

대학생들의 섭식유형과 음식 소비행동

서 성 무

중앙대학교 사회과학대학 상경학부

Eating Styles and Food Consumption Behaviors of College Students

Seong-Mu Suh

Department of Business, College of Social Sciences, Chung-Ang University

Abstract

This study analyzed the survey results of 302 college students from a coed university in Korea. The following three research components were examined: relationships among different eating styles, violation behaviors after unwanted eating, and consumption behaviors for three different food types. The analysis results showed that restrained eating was positively related to emotional eating, but negatively related to external eating. And emotional and external eating displayed a positive relationship. Body shape dissatisfaction was a significant variable in explaining restrained eating behavior. After unwanted eating, the restrained eaters expressed more regrets and stronger determination to diet than the less restrained eaters. The emotional eaters and external eaters responded that they could not stop eating and performed binge eating behaviors when they failed their diet. With regard to food attitudes and eating styles, snacks were favorably related to emotional eating. Fast food attitudes were negatively associated with restrained eating. Preference was the only significant variable in explaining snack consumption frequency; however sex, preference, and restrained eating were significant for fast foods. Finally, vegetarian foods were explained by preference and sex.

Kew Words : eating styles, restrained eating, emotional eating, external eating, body shape dissatisfaction

1. 서 론

우리나라 20세 이상 성인의 비만증 비율은 2005년 기준으로 31.8%인데 이것은 아시아에서 가장 높은 수준이며 1998년 통계에 비해 20.5%나 증가하였다(Ministry of Health and Welfare 2006). 한편 20-29세 사이의 여성들은 15.1%가 저체중인데 이 비율도 늘어나는 추세이다. 이러한 배경에는 가공식품과 외식 산업체의 과도한 마케팅활동, 마른 체형의 여성을 미화하는 사회적 풍조, 그리고 소비자들의 건전하지 못한 식생활 습관 등이 복합적으로 작용하고 있을 것으로 예상된다. 그러므로 문제 해결을 위해서는 학제간의 노력이 필요하고 학계, 특히 식생활문화학계의 주도적인 역할이 요구된다고 할 수 있다.

Van Strien 등(1986)은 식이행동 질문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire: 이하에서는 DEBQ라 칭함)를 개발하면서 섭식 유형을 섭식절제, 정서적 섭식, 외부적 섭식으로 구분하였다. 섭식절제는 개인이 원하는 것보다 더 적게 먹는 경향 혹은 먹고 싶은 충동을 억제하는 인지적 노력으로 정의된다(Kim 등 1996). Herman & Polivy(1980)는

비만인은 평소에는 식욕을 잘 억제하지만 자기 통제를 상실하게 되는 계기, 예를 들어 음주나 약물복용, 불안감과 같은 정서적 요인으로 고칼로리 음식을 일단 먹게 되면 억눌렀던 욕구가 분출되어 과식을 하게 된다는 역규제 가설(disinhibition hypothesis)을 제안하였다. Van Strien 등(1986)에 따르면 역규제 가설은 정상인들을 대상으로 한 연구에서는 일관되게 지지되었지만 비만인의 경우에는 일치된 결과를 보이지 않았다. Van Strien 등은 그 이유로서 선행 연구자들이 사용한 척도의 문제를 들고 자신들이 개발한 DEBQ를 그 대안으로 제시하였다.

정서적 섭식은 불안, 우울, 분노와 같은 정서적 요인으로 먹게 되는 것을 말한다. Bruch(1961)는 사람들은 어린 시절의 학습 때문에 정서가 야기하는 내적 긴장상태를 배고픔과 혼동한다고 설명하였다. Van Strien 등(1986)은 섭식과 관련되는 정서를 애매한 정서(diffuse emotional state)와 분명한 정서(clearly labelled emotions)로 구분하였는데 감정 상태를 분명하게 표현할 수 없는 애매한 경우는 섭식을 불러일으키기 쉽다고 하였다. 애매한 정서의 예로서는 '외롭다', '따분하다', '무료하다'와 같은 것이며 분명한 정

서의 예는 어떤 일로 화를 내거나 일이 잘못될까 불안해하는 것과 같은 것이다. 이들은 비만인은 정상적인 사람에 비해 분명한 정서도 애매하게 인식하는 경향이 있다고 하였다.

