

대학생의 정서경험 유형에 따른 식이행동과 자아탄력성의 차이

박 서 연

이 상 희[†]

광운대학교

본 연구는 우리나라 대학생 425명을 대상으로 하여 정서명확성과 정서강도를 중심으로 정서 경험 유형을 분류하고 정서경험 유형에 따른 식이행동과 자아탄력성의 수준에 차이가 있는지를 알아보았다. 연구 결과, 정서강도는 높을수록 정서적, 외부적 섭식이 높았으나 정서명확성이 식이행동에 미치는 효과는 정서강도의 수준에 따라 달라지는 것으로 나타났다. 둘째, 정서명확성과 정서강도에 따라 우리나라 대학생은 4개의 정서경험 유형-안정된 유형, 격렬한 유형, 압도된 유형, 무딘 유형-으로 유의미하게 분류되었으며, 정서경험 유형에 따라 식이행동과 섭식유형에서 유의미한 차이를 나타냈다. 셋째, 정서경험 유형에 따른 자아탄력성 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 안정된 유형이 다른 정서경험 유형보다 가장 높은 자아탄력성 점수를 나타냈고 다음으로 격렬한 유형과 무딘 유형이 중간 정도의 점수를, 압도된 유형이 가장 낮은 자아탄력성 점수를 나타냈다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서명확성, 정서강도, 정서경험 유형, 식이행동, 자아탄력성

[†] 교신저자: 이상희, 광운대학교, E-mail: sanglee@kw.ac.kr

섭식행동은 어떤 맥락에서든지 개인이 경험하는 가장 강력한 정서를 보여주는 모습으로 볼 수 있으며(Lupton, 1996), 특히 부정적 정서와 이상 섭식 행동 간의 관계에 대한 연구가 많이 이루어져 왔다. 음식 먹기는 부정적 정서가 자기 조절의 실패로 이어지는 가장 대표적인 행동중의 하나로 꼽을 수 있으며(소원현, 2000; Leith & Baumeister, 1996), 비만인 사람들이 불안할 때 더욱 많이 먹는다는 연구 결과뿐만 아니라(Greene & Wing, 1994), 다이어트 중인 사람에게 부정적인 기분을 유발했을 때 음식의 소비가 늘었다는 연구결과처럼(Patel & Schlundt, 2001) 부정적 정서와 섭식 행동의 관계는 매우 빈번하게 연구되어 왔다.

부정적 정서와 폭식(binge eating)과의 관계를 살펴보는 연구들도 많은데, 특히 신경성 폭식증 환자의 대부분은 완벽해지고자 하는 소망과는 달리 자아상이 부정적이고 자기 가치감이 낮기 때문에, 기분이 좋지 않거나 과도한 스트레스에 시달리게 되면 폭식을 시작하게 되고 배가 불러 고통스러울 정도까지 먹어대는 것으로 보고된다(안소연, 1994; 이상선, 1993). 김혜은과 박경(2003)의 연구에서는 우울 수준이 높은 집단에서 정서 중심적 대처를 사용하는 사람의 경우 폭식 행동이 나타나는 것으로 보고되었다. Orleans와 Barnett(1984)은 폭식행동을 하는 사람들이 혼자 있을 때 폭식하는 경향이 많으며, 이는 대인관계에서의 공허감을 채우기 위하여 폭식하는 것이라고 설명하였다. Heatherton과 Baumeister(1991)는 혼자 있다는 것이 부정적인 자기인식과 외로움을 자극하기 때문에 이를 잊기 위한 노력으로 인지적 수준을 낮추고 음식에 집착하게 된다고 설명하였다. 또한 이상 섭취행동을 하는 사람들은 그들이 스스로 부적절하다고 인식하거나

실패감에 의한 부정적 감정 상태에 있을 때 외적인 음식의 자극에 민감해진다고 하였다. 즉 자기 자신에 대한 부정적인 인식에 직면하는 것이 고통스럽기 때문에 이를 벗어나기 위한 노력으로서 즉각적인 환경적 자극에만 관심을 집중시킨다는 것이다. 이처럼 지금까지의 선행 연구들은 주로 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 음식을 섭취하게 되고 이것이 폭식이나 비만 등의 부정적 요소와 연결될 수 있다는 내용으로 진행되어 왔다(이상선, 2007; 조소현, 2004). 하지만 개인마다 정서를 느끼는 수준과 그 명확성에 차이가 있기 때문에 단순히 정서의 쾌/불쾌만을 놓고 이상 섭식행동과의 연관성을 보는 것은 부족함이 있다. 이와 관련하여 Gohm과 Clore(2003)는 개인의 정서 관련 정보처리에 있어서 큰 차이를 만드는 변인으로 정서강도와 정서인식의 명확성이 있음을 주장하였다. 정서강도와 정서인식의 명확성에 따라 개인이 경험하는 정서에 차이가 나타난다면 이것이 섭식행동에 영향을 줄 수 있음을 생각해볼 수 있다.

정서 인식의 명확성은 자신의 정서 상태를 스스로 이해하고 정리하는 능력을 말하는데(Swinkels & Giuliano, 1995), Mayer와 Stevens(1994)에 의하면 자신의 정서에 대해 명확성을 갖는 개인은 자율적이고 좋은 자아경계를 가지며, 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 갖고 있다. 이 밖에도 정서 인식의 명확성은 개인의 정신 건강에 있어 가장 적응적인 특성으로 볼 수 있다(Grabe, Spitzer, & Freyberger, 2004). 여러 연구들에서 정서를 명확히 인식하는 것은 부정적인 기분을 덜 느끼게 하며 부정적인 기분에서의 회복이 빠른 것으로 보고하고 있는데, 그 중 Goldman, Kraemer와 Salovey(1996)의 연구에 따르면 정서인식이 명

확한 사람일수록 지나간 일을 곱씹어 생각하여 우울을 불러오기 쉬운 정서조절 양식인 반추를 덜 사용하였으며, 이들이 기분 변화상에서 긍정적인 방향으로의 회복이 가장 빠른 것으로 나타났다. Gohm과 Clore(2002)는 이들이 명확한 정서 인식을 기반으로 적극적이고 계획적인 대처를 보이며 사건을 긍정적으로 재해석하고, 목표지향적 행동을 위한 자원을 구할 때 어려움을 덜 겪는다고 보고했다. 즉, 자기 정서의 내용과 강도를 정확히 인지함으로써 적절한 반응과 대처가 나타나는 것이다. McFarland와 Buchler(1997)의 연구 결과, 자신의 정서를 명확하게 인식하는 사람들은 명확하게 자각하지 못하는 사람들보다 정서를 더 잘 조절하는 것으로 보고된다. 국내 연구에서도 이수정(2001)이 정상집단과 불안집단을 비교한 결과, 정상집단이 불안집단에 비해 훨씬 높은 정서인식 능력을 지니고 있는 것으로 보고되었으며, 정서 인식을 명확히 하는 사람들은 삶의 만족도가 높고 정신질환을 적게 가진 것으로 나타났다(이소연, 2002; 장수진, 2002). 결과적으로 여러 연구들에서 일괄적으로 정서 인식의 명확성이 높을수록 긍정적 특성과 관련되어 있음을 확인할 수 있다.

