

청소년의 정서관련 섭식욕구에 관한 연구

조 아 미*

본 연구에서는 (1) 성별간과 학교급별간 정서관련 섭식욕구의 차이를 조사하고, (2) 정서관련 섭식욕구와 섭식행동 및 체형관련 변인의 관계를 분석하고, 그리고 (3) 정서관련 섭식욕구가 섭식행동에 미치는 영향의 정도를 조사하는데 그 목적을 두었다.

연구의 대상은 서울시에 소재한 중, 고등학교에 재학중인 316명의 학생이었다.

연구결과 다음과 같은 결과들이 도출되었다. 우선 정서관련 섭식욕구 검사의 신뢰도와 타당도 검증에 있어서 본 연구의 결과는 원래 개발자가 제공한 신뢰도보다 훨씬 신뢰로운 것으로 나타났다. 둘째, 정서관련 섭식욕구에서는 예상보다 성차와 학교급차가 적은 것으로 나타났다. 셋째, 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계의 경우, 조사대상을 전체로 했을 때와 여중생, 여고생, 남중생, 남고생으로 나누어서 보았을 때에 있어서 차이가 있었다. 그리고 마지막으로 청소년기에 특히 심각한 질병으로 알려진 섭식장애를 예방하기 위해서는 청소년들을 스트레스나 부정적 정서로부터 보호하거나 그것을 대처할 수 있는 능력을 키워주는 것이 필요하다고 본다.

I. 연구의 필요성 및 목적

요즈음의 청소년들, 특히 여자 청소년들은 자신의 체중이나 체형에 대해 심각하게 고민하고 있다(Wadden et al., 1991). 여자 청소년들이 체중에 관심을 갖는 것은 낯선하면 지적이고 사회적으로 유능할 것이라고 여기거나, 대인관계에서 매력적인 요소로 작용할 것이라고 믿기 때문에 발생하는 현상이라고 할 수 있다. 이와는 반대로 비만은 사회적 상호작용, 학교나 직장에서의 차별을 초래할 수도 있다고 여겨진다. 이와 같은 생각은 아주 어릴 때부터 형성되기 시작해서, 청소년이 되면 확고해진다(Feldman, Feldman & Goodman, 1988; Straffieri, 1972).

한편 대중매체는 이러한 믿음을 더욱더 확고히 해주는데, 이것에 대해서 한 정신과의사는 디즈니만화를 가지고 설명했다(김준기, 1997). 1930년대에 만들어진 백설공주와 1990년대에 만들어진 포카혼타스나 헤라클레스의 여주인공 맥을 보면, 과거보다 현재에 아름답다고 여기는 체형이 어떠한가를 잘 알 수 있다.

* 명지대학교 청소년지도학과 교수

이렇게 대중매체에 의해서 청소년이 영향을 받는 현상은 반두라(Bandura)가 주장하는 모방학습의 결과라고 할 수 있다.

물론 이것은 패션에서 나타나는 바와 같이 일시적 유행에 지나지 않을 수 있다. 서양에서도 르네상스시대에는 풍만한 체형이 미의 상징이었으나 오늘날은 그렇지 않고, 동양에서도 과거에는 날씬한 몸매보다는 약간 뚱뚱한 몸매가 부와 명예의 상징이었으나 오늘날에는 서양과 마찬가지로 더 이상 그렇지 않은 것이 현실이다.

그러나 문제는 오늘날 우리 사회에서 날씬한 몸매가 특히 여성에게는 미의 기준뿐만 아니라 성공에 필요한 요소라는 것을 강조하고 있다는 것이다. 날씬함을 강조하는 현대 문화는 특히 감수성이 예민한 청소년들에게 영향력이 크다고 할 수 있다. 그러므로 청소년들은 날씬한 몸매를 가지기 원하게 되고 이에 따라 자신의 체형에는 불만족하게 된다. 이러한 현상은 과거보다 점점 더 가속화 되고 있다. 그러므로 다이어트에 대한 관심도 점증되고 있는 실정이다.

그런데 이러한 다이어트나 체형 불만족 등은 섭식장애(*eating disorder*)로 발전할 가능성이 많기 때문에 특별한 주의가 요청된다. 힐과 바티(Hill & Bhatti, 1995)는 체형에 대한 불만족과 날씬함을 추구하는 경향은 섭식에 영향을 미치고 이것은 다시 섭식장애로 발전하는 촉매가 될 수 있다고 했다. 물론 다이어트를 하거나 체형에 대해 불만족하는 경향을 보인다고 해서 모든 개인이 섭식장애로까지 발전하는 것은 아니지만 그렇게 될 확률은 매우 높다는 것이다.

