

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 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 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신대학교)

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. 4.

Decem. 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 (부산가톨릭대학교)
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 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 이 민 규 / 891

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합[†]

이 민 규[‡]

경상대학교 심리학과

본 연구는 Hagger와 Chatzisarantis(2009)가 제안한 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합모형을 섭식조절행동을 설명하는 이론적 틀로서 적합한지를 검증하고자 하였다. 아울러 경쟁모형으로 계획된 행동 이론의 구성개념인 지각된 행동통제력을 체형·체중에 대한 공적 자기주의로 대체하고 경로도 수정한 모형을 설정하여 적합도를 평가하였다. 참여자는 여대생 287명이었다. 모형 검증결과, 섭식조절행동을 설명하는데 연구자가 제안한 경쟁모형의 적합도($\chi^2 = 18.37(df=12)$, $p=.11$, $\chi^2/df=1.53$, GFI=.99, TLI=.97, CFI=.99, RMSEA=.04)가 Hagger와 Chatzisarantis의 통합모형보다 ($\chi^2 = 87.25(df=12)$, $p=.000$, $\chi^2/df=7.27$, GFI=.92, TLI=.68, CFI=.86, RMSEA=.15) 더 좋았다. 마지막으로 이 연구의 의의 및 제한점에 대해서 논의하였다.

주요어: 섭식행동 계획된 행동이론 자기결정이론 자기주의이론 구조방정식 모형

섭식조절행동은 섭식조절에 대한 신념, 태도, 습관, 동기 등의 개인적 요인, 가족 또는 친구 영향과 같은 대인관계 요인 그리고 음식에 대한 접근가능성과 가용성, 미디어 영향 등 환경적 요인에 의해서 결정된다. 건강한 섭식행동은 여러 가지 신체적 질환의 위험을 감소시키고 아름다운 체형을 유지하는데도 기여한다. 섭식행동을 설명하기 위한 다양한 심리학적 이론들이 제안되었다. 건강행동을 결정하는 선행 요인에 대한 연구들 가운데 계획된 행동이론(theory of planned

[†] 이 연구는 2011년도 경상대학교 연구년제 연구교수 연구지원비에 의하여 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 이민규, (660-701) 경남 진주시 가좌동 900번지 경상대학교 심리학과, Tel: 055-772-1264, E-mail: rmk92@chol.com

behavior;TPB, Ajzen, 1991)에 기초를 둔 연구들이 많다. 이 이론은 인간이 이용할 수 있는 정보를 사려 깊게 고려하여 행동을 결정한다는 가정에 근거를 두고 있다. 의지에 의한 행동을 결정하는 근접된 요인이 행동하려는 의도라고 주장한다. 의도란 행동을 수행하기 위하여 노력하려는 의식적 계획 혹은 결정이라는 의미에서 동기수준으로 정의된다(한덕웅, 1997). 행동의도는 행동에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가인 태도, 행동수행에 대한 개인의 지각된 사회적 압력인 주관적 규범, 행동을 수행하는 데 대한 지각된 난이도인 지각된 행동통제력의 함수이다. 계획된 행동 이론은 많은 섭식관련 행동 연구에 적용되어 오고 있다. 예컨대, 고지방식 감소(Paisley & Sparks, 1998), 건강관련 섭식행동(Ajzen & Timko, 1986), 건강한 섭식(Conner, Norman, & Bell, 2002; Grønhøj, 2013; Payne, Jones, & Harris, 2004; 2005; Povey, Conner, Sparks, James & Shepherd, 1999), 섭식억제 행동(이민규, 한덕웅, 2001) 연구 등에서 이론적인 틀로서 사용되었다. Armitage와 Conner (2001)는 메타분석에서 TPB가 연구대상 행동의 29%, 행동의도의 39%의 설명력을 보고함으로써 예측타당성을 입증하였다. 또한 Webb과 Sheeran (2006)은 이전 상관연구들이 가지는 인과적 설명에 대한 한계점을 인식하고 실험연구를 메타 분석하여 행동의도-행동간 인과적인 영향을 밝혔다.

