



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학석사 학위논문

부정정서 조급성과 신체 불만족이
정서적 섭식과 신경성 폭식 성향에
미치는 영향

2016년 2월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
정진영

국문초록

본 연구의 목적은 취약성 스트레스 모델에 입각하여 정서적 섭식을 이해하고, 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계를 확인하는 것이다. 정서적 섭식(emotional eating)은 부정적 정서에 대한 반응으로 섭식하고자 하는 경향성을 의미하며, 폭식을 비롯한 다양한 섭식 부적응과 밀접한 연관이 있음이 밝혀져 왔다. 본 연구에서는 정서적 섭식의 원인을 탐색하고, 정서적 섭식이 신경성 폭식증으로 진행되는 과정에서 신체 불만족의 역할을 알아보았다.

연구 1에서는 여자 대학생 192명을 대상으로, 부정정서 조급성(negative urgency)과 부정정서 강도가 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 주는지, 신체에 대한 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계에서 조절 역할을 하는지 확인하였다. 부정정서 조급성은 정서적 섭식에 영향을 주었으나 스트레스와 상호작용하여 영향을 주지는 않았다. 신체에 대한 불만족은 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정에서 조절 역할을 하였다.

연구 2에서는 여자 대학생 중, 정서적 섭식자 3명과 신경성 폭식증 경향자 3명, 총 6명을 대상으로 실시한 면접 내용을 근거이론에 기반해 분석하여 정서적 섭식과 신경성 폭식증에 영향을 주는 요인을 확인하였다. 분석 결과, 정서적 섭식 집단에서는 31개의 개념과, 13개의 하위 범주, 9개의 범주가 도출되었고, 신경성 폭식 집단에서는 43개의 개념과, 19개의 하위 범주, 14개의 범주가 도출되었다. 이후 근거 이론의 패러다임 모형을 통하여 정서적 섭식 집단과 신경성 폭식 집단을 비교하였다.

정서적 섭식의 인과적 조건으로는 스트레스, 피로, 외로움이 도출되었으며, 현상으로는 허기, 부정정서 경험, 중재적 조건으로 성격 특성과 자기위로가, 작용/상호작용 전략으로 정서적 섭식이, 결과로는 후회와 자제 노력이 도출되었다.

신경성 폭식 집단이 정서적 섭식과 주요하게 다른 점은, 인과적 조건에 자신의 가치에 대한 회의가 추가되었다는 것과, 중재적 조건으로 살찌고 싶지 않은 의도가 도출된 것이었다.

본 연구는 정서적 섭식에 영향을 주는 요인을 확인하고, 신경성 폭식증으로 진행하는 데 신체에 대한 불만족 요인이 작용함을 밝혔다. 점에서 의의를 찾을 수 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 정서적 섭식, 신경성 폭식증, 부정정서 조급성, 신체 불만족

학번 : 2013-20106

목 차

국문초록.....	i
서 론	1
정서적 섭식.....	2
폭식행동과 신경성 폭식증	5
정서적 취약성.....	6
신체 불만족과 신경성 폭식증.....	10
문제 제기 및 연구 목적.....	11
연구 1. 스트레스 취약성 요인과 체형에 대한 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식 성향에 미치는 영향.....	14
방법	15
결과	19
논의	29
연구 2. 정서적 섭식과 신경성 폭식증 경향자에 대한 사례 연구.....	32
방법	34
결과	40
논의	53
종합논의.....	58
참고문헌.....	62
부 록.....	75
영문초록.....	117

표 목 차

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 평균 및 표준편차	19
표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계	20
표 3. 부정정서 강도, 부정정서 조급성, 스트레스가 정서적 섭식을 설명하는 회귀모형	25
표 4. 부정정서 강도, 부정정서 조급성이 정서적 섭식을 설명하는 회귀모형	25
표 5. 부정정서 조급성이 정서적 섭식을 설명하는 회귀모형	26
표 6. 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계에서 신체 불만족의 조절효과 확인: 위계적 회귀분석 결과	27
표 7. 연구 2 참여자들의 특성	36
표 8. 면접을 통하여 얻은 참여자들의 섭식 특성	40
표 9. 정서적 섭식 집단의 자료에서 도출된 개념, 하위 범주, 범주	44
표 10. 신경성 폭식 집단의 자료에서 도출된 개념, 하위 범주, 범주	46

그림 목 차

그림 1. Ping의 접근법을 위한 측정 모델	22
그림 2. 구조방정식 모델을 분석하여 얻은 회귀계수와 분산	23
그림 3. Ping의 2단계 접근법에 의한 상호작용 효과 분석	24
그림 4. 신체 불만족의 조절효과	28
그림 5. 정서적 섭식 집단 자료로 도출된 패러다임 모형	48
그림 6. 신경성 폭식 집단 자료로 도출된 패러다임 모형	49

서 론

빵만 있다면 웬만한 슬픔은 견딜 수 있다.

-세르반테스

섭식행동은 일차적으로는 영양분을 얻기 위한 수단으로 이루어지지만, 일상에서는 그 자체가 고유의 목적과 의미를 갖게 되는 경우가 많다. 특히 불안하거나 힘들 때 이루어지는 섭식은 자기위로의 수단으로 이용되기도 한다(Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006; Tomiyama, Dallman, & Epel, 2011).

일반 인구를 대상으로 한 연구에서 섭식 행동은 대체로 행복을 주는 시간으로 조사된다. Csikszentmihalyi와 Hunter(2003)에 의하면 식사는 TV 시청, 친구와의 대화에 이어 일상에서 만족감을 주는 활동이며, 구재선과 서은국(2011)의 연구에 의하면 여러 활동 중에서 먹기/대화하기 동안 행복감이 가장 높다고 한다. 섭식행동은 흔히 뇌의 쾌락중추를 자극하여 보상(reward)받는 것으로 알려져 있다(Strack, Argyle, & Schwarz, 1991).

많은 경우 사람들은 자신의 기분을 나아지게 하기 위하여 섭식이라는 수단을 이용한다. 하지만 기분과 관련해 이루어지는 섭식 행동의 빈도나 정도가 지나치면 그 자체가 문제가 될 수 있는데 이것이 정서적 섭식(emotional eating)의 개념이다. 정서적 섭식이란 기분에 대한 반응으로 섭식하고자 하는 경향성으로 정의되며(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995; Lindeman & Stark, 2001; Ricca et al., 2012; van Strien, van der Zwaluw, & Engels, 2010) 과식(overeating)이나 폭식행동(binge eating)을 비롯한 섭식장애의 일반적 정신병리와 관련이 있다고 알려져 있다(Lindeman & Stark, 2001).

그러나 정서적 섭식은 대체로 특정 심리적 변인들과의 관련성에서만

파악되었을 뿐 정서적 섭식 행동 자체가 발생하게 된 배경이나 원인에 대해서는 다루어진 연구가 거의 없다. 본 연구에서는 정서적 섭식에 대하여 보다 통합적으로 이해하기 위하여 취약성 스트레스 모델(diathesis-stress model)에 기반하여 설명하고자 하였다.

한편 정서적 섭식 현상 그 자체를 이해하는 것에 더하여 특정한 섭식 장애(eating disorder)의 관련성도 살펴볼 필요가 있다. 정서적 섭식이 여러 섭식장애와 공통된 속성을 갖고 있지만 그 심각도는 상대적으로 크지 않다는 여러 연구 결과들을 종합하여 볼 때(예, Lindeman & Stark, 2001), 정서적 섭식이 섭식장애와 어떤 점에서 다르고 어떤 점에서 유사한지를 살펴보는 것은 반드시 필요하다. 본 연구에서는 특히, 폭식과 그에 뒤따르는 보상행동으로 정의되는 신경성 폭식증(bulimia nervosa)과 정서적 섭식의 관계를 중점적으로 살펴보았다. 정리하면 본 연구는 두 가지의 문제의식, 첫째, 정서적 섭식을 발생시키는 요인은 무엇인가, 둘째, 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계는 어떠한가를 중심으로 이루어졌다.

정서적 섭식

1. 정서적 섭식의 정의

정서적 섭식(emotional eating)은 긴장, 짜증, 우울과 같은 ‘부정적인 정서’에 대한 반응으로 음식을 섭취하는 ‘경향성’으로 정의된다(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995; Lindeman & Stark, 2001; Ricca et al., 2012; van Strien, 2000).

정서적 섭식을 정의할 때의 문제는 첫째, 정서적 섭식에 선행하는 정서가 긍정적 정서를 포함하는지 혹은 부정적 정서에 국한되는지, 둘째,

섭취의 경향성이 무엇을 말하는지를 먼저 명확히 하여야 하는 점이다.

연구자의 주관에 따라 긍정정서에 대한 반응으로 섭식을 하는 것을 포함하는 경우도 있으나(Geliebter & Aversa, 2003), 섭식의 병리성과 관련하여 높은 상관을 보이는 것은 긍정정서보다는 부정정서이며(Stickney, Miltenberger, & Wolff, 1999), 비만인의 정서적 섭식에 선행하는 정서는 모두 부정정서였던 점에서(Arnou, Kenardy, & Agras, 1992), 본 연구에서는 부정정서에 대한 반응으로 정서적 섭식을 정의하였다.

섭식하고자 하는 경향성은, 연구에 따라 ‘동기’ 나 ‘욕구’ 로 정의될 때도 있고(배하영, 이민규, 2004; Arnou, Kenardy, & Agras, 1995; Macht & Simons, 2000), 섭식 ‘행동’ 으로 정의될 때도 있다(van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986). 섭식의 욕구 자체가 폭식행동과 높은 상관이 있다는 연구 결과를 보았을 때(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995), 둘 중 어떠한 정의를 따르더라도 큰 차이는 없으므로 보이나, 본 연구에서는 섭식하고자 하는 동기와 뒤따르는 섭식 행동을 포함하는 것으로 정서적 섭식을 정의하였다.

정서적 섭식은 비만이나 과식과의 관련성의 측면에서 처음 연구되었으며, 비만의 원인에 대한 정신신체이론(psychosomatic theory)이 대두된 것이 정서적 섭식 관련 연구의 시초라고 볼 수 있다. 정신신체이론에 따르면 심리적 각성 상태에 대한 반응이 배고픔으로 인식되는 경우 음식 섭취가 늘어나게 되고 이것이 비만을 유발하게 된다(Kaplan & Kaplan, 1957; van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986에서 재인용). 그 후 심리적 각성의 개념이 세분화되어 정서에 대한 반응으로 먹는 행위를 따로 정서적 섭식으로 정의하게 되었다.

현대에는 정서적 섭식에 대한 연구 범위가 넓어져 비만인 뿐만 아니라 비임상집단(Waller & Osman, 1998), 정상체중 집단의 사람들(Macht & Simons, 2000)도 정서적 섭식을 하는 것으로 밝혀지고 있으며, 과식 뿐만 아니라 폭식, 야식 증후군(night eating syndrome) 등 다양한 섭

식 관련 문제와 정서적 섭식의 관련성을 보는 추세다.

2. 정서적 섭식의 병리적 위치

정서적 섭식이 심리적 부적응의 연속선상에서 어느 정도에 위치하는지 확인할 필요가 있다. 정서적 섭식에 대해 아직 확실히 정의되거나 정확히 알려지지 않은 측면이 많이 있으며, DSM에 정의된 섭식장애와는 달리 정서적 섭식 자체가 특정한 심리장애라고 보기는 어렵기 때문이다.

먼저 정서적 섭식 행동은 아래와 같은 근거를 통하여 볼 때 병리적인 속성을 보유하고 있다고 볼 수 있다. 첫째, 부정적인 정서 상태에 대한 정상적인 반응은 음식 섭취의 증가가 아닌 감소라는 점이다. 정상체중인 사람들은 분노, 공포, 불안과 같은 정서적 각성상태에서 식욕이 감소하거나 음식 섭취가 줄어드는 반면, 비만인들은 음식섭취가 늘어난다는 연구 결과가 있다(Cannon, 1915; van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986에서 재인용; Carlson, 1916; van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986에서 재인용; Heatherton, Herman, & Polivy, 1991).

둘째, 역학 연구에 의하면 어린이들은 정서적 섭식을 거의 하지 않으며 대개 청소년기에 정서적 섭식이 시작된다는 점이다(van Strien & Oosterveld, 2008). 셋째, 정서적 섭식은 폭식행동(binge eating)을 비롯한 다양한 부적응적인 섭식 행동을 효과적으로 예측한다는 점이다(이연희, 2010).

그러나 정서적 섭식은 병리성뿐만 아니라 일상성 역시 보유하고 있다. 정서적 섭식은 일반인에게도 일시적으로는 흔히 일어나는 현상이며(van Strien & Oosterveld, 2008), 비임상집단에서도 일시적으로는 일어날 수 있는 야식증후군과도 깊은 상관을 보인다는 점에서(Meule, Allison,

& Platte, 2013), 여타의 심각한 심리장애에 비하여 일반인에게도 발생 가능한 심리적 어려움이라고 볼 수 있을 것이다.

이러한 연구 결과들을 정리해 볼 때 정서적 섭식은 이상과 정상의 경계에 있으며, 병리적 섭식으로 이어지게 하는 위험변인인 것으로 상정해 볼 수 있을 것이다. 특히 이러한 단계적 개념은 질병을 이해하는 차원적 모델의 관점에서 볼 때 더욱 그러하다. 정서적 섭식은 섭식 문제의 심각도의 연속선상에서 이해될 수 있으며 그것이 단순히 이상이나 정상이나를 따지기보다는 어떠한 요인이 추가되거나 그 정도가 변화하였을 때 더욱 심각한 섭식장애로 이어지는지를 확인하는 것이 더욱 적절할 것이다.

폭식행동과 신경성 폭식증

DSM에 기술된 폭식행동(binge eating)은 양(일정 시간 동안 대부분의 사람들보다 많이 먹음)과 조절감(먹는 동안의 조절감의 상실)의 두 측면으로 정의되는 심리적 부적응 현상이다. 폭식행동은 정서적 섭식과 관련해 가장 빈번하게 연구되어 왔으며 반복적으로 유의미한 상관이 확인되고 있다. 김미애와 이지연(2014)의 폭식행동에 대한 연구 모형에서 정서적 섭식이 폭식행동에 미치는 영향은 $\beta = .57$ 로 유의미하였으며, 부정정서와 스트레스는 폭식의 가장 빈번한 예언변인이었다(Arnold, Kenardy, & Agras, 1995; Polivy & Herman, 1993). 또한 정서적 섭식, 신체불만족, 사회부과 완벽주의, 식이절제, 충동성, 자아존중감 중에서 폭식행동을 가장 효과적으로 예측하는 변인은 남녀 모두에서 정서적 섭식이었으며 정서적 섭식 경향이 낮으면 폭식하는 경향도 낮아졌다(이연희, 2010). 그러나 정서적 섭식을 하는 사람이 모두 폭식을 하는 것은 아니고 정서적 섭식자 중 일부만이 폭식을 하는 경향을 보인다(Lindeman & Stark, 2001).

한편 DSM에 기술된 섭식장애 중 정서적 섭식과 관련하여 흥미롭게 볼 수 있는 장애는 신경성 폭식증이다. 신경성 식욕부진증(anorexia nervosa) 환자의 경우 객관적인 폭식행동이 없기 때문에(Ricca et al., 2012), 정서적 섭식을 행동의 측면까지 포함할 경우 정서적 섭식행동이 없을 것으로 추측되며, 대식증(binge eating disorder)의 경우 폭식행동 자체가 장애의 대부분을 설명하므로 정서적 섭식과의 단순한 상관 이상을 확인하기 어렵기 때문이다. 그러나 신경성 폭식증의 경우 객관적으로 명백한 폭식행동이 존재하며(Ricca et al., 2012), 신경성 폭식증 환자에게서 보이는 보상행동에 대하여는 폭식이나 정서적 섭식으로는 설명이 부족한 부분이 있기에 어떠한 점이 정서적 섭식과 유사한지, 정서적 섭식이 신경성 폭식증으로 이어지기 위해서는 어떠한 병리성이 더 추가되어야 하는지를 확인하는 연구가 필요하다. 신경성 폭식증과 정서적 섭식의 관계를 살핀 연구로는, 신경성 폭식 집단의 경우 정서적 섭식이 객관적인 폭식을 유의미하게 예언함을 확인한 Ricca와 동료들(2012)의 연구가 있다.

정서적 취약성

1. 부정정서 조급성

정서적 섭식을 취약성 스트레스 모델에 기반하여 이해하기 위하여 구체적인 취약성 요인을 살펴볼 필요가 있다. 정서적 섭식 혹은 신경성 폭식증과 관련 있는 성격적 요인으로 충동성이 반복적으로 확인되고 있다. 예를 들어 폭식행동과 충동성은 반복적으로 매우 유의미한 상관을 보이고 있다(전주리, 2011; Anestis, Selby, & Joiner, 2007; Fischer & Smith, 2008).

충동성은 생각 없이 그리고 행위의 결과를 사전에 충분히 고려하지 않고 내적 충동에 의해 갑작스럽게 행동하려는 성향을 의미한다(Fischer, Smith, & Cyders, 2008; Moeller, Barratt, Doughery, Schmitz, Swann, 2001). 충동적인 사람들은 대체로 적절한 계획이 부족하며, 특정 과제에 대해 집중하지 못하고, 한 순간의 자극에 의해 행동하는 특징이 있는 것으로 알려져 있다(Anestis, Selby, & Joiner, 2007). 하지만 충동성의 정의나 하위 개념에 대하여 견해가 완전히 일치하고 있지는 않다.

이질적인 충동성의 개념을 종합적으로 이해하기 위하여 Whiteside와 Lynam(2001)은 성격의 5요인 모델에 입각하여 자기보고식 충동성 척도들을 요인분석 하여 조급성(urgency), 계획 결여(lack of premeditation), 감각 추구(sensation seeking), 인내 결여(lack of perseverance)의 네 요인을 얻었다. 이들이 주장한 조급성(urgency)은 부정적인 정서에 대한 반응에 대한 개념으로 조사되었다. 후에 Cyders 등의 연구자에 의해 긍정적인 기분에 반응하여 긴급하게 혹은 부적응적으로 반응하는 긍정정서 조급성(positive urgency) 요인이 추가로 발견되었다(Cyders & Smith, 2007; Cyders et al., 2007). 따라서 위의 관점에서 볼 때 충동성은 부정정서 조급성, 긍정정서 조급성, 계획 결여, 감각 추구, 인내 결여의 다섯 가지 요인으로 잘 설명되는 것으로 나타나고 있다(Cyders & Smith, 2007; Whiteside & Lynam, 2001).

그 중 부정정서 조급성(negative urgency)이란 부정 정서를 경험했을 때 충동적으로 행동하는 경향성을 말한다. 부정정서 조급성은 위험한 성행동(Simons, Maisto, & Wray, 2010), 문제성 음주와 병리적인 도박(Fischer & Smith, 2008), 물질 남용(Kaiser, Milich, Lynam, & Charnigo, 2012; Verdejo-García, Bechara, Recknor, & Pérez-García, 2007) 등 다양한 문제 행동과 관련이 되어 있으며, 자해(임선영, 2014; Favaro & Santonastaso, 1998), 비만(Sutin, Ferrucci, Zonderman, & Terracciano, 2011) 등과도 반복적으로 유

의미한 상관을 보이고 있다.

임선영(2014)의 연구에서 폭식은 충동성의 하위 요인 중 부정정서 조급성과 가장 높은 상관을 보였으며($r = .34$) 부정정서 조급성은 폭식행동에 대한 유의미한 예측요인이었다. 부정정서 조급성은 3~4주 후 시간을 두고 측정하였을 때에도 폭식증상을 잘 예언하는 것으로 나타났다(Anestis, Selby, & Joiner, 2007). 충동성과 신경성 폭식증의 관계에 대한 메타 분석 연구에서, 신경성 폭식증의 증상은 충동성의 요인 중 부정정서 조급성과 가장 큰 효과 크기를 보였다(Fischer, Smith, & Cyders, 2008).

정서적 섭식과 충동성에 대한 연구를 살펴보면, 정서적 섭식과 충동성은 대체로 .38~.42 정도의 상관을 보인다는 연구가 있다(이연희, 2010; Bekker, van de Meerendonk, & Mollerus, 2004). 또한 실험 상황에서, 충동성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 부정정서가 유도되었을 때 자기 지각된 정서적 섭식을 하는 경향이 더 높았다(Bekker, van de Meerendonk, & Mollerus, 2004). 정서적 섭식이 충동성과 상관이 있다는 연구 결과는 있으나(Ouwens, van Strien, & van Leeuwe, 2009), 충동성의 특정 하위 요인인 부정정서 조급성과 정서적 섭식의 관계를 살펴 본 연구는 아직 없다.

2. 정서 강도

정서강도(Affect intensity)란 정서적 사건에 대한 각성(arousability)과 반응성(reactivity)의 크기를 말하며(Larsen & Diener, 1987) 신체적, 신경적인 증상의 측정치와 관련되는 등 기질적 속성을 보유하고 있는 것으로 알려져 있다(Kardum, 1998; Larsen & Diener, 1987).

일반적으로 정서 강도가 높은 사람들은 정서 강도가 낮은 사람에 비하여 유도된 정서에 의해 더 많은 영향을 받는다는 연구 결과들이 지속적

으로 보고되고 있다(Larsen & Diener, 1987; Larsen, Diener, & Emmons, 1986). 정서강도가 높은 사람들은 정서 조절에 대한 자신의 능력을 부정적으로 평가하는 경우가 많고, 좌절감, 분노 같은 부정적 정서를 공격적인 행동으로 외현화해서 자신이 가진 감정을 표현하는 경향이 있다(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000). 또한 정서 강도는 신경증, 신체화, 우울증상과 정적 상관이 있는 것으로 알려져 있다(Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Larsen & Diener, 1987).

특히 정서 강도가 높은 것이 취약성으로 작용할 수 있는 이유는, 정서 강도가 높은 사람은 강렬한 정서가 주는 영향이나 불편한 마음을 피하기 위해 회피 전략을 주로 사용하기 때문이다(Gohm, 1999; Gohm, 2003에서 재인용). 그러한 회피 전략의 하나로 폭식 역시 자주 사용되는 방법이다(Freeman & Gil, 2004). 예를 들어 폭식 점수가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 스트레스를 경험할 때에 문제를 더 회피하며(Koo-Loeb, Costello, Light, & Girdler, 2000), 회피적 대응방식은 폭식뿐만 아니라 정서적 섭식 역시 유의미하게 설명한다(Spoor, Bekker, van Strien, & van Heck, 2007).

Larsen과 Diener(1987)가 정서 강도의 개념을 처음 제안할 당시에는 단일 요인으로 상정하였으나 후속 연구자들에 의해 정서 강도는 크게 긍정정서에 대한 반응의 크기인 긍정정서 강도와 부정정서에 대한 반응의 크기인 부정정서 강도의 두 가지로 나뉠 수 있음이 밝혀졌다(Bryant, Yarnold, & Grimm, 1996; Weinfurt, Bryant, & Yarnold, 1994). 본 연구에서는 부정적 정서에 대한 반응으로 정서적 섭식을 정의하였으므로 부정정서 강도를 연구의 초점으로 두었다.

정서적 섭식과 정서강도와의 관계를 살펴본 연구는 없으며, 부정정서 강도는 폭식행동과 .21의 상관이 있으며 사고억제의 매개를 거치거나 직접 폭식행동으로 이어진다는 연구가 있다(전상희, 2012). 그러나 해당 연구에서 긍정적 정서 강도는 폭식행동을 유의미하게 설명하지 않았다.

신체 불만족과 신경성 폭식증

정서적 섭식과 신경성 폭식증의 차이를 발생시키는 중요한 변인으로는 신체에 대한 불만족을 상정해 볼 수 있다. 정서적 섭식은 정의와 양식에서 인지적인 요소가 결여되어 있다. 이에 반해 신경성 폭식증은 DSM-5에 폭식이나 보상행동뿐 아니라 체중과 체형이 자신에 대한 가치평가에 지나치게 영향을 주는 인지적 왜곡이 함께 정의되어 있다 (APA, 2013). 또한 신경성 폭식증을 보이는 사람이 단순히 폭식을 하는 것에 더해 보상행동을 반복할 때에는 자신의 신체에 대한 불만족이라는 인지적인 요소가 반드시 필요하리라 추측된다.

선행연구에 의하면 정서적 섭식의 형성 경로에서 체중에 대한 걱정이 유의미한 영향을 주었으며 (Nguyen-Rodriguez, Unger, & Spruijt-Metz, 2009), 신경성 폭식증 환자는 체중과 체형에 과한 가치 부여를 한다고 알려져 있다 (Garfinkel et al., 1992; Hadigan & Walsh, 1991).

국내 연구에서는 정서적 섭식 경향이 높은 사람들이 불안할 경우에는 폭식을 더 많이 하였지만 자신의 신체에 만족한다면 폭식행동은 다시 감소하였다는 연구 결과가 있다 (이연희, 2010). 또한 해당 연구에서는 폭식집단이 정상섭식 집단에 비하여 신체 불만족이 더 높고 우울감도 더 많이 경험하는 것으로 보고되었다.

문제 제기 및 연구 목적

선행연구들을 정리하면 다음과 같다. 정서적 섭식은 폭식(이연희, 2010)이나 과식(Lindeman & Stark, 2001)과 관련되어 주로 연구되었을 뿐 정의가 명확하지 않으며, 그 고유한 속성에 대해 알려진 바가 거의 없다. 또한 임상집단(Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet, & Barbe, 2003)뿐만 아니라 비임상집단(Meule, Allison, & Platte, 2013)에서도 빈번하게 관찰된다는 점에서 정상과 이상의 연속선상의 어느 지점에 위치하고 있는지에 대해서도 정확하게 알기 어렵다.

따라서 먼저 정서적 섭식 현상을 통합적으로 이해할 필요가 있을 것이다. 취약성 스트레스 모델(Zubin & Spring, 1977)을 이용하여 정서적 섭식 현상을 설명할 수 있는데, 구체적인 취약성 변인으로는 개인의 기질과 연관되어 있는 성격적 특질을 살필 필요가 있다.

정서를 경험할 때의 반응성의 크기인 정서강도(Bryant, Yarnold, & Grimm, 1996; Larsen & Diener, 1987)는 기질적 속성을 보유하는 성격 변인이다(Kardum, 1998; Larsen & Diener, 1987). 정서 강도가 높은 사람은 강렬한 정서가 주는 영향이나 불편한 마음을 피하기 위해 회피 전략을 주로 사용하기 때문에(Gohm, 1999; Gohm, 2003에서 재인용) 회피적 대처의 하나인 부적응적 섭식과도 관련이 있을 것으로 예상되나 정서적 섭식과 정서 강도의 구체적인 관계에 대해서는 아직 알려진 바가 없다.

다른 취약성 변인으로는 부정 정서를 경험했을 때 충동적으로 행동하는 경향성(Whiteside & Lynam, 2001)인 부정정서 조급성을 추가적으로 확인할 필요가 있다. 부정정서 조급성은 폭식(임선영, 2014), 물질남용(Kaiser, Milich, Lynam, & Charnigo, 2012), 자해(Favaro & Santonastaso, 1998) 등의 다양한 문제 행동과 연관이 있는 것으로 파악되고 있으나 역시 정서적 섭식과의 연관성을 살핀 연구는 아직 없다.

따라서 스트레스와의 관계 속에서 이러한 정서적 취약성 변인들이 정서적 섭식에 어떻게 영향을 주는지를 확인함으로써 정서적 섭식 현상을 보다 명확하게 이해할 수 있다.

위의 방법을 통하여 정서적 섭식 현상 자체에 대해 이해한 후에는 정서적 섭식이 보다 심각한 섭식 문제로 어떻게 이어질 수 있는지 이해하여야 할 것이다. 정서적 섭식과 특정한 섭식장애와의 연관성을 직접 살핀 연구는 없으며, 특정한 섭식 문제를 가진 집단 내에서 정서적 섭식과 다른 심리적 변인 간의 관련성을 본 연구(Ricca et al., 2012)만 존재할 뿐이다. 따라서 정서적 섭식이 신경성 폭식증을 비롯한 보다 심각한 섭식장애로 이어지는 과정을 알아보는 것은 의미가 있다. 본 연구에서는 그 핵심변인을 신체 불만족으로 보고, 정서적 섭식이 신경성 폭식증의 심각도에 미치는 영향을 신체 불만족이 조절하는지를 확인하고자 하였다.

