

## 초기 성인기 여성의 외로움, 통제감 그리고 폭식행동 변화에 대한 종단연구\*

황 다 술

설 경 옥<sup>†</sup>

이화여자대학교

이 연구는 초기 성인기 여성을 대상으로 외로움과 통제감, 폭식행동의 관계를 종단적으로 분석하였다. 구체적으로 외로움, 통제감 그리고 폭식행동은 연구기간인 2년 동안 안정적으로 지속되며 서로를 양방향으로 예측할 것이라 가정하였다. 이때 외로움의 증가는 통제감의 감소를 통해 폭식행동의 증가를 예측할 것이라 가정하였다. 가설 검증을 위해 서울 및 수도권 소재 대학에서 18-31세 초기 성인기 여성 570명을 대상으로 6개월을 주기로 2년 동안 4회 설문을 실시하고, 자기회귀 교차지연 모형을 통해 종단적 매개효과를 분석하였다. 그 결과 외로움, 통제감, 폭식행동은 2년 동안 안정적으로 유지되었고 외로움과 폭식행동은 서로 예측하지 않았으며, 외로움과 통제감은 서로 부적으로 예측하였고 통제감은 폭식행동을 예측하였으나 폭식행동은 통제감을 예측하지 않는 일방향적 관계가 검증되었다. 외로움이 통제감을 매개로 폭식행동을 예측하는 종단적 매개효과는 검증되었으나 폭식행동이 통제감을 매개로 외로움을 예측하는 종단적 매개효과는 검증되지 않았다. 이 연구의 결과가 갖는 학문적 의의와 상담 장면에서의 함의를 논의에 제시하였다.

주요어 : 폭식행동, 외로움, 통제감, 종단적 매개효과, 자기회귀 교차지연모형

\* 이 논문은 황다술 석사학위논문을 수정하여 작성한 것임.

이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NFR-2015S1A5A8016469).

<sup>†</sup> 교신저자 : 설경옥, 이화여자대학교 심리학과, (120-750) 서울시 서대문구 대현동 11-1

Tel: 02-3277-3918, E-mail: koseol@ewha.ac.kr

이상섭식행동은 청소년 후기와 초기 성인기 여성에게 가장 많이 나타난다(Qian et al., 2013). 특히 폭식행동은 신경성 폭식증과 신경성 식욕 부진증 모두에 공통되는 증상이다(안재은, 이정은, 정영철, 2017). 폭식행동과 관련한 다양한 요인들에 대한 연구의 필요성에도 불구하고 폭식행동의 발전과 유지요인에 대한 국내 종단연구는 매우 제한적이다.

초기 성인기는 이상섭식행동이 가장 빈번히 발생하는 시기이기도 하지만 친밀감 대 고립감의 심리사회적 발달 과업을 이행하는 시기로 개인은 외로움 혹은 고립감을 피하며 친밀한 관계를 형성하기 위해 노력한다(Erikson, 1963). 외로움에 대한 세대 비교 연구에 따르면 18-30세 이하 초기 성인 집단과 55세 이상 후기 성인 및 노년 집단에서 외로움이 가장 높았고, 연령에 상관없이 여성의 외로움이 더 높았다(Luhmann & Hawkley, 2016; Victor & Yang, 2012). 초기 성인기는 부모로부터 독립하여 정체성을 형성하는 시기로 부모에게서 분리하고자 하는 욕구와 타인을 향한 친밀감 욕구 사이에서 균형을 이루는 것이 중요하다(DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, & Burgess, 2003; Reis & Buhl, 2008). 분리 욕구와 친밀감 욕구 사이에서 균형을 잃었을 때 외로움을 느끼게 되며 이를 보상하기 위해 음주, 흡연, 폭식행동과 같은 경직되거나 자기패배적인 행동도 하게 된다(Deci & Ryan, 2000; Kenny & Rice, 1995).

폭식행동은 정서 조절 실패로 나타나는 자기 파괴적 행동으로 조절되지 않는 정서를 보상하기 위해 음식으로 자신의 신체를 통제하려는 시도이다(Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). 폭식행동은 일시적으로는 부정 정서를 완화시키지만 폭식행동 과정 혹은 이후 발생

하는 불안, 우울, 죄책감으로 인해 다시 폭식을 하게 된다(이미현, 채규만, 2012). 이 연구는 초기 성인기 여성이 경험하는 외로움과 폭식행동의 순환적 관계를 밝히고, 이를 설명하는 인지적 요인인 통제감의 종단적 매개효과를 검증하기 위해 실시되었다.

#### 폭식행동과 외로움

폭식행동은 한꺼번에 많은 음식을 개인이 통제하기 어려울 정도로 섭취하는 것이다(American Psychiatric Association, 2013). 폭식행동은 정서 그리고 사회적 요인에 의해 주로 설명된다. 국내 연구에서는 정서 조절, 정서 강도, 정서 인식의 명확성, 분노표현양식과 같이 개인이 정서를 다루는 방식이 폭식행동을 예측하는 것으로 밝혀졌다(이미현, 채규만, 2012; 임지수, 박 경, 2017; 최호영, 이지연, 장진이, 2011). 폭식행동과 관계의 질의 관련성을 다룬 국내 연구는 거의 없으며, 국외 연구에서는 외로움과 더불어 사회적 지지에 대한 주관적 인식(Limbert, 2010), 사회적 상호작용에 대한 민감성(Steiger, Guavin, Jabalpurwala, Séguin, & Stotland, 1999), 사회적 철수(Rotenberg, Bharathi, Davies, & Finch, 2013)가 이상섭식행동을 예측하였다. 이 연구는 개인의 사회적 욕구가 양적으로 그리고 특히 질적으로 충족되지 않는 것에 대한 심리적 불쾌감으로 일상에서 빈번히 경험되는 정서인 외로움과 폭식행동의 관계를 종단적으로 검증하기 위해 실시되었다.

외로움은 사회적 관계의 질에 대한 개인의 주관적 평가로 정의되며 소외감, 연결감 부재 그리고 사회적 지지 결핍에 대한 불편감과 그에 따른 불만족을 포함한다(Hawkley & Cacioppo, 2010). 외로움은 심리적 건강과 신체

적 건강을 예측하는 중요한 변인으로 낮은 삶의 만족도, 우울, 스트레스와 같은 심리적 건강뿐만 아니라 낮은 수면의 질, 고혈압과 같은 신체 건강도 정적으로 예측한다(김누리, 신나나, 2017; Cacioppo & Patrick, 2008).

외로움은 사회적 배고픔 혹은 목마름에 자주 비유되는데 사회적 연결감에 대한 굶주림과 갈구는 생존에 필수적이고 음식과 물이 없을 때 신체적 고통을 느끼듯이 사회적 연결감의 부재는 심리적 고통을 느끼게 한다(Hawley & Cacioppo, 2010). 사회적 “허기”인 외로움과 폭식증은 서로 순환적 관계에 있다. 사회적 관계에서 부정 정서를 경험하여 관계의 질에 불만족하는 외로움이 폭식행동을 예측하기도 하지만 폭식행동을 보이는 개인은 더 낮은 사회적 관계의 질을 보고한다(Levine, 2012).