반면 동기에 대한 유기체적 접근은 동기상태와 결과적 행동을 유발하는 맥락적 유관체계(contextual contingency)와 기질적 지향성(dispositional orientation)에 초점을 두고 있다. 이런 접근법 중의 하나가 자기결정이론(self-determination theory, Deci & Ryan, 2000)

이다(Chatzisarantis & Hagger, 2009). 자기결정이론은 다양한 맥락에서 행동에 대한 동기를 이해하는 데 광범위하게 적용되어 오고 있다(Chiang & Padilla, 2012). 자기결정이론에 따르면 자율을 지지하는 맥락이 세 가지 기본적인 심리적 욕구 즉, 자율성, 관계성, 유능성 욕구의 만족을 가져올 수 있다고 주장한다. 이런 세 가지 심리적 욕구가 만족될 때, 자기 결정된 동기조절유형(예, 내적 동기, 통합된 조절, 동일시된 조절)이 행동을 이끌고 궁극적으로 적응적 행동(예, 섭식조절, 운동 등), 적응적 인지(예, 책임성 등) 그리고 안녕감(예, 활력등)의 결과를 가져올 수 있다고 본다. 반면, 욕구 만족의 감소는 비자기 결정 동기 혹은 더 적은 자기결정 동기(예, 내사화된 동기, 외적 동기, 비동기 조절)를 유발하고, 이것은 다시 부적응적인 결과를 가져온다(Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2007). 이 이론은 많은 영역에서 동기와 행동에 영향을 주는 유관성(contingency)을 찾는 데 효과적임이 밝혀졌다(Deci & Ryan, 2000).

여러 메타분석 연구들에서 이 두 이론이 건강관련 행동을 설명하는데 효율적임이 밝혀졌으나 예측타당성의 측면에서 단점을 가진다(Hagger & Chatzisarantis, 2009). Chatzisarantis, Hagger 및 Smith(2007)에 따르면 계획된 행동 이론은 행동의도와 건강관련 행동에서 효과적인 설명 변량을 제공하나 행동의 선행사건의 원천을 제시하지 않고, 자기결정이론은 동기지향성이 행동의도와 행동으로 전환되는 정확한 과정을 기술하지 못한다(Hagger & Chatzisarantis, 2009에서 재인용).

Hagger와 Chatzisarantis(2009)는 이 두 이론을 통합하여 제시한 한계점을 극복할 수 있다고 제안하였다. 많은 연구자들은 자기결정이론과 같은

유기체적 이론이 사회인지이론의 구성개념들의 근원에 대한 설명을 제공한다고 주장하였다. 계획된 행동 이론 모형에서 행동의도의 사회인지적 신념과 기대의 근원에 대한 설명을 동기이론에서 가져올 수 있다고 보았다. 구체적으로 말해서, 건강관련 행동에 대한 자기 결정된 동기지향성을 가진 사람은 자신의 동기지향성과 일치해서 계획된 행동이론에서 행동의도의 중요한 두 가지 결정요인인 통제력 지각을 형성할 수 있다고 제안하였다. 이 두 이론의 통합은 자기 결정된 동기와 행동의도의 근접 선행요인인 태도, 주관적 규범, 지각된 통제력의 기초가 되는 신념체계간 연결에 기반을 두고 있다(Hagger & Chatzisarantis, 2009).

계획된 행동이론과 자기결정이론을 통합하는 많은 연구들은 환경이 자기 결정동기를 지지하는 것으로 지각하는 지를 나타내는 변인인 지각된 자율성지지 변인을 모형에 포함시켰다(예, Chatzisarantis et al., 2007). 자기결정이론을 다룬 연구들은 자율적인 조절을 촉진하거나 감소시키는 사회적 환경 요인을 검증하였다(Benita, 2013). 자율성 지지는 중요한 타인이 지지를 받는 사람의 인과성 소재의 왜곡 없이 행동변화를 어떻게 지지할 수 있는지를 이해하는 틀을 제공한다(Rouse, 2011). 자율성 지지는 개인인 자기 결정된 조절을 형성하는데 의미를 가지는 행동세트로 정의된다. 즉, 중요한 타인이 지지 대상인 개인의 관점을 취하고, 선택과 자기 주도성을 고무시키는 방식으로 행동하고, 관련 정보를 제공하고 반면, 압력과 통제를 감소하는 것을 말한다(Williams, McGregor et al., 2006).