외부적 섭식은 음식을 보거나 냄새를 맡는 것과 같은 상황 요인에 의해 먹게 되는 것을 말하는데 Nisbett(1972)는 절제 노력에 비해 외부 자극이 더 클 때 발생하기 쉽다고 보았다. 그러므로 절제 수준이 낮은 사람은 먹음직스런 음식을 보거나 주변에서 권할 경우 쉽게 음식을 먹게 된다. Schachter & Rodin(1974)은 비만인은 뇌의 일부 기능이 원만하게 작동하지 못하여 외부적 자극에 쉽게 반응할 것이라고 추정하였다.

Herman & Mack(1975), Van Strien 등(1986)은 세 가지의 섭식 유형은 상호 간에 긍정적인 관계를 갖는다고 보았는데 그 이유는 섭식 절제 수준이 높아지면 정신적 긴장을 유발하게 되고 이것은 나아가 정서 불안과 외부 자극에 대한 과민한 반응으로 이어지기 때문이라는 것이다. 그러나 DEBQ를 이용한 Wardle 등(1992)에서는 섭식절제와 외부적 섭식은 부정적인 상관관계를 보였으며 국내 Kim 등(1996)과 Lee (2001)에서는 정서적 섭식과 외부적 섭식 간에만 상호 긍정적인 관계를 보여줌으로써 추가적인 연구의 필요성을 제기하였다. 그러므로 본 연구는 먼저 국내 대학생들을 상대로 섭식 유형 간의 상호 관계와 선행요인에 대한 검토를 하였다. 그리고 섭식 유형이 절제 노력이 실패한 후에 보이는 행동이나 음식 유형별 소비행동과 갖는 관계도 아울러 조사함으로써 비만증과 저체중 현상을 시정하는데 필요한 기초적인 자료를 제공하고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상

국내 4년제 대학교 남녀 학생들을 대상으로 세 곳의 강의실에서 2007년 9월 17일부터 19일 사이에 수업 시간을 이용하여 설문지 조사를 실시하였다. 모두 318명이 응하였으며 이중 불성실한 답변 16명을 제외하고 302명의 자료를 분석에 이용하였다. 응답자의 성별 비율은 남자 49.3%(149명), 여자 50.7%(153명)이었다.

2. 설문지 내용

설문지는 성별, 연령, 체중, 키, 그리고 체중을 줄이고 싶은지를 묻는 문항들과 다섯 가지의 변수를 측정하기 위한 문항들로 구성되었다.

섭식성향을 측정하기 위해서 Kim 등(1996)을 바탕으로 식이행동 질문지(DEBQ) 33개 문항 중에서 섭식 성향 별로 여섯 문항씩 선정하였으며 6점 척도를 이용하였다. 그 중 섭식절제 문항은 Larsen 등(2007)이 보여준 것처럼 절제의도와 절제행동으로 구분될 수 있는 지를 알아보기 위해 Kim 등(1996)이 사용한 문항들을 약간씩 수정하였다. 예를 들면

“... 노력한 점이 많습니까?”는 절제행동으로 간주될 수 있기 때문에 “... 노력합니까?”로 바꾸어 절제의도가 분명히 나타나도록 하였다.

신체불만족은 Mazzeo(1990)와 Lee & Oh(2004)를 참조하여 지난 4주 동안 자신의 외모에 대해서 느낀 내용들(예를 들면 “몸매에 대해 부끄러움을 느낀 적이 있습니까?”)을 물었는데 다섯 개의 질문에 대해 ‘전혀 아니다’와 ‘항상 그렇다’를 기준으로 6점 척도로 응답하게 하였다.

섭식절제 노력 실패 후의 행동은 Wardle 등(1992)을 참고하여 먹지 않으려고 하던 음식을 먹게 된 후에 예상되는 행동 다섯 가지를 선정하였다. 예를 들면 “먹는 것을 중단하기 힘들다”와 같은 것인데 각각에 대해 ‘그렇다’와 ‘그렇지 않다’ 중에서 택일하게 하였다.

음식 유형은 국내 선행연구(Kang 2001; Chung 등 2002; Kim 2006; Lee 등 2006)를 참고하여 대학생들이 즐겨먹는 스낵(초콜릿, 비스킷, 케이크), 패스트푸드(햄버거, 닭튀김, 라면) 채식(김치, 나물반찬, 과일)으로 나누었으며 소비행동을 분석할 때는 해당 질문에 대한 음식 유형별 평균 점수를 이용하였다.

