

여대생의 사회지향성이 폭식행동에 미치는 영향: 정서조절 곤란의 조절효과를 중심으로*

박 지 현

방 희 정[†]

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 여대생의 사회지향성과 폭식행동의 관계를 정서조절곤란과 그의 하위변인들이 조절하는 지를 알아보고자 하였다. 주요 변인들 간에는 모두 유의미한 정적 상관이 발견되었으며, 폭식행동에 대한 사회지향성과 정서조절곤란의 하위차원들의 설명력을 알아본 결과 사회지향성은 폭식행동을 유의미하게 설명하였다. 정서조절곤란의 하위차원 중 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서조절 전략에 대한 접근제한은 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 정서적 명료성의 부족과 목표지향 행동수행의 어려움은 유의미한 설명력을 가지지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 정서조절곤란은 사회지향성과 폭식행동 관계를 조절하는 것으로 검증되었으며 정서조절곤란의 하위차원 중에서는 충동통제곤란과 정서적 명료성의 부족이 폭식행동에 대한 사회지향성의 영향력을 조절하는 것으로 나타났다.

주요어 : 사회지향성, 정서조절, 정서조절곤란, 폭식행동

* 본 논문은 박지현의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

† 교신저자: 방희정, 이화여자대학교 심리학과

E-mail: hjbang@ewha.ac.kr

여성의 외모, 날씬한 신체 등이 성적 매력과 성공을 위한 필요조건으로써 많이 다루어지면서 이러한 현상은 과도한 다이어트, 무분별한 체중감량으로 이어지고 있다. 적당한 다이어트는 생활과 건강에 긍정적인 영향을 미치지만, 지나치게 식이 절제를 하거나 체중감량에 대한 집착 혹은 강박관념에 시달리게 되면 여러 가지 부작용을 경험하게 된다. Shisslak, Crago와 Estes(1995)은 정상적으로 다이어트를 하는 사람들 중 35%는 1~2년 후 점차 병리적으로 다이어트에 집착하게 되며 약 20~30%는 섭식장애로 발전할 가능성이 있다고 보고하였다. 이러한 체중감량의 심각한 부작용 중 하나가 바로 폭식행동이라고 할 수 있다.

폭식행동(binge eating)은 일정한 시간 내에 다른 사람들이 일반적으로 먹는 양보다 과다한 양을 먹는 행동으로 음식의 종류와 양을 조절하는 능력을 상실하는 것이 특징이다(American Psychiatric Association, 1994). 폭식행동은 섭식장애 유형들인 신경성 식욕부진증의 폭식 및 하체 사용형, 신경성 폭식증, 폭식장애의 진단 기준에 포함되는 것으로 거의 모든 섭식장애의 유형에서 볼 수 있는 공통적인 증상이라고 볼 수 있다. 또한 체중 감량을 위해 섭식을 통제하는 사람들은 때때로 폭식행동을 함으로써 그들의 섭식 절제 행동을 실패하게 되는데, 이러한 사건들이 반복되면서 섭식 절제는 폭식증으로 발전하게 된다(Heatherton & Baumeister, 1991). 따라서 과도한 체중감량 시도가 신경성 폭식증을 포함한 다른 섭식 장애들로 발전하는 것을 예방하기 위해서 폭식행동과 관련된 요인들에 대한 연구가 중요하다고 할 수 있다.

최근에는 심리적 장애를 다룰 때 그 사람의

성격과 같은 개인적 특성을 고려해야 치료효과를 증대시킬 수 있고, 재발률 또한 낮출 수 있다는 증거들이 제시되고 있는데(Beutler, Consoli, & Williams, 1995; 이민규, 2000에서 재인용), 이러한 증거들을 근거로 폭식행동을 보이는 사람들의 성격적인 측면이 많이 연구되었다. 폭식행동을 보이는 이들은 인정에 대한 높은 욕구와 의존성을 보이며(Katzman & Wolchik, 1984), 타인의 부정적인 비판에 대해서 두려워하고(Hamann, Wonderlich, & Vander, 2009) 대인관계 상황에서의 취약성을 가지는 것으로 보고되었다(Keel, Mitchell, Miller, Davis, & Crow, 2000). 의존성에 대한 염려(Bornstein & Greenberg, 1991), 타인에게 버림받을 것에 대한 두려움(Becker, Bell, & Billington, 1987) 등이 폭식행동과 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 성격들은 Beck(1983)이 제안한 인지-성격 변인 중 하나로 타인의 승인에 대한 의존, 사회적 거부에 대한 두려움을 특징으로 하는 사회지향성으로 설명할 수 있다(Striegel-Moore, Silberstein, & Robin, 1986).

사회지향성은 다양한 정신병리와 관련되어 연구되어 온 성격의 두 차원 중 하나이다. Beck(1983)은 우울증상의 발달에 영향을 끼치는 인지-성격을 두 가지 차원으로 나누었는데, 사회지향성은 타인과 상호작용하는 것에 대해 강한 욕구를 가지며 타인의 인정에 대해 집착하는 성격에 대응되는 반면 자율지향성은 독립과 성취에 대한 욕구와 관련되는 성격에 해당한다.

그 중 사회지향성 성격을 가진 사람들은 타인에게 과도하게 의존하고 타인으로부터 거부당할 것에 대한 두려움을 가지며 대인관계 상황에서 상실이나 갈등을 경험할 때 우울증에 대한 취약성을 보인다. 또한 타인의 수용과

애정에 대한 강렬한 욕구를 가지며 타인을 기쁘게 함으로써 그들의 이러한 욕구를 충족시키려는 경향을 보이고(Clark, Beck, & Brown, 1992), 타인에게 받는 수용과 애정의 정도에 따라 자신의 가치를 평가하는(Striegel-Moore, Silberstein & Rodin, 1993) 등 다른 사람에 대해 지나치게 의존하고 몰입하는 특징을 보인다.

사회지향성과 폭식행동의 관계를 구체적으로 살펴보면 Striegel-Moore와 그의 동료들(1986)은 사회지향성이 높은 사람들은 날씬함을 강조하는 사회에서 다른 사람들의 기분을 맞추고 그들로부터 거부당하지 않기 위해 폭식행동을 한다고 제안하였으며, 또 다른 연구에서는 타인의 기분을 맞추기 위해서 마른체형을 쉽게 내면화하기 때문에(Duemm, Admas, & Keating, 2003) 폭식행동을 보인다고 설명하였다. 또한 Krause 등(2000)은 사회지향성이 정서표현갈등을 매개로 섭식장애에 영향을 미치는 것으로 나타난 그들의 연구 결과에 대하여 사회지향성이 높은 개인들은 다른 사람과의 관계를 잃을 것을 두려워하여 자신의 욕구를 억압하고 감정 표현을 억제하는데, 그 결과 섭식장애 증상에 대한 취약성이 증가할 수 있으며 억누른 감정을 조절하는 방법으로 섭식절제 혹은 폭식을 할 수 있다고 제안하였다. Heatherton과 Baumeister(1991)는 높은 사회지향성을 가진 사람은 대인관계 상황에서 부정적인 정서를 경험할 가능성이 높고, 이러한 부정적 정서를 조절하기 위한 방법으로 폭식행동을 택한다고 보고하였다. 본 연구에서는 Heatherton과 Baumeister의 해석을 근거로 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 높은 사회지향성은 부정적 정서와 관련이 높을 것이며, 높은 부정적 정서는 폭식행동과 관련이 높을 것이라고 예상하였다.