한편 정서 강도란 유사한 정서 자극에 대한 정서 반응의 정도 차이를 말한다(Larsen & Diener, 1987). 개인은 정서강도에 따라 크게 두 개의 집단으로 나뉠 수 있는데, 정서를 강하지 않고 비교적 잔잔하게 느끼는 사람과 정서를 강하게 느끼고 정서 변화의 폭이 큰 사람으로 구분할 수 있다. 정서 강도는 각성이나 반응성의 측정과 신체적, 신경적인 증상의 측정과도 관련되어 있는 개념이며, 정서 강도가 높은 사람들이 낮은 사람과 비교할 때 더 강렬하게 정서를 느끼기 때문에 자신 내면에

서 유도된 정서에 의해 더 많은 영향을 받는다는 연구 결과들이 보고되고 있다(Fujita, Diener & Sandvik, 1991; Haddock, Zanna & Esses, 1994).

한편 정서강도가 높은 사람들은 강렬한 정서를 다루는데 어려움을 느끼기 때문에 자신의 정서조절능력을 부정적으로 평가하고, 신경증, 신체화, 우울 등의 증상을 보이며(Flett, Blankstein & Obertynski, 1996; Williams, 1989), 좌절감, 분노 같은 부정적인 정서를 공격적인 행동으로 외현화해서 표현하는 경향이 있다는 연구 결과들이 제시되었다(Eisenberg & Fabes, 1992). 반면 정서강도는 자율신경계 각성과 관련되어 정서 강도가 높은 사람들이 각성 상태의 변화에 대해 생리적으로 더 민감하며(Larsen & Diener, 1987), 다양한 정서경험을 추구하고, 외향성이나 정서적 안정성, 사회성과 같은 적응적 특성이 나타나며 자기관리(self-monitoring) 성향이 높다는 연구결과들도 보고되었다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; Kring, Smith & Neal, 1994). 이처럼 정서강도에 대한 연구들은 일관된 방향성을 제시하지 못하고 있다.

이에 대해 Gohm(2003)은 정서 강도가 높은 사람들은 강렬한 정서가 자신에게 미치는 영향이나 불편한 마음을 피하기 위해 회피 방략을 많이 사용하기 때문에 정서 강도가 높을수록 정서 인식이 명확하지 못하면 부정적 영향이 커질 가능성이 있다고 설명하였다. 따라서 정서 강도만의 영향력에 대해서는 방향성을 확신할 수 없는 상황이며 정서 강도는 정서인식 명확성과 함께 고려되어 평가될 필요가 있다.

한편 개인이 자기의 정서를 경험하는 방식은 정서 인식 명확성의 높고 낮음, 그리고 정서강도의 강함과 약함에 따라 네 가지의 정서

경험 유형으로 분류될 수 있으며(Gohm, 2003). 네 가지 유형은 ‘안정된(cerebral)’유형과 ‘격렬한(hot)’유형, ‘무딘(cool)’유형, ‘압도된(overwhelmed)’유형으로 나누어진다. 안정된 유형은 정서 인식의 명확성은 높고 정서 강도는 약한 집단으로 격렬한 정서를 느끼진 않지만 자신의 정서가 무엇인지 알고 있는 사람들이고, 격렬한 유형은 정서 인식 명확성도 높고 정서 강도도 강한 집단으로 다른 사람들에 비해 같은 정서라도 더 크게 느끼지만 그 정서가 어떤 것인지 분명하게 알고 있는 사람들이다. 정서 강도는 강하지만 정서 인식의 명확성은 낮은 유형에 속하는 사람들이 압도된 유형인데, 이들은 강한 정서를 느끼는데도 불구하고 이것이 무엇인지 명백히 알지 못해 정서에 압도된 사람들을 말한다. 마지막으로 무딘 유형의 사람들은 정서 인식의 명확성도 낮고 정서 강도도 약해 정서를 잘 느끼지 못하거나 다른 사람보다 약하게 느끼면서도 어떤 기분인지 정확하게 알지 못한다.

정서경험 유형을 사용하여 폭식에 미치는 영향에 관해 알아본 조소현(2004)의 연구에서 정서인식이 불명확하고 정서 강도가 강한 집단이 가장 폭식 행동을 많이 보이고, 정서인식이 명확하고 정서 강도가 약한 집단이 가장 폭식 행동을 적게 보인다는 흥미로운 결과가 나타났다. 정서인식이나 정서강도 중 하나라도 낮은 경우에는 폭식 행동이 중간 정도로 나타났다. 또한 정서인식이 명확한 경우에는 정서 강도가 높은 집단과 낮은 집단 모두에서 자기조절력과 주관적 안녕감이 유의하게 높은 것으로 나타났는데, 이는 정서인식이 명확할 경우에는 자기조절력과 주관적 안녕감이 높기 때문에 정서 강도가 강하더라도 폭식 행동까지 이어지지 않는 것을 보여주는 결과이다.

그러나 조소현(2004)의 연구 결과와는 달리 정서인식의 명확성보다 정서 강도가 섭식 태도에 더 큰 영향력이 있다는 연구도 있으며(이민영, 2008), 최근에는 정서인식의 명확성과 정서 강도가 모두 영향을 미쳐 모든 유형에서 폭식 행동에 유의미한 차이가 있다는 연구 결과도 제시되었다(전상희, 2012). 결과적으로 정서 인식의 명확성과 정서 강도 중 어떤 변인이 더 확실하게 폭식을 설명하는지는 일관되게 나타나지 않고 있는 상황이며, 따라서 정서인식 명확성과 정서 강도를 함께 비교하여 섭식과의 관계를 확인하는 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 정서인식 명확성과 정서 강도에 따라 식이행동에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한 대학생들을 대상으로 하여 정서인식의 명확성과 정서 강도에 따라 네 개의 집단으로 구분되는지를 확인한 후, 정서경험 유형에 따라 식이 행동에 차이가 있는지를 확인해보고자 하였다. 특히 기존의 연구들은 주로 폭식에만 초점을 두어 진행되었으나 본 연구에서는 폭식 행동이 아닌 광범위한 섭식 행동을 변인으로 하여 이에 차이가 있는지를 확인하고자 한다.

Van strein 등(1996)은 정상체중 및 과체중인 사람들의 식이행동을 평가할 수 있는 식이행동 척도(Dutch Eating Behavior Questionnaire; DEBQ)를 개발하였는데, 이 척도는 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식 척도로 구성되어 있다(Van strein, Frijters, Bergers, & Defares, 1996). 절제된 섭식(Restrained Eating) 척도는 음식섭취의 절제를 통하여 체중을 조절할 수 있는 정도를 측정하고, 정서적 섭식(Emotional Eating) 척도는 분노, 두려움, 불안과 같은 부정적 감정상태가 식이행동에 미치는 영향을 측정하며, 외부적 섭식(External Eating) 척도는

외부 자극이 식이행동을 이끌어내는 정도를 측정한다. 한편 식이행동 각각에 대한 평가뿐만 아니라 식이행동들의 조합을 살펴 개인의 섭식유형을 분류하는 것도 가능하다. 실제로 이임순(1997)은 정상인과 여대생의 식이행동을 군집 분석하여 이들의 섭식유형을 세 개의 집단으로 나누었다. 세 집단은 각각 절제적 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식이 모두 평균보다 낮고 균등한 점수 분포를 보이는 '정상 섭식군'과 낮은 절제적 섭식 점수와 높은 정서적 섭식 및 외부적 섭식 점수를 보이는 '정서/외부 섭식군', 높은 절제적 섭식 점수와 낮은 정서적 섭식 및 외부적 섭식 점수를 보이는 '절제 섭식군'으로 구분되었다. 이에 본 연구에서는 정서경험 유형에 따라 개인의 식이행동 뿐만 아니라 섭식유형의 분포에서도 차이가 있는지를 확인하고자 한다.

