

정서적 행복감에 영향을 미치는 섭식행동들

김 희 정

멘토학습심리연구소

장은영[†]

한양대구리병원 신경정신과

여자 대학생들을 대상으로 BMI의 변화에 따른 정서적 행복감을 알아보고, 이들의 정서적 행복감에 영향을 미치는 섭식과 관련된 행동이 무엇인지 탐색하고자 1년 간격의 종단연구를 수행하였다. BMI 체중 변화의 범주로, '정상-정상 체중', '정상-과체중' 그리고 '과체중-과체중'의 세 집단으로 구성하였다. 그 결과, 정상 체중이 유지된 '정상-정상 체중' 집단에서는 폭식행동을 덜 할수록 긍정적인 정서를 경험하였고, 체형차이를 작게 경험하면 건강 섭식행동 수준이 높을수록 정서적 행복감과 정적 관계를 이루었다. 반면에 '정상-과체중' 집단에서는 건강한 섭식 행동이 1년 후 정서적 행복감에 정적인 영향을 미쳤고, '과체중-과체중' 집단에서는 체형차이가 낮으면 억제행동이 높을수록 그리고 체형 차이가 높으면 억제행동이 낮을수록 1년 후 정서적 행복감에 정적 영향을 미쳤다. 처음의 정서적 행복감이 1년 후 정서적 행복감에 유의하게 정적인 영향을 미친 집단은 '정상-정상 체중' 집단이었으며, '정상-과체중' 집단과 '과체중-과체중' 집단에서는 처음의 정서적 행복감이 1년 후 정서적 행복감에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못하였다. 이와 같은 결과는 목표와 이에 부합되는 행동 및 결과에 따라 정서적 행복감이 달라질 수 있음을 시사하고 있다.

주요어: 정서적 행복감, 섭식행동, 억제행동, 폭식행동, 이상체형과 현재체형간 차이, BMI

그리스의 철학자 아리스토텔레스는 니코마스 윤리학에서 '인간이 추구하는 모든 활동(탐구/노력)은 어떤 하나의 최고선을 지향하는 것처럼 보이는데, 바로 이러한 최고선으로 여겨지는 것은

[행복]이다. 왜냐하면 명예라든지, 쾌락이나, 부, 정신력 등 그 밖에 다른 모든 활동은 그것들 자체가 목적인 것이 아니라, 궁극적으로 행복을 얻기 위한 수단으로써 추구되는 것이기 때문이다.'라

[†] 교신저자(Corresponding author) : 장은영, 경기도 구리시 교문동 한양대병원 신경정신과, Tel: 031-560-2656, E-mail: jangmean@hanmail.net

고 말하고 있다. 이러한 점을 살펴 보건데, 결국 인간이 살아가면서 궁극적으로 추구하고자 하는 것은 [행복]일 수 있을 것이다. 과거와 비교하여 생존에 기초적인 여러 욕구들이 충족되면서, 행복(웰빙, well-being)에 대한 대중의 관심이 급증하는 점도 이와 맥락을 같이할 것으로 보인다.

특히 최근에는 이론적 체계와 경험적 검증을 중요시하는 심리학의 영역에서도 행복에 대한 여러 연구가 수행되고 있다. 심리학자들은 행복을 주관적 행복(subjective well-being)과 심리적 행복(psychological well-being)으로 나누고 있는데, 이 중 주관적 행복은 긍정 및 부정 정서의 정서적인 측면과 삶에 대한 만족이라는 인지적인 측면으로 나뉘어 논의되어 왔다(김정호, 2006, 463쪽에서 인용).

이 가운데 본 연구에서는 자신의 삶에서 정서적으로 행복하다고 느끼는 과정에 영향을 미치는 요소를 알아보고자 하였다. 정서적인 면에서 행복감은 자신이 행복한지 행복하지 않은지에 대한 지표로 나타낼 수 있다. 즉, 슬픔, 무기력, 공허감, 좌절감 등의 부정 정서는 행복하지 않음을 나타낼 수 있으며, 기쁨, 만족감, 즐거움 등의 긍정 정서는 행복함을 나타낼 수 있다. 또한 정서는 동기의 상태를 나타내는 지표로도 볼 수 있는데, 부정 정서는 동기의 좌절이나 동기좌절예상의 스트레스 상태를 나타내며, 긍정 정서는 동기의 충족이나 동기충족예상의 웰빙 상태를 반영한다(김정호, 2006, 459쪽에서 인용). 즉, 암묵적이든 명시적이든 자신이 설정한 목표가 이루어지거나 이루어질 것이라는 생각이 들면 긍정적인 정서를 경험할 수 있고, 역시 암묵적이든 명시적이든 자신이 설정한 목표가 이루어지지 않거나 이루어지지 않을

것이라는 생각이 들면 부정적인 정서를 경험할 수 있다. 자신의 삶에서 정서적으로 행복하다고 경험하는 것이 일상에서 개인이 긍정적 혹은 부정적인 정서를 얼마나 안정적으로 경험하느냐를 반영한다는 점에서 볼 때, 자신이 설정한 목표를 이루면 정서적 행복감이 높아지고, 자신이 설정한 목표를 이루지 못하면 정서적 행복감이 낮아진다고 추론할 수 있겠다. 이러한 점은 선행 연구들에서도 지지되었는데, 장은영과 한덕웅(2004)은 사회 비교 상황에서 자기향상목표를 설정한 조건에서 상향비교가 성공하면 기쁨 정서를 경험하였지만 상향비교가 실패하면 열등정서를 경험하였으며, 자기방어목표를 설정한 조건에서 하향비교가 성공하면 안도 정서를 경험하였지만 실패하였을 때 우울정서를 경험하는 점을 발견하였다. 이로 보아, 자신이 설정한 목표에 도달하여 동기가 충족되면 정적 정서를 경험하여 행복감이 높아질 수 있으며, 자신이 설정한 목표에 도달하는 데 실패하여 동기가 충족되지 않으면 부적 정서를 경험하여 행복감이 낮아질 수 있음을 알 수 있으며, 행동을 비롯한 다양한 전략을 통해서 목표달성의 성공과 실패의 여부가 정서적 행복감과 관련된다고 추론할 수 있다.

목표와 정서적 행복감

Carver와 Scheier(1998)는 인간이 추구하는 목표를 달성하려고 행동하는 과정에서 환류과정을 통해 동기와 정서를 경험한다고 가정했다. 이들은 제어 과정을 설명하면서 제어란 개념을 인간이 환류과정을 통해 감지한 투입의 수준이 준거 가치 혹은 기준에 도달하도록 만들려고 하며, 이러

한 목표 추구 행동을 통해 목표를 설정하고, 행동 의도를 형성하고, 이 목표와 의도를 실현하려고 노력하는데, 이에 따른 결과를 관찰한 정보를 통해 동기와 정서가 경험된다고 말하였다(한덕웅, 2004, 285쪽에서 인용). 이러한 기제에는 자기차이 이론이 영향을 미치고 있는데, 자기에 대한 인식 수준이 높아지면 자신이 추구하는 목표와 현재 자기 상태의 차이가 인식되기 때문에 이 차이를 줄여서 자신의 목표에 가까워지려는 동기가 유발된다.

특히, Lyubomirsky(2001)는 동기의 중요요소인 목표의 내용과 구조, 목표달성으로의 진척에 대한 지각 등이 행복감에 주는 영향을 다음과 같이 보고한 바 있다: 목표가 내재적(intrinsic)일 때, 내면적 욕구와 일치할 때, 실현 가능할 때, 문화적으로 가치를 인정받을 때, 갈등적이지 않을 때, 행복과 만족이 증가한다. 또한 실패를 회피하기 위해서가 아니고 성공을 추구하는 목표를 선택할 때, 목표에 높게 관여할 때, 목표를 향해 전진하고 있다고 믿을 때, 더 행복하다고 정리하고 있다(김정호, 2006, 454쪽에서 인용). 이 중 자신이 추구하는 동기에 따른 목표가 내면적 욕구와 일치하며 실현 가능하다면, 행복하다고 느끼거나 생각하게 되는 점이 여러 연구들에서 보고되고 있다.

