

이상섭식행동과 정서조절 변동성의 관계: 생태순간평가 연구*

정 하 략

성균관대학교
심리학과
석사과정

장 혜 인[†]


성균관대학교
심리학과
교수

본 연구는 맥락에 따라 정서조절전략을 변화시키는 정서조절 변동성(emotion regulation variability)과 이상섭식행동의 관계를 생태순간평가(ecological momentary assessment [EMA])를 활용하여 살펴보고자 하였다. 이를 위해 여성 대학생 70명(평균 연령 22세, $SD = 2.11$)을 대상으로 자기보고식 질문지를 통해 이상섭식행동을 측정하였고, 이후 7일간 하루 3회에 걸쳐 각 응답 시점의 정서와 정서조절전략에 관한 자료를 수집하였다. 정서조절 변동성은 이전 시점의 전략이 현시점의 전략을 예측하는 정도가 낮은 것으로 정의하였다. 다층분석을 통해 정서조절 변동성과 이상섭식행동의 관계를 확인한 결과, 상황수정, 인지적재평가, 정서억제 전략에서 경직된 정서조절(낮은 정서조절 변동성)과 이상섭식행동 중 제한행동이 정적 상관을 보였다. 본 연구는 EMA를 활용함으로써 정서조절 유연성의 개념에 맞게 정서와 정서조절전략의 변동성을 반영하여 이상섭식행동과의 관계를 확인했다는 의의가 있으며, 주어진 상황에 맞게 정서조절 전략을 유연하게 사용할 필요성을 제시하였다는 점에서 임상적 함의를 가진다.

주요어 : 이상섭식행동, 정서조절 변동성, 정서조절 전략, 생태순간평가

* 본 연구는 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구이며, 2024년 한국임상심리학회 가을 학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 장혜인 / 성균관대학교 심리학과 교수 / (03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 / Tel: 02-760-0490 / Email: hichang@skku.edu

 Copyright ©2025, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

최근 섭식장애 인구가 늘어나고 가시화되면서 섭식장애에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다. ‘국민건강보험공단’의 국정감사 보고(대한민국 국회 보건복지위원회, 2023)에 따르면 최근 5년간(2018-2022) 섭식장애 진료인원은 총 5만213명이었으며, 2018년에 비해 2022년에 49.9% 증가하였고 병원에 내원한 환자 중 80%가 여성인 것으로 나타났다. 이에 대해 국내 섭식장애에 대한 정확한 실태조사와 전문 의료기관의 확충이 촉구된 바 있다(한정선, 심예은, 2023). 섭식장애는 지속되는 섭식의 장애로 인해 신체 건강과 정신사회적 기능에 심각한 손상을 가져오는 것으로 정의되며, 일반적으로 청소년기에서 성인 초기에 시작되고 여성에게서 유병률이 높다(American Psychiatric Association [APA], 2013). 또한, 섭식장애는 우울장애(Puccio et al., 2016)나 자살(Suokas et al., 2013; Witte et al., 2016) 등 다른 정신건강 문제와 관련될 수 있다(Herpertz-Dahlmann et al., 2008). 섭식장애의 중요한 기준 중 하나인 이상섭식행동에는 크게 통제를 상실한 채 과도한 양의 음식을 섭취하는 폭식행동, 음식의 섭취를 극도로 제한하는 제한행동, 하체를 과도하게 사용하거나 구토를 통해 섭취한 칼로리를 제거하는 제거행동이 있다(Herpertz-Dahlmann et al., 2008). 이외에도 칼로리를 계산하는 행동, 섭식 제한, 과도한 운동, 특정 음식을 제한하는 행동 등이 포함될 수 있으며, 이러한 행동은 신체적, 심리적 건강을 위협하고 섭식장애 진단 전에 나타나기도 한다(Killen et al., 1994; Leon et al., 1993).

이상섭식행동은 정상적 섭식행동과 섭식장애의 연속선 상에서 평가될 수 있으며 오래 지속될 경우 전문적 도움이 필요한 섭식장애로 발전할 위험을 높일 수 있다(Mintz et

al., 1997). 섭식장애는 많은 경우 진단기준을 완전히 충족하지는 않으나 이상섭식행동을 나타내는 준임상 상태를 거치며, 관해 기간과 재발을 반복하게 된다(APA, 2013). 따라서 진단기준을 충족하지 않더라도 이상섭식행동을 보이는 것은 섭식장애로 이어질 위험이 있음을 나타내며, 이러한 이상섭식행동의 심리적 기전에 대해 이해할 필요가 있다. 섭식장애의 대표적인 위험요인으로는 정서조절의 어려움이 주목받아 왔다. 정서조절이란 개인의 목표를 달성하기 위해 정서를 관찰, 평가하고 정서반응을 수정하는 외적 및 내적 처리과정(Thompson, 1994)으로, 정서조절의 어려움이 클수록 섭식장애 증상이 오래 지속되고 악화된다(Racine & Wildes, 2015). 섭식장애의 정서조절 모델에서는 개인이 부정정서에 대한 반응으로 이상섭식행동을 나타내며, 이상섭식행동을 통해 정서의 개선을 경험하는 부적강화를 통해 이상섭식행동이 유지된다고 보았다(Heatherton & Baumeister, 1991). 즉, 섭식장애는 실패한 정서조절의 결과로 이해되며 섭식장애 전반에서 부적응적 정서조절 과정을 표적으로 하는 치료가 도움이 될 수 있음이 시사되었다(Schaefer et al., 2020). 그러나 이후 연구에서 하위 진단과 증상에 따라 이상섭식행동 후 부정정서의 궤적이 다르며, 따라서 정서조절을 표적으로 하는 치료의 효과성에 차이가 있을 가능성이 제기되는 등(Wonderlich et al., 2022) 섭식장애의 하위 진단 및 증상과 정서조절 매커니즘에 대한 구체적인 내용에서는 다소 이질적인 결과가 혼재한다.

개인은 정서조절을 위해 여러가지 전략을 사용하는데 Gross(2015)는 정서는 시간에 따라 단계별로 전개되며, 정서의 각 단계가 조절의 대상이라고 보았다. 따라서 개입지점에 따라

상황선택, 상황수정, 주의배치, 인지적 변화, 반응 조절의 다섯 단계로 구분하였고, 개별 정서조절전략은 각 단계에 포함될 수 있다. 정서를 유발할 수 있는 상황 자체에 대한 대처인 상황선택과 상황수정, 정서 자극에 주의를 배치하는 단계에서는 주의분산, 반추, 인지적 변화 단계에는 대표적으로 인지적 재평가, 정서반응에 직접적인 영향을 미치는 반응조절은 표현억제, 사회적 공유, 회피 등을 포함할 수 있다. 상황선택은 어떠한 정서를 유발하거나 유발하지 않는 상황에 처할 가능성을 높이는 행동을 취하는 것을 말한다(Gross, 2015). 상황수정은 정서적 영향을 변화시키기 위해 직접적인 행동을 취하는 것으로 주로 물리적 환경에 대한 행동이다(Gross, 2015). 주의분산은 정서반응에 영향을 미치기 위해 내면의 초점을 변화시키는 내적 과정이다(Gross, 2015). 한편, 반추는 정서경험에 대해 반복적으로 초점을 두는 것이다(Nolen-Hoeksema et al., 2008). 인지적 재평가는 상황의 의미를 재구성하여 정서반응의 궤적을 변경하는 전략이다(Goldin et al., 2008). 표현억제는 정서를 표현하는 행동을 억제하려는 지속적인 노력이다(Gross, 2015). 사회적 공유는 정서의 강도나 지속시간을 변화시키기 위해 타인에게 정서를 표현하는 것이다(Gross, 2015). 회피는 생각이나 정서 등의 심리적 경험을 피하는 행동이다(Hayes et al., 1996). 수용은 정서를 무비판적이고 현재중심적으로 받아들이는 것으로(Aldao, 2010), 인지하고 반응하는 보다 넓은 단계에 걸친다(Schirda et al., 2016).

정서조절전략의 사용을 본 기존 연구에서는 다양한 전략 중 적응적 전략과 부적응적 전략이 있으며 부적응적인 전략을 사용하는 것이 정신장애와 관련된다고 보았다(Aldao et al.,

2015). 표현억제는 대표적인 부적응적 정서조절전략으로 이해되어왔고 인지적 재평가는 적응적 정서조절전략으로 연구되었으며 일반적으로 재평가보다 억제가 정신병리와 관련되는 것으로 나타났다(Aldao et al., 2010; Webb et al., 2012). 섭식장애에서도 이상섭식행동과 관련하여 주로 부적응적 정서조절전략으로 회피(Connolly et al., 2007; Koff & Sangani, 1997; Mayhew & Edelman, 1989), 반추(Connolly et al., 2007), 억제(Connolly et al., 2007; McLean et al., 2007; Piran & Cormier, 2005; Waller et al., 2003) 등의 전략과의 관련성에 대한 연구가 진행되었다. 적응적으로 분류되는 전략으로는 인지적 재평가가 주로 연구되었다(McLean et al., 2007). 그러나 메타분석을 통해 확인한 결과 우울 임상군은 인지적 재평가와 유의한 부적상관을 나타낸 반면, 섭식장애군은 유의한 관계를 나타내지 않았고 병리에 따라 관련되는 정서조절전략에 차이를 보였다(Aldao, 2010). 또한, 각 전략과 섭식장애의 하위 진단 간 관계에 대한 결과는 혼재되어 있는데(Prefit et al., 2019), 이는 하위 진단과 주된 증상에 따라 이상섭식행동이 다르게 기능하거나(Svaldi et al., 2019; Wonderlich et al., 2022), 정서가 시간의 흐름에 따라 변화함에 따라 정서조절의 맥락과 그 사용이 변화할 수 있음을 고려하지 않았기 때문일 수 있다.

