹지 않는 모델에게 노출된 참가자들은 많이 굶은 상태에서 소량의 음식을 먹었다고 밝혔다. 다른 연구에서도 아주 많이 먹는 모델에 노출된 참가

자들은 방금 많은 음식을 먹어서 배가 많이 부른 상태에서 많은 음식을 먹었다(Herman, Polivy, Kauffman, 및 Roth, 2002).

그런데 이 두 가지 가능성을 본 연구에 적용하는 데에는 몇 가지 한계가 있다. 첫 번째 가능성은 본 연구에서 부가적으로 측정된 신체만족도를 분석했을 때, 비교대상을 비롯하여 유의한 효과는 나타나지 않았던 점에서 제약을 지닌다. 또한 신체불만족으로 설명할 경우에는 남성들이 하향비교 조건에서 섭식량이 적은 점을 설명하지 못한다. 두 번째 가능성은 여성들에게서 나타난 섭식량은 적절히 설명하지만, 남성들이 하향비교할 때 섭식량이 적은 점을 설명하지 못한다. 왜냐하면 뚱뚱한 모델 자체가 기준이 된다면, 이 조건에서는 오히려 섭식량이 많아져야 하기 때문이다. 따라서 비교대상이 어떤 역할을 하는가는 다른 설명이 필요한데, 이는 이미 서론에서 언급한 바와 같이 사회 혹은 집단의 기준이 비교대상을 통해서 특출해진다는 점이다. 즉, 비교대상의 체형은 개인이 지각하는 사회의 기준을 특출하게 만들어 준다. 이 때 기준과 부합하는 비교대상은 중요한 행동의 기준이 된다. 반면에 기준과 부합하지 않는 비교대상은 그것으로부터 동떨어져야 하는 기준을 제공하고, 이도 역시 행동에 영향을 미치게 된다.

사적 자기주의의 효과: 비교대상이 개인이 속한 사회의 기준을 특출하게 하는 작용을 하였다면, 사적 자기주의는 개인이 지닌 체형과 관련된 단면이 섭식량에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 포함되었다. 물론 개인이 지닌 기준과 사회의 기준은 상당 부분에서 공통되며, 서로 영

향을 주고받을 수 있다. 다만, 본 연구에서는 각각의 기준을 반영하는 독립변인을 모두 조작하여 이 둘의 가산적이거나 혹은 상호작용하는 효과를 알아보려고 하였다.

그 결과를 보면, 남성들에게서 체형과 관련된 사적 자기주의는 아무런 효과를 발휘하지 않았다. 이는 선행연구나 우리의 상식과도 일치한다. 대체로 남성들은 체형이나 외모에 대한 관여 수준이 낮고, 이에 대한 자기 단면의 내용이나 영향력이 약하다. 이로 인해서 남성들은 체형과 관련된 사적 자기주의가 어떤 효과도 보이지 못했다고 볼 수 있다. 반면에 여성들에게서는 체형과 관련된 사적 자기주의의 상호작용 효과가 발견되었다.

다만 본 연구에서는 사적 자기주의의 조절효과가 여성들에게서는 유사비교 뿐만 아니라 하향비교에서도 나타날 것으로 예측했지만, 하향비교 조건에서는 가설이 지지되지 않았으며, 전반적으로 섭식량이 많았다. 그 가능성의 하나로 탈억제를 고려할 수 있겠다. 즉, 마르고 날씬해야 한다는 기준이 강력한 여성들에게 뚱뚱한 사람이 모델로 제시되면, 뚱뚱한 사람이라는 원형에서 멀어지려는 동기도 작동할 수 있지만, 오히려 마르고 날씬해야 한다는 기준에서 자유로워졌을 가능성이 있다. 이로 인해서 예측한 수준보다 대체로 많은 양을 섭취했으며, 개인이 지닌 체형의 사적 자기주의의 영향을 미치지 않았다고 추론할 수 있다.

본 연구에서 사적 자기주의에 따라서 달라진 부가측정치들을 보면, 체형과 관련된 사적 자기주의가 작동하면 사진의 모델과 자신을 비교하는 정보처리가 더 활발히 일어났음을 알 수 있다. 즉, 참가자들은 체형과 관련된 사적 자기주의가 우세해지면, 비교대상과 자신의 유사점과 차이점에 대

해서 더 많이 생각하였다. 따라서 체형과 관련된 사적 자기주의는 자신이 지닌 기준이나 단면만을 우세하게 만들뿐만 아니라, 자신과 타인을 더 적극적으로 비교하도록 만든다고 할 수 있다.

마지막으로 본 연구에서는 사적 자기주의의 주효과를 예측하지 않았다. 사적 자기주의의 주효과는 선행연구에 따라서 일관되지 못했는데, 국내의 실험연구(배하영 등, 2005)에서는 주효과가 유의하지 않았고, 국외연구(Freeman & Prentice-Dunn, 1990)에서는 평소에 섭식을 억제하는 사람들에게서 사적 자기주의의 주효과가 유의하였다. 따라서 체형과 관련된 사적 자기주의는 연구의 참가자의 특징에 따라서 달라진다고도 볼 수 있는데, 이는 장래 연구에서 재검증할 필요가 있다.