일례로 Sheldon, Ryan, 및 Kasser(2004)는 내적 동기 이론을 바탕으로 목표와 동기의 합치성이 행복감에 미치는 효과를 알아보았다. 이들의 연구 결과를 보면, 내재적 목표 내용(intrinsic goal contents)은 내적 동기인 자율성(autonomy)에 의해 추구될 때 행복감이 가장 높았고, 외재적 목표 내용(extrinsic goal contents)은 외적 동기인 통제성(control)에 의해 강제적으로 추구될 때 행복감

이 가장 높았다. 반면에 내재적 목표가 강제적으로 추구되거나, 외재적 목표가 자율적으로 추구될 때에는 행복감이 상대적으로 낮은 점을 보였다.

전통적으로 내적 동기 이론에서는 외적 동기나 보상에 의해 추구된 행동은 지속적이지 않고 만족을 덜 경험한다고 제안하였지만, Sheldon 등(2004)의 연구를 보면, 내재적 목표가 항상 긍정적인 수는 없으며, 적어도 행복감을 경험하는 데 있어서는 목표와 동기가 부합하는 것이 중요한 점을 알 수 있다. 이와 유사하게 Hofer와 Chasiotis(2003)도 암묵적 동기와 자신이 추구하려는 목표의 일치가 행복감을 경험하게 만든다는 결과를 얻었다. 아울러, MacLeod, Coates, 및 Hetherington(2008)도 개인의 목표 설정과 추구를 돕는 과정을 통해 심리적 안녕감을 증진시킨다는 결과를 보고하였다.

이에 더해 Schultheiss, Jones, Davis, 및 Kley(2008)는 개인이 특정 동기를 지니고 있고 이를 위한 목표를 세우고 노력함에도 불구하고 행복을 경험하지 못할 수 있음을 보고하고 있다. 다시 말해서, 동기와 목표의 합치성에 더해 목표를 추구한 결과도 중요하다는 것이다. 이들은 참가자들에게 그림을 보고 이야기를 만드는 과제(picture story exercise)를 통해 권력, 성취, 친밀함과 같은 암묵적 동기의 수준을 측정하였고, 행복감 수준도 알아보았다. 각 동기와 행복감의 관계를 보면, 동기를 각각 강하게 지녔으나, 이들 각 동기에 의해서 행동한 결과가 긍정적이지 않을 경우에는 행복감이 낮고, 우울감이 높았다. 반면에 암묵 동기를 낮게 지녔지만, 결과가 긍정적인 경우에는 의외의 성취로 인해 행복감이 높았다.

이상의 연구들을 보면, 개인이 자신의 삶에서

정서적으로 행복하다고 느끼기 위해서는 자신이 지닌 목표와 부합되는 행동을 많이 하거나 부합되지 않는 행동을 덜 하고, 그 목표를 달성해야 한다고 추론할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 추론을 체중 및 섭식행동의 영역에서 다루고자 하였다. 즉, 체중과 관련하여 암묵적으로 지닌 목표를 달성한 집단과 그렇지 못한 집단들에서 목표에 부합하거나 부합하지 않는 섭식행동들이 주관적 행복감에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 이를 위하여 1년의 간격을 두고 두 시점에서 신체질량지수(BMI)로 구분한 체중에 근거하여 체중을 원하는 바대로 유지한 사람들과 이에 실패한 사람들의 정서적 행복감을 알아보고, 이들의 정서적 행복감에 영향을 미치는 섭식행동이 무엇인지 종단연구를 통해 알아보았다. 본 연구에서는 체중과 관련하여 암묵적으로 지닌 목표를 달성한 사람과 그렇지 않은 사람들의 정서적 행복감에 영향을 미치는 섭식행동이 다를 것으로 예측하였는데, 이에 대해서는 다음 부분에서 논하고자 한다.

섭식행동과 정서적 행복감

섭식과 관련된 영역은 인간의 기본적인 신체적 욕구뿐만 아니라 심리적, 사회적 측면에서의 행복감을 다룬다는 점에서 중요할 수 있겠다. 현대 사회에서 신체적 날씬함을 선호하는 가치관이 팽배해짐에 따라 자신이 원하는 체형으로 변화하기 위해서, 혹은 자신의 체형을 유지하기 위하여 자신의 먹고 싶은 욕구에 대항하면서 음식섭취를 제한하는 경향이 보편화되고 있는데, 이러한 섭식절제 경향은 특히 젊은 여성들에게 두드러지고 있다(이임순, 1997, 87쪽에서 인용). 이러한 점에서

보면, 현재 우리 사회에서 체중 혹은 체형과 관련된 측면에 대해서 관여 수준이 높고, 정상 체중을 유지하거나 혹은 정상 체중으로 회복하려는 목표에 대한 몰입 수준이 높다고 추론할 수 있는 집단은 젊은 여성들이라고 꼽을 수 있겠다. 실제로 국내외의 선행연구들을 보면, 여자대학생들이 체중이나 체중감량에 대한 관심이나 몰입 수준이 높으며, 평균적인 체중 혹은 그 이하의 체형이 이상적이라고 생각하는 내면화 수준도 높은 점(손은정, 2008; Schulken, Pinciario, Sawyer, Jensen, & Hoban, 1997; Greenwood, Pietromonaco, & Long, 2008)이 반복하여 지지되었다.

본 연구에서는 앞서 기술한 동기, 목표 및 그 결과가 행복감에 미치는 효과를 섭식 및 체중의 영역에서 알아보고자 하였다. 이를 위해 이러한 체중과 관련된 목표에 관여 혹은 몰입 수준이 높은 여자 대학생들을 대상으로 체중과 관련된 목표 그리고 이 목표를 달성하는데 도움이 되거나 혹은 방해가 되는 섭식행동의 수준이 정서적 행복감에 미치는 효과를 종단연구를 통해서 검증하였다.

체중과 관련된 목표를 달성하는데 도움이 되거나 방해가 되는 섭식행동으로는 섭식절제 행동으로도 불리는 건강한 섭식행동, 억제행동 및 폭식행동을 포함시켰다. 섭식절제 행동은 적절한 수준으로 실시되면 해로운 음식을 멀리하고 몸에 좋은 음식을 챙겨 먹는 건강한 섭식을 하여 건강한 신체를 만들 수 있다. 그러나 이러한 섭식 절제 행동이 지나치면 신체 및 심리적 건강에도 해를 가할 수 있다. 즉, 음식에 대한 집착과 몰두가 발생하여 이상 섭식행동의 대표적인 유형인 억제행동이나 폭식행동이 나타날 수 있다. Herman과

Mark(1975)는 억제행동을 ‘먹고 싶은 충동과 대항해서 싸우는 인지적 노력’이라고 정의하고 있다. 음식을 억제하는 행동은 개인의 행복감에 영향을 미칠 수 있는데, Remick, Pliner, 및 Mclean(2009)은 제한적인 음식 섭취는 개인의 행복감을 방해한다는 것을 알아내었다. 즉, 이들은 섭식 제한으로 인해 삶에 대한 만족감, 자기 명료화(self-clarity), 신경증(neuroticism)이 어떻게 달라지는지 알아보았는데, 음식을 제한하면 할수록 삶에 대한 만족감이나 자기에 대한 확신감이 저하되며 신경증이 더 높아진다는 결과를 보고하였다. 한편, 폭식행동은 ‘참을 수 없는 섭식에 대한 충동으로 급작스럽게 많은 양의 음식을 먹는 행위’로 정의할 수 있는데, 이 또한 개인의 주관적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 김혜은과 박경(2003)은 여성의 우울과 스트레스 대처방식이 폭식행동에 미치는 영향을 연구하였는데, 폭식행동 집단이 비폭식행동 집단에 비해 더 많은 우울을 경험하였고, 정서 중심적인 대처 방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 즉, 우울 수준이 높으면서 정서 중심적 대처를 많이 사용하는 사람일수록 폭식행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 1년의 시간 동안 체중이 유지된 집단 혹은 변화한 집단으로 여자 대학생들을 구분하여, ‘정상-정상 체중’, ‘정상-과체중’, ‘과체중-과체중’ 집단으로 나누었다. 그리고 각 집단마다 체중과 관련된 목표에 부합되거나 그렇지 못한 섭식행동이 체중 관련 목표를 달성하였거나 그렇지 못했을 때 정서적 행복감에 차별적인 영향을 미친다고 보았다. 구체적으로 체중과 관련된 목표를 달성하는데 부합하는 행동의 수준이 높을수록 정서적 행복감이 높으며, 부합하지 않는 행

동은 정서적 행복감을 낮출 것이다. 또한 체중과 관련되는 목표 그리고 그 목표와 관련된다고 인식되는 섭식행동은 각 개인의 체중이나 체중의 변화에 따라 달라진다고 보았다.