따라서 이후 연구에서는 특정 전략이 적응적 혹은 부적응적 특성을 가지는 것이 아니라 상황적 요구에 적절한 정서조절전략을 사용하는 것이 중요할 수 있음이 제안되었다(Haines et al., 2016). 구체적으로 인지적 재평가 전략에 있어서 상황이 통제 불가능할 때는 우울 증상과 음의 상관을 보였지만 통제할 수 있는 경우에는 양의 상관을 보였다(Troy et al., 2013).

또한, 주의분산과 인지적 재평가를 함께 본 연구에서도 단기적이고 강렬한 정서를 느끼는 상황에서 주의분산이 정서적 고통 감소에 효과적이었으나, 낮은 수준의 정서를 유발하거나 장기적인 조정이 필요한 경우에는 그렇지 않았다(Sheppes et al., 2014). 인지적 재평가의 경우에도 정서의 강도가 낮을 때에는 효과적이었으나 고강도의 정서를 경험할 때는 주의 분산에 비해 효과적이지 못했다(Shafir et al., 2016; Sheppes et al., 2014). 이처럼 상황에 따라 전략의 효과가 다르게 나타날 수 있음을 고려하여 Aldao 등(2015)은 ‘정서조절 유연성’이라는 개념을 제안하였는데, 이는 상황적 맥락에 따라 적절한 정서조절전략을 사용하는 것으로 정의된다. 정서조절이 효과적으로 이루어졌는지를 판단할 때, 전략 사용의 변동성과 맥락적 요구를 함께 고려해야 할 필요를 제시한 것이다. Gross(2015)에서 제안한 정서조절과정 모형(process model of emotion regulation)의 관점에서 볼 때, 정서조절에서 상황과 맥락은 시간에 따른 정서의 발전을 반영한다. 또한, 개입지점과 각 전략이 요구하는 인지적 부담의 차이로 인해 같은 전략도 상황에 따라 장단기적으로 다른 결과로 이어질 수 있음을 전제로 한다. 즉, 정서조절 유연성은 시간 경과에 따라 상황 및 정서가 변화할 수 있음을 바탕으로 정서의 발달에 따른 맥락적 요구에 맞추어 정서조절전략이 적절히 변화하는지 여부를 포함하는 개념이다. 그러나 정서와 정서조절의 맥락이 시간에 따라 변화함에도 불구하고 정서조절의 시간적 역학에 관련한 실증적 연구는 거의 없다(English & Eldesouky, 2020).

정서조절의 유연성을 측정하기 위해서 다양한 방식이 제안되었는데 실험실 상황에서 맥락적 특징을 조절하는 방식(Dougherty et al.,

2020; Sheppes et al., 2014), 자기보고식 질문지를 사용하는 방식(McRae, 2013; Prefit et al., 2019), 정서조절전략의 표준편차를 계산하여 그 변동성을 확인하는 방식(Blanke et al., 2020) 등이 있다. 그러나 자기보고 방식과 실험실 환경에서 맥락을 조작하는 방식은 각각 회고에 대한 편향이 발생할 수 있고, 조작된 환경에서 측정되어 생태학적 타당도가 떨어진다는 한계가 있다. 표준편차를 계산하는 방식 또한 단순히 변동의 폭을 나타내기 때문에 시간에 따른 정서조절전략의 변화가 반영되었다고 보기는 어렵다(McMahon, 2021). 한편, 자기상관(autocorrelation)은 변동성에서 시간에 따른 변화를 포함한 개념으로, 이전 시점의 변수가 이후 시점의 동일 변수를 얼마나 잘 예측하는지를 나타내는 지표이다. 자기상관은 특정 변수가 일시적 변동 이후 평소 상태로 돌아가기까지 얼마나 오래 지속되는지를 나타내며, 관성이라는 이름으로도 연구되어왔다(Kuppens et al., 2010; Wang et al., 2012). 정서조절전략에 있어서 자기상관은 전략 사용이 시작된 후 얼마나 오래 지속되는지로 이해할 수 있으며, 자기상관 값이 높을수록 해당 전략 사용의 지속성이 크다는 것을 나타낸다(McMahon, 2021). 정서에서는 부정정서 관성의 정도가 정신병리의 예측인자로 제안되었고(Houben et al., 2015), 정서조절전략 중에서는 반추에서 자기상관을 확인한 연구가 존재한다(Blanke et al., 2022). 이외에도 전략의 효율성에 중요한 영향을 미치는 것은 시간 경과에 따른 맥락의 변화이므로(Bonanno & Burton, 2013), 시간경과에 따른 정서조절전략의 변동성을 확인한 연구들이 진행되었다(Hagg et al., 2024). 특히, 부정적인 결과와 관련되는 높은 자기상관은 해당 전략이 맥락과 부합하지 못하거나 정서조절 목표를

달성하는데 도움이 되지 않는 전략을 중단하지 못함을 의미할 수 있다. 부적응적 정서조절 전략이 융통성 없는 사용으로 인해 정신병리와 관련될 수 있다는 가설을 고려하였을 때 전략의 자기상관과 정신병리의 관계를 확인할 필요가 있다(Nolen-Hoeksema et al., 2008; Ottaviani et al., 2013; Williams et al., 2017; Wisco et al., 2014).

정서조절의 변화를 시간에 따라 추적하기 위해 생태순간평가(ecological momentary assessment [EMA])가 주로 활용되는데, 휴대용 기기를 통해 일상 속에서 여러 차례 측정하는 방식으로 회상편향을 최소화하고 생태학적 타당도를 높인다는 장점이 있다(Shiffman et al., 2008). 또한, EMA를 통해 수집된 시계열 데이터는 정서조절의 동적 특성을 다양한 방식으로 모델링할 수 있다(English & Eldesouky, 2020). 특히, 정서조절전략의 사용과 이상섭식행동의 관계는 시간과 상황에 따라 다르게 나타나 특정한 날의 정서조절전략 사용은 당일의 이상섭식행동에 가장 큰 영향을 미칠 수 있다. 따라서 특성 수준의 접근보다는 시간과 상황에 맞춘 경험 샘플링이 적합할 수 있다(Mikhail & Kring, 2019). 최근 섭식장애에서 EMA를 활용한 연구를 검토한 결과, 이상섭식행동은 부정정서가 높은 상황에서 발생할 가능성이 높고 일시적으로 정동을 개선하는 것으로 나타나 정서조절모형을 지지하는 것으로 보인다(Schaefer et al., 2020). 그러나 일상에서 정서조절전략이 이상섭식행동에 영향을 미치는 매커니즘은 아직 명확히 확인되지 않았다. EMA를 활용하여 정서조절전략을 본 선행연구에서는 적응적 전략과 부적응적 전략을 구분하여 이상섭식행동과의 관계를 확인하였다(Mikhail & Kring, 2019; Svaldi et al., 2019). 그 결과, 적응적이거나 부

적응적인 전략으로 구분되지 않은 주의 배치 전략이 많이 사용된 날에 그렇지 않은 날보다 이상섭식행동을 더 많이 보고하였다(Mikhail & Kring, 2019). 또한, 적응적 전략 사용이 부정정서의 감소를 예측하지 못했고 부정정서와 후속 폭식 사이의 관계가 적응적 혹은 부적응적 전략의 사용으로 조절되지 않았다(Svaldi et al., 2019). 이상섭식행동을 정서조절의 실패로 인한 결과로 이해하는 정서조절모형의 예측과는 다른 이러한 결과는 정서와 이상섭식행동의 관계에서 정서조절전략을 구분하여 단순히 적응적, 부적응적 전략을 사용하는 것이 성공적인 정서조절을 결정하는 것은 아님을 의미한다. 따라서 특정 전략과 그 사용 여부를 확인하는 것보다 복잡한 매커니즘을 확인할 필요가 있다. 뿐만 아니라, 폭식 삽화만 보고하는 하위 진단인 폭식장애에서 신경성 식욕부진 혹은 신경성 폭식과 궤적이 다르다는 제안(Svaldi et al., 2019; Wonderlich et al., 2022)은 증상에 따라 정서조절과 다르게 관련될 수 있음을 시사한다.

