

---

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원  
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

---

「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. 19, No. 1.**

**March. 2014.**

---

**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 : rhoma777@hanmail.net)

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), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

---

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로  
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)  
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)  
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)  
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)  
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)  
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)  
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)  
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)  
김 용 희 (광주대학교 심리학과)  
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)  
장 문 선 (경북대학교 심리학과)  
정 경 미 (연세대학교 심리학과)  
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)  
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)  
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)  
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

---

# 한국심리학회지

## 건강

제 19 권 제 1 호

### [개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 ..... 박 지 선 / 1

### [경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 ..... 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 ..... 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 ..... 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 ..... 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 ..... 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire ..... Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 ..... 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents ..... Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정애 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 ..... 양 경 은·박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 ..... 류 혜 라·박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 ..... 박 현 립·박 현 진·장 문 선·구 본 훈·배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 ..... 박 윤 선·최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로 .....	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향 .....	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과 .....	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성 .....	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과 .....	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할 .....	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의 .....	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과 .....	정 선 경 · 정 남 운 / 387

**[Brief Report]**

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형 .....	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로 .....	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구 .....	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증 .....	이 미 령 · 신 용 균 / 443

# 여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증<sup>†</sup>

이 미 령<sup>‡</sup>  
경상대학교 심리학과

신 용 균  
도로교통공단

본 연구는 동기를 위해 모형의 연속선상에서 구분한 Vallerand(1997)의 틀에 따라 자기결정이론과 계획된 행동 이론을 통합한 동기의 순서적 연계 모형을 섭식 조절 행동 맥락에서 검증하고자 하였다. 230명의 여대생을 대상으로 하였고, 제안된 모형의 적합도는 구조방정식 모델링을 사용하여 평가하였다. 분석 결과  $\chi^2=463.779$ ,  $df=263$ ,  $p<.000$  그리고 CFI=.900, TLI=.876, RMSEA=.058로 산출되어 전체 모형의 적합도는 수용할만한 수준이었다. 그러나 선행 연구 결과와는 달리 전반적 동기 수준에 해당되는 자기결정이론의 기본적인 심리적 욕구 만족은 맥락적 동기 수준에 해당되는 상대적 자율성 지표를 유의하게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 또한 상대적 자율성 지표는 상황적 수준에 해당되는 계획된 행동 이론의 태도와 지각된 행동 통제력을 유의하게 예측한 반면 주관적 규범은 그렇지 않았다. 마지막 부분에 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구 방향에 대한 제언을 포함하였다.

주요어: 동기의 순서적 연계 모형, 자기결정이론, 계획된 행동 이론, 섭식 조절

섭식 행동을 포함한 인간의 여러 행동들을 설명하려는 많은 이론들이 제안되어 왔고, 그 이론이나 모형을 다시 검증하거나 예측력을 높이기 위해 모형을 수정하고 다른 변인들을 추가하여 확장한 연구들이 끊임없이 이루어지고 있다. 이처럼 단일 한 모형이나 이론을 발전시키는 것뿐만 아니라 상

<sup>†</sup> 이 논문은 제1저자의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 이미령, (660-701) 경남 진주시 진주대로 501 경상대학교 심리학과, Tel: 055-772-1260, E-mail: leemr41@paran.com

