한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2012. Vol. 17, No. 4, 963 - 977

사회문화적 압력이 여고생의 신체 불만족과 이상섭식행동에 미치는 영향†

안 귀 여 루‡
강남대학교 교육대학원

본 연구의 목적은 여고생의 다이어트 행동을 살펴보고 이들이 경험하는 사회문화적 압력이 신체 불만족과 이상 섭식행동에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구에 참여한 학생들은 경기지역 320명의 여고생으로 설문지를 통해 다이어트, 사회문화적 압력, 신체적 불만족, 이상 섭식행동을 알아보았다. 연구 결과 정상체중군에 속하는 사람의 62.84%가 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 다이어트가 일상화되고 있다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다. 한편 부모와 또래, 그리고 대중매체의 사회문화적 압력 총점은 절식행동, 폭식행동모두와 유의한 상관이 있었고 절식행동과의 상관이 조금 더 높은 것으로 나타났다. 한편 사회문화적 압력 중 대중매체와 부모가 폭식을 예언하는 유의한 변인으로 나타났다. 절식의 경우 부모, 또래, 대중매체 모두가 절식행동을 유의하게 설명하는 것으로 나타났으며 두 가지 이상섭식행동 모두 대중매체의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 신체 불만족은 절식과 사회적 압력사이에서 조절 변인으로 작용하는 것으로 나타났으나 폭식의 경우에는 신체 불만족이 사회적 압력과의 관계에서 조절 변인으로 작용하지 않는 것으로 나타났다 이러한 연구 결과는 앞으로 청소년 개인에 대한 건강한 식습관과 체형 인식에 대한 교육 뿐 아니라 체중이나 외모에 대한 사회적 인식의 개선을 위한 노력이 절실히 요구된다는 것을 보여준다. 마지막으로 이후 연구에 시사하는 바와 임상실제에 시사하는 바를 논의하였다.

주요어: 사회문화적 압력, 다이어트, 절식, 폭식, 신체불만족

† 이 논문은 2011학년도 강남대학교 교내연구비 지원에 의한 것임
‡ 교신저자(Corresponding author) : 안귀여루, (446-702)경기도 용인시 기흥구 구갈동 강남로 40,강남대학교 교육대학원, Tel : 031) 280-3484 , E-mail : agyr7@kangnam.ac.kr

www.kci.go.kr

최근 우리나라의 사회적 분위기는 날씬하고 마른체형을 유능하고 매력있는 여성의 조건으로 간주하고 이를 대중 매체가 강조함으로써, 많은 여성들이 날씬한 몸매를 만드는데 시간과 에너지를 쏟아 붓게 만들고 있다(김인혜, 2010). 이러한 사회문화적 풍조는 결국 과체중인 사람뿐만 아니라 정상범위에 속하는 사람들까지 현재의 체중을 유지해야한다거나 혹은 더 줄여야 한다는 압박감을 느끼게 만들고 있기도 하다(권민경, 2010). 이러한 압박감은 성인뿐만 아니라 청소년들에게도 영향을 미치며, 이로 인해 자신의 체형에 대해 불만과 이상섭식행동을 가져 올 수 있으며, 심하면 섭식장애로까지 발전할 가능성도 있다(Polivy & Herman, 1985; Hill & Bhatti, 1995). 실제로 2012년도 국민건강 보험 공단의 자료에 따르면 최근 5년간 섭식 장애 환자가 6.85%나 증가하였고 그중 여성 환자가 95%를 차지한 것으로 나타났다. 또한 섭식장애로 인한 건강보험 총 진료비는 2007년 4억 5200만원에서 2011년 5억 5200만원으로 26%나 증가하였다. 이는 섭식 장애의 문제가 개인의 문제에서 끝나는 것이 아니라 전 사회적인 문제로 발전하였고, 이에 대한 대책의 마련이 시급함을 보여주는 결과이다.

이상섭식행동은 후기 청소년기나 초기 성인기에 가장 빈번하게 나타나는 장애이며(Hudson, Hiripi, Pope, & Kessler, 2007), 특히 폭식장애는 대학생에서 높은 발병률을 나타낸다(Keel, Baxter, Heatherton, & Joiner, 2007). 섭식장애와 관련해서 나타나는 이상섭식행동은 크게 절식행동과 폭식행동으로 나누어진다. 절식행동은 개인이 원하는 양보다 더 적게 먹으려는 경향(Gorman & Alison, 1995)과 먹고 싶은 충동과 싸우려는 인지적인 노력(Polivy & Herman, 1985)으로 정의된다. 한편 폭식행동은 섭식을 통제할 수 없다고 느끼며 짧은 시간에 많은 양의 음식을 먹는 행위를 말한다. 폭식을 하는 사람들은 다른 사람들이 평균적으로 먹는 양보다 훨씬 더 많이 먹는 것을 기준으로, 여러 시간에 걸쳐 폭식행동이 나타나고, 폭식을 스스로 조절할 수 없다는 상실감을 느끼게 된다 (Laessle, Tuschl, Waadt, & Pirke, 1989; Hsu, 1990).