우울, 불안, 수치감, 죄책감과 같은 부정적 정서는 폭식을 빈번하게 유발하는 것으로 선행 연구들에서 밝혀져 왔다. 폭식행동을 설명하는 부정적 정서 모델에 의하면 사람들은 부정적 정서를 완화시키기 위해 폭식행동을 하거나(Polivy & Herman, 1985) 덜 고통스러운 상태로 감정을 전환시키기 위해 폭식행동을 한다(Kenardy, Arnow, & Agras, 1996). Heatherton과 Baumeister(1991)는 폭식행동에 대한 도피 이론을 제안하였는데, 사람들은 즉각적인 물리적 환경이나 자극(음식과 같은)에 주의의 초점을 맞춰서 스트레스나 고통으로부터 잠시 도피하기 위해 폭식행동을 한다고 설명하였다. 이렇듯 폭식행동은 부정적인 정서를 없애거나 감소시키기 위한 정서조절방략으로써 사용되지만 체중에 대한 불안과 걱정을 증폭시킴으로써 부정적인 정서를 더 유발하고 구토와 같은 하제를 사용하는 부적절한 보상행동을 야기하여(이지영, 권석만, 2006) 악순환의 고리를 만든다. 즉, 폭식행동을 보이는 사람들은 정서조절에 있어 어려움을 가지는 것으로 볼 수 있다.

한편 사회지향성을 가진 사람들 역시 정서조절에 있어 어려움을 가지는 것으로 보인다. 사회지향성을 가진 사람들은 대인관계 상황에 민감해서 사회적 거부와 같은 스트레스 사건에 취약하고 사회적인 스트레스를 경험할 가능성이 더 높으며 이러한 사건들에 대해 불행감과 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 느끼기 쉽다(Allen, Horne, & Trinder, 1996). Jack(1991)에 따르면 사회지향성과 같은 높은 의존성을 보이는 여성들은 친밀한 관계를 유지하기 위해서 대인관계로부터 발생하는 정서, 생각, 행동들을 숨기고 억누르는 경향을 보인다(Krause, et al., 2000에서 재인용). 유사하게,

Mongrain과 Zuroff(1994)의 연구에서도 타인에 대한 의존성이 높은 사람들이 긍정적인 정서와 부정적인 정서 모두를 표현하는 것에 갈등을 느끼는 것으로 나타났다. 즉, 의존성이 높고 타인의 기분을 맞추려고 하는 사회지향성의 사람들은 타인으로부터 거부당하지 않기 위해 또 친밀한 애착 관계를 유지하기 위해 자신의 정서를 억누르는 비수용적인 형태의 반응을 취하는데 이는 사회지향성이 높은 사람들이 정서조절의 어려움을 가지는 것으로 종합해 볼 수 있다.

Connor-Smith와 Compas(2002)의 연구에서는 사회지향성과 우울 및 불안의 관계에서 개인이 사용하는 대처 전략의 조절효과를 살펴본 있는데, 정서에 대한 조절과 스트레스 요인의 수용과 같은 관여 대처(engagement coping)는 고통에 대한 완충 역할을 하고 회피나 거부와 같은 비관여 대처(disengagement coping) 고통을 증폭시키는 역할을 하는 것으로 나타나 대처 전략의 조절효과가 있음을 보여주었다. 즉, 높은 사회지향성을 가진 사람들은 사회적인 상황에서 부정적인 정서와 스트레스를 경험할 가능성이 높지만 그러한 정서와 스트레스를 어떻게 다루는 지에 따라 증상을 증폭시키거나 완화시킬 수 있는 것으로 볼 수 있다.

Gratz와 Roemer(2004)이 제안에 따르면, 정서조절은 정서에 대한 자각(정서에 대한 주의와 자각)과 이해(정서적 명료성), 정서의 수용(정서 반응에 대한 수용성), 부정적인 감정을 경험할 때 충동적인 행동을 통제(충동 통제)하고 목표에 일관되게 행동하는 능력(목표지향 행동 수행), 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위하여 상황에 적절한 정서조절 전략(정서조절전략에 대한 접근)을 유연하게 사용할 줄 아는 능력을 포함하는 다차원적인

개념으로 이 중 어느 것 혹은 모두에서 결함이 있다면 정서조절곤란이 있는 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서는 Gratz와 Roemer(2004)가 정의한 정서조절의 개념을 바탕으로 이들이 개발한 정서조절곤란 척도를 사용하여 정서조절에 대한 어려움을 살펴보고자 한다.

그렇다면 구체적으로 정서의 어떠한 부분을 조절하는 것이 폭식행동의 수준을 감소시키는데 도움이 될까? 선행 연구들은 각각 부적응적인 조절전략(Evers, Stock, & de Ridder, 2010), 정서에 대한 인식 및 구별 능력의 부족(Sim & Zeman, 2004), 충동성(Rosval, Steiger, Bruce, Israel, Richardson, & Aubut, 2006) 등이 폭식행동을 증가시킨다고 보고하였는데 이러한 측면들을 임상적으로 개선시키는 것이 중요할 것으로 보이며, 부정적 정서 상태를 회피하지 않고 수용하는 마음챙김(mindfulness)을 바탕으로 한 변증법적 행동치료(Dialectical behavior therapy)가 섭식장애에 효과가 있다는 결과들도 제시되고 있어(Baer, Fischer, & Huss, 2006) 정서에 대한 수용 능력이 폭식행동 수준을 낮추는데 도움이 될 것으로 예상할 수 있다. 하지만, 선행 연구에서는 다양한 결과들이 제시되어 폭식행동을 보이는 사람의 정서적인 측면에 어떻게 구체적으로 접근하는 것이 효과적일 지에 대해서는 아직 의견이 모아지지 않고 있다.

본 연구에서는 선행 연구 결과들을 바탕으로 높은 사회지향성을 가진 사람들이 부정적 정서를 경험할 때 정서조절을 잘 하지 못한다면 높은 폭식행동을 예측하지만, 조절을 잘할 수 있다면 폭식행동의 수준을 감소시킬 수 있을 것이라고 예상 하고, 사회지향성과 폭식행동 관계에서 정서조절곤란이 상호작용 효과를 가지는 지 알아보려고 한다. 또한 이에 더

하여 폭식행동을 하는 사람의 정서적인 측면에 어떻게 구체적으로 접근하는 것이 좋을지에 대한 시사점을 얻기 위하여 정서조절곤란의 하위 차원들 중 특히 어떠한 부분이 사회지향성과 폭식행동의 관계를 유의미하게 조절할 수 있는지 살펴보고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 여대생의 사회지향성, 정서조절곤란, 폭식행동 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 사회지향성과 정서조절곤란이 여대생의 폭식행동에 미치는 상대적인 영향력은 각각 어떠한가?

연구문제 3. 사회지향성과 여대생의 폭식행동의 관계는 정서조절곤란과 그의 하위차원에 의해서 조절되는가?

방 법

연구대상

본 연구는 서울 및 수도권 소재 대학교에 재학 중인 여대생을 대상으로 하였는데, DSM-IV의 유병률에 따르면 섭식장애의 90% 이상이 여성에게서 나타나며 특히 후기 청소년기와 초기 성인기에 있는 여성에게서 가장 많이 발생하므로 이를 반영하여 본 연구의 대상을 여대생으로 선정하였다.

설문에 참여한 690명 중 불성실하게 응답한 47명의 자료는 제외하여 최종적으로는 643명을 연구 대상으로 하였다.

본 연구에 참여한 연구 대상자의 특성을 살펴보면, 연령범위는 18세~34세로 평균 연령(표준편차)은 21.1(1.9)세였으며, 평균 신장은

162.3(4.9)cm, 평균 체중은 52.2(6.2)kg이었다.

대상 집단의 71.5%는 다이어트를 시도한 경험이 있다고 보고하였고, 신체 만족도를 묻는 질문에 38.2%는 만족하지 않는다, 20.2%는 만족한다고 응답하였다. 대상 집단의 28%는 신체 질량 지수(Body Mass Index: BMI) 18.5 미만에 해당하는 저체중 집단, 64.9%는 18.5-24.9 범위에 해당하는 정상체중 집단이었으며, 4.8%는 25-29.9에 해당하는 과체중 집단, 2.2%는 30-34.9에 해당하는 경도 비만 집단이었고 나머지 0.2%는 35-39.9에 해당하는 중등도 비만 집단이었다.