이한 두 개 이상의 모형이나 이론을 통합하려는 시도가 있다. 한 예로서 Hagger, Chatzisarantis, 그리고 Harris(2006)는 자기결정이론과 계획된 행동 이론을 Vallerand(1997)의 동기 위계 모형으로 통합한 모형이 행동을 유의하게 예측함을 보여주었다. 먼저, 계획된 행동이론은 합리적 행위 이론에 지각된 행동 통제력의 개념을 추가하여 확장시킨 것으로서 이 이론에 따르면 행동적 신념은 행동에 대한 호불호의 평가인 태도를 형성하고, 규범적 신념은 그 행동을 수행하거나 수행하지 않도록 하는 지각된 사회적 압력을 의미하는 주관적 규범을 이끌어내며, 통제 신념은 행동을 수행하는 것이 쉬운지 어려운지에 대한 개념인 지각된 행동 통제력을 일으킨다. 이들의 조합에 의해 행동 의도가 형성되고, 의도는 행동을 이끌어낸다. 일반적으로, 태도가 더 우호적이고 지각된 행동 통제력이 클수록 행동을 수행하려는 개인의 의도는 더 강해진다(Ajzen, 1991). 자기결정이론은 개인이 선천적으로 타고나는 기본적인 심리 욕구를 만족시키기 위해 노력한다고 제안하는데, 기본적인 심리 욕구는 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)으로 구성된다. 자율성에 대한 욕구는 자신이 속한 세계에서 작인(causal agent)이 되고자 하는 욕구를 반영하고, 유능성에 대한 욕구는 가치 있는 결과를 이끌어낼 뿐만 아니라 자신도 환경에 영향을 미치고자 하는 경향성을 의미하며, 관계성의 욕구는 어떤 행동을 할 때 다른 사람들에게 지지를 받고, 자신도 타인에게 지지가 되고자 하는 선천적인 욕구를 반영한다. 또한 인간은 기본적인 심리 욕구의 충족을 추구하며 다양한 맥락에서 선천적으로 동기화된 행동을 한다고 보는 것이 이 이론의 핵심이다. 내적 동기와 외적

동기로 구분하는 데서 더 나아가 무동기의 개념을 추가하고 상대적 자율성 혹은 자기결정의 정도에 따라 외적 동기를 보다 세분화된 유형으로 나누었다. 첫째, 외적 조절은 외적 동기의 가장 덜 자율적인 형태로, 외부의 요구를 만족시키기 위해서 혹은 외적인 보상을 얻기 위해 행동을 수행하는 경우에 해당된다. 둘째, 내사화된 조절은 외적 조절 보다 더 자율적이지만 불안이나 죄책감을 회피하기 위해서 혹은 자신감을 얻기 위해 행동하므로 다소 통제적인 형태이다. 셋째, 동일시된 조절은 어떤 행동을 할 때 그 행동의 개인적 중요성을 동일시하고, 그것을 자신의 것으로 조절하려고 하는 경우이다. 내적 동기가 순수한 관심이나 즐거움을 위해 행동을 할 때 일어나는 반면 동일시된 조절은 그 행동의 성과와 관련된 도구적 가치와 더 관련되어 있다는 점에서 구분될 수 있다(Deci & Ryan, 2000; Hagger et al., 2006).

한편, Vallerand와 Losier(1999)는 자기결정이론과 Vallerand(1997)의 동기 위계 모형을 바탕으로 하여 동기의 순서적 연계 모형(motivational sequence model : 사회적 요인→심리적 매개요인→동기의 유형→결과)을 제안하였다. 심리적 욕구 만족은 자율적 동기의 전반적 수준에 대한 구성 개념과 유사하다. 다양한 삶의 맥락에서 자율적 동기는 자율성, 유능성, 관계성에 대한 욕구가 충족되는지 여부에 달려 있기 때문에(Deci & Ryan, 2000), 이러한 욕구들이 모두 충족되는 것은 전반적 수준에서 높은 수준의 자기 결정적 동기를 반영한다(Vallerand & Ratelle, 2002; Hagger et al., 2006에서 재인용). 이 틀을 바탕으로 Hagger 등(2006)은 자기결정이론과 계획된 행동 이론을 통합한 모형을 두 가지 행동 맥락 즉, 운동과 섭식

