

정서적 취약성과 스트레스, 신체불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식경향에 미치는 영향: 여자 대학생을 중심으로*

정진영[†] 이훈진[‡] 박세란^{‡‡}

서울대학교 심리학과

정서적 섭식은 부정적 정서에 대한 반응으로 섭식하고자 하는 경향성을 의미하며, 폭식을 비롯한 다양한 섭식 부적응과 밀접한 연관이 있음이 밝혀져 왔다. 본 연구의 목적은 취약성 스트레스 모델에 입각하여 정서적 섭식을 설명하고, 정서적 섭식이 신경성 폭식경향으로 진행되는 과정에서 신체 불만족의 역할을 확인하는 것이다. 여자 대학생 192명을 대상으로 설문조사를 실시하여 정서적 취약성(부정정서 긴급성과 부정정서 강도)이 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식을 설명하는지 확인하였다. 또한 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 관계를 이해하기 위해, 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 관계에서 신체 불만족이 조절 역할을 하는지 확인하였다. 분석 결과, 부정정서 긴급성은 정서적 섭식에 영향을 주었으나, 정서적 섭식에 대한 부정정서 긴급성과 스트레스의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다. 신체 불만족은 정서적 섭식이 신경성 폭식경향에 영향을 미치는 과정에서 조절 역할을 하였다. 본 연구는 정서적 섭식에 영향을 주는 요인을 확인하고, 신경성 폭식경향으로 진행되는 데 신체 불만족 요인이 작용함을 밝혔다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 정서적 섭식, 신경성 폭식경향, 정서적 취약성, 신체 불만족

* 이 논문은 제1저자의 석사 학위논문을 수정 및 보완한 것임.

† 현재 마음뜨락 임상심리센터에 근무 중임.

‡ 교신저자(Corresponding Author) : 이훈진 / 서울대학교 심리학과 / (08826) 서울시 관악구 관악로 1
E-mail : hjlee83@snu.ac.kr

‡‡ 현재 서울디지털대학교 상담심리학과에 근무 중임.

섭식행동은 일차적으로는 영양분을 얻기 위한 수단이나, 불안하거나 힘들 때 이루어지는 섭식은 자기위로의 수단으로 이용되기도 한다(Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006; Tomiyama, Dallman, & Epel, 2011). 식사는 친구와의 대화에 이어 두 번째로 일상에서 만족감을 주는 활동이며(Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), 여러 활동 중에서 먹기/대화하기 동안 행복감이 가장 높다고 한다(구재선과 서은국, 2011). 행복감을 느끼는 동안의 섭식행동은 뇌의 보상회로(reward circuitry)와 관련돼 있다고 알려져 있다(Burger, Kantak, & Sanders, 2015).

하지만 기본과 관련해 이루어지는 섭식 행동의 빈도나 정도가 지나치면 문제가 될 수 있는데, 이것이 정서적 섭식(emotional eating)의 개념이다. 정서적 섭식은 정서에 대한 반응으로 섭식하는 경향성을 일컫는다(Arnou, Kenardy, & Agras, 1995; Lindeman & Stark, 2001; Ricca et al., 2012; van Strien, 2000). 긍정 정서를 포함하기도 하나(Wiedemann, Ivezaj, & Barnes, 2018), 대체로 부정정서만으로 한정한다. 본 연구도 그러한데, 정서적 섭식에 선행한 정서 중 부정정서가 병리성과 높은 상관을 보였으며(Stickney, Miltenberger, & Wolff, 1999), 비만인이 정서적 섭식을 하기 전에 경험하는 정서는 모두 부정정서였다(Arnou, Kenardy, & Agras, 1992)는 연구 결과들을 참고하였다.

정서적 섭식은 비만이나 과식과의 관련성의 측면에서 처음 연구되었다. 비만의 원인에 대한 정신신체이론(psychosomatic theory)에서는, 신진대사의 이상과 같은 신체적인(somatic) 측면 뿐만 아니라, 부정정서에 대한 학습된 조건반응으로 과식을 설명하였다(Kaplan & Kaplan, 1957). 이후, 외부 자극에 대한 반응인 외부적 섭식(external eating)에 대응되는 개념으로, ‘정

서에 대한 반응’으로 먹는 행위를 ‘정서적 섭식(emotional eating)’이라는 용어로 개념화하였다(Schachter, Goldman, & Gordon, 1968; van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986).

정서적 섭식의 발생에는 다양한 요인들이 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 가장 직접적인 원인은 선행하는 부정정서로, 생태순간평가(ecological momentary assessment) 결과, 정서적 섭식 전에는 대체로 부정정서를 경험하는 것으로 알려져 있다(예, Haedt-Matt & Keel, 2011). 그러나 동일한 정서를 유도한 실험실 상황에서도 개인마다 섭식 양이 다르며, 그것이 정서적 섭식자와 그렇지 않은 사람을 구분짓는다는 연구 또한 있다(Geliebter & Aversa, 2003; Heatherton, Herman, & Polivy, 1991). 따라서 정서적 섭식 전에 동일하게 부정정서가 선행될 때에도, 개인에게 경험되는 정서는 각기 다른 정도로 지각될 수 있으며, 후술할 정서강도(Larsen & Diener, 1987)와 같은 다양한 요인이 정서적 섭식의 형성에 영향을 주는 것으로 예상된다.

한편, 인지적 재평가 등을 통하여 이미 발생한 부정정서를 능률적으로 처리하는 능력의 부족 또한 정서적 섭식의 유발원으로 알려져 있다(Evers, Stok, & de Ridder, 2010; Pink, Williams, & Lee, 2016). 더불어, 정서적 섭식으로 인해 부정정서가 완화되었던 부적 강화 경험(Hayaki, 2009)이나, 섭식과 관련하여 형성된 잘못된 기대나 신념(Hennegan, Loxton, & Mattar, 2013)은 부정정서를 ‘경험’ 하는 것에 그치지 않고 섭식 ‘행동’으로 이어지게 하는 요인으로 이해되고 있다.

이러한 다양한 변인들을 종합하여 정서적 섭식을 이해하려는 시도도 있다. Mantau, Hattula와 Bornemann(2018)는 영양과 섭식행동

발생의 결정인 모델(Symnank et al., 2017)을 활용하여 정서적 섭식의 결정인들을 종합적으로 정리하였다. 이들에 따르면, 정서적 섭식의 심리적 결정인에는 높은 보상 민감성(Davis et al., 2007), 낮은 인지적 재해석 능력(예, Evers, Stok, & de Ridder, 2010), 식사 절제(예, Boon, Stroebe, Schut, & Ijntema, 2002), 충동성(예, Jasinska et al., 2012)이 포함된다. 상황적 결정인에는 스트레스(예, Michels et al., 2012)와 배고픔(예, Witt & Lowe, 2014)이, 생물학적 결정인에는 체중(예, Geliebter & Aversa, 2003)과 성별(예, Eddy et al., 2007)이 포함된다. 다만, 상기한 변인들을 동시에 포함하여 분석을 실시하였을 때, 섭식 제한과 스트레스 수준만이 유의한 것으로 나타났다(Mantau, Hattula, & Bornemann, 2018).