외로움의 핵심 요인은 소외감과 같은 부정 정서이며(Hawley & Cacioppo, 2010) 부정정서 경험은 자기통제 능력을 저하시킨다(정유진, 김소연, 2017; Tice et al., 2001). 실제로 외로움은 폭식행동을 유발시켰고(Shank et al., 2017) 신체적 배고픔보다 외로움 그리고 부정정서가 폭식행동을 더 잘 예측했다(Bruce & Agras, 1999). 외로움과 같은 사회적 관계에서 오는 부정 정서는 혐오, 소진과 같은 다른 부정 정서보다 폭식행동을 더 잘 설명하였다(Zeek, Stelzer, Linster, Joos, & Hartmann, 2011). 특히 남성에 비해 여성에게서 외로움에 의한 폭식행동이 더 빈번한 것으로 나타났다(Masheb & Grilo, 2006).

외로움이 폭식을 유발하기도 하지만 폭식이 빈번할수록 외로움이 증가하기도 한다. 이상 섭식행동의 유지에 영향을 미치는 대인 관계 역할에 대한 연구를 정리한 논문에 따르면 폭식행동을 보이는 개인은 사회적 지지를 덜 지

각하고, 스트레스에 대한 반응으로 사회적 지지를 덜 추구하며, 친밀해지는 것에 더 큰 두려움 보고하는 것으로 나타났다(Arcelus, Haslam, Farrow, & Meyer, 2013). 폭식 집단은 통제 집단에 비해 더 빈번한 대인관계 문제를 경험하였으며(Wolff, Crosby, Roberts, & Wittrock, 2000) 동시에 폭식행동이 반복될수록 수치심이 증가하고 사회적으로 위축되어 외로움이 증가하기도 하였다(Shea et al., 2012).

#### 외로움과 통제감

통제감은 개인이 자신을 둘러싼 환경에 대해 영향력을 발휘할 수 있다는 믿음으로 정의된다(Pearlin & Schooler, 1978). 이러한 통제감은 초기 성인기 정체성 형성과 독립성 발달에 중요한 역할을 한다(Conger, Williams, Little, Masyn, & Shebloski, 2009). 통제감은 대체로 안정적이지만 사회적 관계 결핍과 같은 환경의 압력에 따라 변하기도 한다(Paczkowski & Baker, 2007; Surjadi, Lorenz, Wickrama, & Conger, 2011).

사회적 관계의 손상, 부재 혹은 불만족으로 외로움이 증가하게 되면 통제감이 감소할 수 있다. 역으로 사회적 관계에 대해 자신의 통제할 수 없다고 느낄 때 더 외로워지는데 이와 같이 외로움 증가와 통제감 감소는 쌍방향적이다 (Ben-Zer, 2018). 외로운 개인은 사회적 상황에서 타인의 행동에 대해 특성적 영향을 과대평가하고 자신이나 상황적 영향에 대해 과소평가하는 인지적 왜곡을 보인다(Lincoln, 2007). 이와 같은 인지적 왜곡은 자신이나 자신의 상황에 대한 통제감을 낮추게 될 것이다. 또한 외로움 정서는 자신의 삶에 대해 통제감을 가져야 한다는 인지적 욕구와 부조화를 이룬다(Rainer & Martin, 2012). 실제로 자신이 처

한 문제 상황 해결에 높은 통제감을 보이는 개인은 시간의 흐름에도 외로움이 유의하게 감소하였다(Kaniasty, 2006). 또한 통제감과 신체적 건강, 사회적 지지에 대한 종단 연구에서 통제감이 높은 개인은 사회적 지지를 높게 평가하였고 사회적 지지를 높게 지각하는 개인일수록 문제 상황에서 자신의 통제감도 높게 지각하여 사회적 지지에 대한 개인의 평가와 통제감의 자기회귀적 관계가 검증되었다(Gerstorf, Röcke & Lachma, 2010).

### 통제감과 폭식행동

동일한 시간동안 현저하게 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식 삽화에서 음식을 먹는 동안 섭식에 대한 조절 능력의 상실을 경험하게 된다(American Psychiatric Association, 2013). 그러나 이때 음식에 대한 조절 능력의 상실은 자신과 자신을 둘러싼 환경에 대한 전반적인 통제감의 상실과는 구별된다. 통제감 상실은 정의에 따라 폭식행동에 선행하거나(Micali et al., 2017). 폭식행동 과정(Goldschmidt et al., 2011) 중 혹은 폭식행동 결과로 경험될 수 있다. 이 연구에서는 당면한 문제 상황을 자신의 영향력으로 통제하거나 문제를 해결할 수 있을 것으로 지각하는 개인의 능력과 관련한 믿음으로 통제감을 정의하였다(Pearlin & Schooler, 1978). 낮은 통제감이 폭식행동을 예측하는 연구는 잦은 폭식행동이 통제감을 예측하는 연구에 비해 더 적다. 그러나 이러한 연구를 종합해 보면 두 변인이 상호를 예측하는 회귀적 관계가 있을 것으로 예상 가능하다. 실제로 폭식행동과 통제감의 회귀적 관계에 대한 연구에 의하면 개인이 상황에 대한 불확실성을 높게 지각하고 통제감을 낮게 지각할수록 섭

식 조절을 통해 환경의 불확실성을 줄이고 통제감을 높이려 하였다(Polivy & Herman, 2002).

자신에 대한 전반적인 통제감도 섭식장애 발달 및 유지와 긴밀한 관련이 있다. 폭식행동을 하는 개인의 낮은 통제감은 섭식 영역에 제한되지 않고 자신의 삶과 자신을 둘러싼 환경에 대한 전반적인 영역에서도 통제감이 낮은 것으로 나타났다(Tomba, Offidani, Tecuta, Schumann, & Ballardini, 2014; Vandereycken, 1990). 이러한 통제감은 개인의 주관적 경험에 따라 변동될 수 있음에도 불구하고(Ben-Zur, 2018) 폭식행동에 선행하는 변인으로서 검증한 연구는 많지 않다. 반대로 빈번한 폭식행동은 낮은 통제감(Bulik, Sullivan, & Kendler, 2000) 그리고 더 빈번한 역기능적인 통제 사용을 예측하였다. 섭식장애 여성의 경우 비임상군에 비해 외재적 통제 소재, 부정적 통제, 부적절감, 통제를 잃는 것에 대한 두려움이 더 큰 것으로 나타났다(Froreich, Vartanian, Grisham, & Touyz, 2016).

### 외로움과 폭식행동의 관계에서 통제감의 매개 모형 및 가설

이 연구는 초기 성인기 여성의 외로움이 폭식행동을 예측하고, 폭식행동이 지속될수록 외로움이 더 커지는 순환적 관계를 통제감이 매개하는 모형을 검증하였다. 사회적 관계에서 소외와 단절로 인해 사회적 욕구가 적절히 충족되지 않는 결핍은 자신의 삶을 적절히 통제하고 있지 못하다고 지각하는 것으로 연결될 수 있다. 개인이 자신이 처한 문제에 대해 적절히 통제하고 있지 않다고 지각할 때 이를 보상하기 위한 행동으로 폭식행동을 보일 수 있으며, 개인은 지나치게 많은 양의 음식을

반복 섭취하는 행동에 대해 자신을 적절히 통제하지 못하였다는 낮은 통제감을 가질 수 있다(Rainer & Martin, 2012). 특히 통제감은 외로움과 폭식행동 쌍방의 관계에서 개인과 개인을 둘러싼 환경에 대해 적절히 통제하지 못한 것에 대한 부적절감과 보상행동으로 연결되어 외로움과 폭식행동의 관계를 유의하게 매개하리라 예상하였다. 연구가설은 자기회귀 교차지연 모형으로 쌍방향적인 변인 간 관계와 통제감 중단적 매개효과를 검증 하였다.

