

# 날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애와 폭식 행동 간의 관계: 신체 수치심과 섭식 절제의 연속매개효과<sup>†</sup>

임재원

세브란스병원 정신건강의학과  
임상심리전문가 수련생

원성두<sup>‡</sup>

대구가톨릭대학교  
심리학과 교수

본 연구의 목적은 날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애 성향과 폭식 행동 간의 관계에서 신체 수치심, 섭식 절제가 순차적으로 매개하는지 검증하는 것이었다. 이를 위해 389명(여자 301명, 남자 88명)의 대학생들을 대상으로 각 관심 변인을 삼자 영향 척도, 내현적 자기애 척도, 객체화된 신체의식 척도, 식이태도 검사로 측정하였다. 연구 결과, 날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애는 각각 신체 수치심에 유의한 영향을 미쳤고, 신체 수치심과 섭식 절제를 매개하여 폭식 행동에 영향을 미쳤다. 이와 같은 결과는 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애가 신체 수치심을 유발할 수 있으며, 신체 수치심이 섭식 절제를 거쳐 폭식 행동으로 이어질 수 있음을 나타낸다. 본 연구 결과는 폭식 행동 치료에서 개인 및 사회적 요인을 고려한 보다 통합적인 접근이 필요함을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 가능한 후속 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 폭식 행동, 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 내현적 자기애, 신체 수치심, 섭식 절제

---

<sup>†</sup> 본 연구는 제1저자의 석사 학위 논문을 수정·보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 원성두, (38430) 경상북도 경산시 하양읍 하양로 13-13 대구가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 053-850-3233, E-mail : wonfuture@cu.ac.kr

폭식 행동(binge eating)이란 “일정 시간 동안 대부분의 사람이 유사한 상황에서 동일한 시간 동안 먹는 것보다 분명하게 많은 양의 음식을 먹음”(p.377)을 의미한다(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). 폭식 행동은 섭식장애 군에 해당하는 장애들(예: 신경성 폭식증, 신경성 식욕부진증, 폭식장애 등)의 주요 증상 중 하나이다. 대표적으로, 신경성 폭식증에서 나타나는 반복적인 폭식 행동은 심각한 의학적 합병증을 유발할 수 있으며, 기분 장애, 불안 장애, 물질 남용과 같은 다른 정신병리와 공병한다(Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003; Hilbert et al., 2020; Schaefer et al., 2020). 또한 국민건강보험공단(2021)의 조사에 따르면 폭식 행동 진료 인원이 2016년 2,010명에서 2020년 2,444명으로 21.6% 증가하는 가파른 증가 추세를 보이고 있어(임도이, 2021), 폭식 행동의 원인 발견 및 치료법 개발을 위한 통합적인 연구가 필요한 실정이다.

그동안 폭식 행동의 원인을 다양한 관점에서 설명해왔다. 예를 들어, Thompson과 Smolak(2001)은 폭식 행동을 설명하는 요인을 생물학적 측면, 심리적 측면, 사회문화적 측면으로 나누어 설명하였다. Ricciardelli와 McCabe(2004) 생물심리사회적 모형에 기반해 이상 섭식의 유발 요인을 생물학적 요인, 심리적 및 개인적 요인, 사회문화적 요인으로 설명하였다. 하지만 관련 변인 간의 관련성을 넘어 각 요인들을 연결하는 추가적인 변인을 고려하는 등 폭식 행동 발생의 역동적인 과정을 이해하는 것이 필요할 것으로 여겨진다.

폭식 행동의 사회적 요인으로 날씬함에 대한 사회문화적 압력(Sociocultural pressure)을 꼽을 수 있다. 선행 연구들에서 날씬함에 대한 사회문화적 압력은 섭식장애에 영향을 미치는 강력한 사회적 요인인 것으로 밝혀졌다(Rodin, Sillberstein, & Striegel-Moore, 1985; Stice & Agras, 1998). Thompson 등(1999)이 개발한 섭식장애에 대한 삼자영향 모델(Tripartite Influence Model)에서는 날씬함에 대한 사회문화적 압력을 부모의 영향, 또래 집단의 영향 그리고 대중매체의 영향으로 구분하였다. 우선 자녀의 신체에 대해 부모가 가지는 감정 혹은 태도는 자녀 자신의 신체 평가에 매우 강력한 영향을 끼친다(Rozin & Fallen, 1988). 다수의 연구에서 외모에 대한 어머니의 평가는 여자 청소년의 섭식장애 증상과 정적으로 관련되어 있는 것으로 밝혀졌다(Baker, Whisman, & Brownell, 2000; Moreno & Thelen, 1993). 더불어 또래 친구로부터 기인한 체중 감량에 대한 압박은 청소년들의 무리한 다이어트, 폭식 후 구토 유발과 같은 부적응적인 섭식 행동과 관련되는 것으로 나타났다(Keery & Thompson, 2004). 대중매체 또한 체형에 대한 인식을 형성하는데 강력한 영향을 미치는 요인으로 받아들여지고 있다(Cafri, Blevins, & Thompson, 2006; Cusmano & Thompson, 1997; Harrison & Cantor, 1997; Tiggemann, Polivy, & Hargreaves, 2009).

