

완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향: 자기비난, 신체비교, 신체불만족의 매개효과*

손 은 정[†]

계명대학교

본 연구에서는 완벽주의와 폭식행동 간의 기제를 이해하기 위해 두 변인 간의 관계에서 자기비난, 신체비교, 그리고 신체불만족의 매개효과가 있는지 살펴보았다. 여대생 229명을 대상으로 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체불만족에 대한 척도에 응답하게 하였으며, 매개모형 검증을 위해 구조방정식을 분석하였다. 분석 결과 완벽주의는 자기비난의 매개를 통해 신체비교 및 신체불만족에 영향을 미쳤고, 신체비교는 자기비난과 신체불만족 간을 매개하였으며, 신체불만족은 자기비난 및 신체비교와 폭식행동 간을 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 완벽주의가 높을수록 이상적인 기준에 부합하지 못하는 자신에 대해 자기비난을 많이 하며 이로 인해 다른 사람과 자신의 신체를 더 많이 비교하게 되고 자기비난과 신체비교가 높아짐에 따라 신체불만족이 커져 결국 폭식행동이 증가하게 됨을 알 수 있다. 본 연구 결과를 통해 특히 완벽주의가 다른 심리적 부적응에 미치는 영향에서와 마찬가지로 폭식행동에 영향을 미치는 과정에서도 자기비난이 중요한 매개역할을 하고 있다는 점과, 신체불만족은 폭식행동에 가장 직접적이고 강력한 영향을 미치는 변인임을 알 수 있었다. 본 연구의 결과는 완벽주의 성향을 보이면서 폭식행동을 나타내는 내담자를 상담할 때 상담자에게 필요한 개입방법을 시사하고 있다.

주요어 : 폭식행동, 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체불만족

* 본 연구는 2010년도 계명대학교 비사(신진)연구기금으로 이루어졌음.

† 교신저자 : 손은정, 계명대학교 성서캠퍼스 사회과학대학 심리학과, 대구시 달서구 신당동 1000번지
E-mail : ejsohn@kmu.ac.kr

다이어트에 대한 과도한 관심과 노력들은 점점 더 증가하고 있으며, 우리나라의 이러한 외모에 대한 지나친 관심은 다른 국가와 비교해 볼 때도 매우 높은 편이다. 동아시아 여대생들의 신체에 대한 태도를 살펴본 연구에서 한국은 외모를 중시하는 경향이 가장 높게 나타났다(김완석, 김정식, 2007), 세계 22개 국가의 대학생들을 비교한 연구에서도 한국 여대생들은 가장 마른 몸매를 가지고 있음에도 불구하고 몸무게 조절 행동의 비율은 가장 높게 나타났다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 이와 같이 외모와 몸무게에 대한 과도한 관심으로 인해 우리나라 많은 여성들이 섭식 장애에 노출될 가능성이 높아지고 있다. 실제로 상담 장면에서 이러한 섭식 장애 증상들은 매우 자주 보고되고 있기에(Tylka & Subich, 2002), 어떠한 요인들이 섭식 장애를 유발하는 위험 요인이 되며, 또 섭식 장애를 지속시키는 유지 요인들이 되는지 이해하는 것은, 외모에 대해 과도하게 높은 관심을 나타내는 내담자들을 공감하고 치료적으로 접근하는데 필수적인 작업이라 할 수 있겠다(Kashubeck-West & Mintz, 2001).

섭식 장애에 대한 선행 연구들에서 완벽주의는 섭식 장애를 유발하고 유지시키는 중요한 성격적 특성 중 하나로 밝혀져 왔으며(Lilenfeld, Wonderlich, Riso, Crosby, & Mitchell, 2006; Stice, 2002), 섭식 장애를 가진 사람들의 완벽주의는 다른 심리적 장애나 정상인들과 차이가 있었다(Bardone-Cone et al., 2007).

섭식 장애들 중 특히 폭식행동과 완벽주의 간의 관계는 지나친 자기지각으로 인해 유발된 부정적인 감정을 회피하기 위해 폭식을 하게 된다는 회피이론을 바탕으로(Blackburn, Johnston, Blampied, Popp, & Kallen, 2006;

Heatherton & Baumeister, 1991), 완벽주의는 주로 자아존중감 및 자기효능감과 자기개념 관련 변인들이나 충동성과 같은 부정적 정서와의 상호작용을 통해 연구되어져왔다(김하영, 박기환, 2009; Bardone-Cone, Abramson, Vohs, Heatherton, & Joiner, 2006; Bardone-Cone, Weishuhn, Boyd, 2009; Vohs, Bardone, Joiner, & Abramson, 1999). 그러나 폭식행동과 심리적 변인들 간의 상호작용 모델에 대한 이전 연구들에서는 완벽주의가 어떤 조건이나 상황에서 문제가 되는지를 밝히고 있지만, 완벽주의가 어떤 과정을 통해서 폭식행동을 일으키게 되는지에 대한 기제에 대해서는 밝히지 못하고 있다(Sherry & Hall). 이에 최근에는 폭식행동을 유발하는 과정과 그 기제에 대해 설명하기 위해 폭식행동과 완벽주의 간의 관계에 대한 매개 모형을 검증하는 연구들이 이루어지고 있다(Sherry & Hall, 2009; Son, Yang, & Kim, 2010).

Hewitt와 Flett(1991)에 의하면, 완벽주의는 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism, 자신에게 엄격한 기준을 요구함), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism, 타인에게 과도하게 높은 기준을 부과함), 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의(socially-prescribed perfectionism, 타인이 자신에게 지나치게 높은 기대 수준을 가지고 있다고 인식함)라는 다차원적인 측면에서 정의해 볼 수 있는데, 폭식행동은 이들 중 사회적으로 부과된 완벽주의와 유의미한 상관관계가 있었으며(Hewitt, Flett, & Ediger, 1995), 세 가지 완벽주의 차원들 중 사회적으로 부과된 완벽주의가 신체 불만족과 폭식행동 간의 관계를 중재(moderate)하였다(Brannan & Petrie, 2008). 또한, 폭식행동 경향이 높은 사람들은 사회적으로 부과된 완벽주의가 높은

사람들과 마찬가지로 다른 사람의 평가와 반응에 민감하며, 부정적인 피드백에 대해 사회적인 상황에서 수치심과 같은 감정을 쉽게 느끼는 것으로 나타났다(Flett, Hewitt, & De Rosa, 1996; Striegel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1993). 폭식행동과 완벽주의 간의 관계에 대한 매개 모형 연구들에서도, 완벽주의의 여러 가지 차원들 중 특히 사회적으로 부과된 완벽주의가 심리적 변인들의 매개를 통해 폭식행동에 영향을 미쳤다(Sherry & Hall, 2009; Son et al., 2010). 이와 같은 연구결과들을 통해 폭식행동을 보이는 사람들은 타인의 요구에 대해 과도하게 민감하게 인식하고, 타인의 요구를 충족시켜줌으로써 인정과 관심을 받고자 하지만, 엄격하게 자신을 통제하지 못하기 때문에 그러한 기준에 부합하지 못하고 결국 폭식과 구토를 반복하게 된다는 것을 알 수 있다(Brannan & Petrie, 2008).