## 방 법

### 연구 참가자

이 연구는 2015년도부터 6개월 간격으로 4차례에 걸쳐 진행된 ‘성인기 초기 여성의 생애가치와 정신건강 연구’와 중단 자료를 사용하였다. 이 자료는 초기 성인기 여성의 가치추구와 정신건강 관련 변인을 밝히기 위해 수집되었으며, 2015년 9월부터 서울 및 수도권 7개 대학 여자 대학생을 대상으로 6개월 간격으로 4번 설문을 실시하였다. 1차에 총 570명(100%)이 설문에 참여하였고, 2차에 452명(79.3%), 3차에 398명(69.8%), 4차에 342명(60%)이 참여하였다. 1차시기 참여자의 평균 연령은 21.64세( $SD=2.29$ )로 대학 재학 513명(90%), 대학 졸업 18명(3.2%), 석사 재학 30명(5.3%), 석사 졸업 6명(1.1%), 기타 3명(0.5%)으로 구성되었다. 참여자의 직업은 학생 541명(94.9%), 구직 중 9명(1.6%), 사무직 종사 8명(1.4%), 전문직 7명(1.2%), 서비스 및 판매 종사자 3명(0.5%), 가정주부 또는 무직 1명(0.2%), 단순 노동 1명(0.2%)이었다.

중단연구 특성상 이탈자가 발생하지만 표본이탈이 표본의 고유한 특성에 의해 발생하는 것이 아닌 무작위로 발생한 것을 확인하기 위해 독립표본  $t$ 검정으로 이탈집단과 생존집단의 평균차이를 확인하였다. 1차시기 자료가 전체 표본으로 4차시기에 연구를 이탈한 집단과 참여를 지속한 집단에 대해 주요 변인인 외로움, 통제감, 폭식행동의 집단 차이 검증을 실시하였으며, 집단 간 평균의 차이가 모두 유의하지 않은 것으로 나타나 참여를 지속한 집단의 대표성이 확인되었다.

### 측정도구

#### UCLA Loneliness Scale

외로움은 Russell, Peplau와 Cutrona(1980)의 UCLA Loneliness Scale을 박선영과 도현심(1988)이 국내 청소년에 적합하게 번안한 척도를 사용하였다. 외로움 척도는 사회적 관계에 대한 만족(예: 나는 내 주위 사람들과 사이가 좋고 느낀다) 10문항과 불만족(예: 나는 의지할 사람이 없다) 10문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert식 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 외로움의 정도가 높음을 의미한다. 이 연구의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 1차, 2차, 3차, 4차 각각 .93, .94, .95, .95였다.

이 연구에서 각 시기별 외로움을 요인분석한 결과, 본 척도와 다르게 분배되었지만 일요인으로 나타나 분석을 위해 문항묶음을 실시하였다. 문항묶음은 두 개 이상의 개별문항 점수를 합산하거나 평균을 계산하여 만든 묶음을 구인의 지표로 사용하는 것이다. 문항묶음을 실시하기 위해선 각 구인이 하나의 차원을 측정한다는 구인의 일차원성이 가정되어야

한다(이지현, 김수영, 2016). 김수영(2016)은 구인의 일차원성을 가정하기 위해 경험적으로 탐색적 혹은 확인적 요인분석을 실시할 수 있지만 각 방법에 한계가 존재하며, 이론적으로 이미 타당화되어 널리 사용되는 척도를 사용하는 것도 척도의 차원성에 대한 근거를 확보할 수 있는 방법임을 설명하였다.

UCLA Loneliness 척도는 국내외에서 외로움 연구와 관련하여 널리 이용되는 척도로 이론적 측면에서 일차원성을 가정하기 충분하다고 판단하여 요인부하에 따른 문항묶음을 실시하였다. 문항묶음 개수는 이지현과 김수영(2016)의 연구에 따라 3개를 가정하고, 요인 알고리즘의 방법을 사용하였다. 이는 요인부하가 가장 큰 문항과 가장 작은 문항을 각 묶음의 순서에 따라 배정하여 문항 특수적 요소인 오차를 묶음 간 균등하게 할당하는 방식이다. 각 시기별로 외로움 전체문항의 탐색적 요인분석을 실시한 결과에 따라 문항묶음 당 7개, 7개, 6개의 문항을 배정하였다. 하위 변인은 각 묶음 당 할당된 문항의 평균을 산출하여 분석하였다.

#### Mastery Scale

통제감은 Pearlin, Menaghan, Lieberman 그리고 Mullan(1981)이 사용하고, 김미혜, 이금룡 그리고 정순돌(2000)이 번안한 통제감 척도(mastery scale)을 사용하였다. 통제감 척도는 자아 통제감을 측정하는 2문항(예: 내가 정말 하고 싶은 것이 있을 때 나는 그것을 해낼 수 있는 방법을 찾아낸다)과 무력감을 측정하는 5문항(예: 내 삶의 중요한 것들 중 내가 스스로 변화시킬 수 있는 것은 거의 없다)으로 구성되어 있으며, 자아 통제감을 묻는 문항과 무력감을 묻는 문항이 서로 상반되지만 비슷

한 내용을 측정하여 이 연구에서는 무력감을 측정하는 5문항만 선별하여 사용하였다. 각 문항은 Likert식 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 무력감이 높은 경향이 있음을 의미한다. 해석의 용이성을 위해 통제감 하위 문항을 모두 역채점하였고 점수가 높을수록 통제감이 높은 것을 의미한다. 통제감은 전체 5문항을 합산한 평균 점수를 사용하였으며 이 연구의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 1차, 2차, 3차, 4차 각각 .77, .82, .84, .87였다.

#### The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26

폭식행동은 식이태도검사(Eating Attitude Test-26)(Garner, Olmsted, Bohr & Garfinkel, 1982)를 국내 연구에 적절하게 타당화한 한국판 식사태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26)(이민규 외, 1998)를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로 3개의 하위요인인 절식행동, 폭식 및 음식에 대한 몰두, 섭식 통제로 구성되어있다. 이 연구에서는 폭식 및 음식에 대한 몰두를 측정하는 6문항만 사용하였다(예: 스스로 멈출 수 없을 것 같다고 느낄 때까지 계속 먹어댄다). 각 문항은 Likert식 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=항상 그렇다)로 평정하였고, 점수가 높을수록 폭식경향성이 높음을 의미한다. 신뢰도 계수는(Cronbach's  $\alpha$ ) 1차, 2차, 3차, 4차 각각 .84, .85, .83, .84였다.

