

## 섭식절제척도와 식이행동질문지의 여대생 기준<sup>\*</sup>

이 임 순<sup>†</sup>

숙명여자대학교

본 연구는 여대생의 섭식절제척도(RS)와 식이행동질문지(DEBQ)의 기준을 제시하기 위하여 이루어졌다. 여대생 396명을 대상으로 섭식절제척도와 식이행동질문지를 실시하였으며, 각 하위척도의 원점수를 T점수로 환산하여 제시하였다. 신경성 폭식증 환자집단(n=11)에게도 섭식절제척도와 식이행동질문지를 실시하였다. 여대생 집단을 다이어트 집단(n=168)과 비다이어트 집단(n=228)으로 구분하여 각 척도 점수를 비교하였다. 다이어트 집단과 비다이어트 집단은 섭식절제척도 전체와 식이행동질문지의 절제된 섭식척도와 정서적 섭식척도에서 유의한 차이를 나타냈으며 식이행동질문지의 외부적 섭식척도에서는 유의미한 차이를 나타내지 않았다. 신경성 폭식증 환자집단의 척도 점수를 제시하였다. 본 연구의 제한점과 활용방안에 대하여 논의하였다.

주요어 : 섭식절제척도(RS), 식이행동질문지(DEBQ), 신경성 폭식증, 다이어트.

---

\* 이 논문의 개요는 2002년 건강심리학회 3차 학술대회에서 발표되었음.

자료수집에 도움을 주신 백상신경정신과의 강희찬 원장에게 감사드립니다.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이 임 순 / 숙명여자대학교 교육학부 / 서울특별시 용산구 청파동 가53-12  
TEL : 02-710-9975 / E-mail : hereisi@sookmyung.ac.kr

섭식절제(dietary restraint)는 원하는 것 보다 더 적게 먹으려는 개인의 경향성을 말한다(Gorman & Allison, 1995). 섭식절제와 다이어트의 구성개념은 섭식장애와 관련되어 연구(Fairburn & Cooper, 1982)되었다. Huon과 Strong(1998)이 지적하는 바와 같이, 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증의 병인론에 대하여 어떤 입장을 취하건 간에 체중감소 혹은 “아름다워지기 위한” 다이어트는 섭식장애의 발병에서 중요한 위치를 차지한다. Herman과 Polivy(1980, 1984)는 섭식절제와 다이어트를 같은 의미로 사용해 왔지만, 다이어트에 대한 개념은 ‘현재 체중을 감소시키기 위하여 다이어트를 하고 있는지’ 피험자에게 질문함으로써 다이어트 상태를 평정하는 단순한 시도(Lowe, Whitlow, & Bellwoar, 1991; 이임순, 안창일, 2000)에서부터 다이어트 상태에 대한 질문지(Strong & Huon, 1997)를 사용하여 여섯 가지 범주로 다이어트 상태를 평가하는 방법으로 발전되었다. 섭식장애를 나타내지 않는 정상인이 섭식절제를 하는 경우에 고칼로리의 부가적인 음식을 먹도록 하는 실험절차에 의해서 역규제적 섭식이 발생한다는 연구 결과들이 보고되었다(Herman & Mack, 1975). 국내 연구에서도 다이어트를 실행하는 정상인 집단이 고칼로리의 부가적인 음식을 먹도록 하는 실험절차에 의해서 역규제적 섭식을 나타낸다고 보고하였다(이임순, 안창일, 2000).

사회가 점차 서구화됨에 따라 미의 기준이 점차 날씬한 것을 선호하게 되었으며, 다이어트를 실행하는 사람의 수도 증가하고 있다(Gunewardene, Huon & Zheng, 2001). 다이어트는 청소년기 여자들에게는 거의 규범적인 행동에 해당한다(Polivy & Herman, 1987). Rand와 Kuldau(1991)는 미국 성인 2,115명을 대상으로 한 연구에서 65세 미만의 정상체중과 과체중인 여자들이 섭식절제를 현저

히 많이 하며, 남자(8.9%)에 비해 여자(20.7%)가 섭식절제를 훨씬 더 많이 하는 것으로 보고하였다. 한국의 여자 대학생 294명을 대상으로 한 연구에서 과거에 다이어트를 한 경험이 있는 사람은 69.1%, 그 당시 체중감소를 위하여 다이어트를 실행하고 있는 사람은 25.3%에 해당하는 것으로 나타났다(이임순, 1997). 최근에는 청소년기의 여자들이 다이어트를 시작하는 요인과 다이어트를 유지하는 요인에 대한 연구가 이루어지고 있다(Huon & Strong, 1998; Huon, et al., 1999; Huon, et al., 2002).