음식 소비행동은 Wardle 등(1982)의 연구를 토대로 선호도(‘나는 ...을/를 좋아한다’), 건강과 비만과의 연관성(‘...는/은 내 건강에 좋다’와 ‘...는/은 나를 살찌게 한다’), 먹은 후의 감정(‘...을/를 먹으면 웬지 양심에 찢린다’), 그리고 섭식빈도(일주일간 횟수)를 물었다. 섭식빈도를 제외하고는 모두 ‘전혀 그렇지 않다’와 ‘매우 그렇다’를 기준으로 5점 척도로 응답하게 하였다.

몸무게와 키는 응답자들 스스로가 기록하게 하였다. 체형에 불만을 가진 사람은 몸무게나 키를 정확하게 기록하지 않을 우려가 있지만 Spencer 등(2002)은 스스로 적게 하는 방법과 실제 측정된 것 간에 높은 상관관계가 있다고 밝히고 있어서 조사 대상자들의 응답을 그대로 이용하였다. 체형은 몸무게(kg)를 키(m)의 제곱으로 나눈 비만지수(Body Mass Index; BMI)를 이용하였다.

3. 통계분석방법

자료 분석을 위해 SPSS V12.0 프로그램을 이용하였으며 빈도분석, 교차분석, 요인분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 다중 회귀분석을 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사 결과 남학생의 평균 연령은 23.7세, 몸무게는 69.8 kg, 키는 176.0 cm, BMI는 22.52(SD=2.16)이었다. 여학생은 평균 연령 21.2세, 몸무게 52.3 kg, 키는 163.3 cm, BMI는 19.32(SD=1.77)로 나타났다.

선행 연구(Van Strien 등 1986; Kang 2001; Chung 등

<Table 1> Intention to lose weights by Sex and BMI levels

	BMI levels			Mean ¹⁾	SD ²⁾
	Low (<18.5)	Normal (18.5-20)	Obese (>20)		
Male (n=149)	1(0.7%) ³⁾	130(87.2%)	18(12.1%)	22.52	2.15
Intention to lose weight	0	60 ⁴⁾	16		
Female (n=153)	54(35.3%)	98(64.1%)	1(0.7%)	19.32	1.77
Intention to lose weight	31	97	1		
Total (n=302)	55(18.2%)	228(75.5%)	19(6.3%)	20.90	2.54

¹⁾BMI average in row

²⁾Standard Deviation of BMI in row

³⁾Percentages in row

⁴⁾Interpreted as “sixty male students in ‘Normal’ level intend to lose weight”.

2002; Kim 2006)는 저체중을 BMI 20 미만으로, 정상체중은 BMI 20 이상 25 미만으로, 그리고 비만증은 BMI 25 이상으로 정의하고 있다. 이 기준을 따르면 본 조사대상자 중 여자는 무려 69.9%가 저체중이며 정상 체중은 29.4%에 불과하게 된다. 그러나 2005년 국민건강영양조사 보고서(The Ministry of Health and Welfare 2006)는 저체중의 기준을 BMI 18.5 미만으로 정의하고 있는데 본 연구에서는 이 기준이 우리 현실에 적합하다고 판단하여 자료 분석에 적용하였다. 그 결과 <Table 1>에 나타난 것처럼 남자의 87.2%, 여자의 64.1%가 정상 그룹에 속하였다. 저체중은 남자의 경우는 0.7%에 불과하였으나 여자는 35.3%로서 높은 수준이었다.

여자의 경우 정상체중인의 99.0%(98명 중 97명), 저체중인의 57.4%(54명 중 31명)가 체중을 더 줄이겠다고 응답할 정도로 체중 감량 의도는 여학생들 사이에 확산되어 있었다. 한편 비만증은 남자의 경우 12.1%로서 0.7%에 불과한 여자에 비해 현저하게 높았다. 이 자료를 통해서 볼 때 대학생을 상대로 하는 식생활 교육은 여자에게는 저체중, 남자에게는 비만과 관련된 문제점을 강조할 필요가 있음을 알 수 있었다.

2. 신뢰도와 타당도 검증

<Table 2>는 18개 문항으로 구성된 섭식행동 질문지(DEBQ)의 요인분석 결과를 나타내고 있다. 문항들은 모두 섭식절제, 정서적 섭식, 외부적 섭식의 세 개 요인으로 예상과 일치되게 묶였으며 분산의 60.25%를 차지하였다.

요인 적재치는 0.45에서 0.8수준이며 각 요인별 신뢰도(α)는 0.91(섭식 절제), 0.88(정서적 섭식), 0.70(외부적 섭식)으로서 분석에 적합한 수준으로 판단되었다. 모두 33개의 문항으로 구성된 한국판 DEBQ(Kim 등 1996)의 요인별 신뢰도가 0.90, 0.93, 0.79 이었던 것을 감안하면 이 결과는 만족스럽다고 할 수 있다.