#### 분석 방법

외로움, 통제감, 폭식행동 사이의 관계를 알아보기 위해 자기회귀 교차지연 모형(autoregressive

cross-lagged model: ARCL)을 활용하였다. 자기회귀 교차지연 모형은 종단자료를 이용해 변인 간 관계를 다면적으로 검증하여 선명한 인과 관계를 도출해낼 수 있으며(홍세희, 박민선, 김원정, 2007) 두 변인 간 자기회귀 교차지연 모형에 매개변인을 투입하여 간접효과를 파악할 수 있다(Cole & Maxwell, 2003). 시간 흐름에 따른 측정 동일성, 경로 동일성, 오차공분산 동일성이 순차적으로 확립되어야 자기회귀 교차지연 모형의 효과를 검증할 수 있다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 각 동일성 검증은 연구 모형 설정 후 내재된(nested) 경쟁모형과의 비교를 통해 간명하며, 설명력을 갖는 최적 모형을 선택한다. 최종 선택된 모형의 자기회귀 계수와 교차지연계수를 통해 두 변인 간 인과적 관계를 검증한다.

모형의 비교는 보편적으로  $\chi^2$  차이검증과 적합도 지수를 고려하지만 표본 크기에 영향을 받지 않는 CFI와 표본의 크기에 상대적으로 영향을 덜 받고 모형 적합도와 간명성을 함께 고려할 수 있는 TLI, RMSEA를 적합도 지수로 함께 이용하였다(홍세희, 유숙경, 2004). TLI와 CFI는 상대적 적합도 지수로 .90 이상이면 좋은 수준의 적합도, RMSEA는 절대 적합도 지수로 .05 이하이면 좋은 수준의 적합도, .08 이하이면 적절한 수준의 적합도, .10 이상이면 부적절한 수준의 적합도를 나타낸다(Browne & Cudeck, 1993). 결측치를 처리하기 위해 완전정보 최대우도법(FIML)을 사용하였다. 이 연구에서는 종단연구의 특성 상 측정 오차간 유의한 상관이 있을 것으로 예상하여 오차항 간 공변량을 허용하였다(Pitts, West, & Tein, 1996).

종단적 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며 부트스

트래핑은 모집단의 분포를 모르는 경우 동일한 크기의 표본을 반복 추출하고 추출된 표본을 통해 경험적인 분포를 얻어 모집단 분포를 추정한다. 추정된 분포 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때 유의도 .05 수준에서 간접효과가 통계적으로 유의하다고 판단한다(Shrout & Bolger, 2002). 이 연구에서는 원자료로부터 5,000개 표본을 생성하여 신뢰구간 95%에서 간접효과 유의성을 검증하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

주요 변인 각 시기별 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 그리고 상관계수를 산출하여 표 1에 제시하였다. 각 변인의 왜도 절대값이 2보다 작고, 첨도의 절대값이 7보다 작아 정규성 가정이 충족된 것으로 판단하였다(Curran, West, & Finch, 1996). 상관분석 결과 각 시기별로 외로움, 통제감, 폭식행동은 각각 다른 시점의 외로움, 통제감, 폭식행동과 정적 상관이 나타났다. 외로움과 폭식행동, 외로움과 통제감, 통제감과 폭식행동의 관계는 시기와 상관없이 같은 방향의 관계를 나타냈다. 각 시기의 외로움과 폭식행동은 모두 정적 상관을 나타냈으며, 외로움과 통제감은 모두 부적 상관을, 통제감과 폭식행동도 모두 부적 상관을 보였다.

### 외로움, 통제감, 폭식행동의 자기회귀 교차지연 효과 검증

자기회귀 교차지연 모형을 적용하여 동일성

표 1. 주요 변인의 상관분석 결과

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 외로움1												
2. 통제감1	-.47**											
3. 폭식1	.20**	-.23**										
4. 외로움2	.71**	-.41**	.20**									
5. 통제감2	-.42**	.58**	-.29**	-.51**								
6. 폭식2	.11*	-.21**	.74**	.23**	-.31**							
7. 외로움3	.73**	-.43**	.20**	.76**	-.46**	.23**						
8. 통제감3	-.37**	.50**	-.17**	-.44**	.61**	-.19**	-.53**					
9. 폭식3	.16**	-.18**	.76**	.21**	-.28**	.77**	.26**	-.23**				
10. 외로움4	.70**	-.45**	.14**	.78**	-.51**	.16**	.80**	-.54**	.18**			
11. 통제감4	-.40**	.54**	-.15**	-.49**	.59**	-.17**	-.49**	.69**	-.19**	-.61**		
12. 폭식4	.18**	-.26**	.69**	.24**	-.35**	.78**	.27**	-.32**	.80**	.25**	-.27**	
평균	1.92	2.73	2.18	1.91	2.69	2.16	1.96	2.73	2.08	1.91	2.69	2.13
표준편차	0.47	0.55	0.93	0.50	0.61	0.94	0.52	0.62	0.84	0.50	0.70	0.84
왜도	0.28	-0.08	1.08	0.41	-0.02	1.21	0.37	-0.10	0.99	0.27	0.06	1.02
첨도	-0.17	0.26	1.34	-0.16	-0.08	1.79	-0.11	-0.08	1.20	-0.20	-0.49	1.19

주 1. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

을 검증하는 13개 모형에서 최적 모형을 찾기 위해 모형 1을 기본모형으로 두고 경쟁모형을 비교하였다. 각각의 모형은 측정 동일성(모형 2~모형 3), 경로 동일성(모형 4~모형 10), 오차 공분산 동일성(모형 11~모형 13)을 검증하기 위해 설정되었고 각 모형에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

모형 1: 제약을 가하지 않은 기저모형이다.

모형 2: 모형 1 기본모형에 외로움 측정변인에 오차 간 상관을 추가한 모형으로 동일한 측정변인을 시간에 따라 반복적으로 측정하였을 경우, 변수 간에 상관이 존재할 수 있다는

가정을 바탕으로 설정한 모형이다.

모형 3: 모형 2에 외로움의 측정변인에 대한 요인적재치( $a_1, a_2$ )를 각 시점별로 동일하게 제약한 모형이다.

모형 4: 모형 3에 잠재변인인 외로움의 자기회귀계수(A)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 5: 모형 4에 측정변인인 통제감의 자기회귀계수(B)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 6: 모형 5에 측정변인인 폭식행동의 자기회귀계수(C)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 7: 모형 6에 통제감에 대한 외로움의 교차지연계수(D)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 8: 모형 7에 폭식행동에 대한 통제감의

교차지연계수(E)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 9: 모형 8에 외로움에 대한 통제감의 교차지연계수(F)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 10: 모형 9에 통제감에 대한 폭식행동의 교차지연계수(G)에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 11: 모형 10에 외로움과 통제감 간 오차 공분산(H) 사이에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 12: 모형 11에 통제감과 폭식행동 간 오차 공분산(I) 사이에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 13: 모형 12에 외로움과 폭식행동 간 오차 공분산(J) 사이에 동일화 제약을 추가하였다.

