

학업스트레스와 여고생의 폭식과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 검증

박 유 정

이 지 연[†]

인천대학교

본 연구는 청소년의 폭식에 영향을 미치는 주요변인과 매개과정을 파악하고자 실시하였다. 이에 섭식장애에 가장 취약한 청소년기 여고생을 대상으로 폭식의 주요변인으로 예측되는 학업스트레스가 자아존중감을 매개로 폭식에 어떠한 영향을 미치는지 알아봄으로써, 청소년기 여학생들의 건강한 심리적·신체적 발달을 돕기 위한 정보를 제공하는데 목적이 있다. 연구대상은 경기도에 소재하고 있는 인문계 여자고등학교에 재학 중인 1·2학년 학생 총 565명을 대상으로 하였다. 연구 도구로 폭식습관척도, 학업스트레스, 자아존중감 척도를 사용하였다. 각 변인들 간의 관계를 파악하기 위해서 상관분석을 실시한 결과, 자아존중감과 폭식습관과는 유의한 부적상관이 나타나, 자아존중감이 낮을수록 폭식습관이 있다는 것이 확인되었다. 또한, 학업스트레스와 자아존중감과는 유의한 부적상관이 나타나, 학업스트레스 수준이 높을수록 자아존중감은 낮아진다는 것이 확인되었다. 학업스트레스는 자아존중감을 매개로 여고생의 폭식습관에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감은 학업스트레스와 폭식습관과의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 자아존중감이 학업스트레스와 폭식간의 관계에서 매개효과를 가짐을 확인함으로써, 폭식습관의 치료 시 자아존중감을 높이기 위한 전략과 다양한 프로그램의 개발이 필요함을 시사하고 있다.

주요어 : 학업스트레스, 폭식, 자아존중감

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 이지연, 인천대학교 교육학과, 인천시 남구 도화동 177
E-mail : becoming@incheon.ac.kr

시대와 문화가 변함에 따라 인간의 섭식행동은 배고픔과 같은 신체적 욕구 이외에도 심리적 사회적 요인에 의해 결정되어 왔다. 최근 우리 사회에서도 대중매체, 패션산업 등의 영향으로 다이어트 문화가 범람하게 되었고 이로 인해 마른 몸매의 추구라는 사회문화적 현상이 급격히 두드러지고 있다. 이에 따라 많은 사람들이 자신의 신체에 대해 만족하지 못하며, 체중을 감소시키기 위해 다이어트 등에 많은 노력을 기울이고 있다. 우리 사회에서 이러한 경향은 남성보다 여성에게 더 많이 나타난다. 특히, 발달 단계상 자아 신체상을 형성하는 과정에 있는 여자 청소년은 사회적 인 기준에 민감하게 반응하기 때문에 체중 조절을 하게 되는데, 올바른 지식 없이 부적절한 방법으로 체중 조절을 하는 경향이 있어 문제시되고 있다(윤진숙, 박정아, 2002). 무리한 체중 감량은 성장이나 성 발달의 지연, 무월경 및 그로 인한 생식기능의 저하와 골다공증을 유발하며, 그 밖에 성격이나 정서장애 및 기타 사회활동에 많은 영향을 미치게 된다(신철, 이기형, 김난희, 김은실, 2002).

사회적 압력에 의한 날씬함의 동경은 자신의 신체에 대한 불만족으로 무리한 다이어트 행위를 하게 되는 요인이 되며(김교헌, 1999), 대부분이 정상체중임에도 불구하고 다이어트 도중에 과도하게 식사 제한을 하다가 신체적인 요구를 감당하지 못하고 오히려 식욕의 증가를 일으켜 짧은 시간에 통제할 수 없이 많은 음식을 섭취하는 폭식행동을 하게 된다(Polivy & Herman, 1993). 이러한 폭식으로 인해 건강이 심하게 손상되고 낮은 자존감, 사회적 인 고립 등의 심리적인 문제를 가질 수 있다.

중요한 발달과제를 성취해야 할 청소년기에 섭식문제로 인해 겪는 어려움은 이들의 심리

적, 사회적 발달을 저해하는 커다란 요소가 될 수 있음이 분명하다. 아울러 섭식장애는 외모와 체형에 가장 민감한 10~20대 여성들에게서 많이 발견된다(김은정, 2004)는 점에서 여고생의 폭식에 대한 연구는 중요하다고 하겠다.

폭식행동은 복잡한 행동양식이기 때문에 이를 유발시키는 원인은 생물학적, 심리적, 환경적 요인들이 매우 다양하게 관여하고 있다고 말할 수 있다. 그 중에서 다른 요인들보다 더 중요한 역할을 하는 것은 스트레스로 인한 심리적 요인이라고 할 수 있다(Polivy & Herman, 1993).

중고등학생들의 학업, 대학생들의 취업, 직장인들의 사회생활, 주부들의 가사운영 등에서 드러나는 생활 스트레스는 분노나 우울 및 불안과 같은 부정적인 정서를 초래하게 되며 여러 가지 문제 행동을 낳고 있다. 그 중 하나가 회피하고 싶은 스트레스와 부정적 정서들을 술이나 음식을 먹으면서 해결하려는 것인데, 주로 직장인들이나 남자 대학생들은 문제 음주를 보이며, 중고등학교 여학생, 여대생 및 주부들은 과식이나 폭식을 함으로써 문제를 회피하려는 경향을 보인다(김정옥, 2000). Bittinger와 Smith(2003)역시 이를 지지하면서 폭식을 포함한 이상섭식 행동을 보이는 여대생들은 높은 스트레스 상황에 민감하게 반응하고 스트레스에 소극적 대처를 많이 한다고 한다. 스트레스는 포만감을 유지해주는 신경계를 무너뜨려 폭식을 유발한다(연합뉴스, 2008년 7월 21일). 더욱이 청소년들의 경우, 성인들에 비해 스트레스에 대한 대처능력이 매우 취약하기에 일시적인 스트레스나 다이어트 실패경험에 따른 고통스런 심리상태에서 즉각적으로 벗어나고자 하는 강렬한 욕구로 인하여

폭식행동을 보이게 될 위험이 크다. 따라서 본 연구에서는 폭식을 일으킬 수 있는 요인으로 스트레스를 선정하여 연구해 보고자 했다.