정서적 섭식의 결과로 흔히 나타나는 것은 체중 증가다. 부정정서 경험 시, 과체중 집단은 저체중 및 평균체중 집단에 비해 더 많은 음식을 먹는 것으로 나타났다(Geliebter & Aversa, 2003). 정서적 섭식 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 BMI가 더 높다(Greene et al., 2011). 정서적 섭식은 유의미하게 BMI를 증가시키고 BMI의 변동을 설명한다(Koenders & van Strien, 2011).

정서적 섭식의 결과 야식 증후군(night eating syndrome)이 유발되기도 한다. 한 연구에 의하면, 야식증후군이 있는 사람들 중에서도 정서적 섭식의 정도는 다르며, 야식증후군의 진단기준을 모두 충족시킨 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 정서적 섭식 점수가 유의미하게 높았다고 한다(Nolan & Geliebter, 2012). 해당 연구에서 그 이유는 정서적 섭식을 하는 경향이 있는 사람들이, 잠들기 전 경험하였던 부정정서를 줄이기 위해 섭식을 하기 때문

로 해석되었다.

이렇듯 다양한 특성을 보유하는 것이 정서적 섭식이기에, 본 연구에서는 정서적 섭식의 형성 배경을 통합적으로 이해하고 설명하고자, 취약성 스트레스 모델을 활용하였다(Zubin & Spring, 1977). 취약성 스트레스 모델은 정신병리의 발생을 유전적, 생물학적, 심리학적 특성을 포함한 다양한 취약성 요인들 및 스트레스나 도전적인 사건들(challenging events)과의 함수관계로 설명한다(예, Edmondson et al., 2014). 따라서 각 개인에게는 특정 심리장애가 발달하기 전에 이미 취약성 요인이 존재하고 있으며, 이후 역치를 초과하는 환경적 스트레스를 경험하면 취약성과 스트레스가 상호작용(interact)하여 심리장애를 일으키는 것으로 이해된다(예, Edmondson et al., 2014).

그러나 취약성(vulnerability)에 구체적으로 어떠한 변인들이 포함될 수 있는지에 대해서 명확하게 합의된 바는 없다. 예를 들어, Linehan(1993)은 경계선 성격장애의 형성원인을 설명하면서, 정서조절의 어려움을 유발하는 ‘정서적 취약성(emotional vulnerability)’과 심리적 어려움을 인정하거나 타당화해주지 않는 환경적 요인(invalidation environment)을 언급하였다. 이때 정서적 취약성으로는 정서 자극에 대한 민감성, 정서 강도, 기저 정서 수준으로 돌아오는 데 걸리는 시간 등의 생물학적 요인 등이 언급되었다(예, McMain, Korman, & Dimeff, 2001).

최근, 인지적 특성 또한 취약성 요인에 포함하는 시도가 있다. 예를 들어, 개인이 지닌 부적응적인 신념이나 도식과 같은 ‘인지적 취약성(cognitive vulnerability)’ 또한 우울 및 불안 증상을 유발하는 것으로 널리 이해되고 있다(Eberhart, Auerbach, Bigda-Peyton, & Abela, 2011;

Hammen, 1991; Riskind & Black, 2005). 종합하면, 취약성 스트레스 모델에서 제안되는 ‘취약성’의 개념은 한정되어 있지 않으며, 많은 경우 기질적인 특성을 포함하지만, 각 개인에게 고유한 성향 또한 포함하는 포괄적인 개념이라고 볼 수 있을 것이다. 다만, 본 연구에서는 ‘정서적 섭식’의 정의에 충실하고자, ‘정서적 취약성’에 해당하는 변인만을 따로 살펴보았다.

섭식장애를 취약성 스트레스 모델로 설명한 연구의 예로, 회피적 대처스타일을 가진 학생들이 스트레스를 경험할 때, 섭식장애적인 태도(eating disorder attitudes)를 더 많이 보였다는 연구가 있다(MacNeil, Esposito-Smythers, Mehlenbeck, & Weismore, 2012). 그러나 정서적 섭식 자체를 취약성 스트레스 모델을 통하여 설명한 연구는 찾아보기 어렵다.

정서적 섭식은 다른 섭식장애와의 관계 속에서도 설명될 수 있다. 정서적 섭식은 모든 섭식장애에 공통되는 특성(trans-diagnostic features)을 가지고 있다고 보고된다(Courbasson, Rizea, & Weiskopf, 2008; Rotella et al., 2018). 구체적으로는 정서적 섭식은 신경성 폭식증의 유발원으로, 신경성 폭식 증상을 겪는 여성 집단에서 강한 부정정서를 경험할수록 폭식을 할 확률이 높았다(Engelberg, Steiger, Gauvin, & Wonderlich, 2007). 폭식장애(binge eating disorder)가 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 정서적 섭식을 많이 하였다(Wiedemann, Ivezaj, & Barnes, 2018). 이러한 정서적 섭식과 특정한 섭식장애와의 관계를 구체적으로 검증함으로써 섭식장애의 치료에 활용이 가능할 것으로 기대된다.

한편, 정서적 섭식 행동은 아래와 같은 근거를 통하여 볼 때, 병리적인 속성이 있다. 첫

째, 부정적인 정서 상태에 대한 일반적인 반응은 식욕의 증가가 아닌 감소다(Charmandari, Tsigos, & Chrousos, 2005). 둘째, 역학 연구에 의하면, 어린이들은 정서적 섭식을 거의 하지 않으며, 대개는 청소년기에 정서적 섭식이 시작된다(van Strien & Oosterveld, 2008). 셋째, 정서적 섭식은 폭식(binge eating)을 비롯한 다양한 부적응적인 섭식 행동을 효과적으로 예측한다(이연희, 2010). 그러나 정서적 섭식은 병리성뿐만 아니라 일상성 역시 있다. 정서적 섭식은 비임상 집단(Waller & Osman, 1998), 정상체중 집단의 사람들(Macht & Simons, 2000)에게도 일시적으로는 흔히 일어나는 현상이다(van Strien & Oosterveld, 2008). 또한 비임상 집단에서도 일시적으로는 일어날 수 있는 야식 증후군과 깊은 상관을 보인다(Meule, Allison, & Platte, 2014).

이러한 연구 결과들을 정리해 볼 때, 정서적 섭식은 이상과 정상의 경계에 있으며, 병리적 섭식으로 이어지게 하는 위험변인인 것으로 상정해 볼 수 있을 것이다(Wong & Qian, 2016). 따라서 정서적 섭식은 섭식 문제의 심각도의 연속선상에서 이해될 수 있으며, 어떠한 요인이 추가되거나 그 정도가 변화하였을 때, 더욱 심각한 섭식장애로 이어지는지를 확인하는 것이 더욱 적절할 것이다. 따라서 본 연구는 두 가지의 연구문제 첫째, 정서적 섭식을 발생시키는 요인은 무엇인가, 둘째, 정서적 섭식과 신경성 폭식증의 관계는 어떠한가를 중심으로 이루어졌다.