앞에서 언급했던 바와 같이 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대해 어떤 과정을 통해 완벽주의가 폭식행동에 영향을 미치는지 살펴보기 위한 매개모형 검증에 대한 연구들이 최근 점차적으로 증가하고 있다. 그 중 Sherry와 Hall(2009)은 대인관계에서의 자존감과 대인관계에서의 불일치 등이 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간을 매개하는 것으로 나타났다으며, Son 등(2010)에서는 신체비교와 신체 수치심이 두 변인 간을 매개하였다. Sherry와 Hall(2009)은 주로 대인관계적인 측면에 대한 변인들을 매개 모형에 포함시킨 반면, Son 등(2010)의 연구에서는 사회문화적 요인과 관련된 신체상에 대한 변인들이 포함되어 있음을 알 수 있다. 이 연구들에서는 대인관계나 신체상과 같은 요인들을 포함시킴으로써 사회적으로 부과된 완벽주의가 어떤 과정을 통해 폭

식행동에 영향을 미치는지 그 기제에 대해 부분적으로 설명하고 있지만, 매개변인을 통한 간접효과보다는 직접효과가 더 크게 나타나(예: 완벽주의가 신체비교의 매개를 통해 신체 불만족에 미치는 간접효과보다는 완벽주의가 직접 신체불만족에 미치는 영향이 더 큼) 이 연구들에 포함된 변인들 외에 다른 매개 요인이 있을 수 있으며 이를 추후연구에서 검증할 필요가 있음을 논의하였다. 따라서 이전 연구들에서는 지나치게 이상적인 기준을 추구하는 완벽주의가 왜 대인관계에 어려움을 초래하고, 다른 사람과 자신의 신체를 비교하게 만드는가에 대해서, 그리고 결국 이러한 과정을 통해서 폭식행동을 일으키는가에 대해서는 설명하지 못하고 있음을 알 수 있다.

완벽주의와 폭식행동 간의 기제를 설명할 수 있는 중요한 매개요인들 중 하나로서 자기비난을 들 수 있겠다. 즉, 다른 사람이 자신에게 요구하는 이상적인 기준에 도달하지 못한다고 인식할 때, 자신을 비난하는 경향이 높을수록 폭식행동과 같은 심리사회적 문제들이 나타나게 된다는 것이다. 만약 다른 사람의 기준에 부합하지 못한다고 생각하지만 그것에 대해 자신을 비난하지 않는다면, 그에 따른 부정적인 심리적 문제가 발생하지 않을 것이기 때문이다. 실제로 경험적 연구들에서 자기비난(self-criticism)이라는 성격적 요인은 완벽주의가 어떤 과정을 통해 심리적 부적응에 영향을 미치는지를 설명해 주는 매우 의미 있는 요인으로 밝혀졌다. 김정미(2009)의 연구에서는 부적응적 완벽주의가 우울, 불안과 같은 부적응적 정서에 영향을 미치는데 있어서 자기비난이 매개역할을 하였으며, Dunkley, Zuroff, 그리고 Blankstein(2006)의 연구와 Taranis와 Meyer(2010)의 연구에서는 완벽주의가 심리사

회적 부적응 또는 체중조절을 위한 과도한 운동에 미치는 영향에 있어서 자기비난의 역할이 매우 중요함이 밝혀졌다. 하지만 이전 연구들에서 사회적으로 부과된 완벽주의가 폭식행동에 영향을 미치는데 있어서 자기비난이 어떤 역할을 하는지에 대해서는 밝혀지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 자기비난이라는 성격적 요인이 사회적으로 부과된 완벽주의가 폭식행동에 영향을 미치는지 데 있어서 매개 역할을 하는지 살펴봄으로써, 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대한 모형을 확장시켜 이해해 보고자 한다.

자기비난은 자신에 대한 가혹하고 처벌적인 평가를 의미하며, 자기비난이 높은 사람들은 자신에 대해 무가치감, 열등감, 죄책감, 그리고 실패감과 같은 감정을 가질 수 있고, 다른 사람들로부터 수용받지 못하거나 인정받지 못할 것에 대해 두려워한다(김정미, 2009; Santor & Yazbek, 2006). 완벽주의는 실수나 잘못을 피하고자 하며 완벽을 추구하지만 그 자체가 비판적인 자기평가를 의미하는 것은 아니며, 자기비난이란 지나치게 부정적인 자기평가를 의미하지만 그것이 본질적으로 완벽을 추구하는 경향은 아니기에, 자기비난과 완벽주의는 개념적으로 다른 변인이다(Powers, Zuroff, & Topciu, 2004). 선행 연구들에 의하면 자기비난은 세 가지 완벽주의 차원들 중 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와 유의미한 관계가 있는 것으로 밝혀졌다(Gilbert, Durrant, & McEwan, 2006; Stoeber, Hutchfield, & Wood, 2008).

자기비난은 완벽주의, 특히 사회적으로 부과된 완벽주의와 유의미한 관계를 가지고 있을 뿐만 아니라, 섭식 장애를 유지시키는데 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀져 왔다. 섭식장애자들은 섭식, 체형, 그리고 몸무게에 대

해 지나치게 높은 관심을 가지고 이를 조절하고 절제하는 행동을 하지만, 그 기준에 도달하지 못할 경우, 자기 자신을 과도하게 비난하게 되며, 이러한 부정적 자기평가와 비난으로 인해 더 높은 기준을 설정하게 되고 거기에 자신을 맞추려는 행동을 하다보면 결국 절식과 폭식의 악순환의 고리에 빠져들게 되며, 이를 통해 결국 섭식 장애가 유지된다는 것이다(Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003). 실제 경험적 연구에서 정상집단이나 다른 심리적 장애 집단과 섭식 장애 집단 간에 자기비난에 있어서 유의미한 차이가 있는지 살펴본 결과, 섭식 장애 집단이 정상집단이나 다른 심리적 장애 집단보다 더 높은 점수를 나타내었으며(Lobera, Estébanez, Fernández, Bautista, & Garrido, 2009), 대인관계에서의 부정적인 상호작용 이후 폭식집단은 정상집단보다 자기비난 정도가 현저하게 증가하였다(Steiger, Gauvin, Jabalpurwala, & Séguin, 1999).

완벽주의와 폭식행동 간의 기제를 설명할 수 있는 또 하나의 변인으로 신체비교를 들 수 있다. 신체비교는 원래 사회비교이론에서 출발한 것으로서(Festinger, 1954), 객관적인 기준이 있을 때는 그 기준에 따라 자신을 평가하지만 평가기준이 모호할 경우에는 다른 사람과 비교함으로써 자신을 평가하게 된다는 것이다. 신체비교는 사회문화적 압력이 어떠한 과정을 통해 폭식행동을 유발하는지 잘 설명해왔다. 즉, 대중매체 등을 통해 마른 체형에 대한 사회문화적 압력을 받게 되면 자신보다 더 마른 체형의 사람과 자신을 비교하게 되는데, 이러한 비교 행동이 많이 나타날수록 섭식 장애 증상이 더 많아진다는 것이다. 실제로 경험적 연구들에서 자신보다 더 마른 체형을 가지고 있는 사람과 자신을 비교하는 경

향이 많을수록 폭식행동이 증가하였다(Corning, Krumm, & Smitham, 2006). 최근에는 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높을수록 신체비교가 높아지며(Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002; Wyatt & Gilbert, 1998) 이로 인해 신체불만족이 증가하고 결국 신경성 폭식증 증상이 높아진다는 결과가 나타나(Son et al., 2010), 신체비교는 단순히 사회문화적 압력뿐만 아니라 완벽주의라는 개인의 성격적 특성에 의해 영향을 받으며 동시에 신체불만족 및 폭식행동에 영향을 미치는 변인임이 밝혀졌다.

