

현실요법을 적용한 K-Nectar Program이 여대생의 신체상과 폭식행동에 미치는 효과*

박 성 용[†]

박 애 선

서울불교대학원대학교

본 연구의 목적은 현실요법을 적용한 K-Nectar Program이 여대생의 긍정적인 신체상변화와 폭식행동의 감소에 효과가 있는지를 검증하는 것이다. 연구대상은 경기도 및 전라도 소재의 대학교에 재학중인 여학생 26명이었으며, 실험집단에 13명, 통제집단에 13명을 배치하였다. 실험집단에는 사전모임을 포함하여 총 9회기의 K-Nectar Program을 주 2회, 각 회기별 2시간 30분 동안 처치하였으며, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 사전-사후검사 설계를 하였는데, 프로그램의 효과를 측정하기 위해 신체상과 관련해서는 신체존중감검사와 개정판 신체상검사를 사용하였고, 폭식행동과 관련해서는 폭식행동척도를 사용하여 집단상담 프로그램 적용 직전과 직후에 실험집단 통제집단 두 집단에 검사를 실시하였다. 연구결과, K-Nectar Program이 여대생의 신체상을 긍정적으로 변화시킬 것이라는 본 연구의 가설은 지지되었다. 실험집단은 통제집단에 비하여 신체존중감과 신체크기 차이지각이 의미 있게 변화하였다. 또한 폭식행동이 감소할 것이라는 본 연구의 가설 역시 지지되었는데, 실험집단은 통제집단에 비하여 폭식행동이 유의미하게 감소하였다. 이 연구는 현실요법과 폭식행동과의 관계를 다룬 최초의 연구로서, K-Nectar Program이 여대생의 신체상 및 폭식행동에 효과적인 치료 중재가 될 수 있음을 보여주었다.

주요어 : 현실요법, 다이어트, K-Nectar Program, 신체상, 폭식행동

* 본 논문은 박성용의 2005년 7월 상담심리학 석사학위 청구논문을 바탕으로 한 것임.

† 교신저자 : 박성용, 서울시청소년상담지원센터 상담원

Tel : 02) 2285-1318, E-mail : saintd@naver.com

21세기에 들어서서 언론이나 산업에 있어서 가장 큰 이슈중의 하나는 바로 웰빙(well-being) 일 것이다. 웰빙이란 육체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 개념이다(두산세계대백과사전, 2001).

그러나 “웰빙 다이어트”라는 신조어를 만들어낸 국내 다이어트 열풍은 이 웰빙의 개념과는 사뭇 다른 결과를 드러내고 있다. 많은 연구조사들에서 이와 같은 결과를 입증하고 있는데, 보건복지부(2004)의 여대생 1600명을 대상으로 한 조사결과에 따르면 전체 여대생의 79.6%가 체중감량을 시도하였고, 이상적인 체형으로 167cm, 체중 49.4kg을 선호함으로써 정상체중이 아닌 마른체중을 선호한다고 하였다. 또한 한국여성단체협의회 연구조사에서도 희망체중은 48kg이며 81.8%가 현재 체중에 불만족하고 있는 것으로 나타났다(김원경, 2003, 개인용). 결과적으로 이런 마른 체형의 선호는 여성들로 하여금 다이어트 및 단식, 과도한 운동, 약물 복용, 외과적 시술(지방흡입술) 등과 같은 다양한 방법을 통해 자신의 체중을 감량하도록 유도하고 있으며(신미영, 1997), 체중감량을 위해 섭식억제 행동을 가장 많이 선택하는 것으로 보고되었다(양경미, 2002). 이와 같은 자신의 신체에 대한 지각과 사회에서 수용되는 이상적 신체와의 차이가 있을 경우 신체불만족을 경험하게 되어 외모 콤플렉스에 빠지게 되며 부정적인 신체상을 형성하는 것으로 보고되고 있다(정영남, 2000).

문제는 이런 부정적인 신체상에 의한 체중감량행동이 많은 부작용을 가져다준다는 데에 있다. 구체적으로 과도한 체중감량행동을 하는 사람은 피로감, 빈혈, 어지러움, 변비, 집중력 감소, 요요현상, 피부약화, 학업기능저하,

생리불순, 불면, 위장병, 대인관계회피, 손 떨림, 섭식장애, 구취, 골다공증, 체모변화, 부종 등 신체적, 심리적 부작용을 경험한다(보건복지부, 2004). 특히 체중의 변동이 사망률과 심장혈관질환에 영향을 주는 것처럼, 지나친 다이어트는 폭식행동과 섭식장애의 중요한 위험요소이다(김희영, 1998). 즉, 지나친 다이어트 후, 생리적 요구를 감당할 수 없어서 짧은 시간 안에 많은 음식을 섭취하려는 폭식행동을 하게 되고 다시 원래의 체중을 유지하기 위해 자의적인 구토를 하거나 하제를 남용함으로써 신경성 식욕 부진증 및 신경성 폭식증과 같은 섭식장애로 발전할 수 있다(이현정, 2001).

지나친 다이어트 즉, 지나친 섭식억제와 폭식행동과의 관계에 관한 많은 연구결과들이 있는데(Herman & Polivy, 1993), 사실 초기 연구들은 비만인 사람들과 정상 체중인 사람들간의 섭식패턴의 차이를 밝히려는 시도였으나 이러한 시도는 체중을 줄이려고 다이어트를 하는 것이 오히려 외적인 단서에 대한 반응 민감성을 증가시켜 비만에 취약하게 함으로써 다이어트가 장기적으로는 체중증가나 섭식장애의 원인이 될 수 있음을 보여주었다(공성숙, 1997). 또한 Herman과 Polivy(1985)도 섭식을 조절하려는 인위적인 시도가 어떤 이유로 해서 일단 무너지게 되면, 다이어트를 하는 사람에게 내재되어 있던 배고픔의 보상욕구가 드러나서 폭식행동으로 나타난다고 보고했다.

Shisslak과 Crago 그리고 Estes(1995)는 정상적인 다이어트를 하는 사람들 중 약 35%가 1~2년 후에는 점차 병리적으로 다이어트에 매달리게 되며, 이들이 섭식장애로 발전할 가능성은 약 20~30%라고 보고하였다(권호인, 1999). 현재 국내의 젊은 여성들 사이의 다이어트 열

풍을 고려할 때 다이어트를 시도하려는 일반 여성들이 장기적으로는 섭식장애로 발전될 위험성을 배제할 수 없을 것이다.

이런 현실을 감안할 때 이제 체중조절에 있어서 신체상에 대한 접근이 절실히 필요함을 알 수 있다. 실제로 건강한 체중조절법으로는 현실적으로 체중을 10%정도밖에 줄이지 못함에 따라 참가자는 이상적인 체중과 실제 체중 사이에서 계속 불만을 느끼게 되고 부정적인 신체상을 유지하는 현상에 대처하기 위해 신체상치료(Body Image Therapy)에 많은 시간을 할애해야한다는 연구 결과도 있다(박수정, 2002).

프로그램의 개발을 위해 신체상의 왜곡과 섭식장애와의 관계에 대해, 그리고 폭식행동과 폭식행동을 유발시키는 요인에 대해 이론적으로 접근해보고자 한다. 자신의 체형과 체중에 대한 지각의 장애가 신경성 식욕부진 및 신경성 폭식증의 진단기준(DSM-IV)으로 정해져 있을 정도로 섭식장애 환자에게서 신체상의 왜곡은 흔히 발견된다. 또한 섭식장애를 기본적으로 신체상 장애라고 주장하는 사람도 있다(Bruch, 1962; Slade, 1985; 최진영, 2000 재인용). 체형과 체중에 대한 과도한 염려는 신경성 폭식증 환자의 중요한 특징이며, 또한 신경성 식욕부진증 환자는 그들이 저체중이고 말랐음에도 불구하고 자신을 과체중이라고 생각하고, 자신의 신체크기를 과대 지각한다. 자신의 체중을 과대평가하는 경향성은 정상적인 여성들에게서도 발견되는데, 여대생을 대상으로 한 국내의 많은 연구에서 객관적인 체중은 정상이거나 저체중임에도 불구하고, 자신의 체중이 평균 이상이거나 과체중에 속한다고 평가하는 현상이 일관되고 나타났다(이임순, 1997). 그리고 자신의 현재 신체를 과대 지각할수록 신체불만족이 높아지며, 신체불만족 수

준이 높을수록 다이어트에 집착하고 극단적인 방법을 사용하여 다이어트를 하는 경향이 높아질 가능성이 있다.