모형 간 비교는 두 모형의 자유도 차이를 이용한  $\chi^2$  값 차이( $\Delta\chi^2$ )를 통해 비교하되  $\chi^2$  차이 검증은 표본의 크기에 영향을 받기 쉬우므로 표본 크기에 민감하지 않은  $\Delta CFI$  값과  $\Delta RMSEA$  값을 함께 고려하였다.  $\Delta CFI$  값이 .01을 초과하거나(Cheung & Rensvold, 2002),  $\Delta$

RMSEA 값이 .015보다 큰 경우 적합도 유의미하게 나빠졌다고 해석할 수 있어 차이 값이 기준치를 초과하지 않는 경우만 동일성이 성립되는 것으로 판단하였다(Chen, 2007). 기저모형인 모형 1 적합도가 양호한 것으로 판단하여( $\chi^2(141)=466.58, p<.001, CFI=.962, TLI=.949, RMSEA=.064, 90\%$  신뢰구간[.057-.070]) 측정 동일성, 경로 동일성, 오차 공분산 동일성을 순차적으로 검증하였다.

측정 동일성, 경로 동일성, 오차 공분산 동일성 검증을 위해 모형 적합도 지수를 순차적으로 비교하였으며,  $\chi^2$  차이 검증 절차 중 일부 모형 간 비교에서 자유도가 더 낮은 모형의 적합도가 근소하게 높은 모형이 존재하였으나 모두 CFI와 RMSEA에서는 차이가 유의하지 않아 동일성 가정이 모두 충족되는 것으로 판단하였다. 적합도 비교 결과 자유도가 가장 높은 모형 13을 최종모형으로 선택하였다( $\chi^2(158)=504.01, p<.001, CFI=.959, TLI=.951, RMSEA=.062, 90\%$  신뢰구간 [.056-.068]).

최종모형인 모형 13 결과를 그림 1에 제시하였다. 표준화 경로계수를 자기회귀효과와

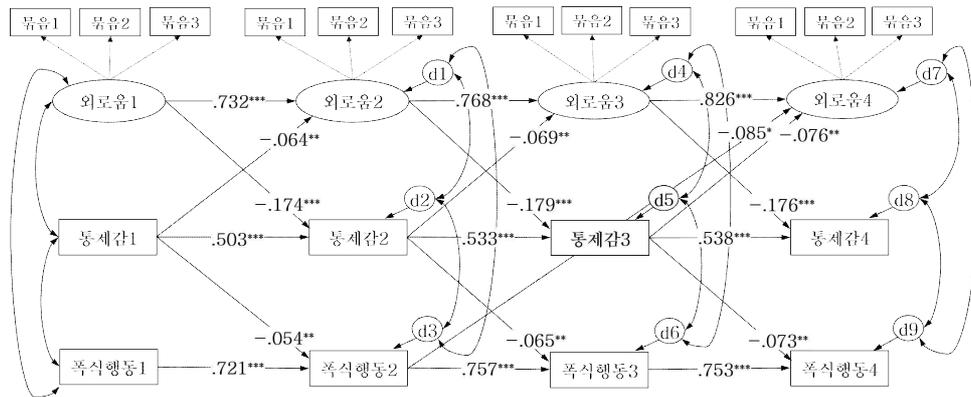


그림 1. 최종 자기회귀교차지연모형의 표준화 계수

주 1. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

주 2. 통계적으로 유의한 표준화 경로계수만 표시

교차지연효과로 나누어 파악한 결과는 다음과 같다. 자기회귀효과를 살펴보면 이전 시기의 외로움, 통제감, 폭식행동은 각각 다음 시기의 같은 변인인 외로움( $\beta=.732\sim.826, p<.001$ ), 통제감( $\beta=.503\sim.538, p<.001$ ), 폭식행동( $\beta=.721\sim.757, p<.001$ )을 정적으로 예측하여 2년에 걸쳐 측정된 외로움, 통제감, 폭식행동이 각각 안정적으로 유지됨을 확인하였다. 교차지연효과를 살펴보면 이전 시기 외로움이 그 다음 시기 통제감을 모두 부적으로 예측하였고( $\beta=-.174\sim-.179, p<.001$ ), 이전 시기 통제감도 그 다음 시기 외로움을 모두 부적으로 예측하였다( $\beta=-.064\sim-.076, p<.01$ ). 통제감과 폭식행동의 교차지연효과에서 이전 시기 통제감은 그 다음 시기 폭식행동을 모두 부적으로 예측하였지만( $\beta=-.054\sim-.073, p<.01$ ) 이전 시기 폭식행동은 그 다음 시기 통제감을 모두 유의하게 예측하지 않았다( $\beta=-.036\sim-.043, p>.05$ ). 결과적으로 통제감이 폭식행동을 예측하는 일방향적 관계만 검증되었다.

외로움과 폭식행동의 관계에서 1차시기 폭식행동은 3차시기 외로움을 유의하게 예측하지 않았지만( $\beta=.025, p>.05$ ) 2차시기 폭식행동은 4차시기 외로움을 부적으로 예측하였다( $\beta=-.085, p<.05$ ). 1차시기 폭식행동이 3차시기 외로움을 예측하지 않은 결과는 1차시기에 폭식행동을 하더라도 1년 후인 3차시기에 외로움에 영향을 주지 않음을 의미한다. 반면, 2차시기 폭식행동이 4차시기의 외로움을 부적으로 예측한 결과는 표 1에 제시한 2차시기 폭식행동과 4차시기 외로움의 정적 상관( $r=.16, p<.01$ )과는 상반되는 결과로 매개효과를 검증하는 과정에서 나타난 억제효과로 볼 수 있다 (MacKinnon, Krull, & Lockwood, 2000). 억제효과에 대한 설명은 논의에 다루었다.

### 통제감의 종단적 매개효과 검증

외로움이 통제감을 매개로 폭식행동을 예측하는가의 종단적 매개효과를 확인하기 위해 Shrout과 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법을 활용하였다.  $t$ 시기 외로움이  $t+2$ 시기의 폭식행동을 예측하는 직접 경로가 통계적으로 유의하지 않아( $\beta=.022\sim.024, p>.05$ ) 각각의 직접 경로를 '0'으로 고정한 완전매개모형(수정모형 1, 2)과 부분매개모형인 최종모형(모형 13)을  $\chi^2$  차이검증을 통해 더 적절한 모형을 판별하였다(박현정, 이진실, 2013). 차이검증을 순차적으로 실시한 결과, 차이가 모두 .05 수준에서 유의하지 않아 완전매개모형(수정모형 2)이 가장 간명한 모형으로 판별되어  $t$ 시기의 외로움과  $t+2$ 시기의 폭식행동 간의 관계에서  $t+1$ 시기의 통제감이 갖는 매개효과를 검증하였다.

부트스트래핑 검증 결과, 두 매개 경로 모두 간접효과의 95% 신뢰구간이 [.010-.044]로 0을 포함하고 있지 않아 매개효과가 통계적으로 유의하게 나타나( $p<.01$ ) 2차와 3차시기의 통제감이 갖는 종단적 매개효과와 통계적 유의성을 확인하였다.  $t$ 시기 외로움이  $t+2$ 시기 폭식행동을 직접적으로 예측하지 않고,  $t$ 시기 외로움이  $t+1$ 시기 통제감을 통해  $t+2$ 차시기 폭식행동을 예측하여 완전매개효과가 확인되었다( $B=.024, p<.01$ ). 이는  $t$ 시기에 외로움을 느낄수록  $t+1$ 시기에 통제감이 낮아지며 통제감이 낮을수록  $t+2$ 시기에 폭식행동이 증가하는 것을 의미한다.