청소년기의 이상섭식행동과 관련된 변인들은 매우 다양하지만 선행 연구들을 종합해보면 크게는 개인적 변인들과 환경적 변인들로 나눌 수 있으며, 이를 세분하면 개인적 변인에는 심리적 변인과 생물학적 변인들이 포함되면 환경적 변인으로는 가족요인, 사회문화적 압력이 포함된다(김정욱, 2006). 개인적 변인들 중에서 이상섭식행동과 연관되어 연구된 변인들은 주로 신체불만족에 따른 부정적인 신체상(안소연 & 오경자, 1995; Thomapson & Smolak, 2001), 우울(McCarthy, 1990), 낮은 자존감(정승교, 1997; Polivy, & Herman, 1985)등이 있으며 환경적 변인중 가족 구성원간의 관계에 대한 연구(김정내, 임성문, 2007)와 사회문화적 압력에 대한 연구로 가족, 또래 및 대중매체의 역할(명재원, 1998; 김인혜, 2010; Harrison, 2001)에 대한 연구들이 있다. 그런데 다른 심리적 장애나 문제에 비해 섭식장애나 섭식행동에 대한 연구에서는 사회 문화적 요인을 고려하는 것이 특히 중요한데 그 이유는 이상섭식행동의 위험요인으로서 사회문화적 요인들이 매우 독특한 위치를 차지하고 있기 때문이다. 즉 사회문화적인 영향이 직접적으로 심리장애에 반영되는 경우는 섭식장애가 거의 유일하기

www.kci.go.kr

때문이다(이상선, 오경자, 2003). 또한 이상섭식행동의 극단적 형태인 거식증과 폭식증은 최근 수십년간 증가하는 추세인데, 청소년과 젊은 성인 여성에게서 이 장애의 유병률은 0.5-1%인 것으로 알려져 있다. 그런데 이 장애의 90%이상이 여성에게서 발병한다는 점 또한 많은 학자들이 이 장애에 대한 사회문화적 영향이 크다고 보는 원인이기도 하다(김정욱, 2006). 실제로 외모에 기초한 사회문화적 압력이 섭식장애에 영향을 미치는 강력한 변수임이 많은 연구들에서 확인되고 있다(Rodin Silberstein, & Striegel-Moore, 1985). 국내에서도 권민경(2010)의 연구에서 청소년의 절식과 폭식 행동에 대해서 외모관련 사회문화적 태도의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났으며 섭식통제에 대해서만 체중 조절 효능감, 또래압력의 순으로 영향력이 있는 것으로 나타났다.

이렇게 사회문화적 요인이 이상섭식행동에 미치는 영향이 큰 것은 청소년기나 초기 성인기의 중요 발달과업인 친밀한 인간관계의 수립, 사회진출과 적응인데 외모가 이러한 과업의 성취에서 중요한 역할을 가지므로, 이시기의 사람들은 자신의 외모와 체형에 대한 타인의 평가에 매우 예민해지기 때문이다. 특히 사회문화적 압력요인들 중 친밀한 사람들의 외모에 대한 태도와 피드백은 후기 청소년기 이상섭식에 특별히 중요한 영향을 미친다(Tantleff-Dunn & Gokee, 2004). 먼저 부모가 신체에 대해 갖는 감정이나 태도들은 자녀가 자신의 신체를 어떻게 평가하느냐를 배우는데 있어서 매우 강력한 역할을 한다(Rozin & Fallen, 1988). 한편 또래집단은 청소년들이 본인 스스로를 수용하는데 영향을 미칠 뿐 아니라, 타인으로부터의 인정을 받는데 결정적인 역할을 한다. 따라서 청소년기는 그 어느 시기보다 또래에 의한 신체 놀림이나 체중을 줄이라는 압박에 민감하게 반응하는 특성을 보인다. 이에 관하여 체중을 줄이라는 친구들로부터의 압박을 지각한 청소년들은 부정적인 섭식행동을 보고했고, 이러한 외부적 압박이 그들과 가까운 대상으로부터 올 때 더욱 스트레스를 받았으며 무리한 다이어트, 폭식, 구토 유발과 같은 이상섭식행동을 보였다(Kerry, Berg, & Thopson, 2004). 또한 친구들의 체중에 대한 강조와(Crandall, 1988) 체중에 대한 놀림을 받은 여성들은 섭식제한을 하게되고 자신의 신체에 대해 지나친 염려를 하게 된다고 한다(Paxton, Schutz, Wetherim, & Muir, 1999). 국내에서도 청소년의 신체에 대한 또래의 압력이 섭식행동을 설명하는 중요한 요인임을 밝힌 선행연구가 있다(명재원, 1998).

한편 개인의 체형에 관한 태도형성에는 친밀한 관계 뿐 아니라 대중매체도 중요한 역할을 한다(Cusmano & Thompson, 1997; Stice, Ziemba, Margolis, & Flick, 1996). 대중매체들은 체형에 관한 태도들과 외모에 관한 사회적 메시지들을 전달하는 역할을 하며(Harrison, 2001), 최근들어 체중 감량을 강조하는 메시지들이 급증하고 있다(Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thopson, 1980). 이런 대중매체의 영향으로 인해 사회가 신체적 매력과 날씬함에 가치를 두는 현상이 두르러지고, 따라서 비만이 비난의 대상이 되고 있기 때문에, 이와 같은 사회문화적 압력은 모든 연령의 여성들에게 내재화되고, 남성보다는 여성에게서 더 강력하게 작용된다고 한다(Rodin, Silbersein, & Striegel-Moore, 1985). Stice(2001)도 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 이상섭식행동의 대표적 병

www.kci.go.kr

인이라는 증거를 검토하면서, 사회문화적 압력이 야말로 마른 신체형을 여성의 이상적인 신체로 강조하고, 여성의 성역할에서 외모가 중심적인 역할을 하게하며, 외모가 사회적 성공에 매우 중요한 요소로 작용하게 한다는 사실을 확인하였다. 날씬함이 가치있고 매력적인 것으로 간주하는 사회에서 여성들, 특히 자신의 정체감을 확립하는 시기의 젊은 여성들은 자신의 외모에 대해 불만족을 느끼고 날씬함을 추구에 취약하게 된다(Garner & Garfinkel, 1980). 이러한 사회문화적 압력은 대중 매체로 인해 더욱 가속화되고 확산되었다(신미영, 1997).

