

여자 대학생의 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과*

강 미 정

최영미마음상담센터

김 희 경[†]

동신대학교 상담심리학과

본 연구는 여자 대학생 526명을 대상으로 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴보았다. 연구 도구는 신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test Revised; BULIT-R), 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS), 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PPS)였다. 상관분석을 통해 연구 변인들 간의 관련성을 살펴보았으며, Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하였다. 상관분석 결과, 다차원적 완벽주의, 지각된 스트레스, 신경성 폭식 간에 유의한 상관이 있었다. 완벽주의 성향이 높을수록 지각된 스트레스가 많았으며, 지각된 스트레스가 심할수록 신경성 폭식을 많이 했다. Macro 분석 결과, 지각된 스트레스가 다차원적 완벽주의와 신경성 폭식의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 자기 지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의는 신경성 폭식에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 지각된 스트레스의 하위 요인인 부정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 간접적인 영향을 미쳤다. 지각된 스트레스의 하위 요인인 긍정적 지각의 매개효과는 유의하지 않았다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점, 신경성 폭식의 후속 연구 및 치료를 위한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 다차원적 완벽주의, 지각된 스트레스, 신경성 폭식증, 섭식장애

* 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

[†] 교신저자 : 김희경, 동신대학교 상담심리학과, 58245, 전라남도 나주시 건재로 185

Tel : 061-330-3535, E-mail : kimhk@dsu.ac.kr

신경성 폭식증(Bulimia nervosa)은 섭식장애의 한 종류로, 반복적인 폭식 삽화와 그 뒤에 따르는 부적절한 보상 행동(예; 구토, 하제나 이뇨제의 사용, 금식, 지나친 운동 등), 체형과 체중이 자기 평가에 과도한 영향을 미치는 것이 핵심특징이다(American Psychiatric Association; APA, 2013). DSM-5에 따르면, 폭식은 일정 시간 동안 대부분의 사람들이 먹는 양보다 분명하게 많은 양의 음식을 섭취하는 것을 말하며, 통제력의 상실을 동반한다. 신경성 폭식증이 있는 사람은 자신을 평가하는데 체형과 체중을 지나치게 중시하므로 체중 증가를 막기 위한 부적절한 보상 행동을 보인다. 신경성 폭식증은 남성에 비해 여성에게 더 흔하고, 후기 청소년기에서 초기 성인기 사이에 주로 발병한다. 신경성 폭식증을 보이는 사람들은 자신의 비정상적인 섭식태도를 수치스럽게 여기면서 증상을 숨기려고 하기 때문에 신경성 폭식증을 겪고 있는 사람은 알려진 것보다 더 많을 것으로 추정된다.

섭식장애 클리닉에 오는 환자 중 절반은 진단기준 중 일부만 만족시키는 준임상군에 해당한다(Stice, 2001). 건강보험심사평가원(2016)에 따르면, 섭식장애로 병원에 입원하거나 내원한 환자는 여성이 79%로 남성(21%)보다 3배 이상 많고, 20~24세 사이의 여성이 전체의 81%를 차지한다. 신경성 폭식증 검사 개정판((Bulimia Test Revised; BULIT-R)을 사용해서 여자 대학생의 신경성 폭식증을 연구한 결과에 따르면, 연구 참여자의 12%가 신경성 폭식 경향의 분류 기준인 88점 이상에 해당하는 것으로 나타났다(정진영, 2016). 동일한 척도를 사용한 이해진(2017)의 연구에서도 연구 참여자의 10%가 신경성 폭식 경향에 해당하여서 신경성 폭식의 문제를 겪는 여자 대학생의 비율

이 상당히 높음을 알 수 있다.

신경성 폭식은 우울 및 불안과 같은 부정적 정서를 경험하거나 부정적 정서를 조절하지 못할 때 많이 나타난다(윤화영, 1996; 이미현, 채규만, 2012; 이상선, 2007). 폭식 행동을 하는 사람들은 정서 조절 전략을 사용하지 못하거나 정서를 이해하는 능력이 부족하고, 분노 감정을 적절히 표현하지 못한다(정희진, 2015; Abraham & Beumont, 1982; Brytek-Matera, 2008; Heatherton & Baumeister, 1991; Meyer, Leung, Waller, Perkins, Paice, & Mitchell, 2005; Whiteside, Chen, Neighbors, Hunter, & Larimer, 2007). 신체에 대한 불만족이나 자기 비난도 폭식과 부적절한 보상 행동에 영향을 미친다. 자기 평가에서 신체가 차지하는 비중이 크고, 신체에 대한 만족도가 낮을수록 폭식 행동이 많이 한다(이상선, 오경자, 2005; Hennegan, Loxton, & Mattar, 2013). 자기에 대한 부정적인 평가는 폭식 행동을 설명하는 중요한 변인이다(손은정, 2010; 정진영, 이훈진, 박세란, 2019; Dunkley, Masheb, & Grilio, 2010; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Santor & Yazbek, 2006; Taranis & Meyer, 2010). 신경성 폭식증을 보이는 환자들은 성격적으로 충동 통제의 어려움을 보인다(이상선, 1993; 이진희, 1999; Keel & Mitchell, 1997). 강렬한 정서를 경험할 때 충동적으로 행동하는 경향성인 정서조급성은 부정적 정서를 감소시키기 위해 폭식 행동을 하게 만드는 반면(변지애, 이주영, 2016; 정진영, 2016), 목표에 도달하기 위해 순간적 충동을 억제하는 능력은 폭식 행동을 줄여준다(장은영, 한덕웅, 2007; 조혜진, 권석만, 2011).

특히, 완벽주의(perfectionism)는 신경성 폭식 및 이상 섭식 행동과 밀접한 관련이 있다. 완벽주의는 과도하게 높고 엄격한 기준으로 평

가하는 경향성을 말한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 완벽주의는 신경성 폭식증의 주요한 예측 변인이며(김희영, 1998; 서민정, 손정락, 2015; 손은정, 2011; 이현정, 2010; Bastiani, Rao, Weltzin & Kaye, 1995; Joiner, Jr. Heatherton, Rudd, & Schmidt, 1997; Lilienfeld, Wonderlich, Riso, Crosby, & Mitchell, 2006), 여자 고등학생의 이상 섭식 행동에 직접적인 영향을 미친다(이혜련, 김정민, 2008). 완벽주의 성향이 있는 섭식장애 환자들은 회복 후에도 완벽주의 성향을 지속적으로 보인다(Srinivasagam, Kaye, Plotnicov, Greeno, Weltzin, & Rao, 1995; Sutandar-Pinnock, Blake, Carter, Olmsted, & Kaplan, 2003). 신경성 폭식증 환자들은 자신의 몸매와 체중에 대해 비현실적이고 엄격한 기준을 가지고 있으며, 실제 자신의 상태와는 무관하게 자신이 기대하는 몸매와 체중의 기준을 달성하려고 노력한다(Garner, Olmsted, Polivy, & Garfinkel, 1984). 이들은 과도한 이상적 기준을 추구하면서 목표를 이루지 못하는 자기를 부정적으로 인식하고 신체를 비교하여 폭식 행동을 하게 된다(Schutz, Paxton, & Werheim, 2002; Waytt & Gilbert, 1998). 완벽주의 성향으로 인해 체중조절에 조금만 실패해도 쉽게 좌절하고, 이를 해결하기 위해 비정상적인 섭식 행동을 하는 것이다.

Hewitt와 Flett(1991b)는 기존에 연구된 완벽주의가 개인의 자기(self) 인지에만 초점을 맞추고 대인관계적 측면을 고려하지 않았던 점을 지적하면서 다차원적인 완벽주의의 개념을 제안했다. 이들은 완벽주의를 ‘자기지향 완벽주의’, ‘타인지향 완벽주의’, ‘사회적으로 부과된 완벽주의’의 세 차원으로 구분하였다. 자기지향 완벽주의는 스스로 높은 기준을 세워 자신을 엄격하게 평가하는 것이고, 타인지향 완

벽주의는 타인에게 완벽함과 비현실적인 기준을 적용하여 타인의 행동을 엄격하게 평가하는 것을 말한다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 타인이 자기에게 과도한 기준과 기대를 지니고 있다고 여기며 이를 달성하려고 노력하는 경향성을 나타낸다. 이러한 다차원적 완벽주의의 하위 차원들은 섭식 문제와 관련된 것으로 알려져 있다.