한편, 자기비난과 신체비교 간의 관계를 살펴보면, 자기비난의 경향이 높을수록 신체비교의 경향 역시 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 자기비난의 경향이 높은 사람들은 과제 수행 후 부정적인 피드백을 받았을 때 다른 사람과 자신을 비교하는 경향이 자기비난 경향이 낮은 집단보다 더 높게 나타났으며, 이로 인해 수행만족도가 유의미하게 낮아졌다(Santor & Yazbek, 2006). 이러한 결과를 통해 매우 마른 체형을 가진 모델을 보거나 자신의 신체에 대한 부정적인 피드백을 받았을 때 자기비난 경향이 높은 사람들일수록 다른 사람과 자신의 신체를 비교하는 정도가 높아질 가능성이 크다는 것을 예측해 볼 수 있다.

마지막으로 신체불만족은 그동안 여러 선행 연구들에서 폭식행동에 대한 가장 강력한 예측인자로 밝혀져 왔다(Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Tiggemann & Slater, 2001; Tylka, 2004). 또한 완벽주의가 높을수록 신체불만족이 높아졌고(Son et al., 2010), 자기비난이 높을수록 신체에 대한 불만족이 높아져 과도하게 체중조절을 위한 운동을 하는 것으로 나타났으며((Dunkley, Masheb, & Grilo, 2010; Taranis & Meyer, 2010), 신체비교가 높아질수록 신체불만

족이 높아졌다(Markham, Thompson, & Bowling, 2005). 이러한 결과들을 통해 완벽주의, 자기비난, 그리고 신체비교는 신체불만족을 유의미하게 예측하는 변인임을 알 수 있으며, 신체불만족은 섭식 장애 증상에 주요한 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다.

위의 연구들을 종합해 볼 때, 사회적으로 부과된 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체불만족, 그리고 폭식행동 간의 관계에 대한 가설적 모형을 수립해 볼 수 있다. 즉, 다른 사람이 자신에게 과도하게 높은 기준을 요구할 것이라고 인식하는 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높은 사람들은, 사회적 기준에 도달하지 못한다는 인식에 따라 지나치게 자신을 비난하게 되며, 이로 인해 자신과 다른 사람의 외모 및 체형을 더 많이 비교하게 되고 신체에 대한 불만족이 높아져 결국 폭식행동을 하게 된다고 볼 수 있다. 특히 이전 연구에서는 완벽주의와 폭식행동 간에 신체비교와 신체불만족이 매개역할을 하는지 살펴보았지만(Son et al., 2010), 자기비난이 이러한 변인들과의 관계 속에서 어떤 역할을 하는지는 밝혀지지 못하였다. 따라서 본 연구에서는 자기비난, 신체비교, 그리고 신체불만족이 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간을 매개하는 모형을 설정하고 이에 대해 검증해 보되, 특히 자기비난이 이 변인들 간의 관계에서 어떤 역할을 하는지 살펴보고자 한다. 연구모형에서는 완벽주의가 높아짐에 따라 자기비난을 하는 경향이 많아지고 이로 인해 신체비교 및 신체불만족이 증가하여 결국 폭식행동이 일어날 것으로 가정하였다(그림1). 즉 연구모형에서는 자기비난이 완벽주의와 신체비교 간을 완전 매개하는 모형을 설정하였다. 한편, 경쟁모형에서는 완벽주의가 높아질수록 자기비난

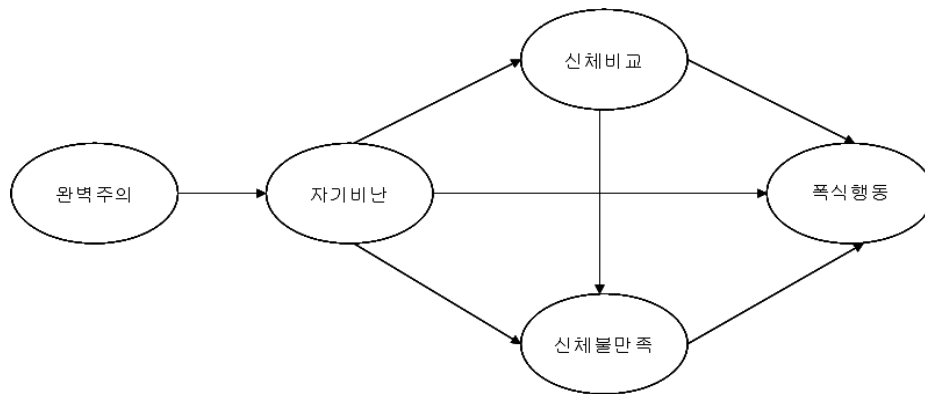


그림 1. 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대한 연구 모형

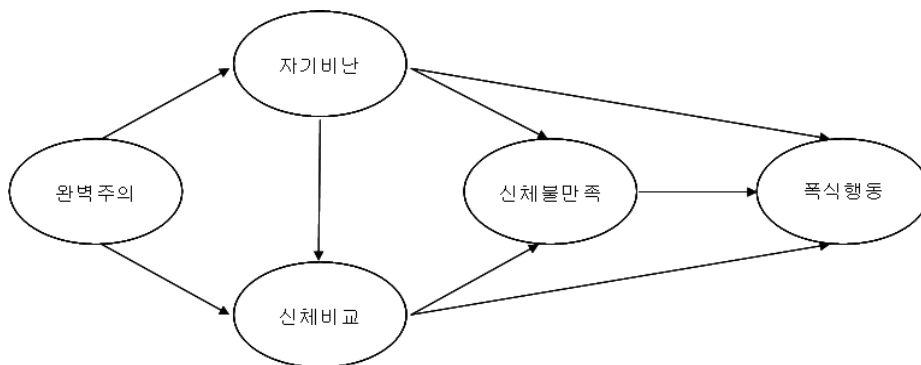


그림 2. 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대한 경쟁 모형

및 신체비교가 많아지며 이로 인해 신체불만족이 높아지고 결국 폭식행동이 증가하게 된다고 보았다(그림 2). 즉 경쟁모형에서는 자기비난이 완벽주의와 신체비교 간을 부분 매개하는 모형을 설정하였다.

