한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2009. Vol. 14, No. 4, 853 - 869

날씬함에 대한 사회문화적 압력이 여대생들의 섭식행동에 미치는 영향: 신체불만족의 매개효과와 행동접근체계의 조절효과†

임 숙 희‡ 김 교 헌
이형초 심리상담센터 충남대학교 심리학과

날씬함에 대한 사회문화적 압력이 한국 여대생들의 섭식행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 Stice의 주장에 기초한 수정 모형을 제안하고 2단계에 걸쳐 이를 검증하였다. 연구1에서는 168명의 여대생을 대상으로, 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족을 매개로 섭식억제와 폭식행동 경향성에 미치는 영향을 탐색하였다. 그 결과 신체불만족의 완전 매개모형이 적절한 것으로 확인되었다. 연구2에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족과 섭식행동에 미치는 영향을 행동접근체계의 민감성이 조절하는지 살펴보았다. 300명의 여대생 중 행동접근체계 민감성이 극단적으로 높고 낮은 집단 각 16명을 선발하고, 이들을 대상으로 날씬한 모델 사진을 제시한 후 후속하는 신체불만족 정도와 코코아 섭취량을 측정하였다. 그 결과 행동접근체계의 민감성이 높은 여대생 집단이 낮은 여대생 집단에 비해 신체불만족 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 얻어진 결과를 예방적 개입과 관련시켜 논의하였다.

주요어: 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 신체불만족, 섭식행동, 행동접근체계

† 이 논문은 공동저자의 지도하에 제1저자가 작성한 석사학위 청구논문을 수정・정리한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 임숙희, (135-080) 서울시 강남구 역삼동 708-26 SK허브빌딩 809호 이형초 심리상담센터, E-mail: hee1217@paran.com

www.kci.go.kr

현대 사회는 젊은 여성들에게 날씬한 체형을 묵시적으로 강요하며, 그 기준에서 벗어난 체형은 수용될 수 없다는 강력한 압력을 주고 있다(Tiggemann, Polivy & Hargreaves, 2009). 날씬함에 대한 사회문화적 압력은 특정한 사회문화에서 선호하는 신체상을 개인들이 자신의 내적인 이상으로 받아들이도록 만드는 외적인 힘에 해당하는데, 특히 광고나 대중매체에 빈번하게 등장하는 젊은 여성의 특정한 신체상은 유사한 연령대의 개인들로 하여금 그런 신체상이 바람직하며 자신이 추구해야 할 목표라고 인식하도록 만드는 사회적인 압력을 행사한다(Stice, 1994).

이런 사회적 압력은 여성다움을 형성해가는 시기에 있는 젊은 여성들에게 특히 강하게 작용할 가능성이 높다. 대중매체를 통해 이상적으로 묘사되고 있는 모델의 날씬한 신체상에 자주 노출된 여성들은 자신의 몸매와 모델의 몸매를 빈번하게 비교하게 되고, 자신의 상대적인 부적당함('뚱뚱함')을 자주 생각하게 된다. 이런 비교과정은 우울이나 불안 혹은 위협감과 같은 부정적인 감정 상태를 발생시키고 신체불만족을 유발할 수 있으며(Van den Berg & Thompson, 2007; Polivy & Herman, 2004; Stice & Shaw, 1994), 더 마른 체형이 되기를 바랄수록 정서적 고통과 신체적 증상이 나타나기도 한다(강혜자, 2003).

신체불만족은 자신이 목표로 삼고 있는 이상적인 신체상에 비해 현재의 신체상이 못 미친다고 지각할 때 발생하는 부정적인 내적 상태에 해당한다. 여러 연구들에서 신체불만족은 부적응적 섭식행동의 중요한 예측요인으로 나타났는데, 예를 들어, 신체불만족은 섭식문제와 높은 정적 상관을 보이거나(Tiggeman, 2005), 섭식장애를 예측하는 가장 강력한 위험한 요인으로 보고되고 있다(Stice & Shaw, 2002). 청소년기 여성을 대상으로 Attie와 Brooks-Gunn(1989)이 수행한 종단연구에서도, 신체불만족은 1년 후의 부적응적 섭식행동을 예측하는 강력한 예언변인이었으며, 신체불만족으로 인해 발생하는 부정적인 정서는 폭식과 구토 행동을 촉진하는 것으로 나타났다. 따라서 신체불만족은 사회문화적 압력과 부적응적 섭식행동 사이를 매개할 가능성이 높다.

그러나 날씬한 신체상에 대한 압력이 만연하는 환경에 살고 있는 모든 젊은 여성들이 과도한 다이어트를 하거나 폭식증상을 나타내지는 않는다. 즉, 날씬함에 대한 사회문화적 압력에 취약하게 하거나 압력에 저항할 수 있는 자원이 되는 개인차 요인들이 존재한다는 것이다(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 본 연구에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 개인에게 영향을 미치는 과정에서 조절효과를 미칠 가능성이 있는 개인차 요인으로 행동접근체계(behavioral approach system: BAS)의 민감성에 초점을 맞추고자 한다. 그 이유는 성격의 생리적 기반을 강조하는 이 체계의 민감성에서의 차이가 신경성 폭식증이나 신경성 식욕부진증으로 대표되는 부적응적 섭식행동과 의미 있게 관련된다는 증거들이 많이 축적되어 있기 때문이다(박현주, 김교헌, 2007; 조소현, 조아라, 2008; Wonderlich, 2004; Kane, Loxton, Staiger & Dawe, 2004; Loxton & Dawe, 2001).