섭식절제나 다이어트의 개념은 섭식장애와 관련될 뿐 아니라 일반인의 섭식행동을 설명하는데 유용한 개념으로 생각된다. 일반인과 학생들이 자신의 섭식경향을 알아보거나, 상담과 관련하여 섭식관련 문제를 가지고 있는 내담자들의 섭식행동을 파악하려면 섭식절제 및 섭식행동에 대한 적절한 평가가 이루어져야 할 것이다. 또한 이런 척도들을 효과적으로 사용하려면, 척도들에 대한 연령에 적합한 규준이 마련되어야 할 필요가 있다.

섭식절제에 대한 척도 중 가장 자주 사용되어 온 척도는 Herman, Polivy, Pliner, Threlkeld 및 Muncie(1978)이 개발한 섭식절제척도(Restraint Scale: RS)이다. Herman과 Polivy(1980)는 먹으려는 충동과 다투는 인지적으로 중재된 노력을 섭식절제라고 정의하였으며, 10문항으로 구성된 섭식절제척도로 이를 측정하고자 하였다. Blanchard와 Frost(1983)는 섭식절제척도를 요인분석한 결과, 섭식절제척도는 ‘다이어트에 대한 관심’과 ‘체중 변동’ 두 요인으로 구성되어있음을 밝혔다. 또한 한국어로 번역한 섭식절제척도 또한 ‘다이어트에 대한 관심’과 ‘체중 변동’ 두 요인으로 구성되었음이 밝혀졌다(이임순, 2002).

섭식절제와 함께 섭식유형을 측정하기 위하여

Van Strien, Frijters, Bergers 및 Defares(1986)가 33 문항으로 구성된 식이행동질문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire; DEBQ)를 개발하였다. 식이행동질문지는 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식척도로 구성된다. 국내에서는 김효정, 이임순, 김지혜(1996)가 식이행동질문지의 타당도 연구를 통해 각 척도의 문항분석과 요인분석을 실시하였다. 식이행동질문지에 대한 요인분석 결과 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식, 세 요인으로 구성되어있음을 입증하였다.

위에서 살펴본 것처럼, 남자보다는 여자, 특히 청소년기의 여자들이 다이어트를 더 많이 시도하는 경향이 있다. 특히 우리나라의 경우에는 중학생이나 고등학생보다는 대학 입학시험에 대한 부담에서 벗어난 여대생이 실제로 다이어트를 실행하는 경향이 더 많을 것으로 사료된다. 본 연구에서는 여대생을 대상으로 섭식절제척도(RS)와 식이행동질문지(DEBQ)의 기준을 제시하고자 한다. 또한 실제 상담 및 임상 장면에서 이들 척도의 유용성을 확인하기 위하여 여대생 집단 중 식사조절이나 운동을 통하여 체중감소를 시도하는 다이어트 집단과 이러한 시도를 하지 않는 비다이어트 집단으로 나누어 이 두 집단의 척도 점수를 비교하고, 또한 신경성 폭식증 환자집단 척도점수를 제시하고자 한다.

## 방 법

### 조사 대상

여대생 전체집단은 2001년 1학기에 S여대에서 심리학 관련 교양과목을 수강한 18세에서 29세 사이의 396명으로 이루어져 있다. 여대생 전체집단의 평균 연령은 20.44세( $SD=1.97$ )이었다. 여대

생 집단의 연령, 체중, 신장, 신체질량지수는 표 1에 제시하였다. 다이어트 집단과 비다이어트 집단의 검사점수들을 비교하기 위하여, 여대생 전체집단에게 자기보고식 설문들을 제시하였다. '다음 중 당신의 현재 상태를 가장 잘 기술하는 문장은 어느 것입니까? ① 나는 다이어트를 하고 있지 않다, ② 나는 체중을 줄이기 위해 다이어트를 하고 있다, ③ 나는 지금 그대로의 체중을 유지하기 위하여 다이어트를 하고 있다'에 답하도록 하였다. ② 혹은 ③ 이라고 응답한 168명은 다이어트 집단으로, ① 이라고 응답한 228명을 비다이어트 집단으로 분류하였다. 또한 다이어트 집단에 해당하는 사람들은 '당신이 현재 다이어트를 하고 있다면, 구체적으로 어떤 방식으로 하고 있습니까?'라는 문항에 대하여 ① 칼로리 조절 ② 운동, ③ 칼로리 조절과 운동 및 ④ 기타에 해당하는 답을 하였다. 현재 다이어트의 유무를 묻는 문항 외에도 과거 1년 간 다이어트를 시도한 여부 등을 묻는 문항들을 함께 제시하였으나, 본 연구에서는 위의 문항만을 사용하였다.