자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 신경성 식욕부진증과 관련되어 있는 것으로 나타나고 있다(오경자, 정현강, 2008; 이상선, 2007; Cockell, Hewitt, Seal, Sherry, Goldner, Flett, & Remick, 2002; Hewitt, Flett, & Ediger, 1995). 사회적으로 부과된 완벽주의는 연구들에 따라 다른데, 신경성 식욕부진증 및 신경성 폭식증 모두와 관련이 있다는 연구가 있으며(김하영, 박기환, 2009; 오경자, 정현강, 2008; 이수현, 2005; Hewitt et al., 1995), 신경성 폭식증과의 관련성만 확인된 연구도 있고(김지윤, 하은혜 2013; 김하영, 박기환, 2009; Hewitt et al., 1995), 신경성 폭식증과는 관련이 없다는 연구도 있다(이상선, 2005). 타인지향 완벽주의와 섭식 문제의 관련성은 대부분 유의하지 않은 것으로 나타나고 있지만(김지윤, 하은혜 2013; 이상선, 2005; 최진영, 2000; Cockell et al., 2002; Hewitt et al., 1995), 거식성향 집단에서 타인지향 완벽주의가 높게 나타난 연구가 있으며(이수현, 2005; 이현정, 2010), 타인지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 모두 신경성 폭식증에 미치는 연구 결과도 있다(오경자, 정현강, 2008).

신경성 폭식증 환자들이 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기지향 완벽주의에서 높은 점수를 보이는 것은 스스로에게 높은 기준을 세우고, 자신을 엄격하게 평가하거나 다른 사람의

믿음이나 기대를 충족시키기 위해 섭식을 억제하거나 거식과 폭식 행동, 구토 등을 해서라도 마른 몸매를 유지하여 다른 사람에게 인정받고 긍정적인 인상을 남기고 싶기 때문인 것으로 보고 있다(Anthony & Swinson, 1998; Conroy, Kaye, & Fifer, 2007). 그러나 다차원적 완벽주의의 각 차원들과 신경성 폭식의 관련성이나 영향력에 관한 연구 결과들이 일관되지 않고, 일부 연구들(김하영, 박기환, 2009; 손은정, 2013; 손은정, 양난미, 김상원, 2010; 이다운, 김종남, 2017)은 다차원적 완벽주의에 속하는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의 차원들을 모두 살펴보지 않았기 때문에 각 차원들이 신경성 폭식에 미치는 영향을 비교하는 데에는 한계가 있다.

신경성 폭식은 스트레스에도 영향을 받는다. 스트레스는 개인의 자원이나 역량을 넘어서는 상황적 요구에 접할 때 발생한다(Coyne & Lazarus, 1980; Holroyd, 1979). 폭식은 과도한 스트레스와 고통스러운 심리상태에서 벗어날 수 있게 해주기 때문에 스트레스를 해소하기 위한 방법으로 폭식 행동을 선택한다(김정옥, 2000). 개인적인 스트레스나 학교 및 사회 환경 스트레스, 가족 스트레스 등은 폭식 행동과 밀접한 관련이 있다(김은정, 2004; 안귀여루, 2011). 예를 들면, 시험 기간에 스트레스를 많이 경험하는 학생들은 섭식 욕구가 증가하고 음식 섭취량이 늘어나며, 폭식 행동을 많이 한다(박유정, 이지연, 2009; Macht, Haupt, & Ellgring, 2005). 폭식 행동을 보이는 여성들은 자신의 문제에 대한 대안적인 대처방식으로 폭식을 한다(Grilo, Shiffman, & Carter-Campbell, 1994). 즉, 과도한 스트레스는 신경성 폭식증을 야기하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

Cohen 등(1983)은 스트레스의 양보다는 스트레스에 대한 개인의 주관적 경험과 스트레스를 지각하는 정도에 초점을 맞추었다. 같은 상황과 사건이라도 개인의 평가와 관점에 따라 지각되는 스트레스 수준은 달라질 수 있다(Weinstein, Brown, & Ryan, 2009). 스트레스를 통제 가능한 도전으로 지각하는 사람은 부정적인 감정을 덜 경험하고, 문제에 초점을 맞춘 대처행동을 더 효과적으로 한다. 실질적인 통제 가능성과 상관없이 통제할 수 있다는 평가가 부정적 감정을 줄여준다(Alloy & Clements, 1992). 이에 비해 스트레스를 위협으로 지각하는 사람은 부정적인 감정을 더 많이 경험하고, 그러한 감정을 통제하려는 시도는 문제에 초점을 맞춘 대처행동을 방해한다(Miller, 1980).

Cohen 등(1983)은 스트레스에 대한 주관적 지각을 측정하기 위하여 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PSS)를 개발했으며, '긍정적 지각'과 '부정적 지각'의 2요인 구조를 확인하였다(Cohen & Williamson, 1988). 긍정적 지각은 스트레스를 유발하는 상황을 예측가능하고 통제할 수 있으며 극복할 수 있다고 지각하는 것이며, 부정적 지각은 스트레스를 개인의 역량을 넘어서 예측불가능하고 통제하기 어려우며 압도당하는 것으로 지각하는 것을 말한다. 이 척도를 타당화한 박준호와 서영석(2010)에 따르면, 긍정적 지각과 부정적 지각 간에는 상관이 낮고, 부정적 지각은 우울이나 불안 및 부정적인 정서와 상관이 높은 반면 긍정적인 정서와는 관련이 없으며, 긍정적 지각은 부정적인 정서 상태보다는 긍정적인 정서와 더 큰 관련성을 보였다. 따라서 두 요인은 스트레스의 다른 측면들을 평정하는 서로 독립적인 개념으로서, 점수를 독립적으로 활용하고 해석하는 것이 적절하다고 제안하였다.

이러한 제언은 개인이 스트레스를 통제할 수 있는 것으로 지각하는 것과 스트레스에 압도당하는 것으로 지각하는 것에는 차이가 있으며, 그러한 지각이 신경성 폭식에 미치는 영향력도 다를 가능성을 시사하고 있다.

스트레스와 섭식문제의 관련성을 살펴본 연구들은 주로 스트레스의 양에 초점을 맞춘 경우가 많았다. 또한, 지각된 스트레스와 섭식문제의 관련성을 다룬 일부 연구(윤정민, 심은정, 2019)는 하위 요인을 구분하지 않고 합산점수만을 사용하고 있어서 각 요인의 영향력을 비교하기가 어렵다. 개인이 주관적으로 지각한 스트레스가 신경성 폭식에 미치는 영향을 규명하기 위해서는 스트레스에 대한 긍정적 지각과 부정적 지각의 영향력을 비교하여 살펴볼 필요가 있다. 신경성 폭식 문제를 예방하고 완화하기 위해 치료적으로 개입할 경우, 스트레스에 대한 통제력을 강화하는 접근 방식과 스트레스에 압도당하는 느낌을 완화하는데 초점을 둔 접근 방식의 효과는 다를 수 있기 때문이다.

한편, 여러 연구들에 따르면, 완벽주의는 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(소영호, 정주혁, 2010; 이미화, 류진혜, 2002; 함경애, 김미옥, 최영옥, 천성문, 2012). 완벽주의자는 스스로 내면화하고 있는 날씬함에 대한 이상과 사회적으로 이상화된 체형을 완벽하게 성취하고자 한다. 주위의 높은 기대에 부응하기 위해 무리한 노력을 하는 사람은 불만족스러운 기분을 해소하는 것 외에도 엄격한 식이제한을 통해 스스로 조절하는 능력과 자신감을 얻고자 한다(Wilson & Fairburn, 1993). 이들은 내면화된 기준이나 목표뿐만 아니라 사회적으로 인정받고자하는 목표를 이루는 것에 관심을 두기 때문에 높은

기준을 이루기 위해 지속적으로 압박감을 느낀다. 엄격한 자기 평가로 인해 실패를 경험하면 좌절하고 자신을 비난하기 쉽다. 이러한 완벽주의적인 행동은 상황적 요구를 개인의 역량으로 해낼 수 없을 것이라는 스트레스를 유발하게 된다(김현정, 손정락, 2007; Chang, Watkins, & Banks, 2004; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003). 완벽주의 성향 자체가 스트레스를 유발하고, 완벽주의 행동은 스트레스 반응을 악화시키기 때문에 완벽주의자들은 스트레스로 인한 부적응을 경험한다(Hewitt & Flett, 1991b). 특히, 부적응적인 완벽주의 성향이 높은 사람은 지각된 스트레스 수준이 높다(유경나, 강민주, 2011; Flett & Hewitt, 2002). 즉, 완벽주의자는 스스로 규정한 날씬한 몸매와 이상적인 체형이라는 목표를 설정하고, 이에 도달하지 못했을 때 느끼는 압박감과 좌절감으로 인해 스트레스를 경험하게 된다고 할 수 있다.

