한국심리학회지 : 건 강 2013년 6월 제18권 제2호 (연 4회 발간)

발행처 : 한국건강심리학회
발행인 : 이 민 규
주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교 사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)
전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219
홈페이지 : http://www.healthpsy.or.kr
편집장 e-mail 주소 : rhoma77@paran.com

발행일 : 2013년 6월 30일
인쇄일 : 2013년 6월 30일
제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)
편 집 위 원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)
김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지 : 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지 : 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 2. **June. 2013.**

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)
Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성 사업비)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음.

한국건강심리학회 임원진

회 장	이 민 규 (경상대학교 심리학과)
수석부회장	현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장	서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장	김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
총무이사	최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사	박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사	이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사	박 지 선 (건국대학교병원)
재무이사	장 문 선 (경북대학교 심리학과)
윤리위원장	박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장	서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장	박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
선임이사	고 영 건 (고려대학교 심리학과)
	권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
	김 완 석 (아주대학교 심리학과)
	김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
	안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
	유 제 민 (강남대학교 교양학부)
	이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
	정 경 미 (연세대학교 심리학과)
	최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
	최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)
감 사	김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문	손 정 락 (전북대학교 심리학과)
사무국장	서 은 수 (경상대학교병원)

한국심리학회지
건 강

제 18 권 제 2 호

[개관논문]

건강에 대한 심리적 개입의 새로운 지평 : 융합접근에서 심리학의 역할과 마음모형
..... 김 교 헌 / 251

[경험논문]

수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과
..... 김 진 미 · 손 정 락 / 267

정신사회재활프로그램의 효과에 대한 메타분석
..... 연 영 란 · 이 경 순 / 285

수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과
..... 김 미 옥 · 손 정 락 / 301

청소년용 대인 특성용서 척도의 개발과 타당화
..... 오 영 희 / 323

마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개효과 검증
..... 류 애 리 · 송 원 영 / 345

HIV 감염인의 우울과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향
..... 임 세 아 · 김 일 옥 / 363

노년기 스트레스와 정신건강 및 자살생각 간의 관계에서 자기노출과 하향 사회비교의 역할
..... 서 경 현 · 김 태 민 · 손 솔 · 김 혜 경 / 379

분열형 인격성향을 가진 여자대학생의 지적 기능과 분열 증상 간의 관련성
..... 김 솔 지 · 김 명 선 / 401

한국건강심리학회

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2013. Vol. 18, No. 2, 345 - 362

마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개효과 검증†

류 애 리
순천향대학교 천안병원 정신건강의학과

송 원 영‡
건양대학교 심리상담치료학과

본 연구는 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개효과 검증을 목적으로 하였다. 이를 위해 대전·충남 지역의 여대생들을 대상으로 설문조사를 실시하여, 최종적으로 280부의 자료를 분석하였다. 평가도구로는 한국판 식사태도검사(KEAT-26), 마른 이상적 체형의 내면화척도(Sociocultural Attitudes toward Appearance Scale; SATAS), 신체비교 척도(Physical Appearance Comparison Scale; PACS, Specific Attributes Comparison Scale; SACS), 신체 수치심 척도(The Objectified Body Consciousness Scale)를 사용하였다. 수집된 자료는 PASW 18.0 프로그램을 활용하여 분석의 목적에 따라 상관분석과 중다회귀분석을 실시하였다. 연구결과 첫째, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교는 이상섭식행동 및 신체 수치심과 유의한 정적인 상관을 보였으며, 신체 수치심과 이상섭식행동에서도 유의한 정적인 상관을 보였다. 둘째, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향을 신체 수치심이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이 결과는 일상생활에서 발생되는 이상섭식요인들뿐 아니라 올바른 신체상과 자신에게 맞는 적절한 체중에 대한 기대가 섭식장애나 비만자들을 위한 프로그램에 활용될 수 있음을 시사한다. 관련 논의와 향후 연구에 대한 제안점 등을 논의하였다.

주요어: 마른 이상적 체형의 내면화, 신체비교, 이상섭식행동, 신체 수치심

† 본 논문은 제1저자의 2011년 석사학위 논문을 일부 수정, 보완한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 송원영. 충남 논산시 내동 건양대학교 심리상담치료학과, Tel: 041-730-5414, FAX: 041-730-5416, E-mail: 1058@paran.com

외모를 중시하는 사회 풍조로 체형에 대한 관심이 높아지면서 사회문화적인 분위기는 날씬하고 마른 몸매가 아름다움의 기준이 되고 있다. 대부분의 여성들은 자신의 신체가 비만하다고 믿고 있으며, 날씬함이 유능함, 성공, 확실한 자기통제, 성적 매력으로 상징화됨으로써 거의 모든 여성이 날씬한 외모를 선호하게 된 것다(이경아, 1996). 동아시아 여대생들의 신체에 대한 태도를 살펴본 연구에서 한국은 외모를 중시하는 경향이 가장 높게 나타났으며(김완석, 김정식, 2007), 세계 22개 국가의 대학생들을 비교한 연구에서도 한국 여대생들이 가장 마른 몸매를 가지고 있음에도 불구하고 몸무게 조절 행동의 비율은 가장 높게 나타났다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 이러한 경향은 젊은 여성들에게 날씬함이 사회적 압력으로 받아들여지면서 다이어트 및 그 외의 노력에 대한 욕구를 높이는 결과를 초래하는 것이라 하겠다(Gunewardene, Huon, & Zheng, 2001; Striegel, Moore, Silberstein, & Rodin, 1986). 여성들이 생각하는 일반적인 이상적인 체중은 급감하는 한편 체중 감량을 조장하는 대중매체의 영향은 점점 급증하고 있으며(Garner, Garfinkel, Schwartz, & Tompson, 1980), 대중매체는 날씬한 체형을 이상으로 추구하는 외모 중심의 가치를 전파하고 있다(Stice & Shaw, 1994). 이에 여성들은 날씬함뿐만 아니라 운동선수 같은 체형을 강조당하고 있으며(Thompson et al., 1999), 이를 토대로 다이어트와 관련된 산업들이 번창하면서 다이어트 책, 다이어트를 다루는 여성지, 다이어트 약 및 각종 비디오들까지 쏟아지고 있는 실정이다(김정욱, 2000). 여성들이 체중을 감량하기 위해서 가장 많이 사용하는 방법 중의 하나가 먹는 양을 줄이고, 먹고 싶은 것을 참는 섭식억제인데(김유정 외, 2007), 이러한 방법들은 영양실조 등의 여러 의학적 합병증을 일으킬 뿐 아니라(이상선, 오경자, 2004), 신체에 불만족 한 상태로 과도하게 체중 조절을 하게 되면서 이상섭식행동이 증가를 초래하고 있다(Striegel-Moore & Cahelin, 2001).

