

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 9월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 9월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma77@paran.com

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편 집 위 원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

---

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

---

Vol. 18, No. 3.

Septem. 2013.

---

## The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,  
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,  
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701  
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로  
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)

교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)

학술이사 박 지 선 (건국대학교병원)

재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)

편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)

권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)

김 완 석 (아주대학교 심리학과)

김 청 송 (경기대학교 청소년학과)

안귀여루 (강남대학교 교육대학원)

유 제 민 (강남대학교 교양학부)

이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)

정 경 미 (연세대학교 심리학과)

최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)

고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

---

# 한국심리학회지

## 건강

### 제 18 권 제 3 호

#### [개관논문]

인터넷 중독 개선을 위한 인지적 접근: 조절실패와 갈망에 대한 대책을 중심으로  
..... 김 세 진 · 김 교 현 / 421

#### [경험논문]

수용전념치료(ACT)가 문제 음주 대학생의 문제 음주 행동, 알코올 기대 및  
지각된 스트레스에 미치는 효과  
..... 조 연 정 · 손 정 략 / 445

체형에 대한 긍정적 피드백이 섭식억제자의 자존감 및 섭식행동에 미치는 영향  
..... 김 지 원 · 이 장 한 / 465

영화치료가 조현병 환자의 정서인식과 표현 및 공감능력에 미치는 효과  
..... 박 준 휘 · 최 성 진 · 홍 창 희 / 479

대학생 대상 자기관리 수업이 건강증진행동에 미치는 영향: 행동 유형을 중심으로  
..... 양 슬 기 · 정 경 미 / 499

거부적 부모양육태도와 경계선 성격 간의 관계: 자아탄력성의 역할을 중심으로  
..... 김 원 자 · 서 경 현 / 517

구제역 가축매몰 작업자의 인지적 특성과 심리적 외상 간의 관계:  
인지정서조절 및 기억처리 전략  
..... 이 인 혜 / 535

#### [Brief Report]

도박 문제 여부에 따른 암묵적 도박 태도의 차이  
..... 김 덕 용 · 이 장 한 / 557

흡연 청소년의 흡연 유형 및 흡연의존 경향성 관련 요인 탐색  
..... 서 경 현 · 서 정 열 / 567

인지 기능 저하에 따른 얼굴 정서 인식의 손상 : 정상 노인과 치매 환자를 대상으로  
..... 최 성 진 / 579

## 체형에 대한 긍정적 피드백이 섭식억제자의 자존감 및 섭식행동에 미치는 영향<sup>†</sup>

김 지 원            이 장 한<sup>‡</sup>  
중앙대학교 심리학과

본 연구는 체형에 대한 타인의 긍정적인 피드백이 섭식억제자의 자존감과 섭식행동에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 위해 89명의 여대생을 섭식억제 수준(억제, 비억제)과 처치조건(통제, 몸매평가, 몸매평가 후 긍정피드백)에 따라 6개 집단으로 분류하여, 처치조건 전후에 자기보고식 척도와 암묵적 연합검사를 실시하여 명시적 및 암묵적 자존감의 변화를 측정하였으며 실제 초콜릿 섭취량을 측정하여 섭식행동을 확인하였다. 실험 결과, 암묵적 연합검사에서는 섭식억제 수준과 처치조건에 따른 차이가 유의미한 반면, 자기보고식 척도와 초콜릿 섭취량에서는 집단간 차이가 나타나지 않았다. 즉, 섭식억제자는 처치 전에 비해 처치 후에 몸매평가 조건에서는 암묵적 자존감이 저하된 반면, 몸매평가 후 긍정피드백 조건에서는 암묵적 자존감이 증가하였다. 그러나 비섭식억제자의 암묵적 자존감은 처치조건에 따라 차이가 없었다. 이런 연구결과는 체형에 대한 긍정적 피드백이 섭식억제자의 자존감을 고양시키는데 효과적이며, 나아가 치료적 장면에서 활용될 수 있음을 보여준다.

주요어: 섭식억제, 긍정적 피드백, 암묵적 연합검사, 섭식행동

---

<sup>†</sup> 이 논문은 2011년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No. 2011-0003012).

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 이장한, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221 중앙대학교 사회과학대학 심리학과, Tel : 02-820-5751, E-mail: clipsy@cau.ac.kr

섭식억제(dietary restraint)란 먹고자 하는 생리적 욕구에 대항하여 음식 섭취를 의도적으로 제한하는 인지적 노력을 뜻한다(Herman & Polivy, 1975). 대부분의 섭식억제 행동은 다이어트의 일환으로 나타나며, 마른 체형을 이상적인 미의 기준으로 삼는 사회적 분위기에 따라 점차 증가 추세에 있다(Strigel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1986). 실제로 많은 여성들이 자신의 체형 및 체중과 관련된 외부의 평가를 사회적 압력으로 받아들이고 음식조절을 위해 노력한다(안귀여루, 2012). 그러나 과도한 섭식억제 행동 및 평가에 대한 민감성은 오히려 체중 감량의 실패요인일 뿐만 아니라(이민규, 한덕용, 2001), 신경성 거식증, 신경성 폭식증과 같은 섭식장애로 발전되기도 한다(Fairburn & Copper, 1982; Schlundt & Johnson, 1990). 이런 이유로 섭식억제자의 특성을 밝히고, 그에 기초한 치료적 개입을 통해 증상의 악화를 방지하기 위한 노력이 지속되고 있다.