환자집단은 2001년 6월에서 9월 사이에 B 신경정신과에 외래로 내원한 환자들로 이루어졌다. 설문지 조사를 통해 성별, 나이, 직업, 신장, 체중, 학력 등의 인구통계학적 정보를 얻었다. DSM-IV에 따라 분류했을 때, 신경성 폭식증 환자는 모두 여성으로 11명이었으며, 신경성 식욕부진증 환자는 2명이었으므로 신경성 식욕부진증 환자의 자료는 분석하지 않았으며 환자집단은 신경성 폭식증 환자집단의 자료만 분석하였다.

여대생 집단 중 다이어트 집단과 비다이어트 집단 간의 연령, 체중, 신장, 및 신체질량지수 [Body Mass Index:  $BMI=W/H^2$ ,  $W$ =체중(kg)  $H$ =키(m)] (Garrow & Webster, 1985)에 대한  $t$  검증을 실시한 결과, 연령과 신장에서는 집단 간의 유의한 차이를 나타내지 않았으나, 체중과 신체질량

표 1. 여대생 집단의 연령, 신장, 체중 및 BMI의 평균과 표준편차

	전체 집단 (N=396)	다이어트 집단 (N=168)	비다이어트 집단 (N=228)
연령	20.44 (1.87)	20.46 (1.85)	20.43 (1.89)
체중(kg)	51.92 (6.07)	53.14 (6.36)	51.04 (5.70)
신장(cm)	162.00 (4.57)	162.10 (4.52)	161.92 (4.62)
신체질량지수 (BMI)	19.78 (2.12)	20.24 (2.33)	19.45 (1.88)

지수는 유의한 차이를 나타냈다,  $t(389) = 3.41, p < .01$ ;  $t(304) = 3.57, p < .001$ .

#### 측정 도구

**섭식절제척도 (Restraint Scale, RS; Herman, et al., 1978)**

‘다이어트에 대한 관심’ 및 ‘체중 변동 요인’을 측정하는 10문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 이임순(1997)이 번역한 것을 사용하였으며, 본 연구에서 전체 문항에 대한 내적 일치도 계수 Chronbach's  $\alpha = .67$ 이었고, 다이어트에 대한 관심은  $\alpha = .70$ , 체중 변동 요인은  $\alpha = .71$ 이었다.

**식이행동질문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ; Van Strien, et al., 1986).**

정상체중 및 과체중인 사람들의 섭식유형을 평가하기 위하여 세 하위척도로 구성된 검사이다. 본 연구에서는 김효정, 이임순, 김지혜(1996)가 번역한 것을 사용하였으나, 절제된 섭식척도 중 문항-총점간 상관인 .21로 낮은 4번 문항만 수정하여 사용하였다. 절제된 섭식척도 10문항, 정서적 섭식척도 13문항, 외부적 섭식척도 10문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수는 각각 Chronbach's  $\alpha = .90, .93, .79$ 로 나타났다.

여대생 전체집단과 환자집단 모두가 섭식절제척도와 식이행동질문지에 응답하였으며, 신장, 체중, 연령 및 다이어트 개인력에 대한 간단한 질문에 응답하였다. 여대생의 섭식절제척도, 식이행동질문지의 기준을 제시하기 위하여 여대생 전체집단을 대상으로 실시한 섭식절제척도, 식이행동질문지의 하위척도의 원점수들을 T점수로 변환하였다. 본 연구에서의 모든 통계적 검증은 SPSS 10.0 for WINDOWS를 사용하여 실시하였다. 각 척도의 내적 일치도 계수는 여대생 전체집단을 대상으로 Chronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 여대생 전체집단을 다이어트 집단, 비다이어트 집단으로 나누어 각 척도점수들의 평균이 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여  $t$  검증하였다. 환자집단은 11명의 신경성 폭식증 환자의 척도점수를 제시하였다.

