

외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 관계에서의 신체불만족 및 신체자비의 순차 매개효과

김윤화¹, 윤성민^{2*}

¹한양사이버대학교 휴먼서비스대학원, ²한양사이버대학교 상담심리학과

The Sequential Mediating Effects of Body Dissatisfaction and Body Compassion in the Relationship Between Sociocultural Attitudes towards Appearance and Binge Eating Behavior

Yun-Hwa Kim¹, Sung-Min Yoon^{2*}

¹Graduate School of Human Service, Hanyang Cyber University

²Department of Counseling Psychology, Hanyang Cyber University

요약 본 연구의 목적은 20-30대 성인 여성 대상으로 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 신체자비 그리고 폭식행동 간의 관계를 분석하고, 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동 간의 관계에서 신체불만족과 신체자비의 순차 매개효과를 살펴보고자 한다. 총 300명을 대상으로 설문조사를 실시하여, 이 자료에 대해 상관분석과 매개분석을 실시하였다. 연구결과, 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체불만족과 폭식행동과 정적 상관을 신체자비와는 부적 상관을 나타냈으며, 폭식행동과 신체불만족은 정적 상관을 신체자비와는 부적 상관을 나타냈다. 이들 간의 관계를 종합적으로 살펴보기 위해 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동 간에 관계에서 신체불만족과 신체자비의 순차 매개효과를 살펴본 결과, 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체불만족의 관계에서 폭식행동은 부분 매개하였지만, 신체자비는 신체불만족을 통해서만 폭식행동을 매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 통해 본 연구의 의의와 한계점에 대해 논의하였다.

Abstract The purpose of this study was to analyze the relationship between sociocultural attitudes towards appearance, body dissatisfaction, body compassion, and binge eating behavior in adult women in their 20s and 30s and to examine the sequential mediating effects of body dissatisfaction and body compassion on the relationship between sociocultural attitudes towards appearance and binge eating behavior. Three hundred people were surveyed, and correlation and mediation analysis were conducted on the data obtained. Sociocultural attitudes towards appearance were negatively correlated with body dissatisfaction and binge eating behavior, and binge eating behavior and body dissatisfaction were negatively correlated with body compassion. The sequential mediating effects of body dissatisfaction and body compassion on the relationship between sociocultural attitudes towards appearance and binge eating behavior were examined to examine interrelationships. Analysis confirmed that the relationship between sociocultural attitudes toward appearance and body dissatisfaction partially mediated binge eating behavior, but body compassion mediated binge eating behavior only through body dissatisfaction. The significance and limitations of these results are discussed.

Keywords : Sociocultural Attitudes Towards Appearance, Body Dissatisfaction, Body Compassion, Binge Eating Behavior, Sequential Mediating Effects

*Corresponding Author : Sung-Min Yoon(Hanyang Cyber Univ.)

email: ysmpsy@hycu.ac.kr

Received March 12, 2024

Accepted May 3, 2024

Revised April 24, 2024

Published May 31, 2024

1. 서론

DSM-5(APA, 2013)에 의하면 폭식행동이란 일정한 시간동안 유사한 상황에서 대부분의 사람들이 먹는 양보다 훨씬 많은 양을 짧은 시간에 먹는 것으로 음식 섭취에 대한 조절 능력이 상실되거나 결핍된 것을 의미한다. 섭식장애의 일반적인 증상은 비섭식장애자들에게도 나타날 수 있으며, 증상이 더 자주 발생할수록 문제로 발전할 수 있다[1]. 1990년대 이후, 한국의 젊은 여성을 중심으로 폭식행동이 빠르게 증가하고 있으며, 2013년 보건복지부 조사에 따르면, 폭식증으로 진료를 받은 전체 인원 중 여성이 약 15배 많았고, 이 중 20~30대가 진료인원의 70.6%를 차지하였다[2]. 해마다 꾸준히 증가하고 있는 폭식증은 초기에 발견하고 중재하면 섭식장애 진단 가능성이 낮아지고, 미치지 않으면 심화될 가능성이 높기 때문에[3] 폭식행동을 사전에 예방하는 것이 중요하다. 따라서 이를 위해서 폭식행동과 관련된 변인들에 대해 알아보고자 한다.

