

감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 영향: 심리적 공허감의 매개효과*

김 은 결	김 나 현	표 윤 서	박 수 미†
단국대학교 심리학과 석사 재학	한남대학교 상담심리학과 학사 졸업	한남대학교 상담심리학과 학사 재학	한남대학교 상담심리학과 교수

폭식행동은 현대 사회에서 중요한 정신건강 이슈로 대두되고 있다. 폭식행동은 주로 청소년과 대학생 연령대에서 흔히 나타나며, 여자 대학생들은 일반 여자 직장인에 비해 폭식행동 및 신경성 폭식증을 더 많이 나타내는 것으로 보고되고 있다. 본 연구는 여자 대학생을 대상으로 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 영향을 심리적 공허감이 매개하는지 검증하고자 하였다. 연구에는 정신질환 이력이 없는 여자 대학생 201명이 참여하였다. 한국판 폭식행동 척도(BES), 한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS-P), 한국판 다차원적 공허감 척도(K-MSES)를 이용하여 자료를 수집하였으며, 매개분석을 실시하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 감각추구 성향, 폭식행동, 심리적 공허감 간 상관관계가 유의하였다. 둘째, 감각추구 성향과 폭식행동 간의 관계에서 심리적 공허감의 완전매개효과가 유의하게 나타났다. 본 연구는 감각추구 성향이 심리적 공허감을 통해 폭식행동으로 이어지는 심리적 메커니즘을 규명하고, 폭식행동 예방 및 개입 프로그램에 실질적인 자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 감각추구 성향, 폭식행동, 심리적 공허감, 내면의 공허함, 매개효과

* 이 논문은 2025학년도 한남대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

† 교신저자(Corresponding author): 박수미, (34430) 대전광역시 대덕구 한남로 70 한남대학교 상담심리학과 교수, Tel: 042-629-7386, E-mail: sumipark@hnu.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. 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.

폭식(Binge Eating)은 섭식장애의 주 증상 중 하나로, 임상적으로 다음과 같은 특징을 통해 정의된다. 첫째, 제한된 시간 동안(예: 2 시간 이내) 일반적인 상황에서 대부분의 사람들이 섭취할 수 있는 양을 현저히 초과하는 것이다. 둘째, 섭식 과정에서 먹는 것을 중단하지 못하거나 무엇을 얼마나 먹어야 하는지를 스스로 조절할 수 없다고 느끼는 조절 상실감이 동반되는 것이다(American Psychiatric Association: APA, 2013). 국민건강보험공단(2023) 통계자료에 따르면 2018년에서 2022년에 섭식장애로 진단받은 인원은 8,321명에서 12,477명으로 약 49.9%가 증가했다. 섭식장애 진료 인원 중 여성 환자가 전체의 80.9%를 차지하였고, 폭식 관련 장애는 20~30대 여성에서 가장 많이 나타나며, 여성 환자의 비율은 남성에 비해 15배 높은 것으로 보고되었다(국민건강보험공단, 2015). 또한 성인 초기의 여자 대학생 중 약 13~19%가 준임상적 폭식 증상을 보이는 것으로 나타났다(Craighead, 1995). 폭식 행동은 최근 현대 사회에서 중요한 정신건강 이슈로 대두되고 있으며, 비만 및 섭식장애뿐만 아니라 다양한 부적응적 심리문제를 유발한다고 보고되고 있다(김미리혜, 2008). 이와 같이 폭식행동은 다양한 심리적 요인에 의해 영향을 받으며, 특히 개인의 성격적 특성과 정서적 요인이 중요한 역할을 할 가능성이 클 것으로 보인다.

이 중 심리적 공허감(Emptiness)은 폭식행동과 밀접한 관련이 있는 정서적 요인 중 하나로 보고되고 있다. 공허감이란 실제 혹은 가상의 대상과의 관계 상실로부터 비롯되는 심리적 상태로, 무존재감, 외부 세계와의 단절감, 삶의 무의미함, 목적의식의 상실과 같은 부정적 정서를 포함하는 개념으로 정의된

다(이소민, 2024). Ermis-Demirtas 등(2022)의 연구에 따르면 공허감의 하위요인은 정서적, 실존적, 사회적 관점으로 보았을 때 내면의 공허함, 관계성의 부재, 무의미함으로 나뉜다. 먼저, '내면의 공허함'은 공허감의 정서적 측면을 반영하는 개념으로 개인이 자신의 내적 감정을 파악하는 데 어려움을 느끼고 정서적 배고픔과 이를 채워줄 무언가를 갈망하는 상태를 의미한다(Frankl, 1985). 다음으로 '관계성의 부재'는 사회적 차원에서 공허감을 나타내는 개념으로 공동체 내에서 공유되는 의미의 부족과 사회적 관계에서 정서적 친밀감을 형성할 수 있는 역량이 결여되어 있음을 의미한다(Cushman, 1990). 마지막으로 '무의미함'은 실존적 측면의 공허감으로 삶의 의미나 목적, 명확한 방향성이 결여되어 자신의 삶을 무의미하게 인식하는 상태를 의미한다(Frankl, 1985). 일부 연구에서는 폭식행동이 개인이 경험하는 괴로운 공허함과 허무한 감정을 제거하기 위한 즉각적인 대처수단으로 나타날 수 있음을 제시하였다(Goodsitt, 1985). 또한 폭식행동이 타인과 함께 있을 때보다 혼자 있을 때 더 빈번하게 나타나는 경향이 많으며, 이는 개인이 느끼는 공허감을 채우기 위한 시도로 해석되기도 한다(Orleans & Barnett, 1984). 이와 유사하게 Bourke 등(1992)의 연구에서도 감정적 공허감이나 충족되지 않은 욕구를 채우려는 과정에서 폭식행동이 나타날 수 있음을 언급하였다. 국내 연구에서도 심리적 공허감과 폭식행동 간의 관계가 검증된 바 있다. 여자 대학생을 대상으로 이상 식사 행동에 따른 심리적 특성을 분석한 연구에서는 공허감과 무가치감이 폭식경향이 높은 집단과 밀접한 상관을 보이는 것으로 나타났다(이정운, 2003). 또한, 수치심과 폭식행동의 관계를

