

체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향[†]

신 아 현
동아대학교병원
정신건강의학과

박 준 호[‡]
경상국립대학교
심리학과

본 연구는 체중 낙인이 섭식행동에 미치는 영향이 자기 가치 확인 수준에 따라 조절될 수 있는지 확인하기 위해 이원상호작용가설을 세워 실험을 통해 검증했다. 2(체중 낙인: 유/무) × 2(자기 가치 확인: 유/무)의 완전무선설계였으며, 여성 82명의 자료가 분석되었다. 실험참여자에게 본 연구를 ‘과제몰입도 연구 및 신메뉴 맛 평가 연구’라고 소개한 후, 과제몰입도 첫 번째 과제로 ‘기사문 관련 글쓰기 과제’를 제시하여 체중 낙인을 조작하였으며, 모든 참여자에게 몰입도 점수가 낮다는 피드백을 제시하여 자아 위협을 경험하도록 한 뒤, 두 번째 과제로 ‘가치 목록 관련 글쓰기 과제’를 제시하여 자기 가치 확인을 조작하였다. 이후 참여자들은 신메뉴 맛 평가 연구에서 3가지 과자의 맛을 평가하도록 요청받았다. 연구 결과, 체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 이원 상호작용효과가 유의하게 나타나 가설이 지지되었다. 즉, 자기 가치 확인 무조건의 경우 체중 낙인 유조건이 무조건보다 더 많은 과자를 섭취하였지만, 자기 가치 확인 유조건의 경우 체중 낙인 유조건과 무조건 간의 섭취량에 차이가 나타나지 않았다. 이 결과는 위협적 상황에서 위협과 무관한 자신의 중요한 측면을 확인하여 심리적 자원을 제공받는 것이 위협 정보와 관련된 방어적 행동인 섭식행동의 증가를 완충시킬 수 있다는 점을 시사한다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 향후 연구 방향을 논의하였다.

주요어: 체중 낙인, 자기 가치 확인, 섭식행동

[†] 본 논문은 제1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 박준호, (52828) 경남 진주시 진주대로 501 경상국립대학교 심리학과 교수,
Tel: 055-772-1268, E-mail: jjoon92@hanmail.net

이상적으로 마른 몸매를 지향하는 사회적 분위기 속에서, 많은 사람은 날씬한 체형에 관심을 가지고, 사회적 기준에 부합하기 위해 다양한 노력을 시도한다. 사람들은 이러한 노력 중 하나로 체중을 조절하는 시도를 보이는데, 실제로 마름을 강요하는 사회 분위기는 개인의 체중조절행위에 영향을 준다(Powell & Kahn, 1995). 최근 질병 관리청(2023)의 조사결과에 따르면, 국민의 체중 조절 시도율은 65.4%로 절반이 넘는 수준이며, 이러한 시도는 2013년 58.5%에서 전반적으로 증가하는 추세를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 사람들은 사회의 이상적 신체에 대한 기준에 맞춰 살아가려는 일련의 노력으로 체중 조절을 시도하며, 이러한 노력이 해마다 전반적으로 증가하는 것으로 나타났다.

사회는 마른 체형을 더 아름답고 매력적인 것으로 여기며, 마른 체형이 힘과 건강, 현대적인 가치를 함축하고 자기통제를 반영한 것으로 인식하는 경향이 있다(Polivy & Herman, 1987). 이러한 인식은 암묵적으로 사람들에게 날씬한 몸매를 강요하고 그 기준에서 벗어난 체형은 수용할 수 없다는 강한 압력을 제공한다(Stormer & Thompson, 1996). Thompson 등(1999)은 날씬함에 대한 기준은 사회적으로 보편적이며, 날씬함을 사회적으로 가치 있는 것으로 여기고 그 반대는 용납되지 않고 별해야 하는 것으로 여기게 만든다고 설명하였다. 이러한 사회적 분위기로 인해, 비만한 사람은 사회의 외모 규범을 벗어난 ‘사회적 일탈자’라는 지위를 부여받게 되고 사회의 구성원으로 살아감에 있어 어려움에 직면하게 된다(Schur, 1984). 선행연구에 따르면, 사회적으로 ‘뚱뚱한 몸’은 게으르며 의지가 약하고 자기 규율이

부족한 사람의 신체로 인식되는 경향이 있다(Heuer, McClure, & Puhl, 2011). 또한, 사람들은 비만한 체형을 가진 개인이 성공적이지 못하고 불행한 삶을 사는 것으로 간주하며(Puhl & Brownell, 2006), 매력적이지 않고 의지와 개인적 통제가 결여되어있다고 평가하는 경향이 있다(Brochu & Esses, 2011). 이러한 인식은 결국 사회적 기준에 충족하지 못하는 체형을 소유한 사람들을 향해 부정적인 편견이나 고정관념을 형성한다. 체중에 대한 부정적인 편견은 체중에 대한 사회문화적인 압력을 형성할 수 있으며, 이를 경험한 사람들은 체중 관련 사회의 부정적인 인식을 자신에게 내면화하며(O'Hara, Tahboub-Schulte, & Thomas, 2016; Zuba & Warschburger, 2017; 라진숙, 김순옥, 2023), 절식 태도 및 행동을 보이고(김나희, 김교현, 김수현, 2015), 신체 불만족(Durso & Latner, 2008)과 신체 수치심(임재원, 원성두, 2023), 우울, 불안, 자존감 저하 등 정신 건강에 매우 부정적인 영향을 받는 것으로 여겨진다(Pearl & Puhl, 2018). 이러한 과체중이나 비만한 사람들에 대한 부정적인 고정관념이나 편견은 고착화되면 체중 낙인(weight stigma)으로 발전할 수 있다.

체중 낙인(weight stigma)은 과체중이나 비만으로 인식되는 개인을 향하여 사람들이 지니는 부정적인 태도 및 신념을 의미하는 것으로, 체중 낙인을 인식한 사람들은 더욱 엄격한 다이어트를 감행하고, 부작용으로 폭식행동을 보이는 등 다양한 부적응적인 섭식 문제를 나타낼 수 있다(김민주, 2016). Toniyaama(2014)의 비만/체중-기반 낙인 순환 모형(COBWEBS, cyclic obesity/weight-based stigma model)에 따르면, 비만이나 과체중

에 대한 사회의 부정적인 인식, 즉 체중 낙인은 섭식행동의 증가를 야기하며, 장기적인 결과로 체중의 증가를 초래한다고 설명한다. 본 이론에서 체중 낙인은 부정적 경험(예: 평가절하와 폄하)으로 정의되며, 우울, 불안, 고통, 낮은 자아존중감, 신체불만족과 같은 스트레스와 관련된 부정적인 정서적 경험의 높은 발생률과 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 사회에 만연한 비만이나 과체중에 대한 부정적인 인식은 잠재적인 스트레스 요인이며, 이는 곧 생리적, 인지적, 행동적(섭식의 증가) 변화를 유발한다고 설명한다. 그중 행동적 변화인 섭식행동의 증가는 개인의 체중 증가를 초래하고, 체중이 증가한 개인은 다시 사회에 만연한 체중 낙인을 경험하게 되면서 악순환의 고리를 반복하게 된다고 주장한다.

이러한 체중 낙인과 섭식행동 간의 관계를 검증한 선행연구들을 살펴보면, 체중 낙인 경험과 섭식행동의 증가 간의 정적 상관이 있었으며(Almeida, Savoy, & Boxer, 2011; Puhl & Brownell, 2006; Wott & Carels, 2010), 체중 관련 놀림 경험과 섭식행동의 증가 간의 관계 또한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Suisman, Slane, Burt, & Klump, 2008). 또한, 체중 낙인과 섭식행동 간의 관계를 실험적으로 검증한 선행연구를 살펴보면, Aubie와 Jarry(2009)의 연구 결과에서 체중 관련 시나리오를 받은 참여자들이 관련 없는 시나리오를 받은 참여자들보다 더 많은 사탕을 섭취하는 것으로 나타났고, Schvey, Puhl과 Brownell(2011)의 연구 결과에서 체중에 대한 부정적인 고정관념이 포함된 비디오를 본 참여자들이 중립적인 장면이 포함된 비디오를 본 참여자들보다 칼로리 소비량이 더 많은 것으로 나타났

다. 다수의 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 개인이 체중에 대한 부정적인 사회적 인식, 즉 체중 낙인을 인식하는 것과 섭식행동의 증가 간의 유의한 관계가 시사됨을 확인할 수 있다. 이에 본 연구에서는 체중 낙인을 실험적으로 조작하여 섭식행동에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