스트레스는 현대인에게 아주 흔히 경험되는 현상으로 환경의 변화가 개인에게 부과될 때 정상적인 적응적 반응들이 찾아지지 않거나 효율적이 아닐 때 발생하는 상태이다. 청소년기의 스트레스는 생활사건(life event)의 갑작스런 발생으로 인해 예상하지 못했던 일들을 심각하게 경험하기도 하지만, 평소 생활에서 겪는 크고 작은 긴장이나 사소한 일들에서 흔히 발생하는 일상적인 사건(daily hassles)으로 인해 훨씬 더 많이 경험한다(김은정, 2004). 이러한 스트레스 상황은 청소년의 심리·내적이고 정서적인 반응을 야기시켜 개인의 부적응을 유발한다. 우리나라 청소년의 경우 주요 스트레스는 학교와 가족과 관련된 스트레스를 가장 많이 지각하며, 그 중 학업스트레스를 가장 많이 호소한다(박은영, 1995; 윤혜정, 1993; 장윤정, 1996).

학업스트레스 수준 및 대처방식은 성별과 나이에 따른 차이도 관찰되고 있다. 윤진과 최정훈(1989)이 우리나라의 고등학생과 대학생의 정신 건강 수준 및 그 대처방식을 비교 연구한 결과에 따르면, 대학생보다는 고등학생이, 남학생보다는 여학생이 정신건강수준이 낮았으며, 또 대처방식에서도 고교생과 여학생 집단이 도피지향과 같은 소극적인 양식을 보인다고 하였다. 또한 이상영(1993)은 일반 고등학교나 실업고등학교 모두 여학생들이 남학생들보다 스트레스 장애가 더 심한 것으로 지적하고 이는 감수성의 예민함에 기인하는 것으로 보고 있다. 그리고 일반 고등학교 학생들은 학년이 오를수록 스트레스 장애가 커지고, 실업고등학교 학생들은 스트레스 장애

가 줄어드는 것으로 나타났다. 이는 일반 고등학교 학생들이 학년이 올라갈수록 입시에 대한 중압감과 긴장감이 커지기 때문이고, 실업고등학교 학생들은 학년이 올라갈수록 장래 직업에 대한 확신이 서게 되어 심리적 안정감을 가지기 때문이라고 분석하고 있다. 이에 본 연구에서는 일반계 여자 고등학교 학생들을 대상으로 하여 연구하고자 한다.

좀 더 구체적으로 시험기간 동안 스트레스의 지각과 섭식간의 관계를 살펴본 Macht, Haupt 및 Ellgring(2005)의 연구에서는 시험기간 동안 스트레스에 민감하게 반응하는 학생들을 대상으로 섭식에 대한 동기, 음식 섭취량 및 스트레스 지각 정도를 알아본 결과 시험기간이 다가올수록 섭식에 대한 욕구가 증가되었고, 음식 섭취량이 늘었으며, 음식을 찾게 되는 이유는 시험에 집중되어 있는 주의를 분산시키기 위함이라고 보고하였다. 신경성 폭식의 경우 90% 이상이 여성에게서 발견되며, 청소년과 성인 여성에서의 유병률은 약 1~3%라고 한다. 남성은 여성에 비해 약 1/10 정도가 폭식증에 걸리는 것으로 알려져 있다(APA, 1994). 폭식을 유발시키는 요인으로 가장 많이 거론되는 요인이 스트레스와 부정적인 감정, 다이어트와 그와 연관된 사고방식으로 보고되고 있다(Fairburn, 1995). 폭식행동자들은 부정적인 감정과 스트레스에 매우 취약하며 우울, 불안, 긴장감, 절망감, 외로움, 지루함 같은 부정적인 감정에 의해 폭식을 하게 된다고 한다(Fairburn, 1995).

Hansel과 Wittrock(1997)은 여성들을 대상으로 실험실에서 스트레스 상황을 유도한 후 폭식 수준을 평가하였는데, 가장 스트레스가 높은 사람이 매우 민감하게 받아들였고, 이들이 높은 폭식 수준을 보였다고 보고하였다.

Greeno와 Wing(1994)은 대학생들이 스트레스를 감소시키기 위해서 과식뿐만 아니라 폭식을 자주하게 된다고 보고하였으며, 김은정(2004) 또한 일상적 스트레스가 높을수록 이상 섭식 행동의 가능성이 높아진다고 지적한다.

이처럼 스트레스는 폭식을 유발시키는 매우 중요한 요인이다. 그 중에서도 우리나라 청소년의 이 학업스트레스를 가장 많이 호소한다(윤혜정, 1993; 장운정, 1996)는 점에서 학업스트레스와 폭식 간에 유의미한 상관관계가 있을 것이라 유추할 수 있다.

한편, 스트레스를 경험하는 것이 아동이나 청소년의 자아존중감을 저하시킨다는 경험적 증거로서, Burt와 Cohen, 그리고 Bjorck(1987)의 연구를 들 수 있다. 이들은 생활사건 스트레스가 청소년의 자아 존중감을 저하시킴을 발견하였다. 자아존중감 형성의 중요한 근원인 지각된 능력은 아동의 학교생활과 관련성이 크다고 볼 수 있는데, 특히 학업성취에 대한 성공과 실패에 대한 경험은 자신의 능력을 평가하는 데 중요한 영향을 미친다. 아동의 학업성취에서의 성공의 경험은 자신의 능력을 긍정적으로 평가하게 하며, 실패의 경험은 자신의 능력을 낮은 수준으로 간주하는 결과를 초래한다(Kifer, 1975).

우리나라 청소년의 주된 스트레스가 학업스트레스라는 연구 결과들(박은영, 1995; 이경희, 1995)과 연관 지어 볼 때, 학업스트레스와 자아존중감 간에 유의미한 상관관계가 있을 것이라 예측할 수 있다.

일반적으로 사람들은 자신에 대한 평가를 할 때 대인관계, 일 등에 기초하여 평가를 하는데 반해, 신경성 폭식증을 가지고 있는 사람들은 자신의 가치를 평가할 때 그들의 외양이나 체중 혹은 섭식에 대한 조절능력으로 자

신을 평가한다(Fairburn & Harrison, 2003). 따라서 그들은 섭식, 외양, 체중, 식사조절, 마름에 초점을 맞추게 된다(Fairburn, Cooper & Shafran, 2003).

