한국심리학회지 : 임상
Korean Journal of Clinical Psychology
2016, Vol. 35, No. 1, 195-214

# The Effect of Neuroticism Level on Restrained Eaters' Self-enhancement and Eating Behavior following Exposure to Thin-ideal Images

**Jihyang Kim** **Jang-Han Lee**†

Department of Psychology, Chung-Ang University

The aim of this study was to examine the role of a restrained eater's neuroticism level in self-enhancement and eating behavior following exposure to thin-ideal images. Eighty-five female participants were classified according to four groups based on their dietary restraint and neuroticism level. They completed self-reports on a visual analogue scale before and after exposure to thin-ideal images. Then, their approach-avoidance tendency toward food was measured using a stimulus-response compatibility task and chocolate consumption was measured to examine their eating behavior. Results indicated that after exposure to thin-ideal images, positive affect was more decreased in restrained eaters with high neuroticism compared to other groups and negative affect was increased in all groups except unrestrained eaters with low neuroticism. In addition, compared to other groups, unrestrained eaters with low neuroticism showed significantly lower avoidance tendency toward food, while there were no significant differences in approach tendency toward food between groups. Furthermore, individuals with high neuroticism consumed more chocolate than those with low neuroticism. These findings suggest that restrained eaters with high neuroticism are most likely to be disturbed by thin-ideal images and showed the relationship between neuroticism level and disordered eating behavior.

*Keywords: restrained eaters, neuroticism, thin-ideal images, affect, body dissatisfaction, approach-avoidance tendency, eating behavior*

---

* This study is based on the first author's master's thesis in the Department of Psychology at Chung-Ang University.
This research was supported by the Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea (NRF) funded by the Ministry of Education, Science and Technology (No. 2012-R1A1A2-008215).

† Correspondence concerning this article should be addressed to Jang-Han Lee, Department of Psychology, Chung-Ang University/84 Heukseok-ro, Dongjak-gu, Seoul 06974, Republic of Korea.
Tel: 02-820-5751, Fax: 02-816-5124, E-mail: clipsy@cau.ac.kr



www.kci.go.kr

현대사회에서 많은 여성들이 이상적으로 생각하는 신체이미지는 대개 체질량 지수(Body Mass Index: BMI= kg/m$^2$) 16 미만의 극단적으로 마른 저체중 몸매로서(Ditmarr, 2009), 이를 이상적으로 마른 신체이미지(thin-ideal images)라 한다. 대중매체로부터 쉽게 접하게 되는 신체이미지는 대개 체형에 대한 태도나 외모에 관한 사회적 메시지를 내포하고 있으며 마른 체형을 강조함으로써 남성보다는 특히 여성에게 날씬함에 대한 압력을 더 크게 느끼게 한다(Agliata & Trantleff-Dunn, 2004; Kim & Lee, 2014). 이러한 압력은 신체에 대한 불만족감을 증가시키고 섭식억제나 폭식행동과 같은 비정상적인 섭식행동을 유발하는 등 여성의 신체적 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Boyce, 2012; Lim & Kim, 2006; Stice & Shaw, 1994). 사회문화적 압력 모델에서도 미디어와 같은 사회문화적 압력이 위험요인 간의 상호작용을 통해 신체불만족과 섭식억제, 폭식행동을 유발한다고 주장하였다(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999).

이상적으로 마른 신체이미지가 일반 여성과 섭식억제자에게 미치는 영향은 각기 다른데, 이를 설명하는 심리적 모델도 사회적 비교과정(social comparison processing)과 환상적 처리과정(fantasy processing)으로 구분된다(Tiggemann, Polivy, & Hargreaves, 2009). 일반적으로 많은 여성들이 극단적으로 날씬하고 매력적인 미디어 속의 모델 이미지를 이상적인 신체기준으로 삼음으로써 그 기준과 자신의 체중이나 몸매, 외모를 비교하는 사회적 비교과정을 거치게 된다. 자신보다 우월한 특성을 가진 대상과 비교하는 '상향적 비교(upward-comparison)' 과정은 여성으로 하여금 자기 신체에 대한 불만족과 부정적인 정서를 경험하게 만든다(Major, Testa, & Bylsma, 1991; Tiggemann et al., 2009). 그러나 섭식억제자를 대상으로 미디어 이미지의 영향을 밝힌 선행연구에서는 이와 상반된 결과를 보고하였다(Dittmar, 2009; Mills, Polivy, Herman, & Tiggemann, 2002; Myers & Biocca, 1992; Tiggemann & Polivy, 2010); 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지를 볼 때는 환상적 처리과정이 나타난다. 이 과정은 자신이 이미지 속의 모델처럼 더 날씬해지고 좀 더 매력적인 여성이 될 수 있을 것이라는 믿음이나 환상을 달성 가능한 목표로 받아들이고, 이를 달성했을 때의 모습을 상상하는 인지적 처리과정이다(Myers & Biocca, 1992). 만일 개인이 이상적으로 마른 신체이미지를 달성 가능한 목표로 지각하면 그에 동화(assimilation)되어 자신의 몸매가 이상적 기준과 유사하다는 마름 환상(thinness fantasy)을 지니게 되고, 결국 긍정적인 정서와 신체자존감의 향상과 같은 자기고양(self-enhancement) 효과가 나타나는 것이다(Knobloch-Westerwick & Romero, 2011; Mills et al., 2002; Myers & Biocca, 1992; Roberts & Good, 2010).

이와 같이 대부분의 여성은 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 부정적인 정서를 느끼는 반면, 섭식억제자는 자신감을 갖고 행복감을 느끼는 긍정적인 정서를 경험한다(Mills et al., 2002). 섭식억제자는 체중 및 체형조절을 위해 의도적으로 음식섭취를 제한하여 자신이 설정한 이상적인 신체기준에 부합하다고 지각하기 때문에 이미지 속의 몸매처럼 날씬해질 것이라는 환상에 더욱 고취된다(Burger & Stice, 2011; Herman & Polivy, 1980; Mills et al., 2002). 이와 더불어 마름 환상에 따른 자기고양효과는 섭식억제자의 음식섭취 제한을 일시적으로



www.kci.go.kr

완화시킨다. 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 섭식억제자의 환상적 처리과정을 다룬 여러 선행연구에서는 섭식억제자가 마른 모델이 등장하는 미디어 광고를 보았을 때 마르지 않은 모델이나 광고상품만 등장하는 광고를 보았을 때보다 더 많은 음식을 섭취하는 것으로 나타났다(Mills et al., 2002; Seddon & Berry, 1996; Warren, Strauss, Taska, & Sullivan, 2005).

그러나 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 노출이 섭식억제자로 하여금 마름 환상을 갖게 한다는 초기 연구와는 달리 이를 지지하지 않는 연구결과도 최근에 발표되고 있다. 마른 신체이미지의 광고를 이용하여 섭식억제자의 자존감 변화를 확인한 Joshi, Herman 과 Polivy (2004)의 연구에서 섭식억제자의 사회적 자존감은 향상된 반면, 외모에 대한 자존감은 섭식억제자와 섭식비억제자에서 모두 감소하였으며 정서에 대한 효과는 미미하였다. Talesfore (2008)의 연구에서도 미디어 신체이미지를 본 후 섭식억제자는 섭식비억제자보다 낮은 자존감을 보고하였고, Boyce, Kuijer 과 Gleaves(2013)의 연구에서는 섭식억제자의 신체만족감이 감소하고 부정적인 정서가 증가하는 것으로 나타났다. 여러 연구결과에서 이상적으로 마른 신체이미지와 음식섭취가 관련이 있다는 것에는 대체로 일치하지만, 미디어 이미지가 섭식억제자의 섭식행동을 얼마나 증가 또는 감소시키는지에 대해서는 아직까지 명확한 결론을 내리지 못하고 있다; 몇몇 연구에서는 미디어에 노출된 후 섭식억제자의 음식섭취가 증가하였으나 다른 연구에서는 음식섭취가 감소하거나 효과가 적었다(Anschutz, Engels, Becker, & Van Strien, 2009; Anschutz, Van Strien, & Engels, 2011; Boyce, Kuijer, & Gleaves, 2013; Mills et al., 2002; Strahan, Spencer, & Zanna, 2007). 이처럼 선행연구의 결과가 불일치하는 것은 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지를 보았을 때 개인적 특성(예, 요구특성, 섭식억제 수준, 성격 등)에 따라 다른 심리적 처리과정을 경험하는 것을 고려하지 않았기 때문이다(cf. Mills et al., 2002; Roberts & Good, 2010).