체중 낙인을 다룬 수많은 연구는 과체중과 비만인의 체중 낙인 경험과 섭식행동 간의 관계를 증명하였으며, 과체중 및 비만인을 선별하기 위한 도구로 체질량지수(BMI)를 사용하였다. 그러나 BMI와 같은 객관적인 지수에서 과체중이 아닌 사람들도 자신이 과체중이라고 인식할 수 있으며, 그 반대의 경우도 존재한다(Chang & Christakis, 2003). 체질량지수가 정상인 여성의 주관적 체형 인식을 살펴본 연구 결과, BMI가 정상 범주에 해당하는 여성 중 30.8%는 본인을 비만이라고 생각하였으며, 나이가 어릴수록 실제 체형보다 더 과체중 혹은 비만이라고 인식하였다(박서연, 2018). 국외 연구에 따르면 실제 과체중보다 자신이 지각하는 과체중이 체중에 근거한 정체성 위협에 대한 경험의 취약성을 증가시키는 것으로 나타났다(Hatzenbuehler, Keyes, & Hasin, 2009; Vartanian & Novak, 2011), 국내 연구에서도 실제 과체중이 아닌 개인이 주관적인 판단에 의해 과체중으로 지각하는 경우 비만 스트레스를 받고, 심한 경우 섭식장애까지 경험하는 것으로 나타났다(전영선, 안홍석, 2006). 따라서 본 연구에서는 참여자가 주관적으로 인식하는 체형 상태, 즉 지각된 체형/체중 수준을 통해 참여자를 선별하고자 한다.

한편, 체중 낙인 관련 선행연구 중 체중 낙인이 섭식행동에 미치는 영향이 검증되지 않은 연구들

도 존재한다(Brochu & Dovidio, 2014). 또한, 유사 변인인 체중 관련 놀림과 섭식행동 간의 관계가 유의하지 않다는 연구 결과도 보고되었다(Libbey, Story, Neumark, Sztainer, & Boutelle, 2008). 다시 말해, 체중에 대한 사회적인 부정적 인식을 지각한다고 해서 모든 사람이 섭식행동의 증가를 경험하는 것은 아니며, 체중 낙인과 섭식행동 간의 관계에서 다른 심리적 변인의 역할이 있음을 짐작해 볼 수 있다.

Cohen과 Sherman(2014)에 따르면, 자신의 적절성을 위협하는 환경적 도전은 심리적 위협으로 경험되며, 이는 자기 보호적 방어 행동을 유발한다. 즉, 자아상에 위협을 주는 체중과 관련한 부정적인 편견을 지각할 때 사람들은 심리적 위협을 느끼며, 이를 방어하고자 하는 보상적 행동을 나타낼 수 있다. 한편, Steele(1988)는 자극적인 위협과는 무관한, 대안적인 자기 자원을 긍정화하는 간접적인 심리적 적응을 활용한다면 방어적 반응을 완화할 수 있을 것이라 주장하였는데, 이러한 방법을 자기 가치 확인(self-affirmation)이라고 한다. 자기 가치 확인은 사람들이 자아통합을 유지하기 위해 동기를 부여받는다는 전제에서 시작하는 개념(Aronson et al., 1999; Sherman & Cohen, 2002; Steele, 1988)으로, 중요한 자기 이미지에 위협이 가해졌을 때 위협으로부터 도덕적이고 적응적이며 기능적인 자기 이미지를 유지하기 위해 위협받은 영역과 관련되지 않은 자신의 중요한 측면을 확인하는 것(Steele, 1988)으로 정의된다. 예를 들어, 과체중/비만의 사람이 체중과 관련된 편견을 지각한다고 해도 본인의 체형이나 신체 이미지와 관계없는 즉, 업무/지적 능력이나 사교성, 민첩함 등의 다른 긍정적인 측면을 상기시킨다면

주변의 평가, 시선에 얽매이거나 당면한 상황의 평가적 의미에 더는 좌우되지 않고, 온전한 자아상을 유지할 수 있을 것이고, 심적인 부담감을 보상하기 위한 방어적 행동을 나타내지 않을 수 있을 것이다. 즉, 자기 가치 확인은 강렬한 부정적 사건의 의미를 약화시키고 방어적인 반응을 감소시켜 긍정적인 자아상을 유지할 수 있도록 한다. 개인의 자아가 중요한 영역에서 강화되면 위협적인 정보를 직면했을 때 방어적으로 처리할 가능성이 작아지고, 부적응적인 행동을 이행할 가능성도 작아질 수 있다. 실제로, 자기 가치 확인이 잘 이루어진 개인일수록 위협적인 상황에서 위협을 완충시키고, 위협으로부터 분리될 수 있는 심적 자원을 효율적으로 사용하며(Steele, Spencer, & Lynch, 1993), 위협적인 정보나 자극을 무조건 피하는 것이 아니라 오히려 이를 체계적으로 점검하고 수용할 수 있다(Corell, Spencer, & Zanna, 2004). 또한, 자기 가치 확인은 개인이 위협이나 스트레스에 유연하게 대처하는 데 도움을 줄 수 있으며, 학업 성취 및 수행의 향상, 도움행동 추구, 건강 및 방어력 감소에도 도움을 줄 수 있다(Sherman & Cohen, 2006; 김미래, 양재원, 2018; 안현지, 김창대, 2022). 따라서, 본 연구에서는 체중에 대한 부정적인 고정관념이나 편견으로 인해 자아상의 위협을 받을 때 자기 가치를 확인하는 과정을 거친다면 부적응적인 방어적 행동의 유발을 감소시킬 수 있다고 가정하였다.

이러한 자기 가치 확인과 섭식행동 간의 관계를 검증한 선행연구를 보면, 자기 가치를 확인하게 될 때 건강하지 않은 음식에 대한 섭취가 감소하는 것으로 나타났으며(Armitage, Harris, & Arden, 2011; Fox, Harris, & Jessop, 2017), 고칼

로리 음식 섭취가 감소하는 것으로 나타났다 (Storr & Sparks, 2016). 또한, 자기 가치 확인이 건강추구행동의 증진과 정적인 상관에 있는 것으로 나타났다(Cornil, & Chandon, 2013; Ivanic, 2016). 이는 자기 가치 확인이 음식섭취와 관련이 있으며, 건강하지 않은 음식섭취를 줄이고, 건강 관련 행동을 고취하는 데 중요한 변인이 된다는 점을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 자기 가치 확인이 섭식행동의 감소에 영향을 미친다는 선행 연구 결과를 고려하여, 체중 낙인과 섭식행동 간의 관계에 자기 가치 확인이 조절변인으로 투입되었을 때 완충 역할을 할 수 있는지를 실험적으로 검증하고자 한다. 구체적으로, 체중 낙인이 섭식행동에 미치는 영향을 자기 가치 확인이 조절할 수 있다고 가정하고, 체중 낙인, 자기 가치 확인과 섭식행동 간의 인과관계를 살펴보고자 한다. 사람들이 체중에 대한 부정적인 사회적 인식을 지각할 때 위협에 대한 방어적 정보처리 반응으로 평소보다 더 많은 음식을 섭취할 것이다. 그러나 위협과 무관한 자신의 중요한 영역을 확인하게 된다면 자아의 온전감을 유지하여 섭식행동의 증가와 같은 보상적 행동이 감소할 수 있을 것이다. 따라서, 체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 영향을 미칠 수 있으므로, 아래와 같은 이원 상호작용 효과 가설을 설정하였다.

가설 1. 체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 이원 상호작용 효과 가설
자기 가치 확인 무조건에서 체중 낙인 유조건의 무조건보다 과자 섭취량/섭취 칼로리가 더 많을 것이다. 반면에 자기 가치 확인 유

조건에서 경우 체중 낙인 유조건의 무조건과의 과자 섭취량/섭취 칼로리에 차이가 없을 것이다.

가설 2. 체중 낙인이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 주효과 효과 가설
체중낙인 유조건의 무조건보다 과자 섭취량/섭취 칼로리가 더 많을 것이다.

가설 3. 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 주효과 효과 가설
자기 가치 확인 유조건의 무조건보다 과자 섭취량/섭취 칼로리가 더 적을 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 경남 G대학교에서 교내 혹은 SNS 홍보를 통해 20대 여성들을 대상으로 실험을 실시하였다. 실험을 시행하기 전, 자신의 체형이 말랐다고 지각하는 경우 체중과 관련된 사회적 압력에 영향을 받지 않을 가능성이 있어(김정민, 한근희, 2008; 오현숙, 2016), 사전 선별 척도를 통해 주관적인 체중/체형 수준이 낮은 참여자를 선별하고자 하였다. 구체적으로, 사전선별척도(1: 저체중 ~ 7: 비만) 중 4점 미만(① 저체중, ② 마름, ③ 약간 마름)으로 응답한 참여자를 선별하였고, 본 연구에서 제외하였다.