앞서 설명한 것처럼 Larsen 등(2007)은 DEBQ의 섭식 절제 항목을 절제의도와 절제행동 요인으로 구분한 바 있다. 본 연구에서는 섭식 절제의 여섯 항목을 갖고 탐색적 요

인 분석을 실시한 결과 기대와 다르게 단일 요인으로 묶여졌다(누적 적재비율 70.13%). 또한 체중을 줄일 의사가 있는 대상자만을 골라서 분석하였을 때도 마찬가지로 한 요인으로 묶였다. 이 결과를 두고 볼 때 DEBQ의 섭식절제는 단일요인이며 Larsen 등(2007)의 척도 분리 주장은 더 확인할 필요가 있는 것으로 여겨진다.

체형 설문지(BSQ) 문항들은 <Table 3>에서처럼 한 요인으로 묶였으며 누적비율은 71.95%이었다. 요인 적재치는 0.81에서 0.90으로서 높은 편이며 신뢰도(α)도 0.90으로 나타나 비교적 높은 수준이라 할 수 있었다.

설문지에 제시한 9가지의 음식을 스낵, 패스트푸드, 채식으로 구분하는 것의 적절성을 판정하기 위해 각 음식에 대한 종합적인 선호도 문항(...을/를 좋아한다)을 기준으로 요인분석을 한 결과 예상과 일치되게 세 그룹으로 나누어졌다. 그리고 살찌게 하는지의 여부를 묻는 문항(...는/은 나를 살찌게 한다)을 기준으로 하면 세 개의 채식 음식이 한 그룹이 되고 나머지 여섯 개 음식이 다른 그룹이 되는 결과를 얻었다. 이것은 응답자들이 스낵과 패스트푸드를 모두 살찌게 하는 음식으로 간주하고 있는 사실을 알 수 있다.

3. 섭식 유형간의 관계

<Table 4>에서처럼 남자의 경우 섭식절제와 외부적 섭식간에 유의한 관계를 보이지 않은 경우를 제외하고 나머지는 모두 통계적으로 유의한 상관관계에 있었다. 남녀 통틀어 보면 섭식절제는 정서적 섭식과는 긍정적으로 외부적 섭식과는 부정적으로, 그리고 정서적 섭식과 외부적 섭식은 긍정적인 관계에 있었다.

앞서 설명한 것처럼 DEBQ를 이용한 선행 연구들에서 세 섭식유형간의 상관관계는 일관되지를 않았다. 즉 Wardle 등(1992)은 섭식절제와 외부적 섭식 간에 부정적인 관계를 밝혔지만 Van Strien 등(1986)은 세 유형이 모두 긍정적이라고 주장하였다. 국내 연구로서 Kim 등(1996)과 Lee(2001)는 섭식절제와 정서적, 섭식절제와 외부적 섭식 간에 유의한 관계를 찾지 못하였으며 정서적, 외부적 섭식 간에만 유의한 수준의 긍정적인 관계를 발견하였다.

<Table 2> Varimax Rotated Factor Matrix on the 18 items in the reduced Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) (n=302)*

	Factors			
	I	II	III	
Restrained Eating (RE)				
7. Do you deliberately eat less in order not to become heavier?	.877			
10. How often do you try not to eat between meals because you are watching your weight?	.872			
1. Do you try to eat less at mealtimes than you would like to eat?	.857			
4. How often do you refuse food or drink offered because you are concerned about your weight?	.843			
13. How often in the evening do you try not to eat because you are watching your weight?	.832			
16. When you have eaten too much, do you eat less than usual the following days?	.614			
Emotional Eating (EmE)				
11. Do you have a desire to eat when you are cross?		.843		
14. Do you have a desire to eat when you are approaching something unpleasant to happen?		.813		
5. Do you have a desire to eat when you are feeling lonely?		.803		
2. Do you have a desire to eat when you are depressed or discouraged?		.780		
8. Do you have a desire to eat when somebody lets you down?		.778		
17. Do you have a desire to eat when you are bored or restless?		.647		
External Eating (ExE)				
6. If food smells and looks good, do you eat more than usual?			.800	
9. If you see or smell something delicious, do you have a desire to eat?			.774	
12. If you have something delicious to eat, do you eat it straight away?			.649	
18. If you see others eating, do you also have the desire to eat?			.634	
3. If food tastes good to you, do you eat more than usual?			.558	
15. If you walk past a snack bar or a cafe, do you have the desire to buy something delicious?			.449	
	Eigenvalue	5.47	3.41	1.97
	% of variance	3.89	45.30	60.25
	Cronbach's α	0.91	0.88	0.70

*Korean version of the scales may be obtained from the author.