한편 정서경험 유형에 관한 연구는 섭식뿐만 아니라 자기파괴적 행동, 심리적응 지표와 같은 변인과도 함께 연구되고 있다(조소현, 2004; 최해연, 이동귀, 민경환, 2008). 정서 경험의 네 가지 유형에 따른 심리적응 지표를 살펴본 연구에 따르면, 격렬한 유형의 경우가 가장 억제적이거나 회피적이지 않으면서 적응적이었다고 보고되었으며, 반대로 무딘 유형은 가장 높은 심리증상과 낮은 자존감을 보이고 있었다(최해연 등, 2008). 정서경험 유형을 분류하진 않았으나 정서인식의 명확성과 정서 강도를 통해 남녀 학생의 스트레스 대처 양식과 우울 수준을 살펴 본 조성은과 오경자(2007)의 연구에서는 정서인식 명확성이 우울에 부적 상관을, 정서 강도는 우울에 정적 상관을 보이는 것으로 보고되었다. 조소현(2004)의 연구에서 정서 경험의 유형에 따른 주관적 안녕감과 자기 조절력을 살펴본 결과, 격렬한

유형과 안정된 유형은 비슷하게 높은 수준을 보이고 있었으며 무딘 유형과 압도된 유형은 낮은 수준을 보이고 있었다. 또 다른 연구에서 네 가지 정서 경험 유형에 따른 정서표현 양가성의 차이를 살펴본 결과, 압도된 유형이 정서표현 양가성이 가장 높고, 격렬한 유형은 정서표현 양가성이 가장 낮다는 것이 밝혀졌다(이경희, 김봉환, 2010). 이처럼 정서인식 명확성과 정서강도를 준거로 하여 분류된 정서 경험의 유형에 따라 개인의 식이행동 뿐만 아니라 심리적 적응에서도 중요한 차이가 나타날 수 있다.

이에 본 연구에서는 정서경험유형에 따른 식이행동을 살펴봄과 동시에 심리적 요소에서의 차이도 확인하고자, 네 가지 정서경험 유형에 따른 자아탄력성 수준의 차이를 조사하였다. 자아탄력성은 주어진 상황에 대해 잘 적응하며 행복감을 증진시킬 수 있는 특성으로 대두되고 있는데(Peterson & Hamburg, 1986), 이 용어의 정의에 대해 여러 연구들에서 제시한 것을 통합하면 자아탄력성은 문제 상황에 유연하고 적응적으로 대처하기 위해 적절한 자아통제력을 발휘하는 개인의 역동적인 능력을 말한다(이은석, 김성희, 2012). 앞서 소개한 연구들에서 다루고 있는 개념인 안녕감과 자기조절능력, 적응 등은 자아탄력성과 유의한 관계를 가진다. 연구에 의하면, 자아탄력성은 심리적 안녕감에 직접적, 정적 영향을 미침과 동시에 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 간접 효과를 갖는 보호요인으로서 완충 효과를 보이며(이옥형, 2012), 자아탄력성이 높을수록 학교적응이 높고(박연수, 2003), 주관적 안녕감 역시 높았다(성주희, 홍혜영, 2012). 이처럼 자아탄력성은 적응적 요소들과 밀접한 관련이 있는 변인이기에 본 연

구에서는 정서 경험 유형에 따른 자아탄력성의 차이를 확인하여 개인의 적응수준을 살펴 보고자 하였다.

아울러 본 연구는 대학생을 대상으로 실시하였는데, 그 이유는 다음과 같다. 대학생 시기는 인생에서 가장 중요한 시기로 대인관계의 폭을 넓히고 인생의 진로를 설정하는 과도기이기 때문에 심리적·정서적으로 가장 민감한 시기로 볼 수 있다. 또한 이러한 심리적 정서적인 불안정으로 인해 가장 적응이 순조롭지 못한 시기중의 하나로 볼 수 있다. 따라서 이러한 시기의 대학생들을 대상으로 하여 정서경험의 유형에 따라 섭식유형이나 적응 등에 어떠한 차이가 나타나는가를 확인하는 것은 의미 있는 연구가 될 수 있으며, 도움이 필요한 대상의 특성을 확인할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있을 것이다.

연구문제 1. 정서인식 명확성과 정서강도에 따라 식이행동에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 정서경험의 유형에 따라 섭식 행동에 차이가 나타나는가? 안정된 유형, 격렬한 유형, 압도된 유형, 무딘 유형에 따라 식이 행동에 나타나는 차이는 어떠한가? 섭식유형의 분포는 어떠한가?

연구문제 3. 정서경험의 유형에 따라 자아탄력성의 수준에 차이가 있을 것인가?

방 법

연구대상

2013년 10월 29일부터 2주간 서울 소재 4년제 대학교 300명의 대학생을 대상으로 수업 중 설문조사를 실시하였으며, 동일한 기간 동안 온라인 설문조사 프로그램을 활용해 기타 지역의 4년제 대학교 학생 130명의 설문조사 데이터를 수집하였다. 그 중 설문에 성의 있게 응답하지 않거나 질문에 끝까지 응답하지 않은 5명을 제외한 총 425 명의 자료가 분석되었다. 참가자들의 전공은 사회과학대학(129명, 30.4%), 공과대학(121명, 28.5%), 경영대 23명(5.4%), 인문대 28명(6.6%), 사범대 16명(3.8%), 예술대 19명(4.5%), 자연대 19명(4.5%), 기타 전공이 70명(16.5%)의 분포를 나타냈다. 연구에 포함된 대상의 학년 및 성별 분포를 표 1에 제시하였다.

측정 도구

정서인식 명확성

정서인식 명확성을 측정하기 위해 Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey 등(1995)이 개발한 특질 상위 기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 타당화한 척도를 사용하였다. 특질

표 1. 연구대상자의 분포

단위: 명 (%)

| | 1학년 | 2학년 | 3학년 | 4학년 | 전 체 |
|-----|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 남학생 | 39 (17.4%) | 121 (54.0%) | 22 (9.8%) | 42 (18.8%) | 224 (100%) |
| 여학생 | 45 (22.4%) | 55 (27.4%) | 33 (16.4%) | 68 (33.8%) | 201 (100%) |
| 전 체 | 84 (19.8%) | 176 (41.4%) | 55 (12.9%) | 110 (25.9%) | 425 (100%) |

상위 기분 척도는 정서인식에서의 지속적이고 안정적인 개인차를 측정하도록 고안되었으며, 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 개선의 3개 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서 인식의 명확성(예: 나는 대부분 내가 어떻게 느끼는 지를 안다)만을 사용하였는데, 요인분석 결과 3번 문항이 요인으로 묶이지 않아 본 분석에서 이를 제외하여 총 8문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 정서를 명확하게 인식하는 것을 의미한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 보고된 내적 일관성 신뢰도 계수는 .84였으며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