대중매체를 통한 날씬한 몸매의 미디어 노출이 이상적인 체형으로의 사회적 기대를 형성하며, 특히 여성은 이에 민감하게 반응하여 체중 관리에 대한 압력을 받는다[4]. Stice에 따르면 날씬한 몸매에 대한 사회문화적 자극은 이상섭식으로 인해 부정적인 신체상 발달에 영향을 미치며[5], 섭식장애는 이러한 환경에서 발생할 확률이 높은 것으로 보고되었다[6]. 이러한 외모에 대한 사회문화적 압력은 섭식장애 발생의 중요한 요인으로 고려해 볼 수 있다.

폭식행동에 영향을 줄 수 있는 다른 변인으로 신체불만족을 들 수 있겠다. 폭식행동의 원인은 정서적, 유전적, 사회적 요인이 상호작용하여 발현되는 것으로 보고되었는데[7], 그중 심리적 요인이 이상 섭식태도에 가장 밀접한 관련이 있는 것으로 확인되었다[8]. 심리적 부분인 부정적 정서와 왜곡된 신체인지가 신체불만족 및 섭식장애에 유의한 영향을 미친다는 연구결과가 이를 뒷받침한다[9]. 또한, 신체불만족이 가지는 정서적 특성은 자기자비와 같은 이차적인 문제로 이어진다[10]. 자기자비란, 부정적인 경험이나 감정을 겪을 때 자신을 비난하지 않고 친절하게 대하며, 객관적이고 균형 잡힌 시각으로 경험을 수용하는 것으로 정의된다[11]. 폭식행동을 보이는 사람들은 정서적 고통을 달래기 위해 음식에 지나치게 몰두하거나, 자기 비판적인 태도를 취하는 경향이 있는 것으로 밝혀졌다[12]. 자기자비는 신체불만족에 유의한 영향을 미치며, 낮은 자기자비 수준이 폭식행동에 유

의한 영향을 미친다는 연구결과가 이를 뒷받침한다[13].

선행 연구들을 종합해 보면, 자기자비가 폭식행동에 중요한 변인임을 고려해 볼 수 있다. 그러나 대부분의 연구에서는 외모에 대한 사회문화적 태도가 폭식행동에 영향을 미치는 변인으로 자기자비를 주로 다루었는데, 자기자비는 신체에서 비롯된 경험뿐만 아니라 일상적인 모든 경험을 내포하는 포괄적인 개념 정의로 개인이 경험하는 신체적 사건만을 반영하기에 미흡한 부분이 있어 본 연구는 신체 영역에 초점화된 신체자비의 변인을 사용하여 매개 역할을 하는지 알아보고자 한다.

요약하면, 폭식행동을 보이는 사람들이 해마다 증가하는 추세에도 불구하고, 원인과 예방을 위한 연구는 상대적으로 미흡하다. 이에 본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도가 폭식행동에 미치는 기제에서 신체불만족과 신체자비의 순차 매개효과의 유의성을 검증해보고자 한다. 이를 통해 폭식행동의 원인을 확인하고 치료적 개입 방안을 모색하고자 한다.

이를 수행하기 위한 연구 모형은 Fig. 1과 같다.

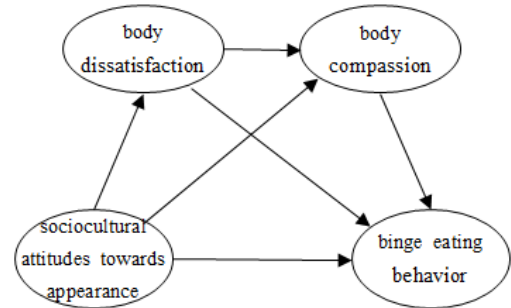


Fig. 1. Research model (Serial dual mediation model).