Hagger와 Chatzisarantis(2009)는 계획된 행동

이론과 자기결정이론의 통합모형에 지각된 자율성 지지를 독립적인 예측변인으로 포함시켰다. 또한 과거행동 변인을 메타분석 경로분석 모형에 포함시켜 분석하였다. 이 연구자들이 제안한 모형은 그림 1과 같다.

한편 이민규와 한덕웅(2001)은 섭식억제 행동에 대한 설명적 틀로서 계획된 행동이론을 수정한 모형을 제안하였다. 이 연구자들은 섭식억제행동을 설명할 때, 지각된 행동통제력 대신 자기주의 변인을 포함시켰을 때 모형의 적합도가 더 좋음을 발견하였다. 따라서 본 연구에서는 Hagger와 Chatzisarantis(2009)가 제안한 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합모형을 건강관련 행동 가운데 섭식조절행동을 설명하는 이론적 틀로서 적합한지를 검증하고자 한다. 아울러 경쟁모형으로 계획된 행동 이론의 구성개념인 지각된 행동통제력을 자기주의 특히, 체형·체중에 대한 공격 자기주의로 대체하고 경로를 수정한 모형(그림 2)을 설정하여 적합도를 평가하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구는 서울, 경남, 강원도에 소재하는 대학교의 여대생 287명을 대상으로 이루어졌다. 전체 자료 가운데 불성실하거나 결측치가 있는 자료를 제외하고 269명의 자료를 최종 분석대상으로 하였다. 참여자의 평균 연령은 20.97($SD=2.29$)세였다. 연구 참여자를 여대생으로 한정된 이유는 섭식조절행동이 남자보다 여자에서 상대적으로 더 많이 보이기 때문이다.

측정도구

행동습관. 섭식조절 행동을 적어도 6개월 이상 지속하는 경우를 습관으로 정의하고, 평소 섭식조절 습관이 있는지를 5점 척도(전혀 그렇지 않다=1, 매우 그렇다=5)에서 평정하도록 하였다.

지각된 자율성 지지. 건강돌봄분위기 질문지(HCCQ; Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996)와 중요한 타인 분위기 질문지(IOCQ; Williams, Lynch et al., 2006)를 바탕으로 연구자가 20문항을 개발하였다. 7점 평정 척도(전혀 그렇지 않다=1, 매우 그렇다=7)이며 점수가 높을수록 자율성을 높게 지지받고 있다고 지각함을 나타낸다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도는 내적 일관성 계수 $\alpha=.94$ 였다.

자기 결정된 동기. 자기 결정 동기는 Ryan 과 Connell (1989)이 자기결정이론에 근거를 두고 만든 자기조절 질문지를 번안하여 사용한 이미령 (2008)의 척도를 수정 보완하여 사용하였다. 이 척도는 외적 동기, 내사화된 동기, 동일시된 동기, 내적 동기의 4가지 유형으로 이루어져 있으며, 각 동기에 5문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 4점 평정 척도로 각 동기 유형의 신뢰도는 내적 일관성 계수 $\alpha=.70 \sim \alpha=.76$ 으로 만족할 만한 수준이었다. 본 연구에서는 자기결정 동기의 단일점수를 산출하기 위하여 Ryan과 Connell(1989)이 제안한 상대적 자율성 지표(Relative Autonomy Index)를 사용하였다. 상대적 자율성 지수= (외적 동기 * -2) + (내사화 동기 * -1)+(동일시 동기 * 1)+(내적 동기 * 2)로 산출되며, Vallerand(2007)

는 이 지수를 자기결정지수라고 하였다(Wilson, Sabiston, Mack, & Blanchard, 2012에서 재인용).