섭식장애의 주요 특징으로 폭식 및 과식이 있다. 섭식장애에 관심있는 여러 학자들은 그동안 폭식이나 과식을 유발하는 요인에 대한 연구를 계속 진행시켜 왔다. 그 중에서 폭식이나 과식을 촉진하는데 있어서 정서가 중요하다는 입장이 있다. 여기에서는 폭식이나 과식과 정서의 관계가 다음과 같이 설명되고 있다. 즉 개인은 불쾌한 정서상태로부터 도피하려고 하거나 스트레스를 해소하기 위해서 섭식을 하는데 대개 폭식이나 과식으로 이어진다는 것이다(Heatherton & Baumeister, 1991; Shulman, 1991). 개인의 폭식이나 과식을 촉진하는 불쾌한 정서로서는 우울이 가장 많이 논의되는 것으로 나타나고(Wardle, 1987; Atkinson & Ringuette, 1967), 불안(Elmore & de Castro, 1990), 외로움(Castellnuo-Tedesco & Schiebel, 1975), 좌절(Swanson & Dinello, 1970), 분노(Beylerian, 1993), 무료함(Beylerian, 1993)도 관심의 대상이 되어 왔다. 그리고 개인으로 하여금 폭식이나 과식을 하게 하는 스트레스로는 자신에게 위협이 되거나(Schlundt & Johnson, 1990), 가정이나 직장생활에서 오는 스트레스가 있다(Beylerian, 1993).

우울이라는 정서를 예로 들면, 우울증에 걸린 환자들은 우울할 때는 기분이

중을 때에 비해 단 음식에 대한 선호가 급격히 증가한다거나(Fernstrom, 1989) 섭식장애에 걸린 환자들중의 45%가 대우울*major depression*이나 디스미아 *dysthymia*를 진단받은 적이 있는 것으로 나타난다는 것(Hiller & Zaudig, 1989)이 그 증거라고 할 수 있다. 한편 마커스, 윙, 그리고 홉킨스(Marcus, Wing & Hopkins, 1988)는 정서와 섭식행동의 관계를 자세히 연구했는데, 그들에 의하면 폭식을 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 불안, 우울, 적대감, 강박관념 등이 강한 것으로 나타났다.

폭식 및 과식과 정서의 관계에 대한 선행연구들의 결과를 종합해보면, 섭식은 적어도 일시적으로는 부정적 정서를 감소시키고(Elmore & de Castro, 1990), 정서적 지지, 편안함, 만족, 위로를 준다는 느낌을 가지도록 한다는 것을 알 수 있다(Castelnuo-Tedesco & Schiebel, 1975).

이와 같은 현상들을 통해 보았을 때, 섭식행동과 정서간에는 어떠한 관련이 있는 가를 살펴보는 것이 필요하다. 섭식행동과 정서의 관계에 관한 연구는 부분적으로 진행되어 왔다. 그러나 서양에서는 섭식장애에 대해서 많은 연구들이 상당히 전개된 것이 사실이지만 정서와 관련된 연구는 제한적으로만 이루어지고 있다. 여기에는 몇가지 이유가 있을 수 있다. 우선 연구자들이 폭식이나 과식을 연구할 때, 이것을 단지 신경성 식욕부진이나 폭식증과 같은 섭식장애와 연관을 시켜서 연구하고, 부정적 정서와 관련시키는 경향이 적기 때문이라고 할 수 있다. 둘째, 정서와 섭식의 관계가 주목받지 못한 것은 이것이 정신분석학적인 용어로 설명되어 있기 때문에 사회과학자들이 그 중요성을 인정하지 않기 때문이라고 할 수 있다(Lowe & Fisher, 1983). 셋째, 정서가 섭식을 유발한다는 가정에 대해서는 주로 성인이나 비만인 사람들만을 대상으로 이루어져 왔다. 섭식장애가 처음에는 특정한 집단에게서만 나타나는 질병이었으나 지금은 매우 보편적인 것이 되었다는 점을 감안한다면 다른 집단, 특히 외부의 영향에 민감한 청소년에 대해서 관심을 가지고 연구할 필요가 있다고 본다.

그리고 마지막으로 정서와 관련된 섭식행동을 측정하는 도구가 부족하기 때문에 이 분야에 대한 연구가 부진할 수도 있다. 정서와 관련된 섭식행동을 측정하는 도구로는 스텐커드와 메식(Stunkard & Messick, 1985)의 TFEQ(Three Factor Eating Questionnaire)나 반 스트린, 프리지터, 버거스, 그리고 디페어스(van Strien, Frijters, Bergers & Defares, 1986)의 DEBQ(Dutch Eating Behaviour Questionnaire) 등이 있으나, 이들은 불안이나 분노 등과 같은 특정한 정서상태와 폭식의 관계를 측정하는데 제한이 있다. 그런데 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(Arnou, Kenardy & Agras, 1995)가 개발한 정서관련 섭식욕구

검사 *The Emotional Eating Scale*는 지금까지 알려진 이 분야의 척도 중에서 여러 정서상태를 포함하고 문항수도 비교적 풍부하여 선행 측정도구의 단점을 어느 정도 보완할 수 있으므로 이를 이용한 후속연구들이 필요하다고 본다.