종합하면, 섭식장애의 정서조절모형에 따라 성공적이지 못한 정서조절이 이상섭식행동으로 이어질 수 있으며, 적절한 정서조절을 위해서는 Gross(2015)가 정서조절과정모형에서 제안하였듯 정서조절 단계에 따라 전략 사용에 변화가 필요하리라 생각된다. 그러나 맥락에 따른 정서조절전략 사용의 변동과 섭식장애 및 그 증상과의 관계를 본 연구는 부족하며(Dougherty et al., 2020), 국내에서 이를 확인한 연구는 거의 없다. 이상섭식행동의 하위 요인을 구분하여 정서조절전략의 유연한 사용과의 관계를 확인한 선행연구(Dougherty et al., 2020)는 실험실 환경에서 이미지를 제시한 후 정서조절전략을 선택하는 과제를 통해 측정된 것

으로 일상생활에서 자연스럽게 발생하는 사건에 대한 정서조절을 측정할 수 없다는 한계가 있다. 또한, EMA를 활용하여 이상섭식행동과 정서조절전략의 사용을 본 선행연구(Mikhail & Kring, 2019; Svaldi et al., 2019)의 결과는 적응적 혹은 부적응적 전략 사용의 효과가 예측과 다르게 나타났다. 구체적으로, 적응적 전략으로 묶인 전략의 사용이 부정정서의 감소를 예측하지 못하거나 부정정서와 후속 폭식의 관계를 적응적이거나 부적응적 전략이 조절하는 모델이 유의하지 않았다. 이는 적응적 혹은 부적응적 전략이 고정된 것이 아니라 맥락에 따라 적절한 전략이 다를 수 있음이 반영되지 못했기 때문일 수 있다. 따라서 본 연구에서는 섭식장애 증상이 가장 두드러지게 나타나며 섭식장애 환자의 대부분을 차지하는 초기 성인기 여성을 대상으로 EMA를 통해 시간에 따른 정서조절전략의 변동성을 실시간에 가깝게 측정하되 각 전략을 적응적, 부적응적으로 구분하지 않고 개별적으로 보고자 하였다. 그리고 측정된 개별 정서조절전략의 변동성이 폭식행동과 제한행동이라는 두 종류의 이상섭식행동과 관련되는지를 확인하고자 했다. 선행 연구에 기반하여, 전략이 기존에 적응적 혹은 부적응적으로 구분되었던 것과 관련없이 낮은 정서조절 변동성은 폭식행동 및 제한행동과 정적인 상관을 보일 것이라고 예상하였다.

방 법

연구대상 및 연구절차

본 연구는 서울 소재 4년제 대학교에 재학 중이며, 모국어가 한국어인 여자 대학생 71명

을 대상으로 진행되었다. 참가자는 대학의 오프라인 및 온라인 공지 게시판을 통해 모집되었으며, EMA 측정의 용이성을 위해 스마트폰으로 자료수집에 참여할 수 있는 참가자를 모집하였다. 최종적으로 사전평가와 본평가를 모두 완료한 여성 참가자($N = 70$)를 대상으로 분석하였으며, 이들의 평균 연령은 22세($SD = 2.11$)였다.

사전평가와 본평가(EMA) 두 단계로 이루어졌으며, 온라인 미팅(Zoom)을 통해 연구 절차에 대한 충분한 설명을 제공하고 연구참가동의서를 작성한 후 사전평가를 실시하였다. 참가자들은 사전평가에서 인구통계학적 정보 및 한국판 식사태도 검사-26(Korean version of Eating Attitude Test-26 [KEAT-26])를 비롯한 백 우울척도(Beck Depression Inventory-II [BDI-II]), 백 불안척도(Beck Anxiety Inventory [BAI]), 한국어판 알코올 사용장애 진단 검사(Alcohol Use Disorders Identification Test [AUDIT-K]) 등 정신건강 문제 증상과 다차원 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale [MPS])와 한국판 다차원 충동성 척도(UPPS-P Impulsive Behavior Scale) 등 심리적 특성에 대한 질문지에 응답하였다. 이후 일상생활 속 정서조절을 측정하기 위한 본평가에 참여하는 방법에 대한 자세한 안내가 제공되었다. EMA는 총 7일에 걸쳐 이루어졌으며 하루에 3번씩 총 21회의 자료수집을 진행하였다. 응답링크를 포함한 안내문자는 매일 오전 10시, 오후 3시 30분, 오후 9시에 고정적으로 전송되었다. 참가자들은 응답링크를 수신한 후 90분 이내에 응답하도록 요청받았으며 90분 이후에 기록된 응답은 분석에 포함하지 않았다. 문자 발송 후 30분이 지나면 설문 참여를 독려하는 문자 메시지가 전송되었다. 총 21회의 자료수집 중

총 응답이 40% 이하인 참가자는 분석에서 제외하였다. 참가자에게는 본 평가 이후 사례비가 지급되었으며 설문 응답을 독려하기 위해 응답 횟수에 따라 차등적으로 인센티브를 제공하였다. 본 연구는 성균관대학교 기관생명윤리심의위원회의 승인을 받아 진행되었다(IRB 2023-10-048).

측정도구

한국판 식사태도 검사(KEAT-26).

이상섭식행동을 측정하기 위해 Garner와 Garfinkel(1979)이 40문항으로 개발하고 이후 26문항으로 단축한 식사태도 검사(Garner et al., 1982)를 이민규 등(1998)이 표준화하고 이민규 등(2001)이 타당화 한 한국판 식사태도 검사(KEAT-26)을 사용하였다. 본 척도는 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며 ‘음식에 대한 집착과 폭식행동(bulimia)’, 날씬함에 대한 집착으로 칼로리를 제한하거나 제거하는 ‘제한행동(dieting)’, 음식섭취에 대한 자기통제와 체중 증가에 대한 타인의 압력을 지각하는 것과 관련된 ‘섭식통제(oral control)’ 등 섭식과 관련된 이상 태도를 측정한다. 본 연구에서는 섭식통제가 긍정적인 예후와 관련될 수 있다는 기존의 연구(Crisp et al., 1979; Garner et al., 1982)를 반영하여 해당 요인을 제외하고 제한행동과 폭식행동을 측정하였다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)부터 6점(항상 그렇다)의 6점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 이상 섭식행동을 보이는 경향이 높음을 의미한다. 섭식장애 환자군과 일반여성군을 구분하는 절단점은 22점으로 보고되었다. 이상선(2007)의 연구에서 각 하위요인의 내적합치도는 폭식행동이 .84, 제한행동이 .87로 나타났으며, 본 연

구에서는 폭식행동이 .83, 제한행동이 .91의 내적합치도를 보였다.

정서조절전략 문항(Momentary Emotion Regulation)

정서조절전략을 측정하기 위해 Grommisch 등(2020)에서 측정한 바와 같이 Gross(2015)의 정서조절과정모형에 기반한 정서조절전략인 상황선택, 상황수정, 주의분산, 반추, 인지적재평가, 수용, 표현억제, 사회적공유와 Gross의 모델에 포함되지는 않았으나 기존에 다수 연구되었던 수용과 회피를 추가하여 측정하였다. 전략들은 각 1문항으로 측정하였으며(예: 반추 “나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져 있다”, 재평가 “내가 처해있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써, 나의 정서를 통제한다”, 수용 “나는 그 상황과 나의 감정을 받아들인다”), 참가자들은 각 생태순간평가 측정 시 ‘마지막 측정 시점 이후’에 사용한 정서조절전략에 대해 0점(전혀 그렇지 않다)에서 100점(매우 그렇다)으로 평정하였고 점수가 높을수록 해당 전략을 많이 사용하였음을 의미한다.

자료분석

본 연구는 Mplus 8.7과 SPSS 27.0을 사용하여 분석을 진행하였다. 분석절차는 다음과 같다. SPSS 27.0을 사용하여 연구 변인들의 정규성 확인을 위해 각 변인의 왜도 및 첨도를 계산하였다. 다음으로, 주요 변인의 기술통계치를 산출하고 변인 간 상관분석을 실시하였다. 그 후, Mplus 8.7을 사용하여 이상섭식행동과 정서조절 변동성의 관계를 확인하기 위해 개인 내 수준의 정서조절 변동성과 개인 간 수

준에서의 이상섭식행동이 개인 내 수준의 정서조절 변동성이 설명하는지 확인하는 다층분석을 진행하였다. 정서조절 변동성은 각 전략에서 이전 시점(t-1 시점)의 해당 전략이 현시점(t시점)의 해당 전략을 예측하는 정도로 정의하고 9개 정서조절전략에 대하여 개인 내 수준(level 1)에서 회귀분석을 통해 자기상관을 계산하였다. 개인 간 수준(Level 2)에서는 각 전략의 변동성이 이상섭식행동의 총점 및 각 하위요인을 예측하는지 확인하였고 이를 위해 해당 전략의 평균을 통제하였다.