최근 들어, 섭식억제자의 특성을 밝히려는 다수의 연구가 진행되어 왔는데, 주로 완벽주의적이거나 충동적인 여성이 섭식 억제적 경향을 보이며, 또한 섭식억제자는 신체불만족, 낮은 자존감, 부정적인 기분 등과 같은 만성적인 심리특성을 지니고 있어, 이는 특정 사건 및 자극에 의해 즉각적으로 유발된다고 하였다(김하영, 박기환, 2009). 특히, 섭식억제자는 이상적으로 날씬한 몸매정보에 노출되면 자신의 체형과 상향 비교하여 기분과 자존감이 저하된다는 결과가 여러 연구(Mills, Polivy, Herman, & Tiggemann, 2002; Cohen, 2003)에서 입증되었다. 또한, 최근에는 날씬함의 정도와 관계없이 여성의 몸매정보가 섭식억제자의 부정적 심리상태를 유발시킨다는 결

과들이 지지되고 있는데(김민정 외, 2004; Anschutz, Engles, Becker, & Strien, 2008; Hoffmeister, Teige-Mocigemba, Blechert, Klauer, & Tuschen-Caffier, 2010), 이는 몸매정보 자체만으로도 섭식억제자로 하여금 자신의 체중 및 체형을 상기시켜 신체불만족을 가중시키기 때문이다(임숙희, 김교헌, 2009). 이처럼 갑작스럽게 유발된 부정적 심리상태는 섭식억제자의 실제적인 폭식행동을 유발시키는 요인이 되기도 하는데(배하영, 이민규, 2004), Herman과 Polivy (1975)는 이런 현상을 “탈억제(disinhibition)”라고 명명하였다. 탈억제 이론에 따르면, 섭식억제자가 심리적으로 강한 압박을 받게 되면 다이어트 동기가 낮아져서 체중감량과 같은 고차원적인 목표 대신에 음식과 같은 저차원적인 단서에 주의를 돌려 폭식하게 된다고 설명한다(Herman & Polivy, 1975; Heatherton & Baumeister, 1991; Loxton, Dawe, & Cahill, 2011). 즉, 섭식억제자의 경우, 일상생활에서 부정적 기분과 자존감의 저하를 빈번하게 경험하기 때문에 이런 심리상태에 쉽게 압도되어 폭식과 같은 이상섭식행동을 보이게 되며, 일시적인 폭식이 끝나고 나면 다시 인지적으로 섭식을 억제하는 과정을 거치는 악순환이 반복된다고 한다.

이처럼 섭식억제자의 부정적 심리상태가 증상을 악화시키는 요인이므로, 이들의 기분 및 자존감을 긍정적으로 변화시키는 것은 매우 중요한 의미를 갖는다(Svaldi, Zimmermann, & Naumann, 2011). 긍정적 심리상태는 정신적인 안녕과 관계가 깊어 병리적인 왜곡의 가능성을 줄여줄 수 있는데, 섭식억제자의 경우에는 줄어든 몸무게가 행복감을 대변할 수 있는 지표가 되는

것으로 알려졌다(Tiggerman, 1994). 이에 몇몇 선행연구에서는 섭식억제자에게 체중에 대한 긍정적 정보를 제공했을 때 실제 기분과 자존감을 상승시키고 폭식하지 않는지를 살펴보았다. Mcfarlane 등(1998)은 섭식억제자에게 실제보다 가벼운 몸무게를 피드백하여 기분 및 자존감의 상승을 유도하였으나 효과가 미미하였으며 폭식행동에 미치는 효과 또한 불명확하였다. 그러나 선행연구에서는 섭식억제자의 특징인 낮은 자존감을 고양시키는 데 직접적이고 신뢰로운 처치를 가하지 않았다고 볼 수 있는데, 섭식억제자는 자신의 체중에 대해 비교적 정확하게 알고 있기 때문에, 실제보다 가벼운 몸무게를 피드백 받는 것이 섭식억제자의 자존감을 향상시키기엔 부족하고 오히려 작위적으로 보일 수 있는 것으로 해석되었다(Mcfarlane, Polivy, & Herman, 1998). 또한 실험실 연구의 특성 상, 실험자가 제공하는 피드백은 부자연스럽거나 섭식억제자에게 가치 있게 받아들여지지 않을 수 있으므로, 실험자가 아닌 제 3자에 의한 피드백이 필요하다는 의견이 제기되었다.

섭식억제자는 타인이 보는 자신의 이미지에 대해 민감하게 반응하며, 타인이 또래여성일 경우 더욱 민감하게 반응하는데(Stice, Maxfield, & Wells, 2003), 이는 대부분의 섭식억제자 여성이 또래 여성과의 관계에서 자신의 가치를 형성하기 때문이다(Claes, 1992). Mills와 Miller(2007)의 연구에서는 또래 여성의 부정적 피드백이 섭식억제자의 기분 및 자존감을 저하시키는 것으로 밝혀졌다. 따라서 본 연구에서는 실험 공모자로 참가자와 비슷한 나이의 여성을 선정하여 또래 여성의 긍정적 피드백이 섭식억제자의 자존감 및

섭식행동에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

또한, 섭식억제자의 자존감 변화양상을 살펴보기 위해서는 자존감에 대한 명시적 태도 뿐 만 아니라 암묵적인 태도를 함께 측정할 필요성이 있다. 명시적 자존감은 자신과 관련한 전반적인 평가를 의미하며 논리적이고 의식적인 느낌으로 정의되는 반면, 암묵적 자존감은 전의식적이고 보다 자동적인 자신의 평가를 의미한다(Epstine & Morling, 1995). 다만, 개인이 이 두 가지의 자존감을 하나의 단위로 경험한다고 느낄지라도 실제로는 상관이 거의 없거나 아주 약한 정도의 상관을 보이는 것으로 알려져 있다(Bosson, Swann, & Pennebaker, 2000). 현재까지는 자존감의 변화양상을 측정하기 위해 주로 자기보고식 설문지를 사용하였으나 명시적 자존감만을 측정하는 것은 사회적 바람직성, 반응편향의 민감성 문제(Paulhus, 1984), 자기성찰의 한계(Nisbett & Wilson, 1977)로 인해 섭식억제자의 태도가 온전히 반영되지 않을 수 있다. 반면, 암묵적 자존감은 의식적인 과정을 배제시키고 자기관련자극에 대한 자동적 반응을 측정하는데 효과적이다(Greenwald & Farnham, 2000). 또한, 외현적인 자존감과 내현적인 자존감의 상관이 적다는 연구를 토대로 명시적인 자존감과 함께 암묵적 자존감을 함께 측정하는 것이 자존감의 실제적인 변화를 확인하는데 적절하다고 볼 수 있다.