정서강도

Larsen과 Dinner(1987)가 개발한 정서강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)를 김은숙(1997)이 수정, 번안한 척도를 사용하였다. 정서강도 척도는 개인이 얼마나 강렬한 정도로 정서를 느끼는지에 대한 안정적인 개인차를 측정하며 총 40문항으로 구성되어 있다(예: 나의 감정은 대부분의 사람들에 비해 강렬한 편이다). 본 척도는 긍정적 정서강도와 부정적 정서강도 모두를 측정할 수 있으며, 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 정서 강도가 높음을 의미한다. 동일 척도를 사용한 조소현(2004)의 연구에서 보고된 내적 일관성 신뢰도 계수는 .88이었으며, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

식이행동

Van strien 등(1986)이 개발한 Dutch 식이행동조사(Dutch Eating Behavior Questionnaire; DEBQ)를 김효정 등(1996)이 한국어로 번안 수정한 것을 사용하였다(김효정, 이임순, 김지혜,

1996). 식이행동 척도는 정상체중 및 과체중인 사람들의 섭식유형을 평가하기 위하여 개발된 척도로서 절제적 섭식 10문항, 정서적 섭식 13문항, 외부적 섭식 10문항의 총 33문항 3개의 하위 척도로 구성되어 있다. 절제적 섭식(예: 살이 찌지 않기 위해 일부러 적게 먹는다)은 음식섭취의 절제를 통하여 체중을 조절할 수 있는 정도를 측정하고, 정서적 섭식(예: 우울할 때 먹고 싶어진다)은 분노, 두려움, 불안과 같은 부정적 감정상태가 식이행동에 미치는 영향을 측정하며, 외부적 섭식(예: 맛있는 냄새가 나면 먹고 싶어진다)은 외부 자극이 식이행동을 이끌어내는 정도를 측정한다. 각 문항은 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 해당 식이행동이 많은 것을 나타낸다. 김효정 등(1996)의 연구에서 보고된 내적 일관성 신뢰도 계수는 절제적 섭식 .90, 정서적 섭식 .93, 외부적 섭식 .79였으며 본 연구에서는 각각 .90, .91, .83으로 나타났다.

자아탄력성

자아탄력성을 측정하기 위하여 이은석과 김성희(2012)가 개발한 대학생 자아탄력성 척도를 사용하였다. 본 검사는 한국 대학생을 대상으로 개발된 척도로 긍정적 사고, 정서 조절, 목표 지향성, 의사소통 방식의 4개 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 대학생의 심리적 적응수준을 살펴보고자 하였으므로 긍정적 사고(예: 어려운 일이 생겼을 때 나는 이겨낼 수 있을 것이라고 생각한다) 10문항과 정서조절(예: 나는 기분이 나쁘면 화내지 않을 일에도 화낸다)의 10 문항을 사용하였으며 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 각 하위요인의 총점을 합하여 전체 총점이 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. 이은석과 김

성희(2012)의 연구에서 보고한 하위요인들의 내적일관성 신뢰도 계수는 긍정적 사고 .81, 정서적 조절 .83이었으며 본 연구에서의 내적 일관성 신뢰도 계수는 긍정적 사고 .85, 정서적 조절 .76으로 나타났다.

분석 방법

자료의 전반적인 기술통계량은 SPSS 19.0을 사용하여 분석하였다. 정서경험 유형을 구분하기 위해 군집 분석을 사용하였으며, 정서경험 유형에 따른 식이행동과 자아탄력성의 차이를 확인하기 위해 일변량 분석을 사용하였다.

결 과

측정변인들의 평균과 상관관계

측정변인들의 평균과 상관관계를 구하여 표 2에 제시하였다. 정서인식 명확성은 정서강도, 절제적 섭식, 정서적 섭식과 유의미한 부적상관을 갖고 있었으며 자아탄력성과는 유의미한

정적 상관을 갖고 있었다. 정서강도는 정서적 섭식, 외부적 섭식과 유의미한 정적 상관을 갖고 있었으며, 자아탄력성과는 유의미한 부적 상관을 갖고 있었다. 절제적 섭식은 정서적 섭식과는 유의미한 정적 상관을 갖고 있으며, 자아탄력성과는 유의미한 부적 상관을 갖고 있었다. 정서적 섭식은 외부적 섭식과 유의미한 정적 상관을 갖고 있었으며 자아탄력성과는 유의미한 부적 상관을 갖고 있었다. 외부적 섭식은 자아탄력성과 유의미한 부적 상관을 갖고 있었다.

정서경험 유형 분석

우리나라 대학생의 정서경험 유형이 Gohm (2003)의 결과처럼 4개 유형으로 분류되도록 군집의 평균 중심점을 중심으로 분류하는 K-평균 군집분석법을 시행하였다. 여기서 K는 군집의 수를 의미한다. 이를 통해 군집분석의 목적대로 군집내의 구성원들은 가급적 유사하게, 그리고 군집들 간의 대상은 가급적 다르게 그룹핑(Grouping) 하였다. 이러한 방식을 사용하여 425명의 참가자가 4개의 군집으로 모두 분류되었다. 다음으로 하위 군집들이 유의

표 2. 측정 변인들의 평균과 상관관계

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 평균(표준편차) |
|------------|---------|---------|---------|---------|--------|---|------------|
| 1. 정서인식명확성 | | | | | | | 3.67 (.78) |
| 2. 정서강도 | -.101* | | | | | | 3.35 (.48) |
| 3. 절제적섭식 | -.165** | .006 | | | | | 2.33 (.96) |
| 4. 정서적섭식 | -.110* | .302** | .167** | | | | 3.01 (.88) |
| 5. 외부적섭식 | -.016 | .354** | -.055 | .423** | | | 3.45 (.74) |
| 6. 자아탄력성 | .557** | -.188** | -.145** | -.237** | -.121* | | 3.60 (.49) |

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

표 3. 정서 경험 4개 유형의 Z값 평균과 표준편차 평균(표준편차)

| (N) | 1. 안정유형 (122) | 2. 격렬유형 (127) | 3. 압도유형 (58) | 4. 무딘유형 (118) | F | Scheffe |
|---------|------------------|------------------|-----------------|------------------|----------|----------|
| 정서인식명확성 | .92 (.52) | .45 (.52) | -1.44 (.60) | -.74 (.41) | 416.51** | 1>2>4>3 |
| 정서강도 | .77 (.71) | .75 (.60) | .92 (.83) | -.46 (.71) | 152.42** | 2, 3>4>1 |

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

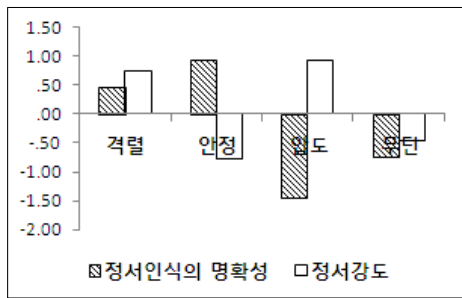


그림 1. 정서경험 4개 유형의 Z점수 평균

미하게 구분되었는지를 확인하기 위해, 정서 인식 명확성과 정서강도를 독립변인으로 하고, 4개의 군집을 종속변인으로 하여 판별분석을 실시하였다. 차이검증 결과, 4개 집단은 정서 인식 명확성과 정서강도에서 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

마지막으로, 군집화에 의해 산출된 판별함수가 하위 군집을 정확히 분류했는지를 확인하기 위해 판별분석을 수행하였다. 판별분석 결과, 각 집단에 정확하게 분류된 비율(Hit Ratio)은 약 97.4%로 나타났으며 하위 군집별로는 안정된 유형 100%, 격렬한 유형 96.9%, 압도된 유형 98.3%, 무딘 유형 94.9%로 높은 예측력을 보여주었다. 결과적으로, 정서인식 명확성과 정서강도를 통해 정서경험 유형은 4개로 유의하게 구분되었다. 본 연구에서 분류

된 4개 집단은 Gohm(2003)의 연구에서 제안한 것에 따라 명명하였다.