조절에서 검증하였다. 일반성(generality) 정도에 따라서 인간의 가장 전반적 수준에서의 동기는 삶의 다양한 맥락에서의 동기에 영향을 주고, 그것은 다시 특정한 상황에서의 동기에 영향을 준다. 이 모형에서 전반적 수준의 동기에 해당하는 것으로 가정된 심리적 욕구 만족은 섭식 조절이라는 맥락에서 동기의 상대적 자율성 정도에 영향을 주고, 이는 상황적 수준(계획된 행동 이론의 구성개념)에서의 동기에 영향을 줌으로써 매개적인 효과가 존재하는 것을 보여주었다. 이러한 내용을 바탕으로 하여 본 연구에서는 제안된 모형이 다른 표본에도 적용될 수 있는지를 검증하고자 하였다. 자율성, 유능성, 관계성으로 구성되는 심리적 욕구 만족은 동기의 자율성 수준에 영향을 주고, 이는 섭식조절에 대한 태도, 지각된 행동 통제력 그리고 행동 의도에 영향을 주어 최종적으로 행동하는 데 영향을 줄 것이라고 가정하였다. 선행 연구에서는 남성 및 여성 표본에서 섭식 조절 행동뿐만 아니라 운동 두 행동 맥락에서 모형을 검증하였으나, 본 연구에서는 연구자의 관심이 섭식 조절 행동에 있고, 또한 현대 대한민국 사회에서 섭식 조절 행동은 여성에게 좀 더 의미 있는 것으로 기대되었기 때문에 여성 표본만을 선택하여 분석을 수행하였다.

## 방 법

### 참여자

경남에 소재한 G대학에서 심리학 관련 강의를 수강하는 학생들을 대상으로 실시되었다. 수집된 총 401명의 자료 중 본 연구에서는 여대생 230명

의 자료를 분석에 사용했으며, 참여자의 평균연령은 20.04세(SD=1.636)였다.

### 절차

참여자들은 강의 시간 동안에 섭식 조절 행동에 관한 질문지를 완성했다. 부적응적인 섭식 행동보다는 건강한 섭식 행동(예: 단 음식을 줄이거나 기름진 음식을 줄이거나, 매 식사 중간에 굳것질을 피하거나, 가벼운 식사를 함으로써 음식 섭취를 줄이거나, 한 끼에 두 번 먹지 않거나, 과식하지 않거나, 채소/과일과 같은 음식을 먹거나)에 초점을 두고 평정하도록 하였다.

본 연구에서는 전반적인 수준의 동기에서 상황적인 수준의 동기까지 하향식으로 영향을 준다고 가정했으므로, 특히 자기보고식 질문지를 사용한 측정에서 생길 수 있는 공통 방법 변량(common method variance)의 잠재적인 효과를 가능한 한 줄이기 위해서 일정한 간격을 두고 3차례에 걸쳐 수집되었다. 첫 번째 주에는 심리적 욕구 만족의 구성개념을 측정하고, 일주일 후에 지각된 원인 소재와 계획된 행동 이론의 구성개념을 측정하였다. 그리고 다시 2주 후에는 지난 2주 동안의 섭식 조절 행동을 측정하였다.

### 측정 도구

**심리적 욕구 만족.** 자기결정이론을 토대로 한 기본적 심리적 욕구 만족 척도(Basic Psychological Need Scale; BPNS)에서 일반적인 수준의 심리적 욕구를 측정하는 21개의 문항을 번안하여 사용하였다. 자율성을 측정하는 7문항

(예 : 나는 보통 내 생각과 의견을 자유롭게 표현한다.), 유능성을 측정하는 6문항(예 : 내가 아는 사람들은 내가 맡은 일을 잘 해낸다고 이야기한다.), 관계성을 측정하는 8문항(예 : 나는 나와 관계를 맺고 있는 사람들과 잘 지낸다.)이 포함되었으며, 평소에 어떻게 생각하는지에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’와 ‘매우 그렇다(7점)’를 양극으로 하는 7점 척도를 통해 평정하도록 하였다. 자율성, 유능성, 관계성은 심리적 욕구 만족이라는 고차적 개념을 구성할 수 있는 것으로 가정되었다. 신뢰도 분석 및 요인 분석 결과를 토대로 3문항씩 총 9개의 문항을 최종 분석에 사용하였고, Cronbach’s Alpha는 각각 .625, .792, .685였다.