요약하자면, 본 연구의 목적은 암묵적 연합검사를 통해 체형에 관한 타인의 긍정적인 피드백이 섭식억제자의 자존감에 미치는 영향을 알아보고, 실제 초콜릿 섭취량 측정을 통해 폭식증상 여부를 규명하는 것이다.

## 방 법

### 참가자

실험참가자는 서울에 소재한 C대학의 여대생 89명을 대상으로 수행하였다. 섭식억제 문제가 주로 여성에게 나타나는 것을 감안하여 실험참가자(평균연령 21.4세, 표준편차 1.9세)를 여대생으로 제한하였으며, 우선 섭식억제 수준에 따라 섭식억제자(섭식억제척도 51점 이상)와 비섭식억제자(51점 미만)로 분류한 후, 각기 다른 3가지 처치 조건(통제, 몸매 평가, 몸매 평가 후 긍정적 피드백)에 무선향당하였다. 최종 분석과정에서 매우 이탈된 반응(평균±2.5표준편차)을 보인 7명을 제외하여 최종 82명을 분석하였다.

### 설문지 및 실험도구

**섭식억제척도.** 이 척도는 이민규와 한덕웅(1999)이 한국인을 기준으로 개발한 척도로서 총 15개의 문항으로 구성되어 있으며, 0점 '매우 그렇지 않다'에서 6점 '매우 그렇다' 범위 내에서 평정하도록 하였다. 점수범위는 0점에서 90점이며 점수가 높을수록 섭식억제 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 중앙치(51점)를 기준으로 실험참여자 를 섭식억제자와 비섭식억제자로 분류하였다.

**Rosenberg의 상태자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale: RSES).** 이 척도는 Rosenberg(1965)가 전반적인 자존감을 평가하기 위해 개발한 설문지로 총 10개의 문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며,

1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '항상 그렇다' 내에서 평정한다. 점수범위는 10점부터 50점까지이며 점수가 클수록 자존감이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다.

**실험 전 배고픔 정도와 현재 기분.** 실험을 시작하는 시점에서 주관적인 배고픔 정도를 측정하기 위해 "지금 현재 어느 정도 배가 고프십니까?"라는 질문에 대해 7점 척도(1: 전혀 배고프지 않음, 7: 매우 배고픔)에 반응하도록 하였다. 처치조건 전후로 현재의 기분을 2번 측정하였는데, '현재 기분이 어떻습니까?'라는 질문에 "매우 부정적"에서 "매우 긍정적"항목을 양측으로 하는 100mm VAS(Visual Analogue Scale)에 반응하게 하였다.

**자존감 암묵적 연합검사(Self-Esteem Implicit Association Test: Self-Esteem IAT).** 암묵적인 자존감을 측정하기 위해 자존감 암묵적 연합검사를 사용하였는데, 암묵적 연합검사는 Greenwald(1998)가 개발한 도구로서 단어분류를 통해 주로 사회적으로 민감한 주제인 성, 인종, 종교 등에 대한 암묵적인 태도를 측정하여 외현적인 태도와 비교하는데 사용된다. 본 연구에서는 자존감에 대한 암묵적인 태도를 측정하기 위해 "자신"을 "긍정단어"와 연합시키는 속도와 "부정단어"와 연합시키는 속도를 비교하였는데, 더 빠르게 연합시키는 단어가 자기 자신에 대한 태도이며 곧 자신의 자존감을 대변하는 것으로 해석할 수 있다. 단어 자극은 김효주(2010)의 연구를 참고하여 "자신" 범주 단어(나, 내가, 나를, 나의, 내 것), "타인" 범주 단어(너, 네가, 너의, 너를, 네 것), "공정"

범주 단어(사랑, 기쁨, 영광, 즐거움, 훌륭함), “부정” 범주 단어(고뇌, 실패, 상처, 무서움, 끔찍함)를 각각 5개씩 선별하였다.

실험참여자는 컴퓨터 화면 중앙에 나타나는 표적 단어를 각각 왼쪽과 오른쪽 상단에 위치한 두 가지의 범주 중에 최대한 빠르고 정확하게 분류하도록 지시받았다. 왼쪽 키(D)와 오른쪽 키(K)를 해당 범주의 방향에 맞게 누르도록 지시하였는데, 범주의 위치는 계속 무선적으로 변화하였다. 자존감 암목적 연합검사는 처치조건 전후로 2번 실시하였는데, 연습효과를 방지하기 위하여 연합되는 단어의 순서를 다르게 구성하였다.

**초콜릿 섭취량.** 실제 섭식행동을 측정하기 위해 초콜릿을 섭취한 총량(g)을 측정하였다. 실험참여자에게 한 개 이상의 초콜릿을 반드시 섭취하도록 하기 위해 초콜릿 맛을 평가하도록 하였으며, 그 이후에는 양에 구애받지 않고 10분 동안 자유롭게 먹게 하였다. 이는 실험참여자로 하여금 맛을 평가해야 한다는 동기를 부여하여 좀 더 자연스러운 상황에서 초콜릿을 섭취하도록 하기 위함이다. 또한, 보통 섭식억제자의 폭식증상은 홀로 있을 때 잘 나타난다는 연구결과(Polivy, Herman, Younger, & Erskine, 1979)에 따라 실험참여자가 초콜릿을 섭취할 때 실험자는 자리를 피해주었다.