이상적으로 마른 신체이미지로 인한 신체불만족과 개인의 성격특성의 관계를 다룬 선행연구를 보면 Big five 성격특성 중 신경증 수준(neuroticism)만이 신체자존감과 부적상관을 보였다(Roberts & Good, 2010). 이 연구에서 신경증 수준이 높은 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 이상적인 신체이미지를 본 후 신체자존감의 감소와 더 높은 신체불만족을 보고하여 신경증 수준이 이상적인 신체이미지와 여성의 신체불만족의 관계를 조절하는 것을 확인하였다. 대개 신경증 수준이 높을수록 부정적인 정서를 더 많이 경험하게 되고, 잠재적인 위협자극에 민감하여 위협자극이나 상황을 회피하려는 경향성도 높아진다(Eysenck, 1990; Rusting, 1998). 이를 고려할 때 위의 연구결과는 마르고 매력적인 신체이미지가 신경증 수준이 높은 여성에게 위협적인 것으로 지각되어 상향적 비교과정을 통해 낮은 신체자존감과 부정적인 정서를 유발한 것으로 볼 수 있다(Bergstrom, Neighbors, & Malheim, 2009; Roberts & Good, 2010). 즉, 이상적으로 마른 신체이미지 노출의 부정적 효과는 개인의 신경증 수준에 따라 다르게 나타나므로(Van der Zee, Buunnk, Sanderman, Botke, & Van der Bergh, 1999), 신경증 수준이 높은 섭식억제자의 경우에는 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 상향적 비교과정에 의해 부정적인 정서를 경험하게 될 것이다.

신경증 수준이 섭식억제자에게 미치는 영향



www.kci.go.kr

은 섭식행동에서도 나타난다. 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 경험하게 되는 부정적인 정서는 이상적인 신체기준과의 차이로 인한 불만족에 기인하며, 이는 체중조절 목표와 관련되어 있기 때문에 섭식억제자는 목표달성을 위해 더욱 극단적으로 음식섭취를 제한하게 된다(Boyce, 2012). 하지만 과도한 섭식조절은 장기간 유지되지 못하고 결국 탈억제(disinhibition)로 이어진다. 탈억제 현상은 체중이나 체형에 대해 과도하게 염려하는 섭식억제자가 특히 자신의 능력과 자존감에 대해 강한 심리적 압박을 받게 되는 경우 절식에 대한 조절능력이 감소하여 억제하고 있던 폭식행동이 나타나는 것을 의미한다(Polivy & Herman, 1985; Tanofsky-Kraff, Wilfley, & Spurrell, 2000; Van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). 이처럼 음식섭취를 제한하는 것은 결국 폭식증으로 발달하게 되는 주요 원인이 되는데, 이중-경로 모형(Stice, 2001)에서는 절제행동 뿐만 아니라 부정적 정서 또한 폭식 증상의 유발 및 유지에 영향을 미친다고 주장하였다. 즉, 섭식억제는 폭식행동의 필요조건이지 충분조건은 아니며, 우울감과 같은 부정적인 정서가 복합적으로 작용할 때 섭식억제가 폭식증으로 이행될 가능성이 높아진다(Bae & Rhee, 2004; Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods, & Fairooz, 2001; Kim & Lee, 2013; Lee, 2007; Lowe et al., 1996; Polivy & Herman, 1986). 따라서 개인의 신경증 수준이 높은 경우에는 우울이나 불안 등의 부정적인 정서를 더 많이 경험하게 되므로 신경증 수준이 높은 섭식억제자일수록 폭식증으로의 발달에 더욱 취약할 수 있다.

섭식억제자의 섭식행동을 측정함으로써 이상적으로 마른 신체이미지가 음식섭취에 미치는 영향을 밝힌 선행연구의 가장 중요한 제한점은 미각 테스트만으로 섭식행동을 측정했다는 것이다(e.g., Anschutz et al., 2009; Anschutz et al., 2011; Boyce et al., 2013; Mills et al., 2002; Strahan et al., 2007). 미각 테스트는 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 경험하는 부정적 정서와 섭식제한의 증가된 욕구를 잘 반영하지 못하고, 자기보고식 측정과 마찬가지로 섭식억제자가 사회적인 시선을 의식하거나 요구특성에 의해 자신의 섭식행동을 의도적으로 조절할 경우 반응편향이 일어날 가능성도 있다(Boyce, 2012; Brignell, Griffiths, Bradley, & Mogg, 2009). 이러한 한계를 극복하기 위해 본 연구에서는 미각 테스트와 함께 섭식억제자의 내현적인 인지과정을 반영하는 자극-반응 일치성 과제(Stimulus-Response Compatibility Task)를 사용하여 음식에 대한 접근-회피 경향성을 측정하였다.

접근-회피 경향성은 특정 대상에 대한 자동적인 행동 경향성을 반영하는 동기적 처리과정으로 섭식억제자의 섭식행동을 예측할 수 있게 하며 음식에 대한 갈망의 지표가 된다(Veenstra & de Jong, 2010). 일반적으로 사람들은 긍정적인 자극에는 다가가고 부정적인 자극은 피하려는 자동적인 반응을 보인다(Duckworth, Bargh, Garcia, & Chaiken, 2002). 이때 긍정적인 자극에 다가가려는 자동적인 반응을 접근 경향성, 부정적인 자극은 피하게 되는 자동적인 반응을 회피 경향성이라고 하며 음식 사진에 대해 빠르게 접근할수록 음식에 대한 갈망의 정도가 더 크다는 것을 의미한다. Fishbach 와 Shah(2006)의 연구에서는 어휘판단과제(lexical decision task)를 사용하여 접근-회피 경향성을 측정함으로써 섭식억제자가 섭



www.kci.go.kr

식비억제자보다 심리적, 물리적으로 목표(e.g., 체형, 근육)에 더 다가가고 유혹(e.g., 초콜릿, 버터)을 회피하려는 자동적인 경향성을 지니고 있음을 밝혔다. Boyce(2012)의 연구에서도 어휘판단과제를 통해 섭식억제자의 접근-회피 경향성을 내현적으로 측정하였는데 이상적인 신체이미지를 본 섭식억제자는 섭식비억제자보다 고칼로리 음식단어에 대해 더 빠른 회피반응을 보이는 것으로 나타났다. 내현적인 방법을 사용한 자동적인 접근-회피 경향성의 측정은 외현적인 방법과는 달리 의식적인 보고를 요구하지 않으며 간접적인 측정치로서 반응편향에 의한 혼입을 줄일 수 있다는 장점이 있다(Brignell et al., 2009). 그러므로 미각 테스트를 통한 음식섭취량 뿐만 아니라 음식자극에 대한 내현적인 인지과정을 반영하는 행동경향성을 측정하는 것은 실제 섭식행동을 예측하는 데 매우 효과적이다.