한편, Attie와 Brooks-Gun(1989)는 신체에 대한 사회문화적 기준과 자신의 신체간의 불일치로 인해 섭식장애가 발생되지만, 각 개인이 지닌 심리적 요인에 따라 장애가 유지된다고 주장했다. 다른 말로 하면, 사회문화적 압력과 동시에 개인의

성향 역시 병리적인 섭식에 영향을 미치므로 폭식 행동의 원인이 되는 변인에 관한 연구에서 사회문화적 요인뿐만 아니라 개인적 변인 역시 고려하는 것이 필요하다고 볼 수 있다. 폭식 행동에 대한 개인적인 요인으로서 성격 특성을 고려할 수 있다. 다양한 선행 연구들에서 내현적 자기애와 폭식 행동간의 정적 관련성이 보고되었다(박지연, 신민섭, 김은정, 2011; Gordon & Dombek, 2010). 다른 정신병리 집단과 섭식장애 집단 간 자기애 정도를 비교한 결과 섭식장애를 지닌 환자들이 다른 집단에 비해 높은 자기애 수준을 나타내었다(Steiger, Jabalpurwala, Champagne, & Stotland, 1997). 신동주와 정남운(2007)은 내현적 자기애 성격을 지닌 사람들은 체중이 증가하는 것에 대한 공포, 외모를 통해 자기 가치를 높이려는 성향, 높은 신체 불만족 등을 원인으로 자신의 외적인 모습을 가꾸려는 시도를 하지만 무리한 섭식 절제와 다이어트로 부정적 정서를 경험하게 되면서 폭식 행동이 유발 될 수 있음을 주장하였다.

폭식 행동과 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 내현적 자기애의 관계에 대하여 제시된 잠재적인 매개 기제는 신체 수치심(body shame)이다. 신체 수치심은 객체화된 신체의식 척도(objectified body consciousness scale: OBCS)의 하위 요소로서, 사회문화적으로 형성된 이상적인 신체상에 자신이 부합하지 않는다고 느낄 때 스스로의 신체에 대해 느끼는 부끄러움을 의미한다(Fredrickson & Roberts, 1997). 다수의 연구들이 신체 수치심이 폭식 행동을 포함한 이상섭식 행동과 유의미하게 관련되어 있다는 점을 제시했다(Dakanalis et al., 2015; 류애리, 송원영, 2013; 박지연 등,

2011). 한 중단 연구에서는 신체 수치심이 각각 섭식 절제와 폭식 행동을 예측한다는 결과를 보고했다(Dakanalis et al., 2015).

또한 선행 연구들에 의하면 신체 수치심은 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 내현적 자기애와도 관련된다. 대상화 이론(objectification theory)은 여성이 사회적 상호작용과 대중 매체를 통해 성적으로 대상화되는 경험을 하게 되는데, 이는 관찰자의 경험을 내면화하게 만들어 자기 대상화를 발달시키고, 수치심과 불안, 몰입 경험의 감소와 같은 부정적인 심리적 경험을 야기할 수 있음을 주장하였다(Fredrickson & Roberts, 1997). 국내의 연구(홍금희, 2010)에서는 한국과 같이 사회문화적 영향에 더 민감한 집단주의 문화권에서는 신체 수치심을 예측하는 데 있어서 사회문화적 압력이 중요함을 제시하였다.

아울러 여러 임상가 및 이론가들에 따르면 자기애 성향에 있어 수치심은 매우 중요한 정서적 경험이라고 보고되어 왔다. 실제 선행 연구들에서 높은 내현적 자기애 성향을 지닌 사람들은 부정적인 신체 이미지를 갖고 있으며, 신체에 대한 존중감이 낮다고 보고된 바가 있다(신동주, 정남운, 2007; Davis, Claridge, & Cerullo, 1997). 또한 내현적 자기애 성향을 지닌 사람은 자신의 불만족스러운 신체가 외적으로 어떻게 보이는데 민감해져 쉽게 수치심을 느낄 수 있으며, 타인의 비판이 없는지 계속해서 자기 신체를 확인하고자 하는 경향을 보임을 제시하였다(Waller, Sines, Meyer, & Mountford, 2008).

선행 연구를 종합했을 때 내현적 자기애 성향이 높은 사람은 타인의 평가를 민감하게 인식하고 인정받고자 하지만(권석만, 한수정, 2000), 이상

적인 신체 기준에 부합하는데 실패하면 자신의 신체에 대한 수치심을 경험할 가능성이 높을 것으로 추측해 볼 수 있다. 박지연 등(2011)은 신체 수치심과 내현적 자기애가 정적으로 관련될 뿐 아니라, 신체 수치심이 내현적 자기애와 절식의 관계를 완전 매개하고, 내현적 자기애와 폭식 행동의 관계를 부분 매개한다는 연구 결과를 보고했다. 또한 최근 한 국내 연구는 내현적 자기애와 폭식 행동간의 관계에서 수치심이 완전매개 효과를 나타냈음을 보고하였는데(조아라, 박재우, 2021), 해당 연구 결과를 기반으로 신체에 대한 수치스러운 느낌이 내현적 자기애와 폭식 행동간의 관계를 매개할 가능성을 추론해 볼 수 있다.

한편, 신체 수치심과 폭식 행동 간의 관계에 대한 기제로는 섭식 절제를 고려해 볼 수 있다. 폭식 행동의 섭식 절제 이론(Herman & Polivy, 1980)에 따르면, 섭식 절제(restrained eating)란 개인이 원하는 것보다 더 적은 양의 음식을 먹고, 먹고 싶은 충동과 싸우는 것을 의미하며 이는 신경성 폭식증과 폭식 장애의 위험 요인 중 하나로 꼽힌다(Polivy & Herman, 1980). 섭식 절제와 폭식 행동 간의 관계는 많은 선행 연구에서 검증되었다(Linardon, 2018; Stice & Agras, 1999; Stice, 2001). 섭식 절제 이론에서는 체중 감량을 위해 섭식을 제한하는 사람은 종종 섭식 절제에 실패하고 폭식 행동을 보이는데, 이러한 사건이 반복되며 폭식 행동으로 발전한다고 설명했다(Polivy & Herman, 1985). Stice(2001)는 엄격한 섭식 절제 규칙을 어기는 것이 탈억제된 섭식인 폭식 행동을 유발할 수 있다고 설명했다.