DSM에 기술된 장애 및 부적응 행동들 중, 정서적 섭식과 관련성이 높은 것은 폭식(binge eating)과 신경성 폭식증(bulimia nervosa)이다. 폭식(binge eating)은 양 및 조절감의 두 측면으로 정의되는 심리적 부적응 현상으로, 정서적 섭

식과 관련해 가장 빈번하게 연구되어 왔으며 반복적으로 유의미한 상관성이 확인되고 있다. 예를 들어, 정서적 섭식, 신체불만족, 사회불안과 완벽주의, 식이절제, 충동성, 자아존중감 등에서 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).

또한, 정서적 섭식과 관련하여 흥미롭게 볼 수 있는 장애는 신경성 폭식증인데, 신경성 식욕부진증(anorexia nervosa) 환자의 경우 객관적인 폭식행동이 없기 때문에(Ricca et al., 2012), 정서적 섭식행동과의 관련성이 높지 않을 것으로 추측된다. 폭식장애의 경우 폭식행동 자체가 장애의 대부분을 설명하므로, 정서적 섭식과의 단순한 상관 이상을 확인하기 어렵다. 그러나 신경성 폭식증의 경우 객관적으로 명백한 폭식행동이 존재한다(Ricca et al., 2012). 신경성 폭식증과 정서적 섭식의 관계를 살핀 연구 결과, 신경성 폭식 집단의 경우, 정서적 섭식이 객관적인 폭식을 유의미하게 예언함을 확인하였다(Ricca et al., 2012). 본 연구에서는 신경성 폭식집단보다 범위를 넓혀 설명하기 위해 준임상집단을 포함하기 위하여, 참여대상을 신경성 폭식 경향성이 있는 사람으로 하였다.

정서적 섭식과 신경성 폭식 경향에 공통으로 관련 있는 취약성 요인으로 충동성이 반복적으로 확인되고 있다(예, 전주리, 2011; Anestis, Selby, & Joiner, 2007; Fischer & Smith, 2008). 충동성은 생각 없이, 그리고 행위의 결과를 사전에 충분히 고려하지 않고, 내적 충

동에 의해 갑작스럽게 행동하려는 성향을 의미한다(Fischer, Smith, & Cyders, 2008; Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001). 그러나 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 긴급성(urgency), 계획 결여(lack of premeditation), 감각 추구(sensation seeking), 인내 결여(lack of perseverance)의 네 요인을 얻었다. 이들이 주장한 긴급성(urgency)은 부정적인 정서의 반응에 대한 개념으로 조사되었다. 후에 긍정적인 기분에 반응하여 다급하게 혹은 부적응적으로 반응하는 긍정정서 긴급성(positive urgency) 요인이 추가로 발견되었다(Cyders & Smith, 2007; Cyders et al., 2007). 그 중 부정정서 긴급성(negative urgency)이란 부정 정서를 경험했을 때 충동적으로 행동하는 경향성을 말한다. 부정정서 긴급성은 위험한 성행동(Simons, Maisto, & Wray, 2010), 문제성 음주와 병리적인 도박(Fischer & Smith, 2008), 물질 남용(Kaiser, Milich, Lynam, & Charnigo, 2012) 등 다양한 문제 행동과 관련이 되어 있다.

임선영(2014)의 연구에서 폭식은 충동성의 하위 요인 중 부정정서 긴급성과 가장 높은 상관을 보였으며, 신경성 폭식증 증상 역시 부정정서 긴급성과 가장 큰 효과 크기를 보였다(Fischer, Smith, & Cyders, 2008). 또한 부정정서 긴급성은 아동 및 청소년의 초기 신경성 폭식증의 발달 경로에서 주요한 특질(trait)로 작용하였다(Pearson, Riley, Davis, & Smith, 2014). 실험실 상황에서도 분노정서 유도 시, 부정정서 긴급성이 높은 여성은 더 많은 사탕을 먹었으며, 부정정서 긴급성이 폭식행동의 시작

과 유지를 예언했다(Becker, Fischer, Smith, & Miller, 2016). 따라서 본 연구에서는 충동성, 그 중에서도 특히 관련이 높은 하위변인으로 추측되는 부정정서 긴급성이 정서적 섭식에 미치는 영향에 주목하고자 한다.

정서적 섭식과 충동성의 관계를 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 유도 되었을 때 자기 지각된 정서적 섭식을 하는 경향이 더 높았다(Bekker, van de Meerendonk, & Mollerus, 2004).

최근에는 섭식 문제와 관련하여 음식중독(food addiction)의 개념이 새로이 주목을 받고 있다. 음식중독이란 고칼로리 음식과 같은 특정한 음식은 중독을 일으킬 가능성을 가지고 있으며, 중독적인 패턴을 나타내는 섭식행동이 존재한다는 개념이다(Meule, 2015; de Vries & Meule, 2016). 관련 연구에서, 음식중독의 특징인 중독과 비슷한 섭식(addiction like eating) 행동을 보이는 사람들은 부정정서 긴급성이 높다는 연구 결과가 일관되게 나타나고 있다(Wolz et al., 2016). 이는 정서적 섭식이 행동 통제에 취약한 기질적 특성을 보유하고 있음을 보여주는 결과라 할 것이다. 또한 신경성 폭식증 환자의 96%가 음식중독의 기준을 만족시킨다는 최근의 연구 결과를 종합해보면(de Vries & Meule, 2016), 부정정서 긴급성은 정서적 섭식과 신경성 폭식경향 모두에게서 공유되는 기질적 취약성으로 추측된다. 이처럼 정서적 섭식이나 신경성 폭식증이 충동성과 상관이 있다는 연구 결과는 있으나(예: Ouwens, van Strien, & van Leeuwe, 2009), 충동성의 하위

요인인 부정정서 긴급성이 스트레스와의 관계 속에서 정서적 섭식에 끼치는 영향을 살펴 본 연구는 아직 충분하지 않다.

부정정서 긴급성과 더불어 정서적 섭식 및 신경성 폭식경향과 공통으로 관련된 취약성 요인 중 하나는 정서 강도다. 정서 강도(Affect intensity)란 정서적 사건에 대한 흥분(arousability)과 반응성(reactivity)의 크기를 말하며(Larsen & Diener, 1987), 기질적 속성을 가지고 있는 것으로 알려져 있다(Kardum, 1998; Larsen & Diener, 1987). 일반적으로 정서 강도가 높은 사람들은 정서 강도가 낮은 사람에 비하여 경험하고 있는 정서에 의해 더 많은 영향을 받는다는 연구 결과들이 지속적으로 보고되었다(Larsen & Diener, 1987; Larsen, Diener, & Emmons, 1986). 정서 강도가 높은 사람들은 좌절감, 분노 같은 부정적 정서를 외현화하여 공격적인 행동으로 표현하는 경향이 있으며(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000), 높은 정서 강도는 신경증, 신체화, 우울증상과 정적 상관이 있는 것으로 알려져 있다(Flett, Blankstein, & Oberzynski, 1996; Larsen & Diener, 1987).

