

## 이상섭식행동 여대생의 신체불만족 감소 및 자존감 향상을 위한 평가조건화 개입 효과 검증\*

이 지 현

유 성 경<sup>†</sup>

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 20대 이상섭식행동군 여대생을 대상으로 평가조건화 개입이 신체불만족 감소 및 자아존중감 향상에 어떠한 영향을 미치는 지 검증하고자 했다. 연구대상으로 이상섭식행동군에 속하면서 심리치료를 받고 있지 않은 실험참여자 78명을 모집해 처치집단과 통제집단으로 무선배정하였다. 처치집단 39명은 자신의 신체사진을 긍정적인 사회적 피드백과 연합하고 타인의 신체를 중성적 또는 부정적 피드백과 연합하도록 하는 개입을 받았으며, 개입 전과 후에 신체불만족과 자아존중감 척도에 응답했다. 통제집단 39명은 별도의 개입을 받지 않고 처치집단과 비슷한 시기에 신체불만족과 자아존중감 척도에 답했다. 평가조건화 개입 후 처치집단과 통제집단 간 신체불만족 및 자아존중감에 유의미한 차이가 있는가를 확인하기 위해 공분산분석을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들의 경우 사후 신체불만족 점수가 통제집단 참여자들에 비해 유의미하게 더 낮았다. 둘째, 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들과 통제집단 참여자들의 사후 자아존중감 점수에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 국내 20대 이상섭식행동군 여대생의 신체불만족 개선에 평가조건화 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 시사점이 논의되었다.

주제어 : 여대생, 이상섭식행동, 신체불만족, 자아존중감, 평가조건화

\* 본 연구는 제 1저자의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자 : 유성경, 이화여자대학교 심리학과, 서울시 서대문구 이화여대길 52

E-mail : skyoo@ewha.ac.kr

우리나라의 외모지상주의는 심각한 수준이다. 그 부작용으로 젊은 여성들에게 신체 불만족이 만연해 있어, 우리나라 여대생의 과반이 정상체중 또는 저체중임에도 자신의 체형에 불만족하고 다이어트를 했거나 앞으로 시도하려 한다(남정혜, 이수재, 김현정, 2014). 세계 22개 국가를 대상으로 한 연구 결과, 한국 여대생들이 타 국가 학생들에 비해 체중이 가장 낮았음에도 불구하고 체중 조절 노력은 가장 많이 한 것으로 나타났다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 자신의 신체에 만족하지 못하고 과도한 체중조절 노력에 매진하는 행동은 섭식장애(김수진, 2008; 이수진, 김미리혜, 2015; 최명숙, 2002), 우울(이병혜, 2009; 이수진, 김미리혜, 2015; 진성철, 박원준, 2011; 최명숙, 2002), 낮은 자아존중감(진성철, 박원준, 2011), 높은 스트레스(김재현, 김정란, 왕성근, 지익성, 2014; 진성철, 박원준, 2011), 분노(이수진, 김미리혜, 2015) 등 다양한 심리적 어려움과 관련이 있어 경계할 필요가 있다.

그 중 섭식장애(Eating Disorders)는 개인의 건강과 심리사회적 기능을 현저히 방해하는 부적응적 섭식행동 및 관련 행동을 의미한다(권석만, 2013). 이상섭식행동(Disordered Eating Behavior)은 섭식장애를 측정하는 대표적인 지표로, 정상적인 섭식행동의 범위와 수준을 벗어나는 여러 유형의 행동을 의미한다(김은하, 이신영, 2016; 이민규 등, 1998). 이상섭식행동이 심각해지면 섭식장애로 나타날 수 있다(김은하, 이신영, 2016). DSM-5(APA, 2013)에서는 섭식장애의 하위유형으로 신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증, 폭식장애, 이식증, 반추장애, 회피적·제한적 음식섭취 장애 등을 제시하는데, 그 중 신경성 식욕부진증(Anorexia Nervosa)과 신경성 폭식증(Bulimia Nervosa)이 대표적이

다. 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증을 지닌 사람들은 자신의 신체에 대한 왜곡된 지각과 편향된 인지를 나타내며, 자신의 강점 대신 약점에 초점을 맞추는 경향성을 보인다(Jansen, Nederkoorn, & Mulken, 2005). 이들은 자신의 실제 몸매와 이상적 몸매 사이에 심한 괴리감을 느끼고 체중조절 노력에 몰입하곤 하며, 자신의 몸이 실제보다 더 무겁고 크다고 믿는 경향이 있다(김정옥, 2000; Williamson, 1990). 또한 이들은 자신이 긍정적 사회적 피드백을 받거나 성공하기 위해서는 날씬한 신체가 필수적이라고 믿고 타인 반응을 자신의 신체와 관련지어 해석하곤 한다(권석만, 2013). 섭식장애는 청소년기나 성인기 초기에 주로 발병하는 것으로 알려져 있다(APA, 2013). 섭식장애는 신체적 손상 뿐 아니라 우울, 불안, 충동조절 문제 등 심리적 어려움과 사회생활의 어려움을 동반하고(권석만, 2013), 심한 경우 자살시도의 위험도 높아(Steiger & Israel, 2010) 심각한 결과를 초래할 수 있다. 2019년 국민건강보험공단이 제출한 국정감사자료에 따르면 2014년부터 2018년까지 우리나라의 섭식장애 진료인원은 총 38,469명으로 5년간 14.5% 증가했고, 여성이 남성에 비해 약 4배 많았으며, 그 중 20대 여성이 가장 많은 것으로 조사되었다(남인순 국회의원실, 2019.9.27.).

20대 여성은 신체상에 있어 타 연령대와 다른 특성을 보인다. 성인초기는 친밀감 형성과 성취가 중요한 발달과업이며, 외모가 이에 중요한 역할을 하는 것으로 여겨지므로 개인은 신체에 보다 많은 관심을 가지고 타인의 관점에서 자신을 인식하거나 타인과 자신을 비교하는 경향을 더 많이 보이게 된다(손은정, 2011a). 신체감시, 신체불만족, 낮은 자아존중감, 사회비교 경향성 등의 변인들이 이상섭식

행동에 영향을 미친다는 점에서(손은정, 2008; Jarry, 1998; Kim, Seo, & Baek, 2014) 20대 여성들은 섭식장애의 위험에 더욱 노출되어 있다.

이상섭식행동 및 섭식장애에 영향을 미치는 다양한 위험요인들이 연구되어 왔는데, 그 중에서도 신체불만족과 낮은 자아존중감은 반복되어 언급되는 중요 예측요인이다(손은정, 2010; 이상선, 오경자, 2004; Burton, Sonuga-Barke, Davies, & Thompson, 1996; Green & Pritchard, 2003; Jarry, 1998; Stice, Ng, & Shaw, 2010; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999).

신체불만족(Body Dissatisfaction)은 개인이 자신의 신체에 대해 가지는 부정적인 사고 및 기분을 의미하며(Grogan, 2007), 현대인 특히 여성들에게 만연해 있다(손은정, 2011a; Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004). 신체불만족은 개인을 섭식장애에 취약하게 할 뿐 아니라 섭식장애를 유지하는 주요 요인이기도 하다(김수진, 2008; 이수진, 김미리혜, 2015; 최명숙, 2002; Johnson & Wardle, 2005; Stice, 2002; Stice et al., 2010). 부정적 신체상을 가진 집단은 부정적 평가 상황을 경험하였을 때 긍정적 신체상을 가진 집단에 비해 더 높은 부정적 정서를 경험하고 음식을 더 많이 섭취하는 등(조화란, 2013) 취약함을 보인다. 신체불만족은 자아존중감, 완벽주의 등 성격적 특성과 이상섭식행동 간 관계에서 매개 또는 조절변인 역할을 함으로써 섭식장애와 같은 심리적 장애 유발에 결정적 영향을 미친다(김영신, 양난미, 2010; 손은정, 2011b).