Fairburn과 Wilson(1993)에 의하면 폭식증 환자들은 어린시절부터 자신에 대해 근본적인 불신감, 무력감, 열등감, 자기 비하감을 가지고 있으며 자신의 현실적 능력과 판단에 의한 삶을 살기보다는 주위의 높은 기대에 부응하는 삶을 살기 위해 무리한 노력을 하게 된다. 이때 음식은 단지 불만족스러운 기분을 해소하기 위한 방법으로서만이 아니라 엄격한 식이제한을 통해 자신이 스스로 조절할 수 있는 자신감을 얻고자 하는 심리적 기전이 내포되어 있다는 것이다. 따라서 폭식은 이러한 자기조절감의 상실을 의미하고 다시 이를 회복하기 위한 수단으로 구토, 하제 남용 등을 하게 되나 이러한 행동은 환자로 하여금 오히려 수치심, 죄책감에 빠지게 하여 더욱 자존감을 낮추는 결과를 가져오게 된다고 보고하고 있다. 또한 정서를 더 부정적으로 만든다(Hillbett & Tuschen-Caffier, 2007)

Button, Sonuga-Barke, Davies와 Thompson(1996)은 낮은 자아존중감이 섭식 장애와 섭식과 관련된 문제를 일으키는 주요 요소임을 주장하였다(이성효, 1998에서 재인용). 국내에서도 여대생을 대상으로 폭식집단과 정상집단을 비교한 연구에서 폭식자들은 정상인들보다 자아존중감이 유의하게 낮았으며(이상선, 1993), 안소연(1994)의 연구에서도 폭식 행동 집단은 정상 집단보다 자아존중감이 유의하게 낮았다. 또한 여고생을 대상으로 한 황란희, 신혜숙(2000)의 연구에서도 섭식장애와 자아존중감 사이에 부적상관을 보였다. 이러한 연구 결과들을 볼 때, 자아존중감과 폭식 간에 유의미

한 상관관계가 있을 것이라 예측할 수 있다.

이와 같이 학업스트레스와 자아존중감은 폭식습관에 중요한 관련이 있을 것으로 예측된다. 이에 본 연구에서는 학업스트레스가 여고생의 폭식에 어떻게 영향을 미치는지 보다 명확히 이해하기 위해, 학업스트레스와 자아존중감간의 관계, 자아존중감과 여고생의 폭식과의 관계를 살펴보고, 학업스트레스가 자아존중감을 매개로 하여 여고생의 폭식에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

누적된 스트레스는 개인의 신체적, 심리적 부적응과 관련이 있음이 이미 여러 연구에서 밝혀졌다(Barrera, 1981; Cohen & Edwards, 1989; Compass & Phares, 1986; Garmezy, 1983; Lawrence & Russ, 1985; Rutter, 1983). 그러나 스트레스가 적응상의 문제에 영향을 주기는 하지만 스트레스 요인에 노출되는 모든 사람이 정신적, 신체적 어려움을 겪는 것은 아니다. 따라서 연구자들은 스트레스와 부적응 사이에 다른 요인들이 작용할 것이라는 가정 하에 이러한 매개변인과 그러한 변인의 작용을 밝히려고 노력하였다. 이러한 방향에서 수행된 선행연구는 스트레스와 신체적, 심리적 부적응간의 관계에서 개인적, 그리고 환경적 자원과 같은 변인에 따라서 개인차가 있음을 보고하고 있다(Cohen & Wills, 1985; Gentry & Kobasa, 1985; Johnson & Sarason, 1979). 이러한 자원 가운데에서 특히 자아존중감은 Button(1996), Katzman과 Wolchick(1984)의 연구에서 폭식행동을 발생시키는 중요한 원인으로 강조되어 왔고, 또한 섭식장애 뿐만 아니라 다양한 정신병리와와의 관계에서 그 효과를 심화시키기도 하며 약화시키기도 하는 매개적 역할을 한다는 연구 결과들(이영자, 1995; 이정수, 2006; 이희주, 2001)이 있다.

이러한 연구들을 바탕으로 하여, 본 연구에서는 학업스트레스와 폭식과의 관계에서 자아존중감이 매개변인으로서의 역할을 하는지에 대해 살펴보고자 한다.

자아존중감 수준이 높은 사람은 자신의 모든 생활을 가치 있는 것으로 생각하면서 삶을 살아가기 때문에 활력 있고 건강한 삶을 살 수 있게 된다. 그러나 자아존중감이 낮은 사람은 자기 자신을 쓸모없고 무가치하다고 느끼며, 왜곡된 신체상을 가지고 있고, 자아불만족·자기비하를 하는 것이 특징이다. 자아존중감이 낮은 사람이 완벽한 체중목표를 달성하지 못했을 때 즉, 과체중이라고 느낄 때 자신을 부정적으로 인식하고 그로 인하여 혐오적정서가 유발된다. 그러한 혐오적정서는 과식을 통해 벗어날 수 있게 되며, 과식 후의 몸무게에 대한 걱정은 과도한 운동, 구토, 하체나 이노제 복용을 하도록 만든다. 그리고 이런 상황의 반복은 신경성 폭식증을 야기시킨다(이희주, 2001).

특히 Button(1996)은 낮은 자아존중감이 섭식장애와 관련된 문제를 일으키는 주요 요인임을 주장하였다. 우리나라에서도 여대생을 대상으로 폭식집단과 정상집단을 비교한 연구에서 폭식자들은 정상인들보다 자존감이 낮게 나타났다(안소연, 1994; 이상선, 1993). 따라서 본 연구에서는 자아존중감을 여고생의 폭식을 설명할 수 있는 매개변인으로 다루고자 하였다.

이상의 관점에 입각하여, 본 연구는 섭식장애에 가장 취약한 청소년기 여고생을 대상으로 학업스트레스가 폭식에 어떤 영향을 미치는지 알아보고, 이들의 관계에 있어서 자아존중감이 어떻게 매개하는지에 대해 알아보고자 하였다.

본 연구는 폭식에 대한 이해를 넓히고 발달 단계상 중요한 위치에 있는 청소년기 여학생들의 건강한 심리적·신체적 발달을 돕기 위한 지침이 되고자 하며, 좀 더 나아가 청소년 상담에 필요한 기초 자료 제공 및 적용 가능한 상담 프로그램의 개발에 중요한 시사점을 제공하는데 그 목적이 있다.

연구 방법

연구 대상

본 연구는 경기도에 소재하고 있는 인문계 여자고등학교에 재학 중인 1·2학년 학생 총 581명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지에서 응답이 누락되었거나 불성실한 응답자 16명을 제외하고 총 565명의 설문지 결과를 분석하였다. 학년은 1학년 285명, 2학년 280명으로 전체학생의 50.4%, 49.6%로 비슷하게 나타났다.