기술통계 및 상관분석

EMA 총 응답 횟수는 1290건으로 참가자들은 1인당 평균 18.43회 응답하였다. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과는 표 1에 제시하였다. 참가자들의 평균 연령은 22세($SD = 2.11$)이고 기저선 이상섭식행동 점수는 평균 11.23($SD = 10.55$)이었다. 상관분석 결과, 이상섭식행동은 수용을 제외한 정서조절전략과 정적상관을 보였다. 이상섭식행동의 하위요인인 폭식행동은 상황수정과 수용을 제외한 정서조절전략과 정적상관, 제한행동은 수용을 제외한 정서조절전략과 정적상관을 나타냈다.

결 과

표 1. 기술통계 및 상관분석 ($N = 70$)

	1	1.1	1.2	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	2.7.	2.8.	2.9.
1. 이상섭식행동												
1.1. 폭식행동	.78**											
1.2. 제한행동	.88**	.61**										
2. 정서조절전략												
2.1. 상황선택	.15**	.09**	.17**									
2.2. 상황수정	.11**	.04	.12**	.69**								
2.3. 주의분산	.14**	.10**	.10**	.48**	.51**							
2.4. 반추	.20**	.15**	.12**	.30**	.30**	.43**						
2.5. 인지적재평가	.13**	.10**	.10**	.49**	.55**	.60**	.52**					
2.6. 표현억제	.08**	.04	.08**	.29**	.29**	.39**	.31**	.37**				
2.7. 사회적공유	.20**	.12**	.14**	.32**	.28**	.32**	.39**	.43**	.16**			
2.8. 수용	.04	-.05	.02	.48**	.52**	.41**	.38**	.44**	.24**	.49**		
2.9. 회피	.21**	.23**	.18**	.14**	.07	.21**	.19**	.20**	.24**	.13**	-.08*	
M	11.23	0.86	2.29	64.46	57.05	55.39	51.03	48.72	52.02	48.58	61.11	36.66
SD	10.55	0.99	1.54	26.35	26.61	27.61	27.61	24.80	27.31	29.26	28.59	24.42

주. 이상섭식행동의 각 하위요인은 제곱근 변환됨. * $p < .05$, ** $p < .01$.

정서조절 변동성과 이상섭식행동의 관계

본 연구에서 측정된 정서조절전략 모두 개인 내 수준에서 이전 시점의 전략이 현시점의 해당 전략을 예측하는 전략 내 자기상관이 유의하였다. 개인 내 해당 전략의 평균을 통제하고 전략의 자기상관과 기저선 이상섭식행동의 관계를 확인한 결과, 전체 이상섭식행동의 하위요인 중 폭식행동에서는 유의한 관계가 확인되지 않았다. 분석에서는 정서조절 변동

성과 이상섭식행동을 인과 관계로 설정하였으나 기저선 이상섭식행동이 정서조절전략보다 먼저 측정되었으므로 해석에 있어서 인과 관계를 배제하고 그 경향성을 확인한 것으로 이해하고자 하였다.

구체적으로 상황선택, 상황수정, 주의분산, 반추, 인지적재평가, 수용, 표현억제, 사회적공유, 수용, 회피의 9가지 정서조절전략 각각의 자기상관과 이상섭식행동의 하위요인인 폭식행동의 관계가 발견되지 않았다(표 2). 즉, 각

표 2. 정서조절전략 내 변동성과 폭식행동의 관계

종속변인	독립변인	B	SE	95% 신뢰구간	
				LL	UL
폭식행동	상황선택 전략 평균	-.02	.02	-.06	.02
	상황선택 전략 변동성	.12	.10	-.05	.35
	상황수정 전략 평균	-.03	.02	-.06	.00
	상황수정 전략 변동성	.13	.08	-.01	.30
	주의분산 전략 평균	.00	.02	-.03	.04
	주의분산 전략 변동성	.01	.10	-.18	.20
	반추 전략 평균	.01	.01	-.02	.04
	반추 전략 변동성	.01	.07	-.11	.16
	인지적재평가 전략 평균	-.02	.01	-.04	.01
	인지적재평가 전략 변동성	.13	.09	-.01	.33
	표현억제 전략 평균	-.01	.01	-.03	.02
	표현억제 전략 변동성	.03	.06	-.10	.16
	사회적공유 전략 평균	.00	.01	-.02	.03
	사회적공유 전략 변동성	.04	.07	-.08	.18
	수용 전략 평균	-.03	.02	-.07	.01
	수용 전략 변동성	.17	.15	-.10	.47
	회피 전략 평균	.03	.01	.00	.06
	회피 전략 변동성	-.06	.08	-.24	.08

주. 폭식행동은 제공근 변환됨. 개인 간 수준 $N = 70$, 개인 내 수준 관측치 $n = 1,470$.

전략 내의 낮은 변동성은 개인의 폭식행동과 관련되지 않는 것으로 나타났다.

한편, 제한행동과 상황수정, 인지적재평가, 표현억제 전략의 경직된 사용은 간의 유의한 관계가 나타났다(표 3). 즉, 이상섭식행동 중 제한행동이 높은 참가자는 개인 내 정서조절 전략의 평균을 통제했을 때 상황수정, 인지적재평가, 표현억제에서 이전 시점의 전략이 현 시점을 예측하는 자기상관과 관련되었다. 구체적으로, 상황수정 전략의 평균을 통제하였을 때, 상황수정 전략의 낮은 변동성과 이상

섭식행동 중 제한행동이 관련성이 나타났다($B = .24, p < .05$). 인지적재평가 전략의 평균을 통제하였을 때, 제한행동 점수가 높은 개인은 인지적재평가 전략의 변동성이 낮은 것으로 나타났다($B = .24, p < .05$). 표현억제 전략의 평균을 통제하였을 때, 제한행동 점수가 높은 개인은 표현억제 전략의 변동성이 낮은 것으로 나타났다($B = .24, p < .05$). 세 전략을 제외한 다른 전략에서는 해당 전략의 평균을 통제하였을 때 정서조절전략의 자기상관과 제한행동의 관련성이 나타나지 않았다.

표 3. 정서조절전략 내 변동성과 제한행동의 관계

종속변인	독립변인	B	SE	95% 신뢰구간	
				LL	UL
제한행동	상황선택 전략 평균	-.04	.03	-.10	.03
	상황선택 전략 변동성	.28	.17	-.07	.62
	상황수정 전략 평균	-.05**	.02	-.09	-.00
	상황수정 전략 변동성	.24**	.11	.06	.50
	주의분산 전략 평균	.01	.03	-.05	.07
	주의분산 전략 변동성	.01	.15	-.28	.32
	반추 전략 평균	.01	.03	-.05	.05
	반추 전략 변동성	.01	.13	-.22	.29
	인지적재평가 전략 평균	-.03	.02	-.08	.01
	인지적재평가 전략 변동성	.24**	.14	.00	.57
	표현억제 전략 평균	-.04	.02	-.09	.00
	표현억제 전략 변동성	.24**	.12	.03	.50
	사회적공유 전략 평균	.00	.02	-.04	.04
	사회적공유 전략 변동성	.08	.11	-.11	.31
	수용 전략 평균	-.04	.03	-.11	.02
	수용 전략 변동성	.27	.22	-.13	.74
	회피 전략 평균	.04	.03	-.01	.10
	회피 전략 변동성	-.13	.16	-.49	.18

주. 제한행동은 제공근 변환됨. 개인 간 수준 $N = 70$, 개인 내 수준 관측치 $n = 1,470$. ** $p < .05$.

논 의

본 연구는 20대 여성의 이상섭식행동에 영향을 미치는 기제를 밝히고자 시간에 따른 정서조절전략의 변동성과 이상섭식행동의 관계를 살펴보았다. 특히, 일상 속의 정서조절 경험을 실시간에 가깝게 반복 측정하는 EMA 방식을 활용하여 선행연구에서 다루지 못했던 정서조절에서 시간의 흐름에 따른 정서조절전략 사용의 변화를 포착하고, 정서조절전략의 효과에 맥락을 고려한 사용을 반영하였다. 이를 통해 이상섭식행동에 대한 치료적 시사점을 제공하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

정서조절전략 내의 변동성이 이상섭식행동과 관련될 것이라는 가설은 부분적으로 지지되었다. 구체적으로 이상섭식행동 중 제한행동만이 특정 정서조절전략의 변동성과 관련되었다. 즉, 이상섭식행동 중 제한행동을 많이 보이는 사람은 정서조절전략 중 상황수정, 인지적재평가, 표현억제를 유연하지 못하게 사용하는 것으로 나타났다. 제한행동만이 정서조절전략의 변동성과 유의한 관계를 나타낸 것은, 섭식장애에서 정서조절을 논의할 때 각 진단명 내의 증상을 세부적으로 관찰할 필요성을 시사한다. 본 연구에서 측정된 제한행동에는 특정 음식을 거부하거나 위가 비어 있는 느낌을 보고하는 등의 거식행동과 식사 후 구토 충동이나 열량 소모를 위한 운동 등 제거행동이 함께 측정되었다. 반면, 폭식행동은 별도로 측정되었다. 폭식행동에는 폭식 후 구토를 측정하는 한 문항이 포함되어 있으나, 대부분의 제거행동 문항은 제한행동에 포함되었다. 향후에 증상 유형별로 구분하는 측정도구를 사용하면 더욱 명확한 결과를 확인할 수