부적응적 섭식행동과 관련된 성격특성을 조사한 선행연구들을 살펴보면, 섭식장애를 가진 여성들에게서 높은 충동적 특성(새로움 찾기, 감각 추구)이 보고되고 있다(Battaglia, Przybeck, Bellodi

www.kci.go.kr

& Cloninger, 1996; Bulik, Sullivan, Weltzin & Kaye, 1995; Vitousek & Manke, 1994; Kane, Loxton, Staiger & Dawe, 2004 에서 재인용). 예를 들어, 여성 폭식증 집단은 정상인 집단이나 거식증 집단의 여성보다 더 높은 충동성을 나타내는 반면에, 거식증 여성들은 정상인 집단과 비교할 때 충동성 수준은 비슷하나 불안민감성이 높았다. 국내연구에서도 행동접근경향성(재미 추구)이 폭식집단에서 높게 나타남을 보고하고 있다(조소현, 조아라, 2008). Gray(1994)의 이론에 따르면, 보상 단서에 접근하려는 BAS는 폭식을 유발할 가능성을 높일 것이라 추론해 볼 수 있다. 특히 BAS의 충동적 특성은 폭식증 환자에게서 더 높은 수준으로 보고되는데(Loxton & Dawe, 2001), 폭식증 여성들은 높은 보상민감성으로 인해 자연스럽게 보상(음식)에 대한 접근 태도를 가질 수 있으며, 이것은 폭식으로 나타날 수 있다. 따라서 BAS체계의 민감성은 날씬함을 달성하려는 욕구에서의 개인차를 잘 설명하며, 이는 이상적인 신체상을 추구하려는 젊은 여성들의 신체불만족 수준과 관련될 것으로 추론해 볼 수 있다.

본 연구자들은 지금까지 논의한 내용을 2단계로 나누어 검증하고자 한다. 먼저 연구 1에서는 Stice(2001)의 사회문화적 설명모형을 일부 수정하여 사회문화적 압력의 내재화가 신체불만족을 매개로 섭식억제와 폭식 행동을 설명하는 모형을 구성하고, 이 모형이 한국 여대생들의 섭식행동을 설명하는데도 의미 있게 적용되는지를 살펴보고자 한다. 물론 Stice의 모형은 과도한 섭식억제행동으로 인하여 폭식행동이 발생한다고 보고하고 있지만, 섭식억제가 폭식행동에 반드시 선행하는 조건은 아닐 수 있다는 주장(Bulik, Sullivan, Carter, & Joyce, 1997; 이상선, 2005에서 재인용)과 섭식장애 환자들이 섭식억제와 폭식행동을 동시에 독립적으로 보인다는 주장(Davis & Crow, 2000; Herzog & Delinsky, 2001; 이상선, 2005에서 재인용)이 있어 아직까지 그 둘 간의 관계에 대한 논의는 진행 중인 상태다. 따라서 본 연구에서는 섭식억제와 폭식 행동이 동시에 독립적으로 나타날 수 있다는 가정을 택하여 모형을 구성하고, 이 모형의 적용가능성을 탐색해보고자 한다. 다음으로 연구 2에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족과 섭식행동에 미치는 영향을 BAS 민감성이 조절할 가능성을 탐색해 보려 한다.

연구 1

연구 1에서는, Stice의 모형을 그림 1과 같이 수정한 사회문화적 설명모형을 구성하고, 이 모형

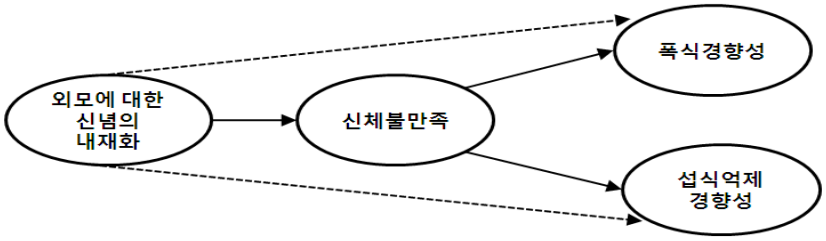

그림 1. 이상 섭식행동에 대한 사회문화적 설명 모형

www.kci.go.kr

이 한국의 여대생들에게 적용가능한지를 탐색해 보려 하였다.

이 모형에서는 신체불만족이 외모에 대한 신념의 내재화와 이상 섭식행동 사이의 관계를 매개하고 있다고 가정한다. 그런데, 날씬한 외모에 대한 신념의 내재화는 신체불만족을 통하지 않고 폭식과 섭식억제 행동경향성에 직접 영향을 미칠 가능성도 있다. 본 연구에서는 이런 가능성도 함께 알아보고자 하였다. 전자는 신체불만족의 완전매개모형이며, 후자는 신체불만족의 부분매개모형이다. 신체불만족이 매개효과를 나타내는지를 검증하기 위해 직접효과와 간접효과 및 총 효과를 구하였으며, 이 두 모형 중 어느 모형이 더 적합한지를 알아보기 위해서는 두 모형의 적합도의 차이를 비교하였다.

본 연구모형에서 제안된 연구가설은 다음과 같다:

1. 외모에 대한 신념의 내재화가 높을수록 신체불만족이 높아질 것이다.

2. 신체불만족이 높을수록 섭식억제와 폭식의 경향성이 높아질 것이다.

3. 신체불만족이 압력의 내재화와 섭식억제 경향성 사이의 관계를 매개할 것이다.

4. 신체불만족이 압력의 내재화와 폭식 경향성 사이의 관계를 매개할 것이다.

방 법

참여자

본 연구의 대상은 대도시 국립대에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 여대생 168명이다. 평균 연령은 20.28세 이며 평균 체중은52.85kg, 신장은 162.35㎝이며, 이들이 원하는 체중은 48.49kg, 신장은165.54㎝였다. 이들의 평균 BMI지수는 20.07로 정상체중범위에 속한다.

측정도구

외모에 대한 사회, 문화적 가치의 내재화 척도(Sociocultral Attitudes Toward Appearance Scale: SATAS). 외모에 대한 사회문화적 가치의 내재화를 측정하기 위해 Cusmano와 Thompson(1997)이 여자대학생 175명을 대상으로 제작한 외모에 대한 사회문화적 가치의 내재화 척도(Sociocultral Attitudes Toward Appearance Scale: SATAS)를 사용하였다. 이 척도는 외모에 대한 사회문화적인 가치의 지각과 수용을 평가한다. 본 연구에서는 SATAS의 문항들 중에서 문항-전체 점수의 상관이 낮은 7문항을 제외한 14문항만을 사용하였다. 척도는 사회문화적 가치의 '지각' 과 '내면화'라는 두 가지 하위척도로 나뉘는데, 본 연구에서는 날씬함에 대한 사회적 태도를 인식하는 정도인 '지각'의 6문항의 점수와 사회적 신념의 내면화하는 정도를 측정하는 '내재화' 8문항의 점수를 더한 값을 두 가지 측정변인으로 사용하였다. 이 척도는 5점 리커트 척도로 (0=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다), 점수의 범위는 0점에서56점이며, 점수가 높을수록 외모에 대한 사회, 문화적인 가치의 내재화와 지각을 더 많이 하는 것을 의미한다. 본 연구에서의 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .84였다.