참여자 모집 시 본 연구는 총 2가지의 연구로 진행된다고 소개하였으며, 실험참여자들의 요구특성을 최소화하기 위해 2가지의 실험의 본 목적을

‘20대 여성의 과제 몰입도에 대한 연구’, ‘시판될 과자에 대한 소비자 평가 연구’로 소개하였다. 실험 참가 보상으로 현금 10,000원이 제공되었다. 참여자들은 실험실에 도착하는 순서대로 각 조건(1, 2, 3, 4 순)에 무선 할당되었으며, 독립변인이 조작되지 않은 참여자와 부주의 및 불성실하게 참여한 참여자들을 제외한 총 82명, 조건 당 20~21명의 자료가 분석에 사용되었다.

연령 범위는 만 18~27세까지였으며, 학년의 경우 1학년(27명, 32.9%)이 제일 많았고 다음으로 2학년(19명, 23.2%), 3학년(15명, 18.3%), 4학년(15명, 18.3%), 졸업생 및 대학원생(6명, 7.3%) 순이었다. 인구통계학적 특성이 종속변인에 영향을 미치는지 확인하기 위해 연령, 학년을 예측변인으로 투입하고 섭취량, 섭취 칼로리를 준거변인으로 투입하여 중다회귀분석을 실시한 결과, 어떠한 변인에서도 유의한 영향이 나타나지 않았다($ps > .262$).

측정도구

가치 목록 선정. Schwartz(2017)가 정교화한 가치묘사질문지인 Portrait Values Questionnaire-

Revised(PVQ-RP)을 박용한, 김은예, 한수연(2019)이 대학생들을 대상으로 타당화한 K-PVQ-RR을 사용하였다. 본 연구는 K-PVQ-RR의 가치 목록 중 6가지 가치를 선정·수정하여 사용하였다. 박용한, 김은예, 한수연(2019)의 연구에서 19개 하위 가치 척도에 대한 내적 합치도는 .59~.85로 나타났다.

지각된 체중 수준. 참여자들을 선별하기 위해 Major, Hunger, Bunyan과 Miller(2014)의 연구에서 사용한 지각된 체중 수준에 대한 단일 문항을 번안 및 수정하여, 실험에 참여하기 전 참여자들이 자신의 체중/체형에 대해 지각하는 수준을 측정하였다. ‘자신이 생각하는 자신의 체중이나 체형에 대한 생각과 가장 일치하는 정도에 맞게 응답해주시기 바랍니다.’의 문항을 사용하였으며, 본 문항은 7점 척도(1: 저체중, 2: 마름, 3: 약간마름, 4: 보통, 5: 약간 과체중, 6: 과체중, 7: 비만)로 구성되어 있다. 문항에 4점 미만(① 저체중, ② 마름, ③ 약간 마름)으로 응답한 참여자들은 본 연구에서 제외되었다.

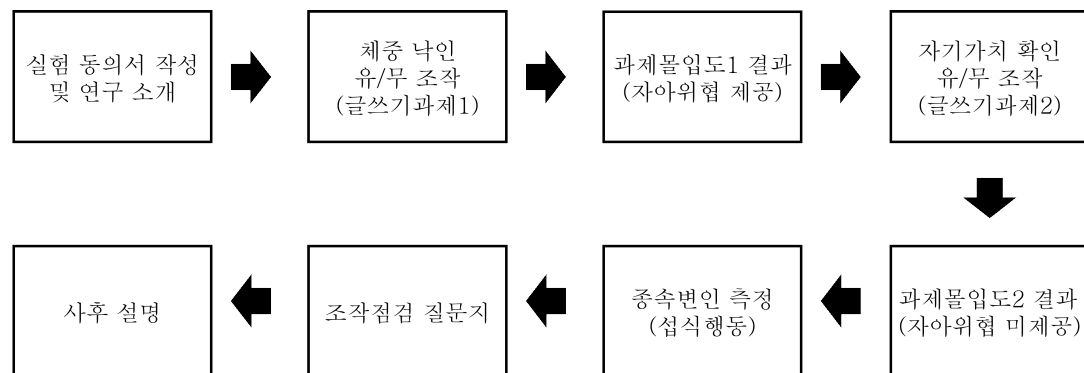


그림 1. 연구 절차

채우기(Filler) 문항. 참여자들이 두 번째 연구의 본 목적을 알아차리지 못하도록 하기 위해, 맛 평가를 위한 채우기(Filler) 문항을 제공하였다. 채우기 문항은 두 번째 연구에서 맛 평가에 대한 소개가 끝난 후 제공되었으며, 각 과자를 맛본 후에 문항을 작성하도록 지시하였다. 참여자들에게 채우기 문항을 모두 작성한 이후 남은 시간동안 자유롭게 과자를 섭취할 수 있도록 하였다. 맛 평가 문항은 과자의 특성(예: 이 과자는 전반적으로 달다, 쓰다, 짜다 등) 및 과자의 선호(예: 이 과자는 나의 입맛에 잘 맞는 과자이다)를 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 문항은 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 제시되었다.

실험 전 배부름 정도. 실험에서 조작한 변인 이외의 변인들이 종속변인에 미치는 영향을 사후에 통계적으로 통제하기 위해 음식 섭취의 양에 영향을 미칠 수 있는 변인들을 부가적으로 측정하였다. 실험 전 배가 부른 정도는 “현재 어느 정도 배가 불렀습니까?”의 질문을 5점 척도(1 : 전혀 먹지 않음 ~ 5 : 매우 많이 먹음)로 평가하였다.

실험 전 음식을 먹은 시간 간격. 실험 전 음식 먹은 시간 간격은 “실험 시작하기 몇 시간 전에 음식을 먹었습니까?”의 질문에 대해 실제의 시간 단위로 적도록 하였다.

과자 선호도. 과자의 선호도는 평소 과자를 좋아하는 정도를 5점 척도(1 : 매우 좋아하지 않음 ~ 5 : 매우 좋아함)로 평가하였다.

평소 과자 먹는 정도. 평소 과자를 먹는 정도는 5점 척도(1 : 전혀 먹지 않음 ~ 5 : 매우 많이 먹음)로 평가하였다.

신체질량지수(BMI, Body Mass Index). 참여자의 실제 체지방을 알아보기 위해서 BMI를 측정하였다. 참여자의 키와 체중의 실제 단위를 적도록 하였으며, BMI는 몸무게(kg)/키(m^2)로 계산하였다.

연구절차

본 연구는 경상국립대학교 기관생명윤리위원회의 승인(승인번호 GIRB-A20-Y-0052)을 받은 후에 진행되었다. 실험을 진행하기 전, 참여자들의 공복 상태가 음식 섭취에 미치는 영향을 통제하기 위해 참여자에게 사전에 ‘실험 2시간 전부터 공복 상태를 유지해 줄 것’을 요청하였다. 참여자가 실험실에 방문하면 먼저 연구에 대한 사전설명문을 제공하여 가상의 연구 제목과 배경, 실시절차 및 개인정보와 설문지의 보관 방법에 대해 자세히 안내하였으며, 참여자들은 안내가 끝난 후 실험 참여 동의서와 사전 설문지(BMI, 배고픔 정도, 공복시간, 과자 선호도)를 작성하였다. 구체적인 연구 절차는 그림 1에 제시하였다.

이후 참여자들은 컴퓨터 화면을 통해 ‘과제 몰입도 및 신제품 맛 평가 의뢰 연구’ 총 2가지 연구를 진행하게 된다고 안내받았고, ‘과제몰입도 연구’를 시작하였다. 과제몰입도 연구는 총 2가지 글쓰기 과제로 구성되어 있으며, 과제가 끝날 때마다 연구참여자의 과제몰입도 결과가 화면에 제시된다고 안내되었다. 이후 본격적인 과제가 실시되었으

며, 먼저 체중 낙인 조작을 위한 글쓰기 과제 1을 진행하였다. 과제는 화면에 제시된 기사문을 읽고, 핵심을 파악하여 3가지 질문에 자기 생각을 작성하도록 소개되었고, 기사문 내용은 체중낙인 수준에 따라 다르게 제공되었다. 첫 번째 과제가 끝난 후 모든 참여자에게 과제몰입도 점수가 제공되었다. 과제몰입도 점수는 모든 참여자에게 자기 가치 확인 조작에 선행하는 자아위협을 제공하기 위해 추가되었으며, 동일하게 낮은 점수를 제공하여 같은 수준의 자아위협을 느끼도록 하였다.