특히 정서 강도가 높은 것이 섭식 문제의 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). 부정정서 강도는 폭식행동과 .21의 상관관이 있으며, 사고억제의 매개를 거치거나 직접 폭식 행동으로 이어진다는 연구가 있다(전상희, 2012). 그러나 정서 강도와 부정정서 긴급성, 정서적 섭식, 신경성 폭식경향의 관계를 종합적으로 살펴 본 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 일차적으로, 취약성 스트레스 모델에 입각하여, 정서 강도와 부정정서 긴급성이 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 미치는 영향을 검증하고자 하였다.

또한, 본 연구에서는 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 차이를 발생시키는 주요 변인으로 신체에 대한 불만족에 주목하여 설명하고자 한다. 정서적 섭식은 정의와 양식에서 인지적인 요소가 결여되어 있다. 이에 반해 신경성 폭식증은 폭식이나 보상행동뿐 아니라 체중과 체형이 자신에 대한 가치평가에 지나치게 영향을 주는 인지적 왜곡이 함께 나타날 수 있다. 또한 신경성 폭식경향을 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 가치부여를 한다고 알려져 있다(Garfinkel et al., 1992; Hadigan & Walsh, 1991). 국내 연구에서는 정서적 섭식 경향이 높은 사람들은 불안할 경우 폭식을 더 많이 하였지만, 자신의 신체에 만족할 경우 폭식행동은 다시 감소하였다는 연구가 있다(이연희, 2010). 또한 해당 연구에서는 폭식집단이 정상

섭식 집단에 비하여 신체 불만족이 더 높고, 우울감도 더 많이 경험하는 것으로 보고되었다. 부정정서 긴급성과 폭식의 관계를 외모에 대한 압력, 마른 것이 이상적이라는 내재화, 신체 불만족이 조절한다는 최근 연구결과도 있다(Racine et al, 2017). 이를 통해 볼 때 폭식에 신체불만족이 끼치는 영향은 반복적으로 확인되고 있으나, 폭식행동은 다양한 섭식문제 전반에 걸쳐 나타날 수 있는 특성이므로, 신체불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 관계에서 어떠한 역할을 하는지 확인할 필요가 있다.

선행연구들을 요약하면 다음과 같다. 정서적 섭식은 폭식(이연희, 2010)이나 과식(Lindeman & Stark, 2001)과 관련되어 주로 연구되었을 뿐, 그 고유한 속성에 대해서는 알려진 바가 거의 없다. 정서적 섭식을 통합적으로 이해하기 위해 취약성 스트레스 모델(Zubin & Spring, 1977)에 입각하여 설명하고자 한다. 취약성 변인으로, 정서적 섭식 및 신경성 폭식경향에 공통으로 관련된 성격적 특질일 것으로 추측되나, 현재까지는 정서적 섭식과의 관계가 거의 연구되지 않은 변인인 정서 강도(Bryant, Yarnold, & Grimm, 1996; Larsen & Diener, 1987)와 부정정서 긴급성이 정서적 섭식에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이와 더불어, 정서적 섭식이 보다 심각한 섭식 문제로 이어지는 과정을 이해할 필요가 있다. 본 연구에서는, 신경성 폭식경향 발생 및 유지에 주요한 요인이자 정서적 섭식과도 관련될 것으로 추측되는 신체 불만족이 정서적 섭식에서 신경성 폭식경향으로 가는 경로를 설명하는지를 검증하고자 한다.

본 연구의 가설은 크게 두 가지이다. 첫째, 정서 강도 및 부정정서 긴급성이 스트레스와

상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 정서적 섭식이 신경성 폭식경향의 심각도에 미치는 영향을 신체 불만족이 조절할 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 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

정서 강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)

Larsen과 Diener(1987)가 개발했으며, 한정원(1997)이 번안하고 옥수정(2001)이 수정한 것이다. 전체 40문항으로 구성되어 있으며, 6점 척도다. Bryant, Yarnold와 Grimm(1996)은 해당 척도를 요인분석 하여 긍정적 정서성(positive affectivity), 부정정서 강도(negative intensity), 부정 반응성(negative reactivity)의 세 요인을 얻었다. 여러 연구에서 부정적인 정서에 대한 반응의 크기가 필요할 때에는 해당 척도에서 부정정서 강도 요인만을 선택하여 분석에 이용하고 있다(민지영, 2012; Tull, Jakupcak,

McFadden, & Roemer, 2007; Vine & Marroquín, 2018). 본 연구에서도 부정정서 강도에 대한 6개의 문항만을 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 긴급성 문항

Whiteside와 Lynam(2001)이 성격의 5요인 모델에 기반하여 개발한 충동성 척도의 4개 요인에, Cyders와 동료들(2007)이 1개 요인을 추가한 충동성 질문지다. 원 척도는 부정정서 긴급성, 계획 결여, 인내 결여, 감각 추구, 긍정정서 긴급성의 다섯 요인으로 구성되어 있으나, 전주리(2011)가 긍정정서 긴급성을 제외한 총 4개 요인에 대하여 한국어로 번안, 타당화하였다. 본 연구에서는 전주리(2011)가 번안, 타당화한 총 29개의 UPPS-P 문항 중 부정정서 긴급성을 측정하는 12개의 문항만을 사용하였다. 부정정서 긴급성은 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 긴급성 문항의 내적 일관성은 .87로 나타났으며, 본 연구에서도 내적 일관성은 .87이었다.

개정판 대학생용 스트레스 척도(Life Stress Scale-Revised: LSS-R)

전경구와 김교현(1991)이 개발한 척도를 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 개정한 것이다. 대학생이 생활에서 겪는 스트레스 사건을 경

험빈도와 중요도의 두 차원을 통하여 측정한다. 본 연구에서는 경험빈도만을 분석에 이용하였다. 총 8개 요인으로 구성되어 있고, 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. 김윤배(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

Arnou, Kenardy와 Agras(1995)가 개발한 정서적 섭식척도(Emotional Eating Scale)를 개선하여, 배하영과 이민규(2004)가 한국 정상인 집단을 대상으로 부정정서가 유발하는 섭식의 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 12

문항으로, 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 34문항 6점 척도로 점수가 높을수록 체형에 대한 관심이 큰 것을 반영한다. 본 연구에서는 이상선과 오경자(2004)가 번안한 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 진단기준을 바탕으로 개발하였으며, Thelen, Farmer, Wonderlich와 Smith(1991)가 이를 개정한 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 프로그램을 이용하여 자료에 대한 기술통계와 상관분석을 실시한 후, AMOS 프로그램을 이용하여 정서적 취약성 변인인 부정정서 강도와 부정정서 긴급성이 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 미치는지 모형을 통해 확인하였다. 이후 정서적 섭식이 신경성 폭식경향에 영향을 미치는 과정에서 신체에 대한 불만족이 조절하는지를 확인하기 위하여 SPSS 프로그램을 이용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

참여자 192명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차를 표 1에, 상관계수를 표 2에 제시하였다. 본 연구에서는 여자 대학생만을 참여자로 제한하였으므로, 이하의 분석은 모두 여성을 대상으로 한 것이다.