신체상검사(Multidimensional Body-Self

www.kci.go.kr

Relations Questionnaire). 신체불만족을 측정하기 위해 Brown, Cash와 Mikulka(1990)가 개발한 신체-자아 관련 다차원 설문문항(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: MBSRQ)을 사용하였다. 이 연구에서는 신체불만족을 측정하기 위하여 MBSRQ의 8개 하위 척도 중 신체부분 만족도(Body Area Satisfaction Scale: BASS)를 사용하였다. 이 척도는 자신의 신체 각 부분에 대한 주관적이고 감정적인 만족을 뜻하며 9문항으로 구성되어 있다. 얼굴, 머리, 피부, 하체, 허리/배, 상체, 몸무게, 키, 전체적 외모의 각각에 대한 평균적인 만족도를 측정하며 0점부터 4점까지의 5점 리커트 척도로 되어있다. 점수 범위는 0점에서 36점으로 점수가 높을수록 신체부위에 대해 불만족이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .68이었으며, 얼굴 생김새의 불만족도에 대한 점수와, 신체의 각 부분에 대한 불만족에 대한 점수를 두 개의 측정변인으로 사용하였다.

삼요인 섭식 질문지(Three Factor Eating Questionnaire: TFEQ). 섭식행동의 이상을 측정하기 위해서 Stunkard와 Messick(1985)이 개발한 삼요인 섭식질문지를 사용하였다. 삼요인 섭식 질문지(Three Factor Eating Questionnaire: TFEQ)는 섭식억제 경향성 21문항, 탈제지 혹은 폭식 경향성 16문항, 배고픔 14문항 등, 모두 51문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 연구문제와의 직접적인 관련성이 떨어지는 배고픔 척도를 제외하고, 섭식억제와 폭식 경향성의 두 가지 척도만 사용하였다. 섭식억제의 점수범위는 8점에서 44점이며, 점수가 높을수록 섭식억제경향성이 높은 것을 의미한다. 폭식의 점수범위는4점에서 28점이며, 점수가 높을수록 폭식경향성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 섭식억제 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .84였으며, 폭식 척도의 신뢰도는.59였다. 섭식억제 21문항을 7문항씩 세 묶음 점수를 만들고, 폭식 8문항은 두 묶음의 점수로 구분해서 측정변인으로 사용하였다.

자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 12를 사용하였으며, 구조방정식 모형분석은 AMOS 4.0을 사용하였다. 모형의 적합도를 평가하기 위해 상대적 적합도 지수인 비표준 부합치(Tucker-Lewis Index: TLI), 비교부합치(Comparative Fit Index: CFI), 원소간 근접오차(Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) 등의 지수를 사용하였다(홍세희, 2000). TLI, CFI는 .90이상이면 좋은 적합도로 간주되며, RMSEA는 .05미만이면 좋은 적합도, .08 미만이면 괜찮은 적합도, .10 미만이면 보통 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 판단한다.

결 과

측정변인들의 기술통계치

본 연구에서 사용한 측정변인들의 평균, 표준편차, 그리고 측정 변인들 간의 상관 계수는 표 1에 제시되어 있다.

먼저 측정변인들이 적절하게 이론변인을 측정하고 있는 지를 알아보고자, 측정모형의 적합성을 검증하였다. 검증결과, 그림 2와 같은 측정모형에

www.kci.go.kr

대한 전반적인 적합도가 기준치를 충족시킴으로써 측정모형의적합성을 보증하기에 충분한 것으로 판단되었다 χ^2(df=21, N=168)=27.473, p=.156; TLI=.969; CFI=.982; RMSEA=.043(90%신뢰구간 .000~.083). 다음으로 본 연구에서 구성한 관계모형의 상대적 적합성을 알아보기 위해서, 신체불만족의 완전 매개 효과 모형과 부분 매개 효과 모형을 비교하여 검증하였다. 신체불만족의 완전 매개효과 모형을 검증한 결과, 전반적 적합도는 χ^2(df=24, N=168)=28.179, p=.253; TLI=.982; CFI=.988; RMSEA=.032로 모든 지수들이 '좋은' 범위에 속했다(표 2 참조). 또한 세부 가설로 설정했던, 내재화에서 신체불만족으로 가는 경로(t=3.715), 신체불만족에서 섭식억제로 가는 경로(t=3.531), 그리고 신체불만족에서 폭식경향성으로 가는 경로(t=3.745)의 세 가지 경로가 모두 유의하였다(표3 및 그림3 참조).

표 1. 측정변인들의 평균, 표준편차 및 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.523***	1							
3	.376***	.236**	1						
4	.226**	.207**	.406**	1					
5	.188*	.200**	.215**	.240**	1				
6	.173*	.079	.058	-.005	.466**	1			
7	.202**	.151	.254**	.199**	.725**	.487**	1		
8	.203**	.259**	.157*	.177*	-.009	-.019	.053	1	
9	.180*	.179*	.221**	.292***	.189*	.066	.189*	.476**	1
M	21.45	16.14	7.38	9.55	2.14	.52	11.15	2.84	6.46
SD	4.94	3.29	2.09	2.44	1.66	.97	2.60	1.38	1.69

1.압력의 내재화, 2.압력의 지각, 3. 신체불만족 1, 4.신체불만족 2, 5.섭식억제 1, 6.섭식억제 2, 7.섭식억제 3, 8. 폭식 1, 9. 폭식 2, *p<.05, **p<.01 ***p<.001

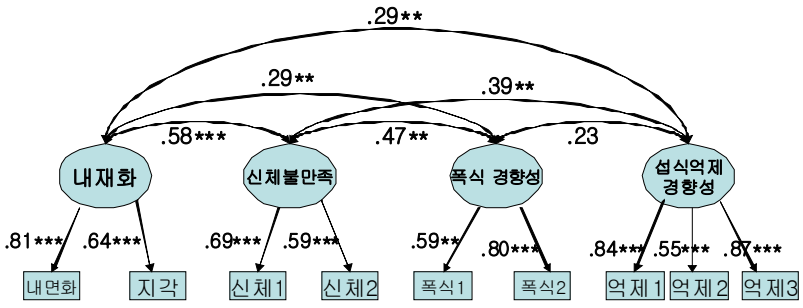

그림 2. 측정모형의 검증 결과

www.kci.go.kr

표 2. 측정모형의 경로계수(n=168)