신체만족도에 영향을 주는 주요 원인으로 마른 몸을 갖추어야 한다는 사회문화적 압력을 들 수 있다(Martijn, Alleva, & Jansen, 2015). 마른 몸을 강조하는 대중매체에 반복 노출됨

에 따라 개인은 서구 기준의 마른 몸 이상화를 내면화하고 자신의 신체에 불만족한다(김석일, 2011; 엄기홍, 임병훈, 2011; Kim et al., 2014; Stice, 2002). 또 다른 주요 원인으로 부모, 동료 등 주변인으로부터의 직접적인 사회적 영향을 들 수 있다(Martijn et al., 2015). 지각된 동료들의 마른 몸 중요시 정도는 신체불만족과 부정적 정서, 이상섭식행동을 예측한다(Stice & Whitenton, 2002). 또한 여성의 자기 신체 평가는 타인이 자신을 어떻게 평가할 것인가에 상당한 영향을 받는다(Crocker & Wolfe, 2001; Tantleff-Dunn & Gokee, 2002).

신체에 불만족하는 여성들은 편향된 인지적 과정을 통해 신체불만족을 심화시킨다(Martijn et al., 2015). 신체에 불만족하는 개인은 자동적으로 자신의 몸을 비우호적인 방식으로 타인과 비교한다(Want, 2009). Jansen 등(2005)의 연구에 따르면 자신의 신체에 불만족하는 여성들은 자동적으로 자신의 신체에서는 마음에 들지 않는 부위에 집중한 반면 타인을 볼 때는 마음에 드는 신체부위에 집중했다. 반면 신체에 불만족하지 않는 여성들은 완전히 반대로 반응했다. 이러한 연구들은 섭식장애 여성들이 자신의 신체불만족을 강화하고 유지시키는 주의 패턴을 가진다는 것을 보여준다.

자아존중감(Self-Esteem)은 자기의 가치에 대한 주관적 평가를 의미하며(이자영 등, 2009; Rosenburg, 1965), 자신에 대한 전반적인 만족도를 반영한다(이상선, 오경자, 2004). 낮은 자아존중감은 섭식장애를 지닌 사람들이 왜곡된 자기개념을 보인다는 점에서 섭식장애와 관련된 중요 변인으로서 연구되어왔다(이상선, 오경자, 2004; Jarry, 1998; APA, 2013). 또한 섭식장애를 지닌 여성이 섭식장애가 없는 여성에 비해 더 낮은 자아존중감을 갖는 것도 확인되

었다(Jarry, 1998).

자아존중감은 신체불만족을 예측하는 중요 변인이기도 하다(김해란, 2012). Thompson 등(1999)은 자아존중감이 신체비교와 다른 몸 이상화의 내면화를 통해 신체불만족과 이상 섭식행동에 영향을 미친다는 삼자영향 모형(Tripartite Influence Model)을 제시하였고, 이는 국내연구에서도 지지되었다(김영신, 양난미, 2010; 손은정, 2008). 섭식장애의 인지행동모형에 따르면 섭식장애를 지닌 경우 자신의 신체에 대한 평가에 따라 자아존중감을 다르게 나타낸다(Fairburn, Shafran, & Cooper, 1999). 자기 가치가 타인의 수용에 따라 달라지는 경우 개인은 자신의 외모가 타인의 기준에 맞지 않는다고 믿을 때 부정적인 영향을 받는다(Crocker & Wolfe, 2001). 손은정(2011a)의 연구에 따르면 자아존중감은 개인의 신체상에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 연령과의 상호작용을 통해서도 신체상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연구 결과 우리나라의 20대 여성은 타 연령대의 여성보다 신체불만족이 높으며 자아존중감의 수준에 따라 신체불만족이 큰 차이를 보이는데, 자아존중감이 낮은 경우 신체불만족이 크게 증가하는 것으로 나타났다(손은정, 2011a). 따라서 20대 여성들의 심리적 건강을 위해 신체불만족을 감소시키고 자아존중감을 향상시키는 개입이 필요하며, 섭식장애 지표인 이상섭식행동을 보이는 젊은 여성들을 대상으로 한 개입방법 모색이 중요한 시점이다. 본 연구에서는 그 방법으로 평가조건화 개입을 제안하고 이 개입이 신체불만족과 자아존중감에 미치는 영향에 대해 검증하고자 한다.

평가조건화(Evaluative Conditioning)는 특정대상(조건자극)과 긍정적 또는 부정적 정서를 지닌 자극(무조건자극)을 반복적으로 연합하여

제시함으로써 특정대상에 대한 태도를 형성하거나 변화시키는 방법이다(De Houwer, 2007; Olson & Fazio, 2006). 평가조건화는 자극을 연합시켜 반응을 학습시킨다는 점에서 고전적 조건화(Classical Conditioning)와 유사한 원리를 지니지만, 고전적 조건화가 연합시키는 자극은 평가적이지 않다는 점에서 다르다(Martijn, Vanderlinden, Roefs, Huijding, & Jansen, 2010). 또한 고전적 조건화와 달리 평가조건화는 조건자극과 무조건적 자극 사이 연관성(contingency)을 인식하지 못해도 학습효과가 나타나며 소거에 저항적이다(Baeyens, Hermans, & Eelen, 1993; Hofmann, De Houwer, Perugini, Baeyens, & Crombez; Hofmann, 2010). 평가와 태도의 변화는 숙고시스템(reflective system)과 자동시스템(automatic system)이라는 두 가지 인지체계를 통해 이루어진다. 전자는 논리와 의식적 추론을 통해서, 후자는 연합의 축적을 통해 변화를 일으킨다(Smith & DeCoster, 2000; Thaler & Sunstein, 2008). 자동시스템은 신속하고 지속적이며 안정적이고, 의식적인 노력 없이도 정보처리와 행동을 이끌어낼 수 있다(Hofmann, Friese, & Strack, 2009). 숙고시스템은 자동시스템과 상호작용하지만, 인지적 자원 또는 자기통제가 제대로 발휘되지 못할 경우에는 자동시스템이 작동할 수 있다(Hofmann et al., 2009). 평가조건화 개입을 통해 자동시스템에 변화를 유발하는 것이 가능하며, 국내에서는 몇몇 연구에서 평가조건화의 효과를 검증한 바 있다(안소현, 2016; 이신애, 2010; 전봄이, 2016; 최윤정, 이장한, 2012). 이장한(2012)의 연구에서는 알코올 관련 자극과 부정적 정서자극을 반복적으로 연합제시하는 평가조건화 개입을 하였고 과음자집단과 저음자집단 모두 알코올에 대한 명시적 갈망과 암묵적

접근 행동경향성이 감소한 바 있다. 안소현 (2016)의 연구에서는 평가조건화 개입으로 특정 브랜드에 대한 암묵적 태도의 변화가 확인되었다. 전봄이(2016)의 연구에서는 평가조건화 처치 결과 학교 폭력 청소년들의 폭력에 대한 태도 변화가 확인되었다. 그러나 국내에서 신체상의 개선 및 자아존중감 향상과 관련된 평가조건화 개입 연구는 찾기 어려운 상황이다.

신체불만족 및 자아존중감 개선을 위한 기존 개입들을 먼저 살펴보면 인지행동치료(CBT)가 가장 자주 언급되며 심리교육, 자기점검, 인지적 재구조화, 행동적 개입 등으로 구성된다(Martijn et al., 2015). 국내에서는 신경성 폭식증 경향성을 보이는 여대생을 대상으로 인지행동 집단프로그램을 실시한 결과 폭식행동 개선, 신체불만족 감소(공성숙, 김준기, 배재현, 2000; 이미순, 2005), 자아존중감 향상(이미순, 2005)이 나타났다. 단기 심리교육 프로그램 또한 폭식행동, 마르고 싶은 욕구, 신체불만족, 우울을 감소시킨 바 있다(이지은, 2002). 신체불만족 대학생을 대상으로 한 합리적정서행동치료(REBT)도 부적응적 완벽주의와 신체불만족을 감소시켰으며(서민정, 손정락, 2015), 마음챙김 명상 또한 섭식장애군의 신체불만족과 분노를 개선했다(이수진, 김미리혜, 2015). 여성 청소년들을 대상으로 한 주의 재훈련 프로그램도 신체불만족을 감소시켰으며(육보람, 2015), 부정적 신체상을 지닌 여대생들을 대상으로 한 자기자비명상 프로그램도 신체상 불만족과 신체수치심을 감소시키고 자아존중감과 삶의 만족도를 향상시켰다(권예지, 2015). 미디어 리터러시(media literacy) 개입도 대중매체 노출에 따른 신체불만족을 완화시킨 바 있다(김현아, 2014; Halliwell, Easun, &

Harcourt, 2011; Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2005).