정서경험 유형과 식이행동의 관계

정서경험 유형에 따라 식이행동 방식에 유의미한 차이가 나타나는지를 확인하여 표 4에 제시하였다. 분석결과, 정서경험 유형에 따라 세 가지 식이행동 방식에서 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 압도된 유형은 절제적 섭식에서 안정된 유형보다 유의미하게 높은 수준을 나타내고 있었으며, 격렬한 유형과 압도된 유형은 정서적 섭식에서 안정된 유형과 무딘 유형보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 또한 외부적 섭식에서도 격렬한 유형과 압도된 유형이 안정된 유형과 무딘 유형보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 4개 정서경험 유형에 따른 식이행동의 차이를 비교하기 쉽도록 그림 2에 z값으로 변환하여 제시하였다. 절제적 섭식을 제외한 정서적 섭식과 외부적 섭식 모두에서 격렬한 유형과 압도된 유형의 섭식이 높은 것을 확인할 수 있는데, 두 유형은 모두 정서강도가 높다는 공통점을 갖고 있다. 따라서 정서강도가 높은 것이 식이행동과 유의미한 관련성이 있음을 확인할 수 있다.

표 4. 4개 정서경험 유형에 따른 식이행동의 차이 평균(표준편차)

| | 1. 안정유형 | 2. 격렬유형 | 3. 압도유형 | 4. 무딘유형 | F | Scheffe |
|-------|------------|-------------|-------------|------------|---------|-----------|
| 절제적섭식 | 2.20 (.83) | 2.25 (1.01) | 2.62 (1.13) | 2.39 (.89) | 2.95* | 3>1 |
| 정서적섭식 | 2.72 (.79) | 3.23 (.83) | 3.44 (.91) | 2.83 (.83) | 14.62** | 2, 3>1, 4 |
| 외부적섭식 | 3.24 (.72) | 3.70 (.70) | 3.69 (.78) | 3.27 (.66) | 13.71** | 2, 3>1, 4 |

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

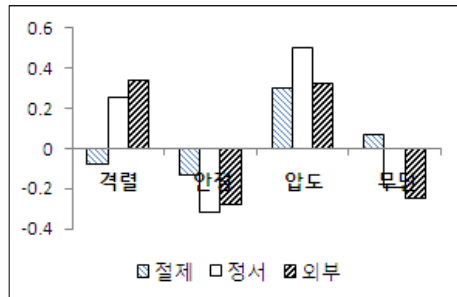


그림 2. 정서경험 유형별 식이행동의 Z점수

정서경험 유형에 따른 섭식유형

정서경험 유형에 따라 섭식유형의 분포에 유의미한 차이가 나타나는지를 확인하기 위하여, 먼저 우리나라 대학생이 식이행동에 따라 이임순(1997)의 결과처럼 3개의 섭식유형으로 분류되도록 K-평균 군집분석법을 시행하였다. 군집분석 결과 425명의 참가자가 3개의 군집

으로 모두 분류되었으며, 다음으로 하위 군집들이 유의미하게 구분되었는지를 확인하기 위해 정서인식 절제적 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식을 독립변인으로 하고, 3개의 군집을 종속변인으로 하여 판별분석을 실시하였다. 차이검증 결과, 3개 집단은 절제적 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식에서 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 마지막으로, 군집화에 의해 산출된 판별함수가 하위 군집을 정확히 분류했는지를 확인하기 위해 판별분석을 수행하였다. 판별분석 결과, 각 집단에 정확하게 분류된 비율(Hit Ratio)은 약 95.8%로 나타났다으며 하위 군집별로는 정상섭식 유형 93.5%, 정서/외부적 섭식유형 94.1%, 절제적 섭식 유형 99.3%로 높은 예측력을 보여주었다. 결과적으로 우리나라 대학생의 섭식 유형은 이임순(1997)의 결과처럼 3개의 군집으로 분류되었으며 분류된 3개의 섭식유형은 이임

표 5. 정서경험 유형에 따른 섭식유형의 분포 비교 빈도(기대빈도)

| (N) | 1. 정상섭식 (154) | 2. 정서/외부섭식(118) | 3. 절제섭식 (153) | 집단간 차이 | |
|-----------|---------------|-----------------|---------------|--------|------------------------|
| 안정유형(122) | 59 (44.2) | 28 (33.9) | 35 (43.9) | 1>2=3 | |
| 격렬유형(127) | 35 (46.0) | 49 (35.3) | 43 (45.7) | 2>1=3 | $\chi^2 = 30.335^{**}$ |
| 압도유형(58) | 11 (21.0) | 21 (16.1) | 26 (20.9) | 2=3>1 | 분할계수 .258 |
| 무딘유형(118) | 49 (42.8) | 20 (32.8) | 49 (42.5) | 1=3>2 | Cramer V .189 |

순(1997)의 분류와 일치하는 특성을 갖고 있는 것으로 확인되었기에 그 특성에 해당하는 섭식유형의 이름으로 군집을 명명하였다. 정상 섭식유형은 절제적 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식이 모두 평균보다 낮고 균등한 점수 분포를 보이고 있었으며, 정서/외부 섭식유형은 절제적 섭식 점수는 낮고 정서적 섭식과 외부적 섭식 점수는 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 절제 섭식 유형은 절제적 섭식 점수는 높고 정서적 섭식과 외부적 섭식 점수는 낮은 것으로 나타났다.

정서경험 유형에 따라 섭식유형 분포에 차이가 있는가를 확인하기 위해 교차분석을 통해 카이검증을 실시하였다. 분석결과, 정서경험 유형과 섭식유형은 유의한 연관성이 있었다($\chi^2 = 30.34, p = .000$). 안정된 유형은 정상 섭식 유형은 많고 정서/외부 섭식유형과 절제 섭식 유형은 적은 것으로 나타났다. 격렬한 유형은 정서/외부 섭식 유형은 많고 정상 섭식유형과 절제 섭식 유형은 적은 것으로 나타났다. 압도된 유형은 정서/외부 섭식 유형과 절제 섭식 유형은 많고 정상 섭식 유형은 적은 것으로 나타났다. 마지막으로 무딘 유형은 정상 섭식유형과 절제 섭식 유형은 많고 정서/외부 섭식 유형은 적은 것으로 나타났다.

정서경험 유형과 자아탄력성의 관계

정서경험 유형에 따라 자아탄력성의 수준에 유의미한 차이가 나타나는지를 확인하여 표 6에 제시하였다. 분석결과, 정서경험 유형에 따라 자아탄력성의 수준에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자아탄력성 중 긍정적 사고에서는 안정된 유형과 격렬한 유형이 압도된 유형과 무딘 유형보다 유의미하게 높은 점수를 나타냈으며, 정서조절에서는 안정된 유형이 다른 정서경험 유형보다 가장 높은 점수를 나타냈고 다음으로 격렬한 유형과 무딘 유형이 중간 정도의 점수를, 압도된 유형이 가장 낮은 점수를 나타냈다. 자아탄력성 전체 점수에서도 안정된 유형이 다른 정서경험 유형보다 가장 높은 점수를 나타냈고 다음으로 격렬한 유형과 무딘 유형이 중간 정도의 점수를 나타냈고, 압도된 유형이 가장 낮은 점수를 나타냈다.