살펴본 연구에서는 수치심의 하위 요인 중 공허감이 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되었다(최영숙, 2014). 더불어 섭식장애가 있는 10~30대 여성을 대상으로 수행된 질적연구에서도 삶에서 충족되지 못한 공허감을 폭식행동을 통해 해소하려는 경향이 보고된 바 있다(한달롱, 2015). 이러한 선행연구는 폭식행동이 단순한 충동적 섭취가 아닌 내적 결핍 상태에 대한 반응이라는 점을 시사한다.

한편, 폭식행동과 관련된 성격적 요인 중 하나로 감각추구 성향이 논의되어 왔다. 감각추구 성향은 다양하고 복잡한 경험에 대한 욕구와 경험을 위하여 신체적, 사회적인 위험을 감수하면서까지 자극적인 경험을 추구하는 것으로 충동성의 하위요인으로 이해된다(Whiteside & Lynam, 2001). 이러한 성향은 섭식행동에도 영향을 미칠 가능성이 높으며, 특히 감각추구 성향이 높은 개인이 신경성 폭식증 및 폭식행동과 관련될 수 있음이 보고되었다(Brewerton et al., 2018). 최근 연구에 따르면 감각추구 성향과 충동성·위험추구가 높은 개인은 무제어적 섭식 수준이 높아, 음식 섭취 조절이 어려울 가능성이 큰 것으로 보고되었다(Yeomans et al., 2024).

앞서 살펴본 바와 같이, 감각추구 성향은 충동적 행동과 문제적 섭식과 연관될 가능성이 지속적으로 제기되어 왔으며(Brewerton et al., 2018; Zuckerman, 1994), 심리적 공허감은 이러한 부적응적 행동을 강화하거나 촉발하는 핵심 정서 요인으로 보고되어 왔다(Goodsitt, 1985; Miller et al., 2020). 이에 대해 공허감에 대한 다양한 반응으로는 주로 공허감을 견디기 위한 충동적인 전략을 사용한다는 보고도 존재한다(Miller et al., 2021). 특히 감각추구

성향이 높은 개인은 즉각적 보상에 민감하고 충동적 반응 경향이 뚜렷하여 과도한 음식 섭취 같은 문제적 섭식 행동에 노출되기 쉬운 반면, 심리적 공허감을 경험하는 개인은 정서적 결핍을 완화하기 위해 폭식행동을 하나의 대처 방식으로 선택할 가능성이 높다는 점이 선행 연구에서 반복적으로 확인되었다.

따라서 감각추구 성향과 폭식행동 간의 관계를 구체적으로 이해하기 위해서는 두 변인 간의 관계를 설명하는 매개요인을 탐색할 필요가 있다. 다시 말해, 공허감이라는 내적 결핍 상태가 개입될 때 폭식으로 연결되는 위험이 증가할 수 있음을 고려해야 한다는 것이다. 감각추구 성향 그 자체만으로는 폭식행동을 충분히 설명하기 어려울 수 있으며, 개인이 경험하는 심리적 공허감이 존재할 때 비로소 폭식행동으로 이어지는 정서적 경로가 작동할 가능성이 있기 때문이다. 또한 Zuckerman(2014)은 감각추구 성향이 높은 개인들은 만성적 저각성 환경에서 각성 수준이 최적보다 낮아서 지루함이나 공허감 같은 불쾌정서를 경험하기 쉬우며, 폭식은 이러한 저각성 수준을 끌어올릴 수 있는 보상적 행동 기제로 기능할 수도 있다.

기존 연구들은 폭식행동과 심리적 공허감의 관계, 감각추구 성향과 폭식행동의 관계를 각각 연구해 왔으나, 감각추구 성향이 폭식행동의 관계에서 심리적 공허감이 어떠한 역할을 수행하며, 특히 공허감을 다차원적 정서 개념으로 구분하여, 하위 요인별 영향력을 분석한 연구는 찾아보기 어렵다.

이를 위한 연구 가설은 다음과 같다.

첫째, 감각추구 성향은 폭식행동과 정적인 관계를 보일 것이다.

둘째, 감각추구 성향은 심리적 공허감과 그

그림 1. 연구 모형

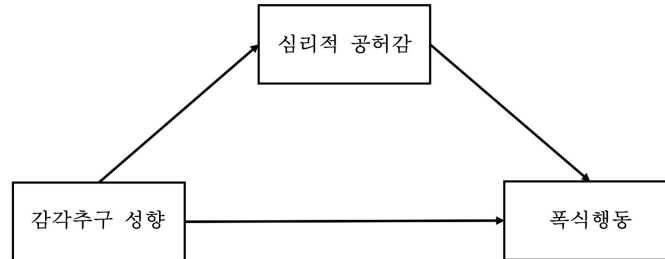
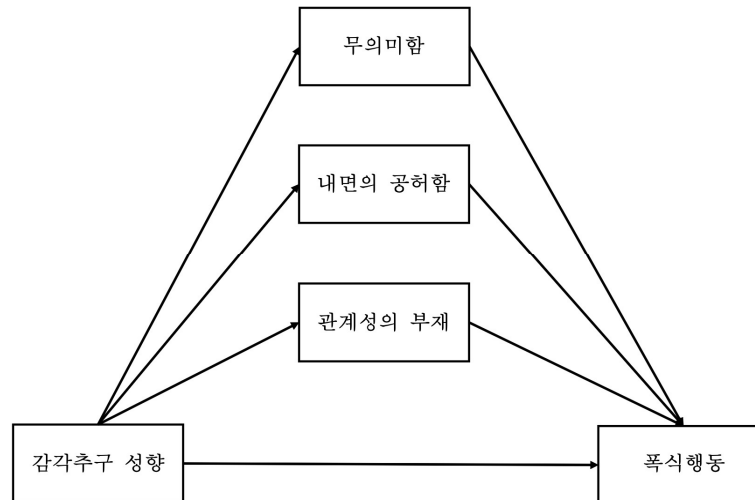


그림 2. 연구 모형



의 하위요인인 내면의 공허함, 관계성의 부재, 무의미함과 정적인 관계를 보일 것이다.