섭식장애는 남성들보다 여성들에게 10배 정도 더 많이 나타나는 장애이고(Burt & Hendrick, 2005), 증상이 전혀 없는 사람부터 전형적인 증상을 보고하는 섭식 장애 환자들까지의 연속선상에서 나타나고 있으며(Tylka & Subich, 2002), 실제 상담 장면에서 내담자들은 전형적인 증상부터 여러 가지 부정적인 섭식 행동까지 다양한 섭식 문제들을 호소하고 있다(Ackard, Croll, & Keaney-Cooke, 2002). 이상섭식행동에는 거식행동(음식 섭취량을 극단적으로 줄이거나 전혀 음식을 섭취하지 않는 행위), 폭식행동(단시간 내 다른 사람에 비해 확연하게 많은 양의 음식을 섭취하는 행위), 체중 증가를 막기 위한 구토 유발, 이뇨제 사용 등의 강제 배설을 주로 보이는 폭식행동 및 일부러 음식을 억제하고 조금씩 먹거나 작게 잘라서 먹는 섭식통제행동이 있다(김은정, 박지연, 신민섭, 2011). 이러한 이상섭식행동의 원인은 대해서는 비만과 같은 생리적인 위험요인(Cattarain & Thompson, 1994), 극심한 다이어트와 같은 개인적 경험요인(Stice, 2001), 부정적 정서와 완벽주의 성향, 낮은 자기 존중감 등과 같은 심리적 위험요인들이 포함되는 개인적 차원과 가족 내 섭식장애 환자 유무, 무관심이나 밀착 등의 특징적인 가족 상호작용 패턴 등의 가족적 차원과 날씬함을 강조하는 사회 문화적 차원(Stice et al., 1998) 등의 다양한 것들이 강조되고 있어서 이러한 현

상들이 단일원인에 의해 일어나기 보다는 다차원적인 원인들에 의해 발생하는 것으로 보인다(Polivy & Herman, 2002; Tylka & Subich, 2004). 결과적으로, 이상섭식행동은 만성화되기 쉽고, 정신과 질환 중에서는 가장 높은 비율의 치료요구, 입원, 자살시도를 보이기도 하며(stice, 2001), 영양실조 등의 여러 의학적 합병증을 일으키고, 정서장애, 약물 사용 장애 등과 같은 공존장애를 지닌다는 점에서 매우 심각한 장애임을 알 수 있다(이상선 & 오경자, 2004).

이러한 현상들의 배경에는 지난 수 십 년 동안 암묵적으로 여성들에게 날씬한 몸매를 강요하고. 그 기준에서 벗어난 체형에 대해서는 수용할 수 없다는 사회문화적인 강한 압력이 있고(Stormer & Thompson, 1996), 그 영향으로 젊은 여성의 신체상은 왜곡되고 섭식문제가 발생하게 된다고 볼 수 있다(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 그러나 모든 여성에게 이상섭식행동이 나타나는 것이 아니기에 사회문화적 접근에서는 개인차를 가져오는 요인에 대해 관심을 가지게 되었고, 연구자들은 신체비교와 마른 이상적 체형의 내면화와 같은 요인들에 의해 신체불만족이 발생하며, 이로 인해 이상섭식행동이 나타난다고 보았다(Thompson & Stice, 2001).

내면화는 타인의 신념, 가치관 등을 자신의 사고에 병합시켜 자신의 것으로 재구성하는 것이다. 재구성한다는 것은 외부에서 전달되는 가치나 지식의 본질을 훼손하지 않고 그것을 자기 나름의 방식으로 재해석하여 저장한다는 뜻이다. 따라서 내면화란 개인의 사고 및 감정, 행동 등이 여러 가지의 사회적 영향을 받아 내부로 흡수되는 현상을 말한다. 이러한 기본적인 내면화의 정의를 바탕으로 한 마른 이상적 체형의 내면화는 개인이 이상적인 외모에 도달하기 위한 행동에 관여하는 것으로서 사회적으로 매력적이라고 정의된 이상적인 외모의 가치를 자기의 것으로 받아들이는 것을 말한다(박정수, 이민규, 신희천, 2007; Thompson & stice, 2001). 선행 연구를 살펴보면, 마른 체형의 내면화는 대중매체에 노출되는 것과 이상섭식행동 간을 매개하였고, 이러한 결과를 통해 마른 몸매에 대한 사회문화적 압력에 노출된다 하더라도 마른 이상적 체형의 내면화 정도에 따라 이상섭식행동이 달라진다는 것을 알 수 있었으며(Stice, Thompson, Thomas, & Williams, 2000), 마른 체형의 내면화와 신체비교와 관련 된 실험연구에서는 마른 체형의 내면화는 신체 불만족에 직접적인 영향을 미쳤고(Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000), 마른 이상적 체형의 내면화는 신체비교와 섭식장애 간을 매개하는 변인임을 밝혔다(박정수, 이민규, 신희천, 2007). 또한 마른 이상적 체형의 내면화는 신체 불만족의 매개에 의한 간접 효과뿐만 아니라 이상섭식행동과 직접적인 관계가 있는 변인으로 나타났다(Keery, 2004).

신체비교는 사회비교이론에서 출발한 것으로서(Festinger, 1954), 객관적인 기준이 있을 때는 그 기준에 따라 자신을 평가하지만 평가기준이 모호할 경우에는 다른 사람과 비교함으로써 자신을 평가하게 된다는 것이다. 즉, 사람들은 자기-평가에 대한 강한 동기가 있어 끊임없이 자기평가를 하고, 개인이 자신의 능력과 의견을 판단하기 위한 객관적인 외부 기준이 없을 때 자신의 능력과 태도를 자신과 유사한 타인과 비교한다는 것을 가정한다는 것이다. 특히 여성들의 경우 외모에