논 의

식이행동은 어떤 맥락에서든지 개인이 경험하는 가장 강력한 정서를 보여주는 모습으로 볼 수 있으며(Lupton, 1996), 특히 부정적 정서와 이상 섭식 행동 간의 관계에 대한 연구가

표 6. 4개 정서경험 유형에 따른 자아탄력성의 차이 평균(표준편차)

| | 1. 안정유형 | 2. 격렬유형 | 3. 압도유형 | 4. 무딘유형 | F | Scheffe |
|---------|------------|------------|------------|------------|---------|-----------|
| 긍정적 사고 | 4.04 (.51) | 4.10 (.54) | 3.36 (.68) | 3.52 (.56) | 40.00** | 2, 1>3, 4 |
| 정서조절 | 3.72 (.51) | 3.29 (.55) | 2.87 (.58) | 3.31 (.54) | 34.58** | 1>2, 4>3 |
| 자아탄력성전체 | 3.88 (.38) | 3.69 (.44) | 3.11 (.39) | 3.42 (.43) | 53.56** | 1>2>4>3 |

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

많이 이루어져 왔다. 그러나 정서의 쾌/불쾌만이 아니라 정서에 대한 인식이나 강도가 식이 행동에 중요한 영향을 미치는 변인임을 생각해볼 수 있다. 정서인식 명확성과 정서강도 수준에 따라 개인은 네 가지의 정서경험 유형으로 분류될 수 있는데 이에 따른 식이행동의 연구가 거의 전무한 상황이다. 이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 정서인식 명확성과 정서강도를 사용하여 식이행동을 비교확인하고, 4개 정서경험 유형에 따른 식이행동과 자아탄력성 수준을 확인하고자 하였다. 본 연구의 결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 정서인식 명확성, 정서강도가 식이 행동에 미치는 관계를 살펴보기 위하여 우선 상관관계를 살펴본 결과, 정서인식 명확성은 절제적 섭식, 정서적 섭식과 유의미한 부적 상관이 있었으며, 정서 강도는 정서적 섭식, 외부적 섭식과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 자신의 정서를 명확하게 인지할수록 절제적, 정서적 식이행동이 적게 나타나며 반면에 다른 사람보다 정서를 강렬하게 느끼는 사람들은 정서로 인한 섭식 혹은 외부 환경적 자극에 의한 섭식을 많이 하는 것을 알 수 있었다. 또한 정서인식 명확성과 정서강도의 영향을 함께 비교하기 위하여 정서경험 유형에 따른 식이행동 차이를 살펴본 결과, 격렬한 유형과 압도된 유형이 정서적 섭식과 외부적 섭식 모두에서 안정된 유형과 무딘 유형보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 또한 절제적 섭식에서도 격렬한 유형이 안정된 유형보다 유의미하게 높은 수준을 나타내고 있었다. 결과적으로 절제적 섭식을 제외한 정서적 섭식과 외부적 섭식 모두에서 격렬한 유형과 압도된 유형의 섭식이 높은 것을 확인할 수 있는데, 격렬한 유형과 압도된 유

형은 정서강도가 높다는 공통점을 갖고 있기 때문에 결과적으로 정서강도가 높을수록 정서적 섭식과 외부적 섭식이 높은 것으로 생각할 수 있다. 정서경험 유형은 일반적으로 폭식과 관련지어 많이 연구되어졌는데, 선행연구들은 정서인식이 명확한 경우에는 정서 강도가 높은 집단과 낮은 집단 모두 폭식 행동 수준이 평균 이하인 것으로 나타났으며 이들의 자기조절력과 주관적 안녕감도 높았다고 보고하고 있다(조소현, 2004). 그러나 본 연구에서 정서인식 명확성이 높은 안정된 유형과 격렬한 유형에서는 보통 수준의 절제적 섭식 이외에는 어떠한 공통점도 확인할 수가 없었다. 결과적으로 정서인식의 명확성보다 정서 강도가 섭식 태도에 더 큰 영향력을 미치거나(이민영, 2008), 정서인식의 명확성뿐만 아니라 정서 강도도 함께 식이 행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 생각할 수 있다(전상희, 2012). 따라서 정서인식 명확성이 식이 행동에 미치는 영향은 정서강도에 의해 달라지는 것으로 이해할 수 있으며 결론적으로 정서인식 명확성과 정서강도가 식이 행동에 미치는 영향은 어느 한 요인으로만 설명하기 어려우며 두 변인을 함께 고려하여 섭식과의 관계를 비교 확인하는 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 정서인식 명확성과 정서강도의 수준에 따라 정서경험 유형을 분류하였으며, 분석결과 우리나라 대학생들의 정서경험은 4개의 유형으로 구분되는 것을 확인하였다. 분류된 4개의 유형은 Gohm(2003)의 정서경험 유형과 유사한 것으로 확인되었으며, 결과적으로 분류된 유형은 Gohm(2003)의 정서경험 유형을 따라 명명하였다. 정서경험 유형에 따른 대학생들의 분포를 살펴보면 격렬한 유형이 127명(29.9%)으로 가장 많았고, 안정

된 유형이 122명(28.7%), 무딘 유형이 118명(27.8%)이었으며, 압도된 유형이 58명(13.6%)으로 가장 적은 분포를 보이고 있었다.

본 연구에서는 정서경험 유형별로 식이행동에서 차이가 있을 것으로 가정하여 이를 확인하였는데, 안정된 유형은 모든 식이행동이 낮은 것으로 나타났고, 격렬한 유형은 절제적 섭식은 보통 수준이고 정서적 섭식과 외부적 섭식은 높은 것으로 나타났다. 압도된 유형은 모든 식이행동이 높은 것으로 나타났고, 무딘 유형은 절제적 섭식은 보통 수준이고 정서적 섭식과 외부적 섭식은 낮은 것으로 나타나 정서경험 유형에 따른 식이행동에 차이가 있는 것이 확인되었다. 흥미로운 것은 선행 연구에서 정서강도가 높은 두 집단을 비교하게 되면 압도된 유형의 폭식 행동이 가장 높았고, 격렬한 유형은 중간 수준의 폭식 행동을 보이는 것으로 나타나는데(조소현, 2004), 이러한 차이 중 한가지로 스스로 섭식을 통제하는 능력인 ‘절제적 섭식’의 차이를 생각해볼 수 있다. 즉 압도된 유형은 정서인식 명확성이 낮고 정서강도가 강하기 때문에 정서적, 외부적 섭식은 높고 절제적 섭식은 낮을 것으로 예측할 수 있다. 그러나 본 연구에서 압도된 유형의 경우 절제적 섭식이 모든 유형 중에서 가장 높은 것을 확인할 수 있었다. 이에 대해 Ruderman(1983)은 절제적 섭식을 하지 않는 사람들은 배가 고플 때 많이 먹고, 고프지 않을 때 적게 먹는 규제적 섭식을 사용하는 반면, 절제적 섭식을 하는 사람들은 오히려 배가 고플 때 적게 먹고, 고프지 않을 때는 많이 먹는 역규제적 섭식을 사용하기 때문이라고 설명하였다. 이렇게 역규제적 섭식을 사용하는 경우 알콜 섭취, 불안, 우울과 같은 상황에서 자기 통제가 흐트러지면서 과도하게 음식을

섭취하게 되기 쉽다는 것이다(Herman & Polivy, 1980; Ruderman, 1985).