## 실험 절차

실험 의도를 정확히 이해하지 못하도록 하기 위해 “신제품에 대한 맛 평가” 실험을 커버스토리로 구성하여 실험참여자를 모집하였다. 공복상태

가 섭취량에 미치는 영향을 통제하기 위해, 실험 참여자에게 사전에 약간의 공복상태만 유지할 것을 지시하였으며 배고픔 정도를 설문지로 측정하였다. 실험참여자가 실험실에 도착하면 참가동의서를 먼저 작성한 후, 같은 또래의 여성 1명(실험 공모자)과 마주보고 앉아서 노트북으로 동시에 진행하였으며, 실험 시작에 앞서 두 사람 모두 실험참여자라고 말해주었다. 두 사람은 먼저 현재의 기분과 자존감을 묻는 자기보고식 설문지를 작성한 후, 첫 번째 암목적 연합검사를 실시하였다. 첫 번째 연합검사 실시 이후, 실험참여자에게 신제품의 맛을 평가하기에 앞서 신제품의 이미지에 맞는 광고 모델을 선별하기 위하여 각 인물들의 매력도와 분위기를 평가하는 작업을 수행할 것이라고 소개하였다.

실험참여자는 각기 다른 처치조건(통제, 몸매 평가, 몸매 평가 후 긍정적 피드백)의 과제에 따라 작업을 수행하였다. 통제조건의 실험참여자는 International Affective Picture System(IAPS; Lang, Bradley, & Cuthbert, 1995)에서 선정한 10장의 중성적인 인물에 대한 매력도 및 분위기에 대해 평가하였다. 몸매 평가 조건의 경우, 10장의 날씬한 모델 사진에 대한 매력도 및 자신과 타인(공모자)의 체형을 평가하는 작업을 실시하였다. 끝으로 몸매 평가 후 긍정적 피드백을 받는 조건은 몸매 평가를 수행한 후 공모자가 잠시 자리를 비웠는데, 실험참여자에게 공모자(타인)로부터 자신의 평가보다 더 날씬한 체형으로 평가 받았다고 알려주었다.

각 처치조건의 과제를 완료한 후, 실험참여자는 자기보고식 설문지와 암목적 연합검사를 재실시하였다. 모든 검사를 수행한 후, 실험참여자는 다



른 방으로 이동하여 10분 동안 초콜릿을 섭취하고 그 맛과 시장가치에 대해 평가하였다. 맛에 대한 평가가 완료되면 모든 실험참여자에게 실험 목적을 밝히고 실험과 관련하여 궁금한 사항에 대해 질문을 받은 이후 귀가하도록 하였다.

### 실험 공모자

실험 공모자는 참여자와는 인면이 없는 C대학의 여자 대학원생 1명이었다. 실험참여자에게 긍정적인 피드백을 주는 경우, 피드백을 주는 대상이 누구인지가 매우 중요하며 특히, 또래여성의 경우 효과가 크다는 연구(Mills & Miller, 2007)를 토대로 선정하였다. 공모자의 역할은 실험참여자인 것으로 가장하여 실험절차를 동일하게 진행하는 것이다. 여기에서 공모자는 몸매 평가조건을 수행한 후에 잠시 자리를 비우는 역할을 하며, 그 사이에 실험자가 참여자에게 공모자(타인)로부터 좋은 평가를 받았음을 알려주게 된다.

### 데이터 분석 방법

**명시적 자존감.** 본 연구에서는 Rosenberg의 상대자존감 척도 10문항을 처치조건 전후로 실시하여 실험참여자의 명시적 자존감의 변화양상을 확인하였다. 명시적 자존감의 변화량은 처치 후의 명시적 자존감의 총합점수에서 처치 전 총합점수를 뺀 값을 사용하였다. 명시적 자존감의 변화량에 대한 2(섭식억제 수준: 억제, 비억제) x 3(처치조건: 통제, 몸매 평가, 몸매 평가 후 긍정적 피드백) 변량분석을 시행하였으며, 윈도우형 SPSS 17.0 버전을 이용하여 분석하였다.

**암묵적 자존감.** 본 연구에서는 암묵적 자존감의 변화를 확인하기 위해 암묵적 연합검사(IAT)를 이용하였다. 자기 자신에 대한 암묵적인 긍정적 태도를 측정하기 위해 ‘자신’과 ‘부정’단어들을 같은 키로 누르는 시행(비일치 조건)의 평균반응 시간에서 ‘자신’과 ‘긍정’단어들을 같은 키로 누르는 시행(일치 조건)의 평균반응 시간을 빼는 방식으로 산출하였다. 개인차에 의한 오염변인을 최대한 배제하기 위하여 반응시간의 차이를 점수 산출에 이용되는 단계(3,4,6,7단계)의 표준편차로 나누어 표준화된 점수(D score)로 변환한 값을 사용하였다(Greenwald, Nosek, & Banaji, 2003). 또한, IAT의 신뢰성을 높이기 위해 선행연구에 따라(권효석, 이장한, 2008; 서선영, 2008) 평균 반응시간이 400ms이하이거나 10,000ms 이상인 회기는 삭제하였다. IAT점수의 변화량은 처치 후 IAT점수에서 처치 전의 점수를 빼는 방식으로 계산하였다. IAT점수 변화량에 대한 통계분석도 다른 종속측정치와 같은 방식으로 2 x 3 변량분석을 시행하였다.