요약하면 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지에 노출되었을 때 환상적 처리과정을 거치게 되면 긍정적인 정서와 신체만족감이 증가하는 자기고양효과가 나타나고 일시적으로 음식섭취가 증가할 수 있다. 그러나 섭식억제자의 신경증 수준이 높다면 사회적 비교에 따른 상향적 비교를 더 많이 겪게 되고 결국 부정적인 정서와 신체불만족이 증가하며 음식에 대해 더 큰 위협감을 느끼게 될 것이다. 따라서 본 연구에서는 이상적으로 마른 신체이미지 노출 후 신경증과 섭식억제 수준이 마름 환상에 따른 자기고양효과 및 섭식행동에 미치는 영향을 밝히기 위해 정서상태 및 신체불만족 수준과 더불어 음식에 대한 접근-회피 경향성과 실제 섭식행동을 측정하였다. 개인의 신경증 수준이 높을수록 이상적으로 마른 신체이미지에 대해 더욱 민감하게 반응할 수 있기 때문에 신체이미지에 노출된 후 신경증 수준이 높은 섭식억제자는 섭식비억제자나 신경증 수준이 낮은 섭식억제자에 비해 긍정적인 정서를 더 적게 느끼고 부정적인 정서 및 신체불만족은 더 크게 느낄 것이라고 가정하였다. 또한 섭식억제자는 섭식비억제자보다 음식에 대해 더욱 강한 접근-회피반응을 보인다는 선행 연구결과로 미루어 볼 때, 섭식억제자에게 음식단서는 다이어트 목표를 방해하는 잠재적인 위협자극이 될 수 있으므로 신경증 수준이 높을수록 음식에 대한 회피 경향성이 더욱 강하게 나타날 것이라고 가정하였다(Williamson, Muller, Reas, & Thaw, 1999).

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울 소재 C대학교에 재학 중인 여학생 475명을 대상으로 섭식억제척도 (Rhee & Hahn, 2001)와 NEO 성격검사(Costa & McCrae, 1992; Lee, 1994)의 신경증 척도를 실시하고, 두 척도의 점수에서 각각 상위 25% 또는 하위 25%에 해당되는 85명(평균연령 22.81세, 표준편차 1.59세)을 선별하였다. 즉, 섭식억제 수준에 따라 섭식억제자(섭식억제척도 52점 이상)와 섭식비억제자(38점 이하)로, 신경증 수준에 따라 고-신경증(신경증 척도 150점 이상), 저-신경증(134점 이하)으로 분류하고, 집단은 고-신경증 섭식억제자(21명), 저-신경증 섭식억제자(22명), 고-신경증 섭식비억제자(21명), 그리고 저-신경증 섭식비억제자(21명)로 구성하였다.



www.kci.go.kr

실험도구

**섭식억제척도**

참가자의 섭식억제 상태를 측정하는 척도로 Rhee와 Hahn(2001)이 한국인을 대상으로 개발하였다. 총 15문항으로 이루어져 있으며 각 문항은 0점 '전혀 그렇지 않다'에서 6점 '매우 그렇다'로 평정된다. 점수범위는 0점에서 90점이며 점수가 높을수록 섭식억제 수준이 높음을 의미하며, 본 연구에서 Cronbach's α는 .92였다.

**NEO 성격검사(NEO-PI-R)**

참가자의 신경증 수준을 측정하기 위해 Costa와 McCrae(1992)가 개발하고 Lee(1994)가 번안하여 타당화한 NEO 성격검사에서 신경증에 해당하는 48문항만을 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정되며 점수범위는 48점에서 240점까지이다. 점수가 높을수록 신경증 수준이 높음을 의미하며, 본 연구에서 Cronbach's α는 .93이었다.

**정서 및 신체불만족 측정**

참가자의 정서와 신체불만족을 측정하기 위해 Visual Analogue Scale(VAS; Heinberg & Thompson, 1995)을 사용하였다. 100mm 수평선 양끝은 각각 0점과 100점을 나타내며, 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 노출 전후에 참가자가 현재 느끼는 긍정적인 기분(0: 전혀 긍정적이지 않음, 100: 매우 긍정적임), 부정적인 기분(0: 전혀 부정적이지 않음, 100: 매우 부정적임), 신체불만족(0: 전혀 불만족하지 않음, 100: 매우 불만족함) 정도를 표시하게 하였다. 참가자의 신경증 수준이 높을수록 개인이 경험하는 우울, 불안 등 부정적인 정서와 신체불만족의 기저 수준이 높을 수 있으므로 본 연구에서는 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후에 측정한 정서 및 신체불만족 정도에서 이미지를 보기 전에 측정한 값을 차감하여 변화량을 산출하였고 이를 종속변인으로 사용하였다(Eysenck, 1990).

**이상적으로 마른 신체이미지**

패션잡지 또는 패션화보에서 매우 마르고 매력적인 여성 모델의 전신이 나온 컬러 사진 30장을 선별하여 본 연구에 참가하지 않은 14명의 여대생을 대상으로 사진 속 모델의 매력도, 정서, 각성을 평정하게 하였다(7점 Likert 척도). 평정 결과에 따라 상대적으로 더 매력적으로 평가된 15장의 사진을 선정하였는데, 사진의 크기는 가로 100mm, 세로 150mm로, 각 사진 당 20초씩 15인치 모니터 스크린에 제시되었다.

**자극-반응 일치성 과제**

음식에 대한 접근-회피 경향성을 측정하기 위하여 자극-반응 일치성 과제(Brignell et al., 2009)를 사용하였다. 과제에서 사용한 사진자극은 18장의 음식 사진과 18장의 비음식 사물 사진(통제사진)으로 구성되었다(Figure 1 참고). 연습시행에서는 8쌍의 사진자극이 사용되었고, 본 시행에서는 10쌍의 사진 자극이 사용되었다. 각 시행에서는 음식 또는 통제 자극이 가로 138mm, 세로 75mm의 크기로 모니터 중앙에 나타나고, 이와 동시에 사진의 위 또는 아래에 작은 크기의 사람 그림이 제시되었다. 자극-반응 일치성 과제는 총 2개의 블록으로 구성되었는데 한 블록은 접근블록이며, 다른 블록은 회피블록이다. 접근블록에서는 화면에 나타난 사진이 음식사진일 경우 사람 그림을



www.kci.go.kr

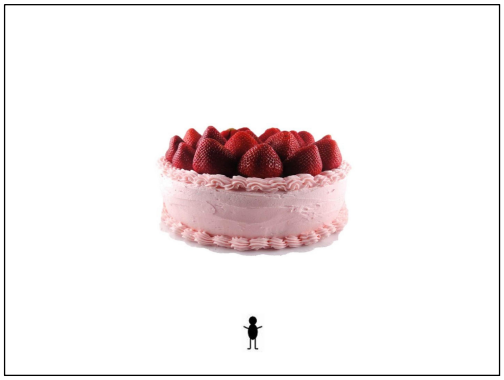

*Figure 1.* Example of Stimulus-response compatibility task

사진 쪽으로 다가가도록 방향키(↑ 또는 ↓)를 누르고, 통제사진일 경우 사람 그림이 사진으로부터 멀어지게끔 방향키(↑ 또는 ↓)를 눌러야 한다. 반대로 회피블록에서는 화면에 나타난 사진이 음식사진일 경우 사람 그림이 사진으로부터 멀어지고, 통제사진일 경우 사람 그림이 사진 쪽으로 다가가게끔 방향키(↑ 또는 ↓)를 눌러야 한다. 블록의 순서는 참가자마다 무선적으로 진행되었고, 각 블록은 8번의 연습시행과 40번의 본 시행으로 이루어져 있다. 참가자는 모든 반응을 최대한 빠르고 정확하게 하도록 지시받았고, 참가자가 정확하게 반응한 시행에 대하여 반응시간이 기록되었다. 반응시간은 자극이 제시된 시점부터 참가자가 방향키를 누를 때까지의 시간으로 측정하였다.