그러므로 본 연구에서는 남녀 청소년을 대상으로 그들의 정서관련 섭식욕구에 관한 연구를 하고자 한다. 보다 구체적으로는 (1) 성별간과 학교급별간 정서관련 섭식욕구의 차이를 조사하고, (2) 정서관련 섭식욕구와 섭식행동 및 체형관련 변인의 관계를 분석하고, 그리고 (3) 정서관련 섭식욕구가 섭식행동에 미치는 영향의 정도를 조사하는데 그 목적을 두고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상

본 연구의 대상은 서울시에 소재한 중, 고등학교에 재학중인 316명의 학생이었다. 그 중에서 중학생은 179명 고등학생은 137명이었고, 남자는 129명 여자는 187명이었다.

2. 조사도구

섭식행동을 측정하기 위해서 권두승·조아미(1998)가 가너 등(Garner, et al., 1982)이 개발한 EAT-26를 번역하여 사용한 문항 중에서 16문항을 발췌하여 사용하였다. 권두승·조아미(1998)에 의하면 EAT-26에는 7개의 하위영역이 있는데 그 중에서도 본 연구와 관련있는 4개 하위영역(비만공포, 날씬하고자 하는 욕구, 폭식 및 음식에의 집착, 다이어트)만을 사용하였다.

정서관련 섭식욕구는 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)가 개발한 검사(*The Emotional Eating Scale*)를 번역하여 사용하였다. 정서관련 섭식욕구검사는 총 25문항으로 구성되어 있으며, 각각의 정서상태가 응답자로 하여금 얼마나 먹고 싶은 욕구가 생기도록 하는지 1점(전혀 먹고 싶지 않다)에서 5점(매우 먹고 싶다)까지 응답하도록 되어 있다. 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)의 연구에서는 크론바흐(Cronbach)의 알파계수가 .81로 나타났고, 2주 간격의 재검사신뢰도도 .79로 나타났다. 한편 요인분석 결과, 3개의 요인이 있는 것으로 밝혀졌는데, 1요인은 분노/좌절, 2요인은 불안, 그리고 3요인은 우울이었다.

그러나 본 연구에서 정서관련 섭식욕구 검사의 신뢰도와 타당도를 검증해 본

결과, 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)의 연구결과와 차이가 있었다. 신뢰도의 경우 크론바흐의 알파계수가 .92로 선행연구보다 훨씬 높았다. 또 요인분석 결과, 선행연구와는 달리 5요인이 있는 것으로 나타났으며, 3문항이 2개의 요인과 관련이 있는 것으로 나타나 삭제하였다. 요인분석은 최대우도법에 의해서 이루어졌으며 varimax 회전방식을 사용하였다.

요인분석 결과로 나타난 5개의 요인은 1요인이 우울/불안(9문항), 2요인이 좌절(5문항), 3요인이 분노(5문항), 4요인이 피곤함(2문항), 그리고 5요인(1문항)이 무요함이었다. 이것을 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)의 연구결과와 비교해 보면, 우선 본 연구에서는 우울과 불안이 하나의 요인에 포함되어 있지만 선행연구에서는 분노와 좌절이 하나의 요인에 포함되어 있고, 우울과 불안은 각각 하나의 독립된 요인으로 존재한다는 것이다. 그리고 선행연구에서는 독립된 요인으로 나타나지 않았던 피곤함과 무요함이 본 연구에서는 각각의 독립된 요인으로 밝혀졌다는 것이다.

표 1: 정서관련 섭식욕구 검사 문항의 최대우도법에 의한 요인분석 결과

문 항	1요인	2요인	3요인	4요인	5요인
16	.61				
8	.60				
7	.58				
10	.58				
13	.53				
15	.53				
9	.50				
3	.46				
17	.46				
23		.65			
24		.63			
21		.59			
22		.51			
18		.48			
1			.68		
6			.56		
11			.56		
12			.40		
25			.70		
4				.46	
20				.42	
19					.63

3. 자료수집 및 처리

본 연구의 자료는 1997년 6월~8월 사이에 수집되었으며, 자료처리는 SPSS를 이용하여 요인분석, 중다변량분석 $manova$, 상관계수, 그리고 단계적 회귀분석 $stepwise regression$ 을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 성별 및 학교급별 정서관련 섭식욕구