측정 도구

폭식습관 척도

폭식습관의 측정은 신경성폭식증의 증상을 측정하기 위하여 Smith와 Thelen(1984)이 개발하고 Thelen, Farmer, Wonfelich 및 Smith(1991)가 개정한 검사를 윤화영(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 이 검사의 하위 요인으로는 폭식행동, 폭식에 관련된 감정, 구토 및 이뇨제 복용 등의 보상행동, 체형에 대한 불만 및 집착, 음식이 있다. 문항 형식은 '전혀 그렇지 않다'(1점), '그렇지 않은 편이다'(2점), '그냥 그렇다'(3점), '그런 편이다'(4점), '매우 그렇다'(5점)

의 5단계 척도로 되어 있으며, 8문항(1, 3, 4, 20, 22, 23, 25, 26)은 역으로 채점된다. 따라서 각 개인의 폭식습관 점수는 최하 28점에서 최고 140점까지 나올 수 있는데, 점수가 높을수록 폭식을 많이 하는 것을 의미한다. Thelen, Farmer, Wonfelich 및 Smith(1991)의 연구에서 23명의 폭식증 환자와 157명의 정상 여대생을 표본으로 얻은 신뢰도 계수는 .97이었고, 윤화영(1996), 이정애(1997)의 연구에서는 .90으로 보고되었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 .91로 높았으며, 하위영역의 신뢰도는 폭식행동의 Cronbach's $\alpha = .83$, 폭식에 관련된 감정의 Cronbach's $\alpha = .82$, 구토 및 이뇨제 복용 등의 보상행동의 Cronbach's $\alpha = .84$, 체형에 대한 불만 및 집착의 Cronbach's $\alpha = .75$ 로 나타났다.

학업스트레스 척도

본 연구에서는 최해림(1984), 원호택과 김순화(1985), Siegel과 Lewis(1984), Sarason, Johnson과 Siegel(1987), Compas, Davis, Forsythe와 Wagner(1987)의 연구결과를 기초로 하여 오미향과 천성문(1994)이 제작한 학업스트레스 검사를 사용하였다. 이는 학업스트레스에 대한 지각을 알아보는 것으로 성적, 시험, 수업, 공부, 진로, 교사관계, 가족관계, 친구관계의 8개 하위요인으로 구성되어 있다. 문항 형식은 '전혀 받지 않는다.'(1점), '받지 않는 편이다'(2점), '보통이다'(3점), '대체로 받는다.'(4점), '아주 많이 받는다.'(5점)의 5단계 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 학업스트레스 수준이 높음을 의미한다. 오미향과 천성문의 연구에서는 하위 척도별로 .88에서 .90의 신뢰도를 보고하고 있다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 .93으로 높게 나타났다.

자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg (1965)가 개발한 Self-Esteem Scale을 전병제 (1974)가 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자기존중 정도의 자아승인 양상을 측정하기 위해 고안된 것으로서 긍정적인 문항이 5개, 부정적인 문항이 5개, 총 10문항으로 구성되어 있다. 문항 형식은 Likert식 4단계 척도이다. 긍정적인 문항에서는 ‘대체로 그렇지 않다’(1점), ‘보통이다’(2점), ‘대체로 그렇다’(3점), ‘항상 그렇다’(4점)이며, 부정적인 문항(3, 5, 8, 9, 10)에서는 반대로 처리하여 점수의 범위는 10점에서 40점까지이다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 다양한 샘플을 대상으로 한 Rosenberg(1986)연구에서 전체 신뢰도는 .77~.88로 나타났다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 .83으로 나타났다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0과 AMOS 4.0에 의해서 처리되었다. 첫째, 연구대상자의 인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였고 각 하위요인별 신뢰도를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들(학업스트레스, 자아존중감, 폭식 습관)의 기술적인 경향을 알아보고자 변인들의 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한, 측정 변인들(학업스트레스, 자아존중감, 폭식 습관)간의 관계를 분석하고자 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 셋째, 연구가설 검증을 위해 구조방정식을 이용하여 자아존중감의 매개모형을 검증하였고, 연구모형의 적합도와 잠재변인 간 경로계수를 산출하였다. 이때 추정방법은 최대우도법을 사용하였으며 학업스트레스와 폭식습관의 측정변인은 각 척도

의 하위요인별로 총점을 구하여 사용하였고 자아존중감 척도는 전체 10문항을 3(1번 문항~3번 문항), 3(4번 문항~6번 문항), 4(7번 문항~10번 문항)문항씩 합산하여 3개의 지표를 만들었다. 각 모형의 적합도를 평가하기 위해 표본크기에 비교적 덜 민감한 CFI (comparative fit index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(root mean square error of approximation) 등을 이용하였다. RMSEA는 절대적 적합도 지수로 .05이하(Browne & Cudeck, 1993) 또는 .06 이하(Hu & Bentler, 1999)일 때 좋은 적합도, .08 이하이면 괜찮은 적합도, .10이하면 보통 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도를 나타낸다(홍세희, 2001). 이에 비하여 CFI와 TLI는 상대적 적합도 지수로 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석하였다(홍세희, 2000). 또한 비교하는 모형이 내재된 경우에 모형비교는 적합도 지수에 더해서 χ^2 차이검증 결과를 고려하였다.

결 과

기술통계치 및 주요변인들 간의 상관분석

가설적 모형을 분석하기 위한 기초분석으로서 각 척도에 대한 평균, 표준편차 등 기초통계치를 구하였으며, 각 변인들 간의 관계를 파악하기 위해서 상관분석을 실시하였다. 학업스트레스와 폭식습관의 상관관계를 보면 유의한 낮은 정도의 정적상관($r=.24, p<.01$)을 보였고, 학업스트레스와 자아존중감과는 유의한 중간정도의 부적상관($r=-.43, p<.01$)을 보였다. 즉 학업스트레스수준이 높을수록 폭식습관이 있으며, 자아존중감은 낮아지는 것으로 나타

표 1. 학습스트레스, 자아존중감, 폭식습관 간 상관행렬 (N=565)

	학습 스트레스					자아 존중감			폭식 습관							
	성적	시험	수업	공부	진로	교사	가족	친구	폭식	폭식	폭식	폭식	폭식			
	1					관계	관계	관계	행동	행동	행동	행동	전체			
성적	1															
시험	.62**	1														
수업	.52**	.50**	1													
공부	.60**	.48**	.56**	1												
진로	.59**	.51**	.51**	.59**	1											
교사관계	.61**	.53**	.59**	.54**	.59**	1										
가족관계	.64**	.44**	.46**	.46**	.55**	.59**	1									
친구관계	.56**	.58**	.49**	.38**	.52**	.62**	.56**	1								
전체	.84**	.75**	.73**	.75**	.78**	.82**	.75**	.77**	1							
자아존중감	-.41**	-.25**	-.34**	-.41**	-.39**	-.29**	-.34**	-.28**	-.48**	1						
폭식행동	.10*	.05	.17**	.15**	.18**	.12**	.14**	.13**	.16**	-.32**	1					
폭식감정	.22**	.10*	.26**	.27**	.26**	.20**	.22**	.16**	.27**	-.35**	.70**	1				
폭식보상행동	-.01	-.09*	.06	.09*	.02	.08	.01	.01	.02	-.20**	.31**	.47**	1			
습관	.25**	.09*	.21**	.24**	.25**	.18**	.20**	.10*	.24**	-.30**	.37**	.57**	.30**	1		
음식	.01	.06	.22**	.15**	.17**	.12**	.12**	.16**	.17**	-.19**	.49**	.51**	.17**	.31**	1	
전체	.18**	.07	.24**	.24**	.24**	.17**	.20**	.15**	.24**	-.38**	.88**	.92**	.55**	.63**	.58**	1
평균	3.42	3.39	3.14	3.32	3.31	2.87	2.8	2.68	3.12	2.74	2.37	2.29	1.26	3.43	2.51	2.26
표준편차	0.76	0.74	0.68	0.78	0.8	0.77	0.8	0.69	0.58	0.54	0.68	0.67	0.52	0.84	1.15	0.54