**초콜릿 섭취량**

참가자의 섭식행동을 측정하기 위하여 초콜릿을 섭취한 총량(g)을 측정하였다. 세 가지 맛의 초콜릿이 제공되었으며, 참가자가 초콜릿을 섭취하기 전과 후에 무게를 측정하여 섭취량을 산출하였다.

### 실험절차

참가자가 실험 의도를 정확히 이해하지 못하게 하기 위해 “패션잡지 광고효과 평가 및 맛 테스트”에 관한 연구로 커버스토리를 구성하여 참가자를 모집하였다. 또한 참가자의 공복상태가 음식섭취에 영향을 미칠 수 있으므로 이를 통제하기 위해 참가자에게 사전에 실험하기 2시간 전부터 공복상태를 유지해줄 것을 지시하였고, 실험참가 전에 실제로 공복상태를 유지하였는지 확인하였다. 참가자는 실험실에 도착하면 먼저 실험에 대한 설명을 듣고 동의서를 작성하였다. 이후 자신의 정서상태와 신체불만족 정도를 VAS에 기록한 뒤, 약 5분 동안 15장의 이상적으로 마른 신체이미지를 보며 광고효과 평가문항(Table 1)에 응답을 하고, 다시 정서상태와 신체불만족 정도

Table 1
*Questionnaires for Measuring Effectiveness of the Advertisement*

| |
|---|
| 1) How attractive is the model in this advertisement? |
| 2) How similar do you think your body is to the model's body in this advertisement? |
| 3) How effective is this advertisement in convincing you to purchase the clothes worn by the model? |
| 4) Which age group would be the most attracted by this advertisement? |
| 5) How good do you feel watching this advertisement? |
| 6) Overall, how attractive is this advertisement? |



www.kci.go.kr

를 VAS에 기록하였다. 다음으로 자극-반응 일치성 과제를 약 5분간 실시한 뒤, 다른 실험실로 이동하여 초콜릿을 섭취하고 맛에 대해 평가하게 하였다. 마지막으로 연구자는 참가자에게 연구에 대한 사후 설명을 해주고 참가 사례비를 제공하였다.

### 자료분석

실험 참가자들의 나이와 BMI 지수, 정서 및 신체불만족의 변화, 음식에 대한 접근-회피 경향성, 그리고 초콜릿 섭취량에 대하여 2(섭식억제 상태: 억제, 비억제) X 2(신경증 수준: 고, 저) 이원변량분석(two-way ANOVA)을 시행하였다. 각 종속변인에 대하여 상호작용이 나타나는 경우에는 단순주효과 분석(simple main effect)을 통해 사후분석을 실시하였다. 자료분석은 윈도우용 SPSS 18.0을 사용하였다.

## 결 과

### 참가자 특성

집단 간 일반적 특성에 차이가 있는지를 확인하기 위해, 집단별 연령과 체질량지수(BMI), 섭식억제척도 및 NEO 성격검사 점수에 대한 평균과 표준편차를 Table 2에 제시하였다. 네 집단을 비교한 결과, 연령과 BMI 지수에 있어서 집단 간의 유의미한 차이는 없었으나 섭식억제척도 및 NEO 성격검사 점수에서는 그룹 간 차이가 통계적으로 유의미하였다. 섭식억제 상태를 나타내는 섭식억제척도에서는 고-신경증 섭식억제자 집단과 저-신경증 섭식억제자 집단의 점수가 고-신경증 섭식비억제자 집단과 저-신경증 섭식비억제자 집단의 점수보다 더 높았다, $F(1,81) = 420.51$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .84$. 신경증 수준을 나타내는 NEO 성격검사 점수에서는 고-신경증 섭식억제자 집단과 고-신경증 섭식비억제자 집단의 점수가 저-신경증 섭식억제자 집단과 저-신경증 섭식비억제자 집단의 점수보다 더 높았다, $F(1,81) = 373.04$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .82$. 각 척도에서 섭식억제 상태와 신경증 수준의 상호작용 효과는 없

Table 2
*Mean (SD) Values for Age, BMI, RS, and NEO-PI-R*

| | Restrained eaters | | Unrestrained eaters | |
|---|---|---|---|---|
| | High N (n = 21) | Low N (n = 22) | High N (n = 21) | Low N (n = 21) |
| Age | 22.71 (1.65) | 23.14 (1.50) | 22.29 (1.62) | 23.10 (1.55) |
| BMI | 20.70 (1.98) | 20.20 (1.52) | 19.86 (2.63) | 19.78 (1.93) |
| RS | 62.76 (7.27) | 63.55 (8.20) | 24.29 (9.63) | 26.00 (8.90) |
| NEO-PI-R | 167.33 (9.82) | 122.45 (9.61) | 167.52 (13.27) | 122.38 (9.90) |

*Note*. High N = high neuroticism; Low N = low neuroticism; BMI = Body Mass Index; RS = Restraint Scale; NEO-PI-R = Revised NEO Personality Inventory.



www.kci.go.kr

었다.

### 각 변인 간 상관분석 결과

각 종속 변인 간의 관계를 파악하기 위하여 각 집단별 변인의 평균 및 표준편차와 전체 집단에 대한 변인들의 상관을 구하였다. Table 3은 여섯 가지의 변인의 평균과 표준편차를, Table 4는 전체 집단에서 각 변인들의 상관을 보여주고 있다. 긍정적 정서 변화량은 부정적 정서 변화량과 유의미한 부적상관을 보였고, 접근 반응시간과 회피 반응시간은 유의미한 정적 상관을 보였다.

### 정서 및 신체불만족

VAS로 측정한 긍정적 정서, 부정적 정서 상태 및 신체불만족 수준은 사후 점수에서 사전 점수를 빼서 각각의 변화량을 산출하였다. 점수가 높을수록 각각 긍정적 정서, 부정적 정서 상태 및 신체불만족 수준이 증가하였음을 의미한다. 분석 시에는 불성실한 반응을 보이거나 매우 일탈된 반응(M±2SD)을 보인 6명(긍정적 정서)과 4명(신체불만족)을 제외하였다. 긍정적 정서 및 부정적 정서의 변화량에 대한 결과는 Figure 2에 제시하였다.

분석결과, 긍정적 정서의 변화량에서는 섭식억제 상태에 의한 주효과가 통계적으로 유의미하였다, $F(1,75) = 6.68$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .08$. 또한 섭식억제 상태와 신경증 수준의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하였다, $F(1,75) = 4.12$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .05$. 단순주효과 분석을 실시한 결과, 고-신경증 섭식억제자가 저-신경증 섭식억제자와, $F(1, 75) = 5.78$, $p$

Table 3
*Mean (SD) Values for All Dependent Variables*

| | Restrained eaters | | Unrestrained eaters | |
|---|---|---|---|---|
| | High N | Low N | High N | Low N |
| Change of positive affect | -10.65 (9.35) (n=20) | -6.65 (10.01) (n=20) | -2.50 (15.35) (n=20) | -8.65 (9.77) (n=19) |
| Change of negative affect | 6.62 (11.19) (n=21) | 8.59 (11.87) (n=22) | 8.33 (12.88) (n=21) | -0.38 (12.64) (n=21) |
| Change of body dissatisfaction | 7.86 (4.89) (n=21) | 6.00 (7.33) (n=20) | 7.50 (6.42) (n=20) | 3.80 (4.51) (n=20) |
| RT of approach (ms) | 749.33 (89.56) (n=20) | 728.59 (83.28) (n=21) | 701.51 (92.41) (n=20) | 730.27 (93.63) (n=21) |
| RT of avoidance (ms) | 895.08 (120.49) (n=20) | 856.07 (95.83) (n=21) | 873.36 (83.42) (n=20) | 966.56 (83.62) (n=21) |
| Consumption of chocolate (g) | 24.07 (8.96) (n=20) | 20.33 (7.82) (n=20) | 23.86 (8.44) (n=19) | 19.85 (7.43) (n=20) |

*Note*. High N = high neuroticism; Low N = low neuroticism; RT = Response Time.



www.kci.go.kr

Table 4
*Correlations among All Dependent Variables*

| | Change of positive affect | Change of negative affect | Change of body dissatisfaction | RT of approach (ms) | RT of avoidance (ms) |
|---|---|---|---|---|---|
| Change of negative affect | -.45** | | | | |
| Change of body dissatisfaction | -.05 | .00 | | | |
| RT of approach (ms) | -.10 | .09 | -.03 | | |
| RT of avoidance (ms) | .00 | -.02 | .03 | .41** | |
| Consumption of chocolate (g) | .01 | .15 | .09 | .01 | .01 |

*Note.* RT = Response Time
**$p$ < .01.