계획된 행동 이론의 구성 개념. 계획된 행동 이론의 구성 개념인 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제력, 행동의도, 행동을 측정하는 문항은 Ajzen(1991)의 연구에서 사용된 척도를 토대로 이민규와 한덕웅(2001)이 만든 척도를 이미령(2008)이 수정한 것을 보완하여 사용하였다. 태도는 Hagger, Chatzisarantis 및 Harris (2006), Trafimow와 Sheeran (1998)의 연구에서 제안된 방식대로 정서적(예, 즐겁다-고통스럽다), 도구적(예, 만족스럽다-불만스럽다), 도덕적 차원(예, 보상받는 일이다-처벌받는 일이다)으로 나누어 긍정 5문항, 부정 5문항으로 총 10문항 구성하였다. 태도 점수는 6점 평정척도로 긍정점수에서 부정 점수를 뺀 점수를 사용하였다. 태도의 신뢰도는 내적 일관성 계수 $\alpha=.87$ 이었다. 주관적 규범과 지각된 행동통제력은 각각 5문항으로 6점 평정척도이며, 신뢰도는 내적 일관성 계수 α 는 각각 .80 .76 이었다. 행동의도는 5문항 6점 평정척도로 내적 일관성 계수 $\alpha=.95$ 였다.

섭식조절행동. 섭식조절행동은 지난 2주 동안 얼마나 자주 섭식조절을 했는지를 5점 평정척도에서 반응하도록 하였다.

체형·체중에 대한 공적 자기주의. 체형·체중에 대한 공적 자기주의는 이민규와 한덕웅(2000)이 개발한 척도를 사용하였으며, 7점 평정척도로 7문항으로 구성되어 있다. 신뢰도는 내적 일관성 계수 $\alpha=.76$ 이었다.

자료분석

각 척도의 신뢰도를 IBM SPSS Statistics 20.0을 사용하여 분석하였다. 또한 IBM AMOS 21을 사용하여 Hagger와 Chatzisarantis(2009)의 제안 모형과 본 연구자가 제안한 모형의 적합도를 검증하였다.

결과

본 연구는 Hagger와 Chatzisarantis(2009)가 제안한 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 모형이 섭식조절 행동을 설명하기 위한 이론적 틀로서 적절한지에 대해서 검증하였다. 아울러 이들 연구자들의 모형을 수정하여 본 연구자가 제안한 경로모형의 적합도를 검증하였다. 그 결과