	비표준화 계수	표준화 계수	S E
측정구조			
내재화→내면화	1.000	.813	--
내재화→지각	0.527****	.643	.115
신체불만족→신체1	1	.689	
신체불만족→신체2	1.002***	.589	.219
폭식경향성→폭식1	1.000	.804	--
폭식경향성→폭식2	.602**	.592	.179
섭식억제경향성→억제1	1.000	.835	--
섭식억제경향성→억제2	.390***	.552	.056
섭식억제경향성→억제3	1.640***	.872	.182

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

표 3. 신체불만족의 완전매개 모형의 경로계수(n=168)

구조경로	비표준화계수	표준화계수	S E
이론구조			
내재화→신체불만족	.214***	.611	.058
신체불만족→섭식억제경향성	.408***	.419	.116
신체불만족→폭식경향성	.482***	.492	.129

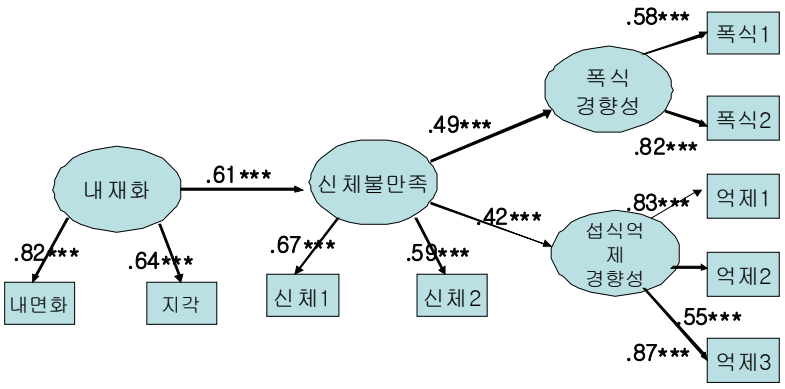

그림 3. 신체불만족의 완전 매개효과 모형 검증 결과

www.kci.go.kr

신체불만족의 부분매개 효과 모형의 검증결과는 다음과 같은 적합도를 보였다: 전반적 적합도 지수들은, χ^2 (df=22, N=168)=27.533, p=.192; TLI=.975; CFI=.984; RMSEA=.039, 로 모두 '좋은' 범위에 속했다(표 5 참조). 그러나 세부 경로에서는, 내재화에서 섭식억제에 이르는 경로(t=.694)와 내재화에서 폭식에 이르는 경로(t=.669)가 유의하지 않았다(표4 및 그림4 참조).

측정모형과 관계모형의 적합성 검증 결과

신체불만족이 내재화와 섭식억제, 내재화와 폭식의 관계를 매개한다는 가설을 검증하기 위한 필요조건의 하나로 내재화와 섭식억제의 관계가 유의한지, 내재화와 폭식의 관계가 유의한지를 알아보기 위해 중간 변인인 신체불만족을 제외하고 내재화에서 섭식억제, 내재화에서 폭식에 이르는

표 4. 신체불만족의 부분매개 모형의 경로계수 (n=168)

구조경로	비표준화계수	표준화계수	S E
이론구조			
내재화→신체불만족	.210***	.583	.059
신체불만족→섭식억제경향성	.324*	.336	.153
신체불만족→폭식경향성	.385*	.416	.167
내재화→섭식억제경향성	.034	.099	.049
내재화→폭식경향성	.035	.106	.053

표 5. 신체불만족의 부분매개모형과 완전매개모형의 부합도 지수 결과

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
완전매개모형	28. 179	24	. 982	. 988	. 032 (000~. 073)
부분매개모형	27. 533	22	. 975	. 984	. 039 (000~. 079)

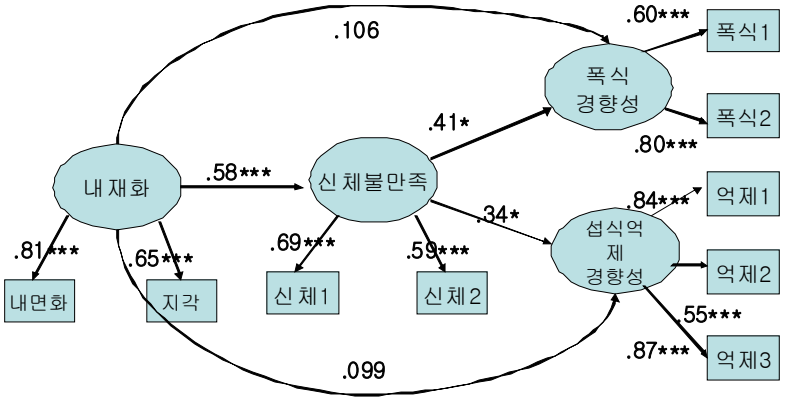

그림 4. 신체불만족의 부분 매개효과 모형 검증 결과

www.kci.go.kr

단순효과모형을 각각 구성하여 경로계수를 구하였다. 그 결과 내재화가 섭식억제에 미치는 총 효과는 .30(p<.05)으로 유의하여 신체불만족의 매개효과 가능성이 검증되었다. 내재화가 섭식억제에 미치는 직접적인 효과는 .10(p=ns)으로 유의하지 않았으며, 간접적인 효과는 .20(p<.05)으로 유의하여 내재화와 섭식억제의 관계에서 신체불만족의 매개효과가 검증되었으며, 이 관계에서 신체불만족의 완전매개효과가 나타났다. 또한 내재화가 섭식의 폭식에 미치는 총 효과는 .41로 그 값이 유의하였으며 내재화가 폭식에 직접적으로 미치는 효과는 .11(p=ns)로 유의하지 않았으며, 간접적인 효과는 .24(p<.05)로 유의하여, 신체불만족이 내재화와 폭식 사이를 완전 매개함을 알 수 있었다.