## 결 과

#### 표준화 연구

여대생 집단을 대상으로 섭식절제척도와 식이행동질문지의 각 하위 요인 원점수에 대한 평균

표 2. 여대생 집단의 섭식절제척도, 식이행동질문지의 평균, 표준편차 및 범위

척도		전체 (N=396)		다이어트 (N=168)		비다이어트 (N=228)	
		M (SD)	범위	M (SD)	범위	M (SD)	범위
RS	전체	14.13 (5.06)	2 - 28	17.15 (4.54)	7 - 28	11.85 (4.16)	2 - 26
	CD	7.27 (2.93)	0 - 16	8.06 (2.97)	1 - 16	6.70 (2.78)	0 - 16
	WF	6.83 (3.03)	0 - 15	7.45 (3.10)	0 - 15	6.37 (2.90)	0 - 13
DEBQ	R	2.57 (0.74)	1.00 - 4.90	3.08 (0.66)	1.20 - 4.90	2.20 (0.56)	1.00 - 4.30
	Em	2.41 (0.82)	1.00 - 4.92	2.64 (0.86)	1.00 - 4.92	2.24 (0.75)	1.00 - 4.92
	Ex	3.27 (0.47)	1.20 - 5.00	3.30 (0.43)	2.40 - 4.60	3.24 (0.50)	1.20 - 5.00

주. RS : 섭식절제척도, CD : 다이어트에 대한 관심, WF : 체중변동  
DEBQ : 식이행동질문지, R : 절제된 섭취, Em : 정서적 섭취, Ex : 외부적 섭취

및 표준편차를 구하여 표 2에 제시하였다. 또한 본 연구에 참여한 여대생 전체집단 396명을 대상으로 섭식절제척도, 식이행동질문지의 원점수를 T 점수로 환산하여 그 결과를 부록에 제시하였다.

여대생 집단 중 다이어트 집단(N=168)과 비다이어트 집단(N=228)간의 섭식절제척도와 식이행동질문지의 하위척도 점수의 차이를 알아보기 위해서 평균 차이 검증을 실시하였다. t 검증 결

과, 섭식절제검사 전체,  $t(340) = 11.80, p < .001$ ; 다이어트에 대한 관심,  $t(341) = 4.61, p < .001$ ; 체중변동,  $t(335) = 3.46, p < .01$ ; 점수들 모두에서 두 집단 간의 유의한 차이를 나타냈다. 식이행동질문지의 절제된 섭취척도와 정서적 섭취척도는 두 집단간에 유의한 차이를 보였으나,  $t(321) = 14.06, p < .001$ ;  $t(318) = 4.77, p < .001$ , 외부적 섭취척도에서는 집단 간의 유의한 차이를 나타내지 않았다( $p > .05$ ).

표 3. 신경성 폭식증 환자집단(N=11)의 RS, DEBQ의 평균, 표준편차 및 범위

		원점수		T점수	
		평균 (표준편차)	범위	평균	범위
RS	전체	19.90 (6.17)	11 - 28	61	44 - 77
	CD	10.44 (4.80)	2 - 16	61	32 - 80
	WF	8.80 (2.53)	5 - 12	57	44 - 67
DEBQ	R	3.21 (0.91)	1.40 - 4.30	59	34 - 74
	Em	3.08 (1.57)	1.00 - 4.92	58	33 - 81
	Ex	3.34 (0.90)	1.30 - 4.40	52	8 - 74

주. RS : 섭식절제척도, CD : 다이어트에 대한 관심, WF : 체중변동  
DEBQ : 식이행동질문지, R : 절제된 섭취, Em : 정서적 섭취, Ex : 외부적 섭취

### 신경성 폭식증 환자집단의 점수

신경성 폭식증 환자집단은 모두 11명이었으며, 평균 연령은 25.18세( $SD=3.66$ ), 평균 체중은 55.22 kg( $SD=6.59$ ), 평균 신장은 165.27cm( $SD=4.94$ ), 평균 신체질량지수는 20.18( $SD=1.86$ )이었다. 신경성 폭식증 환자집단의 섭식절제척도와 식이행동질문지의 하위척도들의 평균과 표준편차는 표 3에 제시하였다.

