

공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식 행동에 미치는 영향

손 은 정[†]

이화여자대학교

본 연구에서는 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 그리고 신체에 대한 수치심이 부정적인 섭식 행동에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 여대생 215명을 대상으로 각 변인들에 대한 척도에 응답하게 한 후 경로분석을 실시하였다. 분석 결과 4개의 경로 중 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 경로를 제외한 3개의 경로가 유의미한 것으로 나타났고, 세 변인 모두 직접, 간접적으로 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 중 신체에 대한 수치심은 직접적이면서도 가장 효과 크기가 큰 것으로 나타났다. 중재 효과와 매개 효과를 살펴본 결과, 변인 간의 중재 효과는 나타나지 않았으며, 신체에 대한 감시는 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 매개하는 것으로 나타났고, 신체에 대한 수치심은 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동을 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 통해, 대상화 이론에서는 분명하게 설명하지 못한 공적 자기의식과 신체에 대한 감시 간의 차이를 확인할 수 있었으며, 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 그리고 신체에 대한 수치심이 어떠한 과정을 거쳐 부정적인 섭식 행동 정도에 영향을 미치는지 체계적인 과정을 볼 수 있었다.

주요어 : 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 자기대상화, 신체에 대한 수치심, 섭식 행동

[†] 교신저자 : 손은정, 이화여자대학교 심리학과, (120-750) 서울시 서대문구 대현동 11-1
Tel : 02-3277-4064, E-mail : ejson@ewha.ac.kr

최근 우리나라에는 마른 몸매를 선호하는 사회적 분위기 속에서 다이어트에 대한 과도한 노력들이 이루어지고 있다. 영국 런던대학 보건 역학 팀이 세계 22개국 1만 8천 512명의 대학생을 대상으로 다이어트 행동에 대해 조사한 결과에 따르면 한국 여대생의 경우 77%가 살을 빼기 위해 노력하고 있는 것으로 나타났다으며 이는 조사 대상국 가장 높은 비율을 보여주었다(동아일보, 2006. 5. 16). 다이어트에 대한 지나친 관심과 행동들은 과도한 다이어트에서 발생하게 되는 섭식 장애에 노출될 위험을 증가시키고 있다. 이와 같이 사회문화적으로 섭식 장애에 노출될 가능성이 높아졌을 뿐 만 아니라 청소년들이나 대학생들을 상담하는 장면에서 이러한 섭식 장애 증상들은 매우 자주 보고되고 있기에(Tylka & Subich, 2002), 섭식 장애는 상담 분야에서 앞으로 지속적으로 연구해야 할 중요한 주제라고 볼 수 있다(Kashubeck-West & Mintz, 2001).

섭식 장애는 남성들보다는 주로 여성들에게 나타나는 현상이다. 특히 과도한 다이어트의 결과로 일어나는 섭식 장애는 일반적으로 남성들보다 여성들에게 10배 정도 더 많이 나타난다(Burt & Hendrick, 2001/2005). 이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자(2001)의 연구에서도 섭식 장애의 위험을 나타내는 비율이 남학생은 2.79%,인데 반해 여성들은 8.72%로 나타나 섭식 장애가 여성들에게 더 많이 나타나는 경향이 있음을 보여주었다. 남성보다는 여성에게 마른 체형을 요구하는 사회적 압력이 크다는 점을 생각해 볼 때, 과도한 다이어트로 인해 발생하는 섭식 장애에 있어서 사회문화적 요인들이 매우 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(Kashubeck-West & Mintz, 2001).

Striegel-Moore & Cachelin(2001)은 섭식 장애의

원인에 대한 여러 가지 연구 결과들을 정리하여 제시하였는데, 그 중 사회문화적 관점에 대한 연구들에서는 사회문화적 압력에 의해 마르고자 하는 욕구나 신체에 대한 불만족이 나타나게 되며 이러한 변인들이 섭식 장애와 밀접한 관련이 있다는 것이 밝혀져 왔다고 보고하였다. 하지만, 여성에게 부과되는 사회적 압력이 어떻게 개인의 심리적 장애에 영향을 미치는지에 대한 체계적인 설명은 부족하였다. 최근 Fredrickson과 Rogerts(1997)이 제안한 대상화 이론에서는 마른 체형을 선호하는 사회적 압력이 어떻게 여성들의 섭식 장애에 영향을 미치는지에 대해 보다 체계적인 설명을 제공하고 있다. 대상화 이론에 의하면, 여성들은 남성들과는 달리 성폭행으로부터 성적인 응시까지 자신의 신체에 대해 다른 사람에 의해 관찰되어지거나 이용당하는 성적 대상화 경험을 훨씬 더 많이 하게 된다는 것이다. 이렇게 성적으로 대상화되는 경험은 관찰자의 관점을 자기 안에 내면화하여 자기를 관찰하고 바라보는 자기 대상화를 불러일으킨다. Fredrickson과 Rogerts(1997)는 사회화와 자아에 대한 Costanzo(1992: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)의 이론과 Cooley(1902/1990: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)의 ‘거울 자아’에 대한 개념을 통해 여성의 ‘자기 대상화(self-objectification)’의 형성 과정을 설명하였다. 반복적으로 직면하게 되는 성적 대상화 경험은, 각 개인들이 관찰자의 관점을 자신의 자아에 내면화시키도록 압력을 가하며, 그 결과 관찰자의 관점으로 자신을 바라보는 ‘자기 대상화(self-objectification)’가 형성된다는 것이다. 즉 반복적인 성적 대상화의 경험을 통해 여성들은 어느 정도 다른 사람에 의해 감상되어지는 대상 또는 구경거리로서의 관점을 가지고 자신

을 바라보게 되며, 이것은 습관적으로 자신의 신체 외모에 대해서 의식하고 관찰하는 신체 감시를 이끌어 낸다고 설명하였다.