**지각된 원인 소재.** 자율적 동기는 Ryan과 Connell(1989)이 사용한 문항과 자기결정이론을 토대로 하여 만들어진 자기-조절 질문지(The Self-Regulation Questionnaires; SRQ)에서 운동에 대한 하위 척도의 문항을 골라 섭식 조절에 관련된 내용으로 번안하여 사용하였다. 섭식조절을 하는 이유를 기술한 각 문항에 대해 자신이 해당되거나 동의하는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’와 ‘매우 그렇다(4점)’를 양 극단으로 하는 4점 척도를 통해 평정하도록 하였다. 자기조절 양식은 4가지로 분류하여 각 5문항 씩 총 20문항으로 측정했고, 내적 동기(예 : 내 목표를 달성하기 위한 하나의 도전으로 생각하기 때문에), 동일시된 조절(예 : 내 건강과 적당한 체중을 유지하는 데 도움이 된다고 생각하기 때문에), 내사화된 조절(예 : 다른 사람들에게 더 좋은 사람으로 보이고 싶어서), 외적 조절(예 : 다른 사람들이 나를 부정적인 시선으로 바라보는 것이 싫어서)로 구성

되었다. 상대적인 자율성의 정도에 따라 가중치를 주었고(내적 동기는 +2, 동일시된 조절은 +1, 내사화된 조절은 -1, 외적 조절은 -2), Cronbach’s Alpha는 각각 .693, .637, .627, .687이었다. 최종 분석에는 내적 동기와 동일시된 조절을 합하고, 내사화된 조절과 외적 조절을 합하여 총 2문항을 상대적 자율성 지표로 사용하였다.

**계획된 행동 이론의 구성개념.** 계획된 행동 이론을 측정하는 문항은 Ajzen(1991)이 제안한 것을 번안하고 이민규(2001)가 사용한 문항을 수정하여 함께 사용하였다. 행동 의도(예 : 나는 다음 2주 동안 섭식 조절을 할 계획이 있다), 주관적 규범(예 : 나에게 중요한 사람들은 대부분 섭식 조절이 중요하다고 말한다), 지각된 행동 통제력(예 : 섭식 조절을 하는 것은 나에게 어려운 일이다)으로 구성되어 있고, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’와 ‘매우 그렇다(6점)’를 양 극단으로 하는 6점 척도로 평정하도록 하였다. 최종 분석에는 각 3문항 씩 총 9문항을 사용하였다. 그리고 섭식 조절에 대한 태도는 Hagger 등(2006)의 연구와 마찬가지로 계획된 행동 이론에서 태도는 다중적인 구성 요소를 반영하고 있다는 Trafimow와 Sheeran(1998)의 연구 결과에 따라 정서적(즐겁다-고통스럽다), 도구적(만족스럽다-불만스럽다), 도덕적 차원(보상받는 일이다-처벌받는 일이다)으로 구분하여 총 5문항을 사용하였다(1점~6점). Cronbach’s Alpha는 각각 .933, .861, .798, .832였다.

**자기-보고 행동.** 세 번째 주에 참여자들은 “지난 2주 동안 얼마나 자주 섭식 조절을 했습니까?”라는 질문에 ‘전혀 하지 않음(1점)’과 ‘매일 함(6

점)을 양 극단으로 하는 6점 척도로 섭식 조절 행동의 빈도를 평정했다. Hagger 등(2006)에 따르면 이를 통해 얻은 측정치는 푸드 다이어리와 같은 객관적 측정치와의 공존 타당도가 입증되었다. 그리고 본 연구에서는 섭식 조절 행동 시도가 ‘어느 정도’ 성공 혹은 실패했다고 생각하는지, ‘얼마나 자주’ 성공 혹은 실패했다고 생각하는지를 묻는 문항을 함께 사용하였다. 3개 문항의 Cronbach’s Alpha는 .837이었다.

### 자료 분석

PASW Statistics 18.0을 사용하여 각 척도들에 대해 신뢰도 분석 및 요인 분석을 수행하였고, 확인적 요인 분석을 포함한 모형 검증에는 Amos 18.0을 사용하였다.