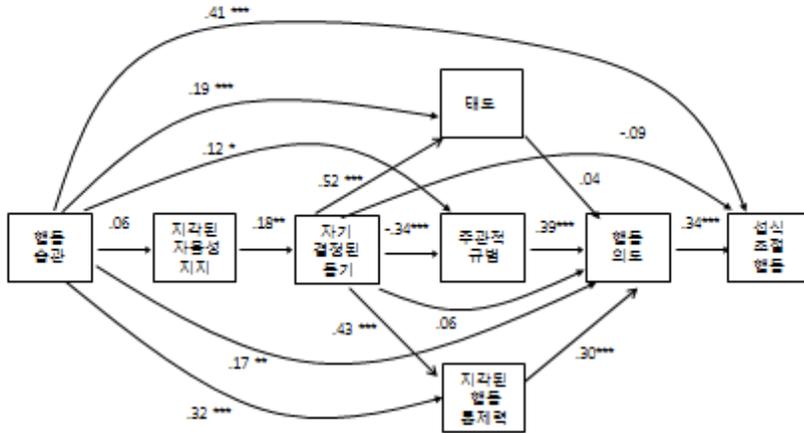


그림 1. Hagger 등(2009)의 제안모형에 대한 표준화 경로계수

* $p < .03$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

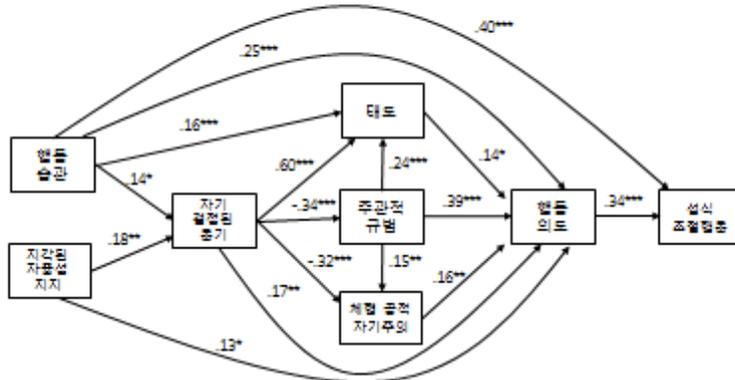


그림 2. 수정모형(경정모형)에 대한 표준화 경로계수

* $p < .03$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Hagger와 Chatzisarantis(2009)가 제안한 통합모형의 적합도가 $\chi^2 = 87.25(df=12)$, $p=.000$, $\chi^2/df=7.27$, GFI=.92, TLI=.68, CFI=.86, RMSEA=.15로 나타나 섭식조절행동을 설명하기 위한 이론적인 틀로서 적합성이 낮았다(그림1). 또한 경로계수들 가운데 행동습관 \rightarrow 지각된 자율성지지($\beta =.06$), 자기 결정된 동기 \rightarrow 행동의도($\beta =.06$), 자기 결정된 동기 \rightarrow 섭식조절 행동($\beta =-.09$), 태도 \rightarrow 행동의도($\beta =.04$)가 .05유의도 수준에서 유의하지 않았다. 또한 자기 결정된 동기 \rightarrow 주관적 규범의 경로계수는 $\beta =-.34$ 로 유의하였으나 Hagger와 Chatzisarantis(2009)의 연구결과와 달리 부적으로 나타났다.

체형·체중 공적 자기주의가 포함된 본 연구자의 수정모형에 대한 적합도는 $\chi^2 = 18.37(df=12)$, $p=.11$, $\chi^2/df=1.53$, GFI=.99, TLI=.97, CFI=.99, RMSEA=.04로 나타나 섭식조절행동을 매우 잘 설명하는 모형임이 밝혀졌다(그림2). 각 경로계수도 .05 유의도 수준에서 모두 유의하였다. 특히, 자기 결정된 동기는 계획된 행동이론의 구성개념인 주관적 규범, 태도, 행동의도와 본 연구자가 제안한 체형·체중 공적 자기주의의 선행변인으로서 역할을 하지만 행동에는 직접적인 영향을 주지 않았다. 또한 지각된 자율성 지지가 자기 결정된 동기와 행동의도에 미치는 직접효과가 유의하였다.

논 의

본 연구는 Hagger와 Chatzisarantis(2009)가 제안한 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합모형을 건강관련 행동 가운데 섭식조절행동을 설명

하는 이론적 틀로서 적합한지를 검증하고, 아울러 계획된 행동 이론의 구성개념인 지각된 행동통제력을 체형·체중에 대한 공적 자기주의로 대체한 수정모형을 경쟁모형으로 설정하여 적합도를 검증하였다. 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

Hagger와 Chatzisarantis(2009)이 제안한 모형의 적합도가 낮았다. 그 이유는 이 통합 모형 설정 과정과 관계가 있을 수 있다. 즉, 이 연구자들은 건강관련 행동 가운데 주로 신체활동에 대한 연구 결과들을 메타 분석하여 통합모형을 제안하였다. 따라서 이 모형이 신체활동에 대한 설명모형이고, 이전 연구결과들을 메타 분석을 이용하여 종합하는 방식으로 모형을 제안하였다. 그러나 본 연구에서의 건강관련 대상 행동이 섭식조절행동이며, 메타 분석이 아니라 조사를 통해서 얻어진 자료를 직접 분석하여 검증하였다. 이런 차이점이 모형검증 결과에 영향을 줬을 수 있다. 본 연구에서 분석한 절차 더 직접적인 방법이다.

경쟁모형으로 제안한 수정모형의 적합도가 매우 좋았다. 특히, Hagger와 Chatzisarantis(2009)의 모형에서 행동습관이 지각된 자율성 지지에 영향을 주는 것으로 경로를 설정하는 것이 논리적으로나 경험적으로 타당하지 않고, 수정모형에서처럼 행동습관과 지각된 자율성 지지가 서로 독립적인 선행변인으로 작동하는 것으로 설정한 것이 더 타당함을 알 수 있다. 구체적인 경로별로 살펴보면, 지각된 자율성 지지가 자기 결정된 동기와 행동의도에 직접영향을 주는 것으로 나타났다. 이런 결과는 선행 연구들(예, Chatzisarantis et al., 2007; Hagger et al., 2007; Hagger et al., 2009)에서 밝혀진 결과와 동일하다. 또한 자기 결