선행 연구에서 여성들은 사회적으로 형성된 이상적인 신체상에 끊임없이 노출됨으로써 이상적인 신체 이미지를 추구하지만(Fredrickson & Roberts, 1997), 자신의 실제와 이상을 비교하는 과정에서 필연적으로 신체 수치심을 갖게 된다고 제시하였다(정은혜, 2010). 결국 신체 수치심은 이상적인 기준과 자신의 신체 사이의 간극을 줄이려는 체중감소 노력을 야기하는 요소로서 작용할 수 있어 보인다(최경희, 박기환, 2019; McKinley & Hyde, 1996; Rodin et al., 1985). 또한 많은 선행 연구들이 신체 수치심이 섭식 절제와 폭식 행동을 포함한 이상섭식 행동을 유발하는 요인인 것으로 지목하고 있다(류애리, 송원영, 2013; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005). Noll과 Fredrickson (1998)은 신체 수치심에서 비롯된 절식 행동(dieting)이 이후의 폭식 행동을 야기할 가능성이 있다고 제안하였다.

본 연구에서는 상기 선행 연구 결과들에 근거하여 폭식 행동을 설명하는 사회적 요인으로는 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 개인적인 요인으로는 내현적 자기애를 고려하였다<sup>1)</sup>. 나아가 두 요인과 폭식 행동 간의 관계를 어떠한 심리적 기제가 매개하는지 탐색하고자 하였다. 이를 위하여 상기의 두 요인이 신체 수치심에 영향을 미쳐 섭식 절제를 야기하고, 이는 다시 폭식 행동으로 이어질 수 있다는 이중 매개 효과를 가정하여 검증하고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애는 신체 수치심을 매개로 섭식 절제에 영향을 미치고 이는 다시

1) 본 연구에서 예측변인인 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애는 독립적인 요인들이지만, 일부 선행 연구에 근거하여 두변인 간에 정적 상관이 존재할 가능성을 가정하였다(조성실, 박기환, 2013; 박혜선, 김은정, 2017).

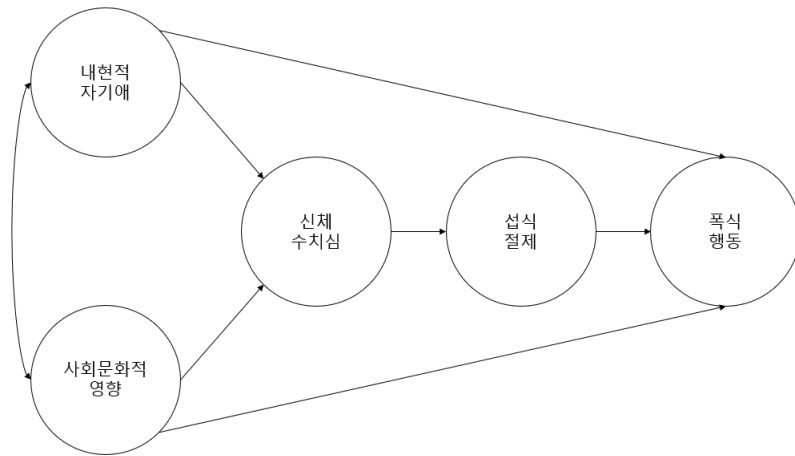


그림 1. 연구 모형

폭식 행동으로 이어질 것이다. 연구 모형은 위의 그림 1 과 같다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구는 경기도 소재의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 412명을 대상으로 실시되었다. 연구 동의서에 서명하지 않았거나, 불성실하게 응답한 23부를 제외하고 총 389부의 자료를 분석에 활용하였다. 분석에 사용된 참가자들 중에서 여성은 301명으로 77.4%, 남성은 88명으로 22.6%였다. 여자의 평균 연령은 22.09세였고( $SD=2.58$ ), 남자의 평균연령은 21.86세로 나타났다( $SD=2.26$ ).

### 측정 도구

#### 날씬함에 대한 사회문화적 압력

날씬함에 대한 사회문화적 압력을 측정하기 위

해 Keery 등(2004)이 개발하고 국내에서 박정수, 이민규와 신희천(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 해당 척도는 신체상과 섭식에 대한 부모와 또래, 대중매체의 압력을 측정한다. 부모 관련 문항은 부모의 체중이나 몸매에 대한 몰두, 개입, 언급에 대한 내용들로 이루어져 있다. 또래 관련 문항에서는 친구들의 체중이나 몸매에 대한 몰두, 체중이나 몸매로 인한 거부나 놀림, 친구들의 영향력에 대한 지각 등을 나타낸다. 대중매체 문항은 몸매와 체중에 대한 대중매체의 영향력에 대한 지각, 체중 감량에 대한 압력, 다이어트, 패션 혹은 건강관련 대중매체를 보는 정도를 나타낸다. 또한 SNS 이용률이 2011년에는 16.8% 2015년에는 43.1%까지 다다른 현 시대 상황을 고려하여 (Kim & Lee, 2018), 본 연구에서는 ‘대중매체’ 문항 중 일부(1~6번)에 ‘SNS’를 추가하여 사용하였다. SNS 관련 문항을 추가함에 따라 원칙도와 동일한 요인구조인지를 검증하기 위해 확인적 요인 분석을 실시하였다. 그 결과 기존에 측정하는 요인인 부모, 또래, 대중매체 3요인이 도출되었으며,

요인부하량이 부모 요인은 .458~.801, 또래 요인은 .322~.851, 대중 매체 요인은 .335~.800의 범위로 측정변수들이 해당요인을 비교적 잘 설명하는 것으로 나타났으며. 현 연구에서 내적 합치도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 .92, 부모 .92, 친구 .89, 대중매체 .87로 나타났다.