또한 전 생애 발달단계에서 청소년기는 태아기에 이어 제2의 뚜렷한 신체적 변화가 일어나는 시기이다. 또한 전반적인 자기지각에 있어서 특히 신체적인 지각이 매우 특출해지는 시기이기도 하다. 청소년들은 흔히 대중매체를 통해 전달된 이상적인 체형과 자신의 신체를 비교하며 자신의 체형을 실제보다 더 부정적으로 간주해버리는 경향이 있다(정승교, 1997). 또한 자신의 외모 및 체형이 본인이 속한 또래집단에 의해 승인되는지의 여부에 매우 민감하며, 이러한 특성은 청소년의 섭식행동에 영향을 미치게 된다. 국민건강·영양조사에 의하면 전체 청소년의 절반 이상이 체중감소를 시도한 적이 있다고 보고하였고, 급격한 신체발달을 겪는 시기인 초·중·고교 학생들의 무리한 다이어트로 저체중 학생이 점점 늘고 있는 것으로 나타났다. 교육과학기술부가 발표한 2008년 초·중·고교생 건강검사 결과에 따르면 저체중 학생의 비율은 2007년 5.8%에서 일 년 사이 0.3%가 증가했다(경향신문, 2009).

한편 다이어트나 이상섭식행동과 관련해서 많이 연구되는 변인의 하나가 신체 불만족이다. 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 이상섭식행동과 관련된 중요한 변인들이며 이는 신체 불만족에 영향을 끼친다(Van den Berg, Thomson, Obremski-Brandon, & Coovert). 이때 신체 불만족은 몸매, 체중, 또는 배와 엉덩이 등과 같은 개인의 신체부위에 대한 주관적인 부정적 평가를 뜻한다. 이 신체 불만족 수준의 증가는 섭식장애 행동에 있어서 현저한 위험 요인으로 알려져 있다(Stice, 2001). 105명의 여자 청소년을 8년간 추적한 종단 연구에서 청소년기 측정된 신체 불만족은 성인 초기의 절식행동과 관련되었으며 성인 초기에 측정된 신체 불만족도 같은 시기의 절식행동과 관련이 있었으며(Ohring, Graber, & Brooks, Gunn, 2002). 그리고 절식행동에 영향을 미치는 신체불만족은 폭식행동에도 영향을 미친다(Kerry et al., 2004). 우리나라 여자 대학생을 대상으로 한 연구를 살펴보면 신체 불만족은 여대생 집단의 잠재적인 신경성 거식증 및 폭식증과 관련된 가장 중요한 요인으로 확인되었다(김인혜, 2010).

그런데 이렇게 사회문화적 압력이 이상 섭식행동과 밀접한 관련이 있다는 연구들이 있어왔지만, 청소년을 대상으로 사회문화적 압력 대상 중 어떤 것이 이들의 이상 섭식행동에 더 많은 영향력을 갖는지에 대한 연구는 많지 않다. 대다수의 이상섭식행동에 대한 연구는 주로 대학생들을 중점적으로 다루고 있다. 그러나 이미 많은 수의 고등학생들이 다이어트를 하고 있고, 특히 이들은 입시와 관련된 극심한 스트레스를 경험하고 있는 상황에서 다이어트를 함으로써 건강상의 심각한 문제를 경험 할 수도 있다. 따라서 최근의 사회

www.kci.go.kr

문화적 분위기를 고려할 때 섭식장애의 진단 범주에는 해당되지 않더라고 섭식상의 문제를 가진 중고등학생들에 대한 관심과 연구가 요구된다. 그리고 청소년기의 발달과정상의 특징을 고려할 때 청소년에게 또래나 부모, 대중매체가 미치는 영향은 그 어느 시기 보다도 크다고 볼 수 있다. 그런데 최근에 대중매체들이 체중 감량과 마른 체형에 대한 이상화를 지나치게 강조하고 외모 중심의 가치를 전파하는 경향이 더욱 심해짐에 따라 대중매체가 이들의 이상 섭식행동과 가장 밀접한 관련을 맺고 있을 것으로 예측된다. 따라서 이들의 이상섭식행동에 대한 예방과 교육을 위해서는 이들 사회 문화적 변인들의 상대적 영향력에 대한 연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다. 한편 이러한 사회문화적 요인은 직접적으로 이상섭식행동에 영향을 끼치기 보다는 부정적 신체상에 영향을 끼쳐서 부정적 신체상을 가지는 청소년들에게 이상섭식행동을 가져온다고 생각된다.

따라서 본연구자는 청소년기의 특성을 고려할 때 이상섭식행동에 영향을 미치는 사회문화적 요인 중 대중매체가 가장 큰 영향을 끼칠 것이라는 가설과 신체 불만족이 사회문화적 압력과 이상섭식행동사이에서 조절변인의 역할을 한다는 가설을 검증해 보고자 이 연구를 시행하고자 한다.

방 법

참여자

경기 남부 지역에 6개교에 재학하는 여고생 320명을 대상으로 했다. 연구대상인 학생들의 평균 키는 162.5cm였으며 평균 몸무게는 53.65kg이었다

절 차

본 연구는 본인이 기입하는 형식의 설문지를 통해서 이루어졌다. 참여자들에게는 연구의 목적이 여고생의 섭식행동에 관한 것이라고만 설명하였다. 연구 설문지는 학기 중에 연구자에 의해 경기 남부 소재 6개 고등학교(남녀공학도 포함) 여학생들에게 전달되었다. 학생들이 설문지를 완성한 후 함께 나누어준 봉투에 봉한 상태로 반납하도록 조치하였다. 연구의 필요성을 실시자가 잘 설명하였고 원하지 않는 사람은 참여하지 않아도 좋다는 것을 알려주었다. 연구에 참여한 사람들은 경기 지역에 있는 고등학교 여학생으로 전체 인원은 320명이었고 연령 분포는 16세에서 19세에 이르렀다. 1학년이 90명(28.1%)였고 2학년이187명(58.43%)이었으며 3학년이 43명(13.44%)였다.