폭식행동에 대해서는 먹는 양이나 종류, 섭식의 기간 등에 대해 비교적 구체적으로 알려져 있지만(예, Johnson & Larson, 1982), 폭식행동과 관련되는 정서적 섭식행동의 특징에 대해서는 알려진 바가 거의 없다. 따라서 정서적 섭식 행동이 어떠한 것인지 질적으로 탐색해 보고 이것이 폭식행동과 관련되는지 확인할 필요가 있다. 이러한 질적 탐색은 정서적 섭식을 가지고 있는 사람과, 신경성 폭식증을 보이는 사람에 대한 면담에서 확인할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 크게 세 가지이다. 첫째, 정서적 섭식의 원인을 취약성 스트레스 모델에 기반하여 확인한다. 둘째, 정서적 섭식이 신경성 폭식증의 심각도에 미치는 영향을 신체 불만족이 조절하는지를 확인한다. 셋째, 사례연구를 통해 정서적 섭식행동을 질적으로 탐색하고 이것을 폭식행동과 비교한다.

연구 1에서는 설문조사를 통하여 정서적 섭식을 설명하는 취약성 요인을 확인한 후 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계에서 신체 불만족의 역할을 확인하였다. 연구 2에서는 정서적 섭식 행동을 많이 하는 여자

대학생과 신경성 폭식증 경향이 있는 여자 대학생을 대상으로 한 심층면
접을 통하여 정서적 섭식행동을 질적으로 탐색하였다.

연구 1. 스트레스 취약성 요인과 체형에 대한 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식 성향에 미치는 영향

연구 1의 목적은 정서적 섭식에 미치는 스트레스와 취약성 요인을 통합하여 정서적 섭식의 발생을 이해하고, 정서적 섭식이 신경성 폭식증의 심각도에 미치는 영향을 체형에 대한 불만족이 조절하는지 확인하는 것이다.

정서적 섭식은 그 자체가 하나의 섭식 문제이며 임상, 비임상, 비만인 등 다양한 속성을 지닌 집단에서 이루어지고 있는 현상임에도 불구하고 (Macht & Simons, 2000; Ricca et al., 2012; Waller & Osman, 1998), 정서적 섭식 현상 자체의 원인과 역할에 대한 연구는 거의 없다. 따라서 연구1에서는 취약성 스트레스 모델을 기반으로 정서적 섭식 현상을 통합적으로 이해하고자 하였다. 먼저 취약성 요인으로 부정정서 조급성과 부정정서 강도를 상정하였고 이러한 요인들이 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다.

또한 그동안의 연구는 정서적 섭식과 폭식 또는 과식행동 등과의 관계를 살핀 것일 뿐 (Arnou, Kenardy, & Agras, 1992; Lindeman & Stark, 2001) 특정 섭식 장애에 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 구체적으로 연구된 바가 없다. 따라서 본 연구에서는 정서적 섭식이 신경성 폭식증으로 발전하는 과정에서 체중이나 체형에 대한 인지적 왜곡이 영향을 미친다는 가설을 확인하고자 하였다.

구체적인 가설을 정리하면 다음과 같다.

가설 1. 스트레스와 정서적 취약성이 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정에서 체형에 대한 불만족이 조절할 것이다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 기관 생명윤리위원회(IRB)의 사전승인을 받고 진행하였다(승인번호 No. 1407/001-004). 연구 참여자는 서울 소재 대학교에서 심리학 교양 수업을 수강하는 20대의 여자대학생 192명이다. 이 인원은 총 218명의 참여자 중, 불성실 참여자와 본인이 남성이라고 응답한 인원을 제외한 결과다. 평균 연령은 만 20.29세(표준 편차 1.72)였으며 중간값(median)은 20세였다.

측정도구

정서강도 척도(Affect Intensity Measure; AIM). Larsen과 Diener(1987)가 개발했으며, 한정원(1997)이 번안하고 옥수정(2001)이 수정한 것이다. 전체 40문항으로 구성되어 있으며, 6점 척도이다. Bryant, Yarnold와 Grimm(1996)은 해당 척도를 요인분석 하여 긍정 정서 강도(positive affectivity), 부정정서 강도(negative intensity), 부정반응성(negative reactivity)의 세 요인을 얻었다. 여러 연구에서 부정적인 정서에 대한 반응의 크기가 필요할 때에는 해당 척도에서 부정 정서 강도 요인만을 선택하여 분석에 이용하고 있다(민지영, 2012; Tull, Jakupcak, McFadden, & Roemer, 2007). 본 연구에서도 부정정서 강도에 대한 6개의 문항(Bryant, Yarnold, & Grimm, 1996)만을 분석에 사용하였다. 내적 일관성은 전체 문항을 대상으로 하였을 때 .88, 부정정서 강도에 대한 문항만을 대상으로 하였을 때에는 .66이었다.

다요인 충동행동 척도 (The UPPS-P Impulsive Behavior Scale) 중 부정정서 조급성(Negative Urgency) 문항. Whiteside와 Lynam(2001)이 성격의 5요인 모델에 기반하여 개발한 충동성 척도의 4개 요인에, Cyders와 동료들(2007)이 1개 요인을 추가하여 총 5개 요인을 통하여 충동성을 측정하는 질문지다. 원 척도는 부정정서 조급성, 계획 결여, 인내 결여, 감각 추구, 긍정정서 조급성의 다섯 요인으로 구성되어 있으나 전주리(2011)가 긍정정서 조급성을 제외한 총 4개 요인에 대하여 한국어로 번안, 타당화하였다. 본 연구에서는 전주리(2011)가 번안, 타당화한 총 29개의 UPPS-P 문항 중 부정정서 조급성을 측정하는 12개의 문항만을 사용하였다. 부정정서 조급성은 부정적 기분에 반응하여 충동적으로 행동하는 경향성을 측정하는 것으로 1점(매우 동의함)에서 4점(매우 반대함) 상에서 평정하도록 되어 있으며 역채점하여 분석에 이용하였다. 전주리(2011)의 연구에서 부정정서 조급성 문항의 내적 일관성은 .87로 나타났으며, 본 연구에서도 내적 일관성은 .87이었다.

개정판 대학생용 스트레스 척도(Life Stress Scale-Revised ; LSS-R). 전경구와 김교현(1991)이 이전에 개발한 척도를 전경구, 김교현과 이준석(2000)이 개정한 것이다. 대학생이 생활에서 겪는 스트레스 사건을 경험빈도와 중요도의 두 차원을 통하여 측정한다. 본 연구에서는 경험빈도만을 분석에 이용하였다. 총 8개 요인으로 구성되어 있으며 대인관계 차원 내에 가족관계, 친구관계, 이성관계, 교수와의 관계의 4개 요인이 속하며, 당면과제 차원에는 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제의 4개 요인이 속한다. 총 50개의 문항으로 각 문항별로 경험도와 중요도에 대해 4점 척도로 응답하게 되어 있다. 김운배(2007)의 연구에서는 전체문항에 대해 내적 일관성이 .92로 보고되었고 임민아(2007)의 연구에서는 .90으로 나타났다. 본 연구에서 스트레스 경험빈도의 내적 일관성은 .92로 나타났다.

부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도와 섭식 행동 척도. Arnow, Kenardy와 Agras(1995)가 개발한 정서적 섭식척도(Emotional Eating Scale)를 개선하여, 배하영과 이민규(2004)가 한국인 정상인 집단을 대상으로 부정정서가 유발하는 섭식행동 동기를 측정하기 위해 개발한 척도다. 해당 연구에서 내적 일관성은 .97이었다. 총 문항 수는 12문항이며, 7점 척도로 측정된다. 본 연구에서는 정서적 섭식의 동기뿐만 아니라, 이것이 실제로 정서적 섭식 행동으로 이어지는지를 측정하기 위해 정서적 섭식 행동에 대한 문항을 추가하였다. 예를 들어, 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도의 2번 문항은 “우울하거나 낙심하면 음식이 먹고 싶어진다.” 이지만 본 연구에서는 위의 문항뿐 아니라 “우울하거나 낙심하면 실제로 음식을 먹는다.” 는 문항을 추가하여 측정하였다. 따라서 문항의 수는 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도 12문항, 연구자가 추가한 부정적 섭식 행동을 측정하는 12문항으로, 총 24개이다. 본 연구에서의 내적 일관성은 섭식 동기와 행동 둘 모두 .90이었으며, 섭식 동기와 행동을 모두 합하였을 때 .95로 나타났다.

체형 설문지(Body Shape Questionnaire; BSQ). Cooper, Taylor, Cooper와 Fairburn(1987)이 뚱뚱한 것 같은 느낌(feeling fat)과 관련된 체형에 대한 관심이나 걱정을 측정하기 위해 제작하였으며 신뢰도와 타당도가 검증되었다(Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn, 1987; Rosen, Jones, Ramirez, & Waxman, 1996). 임상 및 비임상 집단에서 신체불만족을 측정하는 데 널리 이용된다(Bunnell, Cooper, Hertz, & Shenker, 1992; Laessle, Tuschl, Waadt, & Pirke, 1989). 총 34 문항 6점 척도로 점수가 높을수록 체형에 대한 관심이 큰 것을 반영한다. 본 연구에서는 이상선과 오경자(2004)가 변안한 것을 바탕으로 이수현(2005)이 문항을 수정한 것을 사용하였다. 이수현(2005)이 보고한 내적 일관성은 .96, 본 연구에서는 .97이었다.

폭식증 검사 개정판(Bulimia Test-Revised; BULIT-R). Smith와 Thelen(1984)이 DSM-III의 진단준거를 바탕으로 개발하였으며, Thelen, Farmer, Wonderlich와 Smith(1991)가 이를 개정(BULIT-R)한 것을 윤화영(1996)이 한국어로 번안한 것이다. 총 36문항이며 5점 척도이다. 폭식, 감정, 구토, 음식, 체중의 다섯 개 하위 척도로 구성되어 있으며, 체중 조절 행동을 측정하는 8문항은 채점에서 제외한다. 이수현(2005)의 연구에서 내적 일관성은 .97, 조혜진(2010)의 연구에서 .92였으며, 본 연구에서 내적 일관성은 .92였다.

자료 분석

SPSS for Windows(version 19.0)을 사용하여 자료에 대한 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 그 후 취약성과 스트레스의 상호작용 효과검증을 위해 곱하기 항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정에서 체형에 대한 불만족이 조절하는지를 확인하기 위하여 곱하기 항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

연구 1에 참여한 192명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차를 표 1에, 상관계수를 표 2에 제시하였다.

표 1. 연구 1에서 사용된 척도들의 평균 및 표준편차

	평균	표준편차
부정정서 강도	19.50	4.58
부정정서 조급성	31.37	5.98
스트레스 경험빈도	88.40	19.97
정서적 섭식		
정서적 섭식 동기	43.01	13.92
정서적 섭식 행동	41.18	14.03
신체에 대한 불만족	108.31	33.06
BULIT-R	62.05	18.00

주. BULIT-R = Bulimia Test Revised(신경성 폭식증 검사 개정판).

부정정서 취약성의 하위 변인인 부정정서 강도와 부정정서 조급성은 $r(192) = .22, p < .01$ 로 정적 상관을 보였다. 또한 부정정서 강도는 스트레스의 경험빈도와 $r(192) = .25, p < .01$ 의 상관을 보였으며 부정정서 조급성은 스트레스의 경험빈도와 $r(192) = .21, p < .01$ 의 상관을 보였다. 그러나 부정정서 강도는 정서적 섭식의 동기나 행동과 유의미한 상관이 없었다.

표 2. 연구 1에서 사용된 척도들의 상관관계 (N=192)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 부정정서 강도	-						
2. 부정정서 조급성	.22**	-					
3. 스트레스 경험빈도	.25**	.21**	-				
4. 정서적 섭식 동기	.11	.31**	.10	-			
5. 정서적 섭식 행동	.13	.32**	.12	.96**	-		
6. 신체에 대한 불만족	.22**	.42**	.38**	.36**	.35**	-	
7. BULIT-R	.18**	.47**	.37**	.40**	.41**	.77**	-

주. BULIT-R = Bulimia Test Revised(신경성 폭식증 검사 개정판)

** $p < .01$.

정서적 섭식 동기와 행동의 상관은 $r(192) = .96, p < .01$ 으로 매우 높았으므로 이후에 진행된 분석에서는 정서적 섭식 동기와 행동을 합한 값을 정서적 섭식으로 정의하였다. 체형에 대한 관심과 BULIT-R의 점수는 측정된 모든 변인들과 유의한 상관관계를 보였는데, 특히 두 변인 간의 상관은 $r(192) = .77, p < .01$ 로 높은 수준임을 확인하였다.

정서적 취약성과 스트레스가 정서적 섭식에 미치는 영향

정서적 취약성(부정정서 강도와 부정정서 조급성)과 스트레스가 상호 작용하여 정서적 섭식의 정도에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 먼저 구조방정식을 이용한 경로분석을 하였다.

잠재변인 간의 상호작용효과를 분석하기 위해서 본 연구에서는 Ping(1996)의 2단계 방법(two-step technique)을 사용하였다. 절차는 다음과 같다. 먼저, 잠재변인 X와 Z의 곱하기항(XZ)을 제외한 X와 Z에 대한 선형의 잠재변인에 대하여 요인부하량과 오차분산을 구한다. 그 후 곱하기항(XZ)을 포함한 구조방정식 모델에, 앞 단계에서 얻은 요인 부하량과 오차분산을 포함한 후 다시 요인 부하량을 추정한다. 분석은 종속변수를 제외한 모든 변수에 평균 중심화(mean centering)을 실시한 후 진행하였다.

본 연구에서 측정한 스트레스의 경험빈도는 하위 요인이 가족관계, 친구관계, 이성관계, 교수와의 관계, 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제의 8개로, 이 경우 상호작용항의 지표변수가 매우 많아지므로 개념 영역 대표성 방법(domain representative approach)을 이용하여 문항을 합산(parcel)하는 것이 합리적이다(홍세희, 정송, 2014; Kishton & Widaman, 1994; Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002). 해당 방법에 따를 경우 연구자가 지표변수의 수를 정할 수 있으며, 각 지표변수는 모든 요인(domain)에서 골고루 문항을 선택하여 합산하여 구성된다. 이때 각 지표변수에 포함되는 문항의 수가 동일할 필요는 없

다(홍세희, 정승, 2014).

본 연구에서는 스트레스 척도에서 다음과 같은 방법으로 두 가지 지표 변수를 설정하였다. 이성관계 요인에서 5, 6, 7, 8번 문항, 경제문제 요인에서 9, 10, 11, 12번 문항, 가족관계 요인에서 13, 14, 15번 문항, 친구관계 요인에서 16, 17, 18번 문항, 교수와의 관계 요인에서 19, 20, 21번 문항, 가치관 문제 요인에서 22, 23, 24번 문항, 학업문제 요인에서 25, 26, 27번 문항, 장래 문제 요인에서 1, 2, 3, 4번 문항을 합산하여 지표변수 하나를 만들고 각 요인의 나머지 문항들을 모두 합산하여 두 번째 지표변수를 만들었다. 이러한 절차를 통하여 Ping의 2단계 방법에 의해 구조방정식 모형을 확인하였다.

그림 1과 그림 2는 Ping의 2단계 방법 중 첫 번째 단계를 적용한 과정을 보여주고 있다. 먼저, 상호작용항을 제외하고 정서적 취약성과 스트레스의 두 잠재변인만을 두고 구조방정식 모형을 확인한다(그림 1). 이 과정에서 2단계 모형에서 값을 고정시키기 위해 필요한 각 상호작용의 지표변수들의 요인부하량, 오차 분산을 구한 후, 상호작용항의 공분산을 구한다.

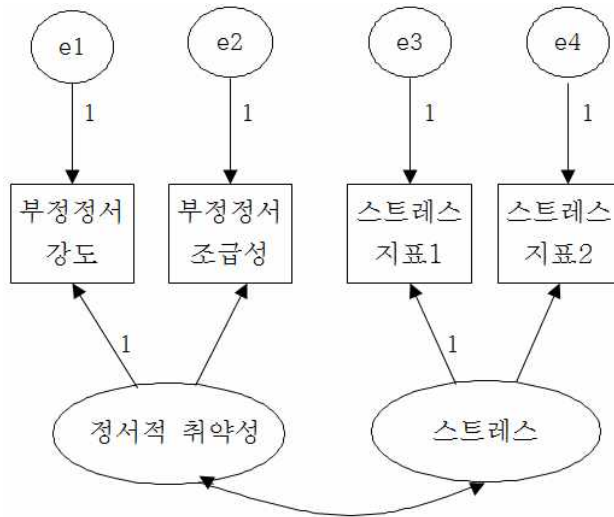


그림 1. Ping의 접근법을 위한 측정 모델

그림 1의 모델을 이용하여 구조방정식 모델을 측정하였을 때, 정서적 취약성에서 부정정서 조급성으로 가는 요인부하량은 1.96, 스트레스 잠재요인에서 스트레스 지표2로 가는 요인부하량은 .90이었다. 오차 분산의 값은 $e_1=17.81$, $e_2=23.77$, $e_3=32.17$, $e_4=12.37$ 이었다. 또한 정서적 취약성과 스트레스의 공분산은 8.18이었다. 이 값들을 경로에 표현한 것이 그림 2이다.

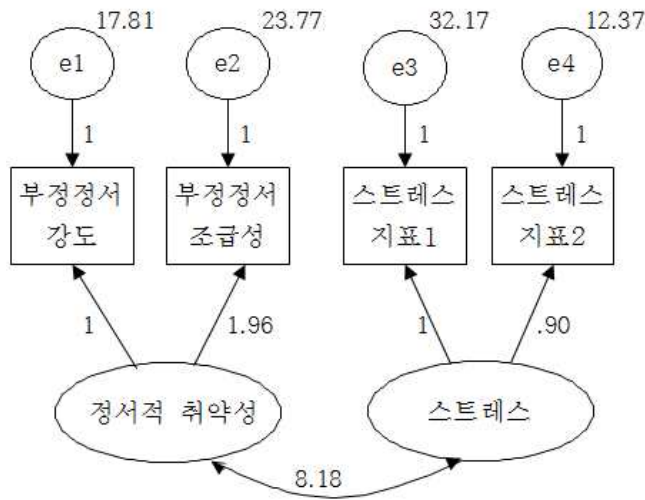


그림 2. 구조방정식 모델을 분석하여 얻은 회귀계수와 분산

이상의 추정치를 사용하여 Ping이 사용한 방법대로 구조모델에 해당하는 각각의 값을 고정한 후 추정한다. 정서적 취약성을 X, 스트레스를 Z라 하였을 때, 상호작용항의 요인 부하량은 $a_{11} = \lambda_{x1} \lambda_{z1}$, $a_{12} = \lambda_{x1} \lambda_{z2}$, $a_{21} = \lambda_{x2} \lambda_{z1}$, $a_{22} = \lambda_{x2} \lambda_{z2}$ 이며, 오차분산은

$$e_5 = \lambda_{x1} \times \text{Var}(X) \times e_3 + \lambda_{z1} \times \text{Var}(X) \times e_1 + e_1 \times e_3$$

$$e_6 = \lambda_{x1} \times \text{Var}(X) \times e_4 + \lambda_{z2} \times \text{Var}(X) \times e_1 + e_1 \times e_4$$

$$e_7 = \lambda_{x2} \times \text{Var}(X) \times e_3 + \lambda_{z1} \times \text{Var}(X) \times e_2 + e_2 \times e_3$$

$$e_8 = \lambda_{x2} \times \text{Var}(X) \times e_4 + \lambda_{z2} \times \text{Var}(X) \times e_2 + e_2 \times e_4$$

의 식을 통하여 구하며, 잠재변수의 분산은 $\text{Var}(XZ) = \text{Var}(X) \text{Var}(Z) + \text{Cov}(X, Z)^2$ 의 식을 통하여 구할 수 있다.

앞에서 얻은 요인부하량, 오차분산, 상호작용 잠재변수의 분산을 그림 3의 Ping의 2단계 접근법 모델에 고정시킨 후, 모형 적합도와 경로가 유의미한지를 살핀다. 분석 결과, 그림 3의 구조방정식 모델에서 정서적 취약성이 정서적 섭식으로 가는 경로는, $\beta = .56$, $p < .05$ 이었다. 그러나 스트레스가 정서적 섭식으로 가는 경로는 유의미하지 않았다, $\beta = -.16$, $p = .27$. 해당 구조방정식 모델에서 정서적 취약성과 스트레스의 곱하기 변인이 정서적 섭식에 영향을 주는 경로는 유의미하지 않았다, $\beta = -.11$, $p = .31$. 모형의 적합도 지수 또한 $\chi^2 = 507.51$, $df = 32$, $NFI = .385$, $TLI = .322$, $CFI = .397$, $RMSEA = .27$ 로 위의 모델은 경로를 잘 설명한다고 볼 수 없으므로 대안적인 설명이 필요하다.

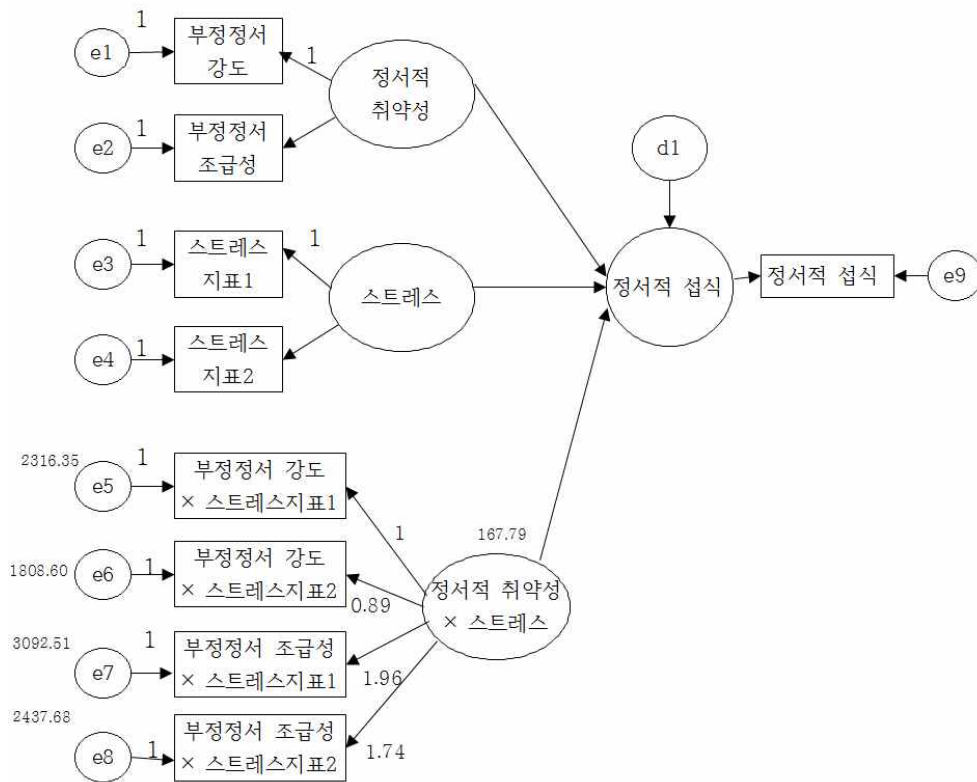


그림 3. Ping의 2단계 접근법에 의한 상호작용 효과 분석

먼저 정서적 취약성의 잠재변인 안에 부정정서 강도와 부정정서 조급성이 측정변인으로 묶이는 것이 타당한지를 살필 필요가 있다. 앞의 경로 모델에서 모형 적합도가 좋지 않고 정서적 취약성의 측정변인으로 상정한 부정정서 강도와 부정정서 조급성의 상관 계수가 .22로 충분히 큰 수치는 아니므로 부정정서 강도와 부정정서 조급성의 개별 변수마다 종속변인인 정서적 섭식의 정도에 미치는 효과를 살필 필요가 있다.

SPSS에서 예언변인에 부정정서 강도, 부정정서 조급성, 스트레스를 동시에 투입하여 다중회귀분석을 하였을 때 회귀모형은 유의하였고, $F = 7.431$, $p < .001$, 회귀계수는 부정정서 조급성만 유의하였다, $\beta = .300$, $t = 4.182$, $p < .001$ (표 3).

표 3. 부정정서 강도, 부정정서 조급성, 스트레스가 정서적 섭식을 설명하는 회귀모형

예언변인	B	β	t	F	R^2
부정정서 강도	.283	.047	.647		
부정정서 조급성	1.387	.300	4.182***	7.431***	.106
스트레스	.056	.040	.554		

*** $p < .001$.

위의 회귀 모형에서 스트레스를 제외하고 부정정서 강도와 부정정서 조급성을 투입하였을 때에도 회귀 모형은 유의하였고, $F = 11.034$, $p < .001$, 회귀계수는 부정정서 조급성만 유의하였다, $\beta = .306$, $t = 4.341$, $p < .001$ (표 4).

표 4. 부정정서 강도, 부정정서 조급성이 정서적 섭식을 설명하는 회귀 모형

예언변인	B	β	t	F	R^2
부정정서 강도	.336	.056	.789		
부정정서 조급성	1.418	.306	4.341***	11.034***	.105

*** $p < .001$.

부정정서 조급성만을 예언변인으로 투입하였을 때에도 회귀 모형은 유의하였다, $F = 11.034$, $p < .001$, 회귀계수 역시 유의하였다, $\beta = .319$, $t = 4.636$, $p < .001$ (표 5).

표 5. 부정정서 조급성이 정서적 섭식을 설명하는 회귀모형

예언변인	B	β	t	F	R^2
부정정서 조급성	1.475	.319	4.636***	11.034***	.102

*** $p < .001$

한편 부정정서 강도만을 혹은 스트레스만을 예언변인으로 투입하였을 때에는 회귀모형이 유의하지 않았으며 회귀계수 역시 유의하지 않았다. 이는 스트레스 척도를 통해 측정된 여덟 가지 요인 각각에 대한 회귀 분석 결과 역시 마찬가지였다. 또한 부정정서 강도와 부정정서 조급성 모두 상호작용항을 투입하였을 때에 모형과 회귀계수가 유의하지 않았다.

위의 결과들을 종합하여 보면 다음과 같다. 정서적 취약성은 정서적 섭식의 회귀모형을 유의미하게 설명하지만 개별 변인 수준에서는 부정정서 조급성의 효과만 있었다. 스트레스는 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다. 또한 부정정서 강도와 부정정서 조급성 모두 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다.

정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계에서 체형 불만족의 조절 효과

정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정이 신체 불만족에 의해 조절되는지를 확인하기 위하여 BULIT-R을 종속변인으로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 정서적 섭식 경향이 높을수록 BULIT-R의 점수는 전반적으로 증가하며 이 과정에서 자신의 신체에 대한 불만족이 높을수록 그 정도는 커질 것으로 예측하였다. 이러한 가

정을 검증하기 위하여 다음과 같이 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 6).

표 6. 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계에서 신체 불만족의 조절효과 확인: 위계적 회귀분석 결과

단계	예언변인	β	t	F	R^2	ΔR^2
1	정서적 섭식	.40	6.06***	36.82***	.16	.16
2	정서적 섭식	.13	2.90**	156.22***	.62	.46
	신체 불만족	.72	15.20***			
3	정서적 섭식	.15	3.31**	113.75***	.64	.02
	신체 불만족	.75	15.94***			
	정서적 섭식 × 신체 불만족	.15	3.38**			

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

단계 1에서는 정서적 섭식만을 예언 변인으로 투입하였고, 단계 2에서는 정서적 섭식과 신체 불만족을, 단계 3에서는 정서적 섭식, 신체 불만족과 함께 정서적 섭식과 신체 불만족의 곱하기 항을 투입하였다. 모든 단계에서 종속 변인은 BULIT-R의 점수다.