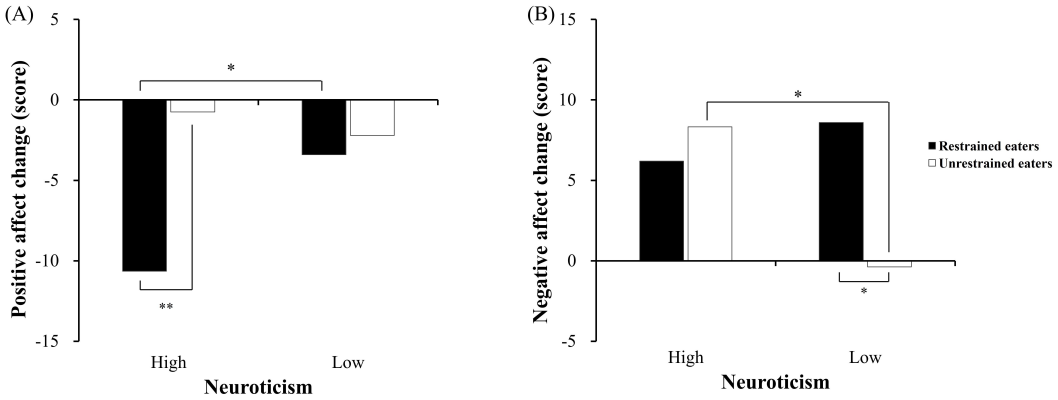


*Figure 2* Changes of (A) positive affect and (B) negative affect following exposure to thin-ideal images
*$p$ < .05.

< .05, 고-신경증 섭식비억제자보다, $F(1,75)$ = 10.78, $p$ < .01, 긍정적 정서가 더 크게 감소하였다.

부정적 정서의 변화량에서는 섭식억제 상태와 신경증 수준의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하였다, $F(1,81)$ = 4.10, $p$ < .05, $\eta_p^2$ = .05. 단순주효과 분석을 실시한 결과, 저-신경증 섭식비억제자는 고-신경증 섭식비억제자와, $F(1,81)$ = 5.39, $p$ < .05, 저-신경증 섭식억제자와, $F(1,81)$ = 5.85, $p$ < .05, 유의미한 차이를 보였다. 즉, 섭식억제자는 섭식비억제자보다 부정적인 정서를 더 많이 보고하였고, 섭식비억제자는 신경증 수준이 높은 경우에만 부정적 정서의 증가를 보고하였다.

마지막으로 신체불만족의 변화량에서는 신경증 수준의 주효과만 통계적으로 유의미하였



www.kci.go.kr

는데, $F(1,77) = 4.51$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .06$, 신경증 수준이 높은 참가자는 신경증 수준이 낮은 참가자에 비해 신체불만족이 더 크게 증가하였다.

### 음식에 대한 접근-회피 경향성

자극-반응 일치성 과제의 반응시간은 선행연구(Brignell et al., 2009; Mogg, Field, & Bradley, 2005)와 같은 방식으로 분석되었다. 먼저 오류시행을 모두 제거하고, 참가자의 반응시간이 200ms 보다 짧거나 2,000ms보다 긴 경우의 시행이 제거되었다. 이후 접근 블록과 회피 블록에서의 평균 반응시간을 각각 산출하고, 매우 일탈된 반응(평균±2표준편차)을 보인 3명을 제외하였다. 각 블록에서 반응시간이 짧을수록 음식에 대한 접근 경향성 또는 회피 경향성이 강한 것을 의미한다.

분석 결과, 접근 경향성에서는 유의미한 효과가 전혀 없었으나 회피 경향성에서는 섭식억제 상태에 의한 주효과와, $F(1, 78) = 4.30$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .05$, 섭식억제 상태와 신경증 수준의 상호작용 효과가, $F(1, 78) = 9.55$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .11$, 통계적으로 유의미하였다. 단순주효과 분석을 실시한 결과, 저-신경증 섭식비억제자는 고-신경증 섭식비억제자와, $F(1, 78) = 9.49$, $p < .01$, 저-신경증 섭식억제자와, $F(1, 78) = 13.67$, $p < .001$, 유의미한 차이를 보였다. 즉, 섭식억제자는 섭식비억제자보다 음식에 대해 더 빠른 회피반응을 보였으며, 고-신경증 섭식비억제자는 저-신경증 섭식비억제자보다 더 빠른 회피반응을 보였는데, 결과는 Figure 3에 제시하였다.

### 초콜릿 섭취량

초콜릿 섭취량은 참여자가 초콜릿을 섭취하기 이전에 미리 측정한 초콜릿 총량의 무게에서 초콜릿 섭취 후 남은 초콜릿의 무게를 빼는 방식으로 산출하였다. 매우 일탈된 반응(M±2SD)을 보인 6명을 제외하였다. 분석 결과, 신경증 수준의 주효과만 통계적으로 유의미하

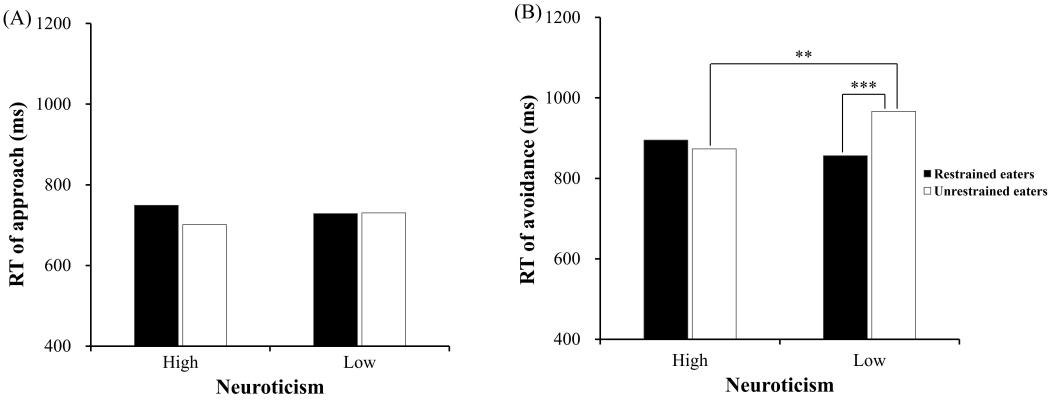


*Figure 3.* (A) Approach bias scores and (B) avoidance bias scores for food following exposure to thin-ideal images

RT = Response Time

$^{**}p < .01$. $^{***}p < .001$.



www.kci.go.kr

게 나타났는데, $F(1, 75) = 4.44$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .06$, 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 신경증 수준이 높은 참가자는 신경증 수준이 낮은 참가자보다 더 많은 초콜릿을 섭취하였다.