있을 것으로 기대된다. 본 연구의 결과는 각 증상이 중첩되는 양상에 따라 정서조절의 양상 또한 다르게 나타날 수 있음을 시사한다. 이와 관련하여 Svaldi 등 (2012)에 따르면 제한이나 제거행동 없이 폭식행동만을 보고하는 폭식장애 집단은 다른 섭식장애보다 약간 더 적응적인 정서조절 패턴을 보일 수 있음을 제안하였다. 본 연구에서 사용한 한국판 식사태도 검사(KEAT-26)의 하위요인 중 폭식행동과 제한행동은 각각 해당 이상섭식행동을 측정하기 위해 사용되어 왔다(서지혜, 장혜인, 2024; 임재원, 원성두, 2023; 최경희, 박기환, 2019). 그러나 섭식장애의 하위 진단을 살펴보면 섭식제한 행동만을 보이는 제한형(AN-R)과 섭식제한 및 폭식과 제거행동을 보이는 폭식 및 제거형(AN-BP), 신경성 폭식증(BN) 집단, 그리고 폭식행동만을 보고하는 폭식장애(BED) 집단이 있으므로, 이후에는 증상의 조합이 정서조절에 미치는 영향도 함께 고려되어야 할 것이다.

정서조절의 낮은 변동성은 과제 전환 능력 등 정서조절과 관련되는 다른 기능의 결함과 관련될 수 있다. 인지적 경직성을 반영하는 낮은 과제 전환 능력은 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증에서 확인된 바 있다(Brand et al., 2007; Roberts et al., 2010; Treasure et al., 2007). 반면, 폭식장애에서는 경직성을 지지하지 않는 결과가 다수 보고되었는데(Kelly et al., 2013; Wollenhaupt et al., 2019; Eneva et al., 2017), 이는 폭식행동 보다는 거식 및 제거행동을 보이는 것이 인지 및 정서적 경직성과 관련될 수 있음을 시사한다. 또한, 실험실 환경에서 정서조절전략을 선택하는 과제를 활용한 선행연구에 따르면, 제거행동은 낮은 정서조절 유연성과 관련되지만, 폭식행동을 포함

한 이상섭식행동 전반은 정서조절 유연성과 관련되지 않았다(Dougherty et al., 2020). 이는, 섭취한 칼로리를 제거하는 행동이 유연하지 못한 정서조절과 더 밀접한 관련을 보일 수 있음을 의미한다. 또한, 폭식행동이 실제로 정서조절의 기능을 하는지 확인한 EMA 연구에서 폭식 후에는 부정정서가 감소하지 않았지만 제거행동 후에는 부정정서가 감소하였다는 결과(Haedt-Matt & Keel, 2001)와도 맥을 같이 한다. 따라서 본 연구의 결과는 어떤 이상섭식행동을 나타내는지에 따라 정서조절의 어려움을 겪는 지점이 다를 수 있음을 시사한다. 특히, 제한 및 제거행동을 보이는 개인의 경우 정서조절전략의 유연한 사용을 촉진하는 개입이 효과적일 수 있다. 한편, 본 연구는 비임상군을 대상으로 하였기 때문에, 참가자가 보고한 폭식이 DSM-5에서 정의하는 병리적 폭식(통상 2시간 이내에 현저히 많은 양의 음식 섭취 및 섭취에 대한 통제감의 상실)이 아닌 과식과 혼용되었을 가능성도 존재한다.

본 연구에서 측정된 정서조절전략 중 상황수정, 인지적재평가, 표현억제의 낮은 변동성이 제한행동과 관련성을 보였는데, 이는 병리에 따라 관련되는 전략이 다를 수 있다는 연구(Aldao et al., 2010)와 같은 맥락에서 살펴볼 수 있다. 상황수정 전략의 경우 신경성 식욕부진증 환자에게서 통제력을 잃을 것에 대한 두려움이 증상을 예측한다는 연구결과(Tiggemann & Raven, 1998)에 비추어 보았을 때, 섭식장애를 가진 개인이 음식을 섭취하는 상황 자체를 피하거나 섭취한 음식을 제거하는 등 섭식을 포함한 주변 환경을 통제하려는 경향을 보이는 것과 관련될 수 있다. 또한, 상황수정 전략은 시간적 개념의 중요성이 강조되는 전략 중 하나로 이미 떨어져 수정할 수

없는 상황에서도 이러한 전략을 고수할 경우 부적응적인 결과로 이어질 가능성이 있다. 이는 Gross(2015)에서 제안하였듯 시간의 흐름에 따라 적절히 전략을 사용하고 멈출 수 있어야 함을 지지한다. 인지적재평가의 낮은 변동성이 제한행동과 관련된다는 결과는 인지적재평가가 보편적으로 효과적인 정서조절전략이 아니라 정서의 강도 및 상황의 통제가능성 등 맥락에 따라 다른 효과를 보일 수 있다는 결과(Sheppes et al., 2014; Troy et al. 2013)와 맥을 같이 한다. 표현억제 전략의 경우 부적응적 정서조절전략으로 이해되어 왔고(Aldao, 2010), 특히 신경성 식욕부진증을 가진 사람이 정서 표현을 억제하는 경향을 보인다는 연구가 주로 이루어졌다(Davies et al., 2012; Lavender et al., 2015). 본 연구의 결과는 표현억제 전략의 사용에서 나아가 정서조절전략의 사용 방식에 있어서 억제 전략을 유연하지 못하게 사용하는 것이 영향을 미칠 가능성을 제시하였다. 이는 혐오자극에 대한 억제를 지속하기 위해 더 많은 인지적 제어가 요구될 수 있으며(Goldin et al., 2008), 지속적인 억제의 사용이 섭식장애와 관련될 수 있다는 연구(Brytek-Matera et al., 2022)와 같은 맥락에서 억제 전략을 경직되게 사용하는 것이 부적응적 결과로 이어질 수 있음을 의미한다. 또한, 본 연구의 결과는 각 전략들이 시간에 따른 정서조절의 단계에 맞게 사용되어야 할 필요를 시사한다. 이는 혐오자극이 제시되었을 때, 인지적재평가와 표현억제를 사용한 경우 각각 초반과 후반에 정서조절과 관련한 뇌의 부위에서 유의한 반응을 나타낸 기능적 뇌영상 연구의 결과에서도 일부 확인되었다(Goldin et al., 2008).

한편, 기존에 다수 연구되었던 회피, 주의분산, 반추 등의 전략에서 유의한 결과가 나타

나지 않았다. 회피의 경우 이상섭식행동 자체가 회피의 기능을 수행하는 것으로도 이해될 수 있으며(Aldao et al., 2010; Pearson et al., 2015), 회피 전략을 측정함에 있어 해당 상황에 주의를 두게 하는 EMA는 적절하지 않은 방식이었을 수 있다(Haedt-Matt, & Keel, 2011). 한편, 본 연구는 참가자에게 다양한 정서조절 전략을 제시하였는데 이 과정에서 전략을 명확히 구분하여 응답하기 어려웠거나(McMahon & Naragon-Gainey, 2020), 적은 선택지에서 나타났던 효과가 분산되었을 가능성이 있다. 특히, 주의분산과 회피의 경우 두 전략이 한 맥락에서 이해되는(Vanzhula et al., 2020) 등 전략 간 모호한 구분이 응답에 영향을 미쳤을 수 있다. 이에 더해 주의분산과 회피 모두 정서의 강도가 강할 때 효과적이라고 생각되는 전략이다. 이 두 전략의 효과가 나타나지 않은 것은 본 연구의 대상이 비임상군으로 경험하는 정서의 강도가 높지 않았기 때문일 수 있는데, 임상군인지 여부가 정서조절전략과 병리의 관계 크기를 조절할 수 있는 것으로 나타났다(Aldao et al., 2010). 반추는 신경성 식욕부진증 환자에게서 체형 및 체중이나 음식과 같이 섭식장애에 특징적인 내용과 관련될 때 정서에 영향을 줄 수 있다는 연구 결과(Fürtjes et al., 2018)를 고려하면, 본 연구에서 측정된 반추가 섭식장애에 특징적인 내용을 포함하고 있지 않기 때문일 수 있다. 마지막으로, 기존에 적응적 전략으로 이해되었던 상황선택, 수용, 사회적 공유 전략과의 관계가 나타나지 않은 것은 부적응적일 것으로 이해되는 전략에 비해 해당 전략들이 효과 크기가 작다는 일관된 결과들과 맥을 같이한다(Aldao et al., 2010).