신체에 대한 감시로 나타나는 자기 대상화는 (a) 신체에 대한 수치심이나 (b) 불안과 같은 여러 가지 부정적인 감정을 느끼며, (c) 최고의 동기 상태가 결여되고, (d) 내적 신체 상태에 대해 잘 인식하지 못하게 된다고 설명하였다. Fredrickson과 Rogerts(1997)는 이러한 부정적인 경험들에 계속 노출이 되면 섭식 장애, 우울증, 성기능 장애와 같은 남성보다 여성들에게 많이 나타나는 심리적 장애를 가지게 된다고 보았다. 대상화 이론이 심리적 장애에 미치는 영향을 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.

대상화 이론이 제안된 이후 여성의 대상화 경험이 실제로 섭식 장애를 일으키게 되는지에 대한 다양한 경험적 연구들이 이루어졌다. Moradi, Dirks, 그리고 Matteson(2005)의 연구에

서는 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심은 성적 대상화와 섭식 장애 간을 매개하는 것으로 나타났다. 또한, Noll과 Fredrickson(1998)의 연구에서는 자기 대상화가 섭식 장애에 중요한 예측 변인이라는 것과 신체에 대한 수치심이 섭식 장애와 자기 대상화 간을 매개한다는 것을 밝혔다.

섭식 장애뿐만 아니라 자기 대상화가 우울에 미치는 영향을 함께 살펴본 연구로는 Muchlenkamp와 Saris-Baglama(2002)의 연구와 Tiggemann와 Kuring(2004)의 연구, 그리고 Piran과 Cormier(2005)의 연구를 들 수 있다. Muchlenkamp와 Saris-Baglama(2002)의 연구에서는 자기 대상화는 내적인 상태에 대한 인식, 섭식 장애, 우울 모두에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, Tiggemann와 Kuring(2004), Piran과 Cormier(2005)에서도 역시 여성들의 자기 대상화가 우울과 섭식 장애에 유의미한 영향을 미친다고 보고하였다.

한편 우리나라에서는 대상화 이론이 최근에 소개되었기 때문에(손은정, 2006), 대상화 이론과 관련된 직접적인 연구는 없다. 단지 미디어를 통한 노출이 자신의 신체에 대한 인식을 변화시키거나 섭식 장애의 위험률을 높인다는 연구 결과들이 보고되었다. 마른 몸매를 강조하는 TV 프로그램 시청을 더 많이 할수록 신체에 대한 불만족이 높아지며 다이어트 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났으며(최윤정, 2005), 마른 몸매를 가진 모델과 자신을 비교하면서 자신도 그러한 몸매를 가지고 싶다고 생각하는 경향이 클수록 자신의 몸매에 대한 불만족을 드러냈고 다이어트 행동에도 보다 적극적인 태도를 나타냈다(한미정, 2000). 또한, 대중매체에 더 자주 노출될수록 신체에 대한 불만족뿐만 아니라 섭식 장애에 대한 위험도

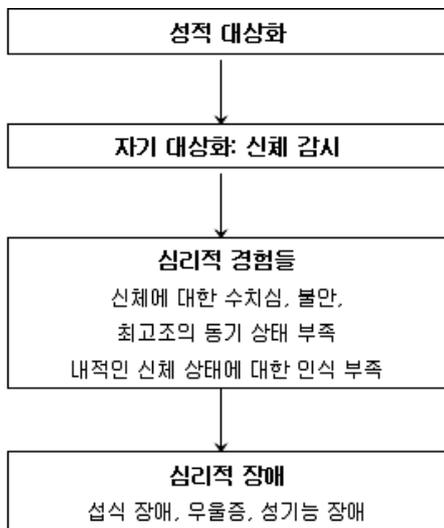


그림 1. 대상화 경험이 심리적 장애에 미치는 영향(Fredrickson & Rogerts, 1997)

높아지는 것으로 나타났다(신미영, 1997). 이와 같은 결과들을 통해 우리나라의 여성들도 대중매체를 통해 여성의 몸을 대상화하는 성적 대상화를 경험하게 되며, 그에 따라 신체에 대한 불만족의 정도가 더 커지고 섭식 장애의 위험이 증가하게 된다는 것을 알 수 있다. 하지만, 우리나라에서는 아직 자기대상화가 신체에 대한 불만족이나 섭식 장애에 미치는 영향에 대한 연구는 이루어지지 못하였다.

자기대상화는 개인차적인 심리적 특성을 이야기하고 있다는 점에서 매우 의미가 있는 변인이다. 즉, 사회문화적 영향에 대해 언급한 페미니스트적 관점에서는 가부장적인 사회에서 남성만큼 권력을 가지지 못한 여성들이 섭식 장애를 가지게 된다고 하면서 사회적 압력만을 강조한데 반해(Orbach, 1978), 대상화 이론에서는 그러한 사회적인 압력과 성차별적인 경험을 내면화한 자기 대상화가 섭식 장애와 성적 대상화 경험을 매개한다는 것을 설명함으로써, 동일한 사회적 압력을 받더라도 어떤 여성에게는 섭식 장애 증상이 나타나고 어떤 여성에게는 섭식 장애 증상이 나타나지 않는지에 대한 원인을 설명하고 있다. 따라서 우리나라의 여성들에게도 신체 감시로 나타나는 자기대상화가 섭식 장애에 어떠한 역할을 하는지에 대한 연구가 이루어져야 할 필요성이 크다고 볼 수 있다.