분석 결과 단계 1에서 정서적 섭식은 신경성 폭식증 점수의 16%를 유의하게 설명하였다. 단계 2에서 신체에 대한 불만족이 추가되자 신경성 폭식증은 총 62% 설명되었다. 단계 3의 결과 신체에 대한 불만족의 상호작용항이 추가되었을 때에는 BULIT-R의 점수를 2% 추가로 설명하였다.

이러한 결과를 시각적으로 살펴보기 위하여 정서적 섭식과 신체불만족을 각각 중간값을 기준으로 정서적 섭식 저집단, 정서적 섭식 고집단, 신체불만족 저집단, 신체불만족 고집단으로 나누어 평균값을 구한 후 X축에 표현하였으며 종속변인은 신경성 폭식증 검사 개정판의 점수를 Y축으로 하여 그림 4로 표현하였다. 신체불만족이 낮은 집단에 비해 신체

불만족이 높은 집단의 경우, 정서적 섭식 정도에 의해 신경성 폭식증 점수가 증가하는 정도가 가파른 것으로 나타났다.

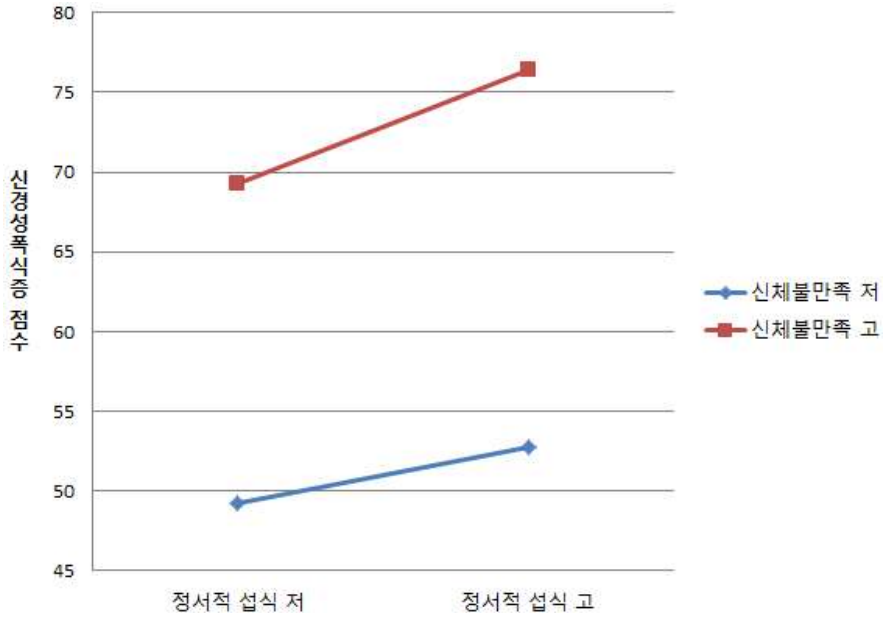


그림 4. 신체 불만족의 조절효과

논 의

연구 1에서는 취약성과 스트레스가 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 주는지 확인하고, 정서적 섭식이 신경성 폭식증으로 이어지는 경로를 신체 불만족이 조절하는지를 알아보았다. 주요 결과는 다음과 같았다.

먼저 상관분석 결과, 부정정서 강도와 부정정서 조급성 모두 스트레스와 정적 상관을 보였다. 그러나 부정정서 조급성과 달리 부정정서 강도는 정서적 섭식 동기나 행동과 유의미한 상관을 보이지 않았으며 스트레스는 정서적 섭식과 유의미한 상관이 없었다. 신경성 폭식증 검사 점수는 모든 변인과 정적인 상관을 보였고 특히 신체에 대한 불만족과 높은 상관을 보였다.

다음으로 정서적 취약성과 스트레스가 정서적 섭식에 영향을 주는지 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 부정정서 조급성은 정서적 섭식에 영향을 주었지만 스트레스와의 상호작용 효과는 없었다. 부정정서 강도는 정서적 섭식에 대하여 주효과와 상호작용 효과 모두 유의미하지 않았다.

부정정서 조급성이 정서적 섭식에 미치는 유의미한 영향은, 부정정서 조급성의 상위 개념인 충동성이 폭식(임선영, 2014)이나 도박(Fischer & Smith, 2008)을 비롯한 다양한 심리적 부적응 현상과 연관이 있다는 선행 연구들과 일치되는 결과이다. 또한 지각된 정서적 섭식이 행동적, 인지적, 생리적 세 요인으로 구성된 충동성 설문지와 높은 상관을 보였다는 연구 결과(Bekker, van de Meerendonk, & Mollerus, 2004)와도 일치된다. 특히 본 연구는 충동성의 하위요인인 부정정서 조급성과 정서적 섭식의 관계를 직접 확인하였다는 점에서 의의를 가진다.

부정정서 강도는 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다. 정서강도가 개인의 병리적 속성보다는 단순히 성격적 변인으로서의 속성이 더 크기 때문으로 추측된다. 실제로 기질로서의 부정정서 강도 그 자체가 심리적 웰빙에 해로운 것은 아니라는 주장이 있다(Gohm, 2003; Larsen &

Diener, 1987). 따라서 부정정서 강도만으로는 정서적 섭식을 설명하기 어려웠을 수 있으며 후속연구에서는 정서 명료성(emotional clarity)이나 정서에 대한 주의(attention to emotion)와 같은 정서와 관련한 다양한 변인들을 통해 정서적 섭식을 잘 이해할 필요가 있다. 한 예로, 부정정서 강도가 높은 사람은 정서 억제를 거쳐 심리적 고통이 더 커진다는 연구 결과가 있다(Lynch, Robins, Morse, & Krause, 2001).

스트레스는 정서적 섭식과 유의미한 상관이 없었으며, 부정정서 조급성과의 상호작용 효과도 정서적 섭식을 유의미하게 예측하지 않았다. 본 연구에서 사용한 개정판 대학생용 스트레스 척도(전경구, 김교현, 이준석, 2001)는 대학생이 지난 1년간 경험한 생활사건 스트레스를 측정하는 것이다. 그러나 정서적 섭식과 충동성의 유의미한 상관을 보았을 때, 장기간에 걸쳐 경험된 스트레스는 정서적 섭식을 비롯한 섭식의 문제를 겪는 사람들이 반응하는 스트레스를 잘 설명하지 못할 가능성이 있다. 이러한 한계를 보완할 대안은 섭식이 이루어지는 순간과 멀지 않은 시점에 측정된 스트레스 수치이다.

경험적 표집방법으로 수집한 심리적 스트레스는 폭식을 유의미하게 예측하였다(Freeman & Gil, 2004). 이는 부정정서를 경험한 것이 경험적으로 표집된 스트레스의 매개를 거쳐 폭식이나 보상행동이 이어진다는 연구 결과에서도 지지되었다(Goldschmidt et al., 2014). 또한 실험실에서 스트레스를 유도하였을 때 나타나는 혈압, 맥박 등의 생리적 측정치는 설문지로 측정한 장기간에 걸쳐 지각된 스트레스와 상관이 없었다는 연구(Cattanach, Malley, & Rodin, 1988)도 장기간 지각된 스트레스 측정에 한계가 있음을 시사한다.

한편, 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 정도를 체형에 대한 불만족이 조절하였다. 이는 신경성 폭식증과 신체 불만족의 밀접한 관계에 대한 기존 연구(Cash & Deagle, 1997; Garfinkel et al., 1992)를 재확인한 결과이다. 그러나 정서적 섭식과 신체 불만족의 관계는 확고히 알려진 바가 없었다. 신체 불만족은 정서적 섭식의 예언변인이지만(Johnson & Wardle, 2005), 정서적 섭식이 신체 불만족과 유의

미한 상관의 없다는 연구(Stice, Presnell, & Spangler, 2002)도 있다.

본 연구를 통하여 정서적 섭식과 신체 불만족의 정적 상관을 확인하였으며, 특히 신경성 폭식증의 관계에서 신체 불만족의 영향을 알아보았는데 의의를 갖는다.

이상 연구 1의 결과를 통해 정서적 섭식에 영향을 미치는 부정정서 조급성의 효과와 정서적 섭식이 신경성 폭식증의 심각도로 가는 경로에서 신체 불만족의 조절 효과를 확인할 수 있었다. 하지만 정서적 섭식이 이루어지는 양상이나 신경성 폭식행동과 어떠한 차이가 있는지에 대해서는 연구 1과 같은 설문지 연구를 통해서 충분히 알 수 없다. 이에 대한 추가 탐색이 필요하다. 따라서 연구 2에서는 정서적 섭식자와 신경성 폭식증 경향자에 대한 인터뷰를 통해 이상의 사항을 탐색적으로 확인하였다.

연구 2. 정서적 섭식과 신경성 폭식증 경향자에 대한 사례 연구

연구 1에서는 부정정서 조급성이 정서적 섭식을 유의미하게 예측하였으며, 신체에 대한 불만족이 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 정도를 조절하였음을 확인하였다. 부정정서 조급성은 폭식행동을 잘 설명한다고 알려져 있는데(전주리, 2011), 정서적 섭식 역시 부정정서 조급성에 의해 설명될 수 있다는 연구 1의 결과는 정서적 섭식과 폭식행동의 유사성을 시사한다.

그러나 연구 1의 결과, 신체 불만족은 정서적 섭식보다는 신경성 폭식 점수와 더 높은 상관을 보였으며 신체불만족이 작용하였을 때 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 정도를 신체불만족이 조절하였다는 점에서, 신경성 폭식증에서 나타나는 폭식행동과 정서적 섭식은 완전히 일치하는 개념은 아니라고 볼 수 있다. 따라서 정서적 섭식자들이 보이는 정서적 섭식과 신경성 폭식증 경향자들이 보이는 폭식을 비교하여 어떠한 차이가 있는지를 탐색할 필요가 있다.

신경성 폭식증 환자가 보이는 폭식행동에 대하여는 연구 결과들이 축적되어 있다. 예를 들어, Abraham과 Beumont(1982)이 신경성 폭식을 하는 32명에게 폭식 양상을 조사하였을 때, 상당수는 집에서만 폭식을 하며, 모든 응답자가 폭식할 때에는 혼자 있는 것을 선호하고, 폭식 삽화 시에는 평소에는 안 먹는 소위 정크 푸드나 살찌는 음식을 포함하여 먹는 것으로 나타났다. 대체로 폭식 삽화 동안 섭취한 칼로리는 폭식하지 않을 때에 섭취한 칼로리보다 많다(Rosen, Leitenberg, Fisher, & Khazam, 1986).

그러나 정서적 섭식 현상에 대하여는 그 질적인 특성이 알려진 바가 많지 않다. 따라서 정서적 섭식자와 신경성 폭식증 경향자의 섭식 행동에 대한 추가 탐색을 통하여 두 종류의 섭식 문제를 비교해보는 것이 필요하다. 또한 정서적 섭식에서 신경성 폭식증으로 진행된 경우 어떠한

과정을 거치는지 알려진 바가 없으며 설문지를 통한 양적 연구로는 충분히 확인하기 어렵다.

연구 2의 목적은 연구 1의 설문 연구를 통해서 충분히 알 수 없는 정서적 섭식의 질적 측면을 알아보고 그것을 신경성 폭식증 경향자에서 나타나는 폭식행동과 비교하는 것이다. 질문의 내용은 정서적 섭식과 신경성 폭식증이 생기게 된 배경, 정서적 섭식과 신경성 폭식증에서의 폭식행동의 특성, 신경성 폭식증에서 보상행동이 나타나게 된 계기와 배경 등에 대해 알아보는 것으로 구성되었다. 분석은 근거이론(grounded theory) 접근법을 기반으로 인터뷰 자료에 대한 코딩을 실시하였다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 기관 생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(승인번호 No. 1407/001-004). 연구 참여자는 대학 온라인 게시판에서 자발적으로 설문을 완성한 여자 대학생 중에서 기준에 해당된 정서적 섭식 경향자 3명과 신경성 폭식증 경향자 3명이었다. 선별기준은 정서적 섭식자의 경우, 연구 1에서 얻어진 정서적 섭식 점수의 상위 20%에 해당하면서 신경성 폭식행동 경향성이 없는 사람이며, 신경성 폭식증 경향자의 경우, 연구 1에서 얻어진 정서적 섭식 점수의 상위 20%에 해당하면서 신경성 폭식행동 경향성이 있는 사람이다.

면접자 선별에 적용한 도구는 크게 세 가지이다. 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도의 점수, BULIT-R의 점수, 그리고 DSM-5의 신경성 폭식증의 진단 기준을 묻는 약식의 설문지이다. 이는 폭식의 유무, 보상행동의 유무, 체중과 체형이 스스로에 대한 가치평가에 영향을 주는 지 유무의 세 가지 문항으로 구성되었으며 연구자가 직접 작성하였다(부록 7).

연구 1에서 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도의 상위 20%에 해당하는 절단점은 54점이었다. BULIT-R의 점수의 경우 국내의 선행연구에 의하면(윤화영, 1996; 이정애, 1997) 88점 이상을 폭식행동 경향이 있는 것으로, 121점 이상을 섭식장애의 진단을 고려할 상태로 본다. 따라서 본 연구에서는 BULIT-R의 점수가 88점 이상이며 120점에 가까운 사람 순으로 선별하였다. 또한 DSM-5의 신경성 폭식증의 진단기준을 바탕으로 한 세 가지 질문에 모두 예로 대답하여야 신경성 폭식증 경향자의 인터뷰 대상자로 선정하였다.

따라서 인터뷰 대상자로 선정된 정서적 섭식 경향자는 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도의 점수가 54점 이상이며, BULIT-R의 점수가

88점 미만이며, DSM-5에 기반한 세 가지 질문에 모두 예로 대답하지는 않은 사람이다. 신경성 폭식증 경향자는 부정적 정서로 유발된 섭식 동기 척도의 점수가 54점 이상이며, BULIT-R의 점수가 88점 이상으로 120점에 가깝고, DSM-5에 기반한 세 가지 질문에 모두 예로 대답한 사람이다.

연구 2 참여자의 나이는 만 21세부터 24세였으며 평균은 22.3세였다. 2학년이 1명, 나머지는 모두 4학년이었으며, 소속 단과대학은 다양했다. BMI(Body Mass Index)는 몸무게(kg)를 키(m)의 제곱으로 나눈 값으로 18.5 미만일 때 저체중, 18.5~22.9일 때 정상체중, 23~24.9일 때 과체중, 25 이상일 때 비만으로 진단된다(대한비만학회, 2000). 해당 기준에 의하였을 때 정서적 섭식 경향자는 2명이 정상체중, 1명이 비만에 가까운 과체중이었다. 신경성 폭식증 경향자는 2명이 정상체중, 1명이 저체중이었으나 정상의 범위에서 크게 벗어나지는 않았다(표 7).

표 7. 연구 2 참여자들의 특성

		나이	학년	BMI	정서적 섭식동기	BULIT -R	부정정서 조급성	부정정서 강도	스트레스 경험빈도	신체 불만족	DSM 기반 질문지
연구 1											
전체 참여자의 평균과 표준편차		20.29 (1.72)			43.01 (13.92)	62.05 (18.00)	31.37 (5.98)	19.50 (4.58)	88.40 (19.97)	108.3 (33.06)	
정 서 적 섭 식	참여자 1	22세	4학년	20.6 (정상)	63	73	24	19	92	109	해당 없음
	참여자 2	22세	2학년	20.2 (정상)	61	42	23	14	89	80	해당 없음
	참여자 3	23세	4학년	24.9 (과체중)	72	76	무응답	무응답	무응답	무응답	해당 없음
신 경 성 폭 식	참여자 4	21세	4학년	20.5 (정상)	65	105	32	21	109	157	해당
	참여자 5	22세	4학년	18.36 (저체중)	62	116	33	12	72	83	해당
	참여자 6	24세	4학년	20.5 (정상)	68	116	33	15	73	109	해당

주. BMI = Body Mass Index(신체질량지수), BULIT-R = Bulimia Test Revised(신경성 폭식증 검사 개정판)

도구

정서적 섭식의 특성과 이를 신경성 폭식 행동과 비교해보기 위해 본 연구자가 직접 제작한 면접 질문지를 통하여 반구조화된 면접을 실시하였다(부록 8, 9). 해당 질문지는 Arnow, Kenardy와 Agras(1992)가 정서적 섭식 척도(Emotional Eating Scale)를 개발하기 위한 선행 연구로 폭식(binge eating)을 하는 비만 여성을 대상으로 사용한 질적 연구 질문지를 참고로 제작되었다. 인터뷰 질문지는 정서적 섭식자용과 신경성 폭식행동 경향성이 있는 참가자용의 두 가지 종류로 나뉜다. 정서적 섭식자에게는 최근 1개월 동안의 정서적 섭식 경험을 물어 경험에 구체적으로 접촉하게 한 후, 당시의 정서적 섭식 행동과 관련되었던 인지, 정서, 행동과 선행된 스트레스를 확인하고 최종적으로 섭취한 음식의 양과 종류를 확인하였다. 마지막으로 정서적 섭식이 시작된 시기 혹은 계기를 질문하였다. 신경성 폭식증 경향자에게는 위와 동일한 질문에 추가로 보상행동과 관련한 인지, 정서, 행동적 요인과 보상행동이 시작된 계기를 추가로 확인하였다. 본 연구는 반구조화된 면접으로 진행되었으므로 필요한 경우에 따라 연구자가 추가적인 질문을 하였다.

자료 분석 방법

본 연구에서는 Strauss와 Corbin(1990)이 소개한 근거이론(grounded theory) 방법을 바탕으로 질적 자료에 대한 코딩을 하였다. Glaiser와 Strauss(1967: Charmaz, 2006에서 재인용)가 이전의 질적 분석 방법보다 체계적인 방식으로 자료를 분석할 수 있는 근거이론을 처음으로 제안한 이후, 현재까지도 근거이론은 질적 자료를 수집하고 분석함으로써 이론을 정립시키는 데 자주 사용되고 있다(Charmaz, 2006).

근거이론에 의한 분석은 개방 코딩(open coding), 축 코딩(axial

coding), 선택 코딩(selective coding)의 순서로 이루어진다(Strauss & Corbin, 1990). 먼저 자료를 한 줄 한 줄 읽으면서 의미 있는 개념을 명명하는 개방 코딩을 실시한 후, 비슷한 현상에 속한 개념들을 서로 묶는 범주화(categorizing) 과정인 축 코딩을 실시한다. 그 후 범주 간의 관계를 형성하며 상위 범주와 하위 범주로 추상화하는 과정인 선택적 코딩을 실시함으로써 이론의 형성에 가까워진다. 이상의 과정은 한 번의 과정으로 완성되지 않으며 여러 번 되새기며 수정하는 과정을 통해 발전시켜 나가게 된다(Strauss & Corbin, 1990).

이러한 분석 방법을 통하여 정서적 섭식과 신경성 폭식행동이나 보상 행동을 보다 체계적, 종합적으로 이해할 수 있으리라 기대하였다.

절차

참여자 6명을 대상으로 연구자가 25분에서 50분 동안 반구조화된 인터뷰를 실시하였고, 그 후 녹음된 모든 자료를 전사하였다. 추가로 연구자가 면접에서 받은 인상을 적은 것, 녹음을 들으며 밑줄을 긋고 떠오르는 문구를 포함하여 부호화 전단계를 완료하였다. 그 후 전사된 모든 문장을 의미 단위로 나누었고, 이렇게 수집된 줄에 범주를 형성하는 줄 코딩(line-by-line)을 실시함으로써 참여자 6명에 대한 개방코딩(open coding)을 완료하였다.

이후 분석은 정서적 섭식자와 신경성 폭식증 경향자의 집단을 나누어 실시하였다. 엑셀프로그램을 이용하여 정서적 섭식자 3명에서 얻은 개방 코딩 내용을 정리하여 합한 후, 유사한 내용을 서로 묶어 범주에 포함시키는 작업을 하였다. 동일한 절차를 신경성 폭식증 경향자 3명에서 얻은 개방코딩 자료에 대하여도 진행하였다.

해당 과정에서 작성된 범주는 더 상위 범주에 할당하였으며 이것을 Strauss와 Corbin(1990)이 제안한 인과적 조건, 현상, 맥락적 조건, 중

재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과에 할당하였다. 그 후 도출된 범주들을 조합하여 패러다임 모형을 만들었다. 코딩과 패러다임 모형 형성 과정은 상담심리학 박사학위를 취득한 질적 연구 전문가의 자문을 거쳐 완성하였다.

결 과

근거 이론에 기반한 분석은 여러 연구 참여자가 응답한 자료를 합하여 분석하므로 면접 대상자 개개인의 특성을 알기 어렵다. 또한 정서적 섭식 혹은 신경성 폭식 삽화 동안 섭취한 음식의 양과 종류는 특정한 명칭 혹은 범주로만 분석되므로 구체적인 내용을 확인할 수 없다. 따라서 본격적인 결과 분석 전, 참여자 개개인에 대한 이해를 돕고, 근거이론 분석에서 포함되기 어려운 자료를 정리하고자 표 8을 제시하였다.

표 8은 정서적 섭식 혹은 신경성 폭식이 처음에 발생하게 된 배경과 발생 경과, 참여자의 특성, 최근의 정서적 섭식 혹은 폭식 삽화 동안 먹었던 음식의 종류와 양, 또는 삽화 발생 시 일반적으로 먹는 음식의 특성을 보여준다.

표 8. 면접을 통하여 얻은 참여자들의 섭식 특성

		이상섭식의 발생과 경과	참여자의 특성	최근의 삽화에 먹은 음식
정 서 적 섭 식	참 여 자 1	<p>어렸을 때부터 먹는 것을 좋아함. 외국에 거주하다가 고등학교 입학 무렵 한국에 오게 되면서 학업 스트레스를 많이 받으면서 정서적 섭식이 시작. 정서적 섭식의 결과 고 3때 살이 10Kg 정도 찌서 대학 입학 후 감량하였다가 최근에 다시 조금 쪼는 상태임. 살을 빼야겠다는 생각을 자주 하고 운동을 열심히 함</p>	<p>-기분이 안 좋을 때 음식을 먹으면 나아진다는 것을 남자친구가 알고 있음. 그래서 기분이 안 좋을 때면 남자친구가 자주 무언가를 먹으러 가자고 권유.</p>	<p>칼로리 높은 음식 (예. 햄버거), 바로 먹을 수 있게 간편하게 나온 음식, 포만감 있는 음식, 맛있는 음식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 연어초밥(6~7개) • 카레라이스(반공기) • 닭가슴살(작은 네 조각) • 새우 샐러드(앞접시 가득) • 불고기 베이크(1개)

	<p>참 여 자 2</p>	<p>남자친구와 헤어지면서 자신을 위로해주려는 “보상심리”와 그것을 “극복”하려는 마음에서 정서적 섭식이 시작</p>	<p>-음식을 굳이 먹지 않아도, 사는 과정에서 만족감을 많이 얻음.</p> <p>-대부분 외로울 때 정서적 섭식을 함.</p> <p>-정서적 섭식을 한 후에는 먹은 것을 누군가에게 얘기함. 옆에 있지 않아도 다른 사람과 연결되어 있다는 느낌을 받고 싶고, 자신의 존재감을 알리고 싶기 때문.</p>	<p>자극적인 음식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 단 빵 • 떡볶이 • 라면 • 햄버거 <p>평소보다 많은 양을 사서, 평소보다 적은 양을 먹음 (평소 먹는 양의 1.5배의 음식을 사오고 0.8배 정도의 음식을 먹음)</p>
	<p>참 여 자 3</p>	<p>초등 고학년 때부터 정서적 섭식이 시작. 고등학교 때까지는 먹는 것에 대한 제한 없이 먹고 싶은 대로 먹다가, 대학 입학하여 서울에 오니 사람들이 다 말라서 충격을 받음. 그 후 체중에 대한 압박, 걱정 때문에 정서적 섭식이 더 악화되었음.</p>	<p>-비만에 가까운 과체중임.</p> <p>-문제를 인식하고 정서적 섭식을 조절하려 노력 중이나, 잘 되지 않고 있음.</p> <p>-씹는 느낌, 질감을 추구</p>	<p>튀김, 바삭한 음식, 초콜릿</p> <ul style="list-style-type: none"> • 튀김(4개) • 떡볶이소스 • 연시(3개) • 초코바(8개)

신경성 폭식경향자	참여자 4	<p>2년 전 자취를 시작하면서 외로움을 많이 느끼고 무리한 다이어트로 음식에 대한 열망이 높아져 일주일에 한두 번 간식을 많이 (2인분 가량) 먹음. 그러나 당시에는 과식하는 정도였음.</p> <p>결정적으로 남자친구가 일방적인 이별통보를 하면서 폭식이 시작됨. 그전부터 엄격한 체중관리를 해왔는데 폭식 때문에 체중이 상승하자 위기감이 들며 구토를 시작. 먹고 나서 바로 손을 넣어서 구토함.</p> <p>구토한지 1년 정도 지나자 구토 시 피가 올라와 자제하려함. 의료관계자인 지인으로부터 구토가 몸에 안 좋다는 얘기를 듣고 현재 구토는 더 이상 하지 않으나 그 후로 운동에 집착함. 현재도 매일 체중을 재고 유산소 운동을 함.</p>	<p>-자신이 컨트롤할 수 없는 문제로 인해 스트레스를 받아 폭식을 하게 되었음. 먹는 도중에는 통제감을 느끼짐</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 식빵(1봉지) • 시리얼(1통) <p><i>현재 먹는 양이 줄었으며, 과거에는 큰 비닐봉지로 2개 가득 빵을 한 번에 먹거나, 치킨 1마리, 아이스크림 1통, 콜라 2L를 한 번에 먹었다고 함</i></p>
	참여자 5	<p>부모님이 맞벌이 하느라 집에 늦게 오심. 대신 언니, 오빠가 자신을 돌보아 주다가 대학에 가는 바람에 중 3때 혼자 남겨짐. 끼니를 챙기지 못해 살이 빠짐. 마른 모습을 주위</p>		

<p>참 여 자 5</p>	<p>사람들이 예쁘다고 칭찬해 줌. 체중을 유지해야겠다는 생각에 다이어트를 시작. 칼로리를 계산하여 기준을 넘겼을 때 구토를 함. 가족이 집에 없을 때가 많아 폭식이나 구토를 해도 말려줄 사람이 없었음.</p> <p>대학 와서 자취를 하고 인간관계로 인한 스트레스를 받으면서 증상이 심해짐. 예전에는 칼로리를 넘겼을 때만 구토했지만 요즘은 습관이 되어 스트레스를 받으면 바로 폭식과 구토로 이어짐.</p>	<p>-칼로리 소모를 위해 다양한 보상행동을 함(구토, 울기, 뛰기)</p> <p>-폭식할 때 매우 많은 양을 먹음</p>	<p>맵고 짠 음식, 튀김, 자극적인 음식</p> <ul style="list-style-type: none"> • 식빵(1봉지) • 폭립(2인분) • 치킨(1마리) • 핫윙(사이드메뉴) • 라면(1개) • 냉동만두 익히지 않은 것(1봉지) • 옥수수캔(1통) • 복숭아캔(1통) • 스파게티(1인분 이상)
<p>참 여 자 6</p>	<p>4년 전 남자친구가 바람을 뒀. 상대 여자가 마르고 옷도 성숙하게 입은 것을 보고 자신도 날씬하고 예뻐지고 싶어 과도한 다이어트를 시작. 살이 많이 빠지니 조금만 먹어도 살이 찌. 마른 몸무게를 유지하려고 정해진 칼로리에서 조금만 더 먹어도 구토하기 시작. 구토를 하니 많이 먹어도 된다는 생각에 폭식이 시작됨. 당시에는 적은 양을 먹고도 새벽에 몇 시간씩 나가서 운동하고 설사약도 복용. 마르니까 사람들이 예뻐졌다고 함. 지금은 구토만 함.</p>	<p>-폭식보다 구토를 먼저 시작</p> <p>-평소에는 안 마시지만 폭식할 때에는 술을 자주 마심</p> <p>-한 폭식 삽화 내에서, 폭식 → 음식 사러 나감 → 폭식 → 음식 사러 나감을 반복함.</p>	<p>라면, 술, 탄산음료, 과자, 초콜릿, 아이스크림, 빵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 맥주(2.7리터) • 감자칩(2봉지) • 라면(1개) • 김밥(1줄)

근거 이론에 기반한 분석 결과 정서적 섭식자에게서 도출된 개념, 하위 범주, 범주를 표 9에 제시하였다. 범주는 스트레스를 경험함, 피로함, 외로움, 허기, 부정정서 경험, 성격 특성, 자기위로 의도, 정서적 섭식 발생, 후회와 자제노력의 9가지였다. 범주는 하위 범주를 구성하는 것으로 예를 들어 ‘스트레스를 경험함’ 범주의 하위 범주로는 ‘시험·학업 스트레스’, ‘대인관계 스트레스’의 두 가지가 도출되었다. 하위 범주는 총 13가지였다. 개념은 대부분 문장 혹은 문장을 구성하는 의미 단위를 코딩한 것으로 분석된 가장 작은 단위이다. 예를 들어, ‘시험·학업 스트레스’를 구성하는 개념은 ‘시험을 봄’, ‘과제가 많음’, ‘수업 내용을 이해하지 못함’의 세 가지였다. 정서적 섭식 집단에서 도출된 개념은 총 31개였다.