이후 자기 가치 확인 조작을 위한 글쓰기 과제 2를 실시하였다. 두 번째 과제는 가치목록의 순위를 정하고, 2가지 질문에 대한 자기 생각을 작성하도록 소개되었고, 자기 가치 확인 조건에 따라 과제의 대상을 다르게 제시하였다. 두 번째 글쓰기 과제를 마친 후에도 연구의 일관성을 위해 글쓰기 과제에 대한 과제몰입도 결과가 제시되었다. 자기 가치 확인 조작 이후 제공하는 몰입도 점수가 종속변인 측정에 영향을 주지 않기 위해 자아위협을 제공하지 않을 정도의 정보를 제공하고자 하였고, 모든 참여자에게 ‘평균’에 해당하는 점수를 동일하게 제공하였다.

이후 참여자는 3가지의 과제가 놓여있는 구역으로 이동하여 10분간 과자를 맛보며 ‘신메뉴 맛평가 연구’를 진행하였다. 연구자는 10분 후 연구실로 돌아와 연구가 종료되었음을 알리고, 다시 컴퓨터 과제를 시행하던 장소로 안내하여, 종속변인 및 조작점검 측정을 위한 설문지를 작성하도록 하였다.

모든 절차가 진행된 후에 참여자에게 요구특성이 있었는지 확인하기 위해 참여자가 생각하는 본 실험의 목적(예: 본 연구의 목적이 무엇인 것

같았나요? 연구를 수행하는 데 불편한 점이 있었나요?)을 물어보았고, 모든 참여자가 실제 목적을 파악하지 못하였다. 모든 절차가 끝난 후 연구 참여에 대한 보상으로 현금 10,000원을 제공하였고, 본 연구에 대한 비밀을 유지해 달라고 부탁하였다.

독립변인 조작

체중 낙인 조작. 체중 낙인은 과제몰입도 연구의 첫 번째 글쓰기 과제로 조작하였다. 제공된 기사문은 Major, Hunger, Bunyan과 Miller(2014)의 기사문을 참고하여 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 구체적으로, 체중 낙인(유/무) 조작을 위해 체중 낙인 유조건은 비만인에 대한 부정적인 정보가 담긴 기사문이 제공되었으며, 무조건은 비만과 관련 없는 대상(흡연자)에 대한 부정적인 인식이 담긴 기사문을 제공하였다. 또한, 조작에서 체중 낙인의 영향만을 측정하기 위해 기사문의 내용은 대상 이외에 모두 동일하게 제시하였다. 기사문과 3가지 문항의 내용은 다음과 같다.

‘(비만인/흡연자)일수록 취업률 낮아...’ 여전히 차별 심각

(서울=연합뉴스) 조사랑 기자 = 최근 서울대 신영민 교수가 4년제 대학 졸업자의 비만/흡연 여부와 취업 간의 관계를 분석한 결과, 비만인/흡연자인 성인의 경우 적정 체중/비흡연자인 성인에 비해 취업률이 0.8%p 낮은 것으로 나타났다.

신 교수는 고용주들과의 면담조사를 통해 “일부 고용주들은 비만인/흡연하는 직원의 모습이

기업의 이미지를 좋지 않게 하여 이윤을 감소시킬 우려가 있으며, 전반적인 일의 수행 능력이 떨어질 것이라는 이유로 고용을 꺼린다.”며 여전히 한국사회에서 비만/흡연이 채용에 부정적 영향을 미치는 요인임을 지적했다. ...

채용 시 비만/흡연을 고려하는 고용주들은 비만/흡연자인 사람들이 의지가 약하고 게으르며 절제력이 부족한 사람이라고 생각하는 경향이 있었으며, 일부 고객들의 경우에도 비만/흡연자인 직원은 적정체중/비흡연자인 직원보다 불성실하고 청결하지 못하다고 생각하는 경향이 있는 것으로 나타났다. ... (중략)

- ① 고용주들이 비만인/흡연자 고용을 꺼려하는 이유에 대해 작성해주세요. (1분)
- ② 고용주들과 고객들이 생각하는 비만인/흡연자의 특징을 작성해주세요. (1분)
- ③ 기사문에 제시된 비만인/흡연자 차별에 대한 본인의 생각을 작성해주세요. (3분)

자기 가치 확인 조작. 모든 참여자에게 자기 가치 확인 전에 자아위협을 제공하기 위해 첫 번째 과제가 끝난 후 과제에 대한 몰입도 점수를 제공하였다. 점수는 모두 125~200점 사이인 ‘평균 하’에 해당하는 낮은 점수를 제공받았다. 이후 자기 가치 확인은 두 번째 글쓰기 과제로 조작하였다. 모든 참여자는 동일한 가치목록을 받았으며, 자기 가치 확인 유조건은 본인에게 중요한 순서대로 가치의 우선순위를 매기도록, 무조건은 50대 남성에게 중요한 순서대로 가치의 우선순위를 매기도록 안내받았다. 이후 2가지 질문에 대한 자기 생각을 작성하였다. 각 조건에 따른 가치목록 안내와 문항은 다음과 같다.

아래 사람들이 일반적으로 선호하는 가치들이 제시되어 있습니다. 제시된 가치들을 잘 읽고 본인/50대 남성들에게 중요한 순서에 따라 빈칸에 순위를 작성해주시요.

자기 가치 유조건:

- ① 당신은 가치 목록 중 (1위에 작성한 가치)가 **자신**에게 가장 중요한 가치라고 하였습니다. (1위에 작성한 가치)가 **자신에게 중요한 가치라고 생각한 이유 2가지**를 작성해주시요. (3분)
- ② (1위에 작성한 가치)가 **나**에게 **중요했던 삶의 순간**에 대해 생각해보고, 그 상황을 구체적으로 작성해주시요. (5분)

자기 가치 무조건:

- ① 당신은 가치 목록 중 (1위에 작성한 가치)가 **50대 남성**들에게 가장 중요한 가치라고 하였습니다. (1위에 작성한 가치)가 **50대 남성들에게 중요한 가치라고 생각한 이유 2가지**를 작성해주시요. (3분)
- ② (1위에 작성한 가치)가 **50대 남성**들의 **삶의 어느 순간에 중요할 지 상상**해보고, 그 상황을 구체적으로 작성해주시요. (5분)

조작점검 측정

체중 낙인 조작점검. 체중 낙인의 조작점검을 위해 ‘제공된 기사를 읽는 동안, 사회적으로 과체중이나 비만인 사람은 의지가 약하고 게으르다고 평가받는다’고 생각하였습니까?’의 문항을 사용하였다. 한편, 체중낙인 유조건의 문항(비만 관련)은 무조건의 경우 관련성이 적다고 판단되어, ‘제공된 기사를 읽는 동안, 사회적으로 흡연자가 의지가

악하고 게으르다고 평가받는다고 생각하였습니까?’의 질문을 조작점검 문항으로 추가하였다(총 82명 중 70명 실시). 따라서, 참여자들은 총 2개의 문항을 제공받았으며, 문항은 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 제시하였다.

자기 가치 확인 조작점검. 자기 가치 확인의 조작점검을 위해 ‘가치 관련 문제를 푸는 동안, 나의 가치에 대해 생각하게 되었습니까?’의 문항을 사용하였다. 한편, 자기가치 확인 유조건의 문항(나의 가치)은 무조건의 경우 관련성이 적다고 판단되어, ‘가치 관련 문제를 푸는 동안, 50대 남성(타인)의 가치에 대해 생각하게 되었습니까?’의 질문을 조작점검 문항으로 추가하였다(총 82명 중 70명 실시). 따라서, 참여자들은 총 2개의 문항을 받았으며, 문항은 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 7: 매우 그렇다)로 제시하였다.

종속변인 측정

섭식행동 측정. 섭식행동을 측정하기 위해 2번째 연구인 ‘시판될 과자에 대한 소비자 평가 연구’를 통해 맛 평가를 진행하였다. 참여자가 섭취한 과자의 무게는 맛 평가 연구 전과 후의 그릇의 무게 차이를 기준으로 계산되었다. 3가지의 과자는 각각 다른 크기와 무게를 가지고 있기 때문에 각 과자는 z점수로 표준화되었고, 참여자당 z점수를 합한 음식 섭취량(g)을 종속측정치로 사용하였다. 추가적으로 3가지 과자의 각 칼로리(1g 기준)는 감자칩 5kcal, 쿠키 4.33kcal, 초코과자 5kcal로 차이가 있어, 참여자당 섭취한 총칼로리(kcal)를 종속측정치로 추가하여 섭식행동을 측정하였다.

자료분석

본 연구에서는 독립변인의 조작효과, 체중낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향에 대한 주효과 및 이원상호작용 효과를 검증하기 위해 이원변량분석을 실시하고자 하였다. 그러나 공변인 선정과정에서 과자 선호도가 종속변인과 유의한 상관을 보여 과자 선호도를 공변인으로 투입하였고, 이원공변량분석을 실시하였다. 더불어, 각 종속변수 별 효과크기를 파악하기 위하여 부분에타제곱(η^2) 값을 구하였다. 부분에타제곱 값은 .01 정도이면 작은 효과크기, .06 정도이면 중간 효과크기, .14 정도는 큰 효과크기이다(Huck, 2011). 마지막으로, 상호작용효과가 유의한 경우 어느 수준에서 차이가 나타났는지 확인하기 위해 SPSS의 syntax를 활용하여 단순 주효과 분석을 실시하였다. 분석은 SPSS 25.0을 사용하였다.