한편, 대상화 이론에서의 ‘자기 대상화’라는 개념은 개인차의 원인에 대한 의미 있는 설명을 제공해 주고 있지만, 그 개념이 다소 명확하지 못하다. 대상화 이론에서는 자기 대상화가 일어나면서 자기 자신에게 주의를 집중하는 상태가 되고 자신의 신체에 대한 관찰이나 감시를 하게 된다고 설명하고 있다. 하지만, 이것은 타인에게 보여지는 외모와 행동에 주

의를 기울이는 ‘공적 자기의식’과 유사한 개념이다. 대상화 이론에서는 공적 자기의식과 자기 대상화에 대한 개념의 차이를 분명하게 밝히지 못하고 있으며, 이러한 이론적 틀은 경험적 연구들에서도 혼용되어 사용되어져왔다(손은정, 2006).

공적 자기의식의 개념은 자가지각이론을 통해서 알 수 있다. 자가지각이론에서는 의식적인 상태에서 사람은 항상 어떤 대상에 주의를 집중하게 된다고 본다. 외부의 사건이나 상황에 주의를 집중하는 경우도 있고 자신에게 주의를 집중할 수도 있다. 자신에게 주의를 집중하는 경우를 자가지각 상태라고 한다. 자가지각이 상황에 따라 자아가 어느 대상에 집중하는가의 상황에 의한 상태를 나타내는 반면, 자기의식은 자가지각에 있어서 각 개인의 경향의 차이를 의미한다. 자기의식은 크게 두 가지로 나누어 볼 수가 있는데, 사적 자기의식은 신념, 가치, 기분과 같은 내면의 자아에 주의를 집중하는 경향을 말하며, 공적 자기의식은 외모, 행동, 말과 같이 다른 사람에게 의해 관찰되어지는 자아에 주의를 집중하는 경향을 나타낸다. (Schlenker & Weigold, 1990).

자기 자신에게 주의를 집중하며 자신을 의식한다는 점에서 자가지각이론에서의 공적 자기의식과 대상화 이론에서의 자기 대상화는 유사하다. 그러나 공적 자기의식이 다른 사람에게 관찰되어지는 자아에 주의를 집중하는 경향을 나타내므로 그 안에는 외모, 말, 행동에 대한 주의 집중이 모두 포함되는 데 반해, 자기 대상화는 특히 자신의 외모에 대해서 주의가 집중되는 상태를 의미한다고 볼 수 있다. 따라서 공적 자기의식은 자기대상화보다 더 포괄적인 개념으로서 자기대상화에 영향을 주는 성격적 요인 중 하나로 볼 수 있다. 즉,

전반적으로 자신의 드러나는 모든 면에 대해 주의를 기울이는 공적 자기의식이라는 성향은 특히 자신의 외모에 관심을 기울이게 되는 자기 대상화에 영향을 주는 성격적 요인으로 추측해 볼 수 있는 것이다.

이와 같이 한 개인의 성향적 특성을 나타내는 공적 자기의식은 실제로 그동안의 연구에서 신체에 대한 민감성과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다. 공적 자기의식이 높은 여성들은 그렇지 않은 여성들보다 더 진하게 화장을 하였으며, 이런 진한 화장이 자신들의 외모를 더 아름답게 보이게 하고 남들과의 상호작용을 촉진시킬 것이라고 믿었고, 외모를 매우 중요하게 생각하였다(Carver & Scheier, 1981). 또한, Thornton과 Maurice(1997)는 공적 자기의식이 높은 경우 이상적인 외모에 대한 집착이 더 높다는 것을 밝혔다. Thornton과 Maurice(1999)의 연구에서도 공적 자기의식이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 신체적 매력에 대한 비교 효과에 더 민감하였다. 즉, 매력적인 여성의 사진을 보게 되었을 때, 자신에 대해 덜 매력적이라고 평가하였으며 신체 불안이 높아졌고 사회적 자아존중감이 낮아졌다.

따라서 본 연구에서는 대상화이론에서나 그 이론을 바탕으로 한 경험적 연구에서 개념적으로 모호하게 연구되어졌던 자기대상화(신체에 대한 감시)를 공적 자기의식과는 다른 개념으로 분리시키고자 한다. 즉, 자기대상화(신체에 대한 감시)는 성격적 변인인 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계를 중재 또는 매개하는 것으로 가정하였다. 또한 본 연구에서는 대상화 이론에서 언급되었으며 경험적 연구에서도 중요한 변인으로 밝혀진 신체에 대한 수치심이 공적 자기의식 및 자기대상화(신체에 대한 감시)와 섭식 장애를 유발하는 부정적인 섭식 행동 간의 관계를 중재 또는 매개할 것으로 가정하였다. 본 연구에서의 가설적 모형은 그림 2와 같다.

본 연구의 연구 문제를 다시 한 번 정리하면 다음과 같다. 첫째, 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 대한 가설적 모형은 타당한가? 둘째, 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심은 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동을 중재 또는 매개하는가?