2. 이론적 배경

2.1 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동

최근 외모에 대한 관심이 높아지면서 ‘페이 스펙’이라는 신조어가 생길 정도로 외모는 사람을 평가하는 중요한 기준으로 사용되고 있으며, 취업이나 대인관계 등에서 유리하게 작용하고 있다.

에릭 에릭슨의 심리 사회적 발달이론에 따르면 초기 성인기에는 친밀감 형성이 중요한 발달과정이며, 외모에 대한 사회문화적 가치는 이를 달성하는 데 중요한 역할을 한다고 설명하였다. 여성은 이에 더 취약하며[6], 외모에 대한 과도한 관심은 왜곡된 신체인지로 자체 외모

에 대한 부정적인 자아 이미지를 확대시켜, 폭식행동을 유발할 수 있으며[14], 외모에 대한 사회문화적 기준을 자신에게 내면화하고 인식하는 정도가 높을수록 음식에 대한 몰두와 폭식에 유의한 영향을 미친다는 연구결과가 이를 뒷받침한다[12]. 이처럼 외모에 대한 사회문화적 태도의 기준이 이상적인 미의 기준에 가까워질수록 그릇된 섭식태도로 건강상의 큰 위협뿐만 아니라 전반적인 주관적 삶의 만족도에도 영향을 미칠 수 있는 주요한 변수임에 이에 대한 연구가 필요하다.

2.2 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 폭식 행동간의 관계

폭식행동을 설명하는 대표적인 이론으로는 가장 최근에 제안된 이중경로모형에 있다. 이중경로모형은 Stice가 제안한 모형으로 날씬한 몸매에 대한 사회문화적 압력과 개인적 내면화가 신체 불만족을 초래해 부정적 정서 및 섭식 절제 행동을 유발하고, 결국 폭식이 유발된다는 것이다[15]. 이는 사회문화적 압력을 경험하더라도, 이상섭식 장애로 발전하는 데에는 개인차가 존재하고, 폭식을 유발하는 데 있어 심리적 부분인 부정적 정서가 폭식행동에 유의한 영향을 미친다는 선행연구가 이를 뒷받침한다[9]. 최근 선행연구에서 폭식행동을 보이는 사람들은 자아 왜곡과 자기 비난적 태도가 강하며, 신체 이미지 왜곡과 비만에 대한 강한 두려움을 가지고 있는 것으로 나타났다[13,16].

2.3 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 신체자비, 폭식행동간의 관계

신체자비란 마음 챙김과 수용에 기반을 두고 있는 자기자비와 다차원적 신체상이 연결된 개념을 말한다[17]. 기존 연구에 따르면 삶에서 경험하는 주요 스트레스 사건이 많을수록 이상섭식 태도를 보이는 경향이 있는데, 신체자비가 낮은 사람들은 외부 자극에도 민감하기 반응하기 때문에 폭식행동을 보이는 것으로 나타났다[18]. 반대로 자기자비가 높은 여성들은 자신의 신체에 대해 만족하고 사회적 평가에 대해 불안을 적게 느낀다고 보고되었다[19]. 신체자비가 임상 장면의 개입에도 사용되었는데 자신의 신체, 특히 체중과 외모에 대한 불만족으로 마음 챙김과 수용기반 치료를 받고 있던 40세 남성에게, 신체자비에 초점을 둔 5회기 치료를 추가적으로 진행한 결과 내담자의 사회적 체형 불만 수준을 감소시켰고, 신체자비와 신체상 유연성 그리고 신체 만족도를 증가시켰다[20,21].

이상의 선행 연구들을 종합해보면, 외모에 대한 사회

문화적 영향을 많이 받는 사람들은 폭식행동을 야기할 것으로 보이며, 그 과정에서 심리적 요인인 부정적 정서로 인한 신체불만족과 낮은 수준의 신체자비가 매개할 것으로 예상된다.