셋째, 심리적 공허감과 그의 하위요인인 내면의 공허함, 관계성의 부재, 무의미함은 폭식행동과 정적인 관계를 보일 것이다.

넷째, 감각추구 성향과 폭식행동의 관계에서 심리적 공허감과 그의 하위요인(내면의 공허함, 관계성의 부재, 무의미함)은 병렬매개효과를 보일 것이다.

방 법

연구 대상 및 절차

본 연구는 대학 커뮤니티 공지와 소셜 네트워킹 서비스를 통해 여자 대학생 206명으로부터 자료를 수집하였다. 설문에 참여한 206명 중 연구 참여에 동의하지 않은 사람과 남성으로 응답한 5명의 자료를 제외하고, 총 201명의 자료를 분석에 사용하였다. 설문에 앞서 모든 참여자에게 연구의 목적과 내용을 사전에 안내하였으며, 자발적 참여 동의를 받은 후 설문을 실시하였다. 수집된 자료는 익명으로 처리되어 연구 목적으로만 사용되었다.

측정도구

감각추구 성향. 감각추구 성향을 측정하기 위하여 Whiteside와 Lynam(2001)이 개발, Cyders 등(2007)이 개정한 후 임선영과 이영호(2014)가 번안 및 타당화한 한국판 다차원적 충동성 척도(Urgency, Premeditation, Perseverance, Sensation seeking, Positive urgency: UPPS-P)를 사용하였다. 본 척도는 부정적 긴급성, 긍정적 긴급성, 계획성 부족, 지속성 부족, 감각추구의 5개 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 Whiteside와 Lynam(2001)이 감각추구를 충동성의 하위요인으로 개념화한 이론적 관점에 근거하여 한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)의 감각추구를 측정하는 11문항만을 사용하였다. 각 문항은 4점 Likert 척도(1점: 매우 동의한다, 4점: 매우 동의하지 않는다)로 평정된다. 점수가 높을수록 감각추구 성향이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서는 11문항의 총점을 사용하였다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

폭식행동. 폭식행동을 측정하기 위하여 Gormally 등(1982)이 개발하고 이수현과 현명호(2001)가 번안한 한국판 폭식행동 척도(Binge Eating Scale: BES)를 사용하였다. 본 척도는 16문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 폭식행동과 관련된 3~4개의 진술 중 하나를 선택하도록 되어 있으며, 문항당 0~2점 또는 0~3점으로 평정된다. 점수가 높을수록 폭식행동의 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

심리적 공허감. 심리적 공허감을 측정하기 위하여 Ermis-Demirtas(2022)이 개발하고 이소민(2024)이 번안한 한국판 다차원적 공허감 척도(Korea-Multidimensional Sense of Emptiness Scale: K-MSES)를 사용하였다. 본 척도는 13문항으로 '내면의 공허함(5문항)', '관계성의 부재(5문항)', '무의미함(3문항)'로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 거의 없다, 5점: 거의 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 심리적 공허감의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이었으며, 하위요인 별로는 내면의 공허함은 .95, 관계성의 부재는 .96, 무의미함은 .92이었다.

자료 분석

본 연구의 상관분석은 SPSS 30.0을 사용하였으며 매개효과 분석을 위해 Hayes의 Process Macro 4.3을 사용하였다. 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 시행하였다. 자극추구 성향과 폭식행동의 관계에 대한 심리적 공허감의 매개효과와 심리적 공허감의 하위요인의 병렬매개효과를 분석하기 위해 Process Macro Model 4를 적용하였다. 또한 매개 모형에서의 간접효과 크기가 유의한지 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 활용하여 검증하였고, 마지막으로 다중공선성 문제를 진단하기 위해 공차한계와 VIF를 알아보았다.

결 과

인구통계학적 결과

연구 참여자의 평균 연령은 만 21.75세, 표준편차는 2.64이었다. 연구 참여자의 학력 수준은 4년제 대학교 재학생이 190명(94.5%), 전문 대학교 재학생은 11명(5.5%)이었다. 재학 학년은 1학년 25명(12.4%), 2학년 34명(16.9%), 3학년 59명(29.4%), 4학년 83명(41.3%)으로, 4학년의 비율이 가장 높았다. 거주 형태는 부모 또는 가족과 함께 거주하는 경우가 107명(53.2%), 자취 70명(34.8%), 기숙사 거주 23명(11.4%), 기숙사에 거주하되 매주 본가 방문은 1명(0.5%)이었다. 한편, 전체 참여자 중 정신과적 병력이 있다고 응답한 경우는 12명(6.0%)이었다.

상관분석

본 연구에서 감각추구 성향, 심리적 공허감의 하위요인인 내면의 공허함, 관계성의 부재, 무의미함과 폭식행동의 상관관계를 확인하고자 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였으며, 이에 대한 결과를 표 1에 제시하였다. 분석 결과 감각추구 성향은 폭식행동($r=.279$,

$p<.001$)과 심리적 공허감($r=.372$, $p<.001$)과 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 또한 폭식행동과 심리적 공허감 간에도 비교적 큰 크기의 유의미한 정적 상관관계가 확인되었다($r=.634$, $p<.001$). 이는 감각추구 성향 수준이 높을수록 심리적 공허감과 폭식행동 수준이 높으며, 심리적 공허감 수준이 높을수록 폭식행동이 증가하는 경향이 있음을 보여준다.