측정도구

신경성 폭식증 검사 개정판

여대생의 폭식행동은 신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test Revised: BULIT-R)을 사용하여 측정하였다. Smith와 Thelen(1984)이 개발한 폭식증 검사(BULIT)를 Thelen, Farmer, Wonderlich와 Smith(1991)가 개정한 것으로 본 연구에서는 윤화영(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 치료효과로 인한 변화를 측정하기 위해 제작된 것이며 폭식증을 가진 사람들을 선별하기 위해서도 사용된다. 폭식을 측정하는 28개 문항과 체중 조절 행동을 측정하는 8개 문항을 포함하여 총 36개의 문항으로 구성되어 있으며 5점 척도로 평정하도록 제작되었고, 점수가 높을수록 폭식행동을 많이 한다는 것을 의미한다. 체중 조절 행동을 측정하는 8개의 문항은 신경성 폭식증 집단과 일반통제집단 사이를 잘 구별해 주지 못하기 때문에 본 연구에서는 이를 제외하여 총 28개의 문항으로 폭식행동을 측정하였다. 국내 연구들에 따르면 여대생의 경우 신경성 폭

식증 검사 점수 88점 이상은 폭식행동 경향성이 있는 것으로, 121점 이상은 신경성 폭식증 진단과 치료를 고려해야 하는 것으로 볼 수 있다(윤화영, 1996). 본 연구에서는 88점 이상이 5.75%(37명), 121점 이상이 .16%(1명)로 나타났다. 검사 개정 당시 내적 합치도(Cronbach's α)는 .97이었으며 본 연구에서 측정된 내적합치도는 .92였다.

성격 양식 질문지

여대생의 사회지향성을 측정하기 위해 성격 양식 질문지(Revised Personal Style Inventory: PSI-II)를 사용하였다. PSI-II는 Beck, Einstein, Herrison, & Emery(1983)가 개발한 사회지향성-자율지향성 척도(Sociotropy-Autonomy Scale: SAS)를 보완하여 Robins, Ladd, Welkowitz, Blaney, Diaz, & Kutcher(1994)가 제작한 도구로 본 연구에서는 이민규(2000)가 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 사회지향성을 측정하는 24문항, 자율지향성을 측정하는 24문항을 포함하여 총 48문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 동의 안함'에서 '전적으로 동의함'까지 동의하는 정도에 따라 6점 척도로 측정된다. 본 연구에서는 사회지향성을 측정하기 위해 사회지향성 척도 24문항만을 사용하였다. 사회지향성은 타인 반응에 대한 관심(7문항), 의존성(7문항), 기분 맞추기(10문항)의 세 가지 하위차원으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 이 세 하위 척도를 구분하지 않고 점수들의 총점으로 사회지향성을 측정하였다. 검사 개정 당시 사회지향성의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었고, 국내 이민규(2000)의 연구에서는 .83, 검사-재검사 신뢰도에서는 .78로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도는 .90으로 높게 나타났다.

한국판 정서조절곤란 척도

정서조절의 어려움을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 제작한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale: DERS)를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 총 36문항으로 구성되어 있으며 '거의 그렇지 않다'부터 '거의 언제나 그렇다'까지 5점 척도로 평정되고 문항들의 총점이 높을수록 정서조절곤란 수준이 높음을 의미한다. 조용래(2007)의 문항 분석 및 요인 분석 연구에서는 예상과 반대 방향의 결과가 나온 17번 문항을 제외하여 총 35개의 문항을 사용하였는데, 본 연구에서도 이와 동일한 35개 문항을 사용하여 정서조절곤란을 측정하였다. 정서조절곤란 척도는 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행의 어려움의 6가지 하위 요인들로 구성되어 있다. 원판 DERS의 내적 합치도(Cronbach's α)는 전체 척도가 .93, 6개의 개별 하위 요인은 .80 또는 그 이상으로 양호한 것으로 연구되었고(Gratz & Roemer, 2004), 국내 조용래(2007)의 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도는 .92였고 6개 하위 척도들의 내적 합치도는 .76~.89 범위였다. 본 연구에서의 전체 척도 내적 합치도는 .93으로 높았으며 6개 하위 척도들의 내적 합치도는 .71~.90 범위였다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 대상자들의 인구 통계학적 특성을 살펴보기 위하여 SPSS 18.0을 이용하여 빈

도, 백분율 등 기술적인 통계 부분을 살펴보고, 연구 도구들의 신뢰도를 산출하기 위해 내적 합치도(Cronbach's α) 값을 산출하였다.

둘째, 사회지향성, 정서조절곤란, 폭식행동 간의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 폭식행동에 대한 사회지향성, 정서조절곤란의 하위 차원들의 설명력을 확인하기 위해 표준회귀분석을 실시하였다.

넷째, 정서조절곤란 및 정서조절곤란의 하위차원들이 폭식행동에 대한 사회지향성의 설명력을 조절하는지 확인하기 위해 사회지향성과 정서조절곤란, 사회지향성과 정서조절곤란 하위차원들의 상호작용 변수를 포함한 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

주요 변인들의 기술 통계 및 상관관계 분석

연구문제 검증에 앞서, 관찰 변인들의 정규분포성 가정 충족 여부를 검토한 결과, 본 연구에서 사용한 변인들의 왜도와 첨도는 정상분포 조건을 충족시키는 것으로 나타났다.

사회지향성, 정서조절곤란, 폭식행동 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과(표 1), 폭식행동은 사회지향성($r=.27, p<.01$) 및 정서조절곤란($r=.46, p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 폭식행동과 정서조절곤란의 하위차원들 간의 상관관계를 살펴보면, 사회지향성은 충동통제곤란($r=.37, p<.01$), 정서에 대한 주의 및 자각부족($r=.29, p<.01$), 정서에 대한 비수용성($r=.36, p<.01$), 정서적 명료성의 부족($r=.30,$

$p<.01$), 정서조절 전략에 대한 접근제한($r=.40, p<.01$), 목표지향행동 수행의 어려움($r=.29, p<.01$) 모두와 약하지만 유의미한 정적 상관을 보였다. 사회지향성은 정서조절곤란과 정적 상관($r=.39, p<.01$)을 보였으며, 사회지향성과 정서조절곤란 하위 차원들 간의 상관관계를 살펴보면, 충동통제곤란($r=.26, p<.01$), 정서에 대한 주의 및 자각 부족($r=.11, p<.01$), 정서에 대한 비수용성($r=.41, p<.01$), 정서적 명료성의 부족($r=.33, p<.01$), 정서조절 전략에 대한 접근제한($r=.37, p<.01$) 그리고 목표지향행동 수행의 어려움($r=.29, p<.01$) 모두 사회지향성과 약하지만 유의미한 정적 상관을 나타냈다.

폭식행동에 대한 사회지향성과 정서조절곤란 하위차원의 설명력

사회지향성과 정서조절곤란의 하위차원들이 폭식행동을 얼마만큼 설명하는지 살펴보기 위해 표준회귀분석을 실시하였다(표 2). 다중공선성(multicollinearity)을 살펴본 결과 공차한계가 .415~.800, VIF는 1.250~2.744로 나타나 예측변인들 간에 과도한 상관으로 인한 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단하였다. 회귀모형($F(7,635) = 26.70, p<.0001$)은 통계적으로 유의하였으며 구체적으로는 사회지향성($\beta=.12, p<.01$)과 정서조절곤란의 하위차원인 충동통제곤란($\beta=.15, p<.001$), 정서에 대한 주의 및 자각의 부족($\beta=.16, p<.0001$), 정서에 대한 비수용성($\beta=.12, p<.05$), 정서조절 전략에 대한 접근제한($\beta=.14, p<.05$)은 폭식행동 변량의 총 22.7%에 대해 유의미한 설명력을 가지는 것으로 나타났으며 정서적 명료성의 부족과 목표지향 행동 수행의 어려움은 폭식행동에 대해 유의미한 설명력을 가지지 않았다.

