

식이 행동과 성격특성에 관한 연구

변영순* ·정은주**

I. 서론

1. 연구의 필요성

경제 성장, 소득 수준의 향상, 다양한 가공식품의 개발과 국제 교류의 증진은 생활양식의 변화뿐 아니라 식이 행동의 변화도 초래하였다(Sakamoto et al, 1995). 또한 미에 대한 기준이 서구화됨에 따라, 체중 감소를 위한 편식, 절식, 불균형한 영양 섭취 등의 비정상적인 식이 행동이 증가하고 있다(이홍규, 1995).

식이 행동에는 생리적인 욕구 이외에 사회경제적 상태, 심리상태, 문화·종교적 배경, 각 개인의 가치관 등에 영향을 받는다(문수재, 1998). 즉 식이 행동은 인간의 생활양식과 관련이 있으며, 연령, 성, 소득수준, 교육수준, 문화적 태도, 종교, 가족, 관습 그리고 성격특성 등에 의해 차이가 있다(장남수, 1996; 한명주, 조현아, 1998). 특히 성격은 개인의 모든 행동에 관계한다(Cattell, 1965). 그러므로 성격은 식이 행동을 포함하여 광범위한 인간 행동의 개인차를 설명해 줄 수 있는 비교적 지속적이고 안정적인 변인이라고 볼 수 있다. Yoshida et al

(1995)은 성격은 비만의 원인과도 관련이 있으므로, 개인의 성격에 대한 이해는 비만 치료에 중요한 열쇠가 될 수 있다고 하였다.

성격은 유전과 환경에 의해서 결정되는 유기체의 실제적 잠재적 행동유형의 총화라고 하였으며(Eysenck, 1960), Fiske(1949)는 성격에는 사회적 적응력, 감정통제 능력, 동조성, 지적 호기심, 자신감 등 5개의 요인이 있다고 하였다. Tupes & Christal(1961)은 성격을 외향성, 호감성, 책임감, 정서적 안정성, 교양 등 5가지 요인으로 언급하면서, 성격 특성이 행동과 연관된다는 것을 가정하고 있다.

그러나 성격과 식이 행동과의 연구는 주로 신경성 폭식증이나 신경성 식욕부진증 등 섭식장애 환자를 대상으로 이루어져 왔으며 내-외향성 성격이나 우울과의 관련성에 초점을 두고 있다(김지선, 1997; 이진희, 1999). 일반적으로 섭식장애 환자의 성격특성은 불안, 우울 등 정서적 불안정, 대인관계의 어려움, 스트레스 대처의 결함, 물질의존성 등과 밀접한 관련이 있다고 보고되었으며(Williamson, Davis, Duchmann, McKenzie, & Watkin, 1990; Lilienfeld et al, 1997), 강박적, 충동적, 정서적

* 이화여자대학교 간호과학대학 간호과학과 교수

** 이화여자대학교 간호과학대학 간호과학과 박사과정

불안정성 등의 성격 특성이 복합적으로 작용하고 있음이 나타났다(Vitousek, & Manke, 1994). 25세에서 55세 여성을 대상으로 성격특성과 식이, 체중과의 관계를 연구한 Schwartx & Frances (1993)는 무절제한 식이 행동을 나타내는 사람들은 의식적으로 식이를 제한하는 사람들에 비해 불안, 우울, 자아존중감이 낮게 나타났음을 보고하였다. 국내 연구의 경우 식품선호와 성격 특성(한숙자, 1990), 스트레스 정도와 식습관에 관한 연구(김숙영, 1998; 한명주, 조현아, 1998) 등이 성격과 식이 행동에 관해 연구된 바 있다.

식이 행동의 문제를 나타내기 이전에 식이 행동과 성격적 특성을 규명할 수 있다면 개인의 성격 특성을 고려한 식이 행동조절로 질병 예방 및 건강증진에 도움을 줄 수 있을 것이다. 그러나 성격특성과 식이 행동과의 관계에 관한 연구는 주로 다면적 인성 검사(MMPI), NEO 인성검사(NEO-PI), 섭식태도검사(EAT) 등 병리적인 성격특성에 초점을 두고 실시한 연구가 대부분이다(김지선, 1997; 이진희, 1999; Riva, Ragazzoni, & Molinari 1998). 따라서 일반인을 대상으로 하여 성격특성과 식이 행동과의 관계를 규명하여 건강증진을 위한 중재에 활용할 필요가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 여성의 성격특성 요인과 식이 행동과의 관계를 규명하는 데 있으며, 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 성격특성을 규명한다.
- 2) 대상자의 식이 행동을 규명한다.
- 3) 성격특성 요인과 식이 행동 요인과의 관계를 규명한다.
- 4) 대상자의 일반적 특성에 따른 성격특성과 식이 행동의 차이를 규명한다.