한편, 심리적 공허감과 그 하위요인 간에 높은 상관이 나타나, 병렬매개모형에 투입된 심리적 공허감 하위요인 간 다중공선성을 확인하기 위해 폭식행동을 종속변수로 하고 감각추구 성향과 세 하위요인을 동시에 투입한 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 공차한계는 .365 이상, VIF는 2.740 이하로 나타나, 심각한 다중공선성의 문제는 발견되지 않았다.

감각추구 성향과 폭식행동의 관계에서 심리적 공허감의 매개효과

감각추구 성향이 심리적 공허감을 통해 폭식행동에 영향을 미치는지를 검증하기 위하여 Process Macro 모델 4를 활용하여 매개분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 2에 제시하였다.

표 1. 감각추구, 폭식행동, 심리적 공허감 간 상관관계

변인	1	2	2-1	2-2	2-3	3
1. 감각추구	-					
2. 심리적 공허감	.372***	-				
2-1. 내면의 공허함	.326***	.925***	-			
2-2. 관계성의 부재	.390***	.912***	.742***	-		
2-3. 무의미함	.271***	.858***	.720***	.687***	-	
3. 폭식행동	.279***	.634***	.635***	.541***	.523***	-

*** $p<.001$.

표 2. 감각추구 성향과 폭식행동 관계에서 심리적 공허감의 매개분석

단계	모형	β	SE	t	R^2	F
1 (독립 → 매개)	감각추구 → 심리적 공허감	0.372	0.057	5.658***	.139	32.016***
2 (독립 → 종속)	감각추구 → 폭식행동	0.279	0.041	4.101***	.078	16.822***
3 (독립, 매개 → 종속)	감각추구 → 폭식행동	0.050	0.036	0.850	.404	67.038***

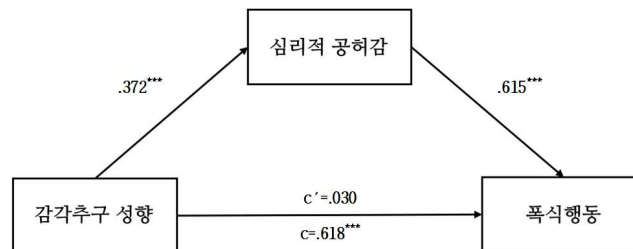
*** $p < .001$.

표 3. 심리적 공허감의 간접효과에 대한 Bootstrapping 결과

변수	Effect	BootSE	95% CI	
			BootLLCI	BootULCI
심리적 공허감	0.138	0.035	0.074	0.209

주. Bootstrap samples=5,000

그림 3. 감각추구 성향, 심리적 공허감, 폭식행동의 관계에 대한 매개모델과 표준화 계수추정치



주. c'=매개변인이 없는 모형에서 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 효과 크기.

c=매개변인이 있는 모형에서 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 효과 크기.

*** $p < .001$.

감각추구 성향은 심리적 공허감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=.372$, $p < .001$), 심리적 공허감은 폭식행동에 정적 영향을 미친 것으로 나타났다($\beta=.615$, $p < .001$). 반면, 심리적 공허감을 함께 투입한 모형에서는 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 직접효과가

유의하지 않았다($\beta=.050$, $p=.397$). 그리고 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩을 실시하여 표본 수 5,000개를 재추출하고 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 이를 분석한 결과는 표 3과 그림 3에 제시하였다. 표 3에 제시한 바와 같이 간접효과의 95% 신뢰구간은

[0.074, 0.209]로 나타났으며, 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 심리적 공허감의 매개효과가 통계적으로 유의하였다.

감각추구성향과 폭식행동의 관계에서 심리적 공허감 하위요인의 병렬매개효과

감각추구 성향을 독립변인으로, 심리적 공허감의 하위요인인 무의미함, 관계성의 부재, 내면의 공허감을 매개변인으로, 폭식행동을 종속변인으로 설정하여 병렬매개효과 분석을 실시한 결과를 표 4에 제시하였다. 표 4에 제시된 바와 같이 각 경로 별 효과를 살펴보면 감각추구 성향은 심리적 공허감의 하위요인

중 무의미함($\beta=.271, p<.001$), 관계성의 부재($\beta=.390, p<.001$), 내면의 공허함($\beta=.326, p<.001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 내면의 공허함은 폭식행동에 유의한 정적 영향을 미친 반면($\beta=.467, p<.001$), 무의미함($\beta=.100, p=.231$)과 관계성의 부재($\beta=.103, p=.245$)는 폭식행동에 유의한 영향을 미치지 않았다. 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩을 실시하여 표본 수 5,000개를 재추출하고 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 이를 분석한 결과는 표 5와 그림 4에 제시하였다. 표 5에 제시한 바와 같이, 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 영향에서 심리적 공허감 하위요인의 매개효과를 살펴보

표 4. 감각추구 성향과 폭식행동의 관계에서 심리적 공허감 하위요인의 병렬매개효과

변인	β	SE	t	R^2	F
감각추구 성향 → 폭식행동	0.279	0.041	4.101***	.078	16.822***
감각추구 성향 → 무의미함	0.271	0.016	3.973***	.073	15.784***
감각추구 성향 → 관계성의 부재	0.390	0.023	5.981***	.152	35.772***
감각추구 성향 → 내면의 공허함	0.326	0.025	4.858***	.106	23.603***
무의미함 → 폭식행동	0.100	0.213	1.202	.421 35.638***	
관계성의 부재 → 폭식행동	0.103	0.148	1.167		
내면의 공허함 → 폭식행동	0.467	0.145	5.194***		