본 연구는 대학생 여성을 대상으로 EMA를 통해 정서조절전략의 변동성을 확인하고 섭식

제한 및 폭식 행동과의 관계를 확인하였다. 또한, 특정 정서조절전략을 적응적 혹은 부적응적인 것으로 구분하는 것이 아니라 맥락에 따라 다를 수 있음을 제안하였다. 이러한 결과는 이상섭식행동 중 제한 및 제거행동이 유지되는 기제에 개입하기 위한 치료적 시사점을 제시한다는 의의가 있다. 성공적인 정서조절과 심리적 적응을 위해 정서조절 유연성이 필요함은 여러 연구에서 제시되었으나 정서조절 유연성 개념을 완전히 반영하여 측정된 연구는 매우 드물다. 이는 정서조절 유연성이 여러 측면에서 정의되기 때문인데, Bonanno와 Burton(2013)에 따르면 정서조절 유연성은 세 가지 순차적이지만 기능적으로 독립적인 단계로 개념화된다. 스트레스 상황의 맥락적 단서와 요구를 파악하는 단계, 이러한 요구를 충족하기 위한 다양한 정서조절전략에 접근하여 사용하는 단계, 그리고 전략의 효능을 모니터링하고 필요에 따라 전략을 수정하거나 대체하는 단계이다. 대부분의 연구가 다양한 정서조절전략에 접근하여 사용할 수 있는지 즉, 한 전략에서 다른 전략으로 변화하였는지 혹은 얼마나 다양한 전략을 사용하였는지를 측정하여 전략 간의 변동성을 확인하였다(Lougheed & Hollenstein, 2012; McKone et al., 2022; Mooney et al., 2017). 그러나 여러 가지 정서조절전략이 동시에 사용될 수 있으며(Brans et al., 2013), 따라서 다른 전략을 사용하게 되는 것이 이전에 사용하던 전략의 사용을 중단하였음을 의미하지는 않는다. 한편, 전략 내 변동성은 시간의 흐름에 따라 전략 사용을 유지하거나 중단하였는지를 측정한다. 맥락과 부합하지 못하거나 정서조절 목표를 달성할 수 없는 전략의 사용을 중단하지 못하는 것, 즉 낮은 전략 내 변동성 또한 정서조절의 실패로 이어질 수

있다. 즉, 전략 내 변동성은 앞서 말한 Bonanno와 Burton(2013)이 제안한 정서조절 전략의 세 단계 중 정서조절전략을 적절하게 선택하고 효능을 모니터링하여 필요에 따라 전략 사용을 중단하거나 지속하는 등의 조절을 할 수 있는지를 반영하는 개념이다. 본 연구는 전략 내의 변동성을 측정함으로써 전략의 다양성이외에도 적절한 시점에 전략을 사용을 중단하거나 지속하는지가 고려되어야 함을 제시하였다.

따라서 본 연구는 정서조절 유연성을 위한 단계 중 Gross(2015)가 제시한 정서조절과정모델에서 시간적 개념에 초점을 맞추어 시간의 흐름에 따라 정서조절전략이 변화하는지를 확인하고자 하였다. 그 결과, 이상섭식행동 중 제한행동이 높은 개인의 경우 상황수정, 인지적재평가, 표현억제 전략을 경직되게 사용하는 것으로 나타났다. 이는 제한 및 제거행동을 보이는 개인에 대해 정서조절전략의 유연한 사용을 목표로 하는 개입이 효과적일 가능성을 시사한다. 한 가지 주목할 점은 전략의 낮은 변동성 즉, 경직된 사용이 정서조절의 여러 시점에서 제한행동과 관련되는 것으로 나타났다는 것이다. 정서조절전략의 사용에 있어 선행사건 중심 전략이 정서가 발생한 후 그 반응을 조절하는 정서중심 전략에 비해 적응적이라고 이해되어왔다(Baker & Berenbaum, 2007). 그러나 상황수정과 인지적 재평가 두 전략은 정서 반응을 조절하기 전에 사용되는 전략이며 본 연구의 결과는 선행사건 중심 전략 또한 경직되게 사용할 경우 섭식제한이나 제거와 같은 이상섭식행동으로 이어질 수 있음을 의미한다. 따라서, 정서조절 전략의 유연한 사용은 정서 반응 단계뿐만 아니라 상황을 수정하고 인지적으로 평가하는 상황에서도 필

요할 수 있다. 특히, 상황수정 전략의 경우 그 장기적 및 단기적 영향에 대한 연구가 부족했는데(Gross, 2015), 본 연구의 결과는 상황수정 전략을 경직적으로 사용할 경우 섭식제한행동과 관련될 수 있음을 제안하였다. 또한, 인지적 전략을 사용함에 있어서 정서조절 과정의 시간적 전개에 따라 전략을 배치하는 것을 고려할 필요성을 언급한 기존의 연구(Schirda et al., 2016)를 지지하고 확장한다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 정서조절 유연성을 구성하는 여러 전제 중 시간에 따른 전략 내 변동성이라는 일부만 측정하여 이상섭식행동과의 관계를 확인하였다. 이는 Bonanno와 Burton(2013)의 세 단계 중 첫 번째 단계인 맥락적 요구를 파악하고 적절하게 선택하였는지는 확인할 수 없다는 한계를 가진다. 정서조절 유연성은 맥락을 반영하는 정도를 포함하는 개념으로 낮은 변동성은 낮은 유연성을 의미하나 높은 변동성은 높은 유연성을 의미하지 않는다. 정서조절전략의 변동성 자체는 심리적 적응과 곡선적 관계를 나타낼 수도 있는데(McKone & Silk, 2022), 이는 정서조절전략의 경직된 사용이 부적응적 결과로 이어질 수 있으나 과도한 변동성 또한 부적응적 결과로 이어질 수 있음을 의미한다. 따라서 본 연구는 낮은 유연성이 이상섭식행동과 관련될 수 있음을 확인하였으나 맥락을 고려하지 못하고 과도하게 높은 변동성을 보이는 경우에 대해서는 확인할 수 없었다. 둘째, 본 연구는 기저선에서 확인한 이상섭식행동과 정서조절 변동성의 관계를 확인한 것으로 유연하지 못한 정서조절과 이상섭식행동의 관계를 인과적으로 해석할 수 없다. EMA를 통해 정서조절전략 사용의 시간적 개념을 포착할 수는 있었으나, 본 연구는 제한행동을

보이는 개인이 정서조절전략 사용에 있어 낮은 변동성을 보임을 확인하였다. 따라서 이후에는 낮은 변동성이 이상섭식행동으로 이어지는지 인과관계를 확인할 수 있도록 연구를 설계할 필요가 있다. 셋째, EMA 또한 자기보고 측정도구이기 때문에 정서조절전략을 보고하면서 응답자의 주관이 반영되었을 수 있으며 (McMahon & Naragon-Gainey, 2020), 특히 본 연구는 정서조절전략을 다양하게 제시하였기 때문에 응답자가 각 전략을 적확하게 이해하고 구분하여 응답하였는지를 확인할 수 없다. 마지막으로, 본 연구는 대학생 여성만을 대상으로 하였으므로 임상군을 포함한 남성 혹은 다른 연령대의 집단을 대상으로 그 함의를 확장하기 위해서 다양한 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 이상섭식행동을 보이는 개인의 정서조절 방식을 EMA를 활용하여 일상에 가깝게 확인했다는 점에서 의의를 가진다. 정서는 시간에 따라 변화하므로 이를 적절히 측정하기 위해서는 일상적인 상황에서 시간을 고려하는 것이 필수적이며, 정서조절에 있어 정서의 발전 단계에 따른 적절한 전략의 사용이 중요함을 제안하였다. 더불어, 정서조절전략의 유연하지 못한 사용이 섭식제한 및 제거행동과 관련된다는 본 연구의 결과는 정서조절이 구체적으로 섭식장애와 관련되는 매커니즘을 설명함으로써 정서조절모델을 뒷받침한다. 이상섭식행동 중에서도 제한과 제거행동에서 정서조절의 변동성과의 관계를 확인하여 섭식장애의 연구와 치료에 있어서 개별 증상과 그 조합에 대한 고려가 필요하며 이를 바탕으로 섭식장애 중에서도 제한과 제거행동을 보이는 개인을 대상으로 일상에서 정서조절전략을 유연하게 사

용하도록 돕는 치료적 개입이 효과를 제안할 수 있다.