3. 용어 정의

1) 성격특성

시간과 상황의 변화에도 안정적으로 나타나는 개

인의 인지, 감정 또는 행동적 경향으로(Sarafino, 1997), 본 연구에서는 Chestnut(1981), Rubin et al(1994)의 성격측정 도구를 참고하여 본 연구자가 개발한 도구를 통하여 측정된 점수를 의미한다.

2) 식이 행동

인간이 식품을 섭취하는 방식으로(박성효, 1990) 본 연구에서는 김문실과 김숙영(1997)의 섭식행동 도구, Garner & Garfinkel(1979), Maue(1977)의 식습관 도구를 참고하여 본 연구자가 개발한 식이 행동 측정 질문지를 통해 얻어진 점수를 의미한다.

II. 문헌고찰

사회·경제적 수준의 향상으로 식생활이 풍요로워진데 반해 불규칙하고 부적절한 식사로 식이 행동에는 많은 문제점들이 나타나고 있다(조이경, 1998).

식이 행동에는 성격, 가치, 정서, 인식, 선호, 인격 등의 정신·심리적 요인, 문화, 인습, 풍습, 성별, 연령 등 생리적·사회적 요인, 주거지, 종교, 가족구성, 경제력, 식품의 생산공급, 직업, 교육정도 등 환경적 요인, 그리고 건강상태, 식품의 기호도, 영양지식, 식습관 등 개인적·신체적 요인 등이 복합적으로 영향을 준다(김기남, 모수미, 1976; 현순옥, 1984; 안호현, 1993; 이원희, 1986). 성격은 개인의 유일하고 독특한 유형을 나타내는 것으로(Hollander, 1967; Guiflora, 1959), 환경에 적응하는 개인의 성품, 기질, 지성이다(Eysenck, 1960).

성격을 분류하는 이론에는, 체형, 체격에 근거한 체격이론(constitutional theory)과 의식적, 무의식적, 심리적 요소간의 상호 관계로 인간의 유형을 분석하는 정신분석이론(psychoanalytic theory), 그리고 행동의 일관성, 공통성, 개인차를 유발하는 특성으로 설명하는 특성 이론(trait theory)이 있다. Jung은 인간의 행동은 예측하기 힘든 것 같지만 실제로는 질서 정연하고, 일관성이 있으며, 성격은 다른 사람과의 행동 차이를 보다 잘 설명할 수 있다고 하였다(김정택, 심혜숙, 1990).

식이 행동이나 섭식장애 환자를 대상으로 성격특

성과 관련된 연구에서, 성격특성 측정 도구는 병리적인 문제에 초점을 둔 MMPI나 EAT, NEP-PI 등을 주로 사용하였다(김지선, 1997; 이진희, 1999; 이상선, 1993; Brookings & Wilson, 1994).

신경성 식욕부진 환자들은 스트레스 수준이 높으며(Casper, Headeker, & McClough, 1992), 자아존중감이 낮은 경향을 나타내었다(이상선, 1993). 비만청소년과 정상체중의 청소년에서 건강행위와 정신사회적 염려에 관한 관련성을 조사한 Neumark-Sztainer et al(1997)은 두 집단에서 정서적 안정, 자살에 대한 생각, 미래 직업에 대한 걱정 등은 차이를 나타내지 않았으나, 비만청소년의 경우 건강에 대한 염려, 만성적 다이어트, 폭식 등의 식이 행동을 많이 나타냄을 보고하였다. Wolff, & Crosby(2000)는 1주일에 2회 이상 폭식(binge)을 나타낸 여대생 20명과 식이 행동의 장애를 나타내지 않은 여대생 20명을 대상으로 매일의 스트레스, 적응, 정서, 식이 행동을 3주간 조사한 결과, 정상 집단의 여대생에 비해 폭식하는 여대생들이 스트레스와 부정적인 정서를 많이 나타내고 있어, 부정적인 정서와 스트레스가 폭식의 선행인자임을 보고하였다. Michaud et al(1990)은 255명의 고등학생을 대상으로 시험일과 시험이 없는 날의 섭취량을 조사한 결과 남·여 학생 모두 시험 전에 칼로리 섭취가 증가하였다.

회복중인 심혈관 장애를 가진 대상자의 스트레스와 식품 섭취와의 관계를 조사한 Rutledge & Linden(1998)도 식품 섭취는 신체적 회복과 관련되어 있으며, 이러한 결과는 스트레스로 인한 과식 이론을 지지한다고 보고하였다. 212명의 성인여성을 대상으로 스트레스와 식습관을 조사한 Ball, Lee & Brown(1999)는 스트레스가 적은 여성에 비해 스트레스가 많은 여성이 식이 장애 행동을 많이 나타냈음을 보고하였다. 스트레스는 식습관이나 소화작용에 영향을 미치므로 정신적 또는 심리적 상태는 식이행동에 있어 중요하다(조재선, 1980).