정된 동기가 계획된 행동이론의 구성요소인 태도와 주관적 규범, 체형·체중 공적 자기주의, 그리고 행동의도의 근원변인으로서 작용함을 알 수 있다. 특히, Hagger와 Chatzisarantis(2009)의 연구에서 나타난 결과와 달리 본 연구에서는 주관적 규범과 부적인 관계를 보였다. 자기 결정된 동기가 행동의 외적요인에 의한 조절이 아닌 행동 자체에 대한 흥미나 관심이라는 정의에 비추어 볼 때, 본 연구결과처럼 이 두변인의 관계가 부적인 관계가 더 타당하다. 또한 자기 결정된 동기와 체형·체중 공적 자기주의의 경로계수로 부적으로 유의하였다. 이 또한 공적 자기주의가 타인들에게 관찰 가능한 특징에 주의를 함으로써 외적 자기평가에 관심을 두는 것이라는 점에 비추어 볼 때, 타당한 결과이다. 주관적 규범은 태도 체형·체중 공적 자기주의, 행동의도의 선행변인으로 작용하였다.

본 연구에서 적합성이 확인된 수정모형에서 섭식조절행동의 직접적인 예측변인으로 행동습관과 행동의도였다. 이는 계획된 행동이론에서 행동의 근접 선행변인으로 행동의도이라는 주장을 뒷받침한다. 그러나 행동습관이 심리적 구성개념으로 보아야 할지에 대한 논쟁의 여지가 있다. 행동습관은 과거행동이 지속적으로 이루어진 결과이기 때문이다.

본 연구에서 제안된 계획된 행동이론과 자기결정이론의 수정된 통합모형은 행동의도의 심리적 선행변인인 체형·체중 공적 자기주의, 주관적 규범, 태도의 근원을 자기 결정된 동기에서 찾았고, 또한 자기 결정이론에서 동기가 행동으로 전환되는 과정은 이들 구성변인과 행동의도를 토대로 일어남을 밝혔다.

본 연구는 섭식조절행동의 설명하는 계획된 행동이론과 자기결정이론의 한계점을 보완하는 결합이라는 측면에서 의의가 있다. 특히, 섭식조절행동을 변화시키기 위해서는 행동의도를 유발해야 하고 그러기 위해서는 행동의도의 원격변인인 지율성 지지를 높여 자기 결정된 동기를 높이는 전략이 중요함을 알 수 있다. 본 연구가 여자대학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 결과의 일반화를 넓히기 위해서 다양한 집단을 대상으로 하는 연구가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

이미령 (2008). 자기결정이론과 계획된 행동이론을 통합한 동기의 순서적 연계 모형 검증:섭식 조절 행동을 중심으로. 경상대학교 석사학위청구논문.

이민규, 한덕용 (2001). 섭식억제 행동을 예측하는 모형의 검증:계획된 행동이론의 수정모형 탐색. 한국심리학회지:건강, 6(2), 173-190.

이민규, 한덕용 (2000). 섭식 억제, 사전음식섭취 및 공적자기주의에 따른 음식섭취 행동. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 209-233.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179 - 211.

Ajzen, I., & Timko, C. (1986). Correspondence between health attitudes and behavior. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 7, 259 - 276.

Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology* 40, 471-499.