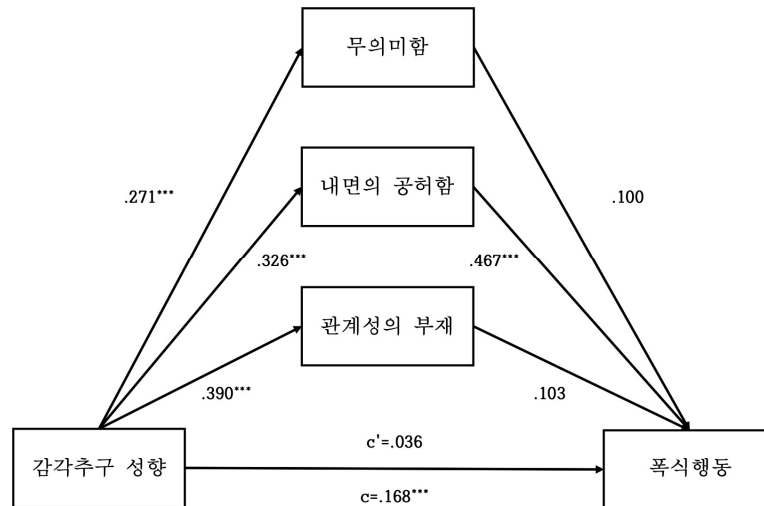
*** $p<.001$.

표 5. 연구 모형의 간접효과 유의성

경로	β	SE	95% CI	
			BootLLCI	BootULCI
감각추구 성향(X) → 무의미함(M1) → 폭식행동(Y)	0.016	0.016	-0.012	0.052
감각추구 성향(X) → 관계성의 부재(M2) → 폭식행동(Y)	0.024	0.026	-0.024	0.081
감각추구 성향(X) → 내면의 공허함(M3) → 폭식행동(Y)	0.092	0.027	0.044	0.149

Bootstrap samples=5,000

그림 4. 병렬매개모형 분석 결과



주. c'=매개변인이 없는 모형에서 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 효과 크기.

c=매개변인이 있는 모형에서 감각추구 성향이 폭식행동에 미치는 효과 크기.

*** $p < .001$.

면, 부트스트랩을 통한 간접효과 검증에서 내면의 공허함의 효과가 신뢰구간에 0이 포함되지 않음으로 매개효과가 통계적으로 유의하였다($\beta=.092$, 95% CI [0.044, 0.149]).

논 의

본 연구의 목적은 여자 대학생의 감각 추구 성향이 폭식행동에 미치는 영향에 대한 심리적 공허감의 매개효과를 검증하는 것이었으며, 연구의 주요 결과와 이에 따라 논의한 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 변인 간 상관관계를 분석한 결과, 주요 변인인 감각추구 성향, 심리적 공허감 및 폭식행동 간에는 모두 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 각 변인 간의 상관을 보고해 온 선행 연구의 결

과와 일치한다. 구체적으로, 감각추구 성향과 폭식행동의 정적 상관은 감각추구 성향이 높은 개인일수록 폭식행동을 경험할 가능성이 높음을 시사하며 두 변인이 밀접한 관련이 있음을 보고한다. 이는 폭식형 섭식장애 집단에서 높은 감각추구 성향이 나타났다고 보고한 Brewerton 등(2018)의 연구와 일치한다. 또한 심리적 공허감과 폭식행동의 상관관계 역시 정적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 공허감과 허무한 감정을 없애기 위한 수단으로 폭식행동을 보인다는 Goodsitt(1985)의 연구 결과와 부합한다(Goodsitt, 1985, 재인용: Miller, 2020). 뿐만 아니라 공허감, 무가치함 등의 심리적 특성과 폭식 경향 간의 높은 상관을 보였다는 선행 연구 결과(이정운, 2003)와도 맥을 같이한다. 이러한 결과들은 공허감이 폭식과 같은 문제적 섭식 행동을 유발하는

정서적 요인이라고 할 수 있으며, 개인이 경험하는 정서적 결핍이 행동 반응의 방향에 영향을 미칠 수 있는 중요 요인임을 시사한다. 마지막으로, 감각추구 성향과 심리적 공허감 간의 유의미한 상관은 강한 자극을 지속적으로 요구하는 개인일수록 일상에서는 충분한 심리적 만족을 얻지 못하여 공허감을 경험할 가능성이 높음을 시사한다. Zuckerman(2014)에 따르면 감각추구 성향이 높은 개인은 생리적으로 만성적인 저각성(chronically underaroused) 상태에 놓여 있을 가능성이 크다. 따라서 높은 자극 역치를 가진 개인은 일상적 자극만으로는 충분한 만족을 경험하기 어려우며, 이러한 특징이 심리적 공허감과 관련될 가능성이 있다.

둘째, 감각추구 성향과 폭식행동의 관계를 심리적 공허감이 설명할 가능성이 있음을 제시하였다. 이는 높은 수준의 자극을 추구하는 개인이 일상 자극만으로는 충분한 만족을 경험하지 못할 때 공허감을 경험할 가능성이 있으며, 이러한 공허감을 해소하기 위해 폭식행동을 선택하여 즉각적인 보상을 얻으려는 경향을 보인다고 해석할 수 있다. 이러한 결과는 공허감이 부적응 행동을 촉발한다는 Miller 등(2020)의 연구와는 맥을 같이하지만, 감각추구 성향이 직접 문제 행동으로 이어질 수 있다고 보고한 Cloninger(1987)의 연구 결과와는 차별화된다. Cloninger(1987)는 감각추구의 상위 개념인 자극추구 성향이 행동 활성화 시스템(Behavioral Activation System) 및 도파민 체계와 관련되어 있어, 즉각적인 보상추구로 이어지는 문제 행동을 일으킨다는 경로를 제안하였다. 하지만 본 연구에서는 심리적 공허감이 감각추구와 폭식행동의 관계를 설명하는 하나의 심리적 기제로 작용할 수

있음을 시사하며, 기질적 취약성이 정서적 결핍을 거쳐 행동으로 발현될 가능성을 제시하였다.