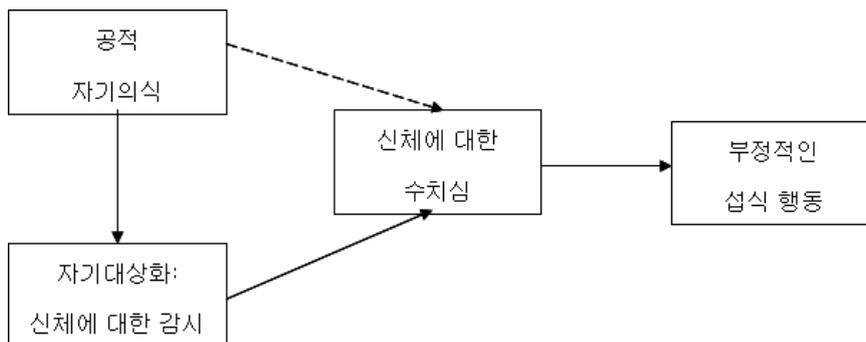


그림 2. 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 변인들 간의 관계에 대한 가설적 모형

방 법

연구 대상 및 절차

본 연구에서는 서울 소재 대학교 교양 수업이나 전공 수업을 수강하고 있는 여학생들에게 수업 시간 중 질문지를 완성하도록 하였다. 총 228명의 자료 중 응답이 불성실한 설문지를 제외한 215명의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자들의 키는 153cm에서 177cm까지, 평균 162.47cm(표준편차 4.73)이었으며, 몸무게는 41kg에서 80kg까지, 평균 52.07kg(표준편차 5.76)으로 나타났다. 비만도를 간단하게 평가할 수 있는 신체질량지수(Body Mass Index: BMI)를 ‘체중/키(m)의 제곱’이라는 과정을 통해 산출하였다. 신체질량지수가 20미만은 저체중, 20-24는 정상체중, 25-30은 과체중, 30 이상은 비만으로 볼 수 있는데, 본 연구에서는 15.04에서 29.00까지, 평균 19.76(표준편차 2.08)으로 나타나, 신체질량지수의 평균이 저체중으로 나타났다. 신체질량지수와 부정적인 섭식 행동 간의 관계를 살펴본 결과, 유의미한 결과가 나타나지 않았다($r = .14, p > .05$).

도 구

공적 자기의식

공적 자기의식을 측정하기 위해 Feningstein, Scheier, 그리고 Buss(1975)의 척도를 이주일(1988)이 번안한 자기의식 척도(Self-Consciousness Sclae)를 사용하였다. 총 23문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 나를 특징짓는 것이 아니다’의 1점부터 ‘극히 나를 특징짓는 것이다’의 5까지의 5점 리커트 척도이다. 이 척도는 공적 자기의식, 사적 자기의식, 사회불안이라는 세 가

지 하위척도를 가지고 있는데, 본 연구에서는 그 중 공적 자기의식을 측정하는 6문항만을 사용하였다. 공적 자기의식은 사회적으로 표현된 자기의 측면에 주의를 집중하는 경향을 말한다. 공적 자기의식의 점수 범위는 6점부터 30점까지로, 점수가 높을수록 다른 사람에게 보여지는 자기에게 집중하는 경향이 높은 것이다. 문항의 예로는 ‘나는 남에게 좋은 인상을 주기 위해 신경을 쓴다.’, 또는 ‘나는 내가 어떻게 보이는가에 대해 신경을 쓴다.’를 들 수 있다. 이주일(1988)에서의 공적 자기의식의 내적 합치도는 .80이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .83이었다.

신체에 대한 감시

신체에 대한 감시를 측정하기 위해 McKinley와 Hyde(1996)의 대상화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Sclae)의 하위 척도 중 ‘신체에 대한 감시(body surveillance)’를 번안하여 사용하였다. 번안의 방법으로는 역번안 기법을 사용하였다. 역번안 기법은 원칙도와 번역된 척도 간의 동등성을 평가하는 판단적 방법 중 하나로서 번역의 질을 평가하는데 효과적이며(Hulin, Drasgow, & Komocar, 1982), 원검사와 가장 유사한 번안된 검사를 만드는데 효과적인 방법으로 알려져 있다(Werner & Campbell, 1970). 번안의 1차 과정으로서 영어로 기록된 질문지를 본 연구자가 한글로 번역하였다. 2차 과정으로서 한글로 번역한 질문지를 영어와 한국어를 능숙하게 구사하는 사람(bilingual)이 영어로 역번역하였다. 3차 과정으로서 상담심리 전공의 박사과정 중인 영어를 모국어로 사용하는 전문가가 역번역한 질문지를 다시 원래 질문지와 비교하여 원질문지와 많은 차이를 보이는 문항을 선별

하였다. 4차 과정으로서 원질문지와 많은 차이를 보이는 문항에 대한 한국어 번역을 본 연구자와 2개 국어를 구사하는 사람이 원질문지에 최대한 충실하게 수정하였다.

신체에 대한 감시는 총 8문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’의 1에서부터 ‘매우 그렇다’의 7까지 7점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 8점부터 42점까지로 점수가 높을수록 자신의 신체가 어떻게 보일가에 대해 관찰하고 신경을 쓰는 경향이 많은 것을 나타낸다. 문항의 예로는, ‘나는 종종 내가 입고 있는 옷이 나에게 잘 어울리는지 걱정한다’, 또는 ‘옷이 나에게 잘 어울리는가 보다는 옷이 편안한가가 더 중요하다.’(역채점 문항)를 들 수 있다. McKinley와 Hyde(1996)의 연구에서는 검사-재검사 신뢰도가 .79로 나타났으며, Moradi, Dirks, 그리고 Matteson(2005)의 연구에서는 내적 합치도가 .82로 나타났고, 본 연구에서는 내적 합치도가 .75로 나타났다.

신체에 대한 수치심

신체에 대한 수치심을 측정하기 위해서 McKinley와 Hyde(1996)의 대상화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Scales)의 하위 척도 중 ‘신체에 대한 수치심’을 번안하여 사용하였다. 번안의 방법으로는 역시 역번안 기법을 사용하였다. 신체에 대한 수치심은 총 8문항으로 구성되어 있으며, 역시 ‘전혀 그렇지 않다’의 1에서부터 ‘매우 그렇다’의 7까지 7점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 8점부터 42점까지로 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 수치심이 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는, ‘내 몸무게가 얼마인지 사람들이 알게 되면 부끄러워질 것이다’, 또는 ‘내가 되어야만 한다고 생각하는 만큼의 몸집(사이즈)

가 되지 못할 때 부끄럽게 느껴진다.’를 들 수 있다. McKinley와 Hyde(1996)의 연구에서는 검사-재검사 신뢰도가 .84로 나타났으며, Moradi 등(2005)의 연구에서는 내적 합치도가 .81로 나타났고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .80이었다.