신경성 식욕부진증 환자들은 대부분 정신분열증, 우울증, 강박적 성격을 나타내고 있으며, 특히 우울증은 신경성 식욕부진증 환자의 35~85%를 차지하

고 있다(Herzog, Kelfer, Lavori, Kenny, & Sacks, 1992). Riva, Ragazzoni, & Molinari (1998)는 195명의 비만인을 대상으로 MMPI2, ASQ, EAT를 통하여 조사한 결과 정신병리적 기질과 우울은 비만인의 섭식 태도와 관련이 있음을 보고하였고, 임신전후 기간 동안의 우울, 불안과 섭식 태도와의 관계 연구에서 Carter, Baker, Brownell (2000)은 섭식 태도가 우울과 불안 증상과 관련성이 있음을 보고하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 식이 행동은 스트레스나 우울 등의 성격특성과 관련성이 있는 것으로 보고되고 있지만, 대부분의 연구가 병리적 성격특성을 측정하는 도구를 사용하고 있어, 본 연구에서는 우울과 스트레스에 취약성을 나타내는 성격특성과 식이 행동과의 관련성을 파악하고자 하였다.

III. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 성인여성을 대상으로 성격특성과 식이 행동을 조사하고, 이들 간의 관련성을 규명하기 위한 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대상은 20세 이상의 성인 여성으로 2000년 11월 6일부터 11월 27일까지 서울지역에 거주하는 성인여성 260명을 편의 표집하여, 본 연구의 내용을 이해하고 참여하기를 동의하는 자에게 설문지를 배포한 후 회수된 237명을 연구 대상으로 하였다.

3. 연구도구

1) 성격특성 측정도구

Chestnut(1981)가 개발한 스트레스에 취약한 정도를 나타내는 성격특성 도구와 Rubin et al (1994)의 우울 취약성을 나타내는 성격측정 도구를 기초로 본 연구자가 개발한 성격특성 측정 도구를

사용하였다. 본 도구는 완벽주의, 정서, 자율성, 타인배려, 타인평가, 의존성의 6영역 26항목으로 이루어졌으며 4점 척도를 사용하였고, 각 영역의 점수가 높을수록 해당 영역의 특성을 많이 나타냄을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .8745$ 였다.

2) 식이행동 측정도구

김문실과 김숙영(1997)이 개발한 섭식행동 측정도구와, Garner & Garfinkel(1979)의 섭식태도 검사(EAT), 그리고 Maue, K.(1977)가 개발한 식습관 도구를 기초로 본 연구자가 개발한 식이 행동 측정도구를 사용하였다. 본 도구는 식욕, 정서상태에 따른 음식섭취, 식습관의 3영역 21항목으로 4점 척도를 사용하였으며, 각 영역의 점수가 높을수록 해당 영역의 식이 행동을 많이 나타냄을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .8845$ 였다.

4. 자료분석 방법

SPSS WIN 9.0 프로그램을 이용하였으며 사용된 통계방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 산출하였다.
- 2) 성격특성과 식이행동 측정도구 문항의 내적 일치도는 Cronbach's Alpha 계수와 Correlation item total correlation 계수로 확인하였고, 성격특성과 식이행동의 요인 규명은 주요인분석을 시행하였다.
- 3) 성격특성 요인과 식이 행동 요인간의 관련성은 Correlation Coefficient를 통하여 분석하였다.
- 4) 일반적 특성에 따른 성격특성과 식이 행동의 차이점은 t-test와 ANOVA를 통하여 분석하였고, 사후검정은 Scheffe test를 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자는 총 237명으로 평균 36.4세이고,

20대 38%, 30대 25.7%, 50대 15.6%이었다. 대상자 중 55.7%는 기혼이었고, 평균 자녀수는 2.06명이었으며, 체중은 39~80kg(평균 53.56kg), 신장은 150~175cm(평균 160cm), 그리고 BMI는 16.07~30.08(평균 20.91)의 분포를 나타냈다.

다이어트 경험이 있는 경우는 51.1%였으며, 이 중 70.3%는 체중감소에 실패하였음을 보고하였다.

2. 대상자의 성격특성

본 연구에서 개발된 도구의 요인을 확인하기 위하여, 주요인 분석을 한 결과, "완벽주의(4문항)", "정서(3문항)", "자율성(5문항)", "타인배려(7문항)", "타인평가(5문항)", "의존성(2문항)"의 6요인으로 분류되었으며, 각 문항들의 요인적재량은 .46~.80을 나타내었고, 전체 요인의 설명력은 55.29%로 나타났다.

각 요인의 평균과 표준편차를 살펴보면 "완벽주의"는 2.56 ± 0.86 , "정서"는 2.62 ± 0.83 , "자율성"은 2.55 ± 0.81 , "타인배려"는 2.99 ± 0.74 , "타인평가"는 2.63 ± 0.82 , "의존성"은 2.42 ± 0.87 을 나타내었다.