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

났다. 또한 학업스트레스 하위변인 중 성적 ($r=-.41, p<.01$), 공부($r=-.41, p<.01$)로 인한 스트레스와 자아존중감간의 상관성이 비교적 높았다. 또한 자아존중감과 폭식습관과는 유의한 중간정도의 부적상관($r=-.38, p<.01$)을 나타내었다. 즉, 성적, 공부 등으로 인한 학업스트레스수준이 높을수록 자아존중감이 낮아지고, 자아존중감이 낮을수록 폭식습관성향이 높아지는 것을 알 수 있다.

학업스트레스와 폭식습관간의 관계에서 매개효과검증

학업스트레스와 폭식습관간의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형검증 방식으로 다음의 두 단계를 따랐다. 먼저, 매개효과가 통계적으로 유의미한지 연구 구조모형을 검증하였다. 다음 단계에서 연구모형인 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 하여 모형 간 비교를 통해 매개가 완전하게 이루어지는지 아니면 부분적으로 이루어지는가를 알아보았다(유성경, 홍세희, 이아라, 2006).

경쟁모형 설정 및 구조모형 검증

이를 위해 앞의 상관분석에서 학업스트레스가 자아존중감과 폭식습관 모두에 유의한 상관으로 나타났으나 학업스트레스와 폭식습관과의 상관성이 .24로 비교적 낮게 나타나, 구조

모형에서는 자아존중감 변수의 직접효과와 간접효과를 고려한 모델을 설정하여 두 모형 간 적합도 비교를 통해 자료의 구조에 적합한 모형을 선택하고자 하였다. 연구모형은 부분매개모형을 경쟁모형은 완전매개모형을 설정하였다. 매개모형의 적합도를 산출한 결과 표 2와 같이 학업스트레스와 폭식습관의 관계에서 자아존중감이 매개하는 연구모형의 상대적 적합도는 .989, .985로 좋았고 RMSEA 역시 양호한 적합도를 보였다.

또한 <표 3>은 이 모형에서 추정된 경로 계수로 매개모형의 경로 $a(\beta=-.47, p<.001)$ 와 $b(\beta=-.33, p<.001)$ 가 모두 유의미하게 나타났음을 알 수 있다. 즉, 매개모형의 각 변인 간 직접효과들은 유의하였다.

자아존중감의 매개효과(또는 간접효과)는 직접효과 a 와 b 효과를 곱한 ab 로 정의된다. 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위하여 매개효과 ab 에 대한 Z검증을 실시하였다. Z는 아래의 식을 통해 구해지며(Aroian, 1994), 이 식에서 SE_a 는 a 의 표준오차를 나타낸다. Z검증에서 ab 에 대한 표준오차를 구하는 공식은 몇 가지가 있지만 아래의 공식은 Aroian 공식(Aroian, 1994) 또는 변형된 Sobel 공식(Baron & Kenny, 1986)이라고 한다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SE_a^2 SE_b^2 + b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

표 2. 폭식습관에 대한 연구모형 적합도

적합도 지수	df	χ^2	CFI	TLI	RMSEA (90% 신뢰수준)
가설모형	101	413.96	.989	.985	.074 (.067 - .082)

표 3. 자아존중감의 매개모형 경로계수

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준오차	t
자아존중감 ← 학업스트레스(a)	-.22	-.47	.02	-9.01***
폭식습관 ← 자아존중감(b)	-.99	-.33	.16	-5.88***
폭식습관 ← 학업스트레스(c)	.20	.14	.07	2.77**

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

<표 3>에 제시된 a, b, 추정치를 이용해 구한 매개효과 ab는 .155이고 $SD_{ab}=.075$, $Z_{ab}=2.06$ 로 $\alpha=.05$ 수준에서 임계치인 1.96보다 크므로 매개효과 ab는 유의미함이 검증되었다. 즉 경로 a와 b가 유의미하고, 매개효과 ab가 유의미하므로 연구에서 매개모형이 지지되었음을 알 수 있다. 즉 학업스트레스와 폭식습관간의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있었다. 따라서 학업스트레스 수준은 자아존중감에 영향을 미치고, 자아존중감의 수준이 폭식습관에 유의미한 영향을 미친다.

완전매개 모형과 부분매개모형의 적합도 결정

매개효과가 유의미하게 나타났으므로 그 효과가 부분적인지 아니면 완전한지 평가하기 위해 다음 단계로 [그림 1]과 같이 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 비교하여 어떤 모형이 더 적합한지 결정하였다. 두 모형은 내재된(nested) 모형이므로 부분매개모형과 완전매개모형의 χ^2 검증(χ^2 difference test)을 실시하였다.

<표 4>의 결과를 보면 두 모형의 χ^2 차이

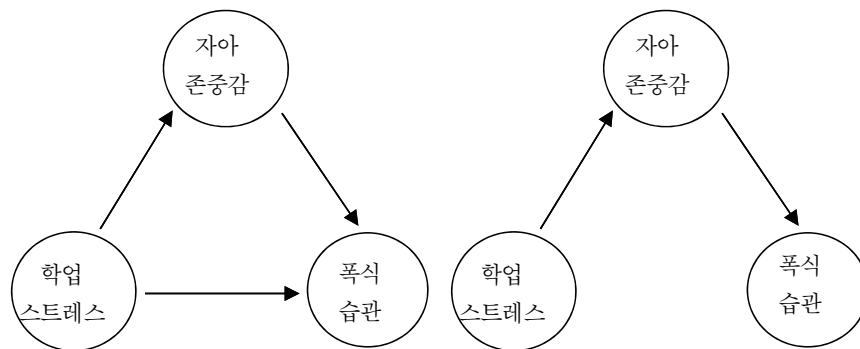


그림 1. 부분매개모형(상)과 완전매개모형(하)

표 4. 완전매개모형과 부분매개모형의 비교

Model	df	χ^2	$\Delta\chi^2$	CFI	TLI	RMSEA
완전매개모형	102	421.65		.989	.985	.075
부분매개모형	101	413.96	7.69	.993	.987	.074

값은 18.05이며, 자유도의 차이 값은 1로 $\alpha = .05$ 수준에서 유의미한 차이였다.