위에서 기술한 완전과 부분 매개모형 중, 어느 모형이 더 적합한가를 검증하기 위해 자유도와 카이제곱통계량을 비교하였다. 그 결과, χ^2차이 값(A-B)은 .646이고 자유도의 차이값은 2이므로 유의수준 .001에서 부분매개모형이 완전매개모형보다 더 적합하다는 가설을 기각하지 못하였다. 따라서 완전매개 모형이 좀 더 간명한 모형이라고 볼 수 있었다(표 5 참조).

구조 방정식 모형을 통해서 가설을 검증한 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 날씬함에 대한 신념의 내재화가 신체불만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나며,t=3.715, p<.001, 신체불만족이 섭식억제,t=3.531, p<.001,와 폭식에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1, 2가 지지되었다. 둘째, 모형의 적합도를 검증해 본 결과 완전매개모형이 부분매개모형에 비해 자료와 더 잘 부합하는 것으로 나타났다. 내재화와 섭식억제 사이에 신체불만족의 완전매개효과가 나타나 가설3이 지지되었으며, 내재화와 섭식의 폭식 사이에서도 신체불만족의 완전매개 효과가 나타나 가설 4 역시 지지되었다. 이런 결과를 통해 한국의 일반 여대생들에게서 날씬한 외모의 가치에 대한 신념의 내재화가 높아질수록 자신의 신체에 대한 불만족도가 증가하는 것으로 볼 수 있으며, 신체불만족은 내재화와 섭식억제, 그리고 폭식 사이를 완전매개하며, 신체불만족이 높을수록 섭식억제 경향과 폭식 경향이 증가하는 것을 알 수 있었다. 이것은 Stice(2001)의 선행 연구결과와 일치하며, 사회문화적 가치의 내재화와 신체만족 사이에 의미 있는 부적 관계가 있다는 선행 연구 결과들(Polivy & Herman, 2004; Cash & Henry, 1995; Cusmano & Thompson, 1997; Stice, Ziemba, Margolis & Flick, 1996)과도 유사하다. 또한 청소년들의 신체상은 대중매체의 모델들을 이상적인 신체상이라고 내면화하는 정도가 높을수록 자신의 신체적 자존감이 낮다는 연구결과와 유사하며(Tiggemann et al., 2009; Tiggemann, 2002; Stice, 1994) Cash 와 Henry (1995)의 많은 여성들이 마르고 날씬한 체형을 이상적인 신체로 내재화 하는 것으로 인해 자신의 신체에 대해서 불만족 하게 된다는 연구 결과와도 일관된다.

연구결과 외모에 대한 신념의 내재화 수준이 높을수록 신체불만족도가 증가하게 되며 이는 문제 섭식행동을 높이는 것으로 나타났는데, 이 결과 역시 Stice와 Shaw(1994) 및 Attie와 Brooks-Gunn(1989)의 선행 연구결과와 일치한다. 즉 날씬함에 대한 사회문화적 기준을 내면화 하는 정도가 높을수록 그 기준에 부합하지 않는 자신의 신체에 불만족하게 되어 날씬한 몸매를 갖기 위해 다이어트를 시도하고 이 다이어트는 섭

www.kci.go.kr

식억제와 폭식 행동경향성으로 나타난다고 추측할 수 있다. 본 연구에서는 섭식억제가 폭식의 선행요인이라고 보는 관점과는 다른 연구결과가 나타났다. 즉, 섭식억제와 폭식 경향성 사이에 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이런 결과는 Stice의 모형과 불일치하는 것이다. 그러나 앞서 지적했듯이, 섭식억제행동이 폭식행동에 반드시 선행하는 조건은 아니라는 것을 밝힌 연구와 섭식장애 환자들이 섭식억제와 폭식행동을 동시에 독립적으로 나타낸다는 연구가 보고되고 있는 결과를 감안하면, 아직까지 섭식억제와 폭식 행동 사이의 관계에 대한 명확한 결론을 내리기는 어렵다. 다만 섭식억제와 폭식 행동경향성은 신체불만족과 날씬함에 대한 사회문화적 가치의 내재화를 공통적인 위험요인으로 공유하고 있다고 추정할 수 있다. 이런 결과가 신경성 폭식증 환자가 아닌 일반 여대생들에게만 나타날 가능성에 대해서도 탐색해 볼 필요가 있겠다.

연구2

연구 2에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족과 섭식행동에 미치는 영향을 BAS 민감성이 조절할 가능성을 탐색해 보았다. Gray에 따르면, BAS 민감성이 높은 사람들은 보상단서에 민감하게 반응하며, 목표를 향해 움직이도록 동기화된다. 즉, BAS 민감성이 높으면 높을수록 가까운 보상단서에 노출되었을 때 보상단서에 과도하게 집중하게 되고, 그 결과 기대하지 못한 부정적인 사건에 직면하였을 경우에도 반응을 억제할 가능성은 감소한다(Patterson & Newman, 1993). 따라서 BAS 민감성이 높은 사람들은 BAS 민감성이 낮은 사람들의 비하여 날씬함에 대한 사회문화적 압력에 대하여 이를 적극적으로 추구하려 동기화 되며 이에 따라 신체불만족 수준이 높아지며, 섭식억제 행동도 증가할 것으로 예측할 수 있다.

연구 2에서는 이러한 가능성을 실험연구를 통해 확인하고자 했다. 그런데 BAS의 조절효과를 검증할 때 추가적으로 고려할 사항이 있는데, BAS의 효과를 다룬 기존연구에서는 대부분 BIS의 효과를 통제하지 않았다는 것이다. 폭식 증상을 보이는 여대생 집단을 대상으로 한 선행연구결과를 보면, 폭식 집단은 BAS와 BIS 민감성이 모두 높게 나타난 반면(Wonderlich et al., 2004), 거식증을 가진 집단에서는 BAS 민감성이 일반집단과 비슷하였고 BIS 민감성만 유의하게 높았다(Kane et al., 2004). 즉, 폭식증과 거식증에는 공통적으로 높은 BIS민감성이 관여하고 있었다. 따라서 본 연구에서는 BIS의 효과를 통제하기 위해 BIS 민감성이 모두 높은 참여자만을 선택하였다.