Benita, M. R., Guy Deci, Edward L. (2013). When

- Are Mastery Goals More Adaptive? It Depends on Experiences of Autonomy Support and Autonomy. *Journal of Educational Psychology*. doi: 10.1037/a0034007
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health, 24*(1), 29 - 48.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., & Smith, B. (2007). Influences of perceived autonomy support on physical activity within the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology, 37*(5), 934-954. doi: 10.1002/ejsp.407
- Chiang, E. S., & Padilla, M. A. (2012). Assessment of Parent Orientation towards Autonomy vs. Control in Promoting Children's Healthy Eating and Exercise. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 4*(2), 202-217. doi: 10.1111/j.1758-0854.2012.01069.x
- Conner, M., Norman, P., & Bell, R. (2002). The theory of planned behavior and healthy eating. *Health Psychology, 21*(2), 194-201. doi: 10.1037/0278-6133.21.2.194
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 722-740. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.07.006
- Grønhoj, A. B.L., Tino Chan, Kara Tsang, Lennon. (2013). Using theory of planned behavior to predict healthy eating among Danish adolescents. *Health Education, 113*(1), 4-17. doi: 10.1108/09654281311293600
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. *British Journal Of Health Psychology, 14*(2), 275-302.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From Psychological Need Satisfaction to Intentional Behavior: Testing a Motivational Sequence in Two Behavioral Contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 131-148. doi: 10.1177/0146167205279905
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., & Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 632-653. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.09.001
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T., & Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health, 24*(6), 689-711. doi: 10.1080/08870440801956192
- Paisley, C. M., & Sparks, P. (1998) Expectations of reducing fat intake: The role of perceived need within the theory of planned behaviour. *Psychology and Health, 13*, 341 - 353.
- Payne, N., Jones, F., & Harris, P. R. (2004). The role of perceived need within the theory of

- planned behaviour: a comparison of exercise and healthy eating. *British Journal Of Health Psychology*, 9(4), 489-504.
- Payne, N., Jones, F., & Harris, P. R. (2005). The impact of job strain on the predictive validity of the theory of planned behaviour: an investigation of exercise and healthy eating. *British Journal Of Health Psychology*, 10(1), 115-131.
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., & Shepherd, R. (1999). The theory of planned behaviour and health eating: Examining additive and moderating effects of social influence variables. *Psychology and Health*, 14, 991 - 1006.
- Rouse, P. C. N., Nikos Duda, Joan L. Jolly, Kate Williams, Geoffrey C. (2011). In the beginning: Role of autonomy support on the motivation, mental health and intentions of participants entering an exercise referral scheme. *Psychology & Health*, 26(6), 729-749. doi: 10.1080/08870446.2010.492454
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Trafimow, D., & Sheeran, P. (1998). Some tests of the distinction between cognitive and affective beliefs. *Journal of Experimental Social Psychology*, 34, 378-397.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *self determination theory in exercise and sport* (pp. 255e280). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does Changing Behavioral Intentions Engender Behavior Change? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence. *Psychological Bulletin*, 132(2), 249-268.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, a. E. L. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.
- Williams, G. C., Lynch, M. F., McGregor, H. A., Ryan, R. M., Sharp, D., & Deci, E. L. (2006). Validation of the "Important Other" Climate Questionnaire: Assessing Autonomy Support for Health-Related Change. *Families, Systems, & Health*, 24(2), 179-194. doi: 10.1037/1091-7527.24.2.179
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25(1), 91-101. doi: 10.1037/0278-6133.25.1.91
- Wilson, P. M., Sabiston, C. M., Mack, D. E., & Blanchard, C. M. (2012). On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 614-622. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.03.009

원고접수일: 2013년 12월 6일

논문심사일: 2013년 12월 15일

게재결정일: 2013년 12월 16일

Integration of The Theory of Planned Behavior and Self-determination Theory in Eating Regulation Behavior

MinKyu Rhee

Department of Psychology
Gyeongsang National University

The study aimed to test Hagger and Chatzisarantis(2009)'s integration model of the theory of planned behaviour(TPB) and self-determination theory (SDT) in eating regulation behavior. Also Modified model(competitive model) which som path was changed and public body shape·weight self-focused attention was included instead of PBC was examined. Participants were college female(N=287). As result of model test, Modified model had a better model fit ($\chi^2 = 18.37(df=12)$, $p=.11$, $\chi^2/df=1.53$, GFI=.99, TLI=.97, CFI=.99, RMSEA=.04) than Hagger and Chatzisarantis(2009)'s model($\chi^2 = 87.25(df=12)$, $p=.000$, $\chi^2/df=7.27$, GFI=.92, TLI=.68, CFI=.86, RMSEA=.15). Finally, Implications and limitations were discussed.

Keywords: theory of planned behavior, self-determination theory, eating regulation, self-focused attention