부정적인 섭식 행동

부정적인 섭식 행동을 측정하기 위해서 Garner, Olmsted, Bohr, 그리고 Garfinkel(1982)이 개발하였고 한오수 등(1990)이 번안한 식이태도 검사(Korean Version of Eating Attitude Test-26, EAT-26)를 사용하였다. 이 검사는 신경성 식욕부진증의 행동특성들을 측정하기 위해 제작되었으며, 정상 체중인 사람들 중에서 심각한 섭식 문제를 지닌 사람들을 진단하는데 유용한 도구로 쓰인다. 총 26문항이 포함되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’의 0에서 ‘항상 그렇다’의 5까지 6점 리커트 척도이다. 섭식 장애를 판별하기 위한 채점 방식은 항상 그렇다는 3점, 거의 그렇다와 자주 그렇다는 2점, 1점 순으로 채점되고, 나머지는 0점으로 처리되며, 점수의 범위는 0점에서 78점까지 분포한다. 점수가 높을수록 더 혼란된 이상 식사 행동을 나타내는 것으로 해석하며, Garner 등(1982)은 20점 이상을 신경성 식욕부진증으로 구분하였다. 본 연구에서는 경로 분석을 실시할 때는 참여자가 응답한 6점 리커트 척도의 점수를 그대로 사용하였으며, 부정적인 섭식 행동 정도에 따라 집단을 구분한 경우에는 집단의 섭식 장애 정도를 파악하기 위해 섭식 장애를 판별하기 위한 채점 방식을 사용하였다. 한오수 등(1990)의 연구에서 이 검사의 내적 합치도는 .85로 나타났고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .91이었다.

분석 방법

(a) 예비 분석으로서 모든 변인들의 기술 통계치를 산출하였으며 변인들 간 상관분석을 실시하였다. (b) 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 관계를 살펴보기 위해서는 AMOS 5.0을 사용하여 경로분석을 실시하였다. (c) 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간의 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심의 중재 효과를 살펴보기 위해서 중재적 회귀분석을 실시하였으며, (d) 매개 효과를 살펴보기 위해서 Aroian 공식(1994)을 사용하였다.

결 과

예비 분석 결과

가설적 모형을 분석하기 위한 기초분석으로서 각 척도에 대한 평균, 표준편차 등 기초 통계치를 구하였으며, 상관 분석을 실시하였다. 모든 변인들 간에 유의미한 상관관계가 나타났으며, 분석 결과는 표 1에 제시되어 있다.

표 1. 기술 통계 분석 및 상관분석 결과

변 인	PSC	SRVLL	SHM	ED	평균	표준편차
공적 자기의식(PSC)	1				22.49	4.02
신체에 대한 감시(SRVLL)	.65**	1			38.10	6.63
신체에 대한 수치심(SHM)	.28**	.43**	1		29.97	8.81
부정적인 섭식 행동(ED)	.26**	.35**	.65**	1	43.53	19.87

**p < .01

공적 자기의식과 신체에 대한 감시 및 신체에 대한 수치심이 부정적인 섭식 행동에 미치는 영향

모형 검증

공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 대한 모형을 검증하기 위해 경로분석을 실시한 결과 산출된 모형의 적합도는 표 2와 같다. 1에 가까울수록 좋은 적합도로 판단되는 NFI, TLI, CFI에서 .9이상의 좋은 적합도가 나타났고, 0에 가까울수록 좋은 적합도로 판단되는 RMSEA에서도 .07의 적절한 적합도가 나타나 본 연구에서의 가설적 모형이 타당하고 적합한 모형임을 알 수 있다.

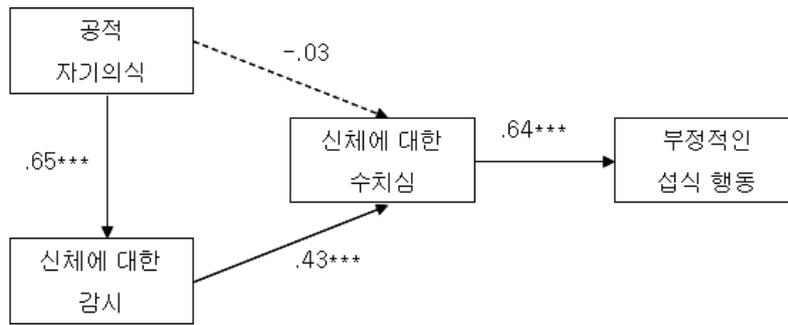
표 2. 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 변인들 간의 관계에 대한 가설적 모형의 적합도 지수

	χ^2	df	NFI	TLI	CFI	RMSEA
기본 모형	3.81	2	.99	.97	.99	.07

모형에 나타난 경로계수

먼저 부정적인 섭식 행동과 공적 자기의식 및 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심 간의 관계에 대한 모형의 타당성을 검증하기 위해 경로분석을 실시한 결과 산출된 가설적 모형의 경로계수는 그림 3, 표 3에 제시하

(N = 215)



*** $p < .001$

그림 3 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 변인들 간의 관계에 대한 가설적 모형의 경로계수

표 3. 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 변인들 간의 관계에 대한 가설적 모형의 경로계수

경로	경로계수	표준오차	경로계수 임계치	표준화계수
신체에 대한 감시 ← 공적 자기의식	1.07	.09	12.42***	.65
신체에 대한 수치심 ← 공적 자기의식	-.05	.18	-.30	-.03
신체에 대한 수치심 ← 신체에 대한 감시	.58	.11	5.22***	.43
부정적인 섭식 행동 ← 신체에 대한 수치심	1.44	.12	12.11***	.64

*** $p < .001$

였다. 가설적 모형의 경로계수를 살펴보면, 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 경로를 제외한 3개의 경로가 $\alpha=.001$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다.