### 내현적 자기에

내현적 자기애를 측정하기 위해서 '자기애적 성격장애의 임상적 특성' (Akhtar & Thomson, 1982)을 참고하여 강선희와 정남운(2002)이 개발한 내현적 자기에 척도를 사용했다. 내현적 자기에의 하위 요인은 외현적 자기애와 내현적 자이에의 공통요인인 '인정욕구 및 거대자기 환상' 9문항, 그리고 '착취 및 자기중심' 9문항으로 구성되어 있다. 그리고 내현적 자이에의 고유한 하위 요인은 '목표불안정' 9문항, '소심 및 자신감 부족' 8문항, '과민 및 취약성' 10문항으로 구성되어 있다. 척도 개발자들이 보고한 내적 신뢰도는 .92이었으며(강선희, 정남운, 2002), 현 연구에서는 .88로 나타났다.

### 신체 수치심

신체 수치심을 측정하기 위해 Mckinley와 Hyde(1996)가 개발하고 김완석, 유연재와 박은아(2007)가 타당화된 객체화된 신체의식 척도를 사용하였다. 객체화된 신체 의식이란 자신의 신체를 관찰하고 이용할 객체로 간주하는 것을 뜻한다(김완석 등, 2007). 이 척도는 '신체 감시성', '신체 수치심', '통제 신념' 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 신체 수치심을 측정하기 위해 '신체 수치심' 하위 척도를 사용하였다.

신체 수치심은 사회가 요구하는 이상적인 신체를 기준으로 삼고 이에 부합하지 못했을 때 느끼는 수치스러운 감정을 뜻한다(김완석 등, 2007). 신체 수치심은 총 8개의 문항으로 김완석, 유연재와 박은아(2007)의 연구에서 척도의 내적 신뢰도는 여성 표본에서 .791, 남성 표본에서 .752로, 현 연구에서는 .81로 나타났다.

### 섭식 절제 및 폭식 행동

섭식 절제와 폭식 행동을 측정하기 위해 Garner, Olmsted, Bohr와 Garfinkel(1982)이 제작하고 이상선(1994)이 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 '거식', '폭식 행동과 음식에 대한 몰두', '구강 통제' 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 폭식 행동과 섭식 절제를 측정하고자 하는 본 연구의 목적에 따라 섭식 절제에 대해서는 '거식', 폭식 행동에 대해서는 '폭식 행동 및 음식에 대한 몰두' 요인을 사용하였다. 이상선(2004)의 연구에서 내적 신뢰도는 '거식'이 .87, '폭식 행동과 음식에 대한 몰두'가 .84로 보고되었다. 현 연구에서는 '거식'이 .87, '폭식 행동과 음식에 대한 몰두'가 .82로 나타났다.

### 통계적 분석

본 연구에서는 SPSS 22.0을 사용하여 낱썬함에 대한 사회문화적 압력, 내현적 자기애, 신체 수치심, 섭식 절제, 폭식 행동 간의 상관을 분석하였다. 또한 사용된 척도의 신뢰도를 분석하기 위해 내적 신뢰도 분석을 실시하였다. 그리고 AMOS 22.0을 사용하여 낱썬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애가 신체 수치심과 섭식 절제를

통해 폭식 행동에 영향을 미치는 연구 모형의 적합도를 확인하고 잠재변인들간의 경로계수를 산출하였다. 또한 부트스트랩(bootstrap) 방법을 사용하여(Shrout & Bolger, 2002), 날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애와 폭식 행동의 관계에서 신체 수치심과 섭식 절제의 매개효과 유의미성을 검증하였다. 부트스트랩 방법은 신뢰구간(CI) 사이에 0이 포함되지 않아야 그 효과가 유의한 것으로 본다. 본 연구에서는 5000회 반복한 부트스트래핑을 분석에 사용하였다.

### 결 과

#### 기술통계

불성실한 응답 및 무응답 자료를 제외한 여학생 301명(77.4%), 남학생 88명(22.6%) 총 389명의

결과가 분석에 사용되었다. 본 연구에서 사용된 변인들의 상관, 평균 및 표준편차는 표 1에 제시되어 있다.

#### 측정모형의 검증

본 연구에서 설정한 연구 모형을 검증하기 앞서, 측정변인이 잠재변인들을 잘 측정하는지 알아보기 위해 측정 모형 검증을 시행하였다. 측정 모형에는 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 내현적 자기애, 신체 수치심, 섭식 절제, 폭식 행동, 총 5개의 잠재변인이 포함되었다. 검증 결과, 본 연구의 측정 모형은 좋은 적합도를 가지고 있는 것으로 나타났다,  $\chi^2(109)=267.938, p<.001, CFI=.948, NFI=.915, TLI=.935, RMSEA=.061$ . 측정 모형의 요인 부하량, 분산, 상관 등은 그림 2에 제시하였다.