먼저, 1년을 간격으로 정상 체중을 유지한 ‘정상-정상 체중’ 집단이나 이에 실패한 ‘정상-과체중’ 집단에서는 폭식행동이 가장 부합하지 않는 행동이므로, 폭식행동을 덜 할수록 정서적 행복감이 높고, 건강한 섭식행동을 많이 할수록 정서적 행복감이 높을 것이다. 물론 ‘정상-정상 체중’ 집단에서 체중이 정상임에도 불구하고 체중을 더욱 감소시키려 노력할 수도 있다. 그러나 정상 체중의 여자 대학생들에게서 병리적인 억제행동의 수준이 비교적 낮은 최근의 선행연구(장은영, 2008)를 보면, 정상 체중이었던 이들에게서 억제행동이 정서적 행복감을 높인다고 보기 어렵다. 반면에 억제행동은 정상체중으로 감량하는데 몰두한 사람들에게서 중요한 기능을 할 수 있다. 즉, 1년을 간격으로 정상체중으로 감량하는 데 실패한 ‘과체중-과체중’ 집단에서 목표에 가장 부합한다고 인식되는 행동은 섭식억제 행동이므로, 이 행동 수준이 낮을수록 정서적 행복감도 낮을 것이다. 반면에 이 집단에서는 폭식행동이 가장 부합하지 않는 행동이므로, 이도 역시 정서적 행복감을 낮출 것이다. 부가하여 본 연구는 현재 상태와 바라는 상태간 차이가 클수록 동기의 수준도 크다는 Carver와 Scheier(1998)의 제안에 근거하여, 현재 자신의 체형과 이상적으로 바라는 체형간의 차이가 섭식과 관련되는 각각의 행동들의 효과를 어떻게 조절하는지 알아보고자 하였다.

방 법

참가자 및 절차

1년 간격의 두 시점으로 구성된 종단연구에 참여한 서울의 한 사립대학교 여학생들로 표집을 구성하였다. 연구에 참여하기로 동의한 학생들에게 조사가 시작되기 약 3주 전에 질문지가 발송될 예정임을 미리 공지하였고, 연구 기간이 되면, 참가자들의 이메일로 질문지를 발송하였다. 참가자들은 질문지 파일을 다운로드하여 파일 상에 응답하고 이를 다시 저장한 후 업로드하거나 질문지를 출력하여 응답을 기입한 후 지정된 우편함에 제출하였다. 1차 조사에서는 342명이 신뢰롭게 응답한 것으로 간주되었다.

1차 조사에 응답할 때에 참가자들에게 1년 후 2차 조사에 참가할 의사가 있는지 질문지의 가장 후반부에 물었고, 이 때 2차 조사에 참여하기로 동의한 이들에게 1년이 지난 시점에서 질문지를 발송하였다. 참여하는 방식은 1차 조사와 동일하였으며, 2차 시점에서는 210명의 참가자들이 신뢰롭게 응답하여서, 재응답율(retention rates)은 61%¹⁾이었다. 이 가운데 1차 및 2차 시점에서 모두 참여한 210명의 자료가 분석에 사용되었다. 이 자료의 1차 시점에서 평균연령은 20.72세이고, BMI는 1차 시점에서 22.82, 2차 시점에서 23.69이었다.

척도 및 질문지의 구성

체형집단. 1차 시점과 2차 시점에서 BMI 범주에 따라 구성하였다. 참가자들은 1차 시점과 2차 시점에서 체중과 신장을 직접 기입하였고, 이 값들로 1차 시점과 2차 시점에서 BMI 값이 산출되었다. 이 BMI의 기준에 근거하여 1차 시점에서도 정상 체중이었고, 1년 후에 과체중인 사람들은 '정상-정상 체중 집단'으로, 1차 시점에서 정상 체중이었으나 1년 후에 과체중인 사람들은 '정상-과체중 집단'으로, 1차 시점에서도 과체중이었고, 1년 후에도 과체중인 사람들은 '과체중-과체중 집단'에 포함시켰다. 정상-정상 체중 집단은 113명으로 63.13%이며, 정상-과체중 집단은 32명으로 17.88%, 과체중-과체중 집단은 29명으로 16.67%이었다. 이외에 비만이거나(1차 시점에서 전체의 6.19%, 2차 시점에서 전체의 7.62%) 소체중(1차 시점에서 전체의 2.38%, 2차 시점에서 전체의 0.95%)인 사람들의 빈도는 극히 낮아서 분석에서 제외되었으며, 1차 시점에서 과체중이었으나 2차 시점에서 정상 체중인 사람들의 빈도(5명, 2.79%)도 극히 낮아서 분석에서 제외되었다.

정서적 행복감. 한덕웅과 표승연(2002)이 정서적인 측면에서 주관안녕을 측정하는 척도를 사용하였다. 총 10개의 문항으로 참가자들은 '전혀(1)'에서 '매우(7)'까지의 7점 척도로 응답하였다. 내척

1) 재응답율이 61%인 점은 비교적 낮은 수준이라고 볼 수 있는데, 가장 중요한 원인으로 체형과 체중에 대해 응답하는데 여학생들이 경험한 불편감이나 거부감을 들 수 있겠다. 2차 시점에서도 응답한 사람들(n=210)과 2차 시점에서 탈락한 사람들(n=132)이 본 연구에서 다루는 주요 변인들의 1차 측정치에서 차이를 보이는지 검증하였다. 그 결과에서 BMI(2차 시점에 응답한 사람들, 응답하지 않은 사람들 순서대로, $M = 23.43$, $M = 23.61$), 정서적 행복감($M = 4.45$, $M = 4.53$), 건강한 섭식행동($M = 2.75$, $M = 2.76$), 억제행동($M = 3.34$, $M = 3.22$), 폭식행동($M = 3.55$, $M = 3.67$), 이상체형($M = 4.99$, $M = 4.94$), 현재체형($M = 5.36$, $M = 5.19$)에서 모두 유의한 집단간 차이는 발견되지 않았다.

일치도 계수는 1차 시점에서 $\alpha = .93$, 2차 시점에서 $\alpha = .94$ 이었고, 각 문항에 응답한 값들을 평균하여 분석에 사용하였다.

이상 체형과 현재 체형 간 차이. 본 연구에서는 목표에 도달하기 위해서 행동을 조절하는 과정을 설명하기 위해 Carver와 Scheier(1998)의 자기차이이론의 관점을 취하였다. 이들의 이론에서는 목표와 현재 상태간 차이를 강조하므로, 이상적으로 바라는 체형과 현재 자신의 체형에 대한 지각의 차이점수를 산출하였다. 체형은 안소연과 오경자(1995)의 신체상 척도로 총 9개의 시각적으로 제시된 체형 가운데 이상적으로 바라는 체형의 이미지와 현재 자신의 체형을 잘 반영한다고 생각하는 이미지를 고르도록 하였다. 가장 마른 체형을 1로, 가장 뚱뚱한 체형을 9로 코딩하였고, 이상 체형의 값에서 현재 체형의 값을 감하여, ‘이상-현재 차이’를 구성하였다.

건강한 섭식행동. 건강하게 자신의 섭식행동을 관리하는 정도를 6개 문항(예, ‘당신은 야채나 과일 섭취에 얼마나 자주 신경을 씁니까?’ 등)으로 1차 시점에서 측정하였다. 이 문항들은 장은영(2009)이 보고한 건강한 섭식행동의 6개 문항으로 이루어졌다. 참가자들은 각 문항에 대해서 ‘전혀(1)’에서 ‘자주(5)’까지의 5점 척도로 응답하였다. 내적일치도 계수는 1차 시점에서 $\alpha = .83$ 이었고, 각 문항에 응답한 값들을 평균하여 분석에 사용되었다. 이 평균값이 높을수록 건강한 섭식행동 수준이 높다고 해석되며, 별도의 절단점은 현재 존재하지 않는다.