표 9. 정서적 섭식 집단의 자료에서 도출된 개념, 하위 범주, 범주

개념	하위범주	범주	패러다임
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 시험을 봄 ◆ 과제가 많음 ◆ 수업 내용을 이해하지 못함 	시험·학업 스트레스	스트레스를 경험함	인과적 조건
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 남자친구와 헤어짐 ◆ 남자친구와 싸움 	대인관계 스트레스		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 많은 일을 한 날 ◆ 피곤함 	육체적 피로	피로함	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 친구를 만나지 못함 ◆ 혼자 있는 시간이 많음 ◆ 보살핌을 받지 못함 	외로움	외로움	현상
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 끼니를 챙기지 못함 ◆ 집에 가는 길에 배고픔을 느낌 	배고픔	허기	

<ul style="list-style-type: none"> ◆ 우울 · 공허함 · 다운된 기분 ◆ 분노 · 짜증 ◆ 대체로 기분이 안 좋음 	부정정서를 경험함	부정정서 경험	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 스스로에 대한 규칙이 많음 	자기통제를 많이 함	성격 특성	중재적 조건
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 즉각적인 만족감을 찾음 	조급한 성격		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 스스로를 위로하고 싶음 ◆ 피로를 보상하려는 것을 찾음 	스스로에 대한 보상	자기 위로 의도	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 많은 양의 음식을 구매 혹은 섭취 ◆ 다양한 음식을 한 번에 먹음 ◆ 평소에 먹지 않던 음식 먹음 ◆ 건강에 좋지 않은 음식 먹음 ◆ 빨리 먹음 ◆ 밤에 먹음 ◆ 먹는 양을 절제하지 못함 	부적응적 섭식행동	정서적 섭식 발생	작용/ 상호작용 전략
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 기분 좋게 하려면 어떻게 할지 생각함 ◆ 먹으면 기분이 나아짐 	기분 향상을 위해 섭식		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 후회와 자책 ◆ 체중에 대한 걱정 	후회	후회와 자제 노력	결과
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 변화 · 증지시키려 노력함 	자제 노력		

비슷한 방식으로 신경성 폭식증 경향자 집단에서 도출된 개념, 하위 범주, 범주를 표 10에 제시하였다. 분석 결과 총 14개의 범주, 19개의 하위 범주, 43개의 개념이 도출되었다(표 10).

표 10. 신경성 폭식 집단의 자료에서 도출된 개념, 하위 범주, 범주

개념	하위범주	범주	패러다임	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 시험 관련 스트레스 ◆ 과제가 많음 	시험 · 학업 스트레스	스트레스 를 경험함	인과적 조건	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 남자친구가 다른 여자를 만남 ◆ 일방적인 이별통보를 받음 ◆ 동료들이 시험에 대해 과도하게 관심 가지고 자극함 	대인관계 스트레스			
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 혼자 있는 시간이 많음 	외로움			외로움
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 무시나 부당한 대우를 받음 ◆ 자신에 실망함 	자존감에 상처 받음			자신의 가치에 대한 회의
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 인정받고 싶은 열망 ◆ 열등감 	인정받고 싶은 욕구			
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 배고픈 날 ◆ 하루 종일 식사를 못함 	배고픔	허기	현상	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 분노 ◆ 기분이 안 좋음 	부정정서를 경험함	부정정서 경험		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 먹는 것을 통해 현실에서 도피하려 함 	현실도피	현실도피	중재적 조건1	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 먹는 것은 스스로 통제 가능 	섭식 통해 통제감 획득	통제감 획득		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 가족에게 관심 받고 싶음 	관심 받고 싶음	관심 획득		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 음식에 대한 열망이 큼 	음식에 대한 열망	음식 열망		

<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다양한 음식을 한 번에 먹음 ◆ 평소에 먹지 않던 음식 먹음 ◆ 건강에 좋지 않은 음식 먹음 ◆ 밤에 먹음 ◆ 많은 양을 먹음 ◆ 먹는 것에 대한 조절감 상실 ◆ 멍한 상태 ◆ 구토를 예상·준비하며 먹음 ◆ 먹은 것을 숨김 	부적응적 섭식행동	폭식 행동	작용/ 상호작용 전략1
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 살 빠진 것이 강화 받음 ◆ 마르거나 예쁜 사람에 대한 동경 	마른 것이 좋다는 생각	살찌고 싶지 않음	중재적 조건2
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 체중에 집착 ◆ 폭식한 것이 소화될까 두려움 	체중 증가에 대한 두려움		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다른 사람이 모르거나 도와줄 수 없음 	도움을 얻지 못함	자제시킬 외부적 힘이 없음	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 구토 ◆ 운동 ◆ 울기 ◆ 설사약 복용 	보상행동을 함	보상행동	작용/ 상호작용 전략2
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 소리를 안 내려 함 ◆ 가족에게 숨김 	보상행동 한 사실을 숨김		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자기혐오 ◆ 후회 ◆ 부정정서 경험 ◆ 긴장 이상 	부정적 결과 발생	부정적 결과 발생과 자제 노력	결과
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자제하려는 노력 	자제 노력		

이상과 같이 도출된 범주를 근거이론의 패러다임 모형인 인과적 조건, 현상, 중재적 조건, 작용/상호 작용 전략, 결과 중 하나에 할당하였다. 도출된 패러다임을 바탕으로, 정서적 섭식 집단은 아래 그림 5의 패러다임 모형을, 신경성 폭식 집단은 그림 6의 패러다임 모형을 그렸다.

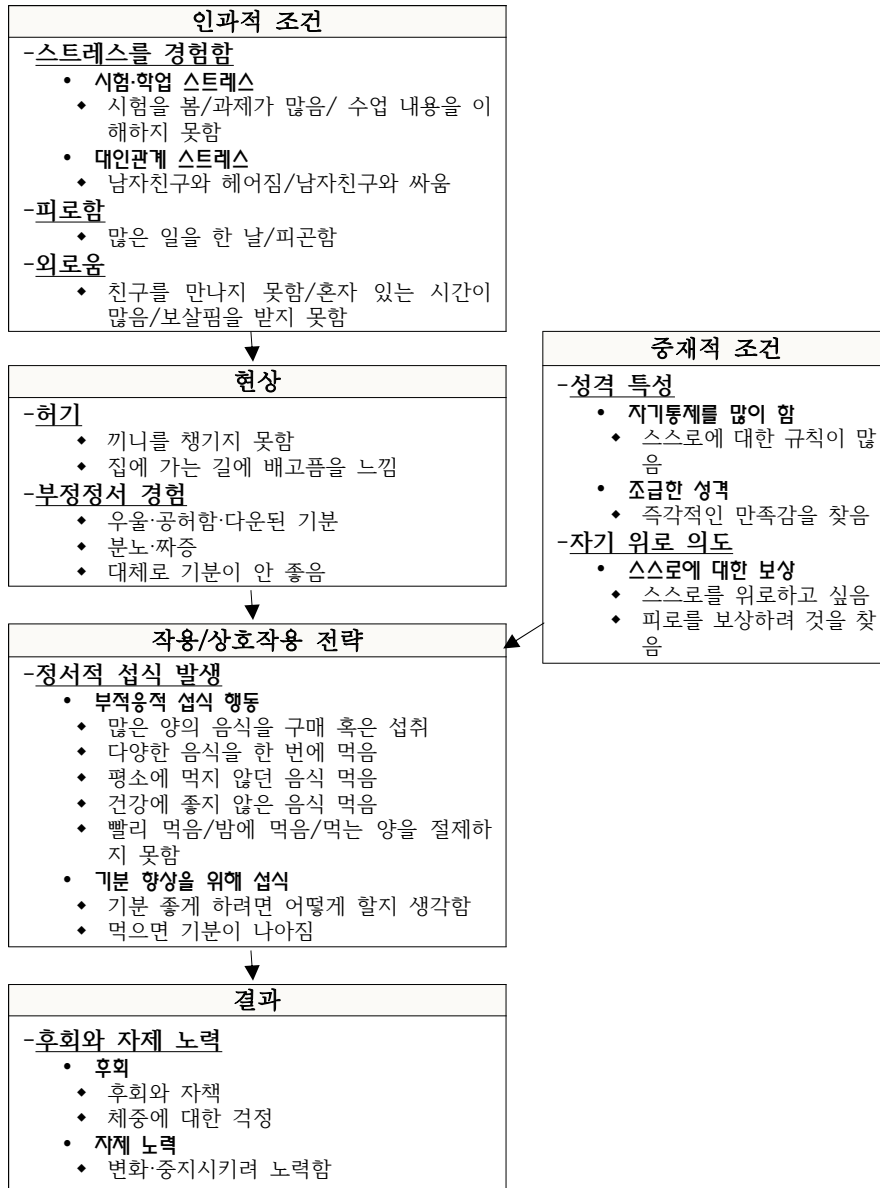


그림 5. 정서적 섭식 집단 자료로 도출된 패러다임 모형

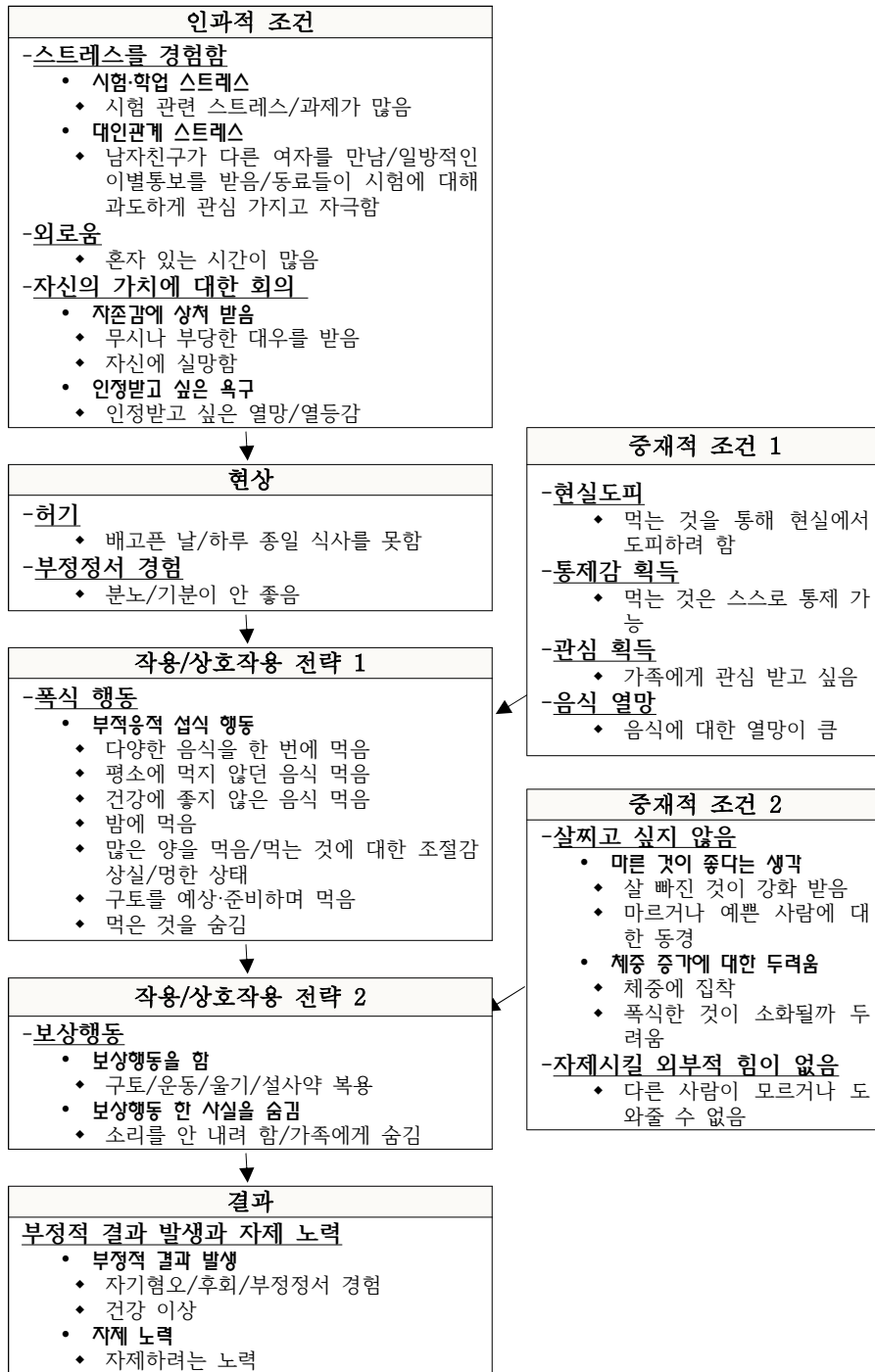


그림 6. 신경성 폭식 집단 자료로 도출된 패러다임 모형

그림 5의 정서적 섭식 집단 자료로 도출된 패러다임 모형을 통하여 정서적 섭식을 이해할 수 있다. 참여자들은 정서적 섭식이 있기 전, 시험을 앞두고 있거나, 과제가 과중하거나, 수업 내용을 제대로 이해하지 못하는 등의 이유로 시험이나 학업과 관련한 스트레스를 경험하는 경우가 많았다. 남자친구와 이별하거나 남자친구와 다툼을 겪는 등, 대인관계와 관련한 스트레스 역시 선행되었다. 정서적 섭식이 있던 날은 피로를 느끼는 경우가 많았으며, 친구를 만나지 못하거나, 혼자 있는 시간이 많거나, 타인에게 바랐던 보살핌을 받지 못하는 등의 이유로 외로움을 경험하였던 것으로 조사되었다.

위와 같은 스트레스, 피로, 외로움 등이 ‘인과적 조건’으로 작용하여 나타난 ‘현상’이 허기와 부정정서 경험이다. 참여자들은 정서적 섭식이 있던 날, 처리하여야 할 많은 일 때문에 바쁘고 피로하여 끼니를 잘 챙기지 못하여, 집에 가는 길에 배고픔을 느끼는 경우가 많았다. 또한 선행한 스트레스와 외로움으로 인하여 우울함, 공허함, 다운된 기분, 분노, 짜증 등의 부정정서를 경험하고 있었다.

이렇듯 부정정서 경험과 허기를 다루려는 ‘작용/상호작용 전략’이 정서적 섭식 행동이다. 정서적 섭식은 기분향상의 의도를 가지고, 부적응적인 섭식 행동을 하는 것으로 이해되었다. 정서적 섭식을 구성하는 부적응적 섭식행동으로는, 많은 양의 음식을 구매하거나 먹는 것, 다양한 종류의 음식을 한 번에 먹는 것, 평소에 먹지 않던 음식을 먹는 것, 건강에 좋지 않은 음식을 먹는 것, 빨리 먹는 것, 밤에 먹는 것, 먹는 도중 먹는 양을 절제하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 섭식 행동이 있기 전 기분을 낮게 하려는 의도가 작용하는 것으로 조사되었으며, 먹고 나서 실제로 기분이 나아지기도 하는 것으로 나타났다.

정서적 섭식이라는 ‘작용/상호작용 전략’이 등장하기 위해서는 허기와 부정정서 경험이라는 선행 ‘현상’ 뿐만 아니라 이를 가까이에서 중재하는 ‘중재적 조건’이 필요하다. 중재적 조건은 성격 특성과 자기 위로 의도의 두 가지로 확인되었다. 정서적 섭식자들은 자기통제 욕구가 많은 것으로 조사되었는데, 이것이 스트레스를 받았을 때에는 정서적 섭식을

유발하는 것으로 나타났다. 주목할 점은 조급한 성격이 하위 범주로 등장하였다는 것이다. 음식은 비교적 가까이에서 접할 수 있기에, 즉각적인 만족을 찾는 조급한 성격은 정서적 섭식을 하도록 중재하는 요인인 것으로 조사되었다. 이는 정서적 섭식의 발생에 부정정서 조급성이 유의미한 영향을 주었다는 연구 1의 결과와 일치하는 결과다.

정서적 섭식으로 인해 나타나는 ‘결과’는 후회와 자제하려는 노력이었다. 대체로 정서적 섭식 후에는 후회와 자책을 하거나, 체중에 대한 걱정으로 이어지는 경우가 많았다. 정서적 섭식을 자제하려는 노력도 함께 나타났지만 효과적이지는 않아 유사한 사건을 겪으면 다시 정서적 섭식을 하는 패턴으로 이어지는 것으로 나타났다.

신경성 폭식 현상은 그림 5와 그림 6을 비교하여 차이를 이해함으로써 보다 잘 설명될 수 있을 것이다. 인과적 조건에서 두 집단 모두 스트레스와 외로움을 경험하는 것은 같았다. 하지만 신경성 폭식 집단에서는 폭식의 선행 사건으로 자신의 가치에 대한 회의를 유발하는 사건을 경험하였다는 점이 달랐다. 신경성 폭식 경향자들은 폭식 전 자신의 자존감에 상처를 받는 경험을 하였고 타인의 인정을 받고 싶은 욕구가 자극되는 경험을 하였던 것으로 나타났다.

그 후 신경성 폭식 경향자들은 허기와 부정정서를 경험에 대한 ‘작용/상호작용 전략’으로 폭식을 하였다. 신경성 폭식 전에 섭식행동을 통한 현실도피 의도, 평소 부족했던 통제감의 획득, 먹는 행위로 인해 다른 사람의 관심을 얻고자 하는 의도가 중재하였던 것으로 조사되었고, 다이어트 등으로 음식에 대한 열망이 커진 것이 폭식에 영향을 주는 것으로 나타났다.

또한 신경성 폭식 집단에서는 폭식 삽화 동안 자신이 무엇을 하고 있는지에 대한 전반적인 인지를 상실하며, 이 경우 주로 멍한 상태인 것으로 조사되었다. 폭식 중에도 구토할 것을 예상하거나 구토를 준비하며 이루어졌으며, 본인이 폭식한 것을 적극적으로 숨기는 것이 특징이었다.

신경성 폭식 집단에서는 폭식이라는 첫 번째 ‘작용/상호작용’ 전략 이후, 이에 대처하기 위한 두 번째 ‘작용/상호작용 전략’이 보상행동인

것으로 조사되었다. 폭식 이후에 보상행동을 하도록 중재하는 요인으로 는 예전에 살이 빠진 것이 강화되었던 경험과 마르거나 예쁜 사람에 대한 동경, 폭식을 한 것이 체중 증가로 이어지는 것에 대한 두려움이 작용하는 것으로 나타났다. 추가적으로 자신이 폭식이나 보상행동을 하는 것을 말려줄 다른 사람이 없다는 외부적 조건이 보상행동을 발생시켰다.

폭식과 보상행동이 이후의 ‘결과’는 자기혐오, 후회, 부정적인 정서 경험, 건강 이상과 같은 부정적 결과 발생이었으며 그 결과 폭식과 보상행동을 자제하려 노력하였다. 자제 노력으로 실제로 나아지는 경우도 있었으며, 비슷한 패턴을 반복하거나 시간이 갈수록 더욱 심해지는 경우도 있었다. 각 참여자별로 연구 2 패러다임 모형의 개념, 하위범주, 범주를 도출한 근거자료는 부록 10에 첨부하였다.

논 의

연구 2는 연구 1의 설문 연구로는 확인할 수 없었던 정서적 섭식행동과 신경성 폭식 행동의 발생 과정과 차별적 특징을 알아보기 위하여 수행되었다. 이를 위해 정서적 섭식자 3명과 신경성 폭식증 경향자 3명에게 반구조화된 인터뷰를 실시한 후, 근거이론에 기반하여 결과를 분석하였다. 축 코딩 결과 얻어진 것이 그림 5와 6의 패러다임 모형이며, 해당 모형을 통해 정서적 섭식행동과 신경성 폭식행동을 비교·대조함으로써 두 가지 섭식 현상을 이해할 수 있었다.

연구 2의 결과를 통해 도출된 그림 5의 패러다임 모형을 통해, 정서적 섭식이 형성되는 과정을 확인할 수 있다. 정서적 섭식자들은 스트레스나 피로, 외로움이 원인이 되어 허기와 부정정서를 느끼게 된다. 이때 허기와 부정정서라는 현상을 다루기 위한 작용/상호작용 전략이 정서적 섭식이다.

한편 정서적 섭식이 발생하려면 이를 중재하는 조건이 필요한데, 그것은 지나친 자기 통제나 조급성과 같은 성격 특성과 부정적인 정서를 위로하려는 의도로 확인되었다. 위 모형에 의하면, 정서적 섭식은 부적응적 섭식행동으로 나타나며, 그것이 기분향상을 하고자 하는 의도와 공존하는 것으로 이해된다. 이는 연구 1에서 부정정서 강도가 정서적 섭식에 영향을 준 것과 일치하는 것이다. 또한 부정정서 경험이 섭식에 선행되며, 부정적인 정서를 다루기 위해 섭식 동기가 나타난다는 점은 일반적인 정서적 섭식의 정의와 일치한다(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995).

그림 6의 패러다임 모형을 통해서도 신경성 폭식이 형성되는 과정을 확인할 수 있다. 신경성 폭식증 경향자들은 정서적 섭식자와 마찬가지로 스트레스를 경험하며 외로울 때, 허기와 부정정서를 느끼는 것으로 나타났다. 하지만 정서적 섭식자와는 다르게, 인과적 조건에 자신의 가치에 대한 회의가 추가되는 것으로 나타났으며 이러한 어려움을 다루기 위한

전략이 폭식행동이었다. 낮은 자존감이 신경성 폭식의 근본 원인이라면 신체적인 불만족 요인은 보상행동에 직접적으로 작용하는 원인으로 나타났는데, 이는 정서적 섭식이 신경성 폭식에 영향을 미치는 과정에서 신체적 불만족이 중재 역할을 한 연구 1의 결과와 일관되는 것이다.

정서적 섭식과 신경성 폭식 행동이 공유하는 특징으로는 다양한 종류의 음식을, 많은 양을, 평소에 먹지 않던 음식을, 건강에 좋지 않은 음식을, 밤에 먹고, 먹는 양을 절제하지 못한다는 것이다. 폭식행동에만 고유한 특징으로는 먹는 것에 대한 조절감 상실, 먹는 도중 멍한 상태, 먹는 도중의 구토 예상 또는 준비, 먹은 것을 숨기는 것이었다. 폭식행동을 중재하는 조건으로는 섭식을 통한 현실도피, 통제감 획득 의도, 다른 사람에게 관심 받고자 함, 음식에 대한 열망이 작용하는 것으로 확인되었다.

또한 신경성 폭식 집단에서는 정서적 섭식 집단과 다르게 폭식을 다루기 위한 작용/상호작용 전략으로 보상행동이 추가되었다. 본 연구에서 확인된 보상행동은 구토, 운동, 울기, 설사약 복용이었으며, 보상행동을 한 이후에는 그 사실을 숨기는 것으로 나타났다. 폭식과 보상행동의 결과 자기혐오, 후회, 부정정서 경험, 건강이상, 자제하려는 노력 등이 뒤따랐다.

이상의 결과를 통하여 정서적 섭식 현상과 신경성 폭식 현상의 공통점과 차이점을 확인할 수 있었다. 먼저 공통점은 다음과 같았다.

첫째, 위의 두 종류의 이상 섭식을 유발하는 원인으로 스트레스, 외로움, 허기, 부정정서 경험이 공유되었다. 스트레스와 부정정서 경험이 폭식 전에 선행하는 것은 반복되는 연구를 통하여 밝혀진 바 있다 (Freeman & Gil, 2004; Goldschmidt et al., 2014; Wolff, Crosby, Roberts, & Wittrock, 2000). 배고픔은 정서적 섭식을 유발하는 요인이다 (Arnow, Kenardy, & Agras, 1992). 그러나 이는 주관적인 것일 수 있는데, 정서적 섭식 정도가 높은 집단이 낮은 집단에 비해, 스트레스를 받을 때에 더 배고픔을 느끼는 것으로 나타났다는 연구 결과가 이를 시사한다 (van Strien, Ouwens, Engel, & de Weerth, 2014).

둘째, 섭식이 주로 밤에 일어난다는 점도 유사하다. 이는 정서적 섭식과 야식 증후군의 심각도의 정적인 상관을 확인한 선행연구(Meule, Allison, & Platte, 2013)에서도 지지되는 결과이다. 신경성 폭식증 환자 역시 야식의 결과로 나타나는 증상을 보인다는 연구 결과가 있다(Lundgren, Shapiro, & Bulik, 2008).

그러나 두 집단은 다음과 같은 점에서 차이점을 보였다. 같은 현상을 공유하더라도 그 심각도가 달랐는데, 예를 들어 두 집단 모두 먹는 도중 조절감 상실을 경험하였지만, 신경성 폭식 집단에서 느끼는 조절감 상실은 정서적 섭식 집단보다 매우 심각한 수준이었다. 정서적 섭식자가 보이는 조절감 상실은 3명 중 1명의 참여자에게만 나타났으며, 먹는 ‘양’ 과 관련한 조절감 상실이었다면, 신경성 폭식 집단에서는 전반적으로 소위 “머리가 순간적으로 확 비어버리는(참여자 5)” 것과 같은 심각한 수준의 조절감 상실이었다. 이는 DSM-5에서 신경성 폭식증의 특징으로 기술한 폭식 삽화 중의 조절감 상실과도 일치하는 바이다.

또한 두 집단 모두 많은 양을 먹지만, 신경성 폭식증 경향자들이 먹는 양은 정서적 섭식자보다 훨씬 많았다. 예를 들어, 참여자 5의 경우에는 최소 8인분 이상의 음식을 단일의 폭식삽화 동안 먹었는데(표 8 참고) 이는 후에 구토하지 않고서는 한 번에 먹을 수 없는 양일 것이다. 반면에 정서적 섭식자 중 위와 같은 수준의 엄청난 양의 음식 섭취를 하는 경우는 보고되지 않았다.

덧붙여, 두 집단 모두 다이어트나 체중에 대한 생각을 하였으나, 신경성 폭식 집단의 경우 체중이나 체형 불만족의 정도가 정서적 섭식 집단보다 훨씬 심각하였다. 체중이나 체형 불만족이 작용하는 시점도 달랐다. 정서적 섭식자들은 정서적 섭식 직후, 혹은 장기간의 정서적 섭식의 결과로 체중이 증가한 후에 체중에 대한 걱정을 하였지만, 신경성 폭식 집단은 신경성 폭식 삽화의 발생 직전에 체중에 대한 생각을 하는 경우가 많았다. 체중에 집착하는 정도와 체중에 대한 걱정이 작용하는 시점은 두 집단에서 달랐다.

한편, 신경성 폭식의 경우, 다음과 같은 부적응적인 특성이 추가되는

것으로 나타났다. 첫째, 신경성 폭식 삽화의 발생에는 자존감에 위기를 느끼게 하는 사건이 선행하였다. 섭식장애를 가진 사람들은 자기 가치감과 자기 지각된 유능감이 낮은 것으로 알려져 있다(Levine, 2012). 이러한 낮은 자존감은 신경성 폭식증 환자들이 겪었던 발달적인 트라우마나 스트레스와 연관이 있는 것으로 추측할 수 있는데, 예를 들어 신경성 폭식증을 보이는 여성들은 우울한 여성에 비해 어린 시절의 성적 학대 경험이 더 많은 것으로 보고된다(Nickel et al., 2006).