## 결 과

본 연구에서는 Vallerand(1997)의 동기 위계 모형을 이론적 틀로 하여 기본적 심리적 욕구 만족과 계획된 행동이론의 구성개념이 통합된 동기의 순서적 연계 모형이 섭식 조절 행동을 예측하는지 알아보고자 하였다. 분석 결과  $\chi^2=463.779$ ,  $df=263$ ,  $p=.000$ 으로 산출되었고, CFI=.900, TLI=.876, RMSEA=.058이었다. Hu와 Bentler(1999)가 제시한 기준에 따르면 CFI나 TLI의 값은 .95보다 클 때, RMSEA의 값은 .06보다 작으면 좋은 적합도를 나타내는데, 이를 고려하면 본 연구 모형은 매우 만족스러운 것은 아니나 수용 가능한 수준인 것으로 생각된다. 확인적 요인 분석 결과를 보면 모든 추정치가  $p<.001$  수준에서 유의하여 자율성, 유능성, 관계

성의 욕구는 심리적 욕구 만족이라는 단일하고 고차적인 구성개념을 이룰 수 있는 것으로 나타났다.

그러나 경로 계수들을 살펴보면 Hagger 등(2006)이 제안한 것과는 달리 심리적 욕구 만족에서 상대적 자율성 지표로 가는 경로가 유의하지 않았다( $\beta=.259$ ,  $p=.218$ ). 한편, 상대적 자율성 지표는 태도( $\beta=.569$ ,  $p<.05$ )와 지각된 행동 통제력( $\beta=.375$ ,  $p<.05$ )에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 주관적 규범에는 그렇지 않았는데( $\beta=-.064$ ,  $p=.410$ ), 이는 선행연구 결과와 일치되는 것이었다. 또한 계획된 행동이론의 구성개념 중 주관적 규범과 지각된 행동 통제력은 행동의도를 거쳐 행동으로 가는 경로를 유의하게 예측하였으나 태도는 그렇지 못했고, 직접 경로와 간접 경로 모두 유의한 것으로 나타난 선행 연구 결과와 달리 심리적 욕구 만족은 행동을 직접적으로 예측하지 못하는 것으로 나타났다(그림1).