측정도구

삼자 영향 척도-개정판. 삼자 영향 척도(Tripartite Influence Scale)는 Kerry 등(2004)이 개발한 척도로 섭식행동과 신체 이미지에 대한 부모, 또래, 대중매체의 영향을 측정한다. 본 연구에서는 박정수(2006)가 번안하여 대중매체 문항들을 개정한 삼자 영향 척도-개정판(Tripartite Influence Scale-Revised)를 사용하였다. 부모의 영향은 총 20문항으로 체중이나 몸매에 대한 부모의 개입, 비난, 언급에 대한 내용들로 이루어져 있다(예, “당신이 날씬한 것이 어머니에게는 중요하다”). 또래의 영향은 친구들의 체중이나 몸매에 대한 몰두, 체중이나 몸매로 인한 거부나 놀림, 친구들의 영향력에 대한 지각 등을 나타내며(예,

www.kci.go.kr

"한 명 이상의 친구가 살을 빼려고 다이어트 중이다."), 총 13문항으로 이루어져 있다. 대중메체의 영향은 총 9문항으로 이루어 졌으며 몸매와 체중에 대한 대중매체의 영향력 지각, 체중감량에 대한 압력, 다이어트, 패션, 혹은 건강과 관련된 TV 프로그램이나 잡지를 보는 정도와 인터넷 활동을 나타낸다(예, "내가 보는 잡지와 TV에서는 체중감량을 위한 다이어트를 강조한다." "다이어트와 관련된 정보를 검색하거나, 관련카페, 블로그, 클럽활동을 한다."). 박정수(2006)의 여자 대학생을 대상으로 한 연구에서는 부모 .89, 또래 .91, 대중매체 .87의 신뢰도를 보였으며, 본 연구의 신뢰도 계수는 부모는 .90, 또래는 .93, 대중매체는 .90 이었다.

섭식행동 검사(Eating Attitudes Test: EAT-26KA) 척도. 본 연구 대상자들의 섭식행동을 측정하기 위하여 Garner와 Garfinkel(1979)이 제작한 EAT(Eating Attitudes Test)를 Garner, Olm, Bohr와 Garfinkel(1982)이 축소, 재구성한 식이태도 검사 EAT-26을 최준호 등(1998)이 번역한 한국판 청소년용 식이태도 검사를 권민경(2010)이 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 신경성 식욕부진증을 보이는 환자의 여러 행동문제와 특성들을 측정하기 위하여 제작되었으나, 정상 체중범위에 속하는 사람들 중 섭식행동상의 문제를 지닌 사람들을 확인하는 데에도 유용한 도구로 사용되고 있다. 본 연구에서는 섭식통제를 절식을 측정하는 도구로 사용하였다. 이 하위요인은 자신의 의지로 식사조절 여부를 묻는 '섭식통제(Oral control)'로써 '나는 체중을 줄이기 위해 운동이나 다른 것을 하고 있다', '자신이 먹고 있는 음식의 영양소와 열량을 알고 있다' 등의 문항으로 구성되어 있다. 폭식을 측정하는 척도로는 신경성과식욕증과 음식에 대한 집착을 묻는 '폭식과 음식에 대한 몰두(Bulimia & preoccupation)'로 '나는 먹고 난 다음에 토한다', '음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식 한 적이 있다'와 같은 문항이 포함되었다. '항상 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'의 6점 척도로 응답하게 되어있다. 권민경(2010)의 연구에서 Cronbach's α = .84로 나타났다. 본연구에서는 절식의 Cronbach's α =.81, 폭식의 Cronbach's α=.78이었다.

섭식 장애 척도-2: 신체 불만족 소척도. 섭식장애척도-2(The Eating Disorder Inventory-2)는 Ganer와 Olmsted가 1984년에 제작한 척도를 1990년에 Garner가 개정한 것으로, 신경성 거식증과 신경성 폭식증과 관련된 행동 및 태도를 측정하는데 널리 사용된다. 자기 보고식 도구로 총 91문항이며 6점 척도 상에 응답한다. 섭식행동과 관련된 특정 정신병리(마르고자 하는 욕망, 폭식, 신체불만족)를 측정하는 3개의 연구척도와 그 밖에 일반적인 정신병리(무기력감, 신체내면자각, 완벽주의, 대인관계에서의 불신감, 성숙에 대한 공포, 금욕주의, 충동통제, 사회적 불안정감)를 측정하는 8개의 소척도로 이루어 졌으며, 이 중 신체의 다양한 영역의 전반적인 모양과 크기에 대한 불만족을 측정하는 신체 불만족 소척도를 신체불만족을 측정하는 척도로 사용하였다. 본 연구에서는 신체불만족 소척도의 Cronbach's α=.81로 나타났다.

www.kci.go.kr

자료분석

본 연구에서는 첫째 신뢰도 계수(Crnbach's α)를 통해 연구에 사용할 척도의 신뢰도를 측정하였으며, 둘째 연구 참여한 조사대상자들에 대한 기술적 통계분석을 실시하였으며, 셋째, 연구에 사용된 척도들의 평균과 표준 편차를 알아보았다. 또한 각변인들간의 관계성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였고, 사회문화적 압력이 절식과 폭식을 설명하는 정도를 알아보고자 중다 회귀 분석을 실시하였다. 이러한 분석과정은 SPSS 19.0으로 실시되었다.

결 과

연구변인들의 평균과 표준편차

연구변인들의 평균과 표준 편차는 다음과 같다.(표1 참조).