청소년의 정서관련 섭식욕구의 차이를 성별과 학교급별 및 그들의 상호작용에 따라 조사한 결과, 성별에 따라 정서관련 섭식욕구(전체)에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났지만 학교급별이나 상호작용에는 차이가 없었다. 이것을 각각의 정서관련 섭식욕구(전체)의 하위영역으로 나누어 살펴보면, 성별의 경우 분노와 무료함에 있어서 의미있는 차이가 있었다. 즉 화가 날 때 무언가를 먹고 싶은 욕구나 심심할 때 먹고 싶은 욕구가 남자보다는 여자에게서 더 많이 찾아볼 수 있다는 것이다. 학교급별의 경우 단지 무료할 때 먹고 싶은 욕구가 생기는 경향

표 2: 성별간과 학교급별간 정서관련 섭식욕구의 차이에 관한 중다변량분석결과

변 인	1	2	3	중학생 평균 (표준편차)		고등학생 평균 (표준편차)	
				남	여	남	여
정서관련 섭식욕구(전체)	*	ns	ns	42.10 (14.90)	45.07 (15.51)	41.41 (13.16)	46.54 (13.66)
우울 및 불안	ns	ns	ns	16.46 (6.89)	16.89 (6.95)	15.97 (6.75)	18.01 (6.80)
좌절	ns	ns	ns	8.44 (4.01)	7.97 (3.71)	7.79 (3.16)	8.83 (3.71)
분노	**	ns	ns	8.96 (3.81)	11.30 (5.28)	8.87 (3.42)	10.95 (4.32)
피곤함	ns	ns	ns	5.18 (2.04)	5.32 (2.20)	5.21 (2.04)	4.87 (1.76)
무료함	*	*	ns	3.07 (1.29)	3.59 (1.18)	3.57 (1.24)	3.88 (1.13)
Wilks' lamda	**	*	ns				

주) 1=성별 2=학교급별 3=성별 x 학교급별

* $p<.05$

** $p<.001$

만이 학교급에 따라 달랐다. 즉 중학생보다는 고등학생이 심심할 때 먹고 싶다는 경향이 강했다는 것이다.

한편 통계적으로 의미있는 것은 아니지만 주의깊게 살펴볼 만한 결과로 좌절감을 느낄 때 먹고 싶은 욕구에 있어서 성별과 학교급별 사이에 상호작용하는 경향이 있다. 좌절감을 느낄 때 먹고 싶은 욕구는 중학생의 경우는 여학생보다는 남학생이, 그리고 고등학생의 경우는 남학생보다 여학생이 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

2. 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계

전체 청소년의 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계를 피어슨(Pearson)의 상관계수를 통하여 살펴보면, 우울 및 불안, 좌절, 피곤함은 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관이 있는 반면, 분노는 날씬하고자 하는 욕구, 폭식 및 음식에의 집착, 이상적 체질량과는 정적 상관, 그리고 체형만족도와는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 무료함은 날씬하고자 하는 욕구와 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관이 있다. 이것은 우울하거나 불안할 때, 좌절감을 느낄 때, 피곤함을 느낄 때 먹고 싶은 욕구가 생길수록 폭식이나 음식에 집착하는 경향도 강하다는 것을 의미한다. 또 화가 날 때 먹고 싶은 욕구가 많은 사람일수록 날씬하고자 하는 욕구가 강하고 폭식이나 음식에 집착을 많이 하고 자신의 이상적 체질량¹⁾도 높지만 자신의 체형에 대한 만족도는 낮다는 것이다. 심심할 때 먹고 싶은

표 3: 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 상관관계(전체)

	우울/불안	좌 절	분 노	피곤함	무료함
비만공포	.06	.08	.00	-.04	.10
날씬하고자 하는 욕구	.01	-.01	.15**	-.02	.13*
폭식 및 음식에의 집착	.31**	.23**	.31**	.24**	.29**
다이어트	-.10	-.09	-.07	-.09	-.04
실제 체질량	-.10	-.05	-.06	-.10	-.06
이상적 체질량	.07	.04	.16**	-.04	.04
체형만족도	-.08	-.11	-.18**	.10	-.06

* p<.05

** p<.01

1) 체질량은 체중(kg)/신장(m)²이다. 실제 체질량은 실제 체중과 실제 신장으로, 그리고 이상적 체질량은 이상적 체중과 이상적 신장으로 계산되었다.

욕구가 생길수록 날씬하고자 하는 욕구가 강하고 폭식 및 음식에의 집착도 강하다는 의미이다.

정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계를 피어슨의 상관계수를 통하여 성별과 학교급별로 각각 나누어 살펴보면 다음과 같다. 우선 여중생의 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계를 살펴보면, 전체를 대상으로 했을 때와 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 양상이 약간 다르게 나타난다. 우울 및 불안과 좌절은 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관, 그리고 다이어트와는 부적 상관이 있고, 분노는 날씬하고자 하는 욕구와 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관이 있었다. 그리고 피곤함과 무료함은 폭식 및 음식에의 집착과만 정적 상관이 있었다. 즉 우울하거나 불안할 때, 그리고 좌절감을 느낄 때 먹고 싶은 욕구가 강할수록 폭식 및 음식에의 집착이 강하고 다이어트는 오히려 하지 않는다는 것을 의미하며, 화가 날 때 먹고 싶은 경향이 강할수록 날씬하고자 하는 욕구와 폭식 및 음식에의 집착도 강하다는 것이다. 또 피곤하거나 무료할 때 먹고 싶은 욕구가 생길수록 폭식 및 음식에의 집착이 강하다는 것을 의미한다.