표 1. 주요 변인들의 상관관계

	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3
1. 사회지향성	-								
2. 정서조절곤란	.39**	-							
2-1. 충동통제곤란	.26**	.84**	-						
2-2. 주의/자각 부족	.11**	.54**	.35**	-					
2-3. 비수용성	.41**	.78**	.49**	.19**	-				
2-4. 명료성의 부족	.33**	.65**	.44**	.39**	.51**	-			
2-5. 전략 접근제한	.37**	.86**	.65**	.31**	.68**	.49**	-		
2-6. 목표지향 행동 어려움	.29**	.73**	.69**	.19**	.46**	.33**	.62**	-	
3. 폭식행동	.27**	.46**	.37**	.29**	.36**	.30**	.40**	.29**	-

** $p < .01$

표 2. 폭식행동에 대한 사회지향성, 정서조절곤란의 표준회귀분석 결과

예측변인	준거변인: 폭식행동					
	B	SE	β	t	R ² (adj-R ²)	F
(상수)	18.53	3.84		4.83***		
사회지향성	.12	.04	.12	3.06**		
충동통제곤란	.38	.14	.15	2.73**		
주의와 자각의 부족	.52	.13	.16	3.96***	.227	26.70***
비수용성	.31	.13	.12	2.41*	(.219)	
명료성의 부족	.11	.32	.02	.34		
전략 접근제한	.45	.19	.14	2.37*		
목표지향 행동 어려움	-.14	.26	-.03	-.52		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

사회지향성과 폭식행동의 관계에서 정서조절 곤란의 조절효과

사회지향성과 폭식행동의 관계에서 정서조절 곤란이 조절효과를 가지는지 알아보기 위하

여 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에 예측변인을 투입하고, 2단계에서는 조절변인을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 상호작용 항을 투입하였다. 다중공선성 문제를 고려하여

예측변인과 조절변인을 평균 중심화(mean centering)하여 분석을 실시하였다.

Barron, Frazier와 Tix(2004)는 위계적 회귀분석에서 표준화계수 베타(β)는 변인들 간의 상대적인 설명력을 살펴보기 위한 것이기 때문에 상호작용 효과를 나타내는 단순기울기를 확인하는 것에는 적절하지 않다고 하였다. 이러한 제안에 따라 본 연구에서는 상호작용 효과를 해석하기 위해서 비표준화 계수(B)를 확인하였다.

또한 상호작용 효과를 도식화하여 좀 더 구체적으로 알아보기 위해서 Aiken과 West(1991)가 제안한 회귀방정식을 사용하여 그래프를 구하였다. 본 연구의 회귀 방정식은 $Y = (b_1 + b_3Z)X + (b_2Z + b_0)$ 이며, X 에는 예측변인, Z 에는 조절변인, b_1 에는 예측변인의 비표준화 계수(B), b_2 에는 조절변인의 비표준화 계수(B), b_3 에는 상호작용 항의 비표준화 계수(B), b_0 에

는 상수값을 투입하였다. 이 회귀식을 바탕으로 조절변인의 고, 저 수준에 따른 두 회귀선을 구하기 위해 정서조절곤란의 평균에서 1표준편차를 더한 값을 Z 에 투입하여 고 정서조절곤란 회귀식을, 1표준편차를 뺀 값을 투입하여 저 정서조절곤란의 회귀식을 구하였다.

먼저 정서조절곤란이 폭식행동에 대한 사회지향성을 조절하는 지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석 결과는 표 3에 제시하였다.

먼저 1단계에 투입된 사회지향성($\beta = .27, p < .001$)은 폭식행동을 유의미하게 예측하였으며, 전체 변량의 7.4%($R^2 = .074$)를 설명하였다. 2단계에서 추가로 투입된 정서조절곤란($\beta = .42, p < .001$)은 폭식행동을 유의미하게 예측하였으며 폭식행동 전체 변량의 14.6%($R^2 = .220$)를 추가적으로 설명하였다. 마지막 단계에 투입된 상호작용 변인($\beta = -.09, p < .01$)은 폭식행동에

표 3. 폭식행동에 대한 사회지향성, 정서조절곤란의 위계적 회귀분석 결과

준거변인: 폭식행동							
모형	예측변인	B	SE	β	t	R^2 (ΔR^2)	F
1	(상수)	56.52	.60		93.61***	.074	50.96***
	사회지향성	.26	.04	.27	7.14***	(.074)	
2	(상수)	56.41	.56		101.72***	.220	90.23***
	사회지향성	.10	.04	.11	2.86**	(.146)	
	정서조절곤란	.32	.03	.42	10.96***		
3	(상수)	56.96	.59		96.39***		62.99***
	사회지향성	.10	.04	.10	2.67**	.228	
	정서조절곤란	.34	.03	.44	11.31***	(.008)	
	사회지향성 X 정서조절곤란	.00	.00	-.09	-2.62**		

** $p < .01$, *** $p < .001$

유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타났으며 전체 변량 중 0.8%($R^2=.228$)를 추가적으로 설명하였다.

이를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 정서조절곤란의 고, 저 수준에 따른 두 개의 회귀선을 구하였다. 이 때 ‘고 정서조절곤란’은 정서조절에 있어 어려움을 많이 느낀다는 것을 의미하고, ‘저 정서조절곤란’은 정서를 조절하는데 비교적 어려움이 없다는 것을 의미하는 것으로 볼 수 있다. 고 정서조절곤란의 회귀방정식은 $Y=0.01X+63.94$ 였고, 저 정서조절곤란의 회귀방정식은 $Y=0.18X+49.98$ 이었다. 두 회귀식의 X값에 사회지향성의 평균에서 1표준편차를 더한 값과 1표준편차를 뺀 값을 투입하여 좌표를 만들었고(최소값=-16.54, 최대값=16.54), 그 결과를 그림 1에 제시하였다.

구체적으로 살펴보면 사회지향성이 최소일 때 고 정서조절곤란 그룹의 폭식행동($Y=63.70$)은 저 정서조절곤란 그룹의 폭식행동($Y=47.01$)보다 높았고, 사회지향성이 최대일 때 역시

고 정서조절곤란 그룹의 폭식행동($Y=64.19$)이 저 정서조절곤란 그룹의 폭식행동($Y=52.94$)보다 높았다. 또 사회지향성이 최소일 때 정서조절곤란 수준에 따른 차이가 더 크게 나타났고 사회지향성이 증가할수록 그 차이는 감소하였다. 요약하면, 동일한 사회지향성 수준을 갖고 있더라도 정서조절에 어려움이 있을수록 높은 폭식행동을 보이며, 정서조절에 어려움이 없을수록 폭식행동을 적게 하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 정서조절곤란의 하위차원들을 조절변인으로 하여 동일한 절차를 통해 각각 위계적 회귀분석을 실시하였다. 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서적 전략에 대한 접근 제한, 목표지향 행동 수행의 어려움의 6개 하위차원 중 충동통제곤란과 정서적 명료성 부족만이 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 충동통제곤란과 정서적 명료성 부족은 정서조절곤란이라는 큰 개념 안에 포함