둘째, 패러다임 모형의 중재적 조건을 확인하여 보면, 정서적 섭식이 자기 위로의 의도로 일어난다면 신경성 폭식은 현실 도피의 의도로 일어난다는 점에서 달랐다. 이는 스트레스로 인한 정서적 섭식이 위로를 제공(Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006)하는 것과는 연관 있음을 보여주는 결과이다. 반면에 신경성 폭식 집단에서 나타나는 현실 도피의 의도는 섭식 장애 환자에게 흔히 보이는 스트레스에 대한 대처 능력의 부족(Ball & Lee, 2000)에서 기인한 것으로 추측된다.

셋째, 신경성 폭식 집단의 경우, 섭식 이후 보상행동이 바로 이어지며, 폭식을 하는 도중에도 보상행동을 예상 혹은 준비하고 있다는 점이 특징적이었다. 이를 통해 신경성 폭식증에서 폭식과 보상행동이 별개로 이루어지는 것이 아니라 긴밀히 연관되어 있는 것임을 확인할 수 있었다.

이상의 내용을 정리하면, 정서적 섭식은 신경성 폭식과 일부 특징은 공유하지만 일부 특성은 공유하지 않았다. 이를 통해 위험변인으로서의 정서적 섭식의 역할을 확인할 수 있다. 즉, 신경성 폭식증 집단에게서만 보이는 낮은 자존감(Levine, 2012)이나 신체상에 대한 인지적 왜곡(Cash & Deagle, 1997) 등의 요인이 추가될 경우, 정서적 섭식은 신경성 폭식으로 진행할 수 있음을 시사한다.

또한 두 집단이 보이는 차이점을 통하여 정서적 섭식과 다르게 신경성 폭식을 유발하는 원인을 이해할 수 있었다. 결과를 종합하여 보면, 신경성 폭식경향 집단은 대체로 낮은 자존감(Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003; Vohs et al., 2001)을 가지고 있으며 이를 자신이 이상적으로 생각하는 체중이나 체형 상태에 도달함으로써 만회하려는 의도

를 가지는 것으로 추측된다. 신경성 폭식증 환자들이 가지는 체중이나 체형에 대한 인지적 왜곡(Cash & Deagle, 1997)이나 신체에 대한 불만족(Stice & Shaw, 2002)이 근거리 원인이라면, 그러한 인지적 왜곡을 발생시키는 근본 원인은 낮은 자존감인 것이다.

중 합 논 의

본 연구의 목적은 정서적 섭식 현상을 이해하고, 이를 신경성 폭식증과 비교해 보는 것이었다. 이를 위해 정서적 섭식에 영향을 줄 것으로 기대되는 심리적 변인들을 확인하였고, 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정을 조절하는 변인을 확인하였다. 또한 추가 사례 연구를 통하여 정서적 섭식행동과 신경성 폭식행동을 심층적으로 비교하고자 하였다.

연구 1에서는 먼저 취약성 스트레스 모델에 기반하여 정서적 섭식에 영향을 주는 요인을 확인하였다. 취약성 변인으로 부정정서 조급성과 부정정서 강도를 상정하여 회귀분석 하였을 때, 취약성과 스트레스의 상호작용 효과는 나타나지 않았으며, 부정정서 조급성만 정서적 섭식에 영향을 주는 것이 확인되었다. 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정은 체형에 대한 불만족이 중재하는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 정서적 섭식자와 신경성 폭식증 경향자에 대한 인터뷰를 통하여 두 종류의 섭식행동을 심층적으로 탐색하였고 패러다임 모형을 구성하는 개념과 범주를 비교하였다. 분석 결과, 많은 양의 음식을, 밤에 먹으며, 먹는 양을 절제하지 못하는 점에서 정서적 섭식행동과 신경성 폭식행동은 유사하였다. 그러나 섭식 도중에 경험하는 심각한 수준의 조절감 상실과 멍한 상태는 신경성 폭식행동에 특유한 것이었다.

또한 신경성 폭식증의 특징인 보상행동을 유발하는 요인을 확인함으로써, 정서적 섭식이 신경성 폭식으로 이어지게 하는 원인을 알아보려고 하였다. 분석 결과, 인과적 조건으로 자신의 가치에 대한 회의와 중재적 조건으로 살찌고 싶지 않다는 생각, 즉 신체 불만족 요인이 도출되었다. 이밖에도 정서적 섭식과 신경성 폭식의 발생 원인과 현상적 특징의 차이를 여러 측면에서 비교해 보았다.

연구 1, 2에서 공통적으로 지지된 결과는 크게 두 가지였다. 첫째, 충동성의 하위 요인인 부정정서 조급성이 정서적 섭식에 영향을 준다는 점

이다. 연구 1의 회귀분석 결과 충동성의 하위 요인인 부정정서 조급성이 정서적 섭식에 영향을 주었는데, 이는 연구 2의 정서적 섭식자에 대한 질적 분석 결과와도 일치하는 결과다.

신경성 폭식증을 가진 사람이 보이는 충동성은 여러 연구를 통해 반복된 바 있다. 예를 들어, 신경성 폭식증 환자를 대상으로 성격 특성을 확인하였을 때 충동성이 가장 뚜렷하였으며(Cassin & von Ranson, 2005), 신경성 식욕 부진증 환자에 비해 신경성 폭식 집단이 충동 통제를 못하는 것으로 알려져 있다(Heilbrun & Bloomfield, 1986). 또한 신경성 폭식증 환자 집단 내에서도, 폭식 삽화 중 객관적으로 많은 양을 섭취하는 환자들이 충동성이 더 높은 것으로 나타났다(Keel, Mayer, & Harnden-Fischer, 2001). 충동성 요인 중에서도 부정정서 조급성과 신경성 폭식증의 관계는 뚜렷하다(Fischer, Smith, & Cyders, 2008).

따라서 부정정서 조급성과 정서적 섭식의 정적인 관계를 확인한 본 연구를 통해, 정서적 섭식과 신경성 폭식이 충동성이라는 성격 특성을 공유함을 밝힐 수 있었다.

연구 1, 2에서 반복 확인된 두 번째 결과는, 신체에 대한 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식의 차이를 발생시키는 데 중요하게 작용한다는 점이다. 연구 1에서는 양적인 연구를 통해 정서적 섭식이 신경성 폭식증에 영향을 미치는 과정을 체형에 대한 불만족이 중재하는 것을 확인하였다. 연구 2에서는 정서적 섭식자와 신경성 폭식증 경향자에 대한 사례 비교 결과, 보상행동을 발생시키는 요인이 마르고 싶은 욕구와 신체상에 대한 만족도 등이 관련 있음을 확인하였다. 따라서 신체 불만족이나 마른 것에 대한 동경이 정서적 섭식과 공존하였을 때, 정서적 섭식보다 심각한 섭식 장애인 신경성 폭식증으로 진행한다고 볼 수 있을 것이다.

연구 2의 결과에서 특히 주목할 점은, 과거에 말랐던 것이 가족이나 친구로부터 정적인 강화를 받은 경험이 신경성 폭식 발생의 주요 원인 중 하나로 드러났다는 점이다. 마른 것이 이상적이라는 관념에 대한 사회적인 강화가 폭식과 보상행동의 초기발생(onset)을 예측한다는 연구(Stice, 1998)와도 일치하는 결과다. 이는 심리장애의 발생에서 개인의

성격적 측면뿐만 아니라 사회적 요인 역시 중요함을 일깨우는 것이다.

한편 연구 1과 연구 2의 결과가 배치된 점은, 정서적 섭식이나 신경성 폭식증과 스트레스의 관계였다. 연구 1에서는 스트레스가 정서적 섭식이나 신경성 폭식증과 상관이 없었다. 그러나 연구 2에서 연구 참여자들은 일관되게 스트레스를 이상 섭식에 선행하거나 초기 발생의 원인인 것으로 꼽고 있었다. 이와 같은 불일치는 다음의 요인에서 기인하는 것으로 추측된다.

첫째, 연구 1에서 사용한 스트레스 척도는 1년 간 경험한 생활스트레스 사건을 측정하는 것이다. 그러나 정서적 섭식이나 신경성 폭식증이 부정정서 조급성과 높은 상관이 있음을 감안할 때, 연구 2의 참여자들이 반응하는 스트레스는 연구 1에서 사용한 것과 같은 장기간 경험된 스트레스의 총량보다는, 섭식 전에 주어지는 즉각적인 스트레스에 의한 것일 수 있다. 이러한 가정은 경험적 표집방법으로 심리적 스트레스를 측정하였을 때에는 폭식을 유의미하게 예측한 연구 결과에서도 지지된다 (Freeman & Gil, 2004). 따라서 섭식장애 환자들이 순간적으로 경험하는 스트레스와 장기간 주어지는 스트레스에 대한 반응의 차이를 보이는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 정서적 섭식자와 신경성 폭식자는 경험하는 스트레스의 양에서는 일반인과 차이가 없을 가능성이 있다. 이 경우, 섭식의 문제를 보이는 사람들은 효과적이지 못한 스트레스 대처 전략을 가지고 있거나 (Ball & Lee, 2000; Soukup, Beiler, & Terrell, 1990), 고통 감내력이 부족하기 때문에 (Anestis, Selby, Fink, & Joiner, 2007) 스트레스에 반응하는 것일 수 있다. 따라서 단순히 스트레스의 양보다는 스트레스 경험과 섭식 장애 사이의 다양한 심리 변인들을 확인하는 후속 연구가 의미 있을 것이다.

본 연구는 정서적 섭식과 신경성 폭식증을 양적인 설문지 연구뿐만 아니라 면접을 통하여 심층적으로 이해하였다는 점에서 의의를 갖는다. 정서적 섭식의 위험변인으로 부정정서 조급성을 연구 1, 2를 통하여 확인하였다. 또한 정서적 섭식과 신경성 폭식증이, 선행하는 스트레스 경험

이나 섭식의 양상 등에서 일부의 특성을 공유함을 확인하였다. 이에 덧붙여, 정서적 섭식이 신경성 폭식으로 진행되기 위해서는 체형 불만족이나 마르고 싶은 욕구와 같은 부적응적인 심리적 변인이 추가적으로 작용하여야 함을 확인하였다. 이러한 결과를 종합하면, 정서적 섭식이 정상과 심각한 심리 장애의 연속선상에 존재할 것이라는 연구 초기의 의문은 지지된 것으로 보인다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 한계를 가지고 있다는 점에서 조심스럽게 해석되어야 한다.

첫째, 비임상 집단인 대학생을 대상으로 한 것이기 때문에 신경성 폭식증 임상 집단에서도 동일한 결과가 나오는지를 추가적으로 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구 2에서는 신경성 폭식증 경향자를 정서적 섭식과 신경성 폭식을 모두 가지고 있는 사람으로 정의하였다. 하지만 신경성 폭식증을 가진 사람 중에는 정서에 대한 반응으로 섭식하지 않는 사람이 포함될 수 있다. 따라서 본 연구 결과는 이러한 사람들을 설명하지 못한다는 한계를 가진다.

셋째, 연구 2는 정서적 섭식자 3명, 신경성 폭식증 경향자 3명을 대상으로 모형을 만든 것이다. 많은 참여자를 대상으로 한 것이 아니기 때문에 모형을 일반화하기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구의 참여 대상은 특정 대학에 소속된 20대의 여학생이었기 때문에 참여자가 소속된 집단의 성향이 반영되었을 수 있다. 따라서 대학생이 아닌 직장인이나 연구의 주된 참여자였던 20대 초반이 아닌 다른 연령대를 대상으로 하였을 때에도 동일한 결과를 얻을 수 있는지를 확인할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 부정정서 조급성이 정서적 섭식에 미치는 영향과 신체 불만족이 정서적 섭식이 신경성 폭식증으로 이어지게 하는 중요한 요인임을 확인하였다는 점, 집단 간의 모형 비교를 통해 낮은 자존감과 마른 체형에 대한 강화경험 등이 신경성 폭식의 형성에 중요한 역할을 함을 확인하였다는 점에서 의의를 갖는다.

참 고 문 헌

- 구재선, 서은국(2011). 한국인, 누가 언제 행복한가? 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.
- 김미애, 이지연(2014). 폭식행동에 대한 이중경로 모형의 검증: 내적 자각, 정서적 섭식의 매개효과와 BMI 수준에 따른 다집단 분석. 상담학연구, 15(6), 2165-2189.
- 김윤배(2007). 대학생의 스트레스 및 대처방식이 음주행동에 미치는 영향. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 대한비만학회. (2000). 비만의 진단과 치료. 서울: 대한비만학회.
- 민지영(2012). 거부민감성 및 부정적 정서강도와 경계선 성격장애 성향 간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 배하영, 이민규(2004). 부정적 정서로 유발된 섭식동기척도의 개발. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 187-199.
- 옥수정(2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 방략. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤화영(1996). 여대생의 폭식행동, 우울 및 귀인양식간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이상선, 오경자(2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 91-106.
- 이수현(2005). 섭식문제가 있는 여대생의 완벽주의 패턴과 자기 지식 구조. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이연희(2010). 폭식 행동 결정 요인에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정애(1997). 폭식 행동 집단의 인지적 특성. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 임민아(2007). 대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향. 명지대

- 학교 대학원 석사학위논문.
- 임선영(2014). 부정 긴급성, 부정 정서 및 정서조절곤란이 폭식과 자해 행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 전겸구, 김교헌(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 137-158.
- 전겸구, 김교헌, 이준석(2001). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 전상희(2012). 정서강도와 정서명료성이 폭식행동에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 전주리(2011). 정서조급성과 폭식행동의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 조혜진(2010). 자기조절과 폭식행동의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 한정원(1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희, 정송(2014). 회귀분석과 구조방정식 모형에서의 상호작용효과 검증: 이론과 절차. *인간발달연구*, 21(4), 1-24.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Abraham, S. F., & Beumont, P. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12(3), 625-635.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2007). The role of urgency in maladaptive behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3018-3029.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of*

- Eating Disorders*, 40(8), 718–726.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 155–170.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79–90.
- Ball, K., & Lee, C. (2000). Relationships between psychological stress, coping and disordered eating: A review. *Psychology & Health*, 14(6), 1007–1035.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461–469.
- Bryant, F. B., Yarnold, P. R., & Grimm, L. G. (1996). Toward a measurement model of the affect intensity measure: A three-factor structure. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 223–247.
- Bunnell, D. W., Cooper, P. J., Hertz, S., & Shenker, I. R. (1992). Body shape concerns among adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 11(1), 79–83.
- Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 107–126.
- Cassin, S. E., & von Ranson, K. M. (2005). Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review*, 25(7), 895–916.

- Cattanach, L., Malley, R., & Rodin, J. (1988). Psychologic and physiologic reactivity to stressors in eating disordered individuals. *Psychosomatic Medicine*, *50*(6), 591–599.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage Publications. (박현선, 이상균, 애채원 역. 《근거이론의 구성: 질적 분석의 실천 지침》. 서울: 학지사, 2013.)
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, *6*(4), 485–494.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, *4*(2), 185–199.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2007). Mood-based rash action and its components: Positive and negative urgency. *Personality and Individual Differences*, *43*(4), 839–850.
- Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment*, *19*(1), 107–118.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(1), 136–157.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour*

- Research and Therapy*, 41(5), 509–528.
- Favaro, A., & Santonastaso, P. (1998). Impulsive and compulsive self-injurious behavior in bulimia nervosa: Prevalence and psychological correlates. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(3), 157–165.
- Fischer, S., & Smith, G. T. (2008). Binge eating, problem drinking, and pathological gambling: Linking behavior to shared traits and social learning. *Personality and Individual Differences*, 44(4), 789–800.
- Fischer, S., Smith, G. T., & Cyders, M. A. (2008). Another look at impulsivity: A meta-analytic review comparing specific dispositions to rash action in their relationship to bulimic symptoms. *Clinical Psychology Review*, 28(8), 1413–1425.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 221–228.
- Freeman, L. M. Y., & Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *The International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204–212.
- Garfinkel, P. E., Coldbloom, D., Marion, R. D., Olmsted, P., Garner, D. M., & Halmi, K. A. (1992). Body dissatisfaction in bulimia nervosa: Relationship to weight and shape concerns and psychological functioning. *International Journal of Eating Disorders*, 11(2), 151–161.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347.

- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 594–607.
- Goldschmidt, A. B., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Lavender, J. M., Peterson, C. B., Cao, L. & Mitchell, J. E. (2014). Ecological momentary assessment of stressful events and negative affect in bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 30–39.
- Hadigan, C. M., & Walsh, B. T. (1991). Body shape concerns in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 10*(3), 323–331.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 138–143.
- Heilbrun, A. B., & Bloomfield, D. L. (1986). Cognitive differences between bulimic and anorexic females: Self-control deficits in bulimia. *International Journal of Eating Disorders, 5*(2), 209–222.
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine, 44*(4), 341–351.
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(1), 119.
- Kaiser, A. J., Milich, R., Lynam, D. R., & Charnigo, R. J. (2012). Negative urgency, distress tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive Behaviors, 37*(10), 1075–1083.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in

- college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118–123.
- Kardum, I. (1998). Affect intensity and frequency: Their relation to mean level and variability of positive and negative affect and Eysencks personality traits. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 33–47.
- Keel, P. K., Mayer, S. A., & Harnden-Fischer, J. H. (2001). Importance of size in defining binge eating episodes in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 294–301.
- Kishton, J. M., & Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 757–765.
- Koo-Loeb, J. H., Costello, N., Light, K. C., & Girdler, S. S. (2000). Women with eating disorder tendencies display altered cardiovascular, neuroendocrine, and psychosocial profiles. *Psychosomatic Medicine*, 62(4), 539–548.
- Laessle, R. G., Tuschl, R. J., Waadt, S., & Pirke, K. M. (1989). The specific psychopathology of bulimia nervosa: A comparison with restrained and unrestrained (normal) eaters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(6), 772–775.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1–39.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 803–814.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The*

- Journal of Psychology*, 146(1–2), 243–257.
- Lindeman, M. & Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251–259.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–173.
- Lundgren, J., Shapiro, J., & Bulik, C. (2008). Night eating patterns of patients with bulimia nervosa: A preliminary report. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 13(4), 171–175.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32(3), 519–536.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71.
- Meule, A., Allison, K. C., & Platte, P. (2013). Emotional eating moderates the relationship of night eating with binge eating and body mass. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 147–151.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783–1793.
- Nguyen–Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt–Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211–224.
- Nickel, M. K., Simek, M., Lojewski, N., Muehlbacher, M.,

- Fartacek, R., Kettler, C., Bachler, E., Egger, C., Rother, N., Buschmann, W., Gil, F. P., Kaplan, P., Mitterlehner, F. O., Anvar, J., Rother, W. K., Loew, T. H., & Nickel, C. (2006). Familial and sociopsychopathological risk factors for suicide attempt in bulimic and in depressed women: Prospective Study. *International Journal of Eating Disorders, 39*(5), 410–417.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating: A structural equation model. *Appetite, 53*(2), 245–248.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research, 11*(2), 195–201.
- Ping, R. A. (1996). Latent variable interaction and quadratic effect estimation: A two-step technique using structural equation analysis. *Psychological Bulletin, 119*(1), 166–175.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). *Etiology of binge eating: Psychological mechanisms*. NY: Guilford.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Lo Sauro, C., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L., & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry, 53*(3), 245–251.
- Rosen, J. C., Jones, A., Ramirez, E., & Waxman, S. (1996). Body Shape Questionnaire: Studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders, 20*(3), 315–319.
- Rosen, J. C., Leitenberg, H., Fisher, C., & Khazam, C. (1986).

- Binge-eating episodes in bulimia nervosa: The amount and type of food consumed. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 255–267.
- Simons, J. S., Maisto, S. A., & Wray, T. B. (2010). Sexual risk taking among young adult dual alcohol and marijuana users. *Addictive Behaviors*, 35(5), 533–536.
- 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.
- Soukup, V. M., Beiler, M. E., & Terrell, F. (1990). Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients. *Journal of Clinical Psychology*. 46(5), 592–599.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376.
- Stice, E. (1998). Modeling of eating pathology and social reinforcement of the thin-ideal predict onset of bulimic symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 36(10), 931–944.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993.
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation. *Health Psychology*, 21(2), 131.
- Stickney, M. I., Miltenberger, R. G., & Wolff, G. (1999). A descriptive analysis of factors contributing to binge eating.

- Journal of Behavior Therapy and experimental psychiatry*, 30(3), 177-189.
- Strack, F. E., Argyle, M. E., & Schwarz, N. E. (1991). Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. *Social Indicators Research*, 26(2), 199-203.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage Publications. (김수지, 신경림 역. 《근거이론의 이해: 간호학의 질적 연구 수행을 위한 방법론》. 서울: 한울아카데미, 1996.)
- Sutin, A. R., Ferrucci, L., Zonderman, A. B., & Terracciano, A. (2011). Personality and obesity across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 579-592.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. (1991). A revision of the Bulimia Test: The BULIT-R. Psychological Assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(1), 119-124.
- Tomiya, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.
- Tull, M. T., Jakupcak, M., McFadden, M. E., & Roemer, L. (2007). The role of negative affect intensity and the fear of emotions in posttraumatic stress symptom severity among victims of childhood interpersonal violence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(7), 580-587.
- van Strien, T. (2000). Ice-cream consumption, tendency toward overeating, and personality. *International Journal of Eating*

- Disorders*, 28(4), 460–464.
- van Strien, T., & Oosterveld, P. (2008). The children's DEBQ for assessment of restrained, emotional, and external eating in 7- to 12-year-old children. *The International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 72–81.
- van Strien, T., van der Zwaluw, C. S., & Engels, R. C. (2010). Emotional eating in adolescents: A gene (SLC6A4/5-HTT)-Depressive feelings interaction analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 44(15), 1035–1042.
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- van Strien, T., Ouwens, M. A., Engel, C., & de Weerth, C. (2014). Hunger, inhibitory control and distress-induced emotional eating. *Appetite*, 79, 124–133.
- Verdejo-García, A., Bechara, A., Recknor, E. C., & Pérez-García, M. (2007). Negative emotion-driven impulsivity predicts substance dependence problems. *Drug and Alcohol Dependence*, 91(2), 213–219.
- Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A. M., Katz, J., Abramson, L. Y., Heatherton, T. F., & Joiner, T. E. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: An interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(4), 476–497.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating

- psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419–424.
- Weinfurt, K. P., Bryant, F. B., & Yarnold, P. R. (1994). The factor structure of the affect intensity measure: In search of a measurement model. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 314–331.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689.
- Wolff, G. E., Crosby, R. D., Roberts, J. A., & Wittrock, D. A. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. *Addictive Behaviors*, 25(2), 205–216.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103–126.

부 록

부록 1. 다요인 충동행동척도(UPPS) 중 부정정서 조급성 문항	76
부록 2. 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도와 섭식행동척도	77
부록 3. 체형 설문지(BSQ)	79
부록 4. 정서 강도 척도(AIM)	82
부록 5. 폭식증 검사 개정판(BULIT-R)	87
부록 6. 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도(LSS-R)	92
부록 7. 연구 2 대상자 선정을 위한 신경성 폭식증의 DSM-5 문항	96
부록 8. 정서적 섭식자 대상 인터뷰 질문지	97
부록 9. 신경성 폭식증 경향자 대상 인터뷰 질문지	100
부록 10. 연구 2의 개념, 하위범주, 범주를 도출한 근거자료	103

부록 1. 다요인 충동행동척도(UPPS) 중 부정정서 조급성 문항

아래 문항들은 사람들이 행동하고 생각하는 방식을 기술한 것입니다. 각각의 문항에 대하여 귀하가 얼마나 동의/반대하는지를 표시해 주십시오. 매우 동의한다면 1, 약간 동의한다면 2, 약간 반대한다면 3, 매우 반대한다면 4에 O표 해 주십시오. 모든 문항에 빠짐없이 답변해 주시기 바랍니다.

문 항	매우 동의 함	약간 동의 함	약간 반대 함	매우 반대 함
1. 나는 충동을 통제하는 데에 어려움이 있다.	1	2	3	4
2. 나의 욕구(음식, 담배 등에 대한)에 저항하는 것이 어렵다.	1	2	3	4
3. 나중에 빠져나오기를 원하는 일에 종종 말려들곤 한다.	1	2	3	4
4. 기분이 나쁠 때면 당장 기분을 좋아지게 하기 위해서 나중에 후회할 일을 종종 하게 된다.	1	2	3	4
5. 기분이 나쁠 때면 가끔씩, 내가 하고 있는 일이 내 기분을 더 나쁘게 하더라도 그 일을 멈추기가 어렵다.	1	2	3	4
6. 속이 상할 때, 나는 종종 생각 없이 행동하곤 한다.	1	2	3	4
7. 거부당했다고 느끼게 되면, 나는 종종 나중에 후회할 말을 하게 된다.	1	2	3	4
8. 감정에 따라 행동하는 것을 억제하기가 어렵다.	1	2	3	4
9. 나는 기분이 나빠지면 생각 없이 행동하기 때문에 종종 문제를 악화시키곤 한다.	1	2	3	4
10. 논쟁이 격해지면, 나는 종종 나중에 후회할 말을 하곤 한다.	1	2	3	4
11. 나는 내 감정들을 항상 잘 통제한다.	1	2	3	4
12. 나는 때때로 나중에 후회할 충동적인 행동을 한다.	1	2	3	4

부록 2. 부정적 정서로 유발된 섭식동기 척도와 섭식행동척도

다음에 제시된 문항들을 잘 읽고 자신의 생각과 행동에 가장 일치하는 번호 하나만 골라서 O표해 주시기 바랍니다. 여기에는 정답이 있을 수 없으며 여러분의 생각을 솔직하게 답하는 것이 무엇보다 중요합니다.

문 항	전 혀 그 렇 지 않 다			보 통 이 다			매 우 그 렇 다
1. 아무 할 일이 없을 때 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
2. 아무 할 일이 없을 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
3. 우울하거나 낙심하면 음식이 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
4. 우울하거나 낙심하면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
5. 외로울 때 음식이 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
6. 외로울 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
7. 누군가에게 무시를 당하면 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
8. 누군가에게 무시를 당하면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
9. 기분이 언짢으면 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6

10. 기분이 언짢으면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
11. 불쾌한 일이 생기면 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
12. 불쾌한 일이 생기면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
13. 불안, 걱정 혹은 긴장되면 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
14. 불안, 걱정 혹은 긴장되면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
15. 뜻대로 일이 안되거나 잘못될 때 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
16. 뜻대로 일이 안되거나 잘못될 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
17. 놀랐을 때 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
18. 놀랐을 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
19. 실망한 일이 생기면 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
20. 실망한 일이 생기면 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
21. 기분이 상할 때 음식이 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
22. 기분이 상할 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6
23. 지루하거나 안절부절 못할 때 음식을 먹고 싶어진다.	0	1	2	3	4	5	6
24. 지루하거나 안절부절 못할 때 실제로 음식을 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6

부록 3. 체형 설문지(BSQ)

이 척도는 지난 4주 동안 당신이 자신의 외모에 대해서 어떻게 느꼈는지를 알아보는 것입니다. 각 문항을 읽고 오른쪽의 응답란에 표시해 주십시오. 모든 질문에 반드시 응답해 주십시오.