χ^2 차이 검증 결과가 통계적으로 유의미하면 부분 매개모형을, 유의미 하지 않으면 완전 매개모형을 선택하므로(홍세희, 2001) 본 연구에서는 [그림 2]와 같이 부분매개모형이 선택되었다. 즉, 자아존중감은 학업스트레스와 폭식습관간의 관계에서 부분 매개 하는 것으로 나타났다. 따라서, 학업스트레스는 폭식습관에 직접적으로 영향을 미치며 또, 학업스트레스는 자아존중감을 통해 폭식 습관에 영향을 주는 간접적인 영향도 있다. 학업스트레스 수준이 높을수록 폭식하는 습관이 있으며, 학업스트레스 수준이 높을수록 자아존중감은 낮아지고, 자아존중감이 낮을수록 폭식하는 습관이 있다고 말할 수 있다.

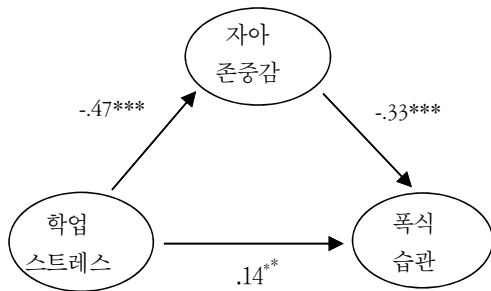


그림 2. 부분매개 모형

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

논 의

본 연구는 여고생을 대상으로 학업스트레스가 폭식에 영향을 미치고 자존감이 그 매개변인 역할을 할 것이라고 가정하고 그 매개효과 및 경로를 탐색 하였다. 본 연구 결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 학업스트레스 하위변인과 폭식습관의 상관관계를 보면 유의한 정적상관($r = .24, p < .01$)을 보였다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 폭식 습관이 있다는 것이다. 이는, Macht, Haupt 및 Ellgring(2005)의 연구에서 시험기간이 다가올수록 섭식에 대한 욕구가 증가되었고 음식 섭취량이 늘었다는 결과, 일상적 스트레스가 높을수록 이상 섭식 행동의 가능성이 높아진다는 김은정(2004)의 연구 결과와도 일치하며, 학업스트레스 수준이 높을수록 폭식행동이 증가할 것이라는 가설을 지지하는 것이다.

학업스트레스와 자아존중감과는 유의한 중간정도의 부적상관($r = -.43, p < .01$)을 보였다. 즉, 학업스트레스 수준이 높을수록 자아존중감은 낮아진다는 것을 알 수 있다. 이는, 스트레스를 경험하는 것이 아동이나 청소년의 자아존중감을 저하시킨다는 Burt, Cohen 및 Bjorck(1987)의 연구, 스트레스가 자아존중감을 감소시킨다는 Kaplan(1983)의 연구(이영자, 1995에서 재인용) 결과와도 맥락을 같이하며, 학업스트레스가 높을수록 자아존중감은 낮아질 것이라는 가설을 지지하는 결과이다.

또한 자아존중감과 폭식습관과는 유의한 중간정도의 부적상관($r = -.38, p < .01$)을 나타내었다. 즉 자아존중감이 낮을수록 폭식습관이 있다는 것을 알 수 있다. 이는, 폭식집단과 정상 집단을 비교한 연구에서 폭식자들은 정상인들보다 자아존중감이 유의하게 낮았다는 연구(안소연, 1994; 이상선, 1993;), 또한 여고생을 대상으로 한 황란희와 신혜숙(2000)의 연구에서 섭식장애와 자아존중감 사이에 부적상관을 보인 결과와도 일치하며, 자아존중감이 낮을수록 여고생의 폭식행동이 증가할 것이라는 가설을 지지하는 결과이다.

둘째, 학업스트레스와 여고생의 폭식간의

관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형검증 방식을 사용한 결과 매개모형의 각 변인 간 직접효과는 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 학업스트레스는 자아존중감과 폭식습관에 직접적인 영향을 주고 자아존중감 역시 폭식 습관에 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 또한 자아존중감이 학업스트레스와 여고생의 폭식습관간의 관계에서 부분매개 한다고 말할 수 있다. 따라서, 학업스트레스는 폭식습관에 직접적으로 영향을 미치며 또, 학업스트레스는 자아존중감을 통해 폭식습관에 영향을 주는 간접적인 영향도 있다. 학업스트레스 수준이 높을수록 폭식하는 습관이 있으며, 학업스트레스 수준이 높을수록 자아존중감은 낮아지고, 자아존중감이 낮을수록 폭식하는 습관이 있다고 말할 수 있다.

본 연구를 통해, 학업 스트레스가 여고생의 폭식에 직접적인 영향을 주며 또한 자아존중감을 통해 미치는 간접적인 영향까지 있음이 밝혀졌다. 섭식문제로 인해 여러 가지 어려움을 겪고 있는 청소년들이 증가하고 있는 요즘, 이들의 문제를 해결하는데 있어서 우리나라 청소년들의 스트레스 요인으로 가장 큰 비중을 차지하고 있는 학업스트레스와 자신에 대한 전체적인 평가를 의미 하는 자아존중감을 함께 살펴본다면 좀 더 효율적인 지도가 가능할 것이며, 보다 다각적인 방향에서 적절한 치료적 전략의 수립에 도움이 될 것이다. 또한, 자아존중감의 매개효과가 지지됨으로써 폭식의 발생 과정에 대한 자아존중감의 중요성이 입증되었을 뿐만 아니라, 이러한 매개효과는 치료에 대한 의미도 지니고 있다. 즉, 폭식습관의 치료를 위해서 일차적으로 학업스트레스를 낮추는 것이 필요하지만 또한, 성적,