압도된 유형은 자신의 정서를 강렬하게 느끼지만 자신의 정서가 어떤 것인지 확실하게 인식하지 못하기 때문에 이를 다루는데 어려움이 있는 유형이다(Gohm, 2003). 이러한 이유로 이들은 일시적이지만 정서적 회복을 가져다주는 식이행동을 하기 쉬우며, 이러한 자신의 섭식 태도를 인지하게 되면 다시 체중을 조절하기 위해 절제적 섭식을 선택하는 경로를 밟을 수 있다. 그리고 이후 정서적 사건이 발생할 경우 다시 역규제적 섭식이 일어나 음식을 먹게 되고, 다시 체중을 조절하기 위해 절제적 섭식을 취하는 반복적인 패턴을 사용할 수 있다. 반면 격렬한 유형은 정서 강도가 높지만 본인의 정서에 대해 명확하게 알고 있기 때문에 정서적인 이유로 음식을 섭취할 지라도 이로 인한 역규제적 섭식이 발생하지 않아 악순환의 고리에 빠지지 않는 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서 정서적 섭식은 절제적 섭식과 정적 상관성이 있는 것으로 나타났는데, 결과적으로 정서적으로 섭식을 하는 사람들은 절제적 섭식을 할 가능성이 높으며 특히 정서인식의 명확성이 낮을 경우 절제적 섭식이 더 높아지는 것으로 결론지을 수 있다.

셋째, 정서경험 유형에 따른 섭식유형에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이임순(1997)은 섭식유형을 정상 섭식군, 정서/외부 섭식군, 절제 섭식군으로 구분하였으며, 각각의 특성을 정서경험 유형과 짝지어 살펴보면 정상섭식군은 안정된 유형과, 정서/외부 섭식군은 격렬한 유형과, 절제 섭식군은 무딘 유형의 식이행동 특성과 유사함을 확인할 수 있다. 본 연구에서는 정서경험 유형에 따라 섭식유형의 분포에 차이가 있는가를 확인하였는

데, 그 결과 실제로 안정된 유형에서는 정상 섭식군이 많고 격렬한 유형에서는 정서/외부 섭식군이 많은 것으로 나타났다. 그러나 무딘 유형에서는 절제 섭식군 뿐만 아니라 정상 섭식군도 많고 오히려 정서/외부 섭식군이 적은 특성이 나타났으며, 압도된 유형에서는 정서/외부 섭식군과 절제 섭식군은 많고 정상 섭식군이 적은 것이 특징으로 나타났다. 섭식 유형 중 정상 섭식군을 제외한 정서/외부 섭식군과 절제 섭식군은 문제점을 가진 섭식유형으로 볼 수 있다. 따라서 이 두 가지 섭식군을 중심으로 하여 정서경험 유형을 살펴보면 압도된 유형과 격렬한 유형에 주목할 수 있다. 압도된 유형은 정상 섭식군의 분포가 가장 적게 나타나며, 격렬한 유형은 정서/외부 섭식 유형의 분포가 가장 많이 나타나고 있다. 이 두 유형은 이전에 언급한 것처럼 정서강도 수준이 높은 공통점을 갖고 있으며, 정서인식 명확성의 수준과 관계없이 식이행동에서 가장 문제를 가질 수 있는 정서경험 유형임을 다시 확인할 수 있다. 본 연구에서는 폭식과 같은 이상 식이행동을 다루지 않았으나 압도된 유형과 격렬한 유형이 문제의 소지를 가진 섭식행동을 거쳐 이상 식이행동으로 발전되거나 진행되는지에 관한 종단적인 확인연구가 필요하다. 그러나 본 연구의 결과에서 이 두 정서경험 유형이 식이행동과 관련된 문제점을 가질 가능성이 가장 높은 집단이며, 따라서 특별한 관심과 주목을 받아야 할 대상임에는 의심할 여지가 없는 것으로 보인다.

넷째, 정서경험 유형에 따른 심리적 적응에 차이가 있는가를 확인하고자, 정서경험 유형에 따른 자아탄력성의 차이를 살펴보았다. 연구결과, 안정된 유형의 자아탄력성이 가장 높은 수준이었고 격렬한 유형이 그 다음으로 높

은 수준을 보였다. 압도된 유형과 무딘 유형은 자아탄력성이 비교적 낮은 수준인 것으로 확인되었는데 그 중에서도 압도된 유형이 가장 낮은 수준의 자아탄력성을 나타냈다. 선행 연구들은 정서인식 명확성이 높을수록 자율적이고 좋은 자아경계를 가지며, 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 갖고 있기 때문에 정서 인식 명확성이 개인의 정신 건강에 있어 가장 적응적인 특성이라고 보고하여 왔다 (Mayer & Stevens, 1994; Grabe et. al., 2004). 본 연구에서도 정서인식 명확성이 높은 안정된 집단과 격렬한 집단의 자아탄력성이 가장 높은 것으로 확인되어 정서인식 명확성이 적응에서 보여주는 긍정적인 특성을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 한편 정서강도가 적응에 미치는 역할을 살펴보기 위해 정서 인식의 명확성은 높지만 정서 강도에서 차이가 나는 안정된 유형과 격렬한 유형의 자아탄력성을 비교한 결과, 긍정적 사고에서는 안정된 유형과 격렬한 유형이 비슷한 수준이고 정서조절에서는 안정된 유형이 격렬한 유형보다 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있었다. 즉 정서강도 수준이 낮은 것이 적응에 긍정적인 영향을 미칠 수는 있으나 모든 경우에 해당하는 것으로 볼 수 없으며 따라서 이전의 결과처럼 정서강도가 미치는 영향에 대해서는 일괄적인 방향을 정할 수 없는 것으로 결론지을 수 있다. 천부경(2012)은 정서 강도가 높거나 낮은 것이 적응적일 수도 있으며 부적응적일 수도 있다고 설명하였는데, 이는 정서 강도 자체가 적응을 결정하는 것이 아니고 이후의 과정을 거쳐 정서 강도가 미치는 효과가 결정된다고 제안하였다. 본 연구에서도 정서인식의 명확성은 자아탄력성 수준에 영향을 미치는 중요한 변인으로 나타났으나 정서 강도가 미치는 영

향은 적응 요인에 따라 다르게 나타나고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 정서강도 자체의 효과는 방향성을 정하기 어려우므로 이후 정서명확성이나 다른 정서 변인들과의 관계성에 대한 확인 및 정서강도가 적응에 영향을 미치는 양상이나 과정에 대한 연구가 필요할 것이다.