**초콜릿 섭취량.** 자존감의 변화로 인한 섭식행동을 예측하기 위하여 참여자가 섭취한 초콜릿 총량(g)을 확인하였다. 이는 참여자가 초콜릿을 섭취하기 전에 초콜릿 총량의 무게를 미리 측정된 후, 섭취 이후 남은 총량을 빼는 방식으로 섭취총량을 계산하였다. 분석에는 섭취한 초콜릿 섭취총량에 대한 통계분석도 다른 종속측정치와 같은 방식으로 2 x 3 변량분석을 시행하였다.

## 결 과

### 자기보고식 척도

**실험 전 배고픔 정도.** 실험을 실시하기 전, 섭식억제 수준 및 처치조건에 따라 주관적인 배고픔 정도에서 차이가 있는지 알아보기 위해 일원 변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 집단 간의 배고픔 정도에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다,  $F(5, 81) = .54, ns$ .

**기분변화.** 섭식억제 수준과 처치조건에 따른 기분의 변화양상을 평가하기 위해 2(섭식억제 수준: 억제, 비억제) x 3(처치조건: 통제, 평가, 평가 후 피드백) 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 처치조건에 따른 주효과만 유의미하였다,  $F(2, 76) = 4.89, p < .05$ . 이런 결과는 표 1에서 볼 수 있듯이 모든 실험참여자가 몸매

를 평가하는 처치조건 이후, 처치 전보다 부적인 기분으로 변화하지만, 통제조건과 몸매 평가 이후 긍정적인 피드백을 받은 조건에서는 처치전보다 더 긍정적인 기분으로 변화되었음을 알 수 있다.

**명시적 자존감의 변화.** 2(섭식억제 수준: 억제, 비억제) x 3(처치조건: 통제, 평가, 평가 후 피드백) 이요인 변량분석을 사용하여 섭식억제 수준과 처치조건에 따른 명시적인 자존감의 변화량 차이를 확인한 결과, 섭식억제 수준과 처치조건의 상호작용은 유의미하게 나타나지 않았으며,  $F(2, 76) = .99, ns$ , 주효과 또한 나타나지 않았다.

### 암묵적 연합검사

**암묵적 자존감의 변화.** 섭식억제 수준과 처치 조건에 따른 암묵적 자존감의 변화를 알아보기 위해 암묵적 연합검사(IAT) 점수 변화량에 대한

표 1. 각 집단 별 기분 변화양상

	섭식억제자 ( $n=43$ )		비섭식억제자 ( $n=39$ )	
	처치 전	처치 후	처치 전	처치 후
기분 통제	6.54 (1.50)	6.85 (1.46)	6.14 (1.56)	6.29 (1.90)
몸매 평가	6.11 (1.84)	5.72 (1.84)	6.61 (0.96)	6.38 (1.45)
기분 몸매 평가 후 긍정적 피드백	6.75 (1.29)	7.00 (1.28)	7.00 (1.86)	7.17 (2.25)

표 2. 각 집단 별 명시적 자존감의 변화 양상

	섭식억제자 ( $n=43$ )		비섭식억제자 ( $n=39$ )	
	처치 전	처치 후	처치 전	처치 후
기분 통제	39.31 (4.64)	39.54 (5.24)	37.29 (6.99)	36.79 (6.60)
몸매 평가	36.89 (7.18)	35.89 (9.48)	38.23 (6.75)	38.46 (7.07)
기분 몸매 평가 후 긍정적 피드백	38.92 (7.56)	39.75 (8.11)	37.42 (7.72)	38.00 (7.70)

2(섭식억제 수준: 억제, 비억제) x 3(처치조건: 통제, 몸매 평가, 몸매 평가 후 긍정적 피드백) 이요인 변량분석을 시행하였다. IAT 점수 변화량은 처치 후 점수에서 처치 전 점수를 빼는 방식으로 계산하였다. 분석 결과, IAT 점수 변화량에 대한 섭식억제 수준과 처치조건의 상호작용 효과가 유의미하였다,  $\eta^2 = .08$ ,  $F(2, 76) = 3.20$ ,  $p < .05$ . 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 섭식억제자의 경우, 몸매 평가조건에서 IAT점수 변화량이  $-0.19$ ( $SD=.09$ )로 감소한 반면, 몸매 평가 후 긍정적 피드백 조건에서는 IAT점수 변화량이  $0.21$ ( $SD=.10$ )로 상승하였다. 즉, 섭식억제자는 몸매를 평가한 후 타인의 긍정적인 피드백을 받았을 때, 몸매를 평가하기만 했을 때와 비교하여 암묵적 자존감이 유의미하게 상승한 반면, 비섭식억제자는 처치조건에 따른 자존감의 변화가 유의미하지 않았다.

### 섭식행동

**초콜릿 섭취량.** 처치조건 이후의 섭식행동을 관찰하기 위해 섭취한 초콜릿의 총량(g)에 대한 2(섭식억제 수준: 억제, 비억제) x 3(처치조건: 통제, 몸매 평가, 몸매 평가 후 긍정적 피드백) 이요인 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 섭식억제 수준과 처치조건의 상호작용효과는 유의미하지 않았으며,  $F(2, 76) = .20$ ,  $ns$ , 주효과 또한 나타나지 않았다. 즉, 각 집단에 따른 초콜릿 섭취량의 차이는 나타나지 않았다.