셋째, 심리적 공허감의 하위 요인 중 내면의 공허함만이 폭식행동과 특히 밀접하게 관련될 수 있음을 보여주었다. 본 연구 결과는 폭식행동이 단순한 감각추구 성향의 발현이라기보다, 감각추구 성향이 높은 개인이 내면의 채워지지 않은 공허함을 해결하기 위해 선택한 부적응적 행동임을 시사한다. 구체적으로 높은 감각추구 성향을 가진 개인은 생리적으로 각성 역치가 높아 일상의 자극만으로는 심리적 만족을 얻지 못하고, 만성적인 저각성 상태에 놓일 가능성이 제기된다(Zuckerman, 2014). 이러한 생리적 저각성은 신경계의 감각 박탈 상태를 야기할 수 있는데, 이는 감각 박탈과 유사한 경험으로 이어질 수 있으며, 일부 개인은 자신의 내면을 아무런 생동감이나 내용물이 존재하지 않는 내면의 공허감으로 지각하게 될 가능성이 있다(Suedfeld, 1975). 또한, 내면의 공허함은 Heatherton과 Baumeister(1991)가 제시한 혐오적인 자기 인식을 촉발하는데, 자신의 내면에서 유의미한 정서적 역동을 발견하지 못하는 상태에 주의가 집중되면서, 개인은 자신의 존재를 결핍된 상태로 인식하게 될 경향이 있는 것으로 보인다. 이처럼 개인은 참기 힘든 혐오적 자기 상태에서 일시적으로 도피(Heatherton & Baumeister, 1991) 하기 위한 부적응적 수단으로 폭식행동을 선택할 수 있음을 시사한다.

하위요인 중 관계성의 부재와 무의미함은 매개효과가 나타나지 않았다. 이에 대한 설명은 다음과 같이 추론해 볼 수 있다. 먼저 감각추구 성향이 높은 개인은 주도적으로 외부 자극을 탐색하는 경향이 강해, 정서적 유대의

결여를 일반 집단만큼 심각한 결핍으로 지각하지 않을 가능성이 크다(Zuckerman, 1994). 또한 자기 도피 모델(Heatherton & Baumeister, 1991)의 핵심 기제인 ‘자기 자각으로부터의 회피’를 통해 설명될 수 있다. 관계성의 부재로 인한 공허함은 타인과의 연결을 통해 자신의 존재를 확인받으려는 사회적 연결 동기를 자극하며 이는 자기의식을 강화시킨다. 반면 관계성의 부재로 인한 공허함은 타인과의 연결을 통해 자신의 존재를 확인받으려는 사회적 연결 동기를 자극하여, 오히려 대인관계와 자기의식에 집중시키는 경향과 관련될 수 있다. 따라서 관계성의 부재는 고통스러운 자기 인식에서 벗어나려는 자기 도피 전략인 폭식행동의 심리적 기제와 다르게 작용하여 감각추구 성향과 폭식 행동 간의 관계에서 매개효과를 나타내지 않았을 수 있다.

또한 무의미함은 공허감의 실존적 차원을 반영하는 관점으로 인생의 의미나 방향성, 목적을 상실하여 삶을 무의미하거나 가치 없는 것으로 인식하는 심리적 공허감의 하위요인이다. 본 연구에서 무의미함의 매개효과가 나타나지 않은 것은 Heatherton과 Baumeister(1991)가 제안한 자기 도피 모델의 인지적 해체(Cognitive Deconstruction) 개념으로 해석해 볼 수 있다. 자기 도피 모델에 따르면 폭식은 자아에 대한 복잡한 생각을 멈추기 위해 인지 수준을 극도로 단순화하는 과정이다. 즉, 과거의 후회나 미래에 대한 불안과 같은 의미 있는 사고를 거부하고 ‘지금-여기’에서의 미각과 포만감과 같은 구체적인 감각 자극으로 주의 범위를 좁히는 것이다. 이러한 맥락에서 볼 때, 무의미함은 인생의 목적과 가치를 고민하는 고차원적 인지 과정으로 해석할 수 있으며 폭식은 이러한 고차원적 사고

과정 자체를 멈추고 마비시키기 위한 도피수단으로 기능할 수 있다. 이는 감각추구 성향이 높은 개인이 무의미함에 대한 인지적 평가로 인해 폭식행동을 보이기보다는, 그러한 무의미함이 주는 부정적 정서와 밀접하게 관련될 수 있음을 의미한다.

감각추구 성향과 폭식행동 간의 직접효과가 유의하지 않은 것으로 나타난 결과는 폭식행동이 단순한 감각추구 성향의 발현이라고 하기보다 공허감을 해소하기 위한 부적응적 대처 행동일 가능성을 시사한다. 이러한 결과는 다음과 같은 관점에서 해석해 볼 수 있다. 첫째, 본 연구에서 사용한 감각추구 성향의 측정 방식이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. Brewerton 등(2018)은 폭식형 섭식장애 집단의 경우 감각추구 점수가 높다고 보고하였으나, 해당 연구에서는 충동성 및 탈억제 특성을 포함하는 광범위한 감각추구 개념을 사용하였다. 반면 본 연구에서는 본 연구에서는 Whiteside와 Lynam(2001)이 감각추구를 충동성의 하위요인으로 개념화한 이론적 관점에 근거하여 한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)에서 감각추구를 측정하는 문항만을 사용하였다. 따라서 선행 연구에서 측정된 감각추구의 다양한 측면이 본 연구에서는 반영되지 못했을 가능성이 있으며, 이러한 측정상의 차이가 감각추구 성향과 폭식행동 관계가 유의하게 나타나지 않은 결과에 영향을 미칠 수 있다. 둘째, 본 연구의 대상이 여자 대학생으로 한정되었다는 점 또한 고려해 볼 수 있다. Laghi 등(2015)은 남자 청소년은 감각추구의 하위요인이 폭식과 유의미한 연관을 보였으나, 여자 청소년은 감각추구와 폭식 간의 연관이 나타나지 않았다고 보고하였다. 이는 본 연구에서 직접효과가 나타나지 않은 결과