대한 자존감이 낮고, 체중감량을 위해 음식을 조절하고자 시도한 횟수(Morrison, Kalin, & Morrison, 2004), 구토, 이뇨제 사용, 다이어트 약 복용 등의 섭식장애 행동을 시도한 횟수가 많았다고 하며(장은영, 2008), 대중매체 등을 통해 마른 체형에 대한 사회문화적 압력을 받게 되면 자신보다 더 마른 체형의 사람과 자신을 비교하게 되는데, 이러한 비교 행동이 많이 나타날수록 섭식 장애 증상이 더 많아진다는 것이다. 실제로 경험적 연구들에서 자신보다 더 마른 체형을 가지고 있는 사람과 자신을 비교하는 경향이 많을수록 폭식행동이 증가하였고(Corning, Krumm, & Smitham, 2006), 자신이 얼마나 매력적인지, 명석한지, 호감을 주는 사람인지를 알고 싶을 때 주변 사람들의 생각, 감정, 행동과 자신의 모습을 비교해 보게 된다고 하였다(한송희, 2007). 또한 잦은 신체비교는 자신을 부정적으로 평가하는 것과 상관이 있고(Jones, 2004), 이상적인 몸매를 자신과 비교하는 행동이 많이 나타날수록 이상섭식행동이 높아지는 경향을 보였고(Corning, Krumm, & Smitham, 2006), 자신의 신체가 외적으로 어떻게 보이는지에 민감해져 쉽게 수치심을 느낄 수 있으며, 타인의 비판은 없는지 계속해서 자기 신체를 확인하고자 할 수 있다(Noll & Fredrickson, 1998).

섭식 장애를 지닌 여성들은 섭식 장애를 지니지 않은 여성들보다 자신의 신체를 부정적으로 평가한다는 것이 일관되게 발견되었으며(Stice, 1996), 마른 이상적 체형의 내면화는 신체 비교와 유의미한 관계가 있다(Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000). 마른 이상적인 체형의 내면화는 신체비교와 섭식장애 간을 매개하는 변인이며(박정수, 이민규, 신희천, 2007), 마른 이상적 체형의 내면화는 신체불만족의 매개에 의한 간접 효과뿐만 아니라 이상섭식행동과 직접적인 관계가 있는 변인이다(Keery et al., 2004). 따라서 신체에 대한 수치심의 경험은 이상섭식행동을 이끌어 낼 수 있는 매우 중요한 요소로 볼 수 있고, 신체에 대한 수치심이 이상섭식행동을 일으키는 가장 직접적인 요인이어서(손은정, 2007), 젊은 여성들의 경우 신체 수치심이 섭식통제 및 섭식장애와 관련된다고 제안했다(Mckinley & Hyde, 1996). 여기에서 수치심은 자기 전체가 문제시 되는 경험이라고 정의되며(Lewis, 1971) 죄책감과는 구분되는 개념으로 죄책감보다 원초적이고 병리적이며, 현대 사회에 들어 현대인의 정신장애가 자기애 장애, 경계선 장애, 중독, 섭식장애 등의 자기 존중감의 문제와 관련된 것들이 주를 이루기 때문에 수치심은 죄책감보다 더 중요한 문제로 다루어지고 있다(Kaufman, 1989). 또한 수치심은 숨기고 싶은 욕망을 확대하고, 다른 사람의 응시로부터 피하고 싶게 하며, 무가치감과 무능력감을 느끼게 한다(Fredrikson & Roberts, 1997). 이러한 기본적인 수치심의 정의를 바탕으로 한 신체수치심은 사회적으로 노출된 자신의 신체에 대한 평가이며, 부정적인 자기상의 발생의 결과로 정의내릴 수 있다(정은혜, 2010). 특히 이상화된 이미지의 대부분은 젊은 여성, 날씬한 여성, 백인으로 적용되기 때문에 신체에 대해 이상화된 이미지의 끊임없는 접촉으로 인해 여성들은 이성관계뿐 아니라 직업 세계에서까지도 이득을 얻기 위해 이상적인 신체 이미지를 추구하게 된다고 보았으나(Fredrickson et al., 1997) 이러한 이상적인 여성 신체는 신화라 할 정도로 비현실적이고

실제적으로는 불가능 하며 비현실적인 것이기 때문에(Wolf, 1991), 자신의 실제와 이상을 비교하는 과정에서 필연적으로 신체 수치심을 갖게 되는 것이 많은 여성들이 경험하는 심각한 문제이다(정은혜, 2010). 신체수치심이 높은 사람은 다양한 부정적인 경험을 하게 된다. 예를 들면, 자신을 평가하는데 체형에 대한 관심과 체중에 대한 관심의 영향을 과도하게 받아서 신체와 관련하여 부정적인 자기상을 가지게 되고(Goldfain et al., 2000; 가인숙, 현명호, 2006), 수치심으로 생겨난 자기 자신, 그리고 자신의 신체와 관련된 부정적인 자기상은 폭식으로 발전하기도 하며(박임마누엘, 2008), 역기능적 가정환경의 수준과 폭식행동 간의 관계를 수치심이 매개하기도 하며(가인숙, 현명호, 2006), 신체에 대한 수치심은 부정적인 섭식행동에 영향을 미치는 것 등이다(손은정, 2005).

앞서 설명하였듯이 다른 나라에 비해 날씬한 체형을 위한 욕구가 높은 우리나라의 많은 여성들은 섭식 장애에 노출될 가능성은 더 높다고 할 수 있다. 즉, 여성들은 자신의 몸매와 대중매체에 등장하는 모델의 몸매를 빈번하게 비교하게 되고, 자신의 상대적인 부적당함('뚱뚱함')을 자주 생각하게 되며, 실제로 정상체중이나 저체중인 사람들까지 자신이 뚱뚱하다고 여기고 더 마르기 위해 노력하는 과정에서 이상섭식행동을 보이게 된다(김은정, 박지연, 신민섭, 2011). 이는 개인이 사회적으로 매력적이라고 정의된 이상적인 외모의 가치를 자기의 것으로 받아들이는 것(박정수, 이민규, 신희천, 2007)의 정도에 따라 이상섭식행동이 달라질 수 있다는 연구들에서 이미 예측된 일이기도 하다(Schupak-Neuberg, Shaw, & Stein, 1994; 손은정, 2008에서 재인용). 따라서 본 연구에서는 실제 몸매와 이상적 체형 사이의 괴리감으로 발생하는 신체 수치심, 일상적으로 마주할 수 있는 사람들의 신체와 자신의 신체를 비교하는 현상, 이상적인 몸매를 만들기 위해 부적절하게 섭식을 억제하거나 절제를 하게 되어 발생하는 이상섭식에 초점을 맞추어서 살펴보고자 하며, 이를 바탕으로 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동의 관계에서 신체 수치심이 작용할 것임을 밝힐 것이다. 본 연구에서는 첫째, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동 간의 유의미한 관계가 있을 것이라 보았고, 둘째, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교는 신체 수치심을 매개로 하여 이상섭식행동이 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증하고자 하였다.