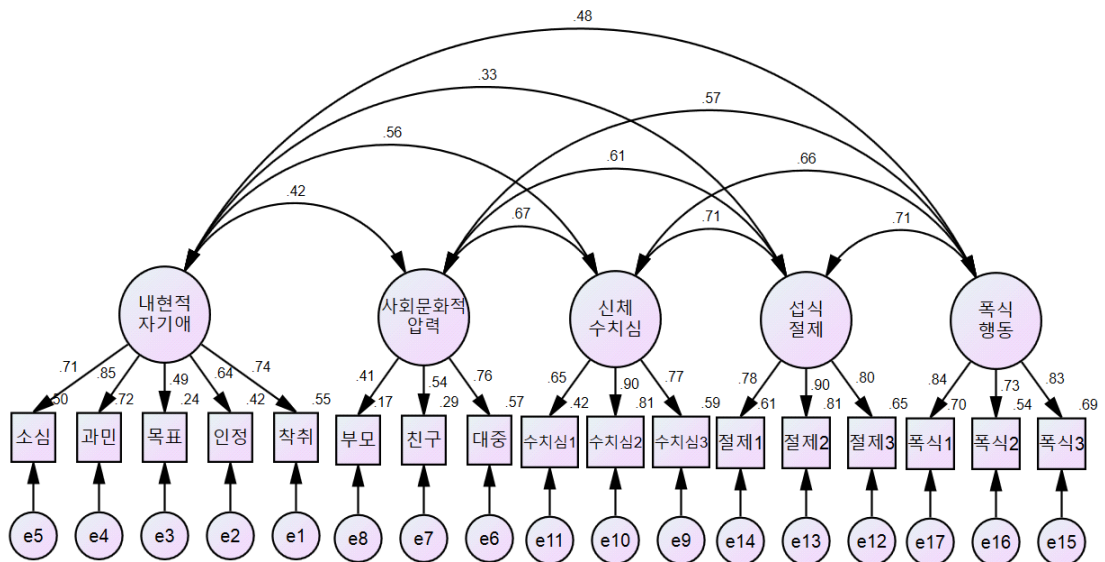


그림 2. 측정모형의 검증

### 연구모형의 검증

날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기에가 신체 수치심과 섭식 절제를 매개로 폭식 행동으로 이어지는 연구모형을 검증하기에 앞서, 구조모형의 적합도와 각 경로계수의 유의성을 분석하였다. 추가적으로 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 섭식 절제, 폭식 행동에 대하여 성별을 공변인으로 통제된 이후 연구모형을 검증하였다(박혜선, 김은정, 2017; Wardle et al., 2006). 그 결과 연구 모형의 적합도는 모두 양호하거나 좋은 범위에 있는 것으로 나타났다,  $\chi^2(126)=318.598$ ,  $p<.001$ , CFI=.938 NFI=.902 TLI=.924 RMSEA=.063. 연구 모형의 적합도는 표 2에 제시하였다.

그리고 연구모형 경로계수의 유의성을 검증하였다. 그 결과 날씬함에 대한 사회문화적 압력  $\beta=.663$ ,  $p<.001$ 과 내현적 자기에  $\beta=.688$ ,  $p<.001$ 는 각각 신체 수치심에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 신체 수치심은 섭식 절제

에 영향을 미쳤고  $\beta=.649$ ,  $p<.001$ , 연속적으로 섭식 절제는 폭식 행동에 영향을 미쳤다  $\beta=.529$ ,  $p<.001$ . 그리고 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 폭식 행동에  $\beta=.161$ ,  $p<.05$ , 그리고 내현적 자기에가 폭식 행동에 미치는 직접적인 영향  $\beta=.380$ ,  $p<.001$  모두 유의미하였다. 연구 모형의 경로 계수는 각각 표 3과 그림 3에 제시되어있다.

### 매개효과 검증

연구모형의 매개 효과가 유의한지 검증하기 위해 Bootstrap 검증을 실시하였다. 해당 방법은 간접효과에 대한 신뢰구간 사이에 0이 포함되지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 간주한다(Shrout & Bolger, 2002). 검증 결과 날씬함에 대한 사회문화적 압력에서 신체 수치심과 섭식 절제를 걸쳐 폭식 행동으로 향하는 간접 효과는 95% 신뢰구간(0.111-0.379) 사이에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다. 이는 날씬함에

표 1. 변인들의 상관관계, 평균 및 표준편차

	1	2	3	4	5
1. 사회문화적 압력					
2. 내현적 자기에	.289**				
3. 신체 수치심	.466**	.465**			
4. 섭식 절제	.418**	.302**	.609**		
5. 폭식 행동	.398**	.403**	.539**	.621**	
평균	110.59	125.88	23.53	31.03	11.06
표준편차	24.48	19.69	7.49	10.86	4.85

\*\* $p<.01$ .

표 2. 연구모형의 적합도

	$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
적합도 지수	318.598**	126	.938	.902	.924	.063



대한 사회문화적 압력이 폭식 행동에 미치는 영향을 신체 수치심과 섭식 절제가 매개하는 모형이 유의함을 시사한다. 또한 내현적 자기애에서 신체 수치심, 섭식 절제를 걸쳐서 폭식 행동으로 향하는 간접 효과 역시 95% 신뢰구간(0.139-0.371) 사이에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 나타났다. 즉, 내현적 자기애가 폭식 행동에 미치는 영향을 신체 수치심과 섭식 절제가 순차적으로 매개하는 모형이 유의함을 시사한다. 각각의 효과에 대한 추정치와 표준오차, 신뢰구간은 표 4에 제시되어 있다.

### 논 의

본 연구는 선행 연구(Ricciardelli & McCabe, 2004; Thompson & Smolak, 2001)에 근거하여 폭식 행동을 설명하는 데 있어서 사회문화적 요인과 개인적인 요인을 통합적으로 고려하였다. 폭식 행동에 선행하는 사회문화적 요인으로는 날씬함에 대한 사회문화적 압력, 개인적 요인으로는 내현적 자기애를 고려하여 각 두 변인과 폭식 행동 간의 관계가 신체 수치심과 섭식 절제에 의해 순차적으로 매개되는지를 검증하였다.