## 논 의

본 연구는 신경증 수준이 섭식억제자의 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 자기고양효과와 섭식 관련 태도 및 행동에 미치는 영향을 확인하였다. 먼저 자기고양효과를 알아보기 위해 이상적으로 마른 신체이미지를 보기 전후의 정서 및 신체불만족 점수를 비교한 결과, 고-신경증 섭식억제자 집단에서는 다른 집단에 비하여 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 긍정적인 정서가 더 크게 감소하였다. 또한 섭식억제자 집단에서는 섭식비억제자 집단보다 부정적인 정서가 더 크게 증가하였으며, 고-신경증 집단에서는 저-신경증 집단보다 신체불만족이 더 크게 증가하였다. 즉, 한 개인의 섭식억제 상태가 심할수록, 또는 신경증 수준이 높을수록 이상적으로 마른 신체이미지로 인한 긍정적인 정서의 감소와 부정적인 정서 및 신체불만족의 증가를 더 크게 보였기 때문에 섭식억제자의 명백한 자기고양효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 섭식억제자의 마름 환상을 다룬 선행연구보다는 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지로 인한 자기고양효과를 보이지 않았다는 선행연구결과와 더 일치한다(e.g., Boyce et al., 2013; Joshi et al., 2004; Mills et al., 2002; Myers & Biocca, 1992; Roberts & Good, 2010; Talesfore, 2008). 즉, 여성의 신경증 수준이 높을수록 이상적으로 마른 신체이미지와의 상향적 비교과정을 통해 자신의 신체에 대한 결점에 더욱 집중하게 되고, 결과적으로는 부정적인 영향이 증가하는 것이다.

다음으로는 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 노출 후 자기고양효과와 함께 나타날 수 있는 음식에 대한 일시적인 탈억제를 알아보기 위해 음식에 대한 접근-회피 경향성과 섭식행동을 측정하였다. 먼저 접근-회피 경향성을 측정한 자극-반응 일치성 과제의 결과를 보면, 네 집단 모두 음식에 대한 접근 경향성에서는 유의미한 차이가 없었는데 이는 참가자들이 실험에 참여하기 전 공복상태를 유지하였기 때문에 생리적인 허기에 따른 공통적인 반응으로 볼 수 있다. 음식에 대한 회피 경향성에서는 저-신경증 섭식비억제자 집단에 비해 다른 세 집단에서 더 빠른 회피 반응을 보였다. 즉, 개인의 섭식억제 수준이 높을수록 또는 신경증 수준이 높을수록 이상적으로 마른 신체이미지를 본 이후에는 생리적인 허기를 경험함에도 불구하고 음식을 회피하려는 경향을 나타낸 것으로 볼 수 있다. 이런 결과는 어휘판단과제를 이용하여 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 섭식억제자가 보이는 음식에 대한 회피 경향성을 밝힌 선행연구의 결과와도 일치한다(Boyce, 2012; Fishbach & Shah, 2006).

음식섭취를 의도적으로 제한하는 섭식억제자에게 음식단서는 다이어트 목표를 방해하는 위협자극이 될 수 있다. 특히 목표와 관련된 부정적인 정서, 즉, 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 경험하게 되는 부정적인 정서나 신체불만족의 증가는 절식과 같은 목표행동을 더욱 증가시키므로 음식단서에 대한 회피반응을 더 많이 유발한다(Boyce et al., 2013;



www.kci.go.kr

Williamson et al., 1999). 본 연구에서는 섭식억제자 뿐만 아니라 고-신경증 섭식비억제자에게서도 비슷한 반응 양상이 나타났는데, 이는 일반적인 여성의 경우에도 신경증 수준이 높을수록 이상적으로 마른 신체이미지를 볼 때 상향적 비교과정을 더 많이 경험하여 신체불만족이 증가한 것과 관련이 있다(Roberts & Good, 2010). 즉, 음식에 대한 회피는 결국 이상적인 신체기준과 현재 상태의 격차에서 비롯된 자기불일치를 줄이기 위한 하나의 방편으로 사용된 것일 수 있다.

음식에 대한 내현적인 행동경향성과 더불어 실제 섭식행동을 비교해보면, 저-신경증 섭식비억제자를 제외한 모든 집단에서 회피 경향성이 더 높았던 반면, 초콜릿 섭취량에서는 고-신경증 집단이 저-신경증 집단보다 더 많은 초콜릿을 섭취한 것으로 나타나 접근-회피 경향성 결과와는 다소 차이를 보였다. 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 신체불만족이 증가하였던 고-신경증 집단에서 내현적으로는 초콜릿에 대해 더 높은 회피 경향성을 보였음에도 실제 섭식행동에서는 초콜릿 섭취량이 더 많았다. 이는 과도하게 섭식을 제한하는 상태에서 신체자존감이 하락할 때 심리적 압박으로 인해 음식섭취를 억제하는 조절능력이 감소하게 되는 탈억제 현상과 같은 맥락에서 설명될 수 있다(Polivy & Herman, 1985; Tanofsky-Kraff et al., 2000). 이러한 결과는 신체불만족이 이상 섭식행동에 중요한 핵심 요인이 된다는 선행연구 결과를 지지한다(Lee & Oh, 2004).

본 연구의 결과를 종합해보면, 이상적으로 마른 신체이미지에 노출된 후 고-신경증 섭식억제자 집단에서 다른 집단보다 긍정적인 정서가 가장 크게 감소하였고, 대체로 부정적인 정서의 증가와 음식에 대한 회피 경향성이 높았으며, 특히 신경증 수준이 높은 개인의 경우 신체불만족과 더불어 음식섭취량이 더 높게 나타났다. 이를 토대로 볼 때, 본 연구의 결과는 신경증 수준이 높은 섭식억제자 집단의 경우 다른 집단에 비해 사회적 비교과정에 대한 관여도가 더 높아 이상적으로 마른 신체이미지 노출로 인한 해로운 영향에 가장 취약할 수 있다는 점과 이는 부적응적인 섭식행동의 원인이 될 수 있음을 시사한다.

본 연구가 갖는 또 다른 의의는 음식에 대한 내현적인 행동경향성을 측정함으로써 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지에 노출되어 부정적인 정서를 경험하면서 나타나는 목표 관련 행동에 대한 간접적인 증거를 제공하였다는 점에 있다. 비록 본 연구에서는 음식에 대한 접근 경향성과 회피 경향성을 직접적으로 비교하여 상대적인 영향력까지는 살펴보지 못했지만 섭식억제자가 부정적 정서를 경험한 후 자동적으로 목표 관련 행동에 대한 노력을 보였으며, 이를 실제 섭식행동과 비교함으로써 개인의 신경증 수준이 목표 관련 행동을 위한 조절 능력에 미치는 영향을 확인할 수 있었다. 이와 더불어 섭식비억제자라 할지라도 높은 수준의 신경증적 성향을 가진 여성이 이상적으로 마른 신체이미지에 대해 섭식억제자와 유사한 반응을 겪을 수 있다는 점도 주목해볼 만한 결과이다.

일반 여성을 대상으로 한 이전 연구에서는 날씬한 몸매에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족과 절식 및 폭식 행동을 증가시킨다고 하였고, 신체불만족이 절식과 폭식 행동의 가능성을 모두 높인다고 알려져 왔으나 절식과 폭식 행동 각각에 영향을 미치는 요인에 대해서는 명확히 밝혀지지 않았다(Kim & Lee,



www.kci.go.kr

2014, Lee, 2007; Lee & Oh, 2004; Lim & Kim, 2006). 본 연구에서는 섭식억제자를 대상으로 그들의 신경증 수준에 따라 정서상태, 신체불만족과 절식 및 폭식 행동을 모두 분석함으로써 각 종속측정치에 대한 영향을 밝힐 수 있었으며, 이상 섭식행동의 위험군에 대해 보다 구체화할 수 있는 근거를 마련하였다.