Hewitt와 Flett(1991b)가 제안한 다차원적 완벽주의와 스트레스의 관련성을 규명하기 위한 연구들도 진행되어 왔다. 예를 들면, 자기지향 완벽주의는 스트레스를 줄여주는 것으로 나타났다(권혜경, 김정규, 2015; 이미화, 류진혜, 2002, 함경애 등, 2012). 타인지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 스트레스를 증가시켰다(이미화, 류진혜, 2002). 그에 반해 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스에 미치는 영향력을 확인하지 못한 연구 결과도 있다(함경애 등, 2012). 이처럼 다차원적 완벽주의의 각 차원이 스트레스에 미치는 영향력이 선행연구들에서 일관되지 않고, 일부 연구(권혜경, 김정규, 2015)는 다차원적 완벽주의의 한 차원만을 다루고 있어서 다른 차원들이 스트레스에 미치는 영향력을 비교하기 어렵기 때

문에 그에 대한 확인이 필요하다.

완벽주의와 섭식장애에 관한 연구들은 완벽주의가 신경성 폭식에 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 지각된 스트레스도 신경성 폭식을 예측하는 주요한 변인임을 알 수 있다. 또한, 완벽주의와 지각된 스트레스 수준 간에 밀접한 관련이 있다는 점에 기초하면, 완벽주의 성향이 스트레스를 심화시키고, 이를 줄이기 위해 신경성 폭식과 같은 역기능적인 섭식행동이 나타난다고 가정할 수 있다. 즉, 완벽주의가 신경성 폭식에 직접적인 영향을 미칠 수 있지만, 지각된 스트레스를 매개로 신경성 폭식에 간접적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

완벽주의의 각 차원이 지각된 스트레스나 신경성 폭식에 미치는 영향력이 선행연구들에서 일관되지 않고, 일부 연구들은 완벽주의의 세 가지 차원을 모두 살펴보지 않았기 때문에 신경성 폭식에 미치는 영향력을 체계적으로 이해하는 데에는 한계가 있다. 완벽주의의 각 차원들이 신경성 폭식과 지각된 스트레스의 두 요인에 어떤 영향을 미치는지를 비교하여 분석할 필요가 있다. 또한, 스트레스에 대한 긍정적 지각의 부족과 부정적 지각의 과다가 신경성 폭식에 미치는 영향력도 비교하여 살펴본다면 여자 대학생의 신경성 폭식 문제에 대한 치료적 개입 방안을 마련하는데 시사점을 제공할 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 여자 대학생을 대상으로 다차원적 완벽주의를 예측변인으로 하고 신경성 폭식을 준거변인으로 하여 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하고자 하였으며, 완벽주의의 각 차원인 자기 지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의가 각각 긍정적 지각과 부정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 미치는 영

향력을 비교하고자 하였다. 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의, 지각된 스트레스, 신경성 폭식의 관계는 어떠한가? 둘째, 완벽주의는 지각된 스트레스를 매개로 신경성 폭식에 영향을 미치는가?

방 법

연구 참여자

본 연구의 참여자는 K광역시와 J도에 위치한 4곳의 대학교에 재학 중인 여학생 531명이였다. 이 중 불성실한 응답을 보인 5명의 자료를 제외하고 526명(평균연령 20.18세, $SD=1.36$)의 자료를 분석하였다. 연구 참여자의 체질량 지수(Body Mass Index; BMI)는 저체중이 92명(17.5%), 과체중 이상이 99명(18.8%)이었고, 정상체중은 295명(56.1%)이었다.

연구 도구

신경성 폭식증 검사 개정판

신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test Revised; BULIT-R)은 Smith와 Thelen(1984)이 개발하였으며, Thelen, Farmer, Wonderich와 Smith(1991)가 개정하였다. 본 연구에서는 윤화영(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 총 36문항이며, 폭식행동을 측정하는 28문항과 체중조절 행동을 측정하는 8문항으로 구성되어 있다. 이 중 체중조절을 측정하는 8문항은 점수에 포함하지 않기 때문에(Thelen, et al., 1991) 폭식행동을 측정하는 28문항을 사용하였다. 각 문항에 대해 5점 척도로 평정하고, 점수 범위는 28~140점이며, 점수가 높을수록 신경성 폭

식을 많이 하는 것을 의미한다. 윤화영(1996)의 연구에서 내적 합치도(*Cronbach's a*)는 .93이었으며, 본 연구에서는 .92였다.

다차원적 완벽주의 척도

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)는 Hewitt과 Flett(1991a)가 개발하였고, 이미화(2001)가 번안하였으며, 세 차원으로 구성되어 있다. '자기지향 완벽주의'는 자신에게 높은 기준을 세우고 엄격하게 평가하는 것이다. '타인지향 완벽주의'는 타인에게 비현실적인 기준을 부과하고 해내도록 기대하는 것이다. '사회적으로 부과된 완벽주의'는 타인이 자신에게 지나치게 높은 기준을 부과하고 엄격하게 평가하며 수행하도록 기대하고 있다고 여기는 것이다. 각 차원별로 15 문항씩 총 45문항이고, 각 문항에 대해 7점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 각 차원의 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 이미화(2001)의 연구에서 내적 합치도(*Cronbach's a*)는 자기지향 완벽주의는 .89, 타인지향 완벽주의는 .74, 사회적으로 부과된 완벽주의는 .71이었으며 전체는 .89였다. 본 연구에서 자기지향 완벽주의는 .90, 타인지향 완벽주의는 .79, 사회적으로 부과된 완벽주의는 .82였으며, 전체는 .90이었다.

지각된 스트레스 척도

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PSS)는 Cohen 등(1983)이 개발하고 박준호와 서영석(2010)이 타당화하였다. 총 10문항이고, 5점 척도로 평정하며, '긍정적 지각'과 '부정적 지각' 요인으로 구성되어 있다. 긍정적 지각은 스트레스 사건들을 예측할 수 있고, 적절히 통제할 수 있으며, 성공적으로 대처할 수 있

다고 지각하는 정도를 측정한다. 부정적 지각은 스트레스를 예측 불가능하고, 통제할 수 없으며, 압도당하는 것으로 지각하는 정도를 측정한다. 긍정적 지각 요인은 역채점을 하며, 두 요인의 점수를 합산하여 전반적인 스트레스 수준을 평가한다.

그러나 박준호와 서영석(2010)은 두 요인인 스트레스의 다른 측면을 측정하고 있기 때문에 독립적으로 활용하고 해석하기를 권하고 있다. 이에 본 연구에서는 지각된 스트레스의 총점을 산출할 때는 긍정적 지각 요인의 점수를 역채점하였지만, 각 요인별로 분석할 경우에는 역채점하지 않았다. 지각된 스트레스의 총점의 범위는 0~40점이며, 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 긍정적 지각과 부정적 지각 요인의 점수 범위는 각각 0~20점이다. 긍정적 지각 요인의 점수가 높을수록 스트레스를 예측 가능하고, 통제할 수 있으며, 성공적으로 대처할 수 있다고 지각하는 것을 의미한다. 부정적 지각 요인의 점수가 높을수록 스트레스를 예측 불가능하고 통제할 수 없으며 압도당하는 것으로 지각하는 것을 의미한다. 박준호와 서영석의 연구에서 내적 합치도(*Cronbach's a*)는 긍정적 지각 요인은 .74, 부정적 지각 요인은 .77이었다. 본 연구에서 긍정적 지각 요인은 .79, 부정적 지각 요인은 .82, 전체는 .74였다.