방 법

연구대상

대전·충남 지역에 있는 여대생 323명에게 설문지를 완성하도록 하였다. 총 323명의 자료 중 응답이 불성실한 설문지 43부를 제외한, 280명의 자료가 분석에 사용되었다.

도구 및 방법

한국판 식사태도 검사 : Korea Version of Eating Attitude Test-26 (KEAT-26). 식이형태의 이상여부와 특성을 선별하기 위하여 Garner와 Garfinkel(1979)이 개발하고, 단축형으로 재수정한 것(Garner 외, 1982)을 우리나라에 적합하게 이민규 등(1998)이 표준화한 한국판 식사태도 검

사(KEAT-26)를 이용하였다. 설문의 구성은 다이어팅 11문항, 폭식과 음식에 대한 생각에 몰두 7문항, 구강조절 8문항 등 세 요인으로 구성되어 있고, Likert 6점 척도로 측정하도록 되어있다. 점수의 계산은 '항상 그렇다'에 3점, '거의 그렇다'에 2점, '자주 그렇다'에 1점, '가끔 그렇다'에서 '거의 그렇지 않다'와 '전혀 그렇지 않다'는 0점을 부여하여 총점을 산출하며 0-78점까지의 점수 분포가 가능하다. 식사장애 진단은 0-21점은 정상, 22-26점은 신경성 식욕 부진증, 거식증 등의 식사장애를 가지고 있을 가능성이 있는 경우, 27점 이상은 심각한 식사장애가 있다고 볼 수 있다(이민규 등, 1998). 최승희(2009)의 연구에서는 Cronbach's α= .90으로 보고되었고, 본 연구에서는 Cronbach's α = .78로 측정되었다.

마른 이상적 체형의 내면화 척도 : Sociocultural Attitudes toward Appearance Scale(SATAS). 사회의 마른 이상적인 체형을 내면화하는 정도를 측정하기 위해 Cusumano와 Thompson(1997)이 개발하였고 문정신(2002)이 번안한 사회문화적 가치의 내재화 척도(Sociocultural Attitudes toward Appearance Scale; SATAS)를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다'의 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 체크하는 Likert 5점 척도이다. 본 연구에서는 내면화에 해당하는 9문항만을 사용하였다. 점수의 범위는 9점부터 45점까지로 점수가 높을수록 사회문화적 가치를 더 많이 내면화한 것으로 볼 수 있다. Cusumano와 Thompson(1997)과 문정신(2002), 손은정(2008)의 연구에서는 Cronbach's α= .83으로 보고되었고, 본 연구에서는 Cronbach's α= .73으로 측정되었다.

신체비교 척도 : Physical Appearance Comparison Scale(PACS), Specific Attributes Comparison Scale(SACS). 신체비교를 측정하기 위해서는 Thompson, Heinberg, 그리고 Tantleff(1991)가 개발하고 손은정(2008)이 번안한 신체 외모에 대한 비교척도(Physical Appearance Comparison Scale; PACS) 5문항과 Tiggemann과 McGill(2004)가 개발하고 손은정(2008)이 번안한 구체적인 신체 특성에 대한 비교척도(Specific Attributes Comparison Scale; SACS) 5문항을 사용하였다.

Tompson 등(1991)의 신체 외모에 대한 비교척도(PACS)는 사회적 상황에서 자신의 신체 외모를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점 척도로서, 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. Tompson 등(1991)의 연구에서 Cronbach's α= .78이었고, 검사-재검사 신뢰도는 .72이었으며, 사전 연구에서의 Cronbach's α= .73으로 보고되었다.

Tiggermann과 McGill(2004)의 구체적인 신체 특성에 대한 비교 척도(SACS)는 팔뚝, 허벅지 등의 구체적인 신체부위를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으며. 총 5문항으로 구성되어 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점인 5점 척도로서, 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. Tiggemann과 McGill(2004)의 연구에서 Cronbach's α= .81, 김영신(2010)의 연구에서는 Cronbach's α= .80으로 보고되었고, 본 연구에서는 전체 Cronbach's α=.84

로 측정되었다.

신체 수치심 : The Objectified Body Consciousness Scale(OBS). 신체에 대한 수치심을 측정하기 위해서 Mickinley와 Hyde(1996)의 대상화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Scale)의 하위 척도 중 '신체에 대한 수치심'을 손은정(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 신체에 대한 수치심은 총 8문항으로 구성되어 있으며, Likert 7점 척도이다. 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 수치심이 높은 것을 의미한다. Mckinley와 Hyde(1996)의 연구에서는 검사-재검사 신뢰도가 .84, 손은정(2007)의 연구에서는 Cronbach's α= .80으로 보고되었고, 본 연구에서는 Cronbach's α= .78로 측정되었다.

분석 방법

본 연구에서 회수된 자료는 PASW Statistics 18.0프로그램을 이용하여 기초 통계분석(빈도분석, 내적 합치도 산출, 상관관계 분석, 회귀분석)을 실시하였다. 첫째, 대상자의 일반적인 특성에 대해 빈도분석을 실시하였고, 둘째, 측정도구의 내적 합치도를 알아보기 위해 각 척도의 Cronbach's α를 산출 하였고, 셋째, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교를 신체수치심에 매개하여 이상 섭식행동 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였으며, 마지막으로 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상 섭식 행동에 미치는 영향에 대한 신체수치심의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 절차에 따른 회귀분석을 실시하였다.

결 과

주요 변인 간 상관

마른 이상적 체형의 내면화와 신체 수치심은 유의한 정적인 상관(r=.39, p<.01), 이상섭식 행동과도 유의한 정적 상관(r=.27, p<.01)을 보였다. 신체비교와 신체 수치심은 유의한 정적인 상관(r=.44, p<.01), 이상섭식행동과도 유의한 정적인 상관(r=.25, p<.01)을 보였으며, 또한 신체 수치심과 이상섭식행동과도 유의한 정적인 상관(r=.38, p<.01)을 보였다. 주요 변인들 간의 상관은 <표 1>에 제시되어 있다.