다음으로 표 2에서 주요 변인 간의 상관을

표 1. 사용된 척도들의 평균 및 표준편차

	평균	표준편차
부정정서 강도	19.50	4.58
부정정서 긴급성	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).

확인할 수 있다. 부정정서 강도와 부정정서 긴급성은 정적 상관을 보였다, $r(192) = .22, p < .01$. 또한 부정정서 강도는 스트레스 경험빈도와 정적 상관을 보였다, $r(192) = .25, p < .01$. 부정정서 긴급성 역시 스트레스의 경험빈도와 정적 상관을 보였다, $r(192) = .21, p < .01$. 그러나 부정정서 강도는 정서적 섭식의 동기나 행동과 유의미한 상관이 없었다.

표 2. 사용된 척도들의 평균 및 표준편차(N=192)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 부정정서 강도	-						
2. 부정정서 긴급성	.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).

** $p < .01$.

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

정서적 취약성과 스트레스가 정서적 섭식에 미치는 영향

정서적 취약성(부정정서 강도와 부정정서 긴급성)과 스트레스가 상호작용하여 정서적 섭식의 정도에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 구조방정식을 이용한 경로분석을 하였다. Kenny와 Judd(1984)의 제안에 의하면, 잠재변인을 포함한 상호작용효과 분석에서도 독립변인과 조절변인 사이에 곱하기 항을 만들어 분석할 수 있다. 다만, 이 경우에도 두 변인의 곱하기 항은 이차방정식의 형태를 가지므로 비선형의 제약(nonlinear constraints)은 유지되어야만 한다. 더욱이 상호작용 항을 구성하는 두 변인이 정규분포를 따르더라도 곱하기 항은 정규분포를 따르지 않을 수 있으므로 정규성 위반의 문제도 고려해야 할 것이다. 이러한 제약이 있는 상태에서의 분석절차는 매우 까다롭고 복잡하다고 알려져 있다.

이에 Marsh, Wen과 Hau(2004)를 비롯한 후속 연구자들은 대부분의 제약을 없앤 비제약 접근법(unconstrained approach)을 제안하였다. 이들의 연구에 따르면 비제약 접근법은 기존의 완전제약 접근법(fully constrained approach)과 비교하였을 때 시행 절차가 간단하며, 1종 오류나 통계적 검증력(power)에도 무리가 없고, 특

히 정규성 위반에 강건한(robust) 것으로 나타났다. 비제약 접근법에서는 전통적인 제약에서 상호작용 곱하기 항의 잠재변수의 평균과 각 측정변인의 공분산이 동일하다는 제약을 제외하고 모든 제약을 해제한다. 이를 이용한 본 연구의 구체적인 분석 절차는 다음과 같다.

먼저 독립변인과 조절변인에 대해서 평균 중심화를 실시하고 문항 묶음(item parceling)을 해준 후, 모형의 적합성을 확인한다. 본 연구에서는 부정정서 강도와 부정정서 긴급성 척도를 정서적 취약성을 구성하는 두 가지 지표변인으로 구성하고, 스트레스 척도의 경우 8가지의 요인에서 문항을 고루 뽑아 섞어 스트레스지표 1과 스트레스지표 2를 구성하였다(그림 1). 이후 비제약 접근법에서 Marsh, Wen과 Hau(2004)가 제안한 바와 같이 대응쌍 전략(matched-pair strategy)을 사용하여 상호작용 항의 지표변인으로는 부정정서 강도×스트레스지표 1, 부정정서 긴급성×스트레스지표 2를 구성하였다.

그 후 정서적취약성 항 및 스트레스 항의 평균은 0으로 제한하고, 정서적 취약성×스트레스 항의 평균은 추정하였다. 또한 정서적 취약성×스트레스 항과 관련된 정서적 취약성 항 및 스트레스 항 사이의 상관은 모두 0으로 제한하였다. 이를 그림으로 나타낸 것이 그림 1이다.

그림 1에 제시된 모형에 대한 분석 결과, 정서적 취약성이 정서적 섭식으로 가는 경로만 유의하였다, $\beta = .57, p = .02$. 스트레스가 정서적 섭식으로 가는 경로와 정서적 취약성과 스트레스의 곱하기 변인이 정서적 섭식에 영향을 주는 경로는 유의미하지 않았다. 모형 적합도 지수 또한 $\chi^2 = 65.798, df = 17, NFI = .78, TLI = .79, CFI = .83, RMSEA = .12$ 로 해당 모델은

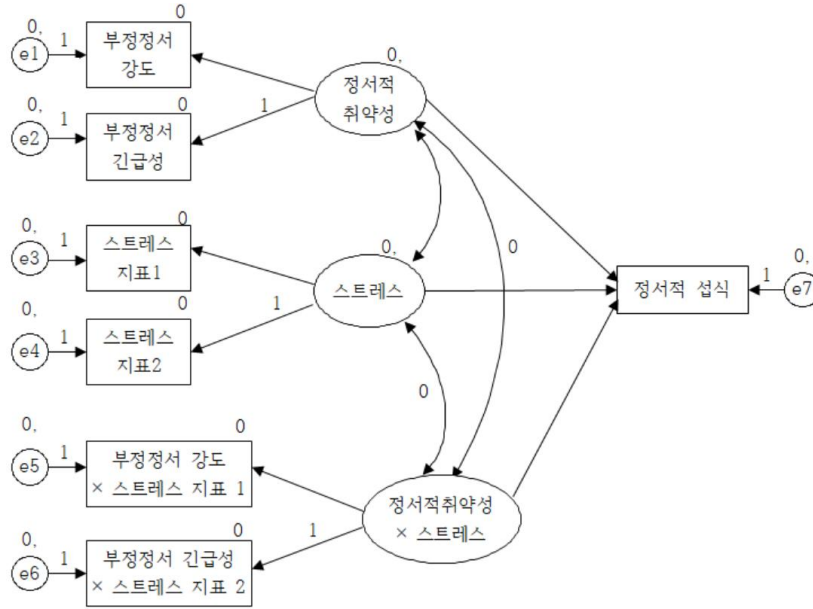


그림 1. 비제약 접근법에 따른 상호작용 효과분석 모형

경로를 잘 설명한다고 볼 수 없으므로 대안적인 설명이 필요하다.

이에 그림 2에서와 같이, 상호작용 항을 제외한 측정변인들만을 투입하여 정서적 섭식을 설명하는 단순 모형을 통해 분석을 해봤을 때, 모든 변인 중에서 부정정서 긴급성이 정서적 섭식에 미치는 경로만 유의미하였다, $\beta = .30$, $p < .001$. 부정정서 긴급성만을 독립변인에 투입하여 정서적 섭식을 설명하는 모형에서도 역시 경로가 유의미하였다, $\beta = .32$, $p < .001$.