공부 등으로 인한 학업스트레스가 자아존중감을 낮추고 낮아진 자아존중감이 폭식 습관을 유발시키므로, 학업스트레스가 높다 하더라도 자아존중감이 낮아지지 않는다면 폭식습관을 일으키지 않을 수 있음을 의미한다. 따라서 학업스트레스 보다는 자아존중감이라는 정서적 특성(최미래, 2000)에 초점을 두어 치료적 개입을 하는 것이 중요할 것이다. 폭식습관의 치료 시 자아존중감을 높이기 위한 전략이 폭식습관을 완화시킬 수 있을 것으로 보이며, 이와 함께 자아존중감을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램의 개발에도 노력을 기울여야 할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 스트레스의 개념을 학업스트레스로 구체화하여 여고생의 폭식에 미치는 영향력을 검증하였다는데 본 연구의 의의를 들 수 있다. 청소년의 폭식에 관한 연구가 미비한 현 상황에서, 여고생의 폭식을 일으킬 수 있는 예측 변인으로 우리나라 청소년들의 스트레스 요인으로 가장 큰 비중을 차지하고 있는 학업스트레스를 설정하여 폭식습관 문제로 여러 가지 심리적, 사회적 어려움을 겪고 있는 청소년들을 지도함에 있어 보다 다각적인 방향에서 적절한 치료적 전략의 수립에 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 기존의 선행연구들에서는 각 변인이 폭식에 미치는 영향에 관한 연구를 주로 실시했던 것에 비해 본 연구에서는 자아존중감이라는 매개변인을 설정하여 우리나라학생들의 가장 심한 스트레스 가운데 학업스트레스와 여고생의 폭식을 설명하는데 있어서 자아존중감의 매개효과를 확인하였다는 데 그 의의가 있다. 또한, 이러한 매개효과의 검증은 자아존중감 이외의 다른 매개변인들을 탐색할 수 있

도록 하는 촉진적인 역할을 할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구를 통해 청소년의 폭식에 대한 이해를 넓히고 발달 단계상 중요한 위치에 있는 청소년기 여학생들의 건강한 심리적·신체적 발달을 돕기 위한 지침이 될 수 있을 것이며, 청소년 상담에 필요한 기초 자료 제공 및 적용 가능한 상담 프로그램의 개발에 중요한 시사점을 제공하는데 그 의의가 있다.

한편, 본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경기지역에 소재하고 있는 특정 인문계 고등학교의 여학생만을 연구 대상으로 하였으므로, 집단의 특수성이 존재했을 가능성이 있다. 따라서 연구 결과에 대한 해석 및 일반화에 제한점을 가진다. 따라서, 본 연구의 결과들을 보다 일반화하기 위해서는 다양한 집단을 대상으로 한 보다 폭넓은 연구가 필요할 것이다. 폭식과 관련해 보다 구체적으로 문제 음주자 부모가정의 경우 남자자녀의 경우는 알콜 중독문제를 가지는 것(Black, 1990; Claydon, 1987)으로 나타나 성차에 따른 가능성을 보여주고 있어 후속연구에서 폭식과 성차에 대한 다양한 임상적 변인을 고려해 연구를 확대해볼 필요가 있다.

둘째, 폭식습관을 측정하기 위해 신경성폭식증의 증상을 측정하는 도구를 사용하였기 때문에 폭식의 모든 양상이 포함되지는 않았고, 이에 연구 결과에 대한 해석에 제한이 있다. 따라서 최근 청소년과 초기 성인기 여성에게서 역시 유병율이 증가하고 있는 식사를 거부하는 신경성 식욕 부진증 또한 학업스트레스와 많은 관련이 있을 것으로 생각되므로 이에 대한 연구도 병행한다면 더욱 의미 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 학업스트레스와 폭식의 관계에 영향을 미칠 수 있는 변인으로서 다른 요인들은 포함시키지 않았다. 스트레스의 영향을 중재하거나 매개하는 요인으로 자아존중감 요인 이외에 개인적 성격특성이나 사회적 지지, 기대, 통제감 귀인, 사회적 비교 등이 있는 것으로 알려져 있으므로(Dohrenwend & Dohrenwend, 1982) 폭식에 대한 보다 폭넓은 이해를 위해 후속 연구에서는 자아존중감 이외의 다른 매개변인 또는 중재변인들에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

강재현 (1997). 고등학생들의 섭식 장애 실태와 대책. *교육월보*, 187(7), 72-77.

권석만 (2003). *현대이상심리학*. 서울: 학지사.

김교현 (1999). 청소년기 소녀들의 자궁심과 낱싹함에 대한 집착 및 다이어트가 폭식에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 4(1), 155-165.

김은정 (2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련 요인. *성신여자대학교 석사학위논문*.

김정욱 (2000). *낯선한 몸매를 위한 처절한 투쟁 섭식장애*. 서울: 학지사.

박은영 (1995). *고등학교 청소년들의 스트레스 원인과 그 대처행동에 관한 연구*. 이화여자대학교 석사학위논문.

송대현 (1993). *심리학에서 본 자존심*. 서울: 성원사.

신철, 이기형, 김난희, 김은실 (2002). *청소년의 외모에 대한 인식 및 건강 수준 실태 조사*. 서울: 보건복지부.

- 안소연 (1994). 폭식행동 집단의 신체불만족과 자기 존중감 및 우울간의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 연합뉴스 (2008년 7월 21일). “스트레스가 몸에 미치는 영향”.
- 오미향 (1993). 중학생의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상 훈련의 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 오미향, 천성문 (1994). 중학생의 학업스트레스 요인 및 증상분석과 그 감소를 위한 명상 훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-96.
- 유성경, 홍세희, 이아라 (2006). 남녀 학업 우수 청소년이 지각하는 진로장벽과 진로포부의 관계에서 학업 효능감의 매개 모형 검증. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 837-851.
- 윤진, 최정훈 (1989). 청소년기의 정신건강 문제와 그 대처행동양식. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 2호, 16-35.
- 윤진숙, 박정아 (2002). 대구지역 여고생들의 체형인식과 섭식장애 관련 식행동 주관적 건강상태와의 관련성. 계명대학교 생활과 학연구소 과학논집, 제28집, 101-111.
- 윤화영 (1996). 여대생의 폭식 행동, 우울 및 귀인 양식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 윤혜정 (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각. 서울대학교 석사학위논문.
- 이경오 (2001). 중·고등학생들의 여가활용이 학업스트레스에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이경희 (1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이상선 (1993). 여대생의 식사 행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 이상영 (1993). 고등학생의 스트레스에 관한 연구. 관동대학교 석사학위논문.
- 이성호 (1998). 여고생의 우울감, 신체만족도, 자아존중감이 섭식태도에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 이소은 (1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처양식. 서울대학교 석사학위논문.
- 이영자 (1995). 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 역할. 서울여자대학교대학원 논문집, 3, 195-242.
- 이정수 (2006). 부모 애착과 또래 애착이 중학생의 우울에 미치는 영향: 자아 존중감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이희주 (2001). 완벽주의 성향과 신경성 폭식증의 관계에서 자아존중감과 자아통제감의 매개효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 장영숙 (2002). 실업계 고등학생의 자아존중감 및 스트레스 수준과 문제행동과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 장윤정 (1996). 아동·청소년의 일상적 스트레스, 사회적 지지 및 적응행동에 관한 연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세논총, 11(1), 107-130.
- 조정문 (1985). 청소년의 자아존중감과 비행에 관한 연구. 익산대학교 석사학위논문.
- 최미례 (2000). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 증재효과와 매개효과. 중앙대학교 박사학위논문.
- 홍세희 (2001). 임상심리학 이론의 경험적 검증을 위한 최신 연구방법론: 구조방정식 모형을 이용한 매개모형과 잠재평균모형