억제행동. 체중을 유지하거나 줄이기 위해서 음식섭취를 억제하고 섭식을 제한하는 행동을 10개 문항(예, ‘나는 몸매를 위해서 먹지 말아야 할 음식을 자주 생각한다.’ 등)으로 1차 시점에서 측정하였다. 이는 이민규와 한덕웅(2001)이 개발한 섭식억제 행동 차원의 5개 문항에 5개 문항을 추가하여 장은영(2009)이 구성한 것이다. 참가자들은 각 문항에 대해서 ‘전혀(1)’에서 ‘자주(7)’까지의 7점 척도로 응답하였다. 내적일치도 계수는 1차 시점에서 $\alpha = .93$ 이었고, 각 문항에 응답한 값들을 평균하여 분석에 사용하였다.

폭식행동. 과도한 양의 음식을 섭취하거나 이를 조절하기 어려워하는 폭식행동을 13개 문항(예, ‘먹기 좋은 음식이면 가리지 않고 먹는다.’ 등)으로 1차 시점에서 측정하였다. 이는 삼요인섭식질문지(이임순, 1998)에서 선별한 것으로, 본래는 5점 척도로 응답하게 되어 있으나, 억제행동과 값을 비교할 수 있도록 동일하게 ‘전혀(1)’에서 ‘자주(7)’까지의 7점 척도로 응답하도록 하였다. 내적일치도 계수는 1차 시점에서 $\alpha = .92$ 이었고, 각 문항에 응답한 값들을 평균하여 분석에 사용하였다.

자료의 분석

2차 시점의 정서적 행복감을 예측하는 요소가 무엇인지 알아보기 위해 독립된 회귀분석을 세 집단별로 실시하였다. 1차 시점의 정서적 행복감을 1단계에 투입하였고, 2단계에는 1차 시점의 건강한 섭식행동, 억제행동 및 폭식행동을 투입하였다. 그리고 3단계에서는 이상 체형과 현재 체형간 차이(이후 ‘체형차이’로 명명함)와 세 가지 섭식행

동안 상호작용항을 투입하였다. 모형의 간명함을 위해서 3단계에서는 변수증감법(stepwise)을 사용하였다. 이에 더해서 1차 및 2차 시점의 BMI, 1차 및 2차 시점의 정서적 행복감, 1차 시점의 이상적 체형, 1차 시점의 현재 체형, 1차 시점의 체형차이 및 1차 시점의 세 가지 섭식행동들의 평균값을 세 집단별로 구하였고, 이를 변량분석하였다. 측정하고자 의도한 관찰변인들의 신뢰도를 알아보기 위해서 내적일치도계수(Cronbach' α)를 구하였으며, 각 변인들의 관련성을 알아보기 위해서 상관 분석을 실시하였다. 이러한 분석에서는 SPSS 13.0 판을 사용하였다.

결 과

세 가지 체형 집단별 주요 측정치들의 평균

정상-정상 체중 집단, 정상-과체중 집단 및 과

체중-과체중 집단별로 본 연구에서 다루는 주요 측정치들의 평균값을 구하여 표 1에 제시하였다. 또한 이 평균값들을 변량분석한 결과도 좌측에 표시하였다. 표를 보면, 정상-정상 체중 집단($M = 21.58$)보다 정상-과체중 집단($M = 23.51$)이 그리고 이 집단들보다 과체중-과체중 집단($M = 26.92$)이 1차 시점에서의 BMI값이 더 높았다. 그리고 이는 2차 시점에서도 동일한 패턴으로 나타났다(정상-정상 체중 집단, 정상-과체중 집단, 과체중-과체중 집단 순서대로, $M = 22.01$, $M = 26.35$, $M = 27.28$). 이러한 결과는 현재 세 집단을 구성한 기준과 일관된다.

현재 자신의 체형에 대한 지각에서는 정상-정상 체중 집단($M = 5.51$) 및 정상-과체중 집단($M = 5.57$)보다 과체중-과체중 집단($M = 6.62$)에서 평균값이 더 높았다. 다만, 과체중이 지속적으로 유지된 집단에서 이상적으로는 더 마른 체형을 선호하였지만, 이러한 집단 간 차이는 통계적으로

표 1. 세 집단별 주요 변인들의 평균(표준편차)과 변량분석 결과

	정상-정상 체중 집단	정상-과체중 집단	과체중-과체중 집단	합계	F	Scheffe
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
BMI_1차	21.58 (1.61)	23.51 (1.50)	26.92 (1.57)	22.82 (2.53)	134.54***	c>b>a
BMI_2차	22.01 (1.58)	26.35 (1.33)	27.28 (1.42)	23.69 (2.75)	200.62***	c>b>a
정서적 행복감_1차	4.51 (1.34)	4.64 (1.05)	4.73 (1.12)	4.57 (1.25)	0.42	
정서적 행복감_2차	4.48 (1.19)	4.67 (1.20)	4.74 (1.19)	4.56 (1.19)	0.74	
현재체형_1차	5.51 (1.95)	5.57 (1.92)	6.62 (1.24)	5.71 (1.88)	4.27*	c>a,b
이상체형_1차	3.71 (1.51)	3.58 (1.46)	3.00 (1.31)	3.56 (1.48)	2.66	
체형차이_1차	1.84 (1.98)	1.90 (1.94)	3.62 (2.24)	2.16 (2.12)	9.18***	c>a,b
건강한 섭식행동_1차	2.78 (0.84)	2.87 (0.74)	2.76 (0.75)	2.79 (0.80)	0.19	
억제행동_1차	3.18 (1.28)	3.76 (1.34)	2.98 (1.46)	3.25 (1.34)	3.12*	b>c
폭식행동_1차	3.70 (1.31)	3.91 (1.06)	3.51 (1.47)	3.71 (1.30)	0.74	

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

a '정상-정상 체중 집단(N=113)', b '정상-과체중 집단(N=32)', c '과체중-과체중 집단(N=29)'.

유의한 수준까지 이르지 못하는 못하였다. 그리고 이상적으로 바라는 체형과 현재 자신의 체형간의 차이는 세 집단 간 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 정상-정상 체중 집단($M = 1.84$) 및 정상-과체중 집단($M = 1.90$)보다 과체중-과체중 집단($M = 3.62$)에서 이상적으로 바라는 체형과 현재 자신의 체형 간 차이가 더욱 컸다.

본 연구에서 다루는 세 가지 섭식행동들 가운데 집단간 차이를 보인 것은 1차 시점에서의 억제행동이다. 구체적으로 보면, 1차 시점에서 정상 체중이었다가 1년 후에 과체중으로 이행된 사람들($M = 3.76$)이 지속적으로 과체중이 유지된 사람들($M = 2.98$)에 비해서 1차 시점에서 억제행동의 수준이 더 높았다. 반면에 이 두 집단은 1차 시점에서 폭식하는 수준에서는 유의한 차이가 없었다. 마지막으로 정서적으로 행복한 수준은 1차 및 2차 시점에서 모두 세 집단별로 유의한 차이가 없었다.

세 가지 체형 집단의 1년 후 행복감을 예측하는 요소들

정상-정상 체중 집단. 1년 간격의 두 시점에 걸쳐서 정상 체중을 유지한 사람들의 상관분석 결과는 표 2에 제시되어 있고, 회귀분석 결과는 표 3에 제시되어 있다. 표 2를 보면, 정상 체중을 유지한 사람들의 1차 및 2차 시점의 BMI 값은 상당히 높은 상관관계를 보이고 있으며($r = .68, p < .001$), 정서적 행복감도 중등도의 상관관계를 보이고 있다($r = .42, p < .001$). 그리고 1차 시점 당시에 자신의 체형을 날씬하다고 지각했을수록, 2차 시점에서의 정서적 행복감은 높았다($r = -.25, p < .01$).