위와 같은 개입들은 참여자로 하여금 의식적으로 사고, 평가, 감정을 처리하고 관찰하기를 요구하며, 이를 변화시키기 위해 개인의 노력을 필요로 한다는 점에서 숙고시스템에 영향을 주기 위한 방법이라고 볼 수 있다(Martijn et al., 2015). 그러나 신체외모 관련 정보가 자동시스템을 통해 처리됨을 시사하는 연구 결과가 존재하는데, 예를 들어 여성들은 이미 마른 몸을 “좋은 것”과, 마르지 않은 몸을 “나쁜 것”과 자동적으로 연합해 자신의 신체에 대한 평가를 내린다(Watts & Cranney, 2010; Watts, Cranney, & Gleitzman, 2008). Jansen 등(2005)은 여성의 안구움직임을 추적한 결과 신체에 불만족하는 여성들이 자신의 신체를 볼 때는 자동적으로 마음에 들지 않는 신체부위에, 타인을 볼 때는 아름답다고 생각하는 부위에 초점을 맞추며, 이로 인해 자신의 신체를 더욱 부정적으로 지각함을 확인했다. 따라서 이러한 자동적 평가 과정에 영향을 줄 수 있는 개입방법을 연구할 필요가 있다.

신체상의 개선 및 자아존중감 향상을 위한 평가조건화 개입 연구로 국외에서 Martijn 등(2010)이 신체에 대한 자동적 평가 과정을 겨냥한 평가조건화 전략을 개발한 바 있다. Martijn 등(2010)은 평가조건화를 통해 신체에 대한 염려가 높은 집단과 낮은 집단 여성들에게 자신의 몸을 긍정적인 사회적 피드백(미소 짓는 얼굴)과 연합하는 조건화 개입을 제공했고, 그 결과 한 번의 조건화를 통해 신체염려가 높은 여성들의 신체만족도와 자아존중감이 향상되었다. Aspen 등(2015)은 유사한 개입을 섭식장애 위험군 여성들에게 4회 제공했고, 체형 및 체중 염려의 감소, 자아존중감의 증

가가 나타났다. 뿐만 아니라 개입이 끝난 뒤 4 주 후, 12주 후에도 일부 효과가 유지되었다. Martijn 등(2013)의 연구에서는 마른 모델과 부 자연스러움 관련 단어를 연합하고 일반 체형 여성 사진과 자연스러움 관련 단어를 연합하는 평가조건화 개입을 실시하였고 그 결과 처치집단의 신체만족도 증가와 암묵적 마른 몸 이상화의 감소를 확인했다. 이와 같은 평가조건화 개입을 실제 심리치료에 적용하기 위해서는 국내 참여자들을 대상으로도 개입 효과가 있는지 검증 연구가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 Aspen 등(2015)과 Martijn 등(2010)의 연구에서 사용된 평가조건화 개입을 국내 20대 이상섭식행동군 여성들에게 적용하고, 개입을 받은 처치집단이 통제집단에 비해 낮은 신체불만족과 높은 자아존중감을 보이는 지 확인하고자 했다. 본 연구에서 탐구한 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들의 경우 통제집단 참여자들에 비해 사후 신체불만족 점수가 유의미하게 더 낮을 것이다. 둘째, 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들의 경우 통제집단 참여자들에 비해 사후 자아존중감 점수가 유의미하게 더 높을 것이다.

## 방 법

### 연구대상

이상섭식행동군에 속하는 실험대상자를 선별하기 위해 서울 소재 E대학에 재학중인 20대 여대생 참여희망자 530명을 모집하였다. 연구에 필요한 표본크기를 산출하기 위해 G\*Power 3.1.7을 활용했다. 2개 수준과 1개의

공변인을 포함하는 공분산분석(ANCOVA) 표본 크기 산출을 위해 유의수준 .05, 검정력 0.80, 효과크기 0.40를 입력하여 검정력 분석(power analysis)을 한 결과(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2013) 총 64명의 표본크기가 요구되었다. 피험자의 탈락률을 고려하여 총 90명을 선별하고자 하였고, 표본 여대생의 17%가 이상섭식행동군에 속했다는 기존 연구(최진미, 김미리혜, 2010)를 참고하여 총 530명의 참여희망자를 모집했다. 참여희망자들은 온라인 설문 페이지 또는 인쇄된 설문지를 통해 섭식태도 척도를 작성 후 현재 신체상 또는 섭식장애 관련 어려움으로 심리치료를 받고 있는지 여부를 밝혔다. 섭식태도를 측정하기 위해 한국판 식사태도검사(이민규, 고영택, 이해경, 황을지, 이영호, 2001) 설문지를 사용하였다. 이민규 등(2001)의 타당화 연구 결과 섭식장애 환자 대 일반여대생의 절단점은 21점으로 제안되어, 본 연구에서는 섭식태도 척도 21점 이상에 해당되며 심리치료를 받고 있지 않을 경우 실험 참여대상으로 선별하였다. 설문 완료자 중 125명(23.58%)이 섭식태도 척도 21점 이상으로 이상섭식행동군에 해당되었다. 그 중 2명이 심리치료를 받고 있어 실험대상에서 제외되었고, 37명이 실험참여를 포기했다. 총 86명이 실험에 참여하였으며, 그 중 6명이 실험의 목적과 가설을 파악하였고 2명이 설문 점수에서 극단치를 보여 최종 78명(처치집단 39명, 통제집단 39명)을 대상으로 통계분석을 진행했다. 최종 통계분석 대상자( $n=78$ )의 평균 연령은 만 21.63세( $SD=2.25$ 세)였다. 평균 섭식태도 점수는 30.47점( $SD=6.88$ )으로 심각한 섭식장애 가능성이 있는 점수(이민규 등, 2001)에 해당했으며, 전체 참여희망자( $n=530$ )의 평균인 14.09점( $SD=11.32$ )보다 높았다. 최종 통계

분석 대상자의 평균 체질량지수(BMI,  $kg/m^2$ )는 정상범위( $18.5 \sim 22.9 kg/m^2$ , 대한비만학회, 2012)에 해당되었으며, BMI 수준별로는 저체중 9%(7명) 정상체중 74.4%(58명), 과체중 6.4%(5명), 비만 6.4%(5명), 고도비만 3.8%(3명)에 해당되었다.

실험참여희망자들 중 실험대상으로 선별되지 못한 경우 1천원 미만, 실험 중도탈락자의 경우 3천원 상당, 실험참여를 완료한 경우 1만원 상당의 보상을 지급받았다.

#### 측정도구

##### 섭식태도

섭식태도를 측정하기 위해 Garner와 Garfinkel (1979)이 개발하고 단축형으로 재수정한 것 (Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982)을 이민규 등(1998)이 표준화한 한국판 식사태도검사(KEAT-26)를 사용했다. 설문은 다이어팅 11문항, 폭식과 음식에 대한 생각에 몰두 7문항, 구강조절 8문항 등 세 요인으로 구성되어 있다. 전혀 그렇지 않다(1점)에서 항상 그렇다(6점)까지 리커트식 6점 척도로 측정하도록 되어 있지만 실제 점수를 계산할 때는 '전혀 그렇지 않다', '거의 그렇지 않다', '가끔 그렇다'에는 0점, '자주 그렇다'에 1점, '거의 그렇다'에 2점, '항상 그렇다'에 3점을 부여한다. 점수 범위는 0-78점이며, 0-21점은 정상, 22-26점은 신경성 식욕부진증, 거식증 등 섭식장애를 가지고 있을 가능성이 있는 경우, 27점 이상은 심각한 식사장애가 있는 경우라고 볼 수 있다(이민규 등, 1998). 그러나 이민규 등(2001)의 타당화 연구 결과 식사장애환자 대 일반여대생의 절단점은 21점으로 제안되어 본 연구에서는 21점을 절단점으로 하였다. 여대

생을 대상으로 한 류에리(2011)의 연구에서 내적 합치도는 .78이었으며, 본 연구에서 내적합치도는 .89이었다.