표 1. 연구변인들의 평균과 표준 편차

변인	평균	표준 편차
사회문화적 압력	100.02	30.98
부모	34.99	14.32
또래	40.88	13.64
매스대중매체	24.15	9.45
이상 섭식행동		
절식	25.31	8.58
폭식	17.61	6.34

다이어트 여부와 방법

연구에 참여한 당시에 다이어트를 하고 있다고 대답한 학생은 177명으로 55.3%의 학생들이 다이어트를 현재 하고 있다고 대답하였다(표2 참조). 가장 많이 사용한 다이어트 방법은 식사량 줄이기로 다이어트 중인 학생의 82.9%가 식사량을 줄이는 방법을 선택한 것으로 나타났다. 응답자의 13.44%가 고3학생인 것을 감안했을 때, 적절한 영양섭취가 필수적인 시기에도 다이어트를 위해 먹는 것을 줄이는 행동을 보이고 있음을 알 수 있다. 운동을 한다고 대답한 사람이 67.8%로 두 번째로 많은 비율을 차지했다. 절식과 운동이 가장 일반적인 다이어트 방법으로 학생들에게 사용되고 있음을 알 수 있다. 하제나 이뇨제를 사용한다는 사람도 6(3.4%)명이나 있었다. 또한 억제제를 복용한다는 사람도 4명(1.4%) 이 있었다. 기타 응답의 내용으로는 저녁 굶기, 군것질 안하기, 밤늦게 안먹기, 천천히 먹기, 물마시기 등이 있었다.

표 2. 다이어트방법(복수응답)

방법	빈도(%)
절식	146(82.49)
운동	120(67.80)
원-푸드 다이어트	30(16.95)
다이어트 보조식품 복용	20(11.30)
하제나 변비약 복용	6(3.4)
식욕 억제제 등 약물 복용	4(2.26)
기타	5(2.82%)

한편 연구 대상자들의 BMI를 알아보고 그 구분에 따라 다이어트를 하고 있는 빈도를 알아보았다(표3 참조). 전체 응답자의 25.0%가 BMI 18.5 이하인 저체중에 속한 것으로 나타났다. 저체중인 사람중 다이어트를 하고 있는 비율이 25.0%로 나타났다. BMI 18.5에서 24.9인 정상 체중군에 속하는 사람이 68.1%였는데 이들 중 62.84%가 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 과

www.kci.go.kr

제중에 해당하는 사람이 6.8%였는데 이들 중 86.4%가 다이어트를 하고 있다고 보고하였다.

표 3. BMI에 따른 다이어트 빈도

BMI	빈도(%)	다이어트빈도(%)
저체중(18.5이하)	80(25.00)	21(25.0)
정상체중(18.5-24.9)	218(68.1)	137(62.84)
과체중(25.0-29.9)	22(6.8)	19(86.40)
전체	320(100.0)	177(55.3)

사회문화적 영향이 섭식장애 및 신체 불만족에 미치는 영향력

부모와 또래, 그리고 대중매체 삼자의 요인과 이상섭식행동이 어떤 관련성을 맺고 있는지를 살펴보았는데 전체 삼자 영향 총점은 절식행동, 폭식행동모두와 유의한 상관이 있었고 절식행동과의 상관이 조금 더 높은 것으로 나타났다(표4참조). 그리고 삼자 영향의 총점은 신체 불만족과도 유의한 상관을 보였으나 이상섭식행동에 비해 상관이 높지는 않았다.

한편 삼자 영향중 하위요인들이 이상섭식과 어떤 관련이 있는가를 보면 부모, 또래, 대중매체가 모두 이상섭식행동과 상관의 유의한 것으로 나타났다. 그중에서도 대중매체의 영향이 이상 섭식행동과 상관이 가장 높은 것으로 나타났다. 이상행동 각각을 살펴보면 절식, 폭식 모두 대중매체, 또래, 부모와의 순서로 상관이 높은 것으로 나타났다.

한편 신체 불만족의 경우는 대중매체와 부모의 영향이 비슷하게 유의한 상관이 있었으며, 또래의 압력과의 상관이 가장 낮은 것으로 나타났다.

사회문화적 영향이 섭식장애 및 신체 불만족에 미치는 상대적 영향력

이러한 결과를 토대로 사회문화적 영향 중 어떤 요인이 이상섭식행동을 어느 정도 설명해 주는 지를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다(표5 참조). 분석 결과 대중매체와 부모가 폭식을 예언하는 유의한 변인으로 나타났다. 한편 절식의 경우 부모, 또래, 대중매체 모두가 절식행동을 유의하게 설명하는 것으로 나타났으며 이 삼자의 영향이 이상섭식행동의 36% 정도를 설명해 주는 것으로 나타났다. 두 가지 이상섭식행동 모두 대중매체의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타났다.

표 4. 연구 변인간의 상관

변인	1	2	3	4	5	6
1						
2	.790**					
3	.868**	.441**				
4	.830**	.438**	.733**			
5	.581**	.398**	.506**	.571**		
6	.448**	.328**	.375**	.430**	.505**	
7	.276**	.242**	.187**	.268**	.547**	.298**

1. 삼자영향 총점, 2. 부모영향, 3. 또래영향, 4. 대중매체영향, 5.절식, 6.폭식 7. 신체 불만족

www.kci.go.kr

섭식장애에 대한 사회적 압력의 영향에 대한 신체 불만족의 조절 효과

한편 섭식장애에 대한 사회적 압력의 영향력은 신체 불만족의 정도에 따라 그 영향력이 달라질 것이라고 가정할 수 있다. 따라서 위계적 회귀분석을 통해 신체 불만족이 사회적 압력과 섭식장애의 관계에서 조절 작용을 할 것인지에 대한 검증을 실시하였다(표6,7참조). 모형 1,2 3은 조절효과 분석 단계를 의미하는데 3단계인 상호작용 항을 투입했을 때 R^2 의 변화량이 유의수준 하에서 증가하는가를 살펴보았는데 절식의 경우 F변화량의 유의확률이 0.000으로 나타났다. 따라서 신체 불만족은 절식과 사회적 압력사이에서 조절 변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 그러나 폭식의 경우 3단계의 R^2 변화량이 .393으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 폭식의 경우에는 신체 불만족이 사회적 압력과의 관계에서 조절 변인으로 작용하지 않는다는 것을 보여주는 결과이다.