많은 연구자들은 외모와 관련된 자기-개념 장애가 섭식장애와 관련이 크다고 주장하였다(장희진, 1998). 이런 자기 개념에 대한 연구들 중에서 1980년대 초에 Higgins가 제안한 자기차이 이론(Self Discrepancy Theory)이 있다. Higgins의 자기차이 이론에서는 부정적 정서와 관련된 자기 표상을 두 가지 인지차원으로 나눈다. 그 하나는 자기 영역(domains of the self)으로 '실제적 자기'와 '이상적 자기' 그리고 '당위적 자기'로 구분된다. 실제적 자기(actual self)는 한 개인이 실제로 가지고 있다고 생각하는 속성의 표상이며 이상적 자기(ideal self)는 개인이 이상적으로 소유하기를 바라는 속성의 표상이다. 그리고 당위적 자기(ought self)는 개인이 꼭 소유해야만 한다고 믿는 속성의 표상이다. 이 중에서 '이상적 자기'와 '당위적 자기'는 자기평가 기준 또는 '자기 안내자(self guide)'라고 한다. 두 번째는 자기를 보는 관점인데 '자신의 관점'과 '타인의 관점'으로 구분할 수 있다(강혜자, 1998). 자기차이 이론에 따르면 사람들은 그들의 '실제적 자기'가 '자기 안내자'와 조화를 이루도록 동기가 유발되고 한 개인은 '실제적 자기'가 '자기 안내자'와 조화를 이루지 못하는 정도만큼 부정적인 심리적 상황을 경험하게 된다는 것이다. 또한 자기차이의 결과로 생기는 불편감은 자기차이의 종류에 따라 서로 다르게 나타난다. 우선 '실제-이상적 자기차이'는 개인의 수행결과가 그의 바람이나 목표에 미치지 못한다고 생각하는 경우로써 이러한 불일치를 겪는 개인은 낙담관련 정서(dejection-related emotion; 예: 실망, 불만족감, 슬픔 등)에 취약하다. 둘째로

‘실제-당위적 자기차이’는 개인의 수행결과가 책임 또는 도덕적 의무로 이행하도록 하는 상태와 맞지 않는 경우이다. 이미 정해진 의무를 이행하지 않게 되면 제재가 따르기 때문에 이러한 불일치를 겪는 개인은 초조와 관련된 정서(agitation-related emotion; 예: 두려움, 안절부절, 긴장 등)에 취약하다는 것이다(이은정, 1991).

Strauman, Higgins와 Vookles(1991)은 자기차이와 섭식장애간의 관계를 연구하였다. 그들은 자기차이가 신체 불만족과 관련을 맺으며 자기차이의 특정유형이 신경성 식욕부진증과 신경성폭식증의 태도와 행동에 변별적으로 연합됨을 보여주었다. 그들은 실제-이상적 자기차이가 신체 불만족과 신경성 폭식증과 관련 맺는데 반해, 실제-당위적 자기차이는 신경성 식욕부진증과 관련맺음을 증명하였다. 또한 Forston, Stanton(1992)은 실제-이상적 자기차이가 신체 불만족과 신경성 폭식증과 관련된 행동을 예언한다고 보고하였다(Forston, Stanton, 1992; 장희진, 1998 재인용).

폭식행동이란 DSM-IV의 진단 기준에 의하면, 일정한 시간 내에 대부분의 사람들이 유사한 상황에서 먹는 양보다 분명하게 훨씬 많은 양을 먹는 것으로 정의된다. 폭식행동으로 간주하기 위해서는 음식 섭취가 일어나는 주변상황을 고려해야 하는데, 예를 들면, 일반적인 식사에서는 과도한 식사량으로 간주되는 식사가 기념 연회나 휴일과 같은 경우에는 정상으로 간주될 수 있다. ‘일정한 시간’이란 일반적으로 2시간 이내의 제한된 기간을 나타낸다. 또한 한 번의 폭식 삽화를 한 가지 상황에만 한정시킬 필요는 없는데, 예를 들면, 어떤 개인이 식당에서 폭식행동을 하고나서 집에 돌아온 후에도 계속 폭식할 수 있다. 그러

나 하루 종일 소량의 가벼운 식사를 계속하는 경우에는 폭식으로 간주하지 않는다.

DSM-IV에서 폭식행동을 정의하는 데에는 조절능력의 상실을 필수적인 특징으로 한다. 이 점에 대해서는 많은 연구가들(Fairburn, 1987; Garner 등, 1992; Rossiter & Agras, 1990)사이에서 일치를 얻고 있다. 신경성 폭식증 환자들은 장애의 초기에서, 폭식하는 동안 광적인 상태에 빠진다. 일부 환자들은 폭식의 삽화 동안 또는 삽화 후에 해리 상태가 있음을 기술하기도 한다. 신경성 폭식증이 어느 정도 지속된 후에 나타나는 폭식의 삽화에는 급성적인 조절 능력의 상실감이 개인에 의해 느껴지지 않지만, 그 대신 폭식을 저항하는데 대한 어려움이나 일단 폭식이 시작되면 멈추기 힘든 것과 같은 조절 능력의 상실이 행동으로 나타난다(권호인, 1992).

폭식행동은 여러 섭식 장애들의 특징이 된다. 신경성 식욕부진증 환자의 30~50%에서 폭식 현상이 나타나며, 신경성 폭식증에서는 진단을 위한 필수 증상이 된다. DSM-IV에서 제시하고 있는 ‘달리 분류되지 않는 섭식장애’의 하위 집단 중 반복된 폭식삽화와 관련이 있는 하위 범주로 ‘과식장애’가 있다. ‘과식장애’에서도 반복적인 폭식삽화가 필수 증상이며, 신경성 폭식증과 다른 점은 부적절한 보상 행동을 동반하지 않는다는 점이다(APA, 2004).

한편 Thelen, McLaughlin-Mann, Pruitt & Smith (1989)의 연구에서 신경성 폭식증이 여대생 집단에서 높은 유병률을 보이는데 미국의 경우 전체 인구에서 신경성 폭식증의 유병률은 1.9%인 반면 여대생 집단의 유병률은 2%에서 18%로 추정된다는 보고를 하였다(Thelen, McLaughlin-Mann, Pruitt & Smith, 1989; 소원현,

2000, 재인용).

이러한 폭식행동을 유발시키는 요인은 크게 섭식억제모델과 정서통제모델로 나뉜다. 먼저 섭식억제에 대한 이론은 과체중인 사람과 정상 체중인 사람간의 섭식패턴의 차이를 알아 보려는 시도에서 출발하였다. 1980년대 초반까지는 Schachter의 비만에 대한 내-외 단서 이론(internal-external theory)이 과체중인 사람과 정상체중인 사람간의 섭식패턴의 차이를 가장 폭넓게 설명해 주었다(이임순, 1997). 내-외 단서 이론에 따르면 과체중인 사람의 섭식행동은 시각, 냄새, 음식의 맛과 같은 외적 통제에 의해 영향을 받는 반면, 정상체중인 사람의 섭식행동은 위장수축과 같은 내부 생리적 단서에 의해 영향을 받는다. 즉, 과체중인 사람은 정상 체중인 사람보다 더 환경적인 자극에 민감하다고 제안되었다. 그러나 이러한 내-외 단서 이론에서, 외적 통제에 대한 반응성을 정의하고 측정하는 것과, 내-외 단서를 규정하고 식별하는 데 있어서의 어려움이 문제가 되었다. 이러한 문제들 때문에 Schachter의 이론을 검증하는 데 있어서 불일치한 결과들이 제시되기는 했지만, 연구자들은 두 가지의 결론을 이끌어 냈다. 첫째, 과체중인 사람과 정상 체중인 사람들에서의 섭식유형이 크게 다르지 않고, 둘째, 내-외 단서 이론의 이분법은 섭식행동에 내재하는 과정을 설명하기는 너무 단순하다는 것이다(Rodin, 1984; Ruderma, 1986).

Schachter의 내-외 단서 이론이 지배적이었을 때, Nisbett(1972)은 왜 과체중인 사람과 정상 체중인 사람의 외적 반응성이 다른지를 설명하기 위해서 비만의 “설정점(set point) 모형”을 제안했다. 모든 사람들은 설정점을 개별적으로 갖고 있으며, 이를 항상 유지하려 한다. Nisbett은 과체중인 사람이 정상 체중인 사람

보다 평균 설정점이 높다고 제안하였다. 또한 날씬함을 강조하는 사회적 압력 때문에 과체중인 사람은 그들의 체중을 생물학적으로 적합한 수준, 즉 기존의 설정점 이하로 내리려고 노력한다. 섭식억제에 따른 음식박탈이 외적 통제에 대한 민감성을 포함한 수많은 행동적인 결과를 만든다고 했다. Nisbett(1972)의 이론은 섭식패턴을 결정하는데 있어서 섭식억제의 역할을 끌어냄으로써 후속 연구에 도움이 되었다.