반대로 폭식행동이 통제감을 매개로 외로움을 예측하는 경로를 검증하기 위해 독립변인인 폭식행동이 매개변인인 통제감을 예측하는 경로가 유의해야 하지만 이전 시기의 폭식행동이 다음 시기 통제감을 모두 예측하지 않아

( $\beta = -.036 \sim -.043, p > .05$ ) 중단적 매개효과를 검증하기 위한 전제가 성립되지 않았다.

## 논 의

이상섭식행동의 하위 유형 중 폭식행동은 정서적 변인과 가장 관련이 높다(최호영 등, 2011). 이 연구는 개인이 사회적 관계에서 경험하는 부정 정서인 외로움과 폭식행동의 중단적 관계를 연구하였다. 이 두 변인이 상호를 예측하는 과정에서 자신과 자신을 둘러싼 환경에 대한 통제감의 중단적 매개효과를 검증하였다. 구체적인 결과와 이에 대한 해석과 함의는 다음과 같다.

첫째, 1, 2차시기 외로움은 1년 후인 3, 4차시기 폭식행동을 예측하지 않았고, 1, 2차시기 폭식행동도 1년 후인 3, 4차시기 외로움을 직접적으로 예측하지 않았지만 외로움은 통제감을 매개로 폭식행동을 예측하였다. 예상과는 다르게 외로움과 폭식행동이 직접적 관계가 없었던 것은 이론적으로 두 변인의 의미있는 관계를 측정하기에 1년이라는 시간이 적절하지 않았기 때문이거나 연구 대상이 비임상군이기 때문일 수 있다. 외로움이라는 정서가 폭식행동을 설명한다는 연구는 대부분 횡단 자료였고 임상집단을 대상으로 하여 폭식행동을 예측하는 외로움 효과가 유의했을 수 있다(Masheb & Grilo, 2006; Rotenberg & Flood, 1999; Zeck et al., 2011).

둘째, 1차시기 폭식행동은 3차시기 외로움을 유의하게 예측하지 않았는데 이는 폭식행동과 낮은 사회적 관계의 질에 대한 횡단 연구와 상이한 결과이다(Arcelus et al., 2013). 아직 폭식행동과 외로움의 중단관계에 대한 연

구가 없어 이러한 결과에 대한 해석이 조심스러우나 중단 자료 측정의 간격 혹은 임상 대비임상군 연구에 따른 차이일 수 있다. 2차시기 폭식행동이 4차시기 외로움을 부적으로 예측한 결과는 두 변인 간 정적 상관관계와 상반된다. 이러한 결과는 매개효과를 추정하는 과정에서 관계의 방향이 변인 간 상관 결과와 정반대로 나타난 억제효과일 수 있다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2002). 매개효과를 검증하는 과정에서 발생한 억제효과는 다음의 절차로 검증 가능하다. 독립변인과 종속변인의 관계에 매개변인을 투입하면 매개변인이 독립변인과 종속변인 간의 관계에서 일부 혹은 전부에 대한 설명력을 가지면서 독립변인과 종속변인의 상관 크기는 줄어든다. 이때 독립변인과 종속변인 간 상관이 줄어들지 않고 커진 경우 억제효과가 있는 것으로 볼 수 있다(MacKinnon et al., 2000).

셋째, 외로움과 통제감의 교차지연효과를 분석한 결과 최종모형에서 1, 2, 3차시기 외로움은 6개월 후인 2, 3, 4차시기 통제감을 부적으로 예측하고, 1, 2, 3차시기 통제감도 2, 3, 4차시기 외로움을 부적으로 예측하였다. 이는 두 변인이 시간이 흐름에도 안정적으로 상호영향을 주고받는 회귀적 관계가 있음을 의미한다. 이러한 결과는 귀인이론으로 설명가능하다. 통제감이 높은 개인은 외로움이라는 부정적 감정을 해결하기 위해 상황과 인지를 변화시키는 적극적 대처를 발휘할 수 있고(Ben-Zer, 2018), 외로움을 더 느낄수록 타인과 상황에 더 귀인하게 되고 자신과 환경에 대해 낮은 통제감을 지각할 수 있다(Rainer & Martin, 2012).

넷째, 통제감과 폭식행동의 교차지연효과를 분석한 결과 최종모형에서 이전 시기 통제감

은 이후 폭식행동을 부적으로 예측하였으나 이전 시기 폭식행동은 이후 통제감을 유의하게 예측하지 않았다. 다수의 선행 연구에서는 폭식증 기준을 충족하는 집단과 그렇지 않은 집단 혹은 상대적으로 잦은 폭식행동을 보이는 상위 집단과 폭식행동을 거의 하지 않는 하위 집단으로 나누어 폭식행동 점수가 낮은 집단에 비해 높은 집단의 통제감 점수가 유의하게 낮다는 연구 결과를 제시하였다(Magallares, 2012). 이 연구는 점수에 따라 구분된 집단 간 차이 검증이 아니라 일반 성인 여성을 대상으로 통제감과 폭식행동을 연속 변인으로 검증하였기 때문에 선행연구와 상이한 결과가 나타났을 수 있다.

다섯째, 1, 2차시기 외로움과 3, 4차시기 폭식행동의 관계에서 2, 3차시기 통제감의 매개 효과가 확인되었다. 이는 개인이 주변에 의지할 사람이 적다고 지각하고 혼자라고 느껴 관계의 질이 좋지 않다고 느낄 때 자신이 처한 어려움이나 자신의 주변상황을 잘 통제할 수 없을 것으로 지각하며, 자신에 대한 통제감이 낮아진 개인은 섭식 조절이 어렵고 음식에 지나치게 몰두하는 폭식행동이 유발될 수 있음을 의미한다.

이 연구의 의의는 첫째, 초기 성인기 여성에게 발달적으로 중요한 외로움과 통제감의 종단적 교차지연효과를 검증한 의의가 있다. 또한 폭식행동을 예측하는 정서적 원인 중 외로움을 다루어 국내 이상섭식행동 연구를 확장한 의의가 있다. 폭식행동을 설명하는 부정적 정서를 다룬 국내 연구는 대부분 '괴로운, 짜증나는, 두려운 등'과 같은 정서를 함께 다루어 개별 정서가 갖는 특수성과 연구 대상의 발달적 특성이 함께 다루어지지 못한 한계가 있었다(이미현, 채규만, 2012; 이신혜, 조용래,

2014; 장휘숙, 2009). 외로움을 다룬 연구는 사회적 관계망이 좁아지는 노인을 대상으로 한 경우가 대다수이나 최근의 세대연구에서 노인 세대와 더불어 초기 성인기의 외로움이 유의하게 가장 높다는 결과가 반복 검증되었다.

둘째, 이 연구는 개인이 지각하는 사회적 관계의 질을 다루었으며 통제감을 매개로 하여 개인이 지각하는 대인관계 장면에서의 불만족을 해소하기 위한 보상행동으로 폭식행동이 유발될 수 있다는 것을 밝힌 의의가 있다. 사회적 단절이나 관계의 질에 대한 불만족과 같은 개인의 정서적 불편감은 폭식과 음식에 대한 집착이라는 행동을 유발할 수 있고 이는 인지적 차원에서 자신과 자신이 당면한 어려움에 대한 통제 가능성을 통해 드러난다. 감정이 인지에 영향을 주어 행동으로 연결되는 것으로 부정적 감정의 영향이 부적응적 행동에 미치는 영향을 감소시키기 위해 인지적 차원의 개입이 제안될 수 있음을 의미한다. 즉, 개인이 자신과 자신의 환경에 대해 통제감을 가지고 있다고 지각하도록 돕는 것은 폭식행동이라는 부적응적 행동양식을 수정하는 것에 도움이 될 수 있다. 실제로 폭식행동 치료에 효과적이라고 알려진 인지행동치료에서 자존감 고양을 통한 폭식장애 치료는 폭식행동을 극복할 수 있을 것이라는 개인의 통제감 향상을 매개로 한다(Wilson, 1996).