3. 연구 방법

3.1 연구방법

3.1.1 연구대상

본 연구의 참여자는 전국 20-30대 여성 300명이 대상으로 인터넷 리서치 전문 회사를 통해 수집되었다. 그 중 20대가 150명(50%), 30대가 150(50%) 이었다. 한국 신체질량지수(BMI) 기준으로 연구 참여자 중 정상체중이 79%, 비만이 16%, 고도 비만 5%로 나타났다. 정상체중임에도 불구하고 다이어트 경험 또는 시도 중인 응답자 수는 85%로 보고되었고, 체형 불만을 갖고있는 응답자 수는 70%로 보고되었다.

3.1.2 측정도구

3.1.2.1 외모에 대한 사회문화적 태도 척도

Heinberg 등(1995)[22]이 개발한 것을, 이상선과 오경자(2003)[23]가 번안 및 타당화한 SATAQ척도를 사용하였다. 총 14문항으로 외모에 대한 사회문화적 태도에 대한 인식과 내면화의 2개의 하위요인으로 구성되었으며, 이상선과 오경자[23]의 연구에서 신뢰도는 .79이었고, 본 연구에서는 .892로 나타났다.

3.1.2.2 신체불만족 척도

Brown, Cash와 Mikulka(1990)[24]가 개발한 신체 불만족 척도는 총 69문항으로 신체상에 대한 인지적, 행위적, 그리고 정서적 차원을 평가하는 10개의 하위척도로 구성되어있다. 10개의 하위 척도 중, 조선명과 고애란(2001)[25]이 번안하고 윤지현(2005)[26]이 수정한 외모에 대한 만족도를 측정하는 정서적 차원인 외모평가 5문항과 신체 부분 만족 9문항만을 사용하였다. 총 14개 문항으로 윤지현[26]의 연구에서 내적합치도는 .84이었고, 본 연구에서는 .893으로 나타났다.

3.1.2.3 신체자비 척도

Altman, Linfield 등(2017)[20]이 개발한 것을 이승민(2021)[21]이 번안하고 타당화한 한국판 신체자비 척

도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항이며, 세 가지 하위 요인은 탈용합, 보편적 인간성, 수용이다. 이승민[21]의 연구에서의 신뢰도는 .85이었고, 본 연구에서는 .861로 나타났다.

3.1.2.4 폭식행동 척도

Smith와 Thelen(1984)[27]이 개발하고 Thelen 외(1991)[28]가 개정한 것을, 윤화영(1996)[29]이 번안하고 타당화한 신경성 폭식증 검사 개정판(Bulimia Test Revised; 이하 BULIT-R)을 사용하였다. BULIT-R은 총 36문항으로 폭식을 측정하는 28문항과 체중조절 관련 측정하는 8문항에서 본 연구는 폭식행동만을 요인으로 사용하기 때문에 변지애와 이주영(2016)[30]이 수정하여 폭식행동 측정변수로 선정된 16개 문항만을 사용하였다. 5점 리커트 척도로 평정되며, 문항 합산 점수가 높을수록 폭식행동의 빈도 수가 높음을 의미한다. 변지애와 이주영[30]의 연구에서의 신뢰도는 .87이었고, 본 연구에서는 .916으로 나타났다.

3.1.3 자료분석

SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용해서 먼저 변인들의 상관분석을 하고, Process Macro 3.5를 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 관계에서 신체불만족과 신체자비가 순차 매개를 하는지 알아보았다.

4. 연구 결과 및 분석

4.1 변인들 간의 상관관계

본 연구에서는 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 신체자비, 폭식행동 간의 상관관계를 알아보았다. 그 결과 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체불만족($r=.238^{**}$, $p<.01$), 폭식행동($r=.286^{**}$, $p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 나타냈고, 신체자비($r=-.240^{**}$, $p<.01$)와는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 신체불만족은 폭식행동($r=.388^{**}$, $p<.01$)과 유의미한 정적 상관을, 신체자비($r=-.568^{**}$, $p<.01$)와는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 폭식행동과 신체자비($r=-.456^{**}$, $p<.01$)는 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 이는 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체불만족이 높을수록 폭식행동은 증가하고 신체자비가 높을수록 폭식행동은 감소한다는 것을 의미한다.