그러나 부정정서 강도만을 혹은 스트레스만을 예언변인으로 투입하였을 때에는 유의미한 결과가 도출되지 않았다. 이는 스트레스 척도를 통해 측정된 여덟 가지 요인 각각에 대한 회귀 분석 결과 역시 마찬가지였다. 또한 부정정서 강도와 부정정서 긴급성 모두 각각의 변인에 상호작용 항을 투입하여 각각 분석을 실시하였을 때, 모형이 적합하지 않은 것으로 나타났다.

위의 결과들을 종합하여 보면 다음과 같다.

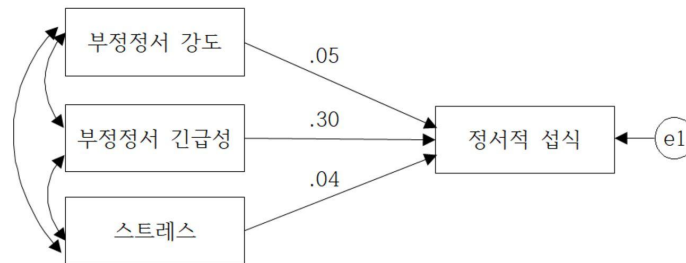


그림 2. 상호작용 항을 제외한 측정변인들로만 이루어진 간단 분석 모형

정서적 취약성은 정서적 섭식을 유의미하게 설명하지만 개별 변인 수준에서는 부정정서 긴급성의 효과만 있었다. 스트레스는 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다. 또한 부정정서 강도와 부정정서 긴급성 모두 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다.

정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 관계에서 신체 불만족의 조절 효과

다음으로 정서적 섭식이 신경성 폭식경향에 영향을 미치는 과정이 신체 불만족에 의해 조절되는지를 확인하기 위하여 BULIT-R을 종속 변인으로 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 가정을 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다.

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 폭식경향 점수의 16%를 유의하게 설명하였다. 단계 2에서 신체에 대한 불만족이 추가되자 신경성 폭식경향은 총 62% 설명되었다. 단계 3의 결과, 신체에 대한 불만족의 상호작용 항이 추가되었을 때에는 BULIT-R의 점수를 2% 추가로 설명하였다.

논 의

본 연구는 정서 강도와 부정정서 긴급성의 정서적 취약성이 스트레스와 상호작용하여 정서적 섭식에 영향을 주는지 확인하고, 정서적 섭식이 신경성 폭식경향으로 이어지는 경로를 신체 불만족이 조절하는지를 알아보았다. 주요 결과는 다음과 같았다.

먼저 상관분석 결과, 부정정서 강도와 부정정서 긴급성 모두 스트레스와 정적 상관을 보였다. 그러나 부정정서 긴급성과 달리 부정정서 강도는 정서적 섭식 동기나 행동과 유의미

표 3. 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 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**			

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

한 상관을 보이지 않았으며, 스트레스는 정서적 섭식과 유의미한 상관이 없었다. 신경성 폭식경향 점수는 모든 변인과 정적인 상관을 보였고, 특히 신체에 대한 불만족과 높은 상관관을 보였다.

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

부정정서 긴급성이 정서적 섭식에 미치는 유의미한 영향은 부정정서 긴급성의 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 측정치와 높은 상관관을 보였다는 연구 결과와도 일치된다(Bekker, van de Meerendonk, & Mollerus, 2004). 특히 본 연구는 충동성의 하위요인인 부정정서 긴급성과 정서적 섭식의 관계를 직접 확인하였다는 점에서 의의를 가진다.

부정정서 강도는 정서적 섭식에 영향을 주지 않았다. 이는 정서 강도가 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). 한 예로, 낮은 정서명료성이 우울증상의 심화에 끼치는 영향을 부정정서 강도가 중재함을 밝힌 연구에서 부정정서 강도가 강한 사람은 그로 인한 어려움

을 줄이기 위해서 경험되는 정서를 인식하는 능력에 강하게 의존한다고 한다(Vine & Marroquín, 2018). 따라서 본 연구에서도 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 명확히 이해할 필요가 있다.

스트레스는 정서적 섭식과 유의미한 상관이 없었으며, 부정정서 긴급성과의 상호작용 효과도 정서적 섭식을 유의미하게 예측하지 않았다. 이에는 두 가지 설명이 가능하리라 생각된다.

첫째, 본 연구에서 사용한 개정판 대학생용 스트레스 척도(전경우, 김교현, 이준석, 2001)는 대학생이 지난 1년간 경험한 생활사건 스트레스를 측정하는 것이다. 그러나 정서적 섭식과 충동성의 유의미한 상관을 보였을 때, 장기간에 걸쳐 경험된 스트레스는 정서적 섭식을 비롯한 섭식의 문제를 겪는 사람들이 반응하는 스트레스를 잘 설명하지 못할 가능성이 있다. 실험실에서 스트레스를 유도하였을 때 나타나는 혈압, 맥박 등의 생리적 측정치는 설문지로 측정된 장기간에 걸쳐 지각된 스트레스와 상관이 없었다는 연구(Cattanach, Malley, & Rodin, 1988)도 장기간 지각된 스트레스 측정에 한계가 있음을 시사한다. 이러한 한계를 보완할 대안은 섭식이 이루어지는 순간과 멀지 않은 시점에 측정된 스트레스 수치이다.

대안적인 한 가지 방법은 통증평가척도(Visual Analogue Scale)를 활용하는 것이다. 통증 평가척도는 가로선의 양끝을 ‘통증 없음’과 ‘극심한 통증’으로 표시한 후, 환자에게 자신의 통증 정도를 그 사이에 표시하게 하여, 시

작점으로부터 환자가 표시한 지점까지의 길이를 mm단위로 재어 주관적인 통증을 측정하는 방법이다(Price, McGrath, Rafii, & Buckingham, 1983). Freeman과 Gil(2004)은 폭식과 우울한 기분, 스트레스와의 관계를 확인하기 위하여 통증평가척도를 응용하여 폭식의 빈도와 강도 및 매일의 우울감과 스트레스 정도를 측정하게 하였다. 예를 들어 스트레스의 경우, 그 날 가장 크게 경험된 스트레스 사건을 떠올리게 한 후, 통증평가척도를 이용하여 당시의 스트레스 수준을 표시하게 하는 식으로 자료를 수집하였다.