방 법

연구 대상

본 연구에서는 서울 경기 지역 및 경북 소

재 대학교 여학생들 232명에게 질문지를 완성하도록 하였다. 총 232명의 자료 중 응답이 불성실한 설문지 3부를 제외한 229명의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자들의 나이는 18세에서 25세까지 평균 20.33세(표준편차 1.66)이었다. 키는 150cm에서 176cm까지, 평균 162.43cm(표준편차 5.21)이었으며, 몸무게는 39kg에서 80kg까지, 평균 52.17kg(표준편차 6.28)으로 나타났다. 비만도를 간단하게 평가할 수 있는 신체질량지수(Body Mass Index: BMI)를 ‘체중/키(m)의 제곱’이라는 과정을 통해 산출하였다. 신체질량지수가 20미만은 저

체중, 20-24는 정상체중, 25-30은 과체중, 30이상은 비만으로 볼 수 있는데, 본 연구에서는 15.06에서 28.34까지, 평균 19.77(표준편차 2.09)로 나타나, 신체질량지수의 평균이 저체중으로 나타났다.

도 구

완벽주의

완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt와 Flett(1991)가 개발하고 한기연(1993)이 한국인들을 대상으로 재타당화한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)를 사용하였다. Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도는 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 하위요인, 총 45문항으로 구성되어 있다. 응답방식은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다'가 7점인 Likert 척도로 점수가 높을수록 완벽주의 경향이 강함을 의미한다. 대학생들을 대상으로 한 Hewitt와 Flett(1991) 요인분석 결과 각 15개 문항씩 3개 요인을 가지고 있음이 밝혀졌으며 각 하위요인의 내적 합치도는 .86, .82, .87이었으며, 이 척도를 재타당화한 한기연의 연구(1993)에서도 Hewitt와 Flett(1991)의 결과와 유사하게 3개 하위요인이 나타났으며 각 요인의 내적 합치도는 .84, .73, .76이었다. 본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 요인을 측정하는 15문항만을 사용하였으며 문항의 예는 '나에 대한 다른 사람의 기대를 맞추기가 어렵다'를 들 수 있다. 본 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의의 내적 합치도는 .84였다.

자기비난

자기비난을 측정하기 위해 Blatt, D'Afflitti, 그리고 Quinlan(1976)이 개발하고 김정미(2009)가 번안한 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)를 사용하였다. 우울경험질문지(DEQ)는 총 66문항으로 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 7점 척도로 구성되어 있다. Blatt 등(1976)은 의존성, 자기비난, 효능감의 세 가지 요인을 추출하였으며, 본 연구에서는 세 가지 요인들 중 자기비난에 해당하는 13문항을 사용하였다. 문항의 예로는 '나는 종종 내가 한 말이나 행동에 대해 자신을 비난한다'를 들 수 있다. 우울경험질문지의 자기비난 요인은 다양한 심리적 장애와 관련이 있는 것으로 밝혀졌고, 많은 연구에서 광범위하게 사용되고 있다(Dunkley et al., 2006; Taranis & Meyer, 2010). 김정미(1993)의 연구에서 내적 합치도는 .93이었으며, 본 연구의 내적 합치도는 .89이었다.

신체 비교

신체비교를 측정하기 위해서는 Thompson, Heinberg, 그리고 Tantleff(1991)가 개발하고 손은정(2008b)이 번안한 신체 외모에 대한 비교 척도(Physical Appearance Comparison Scale; PACS) 5문항과 Tiggemann과 McGill(2004)가 개발하고 손은정(2008a)이 번안한 구체적인 신체 특성에 대한 비교 척도(Specific Attributes Comparison Scale; SACS) 5문항을 사용하였다.

Thompson 등(1991)의 신체 외모에 대한 비교 척도(PACS)는 사회적 상황에서 자신의 신체 외모를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으며 문항의 예로는, '나는 파티나 다른 사교 모임에서 나의 신체적 외모와 다른 사람의 신체적 외모를 비교한

다.’, 또는 ‘나는 종종 사람들을 만날 때 나의 몸매를 다른 사람의 몸매와 비교한다.’를 들 수 있다. 이 척도는 전혀 그렇지 않다(1)에서 항상 그렇다(5)의 5점 척도로서, 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. Thompson 등(1991)의 연구에서 내적 합치도는 .78이었고, 검사-재검사 신뢰도는 .72이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .73이었다.

Tiggemann과 McGill(2004)의 구체적인 신체 특성에 대한 비교 척도(SACS)는 팔뚝, 허벅지 등의 구체적인 신체부위를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으며 문항의 예로는, ‘다른 사람들과 같이 있을 때, 나의 허벅지의 둘레를 동료의 허벅지와 비교한다.’, 또는 ‘나는 다른 여자들의 엉덩이 크기와 내 엉덩이 크기를 비교한다.’ 등이 있다. 이 척도는 총 5문항으로 구성되어 있으며, 전혀 그렇지 않다(1)에서 항상 그렇다(5)의 5점 척도로서, 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. Tiggemann과 McGill(2004)의 연구에서 내적 합치도는 .81이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .84이었다.

신체 불만족

신체에 대한 불만족을 측정하기 위해서 McKinley와 Hyde(1996)의 대상화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Scales)의 하위 척도 중 ‘신체에 대한 수치심’을 손은정(2007)이 변안한 것을 사용하였다. 신체에 대한 수치심은 총 8문항으로 구성되어 있으며, 역시 ‘전혀 그렇지 않다’의 1에서부터 ‘매우 그렇다’의 7까지 7점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 총점을 문항 수로 나눈 값으로서 1점부터 7점까지 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)이 되지 못할 때 부끄럽게 느껴진다.’를 들 수 있다. McKinley와 Hyde(1996)의 연구에서는 검사-재검사 신뢰도가 .84로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .82이었다.

폭식행동

폭식행동을 측정하기 위해서는 Smith와 Thelen(1984)이 DSM-III 진단 기준에 근거하여 개발하고 Thelen, Farmer, Wonderlich, 그리고 Smith(1991)가 DSM-III-R에 맞게 개정하였으며, 윤화영(1997)이 변안한, 신경성 폭식증 검사(Bulimia Test; BULIT)를 사용하였다. 이 검사는 폭식행동을 측정하는 28개 문항과 체중조절 행동을 측정하는 8개 문항으로 구성되어 있으며, 폭식행동을 측정하는 28개 문항만이 점수로 계산되므로, 28점부터 140점까지 점수가 높을수록 폭식 증상이 심각함을 의미하며, 본 연구에서는 폭식행동을 측정하는 28개 문항만이 사용되었다. 응답방식은 ‘항상 그렇다’ 1점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 5점까지이다. Thelen 등(1991)의 연구에서의 내적 합치도는 .95였으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .93이었다.

분석 방법

(a) 예비 분석으로서 모든 변인들의 기술 통계치를 산출하였으며 변인들 간 상관분석을 실시하였다. (b) 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식증 증상 간의 관계에 대한 연구모형과 경쟁모형을 검증하기 위해 AMOS 7.0을 사용하여 구조방정식을 분석하였다. (c) 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식증

증상 간의 관계에 대한 자기비난, 신체비교, 신체불만족의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel test(1982)를 실시하였다. 최근에는 매개효과의 유의미성을 결정짓는 실증적 방법으로 Bootstrapping 절차를 이용하기도 하지만, Bootstrapping 방법은 전체적 간접효과를 검증할 뿐 매개효과가 여러 개일 경우 각각에 대해서는 계산해 주지 않는 단점이 있다(홍세희, 2009). 따라서 본 연구에서는 여러 개의 매개효과를 각각 검증하기 위해서 Sobel test(1982)를 사용하였다.