표 4: 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 상관관계(여중생)

	우울/불안	좌 절	분 노	피곤함	무료함
비만공포	-.03	.07	-.09	-.10	-.03
날씬하고자 하는 욕구	.00	.02	.23**	-.00	.10
폭식 및 음식에의 집착	.31**	.30**	.30**	.30**	.20*
다이어트	-.27**	-.23**	-.16	-.16	-.12
실제 체질량	-.03	-.03	.01	-.08	.02
이상적 체질량	-.04	-.09	-.18	-.14	-.08
체형만족도	-.06	-.10	-.15	.11	-.04

* $p < .05$

** $p < .01$

남자중학생의 경우 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계를 살펴보면, 정서관련 섭식욕구의 하위요인 중에서 무료함을 제외하고는 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관이 있었다. 그리고 분노의 경우는 체형만족도와 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이것은 우울하거나 불안할 때, 좌절감을 느낄 때, 그리고 피곤할 때 먹고 싶은 욕구가 생길수록 폭식 및 음식에의 집착도 강하다는 것을 의미하며, 분노를 느낄 때 먹고 싶은 욕구가 생기는 경우는 폭식 및 음식에의 집착이 강할 뿐만 아니라 자신의 체형에 대한 만족도 적다는 것이다.

표 5: 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 상관관계(남중생)

	우울/불안	좌 절	분 노	피곤함	무료함
비만공포	-.04	.10	.00	.14	-.07
날씬하고자 하는 욕구	-.09	-.02	-.06	.10	.02
폭식 및 음식에의 집착	.26**	.25**	.29**	.37**	.21
다이어트	-.16	-.06	-.16	.01	-.15
실제 체질량	-.12	-.07	-.03	.02	-.10
이상적 체질량	.09	.06	.11	.09	-.14
체형만족도	-.10	-.12	-.24**	-.02	.04

* $p < .05$

** $p < .01$

여고생들의 경우 정서관련 섭식욕구와 섭식행동이 어떠한 관계에 있는지를 조사한 결과, 우울/불안과 분노는 폭식 및 음식에의 집착이 정적 상관이 있었다. 피곤함은 실제 체질량과 부적 상관이 있었으며 무료함은 폭식 및 음식에의 집착 뿐만 아니라 비만공포와도 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 우울하거나 불안할 때, 그리고 분노를 느낄 때 먹고 싶은 욕구가 강한 여고생은 폭식 및 음식에의 집착도 강하고, 피곤할 때 먹고 싶은 욕구가 강한 여고생은 실제체질량이 적으며, 무료할 때 먹고 싶은 욕구가 강한 여고생은 비만에 대한 공포와 폭식 및 음식에의 집착이 강하다는 것을 의미한다.

표 6: 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 상관관계(여고생)

	우울/불안	좌 절	분 노	피곤함	무료함
비만공포	.17	.07	-.09	-.02	.26*
날씬하고자 하는 욕구	-.04	-.12	-.20	-.09	.17
폭식 및 음식에의 집착	.27**	.10	.31**	.06	.37**
다이어트	.07	.04	-.11	-.07	.08
실제 체질량	.02	-.02	-.06	-.31*	-.14
이상적 체질량	-.03	.11	-.03	.05	-.10
체형만족도	-.03	-.03	.15	.20	.02

* $p < .05$

** $p < .01$

남자고등학생의 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계를 살펴본 결과, 우울/불안은 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관, 그리고 실제 체질량과는 부적 상관이

있고, 분노와 피곤함은 폭식 및 음식에의 집착과 정적 상관관이 있으며, 무료함과 폭식 및 음식에의 집착은 정적 상관, 그리고 이상적 체질량과는 부적 상관관이 있었다.

이것은 우울하거나 불안할 때 먹고 싶은 욕구가 강할수록 폭식 및 음식에의 집착은 강하지만 실제 체질량은 적고, 분노나 피곤함을 느낄 때 먹고 싶은 욕구가 강할수록 폭식 및 음식에의 집착이 강하며, 무료할 때 먹고 싶은 욕구가 강할수록 이상적 체질량이 적다는 것을 의미한다.