Table 1. Correlations among sociocultural attitudes towards appearance, body dissatisfaction, body compassion and binge eating behavior

Variables	1	2	3	4
1	-			
2	.238**	-		
3	.286**	.388**	-	
4	-.240**	-.568**	-.456**	-

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

1. Sociocultural attitudes towards appearance 2. body dissatisfaction 3. body compassion 4. binge eating behavior

4.2 순차 매개 모형 검증

외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 관계에서 신체 불만족과 신체자비의 순차 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro Model 6을 이용하고 분석한 결과는 Table 2와 같다. 외모에 대한 사회문화적 태도는 폭식행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.318$, $p<.001$). 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체 불만족에 유의미한 영향을 미쳤으나($B=.264$, $p<.001$), 신체 자비에는 유의미한 영향을 미치지 않았다. 신체 불만족은 신체 자비에 유의미한 영향을 보였으며($B=-.454$, $p<.001$), 신체불만족과 신체자비를 외모에 대한 사회문화적 태도와 동시에 투입했을 때 신체불만족($B=.185$, $p<.05$)은 정적으로 신체자비($B=-.468$, $p<.001$)는 부적으로 유의미한 영향을 미쳤다.

Table 2. Dual mediating effects of body dissatisfaction and body compassion

1	2	B	SE	t	R	F
3	6	.318	.062	5.153***	.082	26.558***
3	4	.264	.052	5.097***	.080	25.979***
3	5	-.067	.039	-1.736	.330	73.074***
4	6	-.454	.041	-10.983***		
3	5	.181	.058	3.108**		
4	6	.185	.074	2.513*	.257	34.075***
5	6	-.468	.087	-5.360***		

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

1. Independent variables 2. Dependent variable 3. Sociocultural attitudes towards appearance 4. body dissatisfaction 5. body compassion 6. binge eating behavior

이러한 결과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 실시하였다. 그 결과, Table 3에서 보는 것과 같이 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 관계에서 신체불만족과 신체자비의 순차적 이중매개

효과는 통계적으로 유의미한 것으로 검증되었다. 이 같은 결과는 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체불만족이 높을수록 신체자비가 낮아지게 되고 폭식행동이 증가한다는 것 그리고 외모에 대한 사회문화적 태도가 높을수록 신체불만족이 높아지면서 폭식행동이 증가한다는 것을 의미한다. 그러나 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체자비를 매개하여 폭식행동가는 경로에서는 신뢰구간 0을 포함함으로써 통계적으로 유의미하지 않은 결과를 보였다. 이는 신체자비는 외모에 대한 사회문화적태도와 폭식행동 간의 관계를 직접적으로 매개하지 않는 것을 의미한다.

Table 3. Bootstrapping results of dual mediating effects

Path	B	S.E	t	Boot	
				LLCI	ULCI
Total Effect	.318	.062	5.153***	.197	.439
Total Direct Effect	.181	.058	3.108**	.067	.296
Total Indirect Effect	.137	.036		.071	.210
Specific	1→2→4	.049	.023	.008	.099
Indirect	1→3→4	.031	.021	-.005	.069
Effect	1→2→3→4	.056	.017	.026	.094

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

1. Sociocultural attitudes towards appearance 2. body dissatisfaction 3. body compassion 4. binge eating behavior

5. 결론

본 연구는 성인 20-30대 여성을 대상으로 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 신체자비, 폭식행동의 상관관계를 살펴보고, 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 사이에서 신체불만족과 신체자비가 순차 매개역할을 하는지 검증하고자 하였다.