문항	전혀 아니 다	거의 아니 다	때때 로 그렇 다	보통 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
1. 당신은 지루해지면 자신의 몸매에 대한 생각에 깊이 빠지게 됩니까?	1	2	3	4	5	6
2. 당신은 자신의 몸매에 대해 매우 걱정된 나머지 다이어트를 해야겠다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
3. 당신은 자신의 허벅지나 엉덩이가 다른 신체부분에 비해 너무 크다고 생각한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
4. 당신은 더 뚱뚱해질까봐 두려워한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
5. 당신은 살이 탄탄하지 않아서 걱정된 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
6. 당신은 배가 부르면(예를 들어, 거하게 식사를 한 후) 뚱뚱해졌다고 느낍니까?	1	2	3	4	5	6
7. 당신은 자신의 몸매가 너무 안 좋다고 느껴서 운 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
8. 당신은 살이 출렁거릴까봐 달리기를 피한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
9. 같은 성별의 날씬한 사람들과 함께 있으면 당신은 자신의 몸매를 의식하게 됩니까?	1	2	3	4	5	6
10. 당신은 앉았을 때 허벅지가 퍼지는 것에 대해 걱정된 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6

11. 당신은 아주 소량의 음식을 먹은 것만으로도 똥똥해졌다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
12. 당신은 같은 성별인 다른 사람들의 몸매를 보고, 그와 비교하여 자신의 몸매가 불만족스럽다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
13. 몸매에 대한 생각 때문에 집중력이 떨어진 적이 있습니까? (예를 들어, TV를 보거나 독서, 대화할 때)	1	2	3	4	5	6
14. 목욕할 때와 같이 옷을 벗었을 때, 자신을 똥똥하다고 느낍니까?	1	2	3	4	5	6
15. 당신은 자신의 몸매가 특히 잘 드러나는 옷을 입는 것을 피한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
16. 당신은 자신의 신체 중 살찐 부분을 잘라내는 것을 상상한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
17. 단 음식, 케이크 또는 고칼로리 음식을 먹으면 똥똥해진다고 느낍니까?	1	2	3	4	5	6
18. 당신은 자신의 몸매가 안 좋다고 느껴서 사교적인 모임(예를 들어, 파티)에 가지 않은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
19. 당신은 스스로가 지나치게 몸집이 크고 똥똥하다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
20. 당신은 자신의 신체를 수치스럽게 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
21. 몸매에 대한 걱정 때문에 다이어트를 한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
22. 당신은 공복일 때(예를 들어, 아침), 몸매에 대해 가장 행복하게 느꼈습니까?	1	2	3	4	5	6
23. 당신은 자신을 잘 통제하지 못했기 때문에 현재 그런 몸매가	1	2	3	4	5	6

되었다고 생각한 적이 있습니까?						
24. 다른 사람들이 당신의 허리나 배에 있는 살덩어리를 볼까봐 걱정된 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
25. 같은 성별의 다른 사람들이 당신보다 날씬한 것이 불공평하다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
26. 당신은 더 날씬하게 느끼려고 구토를 한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
27. 친구들과 함께 있을 때 자신이 너무 많은 자리를 차지할까봐 걱정된 적이 있습니까?(예를 들어 소파나 버스 좌석에 앉을 때)	1	2	3	4	5	6
28. 당신은 자신의 살이 접힌 것에 대해 걱정된 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
29. 당신의 비춰진 모습(예를 들어 거울이나 가게 유리에)을 보면 자신의 몸매가 अच्छ게 느껴집니까?	1	2	3	4	5	6
30. 당신은 살이 얼마나 많은지 보려고 신체의 부분을 꼬집어 본 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
31. 당신은 사람들이 당신의 몸을 볼 수 있는 상황을 피한 적이 있습니까?(예를 들어 공동 탈의실이나 수영장)	1	2	3	4	5	6
32. 당신은 더 날씬하게 느끼려고 설사를 유발하는 하제를 먹은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
33. 당신은 다른 사람들과 함께 있을 때 자신의 몸매에 대해서 특히 의식하게 된 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6
34. 당신은 몸매에 대한 걱정 때문에 운동을 해야겠다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6

부록 4. 정서 강도 척도(AIM)

다음 문항들은 전형적인 일상사에 대한 정서적인 반응을 기술하고 있습니다. 귀하가 이런 상황에 어떻게 반응하는지 해당하는 번호에 O표 해주십시오. 응답시, 남들이 어떻게 반응하는지 또는 귀하가 생각하기에 사람들이 마땅히 해야만 하는 반응이 아니라 귀하가 실제로 어떻게 반응하는지에 근거해서 응답해 주시기 바랍니다.

문항	전혀 아니 다	거의 아니 다	때때 로 그렇 다	보통 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
1. 뭔가 어려운 일을 해냈을 때 기쁘고 의기양양해진다.	1	2	3	4	5	6
2. 행복을 느낄 때 그것은 아주 강한 환희와 같다.	1	2	3	4	5	6
3. 나는 남들과 같이 있는 것을 아주 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
4. 거짓말을 할 때면 아주 기분이 나쁘다.	1	2	3	4	5	6
5. 작은 개인적인 문제를 해결했을 때도 기분이 아주 좋다.	1	2	3	4	5	6
6. 내 감정은 대부분의 사람들보다 훨씬 더 강렬한 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
7. 내 행복한 기분은 너무 강렬해서 마치 천국에 있는 기분과 같다.	1	2	3	4	5	6
8. 너무 열정적이 되곤 한다.	1	2	3	4	5	6
9. 불가능해 보이던 일을 마쳤을 때 나는 희열을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10. 무언가 흥분되는 일을 기대할 때 내 심장은 마구 뛰다.	1	2	3	4	5	6
11. 뭔가 어려운 일을 해냈을 때 기쁘고 의기양양해진다.	1	2	3	4	5	6
12. 행복을 느낄 때 그것은 아주 강한 환희와 같다.	1	2	3	4	5	6

문항	전혀 아니 다	거의 아니 다	때때 로 그렇 다	보통 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
13. 뭔가 어려운 일을 해냈을 때 기쁘고 의기양양해진다.	1	2	3	4	5	6
14. 행복을 느낄 때 그것은 아주 강한 환희와 같다.	1	2	3	4	5	6
15. 나는 남들과 같이 있는 것을 아주 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
16. 거짓말을 할 때면 아주 기분이 나쁘다.	1	2	3	4	5	6
17. 작은 개인적인 문제를 해결했을 때도 기분이 아주 좋다.	1	2	3	4	5	6
18. 내 감정은 대부분의 사람들보다 훨씬 더 강렬한 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
19. 내 행복한 기분은 너무 강렬해서 마치 천국에 있는 기분과 같다.	1	2	3	4	5	6
20. 너무 열정적이 되곤 한다.	1	2	3	4	5	6
21. 불가능해 보이던 일을 마쳤을 때 나는 희열을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
22. 무언가 흥분되는 일을 기대할 때 내 심장은 마구 뛰다.	1	2	3	4	5	6
23. 슬픈 영화에 굉장히 감동하곤 한다.	1	2	3	4	5	6
24. 행복을 느낄 때 그것은 만사가 순조롭거나 만족한 느낌에 가깝지 흥분되고 떨리는 그런 것은 아니다.	1	2	3	4	5	6
25. 사람들 앞에서 처음 이야기를 할 때, 내 음성은 떨리고 심장은 마구 뛰다.	1	2	3	4	5	6
26. 좋은 일이 생기면 보통 다른 사람들보다 훨씬 더 기뻐한다.	1	2	3	4	5	6
27. 내 친구들은 내가 무척 감정적이라고 말할 것이다.	1	2	3	4	5	6

28. 무언가 흥분되는 일을 기대할 때 내 심장은 마구 뛰다.	1	2	3	4	5	6
29. 슬픈 영화에 굉장히 감동하곤 한다.	1	2	3	4	5	6
30. 행복을 느낄 때 그것은 만사가 순조롭거나 만족한 느낌에 가깝지 흥분되고 떨리는 그런 것은 아니다.	1	2	3	4	5	6
31. 사람들 앞에서 처음 이야기를 할 때, 내 음성은 떨리고 심장은 마구 뛰다.	1	2	3	4	5	6
32. 좋은 일이 생기면 보통 다른 사람들보다 훨씬 더 기뻐한다.	1	2	3	4	5	6
33. 내 친구들은 내가 무척 감정적이라고 말할 것이다.	1	2	3	4	5	6
34. 내가 가장 좋아하는 기억들은 활기차고 열정적으로 느꼈던 시간들보다는 만족스럽고 평화롭게 느꼈던 시간들이다.	1	2	3	4	5	6
35. 누군가 아주 심하게 다친 광경을 보면 난 크게 영향을 받는다.	1	2	3	4	5	6
36. 내가 기분이 좋을 때면 단순히 좋은 기분에서 아주 행복한 기분으로 옮겨가는 것은 쉽다.	1	2	3	4	5	6
37. “조용하고 침착하다” 로 나를 쉽게 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
38. 내가 행복할 때 나는 기쁨으로 벅차오름을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
39. 끔찍한 교통사고의 사진을 신문에서 보는 것만으로도 토할 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6
40. 행복할 때 나는 활기가 넘쳐흐르는 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5	6
41. 상을 받으면 너무 기뻐하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
42. 무언가에 성공했을 때 내 반응은 조용한 만족이다.	1	2	3	4	5	6

43. 무언가를 잘못했을 때 나는 아주 강한 부끄러움과 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
44. 나는 아주 힘든 시기에도 침착할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
45. 매사가 순조로울 때 나는 “세상 꼭대기에 서 있는” 듯한 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6
46. 화가 났을 때도 나는 여전히 이성적이고 과민 반응하지 않을 수 있다.	1	2	3	4	5	6
47. 내가 어떤 일을 매우 잘했음을 알았을 때, 흥분하고 기뻐하기 보다는 느긋하고 만족스러운 기분을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
48. 무언가에 성공했을 때 내 반응은 조용한 만족이다.	1	2	3	4	5	6
49. 무언가를 잘못했을 때 나는 아주 강한 부끄러움과 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
50. 나는 아주 힘든 시기에도 침착할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
51. 매사가 순조로울 때 나는 “세상 꼭대기에 서 있는” 듯한 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6
52. 화가 났을 때도 나는 여전히 이성적이고 과민 반응하지 않을 수 있다.	1	2	3	4	5	6
53. 내가 어떤 일을 매우 잘했음을 알았을 때, 흥분하고 기뻐하기 보다는 느긋하고 만족스러운 기분을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
54. 내가 불안하다고 느낄 때 그 기분은 보통 굉장히 강하다.	1	2	3	4	5	6
55. 나는 나쁜 기분을 그리 강하게 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5	6
56. 내가 어떤 것에 관해 흥분할 정도로 기분이 좋을 때 나는	1	2	3	4	5	6

그 기분을 모든 사람들과 나누고 싶어한다.						
57. 내가 행복을 느낄 때 그것은 조용한 만족과 같다.	1	2	3	4	5	6
58. 내 친구들은 아마도 나를 항상 긴장해 있는 사람이라 말할 것 같다.	1	2	3	4	5	6
59. 행복을 느낄 때, 나는 힘이 솟아오르는 것을 느낄 수 있다.	1	2	3	4	5	6
60. 죄책감을 느낄 때, 그 감정은 아주 강렬하다.	1	2	3	4	5	6
61. 내가 느끼는 행복한 기분은 환희보다는 만족이라는 단어로 더 잘 묘사될 수 있다.	1	2	3	4	5	6
62. 누군가 나를 칭찬하면 나는 너무 행복해서 “터져” 버릴 것 같다.	1	2	3	4	5	6
63. 불안할 때면 온몸이 떨린다.	1	2	3	4	5	6
64. 나에게 있어 행복은 흥분의 도가나라기보다는 충만하고 내적으로 침착하게 가라앉은 그런 느낌에 더 가깝다.	1	2	3	4	5	6

부록 5. 폭식증 검사 개정판(BULIT-R)

다음 질문들은 여러분의 평소 식습관에 관한 내용들로 구성되어 있습니다. 요즈음(오늘을 포함하여 최근 4주 동안) 본인을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 답을 골라 표시해 주십시오.

1. 나는 내 식사패턴에 만족한다.
 - 1) 그렇다
 - 2) 대체로 그렇다
 - 3) 약간 그렇지 않다
 - 4) 그렇지 않다
 - 5) 전혀 그렇지 않다
2. 당신은 스스로 “폭식한다” 고 할 수 있습니까?
 - 1) 절대적으로 그렇다
 - 2) 그렇다
 - 3) 아마 그럴 것이다
 - 4) 그렇게 볼 수도 있다
 - 5) 아마도 그렇지 않을 것이다
3. 식사량을 스스로 조절할 수 있습니까?
 - 1) 거의 항상 그렇다
 - 2) 꽤 그렇다
 - 3) 가끔 그렇다
 - 4) 거의 그렇지 않다
 - 5) 아마도 그렇지 않을 것이다
4. 나는 내 체형과 치수(size)에 만족한다.
 - 1) 항상 그렇다
 - 2) 가끔 그렇다
 - 3) 이따금씩 그럴 때도 있다
 - 4) 거의 그렇지 않다
 - 5) 전혀 그렇지 않다
5. 내 식사행동을 통제할 수 없을 때, 웨도를 회복하기 위해 단기의 다이어트나, 설사약이나 변비약을 복용하거나 손가락을 입에 넣어 구토를 하기도 하고 과도한 운동을 한다.
 - 1) 항상 그렇다
 - 2) 대체로 항상 그런 편이다
 - 3) 자주 그렇다
 - 4) 가끔 그렇다
 - 5) 전혀 그렇지 않다/ 나는 식사행동을 통제할 수 없게 된 적이 없다
6. 나는 체중조절을 위해 변비약이나 설사약을 복용한다.
 - 1) 하루에 1회 이상
 - 2) 일주일에 3회 내지 6회
 - 3) 한 달에 1회 내지 2회
 - 4) 한 달에 2회 내지 3회
 - 5) 한 달에 1회 혹은 사용하지 않음
7. 나는 내 체형이나 신체 지수에 대해 늘 고민에 사로잡혀 있다.
 - 1) 항상 그렇다
 - 2) 대체로 그렇다

- 3) 자주 그렇다
 - 4) 가끔 그렇다.
 - 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.
8. 너무 많은 음식을 급하게 먹는 때가 있다.
- 1) 일주일에 2회 이상
 - 2) 일주일에 2회
 - 3) 일주일에 1회
 - 4) 한 달에 2~3회
 - 5) 한 달에 1회 혹은 없음
9. 얼마나 오랫동안 폭식을 해왔습니까?(폭식:한동안 다이어트나 절식을 하다가 갑자기 자신을 통제할 수 없을 만큼 마구 먹어대는 행동)
- 1) 전혀 하지 않는다.
 - 2) 세 달 이하
 - 3) 세 달에서 1년 동안
 - 4) 1년에서 3년 동안
 - 5) 3년 그 이상
10. 나를 아는 사람들이 내가 한 번에 얼마나 많이 먹는지를 알면 놀랄 것이다.
- 1) 확실히 그럴 것이다.
 - 2) 거의 그럴 것이다.
 - 3) 아마도 그럴 것이다.
 - 4) 그럴 수도 있다.
 - 5) 그렇지 않다.
11. 칼로리를 소모시키기 위해 운동을 한다.
- 1) 하루 2시간 이상
 - 2) 하루 2시간 정도
 - 3) 하루 2시간 이하 1시간 이상
 - 4) 하루 1시간 혹은 그 이하
 - 5) 칼로리를 소모시키기 위해 운동하지는 않는다/ 운동을 하지 않는다.
12. 당신의 나이또래 친구들과 비교해 얼마나 체중과 체형에 집착하는 것 같습니다?
- 1) 평균보다 훨씬 더 많이
 - 2) 평균보다 더 많이
 - 3) 평균보다 많이
 - 4) 평균보다 약간 많이
 - 5) 평균 혹은 평균보다 더 적게
13. 먹기 시작하면 멈출 수 없을 거라는 두려움 때문에 어떤 것도 먹기가 겁난다.
- 1) 항상 그렇다
 - 2) 대체로 그렇다
 - 3) 자주 그렇다
 - 4) 가끔 그렇다
 - 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.
14. 똥똥해질 거라는 생각에 시달린다.
- 1) 항상 그렇다
 - 2) 대체로 그렇다
 - 3) 자주 그렇다
 - 4) 가끔 그렇다
 - 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.
15. 먹고 난 후 의도적으로 구토를 하는 일이 얼마나 자주 있습니까?

까?

- 1) 일주일에 2회 이상
- 2) 일주일에 1회
- 3) 한 달에 2~3회
- 4) 한 달에 1회
- 5) 한 달에 1회 이하 혹은 하지 않음

16. 배고프지 않을 때에도 음식을 많이 먹는다.

- 1) 항상 그렇다
- 2) 대체로 그렇다
- 3) 자주 그렇다
- 4) 가끔 그렇다
- 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.

17. 내 식사행동은 보통 사람들과 다르다.

- 1) 항상 그렇다
- 2) 대체로 그렇다
- 3) 자주 그렇다
- 4) 가끔 그렇다
- 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다.

18. 폭식을 한 직후 살이 찌지 않기 위해서 과도한 운동을 하거나 단기의 다이어트, 단식, 이노제, 설사약이나 변비약을 먹는 등의 방법을 쓴다.

- 1) 전혀 하지 않는다/ 폭식을 하지 않는다.
- 2) 거의 하지 않는다.
- 3) 할 때도 있다.
- 4) 자주 한다.
- 5) 거의 항상 한다.

19. 단식을 하거나 단기의 다이어트를 해서 체중을 줄이려고 노력한 적이 있다.

- 1) 지난 1년 동안 그런 적이 없다.
- 2) 지난 1년 동안 1번
- 3) 지난 1년 동안 2~3번
- 4) 지난 1년 동안 4~5번
- 5) 지난 1년 동안 5번 넘게

20. 칼로리를 소모하기 위해서 과도하게 오랜 시간동안 운동을 한다.

- 1) 평균 이하
- 2) 평균보다 좀 적게
- 3) 평균보다 좀 많이
- 4) 평균보다 많이
- 5) 평균보다 훨씬 많이

21. 폭식을 할 때, 탄수화물이 많이 들어간 음식(달콤하고 전분이 많은 음식)을 먹는 경향이 있다.

- 1) 항상 그렇다
- 2) 대체로 그렇다
- 3) 자주 그렇다
- 4) 가끔 그렇다
- 5) 거의 혹은 전혀 폭식을 하지 않는다.

22. 대개의 다른 사람들과 비교하여 나의 식사 행동을 통제하는 능력은

- 1) 다른 사람들보다 훨씬 낮다
- 2) 비슷하다
- 3) 다른 사람들보다 못하다
- 4) 훨씬 못하다

5) 통제할만한 능력이 전혀 없다

23. 나는 스스로 '충동적으로 먹는 사람' 이라고 할 수 있다.

- 1) 확실히 그렇다
- 2) 그렇다
- 3) 그런 편이다
- 4) 그렇게 볼 수도 있을 것이다
- 5) 그렇지 않다

24. 나는 너무 많이 먹은 후에 내 모습을 보는 것이 싫다.

- 1) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다
- 2) 가끔 그렇다
- 3) 자주 그렇다
- 4) 거의 항상 그렇다
- 5) 항상 그렇다

25. 살찌지 않으려고 노력할 때, 과도한 운동이나 단기의 다이어트, 단식, 손가락을 넣어서 구토를 유도하거나, 이뇨제나 설사약, 변비약을 복용하는 것에 내가 의존하고 있다는 느낌을 받는다.

- 1) 전혀 그렇지 않다
- 2) 거의 그렇지 않다
- 3) 그럴 수도 있다
- 4) 자주 그렇다
- 5) 거의 항상 그렇다

26. 구토를 하는 것이 다른 사람들에게 계보다 당신에게는 수월한 방법이라고 생각합니까?

- 1) 그렇다. 전혀 어렵지 않다
- 2) 그렇다. 쉬운 방법이다

3) 비교적 쉬운 방법이다

4) 그저 그렇다

5) 쉽지 않다

27. 체중 조절을 위해 이뇨제를 복용한다.

- 1) 한 달에 1회 이하 혹은 전혀 사용 않음
- 2) 거의 하지 않는 편(한 달에 2~3회)
- 3) 가끔 복용(일주일에 1~2회)
- 4) 자주 복용(일주일에 3~6회)
- 5) 매우 자주 복용(하루에 1회 그 이상)

28. 음식이 내 삶을 통제하고 있다고 느껴진다.

- 1) 항상 그렇다
- 2) 대체로 항상 그런 편이다
- 3) 자주 그렇다
- 4) 가끔 그렇다
- 5) 거의 혹은 전혀 그렇지 않다

29. 하루나 그 이상의 기간을 먹지 않거나 아주 적게 먹는 것으로 체중을 조절하려고 한다.

- 1) 전혀 그렇지 않다
- 2) 거의 그렇지 않은 편이다
- 3) 가끔 그렇다
- 4) 자주 그렇다
- 5) 매우 자주 그렇다

30. 많은 양의 음식을 먹을 때, 보통 어느 정도의 속도로 먹습니까?

- 1) 보통 사람들보다 훨씬 빨리

- 먹는 편이다
- 2) 보통 사람들보다 꽤 빨리 먹는 편이다
- 3) 보통 사람들보다 빨리 먹는 편이다
- 4) 보통 사람들보다 비슷한 속도로 먹는다
- 5) 보통 사람들보다 조금 느린 편이다

31. 체중 조절을 위해 설사약을 복용한다.

- 1) 전혀 사용하지 않는다
- 2) 거의 사용하지 않는다
- 3) 가끔 사용한다
- 4) 자주 사용한다
- 5) 매우 자주 사용한다

32. 폭식을 한 직후 내 느낌은

- 1) 너무 똥똥하고 부풀어서 참을 수 없을 정도이다
- 2) 극도로 똥똥해진다는 느낌이 다
- 3) 똥똥하다는 느낌이다
- 4) 약간 똥똥해진다는 느낌이다
- 5) 내 몸이 어떻든 괜찮다고 느낀다/ 폭식을 하지 않는다

33. 나와 같은 성별을 가진 사람들과 비교해서 얼마나 먹을 것인지 조절할 수 있을 것 같은 능력은

- 1) 비슷하거나 더 낫다
- 2) 못한 편이다
- 3) 못한다

- 4) 아주 못한다
- 5) 형편없다

34. 최근 3개월 동안 얼마나 자주 폭식을 했습니까?(폭식: 비슷한 상황에서 대부분의 사람들이 먹을 양보다 많이 먹고, 먹는 것을 멈출 수 없다고 느낌)

- 1) 한 달에 1회 혹은 하지 않음
- 2) 한 달에 2~3회
- 3) 일주일에 1회
- 4) 일주일에 2회
- 5) 일주일에 2회 이상

35. 나를 아는 사람들은 내가 많은 음식을 먹은 후에 얼마나 똥똥해지는지를 보면 놀랄 것이다.

- 1) 분명히 그렇다
- 2) 그렇다
- 3) 그럴 것이다
- 4) 그럴 수도 있다
- 5) 그럴 리도 없고, 나는 많은 음식을 먹지 않는다

36. 체중조절을 위해 이뇨제를 복용한다.

- 1) 일주일에 3회 이상
- 2) 일주일에 1~2회
- 3) 한 달에 2~3회
- 4) 한 달에 1회
- 5) 전혀 복용하지 않는다.

부록 6. 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도(LSS-R)

아래에는 당신이 일상생활에서 흔히 겪을 수 있는 여러 가지 생활 사건들이 적혀 있습니다. 각 문항들을 자세히 읽어보신 후, 각 사건이 지난 1년(12개월) 동안 당신에게 얼마나 자주 일어났는가를 왼쪽에 있는 경험 빈도에 ○표해 주시기 바랍니다.

아울러 당신이 지난 1년(12개월) 동안 경험하신 사건-경험 빈도에서 1이상에 국한해서 그 사건에 대한 중요도를 오른쪽에 표시하여 주시기 바랍니다. 이때 중요도는 당시 그 사건이 당신에게 얼마나 중요했었나를 평가해 주시기 바랍니다. 각 생활 사건을 평가하실 때 당시 사건을 재경험하시면서 모든 문항에 대하여 성의껏 응답해 주시기 바랍니다.

문 항	경험 빈도				중 요 도			
	전혀	조금	상당히	자주	전혀	조금	상당히	자주
예) 자전거가 고장 났다.	0	1	②	3	0	1	②	3

문 항	경험 빈도				중 요 도			
	전혀	조금	상당히	자주	전혀	조금	상당히	자주
1. 취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
2. 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
3. 진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
4. 사회적 편견(예, 성차, 지방대학 등) 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
5. 이성 친구와의 사이가 매우 악화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
6. 이성 친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
7. 이성 친구와 심하게 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3

8. 이성 친구와 헤어졌다.	0	1	2	3	0	1	2	3
9. 경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
10. 학자금 조달이 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
11. 용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
12. 경제생활이 어려워서 취미 생활을 충분히 할 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
13. 부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
14. 부모와의 갈등이 심화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
15. 집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
16. 친구들로부터 따돌림을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
17. 친구로부터 배척을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
18. 친구가 나를 무시했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
19. 교수의 인격에 대해 실망했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
20. 교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.	0	1	2	3	0	1	2	3
21. 교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
22. 나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.	0	1	2	3	0	1	2	3
23. 왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
24. 내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
25. 공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.	0	1	2	3	0	1	2	3

26. 노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
27. 전공 공부가 너무 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
28. 취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
29. 졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
30. 대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못할 것 같은 생각이 들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
31. 사회적 불안정(예, 정치, 경제 등) 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
32. 이성 친구와 말을 하지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
33. 이성 친구가 나 이외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
34. 집안의 경제사정이 악화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
35. 사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
36. 경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
37. 가족으로부터 억울한 비난을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
38. 부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
39. 형제나 자매와 심하게 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
40. 친구로부터 무례한 행동을 당했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
41. 마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
42. 교수가 나의 인격을 무시했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
43. 교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3

44. 교수로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
45. 확고한 인생관이 없어서 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
46. 이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
47. 공부해야할 내용이 너무 많았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
48. 성적이 나쁘다.	0	1	2	3	0	1	2	3
49. 전공 공부가 적성에 맞지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
50. 중요한 시험을 잘 치지 못했다.	0	1	2	3	0	1	2	3

부록 7. 연구 2 대상자 선정을 위한 신경성 폭식증의 DSM-5 문항

1. 나는 폭식을 한다. (폭식: 대부분의 사람보다 분명히 많이 먹으며, 이러한 행위를 조절하기 어려움)
 - 예 ○
 - 아니오 ○

2. 나는 체중 증가를 막기 위해 보상행동을 한다. (보상행동의 예: 구토제, 이뇨제 사용, 관장, 금식, 과도한 운동 등)
 - 예 ○
 - 아니오 ○

3. 체중과 체형이 스스로에 대한 가치 평가에 영향을 크게 미친다.
 - 예 ○
 - 아니오 ○

부록 8. 정서적 섭식자 대상 인터뷰 질문지

※ **정서적 섭식**의 정의에 대한 소개:

‘정서적 섭식’이란 불안, 우울, 분노, 피로움과 같은 부정적인 정서에 대한 반응으로 음식을 섭취하는 경향성을 말합니다. 정서적 섭식을 하는 사람들은 기분이 좋지 않을 때 그러한 부정적 기분을 피하거나 기분을 좋게 만들기 위한 방법으로 평소보다 더 많이 먹는 경향이 있습니다. 정서적 섭식을 하는 사람들은 먹는 행동을 통해 최소한 그 순간은 기분이 좋아지고, 정서적으로 안정감을 경험하기도 하며, 편안함, 만족감이나 위로를 얻기도 합니다. 앞으로 이루어질 면접은 이러한 ‘정서적 섭식’이라는 현상에 대해 구체적으로 알아보기 위해 구성되었습니다.

이제 앞으로 ‘정서적 섭식’에 대한 몇 가지 질문을 할 예정입니다. 인터뷰 내용은 비밀이 철저히 보장되며 연구 목적 이외에는 사용되지 않습니다. 질문에 대해 떠오르는 대로 편안하고 솔직하게 얘기해 주시면 됩니다. 예상 소요시간은 20~30분입니다.

- 나이:
- 학생일 경우 학년:
- 신장:
- 체중(혹은 BMI):

1. 최근 1개월 이내에 정서적 섭식(부정적인 정서에 대한 반응으로 먹는 행동)을 한 적이 있습니까? 있다면 지금 떠올릴 수 있는 **구체적인 정서적 섭식 경험 세 가지**를 말해 주십시오. (되도록 두 가지 이상을 생각해 내도록 하고, 최대한 상세하게 말하도록 독려한다.)