또한 1차 시점에서 이상적 체형과 현재 자신의 체형간 차이가 크다고 지각할수록, 2차 시점에서 BMI 값은 낮았고($r = -.20, p < .05$), 1차 및 2차 시점에서 정서적 행복감도 낮았다(1차: $r = -.20, p < .05$, 2차: $r = -.24, p < .05$). 1차 시점 당시

표 2. 정상-정상 체중 집단에서 변인간 상관계수들

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 BMI_1차	1.00									
2 BMI_2차	.68***	1.00								
3 정서적 행복감_1차	.04	-.01	1.00							
4 정서적 행복감_2차	.16	.10	.42***	1.00						
5 현재체형_1차	.18	.15	-.15	-.25**	1.00					
6 이상체형_1차	.00	.06	.08	-.01	.37***	1.00				
7 체형차이_1차	-.18	-.20*	-.20*	-.24*	.71***	-.40***	1.00			
8 건강한 섭식행동_1차	-.04	-.02	.18	.10	-.10	-.11	-.02	1.00		
9 억제행동_1차	-.04	-.07	-.11	.01	.29**	-.21*	.45***	.45***	1.00	
10 폭식행동_1차	-.09	-.12	-.13	-.26**	.10	-.26**	.29**	-.26**	.11	1.00

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

자신의 체형이 날씬하다고 지각할수록, 이상적 체형과 자신의 체형간 차이가 작다고 지각하였으며 ($r = .71, p < .001$), 이상적으로 바라는 체형이 날씬할수록, 체형간 차이가 크다고 지각하였다($r = -.40, p < .001$).

1차 시점에서 억제행동을 많이 할수록, 동일한 1차 시점에서 자신이 뚱뚱하다고 지각하였으며($r = .29, p < .01$), 더욱 날씬한 체형을 이상적으로

바라고 있었고($r = -.21, p < .05$), 자신의 체형과 이상적 체형간 차이를 크게 지각하였으며($r = .45, p < .001$), 건강한 섭식행동도 많이 하고 있었다($r = .45, p < .001$). 부가하여 1차 시점에서 폭식행동을 많이 할수록, 2차 시점에서 정서적 행복감이 낮았지만($r = -.26, p < .01$), 이는 1차 시점의 행복감과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 다만, 1차 시점에서 더욱 날씬한 체형을 이상적으로 바라고

표 3. 정상-정상 체중 집단의 1년 후 정서적 행복감을 예측하는 요소들²⁾

단계		B	SE	β	t	R ²	ΔR^2
1	정서적 행복감_1차	.38	.08	.42***	4.80	.18***	.17***
	건강한 섭식행동_1차	.14	.15	.10	.95		
2	억제행동_1차	.13	.10	.14	1.36	.23***	.06*
	폭식행동_1차	-.23	.09	-.25**	-2.65		
3	건강한 섭식행동 × 체형차이	-.05	.02	-.23*	-2.25	.27***	.04*

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

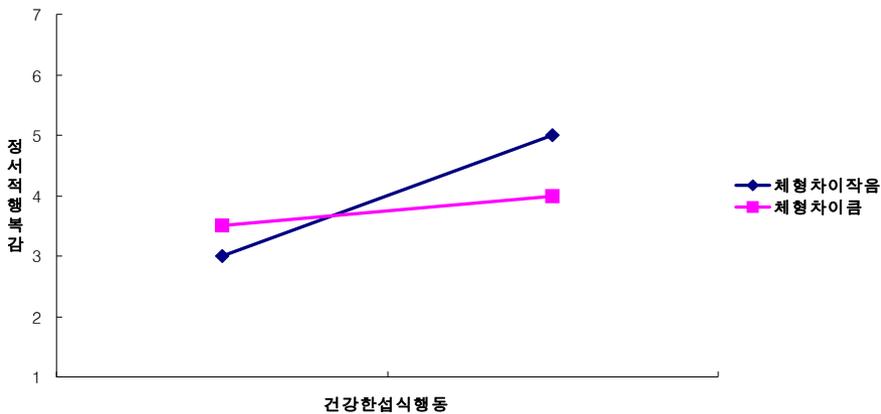


그림 1. 정상-정상 체중 집단에서 체형차이 별로 건강한섭식행동이 정서적행복감에 미치는 영향

2) 회귀분석을 위한 기본적 가정을 만족시키는지 검증하였다. 종속변인과 독립변인들은 모두 정규분포하였고, 표준화 잔차와 표준화 예측치들은 모두 ± 3.00 이내이었다. 또한 Mahalanobis의 최대값은 12.08로, $\alpha = .01$, $df = 5$ 일 때 유의한 사례는 없었으며, Cook's distance도 최대값이 .38이고, Leverage 값도 최대값이 .42이었다. 마지막으로 Durbin-Watson 지수도 1.76으로 2에 가까워서 잔차간 상관관 유의하지 않다고 볼 수 있었다. 따라서 회귀분석을 실시할 수 있는 통계적 가정들을 만족시켰다고 판단되었다.

있었고($r = -.26, p < .01$), 자신의 체형과 이상적 체형간 차이를 크게 지각하였으며($r = .29, p < .01$), 건강한 섭식행동을 더 적게 하고 있었다($r = -.26, p < .01$).

표 3을 보면, 정상 체중을 유지한 사람들의 1차 시점의 정서적 행복감은 상관 분석에서 나타난대로 1년 후 정서적 행복감을 예측하고 있다($\beta = .42, t = 4.80, p < .001$). 그리고 세 가지 섭식과 관련된 행동들을 2단계에 투입했을 때, 1차 시점의 정서적 행복감과 세 행동은 유의한 모형으로 나타났다, $F(4,103) = 7.86, p < .001$. 그리고 이 가운데 폭식행동의 효과가 유의하였다($\beta = -.25, t = -2.65, p < .01$). 즉, 1차 시점에서 폭식행동의 수준이 높았을수록 1년 후 정서적 행복감이 낮아졌다.

3단계에 세 가지 섭식행동과 체형차이의 상호작용항을 변수증감법으로 투입하였을 때, 3단계의 전체 모형도 유의하였으며, $F(5,102) = 7.55, p < .001$, 이 가운데 건강한 섭식행동과 체형차이의 상호작용이 유의하였다($\beta = -.23, t = -2.25, p < .05$). 상호작용의 형태를 알아보기 위해서 중간값

을 기준으로 체형차이가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여, 각 집단 내에서 건강한 섭식행동이 정서적 행복감에 미치는 효과를 회귀분석을 통하여 알아보았고, 그 결과는 그림 1에 제시되어 있다. 그림을 보면, 이상적 체형과 현재 체형 사이에 차이가 작은 사람들은 건강한 섭식행동 수준이 높을수록 정서적 행복감이 높은 경향을 보였으나($\beta = .19, t = 1.64, p < .10$), 차이가 큰 사람들은 유의한 관련성을 보이지 않았다($\beta = .04, t = .29$).

정상-과체중 집단. 정상 체중이었으나 1년 후 과체중으로 이행된 사람들의 상관분석 결과는 표 4에 제시되어 있고, 회귀분석 결과는 표 5에 제시되어 있다. 표 4를 보면, 이들은 1차 시점에서 건강한 섭식행동을 더 적게 할수록($r = -.54, p < .01$), 그리고 1차 시점에서 이상적으로 바라는 체형이 날씬할수록($r = -.52, p < .01$), 2차 시점에서 BMI 값이 높아졌다.

또한 1차 시점에서 섭식을 억제하는 행동을 많이 할수록, 동 시점에서 주관적 행복감이 낮았고($r = -.35, p < .05$), 자신이 더 뚱뚱하다고 지각

표 4. 정상-과체중 집단에서 변인간 상관계수들

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 BMI_1차	1.00									
2 BMI_2차	-.01	1.00								
3 정서적 행복감_1차	-.26	.07	1.00							
4 정서적 행복감_2차	-.01	.12	.02	1.00						
5 현재체형_1차	-.04	-.11	-.04	.15	1.00					
6 이상체형_1차	-.01	-.52**	-.04	.32	.36*	1.00				
7 체형차이_1차	-.03	.27	-.01	-.08	.74***	-.37*	1.00			
8 건강한 섭식행동_1차	-.06	-.54**	.09	-.37*	-.02	.16	-.14	1.00		
9 억제행동_1차	-.18	-.02	-.35*	-.03	.36*	-.16	.47**	.16	1.00	
10 폭식행동_1차	-.27	-.08	-.21	-.07	.11	-.22	.27	.02	.50**	1.00

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

하였으며($r = .36, p < .05$), 폭식행동 수준도 높았다($r = .50, p < .01$). 이에 더해 1차 시점에서 건강한 섭식행동 수준이 높았지만, 1년 후 체중이 증가한 사람들은 이와 함께 2차 시점에서 주관적 행복감은 낮았다($r = -.37, p < .05$). 부가하여 정상 체중을 유지한 사람들과 동일하게, 1차 시점 당시 자신의 체형이 날씬하다고 지각할수록, 이상적 체형과 자신의 체형간 차이가 작다고 지각하였으며($r = .74, p < .001$), 이상적으로 바라는 체형이 날씬할수록, 체형간 차이가 크다고 지

각하였다($r = -.37, p < .05$).