섭식억제와 관련된 국내 연구결과를 보면, 섭식억제 수준이 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 폭식 경험 변인과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다(한오수, 1991). 또한 사회문화적 압력과 다이어트 및 섭식장애를 하나의 모형으로 제시하고 섭식장애에 영향을 미치는 경로를 파악한 결과 다이어트가 섭식장애에 미치는 영향력이 유의미했다. 즉, 다이어트를 많이 하는 것이 섭식장애를 유발시키는 하나의 원인으로 작용하는 것으로 나타났다(신미영, 1997).

폭식행동은 또한 정서통제의 기능을 한다. 즉, 폭식행동을 하는 사람들은 그들의 불쾌한 정서를 완화시키기 위해서 먹는 것을 사용함으로써 자신의 정서를 통제하는 방법을 배우는 것이다(Fairbun & Wilson, 1993).

정서통제 모델을 검증하고자 한 연구는 그리 오래되지 않았다. Heartherton(1991)이 신경성 폭식증 환자들이 그들의 정서적 혼란을 통제하려는 노력으로 폭식을 할 것이라 제안한 이래로 실험 연구를 통해 실제로 부정적인 정서를 유발하는 상황속에서 이들의 섭식행동을 살펴보는 연구들이 수행되어져 왔다. 예를 들면, Cools, Schotte 및 McNally(1992)의 연구에서는 다양한 섭식억제 수준에 있는 91명의 여성을

대상으로 중립적, 긍정적, 부정적 기분, 이 세 가지 기분을 유발시키기에 적절한 각각의 비디오를 보여준 후 음식을 섭취하게 하여 이들 간의 음식 섭취량을 비교하였을 때, 코미디 영화를 보고 긍정적 정서를 갖게 된 집단과 공포영화를 보면서 부정적 정서를 갖게 된 집단은 모두 섭식억제 수준이 높을수록 음식 섭취량이 가장 많았다. 특히 공포영화를 본 집단의 음식 섭취량이 더 많았다. 반면, 중립적인 영화를 본 집단은 섭식억제 수준이 높을수록 음식섭취량이 오히려 감소하였다. 이는 정서통제모형을 부분적으로 지지하는 결과이다(이현정, 2001, 재인용). Striegel-Moore(1998)도 지역사회에 비만한 남녀 3,287명을 대상으로 폭식정도에 따라 네 집단으로 나눈 뒤 이들이 갖고 있는 정서를 비교한 결과, 폭식행동을 하는 집단이 부정적 정서(슬픔)를 더 많이 보이는 것으로 나타나 정서통제 모델을 지지하고 있다. 이 밖에도 Heatherton과 Baumeister(1991)는 정서통제 모델과 관계된 폭식행동의 생리학적 모델인 회피 모델을 제안했다. 이들은 폭식에 이르는 인과과정이라고 할 수 있는 정신적 도피(mental escape)과정을 가정하고 있는데, 이것의 중심가정은 폭식행동이 종종 자기의식으로부터 회피하려는 동기화된 시도의 부분으로써 나타난다는 것이다.

현실요법 집단상담 프로그램은 개인의 현재 행동에 초점을 두고, 행동은 본질적으로 기본 욕구를 충족시키려는 시도에서 개인이 선택하는 것으로 간주하여 개인이 더 나은 선택이나 책임있는 선택을 하도록 도와주는(Glasser, 1998) 현실요법(Reality Therapy)의 주요 개념들을 적용한 집단상담 프로그램을 말하며, 그 효과성을 입증하고자 하는 연구는 비록 그 연구연한은 짧지만 다양한 형태로 시행되어 왔고 변화

를 가져오게 된 독립변인을 정확하게 밝혀내기 위한 여러 가지 시도가 있어왔다(우애령, 1994). 이를테면 박영선(2001)은 현실요법 집단상담이 주부들의 대인관계 변화와 심리적 욕구충족과 안녕감에 긍정적인 영향을 주었다고 했고, 김원경(2003)은 미술치료를 적용한 현실요법 집단상담이 여고생의 신체상 및 자아존중감에 긍정적인 영향을 주었다고 했다. 초등학생을 대상으로 한 이안나(2002)와 여중생을 대상으로 한 황미구(1996)는 현실요법을 적용한 집단상담이 내적통제성과 성취동기의 유의미한 상승을 가져다준다고 보고하였다. 이 밖에도 선행연구 결과를 종합해보면 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감, 내적통제성, 책임감, 성취동기, 대인관계능력, 적응력, 스트레스 대처능력등을 증진시키고, 공격성, 불안 및 우울을 감소시킴을 알 수 있다(김원경, 2003; 우애령, 1994; 정영남, 2000).

따라서 현실속에서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 도와주어 궁극적으로 성공적인 정체감 확립을 목표로 하는 심리치료 방법인 현실요법(Reality Therapy)은 긍정적인 신체상 확립을 위한 효과적인 중재 방법이 될 수 있다(정영남, 2000). 이에 본 연구에서는 긍정적인 신체상 확립을 위하여 현실요법을 적용한 집단상담 프로그램을 구성하여 실험해보고자 한다. 이는 현실요법이 명료한 개념과 구조화된 특징으로 인하여 참가자들이 집단이 끝난 후에도 자조적인 도구로 적용하기에 효과적이기 때문이다(정은실, 2005).

넥타(Nectar)방식은 Judith Macfadden이 Willam Glasser의 선택이론에 근거하여 설명한 개념이다. 넥타는 꽃의 꿀, 화밀, 과즙, 엑기스 등의 의미로 가장 중요한 것이라는 뜻이다. 여기서 는 각자의 몸에 가장 중요한 것이라는 뜻으로

해석할 수 있다. 동물들의 몸은 태어날 때부터 나름대로의 분별력을 가지고 적합한 것을 먹도록 프로그래밍화 되어 있다(김인자, 서민경, 2000). 인간도 이런 지혜를 가지고 태어났지만 오랜 세월동안 쌓인 엄청난 양의 외부식이 오히려 그 지혜를 흐려놓고 말았다. 다시 말해 우리 인간은 그 동안 잘못된 식습관이나 정보 때문에 진정으로 우리 몸이 원하는 것에 귀 기울이지 못했기 때문에 비만을 초래한 것이다.

이러한 실정은 기존 연구에서도 잘 나타나 있는데 2001년 한국여성단체협의회 조사결과 ‘평소 눈앞에 먹을 것이 있으면 배가 고프지 않아도 그냥 먹는다’가 60.7%를 차지했으며, 비만도가 높을수록 ‘스트레스를 받으면 먹는 것으로 기분을 푼다’. ‘남은 음식은 버리기가 아까워서 먹는다’. 항상 배부를 때까지 먹는다’의 응답비율이 높은 것으로 보고했다(김원경, 2003).

기존의 다이어트가 일시적으로만 효과가 있는 가장 큰 이유는 다이어트를 함으로써 기본 욕구들이 좌절되기 때문이다. 음식에 대한 선택이 내 자유의 의지가 아닌 외부 요인에 의해 제한되므로 즐거움의 욕구가 줄어들고, 자유의 욕구가 상실되어, 자유의 결핍은 불안감을 조성하게 된다. 따라서 기분이 좀 더 나아지기 위해서는 또 다시 다이어트에 방해된다고 생각하는 음식을 섭취하게 되는 끊임없는 악순환을 하게 되며, 결국 다이어트에 실패하게 되고 힘의 욕구가 좌절되는 결과를 초래한다(김인자, 서민경, 2000).

그러므로 본 연구는 현실요법의 선택이론을 근거로 한 넥타방식을 집단상담의 형태로, 그리고 한국인의 정서에 맞게 매뉴얼화하여(K-Nectar Program) 일반 여대생 집단에게 실시하

고, 이 프로그램이 여대생들의 신체상과 섭식 행동, 특히 폭식행동에 효과가 있는지 알아보 고자 한다. 체중조절에 관심이 많은 여대생의 경우 섭식장애로 발전될 가능성을 고려할 때 본 연구의 치료결과는 섭식장애의 예방에 대한 유용한 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 목적에 부합하는 연구가설은 다음과 같다.

1. K-Nectar Program의 실험집단은 통제집단보다 신체존중감이 의미 있게 증가할 것이다.
2. K-Nectar Program의 실험집단은 통제집단보다 신체차이지각이 의미 있게 감소할 것이다.
3. K-Nectar Program의 실험집단은 통제집단보다 폭식행동이 의미 있게 감소할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상을 선정하기 위하여 학교 홈페이지와 전단지 등을 통해 홍보한 후, 자발적으로 프로그램에 참여하려는 의지가 있고, 다이어트에 관심이 많은 경기도 및 전라도 소재의 여대생 26명을 선정하였으며, 실험집단, 통제집단에 각각 13명씩으로 구성하였다.