와 맥을 같이하고, 대상의 특성과 성별 간의 차이가 관련 변수 간 관계에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료들은 모두 자기 보고식 설문지를 사용하였다. 자기 보고식 설문지는 사회적 바람직성 편향으로 인해 반응을 과장 또는 과소하여 답변할 가능성이 있다. 이러한 주관적 답변의 한계를 보완하기 위해 향후 연구에서는 임상적 관찰이나 일상에서의 변화를 실시간으로 추적하는 경험표집법과 같은 다각적 측정방식을 고려해야 한다. 또한, '심리적 공허감'을 보다 다각적으로 평가할 수 있는 생리학적 지표를 함께 사용하거나 전문 임상가의 면담을 통해 자료를 수집한다면 본 연구 결과에 대해 더욱 정교한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구의 표본은 201명으로 매개효과 검증을 위한 기초적인 표본 크기는 갖추었으나, 전체 표본을 대표하기에는 표본의 크기가 다소 제한적이기에 연구 결과를 일반화하거나 통계적 안정성을 확보하는데 주의가 요구된다. 이에 향후 연구에서는 대규모 표본을 활용하여 모델을 재검증할 것이 요구된다. 셋째, 본 연구에서는 폭식행동의 비중이 여자에 집중되어 있다는 Kessler 등(2013)의 선행 연구를 바탕으로 연구 대상을 여자로 설정하였다. 다만, 최근 남자들의 체형과 체중에 대한 관심이 늘고 섭식 문제의 빈도 또한 늘고 있는 추세이기에 추후 연구에서는 연구 대상을 확대하여 성별 간 비교 연구할 것을 제언한다. 넷째, 본 연구에서는 정신과적 질환 경험 여부만을 수집하였다. 본 연구가 자기보고식 설문에 기반하였다는 점을 고려하였을 때, 본 연구에서는 진단명이나 치료 여부와 같은 민감한 정보

를 수집하지 않았으며, 정신과적 질환 경험 여부만을 측정하였다. 이는 본 연구가 자기보고식 설문에 기반하였다는 점을 고려할 때, 구체적인 정보를 수집하는 것이 연구 참여자에게 정서적 불편감을 유발할 가능성이 있기 때문이다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구 결과는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 이론적 측면에서 감각추구와 폭식행동을 연결하는 심리적 메커니즘을 규명하였다. 기존 선행연구는 감각추구와 폭식행동 관계의 직접적인 인과관계만을 탐색해 온 반면, 본 연구에서는 감각추구와 폭식행동 사이의 심리적 요인에 주목하여 심리적 공허감을 통한 간접효과가 유의함을 확인하였다. 결과적으로 심리적 공허감이 감각추구와 폭식행동의 관계를 설명할 수 있는 변인임을 확인했다는 것에 의의가 있다.

둘째, 심리적 공허감 요인을 다차원적으로 구분하여 탐색함으로써, 모든 종류의 공허감이 폭식 행동과 관련되는 것은 아니며, 자신과 연결이 끊긴 듯한 상태인 '내면의 공허함'만이 폭식행동과 보다 밀접하게 관련될 수 있음을 확인하였다는 점에서 학술적인 의의를 지닌다.

셋째, 감각추구 성향이 높은 개인의 폭식행동을 다룰 때, 공허감 관리가 중요하다는 임상적 가이드를 제공했다. 연구 결과는 변화시키기 어려운 감각추구 성향을 다루기보다 이 기질을 부적응적으로 나타나게 하는 심리적 공허감을 다루는 것이 도움이 될 가능성을 시사하였다.

이에 따른 향후 연구 제언은 다음과 같다. 감각추구자들은 일상적인 자극만으로는 충분한 만족을 경험하지 못해 공허감을 느낄 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 인지적

접근과 더불어, 적절한수준의 감각 자극을 제공함으로써 폭식을 대체할 수 있는 개입 전략의 효과를 함께 검증할 필요가 있다.

결과적으로 본 연구는, 여자 대학생 집단에서 공허감이 폭식행동과의 관계를 설명할 수 있는 변인임을 확인함으로써, 기존의 보편적인 정서 조절 개입을 넘어 개인이 직면한 내면의 공허함을 타깃으로 삼는 심리치료의 필요성을 강조한다. 이는 청년층 섭식 문제 해결을 위한 상담 및 치료 전략을 구체화하는데 기여할 것으로 기대한다.