마른 이상적 체형의 내면화가 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 신체 수치심의 매개효과 검증

마른 이상적 체형의 내면화가 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 신체 수치심의 매개효과를 검증해보면, 독립변인인 마른 이상적 체형의 내면화가 종속변인인 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 상정한 회귀계수가 통계적으로 유의하였고(β=.27, p<.001), 신체 수치심을 종속변인으로 둔 회귀계수도 통계적으로 유의하였다(β=.39 p<.001). 또한 신체 수치심을 매개로 하여 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 상정한 회귀계수가 통계적으로 유의하였고(β=.38, p<.001), 마른 이상적 체형의 내면화와도 통계적으로 유의하였다(β=.14, p<.01). 따라서 신체 수치심은 마른 이상적 체형의 내면화에 대해 부분 매개효과를 갖는다고 할 수 있다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위한 Sobel(1982)의 검증결과, 마른 이상적 체

표 1. 신체비교, 마른 이상적 체형의 내면화, 신체 수치심, 이상 섭식 행동의 상관관계

(N=280)

	1	2	3	4
1. 마른 이상적 체형의 내면화	-			
2. 신체비교	.51**	-		
3. 신체 수치심	.39**	.44**	-	
4. 이상섭식행동	.27**	.25**	.38**	-

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

표 2. 마른 이상적 체형의 내면화가 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 신체 수치심의 매개 효과 검증

(N=280)

단계	독립변인	종속변인	*B*	*β*	*F*	R^2	ΔR^2	*t*	*p*
1단계 (독립변인 → 종속변인)	마른 이상적 체형의 내면화	이상 섭식행동	.42	.27	22.23	.07	.07	4.71	.000***
2단계 (독립변인 → 매개변인)	마른 이상적 체형의 내면화	신체 수치심	.56	.39	52.16	.15	.15	7.22	.000***
3단계 (독립변인, 매개변인 → 종속변인)	신체 수치심	이상섭식 행동	.42	.38	48.39	.14	.14	6.95	.000***
	마른 이상적 체형의 내면화		.21	.14	27.39	.16	.15	2.36	.019*

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

표 3. 신체비교가 이상 섭식 행동에 미치는 영향에 대한 신체 수치심의 매개효과 검증

(N=280)

단계	독립변인	종속변인	*B*	*β*	*F*	R^2	ΔR^2	*t*	*p*
1단계 (독립변인 → 종속변인)	신체비교	이상 섭식 행동	.31	.25	19.72	.06	.06	4.44	.000***
2단계 (독립변인 → 매개변인)	신체비교	신체 수치심	.50	.44	69.69	.20	.19	8.34	.000***
3단계 (독립변인, 매개변인 → 종속변인)	신체 수치심	이상 섭식 행동	.42	.38	48.39	.14	.14	6.95	.000***
	신체비교		.12	.10	25.85	.15	.15	1.72	.086

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

형의 내면화가 신체수치심을 통해 이상섭식행동에 영향을 미치는 것은 유의한 것으로 나타났다(Z_{ab}=5.01 , p<.001).

신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 신체 수치심의 매개효과 검증

신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 신체수치심의 매개효과를 검증해보면, 독립변인인 신체비교가 종속변인인 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 상정한 회귀계수가 통계적으로 유의하였고(β=.25, p<.001), 신체 수치심을 종속변인으로 둔 회귀계수도 통계적으로 유의하였다(β=.44, p<.001). 또한 신체 수치심을 매개로 하여 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 상정한 회귀계수가 통계적으로 유의하였고(β=.38, p<.001), 신체비교와도 통계적으로 유의하였다(β=.10, p<.01). 그러므로 신체 수치심은 신체비교에 대해 부분 매개효과를 갖는다고 할 수 있다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위한 Sobel(1982)의 검증결과, 신체비교가 신체수치심을 통해 이상섭식행동에 영향을 미치는 것은 유의한 것으로 나타났다(Z_{ab}=4.99 , p<.001).

논 의

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 영향을 미치는 과정을 신체 수치심을 매개를 통해 어떠한 영향이 있는지 알아보기 위한 것이었다. 측정 결과, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 직접적인 영향과 신체 수치심을 통한 간접적인 영향을 모두 미치는 것으로 보아 부분매개효과를 갖는다는 결과를 얻었다.

연구의 주요 변인인 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교, 신체 수치심, 이상섭식행동의 상관관계를 살펴본 결과, 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교는 이상섭식행동과 정적인 상관을 보였고, 신체 수치심과도 정적인 상관을 보였다. 더불어 신체 수치심과 이상섭식행동도 정적인 상관을 보였다.

마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교와 이상섭식행동 사이에 신체 수치심이 매개변인의 역할을 하는지에 대한 검증결과, 마른 이상적 체형의 내면화가 이상섭식행동에 직접적인 경로와 신체 수치심을 통한 간접적인 경로에 모두 유의미한 영향을 미치므로 부분매개효과를 갖는다고 할 수 있다. 이는 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교 그 자체가 이상섭식행동과 관련될 뿐 아니라 신체 수치심에 대한 적절한 개입이 결과적으로는 이상섭식행동을 감소시킬 수 있음을 의미한다. 이는 다양한 선행연구들과 맥을 같이하는 결과로서 신체에 대한 수치심은 이상섭식행동을 일으키는 가장 직접적인 요인이고(손은정, 2007), 신체 수치심은 자기 대상화와 이상 섭식 행동의 관계에서도 매개역할을 하였다(선안남, 2008). 더불어 젊은 여성들의 경우 신체 수치심이 섭식통제행동 및 섭식장애와 관련된다고 제안한 연구결과(Mckinley & Hyde, 1996) 및 마른 이상적인 체형의 내면화는 신체비교와 유의미한 관계가 있음을 나타난 연구결과와도 일치함을 볼 수 있다(Cattarin, Thompson, Thomas & Williams, 2000). 신체비교가 높아질수록 이상섭식행동은 높