측정도구

신체존중감 검사

신체존중감을 측정하기 위하여 Mendelson, Andrews, Balfour, Bucholz(1997)가 개발하고 이정숙(2001)이 번안한 신체존중감척도(Body Esteem Scale; BES)를 사용하였다. 이 검사는 총

23문항으로 Likert 방식의 4점 척도로 평정되어 있으며, 신체에 대한 부정적인 문항인 4, 7, 11, 13, 17, 18, 19, 21번은 역 코딩하여 점수를 산출하였다. 채점방식은 긍정적인 문항을 긍정하거나 부정적인 문항을 부정하면 신체존중감 점수가 높게 나타나는데, 최저 32점에서 최고 92점으로 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 만족도가 높은 것이다. 신체존중감점사의 신뢰도 계수는 Cronbach $\alpha=.92$ 이다.

신체상 검사

신체상을 측정하기 위하여 Helm(1987)이 개발하고 안소연·오경자(1995)가 번안한 ‘개정판 신체상 검사(The revised Silhouette Body Image Test; SBIT)’를 사용하였다. 이 검사는 매우 마른 체형부터 매우 뚱뚱한 체형까지 9개의 그림으로 구성되어 있는데 본 연구에서 B5 용지 한 장에 1줄에 3개씩 3줄에 걸쳐 모두 9개의 그림을 무선적으로 배열하였다. 이는 그림 전체가 일렬로 제시되었을 때 생길 수 있는 방해요인 즉, 응답자들이 그림에 나타난 신체 크기에 집중하여 반응하지 않고 그림의 크기를 나타내는 상대적인 위치에 따라 반응하는 것을 방지하기 위해서이다(안소연, 1994). 응답자의 실제 신체크기를 나타내는 번호와 지각된 번호와의 차이 점수가 ‘신체상 지각’의 측정치가 된다. SBIT 점수는 -8부터 8까지 가능하며, 음수일 경우 자신의 신체 크기를 과소평가하고 있고 양수일 경우 과대평가하고 있다. 0일 경우는 정확하게 지각하고 있음을 나타낸다.

폭식 행동 척도

폭식 행동을 측정하기 위하여 Gormally 등(1982)이 개발하고 이수현(2000)이 번안한 ‘폭

식 행동 척도(Binge Eating Scale; BES)’를 사용하였다. 이 질문지는 총 16문항, 4점 척도로 이루어져 있으며, 행동표현(예; 많은 음식양을 먹는 것)과 폭식에 대한 감정과 인지(예; 죄책감, 먹는 것을 멈출 수 없는 두려움)을 기술하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 폭식행동을 많이 보이는 것을 의미한다. 검사의 신뢰도 계수는 Cronbach $\alpha=.84$ 이다.

프로그램 수첩(K-Nectar 수첩) 및 녹음자료

연구자가 제작한 K-Nectar 수첩은 매 회기의 목표와 프로그램 내용들이 수록되어 있으며, 회기 마지막에 프로그램을 통해 새롭게 배운 것, 좋았던 것, 더 알고 싶은 점 등을 자유롭게 작성하도록 하였다. 또한 매 회기를 녹음하여 수첩과 녹음내용을 가지고 프로그램 진행과정에 대해 분석하였다.

연구 절차

실험집단에는 K-Nectar Program을 적용하여 사전, 사후 검사를 실시하고 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않고 실험집단과 동일한 검사를 실시하는 사전-사후 비교형 실험설계(pretest-posttest control group design)를 하였다.

본 연구에 앞서 집단상담 프로그램의 미비한 점을 수정·보완하기 위한 목적으로 매주 2시간 30분씩 총 8회기에 걸쳐 예비조사가 시행되었으며, 참가자들의 반응을 통해 프로그램의 내용 및 순서, 시간 등을 수정·보완하였다. 예비조사를 통해 보안된 K-Nectar Program은 경기도 및 전라도지역 대학교 홈페이지와 전단지 등을 통해 모집된 1~2학년 여대생 26명중 실험집단 13명, 통제집단 13명을 나눈 후 실험집단을 대상으로 사전 오리엔테이션

실시 이후 주 2회, 매회 2시간 30분씩 총 8회기에 걸쳐 시행되었다. 또한 통제집단의 경우 추후에 본 연구 집단상단에 참가하기로 하여 사전, 사후검사를 실시하였다.

본 연구에서 실시된 K-Nectar Program은 현실요법 관련 선행연구와 선택이론을 적용한 섭식행동관련 내적통제방식인 넥타이론, 신체상과 폭식행동의 영향요인인 섭식억제모델과 정서통제 모델을 참조하여 현실요법 전문가의 자문과 평가를 바탕으로 본 연구자가 개발한 것이다. 프로그램 개발의 초점은 첫째, 현실요법에 근거하여 부정적인 신체상과 폭식행동에 대해 설명하는 것이다. 즉 실제 신체인 현실세계와 자신이 이상으로 여기는 좋은 세계와의 불균형으로 신체에 대해 부정적으로 지각하게 되고, 이로 인해 부정적인 신체상을 형성하게 된다는 것이다. 이러한 부정적 신체상은 우울, 낙담, 불안과 같은 부정적인 감정과 연관되어 지고 이때 선택하게 된 다이어트 행동은 자기 파괴적인 전행동으로 섭식장애와 같은 문제점들을 야기할 수 있다. 특히 폭식행동은 비록 그 순간의 부정적인 정서를 통제하는데 효과가 있을지 몰라도 결과적으로 개인에게 비효율적이다. 현실요법은 이러한 문제를 해결하기 위해 자기 신체를 객관적으로 인지하고 자신의 신체에 대한 장점을 발견하게 하여 자기 신체를 수용하도록 하고, 내면화되어 있는 미에 대한 가치 및 기준을 변화시켜 좋은 세계의 모습을 바꿈으로써 현실세계와 좋은 세계의 균형을 이루게 하여 다이어트 행동이나 폭식행동과 같은 자기 파괴적이고, 비효율적인 전행동을 선택하지 않고 효율적인 전행동을 선택할 수 있도록 도와준다. 둘째, 본 프로그램의 전체 진행단계는 욕구 및 바람탐색, 행동탐색, 자기평가, 계획하기로

구성된 Wubbolding(1988)의 현실요법의 행동변화 단계(WDEP)를 적용하였다. 셋째, 매 회기에 선택이론과 넥타이론의 내용을 강의를 통해 교육하였고, 음식다이어리를 통해서 섭식행동이 효율적인 욕구 충족에 도움이 되었는지 점검하였다. 넷째, 매 회기마다 자기평가를 작성을 통해 내담자가 습관적으로 선택해 온 양식보다 더 좋은 선택의 길이 있다는 것을 깨닫게 해주고, 내담자가 원하는 바를 달성할 수 있도록 더 좋은 계획 세우기에 도움을 줄 수 있다. 다섯째, 마지막으로 다음 회기를 위한 과제를 제시하였는데 이는 Wubbolding(1988)의 계획(plan)세우기 원칙을 지침으로써 다음회기에 대한 기대와 참여의식을 고양시킬 수 있다. 프로그램의 개요는 표 1과 같다.

자료 분석

수집된 자료는 전산 부호화한(coding) 뒤, SPSS (Statistical Package for Social Science) 10.1 프로그램을 이용하여 통계 처리 하였으며, 연구를 위한 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 인구 통계학적 특징과 일반적 특성들을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 실험처치를 하기 이전에 실험집단과 통제집단의 동질성 검사는 t-검증으로 분석하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 프로그램 효과성 검증, 즉 신체존중감, 신체크기 차이지각, 폭식행동에 대한 집단내 또한 집단간 사전-사후효과 차이를 알아보기 위해서 t-검증을 사용하였다. 넷째, 실험처치를 통해 나타난 여대생의 신체상과 폭식행동과 관련된 반응은 프로그램 수첩 및 녹음자료를 근거로 내용을 분석하였다.