논 의

날씬함에 대한 사회문화적 압력은 날씬한 신체 이미지에 대한 부모, 또래, 대중매체의 영향이며

표 5. 이상섭식행동에 대한 사회문화적 영향의 회귀분석

삼자영향	부모		또래		대중매체		R^2	Durbin-Watson
	β	t	β	t	β	t		
폭식	.160	2.633**	.089	1.104	.198	3.671***	.212***	2.206
절식	.162	2.958**	.092	2.031*	.393	5.439***	.363***	1.883
신체불만족	.071	1.09	.086	.999	.199	2.311*	.095***	1.824

표 6. 절식에 대한 신체 불만족의 조절 효과

Model	R	R^2	R^2 (Corrected)	stadard error of Estmates	Statisical Variances				
					R^2변화량	F변화량	자유도1	자유도2	유의확률 변화량 F
1	.581	.338	.335	6.99	.338	140.65	1	276	.000
2	.691	.478	.474	6.22	.140	73.84	1	276	.000
3	.708	.501	.495	6.09	.023	12.53	1	276	.000

표 7. 폭식에 대한 신체 불만족의 조절 효과

Model	R	R^2	R^2 (Corrected)	stadard error of Estmates	Statisical Variances				
					R^2변화량	F변화량	$df1$	$df22$	유의확률 변화량 F
1	.448	.201	.198	5.68	.201	69.302	1	276	.000
2	.483	.234	.228	5.57	.033	11.78	1	276	.001
3	.485	.236	.227	5.57	.002	.731	1	276	.393

www.kci.go.kr

여성들 사이에서 이상섭식행동의 유지와 발전에 영향을 준다고 밝혀져 왔다(Stice, Ziemba et al., 1996). 최근에는 특히 매스대중매체의 영향으로 인해 더 많은 여성들이 체중감소를 위해 다이어트를 시도하고 있으며 심한 경우 병적인 섭식장애로 발전할 수도 있다(이경아, 1996).

본 연구에서도 연구에 참여한 당시에 다이어트를 하고 있다고 대답한 학생은 177명으로 55.3%의 학생들이 다이어트를 현재 하고 있다고 대답하였다. 가장 많이 사용한 다이어트 방법은 식사량 줄이기로 다이어트 중인 학생의 82.9%가 이 방법을 선택한 것으로 나타났다. 응답자의 13.44%가 고3학생인 것을 감안했을 때, 적절한 영양섭취가 필수적인 시기에도 다이어트를 위해 먹는 것을 줄이는 행동을 보이고 있음을 알 수 있다. 또한 BMI 18.5에서 24.9인 정상 체중군에 속하는 사람의 62.84%가 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났는데 이는 정상 체중군의 사람에게도 다이어트가 일상화되고 있다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다.

이러한 다이어트 행동에 영향을 미치는 직접적인 요인으로 사회 문화적 압력을 많은 연구에서 거론하고 있는데 본 연구의 결과도 이러한 이론적 입장을 지지한다고 볼 수 있다. 본연구에 의하면 부모와 또래, 그리고 대중매체의 전체 삼자 영향 총점은 절식행동, 폭식행동모두와 유의한 상관이 있었고 절식행동과의 상관이 조금 더 높은 것으로 나타났다. 그리고 삼자 영향의 총점은 신체불만족과도 유의한 상관을 보였으나 이상섭식행동에 비해 상관이 높지는 않았다. 한편 삼자 영향중 하위요인들이 이상섭식행동과 어떤 관련이 있는가를 보면 부모, 또래, 대중매체가 모두 이상섭식행동과 상관의 유의한 것으로 나타났다. 그중에서도 대중매체의 영향이 이상 섭식행동과 상관이 가장 높은 것으로 나타났다. 이상행동 각각을 살펴보면 절식, 폭식 모두 매스대중매체, 또래, 부모와의 순서로 상관이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연구자가 예상한 바와 동일한 방향으로 사회문화적 압력의 영향력이 작용한다는 것을 보여준다.

한편 사회문화적 영향 중 어떤 요인이 이상 섭식행동을 어느 정도 설명해 주는 지를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였는데 대중매체와 부모가 폭식을 예언하는 유의한 변인으로 나타났다. 한편 절식의 경우 부모, 또래, 미디어 모두가 절식행동을 유의하게 설명하는 것으로 나타났으며 두가지 이상섭식행동 모두 대중매체의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 청소년기의 특성상 또래의 영향이 이상섭식행동과 더 높은 경향을 보일 수도 있으나 폭식의 경우 오히려 또래보다는 부모의 압력이 더 유의한 것으로 나타났다. 그리고 폭식과 절식 모두에 있어서 대중매체의 영향력이 부모나 또래와 매우 큰 수준으로 차이가 있었다.

이러한 결과는 대중매체가 직접적으로 다이어트를 조장하고 이로 인한 이상섭식행동을 유발시킬 수 있다는 연구결과(Huon, 1994)를 지지해준다. 또한 대중매체가 마르고 날씬한 신체에 대한 동경을 촉진시켜 다이어트를 시도하게 하고, 이것이 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증과 같은 섭식장애를 유발시킨다는 연구결과와도 일치한다(Harrison, 2001). 국내 신미영(1997)의 연구도 대중매체에 많이 노출되는 사람이 이상적 신체 내재화도 높고, 신체 불만족도 크며, 다이어트를 많

www.kci.go.kr

이 하고, 섭식장애에 대한 위험도 높았다는 결과를 보여주고 있다. 이처럼 섭식장애를 발생시킬 수 있는 위험요인으로서, 사회문화적 기준에 대한 개인의 태도는 섭식장애 원인 이해 및 치료에서 반드시 고려해야 할 중요한 요인이다(이상선, 오경자, 2003).