셋째, 이 연구는 심리치료 장면에서 초기 성인기 여성의 빈번한 폭식행동의 유발 및 유지요인으로 관계의 질에 대한 대상의 주관적인 평가를 면밀히 파악하는 것의 중요성을 강조한 의의가 있다. 더불어 상담자는 개인과 개인이 직면한 어려움에 대한 통제감을 높일 수 있는 과제 부여를 통해 관계 불만족을 기능적인 방법으로 해결할 수 있도록 보조할 수

있을 것이다.

이 연구의 제한점과 추후 연구에 대해 제안한다. 첫째, 이 연구의 결과가 임상군에서도 같게 나타나는지에 대한 추가적인 검증이 필요하다. 선행연구에서 폭식행동이 낮은 통제감을 예측하였으나 이 연구에서 검증되지 않았는데 임상군 대상 연구에서는 다른 결과가 나타날 수 있다. 폭식행동과 통제감에 대한 대부분의 선행연구는 폭식행동 점수가 높은 집단을 선정하여 점수가 낮은 집단과 비교하거나 섭식장애가 있는 개인을 대상으로 연구하였다. 폭식행동을 보이는 개인이 자신의 통제감이 낮다고 지각하고 이에 대한 자책 혹은 자기혐오가 다시 폭식행동을 불러일으키는 회귀적 관계는 신경성 폭식증, 대식증과 같이 임상군에서 더 두드러질 수 있다.

둘째, 추후에 통제감이 아닌 다른 개인적 자원들에 대한 탐색적 연구들을 제안한다. 예를 들면, 자기개념과 관련한 인지적 요소인 통제감은 자신에 대한 직접적인 가치 평가를 의미하는 자존감 그리고 개인이 원하는 결과를 얻기 위해 얼마나 특정 행동을 잘 수행할 수 있을 것이라고 기대하는 가를 의미하는 자기효능감과 밀접한 관련이 있다(Strecher, DeVellis, Becker, & Rosenstock, 1986). 자존감 및 사회적 자기 효능감은 모두 사회적 고립을 포함한 외로움과 부적 상관이 있었고(Stephoe, Owen, Kunz-Ebrecht, & Brydon, 2004; Wei, Russell, & Zakalik, 2005), 폭식행동도 개인의 자존감 및 자기효능감과 통계적으로 유의한 수준에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(Goldschmidt, Wall, Zhang, Loth, & Neumark-Sztainer, 2016; Miller, Watkins, Sargent, & Rickert, 1999). 이를 근거로 개인의 높은 자존감과 영역 특수적 혹은 일반적 자기효능감과 폭식행

동의 관계를 연구 할 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구의 결과를 일반화하기 위해서는 다양한 연령집단의 발달과업을 고려하여 외로움, 통제감 그리고 이상섭식행동의 관계에 대한 추가 검증이 필요하다. 예를 들면, 청소년 후기로부터 초기 성인기로 이행에서 부모의 지지 및 연인의 지지는 통제감의 중단적 변화와 관련이 있었다(Surjadi et al., 2011). 청소년 후기인 15-18세는 부모의 지지와 통제감 증가가 정적 관련을 보였으나 27-31세 성인 집단에서 유의하지 않았고, 19세 때 연인의 지지는 19-25세의 통제감 증가와 정적 상관을 보였다. 이와 같이 발달 단계와 개인의 상황에 따라 지각하는 사회적 관계의 질 그리고 그에 따른 통제감에 대해 검증할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김누리, 신나나 (2017). 성인진입기 여성의 부모애착이 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 외로움의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 30(2), 19-42.
- 김미혜, 이금룡, 정순돌 (2000). 노년기 우울증 원인에 대한 경로분석. *한국노년학회*, 20(3), 211-226.
- 김수영 (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장: Mplus 예제와 함께. 서울: 학지사.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 박선영, 도현심 (1998). 가족기능 및 자아존중감과 청소년이 외로움간의 관계. *아동학회지*, 19(1), 229-244.
- 박현정, 이진실 (2013). 잠재성장모형과 자기회

- 귀교차지연모형을 활용한 중단매개효과 검증: 부모자녀관계가 자아존중감을 매개로 우울에 미치는 영향. *교육평가연구*, 26(1), 83-106.
- 안재은, 이정은, 정영철 (2017). 신경성 폭식증과 폭식 장애 환자에서의 음식에 대한 선호도 차이. *중독정신의학*, 21(1), 38-43.
- 이미현, 채규만 (2012). 부정적 정서와 폭식행동의 관계: 정서조절곤란의 매개효과. *인지행동치료*, 12(2), 129-144.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국 등 (1998). 한국판식사태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26) 표준화연구 I: 신뢰도 및 요인 분석. *정신신체의학*, 6(2), 155-175.
- 이신혜, 조용래 (2014). 자기 자비의 부족이 여자 청소년의 폭식행동에 미치는 영향과 그 기제: 신체 불만족, 섭식절제 및 부적 정서의 매개효과. *인지행동치료*, 14(1), 103-121.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 임지수, 박 경 (2017). 폭식행동과 분노표현양식, 부정정서 조급성과의 관계에 대한 고찰. *심리치료: 다학제적 접근*, 17(2), 77-96.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 22(1), 19-36.
- 정유진, 김소연 (2017). 성인 여성과 여자 청소년의 사회적 배척 이후 처벌 행동에 영향을 미치는 요인. *한국심리학회지: 발달*, 30(1), 177-193.
- 최호영, 이지연, 장진이 (2011). 정서강도와 정서인식의 명확성이 여고생의 폭식행동에 미치는 영향 - 회피적 정서조절 양식의 매개효과 -. *상담학연구*, 12(5), 1579-1597.
- 홍세희, 박민선, 김원정 (2007). 인터넷 중독과 부모와의 의사소통 사이의 자기회귀 교차지연 효과 검증: 성별간 다집단 분석. *교육심리연구*, 21(1), 129-143.
- 홍세희, 유숙경 (2004). 다변량 고차 잠재 성장모형을 이용한 내외통제성과 학업성취의 중단관계 분석. *교육평가연구*, 17(2), 131-146.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Arcelus, J., Haslam, M., Farrow, C., & Meyer, C. (2013). The role of interpersonal functioning in the maintenance of eating psychopathology: A systematic review and testable model. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 156-167.
- Ben-Zur, H. (2018). The association of mastery with loneliness: An integrative review. *Journal of Individual Differences*, 39, 238-248.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit, In K. A. Bollen, & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models*, 136-162, Newbury Park, CA; Sage.
- Bruce, B., & Agras, W. S. (1992). Binge eating in females: A population-based investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 12(4), 365-373.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., & Kendler, K. S. (2000). An empirical study of the classification of eating disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 157(6), 886-895.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*.