표 1. 현실요법을 적용한 K-Nectar Program

회기	제 목	주 요 내 용	목 적
사전 모임	사전모임	<ul style="list-style-type: none"> · 리더 소개 · 사전검사 실시 · 집단상담에 대한 구조화 	<ul style="list-style-type: none"> · 신뢰감 형성 · 집단의 구조화
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> · 나는 누구입니다- 자기소개 · 프로그램 소개 · 바라는 나의 모습은? · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · 신뢰감, 친밀감 형성을 위한 상담환경 가꾸기 · Want 탐색
2	내 안에 있는 음식 만나기	<ul style="list-style-type: none"> · [강의] 인간의 기본욕구 · 너와나의 공통점과 차이점 · 우리들의 포트럭 파티 · 별칭 외우기 · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · 신뢰감, 친밀감 형성을 위한 상담환경가꾸기 · 욕구탐색을 통해 자신과 타인을 이해하기 · Want 탐색
3	내가 원하는 것	<ul style="list-style-type: none"> · [강의] 좋은세계 · 음식 만나기 · 나의 모습 그리기 · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · Want 탐색 · 내부통제, 외부통제를 구분하기 · 전행동 탐색 및 표현
4	전행동 버스타기	<ul style="list-style-type: none"> · [강의]전행동 · 전행동버스 타기 · 다이어트 성공한 사람 손들어봐! · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · Doing 탐색 · 선택의 개념 이해하기 · 효과적인 행동 선택의 방법을 알기
5	넥타방식: 나는 어떤 음식도 선택할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> · [강의] 넥타방식 · 음식올림픽 · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · 넥타방식을 이해하기 · 내부통제 연습하기
6	넥타방식: 내 몸의 꼬르륵 소리를 듣자.	<ul style="list-style-type: none"> · 포트럭 파티II (배고픈 신호 만나기) · [강의] 미래의 확신 · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · 내부통제 연습하기 · 희망 심어주기
7	넥타방식: 만족하는 내 몸을 느끼자.	<ul style="list-style-type: none"> · 신체 귀 기울이기 (신체자각명상) · 나의 “위” 만나기 · 위에게 보내는 편지 · 자기평가 	<ul style="list-style-type: none"> · 내부통제 연습하기 · 전행동 탐색하기 · 자신이 원하는 것을 이루기 위한 효과적인 계획세우기
8	내 삶의 주인은 바로 나	<ul style="list-style-type: none"> · 넥타에 대한 질의응답 · 집단상담에 참여한 소감과 자기평가 · 사후검사 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 신체에 대한 전행동의 변화를 인식하기

결 과

표 2에서 보듯이 K-Nectar Program 전에 실시한 사전 검사 결과 실험집단과 통제집단 두 집단간 신체존중감, 신체크기 차이지각, 폭식행동의 *t* 값에서 모두 유의한 차이가 없으므로 동일한 특성을 지닌 집단이라고 판단할 수 있다.

표 3은 K-Nectar Program 이 신체존중감에 미치는 영향을 검증하고자, 각 집단 내에서 사전-사후 검사 점수의 차이를 알아보기 위해 *t*-검증을 실시한 결과이다. 통제집단은 사전검사보다 사후검사에서 신체존중감이 증가한 것으로 나타났으나, 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 실험집단은 사전검사보다 사후검사에서 신체존중감이 증가한 것으로 나타났는데, 이는 통계적으로 유의미

한 차이가 있는 것이다($p<.01$). 따라서 프로그램을 실시한 실험집단의 경우 신체존중감이 유의미하게 향상되었고, 통제집단의 경우 신체존중감이 향상되었지만 유의미한 차이를 보이지 않았으므로 K-Nectar Program이 신체존중감을 향상시키는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

표 4는 K-Nectar Program이 신체크기 차이지각에 미치는 영향을 검증하고자, 각 집단 내에서 사전-사후 검사 점수 간 차이를 알아보기 위하여 *t*-검증을 실시한 결과이다. 신체크기 차이지각에 대하여 통제집단은 사전검사보다 사후검사에서 오히려 증가하였으며, 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다($p>.05$). 신체크기 차이지각에 대하여 실험집단은 사전검사보다 사후검사에서 유의미하게 감소하였다($p<.01$). 따라서 프로그램을 실시한 실

표 2. 두 집단간 신체상과 폭식행동에 대한 동질성 검증

		N	M	SD	<i>t</i>
신체 존중감	통제집단	13	2.00	.159	-1.537
	실험집단	13	2.11	.194	
신체크기 차이지각	통제집단	13	3.30	1.25	-1.090
	실험집단	13	3.92	1.60	
폭식행동	통제집단	13	2.26	.271	.878
	실험집단	13	2.17	.286	

표 3. 신체존중감에 대한 집단내 사전-사후 차이 검증

		사전검사		사후검사		<i>t</i>
		M	SD	M	SD	
신체 존중감	통제집단	2.00	.159	2.02	.098	-3.094**
	실험집단	2.11	.194	2.39	.363	

** $p<.01$

표 4. 신체크기 차이지각에 대한 집단내 사전-사후 차이 검증

		사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
신체크기 차이지각	통제집단	3.30	1.25	3.54	1.26	-1.389
	실험집단	3.92	1.60	2.30	1.31	3.407**

** $p < .01$

표 5. 폭식행동에 대한 집단내 사전-사후 차이 검증

		사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
폭식 행동	통제집단	2.26	.271	2.38	.177	-1.982
	실험집단	2.17	.286	1.59	.245	5.445***

*** $p < .001$

표 6. 두 집단간 신체상에 대한 사후검사 차이 검증

		N	M	SD	t
	실험집단	13	2.39	.363	

** $p < .01$

험집단의 경우 신체크기 차이지각이 유의미하게 감소되었고, 통제집단의 경우 신체크기 차이지각이 오히려 증가하였으므로 K-Nectar Program이 신체크기 차이지각을 감소시키는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

표 5는 K-Nectar Program이 폭식행동에 미치는 영향을 검증하고자, 각 집단 내에서 사전-사후 검사 점수간 차이를 알아보기 위하여 t-검증을 실시한 결과이다. 폭식행동에 대하여 통제집단은 사전검사보다 사후검사에서 오히려 증가하였으며, 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 않았다($t = -1.982, p > .05$). 실험집

단은 사전검사보다 사후검사에서 감소한 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .001$). 따라서 프로그램을 실시한 실험집단의 경우 폭식행동이 유의미하게 감소되었고, 통제집단의 경우 폭식행동이 오히려 증가하였으므로 K-Nectar Program이 폭식행동을 감소시키는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

표 6은 신체존중감에 대한 사후검사에서 두 집단간 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과이다. 통제집단보다 실험집단이 높게 나타났으며, 통계학적으로 유의미한 차이를 보였다($p < .01$). 즉 프로그램을 적용

표 7. 두 집단간 신체크기 차이지각에 대한 사후검사 차이 검증

		N	M	SD	t
신체크기 차이지각	통제집단	13	3.54	1.26	2.431*
	실험집단	13	2.30	1.31	

* $p < .05$

표 8. 두 집단간 폭식행동에 대한 사후검사 차이

		N	M	SD	t
폭식 행동	통제집단	13	2.38	.177	9.448***
	실험집단	13	1.59	.245	

*** $p < .001$

한 실험집단이 통제집단보다 신체존중감이 높을 것으로 나타나 K-Nectar Program이 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

표 7은 신체크기 차이지각에 대한 사후검사에서 두 집단간 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과이다. 통제집단보다 실험집단이 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=2.431, p<.05$). 즉 프로그램을 적용한 실험집단이 통제집단보다 신체크기 차이지각이 낮은 것으로 나타나 K-Nectar Program이 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

표 8은 폭식행동에 대한 사후검사에서 두 집단간 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과이다. 통제집단보다 실험집단이 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p<.001$). 즉 프로그램을 적용한 실험집단이 통제집단보다 폭식행동이 낮은 것으로 나타나 K-Nectar Program이 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

진행과정 분석

통계분석 결과, K-Nectar Program은 여대생들의 신체존중감 및 신체차이 지각에 유의미한 효과가 있었고, 또한 폭식행동을 감소에도 유의미한 효과가 있음이 나타났다. 그러나 이는 K-Nectar Program의 효과를 제한된 변인에 한해서만 측정된 것이어서 대상자들의 다양한 경험들이 간과될 수 있으므로 매회기에 실시되었던 자기평가 분석을 통해 질적 자료 보충하고자 한다.

먼저 사전모임을 통해 기존의 체중조절 특히 섭식억제 다이어트의 문제점을 간단하게 설명하고 본 프로그램은 현실요법이라는 심리 치료이론을 적용하였으며 긍정적인 신체상을 변화시키고, 신체가 보내는 신호에 귀를 기울이는 연습을 통해 과식이나 폭식을 줄이고 더 나아가 자신에게 적합한 체중을 찾을 수 있는 프로그램임을 설명했다.