1) _____

2) _____

3) _____

2. 앞에서 언급한 정서적 섭식의 경험 중 정서적 섭식의 정의에 가장 잘 부합하다고 생각이 드는 경험 한 가지를 골라 주십시오.

1) 그때 어떤 생각이 드셨나요?

- (1) 정서적 섭식 전(before) _____
- (2) 정서적 섭식을 하는 도중(during) _____
- (3) 정서적 섭식을 마친 후(after) _____

2) 그때의 기분은?

- (1) 정서적 섭식 전(before) _____
- (2) 정서적 섭식을 하는 도중(during) _____
- (3) 정서적 섭식을 마친 후(after) _____

3) 정서적 섭식을 할 때에 특별히 했던 행동이 있나요?

- (1) 정서적 섭식 전(before) _____
- (2) 정서적 섭식을 하는 도중(during) _____
- (3) 정서적 섭식을 마친 후(after) _____

3. 앞에서 얘기한 사건에서 정서적 섭식을 유발한 스트레스 사건에 대해 구체적으로 말해 주십시오.

4. 음식의 종류: 정서적 섭식을 하는 동안에만 평소와는 다르게 먹는 음식이 있습니까? (혹은) 정서적 섭식을 하는 동안에는 주로 어떤 음식을 먹습니까?

5. 음식의 양: 정서적 섭식을 하는 동안 얼마나 많은 음식을 먹습니까?

6. 정서적 섭식이 시작된 특별한 계기가 있나요? or 정서적 섭식은 언제 시작되었나요?

부록 9. 신경성 폭식증 경향자 대상 인터뷰 질문지

※ 신경성 폭식증의 정의에 대한 소개:

‘신경성 폭식증’은 짧은 시간 내에 많은 양의 먹을 폭식행동과 이로 인한 체중증가를 막기 위해 구토 등의 보상행동의 반복되는 경우를 말합니다. 앞으로 이루어질 면접은 이러한 ‘신경성 폭식증’을 좀 더 잘 이해하고 또 다른 섭식에서의 어려움은 정서에 대한 반응으로 먹는 현상인 ‘정서적 섭식’과 비교해 보기 위해 구성되었습니다.

이제 앞으로 귀하가 가지고 있는 식습관에 관련하여 몇 가지 질문을 할 예정입니다. 인터뷰 내용은 비밀이 철저히 보장되며 연구 목적 이외에는 사용되지 않습니다. 질문에 대해 떠오르는 대로 편안하고 솔직하게 얘기해 주시면 됩니다. 예상 소요시간은 20~30분입니다.

- 나이:
- 학생일 경우 학년:
- 신장:
- 체중(혹은 BMI):

1. **최근 1개월 이내에 ‘폭식(=일정한 시간 동안 대부분의 사람이 유사한 상황에서 동일한 시간 동안 먹는 것보다 분명하게 많은 양의 음식을 먹으며, 먹는 것에 대한 조절 능력의 상실감을 느끼는 것)’을 한 적이 있습니까?** 있다면 지금 떠올릴 수 있는 **구체적인 폭식 경험 세 가지**를 말해 주십시오. (되도록 두 가지 이상을 생각해 내도록 하고, 최대한 상세하게 말하도록 독려한다.)

1) _____

2) _____

3) _____

2. 앞에서 언급한 폭식의 경험 중 정서적 섭식의 정의에 가장 잘 부합하다고 생각이 드는 경험 한 가지를 골라 주십시오.

1) 그때 어떤 생각이 드셨나요?

- (1) 폭식 전(before) _____
- (2) 폭식 도중(during) _____
- (3) 폭식 후(after) _____

2) 그때의 기분은?

- (1) 폭식 전(before) _____
- (2) 폭식 도중(during) _____
- (3) 폭식 후(after) _____

3) 폭식을 할 때에 특별히 했던 행동이 있나요?

- (1) 폭식 전(before) _____
- (2) 폭식 도중(during) _____
- (3) 폭식 후(after) _____

3. 앞에서 얘기한 사건에서 폭식을 유발한 스트레스 사건에 대해 구체적으로 말해 주십시오.

4. 음식의 종류: 폭식을 하는 동안에만 평소와는 다르게 먹는 음식이 있습니까? (혹은) 폭식을 하는 동안에는 주로 어떤 음식을 먹습니까?

5. 음식의 양: 폭식을 하는 동안 얼마나 많은 음식을 먹습니까?

6. 폭식이 시작된 특별한 계기가 있나요? or 폭식은 언제 시작 되었나요?

7. 폭식을 한 이후에 먹은 것을 토하거나, 과하게 운동을 하거나, 약물을 복용하는 등의 방법으로 음식을 섭취한 것을 되돌리려 한 적이 있습니까? 있다면 그 경험을 구체적으로 얘기해 주십시오.

8. 위와 같은 보상행동을 시작하게 된 특별한 계기가 있습니까? (혹은) 언제 처음 보상행동을 시작하였습니까?

부록 10. 연구 2의 개념, 하위범주, 범주를 도출한 근거자료

정서적 섭식 집단의 과정 분석

1. 스트레스를 경험함

대부분의 참여자들은 정서적 섭식 전에 스트레스를 경험하였다고 보고하였다. 그것은 시험이나 학업과 관련한 스트레스와 대인관계 스트레스였다.

1) 시험·학업 스트레스

시험이나 학업과 관련하여 보고된 스트레스는 다음 날 시험을 보는 상황, 혹은 시험 준비가 충분하지 못한 상황을 반영한 것이었으며, 시험을 준비하는 것과 관련한 학업 스트레스를 포함하였다.

• 시험을 봄

이번 주 월요일에 시험을 봤는데 그게 아침에 되게 일찍, 7시 반에 보는 시험이었고, 그리고 그 전날까지 공부가 별로 안 된 상태였어요. (참여자1)

• 과제가 많음

오전에 일이 있어서 볼 일을 보고 오후에 수업을 다 듣고 나서 숙제가 있었나? 그 때 숙제가 있었는데 숙제가 예상한 것보다 너무 많아서 놀라서 숙제를 막 하고 (참여자3)

• 수업 내용을 이해하지 못한

제가 수업을 한 두세 번째 쪽에 좀 놓쳤어요. 그 흐름을 놓치고. 그래서 그냥 수업을 아예 안 들었고, 그니까 수업에 가서 계속 다른 일을 하고 수업을 안 듣다가 중간고사 시간이 되니까 다른 시험 같이 공부하는 친구들이랑 공부를 같이 하고, 책 읽으면서 공부를 했거든요. 그러다 보니까 좀 느리고, 공부하는 속도가. 이해도도 좀 많이 떨어지고 (참여자1)

2) 대인관계 스트레스

대인관계 스트레스는 주로 남자 친구와의 관계에서 일어나는 일이었다. 남자 친구와 헤어짐과 사소한 다툼이 원인으로 조사되었다.

• 남자친구와 헤어짐

남자친구랑 헤어지고 이러면서 그 때부터 약간 시작된 거 같아요. 그런 나에 대한 보상심리? 같은 게 (참여자2)

• 남자친구와 싸움

보통 많이 먹는 때가 남자친구랑 싸웠을 때 (참여자1)

2. 피로함

응답자들은 정서적 섭식에 선행하여 스트레스와 함께 육체적 피로를 보고하였다.

• 많은 일을 한 날

할 게 너무 많고 좀 부담도 되고 걱정도 되고 이러니까 기분이 계속 안 좋았고. (참여자1)

어제도 과제를 하고 저녁에 과외도 계속 있어서 <중략> 뭔가 일이 계속 많고, 바쁘게 하루를 보내다가 집 근처에 왔는데 (참여자2)

하루에 수업을 다 듣고 과외를 2개 연달아 한 다음에 <중략> 막 굴리고, 쉼이 필요한데 그거

없이 막 구르게 <중략> 뻑뻑하게 일정에 맞춰서 막 해야 되는 (참여자3)

- 피곤함

이제 집으로 갈 때, 공부를 거의 다 하고 집으로 갈 때도 피곤하고 안 좋았고 (참여자1)

녹초가 돼서 집에 오면 (참여자3)

3. 외로움

응답자들은 정서적 섭식 전에, 혼자 있거나 누군가에게 관심이나 보살핌을 받지 못하는 상황을 보고하였다. 외로움을 경험하는 것은 부정정서와 정서적 섭식을 초래하는 것으로 파악된다.

- 친구를 만나지 못함

원래 같이 전공을 들던 친구들이랑 거의 못 만나고 원래는 학교에서만 할 수 있는 공부여서 그 걸 되게 애들이랑 과방에서 같이 있다든지 방학에도 그런 식으로 보냈는데. 개강하니까 아이들은 아이들대로 바쁘고 <중략> 친구들과의 만남이 잘 성사되지 않고 누군가 의지하고 싶은 사람을 찾고 싶어 하는 것 같은데 <중략> 정서적 섭식을 하게 될 때 누군가랑 이야기하고 싶거나 전화를 하려고 친구한테 시도를 했거나 만나려고 시도를 했는데 그게 무마됐을 때 (참여자2)

- 혼자 있는 시간이 많음

혼자 집에 가면서 뭔가 사가지고 간다거나 <중략> 혼자 있게 되는 일이 많아지고 혼자 있는 시간 자체가 싫지는 않은데 뭔가를 같이 하고 싶을 때 누구한테 말하기도 약간 외로움을 많이 느꼈던 시기였던 거 같아요. (참여자2)

혼자서 자취를 해가지고 그런 경향이 더 큰 거 같은데 그래서 이제 사 놓고 그게 있으면 이제 약간 허한 느낌이 들거나 (참여자3)

- 보살핌을 받지 못함

예를 들어서 "제가 감기에 걸렸다, 감기 기운이 있는 거 같다."라고 했는데 그냥 되게 놀리는 식으로 감기 보균자다. 이렇게 얘기를 하고 그냥 자기 할 말을 하는 거예요. 근데 걱정을 해주는 느낌이 안 들어서 집에 가서 엄청 많이 먹고 (참여자1)

세상에 아무도 나를 안 챙겨주는 것 같고 (참여자2)

4. 허기

정서적 섭식 전에 배고픔이 선행되었다.

- 끼니를 챙기지 못함

밥도 제대로 잘 못 챙겨먹고 그렇게 하루가 지났는데 (참여자2)

- 집에 가는 길에 배고픔을 느낌

그 날 밤에 막차를 타고 집에 들어가서 배가 좀 고팠는데. (참여자1)

이제 녹초가 돼서 집에 오면 이제 배도 고프고 (참여자3)

5. 부정정서 경험

스트레스, 피로, 외로움 등의 영향으로, 응답자들은 대체로 부정정서를 경험하였다. 경험되는 부정정서는 우울하거나 다운된 기분, 분노나 짜증, 혹은 정확히 분류할 수는 없는 기타의 부정정서 경험으로 분류되었다.

- 우울 · 공허함 · 다운된 기분

그냥 자도 됐거든요. 근데 너무 우울하기도 하고 (참여자1)

뭔가 약간 우울한 기분이 드는 날이나 <중략> 우울감이나 세상에 혼자 있는 것 같은 그런 기분이 드는 때가 많은 것 같아요. (참여자2)

그냥 depressed 되어 있는 상태라고 해야 되나 약간 그냥 다운되어 있는 <중략> 섭식을 하기 전에는 다운돼 있는 상태고 <중략> 약간 허한 상태인 거 같아요. 공허한. (참여자 3)

- 분노·짜증

집에 가서 엄청 많이 먹고 그럼 이제 또 좀 그런 걸 까먹어요. 그렇게 화가 났다는 사실을. (참여자 1)

그게 어떤 분노, 짜증 그런 게 좀 더 감정이 크게 있다고 한다면 <중략> 머리는 분노인데 (참여자 2)

- 대체로 기분이 안 좋음

그 날 하루 종일 기분이 안 좋았고요. 할 게 너무 많고 부담도 되고 걱정도 되고 이러니까 기분이 계속 안 좋았고 <중략> 되게 다양하게 기분이 안 좋았던 것 같아요. (참여자 1)

일을 처리하려고 하는데 너무 기분이 안 좋고 하기 싫었을 때 <중략> 정서적 섭식을 하게 될 때는 대부분 기분이 좋지 않을 때니까 <중략> 밤에 기분이 안 좋아서 집에 갈 때 가끔 먹는 것 같고. (참여자 2)

6. 성격 특성

정서적 섭식을 유발하는 성격 특성 역시 보고되었다. 이는 정서에 대한 반응으로 먹는 행동을 중재하는 요인으로 분석되었다.

1) 자기통제를 많이 함

평소에는 과도하게 자기통제를 하다가 스트레스를 받거나 기분이 안 좋을 때에는 스스로를 풀어주려는 동기가 섭식행동으로 나타났다.

- 스스로에 대한 규칙이 많음

저 스스로에 대한 통제력, 그러니까 규율 같은 게 되게 많은 편인데 그런 걸 약간 느슨하게 해줘서 저 스스로를 위로해주고 싶다 <중략> 제 스스로에 대한 규칙이지만 지키기 싫어지는 (참여자 2)

2) 조급한 성격

조급한 성격 역시 정서적 섭식을 유발하는 성격 변인으로 조사되었다. 경험되는 스트레스를 “빨리빨리” 해소하려는 충동성은 주위에서 쉽게 구할 수 있는 음식을 통해 부정정서를 해소하려는 행동으로 나타났다.

- 즉각적인 만족을 찾음

안 먹는다고 해서 나한테 무슨 문제가 생기는 게 아닌데 그때 당시에는 너무 힘들니까 그걸 가만히 스트레스를 가만히 견디지를 못하고 빨리빨리 해결해야 된다는 압박감 아닌 압박감을 받으면서, <중략> 그냥 가까운 길로 빨리. 즉각적 보상이 가능한 방법으로 가는. <중략> 먹는 음식의 선택에 있어서도 값싼 길로 빨리빨리 해결을 하다 보니까 (참여자 3)

7. 자기 위로 의도

정서적 섭식 전에는 스트레스 받거나, 피곤하거나, 기분이 안 좋은 자신을 위로하고자 하는 의도에서 출발하는 것으로 확인되었다.

- 스스로를 위로하고 싶음

이제 공부를 했으니까 보상을 받아야 될 거 같기도 하고 <중략> 공부를 했으니까 ‘보상을 해야겠다.’ 생각해서. (참여자 1)

나라도 나를 좀 위해줘야겠다는 생각도 드는 것 같고요. <중략> 먹어야지 하고 결심했을 때는 그나마 위로를 받는 기분인데 <중략> 그런 생각을 해요. 나는 그래도 위로를 줬어. 스스로한테. <중략> 남자친구랑 헤어지고 이러면서 그때부터 약간 시작된 거 같아요. 나에 대한 보상심리? 같은 게. (참여자 2)

본인한테 있어서 건강한 방법으로 해결하지 못하고 즉각적인 어떤 보상을 원하다 보니까 먹는 행위로 <참여자 3>

- 피로를 보상하려는 것을 찾음
힘드니까 쉽게 그런 보상을 할 수 있는 것들을 찾다보면 시간이나 비용 대비 그렇게 했을 때가 가장 효율적이라고 해야 되나? 질적인 만족도는 사실 좀 거기에 대해서는 의구심을 던지기는 하는데 어쨌든 순간 순간적으로는 그런 걸 바로 보상할 수 있는 거는 먹는 행위니까. (참여자 3)

8. 정서적 섭식 발생

이상에서 기술된 여러 조건의 발생 결과는 정서적 섭식의 발생이었다. 정서적 섭식은 섭식을 통해 자신의 기분을 상승시키려는 의도와, 그로 인해 나타나는 부적응적 섭식행동으로 분석되었다.

1) 부적응적 섭식행동

정서적 섭식 삽화 중에는 다양한 부적응적 섭식행동이 나타났는데, 그것은 많은 양의 음식을 구입하거나 먹고, 여러 종류의 음식을 한 번에 먹고, 평소에 먹지 않던 음식을 먹고, 건강에 좋지 않은 음식을 먹으며, 빨리 먹고, 밤에 먹고, 먹는 양을 절제하지 못하는 등의 다양한 방식인 것으로 조사되었다.

- 많은 양의 음식을 구매 혹은 섭취
보통 많이 먹는 때가 남자 친구랑 싸웠을 때. <중략> (남자 친구가 걱정을 해주는 느낌이 아니어서) 집에 가서 엄청 많이 먹고. <중략> 그럴 때는 아무래도 많이 사거나 (참여자 1)

되게 많은 양의 간식거리를 같은 거. 떡볶이 막 이런 거를 사와서 <중략> 한 번 사는 양은 되게 많은 것 같구요. <중략> 빵이랑 과자 같은 걸 되게 많이 사와서 (참여자 2)

배는 적당히 고프는데 그것 이상으로 많이 먹는 것 같아요. <중략> 생각했던 것보다 더 양을 많이 그렇게 해서 먹는 것 같아요.

- 다양한 음식을 한 번에 먹음
수산시장에는 먹을 게 많잖아요. 이것도 먹고 싶다. 저것도 먹고 싶다. 다 먹고 시은 거예요. 그래서 그러 되게 다양하게 많이 사서. 계도 먹고 회도 먹고 <중략> (평상시에는) 그렇게 막 많은 음식들, 다양한 음식을 한 번에 먹지는 않는 거 같아요. 초밥을 먹으면 초밥을 먹고 카레를 먹으면 카레를 먹고 이러는데. (참여자 1)

- 평소에 먹지 않던 음식 먹음
베이크 같은 건 제가 별로 안 좋아하거든요, 원래. 있어도 잘 안 먹는데. 그냥 있길래 먹었어요. (참여자 1)

원래 그렇게 매일 야식을 막 먹고, 밤에 먹고 자는 걸 좋아하는 성격은 아닌데 <중략> 평소에 가 본 적도 없는 빵집 같은데, 맨날 그냥 지나치던 그런데, 뭔가 한 번 가보고 싶고 그런 생각이 들었었어요. <중략> 평소에는 떡볶이를 제가 사 먹거나 이런 일이 거의 없는데 되게 이상하게 밤에 막 기분 안 좋아서 집에 갈 때 그럴 때 가끔 먹는 거 같고. <중략> 햄버거도 평상시에 잘 거의 먹지도 않는데 그런 때만. (참여자 2)

- 건강에 좋지 않은 음식 먹음
칼로리 높은 거. 햄버거 같은 거? 좀 간편하게 먹을 수 있게 나온 거 <중략> 남자친구랑 싸우면 보통 밥 아니고 디저트 같은 거 케이크나 마카롱 같은 단 거를 되게 많이 먹고요. (참여자 1)

건강한 음식은 아닌 거 같아요. 밥을 차려 먹는대거나 이런 종류는 아닌 거 같고요. 음식 종류, 한 상에 나온 카레라이스나 함박스테이크 이런 종류의 차려진 음식이 아니라 그냥 간식이나 야식으로 여겨질 만한 것들? (참여자 2)

그래서 건강하지 않게. 그런 한 끼를. <중략> 제대로 된 한 끼 식사를 먹으면 되는데 그렇게 안 하고 <중략> 영양적으로도 불균형적인 그런 걸로 해서 해소하니까. (참여자 3)

- 빨리 먹음
그리고 되게 빨리 먹어요. <중략> 원래도 좀 빨리 먹기도 하는데 (정서적 섭식을 하지 않을 때보다) 더 빨리 먹어요. (참여자 1)

- 밤에 먹음
그 날 같은 경우는 새벽에 먹고 잤으니까. 아침에 되게 배도 더부룩하고 배도 나와 있고. 이러니까 좋은 느낌은 아니예요. (참여자 1)

열흘 쯤 전에 밤에 또 떡볶이 같은 걸 사서 또 먹었던 것 같아요. <중략> 밤에 막 기분 안 좋아서 집에 갈 때 그럴 때 가끔 먹는 거 같고. (참여자 2)

시간대가 거의 밤인 거 같아요. 보통 그런 정서적 섭식이 폭발적으로 일어날 때가, 낮까지는 상관없는데 거의 한 네다섯 시 넘어가는 그 이후? 밤 시간대에 거의 폭발적인 거여서. 그 앞엔 또 안 그런데. 그 때만 유달리 시간대가 그래서. (참여자 3)

- 먹는 양을 절제하지 못함
먹으면서 점점 양을 절제하지 못하고 양이 하나씩 하나씩 늘어갈 때마다 죄책감이 가중되는데 손을 놓지를 못해요. <중략> 양을 점점 절제를 못하면서 이제 두려워. (참여자 3)

2) 기분향상을 위해 섭식

부적응적 섭식행동 외에 정서적 섭식을 구성하는 요소는 기분 향상의 의도였다. 정서적 섭식은 바람직하지 못한 다양한 섭식행동이 기분향상이라는 목적으로 행해지는 것으로 이해되었다.

- 기분 좋게 하려면 어떻게 할지 생각함
무엇을 사야 제 기분의 효용에 가장 맞는지 이런 생각을 하게 되는 것 같아요. “뭘 먹어야 내가 제일 기분이 좋아질까” 이런 거랑 (참여자 2)

- 먹으면 기분이 나아짐
제가 기분이 안 좋을 때 먹으면 기분이 좀 괜찮아진다는 걸 아니까. <중략> 그냥 먹고 싶다는 생각, 먹으면 기분이 좀 괜찮아지겠지 하는 생각도 했고. 그리고 먹는 상상을 하면 되게 기분이 좋아지기도 하고. (참여자 1)

9. 후회와 자제 노력

정서적 섭식의 결과 대체로 후회하거나 자제하려는 노력을 보이는 것으로 나타났다.

1) 후회

- 후회와 자책
그 다음 날은 약간 좀 후회가 들고요. (참여자 1)

그걸 먹는 과정이나 점점 배불러오면 오히려 약간 기분이 나빠지는 것 같기도 하고. ‘아 먹으면

안 되는데 먹었다.’ 이런 생각도 좀 들고. (참여자 2)

그거를 반복하는 자신에 대해서 약간 좀 실망. 그리고 또 자책감도 느끼고. 후회하는 것도 있고. (참여자 3)

- 체중에 대한 걱정
고 3때 (정서적 섭식 때문에) 10킬로가 썰서 이제 대학교 불고, 빼야겠다는 생각을 해서 자연스럽게 빠진 게 아니라 그 때는 뺐어요. <중략> 항상 다이어트를 해야겠다는 생각은 하는데 (참여자 1)

단 거 먹어서 기분 좋아지고 이럴 때도 있기는 하지만 그게 약간 ‘살찐다.’ 이런 걱정도 좀 들기도 하고요. (참여자 2)

그니까 지금 욕죄이는 이유가, 고등학교 때까지는 먹는 거에 제한이 아예 없었어요. 그래서 먹고 싶으면 먹고, 말면 말고. <중략> 집이 OO인데 OO에 있을 때보다 서울에 오면 사람들이 다른 사람들밖에 없어서 그게 좀 충격적이었던 거 같아요. (참여자 3)

2) 자제 노력

- 변화·중지시키려 노력함
사실 그래서 그 상담을 받고서 ‘그걸 바꾸자’라는 쪽으로 갔는데 근데 조금 나아지는, 그니까 이제는 그걸 상황을 인지는 했어요. <중략> 또 새롭게 기억하고 있어요. 다음번에는 이렇게 하지 말아야지. 다음엔 패턴을 좀 바꾸든가 메뉴를 좀 바꾸든가 좀 다른 방법으로 해봐야겠다고 하는데 이게 실효적인지에 대해서는 의구심을 갖고 있는 상태예요. (참여자 3)

신경성 폭식 집단의 과정 분석

1. 스트레스를 경험함

신경성 폭식 집단 역시 폭식 전에 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 분류된 스트레스의 종류 역시 시험이나 학업에 대한 것과 대인관계에 대한 것의 두 가지로 동일했다.

1) 시험·학업 스트레스

신경성 폭식증 경향자들 역시 폭식을 경험하기 전에 시험이나 학업과 관련한 스트레스를 겪는 것으로 나타났다. 이는 정서적 섭식과 동일한 결과이다.

- 시험 관련 스트레스
시험은 끝났고 저는 결과를 기다리고 있는데. <중략> 제가 주로 스트레스 받는 거. 시험공부나 이런 것들 (참여자 4)

성취에 대한 스트레스? 뭐 예를 들어서 준비하는 시험이 뭐 결과가 좋게 나오지 않았단거나. <중략> 제 자신이 뭘 성취하려고 했는데 그걸 실패했을 때 (참여자 5)

- 과제가 많음
과제가 많으니까 이걸 뭔가 해도 할 시간이 절대적으로 부족할 것 같다는 생각 같은 것 때문에 스트레스를 좀 많이 받고 있었어요. <중략> 과제 스트레스는 받는, 받으니까 좀 맛있는 거 먹으면서 좀 슬슬 해볼까 했는데 그렇게 잘 안 됐어요. (참여자 6)

2) 대인관계 스트레스

정서적 섭식 집단과 마찬가지로 폭식 전에는 대인관계 스트레스가 선행하였다. 그러나 정서적 섭식과 달랐던 점은, 이때의 스트레스 경험이 다른 사람과 자신을 비교하게 하거나, 자신의 가치에 대해 회의하게 만들었다는 점이었다.

- 남자 친구가 다른 여자를 만남
남자친구를 사귀었는데 그 남자친구랑 되게 친한 선배 언니가 있었는데 너무 둘이 사적으로 만나고 이래서 제가 되게 그 언니 싫어하면서 <중략> 그 때 이렇게 그 언니랑 남자친구 때문에 스트레스를 되게 많이 받다보니까 (참여자 6)

- 일방적인 이별통보를 받음
처음 그랬을 때도 남자친구 문제가 되게 컸거든요. 일방적인 이별통보, 그게 되게 통제가 안 돼. 어떻게 그 사람 붙들어다가 하게도 할 수도 없잖아요. <중략> 남자 친구는 되게 일방적으로 전화해서 “우리는 잘 안 맞는 것 같아. 나랑 너는 안 만나는 게 좋을 거 같아.”하고 일방적으로 끊더라고요. 그래서 황망하잖아요. 사람 입장에서는 (참여자 5)

- 동료들이 시험에 대해 과도하게 관심 가지고 자극함
시험은 끝났고 저는 결과를 기다리고 있는데, 개강을 하고 가니까 많이들 물어보잖아요. “시험은 잘 봤냐. 올해 될 거 같냐. 졸업은 언제 하냐.” 뭐 그런 거? 그러니까 집에 가는 길이 마음이 무겁죠. (참여자 4)

2. 외로움

정서적 섭식과 마찬가지로, 폭식을 경험하기 전에도 외로움이 선행되는 것으로 보고되었다.

- 혼자 있는 시간이 많음
자취하면서 혼자 있으니까 외롭기도 하고 <중략> 밤에 혼자 불 켜는 것도 저는 되게 싫어하거든요. 들어가서 불 켜는 그 순간이 되게 확 와 달아서 <중략> 일단 또 혼자 있어야 되니까 외롭고 <중략> 혼자 있을 때 먹으니까 노트북이 친구 비슷하게, 노트북을 켜 놓고 먹는 거죠. (참여자4)

혼자 남겨진 스트레스도 좀 있었을 거예요. 중 3때까지는 봐 줄 사람이 있었어요. 그때 언니 오빠가 일찍 집에 와 가지고 “야, 뭐하냐?”이러면서 계속 집에 있었는데 그 후론 진짜 아무도 없었죠. (참여자 5)

그 때 휴학을 했었는데 그게 너무 폭식이 심해져서. 그러니까 혼자 있고 이런 게 너무 힘들어서 그래서 휴학했었는데 (참여자 6)

3. 자신의 가치에 대한 회의

정서적 섭식과 신경성 폭식증을 다르게 만드는 주요한 차이 중의 하나는 낮은 자기가치감과 연결되어 있었다. 신경성 폭식증 경향자들은 폭식 전에 자존감에 상처 받는 경험을 하거나, 남들에게 인정받고 싶은 욕구를 느끼는 것으로 조사되었다.

1) 자존감에 상처 받음

폭식 삽화 전, 참여자들은 객관적이나 주관적으로 남에게 무시당하는 경험을 하는 것으로 나타났다.