결 과

독립변인의 조작효과

체중 낙인의 조작효과. 체중 낙인의 조작효과를 알아보기 위해 2(체중 낙인: 유/무) × 2(자기 가치 확인: 유/무)로 이원변량분석한 결과, 문항은 체중 낙인의 주효과만 유의했다, $F(1, 81)=345.64$, $p<.001$. 구체적으로 유, 무조건의 평균을 보면, 체중 낙인 유조건($M=5.85$, $SD=0.85$)이 체중 낙인 무조건($M=1.98$, $SD=1.01$)보다 체중 낙인을 더 많이 인식하였다. 또한, 체중 낙인 무조건(흡연관련)을 위한 추가문항을 점검하기 위해 이원변량분석한 결과, 문항은 체중 낙인의 주효과만 유의했다.

$F(1, 69)=26.24, p<.001$. 구체적으로 유, 무조건의 평균을 보면 체중 낙인 무조건($M=5.58, SD=1.55$)이 체중 낙인 유조건($M=3.53, SD=2.26$)보다 흡연자 낙인을 더 많이 인식하였다. 따라서 참여자들이 각 조건별로 제공받은 대상에 대한 낙인을 더 많이 인식하여 조작이 잘 된 것으로 나타났다.

자기 가치 확인의 조작효과. 자기 가치 확인의 조작 점검을 위해, 2(체중 낙인: 유/무) \times 2(자기 가치 확인: 유/무)로 이원변량분석한 결과, 문항은 자기 가치 확인의 주효과만 유의했다, $F(1, 81)=129.50, p<.001$. 구체적으로 유, 무조건의 평균을 보면 자기 가치 확인 유조건($M=5.74, SD=0.94$), 자기 가치 확인 무조건($M=3.00, SD=1.21$)보다 자신의 가치를 더 많이 인식하였다. 또한, 자기 가치 확인 무조건(타인가치 확인)을 위한 추가 문항을 점검하기 위해 이원변량분석한 결과, 문항은 자기 가치 확인의 주효과만 유의했다, $F(1, 69)=33.48, p<.001$. 구체적으로 유, 무조건의 평균을 보면 자기 가치 확인 무조건($M=5.36, SD=1.52$)이 자기 가치 확인 유조건($M=2.85, SD=2.05$)보다 타인의 가치를 더 많이 인식하였다. 따라서 참여자들이 각 조건별로 제공받은 대상에 대한 가치를 더 많이 인식하여 조작이 잘 된 것으로 나타났다.

공변인의 선정

본 연구에서 독립변인들 이외에 종속변인인 과자 섭취량에 영향을 미칠 수 있다고 생각되는 선행 변인들의 효과를 통계적으로 통제하는 공변량 분석 기법을 사용하였다. 이 목적에 따라서 공변인으로서 실험 전 배부름 정도, 실험 전 음식을 먹은 시간 간격, 신체질량지수(BMI), 과자 선호도, 평소 과자를 먹는 정도가 과자 섭취량에 영향을 미친다고 가정하여 공변인으로 선정하였고, 사전 설문지를 통해 해당 변인들을 측정하였다. 그 결과, 실험 전 배부름 정도는 평균 2.38($SD=.78$)점으로 나타났고, 실험 전 음식을 먹은 시간 간격은 평균 5.83($SD=4.22$)시간, 신체질량지수(BMI)는 평균 22.51($SD=3.59$), 과자 선호도는 평균 4.30($SD=1.13$)점, 평소 과자를 먹는 정도는 평균 3.05($SD=.72$)점으로 나타났다.

종속변인인 섭취량과 공변할 수 있는 변인들 간의 상관을 분석한 결과, 과자 선호도($r=.30, p<.01$)가 유의한 상관을 보였다. 더하여 종속변인인 섭취 칼로리와 공변할 수 있는 변인들 간의 상관을 분석한 결과, 과자 선호도($r=.29, p<.01$)가 유의한 상관을 보였다. 즉, 본 연구에서는 평소 참여자들이 과자를 좋아하는 정도가 과자 섭취량에

표 1. 체중 낙인과 자기 가치 확인의 각 조건별 섭식행동(섭취량)의 기술통계 결과

| | | 체중낙인 | | | | | | | | | | 전체 | | | |
|----------------|----|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------|-----------|---------------|-----------|
| | | 유 | | | | | 무 | | | | | | | | |
| | | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> |
| 자기 가치 확인 | 유 | 21 | -.68 | 1.26 | -.73 | .40 | 21 | -.59 | 1.63 | -.33 | .40 | -.63 | 1.44 | -.53 | .28 |
| | 무 | 20 | 1.63 | 2.77 | 1.63 | .39 | 20 | -.29 | 1.85 | -.52 | .41 | .67 | 2.52 | .55 | .28 |
| | 전체 | 41 | .44 | 2.41 | .45 | .28 | 41 | -.44 | 1.73 | -.43 | .28 | | | | |

주. *Adj. M*: 공변인의 효과를 조정한 평균, *SD*: 표준편차, *SE*: 표준오차

영향을 줄 수 있다고 가정하였고, 공변량분석 기본 가정의 충족 여부를 확인하기 위한 분석을 실시하였다. 먼저, 공변인과 독립변인 간의 독립성을 검증한 결과, 체중 낙인이 과자 선호도에 미치는 영향($F(1,81)=.079$, $p=.801$)과 자기가기 확인이 과자 선호도에 미치는 영향($F(1,81)=2.973$, $p=.124$)이 모두 통계적으로 유의하지 않아 본 가정이 충족되었다. 또한, 종속변인에 대한 Levene의 등분산 가정 검정 결과, 섭취량($p=.092$)과 섭취 칼로리($p=.121$) 모두 통계적으로 유의하지 않아, 종속변인에 있어 처치집단 간의 분산이 동질적이라고

볼 수 있다. 즉, 본 연구에서 공변량분석에 대한 가정이 충족되어, 음식 선호도가 종속측정치에 미치는 영향을 통제하기 위해 과자 선호도를 공변인으로 하는 이원공변량분석을 통해 독립변인의 효과를 검증하였다.

체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭취행동(섭취량)에 미치는 영향

3가지의 과자의 총 섭취량(g)을 종속측정치로 하고 과자 선호도를 공변인으로 하는 2(체중 낙

표 2. 체중 낙인과 자기 가치 확인에 따른 섭취행동(섭취량)의 이원공변량분석

| 변산원 | <i>df</i> | <i>F</i> | <i>partial</i> η^2 | <i>p</i> |
|---------------|-----------|----------|-------------------------|----------|
| 선호도(공변인) | 1 | 33.34** | .11 | .003 |
| 체중 낙인(A) | 1 | 15.77* | .06 | .035 |
| 자기 가치 확인(B) | 1 | 23.13* | .08 | .011 |
| A × B | 1 | 31.85** | .11 | .003 |
| 조건 내 오차(S/AB) | 77 | (3.41) | | |

주. 괄호안의 수치는 오차제곱평균(MSE)을 나타냄.

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

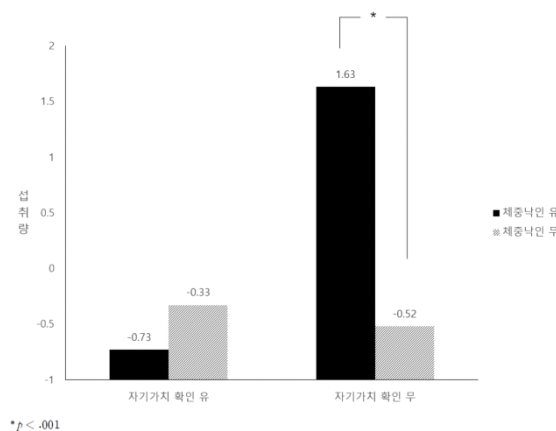


그림 2. 체중 낙인과 자기 가치 확인의 이원상호작용 효과 그래프(섭취량)

인: 유/무) × 2(자기 가치 확인: 유/무)의 이원공변량분석을 실시하였다. 각 조건별 섭취량의 기술 통계 결과를 표 1에 제시하였고, 이원공변량분석 결과를 표 2에 제시하였다.