성차: 본 연구에서는 다양한 측정치에서 성차가 나타났다. 구체적으로 남성들보다 여성들은 보통 체형의 신체질량지수의 모델이어도 그 모델이 과체중일 때 모델이 더욱 뚱뚱하다고 지각하였다. 또한 자신의 신체에 대해서 만족도 수준도 더 낮았으며, 자신의 체형에 대해서 더 많이 생각하였다. 흥미롭게도 남성들보다 여성들은 마르고 날씬한 사람을 보면 차이점을 많이 생각하며, 뚱뚱한 사람을 보면 차이점과 함께 유사점도 많이 생각했다. 이에 더해서 남성들보다 여성들은 자기보고형 측정치로 계산한 신체질량지수가 더 낮음에도 불구하고, 스낵을 훨씬 덜 먹었고, 남성에 비해서 여성들은 스낵 섭취량의 분산도 상당히 작았다.

이러한 결과는 여성들이 남성들보다 체형이나 체중에 대해서 더 관여도 수준이 높고, 타인과 자신을 체형과 관련된 기준에서 적극적으로 비교하

며, 자신의 신체에 불만족하고, 뚱뚱한 사람에게도 덜 관용적이라는 점을 보여준다.

본 연구의 제한점과 장래 연구의 과제

본 연구를 통해서 섭식행동에서 사회비교와 자기주의가 미치는 효과가 지지되었으며, 섭식이나 체형과 관련하여 다양한 성차를 확인할 수 있었지만, 본 연구는 다음과 같은 제한점들을 지니고 있다: 첫째, 체형과 관련된 자기주의를 다룬 선행연구들을 보면, 사적 자기주의는 개인의 만성적인 섭식억제 수준과 상호작용하는 경우가 많았다(이민규, 한덕웅, 2000; Freeman & Prentice-Dunn, 1990). 반면에 본 연구에서는 개인의 섭식억제 수준을 측정하거나 다루지 않았다. 물론, 실험을 통해서 참가자들이 각 조건에 무신할당되었다고 가정할 수 있어서, 다양한 수준의 섭식억제를 지닌 사람들에게서 얻은 결과라고 볼 수 있다. 하지만, 섭식억제와 사적 자기주의의 상호작용도 가능하므로, 본 연구에서 얻은 사적 자기주의와 비교대상의 효과는 섭식억제 수준에 따라서 달라질 수 있지만, 이를 확인할 수 없다는 제한점을 지니고 있다. 또한 남성들의 경우에 사적 자기주의 수준이 아무런 영향을 미치지 못했지만, 이는 남성들 중에서 섭식억제하는 사람의 수가 적었거나 혹은 이들의 섭식억제 수준이 낮아서였을 가능성이 있다. 따라서 남성들 중에서도 섭식억제 수준이 높은 사람들만을 가려낸다면, 이들에게서도 사적 자기주의 수준의 조절작용을 확인할 수도 있을 것이다.

둘째, 실험 전 배부른 정도가 실험 조건에 따라서 달라졌다. 특히 유사비교하면서 체형과 관련

된 사적 자기주의가 작동하면 참가자들이 두드러지게 배가 불렀다고 응답했다. 이는 두 가지 가능성으로 설명할 수 있다. 먼저, 유사비교하면서 체형과 관련된 사적 자기주의가 작동하면, 섭식과 관련된 사회의 기준이나 개인의 기준이 우세해져서 먹지 않으려하고 이는 자신이 배가 부르다고 지각하도록 만들었을 수 있다. 다만, 배부른 정도를 공변인으로 분석했을 때에도 결과가 크게 달라지지 않았다는 점에서 이 가능성이 결과를 오염시켰거나 부풀렸다고 보기는 어렵다. 두 번째 가능성은 참가자들을 무선할당하는데 문제가 있었다는 것이다. 즉, 실험 전 배부른 정도는 주로 언제 식사를 했는가에 따라서 영향을 받을 수 있는데, 유사비교하면서 체형관련 사적 자기주의가 우세해지는 조건의 참가자들이 식사하고 나서 실험에 참가하기까지 시간이 상대적으로 더 짧았을 수 있다. 다만, 실험 전 언제 식사했는지를 응답하도록 하여 식사 시간과 실험 시간 사이가 몇 분의 간격이 있었는지에 대해서 변량분석했을 때 유의한 효과가 없었다는 점에서 이 가능성은 설득력을 잃는다.

셋째, 남성과 여성을 함께 분석했을 때에 공분산성의 문제가 나타났다. 물론 여성들이 남성들에 비해 전체적으로 먹은 양이 적고 분산이 작았던 점은 실제 현실을 잘 반영하는 것일 수도 있으나, 공분산성의 문제를 초래하지 않도록 음식의 양이나 음식을 먹을 수 있는 시간을 조절하지 못했다는 한계점이 있다.