앞으로 본 연구결과는 과도한 섭식억제에 대한 개입 영역에 적용해 볼 수 있다. 최근 개정된 정신장애의 진단 및 통계편람 제5판(American Psychiatric Association, 2013)에서 급식 및 섭식장애 진단기준에 회피/제한성 섭취장애(avoidant/restrictive food intake disorder)가 추가됨에 따라 섭식억제가 야기하는 심각한 신체적, 심리적 문제를 다루기 위한 노력이 더욱 필요해지고 있다. 본 연구에서는 입증되지 않았지만, 만약 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 섭식억제자가 자기고양효과를 경험하여 긍정적인 정서나 신체만족감이 증가하더라도 이는 장기적으로 봤을 때 섭식억제자에게 해로운 영향을 끼칠 수 있다. 왜냐하면 단기적으로는 개인의 심리적 건강에 도움이 될 수 있을지 모르나 지속적으로 이상적으로 마른 신체이미지를 보면서 비현실적인 신체상을 더욱 확고히 하게 되고, 이는 결국 섭식억제를 유지시키는 기제가 되어 이차적인 문제를 야기할 수 있다. 그러므로 이상적으로 마른 신체이미지로 인한 부정적인 영향에 대한 단기적인 개입뿐만 아니라 비현실적인 신체상에 집중하여 과도하게 음식섭취를 제한하는 섭식억제자가 좀 더 건강하고 아름다운 신체상을 확립할 수 있도록 인지적인 변화를 돕는 것이 근본적으로 더욱 중요한 방안이 될 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 섭식억제자의 마름 환상을 간접적으로만 측정하였다. 많은 선행연구들이 정서상태와 신체불만족 수준과 같은 자기고양효과를 통해 마름 환상의 정도를 측정하였으나, 섭식억제자의 마름 환상의 개념을 더욱 명확히 하고 좀 더 심화된 연구결과를 얻기 위해서는 마름 환상을 좀 더 직접적으로 측정할 수 있는 추후 연구가 필요하다(e.g., Boyce et al., 2013; Mills et al., 2002; Talesfore, 2008). 본 연구에서 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 처리과정으로 제시되었던 사회적 비교과정과 같이 마름 환상은 하나의 인지적 정보처리방식으로 다루어질 수 있을 것이다. 또한 마름 환상을 직접적으로 측정하는 것 외에도 사진 자극이나 시나리오, 음식 섭취량, 신체적 활동 등 환상적 처리과정을 유발하도록 조작하는 방식을 다양하게 적용하는 것 또한 흥미로울 것이다.

둘째, 섭식억제자의 마름 환상에 따른 자기고양효과가 뚜렷하게 나타나지 않았다. 본 연구에서 환상적 처리과정을 유발하기 위해 사용한 광고효과 평가문항이 실제로 사회적 비교과정과 환상적 처리과정을 어느 정도 유발하였는지 명확하지 않다는 점을 고려할 때, 이상적으로 마른 신체이미지를 본 참가자들이 환상적 처리과정보다는 사회적 비교과정에 더 많이 관여되었다면 가설에서 설정하였던 자기고양효과보다는 대상과의 비교에 따른 부정적인 효과가 더 크게 나타났을 수 있다. 즉, 이상적으로 마른 신체이미지에 대한 평가 후의 부정적 정서 및 신체불만족의 증가는 환상적 처리과정보다는 상향적 비교과정에 따른 것으로 시사된다. 한편 부정적인 정서에 취약한 신경증만으로는 섭식억제자가 이상적으로 마른 신체이미지에 노출된 후 경험할 수 있는 긍정적인 정서의 증가를 모두 설명하기 어려



www.kci.go.kr

울 가능성도 생각해볼 수 있다. 본 연구에서 신경증 수준에 따라 참가자를 선정하기 위해 개인의 정서적 불안정성을 측정하는 NEO 성격검사 중 신경증 문항을 사용하기는 하였지만, 신경증 수준이 낮다는 것이 정서적 불안정성이 낮거나 더 나아가 정서적 안정성이 높다는 것과도 동일한 의미로 쓰일 수 있는지는 명확하지 않다. 그렇기 때문에 이상적으로 마른 신체이미지가 섭식억제자의 긍정적인 정서를 증가시킬 수 있는지에 대해서는 신경증 뿐만 아니라 정서적으로 안정적인 특성, 예를 들면 자기효능감이나 자신감과 관련 있는 성실성의 역할을 함께 고려해볼 필요가 있다. 성실성이 높은 개인은 목표를 달성할 능력이 있다는 믿음을 더 많이 가지고 있으며 자신에게 외모가 중요한 의미를 갖는다면 이상적인 이미지에 대해 위협을 느끼기보다는 이상적인 이미지와의 동화를 통해 고취될 가능성이 높기 때문이다(Roberts & Good, 2010).

셋째, 본 연구는 정상 체중 또는 저체중 여성만을 대상으로 수행하였기 때문에 실험결과를 일반화시키는 데 한계가 있다. 섭식장애의 위험 요인으로서의 섭식억제는 신체적 건강과 관련된 문제를 지닌 과체중 여성보다 비현실적인 기준의 신체상을 목표로 하는 정상 체중 또는 저체중 여성의 경우에 더욱 심각한 문제가 될 수 있기는 하지만 추후 연구에서는 과체중 여성을 대상으로도 유사한 결과가 나타나는지 확인해볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 섭식억제 및 신경증 수준에 따라 가장 극단적인 수준에 있는 네 집단을 선정하였으나 모든 참가자는 임상집단이 아닌 일반인으로 구성되어 있다. 따라서 본 연구의 결과를 병리적인 수준의 신경증이나 섭식문제를 보이는 임상집단에 일반화시키는 데 한계가 있다. 또한 통계적 가정을 충족시키기 위해 자료 분석과정에서 제외되었던 일탈 반응은 대체로 참가자의 불성실한 응답으로 인한 것이었으나 일부 반응의 경우 임상적 수준에 가까운 반응일 가능성이 있으므로 추후 연구에서는 이를 고려하여 임상집단을 대상으로 연구결과를 재검증해 볼 필요가 있다.

마지막으로 본 연구에서는 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 경험한 부정적인 정서와 음식에 대한 행동경향성 및 섭식행동 간의 관계를 직접적으로 검증하지 않았다는 한계가 있다. 음식에 대한 회피경향성이 섭식억제자가 다이어트 목표에 대한 위협 자극을 피하고자 하는 노력을 반영하기는 하지만 그것이 실제로 부정적인 정서에 얼마큼 영향을 받는 것인지 명확히 결론내리기 위해서는 섭식억제자가 경험한 부정적인 정서 또는 신체불만족과 다이어트 목표 간의 관련성을 밝히고 그것이 음식에 대한 내현적인 인지 처리과정과 실제 섭식행동에 어떠한 영향을 주는지 검증할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 섭식억제자와 섭식비억제자를 대상으로 신경증 수준에 따라 이상적으로 마른 신체이미지를 보았을 때 나타나는 반응의 차이를 비교함으로써 이상적으로 마른 신체이미지로 인한 부정적인 영향을 조절하는 개인의 성격적 특성을 밝힌 연구라는 점, 그리고 본 연구결과를 통해 섭식억제자의 마름 환상에 대한 이해를 보다 넓힐 수 있었다는 점에서 중요한 함의를 갖는다.



www.kci.go.kr

## References


Agliata, D., & Trantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on male's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*, 7-22.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.

Anschutz, D. J., Engels, R. C., Becker, E. S., & Van Strien, T. (2009). The effects of TV commercials using less thin models on young women's mood, body image and actual food intake. *Body Image*, *6*, 270-276.

Anschutz, D. J., Van Strien, T., & Engels, R. C. M. E. (2011). Exposure to slim images in mass media: Television commercials as reminders of restriction in restrained eaters. *Psychology of Popular Media Culture*, *1*(S), 48-59.

Bae, H. Y., & Rhee, M. K. (2004). Development of Negative Emotion-Induced Eating Motive Scale (NEIEMS). *The Korean Journal of Health Psychology, 9*, 187-201.