직접·간접 효과

변수들 간의 직·간접 효과는 표 5에 제시하였다. 직·간접 효과에 대한 결과에서는, 변인들의 전체 효과가 .17부터 .64까지 모든 변인이 부정적인 섭식 행동에 직·간접으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체에 대한 수치심의 효과 크기(전체효과=.64)가 가장 크게 나타났다. 또한, 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 경로, 그리고 공적 자기의식 및 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행

동 간의 경로에서는 간접효과가 더 크게 나타났다, 공적 자기의식과 신체에 대한 감시, 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심, 그리고 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 경로들에서는 직접 효과가 더 큰 것으로 나타났다.

중재 효과 및 매개 효과

신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심이 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 어떤 역할을 하는지 살펴보기 위해 중재 효과 및 매개 효과를 살펴보았다.

먼저 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심이 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간의 관계를 중재하는지 살펴보기 위해 중재적

중다 회귀분석(moderated multiple regression)을 실시하였다. 부정적인 섭식 행동이 종속 변인인 분석에서는 공적 자기의식(또는 신체에 대한 감시), 신체에 대한 수치심, 상호 작용 항 순으로 투입하였으며, 신체에 대한 수치심이 종속변인인 분석에서는 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 상호 작용 항 순으로 투입하였다. 결과는 표 4에서 제시된 바와 같이, 공적 자기의식, 신체에 대한 수치심, 공적 자기의식은 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 공적 자기의식과 신체에 대한

감시는 신체에 대한 수치심에 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 상호작용은 유의미하지 않았다. 따라서 공적 자기의식 및 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 대한 신체에 대한 수치심의 중재 효과, 그리고 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계에 대한 신체에 대한 감시의 중재 효과는 없는 것으로 볼 수 있다.

두 번째로 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심이 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간을 매개하는지 살펴보기 위해 매개 효과

표 4. 중재적 중다 회귀분석

종속 변인	독립 변인	R^2	ΔR^2	F
부정적인 섭식행동	공적 자기의식	.10	.10	21.87***
	신체에 대한 수치심	.45	.35	133.74***
	공적 자기의식 * 신체에 대한 수치심	.46	.01	2.01
부정적인 섭식행동	신체에 대한 감시	.17	.17	43.69***
	신체에 대한 수치심	.45	.27	103.94***
	신체에 대한 감시 * 신체에 대한 수치심	.46	.01	3.33
신체에 대한 수치심	공적 자기의식	.07	.07	15.67***
	신체에 대한 감시	.20	.13	33.34***
	공적 자기의식 * 신체에 대한 수치심	.21	.01	3.41

***p < .001

표 5. 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 변인들 간의 직접·간접 효과

경로	전체 효과	직접 효과		간접효과
신체에 대한 감시 ← 공적 자기의식	.65	.65	>	.00
신체에 대한 수치심 ← 공적 자기의식	.26	-.03	<	.28
신체에 대한 수치심 ← 신체에 대한 감시	.43	.43	>	.00
부정적인 섭식 행동 ← 공적 자기의식	.17	.00	<	.17
부정적인 섭식 행동 ← 신체에 대한 감시	.28	.00	<	.28
부정적인 섭식 행동 ← 신체에 대한 수치심	.64	.64	>	.00

를 살펴보았다. 매개 효과를 살펴보기 위해서는 각 변인 간 경로 계수와 그에 따른 매개 효과가 모두 유의미해야 하는데(홍세희, 2006), 이 연구의 결과에서는 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계가 유의미하지 못하였으므로 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간에 나타나는 신체에 대한 수치심의 매개 효과는 없는 것으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 (a) 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계에서 신체에 대한 감시의 매개 효과와, (b) 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행동 간의 관계에서 신체에 대한 수치심의 매개 효과를 살펴보았으며, 매개 효과를 살펴보기 위해서 Aroian 공식을 사용하였다(Aroian, 1994). 먼저 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계에서 신체에 대한 감시의 매개 효과는 $Z = 3.40$ 으로 $\alpha = .05$ 수준에서 임계치인 1.96보다 크게 나타나 매개 효과는 유의미함이 검증되었다. 또한 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행동 간의 관계에서 신체에 대한 수치심의 매개 효과 역시 $Z = 3.14$ 로 $\alpha = .05$ 수준에서 임계치인 1.96보다 크게 나타나 매개 효과는 유의미함이 검증되었다.

논 의

본 연구에서는 첫 번째로 개인의 성향적 특성인 공적 자기의식, 그리고 Fredrickson과 Rogers(1997)의 대상화 이론에서 제안한 자기대상화(신체에 대한 감시)와 그리고 이로 인해 발생하는 신체에 대한 수치심이 섭식 행동에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 먼저 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 그리고 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 가설

적 모형은 타당하였으며, 네 개의 경로 중 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 경로를 제외한 세 개의 경로(공적 자기의식과 신체에 대한 감시 간의 경로, 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심 간의 경로, 신체에 대한 수치심과 부정적인 섭식 행동 간의 경로)가 유의미하게 나타났다. 그리고 직접·간접 효과를 살펴본 결과, 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 그리고 신체에 대한 수치심은 모두 부정적인 섭식 행동에 직, 간접 효과를 미치는 것으로 나타났으며, 신체에 대한 수치심은 직접적이면서도 가장 큰 효과 크기를 가진 것으로 나타났다. 두 번째로, 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간의 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심의 중재 및 매개 효과를 살펴보았다. 그 결과 중재 효과는 나타나지 않았으며, 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 신체에 대한 감시는 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 관계를 매개하였으며, 신체에 대한 수치심은 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행동 간을 매개하는 것으로 나타났다.