표 7: 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 상관관계(남고생)

	우울/불안	좌 절	분 노	피곤함	무료함
비만공포	-.15	-.15	-.06	-.01	-.17
날씬하고자 하는 욕구	-.19	-.13	-.09	-.03	-.17
폭식 및 음식에의 집착	.36**	.16	.30*	.37**	.36**
다이어트	-.03	-.07	.18	-.09	.09
실제 체질량	-.28*	-.10	-.02	-.12	-.09
이상적 체질량	-.06	.09	.12	-.24	-.29*
체형만족도	-.02	-.11	-.18	.07	.06

* $p < .05$

** $p < .01$

3. 섭식행동에 대한 정서관련 섭식욕구의 상대적 영향력

청소년의 섭식행동에 대해서 정서관련 섭식욕구가 어느 정도 설명력을 가지느냐를 단계적 회귀분석을 통하여 조사한 결과, 네가지 유형의 섭식행동 중에서 정서관련 섭식욕구는 비만공포와 다이어트에 대해서는 의미있는 영향이 없는 것으로 나타났다. 그러나 날씬하고자 하는 욕구에 대해서는 좌절과 분노가, 그리고 폭식 및 음식에의 집착에 대해서는 우울/불안, 분노, 무료함이 중요한 변인으로 작용하고 있었다.

날씬하고자 하는 욕구를 살펴보면, 좌절하거나 화가 났을 때 먹고 싶은 정도가 이것을 설명하는 힘이 비교적 적은 편이었는데 좌절이 2.3%, 그리고 분노가 3.6%를 설명하는 정도였다.

한편 폭식 및 음식에의 집착의 경우에는 우울/불안이 전체 변량의 9.8%, 분노가 14.1%, 그리고 무료함이 15.7%를 설명했다.

표 8: 날씬하고자하는 욕구에 대한 상대적 영향력

변 인	R ²	B	Beta	t	p
좌 절	.023	.253	.230	3.41	.001
분 노	.036	-.190	-.140	-2.08	.039

표 9: 폭식 및 음식에의 집착에 대한 상대적 영향력

변 인	R ²	B	Beta	t	p
우울/불안	.098	.113	.156	2.35	.019
분 노	.141	.538	.200	3.63	.000
무료함	.157	7.62E-02	.159	2.41	.017

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 (1) 성별간과 학교급별간 정서관련 섭식욕구의 차이를 조사하고, (2) 정서관련 섭식욕구와 섭식행동 및 체형관련 변인의 관계를 분석하고, 그리고 (3) 정서관련 섭식욕구가 섭식행동에 미치는 영향의 정도를 조사하는 데 그 목적을 두었다.

연구결과 다음과 같은 결과들이 도출되었다. 우선 정서관련 섭식욕구 검사의 신뢰도와 타당도 검증에 있어서 본 연구의 결과는 크론바흐의 알파계수로 이루어 볼 때 원래 개발자가 제공한 신뢰도보다 훨씬 신뢰로운 것으로 나타났다. 물론 연구마다 신뢰도계수에 약간씩 차이가 있을 수는 있지만, 알파계수 .20 정도의 차이는 매우 큰 것이라고 할 수 있다. 그러나 유감스럽게도 본 연구만 가지고는 비록 긍정적인 방향이기는 하지만 왜 이러한 차이가 생기게 되었는가를 설명하기가 어렵다. 단지 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)는 18~65세 사이의 비만인 여성만을 대상으로 연구한 반면, 본 연구에서는 13~18세의 남녀로 대부분 비만이 아닌 청소년을 대상으로 조사했기 때문일 수 있다고 생각할 수 있다. 타당도의 경우에도 요인분석 결과 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)의 연구에서는 3요인이 있는 것으로 확인되었지만, 본 연구에서는 5개의 요인이 있는 것으로 나타났다. 요인분석 결과를 자세히 살펴보면 정서관련 섭식욕구 검사의 경우 3개의 요인보다 5개의 요인이 더 타당하다고 할 수 있다. 왜냐하면 선행연구에서는 무료함이라는 정서가 폭식이나 과식과 관련되어 있다는 것이 증명되었기 때문이다(Beylerian, 1993). 아쉬운 것은 선행연구에서는 외롭다는 감정

과 섭식이 관련되었다는 증거가 많았는데, 정서관련 섭식욕구 검사에서는 이것이 하나의 독립된 요인으로 나타나지 않았다는 것이다.