### 논 의

본 연구에서 암묵적 연합검사와 실제 초콜릿을 사용하여 체형에 대한 타인의 긍정적인 피드백이 섭식억제자의 자존감 및 섭식행동에 미치는 효과

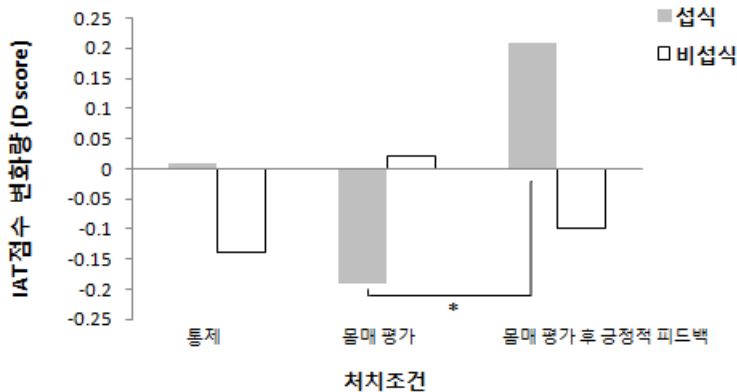


그림1. 섭식억제 수준과 처치조건에 따른 암묵적 자존감의 변화

를 확인한 결과, 섭식억제자 집단에서 처치에 따른 암묵적 자존감의 변화를 확인할 수 있었다. 즉, 섭식억제자는 몸매평가 조건에서 처치 전에 비해 암묵적 자존감이 저하된 반면, 몸매를 평가하더라도 자신의 체형에 대해 긍정적인 피드백을 받게 되면 자존감이 상승하였다. 하지만, 처치 이후 섭식행동을 확인한 결과, 초콜릿 섭취량에 대해 집단 간 차이가 유의미하지 않았다. 이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의해 볼 수 있다.

먼저 섭식억제자가 여성의 몸매를 평가하는 경우에 암묵적 자존감이 저하되는 것을 확인하였다. 이는 섭식억제자가 여성의 몸매정보에 노출되었을 때 자존감이 저하된다는 기존의 결과를 입증한 것으로(Hoffmeister et al., 2010; Trottier, Polivy, & Herman, 2007), 기본적으로 자신의 신체에 대해서 만족하지 않는 섭식억제자에게 몸매 관련정보는 자신의 불만족스러운 체형을 상기시켜 부정적인 심리상태를 유발한다고 볼 수 있다. 이런 결과로부터 체중 및 체형은 섭식억제자의 자의식을 형성하는 주요 요인이며, 자신의 가치를 매기는 기준이 된다는 것(김민정 외, 2004)을 실험적으로 확인할 수 있었다. 한편, 몸매 평가로 인한 부정적 기분변화는 모든 참여자에게 동일하게 나타나는데, 이는 현대 여성에게 나타나는 일반적인 현상인 것으로 볼 수 있으며, 섭식억제자가 유의미하게 더 나쁜 기분을 보고하지는 않았다.

본 연구는 섭식억제자가 몸매 평가를 통해 암묵적 자존감이 일시적으로 저하되었다 하더라도, 체형에 대한 긍정적인 피드백을 제공한 경우에는 자존감이 상승함을 확인하였다. 이는 체중 및 체형이 섭식억제자의 자존감 형성에 직접적인 영향을 미치는 것을 감안할 때, 자신의 체형에 대한

긍정적인 피드백이 자존감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 같은 피드백이라 할지라도 제공하는 주체에 따라 효과크기가 다르다는 선행연구를 바탕으로, 또래 여성을 공모자로 활용하여 실험참여자에게 피드백을 제공하였다. 섭식억제자는 같은 또래의 여성을 평가할 때 좀 더 비판적이기 때문에 자신이 받는 피드백 또한 객관적으로 받아들이는 경향이 있다(Vella-Zarb & Mills, 2011). 특히, 섭식억제자는 자신에게 중요한 타인에 의해 큰 영향을 받는데 또래 여성들의 경우 동일시하기 쉽고 자신의 체형과 비교하기 쉽기 때문에 중요한 타인이라고 할 수 있다. 이것을 종합적으로 고려해볼 때, 섭식억제자는 체형에 의해 자신의 가치가 좌우되기 쉬우며, 이들에게 긍정적인 영향력을 미치도록 하기 위해서는 좀 더 중요한 타인을 이용하여 피드백을 주는 것이 필요할 것으로 보인다.

섭식행동의 경우, 본 연구에서는 기존에 증명된 "탈억제(disinhibition)" 이론과는 달리, 섭식억제자는 몸매평가 조건에서 부정적인 심리상태(예, 낮은 자존감)를 보고하였음에도 불구하고 폭식행동을 보이지 않았다. 이런 결과를 얻은 이유에 대해 여러 방식으로 설명할 수 있는데, 먼저, 섭식억제자의 저하된 암묵적 자존감은 실제적인 폭식행동을 야기시킬 만큼 부정적인 심리변화를 의식하지 못하였거나 사회적인 시선을 의식하는 섭식억제자가 의도적으로 자신의 섭식행동을 조절하여 폭식에 이르지 않았을 수 있다. 또 다른 한 가지 가능성은 초콜릿의 맛을 평가하도록 하는 것이 자연스러운 섭식행동을 유발하는데 부족했을 수 있다. 평소에 섭식억제자의 폭식이 TV를 시청하는 등의 편안한 분위기에서 무의식적으로 이루

어지는 것을 볼 때, 맛을 평가해야 한다는 의무감이 자연스럽게 폭식증상으로 이르게 방해요소로 작용하였을 수 있다.