3. 대상자의 식이 행동

본 연구에서 개발된 식이 행동 측정도구를 주요인 분석방법을 통하여 분석한 결과 "식욕(9항목)", "정서상태에 따른 음식섭취(5항목)", "식습관(7항목)" 세 요인으로 분류되었고, 각 문항들의 요인적재량은 .44~.79를, 전체 요인의 설명력은 49.43%를 나타내었다.

식이 행동 요인의 평균값과 표준편차를 살펴보면 "식욕"은 2.51 ± 0.93 , "정서상태에 따른 음식섭취"는 2.30 ± 1.12 , "식습관"은 2.21 ± 0.86 이다.

4. 성격특성과 식이 행동과의 관계

성격특성과 식이 행동간의 상관관계는 <표 1>과 같다. 성격특성과 식이 행동은 유의한 정적상관을 나타내었으며($r = .32, p = .00$), 성격특성 요인 중 "타인평가"가 식이 행동과 가장 높은 상관관계를 나

타내었고($r=.35, p=.00$), 식이 행동 중 "식습관"이 성격특성과 가장 높은 상관관계를 나타내었다($r=.28, p=.00$).

식이 행동의 각 하부요인 중 "식욕", "식습관"은 성격특성의 각 하부요인과 모두 유의한 정적 상관을 나타내었으나, "정서상태에 따른 음식섭취"는 "완벽주의"($r=.16, p=.01$), "타인평가"($r=.22, p=.00$), "의존성"($r=.31, p=.00$)과 상관관계를 나타내었다. 또한 하부요인 중에서 성격특성 요인인 "타인평가"와 식이 행동의 요인인 "식욕", "식습관"이 각각($r=.29, p=.00$)로 높은 상관관계를 나타내 "타인평가"에 대한 성격특성을 나타내는 경우 식욕이 높으며, 습관적으로 음식을 섭취하는 경향이 있음을 알 수 있다.

5. 대상자의 일반적 특성에 따른 성격특성과 식이 행동의 차이

성격특성은 결혼여부($t=3.33, p=.00$), 연령($F=4.48, p=.00$)에 따라 유의한 차이를 나타내었으나 BMI에 따른 차이는 나타나지 않았다($t=.59, p=.55$). 성격특성의 하부요인 중 "완벽주의"($t=3.95, p=.00$), "자율성"($t=2.79, p=.01$), "타인평가"($t=3.95, p=.00$), "의존성"($t=2.29, p=.02$)의 경우 미혼자가 기혼자에 비해 더 높은 점수분포

를 나타내었다. "완벽주의"($F=7.92, p=.00$), "자율성"($F=4.10, p=.00$), "타인배려"($F=2.51, p=.04$), "타인평가"($F=3.40, p=.01$), "의존성"($F=2.80, p=.03$)은 연령별로 차이를 나타내었으며, 사후검증으로 Scheffe test를 실시한 결과 "완벽주의"의 경우 20대가 40대와 50대 집단에 비해 높은 성향을 나타내었고, "자율성"은 20대가 40대에 비해 유의하게 높은 성향을 나타내었다(표 2-1 참고).

식이 행동은 결혼여부($t=4.27, p=.00$), 연령($F=7.72, p=.00$)에 따라 유의한 차이를 나타내었는데, 식이 행동의 하부요인 중 "식욕"($t=3.45, p=.00$), "정서상태에 따른 음식섭취"($t=5.18, p=.00$), "식습관"($t=2.17, p=.03$)은 모두 미혼자가 기혼자에 비해 높은 점수분포를 나타내었다. "식욕"($F=6.83, p=.00$), "정서상태에 따른 음식섭취"($F=8.32, p=.00$), "식습관"($F=2.43, p=.04$) 등 이들 하부요인들은 연령에 따라서도 유의한 차이를 나타내었으며, Scheffe test 결과 "식욕"은 20대가 40대, 50대에 비해 유의하게 높은 점수분포를 나타내었고, "정서상태에 따른 음식섭취"의 경우도 20대가 40대, 50대, 60대에 비해 유의하게 높은 점수를 나타내었다(표 2-2 참고).

결혼 여부에 따른 성격특성과 식이 행동과의 관계를 살펴보면, 미혼자의 경우 "식욕"은 성격특성 요인 중 "완벽주의"($r=.21, p=.03$), "정서"($r=.29$,