<Table 3> Varimax Rotated Factor Matrix on the 5 items in the reduced Body Shape Questionnaire (BSQ) (n = 302)*

	Factor loadings	
2. Has being naked, such as when taking a bath, made you feel fat?	.895	
4. Have you felt ashamed of your body?	.882	
3. Have you noticed the shape of others and felt that your own shape compared unfavorably?	.839	
1. Have you been so worried about your shape that you have been feeling that you ought to diet?	.817	
5. Has seeing your reflection (e.g., in a mirror or a shop window) made you feel bad about your shape?	.805	
	Eigenvalue	3.598
	% of variance	71.95
	Cronbach's α	0.90

*Korean version of the scale may be obtained from the author.

<Table 4> Correlations among Restrained eating(RE), Emotional eating (EmE), and External eating(ExE) , means and standard deviations (SD) (n = 302)

	Mean	SD	1	2	3
1. RE	2.85(2.54,3.15)	1.03(1.08,.89)	1		
2. EmE	2.16(1.82,2.49)	.83(.75,.77)	.33**(.21**,.27**)	1	
3. ExE	3.57(3.57,3.57)	.55(.49,.62)	-.14* (-.12,-.18*)	.19**(.21**,.21*)	1

Numbers in () are: (male, female). 6-point scale (1=never, 6=always). *p< .05, **p< .01

DEBQ의 섭식절제 척도는 Laessle 등(1989)의 견해처럼 다이어트에 성공하고 있는지의 여부를 판가름 해 준다고 볼 때 본 연구의 결과처럼 섭식절제와 외부적 섭식 간에 부적 인 상관관계가 나오는 것이 논리적으로 타당해 보인다. 다이어트에 성공하는 사람일수록 외부 자극에 쉽게 유혹을 받

지 않을 것이기 때문이다. 최근에 Sengupta & Zhou(2007)는 DEBQ의 섭식절제 문항을 역 채점한 후 외부적 섭식 문항과 합쳐서 충동적 섭식(impulsive eating)을 측정하였는데 이것을 통해서 보아 이들도 섭식절제와 외부적 섭식 간의 상관관계를 음(-)으로 판단하였음에 틀림이 없다. 섭식

<Table 5> Standardized regression coefficients of Body Shape Dissatisfaction (BSD) and Age on Restrained eating: A summary of stepwise multiple-regression analysis

	Independent Variables		R ²	F	p
	BSD (t)	Age (t)			
Total	0.52 (10.90)	-0.18(-3.79)	0.34	77.79	0.00
male (n=149)	0.61 (9.23)	-	0.36	85.17	0.00
female (n=153)	0.40 (5.44)	-0.16 (-2.13)	0.18	18.02	0.00

Dependent Variable: Emotional Eating. Excluded Independent Variables: Age, BMI, BSD

<Table 6> Standardized regression coefficients of Restrained eating (RE) and Sex on Emotional eating: A summary of stepwise multiple-regression Analysis

	Independent Variables		R ²	F	p
	Sex (t)	RE (t)			
Total	0.34 (6.31)	0.23 (4.28)	0.21	40.61	0.00
male (n=149)	-	0.21 (2.65)	0.04	7.04	0.01
female (n=153)	-	0.27 (3.50)	0.07	12.23	0.00

Dependent Variable: Restrained Eating. Excluded Independent Variables: Sex, BMI

절제와 정서적 섭식 간의 관계는 Kim 등(1996)과 Lee (2001)에서만 유의한 관계를 밝히지 못하였다. 결론적으로 세 섭식 유형 간의 관계는 섭식절제와 정서적 섭식, 정서적 섭식과 외부적 섭식 간에는 긍정적이며 섭식절제와 외부적 섭식 간에는 부정적 상관관계를 밝힌 본 연구의 결과가 설득력이 있는 것으로 판단된다.

4. 섭식유형의 선행요인

섭식절제를 종속변수로, 성별, BMI, 신체불만, 연령을 독립변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 <Table 5>에 나타난 것처럼 남자는 신체불만(b=0.61)만이 유의한 영향을 미쳤으며 여자는 신체불만(b=0.40)과 함께 연령(-0.16)도 독자적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 여자의 경우 신체불만이 클수록, 나이가 어릴수록 식욕을 억제하려는 인지적인 노력이 강해지는 것으로 나타났다.