아지며(손은정, 2008), 수치심으로 인해 생겨난 자기 자신, 그리고 자신의 신체와 관련된 부정적인 자기상은 폭식으로 발전된다(박임마누엘, 2008). 더불어 거식행동(음식 섭취량을 극단적으로 줄이거나 전혀 음식을 섭취하지 않는 행위), 폭식행동(단시간 내 다른 사람에 비해 확연하게 많은 양의 음식을 섭취하는 행위), 체중 증가를 막기 위한 구토 유발, 이뇨제 사용 등의 강제 배설을 주로 보이는 폭식행동 및 일부러 음식을 억제하고 조금씩 먹거나 작게 잘라서 먹는 섭식통제행동에도 영향을 줄 수 있다는 연구결과와도 일치함을 볼 수 있다(김은정, 박지연, 신민섭, 2011). 반면 마른 이상적인 체형의 내면화는 신체비교와 섭식장애 간을 매개하는 변인임을 밝힌 연구결과와 차이를 보이는데(신희천, 2007), 이는 본 연구에서는 마른 이상적 체형의 내면화는 매개변인이 아닌 이상섭식행동에 직접적인 영향을 줄 수 있는 변인이라는 점에서 다르다. 또한 신체비교가 높아질수록 신체불만족 수준이 높아지고, 신체불만족 수준이 높아질수록 절식행동 경향 역시 높아지며, 신체비교와 절식행동 사이를 신체불만족이 완전 매개하는 것으로 나타난 연구결과와도 다소 다른데(박정수 외, 2007), 본 연구에서는 신체비교는 이상섭식행동을 직접적으로도 영향을 줄 수 있다는 부분매개효과도 가지고 있음을 보이고 있다. 이러한 결과들은 마른 몸매를 선호하는 사회문화적 분위기가 많은 여성들로 하여금 과도한 체중 조절을 유도하는 현상이 이상섭식행동 증가의 결과와 일치함을 알 수 있다(Striegel-Moore & Cahelin, 2001).

본 연구는 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 신체 수치심의 매개를 통해 이상섭식행동에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이는 마른 이상적 체형의 내면화가 매개변인이 아닌 직접적인 변인으로 신체 수치심과 함께 이상섭식행동에 어떻게 연결되는지를 이해하는 데 있어 중요한 성과이다. 또한, 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향이 직접적인 효과뿐만 아니라 간접적인 효과도 있음을 알 수 있었다. 따라서 이상섭식행동에 있어 상대적으로 중요한 요인임을 확인할 수 있었으며, 신체 수치심의 간접 경로와 직접경로를 조절하여 여대생들의 이상섭식행동을 감소시킬 수 있는 기초 자료를 제시했다는 데에 의의가 있다. 사람들은 자신보다 더 마른 체형을 가지고 있는 사람과 자신을 비교하는 경향이 많을수록 폭식행동은 증가하며(Corning, Krumm, & Smitham, 2006) 자신이 얼마나 매력적인지, 명석한지, 호감을 주는 사람인지를 알고 싶을 때 주변 사람들의 생각, 감정, 행동과 자신의 모습을 비교해 보는 경향이 있다(한송희, 2007). 특히, 여대생은 외모와 체형에 대한 관심이 매우 높은 시기여서 조금 더 날씬해지려는 충동 때문에 부적절한 다이어트를 시도하는 것으로 나타나 문제가 되고 있다는 것이다(김경혜, 김옥란, 정경옥, 정경순, 이은주, 2004; 김옥수, 2002; Seymour, Hoerr, & Huang, 1997). 이에 여대생들에게 적절한 다이어트 방법이 필요성이 높아지고, 이러한 연구를 토대로 일상생활에서 발생되는 이상섭식행동의 요인들을 파악하고, 마른 이상적 체형의 내면화와 신체비교가 신체 수치심을 통해 이상섭식행동에 영향을 알고 올바른 신체상과 자신에게 맞는 적절한 체중, 그리고 섭식장애와 비만자들을 위한 프로그램에 활용될 수 있을 것이다. 그러나 현실적으로 실행되어지는 다이어트 행위를 살펴보면,

체중 감량을 목적으로 한 다이어트의 경우 실패율이 높음을 알 수 있었으며(Rosenbaum, Leibel, & Hirsch, 1997), 심리적인 요소를 관여하기 보다는 외적인 요소를 강조하여 변화를 시도하는 것이 대부분이었다. 따라서 본 연구의 결과를 토대로 마른 것을 이상화하는 마음과 다른 사람들과의 비교를 한다면 체중 감량을 목표로 하는 사람들에게서 발생될 수 있는 문제들을 미리 파악할 수 있으며, 이는 기존의 다이어트 프로그램에서 간과했던 심리적 요인의 중요성을 주장할 수 있는 기회가 될 것이다. 특히 다이어트 프로그램을 시작하려는 사람들에게 자주 발생하는 이상섭식행동의 요인들인 마른 이상적 체형의 내면화의 정도와 다른 사람들과의 신체비교가 어느 정도인지를 파악하여 프로그램 전 객관적인 자신의 체형에 대한 사고를 파악할 수 있겠다. 또한, 자신의 체형에 대한 주관적 기준과 객관적 기준의 체형과의 비교를 통해 신체상을 수정할 수 있고, 체중 감량을 위한 운동요법과 식이요법, 그 외 기기요법 등을 실시하기 전 대상자의 다양한 특성을 파악하여 구체적이고, 개인 특성에 맞는 프로그램 개발에 도움이 될 것이다.

본 연구의 한계점을 살펴보면, 첫째, 본 연구의 대상자들은 대전·충남 소재 여대생이므로 전 지역의 여대생의 특성으로 일반화하는데 어려움이 있다. 따라서 전국 소재의 있는 여대생을 대상자나 연령대별 일반 여성으로 확대한 후속 연구가 이루어질 필요가 있다. 또한 남성들에게 적용가능한 변인을 찾아 비교 분석을 통하여 차이를 검증할 수도 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서 사용한 측정도구는 모두 자기보고식 설문지를 바탕으로 결과를 처리하였기 때문에 개인의 특성이 정확히 반영되지 못하여 이 과정에서 발생할 수 있는 오류와 왜곡을 통제할 수 없었다. 본 연구에서 사용한 이상섭식행동 척도의 경우, 실제 자신의 섭식행동에 대한 객관적인 응답보다 사회적 바람직성에 따라 보고할 가능성이 있으며, 이상섭식행동에 관한 질문에 대해서도 주관적 편파가 작용할 가능성이 존재한다. 또한 본 연구는 여대생이라는 집단을 대상으로 이루어진 연구이기에, 개인의 사적인 영역을 조사할 때의 질적인 향상을 위하여 자기보고 이외의 사전 면접이나 실험적 접근 등을 통한 다양한 방법을 함께 사용한다면 자료의 신뢰성과 객관성을 높일 수 있을 것이다. 셋째, 매개효과를 검증함에 있어서 경로분석이나 구조방정식 등의 다양한 통계방법을 적용하여 분석함으로써 살펴볼 필요가 있으며, 여대생의 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향과 이들을 매개할 또 다른 많은 변인에 있어서 개인의 좀 더 세부적인 경험과 개인의 심리적 요소, 사회적인 요소에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

가인숙, 현명호 (2006). 역기능적 가정, 수치심, 사회적 지지와 폭식의 관계. 한국심리학회지:건강, 11(2), 209-223.