섭식장애에 대한 사회적 압력의 영향력은 신체 불만족의 정도에 따라 그 영향력이 달라질 것이라고 가정하고 신체 불만족이 사회적 압력과 섭식장애의 관계에서 조절 작용을 할 것인지에 대한 검증하였는데, 신체 불만족은 절식과 사회적 압력사이에서 조절 변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 그러나 폭식의 경우에는 신체 불만족이 사회적 압력과의 관계에서 조절 변인으로 작용하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대중 매체의 영향력이 이상섭식행동 중 절식 행동에만 조절 작용을 한다는 것을 의미하는데 이는 젊은 청소년들은 특히 대중 매체를 통해 전달된 이상적인 체형과 자신의 신체를 비교하여 자신의 체형을 실제보다 더 부정적으로 간주해버리는 경향이 있다는 연구(정승교, 1997)나, 청소년들은 자신의 외모 및 체형이 본인이 속한 또래집단에 의해 승인되는지의 여부에 매우 민감하며, 이러한 특성은 청소년의 섭식행동에 영향을 미치게 된다(권민경, 2010)는 연구결과와는 부분적으로 일치하는 결과이다. 즉 본 연구에서도 신체 불만족이 이상섭식행동과 유의한 상관을 보였으나 이상섭식행동의 종류에 따라 신체 불만족이 사회 문화적 압력과의 관계에서 영향력이 다르다는 것을 보여준다. 이러한 결과는 아마도 본 연구에서 사용한 절식행동 질문이 폭식행동보다 덜 병리적인 것과 관련이 있다고 생각된다. 따라서 앞으로의 연구에서도 절식과 폭식은 같은 이상섭식행동 범주에서 연구하기 보다는 별개의 문제로 연구되어야 한다는 것을 시사하기도 한다. 한편 섭식장애와 신체상 왜곡은 청소년, 젊은 여성에게 가장 흔한 임상적 문제로(Thomapson & Smolak, 2001), 청소년 젊은 여성들 사이에서 주요장애 10위안에 들고 있다(Mathers, Vos, Stevenson, & Begg, 2000)는 점을 감안하면 앞으로 섭식 장애에 대한 신체상 왜곡이나 신체 불만족에 대한 연구도 앞으로 더 많이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

섭식장애의 빈도는 연구자와 대상 인구에 따라 다양하지만 점차 증가하고 있으며 특히 여성의 경우 자신의 섭식행동을 밝히지 않음으로써 실제 빈도는 연구에서 나타난 것보다 훨씬 높을 가능성이 있다(Fogel & Wood, 1995). 외형적으로 개인을 판단하는 성향은 현대사회에 더욱 큰 가치로 자리매김 하고 있다. 이러한 현상은 TV, 인터넷, 패션잡지 등의 대중매체가 날씬한 연예인들의 모습을 보여주면서 사회적 분위기를 형성하는 데에 영향을 받고 있다. 과거에는 이러한 현상이 취약성이 큰 여성에게만 국한되기도 했으나 근래에는 남성들 또한 날씬하고 멋진 몸매, 외모관련 관심이 급격하게 증가하고 있으며, 그에 따라 체중조절을 시도하는 남성의 수가 매년 증가하고 있는 추세이다. 더욱이 이러한 현상은 자아가 아직 미성숙하고 자신의 신체에 대해 타인이 어떻게 생각하는지를 의식하며 날씬함을 선호하는 사회적 인식에 민감해지기 쉬운 청소년들에게 더욱 큰 영향을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점의 하나는 섭식행동의 이상을 설명하는 다양한 변인들 중 사회문화적 변인만을 연구 대상으로 제한하였다는 것이다. 그러나 사

www.kci.go.kr

회문화적 압력이라는 단일 변인이 폭식의 21%를 설명하였고 절식의 36%를 설명한다는 본 연구의 결과는 앞으로의 섭식행동 연구에서 사회문화적 압력의 영향력을 고려하는 것이 매우 중요하다는 것을 보여주는 것이라 할 수 있다. 또한 청소년기 여학생들 개인에게 건강한 식습관과 체형 인식에 대한 교육이 필요함과 동시에 체중과 체형에 대한 사회 문화적 인식의 개선을 위한 사회전반적인 노력이 필요하다는 것을 시사한다.

참 고 문 헌

강재헌, 김선영, 이선영 (2001). 서울지역 고등학교 1학년 남녀학생의 식이장애 고위험군의 유병율, 대한 비만학회지, 10(4), 376-391

경향신문 (2009.6.8일자). 극심한 다이어트로 저체중 학생증가

권민경 (2010). 또래압력, 외모관련 사회문화적 태도 및 체중조절 효능감이 남자 청소년과 여자 청소년의 섭식행동에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위청구논문.

김인혜 (2010). 사회문화적 영향, 신체불만족, 대처방식 및 이분법적 사고가 폭식행동과 절식행동에 미치는 영향. 카톨릭대학교 석사학위청구논문.

김정내, 임성문 (2007). 부모 및 또래애착과 대학생의 섭식장애행동과의 관계: 자의식의 매개효과. 청소년학연구, 14(5), 315-344.

김정욱 (2006). 섭식장애, 학지사.

명재원 (1998). 여고생의 대식증에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자 대학교 대학원 석사학위논문

박정수 (2006). 섭식행동의 신체 중요성 지각 모형 검증: 대학생, 청소년 집단을 대상으로. 아주대학교 석사학위 논문.

신미영 (1997), 대중매체가 여성의 다이어트와 십식장애에 영향을 미치는 과정, 강원대 석사학위논문

안소연, 오경자 (1995), 폭식행동 집단의 신체 불만족과 자아 존중감 및 우울간의 관계. 한국심리학회지:임상, 14(1), 29-40.