참고문헌

- 남인순, 김영지, 이현지. (2023). [2023 국정감사] 먹고 토하고... 청년 여성 위협하는 섭식장애 [보도자료].
<https://blog.naver.com/nisoon/223233498296>
- 대한민국 국회 보건복지 위원회. (2023). 2023년도 국정감사 보건복지위원회 회의록 [국정감사 자료].
<https://record.assembly.go.kr/assembly/viewer/minutes/xml.do?id=44966&type=view>
- 서지혜, 장혜인 (2024). 20대 여성의 사회비교 경향성과 이상섭식행동의 관계에서 SNS 셀피행동의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 29(1), 45-70.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2024.29.1.003>
- 이민규, 고영택, 이해경, 황을지, 이영호 (2001). 한국판 식사태도검사-26(The Eating Attitude Test-26: KEAT-26)의 타당화. *정신신체의학*, 9(2), 153-163.
<https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchArticle.do?cn=JAKO200123048115116>
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리 (1998). 한국판 식사태도검사-26(The Eating Attitude Test-26: KEAT-26) 표준화 연구 I: 신뢰도 및 요인분석. *정신신체의학*, 6(2), 155-175.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001632265>
- 이상선 (2007). 폭식 행동의 이중-경로 모형에

- 관한 검증. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 913-926.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.4.005>
- 임재원, 원성두 (2023). 낯선함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애와 폭식행동간의 관계: 신체수치심과 섭식 절제의 연속 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 28(2), 383-398.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2023.28.2.008>
- 최경희, 박기환 (2019). 사회지향성과 폭식행동의 관계: 마른 이상적 체형의 내면화, 신체수치심, 섭식절제의 매개효과. 한국심리학회지 건강, 24(4), 927-945.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.4.008>
- 한정선, 심예은 (2023.10.13). 섭식장애환자, 최근 5년 증가세...80%가 '여성'. 헬스경향.
<https://www.k-health.com/news/articleView.html?idxno=67565>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research, 39*(3), 263-278.
<https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion, 21*(1), 95-118.
<https://doi.org/10.1080/02699930600562276>
- Benson, L., English, T., Conroy, D. E., Pincus, A. L., Gerstorf, D., & Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology, 55*(9), 1951-1964.
<https://doi.org/10.1037/dev0000727>
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion, 20*(3), 473-485.
<https://doi.org/10.1037/emo0000566>
- Blanke, E. S., Neubauer, A. B., Houben, M., Erbas, Y., & Brose, A. (2022). Why do my thoughts feel so bad? Getting at the reciprocal effects of rumination and negative affect using dynamic structural equation modeling. *Emotion, 22*(8), 1773-1786.
<https://doi.org/10.1037/emo0000946>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591-612.
<https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Brand, M., Franke-Sievert, C., Jacoboy, G. E., Markowitsch, H. J., Tuschen-Caffier, B. (2007). Neuropsychological correlates of decision making in patients with bulimia nervosa. *Neuropsychology, 21*(6), 742-750.
<https://doi.org/10.1037/0894-4105.21.6.742>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., &

- Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion, 13*(5), 926-939.
<https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Bronowicka, P., Modrzejewska, A., Modrzejewska, J., Szymańska, P., & Waliński, J. (2022). Eating behaviour among adults with different levels of emotional suppression and eating disorder symptomatology. *European Psychiatry, 65*(S1), S149-S150.
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.402>
- Connolly, A. M., Rieger, E., & Caterson, I. (2007). Binge eating tendencies and anger coping: Investigating the confound of trait neuroticism in a non-clinical sample. *European Eating Disorders Review, 15*(6), 479-486.
<https://doi.org/10.1002/erv.765>
- Crisp, A. H., Hsu, L. K. & Stonehill, E. (1979). Personality, body weight and ultimate outcome in anorexia nervosa. *Journal of Clinical Psychiatry, 40*(8), 332-335.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/468756/>
- Davis, H., Swan, N., Schmidt, U., & Tchanturia, K. (2012). An experimental investigation of verbal expression of emotion in anorexia and bulimia nervosa. *European Eating Disorder Review: The Journal of The Eating Disorders Association, 20*(6), 476-483.
<https://doi.org/10.1002/erv.1157>
- Dougherty, E. N., Murphy, J., Hamlett, S., George, R., Badillo, K., Johnson, N. K., & Haedt-Matt, A. A. (2020). Emotion regulation flexibility and disordered eating. *Eating Behaviors, 39*, Article e101428.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101428>
- Engelberg, M. J., Steiger, H., Gauvin, L., & Wonderlich, S. A. (2007). Binge antecedents in bulimic syndromes: An examination of dissociation and negative affect. *The International Journal of Eating Disorders, 40*(6), 531-536.
<https://doi.org/10.1002/eat.20399>
- English, T., & Eldesouky, L. (2020). Emotion Regulation Flexibility: Challenges and Promise of Using Ecological Momentary Assessment. *European Journal of Psychological Assessment, 36*(3), 456-459.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000581>
- Eneva, K. T., Arlt, J. M., Yiu, A., Murray, S., M., & Chen, E. Y. (2017). Assessment of executive functioning in binge eating disorder independent of weight status. *International Journal of Eating Disorders, 50*(8), 942-951.
<https://doi.org/10.1002/eat.22738>
- Fürtjes, S., Seidel, M., King, J. A., Biemann, R., Roessner, V., & Ehrlich, S. (2018). Rumination in anorexia nervosa: Cognitive-affective and neuroendocrinological aspects. *Behaviour Research and Therapy, 111*, 92-98.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.10.001>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine, 9*(2), 273-279.
<https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine, 12*(4), 871-

878.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444-464.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Grommisch, G., Koval, P., Hinton, J. D. X., Gleeson, J., Hollenstein, T., Kuppens, P., & Lischetzke, T. (2020). Modeling individual differences in emotion regulation repertoire in daily life with multilevel latent profile analysis. *Emotion*, 20(8), 1462-1474.
<https://doi.org/10.1037/emo0000669>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Haag, A. C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion Regulation Flexibility in Adolescents: A systematic review from conceptualization to methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 697-713.
<https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0023660>
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, C., & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science*, 27(12), 1651-1659.
<https://doi.org/10.1177/09567976166669086>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herpertz-Dahlmann, B., Wille, N., Hölling, H., Vloet, T. D., Ravens-Sieberer, U., & BELLA study group (2008). Disordered eating behaviour and attitudes, associated psychopathology and health-related quality of life: Results of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17(Suppl 1), 82-91.
<https://doi.org/10.1007/s00787-008-1009-9>
- Hilbert, A., & Tuschen-Caffier, B. (2007). Maintenance of binge eating through negative mood: A naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 521-530. <https://doi.org/10.1002/eat.20401>
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens,

- P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901-930. <https://doi.org/10.1037/a0038822>
- Kelly, N. R., Bulik, C. M., & Mazzeo, S. E. (2013). Executive functioning and behavioral impulsivity of young women who binge eat. *International Journal of Eating Disorders*, 46(2), 127-139. <https://doi.org/10.1002/eat.22096>
- Killen, J. D., Hayward, C., Wilson, D. M., Taylor, C. B., Hammer, L. D., Litt, I., Simmonds, B., & Haydel, F. (1994). Factors associated with eating disorder symptoms in a community sample of 6th and 7th grade girls. *International Journal of Eating Disorders*, 15(4), 357-367. <https://doi.org/10.1002/eat.2260150406>
- Koff, E., & Sangani, P. (1997). Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 22(1), 51-56. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199707\)22:1<51::AID-EAT6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199707)22:1<51::AID-EAT6>3.0.CO;2-1)
- Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010). Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1042-1060. <https://doi.org/10.1037/a0020962>
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Cudeck, R. (1993). Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(3), 438-444. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.102.3.438>
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704-721. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x>
- Mayhew, R., & Edelman, R. J. (1989). Self-esteem, irrational beliefs and coping strategies in relation to eating problems in a non-clinical population. *Personality and Individual Differences*, 10(5), 581-584. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90042-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90042-1)
- McKone, K. M. P., & Silk, J. S. (2022). The emotion dynamics conundrum in developmental psychopathology: Similarities, distinctions, and adaptiveness of affective variability and socio-affective flexibility. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 44-74. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00382-8>
- McLean, C. P., Miller, N. A., & Hope, D. A. (2007). Mediating social anxiety and disordered eating: The role of expressive suppression. *Eating Disorders*, 15(1), 41-54. <https://doi.org/10.1080/10640260601044485>
- McMahon, T. P. (2021). *Differentiating emotion regulation strategies based on variability in naturalistic use: Dynamic associations with affect, psychopathology, and values-oriented behavior*