- New York: W.W. Norton.
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 14*(3), 464-504.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 233-255.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing mediational models with longitudinal data: Questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology, 112*(4), 558-577.
- Conger, K. J., Williams, S. T., Little, W. M., Masyn, K. E., & Shebloski, B. (2009). Development of mastery during adolescence: The role of family problem-solving. *Journal of Health and Social Behavior, 50*(1), 99-114.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.
- 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*(4), 227-268.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*(2), 303-312.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. New York: Basic books.
- Froreich, F. V., Vartanian, L. R., Grisham, J. R., & Touyz, S. W. (2016). Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders, 4*(1), 14.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinic correlates. *Psychological Medicine, 12*(4), 871-878.
- Gerstorff, D., Röcke, C., & Lachman, M. E. (2010). Antecedent-consequent relations of perceived control to health and social support: Longitudinal evidence for between-domain associations across adulthood. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 66*(1), 61-71.
- Goldschmidt, A. B., Engel, S. G., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Peterson, C. B., Le Grange, D., Tanofsky-Kraff, M., & Mitchell, J. E. (2011). Momentary affect surrounding loss of control and overeating in obese adults with and without binge eating disorder. *Obesity, 20*(6), 1206-1211.
- Goldschmidt, A. B., Wall, M. M., Zhang, J., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Overeating and binge eating in emerging adulthood: 10-year stability and risk factors. *Developmental Psychology, 52*(3), 475-483.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical

- review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Kaniasty, K. (2006). Sense of mastery as a moderator of longer-term effects of disaster impact on psychological distress. In J. Strelau & K. Klonowicz (Eds.), *People under extreme stress* (pp. 131-147). NY: Nova Science.
- Kenny, M. E., & Rice, K. G. (1995). Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students: Current status, applications, and future considerations. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 433-456.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorder. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243-257.
- Limbert, C. (2010). Perceptions of social support and eating disorder characteristics. *Health Care for Women International*, 31(2), 170-178.
- Lincoln, K. D. (2007). Financial strain, negative interactions, and mastery: Pathways to mental health among older African Americans. *Journal of Black Psychology*, 33(4), 439-462.
- Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*, 1(4), 173-181.
- Magallares, A. (2012). Well-being and prejudice toward obese people in women at risk to develop eating disorders. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1293-1302.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorder*, 39(2), 141-146.
- Micali, N., Martini, M. G., Thomas, J. J., Eddy, K. T., Kothari, R., & Russell, E. (2017). Lifetime and 12-month prevalence of eating disorders amongst women in mid-life: A population-based study of diagnoses and risk factors. *BMC Medicine*, 15(1), 12.
- Miller, P. M., Watkins, J. A., Sargent, R. G., & Rickert, E. J. (1999). Self-efficacy in overweight individuals with binge eating disorder. *Obesity Research*, 7(6), 552-555.
- Paczkowski, E., & Baker, B. L. (2007). Parenting children with and without developmental delay: The role of self-mastery. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(6), 435-446.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Pitts, S. C., West, S. G., & Tein, J. Y. (1996). Longitudinal measurement models in evaluation research: Examining stability and change. *Evaluation and program planning*, 19(4), 333-350.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Qian, J., Hu, Q., Wan, Y., Li, T., Wu, M., Ren,

- Z., & Yu, D. (2013). Prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(4), 212-223.
- Rainer, J. P., & Martin, J. C. (2012). Loneliness and isolation in rural areas. In K. B. Smalley, J. C. Warren, & J. P. Rainer (Eds.), *Rural mental health: Issues, policies, and best practices* (pp. 65-78). New York, NY, US: Springer Publishing.
- Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood: Five German studies. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 369-371.
- Rotenberg, K. J., & Flood, D. (1999). Loneliness, dysphoria, dietary restraint, and eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 25(1), 55-64.
- Rotenberg, K. J., Bharathi, C., Davies, H., & Finch, T. (2013). Bulimic symptoms and the social withdrawal syndrome. *Eating Behaviors*, 14(3), 281-284.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Shank, L. M., Crosby, R. D., Grammer, A. C., Shomaker, L. B., Vannucci, A., Burke, N. L., Stojek, M., Brady, S. M., Kozlosky, M., Reynolds, J., Yanovski, J. A., Tanofsky-Kraff, M. (2017). Examination of the interpersonal model of loss of control eating in the laboratory. *Comprehensive Psychiatry*, 76, 36-44.
- Shea, M., Chachelin, F., Uribe, L., Striegel, R. H., Thompson, D., & Wilson, G. T. (2012). Cultural adaptation of cognitive behavior therapy guided self-help program for Mexican American women with binge eating disorders. *Journal of Counseling & Development*, 90(3), 308-318.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Steiger, H., Gauvin, L., Jabalpurwala, S., Séguin, J. R., & Stotland, S. (1999). Hypersensitivity to social interactions in bulimic syndromes: Relationship to binge eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 765-775.
- Stephens, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. R., & Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593-611.
- Strecher, V. J., McEvoy DeVellis, B., Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13(1), 73-92.
- Surjadi, F. F., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., & Conger, R. D. (2011). Parental support, partner support, and the trajectories of mastery from adolescence to early adulthood. *Journal of adolescence*, 34(4), 619-628.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 80(1), 53-67.
- Tomba, E., Offidani, E., Tecuta, L., Schumann, R., & Ballardini, D. (2014). Psychological well-being in out-patients with eating disorders: A controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 252-258.
- Vandereycken, W. (1990). The addiction model in eating disorders: Some critical remarks and a selected bibliography. *International Journal of Eating Disorders*, 9(1), 95-101.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Wilson, G. T. (1996). Acceptance and change in the treatment of eating disorders and obesity. *Behavior Therapy*, 27(3), 417-439.
- Wolff, G. E., Crosby, R. D., Roberts, J. A., & Wittrock, D. A. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. *Addictive Behaviors*, 25(2), 205-216.
- Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A., & Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 426-437.

1차원고접수 : 2018. 10. 15.

수정원고접수 : 2018. 11. 26.

최종게재결정 : 2018. 12. 03.

## A Longitudinal Analysis of Changes in Loneliness, Sense of Control and Binge Eating Symptoms among Young Adult Women

Dasol Hwang

Kyoung Ok Seol

Ewha Womans University

This study aims to examine a longitudinal relationship between loneliness, sense of control, and binge eating symptoms. We hypothesize that loneliness, sense of control, and binge eating symptoms would remain stable and reciprocally related over two years. We expected that decrease in sense of control would mediate the relationship between increase in loneliness and binge eating symptoms. We employed autoregressive cross-lagged modeling with 570 young adult Korean women aged 18-31 who completed surveys four times over two years. We found that loneliness, sense of control, and binge eating symptoms were stable over time. We also found that loneliness and sense of control negatively predicted each other, and sense of control negatively predicted binge eating over time. Although the reciprocal relationship between loneliness and binge eating was not significant, this relationship was mediated by sense of control over time. Theoretical and clinical implications of the study and limitations were discussed.

*Key words* : binge eating, loneliness, sense of control, longitudinal mediation, autoregressive cross-lagged model