##### 신체불만족

신체불만족을 측정하기 위해 Cooper, Taylor, Cooper, 그리고 Fairburn(1987)이 제작한 34문항 척도를 노영경, 김봉환(2005)이 타당화한 체형만족도 평가지(Body Shape Questionnaire: BSQ)를 사용하였다. 노영경, 김봉환(2005)의 타당화 연구 결과 2문항이 2개 이상의 요인에 공통적으로 부하되어 제거되었고, 총 32문항이 남아 사용된다. 이 척도는 체형에 대해 추정하거나 그 결과로 나타나는 현상적 경험에 의거한 만족 정도를 측정한다(Cooper et al. 1987). 문항들은 주로 '자신의 신체가 과도하게 크고 뚱뚱하다고 생각하는지'에 관련된 것이다. 6점 척도 상에서 답하도록 되어 있으며, 점수 범위는 32점에서 198점까지다. 점수가 높을수록 신체에 대한 관심이 크고 더욱 비만한 느낌을 많이 경험하는 것을 반영하며, 전반적인 체형에 대한 만족도가 낮음을 의미한다(이상선, 오경자, 2003). 여대생을 대상으로 한 노영경, 김봉환(2005) 연구에서 내적합치도는 .95였으며 본 연구에서의 내적합치도는 .92였다.

##### 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 고려대학교 부속 행동과학연구소(1999)가 출판한 "심리척도 핸드북 1"에 수록된, Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 전병재(1974)가 번안한 것을 이자영 등(2009)이 수정한 것을 사용하였다. 이자영 등(2009)은 8번 문항을 '나는 나를 더 존중하지 못해 안타깝다'로 번역하였을 때 단일문항-총점간 상관, 내적합치도, 요인분석의 결과

에서 가장 적합하다고 밝혔다. 본 척도는 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 총 10문항으로 구성되어 있다. 거의 그렇지 않다(1점)에서 항상 그렇다(4점)까지의 4점 리커트식 척도이며 부정적 문항은 역채점을 한다. 점수 범위는 10점에서 40점까지이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 청소년을 대상으로 한 이자영 등 (2009)의 연구에서 내적합치도는 .88이었으며 본 연구에서의 내적합치도는 .74였다.

### 절차

본 연구는 E대학교 생명윤리위원회의 승인을 받고 진행되었다(IRB No.: 109-14). 참여희망자들은 학교 홈페이지, 수업, 교내 게시판 등을 통해 모집되었다. 참여자들이 실험의 목적과 가설을 정확히 파악하지 못하도록 하기 위해 “여대생의 신체불만족 감소 및 자존감 증대를 위한 프로그램 효과 검증 연구”로 실험을 소개하였다. 실험참여희망자 중 섭식태도질문지 점수가 21점 이상이고, 심리치료를

받고 있지 않으며, 실험 참여에 동의한 자발적 참여자들은 연구자와 면대면으로 만나 연구 참여 동의서를 작성했다. 이어서 온라인 설문문을 통해 자아존중감, 신체불만족 척도를 작성한 후(T1) 키와 몸무게를 측정했으며, 몸에 맞는 검은 티셔츠와 검은 긴 바지로 갈아입고 흰 배경으로 전면, 우측, 좌측 전신사진을 1장씩 총 3장 촬영하였다. 연구자는 검은 상하의를 사이즈별로 미리 준비해놓고 사이즈 표식을 제거해 두었으며, 참여자가 도착하면 적당한 크기의 옷을 제공하였다. 사진 촬영 후 참여자들은 처치집단과 통제집단(대기집단)으로 무선배정되어 다음 약속시간을 잡았다. 처치집단은 7-8일 후 연구자와 일대일로 만나 평가조건화 개입을 받았고, 개입 직후 온라인 설문문으로 자아존중감, 신체불만족 설문지를 작성했다(T2). 통제집단은 T2 시기에 자아존중감, 신체불만족 척도를 다시 작성했으며, 이후 연구자와 일대일로 만나 평가조건화 개입을 받았다. 각 집단은 개입 후 설문지 말미에 “본 연구의 목적과 가설이 무엇이라고 생각하는가”에 대해 자유롭게 작성하도록 요청받았다.

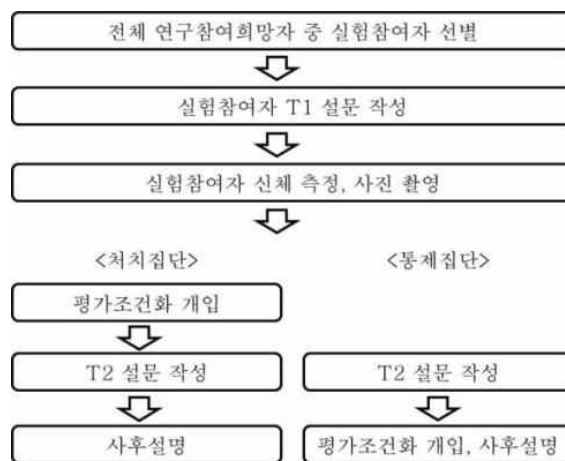


그림 1. 연구절차 도식



실험의 목적과 가설에 대해 파악하고 있는 참여자는 통계분석 대상에서 제외시켰다. 마지막 설문지 작성이 끝나면 연구자는 사후설명서를 통해 본래의 연구제목과 목적을 참여자에게 설명하고 다시 한 번 연구자료 제공 동의를 받았다. 그림 1에 연구절차를 도식으로 제시하였다.

### 평가조건화 개입

처치집단의 각 참가자들을 컴퓨터 앞에 앉게 한 뒤, 전신사진이 컴퓨터 스크린 4분면 중 한 곳에 무작위로 등장할 것이며 각 사진을 최대한 빨리 클릭해야 하고 클릭 직후 또 다른 사진이 같은 4분면에 나타날 것이라고 안내했다. 스크린에 나타나는 사진은 사전에 찍어둔 참가자 본인의 사진 3장과 다른 두 여성의 사진 각 3장씩(정면, 우측, 좌측 전신사진) 총 6장이다. 다른 두 여성은 BMI 정상범위(평균 신장 161.9cm, 평균 체중 53.2kg, BMI  $20.3\text{kg}/\text{m}^2$ )의, E대학에 다닌 적 없는 20대 여성(평균 나이 20세)이며 참여자와 동일하게 검은 티셔츠와 바지를 입었다. 참가자들의 전신사진 뒤에는 100% 미소 짓는 얼굴 사진이 뒤따랐다(90회). 다른 여성들의 사진 뒤에는 중

립적 표정(50%, 90회) 또는 찡그리는 표정(50%, 90회)이 뒤따랐으며, 표정 사진은 400ms 동안 화면에 나타난 후 사라졌다. 이러한 절차는 총 270 회 반복되었다. 얼굴 표정 사진은 Korean Facial Expressions of Emotion(KOFEE, Park et al., 2011)에서 남녀의 표정사진을 동일한 숫자로 선정해 사용하였다. 평가조건화 개입 화면의 예는 그림 2에 제시하였다. 평가조건화 개입에는 행동 실험 연구용 소프트웨어 E-Prime 2.0을 사용했다.

### 자료분석

본 연구에서는 평가조건화 개입 후 신체불만족 점수에 대한 처치집단과 통제집단 간 차이를 분석하기 위해, 신체불만족 사전 점수를 공변인으로 통제한 공분산분석(ANCOVA)를 실시하였다. 마찬가지로 평가조건화 개입 후 자아존중감 점수에 대한 처치집단과 통제집단 간 차이를 분석하기 위해, 자아존중감 사전 점수를 공변인으로 통제한 공분산분석을 실시하였다. 분석도구로는 SPSS 21.0을 활용하였다.