강연하, 이경옥, 하은희, 김주영, 김화영 (2004). 여대생을 위한 단기복합 체중조절프로그램효과판정. 한국영양학회지, 37(6), 493-501.

강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서 및 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지:건강, 8(2), 355-374.

공성숙 (2001). 폭식행동자의 인지행동치료 경험에 관한

연구. 정신간호학회지, 10, 148-163.
김갑숙, 강연정 (2007). 여자청소년의 신체관련 변인, 자존감, 내적 통제력이 섭식장애 행동에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 25(3), 77-87.
김경혜, 김옥란, 정경옥, 정경순, 이은주 (2004). 여대생의 체중조절 경험과 비만도, 신체상, 스트레스 대처에 관한 연구. 김천과학대학 논문집, 30, 63-76.
김영선, 양난미 (2010). 남녀 대학생의 자아존중감과 섭식억제간의 관계에서 신체비교와 신체불만족의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 4(29), 791-815.
김영신 (2011). 여자고등학생의신체불만족이대인관계문제에미치는영향 : '삼자영향모형'을중심으로. 경상대학교 석사학위논문.
김옥수 (2002). 여대생들의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절에 대한 연구. 성인간호학회지, 14(2), 256-264.
김완석, 김정식 (2007). 동아시아 여대생들의 신체가치관과 신체 존중감: 한국, 중국, 일본의 비교. 한국심리학회지:사회문제, 13(4), 113-134.
김인혜 (2010). 사회 문화적 영향, 신체불만족, 대처방식 및 이분법적 사고가 폭식행동과 절식행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
김혜영 (2004). 체형관리와 영양. 대한영양사 협회, 38-53.
문정신 (2002). 공적 자기의식 및 외모에 대한 사회·문화가치의 내재화와 신체상과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
박임마누엘 (2008). 완벽주의와 사회문화적 외모가치 기준의 내면화 및 수치심과 신체존중감 그리고 섭식태도 사이의 관계에 대한 경로분석. 이화여자대학교 석사학위논문.
박정수, 이민규, 신희천 (2007). 여대생의 절식 및 폭식행동에 대한 자기-평가의 신체 중요성 지각모형. 한국심리학회지:임상, 26(1), 73-91.
박지연 (2009). 내현적자기애 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. 아주대학교 석사학위논문.
박지연, 신민섭, 김은정 (2011). 내현적 자기애 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. 한국심리학회지:임상, 30(3), 663-.679.
서희선 (2009). 식단 중재를 포함한 다이어트 프로그램이 직장인의 체중조절에 미치는 효과연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
손은정 (2007). 공적 자기의식, 사회문화적 가치의 내면화 및 신체상에 대한 태도가 성형 의도에 미치는 영향. 한국심리학회지:여성, 12(1), 63-81.
손은정 (2008). 여대생의 자아존중감, 신체비교, 마른 이상적 체형의 내면화, 신체불만족이 이상 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
손은정 (2010). 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향: 자기비난, 신체비교, 신체불만족의 매개효과. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 4(22), 1103-1122.
우종민, 강태영 (2004). 비만 환자의 스트레스 관리 전략. 인지행동치료, 4(1), 67-77.
이경아 (1996). 섭식장애 환자 가족개입에 있어서 미누친의 체계 모델의 적용 가능성에 대한 연구. 숭실대학교 석사학위논문.
이민규, 이영호, 백세현, 손창현, 정영조, 홍성국, 장필립, 윤애리 (1998). 한국판 식사태도 검사 표준화 연구: 신뢰도 및 요인분석. 정신신체의학, 6(2), 155-175.
이상선, 오경자 (2004). 몸매와 체중에 근거한 자기평가와 신체불만족이 여대생의 이상섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지:임상, 23(1), 91-106.
이현정 (2001). 섭식절제, 부정적 정서 및 충동성이 폭식행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
임숙희, 김교헌 (2009).날씬함에대한사회문화적압력이여대생들의섭식행동에미치는영향:신체불만족의매개효과와행동접근체계의조절효과. 한국심리학회지:건강, 4(14),853-869.

장은영 (2008). 건강섭식행동과 이상섭식행동을 예측하는 요인들, 확장된 계획된 행동이론 모형과 원형/행동경향 모형의 비교. 한국심리학회지:건강, 13(3), 757-779.

전미숙 (2003). 초등학교 비만아동을 위한 비만관리 프로그램의 개발 및 효과. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.

정승교 (2001). 일부 여대생의 체중조절 실태 및 신체상. 보건교육・건강증진학회지, 18(3), 163-175.

정은혜 (2010). 여자 청소년의 자기 대상화와 우울 및 섭식간의 관계 : 신체 수치심의 중재효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.

정현강 (2007). 다차원적 완벽주의성향과 정서조절양식이 이상섭식행동에 미치는영향. 연세대학교 석사학위논문.

조희경 (2009). 외모에 대한 사회문화적영향과 여자청소년의 이상섭식행동의 관계:신체비교와 섭식관련 인지왜곡의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.

최승희 (2009). 발레무용수의 다차원적 완벽주의성향, 신체불만족, 섭식태도의 관계분석. 세종대학교 석사학위논문.

한오수, 유희정, 김성윤, 김창윤, 이철, 민병근, 박인호 (1990). 한국인의 식이장애의 역학 및 성격특성, 정신의학, 15(4), 270-287.

현명호, 유제민, 이수현 (2002). 여중생의 비만, 신체상 불만족 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향: 구조 방정식모델의 검증. 한국심리학회지:임상, 3(21), 565-580.

Ackard, D. M., Croll, J., & Kearney-Cooke A. M. (2002). Dieting frequency among college women: Associations with disordered eating, body image, and related psychological variables while controlling for body mass index. *Journal for Psychosomatic Research, 52*, 129-136.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Cattarin, J.A., Thompson, J.K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 220-239.

Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 338 - 349.

Drewnowski, A., Yee, D. K., Kurth, C. L., & Krahn, D. D. (1994). Eating pathology and DSM-Ⅲ-R bulimia nervosa: A continuum of behavior. *American Journal of Psychiatry, 151*, 1217-1219.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations, 7*, 117-140.

Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics, 107*, 54-60.

Garner, D.M., Garfinkel, P.E., Schwartz, D., & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports, 47,* 483-491.

Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating on overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors, 3*, 314-347.