표 5를 보면, 1년 사이에 체중이 유의하게 증가된 사람들의 1차 시점의 정서적 행복감은 1년 후 정서적 행복감을 예측하지 못했다($\beta = .02, t = .11$). 2단계에 세 가지 섭식행동을 더 포함시켰을 때, 모형이 유의한 경향을 보였으며, $F(4,25) = 1.69, p < .10$, 이 가운데 건강한 섭식행동의 효과가 유의하였다($\beta = -.29, t = -2.45, p < .05$). 즉, 1차 시점에서 건강한 섭식행동의 수준이 높았을수록, 1년 후 정서적 행복감이 낮아졌다.

표 5. 정상-과체중 집단의 1년 후 정서적 행복감을 예측하는 요소들³⁾

단계		B	SE	β	t	R ²	ΔR^2
1	정서적 행복감_1차	.02	.22	.02	.11	.00	.00
	건강한 섭식행동_1차	-.65	.32	-.29*	-2.25		
2	억제행동_1차	-.11	.22	-.11	-.49	.15+	.15+
	폭식행동_1차	-.12	.25	-.10	-.49		

+ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 6. 과체중-과체중 집단에서 변인간 상관계수들

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 BMI_1차	1.00									
2 BMI_2차	.29	1.00								
3 정서적 행복감_1차	.03	-.01	1.00							
4 정서적 행복감_2차	-.24	-.36*	-.09	1.00						
5 현재체형_1차	-.06	-.02	-.04	-.24	1.00					
6 이상체형_1차	-.15	.05	.13	.23	-.55**	1.00				
7 체형차이_1차	.06	-.04	-.09	-.27	.87***	-.89***	1.00			
8 건강한 섭식행동_1차	-.16	.06	.19	.09	-.03	-.06	.02	1.00		
9 억제행동_1차	-.24	-.24	-.10	-.08	-.44*	.19	-.36*	.53**	1.00	
10 폭식행동_1차	-.04	-.27	-.10	-.12	.21	-.15	-.04	.17	.48**	1.00

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

3) 회귀분석을 위한 기본적 가정을 만족시키는지 검증하였다. 종속변인과 독립변인들은 모두 정규분포하였고, 표준화 잔차와 예측값들은 모두 ± 3.00 이내이었다. 또한 Mahalanobis의 최대값은 13.30으로, $\alpha = .01, df = 4$ 일 때 유의한 사례는 없었으며, Cook's distance도 최대값이 .37이고, Leverage 값도 최대값이 .46이었다. 마지막으로 Durbin-Watson 지수도 1.73으로 2에 가까워서 잔차간 상관관계를 유의하지 않다고 볼 수 있었다. 따라서 회귀분석을 실시할 수 있는 통계적 가정들을 만족시켰다고 판단되었다.

과체중-과체중 집단. 1년 간격의 두 시점에 걸쳐서 과체중이었던 사람들의 상관분석 결과는 표 6에 제시되어 있고, 회귀분석 결과는 표 7에 제시되어 있다. 이들의 경우에 2차 시점의 BMI 값이 낮을수록 정서적 행복감은 높았다($r = -.36, p < .05$). 그리고 1차 시점 당시 자신의 체형이 뚱뚱하다고 지각할수록 이상적 체형과 자신의 체형간 차이가 크다고 지각하였으며($r = .87, p < .001$),

이상적으로 바라는 체형이 날씬할수록 체형간 차이가 크다고 지각하였다($r = -.89, p < .05$).

그런데 이들은 현재 자신이 뚱뚱하다고 지각할수록 이상적으로 바라는 체형은 더 날씬한 방향으로 이동하는 점을 보였다($r = -.55, p < .01$). 또한 1차 시점에서 자신의 체형이 뚱뚱하다고 지각할수록, 억제행동 수준은 낮았다($r = -.44, p < .05$). 그리고 억제행동 수준이 낮을수록, 건강한

표 7. 과체중-과체중 집단의 1년 후 정서적 행복감을 예측하는 요소들⁴⁾

단계		B	SE	β	t	R ²	ΔR^2
1	정서적 행복감_1차	-.10	.20	-.09	-.49	.01	.01
	건강한 섭식행동_1차	.16	.39	.03	.91		
2	억제행동_1차	-.14	.22	-.17	-.63	.06	.05
	폭식행동_1차	-.08	.18	-.10	-.42		
3	억제행동 × 체형차이	-.11	.03	-.35**	-3.49	.39*	.33*

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

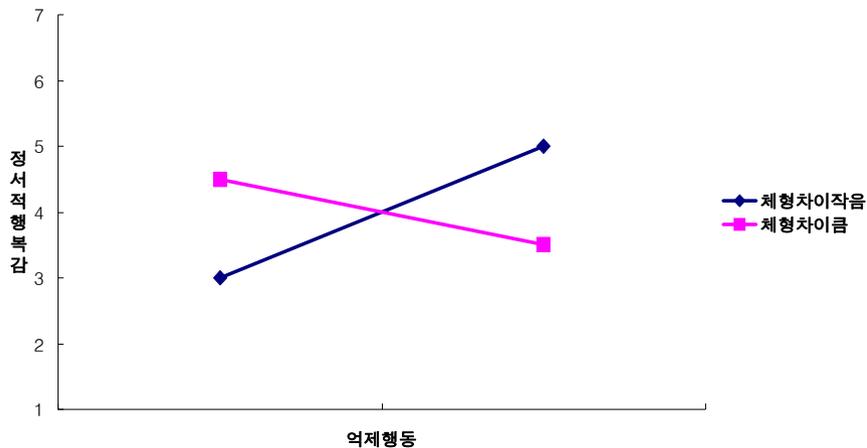


그림 2. 과체중-과체중 집단에서 체형차이 별로 억제행동이 정서적행복감에 미치는 영향

4) 회귀분석을 위한 기본적 가정을 만족시키는지 검증하였다. 종속변인과 독립변인들은 모두 정규분포하였고, 표준화 잔차와 예측값들은 모두 ± 3.00 이내이었다. 또한 Mahalanobis의 최대값은 10.19로, $\alpha = .01, df = 5$ 일 때 유의한 사례는 없었으며, Cook's distance도 최대값이 .20이고, Leverage 값도 최대값이 .36이었다. 마지막으로 Durbin-Watson 지수도 2.13으로 2에 가까워서 잔차간 상관관계를 유의하지 않다고 볼 수 있었다. 따라서 회귀분석을 실시할 수 있는 통계적 가정들을 만족시켰다고 판단되었다.

섭식행동을 덜 하였으며($r = .53, p < .01$), 폭식 행동 수준도 낮았다($r = .48, p < .01$).

표 7을 보면, 과체중이 유지된 사람들의 1차 시점의 정서적 행복감은 1년 후 정서적 행복감을 예측하지 못했다($\beta = -.09, t = -.49$). 그리고 2단계에 세 가지 섭식행동을 포함시켜도 전체 모형이 유의하지 못하였으며, 세부적으로 유의한 효과를 드러낸 섭식행동도 없었다. 다만, 3단계에서 억제행동과 체형차이의 상호작용항이 유의하였고($\beta = -.35, t = -3.49, p < .01$), 이 항까지 포함되었을 때 전체 모형도 유의하였다, $F(5,23) = 2.88, p < .05$.

상호작용의 형태를 알아보기 위해서 중간값을 기준으로 체형차이가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여, 각 집단 내에서 섭식억제행동이 정서적 행복감에 미치는 효과를 회귀분석을 통하여 알아보았고, 그 결과는 그림 2에 제시되어 있다. 그림을 보면, 이상적 체형과 현재 체형 사이에 차이가 작은 사람들은 억제행동 수준이 높을수록 정서적 행복감이 높은 경향을 보였으나($\beta = .46, t = 1.66, p < .10$), 차이가 큰 사람들은 억제행동 수준이 낮을수록 정서적 행복감이 높은 경향을 보였다($\beta = -.37, t = -1.53, p < .10$).