이를 위해 먼저 변인들 간의 상관분석을 한 결과, 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체불만족, 신체자비, 폭식행동은 각각 유의미한 상관관계를 보였다. 이를 구체적으로 살펴보면, 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동은 유의미한 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났으며, 이는 다양한 선행 연구들에서 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동간의 관련성이 보고되어 왔던 결과 [5,12,14]와 일치한다. 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체불만족과 유의미한 정적 상관관계를 보였는데, 이는 외모에 대한 사회문화적 압력이 신체불만족에 기여한다는 선행 연구[4,15]의 결과와 일치한다. 외모에 대한

사회문화적 태도는 신체자비와는 유의미한 부적 상관관계를 보였는데, 이는 신체자비 수준이 높은 사람은 신체상 유연성 같은 적응적인 심리적 요소 수준이 높다는 선행 연구[17]를 지지하는 결과이다. 신체불만족은 폭식행동과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 이는 신체상의 불만족이 폭식행동에 주요한 원인이라는 선행 연구[6,14]결과와 일치한다. 신체자비와 폭식행동간의 관계에서는 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 신체자비 수준이 낮을수록 폭식을 경험하는 정도가 더 높아진다는 선행 연구[18]와 일치하는 결과이다.

다음으로 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동의 사이에서 신체불만족과 신체자비의 순차 매개효과를 검증한 결과 통계적으로 유의미한 것으로 검증되었다. 구체적으로 살펴보면, 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동 사이에서 신체불만족의 간접효과는 지지되었다. 그러나 신체자비에 대한 간접효과는 지지되지 않았다. 즉 신체자비는 신체불만족을 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 폭식행동 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 외모에 대한 사회문화적 태도가 높을 때 신체불만족을 기반으로 신체자비가 낮아지게 되면서 폭식행동이 증가한다는 것을 의미한다. 또한 외모에 대한 사회문화적 태도의 순차 매개 모형에서, 신체 불만족이 비교적 더 중요한 기제일 수 있음을 시사한다. 그 동안 자기자비와 폭식행동의 연구 결과들을 보면, 자기자비가 높을수록 폭식행동이 감소한다는 연구[31,32] 결과들도 있지만, 유의한 영향을 미치지 않는 연구[13] 결과도 있었다. 이러한 상이한 연구 결과는 자기자비와 폭식행동간에 신체불만족이라는 제 3의 변인이 영향을 미칠 가능성을 추측해볼 수 있다.

이와 같은 연구 결과를 토대로 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 외모에 대한 사회문화적 태도가 폭식행동에 이르는 과정에서 이상섭식에 가장 밀접한 관련이 있는 심리적 요인으로 신체불만족과 신체자비를 확인했다는 데 그 의의가 있다. 둘째, 기존 연구들은 폭식행동, 외모에 대한 사회문화적 태도 관련하여 개인의 전반적인 상황을 측정하는 자기자비를 사용하였으나 본 연구에서는 개인에 있어 외모와 같은 신체의 다방면에 대한 태도에만 초점화된 신체자비 척도를 사용하여 연구결과를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 마지막으로 폭식행동을 완화시킬 수 있는 방법을 구체화했다는 데 그 의의가 있다. 폭식증 예방 및 치료를 위해 교육, 상담, 정서지원 프로그램으로 신체상에 대한 왜곡된 인식이나 역기능적인 신념을 기능적인 신념으로 변화시킬 수 있는 인지행동치

료와 신체상에 대한 마음 챙김과 수용을 기반으로 한 수용전념치료 둘 다 치료적 개입이 가능하지만, 우선적으로 왜곡된 신체인지와 역기능적 신념을 변화시키는 인지행동치료가 필요하겠다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 먼저, 연구가 자기 보고식 질문지로 이루어져 있어, 응답자들의 주관이 반영될 가능성이 높으므로 반응을 축소 및 왜곡할 가능성이 있다. 이러한 부분은 결과에 영향을 미칠 수 있으므로 후속 연구에서는 다양한 자료 수집 방법과 객관적인 평가를 통해 결과를 재확인할 필요가 있다. 또한, 20-30대 여성을 대상으로 이루어졌지만 최근 남성들도 외모에 대한 관심과 폭식행동이 증가하는 추세이다. 이를 보완하기 위해 후속 연구에서는 남녀 모두 대상으로 연구할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 폭식행동에 영향을 미치는 심리적 요인에 중점을 두었지만, 향후 연구에서는 폭식행동이 심리적, 유전적, 사회적 요인이 상호작용하여 발생하는 점을 고려하여 다각도로 다룰 필요가 있다.