연구 절차

본 연구는 기관 생명윤리위원회(IRB)의 연구 승인을 받았다(연구승인번호: 1040708-201805-SB-020). 설문조사는 K광역시와 J도에 있는 네 곳의 대학교에서 2018년 8월 1일부터 8월 31일까지 실시하였다. 연구자가 각 대학교의 교

양 강의를 담당하는 교수에게 사전에 연락하여 연구에 관해 설명한 뒤 협조 여부를 확인하였다. 설문조사에 협조하겠다는 의사를 보인 경우, 연구자가 해당 대학을 방문하여 강의가 끝난 뒤 학생들에게 연구에 대해 설명을 하고 자발적인 참여의사가 있는 학생들을 대상으로 직접 설문조사를 실시했다. 조사는 무기명으로 이루어지고, 개인적인 비밀이 철저히 보장되며, 연구 목적 이외의 용도로는 사용되지 않는다는 점을 고지하였다. 응답지 문항을 작성하는데 소요된 시간은 10~15분 정도였으며, 수집된 531명의 자료 중 특정 번호에 계속해서 똑같은 답을 하였거나 답을 누락한 5명의 자료는 제외하였다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 분석하였다. 연구 변인들 간의 관계를 알아보기 위

하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과는 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 통해 분석하였다. 간접효과의 유의성은 부트스트래핑을 통해 분석하였다. 부트스트래핑 신뢰구간 검정에서 표본 수는 10,000이며, 신뢰수준은 95%로, 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않는다면 간접효과가 유의미한 것으로 판정한다.

결 과

체질량 지수에 따른 다차원적 완벽주의, 지각된 스트레스 및 신경성 폭식의 차이

연구문제를 분석하기에 앞서 체질량 지수에 따른 주요 변인에서의 차이를 분석하였다. 그 결과는 표 1과 같다. BMI 수준에 따라 자가지

표 1. BMI에 따른 연구 변인들의 차이검증 결과

	BMI			F	Tukey
	0~18.4 (저체중) (n=92)	18.5~22.9 (정상체중) (n=295)	23이상 (과체중 이상) (n=99)		
다차원적 완벽주의	175.52(25.82)	176.44(24.64)	169.57(28.25)	2.7	
자가지향 완벽주의	67.34(11.58)	67.53(13.19)	63.02(14.04)	4.60*	3<1, 2
타인지향 완벽주의	52.88(9.32)	52.31(9.21)	50.79(10.93)	1.30	
사회부과 완벽주의	55.30(10.52)	52.31(9.21)	50.79(10.93)	.67	
지각된 스트레스	19.47(5.49)	19.04(4.87)	19.60(4.86)	.59	
부정적 지각	9.81(3.42)	9.87(3.60)	9.59(3.44)	.25	
긍정적 지각	10.58(4.34)	11.20(4.27)	10.26(4.24)	2.10	
신경성 폭식	50.52(17.38)	58.41(17.50)	64.46(15.16)	16.06**	1<2<3

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

향 완벽주의에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다($R^2, 483$)=4.60, $p < .05$). 사후검증 결과, 저체중($M=67.34, SD=11.58$)과 정상체중인 여자 대학생($M=67.53, SD=13.19$)이 과체중 이상인 여자 대학생($M=63.02, SD=14.04$)에 비해 자기지향 완벽주의 성향이 유의하게 높았다. BMI 수준에 따라 신경성 폭식에서도 유의한 차이가 있었다($R^2, 483$)=16.06, $p < .001$). 신경성 폭식은 정상체중인 여자 대학생($M=58.41, SD=17.50$)이 저체중인 여자 대학생($M=50.52, SD=17.38$)보다 높았고, 과체중 이상인 여자 대학생($M=64.46, SD=15.16$)은 정상체중인 여자 대학생보다 높았다.

다차원적 완벽주의, 지각된 스트레스 및 신경성 폭식의 관계

다차원적 완벽주의와 지각된 스트레스, 신경성 폭식의 관계를 살펴본 상관분석 결과는 표 2와 같다. 완벽주의는 신경성 폭식과 유의한 상관을 보여서($r=.25, p < .001$), 완벽주의 성

향이 높을수록 신경성 폭식을 많이 했다. 다차원적 완벽주의의 하위 차원인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의와 부정적 지각, 신경성 폭식 간에도 유의한 상관이 있었다. 지각된 스트레스는 신경성 폭식과 유의한 정적 상관을 보여서 스트레스를 많이 지각할수록 신경성 폭식도 많이 했다($r=.26, p < .001$). 신경성 폭식과 지각된 스트레스의 하위 요인인 부정적 지각 간에는 유의한 정적 상관이 있었으며($r=.31, p < .001$), 긍정적 지각과의 상관은 유의하지 않았다($r=-.04, p=.34$). 완벽주의와 지각된 스트레스는 유의한 정적 상관을 보여서 완벽주의 성향이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높았다($r=.15, p < .01$). 완벽주의는 지각된 스트레스의 하위 요인인 부정적 지각($r=.30, p < .001$) 및 긍정적 지각($r=.09, p < .05$)과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 완벽주의의 하위 차원인 자기지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의와 부정적 지각, 긍정적 지각 간에도 유의한 상관이 있었으나 타인지향 완벽주의는 부정적

표 2. 연구변인들 간의 상관분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	M	SD
1	—							174.40	25.93
2	.83***							66.38	13.18
3	.75***	.43***						52.05	9.70
4	.75***	.41***	.39***					55.97	10.32
5	.15**	-.07	.05	.41***				19.10	4.96
6	.30***	.15***	.14**	.42***	.76***			9.71	3.56
7	.09*	.26**	.07	-.17**	-.61**	-.05		10.93	4.27
8	.25***	.14**	.14**	.32***	.26***	.31***	-.04	58.07	17.48

주. 1: 완벽주의, 2: 자기지향 완벽주의, 3: 타인지향 완벽주의, 4: 사회적으로 부과된 완벽주의, 5: 지각된 스트레스, 6: 부정적 지각, 7: 긍정적 지각, 8: 신경성 폭식. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

지각만이 유의한 상관을 보였다. 지각된 스트레스의 하위 요인인 긍정적 지각과 부정적 지각 간의 상관은 통계적으로 유의하지 않았다.

다차원적 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

자기지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴보기 위하여 완벽주의의 각 차원별로 Macro 분석을 수행하였다. 먼저, 자기지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 분석한 결과는 표 3과 같다. 자기지향 완벽주의가 신경성 폭식에 미치는 직접효과는 유의했다 ($B=.08, p<.05$). 자기지향 완벽주의가 지각된 스트레스의 하위 요인인 부정적 지각($B=.12,$

$p<.001$)과 긍정적 지각($B=.25, p<.001$)에 미치는 간접효과도 유의했다. 부정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의했지만 ($B=.26, p<.001$), 긍정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다($B=-.04, p=.20$). 자기지향 완벽주의가 부정적 지각과 긍정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 미치는 총효과가 유의했다($B=.10, p<.01$). 부트스트래핑 검증 결과, 자기지향 완벽주의가 부정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 미치는 영향력은 유의했지만(.01~.06), 긍정적 지각의 매개효과는 유의하지 않았다(-.03~.01).

타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴본 결과는 표 4와 같다. 타인지향 완벽주의가 신경

표 3. 자기지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과 검증

		경로		B	S.E.	t		
직접효과	자기지향 완벽주의	→	신경성 폭식	.08	.03	2.57*		
		→	부정적 지각	.12	.04	3.55***		
	자기지향 완벽주의	→	긍정적 지각	.25	.04	6.08***		
		→	신경성 폭식	.26	.04	7.00***		
간접효과	부정적 지각	→	신경성 폭식	.26	.04	7.00***		
	긍정적 지각	→	신경성 폭식	-.04	.03	-1.27		
총효과	자기지향 완벽주의	→	부정적 지각, 긍정적 지각	→	신경성 폭식	.10	.03	3.30**

매개변수	간접효과에 대한 bootstrapping 결과			
	간접효과	S.E.	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
부정적 지각	.03	.01	.01	.06
긍정적 지각	-.01	.01	-.03	.01

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

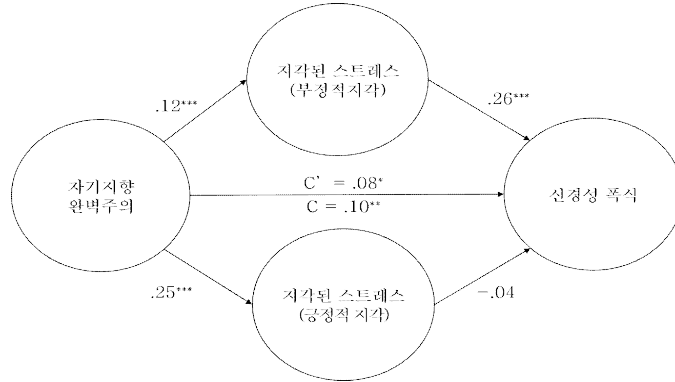


그림 1. 자기지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과
주. 경로계수는 비표준화된 회귀계수임. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 4. 타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과 검증 결과