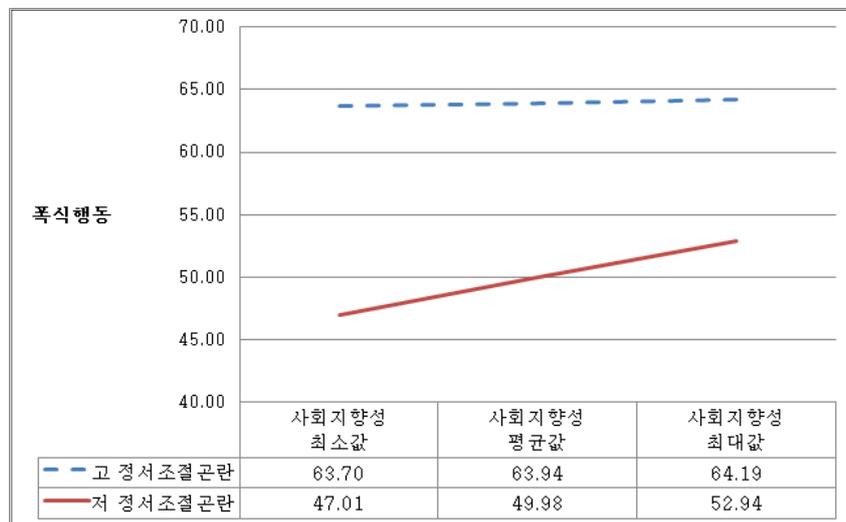


그림 1. 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 정서조절곤란의 조절효과

표 4. 폭식행동에 대한 사회지향성, 충동통제곤란의 위계적 회귀분석 결과

준거변인: 폭식행동							
모형	예측변인	B	SE	β	t	R ² (ΔR^2)	F
1	(상수)	56.52	.60		93.61***	.074	50.96***
	사회지향성	.26	.04	.27	7.14***	(.074)	
2	(상수)	56.45	.57		98.70***	.170	65.58***
	사회지향성	.18	.04	.19	5.09***	(.096)	
	충동통제곤란	.82	.10	.32	8.62***		
3	(상수)	56.87	.59		97.12***	.182	47.24***
	사회지향성	.176	.04	.18	4.93***	(.011)	
	충동통제곤란	.880	.10	.35	9.11***		
	사회지향성 X 충동통제곤란	-.016	.01	-.11	-2.99**		

** $p < .01$, *** $p < .001$

되는 세부 요인들이기 때문에 설명량은 작지만, 유의미한 조절효과를 가지는 것으로 나타났다.

정서조절곤란의 하위 차원 중 충동통제곤란의 조절효과를 먼저 살펴보면(표 4), 2단계에서 추가로 투입된 충동통제곤란($\beta = .32, p < .001$)은 폭식행동을 유의미하게 예측하였으며, 폭식행동 전체 변량의 9.6%($R^2 = .170$)를 추가적으로 설명하였다. 3단계에 투입한 상호작용변인($\beta = -.11, p < .01$)은 폭식행동에 작지만 유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타났으며 전체 변량 중 1.1%($R^2 = .182$)를 추가적으로 설명하였다.

사회지향성과 충동통제곤란의 상호작용 형태를 도식화하기 위한 고 충동통제곤란의 회귀방정식은 $Y = 0.08X + 62.35$ 였고, 저 충동통제곤란의 회귀방정식은 $Y = 0.28X + 51.38$ 이었다. 앞의 절차와 마찬가지로 두 회귀식의 X값에

사회지향성의 평균에서 1표준편차를 더한 값과 1표준편차를 뺀 값을 투입하여 좌표를 만들었고, 그 결과를 그림 2에 제시하였다.

구체적으로 살펴보면 사회지향성이 최소일 때 고 충동통제곤란 그룹의 폭식행동($Y = 61.09$)은 저 충동통제곤란 그룹의 폭식행동($Y = 46.82$)보다 높았고, 사회지향성이 최대일 때도 고 충동통제곤란 그룹의 폭식행동($Y = 63.61$)이 저 충동통제 곤란 그룹의 폭식행동($Y = 55.94$)보다 높았다. 사회지향성이 최소일 때 충동통제곤란 수준에 따른 차이가 더 크게 나타나는 양상을 보였으며 사회지향성이 증가할수록 그 차이는 감소하는 것으로 나타났다.

다음으로 폭식행동에 대한 사회지향성의 영향력을 정서적 명료성 부족이 조절하는 지 알아보기 위한 위계적 회귀분석 결과는 표 5에 제시하였다.

사회지향성과 정서적 명료성 부족의 상호작용

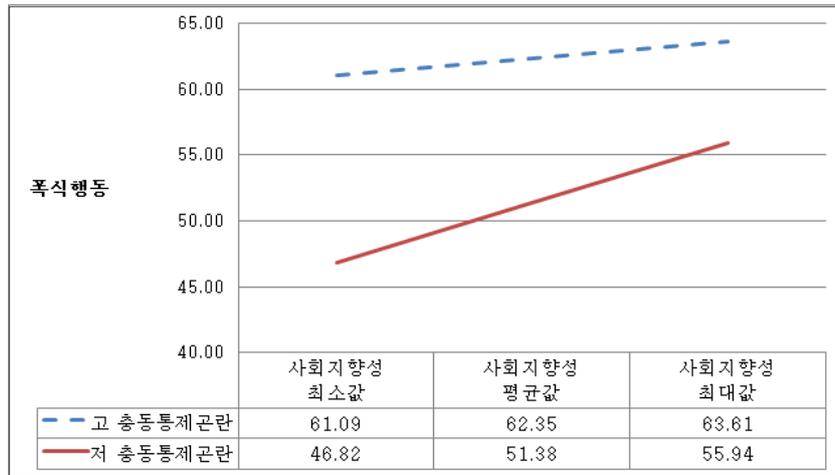


그림 2. 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 충동통제곤란의 조절효과

표 5. 폭식행동에 대한 사회지향성, 정서적 명료성 부족의 위계적 회귀분석 결과

준거변인: 폭식행동							
모형	예측변인	B	SE	β	t	R ² (ΔR^2)	F
1	(상수)	56.52	.60		93.61***	.074	50.96***
	사회지향성	.26	.04	.27	7.14***	(.074)	
2	(상수)	56.47	.59		96.07***	.124	45.10***
	사회지향성	.19	.04	.20	4.97***	(.050)	
	정서적 명료성	1.71	.28	.24	6.04***		
3	(상수)	56.89	.61		93.0***	.131	32.19***
	사회지향성	.19	.04	.19	4.95***	(.008)	
	정서적 명료성	1.91	.29	.26	6.49***		
	사회지향성 X 정서적명료성	-.04	.02	-.09	-2.39**		

** $p < .01$, *** $p < .001$

용 형태를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 두 개의 회귀 방정식을 구하였다. 고 정서적 명료성 부족의 회귀 방정식은 $Y=0.11X+61.09$

였고, 저 정서적 명료성 부족의 회귀방정식은 $Y=0.26X+52.71$ 이었다. 두 회귀식의 X값에 사회지향성의 평균에서 1표준편차를 더한 값과

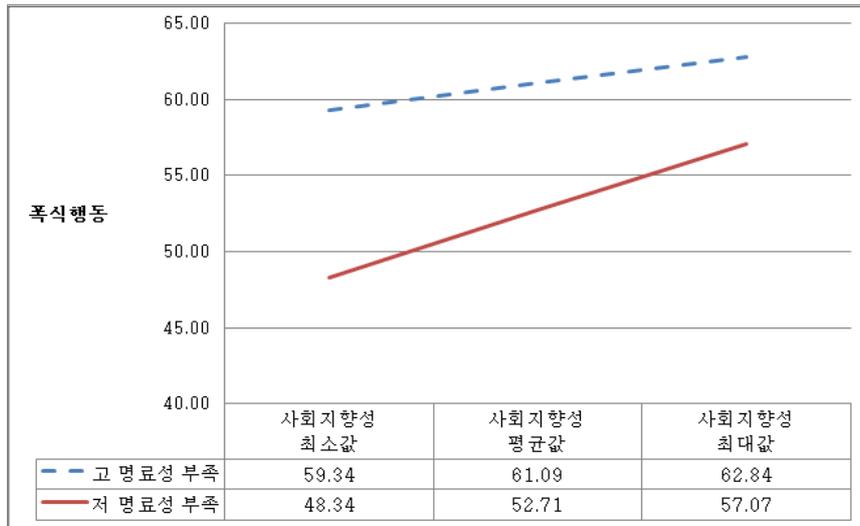


그림 3. 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 정서적 명료성 부족의 조절효과

1표준편차를 뺀 값을 투입하여 좌표를 만들었고, 그 결과를 그림 3에 제시하였다.