## 논 의

섭식절제척도에 대한 타당도 연구(이임순, 2002)에서 여대생을 대상으로 하여 섭식절제척도를 요인분석한 결과, 다이어트에 대한 관심 요인과 체중변동 요인으로 나뉘어졌다. 섭식절제척도(RS) 뿐 아니라 식이행동질문지(DEBQ), 삼요인 섭식척도(TFEQ)와 섭식장애검사(EDI-2)의 하위척도들의 점수에 대한 요인분석 결과, 섭식관련 척도들은 세 가지 요인으로 나타났다. 요인 1은 주로 역규제적 섭식이나 정서적, 외부적 섭식과 관련된 척도들로 구성되었으며, 요인 2는 섭식절제와 관련된 척도로 구성되었고, 요인 3은 체중변동이나 체형에 대한 불만 및 신체질량지수와 같이 체형과 관련된 척도로 구성되었다. 본 연구에서는 섭식절제척도(RS)와 식이행동질문지(DEBQ)에 대한 여대생 기준을 제시하였는데, 식이행동질문지의 정서적 섭식척도와 외부적 섭식척도는 역규제적 섭식과 관련된 요인 1, 섭식절제척도 중 다이어트에 대한 관심과 식이행동질문지의 절제된 섭식척도는 요인 2, 섭식절제척도의 체중변동 요인은 요인 3에 해당하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서 제시한 섭식절제척도 및 식이행

동질문지의 기준은 섭식관련 행동에 대하여 개인의 상대적 점수를 알아보기 위하여 사용할 수 있다. 또한 위에서 제시한 각 요인들간의 상대적인 위치를 확인하여 개인의 섭식행동의 특징을 알아보는데 사용할 수 있다. 예를 들면, 절제된 섭식과 정서적 섭식의 상대적 위치를 비교함으로써 섭식절제의 효율성을 예측할 수 있을 것이다. 정상인 여대생의 섭식유형을 알아본 연구(이임순, 1997)에서 식이행동질문지 반응을 군집분석하였을 때, 세 집단으로 분류되었다. 첫째 집단은 정상적인 섭식행동을 보이는 집단으로 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식척도 모두가 평균보다 낮으며 세 척도 모두 균등한 점수 분포를 나타냈고, 둘째 집단은 절제된 섭식척도 점수는 낮은 반면 정서적 섭식과 외부적 섭식척도에서는 높은 점수를 보였으며, 셋째 집단은 절제된 섭식척도에서는 높은 점수를 보이는 한편 정서적 섭식과 외부적 섭식척도에서는 낮은 점수를 나타냈다. 첫째 집단을 정상섭식군, 둘째 집단을 정서/외부 섭식군, 셋째 집단을 절제섭식군이라고 지칭했으며, 후속연구에서(이임순, 2001) 여대생 집단을 식이행동질문지 반응으로 군집분석한 결과 이전 연구(이임순, 1997)에서와 마찬가지로 세 집단으로 분류되었다. 각 집단은 간식을 제공받지 않은 비간식 조건(통제 조건)과 고칼로리의 간식을 먹도록 하는 간식 조건(실험 조건)에 무선향당한 후 실험절차에 의해서 역규제적 섭식이 발생하는지 알아보았다. 실험결과, 정서/외부 섭식군에 해당하는 참여자들 중 고칼로리 간식을 먹도록 한 간식 조건에 속한 참여자들은 비간식 조건에 비하여 더 많은 양의 아이스크림을 섭취하여 간식 조건에서 역규제적 섭식을 유발한 것으로 나타났으며, 절제 섭식군은 비간식 조건과 간식 조건에서 섭취한 아이스크림 양이 유의하게 차이가 나지 않았다. 이런