둘째, 정서관련 섭식욕구에서는 예상보다 성차와 학교급차가 적은 것으로 나타났다. 성차는 정서관련 섭식욕구의 5개 하위영역 중에서 분노와 무료함의 2개 영역에 있어서만 여자가 남자보다 먹고 싶은 욕구가 강한 것으로 나타났고, 학교급차는 단지 무료할 때 먹고 싶은 욕구가 중학생보다 고등학생이 더 강했다는 것이다. 이러한 연구결과는 한편으로는 정서관련 섭식욕구에 있어서 성차나 학교급차가 적으므로 이에 대한 관심이 감소할 수 있다는 생각이 들게도 하지만, 다른 한편으로는 우리에게 새로운 지식을 제공하기도 한다. 즉 많은 학자들이 지적했듯이 스트레스와 부정적 무드는 폭식이나 과식을 촉진하는 역할을 하는데 (Heatherton & Baumeister, 1991 ; Lingswiler, Crowther & Stephens, 1989), 전부는 아니더라도 몇몇 부정적인 정서상태에서 섭식욕구가 강하다는 것은 스트레스를 더 많이 받기 때문이라고 가정할 수 있다. 이러한 맥락에서 보면 남자보다는 여자가, 그리고 중학생보다는 고등학생이 스트레스를 더 많이 받고 그렇기 때문에 이들이 어떤 정서상태에서 섭식욕구가 강하다고 할 수도 있다고 본다. 남자보다는 여자가, 그리고 중학생보다는 고등학생이 스트레스를 더 많이 받는다는 것은 몇몇 선행연구에서도 확인되었다. 이성숙(1998)은 인문계 고등학생을 대상으로 한 연구에서 여고생이 남고생보다 가정환경, 학교, 대인관계에서 스트레스를 더 많이 받고 있으며, 같은 고등학생이라도 학교와 관련된 스트레스의 경우 3학년, 2학년, 1학년의 순으로 스트레스를 많이 받는다고 했다.

셋째, 정서관련 섭식욕구와 섭식행동의 관계의 경우, 조사대상을 전체로 했을 때와 여중생, 여고생, 남중생, 남고생으로 나누어서 보았을 때에 있어서 차이가 있었다. 이것은 이 두 변인의 관계가 조사대상의 특성에 따라 다르다는 것을 의미하며, 청소년이라는 이름으로 이들을 일차원적으로 단순화하여 생각하는 것에 문제가 있다는 것을 의미하기도 한다.

전체를 대상으로 했을 때, 5개의 정서 중에서 분노가 섭식행동이나 체형관련 변인의 관계에 있어서 중요한 정서인 것으로 나타났다. 또 모든 정서가 폭식 및 음식에의 집착과 관련이 있었는데, 이것은 아노우, 커나디, 그리고 아그라스(1995)의 주장과 일치하는 것이다.

넷째, 이제까지 불쾌한 혹은 부정적 정서가 폭식이나 과식에 미치는 영향에 대해서만 연구가 진행되었는데 유쾌한 혹은 긍정적 정서가 폭식이나 과식에 미치는 영향에 대해서도 연구가 진행된다면 이 분야에 대한 이해가 넓어질 것이다.

다섯째, 본 연구의 결과 중에서 가장 의미있는 것인 부정적 정서가 폭식과 관련있다는 것을 증명했다는 것이다. 이 두 변인의 관계에 대해서는 매우 제한적으로만 연구가 되었고, 그 결과 경험적인 증거도 미비한 형편이었다. 그러나 본 연구에 의해서 부정적 정서와 폭식과 같은 섭식행동의 관계에 대한 경험적 증거가 제공되었다.

그리고 마지막으로 스트레스와 불안이나 좌절과 같은 부정적 정서는 매우 밀접한 관계에 있다고 알려져 있다. 예를 들면, 유기체가 위험하다고 느끼기 때문에 긴장해서 생기는 불쾌한 상태인 불안(Budzynski & Pfeffer, 1980)은 스트레스와 구별하기가 불가능하다(Kutash, Schlesinger & Associates, 1980). 또 개인과 개인이 도달하려고 하는 목표사이에서 장애가 생겼을 때 발생하는 좌절도 불안과 마찬가지로 개인에게 스트레스를 유발하는 가장 중요하고도 기본적인 출처가 된다. 이것은 스트레스와 부정적 정서가 서로 밀접한 관계에 있고 부정적 정서와 마찬가지로 스트레스도 과식이나 폭식을 유발할 수 있다는 결론에 이르게 한다. 또 이것은 앞에서 언급한 선행연구자가 지적한 것이기도 하다. 그렇다면 청소년기에 특히 심각한 질병으로 알려진 신경성 식욕부진이나 폭식증과 같은 섭식장애를 예방하기 위해서는 청소년들을 스트레스나 부정적 정서로부터 보호하거나 그것을 대처할 수 있는 능력을 키워주는 것이 필요하다고 본다. 즉 우리나라의 교육현실이나 사회상황으로 볼 때, 스트레스 대처능력의 양성이 매우 필요하다는 것이다.

참 고 문 헌

- 권두승·조아미(1998). 청소년의 섭식행동 및 태도와 문제행동과의 관계. 고려대학교 교육문제연구소, *교육문제연구*, 제10권, pp. 77-98.
- 김준기(1997). 먹고 싶다, 그러나 마르고 싶다. 도서출판 푸른숲.
- 이성숙(1998). 인문계 *고교생의 스트레스에 관한 연구*. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- Atkinson, R.M. and Ringuette, E.L.(1967). A survey of biographical and psychological features in extraordinary fatness. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 29, pp. 121-133.
- Arnow, B., Kenardy, J., and 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*, Vol. 18, pp. 79-90.