구체적으로 살펴보면 사회지향성이 최소일 때 고 정서적 명료성 부족 그룹의 폭식행동($Y=59.34$)은 저 정서적 명료성 그룹의 폭식행동($Y=48.34$) 보다 높았고, 사회지향성이 최대일 때 역시 정서적 명료성 부족이 높은 그룹의 폭식행동($Y=62.84$)이 정서적 명료성 부족이 낮은 그룹의 폭식행동($Y=57.07$) 보다 높았다. 다른 조절변인들과 마찬가지로 사회지향성이 최소일 때 정서적 명료성 부족 수준에 따른 차이가 더 크게 나타나는 양상을 보였으며 사회지향성이 증가할수록 그 차이는 감소하는 것으로 나타났다. 요약하면, 동일한 사회지향성 수준을 갖고 있더라도 정서적으로 명료성이 부족할수록 높은 폭식행동을 보이며, 정서적으로 명료할수록 낮은 폭식행동을 보이는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구의 목적은 사회지향성과 폭식행동 간의 관계를 살펴보는 한편 이들의 관계에서 정서조절곤란이 조절효과를 가지는 지 살펴보는 것이었다. 본 연구에서 나타난 결과들에 기초한 논의는 다음과 같다.

우선 전체 연구 참여자들을 대상으로 변인들 간의 상관관계를 살펴 본 결과, 우선 폭식행동은 사회지향성과 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 사회지향성이 폭식행동의 발달에 중요한 상관관계를 가진다는 선행 연구들(Rogers & Petrie, 2001)과 일치하는 바이며 높은 사회지향성을 가지는 사람들일수록 폭식행동을 많이 하는 것을 의미한다고 할 수 있다. 폭식행동과 정서조절곤란의 상관을 살펴보면, 폭식행동은 정서조절곤란과 유의미한 정적 상관을 나타냈고 정서조절곤란의 6개 하위 차원들과도 모두 정적으로 유의미한 상관을 보였다. 이는 정서조절곤란

수준이 높을수록 폭식행동이 더 많이 나타나는 것으로 해석할 수 있으며 이러한 결과는 선행 연구의 결과(Sim & Zeman, 2006)를 지지하는 바이다. 마지막으로 사회지향성과 정서조절곤란 역시 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이는 사회지향성이 높은 사람일수록 정서조절에 있어 어려움이 크다는 것을 나타내는 것이며, 사회지향성과 부적응적인 대처 방법이 정적으로 관련이 있다는 연구(Connor-Smith & Compas, 2002)를 지지하는 결과이다.

다음으로 폭식행동에 대한 변인들의 설명력을 살펴보기 위해 표준회귀분석을 실시하였다. 우선 사회지향성은 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회지향성이 폭식행동을 유의미하게 예측한다는 선행 연구들의 결과와 일치한다(Hayaki, et al., 2003). 사회지향성이 높은 사람들은 의존성이 높으며 타인의 기분을 맞추고 그의 반응에 따라 자신의 가치를 평가하는 경향을 보인다. 따라서 대인관계 상황에 매우 민감하고 대인관계로부터 오는 스트레스에 취약하기 때문에 부정적 정서를 경험할 가능성이 높아지는데, 이러한 부정적 정서가 폭식행동을 유발한다고 볼 수 있다. 이는 사회지향성이 불행감, 우울과 같은 부정적 정서와 연결된다는 Oates-Johnson과 Clark(2004)의 연구와 타인의 부정적인 평가에 대한 두려움이 폭식행동을 예측한다는 연구(Gilbert & Meyer, 2005)와 관련된다.

본 연구에서 정서조절곤란의 6개 하위차원 중 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서조절 전략에 대한 접근제한은 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 반면 정서적 명료성의 부족과 목표지향 행동 수행의 어려움은 유의

미한 설명력을 가지지 않았다. 이러한 결과는 폭식행동을 보이는 사람들은 높은 수준의 충동성 및 충동행동을 보이는 것으로 나타난 연구와 일치하며(Bulik et al., 2004), 정서에 대한 자각 및 인식의 어려움, 부적응적인 대처 전략의 사용이 폭식을 포함한 섭식장애를 예측한다는 Sim과 Zeman(2006)의 연구 결과와도 관련된다. 또한 폭식증 집단은 정서를 회피하려는 경향을 가지며 이를 수용하고 다루어 나가는 능력이 부족하다는 연구(Corstorphine, Mountford, Tomlinson, Waller, & Meyer, 2007)의 결과를 지지한다. 한편, Whiteside 등(2007)의 연구에서는 정서조절 전략에 대한 접근제한과 정서적 명료성의 부족이 폭식행동을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났는데, 본 연구의 결과에서는 정서적 명료성이 폭식행동에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 조금 다른 결과를 보였다. 선행 연구들에서 정서조절곤란의 하위차원들은 합의되지 않은 다양한 정의들을 바탕으로 연구되었으며 그 측정 방법 및 도구들 또한 조금씩 달라 폭식행동에 대한 하위차원들의 영향력은 연구들마다 그 결과의 양상이 일치되지 않았다. 따라서 폭식행동에 대한 정서조절곤란의 하위차원들의 영향력에 대한 추후 연구들이 더 필요하다고 볼 수 있다.

본 연구의 결과에 따른 폭식행동에 대한 정서조절곤란의 전반적인 영향력을 정리해보면, 폭식행동을 보이는 사람들은 부정적 정서를 수용하거나 받아들이지 않으려는 경향을 보이며 이를 없애거나 완화시키기 위해서 혹은 그로부터 도피하기 위해서 정서조절을 시도하는데, 이 때 충동에 대한 통제가 어려우면 부정적 정서를 처리하기 위해 폭식행동과 같은 성급하고 비계획적인 방략을 사용할 가능성이

높아진다. 또한 효과적이고 안전한 정서조절 전략을 제한적으로 가진 사람의 경우 폭식과 같은 덜 기능적인 방법에 의존하게 된다고 볼 수 있다. 이는 정서조절곤란의 하위요인들과 관련된 연구의 결과들(Whiteside et al., 2007; Svaldi et al., 2012; Wonderlich, Connolly, & Stice, 2004)을 지지하는 것으로 볼 수 있다.

마지막으로 본 연구에서는 사회지향성과 폭식행동의 관계를 정서조절곤란이 조절하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 폭식행동에 대한 사회지향성과 정서조절곤란 각각의 주 효과뿐만 아니라 두 변인의 상호작용 항 역시 유의미하여 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 정서조절곤란의 6개 하위 차원 중 어떤 부분에서 조절효과를 보이는 지 구체적으로 살펴본 결과, 충동통제곤란과 정서적 명료성 부족이 사회지향성과 폭식행동 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 동일한 사회지향성 수준에서 충동통제에 어려움이 없을수록 폭식행동 수준이 낮으며 또한 정서에 대해 명료하게 이해할수록 폭식행동이 적은 것으로 볼 수 있다.

정서조절곤란이 조절효과를 가진다는 본 연구의 결과는 타인의 부정적인 평가에 대한 두려움과 섭식장애의 관계를 회피 전략이 조절한다는 연구의 결과(Wonderlich-Tierney & Wal, 2010)와 일치하며, 이상섭식행동을 보이더라도 긍정적인 인지적 대처 전략을 가지고 있다면 낮은 수준의 폭식행동을 보인다는 Kelly, Lycklecker와 Mazzeo(2012)의 연구와 관련된다. 이러한 결과는 변화가 쉽지 않은 인지-성격 변인인 사회지향성을 가진 사람의 폭식행동 수준을 낮추기 위해서 정서조절 기술들을 습득할 수 있는 치료방법으로 알려진 변증법적 행동 치료(Dialectical Behavior Therapy; Linehan,

1993)나 마음챙김(mindfulness)을 기반으로 한 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy; Teasdale, Segal, & Williams, 1995)등과 같은 기법을 적용할 수 있음을 시사한다.