<표 1> 식이 행동과 성격특성 간의 관계

	식이행동	식이행동 요인1 (식욕)	식이행동 요인2 (정서상태에 따른 음식섭취)	식이행동 요인3 (식습관)
성격특성	0.32* (0.00)	0.25* (0.00)	0.21* (0.00)	0.28* (0.00)
성격특성 요인1 (완벽주의)	0.22* (0.00)	0.18* (0.01)	0.16* (0.01)	0.21* (0.00)
성격특성 요인2 (정서)	0.17* (0.01)	0.20* (0.00)	0.09 (0.16)	0.13 (0.06)
성격특성 요인3 (자율성)	0.18* (0.01)	0.16* (0.02)	0.04 (0.59)	0.24* (0.00)
성격특성 요인4 (타인배려)	0.19* (0.01)	0.14* (0.04)	0.12 (0.07)	0.15* (0.03)
성격특성 요인5 (타인평가)	0.35* (0.00)	0.29* (0.00)	0.22* (0.00)	0.29* (0.00)
성격특성 요인6 (의존성)	0.30* (0.00)	0.18* (0.01)	0.31* (0.00)	0.22* (0.00)

* $p < .05$

〈표 2-1〉 일반적 특성과 성격특성

	결혼여부	연령	BMI
완벽주의	t=3.95 (p=.00)	F=7.92 (p=.00)	t=0.23 (p=.82)
정서	t=1.46 (p=.14)	F=1.48 (p=.21)	t=1.69 (p=.09)
자율성	t=2.79 (p=.01)	F=4.10 (p=.00)	t=0.75 (p=.45)
타인배려	t=1.43 (p=.16)	F=2.51 (p=.04)	t=-1.31 (p=.19)
타인평가	t=3.95 (p=.00)	F=3.40 (p=.01)	t=1.39 (p=.17)
의존성	t=2.29 (p=.02)	F=2.80 (p=.03)	t=0.01 (p=.99)

〈표 2-2〉 일반적 특성과 식이 행동

	결혼여부	연령	BMI
식욕	t=3.45 (p=.00)	F=6.83 (p=.00)	t=-1.25 (p=.21)
정서상태에 따른 음식섭취	t=5.18 (p=.00)	F=8.32 (p=.00)	t=-1.06 (p=.29)
식습관	t=2.17 (p=.03)	F=2.43 (p=.04)	t=-0.84 (p=.40)

p=.00)”, “자율성(r=.30, p=.00)”, “타인평가(r=.29, p=.00)”, “의존성(r=.20, p=.04)”의 요인과, “정서상태에 따른 음식섭취”는 “의존성(r=.31, p=.00)과, “식습관”은 “완벽주의(r=.20, p=.04)”, “자율성(r=.33, p=.00)”과 유의한 상관관계를 나타내었고, 기혼자의 경우 “식욕”은 “타인평가(r=.24, p=.01)”와 “정서상태에 따른 음식섭취”는 “의존성(r=.26, p=.00)”과 그리고 “식습관”은 “정서(r=.22, p=.01)”, “타인배려(r=.20, p=.03)”, “타인평가(r=.38, p=.00)”, “의존성(r=.22, p=.01)”의 하부요인과 유의한 관계를 나타내었다.

BMI에 의한 정상체중 집단과 과체중 집단의 성격특성과 식이 행동과의 관계를 살펴보면, 정상체중 집단의 경우 “식욕”은 “정서(r=.24, p=.00)”, “자율성(r=.22, p=.00)”, “타인평가(r=.30, p=.00)”, “의존성(r=.19, p=.01)”의 요인과 상관관계를 나타내었고, “정서상태에 따른 음식섭취”는 “타인평가(r=.23, p=.00)”, “의존성(r=.29, p=.00)”과, 그리고 “식습관”은 “완벽주의(r=.22, p=.00)”, “자율성(r=.32, p=.00)”, “타인배려(r=.19, p=.01)”, “타인평가(r=.33, p=.00)”, “의존성(r=.29, p=

.00)”의 요인과 유의한 상관관계를 나타내었다. 과체중 집단에서는 “식욕”과 “완벽주의(r=.38, p=.02)”, 그리고 “정서상태에 따른 음식섭취”와 “의존성(r=.34, p=.03)”이 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

V. 논 의

사람은 독특한 방식으로 행동을 하며, 일관적인 형태가 되풀이되는데, 이러한 일관성은 성격의 특성과 관련이 있음을 시사한다(김지선, 1997).

“완벽주의”란 완벽한 이미지를 추구하는 성향이 며, “정서”는 스트레스 상황시의 정서적 안정성에 관한 내용이다. “자율성”은 타인의 통제에 대한 개인의 욕구이며, “타인배려”는 타인을 만족시키거나 타인의 반응에 대한 고려에 관한 것이고, “타인평가”는 타인의 평가에 대한 민감도이며, “의존성”은 타인과의 관계에 관한 사회적 의존정도를 의미한다.

미혼자들은 성격특성에 있어 완벽주의, 자율성, 의존성에 대한 욕구가 높고, 타인평가에 민감하게 나타났으며, 식이 행동은 식욕, 정서상태에 따른 음식섭취, 식습관이 모두 높게 나타났다.