결 과

예비 분석 결과

가설적 모형을 분석하기 위한 기초분석으로서 각 척도에 대한 평균, 표준편차 등 기초통계치를 구하였으며, 상관 분석을 실시하였다. 사회적으로 부과된 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체불만족, 그리고 신경성 폭식증 증상 간에 유의미한 정적 상관관계가 나타났으며, 분석 결과는 표 1에 제시되어 있다.

매개모형 검증

사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계를 자기비난, 신체비교, 그리고 신체불만족이 매개하는지 검증하기 위해 구조방정식 모형검증을 실시하였다. Anderson과 Gerbing (1988)의 절차에 따라, 먼저 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 실시한 후 연구모형에 대한 구조방정식 모형검증을 실시하였다.

측정모형

측정모형을 검증하기 위해 먼저 각 측정도구에 대해 지표변수를 구성하였다. 지표변수의 구성방법은 각 문항 묶음의 요인계수가 유사하도록 문항의 요인계수 크기에 따라 각 문항묶음에 할당하는 방법과 무선택당방법이 있는데(홍세희, 2009), 본 연구에서는 무선택당방법을 사용하여 지표변수를 구성하였다. 표 2에서 제시된 바와 같이 사회적으로 부과된 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체불만족은 각각 세 개의 지표변수를 사용하였으며, 폭식행동은 네 개의 지표변수가 사용되었다. 측정모형을 검증한 결과, $\chi^2=165.64(df=94, p=.000)$ 였으

표 1. 기술 통계 분석 및 상관분석 결과

(N = 229)

변 인	SPP	SC	BC	BD	BE	평균	표준편차
사회적으로 부과된 완벽주의(SPP)	1					59.80	11.85
자기비난(SC)	.55**	1				52.64	14.91
신체비교(BC)	.28**	.38**	1			32.41	6.84
신체불만족(BD)	.38**	.52**	.47**	1		27.89	9.06
폭식행동(BE)	.28**	.48**	.44**	.63**	1	56.44	17.59

주. ** $p < .01$

사회적으로 부과된 완벽주의(Socially-Prescribed Perfectionism, SPP), 자기비난(Self-Criticism, SC), 신체비교(Body Comparison, BC), 신체불만족(Body Dissatisfaction, BD), 폭식행동(Binge Eating, BE)

며 상대적 적합도 지수인 CFI .97, TLI .96, 그리고 NFI .93이었으며, 절대적 적합도 지수인 RMSEA는 .058(신뢰구간 .043-.072)로 매우 좋은 적합도를 보였으며, 표 2에 제시한 바와 같이 측정변수의 모든 경로계수는 통계적으로 유의

미하였다(모든 변수 $p < .001$). 따라서 사회적으로 부과된 완벽주의, 자기비난, 신체비교, 신체에 대한 불만족, 그리고 폭식행동은 각 측정변수들에 의해 잘 측정되었음을 알 수 있다.

표 2. 측정모형의 요인계수

측정변수	비표준화 계수	표준오차	임계치	표준화 계수
사회적으로 부과된 완벽주의				
사회적으로 부과된 완벽주의1	1.00			.83***
사회적으로 부과된 완벽주의2	1.02	.08	12.08	.78***
사회적으로 부과된 완벽주의3	1.10	.09	13.34	.80***
자기비난				
자기비난 1	1.00			.81***
자기비난 2	1.07	.07	14.39	.85***
자기비난 3	1.36	.09	14.86	.88***
신체비교				
신체비교 1	1.00			.74***
신체비교 2	.88	.08	11.53	.80***
신체비교 3	1.59	.09	12.18	.89***
신체불만족				
신체불만족 1	1.00			.74***
신체불만족 2	1.02	.09	11.76	.82***
신체불만족 3	.83	.07	11.95	.84***
폭식행동				
폭식행동 1	1.00			.82***
폭식행동 2	.90	.05	16.88	.91***
폭식행동 3	.98	.06	16.40	.89***
폭식행동 4	.88	.05	16.32	.89***

주. N=229. *** $p < .001$, 사회적으로 부과된 완벽주의1=문항2, 4, 9, 12, 15의 평균, 사회적으로 부과된 완벽주의2=문항1, 5, 8, 10, 11의 평균, 사회적으로 부과된 완벽주의3=문항3, 6, 7, 13, 14의 평균, 자기비난1=문항1, 5, 6, 10, 12의 평균, 자기비난2=문항2, 3, 7, 11의 평균, 자기비난3=문항4, 8, 9, 13의 평균, 신체비교1=1, 5, 7, 10의 평균, 신체비교2=문항4, 6, 9의 평균, 신체비교3=문항2, 3, 8의 평균, 신체불만족1=문항1, 2, 6의 평균, 신체불만족2=문항3, 5의 평균, 신체불만족3=문항4, 7, 8의 평균, 폭식행동1=문항1, 4, 8, 10, 12, 18, 23의 평균, 폭식행동2=5, 6, 9, 13, 16, 19, 24의 평균, 폭식행동3=문항2, 3, 11, 14, 21, 25, 26의 평균, 폭식행동4=문항7, 15, 17, 20, 22, 27, 28의 평균.

구조모형

구조모형 검증에서는 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계를 자기비난, 신체비교, 그리고 신체불만족이 매개하는 모형을 설정하여 이에 대해 검증하였다. 특히, 자기비난이 사회적으로 부과된 완벽주의와 신체비교 간의 관계를 완전 매개하는 연구모형과 부분매개 하는 경쟁모형을 비교하였다.

두 모형을 비교하기 위해 먼저 모형의 적합도를 살펴본 결과, 연구모형은 $\chi^2=168.27(df=97)$ 였으며 상대적 적합도 지수인 CFI, NFI, 그리고 TLI는 .97, .93, .97, 절대적 적합도 지수인 RMSEA는 .06(신뢰구간 .04-.07)로 좋은 적합도를 보였다. 또한 경쟁모형 역시, $\chi^2=167.11(df=96)$ 였으며 상대적 적합도 지수인 CFI, NFI,

그리고 TLI는 .97, .93, .97, 절대적 적합도 지수인 RMSEA는 .06(신뢰구간 .04-.07)로 나타나, 두 모형 모두 좋은 적합도를 보였다.