먼저 가설검증을 위한 이원공변량분석 시 섭취량에 대한 이원상호작용 효과를 검증한 결과, 체중 낙인과 자기 가치 확인의 상호작용 효과가 유의하였으며($F(1, 81)=31.85, p<.01$), 효과크기는 중간 정도($\eta^2=.11$)이었다. 또한, 각 독립변인의 효과를 검증한 결과, 체중 낙인의 주효과가 유의하였으며($F(1, 81)=15.77, p<.05$), 효과크기는 중간 정도($\eta^2=.06$)이었다. 자기 가치 확인의 주효과도 유의하였으며($F(1, 81)=23.13, p<.05$), 효과크기는 중간 정도($\eta^2=.08$)이었다. 따라서 본 연구의 가설이 지지되었다.

이원상호작용효과를 자세히 알아보기 위해 단순주효과를 분석하여 그림 2에 그래프로 나타내었다. 단순주효과 분석 결과, 자기 가치 확인 무조건의 경우, 체중낙인이 과자 섭취량에 미치는 영향이 유의하였으며($F(1, 81)=13.36, p<.001$), 자기 가치 확인 유조건의 경우, 체중낙인이 과자 섭취량에 미치는 영향이 유의하지 않았다($F(1, 81)=.47, ns$). 즉, 자기 가치 확인을 하지 않은 조건에서는 체중 낙인 유조건($Adj\ M=1.63, SE=.39$)이 체중

낙인 무조건($Adj\ M=-.51, SE=.41$)보다 과자 섭취량이 더 많았고, 자기 가치 확인을 한 조건에서는 체중 낙인 유조건($Adj\ M=-.73, SE=.40$)과 무조건($Adj\ M=-.33, SE=.40$) 간 과자 섭취량의 차이가 유의하지 않아 본 연구의 가설이 지지되었다.

체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동(섭취 칼로리)에 미치는 영향

3가지의 과자의 섭취 칼로리를 종속측정치로 하고 과자 선호도를 공변인으로 하는 2(체중 낙인: 유/무) × 2(자기 가치 확인: 유/무)의 이원공변량분석을 실시하였다. 각 조건별 섭취 칼로리의 기술통계 결과를 표 3에 제시하였고, 이원공변량 분석 결과를 표 4에 제시하였다.

먼저 가설검증을 위한 이원공변량분석 시 칼로리에 대한 이원상호작용 효과를 검증한 결과, 체중낙인과 자기 가치 확인의 상호작용 효과가 유의하였으며($F(1,81)=9.98, p<.01$), 효과크기는 중간 정도($\eta^2=.12$)이었다. 각 독립변인의 주효과를 검증한 결과, 체중 낙인의 주효과는 유의하였으며($F(1,81)=4.25, p<.05$), 효과크기는 중간 정도($\eta^2=.05$)이었다. 자기 가치 확인의 주효과도 유의하였으며($F(1,81)=7.00, p<.05$), 효과크기는 중간 정도

표 3. 체중 낙인과 자기 가치 확인의 각 조건별 섭식행동(섭취 칼로리)의 기술통계 결과

| | | 체중낙인 | | | | | | | | | | 전체 | | | |
|----------------|----|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------|----------|-----------|---------------|-----------|----------|-----------|---------------|-----------|
| | | 유 | | | | | 무 | | | | | | | | |
| | | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>Adj. M</i> | <i>SE</i> |
| 자기 가치 확인 | 유 | 21 | 223.09 | 68.29 | 220.66 | 22.16 | 21 | 232.57 | 93.22 | 246.88 | 21.94 | 227.83 | 80.85 | 223.77 | 15.58 |
| | 무 | 20 | 353.30 | 148.89 | 353.45 | 24.64 | 20 | 247.26 | 103.74 | 234.63 | 22.40 | 300.28 | 137.57 | 294.04 | 15.54 |
| | 전체 | 41 | 286.60 | 131.16 | 28 | 15.48 | 41 | 239.73 | 97.53 | 240.75 | 15.48 | | | | |

주. Adj. M: 공변인의 효과를 조정한 평균, SD: 표준편차, SE: 표준오차

표 4. 체중 낙인과 자기 가치 확인에 따른 섭취행동(섭취 칼로리)의 이원공변량분석

| 변산원 | <i>df</i> | <i>F</i> | <i>partial</i> η^2 | <i>p</i> |
|---------------|-----------|-------------|-------------------------|----------|
| 선호도(공변인) | 1 | 9.49** | .11 | .003 |
| 체중 낙인(A) | 1 | 4.25* | .05 | .043 |
| 자기 가치 확인(B) | 1 | 7.00* | .08 | .010 |
| A × B | 1 | 9.98** | .12 | .002 |
| 집단 내 오차(S/AB) | 77 | (103045.98) | | |

주. 괄호안의 수치는 오차제곱평균(MSE)을 나타냄.

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

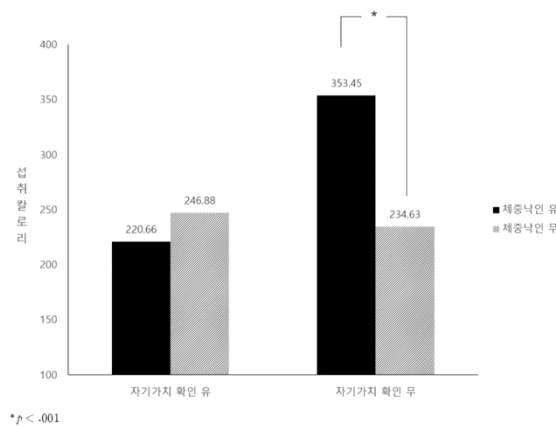


그림 3. 체중 낙인과 자기 가치 확인의 이원상호작용 효과 그래프(섭취칼로리)

($\eta^2=.08$)이었다. 따라서 본 연구의 가설이 지지되었다.

이원상호작용효과를 자세히 알아보기 위해 단순주효과를 분석하였고, 그림 3에 그래프로 나타내었다. 단순주효과 분석 결과, 자기 가치 확인 무조건의 경우, 체중낙인이 섭취 칼로리에 미치는 영향이 유의하였고($F(1, 81)=13.45$, $p<.001$), 자기 가치 확인 유조건의 경우, 체중낙인이 섭취 칼로리에 미치는 영향이 유의하지 않았다($F(1, 81)=.68$, ns). 즉, 자기 가치 확인을 하지 않은 조건에서는 체중 낙인 유조건($Adj M=353.45$, $SE=24.64$)

이 체중 낙인 무조건($Adj M=246.88$, $SE=21.94$)보다 유의하게 더 높은 칼로리 섭취를 나타냈고, 자기 가치 확인을 한 조건에서는 체중 낙인 유조건($Adj M=220.66$, $SE=22.16$)과 무조건($Adj M=246.88$, $SE=21.94$) 간 섭취 칼로리의 차이가 유의하지 않아 본 연구의 가설이 지지되었다.

논 의

본 연구는 자신의 중요한 측면을 확인하는 과정의 여부에 따라, 과체중/비만에 대한 낙인을 인

식하는 것이 섭식행동에 미치는 영향이 달라지는지 알아보는 데 목적이 있다. 이 목적에 따라서 체중 낙인과 자기 가치 확인을 조작하여 두 변인이 상호작용할 경우 섭식행동에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 구체적으로 자기 가치 확인 무조건의 경우, 체중 낙인 유조건의 무조건에 비해 과자 섭취량이 더 많고 섭취 칼로리가 더 높게 나타났지만, 자기 가치 확인 유조건의 경우, 체중 낙인 유조건과 무조건 간의 섭취량과 섭취 칼로리에 차이가 나타나지 않는지에 대해 알아보았다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 체중 낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동(과자섭취량/섭취칼로리)에 미치는 영향과 관련한 이원 상호작용효과 가설을 검증한 결과를 보면 다음과 같다. 먼저, 자기 가치 확인 과정을 거치지 않은 참여자들의 경우, 체중과 관련된 위협정보를 인식한 사람들이 체중 관련 위협정보를 제공받지 않은 사람들보다 더 많은 양의 과자와 더 높은 칼로리를 섭취했다. 반면, 자기 가치를 확인한 참여자들의 경우, 체중과 관련된 위협정보를 인식한 사람들과 그러한 정보를 제공받지 않은 사람들 간의 과자 섭취량/섭취 칼로리가 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

둘째, 체중낙인이 섭식행동에 미치는 주효과 가설을 검증한 결과, 체중낙인 유조건은 무조건보다 더 많은 양의 과자와 더 높은 칼로리를 섭취하였다. 즉, 체중 관련 위협정보를 제공받은 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 과자를 더 많이 섭취하였고, 섭취 칼로리 또한 높은 것으로 나타났다. 이는 체중낙인과 섭식행동의 증가와 관련이 있다는 선행연구들의 결과와 일치하는 것이며(Armitage, Harris, & Arden, 2011; Aubie & Jarry, 2009;

Campbell & Mohr, 2011; Fox, Harris, & Jessop, 2017; Major, Hunger, Bunyan, & Miller, 2014; Puhl & Brownell, 2006; Schvey, Puhl, & Brownell, 2011), 비만/과체중 관련 낙인이 섭식행동의 증가를 가져올 것이라는 Tomiyama(2014)의 이론적 배경과도 일치하는 결과이다.