References

- [1] Jeong, G. R. *The Relationship between Social Comparison Orientation and Binge Eating Behavior: The Moderated Mediation Effect of Body Dissatisfaction and Impulsivity*, Master's thesis, Graduate School of Gyeongsang University, South Korea, pp.2-10, 2019.
- [2] Ministry of Health and Welfare press release (2015.2.9.) There are 15 times more women than men who have anorexia South Korea's policy briefing site. <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156036342#goList>
- [3] Park, J. W. *Effects of Covert Narcissism, Shame, and Depression on Binge-Eating among University Students*, Master's thesis, Graduate School of Korea Counseling University, South Korea, pp.1-6, 2023.
- [4] Kim, N. H., Kim, K. H., & Kim, S. H. "The Influence of Sociocultural Pressure of Being Slim on Restrained Eating Attitude and Eating Behavior : The Effect of Body Dissatisfaction and Mindfulness", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.20, No.3, pp.527-546, 2015. DOI: <https://doi.org/10.17315/kihp.2015.20.3.003>
- [5] Stice, E. "Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review", *APA Psycarticles*, Vol.128, No.5, pp.825-848, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- [6] Kim, Y. J., Lim, S. H., & Nam, I. S. "Effect of Sociocultural Attitudes toward Appearance of depression and Psychological Well-being of Fitness Participating Adult Woman", *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No.1, pp.354-364, 2015. DOI: <https://www.doi-org-ssl.access.hanyang.ac.kr:8443/10.5762/KAIS.2015.16.1.354>
- [7] Lee, S. S., & Oh, K. J. "The effect of shape and weight based self-evaluation and body dissatisfaction on disordered eating behaviors of female university students", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.23, No.1, pp.91-106, 2004.
- [8] Polivy, J., & Herman, C. P. "Etiology of binge eating: Psychological mechanism", *Binge eating: Nature, assessment, and treatment*, New York: Guilford Press, pp.173-205, 1993.
- [9] Cha, B. K. "A path analysis of factors influencing eating problem among young female adults", *Journal of nutrition and health*, Vol.50, No.6, pp.615-623, 2017.
- [10] Ko, S. I., & Cho, S. H. "The Moderating Effects of Self-Compassion in the Relation of Body Dissatisfaction and Eating Disorder", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.22, No.3, pp.711-724, 2017. DOI: <https://dx-doi-org.access.hanyang.ac.kr:8443/10.17315/kihp.2017.22.3.013>
- [11] Kristin, D. Neef. "The development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, Vol.2, No.3, pp.223-250, Sep, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- [12] Kwon, M. K. *The Effects of Peer Pressure, Sociocultural Attitudes towards Appearance, and Weight Control Efficacy on Eating Behaviors of Male and Female Adolescents*, Master's thesis, Graduate School of Sungkyunkwan University, South Korea, pp.10-15, 2010.
- [13] Lee, S. H. & Cho, Y. R. "The Influences and Mechanisms of Poor Self-Compassion on Binge Eating Behaviors in Adolescent Girls: The Mediating Effects of Body Dissatisfaction, Dietary Restraint, and Negative Affect", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol.14, No.1, pp.103-121, 2014.
- [14] Kim, J. M., & Park, K. M. "The Effects of Eating Disorder Belief and Sociocultural Attitudes towards Appearance on Female High School Students' Eating Attitude", *Journal of Families and Better Life*, Vol. 26, No.3, pp.65-77, 2008.
- [15] Stice, E. "A prospective test of the Dual-pathway model of Bulimic Pathology: Mediating effect of Dieting and negative affect", *Journal of Psychology and Clinical Science*, Vol.110, No.1, pp.124-135, 2001. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.110.1.124>
- [16] Schleiser-Strop, B. "Bulimia: A review of the literature", *Psychological Bulletin*, Vol.95, No.2, pp.247-257, 1984. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.2.247>
- [17] Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P. G., & Beacham, A. O. "The body compassion scale: Development and initial validation", *Journal of Health Psychology*,