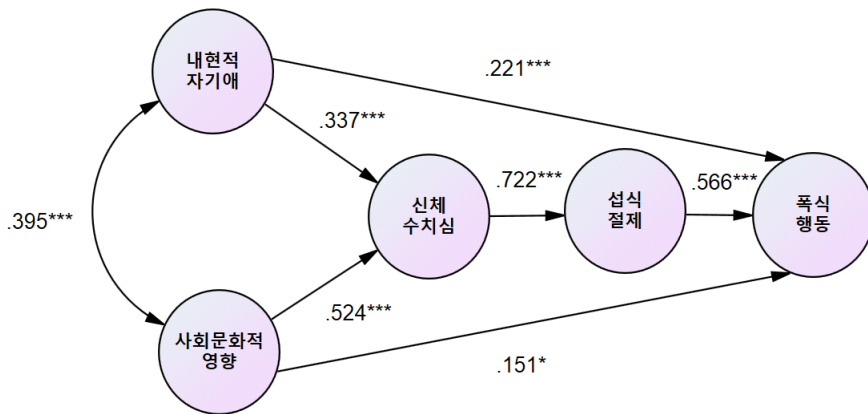


그림 3. 연구모형의 검증

표 3. 연구 모형의 경로계수

경로	B	$\beta$	S.E.	C.R.
사회문화적 압력 → 신체 수치심	.524	.663	.099	6.716***
내현적자기애 → 신체 수치심	.337	.688	.124	5.560***
신체 수치심 → 섭식 절제	.722	.649	.054	11.931***
섭식 절제 → 폭식 행동	.566	.529	.057	9.302***
사회문화적 압력 → 폭식 행동	.151	.161	.067	2.392*
내현적 자기애 → 폭식 행동	.221	.380	.091	4.185***

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

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애는 각각 신체 수치심과 섭식 절제를 순차적으로 매개하여 폭식 행동에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 두 가지 매개 경로 모두 유의하였다. 우선, 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 폭식 행동의 관계에서 신체 수치심과 섭식 절제의 순차적 매개효과가 유의하였다. 이는 대인관계나 대중매체 등 사회문화적 환경을 통해 경험하는 날씬함에 대한 압력이 신체적 수치심을 증가시킬 수 있다는 선행 연구의 제언을 지지하는 결과이며 (Bartky, 1988; Fredrickson & Roberts, 1997), 나아가 신체적 수치심이 병리적인 섭식 행동으로 이어질 수 있다는 점을 시사한다(Goss & Gilbert, 2014). 또한 사회적으로 제시된 이상적 신체상의 내면화가 신체적 수치심을 악화시킬 수 있으며, 궁극적으로는 병리적 섭식 행동의 취약 요인으로 작용할 수 있다는 선행 연구의 주장과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다(류애리, 송원영, 2013; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005). 더불어, 내현적 자기애와 폭식 행동 간의 관계에서 신체 수치심과 섭식 절제의 순차적 매개효과도 유의하였다. 박지연 등 (2011)의 선행 연구에서는 내현적 자기애와 폭식 행동의 관계를 신체 수치심이 부분 매개한다는 점이 시사되었다. 본 연구에서는 섭식 절제가 신체 수치심과 폭식 행동의 관계를 매개할 수 있다

는 점을 추가적으로 검증하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같이 정리될 수 있다. 첫째, 본 연구는 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 내현적 자기애가 폭식 행동에 어떠한 심리적 기제를 통해 영향을 미치는 지에 대한 가설적 모형을 설정하고 이를 탐색하였다는 점에서 의의가 있다. 폭식 행동의 위험 요인이 되는 주변 환경의 압력이나 성격적 취약성이 있더라도, 신체 수치심과 섭식 절제 행위에 대한 개입을 통해 폭식 행동의 빈도를 감소시킬 수 있다는 점이 시사된다. 예컨대 신체 수치심에 개입하기 위해 자신의 신체적 결함을 수용하고 신체에 대한 긍정적 조망을 강화하는 자기자비 개입이 효과적일 수 있다(권예지, 김정호, 김미리혜, 2018; Kelly, Vimalakanthan, & Cater, 2014; Wasylikiw, MacKinnon, & MacLellan, 2012). 또한 섭식 절제에 대해서는 폭식-굶기 사이클을 초래하는 허기를 방지하기 위해 규칙적인 간식 계획을 세우는 과정을 포함하는 인지행동치료가 도움이 될 수 있을 것이다(김미리혜, 2008).

둘째, 본 연구는 사회문화적 압력이 신체 수치심을 정적으로 예측한다는 점을 통계적으로 검증하여 선행 연구의 제한점을 보완했다는 의의가 있다. 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체 수치심에 영향을 미칠 수 있다는 점은 이론적 모형을 통해 제안된 바 있으나 이를 통계적으로 검증

표 4. 간접효과의 유의미성 검증

	Estimates(B)	S.E	95% 신뢰구간	
			lower 95%	upper 95%
M1	.237	.071	.111	.379
M2	.228	.063	.139	.371

M1 = 내현적자기애 → 신체 수치심 → 섭식 절제 → 폭식 행동

M2 = 날씬함에 대한 사회문화적 영향 → 신체 수치심 → 섭식 절제 → 폭식 행동

하는 작업은 국내외적으로 드물게 이뤄져 왔다 (Bartky, 1988; Fredrickson & Roberts, 1997). 국내에서는 홍금희(2010)가 사회문화적 압력과 신체 수치심 간의 관계를 탐색한 바 있으나, 해당 연구에서는 삼자 영향 척도의 4 문항만을(예, “나는 TV나 잡지를 보면 살을 빼야 한다는 압박을 느낀다.”, “나는 내 가족들(친구, 이성친구)로부터 살을 빼야 한다는 압력을 느낀다.”) 사용하여, 사회문화적 압력의 종류와 다양성이 충분히 반영되지 못했다는 한계가 있었다. 본 연구에서는 삼자 영향 척도의 전체문항을 사용하여 또래, 가족, 대중매체를 통해 지각되는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 신체 수치심과 정적인 관련성이 있다는 점을 검증하였다.