1회기에서는 자기소개 및 프로그램 소개 그리고 집단상담을 통해 바라는 점을 탐색해 보았고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기

평가의 내용에서 **하늘이**는 모든 행동은 이유가 있다는 것을 알았고, 처음이긴 하지만 점차 내 자신을 컨트롤할 수 있었으면 좋겠다고 했다. **수야쟁이**는 집단이 끝나고 나서 달라진 나의 모습이 너무 궁금하며 새로운 사람을 만나고 알아간다는 것이 참 즐겁다고 했다. **미선**은 현재 내 모습을 인정해야한다고 이야기했으며 **샌님**은 자기뿐만 아니라 타인의 중심에서 생각해 볼 필요성이 있다는 것을 깨달았다고 했다.

2회기에서는 내 안에 있는 음식 만나기라는 주제로 현실요법의 5가지 기본육구 강의 및 활동, 포틀럭 파티를 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가의 내용에서 **하늘이**는 음식들을 무심코 먹었는데 거기에 나의 육구충족이 있었다는 것을 알게 되니 새롭고 친구들의 음식에 대한 사연을 들으니 서로를 깊이 알게 되었다고 했다. **수야쟁이**는 육구들이 상황에 따라 달라진다는 것을 알았다고 했으며, **너굴**은 행동이 육구충족을 위함이라는 것을 새로 알았으며 포틀럭 파티를 통해 음식에 담긴 의미를 찾아보았고 그 느낌을 충분히 느껴보았다고 했다.

3회기에서는 내가 원하는 것은 무엇일까라는 주제로 현실요법의 좋은 세계와 지각된 세계에 대한 강의와 음식만나기, 나의 두 모습 그리기를 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가의 내용에서 **수야쟁이**는 내가 더 당당해 질 수 있는 것은 다이어트뿐만 아니라 여러 가지가 있으며 좋은 세계와 지각된 세계의 차이에 의해 다이어트를 하게 되었다는 사실을 처음 알았다고 했다. **샌님**은 내가 주로 좋아하는 음식들을 살펴봄으로써 내가 주로 충족시키고자 하는 육구를 거꾸로 알 수 있었고, 모든 것에는 이유가 있다는 사

실을 깨달았으며 생각만 했었던 내 자신의 몸매와 문제점들을 그림으로 표현해봄으로써 내가 진짜 원하는 것이 무엇인지를 조금 더 들여다 본 것 같다고 했다. **미선**은 모든 행동에 이유가 있다는 것이 이해가 되었고, 내 생각들을 표현하고 전달하는 것이 좋았다고 했다.

4회기에서는 전행동 버스 타기라는 주제로 현실요법의 전행동 강의와 전행동 선택하기, 다이어트 경험담을 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가의 내용에서 **너굴**은 다른 사람들 역시 다이어트를 실패했다는 이야기를 들으니 자신만 그런 것이 아니라는 생각에 마음이 놓이며 넥타버스를 타면 정말 내가 원하는 곳으로 갈 수 있을까 싶고, 정말 내가 원하는 곳이 어디인지조차 내가 모르고 있다는 걸 깨달았다고 했다. **체리뽕**은 버스를 언제라도 갈아탈 수 있다는 생각을 하니 자신감이 생긴다고 했다. **샌님**은 다이어트를 통해 정작 내가 뭘 원하는가를 여태껏 생각해보지 않았으며 그게 실현가능한지를 스스로에게 묻는 것이 의미 있게 느껴졌다고 했다. **깜찍이**는 가고 싶은 동, 그리고 그곳을 가기 위해 탔던 버스, 그리고 행동, 생각, 느낌, 신체반응들을 떠올리니까 구체적으로 정리가 되어서 좋다고 했다.

5회기에서는 나는 어떤 음식도 선택할 수 있다는 주제로 넥타방식에 대한 강의와 음식 올림픽을 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가의 내용에서 **뽕미맘**은 음식을 선택할 때 위를 생각해 본 것은 참 새롭다고 했다. **하늘이**는 동등한 음식들을 먹고 싶을 때 먹어도 된다는 즐거움이 가득한 생각이 좋았으며 빨리 내 몸의 배고픈 신호를 느껴보고 싶다고 했다. **샌님**은 음식올림픽을 통해 마지막에 도달한 음식이 내가 항상 좋아하

는 음식과 달랐던 점이 참 놀랍고 위에서 원하는 음식은 그때 그때 다를 것 같음을 느낄 수 있었으며 음식을 고르는 자체가 즐겁다고 했다.

6회기에서는 내 몸의 꼬르륵 소리를 듣자는 주제로 넥타방식에 대한 강의와 배고픈 신호 만나기를 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가의 내용에서 **수야쟁이**는 내 몸에 요식하는 것이 좋은 게 느껴지며 배고플 때 먹으면 내 몸에서 원하는지 원하지 않는지 더 쉽게 알 수 있다고 했다. **뽕미담**은 배고파서 먹었을 때 더욱 즐겁고 쉽게 배가

부른 것을 느낄 수 있었다고 했다. **성장은** 음식을 먹을 때 경쟁심을 느끼고 있는 자신을 발견할 수 있었고, **깜찍이**는 기분 좋을 때보다 짜증날 때 더 많이 먹게 되는 것을 새롭게 느끼게 되었다고 했다.

7회기에서는 만족하는 내 몸을 느끼자라는 주제로 내 신체가 전하는 말에 귀 기울이기와 내 안에 있는 위 만나기, 그리고 위에게 보내는 편지쓰기 작업을 시행하였고 마지막에 자기평가가 이루어졌다. 자기평가에서 **샌님**은 위에게 편지를 썼을 때 쫄함을 느꼈고 음식이 위에 들어갔을 때 그 느낌이 생각보다 잘 느

표 9. 긍정적 신체상 변화 및 폭식행동 변화와 관련된 집단원의 반응

의 미	반 응
섭식 관련 감정 및 행동변화	<ul style="list-style-type: none"> - 음식을 만날 때 너무 즐거웠다. - 음식을 먹을 때 조절이 되면서 내 자신을 통제함을 느낄 수 있었다. - 내게 있어 다이어트라는 개념이 사라진 것 같다. - 많이 먹게 되는 경우에도 예전같이 죄책감에 시달리지는 않는다.
신체상	<ul style="list-style-type: none"> - 예전엔 스트레스 받으면 먹게 되고 그리고 나면 더 스트레스 받고 그랬는데 지금은 안 그렇다. 속이 너무 편하다. - 먹고 싶은 것을 먹기! 배고프면 먹기! 배부르면 멈추기! 이 간단한 것을 아직까지 몰랐다는 게 놀랍다. - 배고플 때 많이 참았었는데 배고플 때마다 제때 제때 먹기 버스를 탈 것이다. - 먹는 것에 대한 과도한 집착이 줄어들었다. - 폭식하는 것이 확실히 줄었다.
	<ul style="list-style-type: none"> - 내 몸이 원하는가를 물으며 몸에 대해 생각을 많이 하게 되었다. - 내 자신이 이젠 내 몸을 사랑하게 되었고, 체중에 연연해 하지 않게 되니깐 오히려 대인 관계가 더 좋아졌다. - 내가 내 자신을 사랑하지 않고 있었다는 사실이 너무 놀랍고, 안쓰럽다. 그리고 몸에게 미안하다. - 위와 신체. 나를 사랑하자. 내 몸을 사랑하자. - 날씬해지고 싶은 마음은 여전하지만 예전처럼 다이어트에 대한 강박관념에서 벗어났다. - 또 다른 나를 찾은 것 같다. 자신감이 생긴다. - 내 신체가 뭘 원하는지 항상 물으며 살 것입니다. - 홀대하는 내 신체부위를 사랑해야겠다.

꺼진다고 했다. **수야쟁이**는 스스로에게 위로 받고, 사과하고, 감추려 했던 어떤 것을 털어 내니 참 시원하며 당당해지기 위해서 살을 빼기보단 자신감 더 중요하다는 것을 깨달았다고 했다. **하늘이**는 몸 중에서 홀대하는 부분을 더 많이 아껴줘야겠으며 작은 음식을 먹을 때도 위를 생각하면서 먹어야겠다고 했다.

8회기에서는 내 삶의 주인은 바로 나라는 주제로 일상생활에서 적용된 넥타방식에 대한 질문과 답변 및 프로그램 참가 경험에 대해서 나누었고 마지막으로 자기평가가 이루어졌다. 자기평가에서 **사랑해**는 또 다른 나를 찾은 것 같고, 살아가는데 넥타라는 방식이 힘이 될 것이며 넥타를 기억하며 지키고 살고 싶다고 했다. **미선**은 신체에 귀를 기울이게 되었고 음식을 먹어도 죄책감이 들지 않아 마음이 편안했으며 위를 생각하여 덜 먹게 되었다고 했다. **너굴**은 스스로 날씬해지고자 하는 진짜 want가 무엇인지 생각해 보게 되었으며, 과식하는 횟수가 많이 줄었고, 혹시 먹게 되더라도 죄책감이 예전보다 훨씬 덜 들었다고 했다. **체리뽕**은 내 자신을 먼저 사랑해야 한다는 것과 예전에는 스트레스 받으면 먹기 버스로 풀었지만, 지금은 스트레스를 풀기 위해 다른 전행동 버스를 탄다고 했다.