두 모형을 비교하기 위한 두 번째 과정으로, χ^2 차이 검증을 실시하였다. 유의도 수준 $\alpha=.05$ 수준에서 연구 모형과 경쟁 모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 1차이가 3.84이상의 χ^2 차이를 가져와야 하는데, 분석결과 두 모형 간의 차이는 $\Delta\chi^2(1)=1.16$ 으로 나타나 통계적으로 유의미하지 않았다($p>.001$). 이는 경쟁모형에서 사회적으로 부과된 완벽주의에서 신체비교로 가는 추가된 경로가 자료를 설명하는데 유의미한 영향을 주지 못하고 있음을 의미한다. 따라서 두 모형 비교 결과 자기비난이 사회적으로 부과된

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교

	χ^2	$\Delta\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
연구모형	168.27		97	.97	.93	.97	.06(.04-.07)
경쟁모형	167.11	1.16	96	.97	.93	.96	.06(.04-.07)

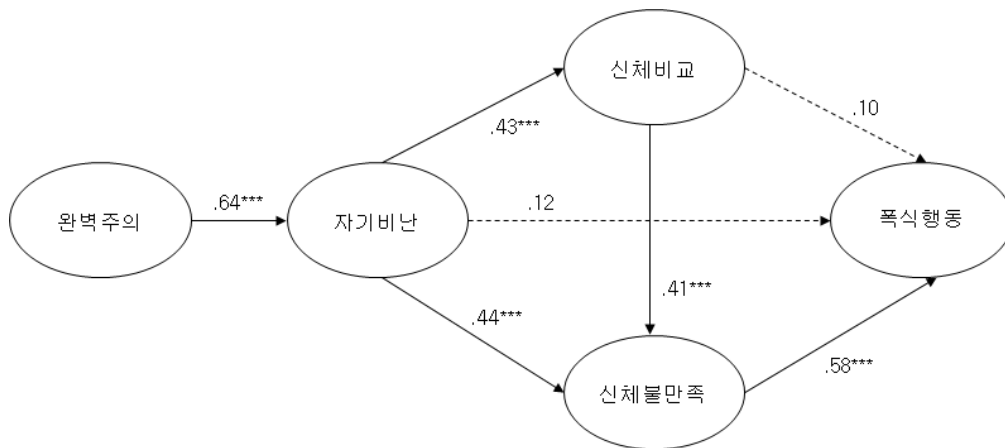


그림 3. 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대한 연구모형 경로도

주. *** $p<.001$

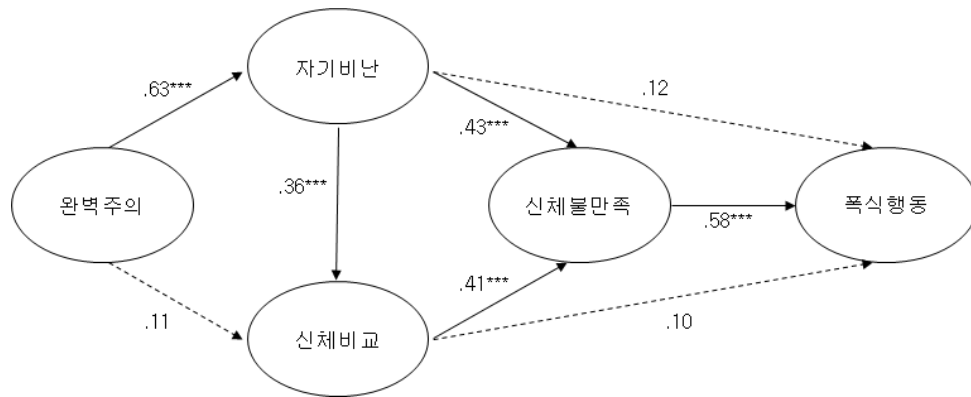


그림 4. 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에 대한 경쟁모형 경로도

주. *** $p < .001$

완벽주의와 신체비교 간을 완전매개하는 연구 모형이 경쟁모형보다 자료를 더 잘 설명하고 있음을 알 수 있다.

그림 3에서 보는 바와 같이, 연구모형을 분석한 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의에서 자기비난 간의 경로($\beta = .64, p < .001$), 자기비난과 신체비교 간의 경로($\beta = .43, p < .001$), 자기비난과 신체불만족 간의 경로($\beta = .44, p < .001$), 신체비교와 신체불만족 간의 경로($\beta = .41, p < .001$), 그리고 신체불만족과 폭식행동 간의 경로($\beta = .58, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 반면, 자기비난에서 폭식행동 간의 경로($\beta = .12, p > .05$)와 신체비교에서 폭식행동 간의 경로($\beta = .10, p > .05$)는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 또한, 경쟁모형의 결과를 나타낸 그림 4에서, 완벽주의에서 신체비교 간의 경로는 유의미하지 않게 나타나, 완벽주의는 자기비난의 매개를 통해 신체비교에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 다시 한 번 확인해 볼 수 있다. 매개효과의 유의미성을 검증해 본 결과 (Sobel, 1982), 자기비난은 완벽주의와 신체비교 ($Z_{ab} = 4.65$) 및 신체불만족 ($Z_{ab} = 4.74$) 간을

유의미하게 매개하였으며, 신체비교는 자기비난과 신체불만족 간을 매개하였고 ($Z_{ab} = 3.86$), 신체불만족은 자기비난 ($Z_{ab} = 4.09$) 및 신체비교 ($Z_{ab} = 3.91$)와 폭식행동 간을 유의미하게 매개하였다. 이와 같은 결과를 통해 사회적으로 부과된 완벽주의가 높을수록 자기비난을 더 많이 하게 되며, 자기비난을 더 많이 하게 될수록 다른 사람과 자신을 비교하는 신체비교의 정도가 높아지고, 자기비난과 신체비교의 정도가 높아짐에 신체에 대한 불만족이 높아져 결국 폭식행동을 더 자주 하게 된다는 것을 알 수 있다.

직접·간접 효과

폭식행동에 영향을 미치는 변인들 간의 직·간접 효과는 표 4에 제시하였다. 직·간접 효과에 대한 결과에서는, 변인들의 전체 효과가 .33부터 .58까지 모든 변인이 폭식행동에 직·간접으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체불만족이 폭식행동에 미치는 효과 크기(전체효과=.58)가 가장 크게 나타났다.

표 4. 폭식행동에 영향을 미치는 변인들 간의 직접·간접 효과

경로	전체 효과	직접 효과		간접효과
자기비난 ← 사회적으로 부과된 완벽주의	.64	.64	>	.00
신체비교 ← 사회적으로 부과된 완벽주의	.28	.00	<	.28
신체비교 ← 자기비난	.43	.43	>	.00
신체불만족 ← 사회적으로 부과된 완벽주의	.39	.00	<	.39
신체불만족 ← 자기비난	.61	.44	>	.18
신체불만족 ← 신체비교	.41	.41	>	.00
폭식행동 ← 사회적으로 부과된 완벽주의	.33	.00	<	.33
폭식행동 ← 자기비난	.52	.12	<	.40
폭식행동 ← 신체비교	.34	.10	<	.23
폭식행동 ← 신체불만족	.58	.58	>	.00

또한, 신체불만족에 대해서는 자기비난의 효과크기(전체효과=.61)가 가장 큰 것으로 나타났다. 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기비난 간의 경로, 자기비난과 신체비교 간의 경로, 자기비난과 신체불만족 간의 경로, 신체비교와 신체불만족 간의 경로, 그리고 신체불만족과 폭식행동 간의 경로는 직접효과가 간접효과보다 더 큰 것으로 나타났으며, 나머지 경로들에서는 간접효과가 더 큰 것으로 나타났다.