셋째, 폭식 행동에 영향을 미치는 요인으로서 사회문화적 요인인 날씬함에 대한 사회문화적 압력과 개인의 성격 요인인 내현적 자기애 간의 상관을 가정하고 통합적으로 연구했다는 점에서 의의가 있다. 현대사회에서는 대중매체 및 사회적 연결망이 급속도로 발달하고 있기 때문에 개인의 행동을 이해할 때 사회적 요인 및 개인의 심리내적 요인을 통합적으로 고려해야 할 필요가 있다. 그동안 폭식 행동에 대한 근거기반 심리치료에서는 주로 개인적 측면(예: CBT: Cognitive Behavioral Therapy) 또는 대인관계 측면(예: IPT: Interpersonal Therapy) 등 한 가지 측면에만 초점을 두었던 경향이 있는데, 본 연구 결과는 사회문화적 측면 및 개인적 측면을 동시에 표적으로 할 때 치료의 효과성이 보다 개선될 수 있다는 점을 시사한다(Christopher et al., 2015; Wilson, Wilfley, Agras, & Bryson, 2010). 예컨대, 날씬함에 대한 사회문화적 압력에 대해서는 환자의 일상

생활에서 부모, 또래, 대중 매체가 주는 외모에 대한 압력을 살펴보고 이러한 환경에 대처할 수 있도록 하는 기술을 함양하는 것이 도움이 될 수 있다(박혜선, 2017). 그리고 내현적 자기애에 대해서는 신체 수치심 이면에 존재하는 낮은 자존감과 정서적인 어려움에 대해서 개입하는 것이 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다(박지연 등, 2011).

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째로 본 연구는 경기도 소재의 대학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반 성인이나 임상 표본을 대상으로 본 연구의 가설을 반복 검증할 필요가 있다.

두 번째로 본 연구의 표본에서는 여자 참가자에 비해 남자 참가자의 표본 수가 적었다. 이에 남자 참가자의 작은 표본수로 인해 결과가 왜곡되었을 가능성이 있다. 따라서 미래의 연구에서는 충분한 남녀 표본을 모아서 연구를 진행할 필요가 있을 것으로 여겨진다. 그리고 다집단 분석을 활용하여 구조 모형의 경로에서 성별 조절 효과를 알아보는 것도 흥미로운 연구 주제가 될 수 있어 보인다.

세 번째로 본 연구는 한 개의 시점에서 자료를 수집한 횡단적 연구이다. 따라서 인과관계에 대한 가정을 하기에는 근거가 부족하다. 후속 연구에서는 본 연구에서 검증된 경로에 대해 종단적인 방법을 적용하여 그 인과관계를 밝힐 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구는 자기보고식 질문지를 이용해 진행된 연구이다. 따라서 참가자가 자신의 증상을 과소 혹은 과대 보고했을 가능성이 존재한다. 추후의 연구에서는 자기보고식 외에 좀 더 객관적인 측정 도구를 이용하여 연구를 진행해 볼 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 행동의 치료에 있어서 개인 내적인 원인뿐만 아니라 또래, 가족, 대중 매체와 같은 사회문화적인 요소를 살펴보았으며, 치료적 접근 관련 요인을 통합적으로 고려할 필요성이 있다는 함의를 제공한다. 실험적인 연구와 같이 인과관계를 추정하는 연구 방법론을 통해 해당 기제에 대해 검증할 필요가 있겠다. 또한 사전에 섭취한 간식(preload)의 지각된 열량에 따라 섭취 절제가 역규제적 섭취로 이어지는 경로의 유의성이 달라질 수 있다는 선행 연구의 제안(Herman & Polivy, 1980; Ruderman & Christensen, 1983)과 같이 잠재적인 조절 변인들을 고려하여 연구 모형을 확장한다면, 폭식 행동에 대하여 조금 더 통합적이고 명세화된 모델을 고안할 수 있을 것으로 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.
- 임도이(2021.10.7). '턱트', '씹빨' 신경성 폭식증 20대 여성 압도적. 헬스조선. Retrieved from [https://health.chosun.com/news/dailynews\\_view.jsp?mn\\_idx=439207](https://health.chosun.com/news/dailynews_view.jsp?mn_idx=439207)
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애. 서울:학지사.
- 김미리혜 (2008). 폭식 행동의 치료. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 853-856.
- 권예지, 김정호, 김미리혜 (2016). 자기자비 증진 프로그램이 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 불만족, 신체 수치심, 자기존중감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. *대한스트레스학회*, 26(4), 296-304.
- 김완석, 유연재, 박은아 (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도 (K-OBCS): 개발과 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 329-349.
- 류애리, 송원영(2013). 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체 비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(2), 345-362.
- 박정수, 이민규, 신희천. (2007). 여대생의 절식 및 폭식 행동행동에 대한 자기-평가의 신체 중요성 지각 모형. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 73-91.
- 박지연, 신민섭, 김은정 (2011). 내현적 자기에 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 663-679.
- 박혜선 (2017). 사회문화적 압력 및 사회부과 완벽주의와 폭식 행동의 관계: 신체 불만족과 부정 정동의 매개 효과. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박혜선, 김은정 (2017). 사회문화적 압력 및 사회부과 완벽주의와 폭식 행동 간의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 8, 289-289.
- 신동주, 정남운 (2007). 여대생의 집단에서 내현적 자기에, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상 만족도가 마르고자 하는 욕구에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 77-94.
- 이상선 (1994). 여대생의 식사 행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정은혜 (2010). 여자 청소년의 자기 대상화와 우울 및 섭식간의 관계: 신체 수치심의 중재효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 조성실, 박기환(2013). 사회지향성과 사회문화적 압력이 폭식행동에 미치는 영향: 섭식관련 인지왜곡의 매개효과. *한국심리학회지 사회 및 성격*, 27(1) 17-32.
- 조아라, 박재우(2021). 여성의 내현적 자기에와 폭식행동: 수치심과 분노의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(4), 1695-1713.
- 최경희, 박기환 (2019). 사회지향성과 폭식행동의 관계: 마른 이상적 체형의 내면화, 신체수치심, 섭식절제의 매개 효과. *한국심리학회지:건강*, 24(4), 927-945.
- 홍금희 (2010). 공적 자기의식과 사회문화적 압력이 이상적 외모태도와 신체 수치심에 미치는 영향에 관