셋째, 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 주효과 가설을 검증한 결과, 자기 가치 확인 유조건은 무조건보다 더 적은 양의 과자를 섭취하였으며, 섭취 칼로리도 더 적은 것으로 나타났다. 이는 자기 가치 확인이 섭식의도 및 행동의 감소와 관련이 있다는 선행연구 결과와도 일치하는 결과이다(Armitage, Harris, & Arden, 2011; Fox, Harris, & Jessop, 2017; Storr & Sparks, 2016). 또한, 자신의 중요한 내적 측면에 대해서 확인하게 되면 위협적 상황에서 분리될 수 있는 심리적 자원을 제공받게 되어 위협 정보와 관련한 방어적 행동이 감소할 수 있다는 Steele(1993)의 자기 가치 확인 이론의 주장에 부합하는 결과로 해석할 수 있다.

한편, 본 연구는 체중 낙인과 자기 가치 확인의 상호작용이 섭식행동에 영향을 미칠 때 어떠한 기제를 통해 영향을 미치는지 검증하지 못하였다는 제한점을 지닌다. Tomiyama(2014)의 비만/체중 기반 낙인 모형에서는 체중 낙인이 정서적, 생리적, 행동적 변화를 일으킨다고 주장한다. 체중에 대한 낙인은 정서적 스트레스를 야기하며, 이는 곧 섭식행동의 증가를 유발한다는 것이다. 또한, 체중 낙인에 관한 문헌연구에서는 특정 정서(수치심, 죄책감)가 음식 섭취를 증가시킨다는 선행연구 결과(Chao, Yan, & Chiou, 2012)를 토대로 체중 낙인과 섭식행동 관계에 특정 부적 정서의 잠

제적인 역할에 대해 제시하고 있다. 이처럼 체중 낙인의 기제로서 역할을 할 만한 변인에 대한 가능성이 제기되나, 본 연구에서 직접 다루지 못했다는 한계를 갖는다. 그러나 이러한 한계는 체중 낙인의 효과를 연구해온 선행연구들과 공유하는 한계로 보인다. 체중낙인의 기제를 경험적으로 증명한 연구가 미비한 실정으로, 체중 낙인의 기제에 관한 연구가 지속될 필요성이 있으며, 스트레스와 수치심, 죄책감 등의 특정 정서와의 관계에 대해 검증할 필요가 있어 보인다. 또한, 자기 가치 이론에서도 자아 통합성에 대한 위협이 스트레스와 자기보호적인 방어적 정보처리를 유발하며, 이때 자기 가치 확인이 위협으로부터 받는 영향을 완충한다고 주장한다(Cohen & Sherman, 2014; Scherman & Cohen, 2006; Steele, 1988). 그러나 자기 가치 확인 역시 아직 명확한 기제가 밝혀지지 않았으며, 선행 연구 결과 자기가치 확인은 단일 요인이 아닌 여러 요인이 기제로서 작용하리라 추측되고 있을 뿐이다(Sherman & Cohen, 2006). 따라서, 향후 연구에서는 체중 낙인과 자기 가치 확인이 어떠한 기제를 통해 섭식행동에 영향을 미치는지에 대해 검증해 볼 필요가 있어 보인다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 여러 시사점을 가진다. 첫째, 본 연구는 체중 낙인이 섭식 행동에 미치는 영향을 조절할 수 있는 제3의 변인의 존재를 검증하여, Tomiyama(2014) 모델의 확장을 제안하고 있다. 본 연구에서 체중낙인과 자기 가치 확인이 섭식행동에 미치는 영향이 상호작용함으로써, 체중 낙인이 섭식행동에 미치는 영향을 조절한다는 것이 검증되었다. 이는 Tomiyama(2014)의 모델에서 제안된 체중 낙인의

악순환을 끊어낼 수 있는 하나의 방식으로 활용될 수 있으며, 나아가 비만/과체중의 사람들의 치료적 개입에도 유의한 효과를 줄 수 있을 것으로 기대된다. Tomiyama(2014)의 비만/체중 기반 낙인 순환 모델에서는 체중 낙인과 섭식행동의 증가가 체중 증가로 이어지는 악순환의 고리에서 벗어나는 방법으로 적극적인 행동적 변화(예: 식이 조절, 체중 감소)와 인지적 변화(예: 체중에 대한 자기인식 변화)를 제시하고 있다. 그러나 동시에 체중 낙인은 운동을 회피하는 것(Vartanian & Novak, 2011; Vartanian & Shaprow, 2008)과 밀접한 관련이 있으며, 인지적 변화를 피하는 것도 실질적으로 매우 어려운 일이라고 설명한다. 비만이 개인적 책임이고 식사와 운동이 가장 적절한 비만 치료이므로 개인적 노력이 중요하다는 사회적 메시지는 체중 낙인과 차별을 더욱 촉진하는 결과를 초래할 수 있다(이가영, 2023). 이에 본 연구는 부적응적인 섭식행동을 완화하기 위한 방안으로, 간접적인 방식으로 심리적 자원을 얻어 위협에 대응하는 치료적 방안을 제안하고자 한다. 사람들이 위협과 무관한 자신의 고유한 내적 가치를 확인하게 된다면 자신의 가치가 위협 상황의 평가적 의미에 좌우되지 않는다는 것을 깨달을 수 있으며, 위협으로부터 분리될 수 있는 심적 자원을 얻어 결국 위협적인 정보에 더 개방적이고 공평하게 대응할 수 있게 될 것이다. 이는 긍정적인 자아상을 유지할 수 있도록 돕고, 자아통합의 수준을 높여줌으로써 섭식행동의 증가를 완화시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이라 기대된다.

두 번째로, 본 연구는 Tomiyama(2014)의 비만/체중 기반 낙인 순환 모델을 토대로 체중 낙인과 섭식행동 간의 관계를 실험을 통해 직접 검증하

었다. 비만/체중 기반 낙인 순환 모델에서 비만/체중에 기반한 낙인은 사람들의 행동적 변화(섭식 행동의 증가)를 야기하며, 이는 장기적으로 볼 때 체중의 증가를 가져와 체중 낙인의 영향에서 벗어날 수 없고 악순환을 반복한다고 설명하고 있다. 본 연구는 체중 낙인을 직접 조작하여 섭식 행동과의 관계를 실험적으로 검증하였다는 것에 의의가 있다.

세 번째, 체중 낙인의 효과를 검증한 선행연구들은 대부분 국외에서 검증되었으며, 국내에서 체중 낙인의 효과를 검증한 연구는 거의 없는 실정이다. 본 연구는 국내 일반인을 대상으로 체중 낙인의 영향을 실험적으로 검증함으로써 한국인 대상 체중 낙인의 영향을 검증하였으며, 체중 낙인의 영향이 적용되는 대상의 범위를 넓혔다는 데 의의가 있다.

마지막으로, 자기 가치 확인 선행연구에 따르면, 주로 섭식의도나 음식선호도에 대한 영향을 검증하였고(Cornil & Chandon, 2013; Ivanic, 2016; Storr & Sparks, 2016), 섭식행동을 측정하는 연구 또한 알코올 섭취를 검증하는 등(Armitage, Harris, & Arden, 2011; Fox, Harris, & Jessop, 2017), 일반적인 섭식행동의 감소를 검증한 연구는 거의 없었다. 본 연구에서는 과자의 섭취 정도를 통해 일반적인 섭식행동에 대한 자기 가치 확인의 효과를 확인하였고, 자기 가치 확인이 행동적 측면에 미치는 영향을 검증하였다는 의의가 있다.

참 고 문 헌

김나희, 김교현, 김수현 (2015). 날씬함에 대한 사회문화

적 압력이 절식태도와 섭식행동에 미치는 영향: 신체불만족과 마음챙김의 효과. 한국심리학회지:건강, 20(3), 527-546.

김미래, 양재원 (2018). 자기 가치 확인이 특질불안과 사회적 수행 지각에 미치는 효과. 한국심리학회지:건강, 23(4), 883-901.

김민주 (2016). 비만 여성의 차별 경험과 다이어트: 20-30대 미혼 여성들을 중심으로. 사회연구, 29(1), 93-136.

김정민, 한근희 (2008). 대중매체, 타인과의 외모 비교 및 신체질량지수가 여고생 및 여대생의 섭식태도에 미치는 영향. 가정과삶의질연구, 26(4), 73-83.

라진숙, 김순옥 (2021). 초기 여자 청소년의 체중편견내재화 관련 요인. 지역사회간호학회지, 32(2), 140-149.