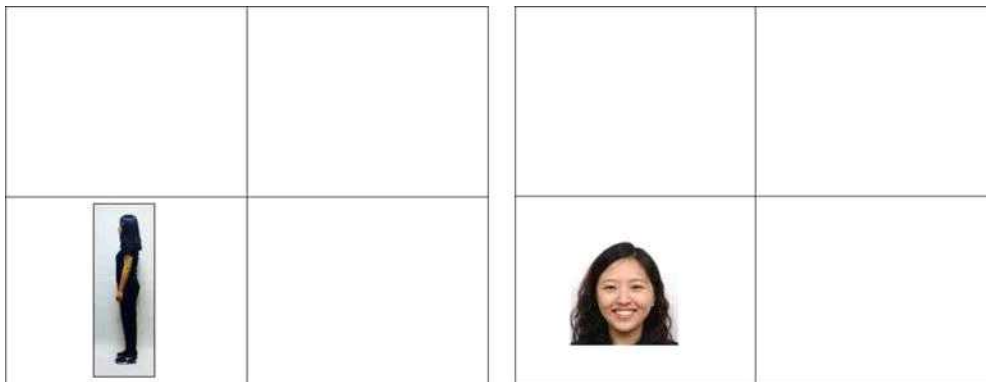


그림 2. 평가조건화 개입 화면 예시

### 결 과

실험참여자들의 주요 변인 기술통계량은 표 1과 같으며, 주요 변인들의 상관관계는 표 2에 제시하였다. 좋지 않은 섭식태도는 자아존중감과 부적 상관을 보였으며, 좋지 않은 섭식태도와 신체불만족은 정적 상관을 보였고, 자아존중감과 신체불만족은 부적 상관을 나타냈다. 섭식태도와 신장, 체중, BMI 간에는 상관이 나타나지 않았다. 신체불만족은 신장과는 상관이 없었고 체중 및 BMI와는 정적 상관을 보였다.

첫 번째 가설을 검증하기 위해 처치집단과 통제집단의 교정된 사후 신체불만족이 평가조건화 개입 여부에 따라 차이를 보이는지에 대한 공분산분석을 실시하였다. 먼저 공분산분석을 위한 기본 가정이 충족되는가를 검증하였다. 신체불만족 사전점수와 사후점수 간 선형관계가 산포도를 통해 확인되었으며, 공변인인 사전점수와 종속변인인 사후점수 간에는 충분한 상관관계가 존재했다( $r = .835, p < .01$ ).

이어 실험집단과 통제집단 내 회귀선 기울기의 동질성을 확인하기 위해 사전점수와 집단(개입여부)의 상호작용효과를 검정한 결과 상호작용 효과가 유의하지 않아( $F(1, 74) = 0.640, p = .426$ ) 집단 내 회귀선 기울기가 동일한 것으로 나타났다. 신체불만족 점수에 대한 Leven의 등분산가정 검정 결과 실험집단과 통제집단의 분산이 같다고 볼 수 있었다( $p = .212$ ). 이에 공분산분석을 위한 가정이 충족되어 신체불만족 점수에 대한 공분산분석을 실행하였다. 평가조건화 개입 여부에 따라 집단 간 신체불만족 점수 차이가 있는지를 알아보기 위해 산출된 조정된 점수의 평균과 표준편차는 표 3과 같다. 사후 신체불만족의 조정 평균은 처치집단이 122.61, 통제집단이 129.65로 처치집단이 통제집단에 비해 6.94 낮게 나타났다. 이어 두 집단 사전 신체만족도 점수의 영향을 통제된 후 조정된 사후 신체만족도 차이의 통계적 유의성을 검정하였고 그 결과는 표 4에 제시되었다. 평가조건화 개입 여부에 따라 집단 간 사후 신체불만족 점수에 유

표 1. 주요 변인 기술통계량

( $N=78$ )

	처치집단( $N=39$ )		통제집단( $N=39$ )	
	평균	표준편차	평균	표준편차
나이(세)	21.69	2.17	21.56	2.35
섭식태도	30.15	6.25	30.79	7.52
신장(m)	1.63	0.04	1.63	0.06
체중(kg)	58.59	8.71	54.12	6.26
BMI( $kg/m^2$ )	21.93	3.09	20.44	2.46
자아존중감(T1)	27.82	4.95	26.05	4.06
자아존중감(T2)	28.49	5.24	26.44	4.83
신체불만족(T1)	129.69	25.24	125.97	19.96
신체불만족(T2)	125.97	19.96	127.92	21.47

표 2. 주요 변인들의 전체 상관분석 (N=78)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 나이	1								
2. 섭식태도	.06	1							
3. 신장	-.01	.16	1						
4. 체중	-.19	-.02	.29**	1					
5. BMI	-.18	-.09	-.17	.89**	1				
6. 자아존중감(T1)	.21	-.24*	.08	-.02	-.07	1			
7. 자아존중감(T2)	.06	-.26*	.02	-.03	-.05	.83**	1		
8. 신체불만족(T1)	.05	.47**	-.08	.25*	.30**	-.25*	-.28*	1	
9. 신체불만족(T2)	.02	.48**	-.01	.13	.15	-.27*	-.34**	.84**	1

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

표 3. 신체불만족 및 자아존중감의 사전 사후 점수 (N=78)

		N	사전점수		사후점수		조정된 사후점수	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
신체불만족	처치집단	39	129.69	25.24	124.38	24.44	122.61	1.97
	통제집단	39	125.97	19.96	127.92	21.47	129.65	1.97
자아존중감	처치집단	39	27.82	4.95	28.49	5.24	27.68	.47
	통제집단	39	26.05	4.06	26.44	4.83	27.24	.47

표 4. 신체불만족 및 자아존중감에 관한 공분산분석 (N=78)

	Source	SS	df	MS	F	p
신체만족도	공변량(사전점수)	28927.82	1	28927.82	192.17	<.001
	집단	876.23	1	876.23	5.82	<.05
	오차	11290.18	75	150.54		
	전체	40462.15	77			
자아존중감	공변량(사전점수)	1299.31	1	1299.31	154.68	<.001
	집단	3.58	1	3.58	.43	.52
	오차	11290.18	75	150.54		
	전체	40462.15	77			

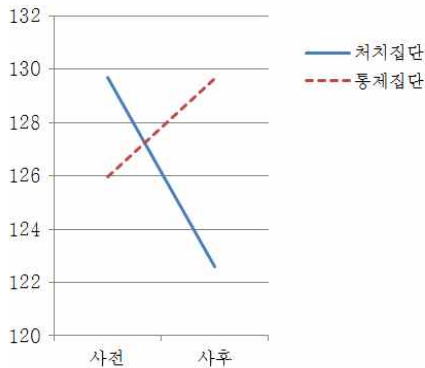


그림 3. 집단 간 사전-사후 신체불만족 평균 비교

의한 차이가 나타났다( $F(1, 75) = 5.82, p < .05, \text{partial } \eta^2 = .08$ ). 평가조건화 개입에 따른 처치집단과 통제집단의 사전-사후 신체불만족 점수 평균을 비교한 결과는 그림 3에 제시하였다. 따라서 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들의 경우 사후 신체불만족 점수가 통제집단 참여자들에 비해 유의미하게 더 낮을 것이라는 첫 번째 가설은 충족되었다.