본 연구에서 제안하는 연구 가설은 다음과 같다: 가설1. 행동접근체계의 민감성이 높은 집단은 행동접근체계의 민감성이 낮은 집단에 비해 날씬함에 대한 사회문화적 압력을 받은 후에 신체불만족도가 더 높을 것이다. 가설2. 행동접근체계의 민감성이 높은 집단은 행동접근체계의 민감성이 낮은 집단에 비해 날씬함에 대한 사회문화적 압력을 받은 후에 섭식을 억제하는 경향이 더 높을 것이다.

www.kci.go.kr

방법

참여자

광역시에 위치한 국립대학 심리학 관련 교양과목을 수강하는 여자 대학생 300명을 대상으로 행동접근체계와 행동억제체계를 측정하는 질문지를 실시하였다. 이들 중 BIS 점수가 높은 집단(+2표준편차)에서 BAS 점수의 높고 낮음(±2표준편차)에 따라 2집단(BAS고-BIS고/ BAS저-BIS고)을 각각 16명씩 선발하였다.

실험절차

넓이가 $6m^2$인 폐쇄된 실험실에서 영상은 빔 프로젝터를 사용하여 연구 참여자의 전면에 위치하게 하였으며 피험자와의 거리는 3m로 고정하였다. 연구자가 여성잡지 및 웹사이트에서 실험에 사용될 사진 100장을 먼저 선정하여 20명의 여대생을 대상으로 "각 사진에 대하여 날씬함에 대한 압력을 받는 정도를 0-4점으로 답해 주시기 바랍니다."라는 질문으로 설문조사를 한 후, 가장 많이 압력을 받는 사진으로 평가 된 30장을 선정하여 본 실험에 사용하였다. 32명의 실험 참여자 30장의 사진에 대하여 느낀 날씬함에 대한 압력은 평균 3.17, 표준편차 1.14로 보통이상의 압력을 받았다고 나타났다. 따라서 독립변인의 조작효과가 검증되었다.

피험자는 실험실에 도착한 후 약 5분간 실험에 대한 안내를 받으며 실험실에 적응하도록 하였다. 신체불만족경향(MBSRQ)과 코코아에 대한 선호도를 측정하였다. 실험실 의자에 참여자를 앉게 하고 의자의 각도와 조도를 조정해 주며 참여자가 편안한 상태를 유지할 수 있도록 하였다. 날씬함에 대한 사회문화적압력으로 제시된 모델사진은 각 사진 당 6초씩 총 30장의 사진을 제시하여 3분간 진행되었다. 영상제시 실험이 끝난 후 상황실험에서 참여자에게 "3분간의 휴식시간을 드립니다. 코코아를 드릴 테니 마시면서 쉬세요" 라고 설명하고 200cc의 코코아를 주었다. 종속변인인 코코아 섭취량과 신체불만족경향(MBSRQ) 을 측정하였다. 독립변인 조작효과 측정하기 위해 각 사진을 보고 날씬함에 대한 압력을 얼마나 느꼈는지를 5점 척도로 평가하도록 하였다.

측정도구

신체불만족 경향을 측정하기 위한 신체상 검사(MBSRQ)와 BAS/BIS민감성을 측정하기 위한 행동접근체계/행동억제체계 질문지(BAS/BIS)를 사용하였다. 행동접근체계와 행동억제체계의 민감성을 측정하기 위해 사용된 척도는 Carver와 White(1994)가 개발하고 김교헌과 김원식(2001)이 한국판으로 만든 척도를 사용하였다. 이 척도는 행동접근체계 민감성을 측정하는 문항 13개와 행동억제체계 민감성을 측정하는 문항 7개로 되어 있다. 본 연구에서 행동접근체계 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .84, 행동억제체계 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .78이었다. 본 연구의 자료 분석은 SPSS 12를 사용하였다.

www.kci.go.kr

결 과

날씬함의 사회문화적 압력이 신체불만족에 미치는 영향에 대한 BAS의 조절효과

날씬함을 강조하는 모델들의 사진을 보여주고 난 후의 신체불만족도를 종속변인으로 하고, 사진을 보여주기 전의 신체불만족도를 공변인으로 하며, BAS 민감성의 높고 낮음을 독립변인으로 하는 공변량분석을 실시하였다. BAS 민감성의 고·저와 시점에 따른 신체불만족 수준의 평균값과 표준편차를 표 6에 제시하였고, 표 7에 공변량분석 결과를 제시하였다. 표 7에서 볼 수 있듯이 공변인의 효과를 통제하고 BAS민감성의 효과가 유의한 것으로 나타났다,$F(1.29)=5.707$, $p<.05$. 이러한 결과는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족에 미치는 영향이 BAS 민감성 수준에 따라 달라짐을 의미한다. BAS민감성이 높은 집단(M=21.75)이 BAS민감성이 낮은 집단(M=20.50)에 비해 자신의 신체에 대한 불만족 수준이 더 높았다. 이는 가설 1을 지지하는 결과다.

날씬함의 사회문화적 압력이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 BAS의 조절효과

날씬함을 강조하는 모델들의 사진을 보여주고 난 후의 코코아 섭취량을 종속변인으로 하고, 사진을 보여주기 전의 평소 코코아 선호도를 공변인으로 하여 BAS 민감성의 높고 낮음을 독립변인으로 하는 공변량분석을 실시하였다. BAS 민감성의 고-저에 따른 코코아 섭취량 평균값과 표준편차를 표 8에 제시하였고, 표 9에 공변량분석 결과를 제시하였다. 결과에서 볼 수 있듯이 날씬함에 대한 사회문화적 압력을 받은 BAS 민감성이 높은 여성들은 BAS 민감성이 낮은 여성들에 비해 코코아를 더 적게 섭취하는 경향이 있었으나 집단 간의 차이는 유의하지 않았다. 따라서 가설 2는 지지되지 않았다.