- Beylerian, N.(1993). *Compulsive eating: The emotional link of its use as a coping mechanism for resident freshman female college students*. ED 378 512
- Budzynski, T.H., and Pfeffer, K.E.(1980). Biofeedback training. In I.L.Kutash, L.B. Schlesinger, and Associates(Eds.), *Handbook on stress and anxiety* (pp.413-427). San Francisco: Jossey-Bass.
- Castelnuo-Tedesco, P. and Schiebel, D.(1975). Studies of superobesity I: Psychological characteristics of superobese patients. *International Journal of Psychiatry, Vol. 6*, pp. 465-480.
- Elmore, D.K. and De Castro, J.M.(1990). Self-rated moods and hunger in relation to spontaneous eating behavior in bulimics, recovered bulimics, and normals. *International Journal of Eating Disorders, Vol. 9*, pp. 179-190.
- Feldman, W., Feldman, E., and Goodman, J.T.(1988). Culture versus biology: Children's attitudes toward thinness and fatness. *Pediatrics, Vol. 81*, pp. 190-194.
- Fernstrom, M.H.(1989). Depression, antidepressants, and body weight change. In B. Boland(Eds.), *The Psychobiology of Human Eting Disorders: Preclinical and Clinical Perspectives*(pp. 31-40). New York: The New York Academy of Sciences.
- Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y., and Garfinkel, P.E.(1982). The eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine, Vol. 12*, pp. 871-878.
- Heatherton, T.F. and Baumeister, R.F.(1991). Binge eating as escape from self awareness. *Psychological Bulletin, Vol. 110*, pp. 86-108.
- Herman, C.P. and Polivy, J.(1984). A boundary model for the regulation of eating. In A.B. Stunkard and E. Stellar(Eds.), *Eating and its disorders*(pp. 141-146). New York: Raven Press.
- Hill, A.J. and Bhatti, R.(1995). Body shape perception and dieting in preadolescent British Asian girls: Links with eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders, Vol. 17*, pp. 175-183.
- Hiller, W. and Zaudig, M.(1989). Comorbidity of eating disorders in comparison with mood disorders. In B. Boland(Eds.), *The Psychobiology of Human Eating Disorders: Preclinical and Clinical Perspectives*(pp. 532-534). New York: The New York Academy of Sciences.
- Kutash, I.L., Schlesinger, L.B., and Associates(Eds.), (1980). *Handbook on stress and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lingswiler, V.M., Crowther, J.H., Stephens, M.A.P.(1989). Affective and cognitive

- antecedents to eating episodes in bulimia and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 8, pp. 533-539.
- Lowe, M.R. and Fisher, E.B.(1983). Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: A naturalistic study. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 6, pp. 135-149.
- Marcus, M.D., Wing, R.R., and Hopkins, J.(1988). Obese binge eaters: Affect, cognitions, and response to behavioral weight control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, pp. 433-439.
- Schlundt, D.G. and Johnson, W.G.(1990). *Eating disorders: Assessment and treatment*. Boston: Allyn and Bacon.
- Shulman, D.(1991). A multitiered view of bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 10, pp. 333-344.
- Staffiere, R.(1972). Body build and behavioral expectancies in young females. *Developmental Psychology*, Vol. 6, pp. 125-127.
- Stunkard, A.J. and Messick, S.(1985). The Three Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 29, pp. 71-83.
- Swanson, D.W. and Dinello, f.A.(1970). Severe obesity as a habituation syndrome: Evidence during a starvation study. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 22, pp. 120-127.
- Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., and Defares, P.B.(1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire(DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 13, pp. 339-348.
- Wadden, T.A., Brown, G., Foster, G.D., and Linowitz, J.R.(1991). Salience of weight-related worries in adolescent males and females, *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 4, pp. 407-414.
- Wardle, J.(1987). Compulsive eating and dietary restraint. *British Journal of Clinical Psychology*, Vol. 26, pp. 47-55.

ABSTRACT

Emotional Eating in Adolescents

Cho, A-Mi^{*}

The purpose of the present study was to investigate the differences of emotional eating in terms of gender and grade, to analyze the relationships between emotional eating and the eating behaviors and body related variables, and examine the effect of emotional eating on the eating behaviors.

The subjects were 316 middle and high school students in the area of Seoul.

The findings were as follows. First, Korean version of the Emotional Eating Scale was identified as a more reliable and valid instrument. Second, there were few gender and grade differences than expected. Third, the relationships between emotional eating and the eating behaviors were different according to total, female middle school students, male middle school students, female high school students, and male high school students. Finally it is needed to provide stress coping strategies for adolescents in order to prevent them from having eating disorder.

* Department of Youth Education and Leadership, Myong-Ji University