표 9는 프로그램이 종결된 후 실험집단 대상자들의 프로그램 수첩과 녹음자료를 근거로 긍정적 신체상 변화와 폭식행동 변화와 관련된 반응을 분석한 것이다.

논 의

오늘날 사회문화적인 분위기로 날씬하고 마른 몸매가 이상화되어 자신의 신체에 대한 불

만족을 느끼고, 이러한 자신의 신체적 불만족은 무리한 다이어트와 폭식행동뿐만 아니라 자아존중감 및 의욕 상실감, 우울 등 심리적인 문제점들을 야기하고 있다(한오수 & 유희정, 1992; 안소연, 1994; 윤화영, 1996; 공성숙, 1997). 따라서 본 연구는 다이어트에 대한 부작용이 범람하고 있는 현대 사회에서 다이어트를 하고자 하는 여대생에게 현실요법을 K-Nectar Program을 개발하여 실시한 후 그 적용 가능성을 탐색해 보고, K-Nectar Program이 여대생의 신체상과 폭식행동에 있어서 효과적인 도구로 활용될 수 있는가를 검증하기 위하여 실시되었다. 이에 본 연구에서 실시된 K-Nectar Program의 효과와 본 연구의 의의에 대해 논의하고자 한다.

첫째로, 본 연구에서 K-Nectar Program은 여대생의 신체상을 긍정적으로 변화시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 즉 K-Nectar Program에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 신체존중감 점수가 통계적으로 유의미하게 증가하였고, 신체크기 차이지가 통계적으로 유의미하게 줄어들어 본 프로그램이 여대생의 긍정적 신체상 형성에 효과적인 중재전략임이 확인되었다.

프로그램 과정의 분석결과 역시 자신의 신체를 사랑해야겠다, 자신감이 생긴다는 등의 표현이 많이 있었다. 신체상과 자아존중감은 밀접한 관계가 있다는 연구결과(김원경, 2003; 김미숙, 2004; 박수정, 2002)와도 같은 맥락으로 볼 수 있다.

신체상이 긍정적으로 변화했다는 것은 Glasser(1998)가 말한 기본 욕구중 힘의 욕구의 성취를 의미한다. 힘의 욕구란 자신이 의미 있고 소중하며 중요한 존재이기를 바라는 욕구이다. 이는 K-Nectar Program의 참여를 통하

여 자신의 신체장점에 대한 발견과 신체에 대한 새로운 인식 및 평가 그리고 집단원들의 긍정적인 피드백으로 신체에 대한 힘의 욕구가 충족된 결과이며, 이상적인 신체크기와 실제 신체크기의 차이가 감소했음은 자신의 신체를 있는 그대로 수용하게 되어 좋은세계(Quality World)와 지각된 세계(Perceived World)의 차이를 감소시킨 성과라고 볼 수 있다.

이런 결과는 현실요법 집단상담을 통해 여고생의 신체상이 유의하게 향상되었다는 정영남(2000)과 김원경(2003)의 연구결과와 일치하는 것이다. 따라서 K-Nectar Program은 여대생들에게 긍정적인 신체상을 갖게 하여, 무분별한 체중감량을 시도하지 않고, 올바른 체중조절을 할 수 있도록 하는데 도움이 되었으리라 본다.

둘째로, K-Nectar Program은 여대생의 폭식행동을 감소시키는 데에도 효과적인 것으로 나타났다. 즉 K-Nectar Program에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생 보다 폭식행동 점수가 유의미하게 감소하였다. Woubbolding(1988)은 우리의 외부세계를 우리가 원하는 내부 그림에 일치하도록 변화시키려고 노력하는 행동의 주체는 바로 자신이며, 그러므로 자신의 행동을 스스로 선택하는 것이라고 말하였는데, 이러한 이론적 접근이 폭식행동의 가장 큰 특징으로 볼 수 있는 조절능력 상실의 부분에 영향을 줬다고 볼 수 있다. 집단원들의 폭식행동이 충족시켜주는 욕구를 지각하게 하여 보다 더 효율적으로 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 전행동을 선택하게 함으로써 결과적으로 폭식행동이 감소되었음을 알 수 있다. 또한 프로그램 과정을 분석결과 가장 많이 언급되었던 “폭식행동을 하더라도 죄책감 및 불쾌감이 없었다”는 우리가 행동을 선택하며, 따라서

우리의 활동뿐만 아니라 우리의 사고나 감정에 대해서도 우리에게 책임이 있다는 Glasser(1998)의 주장을 간접적으로 지지하는 것으로 해석할 수 있다.

집단원들의 섭식행동 요인에 있어서 신체에 귀를 기울이는 방식은 폭식행동의 원인을 설명하는 섭식억제모델과 관련하여 내적단서를 사용한 내적통제방식임을 알 수 있으며, 또한 섭식억제행동에서 자유로와짐을 의미한다.

이러한 결과들은 Glasser가 그의 통제이론이라는 명칭을 1996년 선택이론으로 바꾸면서, ‘인간은 스스로 인생을 통제하는 힘을 자신의 내부에 지니고 있다. 그러므로 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제하는 것이 가능한데, 그것이 이루어질 때 행복을 느낀다.’(김인자, 2001)라고 한 것과 일치한다.

지금까지 인지요법이 신체상 및 폭식행동에 효과적인 치료방법임은 국내에서도 여러 선행연구들에 의해 확인되었다(박수정, 2002; 한진화, 2003; 공성숙, 1997; 안소연, 1994). 인지요법은 인간의 정서는 사고와 인지에 영향을 받는다는 것을 근거로 한 치료방법인 반면, 현실요법은 인간의 행동이 인지, 정서, 신체반응에 영향을 준다는 선택이론에 근거를 둔 치료방법이다. 따라서 폭식행동과 같은 인간의 행동을 변화시키기 위해서는 인간의 행동과 관련하여 접근하는 것이 사고를 변화시키는 접근보다 더욱 적극적이고 실질적이어서 보다 더 적합한 중재방식이라는 생각이 든다.

다음은 K-Nectar Program의 진행과정에 관련하여 논의하고자 한다. 먼저 프로그램의 운영 시간을 고려해 보면, 본 집단상담 프로그램은 학생들이 수업이 끝난 후에 실시되어 늦은 시간의 귀가가 불가피하였다. 특히 스쿨버스의 배차시간 때문에 연구자와 집단원들이 쫓기는

마음을 갖기도 하였다. 또한 집단원의 수가 13 명으로서 친밀하고, 수용적인 대인간의 상호 작용이 가능하다는 5~15명의 범위(이형득, 1992)에는 포함되지만 진행시간(150분)에 비해 다소 많은 인원인 것 같다.

오늘날 신체외모를 강조하는 현대사회에서 여성들의 외모에 대한 지나친 관심은 지나친 다이어트를 유도하며, 이는 심각한 신체적, 정신적 건강문제를 야기한다. 웰빙 다이어트, 요가 다이어트 등 원래의 개념과 목적이 다른 신조어가 탄생하는 요즘 같은 시대에 신체상을 변화시키는 효율적인 중재방법의 모색은 섭식 장애의 예방이라는 측면에서 그 의미가 있으며, 올바른 신체상을 형성하기 위한 중재방법의 모색은 시급하다고 여겨진다.

기존의 체중관련, 폭식관련 프로그램들이 비만도 자체를 감소시키려고 자신의 의지가 아닌 외부요인들에 의해 다이어트나 운동을 하기 때문에 기본욕구가 좌절되어 요요현상과 폭식행동의 악순환이 이어진다. 또한 비용과 노력이 많이 소요되는 등의 문제점을 감안할 때 현실과 인간의 행동에 대한 책임감을 중요시하고 성공적인 정체감의 확립을 목표로 하는 K-Nectar Program이 여대생의 신체상 및 폭식행동에 효과적인 중재전략임을 규명한 점은 의의가 있다고 생각한다. 또한 자신의 신체적 장점을 발견하고 미에 대한 가치 판단 기준의 변화를 시도하여 긍정적인 신체상을 갖게 함으로써 자아존중감을 향상시키는 시도는 결론적으로 매우 의의있는 일이라고 생각된다.