		경로	B	S.E.	t
직접효과	타인지향 완벽주의	→ 신경성 폭식	.09	.04	2.32*
	타인지향 완벽주의	→ 부정적 지각	.16	.05	3.33***
간접효과	타인지향 완벽주의	→ 긍정적 지각	.10	.06	1.71
	부정적 지각	→ 신경성 폭식	.26	.04	7.12***
	긍정적 지각	→ 신경성 폭식	-.02	.03	-.79
총효과	타인지향 완벽주의	→ 부정적 지각, 긍정적 지각 → 신경성 폭식	.13	.04	3.18**

간접효과에 대한 bootstrapping 결과				
매개변수	간접효과	S.E.	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
부정적 지각	.04	.02	.01	.07
긍정적 지각	-.00	.00	-.01	.00

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

성 폭식에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하였다($B = .09$, $p < .05$). 타인지향 완벽주의가 부정적 지각에 미치는 간접효과는 유의했으나 ($B = .16$, $p < .001$), 긍정적 지각에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B = .10$,

$p = .09$). 부정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의했으나($B = .26$, $p < .001$), 긍정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다($B = -.02$, $p = .43$). 타인지향 완벽주의가 부정적 지각과 긍정적 지각을 매개로

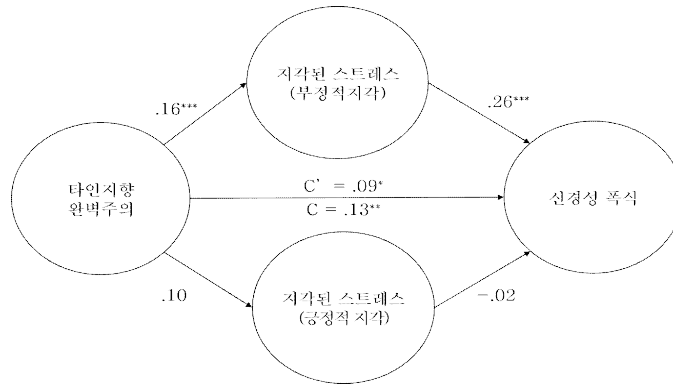


그림 2. 타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과
 주. 경로계수는 비표준화된 회귀계수임. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

신경성 폭식에 미치는 총효과가 유의했다 ($B = .13$, $p < .01$). 부트스트래핑 결과, 타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 부정적 지각의 매개효과는 유의했으며(.01 ~ .07), 긍정적 지각의 매개효과는 유의하지 않았다(-.01 ~ .00).

사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴본 결과는 표 5와 같다. 사회적으로 부과된 완벽주의가 신경성 폭식에 미치는 직접효

표 5. 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과 검증 결과

		경로		B	S.E.	t		
직접효과	사회부과 완벽주의	→	신경성 폭식	.21	.04	5.12***		
	사회부과 완벽주의	→	부정적 지각	.43	.04	10.51***		
간접효과	사회부과 완벽주의	→	긍정적 지각	-.21	.05	-4.02***		
	부정적 지각	→	신경성 폭식	.19	.04	4.88***		
	긍정적 지각	→	신경성 폭식	.01	.03	.24		
총효과	사회 부과 완벽주의	→	부정적 지각, 긍정적 지각	→	신경성 폭식	.29	.04	7.75***

간접효과에 대한 bootstrapping 결과				
매개변수	간접효과	S.E.	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
부정적 지각	.08	.02	.05	.12
긍정적 지각	-.00	.01	-.02	.01

*** $p < .001$.

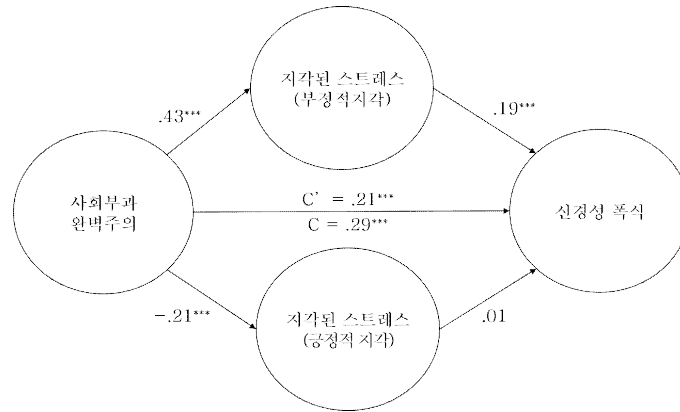


그림 3. 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과 주. 경로계수는 비표준화된 회귀계수임. *** $p < .001$.

과는 유의했다($B = .21, p < .001$). 사회적으로 부과된 완벽주의가 부정적 지각($B = .43, p < .001$)과 긍정적 지각($B = -.21, p < .001$)에 미치는 간접효과도 통계적으로 유의했다. 부정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의했으나($B = .19, p < .001$), 긍정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다($B = .01, p = .81$). 사회적으로 부과된 완벽주의가 부정적 지각과 긍정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 미치는 총효과가 유의했다($B = .29, p < .001$). 부트스트래핑 검증 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 부정적 지각의 매개효과는 유의했지만(.05 ~ .12), 긍정적 지각의 매개효과는 유의하지 않았다(-.02 ~ .01).

논 의

본 연구는 여자 대학생의 완벽주의와 지각된 스트레스, 신경성 폭식의 관련성을 살펴보고, 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하였다. 완벽

주의와 신경성 폭식의 관계를 살펴본 결과, 완벽주의 성향이 높을수록 신경성 폭식도 뚜렷했다. 선행연구들(이수진, 장혜인, 2017; Bardone-Cone, 2007)과 마찬가지로, 완벽주의 성향이 높은 사람들은 자신이 설정한 기준에 부합하지 못할 경우 자신을 부정적으로 지각하고, 그로 인한 부정적인 감정으로부터 벗어나기 위해 폭식 및 하제 사용과 같은 역기능적인 행동을 한다고 볼 수 있다. 완벽주의의 차원별로 보면, 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의는 모두 신경성 폭식과 유의한 상관을 보였다. 이러한 결과는 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식증의 관련성을 보여준 연구들(김지윤, 하은혜 2013; 오경자, 정현강, 2008; 최진영, 2000; Hewitt et al., 1995)과 일치했지만, 자기지향 완벽주의 및 타인지향 완벽주의와 신경성 폭식의 관련성을 다룬 선행연구들과는 차이를 보인다(김지윤, 하은혜, 2013; 오경자, 정현강, 2008; 이상선, 2005; 최진영, 2000). 자기나 타인에게 과도한 기준을 세우고 엄격하게 평가하는 경향성이나 사회적으로 부과된

과도한 기준과 기대를 달성하려고 노력하는 경향성들은 모두 신경성 폭식 행동과 밀접한 관련이 있었다. 이는 다차원적 완벽주의와 섭식문제의 관련성을 연구할 때는 어느 한 차원이 아니라 모든 차원을 살펴보는 것이 바람직하다는 것을 시사한다.

지각된 스트레스와 신경성 폭식 간에는 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 스트레스와 섭식장애의 관련성을 다룬 선행연구들(박유정, 이지연, 2009; 안귀여루, 2011; Cooper, Okamura, & McNeil, 1995; Grilo, et al., 1994)과 맥락을 같이 한다. 스트레스 수준이 높은 사람들은 자신의 문제에 대한 대처방식으로서 폭식을 사용하고, 스트레스에 대한 통제감을 찾기 위한 방편으로 폭식을 시도한다고 해석해볼 수 있다. 지각된 스트레스의 하위 요인 중 부정적 지각은 신경성 폭식과 유의한 정적 상관을 보인 반면, 긍정적 지각과 신경성 폭식의 상관은 유의하지 않았다. 지각된 스트레스 하위 요인과 섭식장애의 관련성을 비교한 선행연구가 거의 없기 때문에 연구의 결과를 해석하기는 쉽지 않지만, 스트레스에 대한 부정적 지각(스트레스를 통제와 예측이 가능하고 압도당하는 것으로 지각)이 스트레스에 대한 긍정적 지각(스트레스를 통제와 예측이 가능하고 압도당하지 않는 것으로 지각)에 비해 신경성 폭식과 보다 밀접하게 관련되어 있음을 시사한다. 또한, 스트레스에 대한 긍정적 지각과 부정적 지각 간의 상관이 -.07로 유의하지 않게 나타나서 두 요인이 독립적이라는 연구(박준호, 서영석(2010)를 지지하고 있으며, 후속 연구들에서는 지각된 스트레스의 하위 요인과 신경성 폭식 간의 관련성을 비교하여 분석할 필요가 있다.