참고문헌

- 국민건강보험공단. (2023). Statistics on patients with eating disorders (2018-2022). 국민건강보험공단 데이터분석부. <https://www.data.go.kr/data/15127691/fileData.do>
- 김미리혜. (2008). 폭식행동의 이해. *한국심리학회지: 일반*, 27(3), 605-619.
- 국민건강보험공단 건강보험정책연구원. (2015. 02.06.). '폭식증' 환자 여성이 남성에 비해 15배 많아[보도자료]. 보건복지부. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503010100&bid=0027&act=view&list_no=316876
- 이소민. (2024). 한국판 다차원적 공허감 척도(K-MSES)의 타당화. *학습자중심교과교육연구*, 24(14), 745-756.
- 이수현, 현명호. (2001). 여중생의 비만도와 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 195-207.
- 이정윤. (2003). 여대생의 이상식사행동 수준에 따른 심리적, 정서적 특성. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(1), 111-124.
- 최영숙. (2014). 자기애와 폭식의 관계에서 수치심의 매개효과와 자기개념 명확성의 조절효과 [석사학위논문, 강원대학교 대학원].
- 한달룡. (2015). 식사장애를 가진 여성의 질병 경험. *성인간호학회지*, 27(6), 695-706.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bourke, M. P., Taylor, G. J., Parker, J. D. A., & Bagby, R. M. (1992). Alexithymia in women with anorexia nervosa: A preliminary investigation. *The British Journal of Psychiatry*, 161(2), 240-243. <https://doi.org/10.1192/bjp.161.2.240>
- Brewerton, T. D., Cotton, B. D., & Kilpatrick, D. G. (2018). Sensation seeking, binge-type eating disorders, victimization, and PTSD in the National Women's Study. *Eating Behaviors*, 30, 120-124. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.07.001>
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(85\)90049-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(85)90049-4)
- Craighead, L. W. (1995). Conceptual models

- and clinical interventions for treatment of bulimia and binge eating. In L. VandeCreek (Ed.), *Innovations in clinical practice: A sourcebook* (Vol. 14, pp. 67-87). Professional Resource Exchange.
- Cushman, P. (1990). Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. *American Psychologist*, 45(5), 599-611.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.5.599>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.008>
- Ermis-Demirtas, H., Smith, R. L., & Watson, J. C. (2022). Development and initial validation of the multidimensional sense of emptiness scale. *The Counseling Psychologist*, 50(7), 918-941.
<https://doi.org/10.1177/00110000221110847>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Pocket Books.
- Goodsitt, A. (1985). Self psychology and the treatment of anorexia nervosa. In D. M. Garner & P. E. Garfinkel (Eds.), *Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia* (pp. 55-82). The Guilford Press.
10.1016/0022-3956(85)90049-4
- Gormally, J., Black, S., Daston, S., & Rardin, D. (1982). The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addictive Behaviors*, 7(1), 47-55.
[https://doi.org/10.1016/0306-4603\(82\)90024-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(82)90024-7)
- 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>
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Chiu, W. T., Deitz, A. C., Hudson, J. I., Shahly, V., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Benjet, C., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., de Graaf, R., Maria Haro, J., Kovess-Masfety, V., O'Neill, S., Posada-Villa, J. A., Sasu, C., Scott, K., . . . Xavier, M. (2013). The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biological Psychiatry*, 73(9), 904-914.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.11.020>
- Laghi, F., Pompili, S., Baumgartner, E., & Baiocco, R. (2015). The role of sensation seeking and motivations for eating in female and male adolescents who binge eat. *Eating Behaviors*, 17, 119-124.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.01.011>
- Miller, C. E., Townsend, M. L., Day, N. J., & Grenyer, B. F. (2020). Measuring the shadows: A systematic review of chronic emptiness in borderline personality disorder. *PLOS ONE*, 15(7), Article e0233970.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233970>
- Miller, C. E., Townsend, M. L., & Grenyer, B. F. S. (2021). *Understanding chronic feelings of emptiness in borderline*

- personality disorder: A qualitative study. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8, Article 24.
<https://doi.org/10.1186/s40479-021-00164-8>
- Orleans, C. T., & Barnett, L. R. (1984). Bulimarexia: Guidelines for behavioral assessment and treatment. (In.), R. C. Hawkins, W. J. Fremouw, & P. E. Clement (Eds.), *The binge-purge syndrome: Diagnosis, treatment and research*.
- Suedfeld, P. (1975). The benefits of boredom: Sensory deprivation reconsidered. *American Scientist*, 63(1), 60-69.
- 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.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7).
- Yeomans, M. R., Kesserwan, N., & Boon, I. (2024). Uncontrolled eating is associated with higher impulsiveness, risk taking and novelty-seeking. *Appetite*, 197, Article 107330.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107330>.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (2014). Sensation seeking (psychology revivals): Beyond the optimal level of arousal. *Psychology Press*.
<https://doi.org/10.4324/9781315755496>

원고접수일: 2026년 4월 28일

논문심사일: 2026년 6월 8일

게재결정일: 2026년 6월 8일

The Effect of Sensation Seeking on Binge Eating Behavior: The Mediating Role of Psychological Emptiness

Eunkyeol Kim

Nahyun Kim

Yunseo Pyo

Sumi Park

Department of
Psychology, Dankook
University

Department of Counseling Psychology, Hannam University

This study investigated whether psychological emptiness mediates the relationship between sensation seeking and binge eating behavior in female college students. We recruited 201 female university students in Korea to complete an online survey. Sensation seeking was assessed using the UPPS-P scale, binge eating behavior with the Binge Eating Scale (BES), and psychological emptiness with the Korean version of the Multidimensional State Emptiness Scale (K-MSES). Correlation and mediation analyses were performed to test the proposed model. Results showed significant positive correlations among sensation seeking, psychological emptiness, and binge eating behavior. Psychological emptiness fully mediated the relationship between sensation seeking and binge eating behavior. Specifically, among the subcomponents of psychological emptiness, only inner emptiness significantly mediated this relationship. These findings suggest that binge eating behavior may develop as a maladaptive coping mechanism for the inner emptiness experienced by individuals with high sensation-seeking tendencies. The study underscores the importance of addressing psychological emptiness in the prevention and intervention of binge eating behaviors among young women.

Keywords: sensation seeking, binge eating behavior, psychological emptiness, inner emptiness, mediation effect