본 연구의 결과를 토대로 내린 결론은 다음과 같다. 첫째, 현실요법 집단상담 프로그램(K-Nectar Program)은 긍정적인 신체상 형성과 이상적인 신체크기와 실제적인 신체크기의 차이를 줄여줌에 따라 과도한 다이어트 행동을

줄이는데 효과가 있을 것이다. 둘째, 현실요법 집단상담 프로그램(K-Nectar Program)은 섭식억제 행동을 감소시키고, 내적통제에 의한 섭식 행동을 할 수 있도록 도와줌에 따라 폭식행동을 줄여주는데 효과가 있다.

앞으로 이 분야에 대한 지속적인 추후연구와 본 프로그램의 발전을 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 프로그램의 효율성을 위해 신뢰감과 친밀감 형성은 매우 중요하다. 따라서 친밀감 형성을 위한 시간을 많이 할애하면서 집단상담을 실시하여 더욱 깊이 있는 상호작용을 경험하도록 하는 것이 필요하다고 본다. 둘째, 본 연구는 여대생으로 연구대상을 제한하였는데, 남성의 경우 여성보다는 신체상에 관심을 덜 갖지만 신체상에 대한 불만족을 가질 수 있으므로 이에 대한 연구가 필요하다. 셋째, 신체상과 폭식행동은 신경성 폭식증과 같은 섭식장애에 주요한 진단 근거이므로, 본 프로그램이 섭식장애를 가진 임상집단에 대해 유용한 중재방식으로 적용될 수 있을 것이다. 따라서 이들 집단에 대한 접근이 필요하다. 넷째, 본 연구는 8회기의 단기 프로그램이기 때문에 추후검사를 실시하여 프로그램의 장기 효과를 확인하는 종단적 연구가 필요하다. 다섯째, 본 연구는 실험집단 13명, 통제집단 13명으로, 이러한 집단원의 수는 연구의 결과를 여대생 전체에 일반화하기는 어렵기 때문에 효과성을 확인하는 연구가 필요하다. 다섯째, 본 연구에서는 (Binge Eating Scale; BES)를 통해 폭식행동을 측정하였다. 하지만 효과적인 섭식장애 예방을 논의하기 위해서는 또 다른 적절한 측정도구를 사용하여 폭식경향 및 섭식절제 경향을 살펴보는게 필요하다. 예를들면, 섭식태도검사(Eat Attitude Test-26; EAT-26)를 사전-사후로 실시하여 폭식

경향과 섭식관련 경향에 대한 변화를 객관적으로 측정하는 것이 필요하다.

참고문헌

- 강정주 (2001). 신체상에 대한 만족도와 스트레스 대처방식의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 강혜자 (1998). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 353-373.
- 이준규 (2005. 5. 8). 다이어트 권하는 사회. 경향신문.
- 공성숙 (1997). 폭식 행동 집단의 식이행위와 심리적 변인에 대한 인지행동 집단치료의 효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 권호인 (1999). 폭식행동을 보이는 여대생의 인지행동 집단치료 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미숙 (2004). 인지행동 집단상담이 신체 존중감 및 신체 자아개념에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김인자 역 (2001). 현실요법과 선택이론. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김인자 역 (2002). 현실요법-선택이론 Work Book 서울: 한국심리상담연구소
- 김인자, 우애령 역 (1998). 행복의 심리. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김인자 역 (2004). Wubbolding, R, E, 현실요법의 적용. 한국심리상담연구소.
- 김인자, 서민경 역 (2000). 다이어트는 이제 그만. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김원경 (2003). 현실요법적 미술치료 프로그램이 여고생의 비만도와 신체상 및 자아존중감에 미치는 효과. 영남대학교 환경대학원 석사학위논문.
- 김희영 (1998). 다이어트를 하는 여고생 집단에서 완벽주의적 성향과 다이어트 실패 경험이 폭식행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수정 (2002). 인지행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박영선 (2001). 현실치료 집단상담이 주부들의 대인관계 변화와 심리적 욕구충족 및 안녕감에 미치는 영향. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박애선 역 (2001). Wubbolding, R, E, 21세기와 현실요법. 서울: 시그마프레스.
- 보건복지부 (2004. 5. 3). 여대생 과반수이상 미용성형 수술 경험
- 서석희 (2004). 현실요법 집단상담 프로그램이 노인의 죽음불안과 정신건강에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사 학위논문.
- 소원현 (2000). 부정적인 정서가 폭식행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문
- 신미영 (1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 안소연 (1994). 폭식 행동 집단의 신체 불만족과 자아존중감 및 우울간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 우애령 (1994). 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사

- 학위 논문.
- 이민규 (2000). 섭식억제 수준, 사전 음식섭취 및 자기주의에 따른 음식섭취 행동. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이수현 (2000). 비만 여중생의 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이안나 (2002). 현실요법 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감-성취동기 및 책임감에 미치는 효과. 고려대 교육대학원 석사학위논문.
- 이임순 (1997). 섭식절제가 식이행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현정(2001). 섭식절제, 부정적 정서 및 충동성이 폭식행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원
- 이형득 (1992). 상담이론. 서울: 교육과학사.
- 장희진 (1998). 신체적-자기 지각과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영남 (2000). 현실요법을 적용한 집단상담 프로그램이 사춘기 여성의 신체상과 우울에 미치는 효과. 고려대학교대학원 박사학위논문.
- 조현춘, 조현재 공역 (1996). 심리상담과 치료의 이론과 실제. 서울: 시그마프레스.
- 정은실 (2004). 현실요법 집단상담 프로그램이 청소년 리더십생활기술에 미치는 영향. 서울 불교대학원대학교 석사학위논문.
- 최진영 (2000). 여대생의 섭식절제와 신체불만족 및 완벽주의와의 관계. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 황미구 (1996). 현실요법 프로그램이 여중생의 내적통제성 및 성취동기에 미치는 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황효정 (1999). 인지-행동 및 명상 프로그램이 청소년의 폭식과 신체상에 미치는 영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국성결신문 (2001. 6. 16). 다이어트의 현황 및 문제점.
- 한진화 (2003). 신경성 폭식증의 인지행동집단치료 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- American Psychological Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington D. C.: Author.
- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In T. F. Cash, & C. Pruzinsky, (ed), *Body images: Development, deviance and chance*(3-20). New York: Guilford.
- Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (1990). Studies of the epidemiology of ulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 127, 401-408
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy*. New York: Harper & Row. 57.
- Glasser, W. (1976). *The Reality Therapy Reader: A survey of the Work of William Glasser*. New York: Harper & Row. 59.
- Glasser, W. (1980). *The Reality Therapy*. An Explanation of Reality Therapy. In N. Glasser(ed), *What are you doing? How are You Doing? How People are Helped through Therapy*. New York: Harper & Row
- Glasser, W. (1986). *Control Therapy*. Harper & Row, Publishers, Inc
- Glasser, W. (1998). *The Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*, Haper Collins Publishers, New York.
- Helm, J. K. (1987). *Body-image perception and*

- self-esteem in eating disordered females: Further validation the silhouette Body Image test..*
Master's thesis submitted to Lakehead University, Thunder Bay Ontario.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43, 647-660
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus, *Psychological Review*, 79, 433-453
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40, 193-201
- Rodin, J., Silberstein, L., & Stregel-Moore, R. (1984). Women and weight: *A normative discontent. Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska press.
- Wubbolding, R. E.(1988). *Using reality therapy*. New York: Harper & Row
- Willam, T. Powers. (1992). *Living Control Systems II*, Diamond Graphics, Lexington, Kentucky.
- 원 고 접 수 일 : 2007. 6. 29
수정원고접수일 : 2008. 1. 25
계 재 결 정 일 : 2008. 2. 1

The Effects of the K-Nectar Program Using Reality Therapy on the Body Image and Binge Eating Habits of Female College Students

Sung-Yong Park

Ae-Sun Park

Department of Counseling Psychology, Seoul Graduate School of Buddhism

The purpose of this study was to examine whether the K-Nectar Program is effective in helping to nurture a positive Body Image and reducing Binge Eating Habits of female college students. The participants were 26 female college students from Gyeonggi, and Jeolla Provinces. The experimental group consisted of 13 students, along with a control group also consisting of 13 students. A Pretest-Posttest Control group design was used in this study. The outcomes of the above tests support this study's hypothesis that the K-Nectar Program contributes to transforming the body image of female college students in a positive way. The initial hypothesis in regard to a positive effect upon Binge Eating is supported by the finding that the experimental group exhibited a decline of Binge Eating compared with the control group. This study is the first research into the relationship between Reality Therapy and Binge Eating and suggests that the K-Nectar Program can be an effective means of improving the Body Image and Binge Eating Habits of female college students.

Key words : K-Nectar Program, Body Image, Binge Eating, female college students.