표 6. BAS 고-저 집단의 신체불만족 수준에 대한 측정 시점 별 평균과 표준편차

	BAS 고 BIS 고		BAS 저 BIS 고	
	M(SD)	N	*M(SD)*	N
사전	18.44(4.99)	16	19.44(3.86)	16
사후	21.75(4.20)	16	20.50(4.38)	16

표 7. BAS 민감성 수준에 따른 신체불만족의 차이에 대한 공변량 분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*p*
사전 신체불만족도	384.162	1	384.162	65.984	.000
집단	33.228	1	33.228	5.707	.024
오차	168.838	29	5.822		
전체	14846.000	32			

www.kci.go.kr

연구 2에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족에 미치는 영향을 BAS 민감성이 어떻게 조절하는가에 대해 알아보고자 하였다. 그 결과, 날씬함에 대한 압력을 받은 후 BAS민감성이 높은 집단이 BAS민감성이 낮은 집단에 비해 신체불만족 수준이 유의하게 높았다. 이런 결과는 BAS체계가 민감한 여성들이 날씬함에 대한 사회문화적 압력에 노출될 때, 이를 추구하고자 하는 욕구가 더 강하다는 선행연구의 결과(Loxton & Dawe, 2001)와 유사하다. 자유로운 상황에서 섭취한 코코아 양의 차이는 95%의 신뢰구간에서 유의하지 않았다. 그러나 90% 신뢰구간에서는 차이가 유의해서 장차 이 가능성에 대해서도 더 탐색해 볼 필요가 있어 보인다.

본 연구의 결과가 시사하는바 중의 하나는, 섭식문제를 가지고 있는 여성들에게 성격체계에 맞추어 각기 다른 접근을 할 필요성이 있다는 것이다. Mussap(2006)의 연구에서는 BAS체계가 민감한 남성들의 경우 섭식을 억제하여 체중조절을 하는 경향보다는 과도한 운동으로 체중조절을 하는 경향이 있으며, BIS체계가 민감한 남성들은 섭식을 억제하여 체중을 조절하는 경향이 있다고 보고하고 있다. 남성들을 대상으로 한 연구결과지만 여성들도 비슷한 양상을 보일 수 있으리라 추측되므로 섭식문제에 개입할 때 개인의 성격특성을 고려하여 접근하는 것이 도움이 되리라 생각된다.

한편, 성격체계는 쉽게 변하지 않는 특성이므로 성격체계와 상호작용하여 섭식문제와 신체불만족으로 이르게 되는 과정을 보호할 수 있는 요인을 찾는 것이 중요할 수 있다. 선행연구에서는 그러한 보호요인들로 대처기술전략(Hasking, 2006)과 자기 존중감을 지적하고 있다(Morrison, Klain & Morrison, 2004; Polivy & Herman, 2004; Shaw, Stice & Springer, 2004). 이들의 매개효과와 조절효과를 살펴보는 후속연구가 필요하다고 생각된다.

종합논의

날씬함에 대한 사회문화적 압력과 이런 신념의 내재화, 그리고 신체불만족은 모두 섭식문제를 유발하는 위험요인으로 널리 알려져 있다. 현대사회

표 8. BAS 고-저 집단에 따른 코코아 섭취량의 평균과 표준편차

집단	*N*	*M*	*SD*	*SE*
BAS고 BIS고	16	48.1250	27.01	6.75
BAS저 BIS고	16	81.2500	55.06	13.76

표 9. BAS 민감성 수준에 따른 코코아 섭취량의 차이에 대한 공변량 분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*p*
코코아선호도	.150	1	.150	1.535	.222
집단	.355	1	.355	3.680	.065
오차	2.801	29	.097		
전체	96.311	32			

www.kci.go.kr

는 비만에 대한 낙인을 넘어서서 날씬함을 과도하게 강조하고 이런 가치를 널리 전파하고 있는 특성을 지녔다고 지적된다. 아울러, 날씬함에 대한 사회문화적 압력은 사회적 요인이 인간의 심리적 특성이나 행동에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 밝힌 최초의 증거로 언급된다. 본 연구 1에서는 날씬함에 대한 사회문화적 강조를 내면화한 정도가 높을수록 신체불만족 수준이 높아지며, 이는 섭식억제와 폭식 행동의 경향성을 독립적으로 증가시킨다는 관계 모형이 한국의 일반 여대생들에게 적용될 수 있음을 알았다. 이런 연구의 결과를 토대로 하여 과도한 다이어트나 폭식 행동을 예방하기 위한 교육과 개입 프로그램에 시사하는 바를 몇 가지 도출해 보면 다음과 같다.

첫째, 날씬함의 가치를 내재화하는 수준에 따라 신체불만족 수준이 변할 수 있다는 점이다. 즉, 날씬함의 사회문화적 압력에 대한 내재화 수준을 조절할 수 있다면, 신체불만족 수준을 조절할 수 있다. 따라서 날씬함에 대한 현대사회의 압력이 어떻게 은밀하고 과도하게 젊은 여성들의 신체불만족에 영향을 미치는가를 직접적인 의사소통을 통한 교육을 통해서 알려줄 필요가 있다. 아울러 선행연구들에서 일방적인 사회적 압력에 대해 보호요인 역할을 하는 것으로 보고되고 있는 조절변인들, 예를 들어 자기존중감 (Morrison et al., 2004; Polivy & Herman, 2004; Shaw, Stice & Springer, 2004)이나 자기결정성(Pelletier et al., 2004) 및 대처기술(Hasking, 2006) 등을 높임으로써 과도한 신체불만족에 빠지는 위험성을 낮출 수 있을 것이다.

둘째, 신체불만족 수준이 높을수록 섭식억제나 폭식 행동경향성이 높아진다는 점이다. 신체불만족은 한 개인에 있어서 장기간에 걸쳐 상당히 안정된 개인차 요인으로 작용하며, 다양한 섭식 문제를 유발하는 핵심요인으로 널리 알려져 있다. 따라서 섭식문제를 예방하기 위하여서는 신체불만족에 대한 관심이 우선적으로 선행되어야 한다. 아울러, 신체불만족은 섭식 문제가 없는 현대의 젊은 일반 여성들에게도 매우 널리 퍼져 있다. 신체상에 대한 지각이 매우 주관적일 수 있으며, 이를 결정하는 요소들이 무엇인지에 관한 정보를 제공하는 교육이 자신의 신체상에 대한 객관적인 지각과 과도한 지각을 구별할 수 있게 해 줄 것이다. 자신이 지각하는 체형 실루엣과 객관적인 사진으로 드러나는 체형의 비교 및 자신과 다른 집단구성원이 이상적으로 바라는 체형 실루엣의 비교 과정 등을 중심으로 구성한 집단 교육 과정을 통해 체형에 대한 편파되거나 과도한 지각을 바로잡을 수 있고, 이런 과정은 과도한 신체불만족 수준을 줄이는 데 효과를 낼 수 있을 것이다.