- [Doctoral dissertation, State University of New York at Buffalo]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
<https://www.proquest.com/dissertations-theses/differentiating-emotion-regulation-strategies/docview/2578151918/se-2>
- McMahon, T. P., & Naragon-Gainey, K. (2020). Ecological validity of trait emotion regulation strategy measures. *Psychological Assessment, 32*(8), 796-802. <https://doi.org/10.1037/pas0000827>
- McRae, K. (2013). Emotion regulation frequency and success: Separating constructs from methods and time scale. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(5), 289-302.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12027>
- Mikhail, M. E., & Kring, A. M. (2019). Emotion regulation strategy use and eating disorder symptoms in daily life. *Eating Behaviors, 34*, Article e101315.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101315>
- Mintz, L. B., O'Halloran, M. S., Mulholland, A. M., & Schneider, P. A. (1997). Questionnaire for Eating Disorder Diagnoses: Reliability and validity of operationalizing DSM-IV criteria into a self-report format. *Journal of Counseling Psychology, 44*(1), 63-79.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.1.63>
- Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johal, S., & Johnston, D. (2017). *Getting through: Children and youth post-disaster effective coping and adaptation in the context of the Canterbury earthquakes of 2010-2012* [Doctoral dissertation, Massey University]. Massey Research Online.
<http://hdl.handle.net/10179/10339>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ottaviani, C., Shapiro, D., & Couyoumdjian, A. (2013). Flexibility as the key for somatic health: From mind wandering to perseverative cognition. *Biological Psychology, 94*(1), 38-43.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.05.003>
- Pearson, C. M., Wonderlich, S. A., & Smith, G. T. (2015). A risk and maintenance model for bulimia nervosa: From impulsive action to compulsive behavior. *Psychological Review, 122*(3), 516-535.
<https://doi.org/10.1037/a0039268>
- Piran, N., & Cormier, H. C. (2005). The social construction of women and disordered eating patterns. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 549-558.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.549>
- Prefit, A. B., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite, 143*, Article e104438.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438>
- Puccio, F., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ong, D., & Krug, I. (2016). A systematic review and meta analysis on the longitudinal relationship between eating pathology and depression. *International Journal of Eating Disorders, 49*(5), 439-454. <https://doi.org/10.1002/eat.22506>
- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2015). Emotion dysregulation and anorexia nervosa: An exploration of the role of childhood abuse. *International Journal of Eating Disorders, 48*(1), 55-58. <https://doi.org/10.1002/eat.22364>

- Roberts, M. E., Tchanturia, K., & Treasure, J. L. (2010). Exploring the neurocognitive signature of poor set-shifting in anorexia and bulimia nervosa. *Journal of Psychiatric Research, 44*(14), 964-970.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.03.001>
- Schaefer, L. M., Engel, S. G., & Wonderlich, S. A. (2020). Ecological momentary assessment in eating disorders research: Recent findings and promising new directions. *Current Opinion in Psychiatry, 33*(6), 528-533.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000639>
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A., & Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology, 52*(9), 1370-1380.
<https://doi.org/10.1037/dev0000194>
- Shafir, R., Thiruchselvam, R., Suri, G., Gross, J. J., & Sheppes, G. (2016). Neural processing of emotional-intensity predicts emotion regulation choice. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 11*(12), 1863-1871.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsw114>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology, 143*(1), 163-181.
<http://doi.org/10.1037/a0030831>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology, 4*, 1-32.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 57*, 141-163.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Smyth, J. M., Wonderlich, S. A., Heron, K. E., Sliwinski, M. J., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., & Engel, S. G. (2007). Daily and momentary mood and stress are associated with binge eating and vomiting in bulimia nervosa patients in the natural environment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(4), 629-638.
<https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.4.629>
- Steiger, H., Gauvin, L., Engelberg, M. J., Ying Kin, N. M., Israel, M., Wonderlich, S. A., & Richardson, J. (2005). Mood- and restraint-based antecedents to binge episodes in bulimia nervosa: Possible influences of the serotonin system. *Psychological Medicine, 35*(11), 1553-1562.
<https://doi.org/10.1017/s0033291705005817>
- Suokas, J. T., Suvisaari, J. M., Gissler, M., Löfman, R., Linna, M. S., Raevuori, A., & Haukka, J. (2013). Mortality in eating disorders: A follow-up study of adult eating disorder patients treated in tertiary care, 1995-2010. *Psychiatry Research, 210*(3), 1101-1106.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.07.042>
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A maker of

- eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1/2), 103-111.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009>
- Svaldi, J., Werle, D., Naumann, E., Eichler, E., & Berking, M. (2019). Prospective associations of negative mood and emotion regulation in the occurrence of binge eating in binge eating disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 115, 61-68.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.05.005>
- Thomas, K. S., Williams, M. O., & Vanderwert, R. E. (2020). Disordered eating and internalizing symptoms in preadolescence. *Brain and Behavior*, 11(1), Article e01904.
<https://doi.org/10.1002/brb3.1904>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tiggemann, M., & Raven, M. (1998). Dimensions of control in bulimia and anorexia nervosa: Internal control, desire for control, or fear of losing self-control? *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 6(1), 65-71.
<https://doi.org/10.1080/10640269808249248>
- Treasure, J., Lopez, C., & Roberts, M. (2007). Endophenotypes in eating disorders: Moving towards etiologically based diagnosis and treatment focused on pathophysiology. *Pediatric Health*, 1(2), 171-181.
<https://doi.org/10.2217/17455111.1.2.171>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514.
<https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Vanzhula, I. A., Sala, M., Christian, C., Hunt, R. A., Keshishian, A. C., Wong, V. Z., Ernst, S., Spoor, S. P., & Levinson, C. A. (2020). Avoidance coping during mealtimes predicts higher eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(4), 625-630.
<https://doi.org/10.1002/eat.23254>
- Waller, G., Babbs, M., Milligan, R., Meyer, C., Ohanian, V., & Leung, N. (2003). Anger and core beliefs in the eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 118-124.
<https://doi.org/10.1002/eat.10163>
- Wang, L. P., Hamaker, E., & Bergeman, C. S. (2012). Investigating inter-individual differences in short-term intra-individual variability. *Psychological Methods*, 17(4), 567-581.
<https://doi.org/10.1037/a0029317>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feelings: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
<https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wedig, M. M., & Nock, M. K. (2010). The functional assessment of maladaptive behaviors: A preliminary evaluation of binge eating and purging among women. *Psychiatry Research*, 178(3), 518-524.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.05.010>
- Williams, D. P., Feeling, N. R., Hill, L. K., Spangler, D. P., Koenig, J., & Thayer, J. F.

- (2017). Resting heart rate variability, facets of rumination and trait anxiety: Implications for the perseverative cognition hypothesis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, Article e520. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00520>
- Wisco, B. E., Gilbert, K. E., & Marroquin, B. (2014). Maladaptive processing of maladaptive content: Rumination as a mechanism linking cognitive biases to depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 329-350. <https://doi.org/10.5127/jep.038213>
- Witte, T. K., Zuromski, K. L., Gauthier, J. M., Smith, A. R., Bartlett, M., Siegfried, N., Bodell, L., & Goodwin, N. (2016). Restrictive eating: Associated with suicide attempts, but not acquired capability in residential patients with eating disorders. *Psychiatry Research*, 235, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.043>
- Wollenhaupt, C., Wilke, L., Erim, Y., Rauh, M., Steins-Loeber, S., & Paslakis, G. (2019). The association of leptin secretion with cognitive performance in patients with eating disorders. *Psychiatry Research*, 276, 269-277. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.001>
- Wonderlich, J. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Peterson, C. B., Le Grange, D., Wonderlich, S. A., & Fischer, S. (2022). Negative affect and binge eating: Assessing the unique trajectories of negative affect before and after binge-eating episodes across eating disorder diagnostic classifications. *International Journal of Eating Disorders*, 55(2), 223-230. <https://doi.org/10.1002/eat.23648>

원고접수일 : 2025. 06. 06.

수정원고접수일 : 2025. 08. 01.

게재확정일 : 2025. 08. 06.

Disordered Eating Behavior and Emotion Regulation Variability: An Ecological Momentary Assessment Study*

Haram Jeong¹⁾

Hyein Chang^{2)†}

¹⁾Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Master's Student

²⁾Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Professor

The present study investigated the relationship between emotion regulation variability and disordered eating behavior using ecological momentary assessment (EMA). A total of 70 female undergraduate students participated in the study. They self-reported their eating behavior and reported their emotions and emotion regulation strategies three times a day for seven consecutive days. Emotion regulation variability was defined as the extent to which emotion regulation strategies at each time point were less predictive of emotion regulation strategies at the subsequent time point. Multilevel analyses revealed that low emotion regulation variability and disordered eating behavior were positively related, with previous strategy use predicting current strategy use for certain emotion regulation strategies. The findings suggest the utility of increasing the flexible application of emotion regulation strategies for female young adults demonstrating abnormal eating behavior.

Key words : disordered eating behavior, emotion regulation variability, emotion regulation strategy, ecological momentary assessment

* This study was supported by the Ministry of Education and National Research Foundation of Korea through Mid-Career Researcher Program in the Humanities and Social Sciences in 2023, and is a revised version of a poster presented at the Autumn Conference of the Korean Clinical Psychology Association in 2024.

† Corresponding Author : Hyein Chang / Department of Psychology, Sungkyunkwan University, Professor / (03063) 25-2, Seonggyungwan-ro, Jongno-gu, Seoul, Republic of Korea / Tel: 02-760-0490 / Email: hichang@skku.edu