다음으로 본 연구의 제한점을 고려하여 후속연구에 필요한 제언을 몇 가지 언급하면 다음과 같다. 첫째, 현재 사용한 식이행동 척도의 정서적 섭식에서는 부정적 정서에서의 섭식만을 측정할 수 있다. 아직까지 섭식과 관련되어서는 부정적인 정서만이 다루어지고 있고 긍정적 정서에 대한 연구가 부족한 상황이다. 따라서 긍정적 정서에서의 섭식을 측정하는 도구가 부재한 상황이므로 다양한 정서 상황에서의 식이행동에 대한 연구가 이루어지기 어렵다. 사실 최근의 연구들에서 음식섭식이 가져오는 긍정적이 효과에 대한 연구가 시작되었으나 아직까지도 대부분의 연구에서는 부정적인 정서와 관련된 식이행동이 주로 이루어지고 있다. 따라서 다양한 정서에 따른 식이행동 및 섭식에 대한 연구가 어려운 상황이다. 추후 연구에서는 부정적 정서뿐이 아니라 긍정적 정서 및 다양한 정서에 따라 다른 섭식 행동이나 식이 양상이 나타날 수 있음을 염두에 두고 다양한 정서에 따른 섭식 행동 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 연구방법상 자기보고식 질문지를 사용하고 있다는 제한점을 생각할 수 있다. 자기 보고식 질문은 객관적인 사실에 근거하기 보다 피험자 자신의 주관적인 판단이나 생각에 따라 측정되어질 가능성을 내포하고 있다. 또한 피험자의 개인적 특성이나 신념에 따라 같은 문항에 대해서도 평가가 달라질 수 있다

는 문제점을 가지고 있다. 따라서 미래의 연구에서는 자기 보고식 질문 방식의 문제를 해결할 수 있는 다른 연구방법과의 보완적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 표집의 한계를 들 수 있다. 본 연구는 온라인 조사를 활용하기는 했으나 조사대상자의 대부분이 서울 및 수도권 지역의 4년제 대학생만을 대상으로 진행되었기에 표집에 따른 효과가 나타났을 수가 있다. 만약 본 척도를 같은 나이의 다른 집단이나, 혹은 중고등학생에게 실시한다면 좀 더 다른 연구결과가 나올 수도 있을 것으로 생각한다. 따라서 후속 연구에서는 인구통계학적으로 다양한 연령층과 사회 계층의 피험자들을 대상으로 연구를 실시하여 확인 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한 이를 토대로 인구통계학적 특성에 따른 다양한 변인에 대한 공통점과 차이점을 파악해 보는 것이 바람직할 것이다.

넷째, 본 연구의 주요 변인인 섭식 유형과 정서 경험 유형은 모두 비연속 변인으로 측정되었다. 주요 변인들 간의 인과관계 혹은 선후관계를 파악하기 위해서는 회귀 분석 등의 방법을 사용하는 것이 더욱 적합했을 것이나, 본 연구에서는 이러한 분석 방법을 적용하는 것이 불가능하였다. 따라서 이후의 연구에서는 이를 보완하여 주요 변인들 사이의 인과관계나 관계성의 방향 등을 확인할 수 있는 새로운 연구방법의 시도가 필요할 것이다.

참고문헌

- 김혜은, 박 경 (2003). 여성의 우울과 스트레스 대처방식이 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8, 511-524.

- 박연수 (2003). 이혼가정 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 상주희, 홍혜영 (2012). 대학생의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성과 성취동기의 매개효과 검증. 상담학연구, 13(1), 325-340.
- 소원현 (2000). 부정적인 정서가 폭식행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 안소연 (1994). 폭식 행동 집단의 신체 불만족과 자아존중감 및 우울 간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서 조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. 한국상담및심리치료학회지, 22, 369-384.
- 이민영 (2009). 정서강도, 정서인식 명확성, 자아존중감이 섭식태도에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이상선 (1993). 여대생의 식사행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이상선 (2007). 폭식행동의 이중-경로 모형에 관한 검증: 부정 정서 경험 측정과 부정 정서 조절 기대 구분의 필요성. 한국심리학회지: 임상, 26, 883-902.
- 이소연 (2002). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이수정 (2001). 정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략. 한국심리학회지: 일반, 20, 67-90.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이은석, 김성희 (2012). 대학생 자아탄력성 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 13(6), 3077-3094.
- 이임순 (1997). 정상인의 섭식유형 및 다이어트 양상. 한국심리학회지: 임상, 16, 87-100.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 117-140.
- 장수진 (2002). 직장인의 정서 자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전상희 (2012). 정서강도와 정서명료성이 폭식행동에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 한국심리학회지: 건강, 12, 797-812.
- 조소현 (2004). 정서강도와 정서인식의 명확성이 자기파괴적 충동행동에 미치는 영향: 폭식행동과 중독적 인터넷 사용을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 천부경 (2012). 대학생의 대인관계능력과 심리적 안녕감: 정서강도, 정서주의, 정서명확성, 정서표현양가성의 군집 비교. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최혜연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22, 59-73.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social

- competence. *Review of personality and social psychology*, 14, 119-150.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 427-434.
- 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.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 594-607.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(2), 115-128.
- Grabe, H. J., Spitzer, C., & Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 161(7), 1299-1301.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444-464.
- Haddock, G., Esses, V. M., & Zanna, M. P. (1994). The role of mood in the expression of intergroup stereotypes. *The psychology of prejudice: The Ontario experience*, 7, 77-101.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86-108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. *Obesity*, 208-225.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934-949.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of research in personality*, 21(1), 1-39.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 71(6), 1250-1267.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body, and the Self*. London: Sage.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28(3), 351-373.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214.
- Orleans, C. T., & Barnett, L. R. (1984). Bulimarexia: Guidelines for behavioral assessment and treatment. *The binge-purge*

- syndrome*, 144-177.
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118.
- Petersen, A. C., & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to problems and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17(5), 480-499.
- Ruderman, A. J. (1983). The restraint scale: A psychometric investigation. *Behavior Research and Therapy*, 21, 253-258.
- Ruderman, A. J. (1985). Dysphoric mood and overeating: A test of restraint theory's disinhibition hypothesis, *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 78-85.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood state. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Van Strien, T. (1996). On the relationship between dieting and "obese" and bulimic eating patterns. *International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 83-92.
- Williams, D. G. (1989). Neuroticism and extroversions in different factors of the affect intensity measure. *Personality and Individual Differences*, 10, 1095-1100.

1차원고접수 : 2014. 01. 14.
수정원고접수 : 2014. 03. 10.
최종게재결정 : 2014. 03. 20.

The difference in Eating behaviors and Ego-resilience derived from emotion experience types in college students

Park Seoyeon

Lee Sanghee

KwangWoon University

The purpose of this research was to define four emotion types (i.e., cerebral, hot, cool, overwhelmed) by their emotional clarity and emotional intensity. In addition, we examined the effect of emotion types on eating behaviors and ego-resilience. Total of 425 Korean college students participated in this study. The results were as follows. While the emotional intensity was positively related to emotional and external eating behavior, the relationship between emotional clarity on eating behavior was influenced by the level of emotional intensity. Second, emotion types of Korean college students were classified into four types by their levels of emotional clarity and emotional intensity. Eating behaviors and eating types were significantly related to the emotion types. Third, ego-resilience was significantly related to emotion types. Specifically, individuals of cerebral type demonstrated the highest scores on ego-resilience followed by those of hot and cool types placed in the middle. Individuals of overwhelmed type demonstrated the lowest scores on ego-resilience. The limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

Key words : emotional clarity, emotional intensity, emotion types, eating behaviors, ego resilience