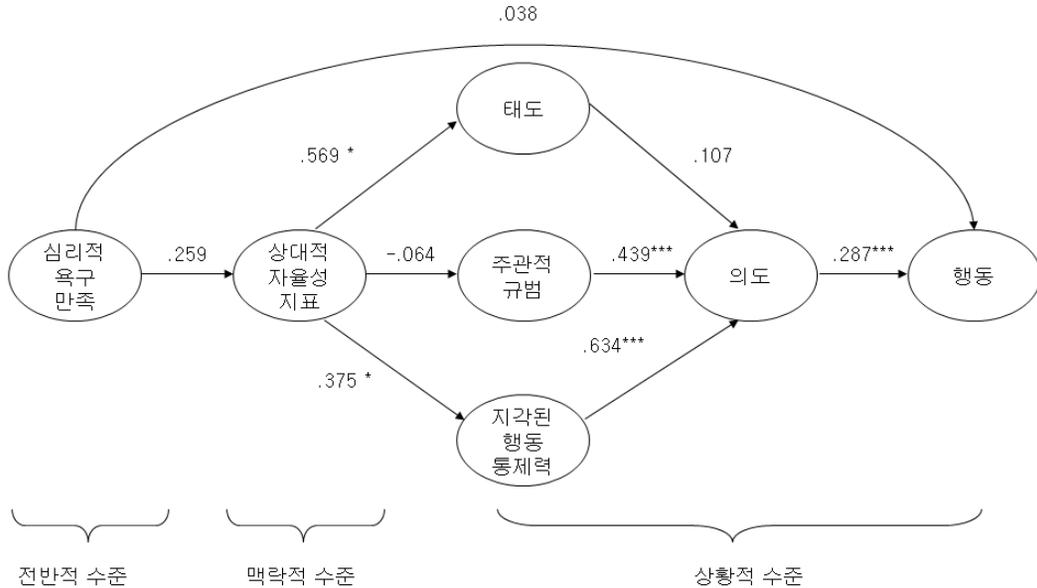
## 논 의

본 연구는 Hagger 등(2006)이 동기의 위계적 위계 모형(Vallerand, 1997)을 이론적 틀로 하여 자기결정이론과 계획된 행동 이론을 통합하여 운동과 행동 두 맥락에서 검증한 연구를 바탕으로 그러한 결과가 다른 표본에도 적용될 수 있는지를 검증하기 위해 수행되었다. 자기결정이론에서 제안한 심리적 욕구 만족이 자율성, 유능성, 관계성이라는 세 가지 구성 개념으로 이루어질 수 있는지 확인하고, 심리적 욕구 만족이 동기의 상대적 자율성과 계획된 행동 이론의 구성개념들을 거쳐 섭식 조절 행동을 예측하는지를 알아보고자 하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 확인적 요인 분석 결과가 유의하여 심리적 욕구 만족은 자율성, 유능성, 관계성으로 구성될 수 있는 것으로 나타났고, 본 연구에서 검증하고자 한 모형의 적합도는 수용할만한 수준으로 산출되어 여대생들의 섭식조절 행동에 예측력을 지니는 것으로 나타났다. 그러나 세부 경로를 보면 전반적 수준의 더 일반화된 동기적 지향에서 맥락적 수준의 더 변화가능한 동기적 지향으로 가는 하향식 과정을 반영하는(Guay, Mageau, & Vallerand, 2003) ‘심리적 욕구 만족→ 상대적 자율성 지표’ 경로가 유의하지 않았다. 또한 행동에 대한 심리적 욕구 만족의 직접적 효과도 없었다. 이에 대한 한 가지 가능한 이유로는 외모를 중시하고 타인의 지각을 중요시하는 한국의 문화를 고려할 때, 자신에게 전반적으로 만족한다 하더라도

섭식 행동에 관해서는 자신이 속한 사회적 맥락이 많은 영향을 받는다는 것이다.

맥락적 동기로서 상대적 자율성 지표는 상황적 동기에 해당되는 계획된 행동 이론의 구성 개념들을 예측하는 것으로 가정되었다. 그러나 선행 연구에서 상대적 자율성 지표가 태도 및 지각된 행동 통제력과는 달리 주관적 규범은 예측하지 못한다는 결과를 보여주었는데 본 연구에서도 같은 결과가 나타났다. 이러한 결과를 가장 잘 설명할 수 있는 이유는 주관적 규범이 개인적 신념이라기보다는 미래에 하게 될 행동에 관한 통제적이며 타인 참조적인 신념이기 때문이라는 것이다(Hagger et al., 2006). 또한 태도가 행동의도를 예측하지 못한 것은 한국 여대생의 경우 섭식 조절 행동이 좋은 일이라고 생각할지라도 행동을 실행하고자 마음먹는 것은



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

그림 1. 연구 모형의 경로 계수. 그림에는 제외되었으나 심리적 욕구 만족에는 자율성, 유능성, 관계성 세 가지 하위 요인이 포함되었음.

어려울 수 있음을 반영하는 것일 수 있다.

심리적 욕구 만족은 행동을 직접적으로 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 선행 연구에서는 심리적 욕구가 충동적인 행동(정보의 의식적인 처리 없는 자동적 혹은 불수의적 행동)과 숙고하는 행동(행동하기 위해 신중한 노력을 하는 접근으로서 두드러진 사회적 정보, 의도의 형성 혹은 행동) 모두를 이끌 수 있다는 Elliot, McGregor와 Thrash(2002)의 주장을 반영하여 행동에 대한 심리적 욕구 만족의 직접 경로와 간접 경로를 가정하였다. 분석 결과 직접 경로는 지지되지 않았는데, 섭식 행동에 대한 충동적인 행동 경로가 독립적으로 영향을 준다고보다는 어떠한 사회적 행동이 두 가지 행동 경로의 작용 효과로 나타난다고 가정한 Strack과 Deutsch(2004)의 주장이 좀 더 적절할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구는 섭식 행동을 연구하는 데 있어서 건강한 섭식 조절 행동에 초점을 두었고, 한 가지 이론에 기반을 둔 모형을 수정, 보완하며 확장시키는 것이 아니라 서로 다른 두 가지 이론의 구성 개념을 제안된 이론적 틀에 따라 통합한 모형을 검증했다는 점에서 의의가 있다. 건강한 섭식 조절 행동을 증진시키는 것에 있어서 자신에 대한 전반적인 만족 수준이나 내적 동기를 증진하도록 돕는 것이 하나의 방법이 될 수 있다는 생각을 제안하였다. 그러나 선행 연구와 다른 결과를 보인 부분이 있었기 때문에 그 이유에 대해서 명확하게 파악해볼 필요가 있다. 심리적 욕구 만족과 상대적 자율성 지표를 구성하는 문항들의 신뢰도가 매우 만족스러운 수준이 아니었기 때문에 척도를 구성하는 문항들을 더욱 신중히 검토해야 할 것이며, 한 편으로는 한국의 문화나 실정