연구결과를 고려해 볼 때, 식이행동질문지의 하위척도들이 상대적인 높이에 대한 정보는 개인이 섭식절제를 어느 정도 효과적으로 유지할 수 있는지, 혹은 외부적이거나 정서적인 요인에 의하여 역규제적 섭식이 발생할 수 있는지를 예측하는데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 여대생 396명을 기준집단으로, 섭식절제척도와 식이행동질문지 하위척도 점수를 T점수로 환산하여서 여대생 기준을 제시하였다. 여대생 집단을 다이어트 집단과 비다이어트 집단으로 구분하여 섭식절제척도(RS)와 식이행동질문지(DEBQ)의 하위척도 점수들의 평균과 표준편차를 제시하였다. 여대생 집단 중에서 다이어트 집단은 비다이어트 집단에 비하여 섭식절제척도 전체, 다이어트에 대한 관심 척도와 체중변동 척도에서 유의하게 높은 점수를 나타냈다. 다이어트 집단은 비다이어트 집단에 비하여 절제된 섭식척도와 정서적 섭식척도에서 유의하게 높은 점수를 나타냈으며, 외부적 섭식척도에서는 집단 간의 유의한 차이를 나타내지 않았다. 위의 섭식관련 척도들의 요인에 따르면, 다이어트 집단은 정서적 섭식과 관련된 요인 1, 절제된 섭식과 관련된 요인 2, 체중변동과 관련된 요인 3에서 모두 비다이어트 집단에 비하여 높은 것으로 나타난다. 즉, 다이어트 집단은 다이어트에 대한 관심이 높아 섭식절제를 나타내지만, 정서적 요인에 의해서 쉽게 역규제적 섭식을 보일 가능성이 있는 것으로 시사된다. 또한, 체중변동 요인도 비다이어트 집단에 비하여 유의하게 높은 것을 볼 때, 결과적으로 다이어트를 통해 체중이 감소되기도 하지만, 쉽게 원래 체중으로 되돌아갈 가능성도 있음이 시사된다.

신경성 폭식증 환자집단의 척도점수의 평균을 여대생 기준에 근거하여 T점수로 환산해 본다면,

섭식절제척도의 다이어트에 대한 관심 척도점수는 T점수 61, 체중변동 척도점수는 T점수 57, 식이행동질문지의 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식척도 점수는 각각 T점수 59, 58, 52에 해당하는 것으로 나타났다. 신경성 폭식증 환자집단과 여대생 집단의 척도에 대한 평균의 차이검증은 하지 않았지만, 정상인 여대생의 평균 점수들과 큰 차이를 나타내지 않았다. 여대생 집단과 섭식장애 환자들의 섭식절제 경향성을 비교하려는 시도는 섭식장애 환자들의 표집수가 적었고, 섭식장애 환자들 중 신경성 폭식증 환자만 포함하였으므로, 본 연구의 결과를 일반적인 경향성이라고 보기에는 어려움이 있다. 다이어트 집단과 섭식장애 집단이 동등한 섭식경향성을 보이는지 혹은 질적으로 다른 섭식경향성을 나타내는지 확인하는 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 다이어트 집단과 섭식장애 환자를 식별하는데는 섭식절제척도와 식이행동질문지가 적합하지 않고, 다른 척도들을 사용해야 할 것인지 확인하는 연구도 필요할 것으로 생각된다.

본 연구에서 섭식절제척도와 식이행동질문지에 대한 여대생 기준을 제시하였는데, 일반적으로 검사를 표준화하려면 전 연령의 전국적 기준을 마련하는 것이 가장 바람직하고, 여대생의 기준을 만들더라도 지역적으로 다양한 학교를 선정하는 것이 요구된다는 것을 고려할 때, 서울의 특정 대학교에서 모든 기준집단을 구하였다는 제한점이 있다.

여대생이나 젊은 여성들의 섭식절제 정도를 평가하고, 이에 대한 상대적 위치를 평가하는 것이 대학 상담실 등에서 요구되고 있다. 섭식절제와 다이어트에 대한 관심은 젊은 여성들에게 첨예한 관심이 되고, 현재 손쉽게 섭식행동 양상을 비교할 만한 질문지가 부족하다는 점을 고려할 때, 비록 제한된 기준 집단을 대상으로 한 것이

지만 섭식절제척도와 식이행동질문지의 여대생  
규준을 제시하는 것이 필요하다고 생각된다.