Bergstrom, R. L., Neighbors, C., & Malheim, J. E. (2009). Media comparisons and threats to body image: Seeking evidence of self-affirmation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28*, 264-280.

Boyce, J. A. (2012). *Experimental exposure to ideal-body media images: Restrained eaters' self-evaluation, mood and food intake.* (Unpublished doctoral dissertation). University of Canterbury, Christchurch, New Zealand.

Boyce, J. A., Kuijer, R. G., & Gleaves, D. H. (2013). Positive fantasies or negative contrasts: The effect of media body ideals on restrained eaters' mood, weight satisfaction, and food intake. *Body Image*, *10*, 535-543.

Brignell, C., Griffiths, T., Bradley, B. P., & Mogg, K. (2009). Attentional and approach biases for pictorial food cues. Influence of external eating. *Appetite*, *52*, 299-306.

Burger, K. S., & Stice, E. (2011). Relation of dietary restraint scores to activation of reward-related brain regions in response to food intake, anticipated intake, and food pictures. *Neuroimage*, *55*, 233-239.

Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28*, 1-8.

Duckworth, K. L., Bargh, J. A., Garcia, M., & Chaiken, S. (2002). The automatic evaluation of novel stimuli. *Psychological Science*, *13*, 513-519.

Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of Personality*, *58*, 245-261.

Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 820-832.




www.kci.go.kr

Heaven, P. C., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T., & Fairooz, Y. (2001). Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, *30*, 161-166.

Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *14*, 325-338.

Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia, PA: W. B. Saunders.

Joshi, R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2004). Self enhancing effects of exposure to thin body images. *International Journal of Eating Disorders*, *35*, 333-341.

Kim, I. H., & Lee, Y. H. (2014). The effect of sociocultural influence, body dissatisfaction, coping and dichotomous thinking on restriction and bulimia. *Korean Journal of Clinical Psychology, 33*, 315-339.

Kim, J., & Lee, J. H. (2013). The effect of positive feedback of shape self-esteem and eating behavior in restrained eaters. *The Korean Journal of Health Psychology, 18*, 465-478.

Knobloch-Westerwick, S., & Romero, J. P. (2011) Body ideals in the media: Perceived attainability and social comparison choices. *Media Psychology, 14*, 27-48.

Lee, S. E. (1994). *Reliability and validity of the Korean verson of the NEO-PI-R.* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.

Lee, S. S. (2007). The evaluation of dual-pathway model on bulimia: Measurement of negative emotion experience and need of distinguishing negative emotion regulation from negative emotion. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26*, 883-902.

Lee, S. S., & Oh, K. J. (2004). The effect of shape and weight based self-evaluation and body dissatisfaction on disordered eating behaviors of female university students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 23*, 91-106.

Lim, S. H., & Kim, K. H. (2006). The effect of sociocultural pressures about thinness on female university student's body dissatisfaction and eating behavior: Moderating effect of behavior approach system. *The Korean Journal of Health Psychology, 14*, 853-869.

Lowe, M. R., Gleaves, D. H., DiSimone-Weiss, R. T., Furgueson, C., Gayda, C. A., Kolsky, P. A., . . . McKinney, S. (1996). Restraint, dieting, and the continuum model of bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*, 508-517.

Major, B., Testa, M., & Bylsma, W. H. (1991). Responses to upward and downward social comparisons: The impact of esteem-relevance and perceived control. In J. M. Suls & T. A. Wills (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 237-260). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*,



www.kci.go.kr

1687-1699.

Mogg, K., Field, M., & Bradley, B. P. (2005). Attentional and approach biases for smoking cues in smokers: An investigation of competing theoretical views of addiction. *Psychopharmacology*, *180*, 333-341.

Myers, P. N., & Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, *42*, 108-133.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binging: A causal analysis. *American Psychologist*, *40*, 193-201.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1986). Dieting and binging reexamined: A response to Lowe. *American Psychologist*, *41*, 327-328.

Rhee, M. K., & Hahn, D. W. (2001). Development of Restrained eating scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 20*, 795-807.

Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-factor traits. *Eating Behaviors*, *11*, 211-216.

Rusting, C. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, *124*, 165-196.

Seddon, L., & Berry, N. (1996). Media induced disinhibition of dietary restraint. *British Journal of Health Psychology*, *1*, 27-33.

Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 124.

Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 288-308.

Strahan, E. J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2007). Don't take another bite: How sociocultural norms for appearance affect women's eating behavior. *Body Image*, *4*, 331-342.

Talesfore, C. M. (2008). *The thin fantasy: An examination of a potential factor in mass media's self-enhancing effects on restrained eaters* (Unpublished doctoral dissertation). University of Hawaii, Manoa, Honolulu.

Tanofsky Kraff, M., Wilfley, D. E., & Spurrell, E. (2000). Impact of interpersonal and ego related stress on restrained eaters. *International Journal of Eating Disorders*, *27*, 411-418.

Thompson, J., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Future directions: Integrative theories, multidimensional assessments, and multicomponent interventions. In J. Thompson, L. J. Heinberg, M. Altabe, and S. Tantleff-Dunn (Eds.), *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (pp. 311-332). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, *34*, 356-364.

Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy? *Journal of Social and*



www.kci.go.kr

*Clinical Psychology*, *28*, 73-93.

Van der Zee, Buunnk, B., Sanderman, R., Botke, G., & Van der Bergh, F. (1999). The big five and identification-contrast processes in social comparison in adjustment to cancer treatment. *European Journal of Personality*, *13*, 307-326.

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, *5*, 295-315.

Veenstra, E. M., & de Jong, P. J. (2010). Restrained eaters show enhanced automatic approach tendencies towards food. *Appetite*, *55*, 30-36.

Warren, C. S., Strauss, J., Taska, J. L., & Sullivan, S. J. (2005). Inspiring or dispiriting? The effect of diet commercials on snack food consumption in high school and college aged women. *International Journal of Eating Disorders*, *37*, 266-270.

Williamson, D. A., Muller, S. L., Reas, D. L., & Thaw, J. M. (1999). Cognitive bias in eating disorders: Implications for theory and treatment. *Behavior Modification*, *23*, 556-577.

Received December 11, 2014
Revised November 17, 2015
Accepted November 27, 2015



www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
Korean Journal of Clinical Psychology
2016, Vol. 35, No. 1, 195-214

# 섭식억제자의 신경증 수준이 이상적으로 마른 신체이미지 노출에 따른 자기고양효과 및 섭식행동에 미치는 영향

김 지 향 이 장 한

중앙대학교 심리학과

본 연구에서는 섭식억제자의 신경증 수준이 이상적으로 마른 신체이미지에 노출된 후의 자기고양효과와 내/외현적 섭식행동에 미치는 영향을 확인하였다. 85명의 여대생을 대상으로 섭식억제 상태(억제, 비억제)와 신경증 수준(고, 저)에 따라 4개 집단으로 분류하여 이상적으로 마른 신체이미지에 노출되기 전후의 정서 및 신체불만족 수준을 측정하였으며, 음식 사진에 대한 자극-반응 일치성 과제를 실시한 후, 실제 초콜릿 섭취량을 통해 섭식행동을 확인하였다. 실험 결과, 신경증 수준이 높은 섭식억제자는 이상적으로 마른 신체이미지를 본 후 다른 집단에 비해 긍정적인 정서가 더 크게 감소하였고, 신경증 수준이 낮은 섭식비억제자를 제외한 모든 집단에서 부정적인 정서가 유의미하게 증가하였다. 이를 통해 이상적으로 마른 신체이미지를 볼 때 신경증 수준이 높은 섭식억제자가 다른 집단보다 부정적인 영향을 더 많이 받는다는 것을 확인할 수 있었다.

주요어: 섭식억제, 신경증, 이상적으로 마른 신체이미지, 정서, 신체불만족, 접근-회피 경향성, 섭식행동



www.kci.go.kr