식욕이나 정서상태에 따른 음식섭취가 20대 집단에서 높은 점수 분포를 나타난 이러한 결과는, 연령이 낮을수록 습관에 의한 식이 행동이라기보다 정서 변화에 민감하게 반응하는 식이 행동을 나타냄을 의미한다. 그러므로, 젊은 층에서는 정서상태의 변화에 따른 적절한 대처방법을 교육함으로 식이 행동과 관련된 건강증진 습관을 증진시킬 수 있을 것이다.

성격특성의 하부요인 중 완벽주의, 타인평가, 의존성 등은 식이 행동과 정적습관을 나타내었으며, 이는 타인의 반응이나 자신의 성취정도에 민감한 사람일수록 식욕이 높고, 정서변화에 따른 식이행동을 나타냄을 알 수 있다. 즉, 정서적인 변화나 불안정은 식이 행동에 영향을 미침을 알 수 있다. 1일의 정서상태와 섭식 동기와의 관련성을 조사한 Macht, & Simons(2000)의 연구에서도 분노, 긴장/두려움 등의 부정적인 정서시에 배고픔에 민감하게 반응하며, 섭식 동기가 증가함을 보고하였다.

성격특성과 식이 행동과의 관계에서는 의존성과

정서상태에 따른 음식섭취가 가장 높은 상관관계를 나타냈는데($r=.31, p=.00$), 이는 사회적 의존성이 높은 사람일수록 우울, 불안, 화(분노), 스트레스 등 정서상태의 변화에 따라 음식을 섭취하는 경향이 높음을 의미한다. 사회적 의존성이 높은 사람은 다른 사람과의 관계를 소중히 여기고 자신이 받는 애정과 수용의 정도에 따라 자신의 가치를 평가하며, 이에 대한 박탈감은 우울을 초래하여 임상적 특징을 나타낼 뿐만 아니라(김지선, 1997) 식이 행동에도 영향을 미치게 된다. 사람들은 정신적 압박감과 긴장감 해소를 위해 과식하는 경우가 종종 있으며, 스트레스 해소를 위해 계속하여 음식을 먹는 사람이 75%이며, 권태로울 때 음식을 먹는 사람이 25%나 된다(문수재, 1998). 불안할 때 안정감을 얻기 위하여 지속적으로 음식을 섭취하는 사람이 있으며, 불안하거나 좌절할 때 더 많이 먹는다고 주장한다(Arnow, Kenardy, & Agras, 1992; Logue, 1991). 이는 식이 행동이 단순히 생리적 욕구를 충족시키는 것 이외에 심리상태와 깊은 상호관계가 있음을 말해주는 것이다. Wolff, & Crosby(2000)의 연구에서도 부정적인 정서와 스트레스가 폭식의 흔한 선행인자임을 보고하고 있으며, Riva, Ragazzoni, & Molinari(1998)도 정신병리적 기질과 우울은 비만인의 섭식태도와 강한 관련성을 보임을 보고하였다.

성격특성 요인 중 타인평가와 식이 행동의 하부요인인 식욕, 식습관이 정적상관을 나타내었는데, 타인의 평가에 민감한 사람이 식욕이 높고, 습관적인 식이 행동을 나타내는 것인지, 아니면 식욕이 높고, 습관적인 식이 행동을 하는 사람이 체중 증가로 타인의 평가에 민감하게 되었는지는 더 연구해 볼 필요가 있다고 생각된다.

또한 일반적 특성 중 결혼여부와 연령에 따라 성격특성과 식이 행동에서 차이를 나타냄은 성격특성이 연령의 증가나 결혼과 같은 경험을 통해 영향을 받을 수 있으며, 생활습관의 일부인 식이 행동에도 변화를 나타냄을 의미한다고 생각된다. 따라서 식이 행동 교정 프로그램 개발이나 교육시 대상자의 일반적 특성을 고려한 개별화된 방법을 사용하는 것이 효과적이라고 생각된다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 성격특성과 식이 행동을 조사하고, 이들간의 관련성을 규명하고자 시도된 조사연구이다. 자료수집 기간은 2000년 11월 6일부터 11월 27일 까지였으며, 서울지역에 거주하는 20세 이상의 여성 237명을 대상으로 하였다. 자료수집은 성격특성과 식이 행동에 관한 질문지를 사용하였으며, 결과는 다음과 같다.