한편 충동성은 폭식행동과 매우 관련이 있는 것으로 알려져있고, 우울, 무망감과 같은 부정적 정서와 정적인 관련이 있으며(Swann, Steinberg, Lijffijt, & Moeller, 2008), 이러한 우울과 무망감, 충동성이 상호작용하여 자해의 위험성을 높이는 것으로 보고되었다(Dumais et al., 2005). 이와 유사하게 신체불만족 수준이 높고 충동통제에 어려움이 있는 사람들은 과도한 체중 조절과 같은 해로운 행동을 통해 섭식장애의 위험성이 높아지는 것으로 나타났다(Garner, 1991; Tylka, 2004 재인용). 사회지향성을 가진 사람들은 날씬해야 한다는 사회적 메시지에 취약하고 부정적인 정서를 느끼기 쉽다는 점을 고려하면 이러한 사회지향성과 충동통제곤란이 상호작용하여 과도한 섭식 절제나 폭식행동과 같은 해로운 행동이 증가하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 신체불만족과 이상섭식행동의 관계에서 충동조절의 곤란이 아주 미미하거나 유의미하지 않은 조절효과를 가진다는 연구 결과(Juarascio, Perone, & Timko, 2011)와는 일치하지 않는데, 이는 충동조절을 측정하는 도구의 차이에서 기인한 것일 수 있으며 다른 한편으로는 사회지향성의 특성이 충동통제와 더 유의미하게 상호작용하기 때문인 것으로 생각해볼 수 있다. 사회지향성은 의존성, 타인의 반응에 대한 염려, 기분 맞추기의 하위차원으로 구성되어 있는데, 충동통제곤란이 이들 중 어떤 요인과 유의미한 조절효과를 보이는지 추후 연구가 더 필요할 것으로 보인다.

정서적 명료성의 부족은 폭식행동에 대한

유의미한 설명력은 없는 것으로 나타났지만, 사회지향성과의 상호작용은 유의미한 설명력을 가지며 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 높은 수준의 정서적 명료성을 가진 성인들은 긍정적인 적응을 보이지만, 정서적 명료성 수준이 낮은 성인들의 경우 부적응적인 스트레스 반응을 보인다는 연구 결과(Gohm & Clore, 2002)와 관련이 있다. Flynn과 Rudolph(2010)의 연구에서는 정서적 명료성의 부족이 대인관계 스트레스 상황에서의 비관여 대처와 같은 부적응적인 대처 반응 및 우울증상과 유의미한 관련이 있는 것으로 나타났다. 정서적 명료성이 부족한 경우 정서 경험에 몰두하거나 압도되어 목표를 달성하기 위한 행동에 충분한 자원을 투자하지 못하기 때문에 대인관계로부터 오는 스트레스에 대한 부적응적인 반응들이 나타나게 된다고 설명하였다. 이러한 해석을 근거로, 높은 사회지향성을 가진 사람들은 특히 대인관계 상황으로부터 발생하는 스트레스에 취약하기 때문에 이로부터 발생하는 부정적인 정서를 명확하게 이해하지 못하면 두 요인 간의 상호작용으로 인하여 폭식행동의 수준이 높아지는 것으로 본 연구의 결과를 해석할 수 있다. 높은 사회지향성을 가진 사람들은 대인관계 상황에서 부정적인 정서에 취약하지만 이 때 일어나는 정서를 명확하게 구별하고 이해하는 능력을 가지고 있다면 정서를 조절하는 것에 적절한 자원을 투자할 수 있을 것으로 보이며 따라서 부적응적인 대처 방법인 폭식행동의 수준도 낮아질 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

정서조절곤란이 사회지향성과 폭식행동의 관계를 조절하며, 정서조절곤란의 6개 하위차원 중 충동통제곤란과 정서적 명료성 부족만이 유의미한 조절효과를 가진다는 본 연구

의 결과는 폭식행동의 수준을 낮추는 것에 충동성이라는 기질적인 측면과 정서의 근본적인 상태에 대한 이해 여부가 영향을 미친다는 것을 보여주고 있다. 또한 폭식행동을 다루기 위한 정서조절의 중요성을 제안하고 있으며, 폭식행동의 수준을 조절하기 위해서는 정서조절의 행동, 전략과 같은 외적인 측면을 변화시키기보다 개인의 기질적인 측면을 통제하고 정서의 본질적인 부분에 대해 정확하게 인식하고 이해하는 인지적 차원의 능력을 키우도록 돕는 것이 더 중요하다는 것을 시사하고 있다.

본 연구의 의의를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 국내에서는 많이 연구되지 않은 사회지향성과 섭식 문제의 관계를 다루었다. 본 연구는 폭식행동을 많이 보이는 연령층인 여대생을 대상으로 사회지향성과 폭식행동의 관계를 알아보았고, 이러한 결과는 젊은 여성들과 치료 장면에서 도움이 된다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 폭식행동을 감소시키기 위한 정서조절의 중요성을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 정서조절능력은 유전적인 영향을 많이 받기도 하지만 경험과 훈련을 통해서도 충분히 증진시킬 수 있다. 따라서 폭식행동과 같은 부적응적인 대처 방법을 감소시키기 위해서 정서조절 능력을 증진시킬 수 있는 훈련과 연습이 필요함을 제안하고 있다.

셋째, 본 연구는 전체 정서조절곤란뿐만 아니라 정서조절곤란의 하위차원을 세부적으로 탐색하여 폭식행동의 수준을 낮추기 위해 구체적으로 정서조절의 어떠한 측면을 다루어야 하는 지 확인했다는 점에서 의의가 있다. 이는 치료적인 개입 시 정서의 특정 측면을 구체적으로 다루는 것이 치료 효과를 높일 수

있음을 보여주었다고 할 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상이 비 임상집단이라는 제한점이지만 기분이나 성격 문제를 가지고 있는 사례들이 섞일 수 있다는 점에서 본 연구 결과는 다양한 변인들이 영향을 미쳤을 수 있다는 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 기본과 관련된 변인, 성격문제와 관련된 변인들을 통제하여 폭식행동에 대한 순수한 사회지향성, 정서조절곤란의 영향력을 알아볼 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 사회지향성의 총점만을 반영하고 하위차원들을 구체적으로 살펴볼지 않았다. 사회지향성은 의존성, 타인의 평가에 대한 염려, 기본 맞추기의 하위로 구성되어 있는데, 이러한 차원들이 폭식행동에 미치는 영향이 각각 다를 수 있기 때문에 후속연구에서는 사회지향성의 어떠한 측면이 폭식행동을 더 의미있게 설명하는 지, 또 사회지향성의 하위차원에 따라 정서조절곤란의 조절효과를 어떻게 달라지는 지 확인할 필요가 있다.

셋째, 선행 연구들에서 사회지향성이 높은 사람들은 대인관계 상황에서 오는 스트레스로 인해 부정적 정서를 느끼고 이것이 폭식행동으로 이어진다고 설명하고 있으나, 본 연구에서는 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 대인관계 스트레스를 변인으로 고려하지 않았다. 따라서 추후 연구에서는 대인관계 스트레스를 변인으로 하여 이들 간의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 사회지향성과 폭식행동의 관계에서 정서조절곤란 하위요인들이 조절효과를 보이는 지 알아보았다. 정서조절의 개

념은 연구자들마다 다르게 사용하고 있으며 사용되는 척도 또한 매우 다양하기 때문에 다른 연구들에서는 하위 요인들의 영향력에 대해 각기 다른 결과들을 보이고 있다. 따라서 추후에는 통일된 개념을 가지고 반복적으로 연구될 필요가 있을 것으로 보인다.