### 참고문헌

- 김효정, 이임순, 김지혜 (1996). 식이행동질문지의  
신뢰도, 타당도 연구. *한국심리학회지: 임  
상*, 15, 141-150.
- 이임순 (1997). 정상인의 섭식유형 및 다이어트  
양상. *한국심리학회지: 임상*, 16, 87-100.
- 이임순, 안창일 (2000). 섭식절제와 다이어트가  
역규제적 섭식에 미치는 영향. *한국심리학  
회지: 임상*, 19, 575-585.
- 이임순 (2001). 섭식유형에 따른 역규제적 섭식경  
향. *한국심리학회지: 건강*, 6, 157-172.
- 이임순 (2002). 섭식절제척도의 타당도 연구: 섭  
식절제 및 역규제적 섭식척도들간의 비교.  
*한국심리학회지: 건강*, 7, 143-158.
- Blanchard, F. A., & Frost, R. O. (1983). Two factors  
of restraint: concern for dieting and weight  
fluctuation. *Behavior Research and Therapy*, 21,  
259-267.
- Fairburn, C. G., & Cooper, P. J. (1982). Self-induced  
vomiting and bulimia nervosa: An undetected  
problem. *British Journal of Psychiatry*, 289,  
1153-1155.
- Garrow, J. S., & Webster, J. (1985). Quetelet's index  
( $W/H^2$ ) as a measure of fatness. *International  
Journal of Obesity Disorders*, 9, 147-153.
- Gorman, B. S., & Allison, D. B. (1995). Measures of  
Restrained Eating. In D. B. Allison. (Ed.),  
*Handbook of Assessment Methods for Eating  
Behaviors and Weight-Related Problems* (pp.  
149-184). London: Sage publications.
- Gunewardene, A., Huon, G. F., & Zheng, R. (2001).  
Exposure to westernization and dieting: A  
cross-cultural study. *International Journal of  
Eating Disorders*, 29, 289-293.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and  
unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43,  
647-660.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating.  
In A. B. Stunkard (Ed.), *Obesity*. Philadelphia:  
Saunders.
- Herman, C. P., Polivy, J., Pliner, P., Threlkeld, J., &  
Munic, D. (1978). Distractibility in dieters and  
nondieters: An alternative view of "externality".  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 36,  
536-548.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary  
model for regulation of eating. In A. B.  
Stunkard & E. Stellar (Eds.), *Eating and its  
disorders* (pp. 141-156). New York: Raven Press.
- Huon, G. F., & Strong, K. G. (1998). The initiation  
and the maintenance of dieting: Structural  
models for large-scale longitudinal investigations.  
*International Journal of Eating Disorders*, 23,  
361-369.
- Huon, G. F., Gunewardene, A., Hayne, A., Sankey,  
M., Lim, J., Piira, T., & Walton, C. (2002).  
Empirical support for a model of dieting:  
Findings from structural equations modeling.  
*International Journal of Eating Disorders*, 31,  
210-219.
- Huon, G. F., Hayne, A., Gunewardene, A., Strong,  
K., Lunn, N., Piira, T., & Lim, J. (1999).  
Accounting for differences in dieting status:  
Steps in the refinement of a model. *International  
Journal of Eating Disorders*, 26, 420-433.



- Lowe, M. R., Whitlow, J. W., & Bellwoar, V. (1991). Eating regulation: The role of restraint, dieting, and weight. *International Journal of Eating Disorders, 10*, 461-471.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 653-644.
- Rand, C. S., & Kuldau, J. M. (1991). Restrained eating(weight concerns) in the general population and among students. *International Journal of Eating Disorders, 10*, 699-708.
- Strong, K. G., & Huon, G. F. (1997). The development and evaluation of a staged-based Dieting Status Measure(DiSM). *Eating Disorders, 5*, 97-104.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. & Defares, P. B. (1986). The Dutch eating behavior questionnaire for asseement of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders, 5*, 295-315.

원 고 접 수 일 : 2003. 1. 20  
수정원고접수일 : 2003. 8. 18  
게 재 결 정 일 : 2003. 9. 19

## The Korean College Women's Norms of Restraint Scale and Dutch Eating Behavior Questionnaire

Im-Soon Lee

Sookmyung Women's University

The purpose of this study was to develop the Korean college women's norms of Restraint Scale(RS) and Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ). The subjects were female college students(n=396). All subjects performed the RS and the DEBQ. And the T-scores of theirs were presented. The Bulimia Nervosa patient(n=11) performed the RS and the DEBQ, too. Female college students were divided into the diet group(n=168) and the nondiet group(n=228). There were significant differences between diet group and nondiet group in the RS and the DEBQ restrained eating and emotional eating scale. But, there was not significant difference between diet group and nondiet group in the DEBQ external eating scale. The RS and the DEBQ scores of the Bulimia Nervosa patient(n=11) were presented. The limitations and the application of the study were discussed.