논 의

완벽주의와 폭식행동 간의 매개모형을 검증한 선행 연구들에서 어떤 과정을 거쳐 완벽주의가 폭식행동에 영향을 미치는지 부분적으로 설명하고 있지만(Sherry & Hall, 2009; Son et al., 2010), 다른 사람이 자신에게 과도하게 높은 기준을 요구하고 있다고 인식하는 것이 왜 대

인관계에서의 어려움, 신체비교 및 불만족, 나아가서는 폭식행동을 일으키는지에 대해 명확하게 설명하지 못하고 있다. 이에 본 연구에서는 이전 모형을 확장하여, 최근 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향에서 중요한 매개 역할을 하는 것으로 알려진 자기비난(김정미, 2009; Dunkley et al., 2006; Taranis & Meyer, 2010)을 포함한 모형을 검증하였다. 즉, 자기비난, 신체비교 그리고 신체불만족이 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향에 있어서 매개 역할을 하는지 살펴봄으로써 완벽주의와 폭식행동 간의 기제를 보다 명확하게 이해하고자 하였다.

연구 결과 완벽주의는 자기비난에 영향을 미치고 자기비난은 신체비교 및 신체불만족에 영향을 미쳐 결국 폭식행동이 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 다른 사람들이 자신에 대해 높은 기준을 가지고 있다고 생각하고 이러한 기준에 부합하고자 노력하지만 그 기준에 부합하지 못하는 자신에 대해 부정적으로 평가

하고 비난하게 되며, 이로 인해 다른 사람과 자신의 신체를 더 많이 비교하게 되고 신체에 대한 불만족이 점점 높아져 결국 폭식행동이 증가하게 된다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 사회적으로 부과된 완벽주의가 자기비난과 유의미한 관계가 있었고(Gilbert et al., 2006; Stoeber et al., 2008). 자기비난이 신체비교 및 신체불만족을 유의미하게 예측했으며(Dunkley et al., 2010; Santor & Yazbek, 2006; Taranis & Meyer, 2010), 신체비교가 신체불만족을 유의미하게 예측했던 연구(Markham et al., 2005)들을 지지하는 결과이다. 또한 신체불만족이 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀진 이전 연구들(Moradi et al., 2005; Tiggemann & Slater, 2001; Tylka, 2004)을 지지하는 결과이기도 하다.

이러한 결과들을 통해 자기비난은 완벽주의가 불안이나 우울과 같은 심리적 부적응뿐만 아니라 폭식행동을 유발하는 과정에서도 중요한 매개역할을 한다는 것을 (김정미, 2009; Dunkley et al., 2006; Taranis & Meyer, 2010) 알 수 있다. 특히 자기비난이 사회적으로 부과된 완벽주의와 신체비교 간을 직접 매개하는 연구모형이 간접 매개하는 경쟁모형보다 더 적합한 모형으로 나타난 결과를 통해, 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향에 있어서 자기비난이 강력한 매개 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 즉 사회적으로 부과된 완벽주의가 높을수록 신체비교, 신체불만족, 또는 폭식행동의 정도가 높아지는데, 이는 다른 사람이 요구하는 높은 기준에 부합하지 못하는 자신의 모습에 대해 비난하고 비판하는 경향이 높아짐에 따라 나타나는 현상임을 알 수 있다. 다시 말하자면, 이상적인 기준에 부합하려고 노력하는 경향이 있다 하더라도 그 기준에 미

치지 못하는 자신의 모습에 대해 부정적으로 평가하고 비난하는 경향이 없다면 신체비교, 신체불만족, 그리고 폭식행동과 같은 부적응적인 행동은 나타나지 않을 수 있음을 알 수 있다.

이전의 많은 연구들에서 완벽주의가 섭식장애의 중요한 유발 요인이자 유지 요인으로 작용한다고 밝혀왔지만(Lilenfeld et al., 2006; Stice, 2002), 어떠한 과정을 통해 완벽주의가 섭식장애 증상에 영향을 미치는지 그 기제에 대해서는 분명하게 밝히지 못하였다. 본 연구 결과를 통해 완벽주의가 섭식 장애 증상을 유발하고 유지시키는 과정에는 자기비난의 역할이 무엇보다 중요하다는 것을 알 수 있다. 그동안 자기비난은 섭식장애 증상을 유의미하게 예측하는 변인으로 밝혀졌지만(Lobera, et al., 2009; Steiger et al., 1999), 섭식장애 증상을 유발하는데 있어서 완벽주의와 연관성을 두고 연구되지는 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 이전 연구에서 완벽주의와 자아존중감이나 자기효능감 간의 상호작용에 대해서 살펴보았던 것과 같이(Bardone-Cone, et al., 2006; Vohs, et al., 1999), 완벽주의와 자기비난과의 상호작용이 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있을 것이다. 또한, 완벽주의가 섭식 장애 간의 기제를 살펴보기 위해 연구되었던 다른 변인들(예: 대인관계에서의 자존감, 대인관계에서의 불일치 등, Sherry & Hall, 2009)과 자기비난과의 연관성에 대해서도 살펴볼 필요가 있다.

또한 본 연구 결과는 신체불만족은 다른 변인들과 폭식행동 간을 매개하는 변인으로서 폭식행동에 가장 직접적이고 강력한 영향을 미치는 변인임을 보여주고 있다. 매개모형에 대한 검증에서 신체불만족은 자기비난과 폭식

행동 간의 관계와 신체비교와 폭식행동 간의 관계를 의미미하게 매개하였다. 즉, 자기비난이나 신체비교는 신체불만족이라는 변인의 매개를 통해서 폭식행동에 영향을 미친다는 것을 보여주고 있으며, 이를 통해 신체불만족이 폭식행동에 가장 직접적으로 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다. 또한, 직·간접효과를 비교한 결과에서도 신체불만족이 폭식행동에 미치는 효과크기가 다른 변인들이 폭식행동에 미치는 영향에 비해 가장 큰 것으로 나타나, 신체불만족은 폭식행동에 직접적이면서도 가장 강력한 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다. 신체불만족은 그동안 폭식행동과 밀접한 관련이 있는 변인으로서 폭식행동에 대해 가장 설명력이 큰 변인으로 밝혀져 왔다(Moradi et al., 2005; Tiggemann & Slater, 2001; Tylka, 2004). 따라서 본 연구의 결과도 이러한 선행 연구와 맥락을 같이 하여 신체불만족이 폭식행동에 가장 직접적이고 강력한 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다.

본 연구 결과를 통해 완벽주의 성향이 높으면서 폭식증상을 호소하는 내담자를 상담할 때, 완벽주의자가 가지고 있는 이상적인 기준을 현실적인 수준으로 낮출 수 있도록 돕는 것도 중요하지만, 그러한 기준에 도달하지 못하는 자신을 부정적으로 평가하고 비난하는 태도에 대해 개입하는 것이 반드시 필요함을 알 수 있다. 상담자는 자기비난적인 태도를 변화시킬 수 있도록 도움으로써 내담자의 신체비교 및 신체불만족, 더 나아가서는 폭식행동을 감소시킬 수 있도록 개입을 할 수 있을 것이다. 특히 내담자의 자기대화(self-talk)에서 자기비난 대신 자기격려와 자기강화를 할 수 있는 구체적인 방법을 교육하고 연습하도록 도움으로써 이상적인 기준에 부합하지 못하는

자신에 대해 비난하기보다는 현재 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 받아들일 수 있도록 돕는 것이 폭식행동 치료에 중요한 과정임을 시사하고 있다. 또한 신체비교의 경향을 감소시키기 위해 자신보다 마른 체형을 가진 사람과 비교하여 좌절감을 경험하는 것에서 벗어날 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 이를 위해 상담자는 내담자가 대중매체 등을 통해 전달되는 과도하게 마른 체형과 자신을 비교하는 행동을 줄일 수 있도록 도와야 하며, 여성들의 평균 체형을 인식하게 함으로써 마른 체형에 대한 현실적인 인식을 가질 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 결국 이러한 과정들을 통해 내담자가 자신의 신체에 대해 수용하고 만족할 수 있도록 도와야하며, 이를 통해 궁극적으로 폭식행동을 감소시킬 수 있을 것이다.