완벽주의는 지각된 스트레스와 정적 상관을

보여서 완벽주의가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높았다. 이는 완벽주의와 스트레스의 관계를 보여준 선행연구(김지현, 박기환, 2010; 유경나, 강민주, 2011; Hewitt & Flett, 1993; Flett & Hewitt, 2002)의 결과와 유사하다. 완벽주의의 하위 차원과 지각된 스트레스의 하위 요인과의 관련성도 확인하였다. 자기지향 완벽주의는 스트레스에 대한 부정적 지각 뿐 아니라 긍정적 지각과도 정적인 상관을 보였다. 이는 자신에게 엄격한 기준을 설정하고 평가할수록 스트레스를 통제할 수 없다고 지각하지만, 그와 동시에 스트레스를 극복할 수 있는 것으로 지각할 가능성도 높다는 것을 의미한다. 이에 비해 타인지향 완벽주의는 스트레스에 대한 부정적 지각만이 정적 상관을 보였고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 부정적 지각과 정적인 상관을 보이고 긍정적 지각과는 부적의 상관을 보였다. 타인에게 완벽한 기준을 요구하는 것 뿐 아니라 타인이 부과한 높은 기준을 달성하려는 성향이 높을수록 스트레스에 압도당하고 통제할 수 없는 것으로 지각할 가능성이 높았다. 이러한 결과는 자기지향 완벽주의가 스트레스를 감소시킨다는 연구(권혜경, 김정규, 2015; 이미화, 류진혜, 2002, 함경애 등, 2012) 및 타인지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스를 증가시킨다는 연구(이미화, 류진혜, 2002)와 부분적으로 일치한다. 이 연구들은 이를 완벽주의의 순기능과 역기능으로 해석하고 있다. 그러나 자기지향 완벽주의가 높을수록 스트레스에 대한 부정적 지각이 많았던 점을 고려한다면, 순기능과 역기능의 이분법적 접근보다는 스트레스에 대한 개인의 지각 차이를 비교하여 이해하는 것이 바람직해 보인다.

다차원적 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에

서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증한 결과, 부분매개효과가 유의했다. 다차원적 완벽주의의 세 차원인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의는 모두 신경성 폭식에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 스트레스에 대한 부정적 지각을 매개로 신경성 폭식에 간접적으로 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 완벽주의적 성격이 신경성 폭식을 야기하기도 하지만, 일상생활에서 경험하는 스트레스를 통제하지 못하고 압도당하는 것으로 지각하게 함으로써 신경성 폭식이 심화되었을 가능성을 보여주고 있다. 스스로 정한 기대나 목표 뿐 아니라 날씬하고 이상적인 몸매에 대한 사회적 기준을 갖고 있는 완벽주의가 신경성 폭식을 초래할 수 있다. 또한, 완벽주의는 목표를 달성할 가능성을 부정적으로 인식하게 하고, 상황을 통제 불가능하고 압도당하는 것으로 지각하게 하여 신경성 폭식에 간접적으로 영향을 미친다고 할 수 있다.

스트레스에 대한 부정적 지각과는 달리 긍정적 지각의 매개효과는 다차원적 완벽주의의 세 차원 모두에서 유의하지 않았다. 이는 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의, 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스를 통제할 수 있는 것으로 지각하지 못하게 하여서 신경성 폭식이 야기되거나 심화된 것은 아니라는 것을 의미한다. 다차원적 완벽주의가 신경성 폭식에 미치는 영향에서 스트레스에 대한 긍정적 지각과 부정적 지각의 매개효과가 다르게 나타난 이유는 분명하지 않다. 다만, 본 연구의 결과는 다차원적 완벽주의와 신경성 폭식의 관계를 연구하거나 치료적으로 접근할 때에는 스트레스에 대한 긍정적 지각과 부정적 지각을 따로 살펴볼 필요가 있다는 것을 보여주고 있다.

박준호와 서영석(2010)은 지각된 스트레스를 줄이기 위해서는 부정적 측면을 감소시키고 긍정적 측면을 증가시키는 것이 도움이 된다고 제안하였다. 그러나 본 연구의 결과는 지각된 스트레스가 신경성 폭식에 미치는 영향을 규명하거나 신경성 폭식을 예방하고 치료하기 위한 개입의 측면에서는 다른 접근이 필요함을 시사하고 있다. 즉, 스트레스에 대한 긍정적 지각의 부재보다는 스트레스를 압도당하는 것으로 여기는 부정적 지각이 신경성 폭식을 이해하는 데에 보다 중요하며, 신경성 폭식 문제를 줄이기 위해서는 스트레스에 대한 긍정적 지각을 강화하는 것보다는 부정적 지각을 줄이는 것이 더욱 효과적일 수 있다.

완벽주의자는 통제하기 어려운 결과를 위협적으로 지각하며(김현정, 손정락, 2007), 경직된 태도로 인해 실패 자극에 쉽게 점화되고 지각된 스트레스가 높다(조현주, 현명호, 2011). 즉, 상황이나 문제를 더욱 부정적으로 인식하고, 사건의 변화 가능성이 적다고 평가하는 것이다. 이용 가능한 대안이 있다는 것을 인식하는 인지적 유연성은 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미친다(이현예, 조현주, 2016). 따라서 완벽주의자들의 신경성 폭식을 완화하기 위해서는 문제의 통제 가능성과 변화 가능성을 재평가하게 함으로써 지각된 스트레스 수준을 낮춰줄 필요가 있다. 스트레스 관리 프로그램은 폭식 행동을 줄이는 데 효과적인 것으로 알려져 있다(이윤정, 손정락, 2010). 프로그램의 효과를 더욱 높이기 위해서는 스트레스를 통제 가능한 것으로 지각하도록 도와주는 것보다는 스트레스에 압도당하는 느낌을 줄이는 데 초점을 맞출 필요가 있다.

다차원적 완벽주의의 세 차원 중 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식의 관계에

서 지각된 스트레스의 매개모형이 다른 차원들의 모형보다 신경성 폭식을 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 이는 다수의 선행연구에서 폭식 행동의 위험요인으로 사회적으로 부과된 완벽주의가 제안된 점과 유사하다(김하영, 박기환, 2009; 손은정, 2010; Bardone-Cone, Abramson, Vohs, Heatherton, & Joiner, 2006; Bardone-Cone, Weishuhn, & Boyd, 2009). 사회적으로 부과된 완벽주의는 타인이 자신에게 높은 기준을 부과하고 엄격하게 평가하며 수행하도록 기대한다고 지각하는 것이다. 사회적 기준이 높다고 인식하는 완벽주의자는 스트레스를 예측불가능하고 통제할 수 없으며 압도당하는 것으로 지각하고, 그로 인해 신경성 폭식을 뚜렷하게 드러낸다고 볼 수 있다. 이는 여성에게 날씬해질 것을 요구하고, 마른 체형의 여자가 성적 매력을 지닐 뿐 아니라 자기 통제를 잘하는 유능한 여자라고 인식하는 현대사회의 풍토나 미디어의 영향을 반영하고 있다. 사회적 압력은 '말라야 한다.'는 기준에 미치지 못하는 자신의 신체에 불만족감을 느끼게 하고, 부정적 평가에 대한 통제감을 유지하고자 신경성 폭식을 선택하게 한다.

한편, 자기지향 완벽주의는 적응적 완벽주의로 분류되어 우울이나 부적 정서와 관련이 없는 것으로 여겨졌다(김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀, 2009; 김지현, 박기환, 2010; 이기종, 2006). 본 연구에서는 자기지향 완벽주의가 신경성 폭식에 미치는 영향력이 유효해서 자기지향 완벽주의와 폭식 행동의 관련성을 다룬 선행연구들(이혜련, 김정민, 2008; Bardone-Cone et al., 2006; Butterfield & LeClair, 1988)을 일부 지지해주고 있다. 타인지향 완벽주의 역시 신경성 폭식에 유의한 영향을 미쳤다. 이는 타인지향 완벽주의와 폭식 행동과의

상관이 유의하더라도 인과적 영향을 미치지 않는다는 선행연구(이현정, 이승연, 2016; 박사라, 2018)와는 다른 것으로, 타인에게 완벽함을 요구하는 성격적인 경향성도 신경성 폭식을 초래할 수 있음을 보여주고 있다.