- 한 비교문화 연구, *Journal of Korean Society of Clothing and Textile*, 3A10), 1731-1741.
- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5<sup>th</sup> ed). Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in Adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70-79.
- Baker, C. W., Whisman, M. A., & Brownell, K. D. (2000). Studying intergenerational transmission of eating attitudes and behaviors: Methodological and Conceptual Questions. *Health Psychology*, 19(4), 376.
- Bartky, S., L. (1988). *Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power*. In I. Diamond, & L. Quinby (Eds.), Boston: Northeastern University Press.
- Cafri, G., Blevins, N., & Thompson, J. (2006). The drive for muscle leanness: A complex case with features of muscle dysmorphia and eating disorder not otherwise specified. *Eating and Weight Disorders*, 11, 117-118.
- Christopher G. F., Suzanne B., Shawnee B., Helen A. D., Rebecca J., Rebecca M., Marianne E. O., & Zafra C. (2015). A transdiagnostic comparison of enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) and interpersonal psychotherapy in the treatment of eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 70, 64-71.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37(9), 701 - 721.
- Dakanalis, A., Carrà G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, A., & Riva, Giuseppe. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry* 24(8), 997-1010.
- Davis, C., Claridge, G., & Cerullo, D. (1997). Reflection on narcissism: Conflicts about body-image perceptions in women. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 309-316.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Gordon, K. H., & Dombeck, J. J. (2010). The associations between two facets of narcissism and eating disorder symptoms. *Eating Behaviors*, 11(4), 288-292.
- Goss, K., & Gilbert, P. (2014). *Body Shame: Conceptualisation, Research and Treatment (1st ed.)*. London: Routledge.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication*, 47(1), 40-67.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. J. Stunkard (ED.), *Obesity*. Philadelphia: Saunders.
- Hilbert, A., Petroff, D., Herpertz, S., Pietrowsky, R., Tuschen Caffier, B., Vocks, S., & Schmidt,

- R.(2020). Meta-analysis on the long-term effectiveness of psychological and medical treatments for binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 53(9), 1353-1376.
- Keery, H., van der B., & Thompson, J. K. (2004). A evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Cater, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female studies and eating disorder patients. *Eating Behaviors*, 15(3), 388-391.
- Kim, J. H., & Lee, Y. H. (2018). The differences between SNS addiction proneness and internet addiction in college students: Focusing on anonymity in online, narcissism, depression, anxiety and adjustment to college life. *Korean Journal of Youth Studies*, 25(10), 27-52.
- Linardon, J. (2018). The relationship between dietary restraint and binge eating: Examining eating-related self-efficacy as a moderator. *Appetite*, 127(1), 126-129.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.
- Moreno, A., & Thelen, M. H. (1993). Parental factors related to bulimia nervosa. *Addictive behaviors*, 18(6), 681-689.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: a test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of women quarterly*, 22(4), 623-636.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binging: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin*, 130(2), 179.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267 - 307 .
- Rozin, P & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: a comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal psychology*, 97(3), 342.
- Ruderman, A., J., & Chirstensen, H., C.(1983). Restraint theory and its applicability to overweight individuals. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(2), 210-215.
- Schaefer, L. M., Smith, K. E., Anderson, L. M., Cao, L., Crosby, R. D., Engel, S. G., ... & Wonderlich, S. A. (2020). The role of affect in the maintenance of binge-eating disorder: Evidence from an ecological momentary assessment study. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(4), 387-396.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Steiger, H., Jabalpurwala, S., Champagne, J., & Stotland, S. (1997). A controlled study of trait narcissism in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2),

- 173-178.
- Striegel-Moore, R. H., & Smolak, L. (Eds.). (2001). *Eating disorders: Innovative directions in research and practice*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of abnormal psychology*, 110(1), 124.
- Stice, E., & Agras, W. S. (1999). Subtyping bulimic women along dietary restraint and negative affect dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(4), 460-469.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-51.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (p. 135). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 73-93.
- Waller, G., Sines, J., Meyer, C., & Mountford, V. (2008). Body checking in the eating disorders: Association with narcissistic characteristics. *Eating Behaviors*, 9(2), 163 - 169.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644-651.
- Wasylykiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245.
- Wilson, G.T., Wilfley, D.E., Agras, W.S., & Bryson, S.W. (2010). Psychological treatments for binge eating disorder. *Archives of General Psychiatry*, 67(1), 94-101.

원고접수일: 2022년 12월 29일

논문심사일: 2023년 2월 3일

게재결정일: 2023년 2월 28일

# The Relationship between Sociocultural Pressure, Covert Narcissism, and Binge Eating: the Mediating effect of Body Shame and Restrained Eating

Jaewon Lim

Department of Neuropsychiatry,  
Severance Hospital

Sung-Doo Won

Department of Psychology,  
Daegu Catholic University

The present study investigated whether body shame and restrained eating would mediate the relationship between sociocultural pressure, covert narcissism, and binge eating among college students. College students completed Tripartite Influence Scale-Revised (TIS-R), Covert Narcissism Scale (CNS), the Korean version of Objectified Body Consciousness (K-OBCS), and Eating Attitude Test-26 (EAT-26). The results indicated that there were significant positive correlations among sociocultural pressure, covert narcissism, body shame, restrained eating, and binge eating. Through structural equation modeling (SEM), the results showed that sociocultural pressure and covert narcissism have a significant indirect effect on binge eating which is mediated by body shame and restrained eating. Finally, limitations and future research directions were discussed.

*Keywords:* Sociocultural pressure, Covert narcissism, Body shame, Restrained eating, Binge eating