1. 성격특성은 완벽주의, 정서, 자율성, 타인배려, 타인평가, 의존성의 6요인으로 추출되었으며, 전체 요인에 대한 설명력은 55.29%를 나타내었다. 성격특성 요인의 평균은 "완벽주의" 2.56 ± 0.86 , "정서" 2.62 ± 0.83 , "자율성" 2.55 ± 0.81 , "타인배려" 2.99 ± 0.74 , "타인평가" 2.63 ± 0.82 , "의존성" 2.42 ± 0.87 점이다.
2. 식이 행동은 식욕, 정서상태에 따른 음식섭취, 식습관의 3요인으로 추출되었으며, 전체 요인에 대한 설명력은 49.43%를 나타내었다. 식이 행동 하부 요인의 평균은 "식욕" 2.51 ± 0.93 , "정서상태에 따른 음식섭취" 2.30 ± 1.12 , "식습관" 2.21 ± 0.86 이다.
3. 성격특성과 식이 행동은 유의한 정적상관을 나타내었으며, 성격특성 요인 중 완벽주의와 타인평가, 의존성 요인은 식욕($r=0.32, p=.00$, $r=0.29, p=.00$, $r=0.18, p=.01$), 정서상태에 따른 음식섭취($r=0.16, p=.01$, $r=0.22, p=.00$, $r=0.31, p=.00$), 식습관($r=0.21, p=.00$, $r=0.29, p=.00$, $r=0.22, p=.00$)과 유의한 관계를 나타내었고, 성격특성 요인 중 자율성, 타인배려의 항목은 식욕($r=0.16, p=.02$, $r=0.14, p=.04$), 식습관($r=0.24, p=.00$, $r=0.15, p=.03$)과, 그리고 정서 요인은 식이 행동 요인 중 식욕($r=0.20, p=.00$)과 유의한 관계를 나타내었다.
4. 성격특성 요인과 식이 행동 요인 중 의존성과 정서상태에 따른 음식섭취 요인이 가장 높은 상관관계($r=0.31, p=.00$)를 나타내었다.
5. 일반적 특성 중 결혼여부, 연령에 따라 성격특성($t=3.33, p=.00$, $F=4.48, p=.00$)과 식이 행

동($t=4.27$ $p=.00$, $F=7.72$ $p=.00$)에 차이를 나타내었다.

이러한 결과를 기반으로 체중관리를 위한 식이 행동 조절을 위한 성격특성 요인 중 완벽주의, 타인평가, 의존성 정도에 따른 식이 행동 조절을 위한 개별화된 접근이 필요하다고 생각되며, 다음과 같은 연구를 제안한다.

- 1) 남녀 성차에 따른 성격특성과 식이 행동의 차이와 관련성을 규명하는 연구가 필요하다.
- 2) 성격특성을 고려한 식이 행동 조절 및 체중조절 프로그램을 개발하여 효과를 규명할 필요가 있다.

참 고 문 헌

김기남, 모수미 (1976). 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 연구. 한국영양학회지, 9(1), 25-42.

김숙영 (1998). 스트레스시 비만여고생의 섭식에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김정택, 심혜숙 (1990). 16가지 성격유형의 특성. 한국심리검사연구소.

김지선 (1997). 내-외향성과 우울수준에 따른 섭식 태도. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

문수재 (1998). 영양과 건강. 서울: 신광출판사.

박성효 (1990). 서울시내 남녀 고등학교 식습관과 건강 상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

안호현 (1993). 서울시내 여고생들의 식습관과 식품섭취 실태 조사 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

이상선 (1993). 여대생의 식사 행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교대학원. 석사학위논문.

이원희 (1986). 대구 시내 중학생들의 식습관 및 선호에 관한 조사 연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이진희 (1999). 폭식 행동 집단의 성격특질. 충북대학교 대학원. 석사학위논문.

이홍규 (1995). 한국인의 각종 질병발생과 영양: 영양/건강 연구의 필요성. 국민영양조사사업 개

선 방향 Workshop.

장남수 (1996). 서울지역 중상류층 성인의 식습관 변화. 한국영양학회지, 29(5), 547-558.

조이경 (1998). 여고생의 식습관 및 체중조절에 관한 실태 조사. 성신여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

조재선 (1980). 식품과 영양 그리고 건강. 서울: 전파과학사.

한명주, 조현아 (1998). 서울지역 대학생의 식습관과 스트레스 정도에 관한 조사. 한국식생활문화학회지, 13(4), 317-326.

한숙자 (1990). 여자 중학생의 식습관 및 식품 선호와 성격 특성과의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원. 석사학위논문.

현순옥 (1984). 서울시내 고등학교 학생의 간식섭취 및 기호도에 관한 조사 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

Ball, K., Lee, C., & Brown, W. (1999). Psychological stress and disordered eating: an exploratory study with young Australian women. Women Health, 29(2), 1-15.

Brookings, J. B. & Wilson, J. F. (1994). Bulimia and alcoholism: Two side of the same coin. Journal of Substance Abuse Treatment, 1, 113-118.

Carter, A. S., Baker, C. W., Brownell, K. D. (2000). Body mass index, eating attitudes, and symptoms of depression and anxiety in pregnancy and the postpartum period. Psychosomatic Medicine, 62(2), 264-270.

Casper, R. C., Hedeker, D. & McClough, J. F. (1992). Personality dimensions in eating disorders and their relevance for subtyping. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 31(5), 830-840.

Cattell, R. B. (1965). The scientific analysis of personality. Baltimore, MD.