에 더 적절한 변인(예: 사회문화적 압력)을 모형에 투입하는 방안도 고려해 보아야 할 것이다. 이상선과 오경자(2004)는 이상 섭식행동에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로서 신체 불만족을 들었고, 외모에 관한 사회문화적 태도의 인식과 내면화와 같은 변인들은 신체 불만족을 매개 변인으로 하여 이상 섭식행동을 예측함을 보여주었다. 그리고 안귀여루(2012)의 연구에서는 사회문화적 압력 중 특히 대중매체가 여고생의 절식 및 폭식 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 많은 한국 여성들이 전반적인 자기 가치를 평가하는 데 신체에 대한 평가를 크게 고려하기 때문에 기본적인 심리 욕구 충족 수준과는 별개로 여겨질 수 있으므로 추후 연구에서는 사회문화적 맥락을 고려한 변인들이 조절 변인으로 작용하는지 혹은 건강한 섭식 행동과 이상 섭식 행동을 구분 짓는 역할을 할 수 있는지를 알아보는 것으로 확장해 나갈 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 안귀여루(2012). 사회문화적 압력이 여고생의 신체불만족과 이상섭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 963-977.
- 이상선, 오경자(2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 23(1), 91-106.
- 이민규, 한덕용(2000). 섭식 억제, 사전음식섭취 및 사적 자기주의에 따른 음식섭취 행동. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 265-286.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (1998). Functional significance of psychological variables that are included in the theory of planned behaviour: A self-determination theory approach to the study of attitudes, subjective norms, perceptions of control and intentions. *European Journal of Social Psychology, 28*, 303-322.
- 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.
- Elliot, A. J., McGregor, H. A., & Thrash, T. M. (2002). The need for competence. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*(pp. 361-387). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Guay, F., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effect. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 992-1004
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 131-138
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- 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.
- Sheeran, P., Norman, P., & Orbell, S. (1999). Evidence that intentions based on attitudes better predict behavior than intentions based on subjective norms. *European Journal of Social Psychology, 29*, 403-406.
- Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review, 3*, 220-247.
- Trafimow, D., & Sheeran, P. (1998). Some tests on the distinction between cognitive and affective beliefs. *Journal of Experimental Social Psychology, 34*, 378-397.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*(pp. 271-360). New York: Academic press.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. Dans E. L. Deci and R. M. Ryan (Eds.), *The motivation and self-determination of behavior: Theoretical and applied issues*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 원고접수일: 2014년 3월 5일  
 논문심사일: 2014년 3월 12일  
 게재결정일: 2014년 3월 19일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2014. Vol. 19, No. 1, 443 - 451

---

# Testing a Motivational Sequence Model on Dieting Behavior of Female College Students

MiRyoung, Lee

Department of Psychology

Gyeongsang National University

YongKyun, Shin

Traffic Science Institute

The present study tested a motivational sequence in which integrated self-determination theory and the theory of planned behavior using Vallerand(1997)'s hierarchical model of motivation in dieting behavior. participants were 230 female college students, data were analyzed using structural equation modeling. Goodness-of-fit for measurement model are reasonable level,  $\chi^2=463.779$ ,  $df=263$ ,  $p=.000$  and  $CFI=.900$ ,  $TLI=.876$ ,  $RMSEA=.058$ . In contrast to precedent study, psychological need satisfaction of self-determination theory at global level did not predicted relative autonomy index at contextual level. Also, relative autonomy index significantly predicted attitude and perceived behavioral control of the theory of planned behavior, but not subjective norm. Finally, last section include limitations and suggestions for future direction.

*Keywords: motivational sequence model, self-determination theory, theory of planned behavior, dieting behavior*