- 무시나 부당한 대우를 받음
저한테 아무렇지 않게 하는 얘기가 저한테는 되게 스트레스인 거예요. “그만큼 했으면 이제 불을 때 댔지.” 이런 말 한다거나, “어차피 될 사람은 되고 안 될 사람은 안 돼.” 그런 말 한다거나, “그 머리 좋은 애들 노력한다 해도 어차피 따라잡을 수 있겠어?” 같은 말을 자기가 머리가 좋으니까 별 스트레스 없이 말을 한단 말이에요. (참여자 4)

남한테서 부당한 대우를 받았을 때는 ‘내가 이럴만한 사람인가. 내가 이런 대접 받아야 하는 사람이나.’ 이런 생각도 하는데 (참여자5)

- 자신에 실망함
제 자신에 대해서 좀 실망하게 되는 그런 게 있잖아요. <중략> 제가 뭐 성취에 대해서 실패하

면 '그냥 난 이런 사람인가'라는 생각을 하게 되잖아요. 제 자신의 가치를 높게, 생각보다 높게 잡았는데 그걸 낮게 평가받거나 아니면 실제로 그럴만한 사건이 있었거나 주로 이럴 때 스트레스를 엄청 받는 거 같아요. (참여자 5)

2) 인정받고 싶은 욕구

또한 폭식삽화 전에 남에게 인정받고 싶은 마음이나 자신이 부족하다는 생각을 하는 것으로 나타났다.

- 인정받고 싶은 열망

연예인처럼 막 화려해지고, 남들에게 인정받고 싶은데, 이런 것 다 잘해야지 그렇게 인정받는 사람이 될 텐데 나는 왜 그렇지 하는 후회랑 열망? 열등감이 다 섞인 감정이 드는 거 같아요. (참여자 4)

- 열등감

아 요새 이 정도 기준이 있는데, 다 요새 이렇게 예쁘려고 하는데. 나는 지금도 별로 안 예쁜데. 또 이걸 이렇게 해서 또 이려고 하는구나, 그래서 아, 내일은 안 이래야지, 아예 사지를 말아야 돼 (참여자 4)

키는 작아도 뭔가 날씬하고 웃도 성숙하게 입고 그랬었어요. 그래서 나는 나도 좀 저렇게 성숙해지고 싶고 좀 날씬해져서 이뻐지고 싶다. 그 언니 되게 말랐었거든요, 그래서 나도 저렇게 좀 말라져야지 하는 생각으로 (참여자 6)

4. 허기

섭식 삽화 전에 허기를 경험하는 것은 정서적 섭식과 동일했다.

- 배고픈 날

(폭식을 하는 날은 어떤 날이에요?) 뭐, 배고픈 날? 평소보다, 예를 들어서 저녁을 전날 적게 먹었어요, 그러면 뭔가 오늘 많이 먹어야 할 거 같은데 이런 생각이 들어서 막 먹다 보니까 제한선 이상으로 먹은 거예요. (참여자5)

- 하루 종일 식사를 못함

과제가 많고 이런 날은 바쁘니까 하루 종일 식사를 못하다가 되게 급하게 저녁을 엄청 많이 먹을 때가 있는데 (참여자6)

5. 부정정서 경험

정서적 섭식자 뿐만 아니라 조사된 신경성 폭식증 경향자들 역시 문제 섭식을 겪기 전에 기분이 나쁘다고 보고하였다. 다만 정서적 섭식자들과 달랐던 것은, 정서적 섭식자들은 기분이 좋지 않은 것을 인지하거나, 인지한 이후에 기분을 좋게 하려고 먹는 것에 비해, 신경성 폭식증 경향자들은 기분이 나쁜 것을 인지할 새도 없이 곧바로 폭식 삽화로 이어진다는 점이였다.

- 분노

화나고 좀 답답하죠, 그리고 이게 스트레스가 풀 곳이 없으면 먹는 걸로 푼다고 하잖아요. 뭐 막 그런 거 같아요. <중략> 바깥에도 화가 나죠. 바깥에 나는 화가, 풀지를 못하니까 제 자신한테 쏠리는 거죠, 이제. (참여자5)

- 기분이 안 좋음

스트레스 받고 기분이 엄청나게 나빠진 거예요 <중략> 이러면서 막 아무거나 먹는 거죠. (참여자5)

6. 현실도피

정서적 섭식과 다르게, 폭식 삽화 전에는 먹는 것을 통해 현실에서 도피하고자 하는 의도가 존

재하는 것으로 확인되었다.

- 먹는 것을 통해 현실에서 도피하려 함
저는 먹는 행동이 일종의 도피행위인 거 같기도 하고, 회피행동이니까 그 씻으러 간 사이에 뭐 가지고 있던 간식거리, 그 땐 육포였는데 육포를 금방 30분 동안 까서 다 먹어버린다든가 <종락> 회피수단이 없으니까 먹는 걸로 많이 하는 거 같아요. (참여자4)

폭식을 하고 이러면 약간 이렇게 현실도피를 계속 하고 싶은지 이렇게 연락 같은 게, 친구들이나 남자친구 이런 사람들이 연락이 와도 되게 전화도 안 받고 답장도 안 하고 그러거든요, 그러면 그 시간의 공백이 생기잖아요. 몇 시간 동안 계속 막 먹고 (참여자6)

7. 통제감 획득

정서적 섭식삽화와 다르게, 신경성 폭식행동은 평소에 자신에게 부족하다고 느꼈던 통제감을 음식을 통해 얻고자 하는 의도로 발생하였다.

- 먹는 것은 스스로 통제 가능
먹는 거는 바로바로 보이잖아요. 내가 반 먹었다. 1/3 먹었다 하니까. 이걸 그냥 다 먹고 나면 뭔가. 할 일을 다 끝낸 기분? 그런 마음이 드니까. 제가 주로 스트레스 받는 거, 시험공부나 이런 것들은 눈에 안 보이고 성취가 눈에 안 보이니까 스트레스인데, 이걸 눈에 바로바로 보이잖아요. 가시적으로. 그러니까 전 되게 거기서 좀 만족을 얻는 거 같아요. 일단 뭔가 해야 될 일은 아니지만 내가 산 걸 다 먹었으니까 일은 끝난 기분이 들거든요. (참여자 4)

8. 관심 획득

신경성 폭식증 경향자들에게는 남에게 인정을 받거나 관심을 받는 것이 매우 중요한 가치인 것으로 확인되었다. 폭식이 발생하게 된 원인으로는 가족에게 관심을 끌고 싶은 마음이 선행하였다고 응답하였다.

- 가족에게 관심 받고 싶음
그 당시엔 관심을 끌어보고 싶었겠죠. 제가 생각하기에는, 그니까 그때 월 먹으면 밖에 다 내놨었거든요. “이거 봐라. 내가 이만큼 다 먹었다.” 이런 거를 좀 드러내기 위해 그랬던 거 같은데. 그때도 별로 관심을 안 써줬던 거 같아요. (참여자 5)

9. 음식 열망

무리한 다이어트 등으로 커진 음식에 대한 열망이나 집착은 폭식을 유발하였다.

- 음식에 대한 열망이 큼
좀 무리하게 다이어트를 했는데 세 끼 다 샐러드로 먹고 그러는 거 있잖아요. 그런 상태에서 되게 음식에 대한 열망이 높아서 그때 매일매일 요리책 보고 음식 블로그 같은 데 다니고 그랬거든요. 그니까 되게 높아져 있는 상태에서, 누를 대로 압이 차 있는 상태에서 (참여자 4)

백화점을 가도 식품 매장만 가고. 그게 되게 모든 삶의 그게 다 먹는 거에만 가 있었던 (참여자 6)

10. 폭식 행동

이러한 여러 상황을 다루고자 나타난 전략이 폭식행동이다. 폭식행동은 여러 면에서 정서적 섭식행동과 유사하였으나 먹는 것에 대한 조절감을 상실하고, 먹는 도중에 멍한 상태가 되며, 먹는 도중에도 구토를 예상 혹은 준비하며, 먹은 것을 적극적으로 숨기는 점이 정서적 섭식행동의 특징에 추가되었다.

- 다양한 음식을 한 번에 먹음

뷔페 같은 데를 가면 되는 대로 먹는 거죠 진짜. 막 그냥 있는 대로 먹고. <중략> 그 때는 와서 멍하니 냉장고 열고 마구잡이로 먹고. <중략> 집에 있는 걸 거의 다 털어 날다 보니까 종류가 마구잡이가 되거든요. (참여자 5)

- 평소에 먹지 않던 음식 먹음

시리얼. 평소엔 안 먹거든요. 근데 그때만 먹죠. 다른 거는 빵. 특히 식빵. (참여자 4)

튀김은 평소에 거의 입에 안 대거든요. 토할 때는 엄청 많이 먹죠. (참여자 5)

과자나 라면 이런 거. 평소에 먹지 않던 그런 것들을 좀 사서 막 먹고 또 그렇게 토하고. <중략> 사실 술도 막 친구들과하고 가끔 한 잔 마시는 거 아니면 잘 안 먹는데 <중략> 과자 같은 거. 초콜릿 이런 것도 다 평소에 안 먹는데 그럴 때 이렇게 먹는 거 같아요. 그니까 그거 그렇게 좋아하지도 않으면서 평소에는 살이 찢 거 같으니까 잘 그냥 먹지도 않다가 그러다가 그때만 막 먹는 거 같아요. (참여자 6)

- 건강에 좋지 않은 음식 먹음

짜고 매운 걸 좋아하죠. <중략> 치킨 같은 거. 튀김류도 많이 먹고요. (참여자 5)

- 밤에 먹음

'밤에 이런 걸 왜 먹어. 돼지도 아니고 여자가.' 이런 생각을 남친이 가질까봐 (참여자 4)

자제하고서 계속 계속 참다가 밤에 이렇게 집에 맥주가 있길래 한 잔 한 잔 먹다가. (참여자 6)

- 많은 양을 먹음

전 되게 많이 먹는다고 생각해요. 보통 먹을 때, 제일 심할 때는 마강 세일하는 빵을 한 2만원 어치 사와서 다 먹은 적이 있거든요. 그러면 저희 알고 있는 빵 봉지로 두 봉지가 나와요, 큰 봉지로. 그걸 다 먹은 적이 있는데 (참여자 4)

일단 사놓은 게 있으면 그걸 다 먹고. 냉장고에 있는 걸 다 털고. 엄청나게 그냥 밀어 넣는 거죠. (참여자 5)

회사 근처의 먼저 빵집에 가서 빵을 한 2~3만원 어치 사고, 또 다른 빵집에 가서 또 몇 만원 어치 또 사고. 그래서 이미 빵 봉지가 이만큼 있는데 000에 와서 빵을 또 이만큼 또 사고. 동네도 000도 아니었는데 그냥 그 빵집에 있는 빵을 사고 싶은 거예요. 그래가지고 굳이 거기까지 가 가지고 빵을 진짜 이만큼을 양손에 들고서. 막 사서 먹고서 (참여자 6)

- 먹는 것에 대한 조절감 상실

사람들이랑 있으면 또 많이 안 먹거든요. 근데 이제 혼자만 있으면 이게 통제가 안 되는 건데. (참여자 4)

이거는 먹는 데 자제를 아예 안 하는 거예요. 그래서 뭐 그냥 정말 눈에 보이는 대로 먹고. <중략> 음식이 있으면 절제를 안 하거든요. 그냥 막 먹어요. 엄청나게. (참여자 5)

스트레스를 갑자기 엄청 심하게 받거나 할 때는 좀 조절이 안 되고. <중략> 술을 먹으면 그게 더 심해지는 것 같아요. 자제가 안 되는 것 같아요. <중략> 과제하면서 뭐 맥주 한 캔 할 수 있지. 이런 생각으로 했던 건데 점점 먹기 시작하면서 자제가 안 되니까. (참여자 6)

- 멍한 상태

기분이 나쁘지 아닌지도 모르겠는 멍한 상태로 음식을 먹을 때도 있거든요. 그러면 나중에 생각해 보니까 '아, 그때 기분이 나뻐던 거 같아.' 뭐 이런 거죠. 기분을 인지할 사이도 없이. 아 뭔가 멍한데 왜 이러지. 이러면서 집에 와서 '으' 이러면서 먹고. <중략> 머리가 순간적으로 확 비어버리는 때가 있어서. 그때는 기분이 나쁜가 안 나쁜가 이걸 판단할 새도 없는 거 같아요. 그래서 그냥 그때는 와서 멍하니 냉장고 열고 마구잡이로 먹고. (참여자 5)

- 구토를 예상·준비하며 먹음
일단 있는 대로 먹고, 그래야 토할 때 좀 더 잘 나올 것 같으니까. <중략> 그 정도에서 멈추면 그냥 배부르고 더부룩하고 토가 안 나와요. 그래서 보통 그것보다 좀 더 많이 집어넣거든요. <중략> 괴로운 기분으로 계속 먹는 거죠. 그러면서 머릿속으로는 얼마나 토할 건지, 토하는 데 시간이 얼마나 걸릴 건지 이런 게 다 계산이 돼요. 익숙해지니까. ‘한 두세 시간 걸리겠네.’ 이런 생각하면서 (참여자 5)

토할 걸 생각을 하고, 그래서 뭔가 탄산음료나 맥주 이런 걸 같이 먹었거든요. <중략> 폭식할 때도 계속 인제, 언젠간 이걸 토하겠지. 하는 생각으로 먹는 게 있어서. 사실 맥주나 탄산음료는 굳이 안 마셔도 되는데 그런 걸 먹어야지 뭔가 이제 토를 할 수 있다는 생각이 들어가지고, 그래서 먹는 거여서. (참여자 6)

- 먹은 것을 숨김
애는 ‘밤에 이런 걸 왜 먹어, 돼지도 아니고 여자가’ 이런 생각을 남친이 가질까봐 그 30분 사이에 먼저 싹 먹어버리고 전 안 먹은 것처럼 있는 거죠. <중략> 먹는 걸 숨기고 싶으니까. (참여자4)

11, 살찌고 싶지 않음

폭식 이후에 보상행동을 하도록 이끄는 것은 살찌고 싶지 않다는 생각이었다. 이는 마른 것이 좋다는 생각과 그렇기 때문에 체중증가를 두려워하는, 두 가지 하위범주로 조사되었다. 신경성 폭식 집단이 폭식 이후에 보이는 다양한 특징은 대부분 신경성 폭식의 경우에만 특유한 것이었다.

1) 마른 것이 좋다는 생각

신경성 폭식 집단은 마른 것이 좋다는 생각을 강하게 갖고 있었다. 정서적 섭식 집단 역시 다 이어트나 체중 증가에 대한 두려움이 있었으나 신경성 폭식 집단에서 그 정도가 매우 심각하였다. 또한 정서적 섭식 집단의 경우 체중이나 체형에 대한 생각이 대체로는 섭식행동과 별개로 이루어지는 데 반해, 신경성 폭식 집단에서는 폭식이나 보상행동을 적극적으로 유발하는 것으로 조사되었다.

- 살 빠진 것이 강화 받음
중 3때, 그때 언니 오빠가 없고 잘 안 챙겨먹고 이러다보니까 살이 확 빠졌거든요. 그 전에 한 50킬로인가 그랬는데 6킬로가 확 빠져서 44가 됐어요. 주변 애들이 와 가지고 ‘살 빠지니까 너무 예쁘다.’이러면서 막 난리치고 그러니까, 그때 한창 사춘기잖아요. 그러니까 ‘어, 괜찮은데?’ 막 이러면서 되게 ‘이걸 유지해야 되겠어.’ 이런 생각을 하는 거죠. 그러니까 원래는 집착이 없었는데 주변에서 띄워주니까 이거에 대해 집착을 하게 된 거예요. (참여자 5)

말라지고 나니까 뭔가 사진 같은 걸 찍어도 웃 테도 사는 것 같고, 사람들도 막 ‘예뻐졌다.’이렇게 하니까 (참여자 6)

- 마르거나 예쁜 사람에 대한 동경
저는 그러고 나면 또 여자 사진 같은 걸 더 많이 찾아보는 것 같아요. 좀 더 예쁜 여자? 이런 거. 요새 다 이렇게 예쁜데, 이 정도를 사람들이 기준으로 가지고 있는데, 이렇게 막 지내면 안 되는데. <중략> 다 먹고 나서 연예인 뉴스 같은 거. 그럼 뭐 보통 연예인 뉴스가 이렇잖아요. 누구 더 오늘 예뻐다. (참여자 5)

선배 언니가 있었는데 너무 둘이 사적으로 만나고 <중략> 날씬하고 웃도 성숙하게 입고 그랬었어요. 그래서 ‘나도 좀 저렇게 성숙해지고 싶고 좀 날씬해져서 이뻐지고 싶다.’(참여자 6)

2) 체중 증가에 대한 두려움

신경성 폭식 집단에서는 체중 증가에 대한 두려움이 매우 강렬하였으며 면접 내내 반복적으로 보고되었다.

- 체중에 집착

그 이후에는 몸무게에 대한 강박이 되게 심해져서 아침에 (몸무게) 재고, 그다음에 인제 후회하고. 그 다음에는 운동하는데. <중략> 근데 꼭 거울 앞에 서보기는 해요. 저는. “아냐. 그래도 보기에는 별로 안 늘은 거 같지?” 하는데 그래도 거울 보면, 매일매일 저는 매일 저를 보니까, 변화하는 게 보이니까. 그럼 또 보통 후회하죠. (참여자 4)

그때는 칼로리 표에 되게 집착을 했거든요. 칼로리를 넘겼다 싶으면 바로 토했죠. ‘칼로리를 맞춰야 돼.’ 이러면서. <중략> “44킬로다. 이걸 지켜야 돼.” 이런 쓸 데 없는 생각을 하면서. (참여자 5)

그 엄청 말라진 상태에서 조금만 먹어도 살이 찌니까. 그때부터는 500칼로리에서 조금만 먹으면 다시 토하고, 토하고 이래서 ‘몸무게를 유지해야 된다.’ 이런 생각 때문에 그래서 그때부터 이렇게 시작됐어요. (참여자 6)

- 폭식한 것이 소화될까 두려움

먹은 직후에 바로 그렇게 하죠. 왜냐면 조금만 더 지나도 소화되는 걸 아니까. 최대한 빨리 뱉어내려고. (참여자 4)

뭘 막 시켜서 또 먹는 거예요. 예를 들면 치킨 같은 거. 그럼 그걸 올 동안은 갑자기 소화가 될 것 같아서 불안해서. <중략> 조금이라도 멈추면 소화가 돼서 살이 찌 거 같은 느낌이 들어서 (참여자 5)

12. 자제시킬 외부적 힘이 없음

신경성 폭식증 경향자들은 폭식 도중에는 먹는 것에 대한 조절감을 상실하며, 보상행동 하는 것을 주위에서 알지 못하므로 폭식과 보상으로 이어지는 일련의 행동을 스스로 자제하기 어렵다고 응답하였다. 따라서 일련의 행동들을 자제시킬 외부적 힘이 없다는 사실이 보상행동을 유지시키는 큰 원인인 것으로 확인되었다.

- 다른 사람이 모르거나 도와줄 수 없음

저는 일단 자취를 하니까 집에 와서 먹을 게 좀 널려있고, 그거를 컨트롤해줄 사람이 없잖아요. 예를 들면 가족이랑 같이 살면 저녁에 와서 미친 듯이 먹고 있으면 부모님이나 형제자매들이 와 가지고 ‘야, 뭐하는 짓이야.’ 하면서 말리겠죠. 근데 이거는 딱히 help를 할 상대도 없는 거예요. 그러니까 도와달라고 할 상대도 없고 그러니까 그냥 먹는 거죠, 있는 대로 먹고 (참여자5)

13. 보상행동

폭식 이후에는 보상행동을 하였다. 조사된 보상행동은 구토, 과도한 운동, 울기, 설사약 복용이 있었다.

1) 보상행동을 함

- 구토

통제가 안 되는 일로 스트레스가 너무 커서 그때는 먹고는 다 토를 해야 잠이 들었어요. <중략> 처음에는 진짜 토하는 게 제일 먼저였는데. <중략> 그때 저는 보통 손을 넣어서 하는 경우가 되게 많은데. (참여자 4)

그냥 있는 대로 먹고 그 다음에 화장실에 가 가지고 막 토하는 거죠. <중략> 거의 비슷한 경향인 거 같아요. 있는 대로 집어먹고. 그 다음에 다 토하고. (참여자 5)

살찌는 게 싫어서 그때부터 토를 한 거죠. (참여자 6)

- 운동

계속 1킬로씩 붙어있던 말이에요. 전날에 먹으면. 그러면 이제 보상적으로 운동을 하려고 하는데. <중략> 매일매일 아침에 운동하고. 근데 저는 다른 것보다 또 유산소만 계속해요. 뛰기만

계속 뛰거든요. (참여자 4)

울거나 운동하는 걸로 푸는데 <중략> 토하고 울고 뛰고 난리치고 그러는데 (참여자 5)

정말 하루 종일 거의 안 먹다가 밤에 닭 강정을 이렇게 작은 한 컵을 먹은 적이 있는데. 이게 이것 때문에 살이 찌 거 같으니까 새벽 3시에 나가가지고 막 몇 시간을 막 나가서 뛰고 계속 운동하고 그런 적 있고. (참여자 6)

- 울기

일부러 슬픈 거 찾아보면서 막 우는 거예요. 왜냐면 그러면 칼로리 소모가 될 거라고 생각을 하니까 <중략> 울면 살이 빠질 거라는 막연한 기대가 있기 때문인 거 같고요. (참여자 5)

- 설사약 복용

설사약 같은 거를 많이 먹은 적이 있어요. 3학년 때쯤에 많이 먹었어요. (참여자 6)

2) 보상행동 한 사실을 숨김

보상행동을 한 이후에는 그 사실을 가족을 비롯한 주위에 적극적으로 숨겼다.

- 소리를 안 내려 함

옛날에는 '소리를 안 내야지.' 이게 굉장히 컸어요. 소리 내면 다 들키니까. (참여자 5)

창피한 게 있는 거 같아요. 어디 바깥에 소리가 들릴 수 있고. 옛날에 원룸 같은 데 살고 이럴 때는 좁고 이러니까. 하는 데 들리면 좀 그런 생각도 들고. 그래서 지금도 이런 데 혹시 바깥에 들릴까봐 창문도 막 닫고. 일부러 수도 같은 것도 틀어놓고. (참여자 6)

- 가족에게 숨김

화장실에 가 가지고 막 토하는 거죠. 물론 그거를 가족들한테는 안 들리게 빨리 토하는 경향이 있고요. <중략> 가족들이 막 다 자고 이러면 이제 화장실에 가서 토하고. <중략> 가족들은 이런 걸 모르거든요. 아예. 철저하게 숨기니까. (참여자 5)

하고 나서도 지금 남동생하고 같이 사는데 동생이 혹시 알 수도 있으니까 이렇게 막 깨끗이 치워놓고 그렇게 하는. (참여자 6)

14. 부정적 결과 발생과 자제 노력

폭식과 보상행동을 한 이후에는 대체로 자제하려는 노력이 뒤따랐다. 이들은 자존감의 위기를 겪은 것이 원인이 되어 폭식이나 보상행동을 하였지만, 그 결과 다시 자기혐오를 하게 되는 악순환을 경험하였다.

1) 부정적 결과 발생

- 자기혐오

통제되지 않는 자신에 대한 분노만 남죠. 사실, '또 이른다.'하는 분노 (참여자 4)

하고 나면 스스로가 많이 싫어지죠. 왜 이렇게까지 해야 하지. 이런 생각도 들고요. (참여자 5)

'더 먹고 싶네.' 이러면서 뭘 사러 나갈 때? 그럴 때 약간 '내가 지금 뭐 하고 있는 건가.'이런 생각이 들고. <중략> 스스로 약간 한심하다는 생각이 들고. <중략> 자제력을 잃으면 그동안 아껴왔던 돈을 그냥 한 번에 막 먹는 데 다 쓰고 그러니까. 그래서 좀 한심해요. (참여자 6)

- 후회

다 하고 나면 이제 후회되고. <중략> '나는 왜 그럴지.'하는 후회랑 (참여자 5)

보통은 토를 하고 나면은 엄청 그때부터 후회가 되고. 몸이 너무 안 좋으니까. <중략> 안 그래도 할 게 많은데 시간도 많이 쓰고 컨디션도 안 좋고 하니까 다음 날 되게 후회했죠. (참여자 6)

6)

- 부정정서 경험

굉장히 허무하고. 이제 토하러 가야 하니까 화가 나죠. 자기 자신한테. <중략> 시작부터 끝날 때까지 비참함이란 단어가 전체적으로 그 과정을 지배하고 있는 거 같아요. 비참하죠. 그게 가장 많이 드는 것 같아요. 즐거움이 전혀 안 들어요. (참여자 5)

토하고 나서 정리를 하고 거울을 보면 엄청 피가 막 얼굴로 쏠리니까 얼굴도 빨갛고 눈도 막 충혈 되고 화장하면 눈물이 나니까 화장도 막 번지고 이러니까 그냥 뭔가 기분이 안 좋아지는 게 있고. 바보 같은 느낌도 있고요.

- 건강 이상

먹고 다 토를 해야 잠이 들었어요. 근데 어느 날 또 피가 올라와서 이렇게 하면 딱 죽겠다 싶더라고요. (참여자 4)

토하면 되게 막 뭔가 몸에 힘이 다 빠지는 그런 느낌? 그래서 되게 컨디션이 안 좋고. (참여자 6)

2) 자제 노력

- 자제하려는 노력

피가 올라오니까 그때부터는 안 하는 습관을 가지려고 했는데. (참여자 4)

이게 몇 년 동안 되니까 '아, 내가 이런 상황에서 이렇게 되는구나.' 하는 걸 알게 되고. 하면 기분도 안 좋고 돈도 많이 쓰고 이런 걸 아니까 피하려고 하는데 근데도 상황이 계속 계속 뭔가 안 좋으면 결국에는 이렇게 그랬던 거 같은데. <중략> 컨디션이 안 좋고 그래 가지고 일부러 되게 안 하려고 하는데. (참여자 6)

Abstract

The Relation between Emotional Eating and Bulimia Nervosa

JinYoung Jeong

Department of Psychology

The Graduate School

Seoul National University

The purpose of this study is to understand emotional eating based on diathesis-stress model and to investigate the relation between emotional eating and bulimia nervosa. Emotional eating is a tendency to eat in response to negative affect. It is known that emotional eating has a close relationship with various eating problems including binge eating. This study explored the factors influencing emotional eating and investigated the role of body dissatisfaction when emotional eating develops into bulimia nervosa.

In study 1, with the participation of 192 female college students, the interaction effects of negative urgency and affect intensity on emotional eating were tested. And the moderating role of body dissatisfaction in the relationship between emotional

eating and bulimia nervosa were investigated. The main effect of negative urgency on emotional eating was significant, but the interaction effect was not. Body dissatisfaction had a moderating role when emotional eating developed into bulimia nervosa.

In study 2, a total of 6 female college student participants, three emotional eaters and three with bulimia nervosa were interviewed. The factors influencing emotional eating and bulimia nervosa were explored by analyzing data based on grounded theory approach. The results were summarized as 31 concepts, 13 subcategories, and 9 categories in emotional eating group. In bulimia nervosa group, 43 concepts, 19 subcategories, and 14 categories were drawn. After that, the paradigm models drawn from each group were compared.

In emotional eating group, 'stress', 'fatigue' and 'loneliness' were identified as a causal condition, 'hunger' and 'experience of negative affect' as a phenomenon, 'personality traits(excessive self-control and urgency)' and 'self-soothing' as a intervening condition, 'emotional eating' as an action/interaction strategy, and finally 'regret and effort to refrain from emotional eating' as a result.

The bulimia nervosa group was mainly different from the emotional eating group by following 2 aspects. First, 'doubts about the self-worth' was added as a causal condition, Second, 'intention to be thin' was identified as an intervening condition.

In sum, this study investigated the factors influencing emotional eating and confirmed the importance of body dissatisfaction when emotional eating develops into bulimia nervosa. The implication, the limitations, and the directions for future studies were discussed.

keywords : emotional eating, bulimia nervosa, negative
urgency, body dissatisfaction

Student Number : 2013-20106