최근에는 컴퓨터를 이용한 생태순간평가(ecological momentary assessment)도 자주 이용되고 있다. 신경성 폭식증 환자가 경험하는 섭식문제 행동에 대한 스트레스 사건과 부정정서의 영향을 확인한 한 연구에서는(Goldschmidt et al., 2014), 참여자들에게 휴대용 컴퓨터를 나누어 주고, 아침 9시와 밤 10시 사이의 매 2-3시간마다 불규칙적으로 울리는 알람이 들릴 때, 자기 전, 그리고 폭식이나 구토와 같은 섭식장애 행동을 겪을 때마다 나눠준 휴대용 컴퓨터에 그 순간의 부정정서와 스트레스 등을 보고하게 하였다. 부정정서의 경우, 축약형 긍정 및 부정정서 척도(The Short Positive and Negative Affect Schedule: S-PANAS)에서 문항을 선별하여 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다) 사이에 표시하게 하였다. 스트레스의 경우, 24시간 이내의 스트레스를 보고하도록 개발된 일상스트레스척도(Daily Stress Inventory) 등의 설문지에서 몇 개의 문항을 수집한 후, 알람이 울린 직후, 폭식삽화가 일어난 직후, 그리고 취침 전에, 스트레스 사건이 얼마 전에 일어났으며, 얼마나 큰 스트레스로 경험되었는지를 1점에서 5점 사이로 표시하게 하였

다. 이러한 측정방법을 따를 경우에 흔히 사용하는 여러 개의 긴 문항의 조합으로 이루어진 설문지를 이용하지 않으면서, 변인들 간에 시간적으로 보다 직접적인 연관이 반영된 연구를 할 수 있을 것이다.

둘째, 정서적 섭식을 하는 사람들도 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) 비슷한 스트레스를 경험하는 경우에도 더욱 부적응적으로 반응하는 것일 수 있다. 따라서 단순히 스트레스의 양보다는 스트레스 경험과 섭식 장애 사이의 다양한 심리 변인들을 확인하는 후속 연구가 의미 있을 것이다.

한편, 정서적 섭식이 신경성 폭식경향에 영향을 미치는 정도를 신체에 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 유의미한 상관이 없다는 연구(Stice, Presnell, & Spangler, 2002)도 있다. 본 연구에서는 정서적 섭식이 신경성 폭식경향에 영향을 미치는 정도를 신체 불만족이 조절함을 밝혔다는 데 의의가 있다.

예를 들어 최근의 연구에 의하면(Vartanian, Hayward, Smyth, Paxton, & Touyz, 2018), 신경성 폭식증 환자들은 어린 시절 역경(early adversity)을 많이 겪고, 그로 인해 자기개념의 명확성

이 낮아져 아름다움과 관련하여 사회에서 이상화한 모습을 내면화한다고 한다. 그 결과, 이상화된 모습을 자신의 외모와 비교하면서 자신의 신체상에 대한 걱정이 심화된다. 이는 신경성 폭식증 여성들이 자존감이 낮은 경향이 있다는 연구 결과들과도 일치하는 것으로 (예, Levine, 2012), 정서적 섭식자들에 비해 신경성 폭식 경향자들의 경우 비교적 어린 시절부터 시작된 어려움이 있음을 보여주는 하나의 예라 할 것이다. 따라서 후속 연구는 정서적 섭식과 비교하여 신경성 폭식증 환자들이 가지고 있는 어린 시절의 경험과 그로 인한 취약성, 현재 당면하고 있는 스트레스 등과의 연관성을 보다 긴밀하게 살펴보는 연구가 필요하다.

본 연구는 부정정서 긴급성이 정서적 섭식에 미치는 영향과 신체 불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식경향의 관계를 조절함을 확인하였다는 점, 정서적 섭식에 대한 체계적이고 통합적인 모델을 만들고자 시도하였다는 점에서 의의를 갖는다. 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, 특정 대학에 소속된 20대의 여학생이었기 때문에 참여자가 소속된 집단의 성향이 반영되었을 수 있다. 따라서 대학생이 아닌 직장인이나 다른 연령대를 대상으로 하였을 때에도 동일한 결과를 얻을 수 있는지를 확인할 필요가 있다. 셋째, 신경성 폭식 경향이 높은 사람 중에는 정서적 섭식을 하지 않는 사람이 포함될 수 있다. 본 연구 결과는 이러한 사람들을 설명하지 못한다는

한계를 가진다.

후속 연구로는 상황적인 스트레스를 측정하는 척도를 이용하여 스트레스와의 관련성을 밝힐 필요가 있다. 또한 부정정서 긴급성이나 부정정서 강도가 아닌 다른 취약성 변인에 대한 연구를 통해 정서적 섭식을 보다 종합적으로 확인할 필요도 있다. 최근에는 정서적 섭식의 원인에 대해 비교적 어린 시절부터 시작되는 어려움을 탐색하는 추세로(Vandewalle, Moens, & Braet, 2014), 정서적 섭식의 형성 원인과 결과, 그리고 그것이 더욱 심각한 병리로 이어지는 배경 등에 대해 보다 심층적인 연구도 필요하겠다.

참고문헌

- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한다? 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.
- 김윤배 (2007). 대학생의 스트레스 및 대처방식이 음주행동에 미치는 영향. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 민지영 (2012). 거부민감성 및 부정적 정서강도와 경계선 성격장애 성향간의 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 전략. 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. *Korean Journal of Clinical Psychology* 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.
- 임민아 (2007). 대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 임선영 (2014). 부정 긴급성, 부정 정서 및 정서 조절곤란이 폭식과 자해행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. *Korean Journal of Clinical Psychology* 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교현, 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.
- 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.
- Becker, K. D., Fischer, S., Smith, G. T., & Miller, J. D. (2016). The influence of negative urgency, attentional bias, and emotional dimensions on palatable food consumption. *Appetite*, 100, 236-243.
- 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.
- Boon, B., Stroebe, W., Schut, H., & Ijntema, R. (2002). Ironic processes in the eating behaviour of restrained eaters. *British Journal of Health Psychology*, 7, 1-10.
- 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.
- Burger, K. S., Katak, P. A., & Sanders, A. J. (2015). Brain-Based Drivers and Consequences of Hedonic Overeating. In N. Avena (Ed.), *Hedonic Eating: How the Pleasurable Aspects of Food Can Affect Our Brains and Behavior*. (pp. 107-123). UK: Oxford University Press.
- 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.
- Cattanach, L., Malley, R., & Rodin, J. (1988). Psychologic and physiologic reactivity to stressors in eating disordered individuals. *Psychosomatic Medicine*, 50(6), 591-599.
- Charmandari, E., Tsigos, C., & Chrousos, G. (2005). Endocrinology of the stress response. *Annual Review of Physiology*, 67, 259-284.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494.
- Courbasson, C. M., Rizea, C., & Weiskopf, N. (2008). Emotional eating among individuals with concurrent eating and substance use disorders. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(3), 378-388.
- 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.
- Davis, C., Patte, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., & Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: A model of reward sensitivity, overeating, and food preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48, 12-19.
- de Vries, S. K., & Meule, A. (2016). Food addiction and bulimia nervosa: new data based on the Yale food addiction scale 2.0. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 518-522.
- Eberhart, N. K., Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J., & Abela, J. R. (2011). Maladaptive schemas and depression: Tests of stress generation and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(1), 75-104.
- Eddy, K. T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D. B., Brown, T. A., & Ludwig, D. S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional

- risk modeling. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2360-2371.
- Edmondson, D., Kronish, I. M., Wasson, L. T., Giglio, J. F., Davidson, K. W., & Whang, W. (2014). A test of the diathesis-stress model in the emergency department: Who develops PTSD after an acute coronary syndrome? *Journal of Psychiatric Research*, 53, 8-13.
- 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.
- Engelberg, M. J., Steiger, H., Gauvin, L., & Wonderlich, S. A. (2007). Binge antecedents in bulimic syndromes: An examination of dissociation and negative affect. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 531-536.
- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804.
- 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.
- Greene, G. W., Schembre, S. M., White, A. A., Hoerr, S. L., Lohse, B., Shoff, S., Horacek, T., Riebe, D., Patterson, J., Phillips, B. W., Kattelman, K. K., & Blissmer, B. (2011). Identifying clusters of college students at

- elevated health risk based on eating and exercise behaviors and psychosocial determinant of body weight. *Journal of American Dietetic Association*, 111(3), 394-400.
- Hadigan, C. M., & Walsh, B. T. (1991). Body shape concerns in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 10(3), 323-331.
- Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: a meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological bulletin*, 137(4), 660-681.
- Hammen, C. L. (1991). The generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 555-561.
- Hayaki, J. (2009). Negative reinforcement eating expectancies, emotion dysregulation, and symptoms of bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 42(6), 552-556.
- 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.
- Hennegan, J. M., Loxton, N. J., & Mattar, A. (2013). Great expectations. Eating expectancies as mediators of reinforcement sensitivity and eating. *Appetite*, 71, 81-88.
- Jasinska, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M., & Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59(3), 738-747.
- 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.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental disease*, 125(2), 181-201.
- 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.
- Kenny, D. A., & Judd, C. M. (1984). Estimating the Nonlinear and Interactive Effects of Latent Variables. *Psychological Bulletin*, 96(1), 201-210.
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293.
- 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.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- MacNeil, L., Esposito-Smythers, C., Mehlenbeck, R., & Weismoore, J. (2012). The effects of avoidance coping and coping self-efficacy on eating disorder attitudes and behaviors: A stress-diathesis model. *Eating behaviors*, 13(4), 293-296.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: a simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103.
- Marsh, H. W., Wen, Z., & Hau, K. (2004). Structural Equation Models of Latent Interactions: Evaluation of Alternative Estimation Strategies and Indicator Construction. *Psychological Methods*, 9(3), 275-300.
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 183-196.
- Meule, A. (2015). Focus: Addiction: Back by popular demand: A narrative review on the history of food addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 295.
- Meule, A., Allison, K. C., & Platte, P. (2014). Emotional eating moderates the relationship of night eating with binge eating and body mass. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 147-151.
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., Vanaelstab, B., Vynckeab, K., & De Henauw, S. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59(3), 762-769.
- 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.
- Nolan, L. J., & Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. *Eating behaviors*, 13(3), 202-206.
- 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.
- Pearson, C. M., Riley, E. N., Davis, H. A., & Smith, G. T. (2014), Research Review: Two pathways toward impulsive action: an integrative risk model for bulimic behavior in youth, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(8), 852-864
- Pink, A., Williams, C., & Lee, M. (2016). Exploring the relationships between alexithymia, impulsivity, emotional eating and BMI. *Appetite*, 107, 689.
- Price, D. D., McGrath, P. A., Rafii, A., & Buckingham, B. (1983). The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain. *Pain*, 17(1), 45-56.
- Racine, S. E., VanHuyse, J. L., Keel, P. K., Burt, S. A., Neale, M. C., Boker, S., & Klump, K. L. (2017). Eating disorder-specific risk factors moderate the relationship between negative urgency and binge eating: A behavioral genetic investigation. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(5), 481.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Lo Sauro, C., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazeretti, L., & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Riskind, J. H., & Black, D. (2005). Cognitive vulnerability. In Freeman, A., Felgoise, S. H., Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Reinecke, M. A. (Eds.), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (pp. 122-126). Boston: Springer Science & Business Media.
- 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.
- Rotella, F., Mannucci, E., Gemignani, S., Lazeretti, L., Fioravanti, G., & Ricca, V. (2018). Emotional eating and temperamental traits in Eating Disorders: A dimensional approach. *Psychiatry research*, 264, 1-8.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91.
- 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., 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.
- Symmank, C., Mai, R., Hoffmann, S., Stok, F. M., Renner, B., Lien, N., & Rohm, H. (2017). Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review. *Appetite*, 110, 25-35.
- 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.
- Tomiyama, 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.
- Vandewalle, J., Moens, E., & Braet, C. (2014). Comprehending emotional eating in obese youngsters: the role of parental rejection and emotion regulation. *International Journal of Obesity*, 38, 525-530.
- 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., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & 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.
- Vartanian, L. R., Hayward, L. E., Smyth, J. M., Paxton, S. J., & Touyz, S. W. (2018). Risk and resiliency factors related to body dissatisfaction and disordered eating: The identity disruption model. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 322-330.
- Vine, V., & Marroquín, B. (2018). Affect Intensity Moderates the Association of Emotional Clarity with Emotion Regulation and Depressive Symptoms in Unselected and Treatment-Seeking Samples. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 1-15.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- 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.
- Wiedemann, A. A., Ivezaj, V., & Barnes, R. D. (2018). Characterizing emotional overeating among patients with and without binge-eating disorder in primary care. *General hospital*

- psychiatry*, 55, 38-43.
- Witt, A. A., & Lowe, M. R. (2014). Hedonic hunger and binge eating among women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 273-280.
- Wolz, I., Hilker, I., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Gearhardt, A. N., Dieguez, C., Casanueva, F. F., Crujeiras, A. B., Menchón, J. B., & Fernández-Aranda, F. (2016). "Food addiction" in patients with eating disorders is associated with negative urgency and difficulties to focus on long-term goals. *Frontiers in psychology*, 7, 61.
- Wong, M., & Qian, M. (2016). The role of shame in emotional eating. *Eating behaviors*, 23, 41-47.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103-126.
- 원고접수일 : 2018. 10. 22.
수정원고접수일 : 2019. 01. 28.
게재결정일 : 2019. 01. 28.

**Influences of Emotional Vulnerability,
Stress, and Body Dissatisfaction
on Emotional Eating and Bulimic Tendency:
Focusing on Female College Students**

Jin young Jeong

Hoon-Jin Lee

Se-Ran Park

Department of Psychology, Seoul National University

The purpose of this study is to understand emotional eating based on the diathesis-stress model and to investigate the relationship between emotional eating and bulimic tendency. This study explored the relationships among affect intensity, negative urgency, and emotional eating, and investigated the moderating role of body dissatisfaction in the relationship between emotional eating and bulimic tendency. In total, 192 female college students participated in this study. The main effect of negative urgency on emotional eating was significant, but the interaction effects were not significant. Body dissatisfaction showed a moderating effect in the relationship between emotional eating and bulimia nervosa. The implications and limitations of this study, as well as directions for future studies were discussed.

Key words : emotional eating, bulimic tendency, emotional vulnerability, body dissatisfaction