본 연구는 다차원적 완벽주의가 신경성 폭식에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 스트레스에 대한 부정적인 지각을 매개로 간접적인 영향을 미치는 것을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 이는 여자 대학생의 신경성 폭식 문제를 예방하고 줄이기 위해서는 자신이나 타인에 대한 높은 기대, 타인이 부과한 엄격한 기준을 달성해야한다고 여기는 완벽주의적 성향을 완화하는 것 외에도 스트레스에 압도당하지 않도록 도와주는 것이 필요함을 시사한다. 또한, Hewitt과 Flett(1991a)가 제안한 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 차원이 지각된 스트레스를 매개로 신경성 폭식에 미치는 영향을 모두 분석함으로써 다차원적 완벽주의의 각 차원들의 영향력을 비교하여 살펴보았다는 점에서도 의의가 있다. 지각된 스트레스에 관한 일부 선행연구들은 이 척도의 하위 요인 간에 상관이 낮음에도 불구하고 단일 차원으로 분석하여서 섭식문제에 미치는 서로 다른 양상을 보여주지 못하였다(조현주, 현명호, 2011; 하정, 안현의, 2013; 허연주, 이민규, 2015). 본 연구는 지각된 스트레스의 하위 요인인 긍정적 지각과 부정적 지각이 신경성 폭식에 미치는 영향을 따로 분석함으로써 신경성 폭식 문제에 대한 치료적 개입의 효과를 높일 수 있는 방안을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

지각된 스트레스 척도를 개발하고 긍정적 지각과 부정적 지각의 2요인 구조를 확인한 연구자(Cohen et al., 1983; Cohen & Williamson,

1988)는 긍정적 지각 요인의 점수를 역채점하여 합산점수를 사용하라고 제안했다. 지각된 스트레스와 정신건강의 관련성을 살펴본 연구들(김영희, 문현주, 2017; 남수현, 황보영, 2017; 허연주, 이민규, 2015; 허지애, 김정문, 2017)이 하위 요인에 따른 분석을 하지 않고 지각된 스트레스 척도의 총점만을 사용한 이유도 이때문인 것으로 보인다. 그러나 이 도구를 국내에 타당화한 박준호와 서영석(2010)은 두 요인의 점수를 독립적으로 활용할 필요가 있다고 보았다. 이들은 ‘긍정적 요인’의 점수를 역채점하여 사용하였지만, 후속 연구들에서 이렇게 할 경우에는 ‘긍정적 지각 결여’로 명명하여 사용하도록 제안하였다. 본 연구에서는 지각된 스트레스 척도의 합산점수를 산정할 때만 긍정적 지각 요인의 점수를 역채점하였고, 부정적 지각과 긍정적 지각 요인을 따로 분석할 경우에는 긍정적 지각 요인의 점수를 역채점하지 않고 그대로 사용하였으며, 이를 ‘긍정적 요인’으로 명명하였다. 따라서 본 연구의 결과를 선행연구의 결과와 비교할 때는 이러한 점수 산정 방식의 차이를 고려하여 해석하는 것이 바람직하다.

본 연구는 여자 대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구의 결과를 신경성 폭식증 환자군에 적용하는 데에는 한계가 있다. 임상군에서도 유사한 양상이 나타나는지 확인할 필요가 있다. 완벽주의 성향으로 인해 섭식문제를 겪고 있는 여자 대학생을 대상으로 스트레스 관리 프로그램을 시행하고, 프로그램 전후에 섭식문제의 변화를 살펴본다면 지각된 스트레스의 매개효과를 더욱 명확하게 규명할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 건강보험심사평가원 (2016). 의료통계정보: 식사장애 <http://opendata.hira.or.kr/op/olap3thDsInfo.do>.
- 권혜경, 김정규 (2015). 자기효능감 및 완벽주의가 지각된 스트레스에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술대회자료집.
- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 39-56.
- 김영희, 문현주 (2017). 대학생의 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계. 청소년상담연구, 25(1), 177-196.
- 김은정 (2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련 요인. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김정옥 (2000). 날씬한 몸매를 위한 처절한 투쟁 섭식장애. 서울: 학지사.
- 김지윤, 하은혜 (2013). 여고생의 완벽주의와 폭식행동의 관계에서 분노표현방식의 매개효과. 청소년상담연구, 21(2), 99-119.
- 김지현, 박기환 (2010). 완벽주의의 기능성: 완벽주의와 적응지표들의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 765-780.
- 김하영, 박기환 (2009). 완벽주의, 충동성, 섭식절제와 폭식행동의 연관성. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 73-88.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 183-205.
- 김희영 (1998). 다이어트를 하는 여고생 집단에서 완벽주의적 성향과 다이어트 실패경험이

- 폭식행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 남수현, 황보영 (2017). 인지행동치료 프로그램이 대학생의 지각된 스트레스와 신체 증상에 미치는 효과. *스트레스연구*, 25(3), 179-187.
- 박사라 (2018). 여대생의 완벽주의와 스트레스 대처방식이 폭식행동에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위논문.
- 박유정, 이지연 (2009). 학업스트레스와 여고생의 폭식과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 학교*, 6(2), 171-187.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 변지애, 이주영 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀 고등학생의 폭식행동에 미치는 영향: 다차원적 충동성의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 35(4), 784-796.
- 서민정, 손정락 (2015). 합리적 정서 행동치료가 대학생들의 부적응적 완벽주의, 신체 불만족 및 신체상의 암묵적 태도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 547-566.
- 소영호, 정주혁 (2010). 대학 운동선수의 완벽주의 성향과 운동스트레스 및 목표 성향의 관계. *한국체육학회지*, 49(4), 153-165.
- 손은정 (2010). 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향: 자기비난, 신체비교, 신체불만족의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1103-1122.
- 손은정 (2011). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 165-183.
- 손은정 (2013). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에서 대인관계 불일치, 지각된 사회적 지지, 우울의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(2), 309-330.
- 손은정, 양난미, 김상원 (2010). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 신경성 폭식증 증상 간에 신체 비교와 신체 수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 493-513.
- 안귀여루 (2011). 여고생의 스트레스 경험이 이상섭식행동에 미치는 영향. *스트레스연구*, 19(3), 213-220.
- 오경자, 정현강 (2008). 이상섭식 행동에 영향을 주는 완벽주의 성향과 정서조절 양식에 대한 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 41-55.
- 유경나, 강민주 (2011). 청소년의 적응적, 부적응적 완벽주의가 일상적 스트레스에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개효과. *청소년학연구*, 18(6), 55-74.
- 윤정민, 심은정 (2019). 정서적 섭식자의 부정 정서와 폭식 행동의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 45-68.
- 윤화영 (1996). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인 양식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이기중 (2006). 완벽주의 척도의 하위요인 모형 탐색. *교육논총*, 26(2), 95-116.
- 이다운, 김종남 (2017). 여대생의 사회부과적 완벽주의와 이상 섭식 행동의 관계: 자기개념 명확성, 사회적 체형불안의 이중매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 925-941.

- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능. 한양대학교 석사학위논문.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감: 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이미현, 채규만 (2012). 부정적 정서와 폭식행동의 관계: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. 인지행동치료, 12(2), 129-144.
- 이상선 (1993). 여대생의 식사행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 이상선 (2005). 거식 행동과 폭식 행동에 자기평가의 신체비중, 신체 불만족, 완벽주의, 충동성이 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 이상선, 오경자 (2005). 구조방정식 모형을 이용한 거식 행동과 폭식 행동의 관계에 대한 이해. 한국심리학회지: 임상, 24(4), 791-813.
- 이상선 (2007). 폭식행동의 이중-경로모형에 관한 검증: 부적 정서 경험 측정과 부적 정서 조절 기대 구분의 필요성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 883-902.
- 이수진, 장혜인 (2017). 부적응적 완벽주의, 부정정서, 부정적 긴급성이 여자 대학생의 신경성 폭식증 증상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 36(2), 192-205.
- 이수현 (2005). 섭식에 문제가 있는 여대생의 완벽주의 패턴과 자기 지식 구조. 서울대학교 석사학위논문.
- 이윤정, 손정락 (2010). 스트레스 관리 프로그램이 폭식 경향이 있는 대학생의 스트레스, 대처방식, 정서적 섭식 및 폭식행동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 409-425.
- 이진희 (1999). 폭식 행동 집단의 성격특질. 충북대학교 석사학위논문.
- 이현예, 조현주 (2016). 대학생의 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(1), 147-168.
- 이현정 (2010). 여대생의 다차원적 완벽주의, 성인애착, 이상 섭식행동 경향성 간의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이현정, 이승연 (2016). 여대생의 다차원적 완벽주의와 이상섭식행동의 관계에서 성인애착의 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 29(1), 83-99.
- 이혜련, 김정민 (2008). 외모에 대한 사회문화적 요인, 충동성 및 완벽주의가 여고생의 섭식태도에 미치는 영향. 인문과학연구논총, 29, 39-51.
- 이혜진 (2017). 아동기 학대가 신경성 폭식증 증상에 미치는 영향에서 마음챙김의 완충적 조절효과. 인지행동치료, 17(3), 445-467.
- 장은영, 한덕웅 (2007). 섭식행동에서 계획된 행동이론과 Bentler-Speckart 모형의 비교검증. 한국심리학회지: 건강, 12(3), 493-516.
- 정진영 (2016). 부정정서 조급성과 신체 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식증 성향에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 정진영, 이훈진, 박세란 (2019). 정서적 취약성과 스트레스, 신체불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식경향에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 5(1), 39-63.
- 정희진 (2015). 여대생의 사회불안, 분노억제와 우울 및 폭식행동의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울 관계

- 에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- 조혜진, 권석만 (2011). 자기조절과 정서가 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 963-983.
- 최진영 (2000). 여대생의 섭식절제와 신체불만족 및 완벽주의와의 관계. 전남대학교 석사학위논문.
- 하 정, 안현의 (2013). 지각된 스트레스, 불안, 문제성 인터넷 사용과의 관계에서 걱정에 대한 상위인지의 다중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 251-273.
- 함경애, 김미옥, 최영옥, 천성문 (2012). 교사의 다차원적 완벽주의와 행복의 관계에서 사회적 문제해결능력 및 직무스트레스의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 학교, 9(1), 111-132.
- 허연주, 이민규 (2015). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 회피성 신념과 회피의 조절 효과. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 193-211.
- 허지애, 김정문 (2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계. 스트레스연구, 25(1), 44-51.
- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12, 625-635.
- Alloy, L. B., & Clements, C. M. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 234-245.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Anthony, M. M., & Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Bardone-Cone, A. M., Abramson, L. Y., Vohs, K. D., Heatherton, T. F., & Joiner, T. E. Jr. (2006). Predicting bulimic symptoms: An interactive model of self-efficacy, perfectionism, and perceived weight status. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 27-42.
- Bardone-Cone, A. M. (2007). Self-oriented and socially prescribed perfectionism dimensions and their associations with disordered eating. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1977-1986.
- Bardone-Cone, A. M., Weishuhn, A. S., & Boyd, C. A. (2009). Perfectionism and bulimic symptoms in African American college women: Dimensions of perfectionism and their interactions with perceived weight status. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 266-275.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 147-152.
- Brytek-Matera, A. (2008). Dimensions of locus of control and the role of anger expression and anger control in women diagnosed with eating disorders: A pilot study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 10, 49-53.
- Butterfield, P. S., & LeClair, S. (1988). Cognitive characteristics of bulimic and drug-abusing women. *Addictive Behaviors*, 13(2), 131-138.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive

- perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S. B., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 745-758.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237-253.
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception, and coping. In I. L. Kutash, & L. B. Schlesinger (Eds.), *Handbook on stress and anxiety: Contemporary knowledge, theory, and treatment* (pp. 144-158). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Dunkley, D. M., Masheb, R. M., & Grilo, G. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 274-281.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Polivy, J., & Garfinkel, P. E. (1984). Comparison between weight preoccupied women and anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 46, 255-266.
- Grilo, C. M., Shiffman, S., & Carter-Campbell, J. T. (1994). Binge eating in normal weight nonpurging females: Is there consistency? *International Journal of Eating Disorders*, 16, 239-249.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation and*

- Conditional Process analysis: A regression-based approach.* Guilford Press.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin, 110*, 86-108.
- Hennegan, J. M., Loxton, N. J., & Mattar, A. (2013). Great expectations: Eating expectancies as mediators of reinforcement sensitivity and eating. *Appetite, 71*, 81-88.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*, 464-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conception, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism trait and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 18*(4), 317-326.
- Holroyd, K. A. (1979). Stress, Coping, and the treatment of stress-related illness. In McNamara, J. R. (eds.), *Behavioral Approaches to Medicine*. Springer, Boston, MA.
- Joiner, T. E., Jr. Heatherton, T. F., Rudd, M. D., & Schmidt, N. B. (1997). Perfectionism perceived weight status, and bulimic symptoms: Two studies testing a diathesis-stress model. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 145-153.
- Keel, P. K., & Mitchell, J. E. (1997). Outcome in bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry, 154*, 131-321.
- Lilenfeld, L. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., & Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical Psychology Review, 26*(3), 299-320.
- Macht, M., & Haupt, D., & Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: A field study. *Eating Behaviors, 6*, 109-112.
- Meyer, C., Leung, N., Waller, G., Perkins, S., Paice, N., & Mitchell, J. (2005). Anger and bulimic psychopathology: Gender differences in a nonclinical group. *International Journal of Eating Disorders, 37*, 69-71.
- Miller, N. E. (1980). A perspective on the effects of stress and coping on disease-health. In S. Levine & H. Ursin (Eds.), *Coping and health* (pp. 323-353). New York: Plenum Press.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experience and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 420-428.
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effects of self-criticism. *Personality and Individual Differences, 40*(3), 545-556.

- Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology, 32*(9), 1906-1937.
- Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*(5), 863-872.
- Srinivasagam, N. M., Kaye, W. H., Plotnicov, K. H., Greeno, C., Weltzin, T. E., & Rao, R. (1995). Persistent perfectionism, symmetry and exactness after long-term recovery from anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry, 152*(11), 1630-1634.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(1), 124-359.
- Sutandar-Pinnock, K., Blake, W. D., Carter, J. C., Olmsted, M. P. & Kaplan, A. S. (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: A 6-24 month follow-up study. *International Journal of Eating Disorder, 33*, 225-229.
- Taranis, L., & Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality of Consulting and Clinical Psychology, 38*(1), 119-124.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, J., & Smith, M. C. (1991). A revision of the Bulimia Test: BULIT-R. *Psychological Assessment, 3*(1), 119-124.
- Waytt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences, 24*(1), 71-79.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385.
- 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*(2), 162-169.
- Wilson, G. T., & Fairburn, C. G. (1993). Cognitive treatments for eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(2), 261-269.
- 1차원고접수 : 2020. 01. 20.
심사통과접수 : 2020. 03. 17.
최종원고접수 : 2020. 03. 26.

**Mediating effect of perceived stress
on the relationship between perfectionism and
bulimic behavior in female university students**

Mi Jung Kang

Choi Yeongmi Mind Counseling Center

Hee Kyung Kim

Dongshin University

The purpose of this study was to examine the mediating effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and bulimic behavior in 526 female university students. Research instruments were follows: the Bulimia Test Revised; BULIT-R, the Multidimensional Perfectionism Scale; MPS, and the Perceived Stress Scale; PPS. Through correlation analysis, the relationship between research variables were examined. And using the SPSS PROCESS Macro of Hayes (2013), the mediating effects of perceived stress in perfectionism and bulimic behavior were verified. As a result of correlation analysis, there was a significant correlation between multidimensional perfectionism, perceived stress, and bulimic behavior. The higher the perfectionism behavior, the more perceived stress was, and the more perceived stress, the more bulimic behavior was. Macro analysis showed that perceived stress partially mediated the relationship between multidimensional perfectionism and bulimic behavior. Self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism had a directly affect bulimic behavior, and as the negative perceptions which is a sub-factor of perceived stress, it had an indirect effect on bulimic behavior. The mediating effect of positive perception, which is a sub-factor of perceived stress, was not significant. Finally, the significance of this study and the follow-up study and treatment of bulimic behavior of female university students were suggested.

Key words : multidimensional perfectionism, perceived stress, bulimia nervosa, eating disorder