박서연 (2018). 체질량 지수가 정상인 여성의 주관적 체형 인식이 체중변화에 미치는 영향. 한국융합학회 논문지, 9(4), 313-320.

박용환, 김은예, 한수연 (2019). 대학생용 가치 척도 (K-PVQ-RR)의 타당화. 한국교육문제연구, 37(3), 127-154.

안현지, 김창대 (2022). 자기 가치 확인이 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성에 미치는 영향. 한국상담학회, 23(2), 99-117.

오현숙 (2016). 여대생의 다이어트 의도에 영향을 미치는 요인: 신체질량지수(BMI)에 따른 집단 간 비교를 중심으로. 한국광고홍보학보, 18(3), 137-167.

이가영 (2023). 비만에 대한 편견, 낙인, 차별 및 이에 대한 개선 방안. 비만대사연구학술지, 2(1), 1-5.

임재원, 원성두 (2023). 날씬함에 대한 사회문화적 압력 및 내현적 자기애와 폭식행동 간의 관계: 신체 수치심과 섭식 절제의 연속매개효과. 한국심리학회지:건강, 28(2), 383-398.

전영선, 안홍석 (2006). 여대생의 체형 및 체중조절에 대한 주관적 인식이 비만스트레스에 미치는 영향. 한국피부미용향장학회지, 1(2), 13-26.

질병관리청 (2023). 2022 지역건강통계 한눈에 보기. 청주: 질병관리청 만성질환관리국 만성질환관리과

Almeida, L., Savoy, S., & Boxer, P. (2011). The role

- of weight stigmatization in cumulative risk for binge eating. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 278-292.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(5th ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Armitage, C. J., Harris, P. R., & Arden, M. A. (2011). Evidence that self-affirmation reduces alcohol consumption: randomized exploratory trial with a new, brief means of self-affirming. *Health Psychology*, 30(5), 633-641.
- Aronson, J., Cohen, G., & Nail, P. R. (1999). Self-affirmation theory: An update and appraisal. In E. Harmon J. Mills (Eds.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology* (pp 127-147). Americal Psychological Association.
- Aubie, C. D., & Jary, J. L. (2009). Weight-related teasing increases eating in binge eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 909-936.
- Brochu, P. M., & Dovidio, J. F. (2014). Would you like fries (380 calories) with that? Menu labeling mitigates the impact of weight-based stereotype threat on food choice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 414-421.
- Brochu, P. M., & Esses, V. M. (2011). What's in a Name? The Effects of the Labels "Fat" Versus "Overweight" on Weight Bias. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(8), 1981-2008.
- Chang, V. W., & Christakis, N. A. (2003). Self-perception of weight appropriateness in the United States. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 332-339.
- Chao, Y., Yan, C., & Chiou, W. (2012). Food as ego-protective remedy for people eperiencing shame. Experimental evidence for a new perspective on weight related shame. *Appetite*, 59(2), 570-575.
- Correll, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength. *Journal of Experimenetal Social Psychology*, 40(3), 350-356.
- Cornil, Y., & Chandon, P. (2013). From fan to fat? Vicarious losing increases unhealthy eating, but self-affirmation is an effective remedy. *Psychological Science*, 24(10), 1936-1946.
- Durso, L. E., & Latner, J. D. (2008). Understanding self-directed stigma: development of the weight bias internalization scale. *Obesity*, 16(S2), S80-S86.
- Fox, K. J., Harris, P. R., & Jessop, D. C. (2017). Experimentally manipulated self-affirmation promotes reduced alcohol consumption in response to narrative information. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(6), 931-935.
- Hatzenbuehler, M. L., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2009). Associations Between Perceived Weight Discrimination and the Prevalence of Psychiatric Disorders in the General Population. *Obesity*, 17(11), 2033-2039.
- Heuer, C. A., McClure, K. J., & Puhl, R. M. (2011). Obesity stigma in online news: a visual content analysis. *Journal of Health Communication*, 16(9), 976-987.
- Huck SW. (2011). *Reading statistics and research* (6th ed). Boston, MA: Pearson Education Inc.
- Ivanic, A. S. (2016). To choose (not) to eat healthy: Social norms, self-affirmation, and food choice. *Psychology & Marketing*, 33(8), 595-607.
- Libbey, H. P., Story, M. T., Neumark, Sztainer, D. R., & Boutelle, K. N. (2008). Teasing, disordered eating behaviors, and psychological morbidities among overweight adolescents. *Obesity*, 16(S2), S24-S29.
- Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma.

- Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74-80.
- O'Hara, L., Tahboub-Schulte, S., & Thomas, J. (2016). Weight-related teasing and internalized weight stigma predict abnormal eating attitudes and behaviours in Emirati female university students. *Appetite*, 102, 44-50.
- Pearl, R. L., & Puhl R. M. (2018). Weight bias internalization and health: a systematic review. *Obesity reviews*, 19(8), 1141-1163.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 635-644.
- Powell, A. D., & Kahn, A. S. (1995). Racial differences in women's desires to be thin. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 191-195.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, 14(10), 1802-1815.
- Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. *Obesity*, 19(10), 1957-1962.
- Schur, E. M. (1984). *Labeling women deviant: Gender, stigma, and social control* (p. 221). New York: Random House.
- Schwartz, S. H. (2017). *The refined theory of basic values*. In S. Roccas & L. Sagiv (Eds), *Values and Behavior* (p 51-72). Switzerland: Springer.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2002). Accepting threatening information: Self-Affirmation and the reduction of defensive biases. *Current directions in psychological science*, 11(4), 119-123.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2009). Affirmed yet unaware: exploring the role of awareness in the process of self-affirmation. *Journal of personality and social psychology*, 97(5), 745-764.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 183-242.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustain the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed). *Advances in experimental social psychology*. Vol. 21. (pp. 261-302). New York: Academic Press.
- Storr, S. M., & Sparks, P. (2016). Does self-affirmation following ego depletion moderate restrained eaters' explicit preferences for, and implicit associations with, high-calorie foods? *Psychology & Health*, 31(7), 840-856.
- Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193-202.
- Suisman, J. L., Slane, J. D., Burt, S. A., & Klump, K. L. (2008). Negative affect as a mediator of the relationship between weight-based teasing and binge eating in adolescent girls. *Eating Behaviors*, 9(4), 493-496.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (p. 111). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tomiya, A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. *Appetite*, 82, 8-15.
- Vartanian, L. R., & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity*, 19(4), 757-762.
- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of

- weight stigma on exercise motivation and behavior. A preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 131-138.
- Wott, C. B., & Carels, R. A. (2010). Overt weight stigma, psychological distress and weight loss treatment outcomes. *Journal of Health Psychology*, 13(4), 608-614.
- Zuba, A., & Warschburger, P. (2017). The role of weight teasing and weight bias internalization in psychological functioning: a prospective study among school-aged children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(10), 1245-1255.

원고접수일: 2023년 10월 24일

논문심사일: 2023년 11월 12일

게재결정일: 2023년 11월 12일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2023. Vol. 28, No. 4, 1231 - 1251

The Effects of Weight Stigma and Self-Affirmation on Eating Behavior

Ah-Hyeon Shin

Department of Psychiatry,
Dong-A University Hospital

Joon-Ho Park

Department of Psychology,
Gyeongsang National University

This study is set and tested, through an experiment, a two-way interaction hypothesis, which proposes that the level of weight stigma will affect Eating Behavior according to the level of self-affirmation. It was a completely randomized design of 2 (weight stigma: weight stigma/non-stigma) \times 2 (self-affirmation: self-affirmation/non-affirmation), and data from 82 females were analyzed. After introducing the participants to the "Task Immersion Study and A New Snacks' Taste Evaluation Study," we manipulated the weight stigma by presenting the first task of the Task Immersion Study as "article-related writing tasks. After manipulating weight stigma, we presented feedback to all participants, inducing ego-threatening by informing them of low immersion scores. Following that, we manipulated self-affirmation by presenting the second task of the Task Immersion Study as "value list-related writing tasks." Afterward, participants in a new snack's taste evaluation study were requested to taste and evaluate three snacks. As a result of this study, the two-way interaction between weight stigma and self-affirmation on eating Behavior was significant, and thus the hypothesis was supported. That is, in the case of the group with non-affirmation, the group with weight stigma ate more snacks than the group with non-stigma, while in the group with self-affirmation, there was no significant difference in eating Behavior between both groups. The results suggest that providing psychological resources, such as identifying important aspects of oneself unrelated to threats in threat situations, can buffer the increase in eating Behavior, a defensive behavior related to threat information. Based on these results, we discuss this study's implications, limitations, and future research directions.

Keywords: Weight Stigma, Self-Affirmation, Eating Behavior