두 번째 가설을 검증하기 위해 처치집단과 통제집단의 교정된 사후 자아존중감이 평가조건화 개입 여부에 따라 차이를 보이는지에 대한 공분산분석을 실시하였다. 공분산분석을 위한 기본 가정 검증 결과 자아존중감 사전점수와 사후점수 간 선형관계가 산포도를 통해 확인되었으며, 공변인인 사전점수와 종속변인인 사후점수 간에는 충분한 상관관계가 존재했다( $r = .828, p < .01$ ). 이어 실험집단과 통제집단 내 회귀선 기울기의 동질성을 확인하기 위해 사전점수와 집단(개입여부)의 상호작용효과를 검정한 결과 상호작용 효과가 유의하지 않아( $F(1, 74) = 1.757, p = .189$ ) 집단 내 회귀선 기울기가 동일한 것으로 나타났다. 자아존중감 점수에 대한 Leven의 등분산가정 검증 결과 실험집단과 통제집단의 분산이 같다고 볼

수 있었다( $p = .087$ ). 이에 공분산분석을 위한 가정이 충족되어 자아존중감 점수에 대한 공분산분석을 실행하였다. 평가조건화 개입 여부에 따라 집단 간 자아존중감 점수 차이가 있는지를 알아보기 위해 산출된 조정된 점수의 평균과 표준편차는 표 3과 같다. 사후 자아존중감의 조정 평균은 처치집단이 27.68, 통제집단이 27.24로 처치집단이 통제집단에 비해 .44 높게 나타났다. 두 집단 사전 자아존중감 점수의 영향을 통제된 후, 조정된 사후 자아존중감 차이의 통계적 유의성을 검정한 결과는 표 4에 제시되었다. 평가조건화 개입 여부에 따라 집단 간 사후 자아존중감 점수에는 유의한 차이가 나타나지 않았다( $F(1, 75) = .426, p > .05, \text{partial } \eta^2 = .006$ ). 따라서 평가조건화 개입을 받은 처치집단 참여자들의 경우 사후 자아존중감 점수가 통제집단 참여자들에 비해 유의미하게 더 높을 것이라는 두 번째 가설은 기각되었다.

## 논 의

본 연구는 국내 20대 이상섭식행동군 여대생을 대상으로 평가조건화 개입을 제공하고, 이 개입이 참여자들의 신체불만족 감소 및 자아존중감 향상에 영향을 미치는 지 검증하였다. 처치집단의 경우 자신의 신체사진을 긍정적인 사회적 피드백(미소 짓는 얼굴 사진)과 연합하고 타인의 신체를 중성적 또는 부정적 피드백(무표정 또는 찡그린 얼굴 사진)과 연합하는 개입을 받았으며, 통제집단은 별도의 개입을 받지 않았다.

연구 결과, 평가조건화 개입을 받은 처치집단의 사후 신체불만족 점수가 통제집단에 비

해 유의미하게 더 낮았다. 이를 통해 긍정적 평가조건화 개입이 이상섭식행동군 여대생의 신체불만족을 감소시킴을 확인하였다. 이 결과는 신체염려가 높은 참여자들에게서 유의한 신체불만족 감소를 확인한 Martijn 등(2010)의 연구결과 및 섭식장애 위험군을 대상으로 개입한 Aspen 등(2015)의 연구결과와 일치한다. 반면 본 연구 결과는 평가조건화로 신체만족도 증가가 나타나지 않았던 Glashouwer, Masselman와 de Jong(2019)의 연구결과와는 일치하지 않았다.

한편 본 연구에서 평가조건화 개입을 받은 처치집단의 사후 자아존중감 점수는 유의미하게 향상되지 않았다. 이 결과는 신체염려가 높은 참여자들에게서 유의한 자아존중감 증가를 확인한 Martijn 등(2010)의 연구결과 및 섭식장애 위험군 참여자들에게서 유의한 자아존중감 증가를 확인한 Aspen 등(2015)의 연구결과와 일치하지 않는다. 자아존중감 향상이 발견되지 않은 이유로는 본 연구에서 사용한 자아존중감 척도(Rosenberg, 1965)가 전반적 자아존중감(global self-esteem)을 측정하며 전반적 자아존중감이 안정적이고 변동이 적은 변인이라는 점을 들 수 있다(Martijn et al., 2010). Richardson(2016)의 평가조건화 연구에서도 동일한 척도(Rosenberg, 1965)로 명시적 자아존중감 변화를 발견하지 못한 바 있다. 그러나 이러한 연구 결과도 선행연구(Aspen et al., 2015; Martijn et al., 2010)에서 명시적인 전반적 자아존중감의 변화가 나타났다는 점을 설명해 주지 못한다. 한편 기존 연구들에서는 평가조건화에 따른 암묵적 자아존중감 변화(Baccus, Baldwin, & Packer, 2004; Dijksterhuis, 2004; Grumm, Nestler, & Von Collani, 2009)가 나타났으며, 평가조건화가 자동적 인지과정에 변화

를 일으킴으로써 암묵적 태도가 수정된다는 연구들(안소현 2016; 최윤정, 이장한, 2012; Baccus et al., 2004; Dijksterhuis, 2004; Martijn et al., 2013)이 존재한다. 또한 Grumm 등(2009)의 연구 결과 평가조건화 개입으로 암묵적 자아존중감의 변화가 나타난 경우 피험자의 현재 정서에 초점을 두게 하는 절차를 거친 후에는 명시적 자아존중감의 증가도 확인되었다. 따라서 추후 연구에서는 암묵적 자아존중감과 명시적 자아존중감 각각의 변화 여부를 탐구할 필요가 있으며, 명시적 자아존중감에 대한 개입 효과를 알아보기 위해서는 정서에 초점을 두는 절차(Grumm et al., 2009)와 같은 방법을 검토할 필요가 있다.

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 국내 참여자들을 대상으로 짧은 평가조건화 개입이 신체불만족 및 자아존중감에 미치는 영향에 대해 검증했으며, 특히 20대 여대생들의 신체불만족 감소에 본 개입이 유용한 방법임을 검증했다. 피험자가 자신의 신체와 미소 짓는 표정 간 연합을 접하는 것은 자신의 외모에 대한 수용적인 환경에 노출되는 것으로 볼 수 있으며(Aspen et al., 2015; Martijn et al., 2010), 긍정적 사회적 피드백을 통해 신체상 개선에 도움을 받을 수 있음을 시사한다. 이는 타인이 자신을 어떻게 평가할 것인가에 의해 여성의 자기 신체 평가가 상당한 영향을 받는다는 선행연구(김은하, 김현준, 기민선, 2016; Tantleff-Dunn & Gokee, 2002)와도 이어진다.

둘째, 본 연구는 섭식장애 위험이 높은 이상섭식행동군 참여자들을 대상으로 했다는 점에서 평가조건화 개입의 임상장면 적용가능성을 검토했다는 의의를 갖는다. 외모에 대한 피드백에 따라 개인의 신체이미지가 이상섭식

행동에 미치는 영향이 다를 수 있다는 점에서 (김은하 등, 2016). 사회적 피드백을 통제하는 것이 신체불만족 감소 및 섭식장애 치료에 효과적임을 유추할 수 있다. 따라서 치료를 위해 개인의 신체에 대한 긍정적인 사회적 피드백을 제공하고, 신체에 대한 부정적인 자극은 최대한 제거하는 것이 중요하다.

셋째, 본 연구 결과 중 신체불만족이 신장과는 상관을 보이지 않고 체중과는 상관을 보인 점도 주목할 만하다. 이는 여성이 자신의 신체에서 키보다 염려하는 속성이 체중 및 사이즈라는 기존 연구 결과(Tiggemann, 2004)와 일맥상통한다. 이는 표준체중보다 훨씬 낮은 “미용 체중” 또는 “신데렐라 체중”을 선호하는 트렌드(엘르, 2016)가 반영된 것일 수 있다. 낮은 체중에만 초점을 맞추는 경향성이 위험하다는 인식 제고가 필요하며 이를 위한 심리교육이 제공되어야 하겠다.