본 연구의 의의 중에 하나는 암묵적 연합검사를 통해 섭식억제자의 자존감에 대한 내현적인 태도를 밝혀냈다는 점이다. 명시적 자존감에서는 유의미한 차이가 나타나지 않은 반면, 암묵적인 자존감에서만 집단의 특성이 나타난 것은 자기보고식 설문지만으로는 섭식억제자의 자존감을 충분히 밝히지 못한다는 연구(Hoffmeister et al., 2010)를 지지해주는 결과이기도 하다. 이는 섭식억제자가 스스로의 자기가치를 판단함에 있어서 타인의 관점을 고려한 명시적인 자존감과 자기 자신에 대한 무의식적인 태도가 나오는 암묵적 자존감이 다를 수 있다는 것을 의미하며 실제로 그 관련성 또한 높지 않다(Hoffman et al., 2005). 특히, 이상 섭식행동을 예측함에 있어서 암묵적인 인지에 의해 영향을 받기 쉽다는 연구 결과(Vartanian, Polivy, & Herman, 2004)를 토대로 볼 때, 섭식억제자의 자존감을 정확히 측정하기 위해서는 명시적 태도와 암묵적 태도를 함께 보아야할 필요성이 제기된다. 뿐만 아니라 추후 연구에서는 고칼로리 음식과 같이 타인의 관점을 의식해야 하는 대상의 경우에도 마찬가지로 두 가지 태도 모두를 측정하는 것이 필요하다고 제안할 수 있다. 이에 암묵적 태도의 변화가 실제적으로 섭식억제자의 긍정적인 변화를 이끌어내는 것으로 검증하기 위해서는 좀 더 다양한 추후 연구가 이루어져야할 것으로 보이며, 본 연구에서는 체형과 관련된 피드백이 섭식억제자의 자동적인 평가에 상당한 영향력을 미친다는 것을 밝힌 정도로 해석할 수 있겠다.

본 연구의 또 다른 의의는 단기적인 처치(예, 주어진 시간 내에 여성의 몸매를 평가)만으로도 암묵적 태도가 변화될 수 있음을 경험적으로 증명한 것이다. 비록 본 연구결과를 통해 여성의 몸매를 평가시키거나 피드백에 의해 심리상태가 변화된다고 단언할 수는 없으나 섭식억제 수준 및 처치조건에 따라 다른 결과가 초래되는 것을 확인할 수 있었다. 이는 섭식억제자의 자존감이 곧 체중 및 체형과 밀접하게 연결되어 있으며, 이로 인해 자존감에 대한 암묵적 태도 또한 영향 받기 쉽다는 것을 보여준다. 또한 섭식억제자가 일상생활을 영위함에 있어서 몸매와 관련한 정보는 접근가능성이 매우 높기 때문에 단시간의 노출만으로도 심리적인 변화를 이끌 수 있으며, 최종적으로는 이런 변화가 궁극적인 섭식행동에 이르기까지의 연관성을 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

마지막으로 본 연구에서 고려하지 못한 몇 가지 제한점이 있다. 첫째로 여성의 몸매를 평가하는 처치조건인 경우, 날씬한 모델 및 자신과 타인의 몸매를 평가하는 과정이 모두 중첩되어있다. 비록 몸매를 평가하는 것 자체가 섭식억제자의 기분과 자존감을 하락시키는데 효과적인 것으로 알려져 있으나, 구체적으로 어떤 몸매를 평가하는 과정에서 이런 효과가 나타났는지 확인하기 어렵다. 둘째로 본 연구에서는 집단 간 자존감의 변화에 뒤따른 섭식행동의 차이가 나타나지 않았다. 그러나 섭식억제자의 급작스러운 폭식행동(탈억제)은 이들의 대표적인 특징으로써, 앞서 논의된 점을 보완하여 추후연구에서 밝힐 필요가 있다. 또한, 본 연구에서 실험 참가자의 기분을 측정하기 위해 사용된 VAS척도는 본래 만성 통증 환자

의 통증 정도를 측정하기 위한 도구로 개인의 주관적인 느낌을 수치화시키기 위하여 광범위한 영역에서 실시되어 왔다. 그러나 VAS가 기존의 mood scale이나 PANAS척도처럼 신뢰도 및 타당도가 명확히 검증되지 않은 도구라는 것을 고려할 때, 추후 연구에서는 기분에 대한 측정 도구를 좀 더 정교화시킬 필요가 있겠다. 마지막으로 본 연구에서는 참가자의 BMI 지수를 고려하지 않았다. 비록, 섭식억제자는 기본적으로 정상체중임을 가정하고 있지만, 정확히 측정하지 않았기 때문에 이러한 연구결과를 섭식장애 환자, 비만자에게까지 확대해서 해석하기에는 무리가 있다.

비록 본 연구는 자존감의 변화가 이후의 섭식행동에 미치는 영향력까지 밝히지는 못하였으나, 타인의 긍정적인 피드백이 섭식억제자의 암묵적 자존감을 향상시킨다는 것을 확인하였다. 이는 섭식억제자가 일상생활 속에 끊임없이 직면하게 되는 몸매관련 정보 속에서도 타인의 긍정적인 피드백이 이들의 정서가 부정적으로 변화하는 것을 막아줄 수 있다는 것에 의의가 있다. 때문에 추후 연구에서 좀 더 다양하고 구체화시킨 긍정적인 피드백 연구를 통하여 생태학적 타당도를 매우 높일 수 있으며, 치료적으로 활용할 수 있을 것으로 예상된다. 즉, 본 연구의 의의는 섭식억제자의 부정적인 신념 및 폭식행동을 확인하였던 대다수의 연구와는 달리, 피드백 제공을 통하여 이들의 긍정적인 변화를 이끌어내는데 초점을 맞추었는데 있으며, 향후 좀 더 확장된 연구를 통해 치료적인 장면에도 적용할 수 있을 것으로 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 권효석, 이장한 (2008). 성폭력 게임 노출 후의 암묵적 태도 변화. *한국심리학회지:건강*, 13(4), 943-959.
- 김민정, 이경진, 윤숙경, 정아인, 황재욱, 성영훈, 류인균, 김석주 (2004). 여대생의 외모에 대한 타인 평가와 외모 만족도가 자아존중감에 미치는 영향. *정신의학*, 13(1·2), 32-36.
- 김하영, 박기환 (2009). 완벽주의, 충동성, 섭식절제와 폭식행동의 연관성. *한국심리학회지:건강*, 14(1), 73-88.
- 김효주 (2010). 자기에 성향자들의 명시적, 암묵적 자존감과 공격성과의 관계. *가톨릭대학교대학원 석사학위 청구논문*.
- 배하영, 이민규 (2004). 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도의 개발. *한국심리학회지:건강*, 9(1), 187-201.
- 안귀여루 (2012). 사회문화적 압력이 여고생의 신체 불만족과 이상섭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지:건강*, 17(4), 963-977.
- 이민규, 한덕웅 (2001). 섭식억제 척도의 개발. *한국심리학회지:임상*, 20(4), 795-807.
- 이민규, 한덕웅 (2001). 섭식억제, 사전음식섭취 및 공격 자기주의에 따른 음식섭취 행동. *한국심리학회지:건강*, 6(1), 209-233.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기 개념, 자의식과의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지:연차학술발표논문집*, 277-290.
- 임숙희, 김교현 (2009). 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 여대생들의 섭식행동에 미치는 영향: 신체 불만족의 매개효과와 행동접근체계의 조절효과. *한국심리학회지:건강*, 14(4), 853-869.
- Anschutz, D. J., Engles, R. C. M. E., Becker, E. S., & Strien, T. V. (2009). The effects of TV commercials using less thin models on young women's mood, body image and actual food intake. *Body Image*, 6, 270-276.
- Bosson, J. K., Swann, W. B., Jr., & Pennebaker,