본 연구는 성인기 초기의 여대생을 대상으로 했기 때문에 청소년기나 성인기 중기의 여성들에게 일반화하여 적용하기 어려운 면이 있다. 따라서 추후연구에서는 연구대상을 확장하여 본 연구의 결과를 적용할 수 있을지 재검증해 보는 과정이 필요하다. 또한 본 연구에서는 섭식 장애 증상 중 특히 신경성 폭식증의 주요 증상인 폭식행동에 영향을 미치는 변인들을 중심으로 매개 모형을 검증하였다. 그러나 섭식 장애의 하위 진단에 따라 성격적인 특징 및 그 기제에 차이가 나타나기 때문에(Vitousek & Manke, 1994), 다른 섭식 장애 증상들과 심리적 변인들 간의 관계에서 자기비난이 어떤 역할을 하는지 추후 연구에서 살펴볼 필요가 있다. 특히 신경성 거식증 증상은 자기지향적 완벽주의와 의미미한 관계가 있었고(Brannan & Petrie, 2008; Hewitt, et al., 1995), 신경성 폭식증 집단보다 신경성 거식증 집단이 자기비난의 경향이 더 높은 것으로 나

타났기 때문에(Lobera et al., 2009), 완벽주의와 신경성 거식증 증상 간의 관계에서 자기비난의 역할을 살펴봄으로써 신경성 폭식증의 기제와 어떤 차이가 있는지 검증해보는 과정이 필요하다.

참고문헌

- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심이 매개효과. *청소년학연구*, 16(10), 205-225.
- 김하영, 박기환 (2009). 완벽주의, 충동성, 섭식 절제와 폭식행동의 연관성. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 73-88.
- 김완석, 김정식 (2007). 동아시아 여대생들의 신체가치관과 신체존중감: 한국, 중국, 일본의 비교. *한국심리학회지: 사회문제*, 13(4), 113-134.
- 손은정 (2007). 공격 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식 행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 735-750.
- 손은정 (2008a). 신체놀림에 대한 지각, 신체비교, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 왜곡이 성형 의도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 13(2), 121-136.
- 손은정 (2008b). 여대생의 자아존중감, 신체비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체불만족이 이상섭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 885-901.
- 윤화영 (1997). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식 간의 관계. *가톨릭대학교대학원 석사학위논문*.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 박사학위논문*.
- 홍세희 (2009). *고급연구방법론 워크샵 시리즈 6: 구조방정식모형 초급*. S & M 리서치 그룹.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., Heatherton, T. F., & Joiner, T. E. Jr. (2006). Predicting bulimic symptoms: An interactive model of self-efficacy, perfectionism, and perceived weight status. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 27-42.
- Bardone-Cone, A. M., Weishuhn, A. S., Boyd, C. A. (2009). Perfectionism and bulimic symptoms in African American college women: Dimensions of perfectionism and their interactions with perceived weight status. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 266-275.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Blackburn, S., Johnston, L., Blampied, N., Popp, D., & Kallen, R. (2006). An application of escape theory to binge eating. *European Eating Disorders Review*, 14(1), 23-31.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal

- young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389.
- Brannan, M. E., & Petrie, T. A. (2008). Moderators of the body dissatisfaction-eating disorder symptomatology relationship: Replication and extension. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 263-275.
- Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential Social Comparison Processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338-349.
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M., & Grilo, G. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274-281.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Gilbert, P., Durrant, R., & McEwan, K. (2006). Investigating relationship between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1299-1308.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Kashubeck-West, S., & Mintz, L. B. (2001). Eating disorders in Women: Etiology, assessment, and treatment. *The Counseling Psychologist*, 29(5), 627-634.
- Lilenfeld, L. R. R., Wonderlich, S., Riso, L., P., Crosby, R., & Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 299-320.
- Lobera, I. J., Estébanez, S., Fernández, M. J. S., Bautista, E. Á., & Garrido, O. (2009). Coping strategies in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 17(3), 220-226.
- Markham, A., Thompson, T. & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1529-1541.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of*

- Women Quarterly*, 20(2), 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(3), 420-428.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72.
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 40(3) 545-556.
- Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(9), 1906-1937.
- Sherry, S. B., & Hall, P. A. (2009). The perfectionism model of binge eating: Tests of an integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 690-709.
- Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(5), 863-872.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Son, E., Yang, N., & Kim, S. (2010). The mediating effects of body comparison and body shame between socially-prescribed perfectionism and bulimic symptoms among female college students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(2), 493-513.
- Steiger, H., Gauvin, L., Jabalpurwala, S., & Séguin, J. R. (1999). Hypersensitivity to social interactions in bulimic syndromes: Relationship to binge eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 765-775.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825-848.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 297-303.
- Taranis, L., & Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality and Individual Differences*, 49(1), 3-7.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. (1991). A revision of Bulimia Test: The BUILT-R. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(1), 119-124.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., & Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *Behavior Therapist*, 14, 174.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of

- social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of Objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57-64.
- Tylka, T. L. (2004). The Relation between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: An analysis of moderating variables. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 178-191.
- 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(1), 101-110.
- Vitousek, K., & Manke, F. (1994). Personality variables and disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 137-147.
- Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E. Jr., & Abramson, L. Y. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 695-700.
- Wardle, J., Haase, AM., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644-651.
- Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 71-79.

원고접수일 : 2010. 8. 18

수정원고접수일 : 2010. 9. 25

게재결정일 : 2010. 11. 20

The mediating effects of self-criticism, body comparison, and body dissatisfaction on the relation of perfectionism and binge eating

Eunjung Son

Keimyung University

The current study examined the mediating effects of self-criticism, body comparison, and body dissatisfaction on the relation of perfectionism and binge eating. Questionnaires were administered to 220 woman college students in Seoul and Daegu provinces. Results in the current study indicated that (1) self-criticism mediated the association of perfectionism with body comparison and body dissatisfaction, (2) body comparison mediated the relation of self-criticism and body dissatisfaction, (3) body dissatisfaction mediated the relation of self-criticism with body comparison and binge eating, and (4) body dissatisfaction showed the most strong direct effect on binge eating. Results implied that perfectionism influence self-criticism which leads to body comparison and body dissatisfaction, and self-criticism and body comparison influence body dissatisfaction which cause binge eating. Results suggest that the mediating role of self-criticism is important in the relation of perfectionism and binge eating which is similar to the relation of perfectionism and other psychological maladjustments, and that body dissatisfaction is one of the most significant predictor to binge eating.

Key words : binge eating, perfectionism self-criticism, body comparison, body-dissatisfaction