넷째, 본 연구에서 실험조건별로 신체질량지수가 달라지지 않은 점은 참가자들을 할당하는 데 있어서 문제가 없었던 점을 반영하지만, 신체질량지수가 참가자들이 자기보고한 신장과 체중에 근

거해서 산출된 점은 주의할 부분이다. 다만, 실제 측정된 체중 및 신장과 스스로 보고한 체중 및 신장간 상관이 대체로 높았다는 선행연구(Strauss, 1999, 약 .87에서 .99의 값을 얻음)를 볼 때, 본 연구에서 얻은 신체질량지수 값 자체가 신뢰롭지 못했다고 판단하기는 어렵다.

이상에서 제시한 제한점과 본 연구에서 얻은 시사점들을 장래 연구에서 보완하고 확장하여 알아볼 필요가 있겠다. 먼저, 섭식억제 수준을 측정하여 비교대상과 사적 자기주의가 함께 어떤 상호작용 효과를 보이는지 알아볼 필요가 있다. 둘째, 앞서 언급한 바와 같이, 공분산성의 문제를 초래하지 않도록 음식의 양이나 음식을 먹을 수 있는 시간을 조절해 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 사회 혹은 개인이 지닌 기준이 작동하여 섭식량이 적어지는 점을 주로 다루었다. 하지만, 하향 비교 조건에 대해서 논의한 바와 같이 때로 이러한 기준들에서 탈억제하여 섭식량이 늘어날 수도 있으며, 이는 폭식행동에 대해서 시사점을 제공해 준다. 따라서 장래 연구로 사회적 기준에서 벗어나 탈억제되어 섭식량이 많아지는 점도 다룰 필요가 있겠다.

참 고 문 헌

- 배하영, 한덕웅, 이민규 (2005). 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적 자기주의에 따른 섭식동기 및 섭식행동. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 145-165.
- 이민규, 한덕웅 (2000). 섭식억제, 사전음식섭취 및 사적 자기주의에 따른 음식섭취 행동. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 265-286.
- Botta, R. (2003). For your health? The relationship

- between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48, 389-399.
- Cohn, L. D., & Adler, N. E. (1992). Female and male perceptions of body shapes: Distorted views among Caucasian college students. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 69-79.
- Conner-Greene, P. A. (1988). Gender differences in body weight perceptions and weight-loss strategies of college students. *Women and Health*, 14, 27-42.
- Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Freeman, A. C., & Prentice-Dunn, S. (1990). The roles of restraint and private self-awareness in precipitating eating. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 615-625.
- Garner, D. M. (1991). *Eating Disorder Inventory-2: Professional Manual*. Odesa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Goldman, S. J., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Is the effect of a social model on eating attenuated by hunger? *Appetite*, 17, 129-140.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1-16.
- Herman, C. P., Polivy, J., Kauffman, N., & Roth, D. A. (2002). *Is the effect of a social model on eating attenuated by satiety?* Unpublished manuscript, University of Toronto.
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*, 14, 471-490.
- Markey, C. N., & Markey, P. M. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Sex Roles*, 53, 519-530.
- Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social comparisons, self-consistency, and the concept of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 148-156.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18, 71-83.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, 40, 545-565.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 48-58.
- Tiggemann, M., Verri, A., & Scaravaggi, S. (2005). Body dissatisfaction, disordered eating, fashion magazines and clothes: A cross-cultural comparison between Australian and Italian young women. *International Journal of Psychology*, 40, 293-302.

논문접수일: 2008년 1월 23일

게재결정일: 2008년 2월 27일

The effects of social comparison and private self-focused attention on eating behavior

Jang, EunYoung

Institute of Applied Psychology, Sungkyunkwan University

This study was to investigate whether eating behavior was influenced by other's shape or thinness and attention focused on shape. For this purpose, photographs of under-weight, normal or over-weight models were presented to 193 college students and they were also manipulated to focus their attention on shape or personality dimension. Then participants were requested to evaluate the taste of new snack, and the amount of the snacks which they had eaten was used as the dependent variable. The main results were as follows. First, females ate much more amount of snacks when they were exposed to photographs of under-weight or normal models than over-weight model. Furthermore, the effect of shape of model was also moderated by the role of private self-focused attention. Specifically, at the conditions of under-weight and over-weight model, the amount was not affected by private self-focused attention. However, when females were exposed to normal weight model, attention focused on shape made them eat less. Among males, only the effect of shape of model influenced how much they ate. Interestingly, the result pattern was somewhat different from those of females which showed that males ate less when they exposed to over-weight model than under-weight or normal models. Finally, the limitations of this study and the implications for future studies were discussed.

Keywords : eating behavior, social comparison, comparison target, private self-focused attention