논 의

본 연구에서는 여자 대학생들을 대상으로 1년을 간격으로 두 시점에서 신체질량지수(BMI)를 측정하고, 이에 근거하여 ‘정상-정상 체중’, ‘정상-과체중’, ‘과체중-과체중’ 집단으로 구분하였다. 그리고 이들의 정서적 행복감에 영향을 미치는 요소들을 섭식행동을 중심으로 알아보았다.

체형 집단별 섭식행동과 정서적 행복감의 관계

체중을 정상적으로 그대로 유지한 ‘정상-정상 체중’ 집단에서는 처음의 정서적 행복감이 1년 이후의 정서적 행복감을 예측하였다. 이러한 기저선의 정서적 행복감 효과에 더해서 폭식행동이 1년 후의 정서적 행복감을 예측하였다. 즉, 연구자들의 예상과 일관되게 폭식행동을 덜 할수록 정서적 행복감이 높았다. 반면에 건강한 섭식행동은 정서적 행복감을 예측하지 못하였고, 이 두 변인의 상관계수, $r = .10$ 도 유의한 수준에 이르지 못하였다. 따라서 이들에게 가장 적응적이며 목표에 부합하는 행동이 정서적 행복감의 증진에 효과를 보이지 못하는 점을 알 수 있다.

그런데 건강한 섭식행동은 현재 자신의 체형과 자신이 바라는 체형간의 차이에 의해서 그 효과가 조절되는 점을 보였다. 즉, 이러한 차이가 작은 사람들의 경우에 건강한 섭식행동을 많이 할수록 정서적으로 긍정적인 경험을 하는 것으로 나타났다. 그러나 체형 차이가 크다고 지각하게 되면 건강한 섭식행동과 정서적 행복감이 유의한 관련성을 보이지 못하였다. 따라서 정상 체중임에도 불구하고 이상적으로 더욱 날씬한 체형을 바라는 사람들은 체중을 감량하는 데 더욱 몰두하므로 체중을 유지 혹은 조절하고 건강을 증진하는 데 도움이 되는 섭식행동을 많이 한다고 해서 행복감을 더욱 느끼지 못한다고 볼 수 있겠다. 그리고 이러한 효과로 인해서 건강한 섭식행동의 독립적인 효과만으로는 이후의 정서적 행복감을 예측하지 못한 것으로 보인다. 반면에 정상 체중을 유지하며, 이상적으로 바라는 체형이 현재 체형과 큰 차이를 보이지 않는 조건에서는 본 연구의 예측

이 지지되었다.

또한 처음에는 정상 체중이었으나, 이후 체중이 늘어난 ‘정상-과체중’ 집단에서는 처음의 정서적 행복감이 1년 이후의 정서적 행복감을 예측하지 못하였다. 반면에 체중이 증가한 이 집단에서는 건강하게 섭식하는 행동 수준이 이후의 정서적 행복감을 오히려 낮추는 것으로 나타났다. 이는 목표에 부합하는 행동을 하였지만, 목표를 달성하는데 실패한 사람들이 그 행동 수준이 높았을수록 정서적 행복감이 낮아지는 점을 시사하며 본 연구에서 예측한 바와 정반대의 영향관계를 보여준다. 특히 상관관계를 살펴보면, 체중이 증가한 이들 가운데 건강한 섭식행동을 많이 한 사람들이 BMI는 2차 시점에서 낮은 점을 보였다. 이는 과체중으로 이행한 사람들 가운데 건강한 섭식행동 수준이 높은 이들이 BMI는 낮지만, 정서적 행복감도 낮은 점을 의미한다. 다시 말하면, 건강한 섭식행동이 BMI를 다소 낮추는 데는 효과적이었지만, 전체적으로 체중이 증가한 점이 정서적 행복감을 낮추었고, 이로 인해 건강한 섭식행동이 초래할 수 있는 긍정적인 효과가 상쇄된 것으로 보인다.

마지막으로, 과체중이 유지된 ‘과체중-과체중’ 집단에서도 처음의 정서적 행복감이 1년 이후의 정서적 행복감을 예측하지 못하였는데, 섭식과 관련된 세 가지 행동 모두 정서적 행복감에 유의한 독립적인 효과를 미치지 못하였다. 다만, 현재 자신의 체형과 자신이 바라는 체형간의 차이에 의해 섭식억제 행동의 효과가 조절되었다. 즉, 체형 차이가 작다고 지각하면, 체중을 정상으로 저하시키려는 목표 행동인 음식을 억제하는 행동을 더 많이 할수록 정서적으로 긍정적인 경험을 하는

것으로 보인다. 반면에, 체형 차이가 크다고 지각하면, 목표에 부합하는 행동인 억제행동을 더 많이 할수록 정서적으로 긍정적인 경험을 덜 하는 것으로 보인다. 이는 현재 자신의 체형과 이상적으로 바라는 체형 간의 차이가 크다고 생각하면 체중을 조절하기 위해 이에 부합된 목표 행동을 하였다고 하더라도, 결과적으로 목표를 달성하는데 실패하였다고 지각하여 긍정적인 정서를 경험하는 수준이 낮아진다고 해석될 수 있겠다.

이상의 결과들을 보면, 앞서의 선행 연구들 (Hofer & Chasiotis, 2003; MacLeod et al., 2008; Schultheiss et al., 2008)과 유사하게 정서적 행복감은 목표 자체만이 아니라 목표에 부합하는 행동 및 그 결과와 관련이 있는 것으로 생각된다. 즉, 체중에 민감한 여자 대학생들 가운데 정상 체중을 이미 유지하고 있고, 1년 후에도 이 체중을 유지한 이들은 1년 전의 정서적 행복감이 이후의 정서적 행복감을 상당 부분 예측하였다. 이는 정상 체중을 유지한 여대생들이 정서적 행복감을 비교적 안정적으로 경험하는 점을 시사한다. 그리고 이 가운데 목표에 부합하지 않는 폭식행동을 많이 하였을수록 정서적 행복감이 낮아지는 것으로 보인다.

반면에 정상 체중을 유지하거나 혹은 정상 체중으로 돌아가는데 실패한 여자 대학생들의 경우에는 1년 전의 정서적 행복감이 이후의 정서적 행복감을 예측하지 못하였다. 국내의 선행연구(이임순, 2002)에서 나타난 바대로 섭식억제나 절제행동이 실질적으로 체중감량을 초래하였다는 점에서 볼 때, 체중이 증가한 이들에게 목표에 부합하는 행동은 섭식억제행동이라고 볼 수 있다. 그러나 체중이 증가한 이들은 이 행동을 많이 하였

을수록 정서적 행복감이 오히려 낮아졌으며, 지속적으로 과체중인 여자 대학생들은 특히 자신의 체형과 이상적 체형 사이에 차이가 큰 경우에 이에 부합하는 섭식억제 행동을 많이 하였을수록 정서적 행복감이 오히려 낮아졌다. 이는 목표를 달성하는 데 실패하는 경우에는 이에 부합하는 행동이 오히려 정서적으로 고통을 초래할 수 있는 점을 보여주고 있다.

이상 체형과 현재 체형간 차이의 역할

최근의 젊은이들이 체중에 관여 수준이 높다고 하더라도, 모든 여자 대학생들이 정상 체중을 목표로 하고 이에 몰두한다고 보기는 어렵다. 다만, 본 연구에서 다른 세 조건의 참가자들이 이상적으로 바라는 체형의 평균값이 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한 그 평균값들이 '정상-정상 체중' 집단에서 3.70($SD = 1.50$), '정상-과체중' 집단에서 3.58($SD = 1.46$), '과체중-과체중' 집단에서 3.00($SD = 1.30$)이어서, 대부분의 여자 대학생들은 평균보다는 약간 날씬한 체형을 선호하며, 과체중인 사람들이 다소 더 날씬한 체형을 선호한다고 추정할 수 있겠다.