본 연구에서의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 신체만족도에 대한 평가조건화 개입의 효과가 지속적인지를 확인하지 못했다. 따라서 추후 연구에서는 단기 개입 효과의 지속성을 확인해보아야 하겠다. 또한 본 연구에서는 개입이 1회만 진행되었고 반복 개입의 효과에 대해서는 확인하지 못했다. Aspen 등(2015)의 연구에서는 4회의 평가조건화 개입 후 효과를 검증했으며, 4주 후, 12주 후에도 개입효과가 지속된다는 것을 확인한 바 있다. 추후 연구에서는 평가조건화 개입이 반복적으로 제공되었을 때의 효과와 그 지속성 또한 알아볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 대상은 섭식태도 척도(이민규 등, 2001) 점수가 21점 이상에 해당되는 여성들이었으나, 이 기준점을 초과한다고 해서 반드시 섭식장애를 지닌 임상군임을 의미하는

것은 아니다(이민규 등, 2001). 따라서 실제 섭식장애 치료에 본 개입이 효과적일 지를 확인하기 위해서는 실제 임상군을 대상으로 한 개입 효과 검증이 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 평가조건화 개입에서 제시되는 타인사진 모델로 BMI 정상수준에 속하는 여성을 제시했다. 추후 연구에서는 실제 이상화되고 있는 마른 체형의 타인자극을 제시해 자신의 신체와 긍정적 표정자극을, 마른 모델과 중성적 또는 부정적 표정자극을 연합했을 때 평가조건화 개입 효과와 마른 몸 이상화가 어떻게 나타나는 지를 확인할 필요가 있다. 또한 BMI는 체지방률 및 근육량을 고려하지 않은 수치이므로 비만도를 평가하는 정확한 기준이 될 수 없다는 한계가 있어(임정수, 김예영, 이만균, 2016), 추후 연구에서 비만도 및 체형을 변인으로 고려할 경우 체지방률을 측정해 BMI와 함께 사용하는 것을 권장한다(De Lorenzo, Martinoli, Vaia, & Di Renzo, 2006).

넷째, 본 연구는 피험자들이 특정 여대에서만 모집되었다는 점에서 연구 결과를 일반화하는 데 제한점을 가진다. 추후 연구에서는 표본이 보다 대표성을 갖출 수 있도록 피험자를 모집하여 결과를 확인할 필요가 있다.

마지막으로, Martijn 등(2015)은 신체에 대한 자동적 태도 및 평가에 영향을 미치는 전략과 현존하는 개입방법들이 결합됨으로써 신체불만족으로부터 개인을 가장 잘 보호할 수 있다고 제안했다. 추후 연구에서는 인지치료, 합리적 정서행동치료 등 기존에 효과적으로 검증된 개입방법과 평가조건화 개입을 병행했을 때 평가조건화가 병행되지 않은 경우보다 큰 개입효과를 보이는 지 확인할 필요가 있다. 또한 신체불만족 및 자아존중감 외 다른 변인

들에도 평가조건화 개입 효과가 나타나는 지에 대한 후속 연구가 필요하겠다.

### 참고문헌

고려대학교 부설 행동과학연구소 (1999). 심리 척도 핸드북 I. 서울: 학지사.

공성숙, 김준기, 배재현 (2000). 폭식 행동에 대한 인지행동 집단치료의 효과. 신경정신 의학회, 39(6), 1072-1082.

권석만 (2013). 현대 이상심리학(제 2판). 서울: 학지사.

권예지 (2015). 자기자비명상 프로그램이 여대생의 신체상 불만족, 신체 수치심, 자아존중감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향-부정적인 신체상을 가진 여대생을 대상으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.

김석일 (2011) 생활체육 참여 젊은 여성수용자의 미디어노출, 날씬함에 대한 내재화, 사회비교, 신체불만족 및 우울의 인과관계. 한국체육학회지, 50(6), 313-324.

김수진 (2008). 완벽주의적 자기제시와 신체 불만족이 섭식장애증상에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.

김영신, 양난미 (2010). 남녀대학생의 자아존중감과 섭식억제간의 관계에서 신체비교와 신체불만족의 매개효과 검증. 한국심리학회지 일반, 29(4), 791-815.

김은하, 김현준, 기민선 (2016). 모의 부정적 신체이미지와 외모에 대한 부정적 피드백이 여대생의 이상섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 21(4), 725-748.

김은하, 이신영 (2016). 여자대학(원)생의 자아분화와 이상섭식행동 간의 관계: 정서표

현양가성을 통한 심리적 수용의 조절된 매개효과 검증. 한국심리학회지: 학교, 13(1), 181-204.

김정욱 (2000). 섭식장애: 날씬한 몸매를 위한 처절한 투쟁. 이상심리학 13. 학지사.

김재현, 김정란, 왕성근, 지익성 (2014). 젊은 성인에서 신체 불만족과 성격 특성 및 스트레스와의 관계. 대한불안학회지, 10(2), 170-175.

김해란 (2012). 사회문화적 영향, 신체질량지수, 신체이미지, 자아존중감이 청소년의 신체 불만족에 미치는 영향. 인간발달연구, 19(3), 1-19.

김현아 (2014). TV 시청으로 인한 여고생의 신체불만족 현상에 미치는 미디어 리터러시 개입의 완화 효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.

남인순 국회의원실 (2019.9.27.). 외모지상주의 탓? 식사(섭식)장애 환자 여성 4배. 보도자료.

남정혜, 이수재, 김현정 (2014). 경기 일부 지역 여대생의 체질량지수와 섭식장애의 상관관계 연구. 한국식품영양학회지, 27(1), 80-88.

노영경, 김봉환 (2005). '체형 만족도 평가지 (Body Shape Questionnaire: BSQ)'의 타당화 연구 - 여대생을 중심으로. 상담학연구, 6(4), 1163-1174.

대한비만학회 (2012). 비만치료 지침 2012. <http://www.kosso.or.kr>.

류애리 (2011). 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상 섭식 행동에 미치는 영향: 신체 수치심의 매개효과검증. 건양대학교 석사학위논문.

서민정, 손정락 (2015). 합리적 정서 행동치료

- 가 대학생들의 부적응적 완벽주의, 신체 불만족 및 신체상의 암묵적 태도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 547-566.
- 손은정 (2011a). 성인기 여성의 생애 주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이. 한국심리학회지: 여성, 16(3), 357-377.
- 손은정 (2011b). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(1), 165-183.
- 손은정 (2010). 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1103-1122.
- 손은정 (2008). 여대생의 자아존중감, 신체비교, 마른 이상적 체형의 내면화, 신체불만족이 이상 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
- 안소현 (2016). 평가적 조건화가 브랜드 태도와 브랜드 선택에 미치는 영향 연구: 명시적 태도와 암묵적 태도를 중심으로. 동국대학교대학원 석사학위논문.
- 엄기홍, 임병훈 (2011) 외모중심 TV 프로그램이 시청자의 태도와 행동에 미치는 영향에 관한 연구. 경상논집, 25(2), 149-169.
- 엘르. (2016). 표준체중 vs. 정상체중 vs. 미용체중. 엘르 2016년 5월호. 허스트중앙.
- 육보람 (2015). 주의 재훈련이 신체 불만족에 미치는 효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민규, 이영호, 백세현, 손창현, 정영조, 홍성국, 장필립, 윤애리 (1998). 한국판 섭식태도 검사 표준화 연구: 신뢰도 및 요인분석. 정신신체의학, 6(2), 155-175.
- 이민규, 고영택, 이해경, 황을지, 이영호 (2001). 한국판 식사태도검사-26(The Eating Attitude Test-26: KEAT-26)의 타당화. 정신신체의학 9(2), 153-163
- 이미순 (2005). 신경성 폭식증에 대한 인지 행동 집단 치료의 효과: 신체 불만족과 자아 존중감을 중심으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 이병혜 (2009). 매스미디어의 신체이미지와 자아존중감, 우울에 대한 영향: 여대생들을 중심으로. 한국방송학보, 23(3), 166-204.
- 이상선 오경자 (2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 91-106.
- 이상선, 오경자 (2003). 외모 관련 사회문화적 태도설문지의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 913-926.
- 이수진, 김미리혜 (2015). 마음챙김 명상이 섭식장애환자의 폭식, 신체 불만족, 우울 및 분노에 미치는 효과. 정신보건과 사회사업, 43(3), 58-81.
- 이신애 (2010). 오염감박장애의 공포와 혐오의 소거. 중앙대학교 석사학위논문.
- 이자영, 남숙경, 최보영, 이지희, 박양민, 이상민 (2009). 문화차에 의해 발생한 심리검사 문항의 번역오류: Rosenberg의 자아존중감 척도 8번 문항의 수정을 중심으로. 상담학연구, 10(3), 1345-1358.
- 이지은 (2002). 폭식행동에 대한 단기 심리교육 프로그램의 효과. 청소년상담연구, 10(2), 141-159.
- 임정수, 김예영, 이만균 (2016). 20대 여성의 BMI와 체지방률에 따른 심혈관기능, 정신