- Chestnut (1981). Introduction to stress management. Seoul: Korea Eight Army Command chaplains Office.
- Eysenck, H. (1960). The structure of human personality. London: Methuen.
- Guilford, J. P. (1959). Personality. 2nd ed. New York: Willy & Sons Inc.
- Herzog, D. B., Kelfer, M. B., Lavori, P. W., Kenny, G. M., & Sacks, N. R. (1992). The prevalence of personality disorders in 210 women with eating disorders. Journal of Clinical Psychiatry, 53, 147-152.
- Hollender, E. P. (1967). Principles and methods of social psychology. Oxford University Press.
- Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., Greeno, C. G., Merikangas, K. R., Plotnicov, K., Pollice, C., Rae, R., Strober, M., Bulik, C. M., & Nagy, L. (1997). Psychiatric disorders in women with bulimia nervosa and their first-degree relatives: effects of comorbid substance dependence. International Journal of Eating Disorders, 22(3), 253-517.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. Appetite, 35(1), 65-71.
- Michaud, C. J., Kahn, N., Musse, C., Bulet, J. P., Micolas, P., & Mejean, L. (1990). Multiple Triangulation: A Methodology for nursing science. Advanced Nursing Science, 8(3), 18-26.
- Mischel, W. (1993). Introduction to personality. 5th edition. Harcourt Brace College Publishers.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S. A., Hannan, P. J., Resnick, M. D., & Blum, R. W. (1997). Psychosocial concerns and health-compromising behaviors among overweight and nonoverweight adolescents. Obesity Research, 5, 237-249.
- Riva, G., Ragazzoni, P., Molinari, E. (1998). Obesity, psychopathology and eating attitudes: are they related? Eat Weight Disord, 3(2), 78-83.
- Rubins, D. J., Ladd, J., Welkowitz, J., Blaney, P. H., Diaz, R. & Kutcher, G. (1994). The Personal Style Inventory: Preliminary validation studies of new measures of sociotropy and autonomy. Journal of psychopathology and behavioral assessment, 16, 277-301.
- Rutledge, T., Linden, W. (1998). To eat or not to eat: affective and physiological mechanisms in the stress-eating relationship. J Behav Med, 21(3), 221-240.
- Sakamoto, M., Chiu, P., Chen, C. M., Chang, N. S., Leung, S. F., Rabuco, L. B., Tee, E. S., Winarmo, F. G., Tontisirin, K., Wahlqvist, M., Howden, J., Kasiwazaki, H. (1995). Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study. Proc 7th. ACN, 54.
- Sarafino, E. P. (1997). Health Psychology, 3rd edition. WILEY.
- Schwartz, Frances (1993). Obesity in adult females: the relationship among personality characteristics, dieting, and weight. AAOHN-Journal, 41(10), 504-509.
- Vitousek, K. & Manke, F. (1994). Personality variables and disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa. Journal of Abnormal Psychology, 103(1), 137-147.
- Williamson, D. A., Davis, C. J., Duchmann, E. G., Mckenzie, S. J., Watkin, P. C.

(1990). Assessment of eating disorders: obesity, anorexia, and bulimia nervosa. New York: Pergamon.

Wolff, G. E., Crosby, R. D. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. Addict Behav. 25(2), 205-216.

Yoshida, S., Murano, S., Saito, Y., Inadera, H., Tashiro, J., Kobayashi, J., Tadokoro, N., Kanzaki, T., Shinomiya, M., Morisaki, N. (1995). Treatment of obesity by personality classification-oriented program. Obesity Research, 3, 205S-209S.

Abstract

Key concept : Personality, Eating Behavior

Study on the Personality and Eating Behavior

Byun, Young Soon* · Chung, Eun Joo**

The purpose of this study was to explore the personality and eating behavior among adult women. The subjects for the study were 237 adult women, who live in Seoul. The survey instruments were to develop for personality and eating behavior. Data were collected between November 6 and November 27 in 2000 and analyzed using the SPSS program.

The result of this study are as follows:

1. Six factors(perfection, emotion, autonomy, consideration for other, evaluate from other, dependency) emerged from personality, and these contributed 55.29% of the variance in the total score.
2. Three factors(craving, food intake according to emotion, eating habit) emerged from eating behavior, and these contributed 49.23% of the variance in the total score.
3. There were significant correlation between personality and eating behavior($r=.32$, $p=.00$).
4. In the relationships between craving and personality, perfection, emotion, autonomy, consideration for other, evaluate from other, dependency showed a statistically significant correlation.
5. In the relationships between food intake according to emotion and personality, perfection, evaluate from other, dependency showed a statistically significant correlation.
6. In the relationships between eating habit and personality, perfection, autonomy, consideration for other, evaluate from other, dependency showed a statistically significant correlation.

This study suggest that perfection, evaluation from other, dependency dimension of personality may be important factor for regulation of eating behavior.

* Professor, College of Nursing Science, Ewha Womans University

** Doctoral Candidate, College of Nursing Science, Ewha Womans University