또한 본 연구의 결과를 보면, 현재 자신의 체형과 바라는 이상 체형 간의 차이는 단순한 목표 이상의 효과를 지닌 것으로 보인다. 즉, 이 차이가 크다고 지각하는 사람들은 이상체형을 대체로 조금 더 날씬하게 지각하는 경향을 보였는데, 이는 과체중이 유지된 집단에서 두드러지게 나타났다. 또한, 현재 자신의 체형이 뚱뚱하지 않고 조금 더 날씬한 편에 속하다고 생각하는 사람들은 이상체형 간의 차이도 작았다. 이러한 결과는 이상적으

로 바라는 체형과 현재 체형의 차이가 클수록 이상 섭식행동이 발생할 가능성이 높다는 선행 연구(Makino, Hshizume, Yasishi, Tsuboi, Dennerstein, 2006; Sampei, Sigulem, Novo, Juliano, Colugnati, 2009)와 일관되게, 이러한 차이는 주관적 행복감에도 상당 부분 영향을 미칠 수 있을 것으로 추측된다.

실제로, 정상체중을 비교적 잘 유지한 사람들은 실제로는 체형이나 체중의 변화가 크지 않을 것이라 추측할 수 있는데, 이들의 경우 현재와 바라는 체형 간의 차이가 클수록 정서적 행복감이 낮은 상관관계를 보였다. 반면에 체중이 증가하거나 과체중이 유지된 집단에서는 이러한 현재와 바라는 체형 간의 차이는 정서적 행복감과 의미있는 상관관계를 보이지는 못했다. 하지만, 이미 논의한 바와 같이, 과체중이 유지된 집단에서는 현재와 바라는 체형 간의 차이가 목표에 부합하는 섭식억제행동의 효과를 조절하는 기능을 하는 점이 나타났다. 그런데 정상체중에서 과체중으로 이행된 사람들에게서는 현재와 바라는 체형 간의 차이가 유의한 조절효과를 보이지는 않았다. 이는 이상 체형과 현재 체형 간 차이를 측정하는 1차 시점에서 이들이 정상체중이었으므로, 이상적으로 바라는 체형이 과체중이 유지된 집단에 비해서 상대적으로 더 현실적이었으며, 변산이 작았던 점에 기인하였을 수 있겠다.

연구의 제한점과 장래 연구과제

끝으로 본 연구의 제한점과 장래 연구과제를 생각해보면 다음과 같다. 먼저, 본 연구에서는 체중과 관련된 목표를 암묵적으로 가정하였지만, 이

를 명시적으로 측정하거나 조작하지 않았다. 비록 여자 대학생들이 이에 대한 관심이 높을 수 있으나, 이들이 바라는 체형의 목표에서는 다양성이 존재할 수 있겠다. 따라서 장래 연구에서는 목표를 직접적으로 다루고, 목표를 달성하거나 달성하지 못한 결과를 인식한 조건에서 행복감과 관련된성을 알아보고, 본 연구의 결과를 확인할 필요가 있다. 두 번째로, 본 연구는 섭식에 초점이 맞추었고, 섭식행동이 정서적 행복감에 종단적으로 미치는 효과를 확인하였다. 그러나 현재 연구에 참여한 사람들이 목표로 설정하고, 이 목표가 달성되었는지 여부가 행복감에 영향을 미치는 영역은 직업이나 대인관계 등을 우선적으로 꼽을 수도 있다. 따라서 중요한 영역의 효과에 대해서 섭식행동과 같은 건강관련 행동이 정서적 행복감에 영향을 미치는지 알아보는 것으로 중요하겠다. 세 번째로, 20대의 여자 대학생들을 참가자로 선정하여서, 결과를 일반화하는데 제약이 있다. 장래에 다른 연령대나 남성들의 행복감에 있어서 영향을 미치는 목표나 동기를 알아보는 것도 필요하겠다. 네 번째로, 과소체중과 비만 집단이 포함되지 못하였으며, 실제로 체중이 정상으로 돌아간 사람들도 다루지 못하였다. 전자의 경우에 정서적 행복감에서 가장 취약성을 드러낼 수 있고, 후자의 경우에 정서적 행복감에서 가장 증진을 보일 것으로 가정할 수도 있다. 따라서 장래 이 표집을 대상으로 섭식행동과 정서적 행복감의 관계를 다루어야 할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 453-484.
- 김혜은, 박경 (2003). 여성의 우울과 스트레스 대처방식이 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 511-524.
- 손은정 (2008). 여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
- 안소연, 오경자 (1995). 폭식 행동 집단의 신체 불만족과 자아존중감 및 우울간의 관계. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 29-40.
- 이민규, 한덕웅 (2001). 섭식억제 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 20(4), 795-807.
- 이임순 (1997). 정상인의 섭식유형 및 다이어트 양상. 한국심리학회지: 임상, 16(1), 87-100.
- 이임순 (1998). 섭식절제가 식이행동에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위논문.
- 이임순 (2002). 섭식절제척도의 타당도 연구: 섭식절제 및 역규제적 섭식 척도들 간의 비교. 한국심리학회지: 건강, 7(1), 143-158.
- 장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과에 따른 자기정서의 경험. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 127-153.
- 장은영 (2008). 이상 섭식행동에서 대인사회적 요소의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 27(2), 393-412.
- 장은영 (2009). 섭식행동안 이행에 영향을 미치는 요인들에 대한 탐색적 종단연구. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 495-513.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
- 한덕웅 (2004). 인간의 동기심리. 서울: 박영사.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. NY: Cambridge University Press.
- Greenwood, D., Pietromonaco, P. R., & Long, C. R. (2008). Young women's attachment style and

- interpersonal engagement with female TV stars. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 387-407.
- Herman, C. P., & Mark, D. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672.
- Hofer, J., & Chasiotis A. (2003). Congruence of life goals and implicit motives as predictors of life satisfaction: Cross-cultural implication of a study of Zambian male adolescents. *Motivation and Emotion*, 27, 251-272.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Study*, 9, 185-196.
- Makino, M., Hashizume, M., Yasishi, M., Tsuboi, K., & Dennerstein, L. (2006). Factors associated with abnormal attitudes among female college students in Japan. *Archives Women Mental Health*, 9, 203-208.
- Remik, A. K., Pliner, P., & McLean, K. C. (2009). The relationship between restrained eating, pleasure associated with eating, and well-being re-visited. *Eating Behavior*, 10, 42-44.
- Sampei, M. A., Sigulem, D. M., Novo, N. F., Juliano, Y., & Colugnati, F. A. B. (2009). Eating attitude and body image in ethnic Japanese and caucasian adolescent girls in the city of San Paulo, Brazil. *Journal de Pediatria*, 85, 122-128
- Schulken, E. D., Pinciaro, P. J., Sawyer, R. G., Jensen, J., & Hoban, M. T. (1997). Sorority women's body size perceptions and their weight-related attitudes and behaviors. *Journal of American College Health*, 46, 69-74.
- Schultheiss, O. C., Jones, N. M., Davis, A. Q., & Kley, C. (2008). The role of implicit motivation in hot and cold goal pursuit: Effects on goal progress, goal rumination, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 971-987.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.

원고접수일: 2010년 8월 23일

수정논문접수일: 2010년 12월 2일

게재결정일: 2010년 12월 17일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2011. Vol. 16, No. 1, 29 - 47

The Eating Behaviors Influencing Emotional Happiness

Kim Hee-Jeong

Mentor learning/psychology center

Jang, Eun-Young

Hanyang University Guri Hospital

This longitudinal study was to investigate the eating behaviors influencing emotional happiness amongst female university students based on their change of BMI over one year. The changes in category of BMI were composed of three groups, which were 'average-average weight', 'average-overweight', and 'overweight-overweight'. In 'average-average weight' group, the level of bulimic behavior negatively influenced the emotional happiness after one year, otherwise, healthy dieting behavior negatively influenced the one-year-later emotional happiness in 'average-overweight' group. In addition, the effect of anorexic behavior on one-year-later emotional happiness was moderated by self-discrepancy between ideal and actual body shape in 'overweight-overweight' group. In other words, the people with low level of self-discrepancy between ideal and actual body shape, anorexic behavior predicted emotional happiness positively, despite of their maintained problematic overweight. On the other hand, the people with high level of self-discrepancy experienced less emotional happiness as higher level of anorexic behavior. Previous emotional happiness positively influenced the emotional happiness only in 'average-average weight'. The results described above can be interpreted that in the case of the people who have accomplished desired goal in the area of weight and shape, the behavior not fit with the goal influenced emotional happiness significantly, otherwise the behavior fit with the desired goal did the similar role in the case of people who have not.

Keywords: Emotional happiness, Eating behavior, Healthy dieting, Bulimic behavior, Anorexic behavior, Self-discrepancy between ideal and actual body shape, BMI.