*Keywords* : Restraint Scale(RS), Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ), diet, Bulimia Nervosa

부 록

여자 대학생의 섭식절제척도, 식이행동질문지 기준표

T 점수	RS			DEBQ			T 점수
	전체점수	CD	WF	R	EM	EX	
1							1
2							2
3							3
4							4
5							5
6						1.20	6
7						-	7
8						-	8
9						-	9
10						-	10
11						-	11
12						-	12
13						-	13
14						-	14
15						-	15
16						-	16
17						-	17
18						-	18
19						-	19
20						-	20
21						-	21
22						-	22
23						-	23
24						-	24
25						2.10	25
26	2	0				-	26
27	-	-				-	27
28	3	-	0			-	28
29	-	-	-	1.00		2.30	29
30	4	1	-	1.10		-	30
31	-	-	1	-		2.40	31
32	5	2	-	1.20		-	32
33	-	-	-	1.30	1.00	-	33
34	6	-	2	1.40	1.08	2.50	34
35	-	3	-	-	1.15	-	35
36	7	-	-	1.50	1.23	2.60	36
37	-	-	3	1.60	1.31	-	37
38	8	-	-	1.70	1.46	2.70	38
39	-	4	-	-	1.54	-	39
40	9	-	-	1.80	1.62	2.80	40
41	-	-	4	1.90	1.69	-	41
42	10	5	-	2.00	1.77	2.90	42
43	-	-	-	-	1.85	-	43
44	11	-	5	2.10	1.92	3.00	44
45	-	-	-	2.20	2.00	-	45
46	12	6	-	2.30	2.08	3.10	46
47	-	-	6	-	2.15	-	47
48	13	-	-	2.40	2.23	-	48
49	-	7	-	2.50	2.31	3.20	49
50	14	-	-	-	2.38	-	50

(규준표 계속)

T 점수	RS			DEBQ			T 점수
	전체점수	CD	WF	R	EM	EX	
51	-	-	7	2.60	2.46	3.30	51
52	15	8	-	2.70	2.54	-	52
53	-	-	-	2.80	2.62	3.40	53
54	16	-	8	-	2.69	-	54
55	-	-	-	2.90	2.77	3.50	55
56	17	9	-	3.00	2.85	-	56
57	-	-	-	3.10	3.00	3.60	57
58	18	-	-	-	3.08	-	58
59	-	10	-	3.20	3.15	3.70	59
60	19	-	10	3.30	3.23	-	60
61	-	-	-	3.40	3.31	3.80	61
62	20	-	-	-	3.38	-	62
63	-	11	-	3.50	3.46	3.90	63
64	21	-	11	3.60	3.54	-	64
65	-	-	-	3.70	3.62	-	65
66	22	12	-	-	3.69	4.00	66
67	-	-	12	3.80	3.77	-	67
68	23	-	-	3.90	3.85	4.10	68
69	-	-	-	4.00	3.92	-	69
70	24	13	13	-	4.00	4.20	70
71	-	-	-	4.10	4.08	-	71
72	25	-	-	4.20	-	4.30	72
73	-	14	-	-	4.23	-	73
74	26	-	14	4.30	4.31	4.40	74
75	27	-	-	4.40	4.38	-	75
76	-	-	-	4.50	4.54	4.50	76
77	28	-	15	-	-	-	77
78	-	-	-	4.60	4.69	4.60	78
79	-	-	-	4.70	4.77	-	79
80	-	16	-	-	4.85	-	80
81	-	-	-	-	4.92	-	81
82	-	-	-	4.90	-	-	82
83	-	-	-	-	-	4.80	83
84	-	-	-	-	-	-	84
85	-	-	-	-	-	-	85
86	-	-	-	-	-	-	86
87	-	-	-	-	-	5.00	87
88	-	-	-	-	-	-	88
89	-	-	-	-	-	-	89
90	-	-	-	-	-	-	90
91	-	-	-	-	-	-	91
92	-	-	-	-	-	-	92
93	-	-	-	-	-	-	93
94	-	-	-	-	-	-	94
95	-	-	-	-	-	-	95
96	-	-	-	-	-	-	96
97	-	-	-	-	-	-	97
98	-	-	-	-	-	-	98
99	-	-	-	-	-	-	99
100	-	-	-	-	-	-	100

주. RS : 섭식절제척도 CD : 다이어트에 대한 관심 WF : 체중변동  
 DEBQ : 식이행동질문지 R : 절제된 섭취 Em : 정서적 섭취 Ex : 외부적 섭취