연구 2의 결과는 BAS 민감성이 높은 사람들이 날씬함의 사회문화적 압력에 더욱 취약할 가능성이 있음을 보여주고 있다. 앞서도 지적하였듯이, 날씬한 신체상이 넘쳐나는 대중매체의 환경에 살고 있는 사람들 모두가 과도한 다이어트를 하거나 자신의 신체에 불만족 하는 것은 아니다. 이 결과는 높은 BAS 민감성이, 사회문화적 압력이 보다 쉽게 신체불만족으로 연결되도록 만드는 위험요인으로 작용할 가능성을 시사한다. 높은 BAS 민감성은 특정한 상황에서 정적인 유인가에 보다 민감하게 반응하도록 만들며 이를 추구하려는 행동경향성을 높이는 것으로 알려져 있다. 특히, BAS 민감성과 BIS민감성이 모두 높은 집단이 날씬함의 사회적 압력에 취약한 위험집단이라고 볼

www.kci.go.kr

수 있다. 따라서 이들을 대상으로 하는 예방교육의 필요성이 더욱 절실하다.

끝으로, 본 연구의 제한 점을 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 연구에서 가정한 모형을 검증하기에 연구 참여자들의 수가 상대적으로 적어서 표본의 안정성 문제가 제기될 수 있다. 다음으로는 폭식 경향성 척도를 비롯한 일부 척도의 신뢰도가 만족할만한 수준에 이르지 못한 점이다.

참 고 문 헌

강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 355-374.

김교헌, 김원식 (2001). 한국판 행동활성화 및 행동억제체계(BIS/BAS) 척도. 한국심리학회지: 건강, 6(2), 19-37.

박현주, 김교헌 (2007). 행동활성화체계 및 사전음식섭취가 섭식억제자의 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 41-57.

이상선 (2005). 거식 행동과 폭식 행동에 자기 평가의 신체비중, 신체불만족, 완벽주의, 충동성이 미치는 영향. 연세대학교 박사학위 논문.

조소현, 조아라 (2008). 폭식 및 음주 문제를 동시에 보이는 여대생 집단의 성격 특징: 행동활성화체계(BAS)와 행동억제체계(BIS) 민감성의 개인차를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 57-72.

Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problem in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, *25*, 70-79.

Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body image assessment: Factor analysis of Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment. 55*, 135-144.

Cash, F., & Henry, E. (1995). Women's body images: The results of a national sorvey in the U.S.A. *Sex Roles, 33,* 19-28.

Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles, 37,* 701-721.

Hasking, P. A. (2006). Reinforcement sensitivity, coping, disordered eating and drinking behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences, 40,* 677-688.

Kane, T. A., Loxton, N. J., Staiger, P. K., & Dawe, S. (2004). Does the tendency to act impulsively underline binge eating and alcohol use problems? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences, 36,* 83-94.

Loxton N. J., & Dawe. S. (2001). Alcohol Abuse and Dysfunctional Eating in Adolescent Girls: The Influence of Individual Differences in Sensitivity to Reward and Punishment. *International Journal of Eating Disorder, 29,* 455-462.

Morrison, G., Klain, R., & Morrison, A. (2004). Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39.* 571-592.

Mussap, A. J. (2006). Reinforcement sensitivity theory (RST) and body change behaviour in males. *Personality and Individual Differences, 40,* 841-852.

Patterson, M., & Newman, P. (1993). Reflectivity and learning from aversive events: Towards a psychological mechanism for the syndromes of disinhibition. *Psychological Review, 100*,

www.kci.go.kr

716-727.

Polivy, J & C. Herman. C. P. (2004). Sociocultural Idealization of Thin Female Body Sharpes: An Introduction to The Special Issue on Body Image and Eating Disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23(1),* 1-6.

Stice, E. (1994). A review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanism of action. *Clinical Psychology Review, 14,* 633-661.

Stice, E., & Shaw, H., (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women, and linkage to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 288-308.

Stice, E., Ziemba, C., Margolis, J., & Flick, P. (1996). The dual pathway model differentiates bulimics, subclinical bulimics and controls: testing the continuity hypothesis. *Behavior Therapy, 27*, 531-549.

Stice, E. (2001). A prospective test of the dual pathway model of blumic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology,110,* 124-135.

Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body disstisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Reasearch, 53,* 985-993.

Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research. 29.* 71.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance. Washington: American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 193-213.

Tiggemann, M., Polivy. J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison of fantasy? *Journal of Social and Clinical Psychology. 28(1)*, 73-93.

Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2007). Self-schema and social comparison explanations of body dissatisfaction: A laboratory investigation. *Body images, 4,* 29-38.

Wonderlich, S. A., Connolly, K. M., & Stice, E. (2004). Impulsivity as a risk factor for eating disorder behavior: Assessment implications with adolescents. *The International Journal of Eating Disorders. 36*, 172-182.

원고접수일: 2009년 8월 13일
수정논문접수일: 2009년 9월 19일
게재결정일: 2009년 10월 17일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2009. Vol. 14, No. 4, 853 - 869

The effects of sociocultural pressure for body thinness on eating behavior in female college students : Mediating effect of body dissatisfaction and moderating effect of BAS

Sook-Hee Lim
Lee Hyung Cho
Psychological Counseling Center

Kyo-Heon Ki
Dept. of Psychology,
Chungnam National University

In order to find out the effect of sociocultural pressure for being slim on eating behavior of female college students, the adjusted model based on Stice's theory was suggested and proved through 2 studies. With the subject of 168 female college student, the study 1 was carried out to search the influence of sociocultural pressure for being slim on eating restriction and excessive eating tendency in relation to body dissatisfaction. The result shows that fully mediating model of body dissatisfaction is appropriate. Study 2 was to examine the influence of sociocultural pressure for being slim on eating restriction and excessive eating tendency in relation to , this time, sensitivity of behavioral approach system(BAS). Each 16 students with either high or low in sensitivity of BAS were chosen among 300 students and were measured the level of body dissatisfaction after each group watched the images of super models and counted the number the drinks of cocoa after they watch this images. The group with high BAS represented much higher level of self-body dissatisfaction than the one with low BAS. Relating the result from these studies, the preventive interventions have been discussed.

Keywords: *sociocultural model of eating behavior, body dissatisfaction, eating behavior, behavior approach system*

www.kci.go.kr