신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심이 부정적인 섭식 행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는, 자기대상화(신체에 대한 감시)와 신체에 대한 수치심이 섭식 장애 증상과 유의미한 관계가 있다는 선행 연구 결과들을 지지하고 있다(Moradi et al., 2005; Muehlenkamp & Saris-Baglama, 2002; Noll & Fredrickson, 1998; Tiggemann & Kuring, 2004; Piran & Cormier, 2005). 또한, 공적 자기의식과 신체에 대한 감시 간의 경로가 유의미하게 나타난 것은 공적 자기의식이 높은 사람들이 외모를 더 중시하고 외모에 대해 더 민감하다는 선행 연구 결과들과 일치하는 결과이다(Carver

& Scheier, 1981; Thornton & Maurice, 1997; Thornton & Maurice, 1999).

또한, 대상화 이론 및 이와 관련된 선행 연구들에서 공적 자기의식과 자기 대상화에 대한 개념의 차이를 분명하게 밝히지 못하고 있기 때문에, 본 연구에서는 공적 자기의식은 성향적 변인으로, 자기 대상화는 특히 외모에 주의를 집중하는 경향을 나타내는 변인으로 분리하여 모형을 설정, 검증하였다. 연구 결과, 공적 자기의식과 신체에 대한 수치심 간의 신체에 대한 감시의 중재 효과는 나타나지 않았지만, 매개 효과는 나타났다. 중재 변인은 독립 변인이 종속 변인에 미치는 영향의 강도에 영향을 미치는 반면, 매개 변인은 독립 변인의 영향을 종속 변인에게로 전달하는 역할을 한다(채서일, 2003). 따라서 신체에 대한 감시는 중재 변인으로서 신체에 대한 수치심에 대한 영향의 강도에 영향을 미치는 것이 아니라, 매개 변인으로서 공적 자기의식의 영향을 신체에 대한 수치심으로 전달하는 역할을 하고 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과를 통해 신체에 대한 수치심은 매개 변인으로서 독립 변인인 공적 자기의식과는 확실하게 구분된 제 3의 변인임을 알 수 있다.

직, 간접 효과에 대한 결과에서도 공적 자기의식은 신체에 대한 수치심 간의 관계에서 간접적 효과만이 나타난 것에 반해, 신체에 대한 감시는 신체에 대한 수치심과의 관계에서 직접적 효과가 나타나, 두 변인이 서로 다른 방식으로 신체에 대한 수치심에 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 즉, 공적 자기의식은 다른 사람에 의해 관찰되어지는 말, 행동, 외모 등 모든 측면에 자신의 주의를 기울이는 개인적 성향으로, 외모에 주의를 기울이는 신체에 대한 감시에 영향을 줌으로써, 외

모에 대해 더 민감하게 반응하도록 만들며 신체에 대한 수치심에 간접적으로 영향을 주는데 반해, 신체에 대한 감시는 직접적으로 신체에 대한 수치심에 영향을 준다는 것을 보여주고 있다. 이러한 결과는 공적 자기의식과 신체에 대한 감시로 나타나는 자기대상화가 개념적으로뿐만 아니라 실제적으로 서로 다른 변인임을 보여주고 있는 것이다.

또한, 신체에 대한 수치심이 공적 자기의식과 부정적인 섭식 행동 간의 관계, 그리고 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 대해 가지는 중재 효과는 나타나지 않았으며, 신체에 대한 감시와 부정적인 섭식 행동 간의 관계에 대해 가지는 매개 효과는 유의미한 것으로 나타났다. 그리고 직, 간접 효과에 대한 결과에서 신체에 대한 수치심은 직접적이면서도 가장 큰 효과크기를 나타내었다. 이러한 결과들은 신체에 대한 수치심이 부정적인 섭식 행동에 미치는 영향을 전달해주는 역할을 함으로써, 부정적인 섭식 장애 행동을 일으키는데 가장 결정적으로 중요한 변인이라는 것을 보여주고 있다.

본 연구는 Fredrickson과 Rogerts(1997)의 대상화 이론과 그와 관련된 경험적 연구들에서 분명하게 밝히지 못했던 공적 자기의식과 신체에 대한 감시라는 자기대상화를 구분하여 설명하고 그 경험적 증거를 확인했다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다. 또한, 외국의 연구에서와 마찬가지로 우리나라에서도 자기대상화가 부정적인 섭식 행동에 영향을 미치는 중요한 변인임을 밝혔다는 점에서 의의를 찾아볼 수 있을 것이다. 마지막으로, 신체에 대한 수치심은 부정적인 섭식 행동과 신체에 대한 감시를 매개함으로써, 부정적인 섭식 행동과 직접적이면서도 가장 밀접한 관계가 있는 변

인임을 알 수 있었다. 따라서 이와 같은 결과를 통해, 상담 장면에서 특히 신체에 대한 수치심이 높은 경우 부정적인 섭식 행동에 노출될 위험이 매우 크다는 것을 인식하고, 상담자는 이에 대한 적절한 개입을 할 필요가 있을 것이다.