- J.W.(2000). Stalking the perfect measure of implicit self-esteem: The blind men and the elephant revisited? *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 631-643.
- Claes, M. E. (1992). Friendship and personal adjustment during adolescence. *Journal of Adolescence*, *15*, 39-55.
- Cohen, S. B. (2006). Media exposure and the subsequent effects on body dissatisfaction, disordered eating, and drive for thinness: A review of the current research. *Mild Matters: The Wesleyan Journal of Psychology*, *1*, 57-71.
- Epstein, S., & Morling, B. (1995). Is these self motivated to do more than enhance and/or verify itself? In M.H. Kernis(Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem (pp.9-29)*. New York: Plenum.
- Fairburn, C. G., & Cooper, P. J. (1982). Self-induced vomiting and bulimia nervosa: An undetected problem. *British Journal of Psychiatry*, *289*, 1153-1155.
- Greenwald, A. G., & Farnham, S. D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *79*(6), 1022-1038.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1464-1480.
- Greenwald, A. G., Nosek, B. A., & Banaji, M. R. (2003). Understanding and using the implicit association test: I. An improved scoring algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 197-216.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *84*, 666-672.
- Hoffmeister, K., Teige-Mocigemba, S., Bleichert, J., Klauer, K. C., & Tuschen-Caffier, B. (2010). Is implicit self-esteem linked to shape and weight concerns in restrained and unrestrained eaters? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *41*, 31-38.
- Hoffman, W., Gawronski, B., Gschwendner, T., Le, H., & Schmitt, M. (2005). A meta analysis on the correlation between the Implicit Association Test and explicit self-report measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*, 1369-1385.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1995). *International Affective Picture System: Technical manual and affective ratings*. Gainesville: University of Florida.
- MaFarlane, T., Polivy, J., & Herman, C. P. (1998). Effects of false weight feedback on mood, self-evaluation, and food intake in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, *107*, 312-318.
- Mills, J. S., & Miller, J. L. (2007). Experimental effects of receiving negative weight-related feedback: A weight guessing study. *Body Image*, *4*, 309-316.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C.P., & Tiggerman, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(12), 1687-1699.
- Nisbett, R., & Wilson, T. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, *84*, 231-259.
- Paulhus, D. L. (1984). Two component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*,

- 598-609.
- Polivy, J., Herman, C. P., Younger, J. C., & Erskine, B. (1979). Effects of a model on eating behavior: The induction of a restrained eating style. *Journal of Personality, 47*, 100-117.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-images*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schlundt, D. G., & Johnson, W. G. (1990). *Eating disorders: Assessment and treatment*. Boston: Allyn & Bacon.
- Stice, E., Maxfield, J., & Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of "fat talk". *International Journal of Eating Disorders, 34*, 108-117.
- Strigel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding on risk factors for bulimia. *American Psychologist, 41*, 246-263.
- Svaldi, J., Zimmermann, S., & Naumann, E. (2011). The impact of an implicit manipulation of self-esteem on body dissatisfaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*, 581-586.
- Trottier, K., Polivy, J., & Herman, C. P. (2007). Effects of exposure to thin and overweight peers: Evidence of social comparison in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(2), 155-172.
- Vartanian, L. R., Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Implicit cognitions and eating disorders: Their application in research and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*, 160-197.
- 원고접수일: 2013년 5월 29일  
 논문심사일: 2013년 6월 18일  
 게재결정일: 2013년 7월 2일



# The Effect of Positive Feedback of Shape on Self-Esteem and Eating Behavior in Restrained Eaters

Jiwon Kim                      Jang-Han Lee  
Department of Psychology  
Chung-Ang University

The purpose of this study was to examine how positive feedback has an effect on a restrained eater's self-esteem and eating behavior. A total of 89 female undergraduate students were selected and divided into 6 groups: restrained level (restrained, unrestrained) and treatment (control, shape evaluation, shape evaluation and positive feedback). All participants did self-report and the implicit self-esteem test before and after the treatment to show changes in their implicit and explicit self-esteem. Furthermore, we measured how participants consumed chocolate to examine eating behavior. The results showed that the implicit self-esteem test was significant in restrained level and treatment; however, there no significance was found in self-report and eating behavior. That is, restrained eaters reported lower self-esteem after shape evaluation, but they reported higher explicit self-esteem after treatment with shape evaluation and positive feedback. On the other hand, unrestrained showed no change in self-esteem and eating behavior. The results suggest positive feedback is effective in enhancing self-esteem in restrained eaters.

*Keywords:* restrained eaters, positive feedback, implicit association test, eating behavior