다섯째, 위계적 회귀분석을 통한 정서조절 곤란 및 그 하위차원의 조절효과를 살펴본 결과, 상호작용이 유의미한 것으로 나타난 결과들에서 상호작용 항의 표준화계수(β)가 부적인 값을 나타내었다. 모든 변인의 상관이 정적이었던 것을 고려하면, 이는 상호작용하는 과정에서 사회지향성과 정서조절곤란 변인 간에 억제효과가 발생한 것으로 볼 수 있다. 따라서 추후연구에서는 이러한 억제효과에 대해 확인해 볼 필요가 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 윤화영 (1996). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식간의 관계. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위 논문.
- 이민규 (2000). 한국판 PSI-II의 신뢰도와 요인구조. 한국 심리학회지: 임상, 19(2), 305-317.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신 병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료. 18(3), 461-493.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리 측정적 속성. 한국 심리학회지: 임상, 26, 1015-1038.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). Multiple regression: Testing and interpreting interactions, Newbury Park, CA: Sage.

- Allen, N. B., Horne, D. de L., & Trinder, J. (1996). Sociotropy, autonomy, and dysphoric emotional responses to specific classes of stress: a psychophysiological evaluation. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(1), 25-33
- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4thed. Washington, D. C.: American Psychiatric Association
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2006). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 281-300.
- Baron, K. E., Frazier, P. A., & Tix, A. P. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of counseling psychology, 51*, 115-134.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp.265-284). New York: Raven Press.
- Becker, B., Bell, M., & Billington, R. (1987). Object relations ego deficits in bulimic women. *Journal of Clinical Psychology, 43*, 92-95.
- Bornstein, R. E., & Greenberg, R. P. (1991). Dependency and eating disorders in female psychiatric inpatients. *Journal of Nervous & Mental Disease, 179*, 148-152.
- Bulik, C. M., Klump, K. L., Thornton, L., Kaplan, A. S., Devlin, B., Fichter, M. M., Halmi, K. A., Strober, M., Woodside, D. B., Crow, S., Mitchell, J. F., Rotondo, A., Mauri, M., Cassano, G. B., Keel, P. K., & Berrettini, W. H., (2004a). Alcohol use disorder comorbidity in eating disorders: a multicenter study. *Journal of Clinical Psychiatry, 65*, 1000-1006.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Brown, G. K. (1992). Sociotropy, autonomy, and life event perceptions in dysphoric and nondysphoric individuals. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 635-652.
- Connor-Smith, J. K., & Compas, B. E. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 39-55.
- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behavior, 8*, 91-97.
- Duemm, I., Admas, G. R., & Keating L. (2003). The addition of sociotropy to the dual pathway model of bulimia. *Canadian Journal of Behavioural Science, 35*(4), 281-291.
- Dumais, A., Lesage, A. D., Alda, M., Rouleau, G., Dumont, M., Chawky, N., Roy, M., Mann, J. J., Benkelfat, C., & Turecki, G. (2005). Risk factors for the suicide completion in major depression: a case-control study of impulsive and aggressive behaviors in men. *American Journal of Psychiatry, 162*(11), 2116-2124.
- Evers, C., Stock, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(6), 792-804.

- Flynn, M. & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 291-297.
- Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders, 37*, 307-312.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion, 16*, 495-518.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Hamann, D. M., Wonderlich-Tierney, A. L., & Vander Wal, J. S. (2009). Interpersonal sensitivity predicts bulimic symptomatology cross-sectionally and longitudinally. *Eating Behaviors, 10*, 125-127.
- Hayaki, J., Friedman, M. A., Whisman, M. A., Delinsky, S. S., & Brownell, K. D. (2003). Sociotropy and bulimic symptom in clinical and nonclinical samples. *Eating Disorder, 34*, 172-176.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin, 110*, 86-108.
- Juarascio, A. S., Perone J., & Timko, C. A. (2011). Moderators of the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating, eating disorders: *The Journal of Treatment & Prevention, 19*(4), 346-354.
- Katzman, M. A., & Wolchik, S. A., (1984). Bulimic and binge eating in college women: a comparison of personality and behavioral characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*, 423-428.
- Keel, P. K., Mitchell, J. E., Miller, K. B., Davis, T. L., & Crow, S. J. (2000). Social adjustment over 10 years following diagnosis with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 27*, 21-28.
- Kelly, N. R., Lydecker, J. A., & Mazzeo, S. E. (2012). Positive cognitive coping strategies and binge eating in college women. *Eating Behaviors, 13*, 289-292.
- Kenardy, J., Arnow, B., & Agras, S., (1996). The aversiveness of specific emotional states associated with binge-eating in obese subjects. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 30*(6), 839-844.
- Krause, E. D., Robins C. J., & Lynch, T. R. (2000). A mediational model relating sociotropy, ambivalence over emotional expression, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 24*, 328-335.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford Press.
- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical

- individuals. *Personality and Individual Differences*, 16, 447-458.
- Oates-Johnson, T. & Clark, D. A. (2004). Sociotropy, body dissatisfaction and perceived social disapproval in dieting women: a prospective diathesis-stress study of dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 715-731.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193-201.
- Robins, C. J., Ladd, J., Welkowitz, J., Blaney, P. H., Diaz, R., & Kutcher, G. (1994). The personal style inventory: preliminary validation studies of new measures of sociotropy and autonomy. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 16, 277-300.
- Rogers, R. L., & Petrie, T. A. (2001). Psychological correlates of anorexic and bulimic symptomatology. *Journal of Counseling and Development*, 79, 178-187.
- Rosval, L., Steiger, H., Bruce, K., Israel, M., Richardson, J., & Aubut, M. (2006). Impulsivity in Women with eating disorders: problem of response inhibition, planning, or attention? *International Journal of Eating Disorders*, 39, 590-593.
- Shisslak, C. M., Crago, M., & Estes, L. S. (1995). The spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 209-219.
- Sim, L. & Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with Bulimia Nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 760-771.
- Sim, L. & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 219-228.
- 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, 297-303.
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197, 103-111.
- Swann, A. C., Steinberg, J. L., Lijffijt, M., & Moeller, F. G. (2008). Impulsivity: Differential relationship to depression and mania in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 106, 241-248.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, J., & Smith, M. C. (1991). A revision of the Bulimia Test: BULIT-R. *Psychological Assessment*, 3, 119-124.
- 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.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties

- regulating emotions: do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 8, 162-169.
- Wonderlich, S. A., Connolly, K. M., & Stice, E. (2004). Impulsivity as a risk factor for eating disorder behavior: assessment implications with adolescents. Wiley Periodicals, Inc. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 172-182.
- Wonderlich-Tierny, A. L. & Vander Wal, J. S. (2010). The effects of social support and coping on the relationship between social anxiety and eating disorders. *Eating Behaviors*, 11, 85-91.

1차원고접수 : 2013. 03. 28.

수정원고접수 : 2013. 09. 02.

최종게재결정 : 2013. 09. 04.

The Relationship between Sociotropy, Emotion Dysregulation, and Binge Eating Behavior

Jee Hyun Park

Hee-Jeong Bang

Department of Psychology, Ewha Womans University

This study examined the relationships among Sociotropy, Emotion Dysregulation, and Binge Eating Behavior. Based on the theoretical background, the result of this study supposes that relationship between Sociotropy and Binge Eating Behavior is moderated by Emotion Dysregulation. For this research, the self-report data of 643 female college students in Seoul and metropolitan area were analyzed. The results have shown that Sociotropy provided with a significant prediction for binge eating behaviors and, among the sub dimensions of Emotion Dysregulation, impulse control difficulties which were lack of emotional awareness, non-acceptance of emotional responses and limited access to emotion regulation significantly predicted Binge Eating while lack of emotional clarity and difficulties of engaging in goal-directed behavior presented no significant prediction. Lastly, hierarchical regression analyses were conducted to verify the moderation effect. The result confirmed that Emotion Dysregulation was a moderator controlling the Sociotropy-Binge Eating relationship. And among the subordinates of Emotion Dysregulation, impulse control difficulties and lack of emotional clarity were involved in moderation effect on Binge Eating.

Key words : Sociotropy, Emotion Dysregulation, Binge Eating