- 의 분석. 한국심리학회 산하 한국임상심리학회 3월 워크숍 자료집.
- 황란희, 신혜숙 (2000). 여고생의 섭식장애와 신체상, 자아존중감에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 6(1), 129-138.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Aroian, L. A. (1994). The probability function the product of two normally distributed variables, *Annals of Mathematical statistics*, 18, 265-271.
- Baron, R. M, & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173~1182.
- Barrera, M. (1981). *Social support in the adjustment of pregnant adolescents: Assessment issues*. In B.H. Gottlieb (Ed.), *Social networks and social support*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Baumeister, R. F. (1998). The self In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Linzey (Eds.), *The handbook of social psychology 4th*(pp.680-740). New York: Oxford University Press.
- Bittinger, J. N., & Smith, J. E. (2003). Mediating and moderating effects of stress perception and situation type on coping responses in women with disordered eating. *Eating Behaviors*, 4, 89-106.
- Black, C. (1990). *Double duty*. New York: Ballentine Books.
- Burt, C. E., & Cohen, L. H., & Bjorck, J. P. (1987) Perceived family environment as a moderator of young adolescents' life stress adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 16, 101-122.
- Button E. J. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 193-203.
- Claydon, P. (1987). Self-reported alcohol, drug, and eating disorder problems among male and female college children of alcoholics. *Journal of American College Health*, 36, 111-116.
- Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. Neufeld(Ed.), *Advances in investigation of psychological stress*, 235-283. New York: Wiley.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Compas, B. E., & Phares, V. (1986). *Child and parental stress and symptomatology: An integrative analysis*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1982). Some issues in research on stressful life events. In T. Millon, C. Green, & R. Meagher (Eds.), *Handbook of health psychology*(pp.91-102). New York: Plenum Press.
- Fairburn, C. G. (1995). *Overcoming binge eating*. New York: Guilford.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361, Issue 9355, 407-416.
- Fairburn, C. G., & Cooper, Z., & Shafran, R.

- (2003) Cognitive Behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behavior Research and Therapy*, 41, 509-528.
- Fairburn, C. G., & Wilson, G. T. (1993). Cognitive-behavioral therapy for binge eating and bulimia: A comprehensive treatment manual. In *Binge eating: Nature, Assessment and Treatment*. Guilford Press, N. Y.
- Garmezy, N. (1983). *Stress of childhood*. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.). *Stress, coping, and development in children*, 43-85. New York: McGraw-Hill.
- Gentry, W. D., & Kobasa, S. C. (1985). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In W. D. Gentry(Ed), *Handbook of behavioral medicine*, 87-116. New York: Guilford.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115, 444-464.
- Hansel, S. L., & Wittrock, D. (1997). Appraisal and strategies in stressful situation: A comparison of individuals who binge eat and controls. *International Journal of Eating Disorder*, 21(1), 89-93.
- Hilbert, A., & Tuschen-Caffer, B. (2007). Maintenance of binge eating through negative mood: A naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 521-530.
- Johnson, J. H., & Sarason, I. G. (1979). Life Stress, Depression, and Anxiety: Internal external control as a Moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 205-208.
- Katzman, M. A., & Wolchick, S. A. (1984). Bulimia and binge eating in college women: A comparison of personality and behavioral characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 53-62.
- Kifer, E. (1975). Relationships between academic achievement and personality characteristics: A quasi-longitudinal study, *American Educational Research Journal*, 12, 191-210.
- Lawrence, D. B., & Russ, S. W. (1985). *Mediating variables between life stress and symptomatology young adolescent*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Los Angeles, C. A.
- 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.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). *Binge eating: Psychological Mechanisms*. Nature, assessment, and treatment. New York: Guilford.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986) *Conceiving the Self*. Krieger: Malabar, FL.
- Rutter, M. (1983). Stress, Coping and development: Some issues and some questions. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.). *Stress, Coping, and development in children*(1-43). New York: McGraw-Hill.
- 원고접수일 : 2009. 6. 3.
게재결정일 : 2009. 7. 31.

The Effect of Academic Stress on the Binge Eating Disorder Among Korean Girls' high School Students-With the Mediation of Self-esteem-

Yu Jeong Park

Jee Yon Lee

Univerity of Incheon, Department of Eduation

This study was carried out to identify main variables and mediating process that influence binge eating among adolescents. The study aimed at providing information that helps adolescent girls grow up healthy, mentally and physically, by examining through self-esteem how academic stress, a presumptive main variable of binge eating disorder, affects binge eating among adolescent girls who are most vulnerable to eating disorder. The subjects of the study included a total of 581 students who were in the first or second year at an academic Women's High School in Kyonggi-province. As for tools employed here, binge eating scale, the scale of academic stress and self-esteem scale were used. The outcome of the study was summarized as follows. First, self-esteem was found to be significantly negatively related to binge eating disorder, proving that high school girls are more likely to have binge eating disorder as they have lower self-esteem. Second, study-related stress was found to be significantly negatively related to self-esteem, proving that high school girls have lower self-esteem as they have more study-related stress. Third, study-related stress was found to influence high school girls' binge eating through self-esteem. Self-esteem was found to serve as a partial intermediary between study-related stress and binge eating disorder. That is, high school girls are more likely to have binge eating disorder as they have more study-related stress. In addition, as they have more study-related stress, their self-esteem declines, and as their self-esteem decreases they are more likely to have binge eating disorder. Therefore, it will lead to a more effective instruction and the establishment of more appropriate treatment strategy in resolving the lots of problems of adolescents suffering from eating disorder to examine study-related stress, the biggest stress factor of adolescents in Korea, and the self-esteem which means the overall assessment of oneself. In conclusion, this study has confirmed that adolescents' self-esteem has an intermediary effect on the relationship between study-related stress and binge eating disorder. It also suggests that a strategy and various programs that enhance adolescents' self-esteem during the treatment of binge eating disorder should be developed.

Key words : academic stress, binge eating, self-esteem