- 건강 척도 및 스트레스관련 변인의 비교 분석. *체육과학연구*, 27(1), 12-26.
- 전병재 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11, 109-129.
- 전봄이 (2016). 평가적 조건화를 이용한 학교 폭력 청소년의 암묵적 태도수정. *중앙대 석사학위논문*.
- 조화란 (2013). 부정적 신체이미지를 가진 여대생의 귀인양식과 섭식행동. *계명대 석사학위논문*.
- 진성철, 박원준 (2011). 건강정보 예시 사진에 따른 정보의 중요성, 신체불만족, 스트레스, 우울, 자아 존중감의 지각적 차이에 관한 연구. *한국지역언론학연합회*, 11(2), 441-468.
- 최명숙 (2002). 중년여성의 신체불만족, 우울과 섭식장애에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 8(4), 570-582.
- 최윤정, 이장한 (2012). 평가적 조건화가 알코올에 대한 음주자의 암묵적 태도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 869-882
- 최진미, 김미리혜 (2010). 여대생의 섭식태도와 우울 및 불안. *학생생활연구*, 26, 1-8.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Aspen, V., Martijn, C., Alleva, J. M., Nagel, J., Perret, C., Purvis, C., Saekow, J., Lock, J. & Taylor, C. B. (2015). Decreasing body dissatisfaction using a brief conditioning intervention. *Behaviour research and therapy*, 69, 93-99.
- Baccus, J. R., Baldwin, M. W., & Packer, D. J. (2004). Increasing implicit self-esteem through classical conditioning. *Psychological Science*, 15, 498-502.
- Baeyens, F., Hermans, D., & Eelen, P. (1993). The role of CS-US contingency in human evaluative conditioning. *Behaviour research and therapy*, 31(8), 731-737.
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 193-203.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J.I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081-1089.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*, 6(4), 485-494.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingences of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- De Houwer, J. (2007). A conceptual and theoretical analysis of evaluative conditioning. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 230-241.
- De Lorenzo, A., Martinoli, R., Vaia, F., & Di Renzo, L. (2006). Normal weight obese (NWO) women: an evaluation of a candidate new syndrome. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 16(8), 513-523.

- Dijksterhuis, A. (2004). I like myself but I don't know why: enhancing implicit self-esteem by subliminal evaluative conditioning. *Journal of personality and social psychology, 86*(2), 345.
- Fairburn, C. G., Shafran, R., & Cooper, Z. (1999). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 1-13.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2013). *G\*Power Version 3.1.7* [computer software]. Universität Kiel, Germany. Retrieved from <http://www.softpedia.com/get/Science-CAD/G-Power.shtml>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine, 9*(02), 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). *The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. Psychological medicine, 12*(4), 871-878.
- Glashouwer, K. A., Masselman, I., & de Jong, P. J. (2019). Reducing body dissatisfaction by means of an evaluative conditioning procedure in undergraduate women: A replication study. *Behaviour Research and Therapy, 121*, 103435.
- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality: an international journal, 31*(3), 215-222.
- Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Grumm, M., Nestler, S., & Von Collani, G. (2009). Changing explicit and implicit attitudes: The case of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(2), 327-335.
- Halliwell, E., Easun, A., & Harcourt, D. (2011). Body dissatisfaction: Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?. *British Journal of Health Psychology, 16*(2), 396-403.
- Hofmann, W., De Houwer, J., Perugini, M., Baeyens, F., & Crombez, G. (2010). Evaluative conditioning in humans: a meta-analysis. *Psychological bulletin, 136*(3), 390.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science, 4*(2), 162-176.
- Jansen, A., Nederkoorn, C., & Mulken, S. (2005). Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 183-196.
- Jarry, J. L. (1998). The meaning of body image for women with eating disorders. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 43*(4), 367-374.
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 119-125.
- Kim, S. Y., Seo, Y. S., & Baek, K. Y. (2014). Face consciousness among South Korean women: A culture-specific extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology, 61*(1), 24-36.
- Martijn, C., Alleva, J. A., & Jansen, A. (2015). Improving body satisfaction: do strategies

- targeting the automatic system work?. *European Psychologist*, 20(1), 62-71.
- Martijn, C., Sheeran, P., Wesseldijk, L. W., Merrick, H., Webb, T. L., Roefs, A., & Jansen, A. (2013). Evaluative conditioning makes slim models less desirable as standards for comparison and increases body satisfaction. *Health Psychology*, 32(4), 433.
- Martijn, C., Vanderlinden, M., Roefs, A., Huijding, J., & Jansen, A. (2010). Increasing body satisfaction of body concerned women through evaluative conditioning using social stimuli. *Health Psychology*, 29(5), 514-520.
- Olson, M. A., & Fazio, R. H. (2006). Reducing automatically-activated racial prejudice through implicit evaluative conditioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 421-433.
- Park, J. Y., Oh, J. M., Kim, S. Y., Lee, M. K., Lee, C. R., Kim, B. R., & An, S. K. (2011). *Korean facial expressions of emotion (KOFEE)*. Seoul, Korea: Section of Affect & Neuroscience, Institute of Behavioral Science in Medicine, Yonsei University College of Medicine.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Richardson, S. (2016). Can Evaluative Conditioning Change Explicit Attitudes Toward Self-Esteem?. The Review. *Journal of Undergraduate Student Research*, 17(1), 11.
- Smith, E. R., & DeCoster, J. (2000). Dual-process models in social and cognitive psychology: conceptual integration and links to underlying memory systems. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 108-131.
- Steiger, H., & Israel, M. (2010). Treatment of psychiatric comorbidities. *The treatment of eating disorders: A clinical handbook*, 447-457.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.
- Stice, E., Ng, J., & Shaw, H. (2010). Risk factors and prodromal eating pathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(4), 518-525.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38, 669-672.
- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 108-116). New York: Guilford Press.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: social comparisons as automatic processes. *Body Image*, 6, 257-269.

- Watts, K. J., & Cranney, J. (2010). Automatic evaluation of body-related words among young women: an experimental study. *BMC Public Health*, 10, 1-14.
- Watts, K. J., Cranney, J., & Gleitzman, M. (2008). Automatic evaluation of bodyrelated images. *Body Image*, 5, 352-364.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International journal of obesity*, 30(4), 644-651.
- Williamson (1990). *Assessment of eating disorders: obesity, anorexia, and bulimia nervosa*. New York: Pergamon.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body image*, 2(1), 74-80.
- 1차원고접수 : 2019. 10. 20.  
심사통과접수 : 2019. 12. 27.  
최종원고접수 : 2019. 12. 29.

## The Effects of Evaluative Conditioning Intervention for Decreasing Body Dissatisfaction and Increasing Self-esteem of Korean Female University Students with Abnormal Eating Behaviors

Ji Hyun Lee

Sung-Kyung Yoo

Department of Psychology, Ewha Womans University

This study tested whether body dissatisfaction and self-esteem of young women with abnormal eating behaviors could be improved by means of evaluative conditioning intervention in which photograph of participants' bodies were paired with positive social stimuli(smiling faces) and photographs of other bodies were paired with neutral(neutral faces) or negative social stimuli(frowning faces). 78 Korean female university students with abnormal eating behaviors were recruited and randomly assigned to evaluative conditioning intervention condition( $n=39$ ) or to a delayed waitlist control condition( $n=39$ ). Body dissatisfaction and self-esteem were assessed at baseline and post treatment. The intervention for this study was the replication of the experiments of Martijn et al.(2010) and Aspen et al.(2015). ANCOVAs were run to determine the effect of the intervention. The results showed that women in treatment condition demonstrated significantly decreased body dissatisfaction compared to women in the waitlist control condition. There was no significant difference in post-treatment self-esteem scores between the intervention. These findings suggest that body dissatisfaction of young women with abnormal eating behaviors may be improved by repeatedly pairing their photographs with positive social feedback. The implications and limitations of this study were discussed with suggestions for further studies.

*Key words* : female students, body dissatisfaction, self-esteem, abnormal eating behaviors, evaluative conditioning