그러나 본 연구에서는 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 첫째, 연구대상이 서울 소재 대학교 여학생에게만 국한되어 연구되었다는 점이다. 다른 지역의 대학교나 중, 고등학생 또는 성인 여성들에게는 어떤 특징들이 나타나는지 추후 연구에서 살펴보아야 할 것이다. 둘째, Fredrickson과 Rogerts(1997)에서 제안하는 변인들에 대해 통합적으로 살펴보지 못했다는 점이다. 미디어 이외의 성적 대상화의 경험, 자기대상화로 인한 신체에 대한 불안이나 최고 동기 상태의 결여 등과 같은 다른 변인들을 포괄적으로 다루는 연구가 앞으로 이루어져야 할 것이다. 셋째, 자기보고에 의한 검사지를 통해 부정적인 섭식 행동 정도를 측정하였고, 이렇게 측정된 부정적인 섭식 행동 정도에 따라 집단을 구분하였다. 그러나 이러한 구분은 실제로 섭식 장애를 진단하는 기준으로 다소 모호하고 부정확한 방법일 수 있다. 자기보고식 방법 외에 면접에 의한 진단, 타인에 의한 관찰 등 다양한 방법을 통해 섭식 장애 환자군과 정상인들을 구분하고 이들 집단 간의 차이를 살펴보는 연구가 추후에 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

동아일보 2006년 5월 16일자.
손은정 (2006). 대상화 경험이 여성의 정신건

- 강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 11, 399-417.
- 신미영 (1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식 장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자 (2001). 인터넷 Web 강의를 수강하는 남녀 대학생에서의 체중조절 경험, 섭식장애 및 식이섭취 실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 6, 604-616.
- 이주일 (1988). 이분척도와 Likert형 7점 척도의 신뢰도, 타당도, 반응양식의 비교: 자기검색 척도와 자기의식척도를 대상으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 채서일 (2003). 사회과학조사방법론. 서울: 학현사.
- 최윤정 (2005). 미디어에 의한 여성들의 신체불만족현상에 관한 연구: TV와 잡지 소비로 인한 신체불만족현상과 다이어트, 성형수술에 대한 동의 관계 분석을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한오수, 유희정, 김창윤, 이철, 민병근, 박인호 (1990). 한국인의 식이장애의 역학 및 성격 특성. 정신의학, 15, 270-287.
- 한미정 (2000). 신체이미지 관련 TV 메시지의 처리방식이 여대생의 신체만족감과 다이어트 행동에 미치는 영향에 관한 연구. 한국방송학보, 14, 291-317.
- 홍세희 (2006). 상담심리연구의 최근 동향과 연구방법론: 구조방정식모형의 이론과 응용. 한국심리학회 산하 한국상담심리학회 2월 워크샵자료집.
- Aroian, L. A. (1944). The probability function of the product of two normally distributed variables. *Annals of Mathematical Statistics*, 18,

- 265-271.
- Burt, V. K., & Hendrick, V. C. (2005). 여성의 정신건강. (남범우, 서정석, 류은정, 최귀순 역). 서울: 하나의학사. (원전은 2001에 출판).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cooley, C. H. (1990). Human nature and the social order. Excerpted in A. G. Halberstadt & S. L. Ellyson (Eds.), *Social psychology readings: A century of research* (pp. 61-67). New York: McGraw-Hill. (Original work published 1902).
- Costanzo, P. R. (1992). External socialization and the development of adaptive individuation and social connection. In D. N. Ruble, P. R. Costanzo, & M. F. Oliveri (Eds.), *The social psychology of mental health* (pp. 55-80). New York: Guilford.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Fredrickson, B. L., & Rogers, T. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinic correlates. *Psychological Medicine, 12*, 871-878.
- Kashubeck-West, S., & Mintz, L. B. (2001). Eating disorders in Women: Etiology, assessment, and treatment. *The Counseling Psychologist, 29*, 627-634.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly, 20*, 181-215.
- 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*, 420-428.
- Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly, 26*, 371-379.
- Mulholland, A. M., & Mintz, L. B. (2001). Prevalence of eating disorders among African American women. *Journal of Counseling Psychology, 48*, 111-116.
- Noll, S., & Fredrickson, B. L. (1998). Medational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*, 623-636.
- Orbach, S. (1978). *Fat is a feminist issue: A self-help guide for compulsive eaters*. New York: Berkley Books.
- Piran, N., & Cormier, H. C. (2005). The social construction of women and disordered eating procedures. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 549-558.
- Schlenker, B. R., & Weigold, M. F. (1990). Self-consciousness and self-presentation: Being autonomous versus appearing autonomous. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*,

- 820-828.
- Striegel-Moore, R. H. & Cachelin, F. M. (2001). Etiology of eating disorders in women. *The Counseling Psychologist, 29*, 635-661.
- Thornton, B., & Maurice, J. (1997). Physique contrast effect: Adverse impact of idealized body images for women. *Sex Roles, 37*, 433-439.
- Thornton, B., & Maurice, J. (1999). Physical contrast effect and the moderating influence of self-consciousness. *Sex Roles, 40*, 379-393.
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 299-311.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2002). Exploring young women's perceptions of the effectiveness and safety of maladaptive weight control techniques. *Journal of Counseling & Development, 80*, 101-110.
- 원 고 접 수 일 : 2007. 3. 12
수정원고접수일 : 2007. 5. 5
게 재 결 정 일 : 2007. 6. 15

Influence of Public Self-Consciousness, Body Surveillance, and Body Shame on Eating Behaviors

Eun Jung Son

Ewha Womans University

This study examined the effects of public self-consciousness, body surveillance, and body shame on negative eating behaviors. Participants were 215 women recruited from classes at the University. Path analysis indicated that: (a) the three paths among four were significant, (b) all three variables affected negative eating behaviors either directly or indirectly. (c) and body surveillance and body shame mediated relationship between public self-consciousness and negative eating behaviors. Public self-consciousness and body surveillance appear to have different effects on negative eating behaviors. In addition, body shame is the most direct and critical predictor in negative eating behaviors.

Key words : *public self-consciousness, body surveillance, body shame, eating behaviors, self-objectification*