Gilbert, N., & Meyer, C. (2003). Social anxiety and

social comparison: differential links with restriction and bulimic attitudes among nonclinical women. *Eating Behaviors, 4*, 257-264.

Gunewardene, A., Houn, G. F., & Zheng, R. (2001). Exposure to westernization and dieting: A cross-cultural study. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 289-293.

Heinberg, L.J., & Thompson, J.K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*, 325-338.

Heinberg, L.J., & Thompson, J.K. (1992). The effects of figure size feedback (positive vs. negative) and target comparison group (particularistic vs. universalistic) on body image disturbance. *International Journal of Eating Disorders, 12,* 441 - 448.

Herman, C. P., & Polivy, J. (1993). *Etiology of binge eating: Psychological mechanism. In Binge Eating: Nature, assessment and treatment.* New York: Guilford Press.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys. *Journal of Adolescent Research, 19*, 323-339.

Kanakis, D., & Thelen, M. (1995). Parental variables associated with bulimia nervosa. *Addictive Behaviors, 20,* 491-500.

Keery, H., van den Berg, & Thompson, J. K. (2004). A test of the Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance in adolescent girls. Body Image: *An International Journal of Reseach, 1,* 237-251.

Lowe, M. R., Gleaves, D. H., DiSimone-Weiss, R. T., Furgueson, C., & Mickinley, S. (1996). Restraint, dieting, and the continuum model of bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology, 4,* 508-517.

McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly, 20*, 181-215.

Mitchell, J. E., Hatsukami, D., Pyle, R. L. & Eckert, E. D. (1986). The bulimia syndrome: Course of the illness and associated problems. *Comprehensive Psychiatry, 27,* 165-179.

Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39,* 571-592.

Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*, 623-636.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binge eating: A causal analysis. *American Psychologist, 40,* 193-201.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Cause of eating disorders. *Annual Review of psychology, 53*, 187-213.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 635-644.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social & Clinical Psychology, 23*, 1-6.

Polivy, J., & Herman, P. (1985). Dieting and binging: A casual analysis. *American Psychologist, 40*, 193-201.

Polivy, J., Herman. C. P. (2002). Causes of eating

disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 53,* 187-213.

Rosenbaum, M., Leibel, R. L., & Hirsch, J. (1997). Obesity. New England *Journal of Medicine, 337*, 396-407.

Schlundt, D. G., & Johnson, W. G. (1990). Eating disorders: Assessment and treatment. Boston: Allyn & Bacon.

Seymour, M., Hoerr, S. L., & Huang, Y. L. (1997). Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different. *Journal of Nutrition Education, 29*, 21-26.

Shisslak, C. M., Crago, M., Estes, L. S. (1995). The spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders, 18,* 209-19.

Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body image, 3*, 17-23.

Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders, 25*, 263-271.

Sobel, M. E. (1982). "Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models". *Sociological Methodology* 13: 290 - 312

Stice E., & Shaw H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 288 - 308.

Stice, E., & Shaw, H. E.(1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13,* 836-840.

Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Martin, S. (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of Addictive Behaviors, 12*, 195-205.

Stice, E. (2001). A Prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effect of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 124-135.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*, 825-848.

Stormer S. M., & Thompson J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: a test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypothesis. *International Journal of Eating Disorders, 19*, 193-202.

Striegel, Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understand of risk factors for bulimia. *American Psychology, 41,* 246-263.

Thompson, J. K., Heinberg, I. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beaty: theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10,* 181-183.

Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehring, M., Guarda, A., & Heinberg, I. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire03. *International Journal of Eating Disorders, 35*, 293-304.

Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of

social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 23-44.

Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2002). *Examining a multidimensional model of eating disorder continuum placement* Poster presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Cicago, IL.

Tylka, T. L., Subich, L. M. (2004). Examing a mutidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 314-328.

Vivien K. Burt, Victoria C. Hedrick. (2005). *Clinical Manual of women's mental health*. American Psychiatric Publishing, Inc.

Wardle, J., Haase, AM., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 counries. *International Journal of Obesity, 30*, 644-651.

원고접수일: 2012년 10월 31일
게재결정일: 2013년 6월 4일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2013. Vol. 18, No. 2, 345 - 362

Effects of Thin-ideal Internalization and Physical Comparison on Disordered Eating Behavior : The Verification of the Mediating Effect on Body Shame

Ae-Li Ryu
Soonchunhyang University
Cheonan Hospital Neuropsychiatry

Won-Young Song
Dept. Counseling & Psychotherapy
Konyang University

The aim of this research is to verify the mediated effects of body shame when thin-ideal internalization and physical comparison affect disordered eating behavior. For this research, a survey was conducted targeting female undergraduates of K-university in Chung-Nam and Dae-Jeon, South Korea. Data of 280 undergraduates were analyzed. In order to sort out female undergraduates who have a possibility of disordered eating behavior, the Korean Eating Attitude Test-26 (KEAT-26) was used which have been standardized what Garner and Garfinkel developed and amended. To measure the internalization of thin-ideal internalization, Sociocultural Attitudes toward Appearance Scale (SATAS) was used, which was a test that Jung-Shin Moon has adapted from what Cusumano and Thompson developed. To measure the physical comparison, Physical Appearance Comparison Scale(PACS), which was a test that Eun-Jung Son has adapted what Tantleff developed, and Specific Attributes Comparison Scale(SACS), which was a test that Eun-Jung Son adapted what Tiggermann and Mcgill developed, were used. To measure body shame, eight questions regarding body shame from the Objectified Body Consciousness Scale, developed by Mickinley and Hyde, were used, which were a test that Eun-Jung Son has adapted. A correlation analysis and a

multiple regression analysis were conducted by the PASW 18.0 program using collected data. The consequences of this research are follows: First, thin-ideal internalization and physical comparison had a significantly positive correlation with disordered eating behavior, as well as with body shame. Body shame, also, had a significantly positive correlation with disordered eating behavior. These consequences show that disordered eating behaviors of female undergraduates could increase due to body shame particularly when they have a high level of thin-ideal internalization and physical comparison. Second, the body shame was partially mediated between the thin-ideal internalization and physical comparison and the disordered eating behavior. Consequently, it is crucial to decrease the level of thin-ideal internalization and physical comparison, however first step is to educate females about their physical appearance so that they can decrease the level of body shame, which implies that eating disorder caused by disordered eating behavior can finally decrease. Likewise, further discussion and proposals for following researches are proposed.

Keywords: thin-ideal internalization, physical comparison, disordered eating behavior, body shame

KCI