이경아 (1996). 섭식장애 환자 가족 개입에 있어서 미누친의 체계 모델의 적용가능성에 대한 연구: 미누친의 체계론적 관점에서의 사례 분석을 중심으로. 숭실대학교 석사학위 논문

이상선, 오경자 (2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. 한국심리학회지:임상, 22(4), 913-926

정승교 (1997). 여중생의 체현지각에 따른 체중조절 실태, 비만도 및 신체상의 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-13.

Crandall (1988). Social contagion of binge eating. *Journal of Personality and Social Psychology,* 55, 588-598.

Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 3, 701-721.

Ganer, D. M. & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitude Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279

Ganer, D. M., Garfindel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports,* 47, 483-491

Gorman, B. S., & Allison, D. B. (1995). Measures of restrained eating In D. B. Allison (ED.), *Handbook of assesment methods for eating behaviors and weight related problems: Measures, theory, and research.* 149-148. Thousand Oaks, CA: Sage.

Fogel, C. I. & Wood, N. F. (1995). *Womens's health care.* Thousand Oaks : Sage Publication.

Ganer, D. M. & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating

www.kci.go.kr

Attitude Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279

Garner, D. M., Olmsted, M P., Polivy, J., & Garfinkel, P. E. (1984). Comparison between weight preoccupied women and anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine. 46*. 225-266.

Harrison, K. (2001), Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discripancies, and eating disorder symptomatology in adolescents, *Journal of Clinical Psychology*, 20(3), 289-323

Harrison, K. (2001), Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discripancies, and eating disorder symptomatology in adolescents, *Journal of Clinical Psychology,* 20(3), 289-323

Hill, A. J. & Bhatti, R. (1995). Body shape perception and dieting in preadolecent British Asian girls: Links with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders,* 17, 175-183.

Hsu, L. K. G. (1990). *Eating disorders*. New York: Guilford Press.

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H.G., Jr, & Kessler, R. C. (2007) The prevalence and correlate of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry,* 16, 348-358.

Huon, G. F. (1994), Dieting, binge eating and some of their correlates among sescondary school girls. *International Journal of Eating Disordes,* 15(2), 150-164

Keel, P., Baxter,M., Heatherton, T., & Joiner, T. (2007). A 20-year logitudinal study of body weight, dieting, and eating disder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology,* 116, 422-432.

Kerry, H., van den Berg, & Thompson, J. K. (2004). A test of the tripartite influence model of body image and eating disturbance in adolescent girls, *Body Image; An International Journal of Reseach,* 1, 123-251

Laessle, R. G., Tuschl, R. J., Waadt, S., Pirke, K. M. (1989). The specific psychopathology of bulimia nervosa: A comparison with restrained and unrestrained (Normal) eaters, *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 57, 772-775.

Mathers, C. D., Vos, E. T., Stevenson, C. E., Begg, S. J. (2000). The Australian Burden of Disease Study: Measuring the loss of health from disease, injuries, and risk factors. *Medical Journal of Australia*, 172, 592-596.

McCarthy, M. (1990) The thin ideal, depression and eating disorders in women, *Behavior Research and Therapy,* 28, 205 - 215.

Ohring, R., Grader, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders,* 31, 404-415.

Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertherim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255-266.

Polivy J., Herman, C. P. (1985), Dieting and binging, *American psychologist,* 40(2), 193-201.

Rodin. J., Sibersteing, L. R., & Striegel-Moore. R. H. (1985), Women and weight: a normative discontent. In T. B. Sonderegger(ed), *Nebraska Symposium on Motivation (pp.267-268).* Lincoln: University of Nebraska Press

Rozin, P., & Fallon, A. (1988). Body image, attitude to weight, and misperception of figure preference of the opposite sex: A comparison

www.kci.go.kr

of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 342-345.

Stice, E. (2001), Risk factors for eating pathology; Recent advances and future directions. In R.H. Striegel-Moore & L. Smolak(Eds.) *Eating Disorders: Innovative Directions on Research*. New York: Guilford Press.

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

Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L., (2004). Interpersonal influences on body image development. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*(pp. 108-116). New York: Guilford Press.

Thomapson, J. K. & Smolak, L. (2001). *Body Image, eating disorders and obesity in youth*. Washinton ,DC.:American Psychological Association.

Van Den Berg, P., Thomson, J. K., Brandon, K. O., Coovert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structural modeling investigation testing the mediational role of comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1007-1020.

원고접수일: 2012년 6월 4일
게재결정일: 2012년 12월 1일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2012. Vol. 17, No. 4, 963 - 977

The Effect of Psychosocial Pressure on Abnormal Eating Behavior of Female High School Students

Gwi-Yeo-Roo Ahn
Kangnam University

The primary purpose of this study is to identify female high school students' diet behavior and the correlation between psychosocial pressure and abnormal eating behavior. Participants were 320 female high school students of Kyeonggi Province. A total of 55.3% of participants answered that they were on a diet. Even among those who have an average weight, 62.84% of participants were on a diet. Correlation analyses showed statistically significant relationship between the psychosocial pressure and abnormal eating behavior. Among the sub-types of psychosocial pressure, media was highly correlated to spare eating and bulimia. A multiful regression analysis showed that psychosocial pressure could explain just 22% of spare eating. However, in case of bulimia, stress experiences explain 36% of bulimia. In considering so many variables related to abnormal eating behavior, psychosocial pressure affect significantly to abnormal eating behavior. The findings by this study demonstrate psychosocial pressure closely related to abnormal eating behavior. In the future, we should articulate psychosocial pressure on female high school students' eating behavior. Moreover, future research should include behavioral index as a dependent variable. The discussion addressed implications of the findings for future research and for clinical practice.

Keywords: psychosocial pressure,, diet, spare eating, bulimia

www.kci.go.kr