- Vol.25, No.4, pp.439-449, Jul, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105317718924>
- [18] Barata-Santos, M., Marta-Simões, J., & Ferreira, C. "Body compassion safeguards against the impact of major life events on binge eating", *Appetite*, Vol.134, No.1, pp.34-39, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.016>
- [19] Claire, E. A & Mark, R. L. "Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.26, No.10, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- [20] Altman, J. K., Zimmaro, L. A., & Woodruff-Borden, J. "Targeting body compassion in the treatment of body dissatisfaction: A case study. Clinical Case Studies", *Sagejournals*, Vol.16, No.6, pp.431-445, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1534650117731155>
- [21] Lee, S. M. & Lee, H. J. "Validation of the Korean version of the Body Compassion Scale", *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, Vol.26, No.5, pp.835-858, 2021.
DOI: <https://dx-doi-org.access.hanyang.ac.kr:8443/10.17315/kjhp.2021.26.5.001>
- [22] Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. "Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire", *International Journal of Eating Disorders*, Vol.17, No.1, pp.81-89, 1995.
DOI: [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199501\)17:1%3C81::AID-EAT2260170111%3E3.0.CO:2-Y](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199501)17:1%3C81::AID-EAT2260170111%3E3.0.CO:2-Y)
- [23] Lee, S. S. & Oh, K. J. "Validation study of the Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire in Korea", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.22, No.4, pp.913-926, 2003.
- [24] Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. "Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire", *Journal of Personality Assessment*, Vol.55, No.1-2, pp.135-144, Jun, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674053>
- [25] Cho, S. M. & Ko, A. R. "Effects of socio-cultural attitudes and body image on clothing seeking benefits-Comparison of age group differences among adolescent girls", *Journal of the Korean Society of Apparel and Apparel*, Vol.25, No.7, pp.1227-1238, 2001.
- [26] Yoon, J. H. *The relationship of body-dissatisfaction, thin-ideal internalization and perfectionism in female college student*, Master's thesis, Graduate School of Ewha Womans University, South Korea, pp.21-49, 2005.
- [27] Smith, M. C., & Thelen, M. H. "Development and validation of a test for bulimia", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.52, No.5, pp.863-872, 1984.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.52.5.863>
- [28] Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. "A revision of the Bulimia Test: The BULIT-R", *Psychological Assessment*, Vol.3, No.1, pp.119-124, 1991.
DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.3.1.119>
- [29] Yoon, H. Y. *Relationship between binge eating behavior, depression, and attribution modality in female college students*, Master's thesis, The Catholic University of Korea, pp.23-24, 1996.
- [30] Byeon, J. A. & Lee, J. Y. "The Effects of Positive and Negative Affect on Binge Eating Behavior of High School Students: Moderating Effects of Impulsivity based on UPPS-P Model", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.35, No.4, pp.784-796, 2016.
DOI: <https://dx-doi-org.access.hanyang.ac.kr:8443/10.15842/kjcp.2016.35.4.007>
- [31] Ferreira, C, Pinto-Gouveia, J & Duarte, C. "Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders", *Eating Behaviors*, Vol.14, No.2, pp.207-210, Apr, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- [32] Lee, S. K. *The Influence of Self-Compassion on Binge Eating: Mediating Effects of Negative Affect and Negative Urgency*, Master's thesis, The Catholic University of Korea, pp.33-35, 2018.

김 윤 화(Yun-Hwa Kim)

[정회원]



- 2023년 2월 : 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사, 상담 및 임상심리 전공

<관심분야>

정서, 긍정심리학

윤 성 민(Sung-Min Yoon)

[정회원]



- 2000년 5월 : 미, Trinity International University 심리학대학원 상담심리학과 (Master of Arts)
- 2011년 8월 : 아주대학교 일반대학원 심리학과 (문학박사)
- 2011년 5월 ~ 2011년 12월 : 한국발명진흥회 영재상담전문위원
- 2012년 9월 ~ 현재 : 한양사이버대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

가족 · 부부상담, 긍정심리학, 부모-자녀관계