정서적 섭식을 종속 변수로, 그리고 성별, 연령, 섭식절제, 신체불만, 비만지수를 독립변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 성별(b=0.34)과 섭식절제(b=0.23)만 통계적으로 유의하게 나왔으며 총 분산의 21%를 설명할 수 있었다(<Table 6>). 남녀를 구분하면 섭식절제만 정서적 섭식에 유의한 영향을 미쳤다. 이를 통해서 볼 때 신체불만은 섭식절제를 통해서 정서적 섭식에 영향을 미치는 것으로 추정된다.

외부적 섭식을 종속변수로, 성별, 연령, 비만지수, 신체불만, 섭식절제를 독립변수로 한 위계적 회귀분석 결과 <Table 7>처럼 섭식절제(b=-0.28)와 신체불만(b=0.25) 만이 약간의 분산을 설명하는 것으로 나타났다(R²=0.06). 그러나 성별을 분리할 경우 남자 대학생들의 외부섭식을 설명할 수 있

<Table 7> Standardized regression coefficients of Restrained eating (RE) and Body Shape Dissatisfaction (BSD) on External eating: A Summary of stepwise multiple-regression analysis

	Independent Variables		R ²	F	p
	RE (t)	BSD (t)			
Total	-0.28 (-4.13)	0.25 (3.63)	0.06	9.82	0.00
male (n=149)	-	-	-	-	-
female (n=153)	-0.28 (-3.29)	0.24 (2.80)	0.07	6.67	0.00

Dependent Variable: External Eating. Excluded Variables: sex, age, BMI

<Table 8> Eating style levels and responses to dietary violations

	Feel upset	Can't stop eating	Miss next meal	Cut food for rest of day	Binge
Restrained eating level					
Low (n=88)	38(43.2)	14(15.9)	20(22.7)	2(2.3)	9(10.2)
Medium (n=128)	68(53.1)	42(32.8)	40(31.3)	7(5.5)	14(10.9)
High (n=86)	58(67.4)	31(36.0)	51(59.3)	19(22.1)	7(8.1)
p	0.00	0.01	0.00	0.00	.79
Emotional eating level					
Low (n=101)	52(51.5)	20(19.8)	39(38.6)	12(11.9)	6(5.9)
Medium (n=106)	56(52.8)	25(23.6)	39(36.8)	10(9.4)	8(7.5)
High (n=95)	56(58.9)	42(44.2)	33(34.7)	6(6.30)	16(16.9)
p	0.54	0.00	0.85	0.41	0.02
External eating level					
Low (n=73)	38(52.1)	12(16.4)	33(45.2)	10(13.7)	2(2.7)
Medium (n=125)	66(52.8)	30(24.0)	50(40.0)	10(8.0)	10(8.0)
High (n=104)	60(57.7)	45(43.3)	28(26.9)	8(7.7)	18(17.3)
p	0.69	0.00	0.03	0.33	0.00

Responses are recorded 1 (Yes) and 0 (No). Numbers in () are percentages in the corresponding level.

는 회귀식이 성립되지 않았다. 외부적 섭식을 결정짓는 요인은 섭식유형이나 신체불만 보다 더 중요한 변수가 있는 것으로 보인다.

5. 섭식 유형과 음식 절제 실패 후의 행동

<Table 8>은 음식을 절제하려는 노력이 실패한 후 겪게 되는 느낌이나 행동에 대한 응답을 섭식 유형별로 수준을 삼등분하여 비교한 것이다. 섭식 절제가 높을수록 기분이 나빠지고, 먹는 것을 중단하기 힘들고, 다음 식사를 거르며, 그날 더 이상 먹지 않는다고 응답하는 비율이 높았다. 폭식 행동('계속 진탕 먹는다')은 섭식절제 수준과 유의한 관계가 없었다.

정서적 섭식이나 외부적 섭식은 과식 및 폭식 행동과 연관이 있었다(p<0.05). 이 결과는 Lee(2001)의 실험실 연구결과와 일치하였다.

6. 음식 유형 별 소비행동과 섭식 유형

1) 스낵과 섭식 유형

섭식 절제와 스낵 선호도(‘좋아함’) 간에는 연관성이 없었지만 ‘건강에 좋음’(r=-0.15), ‘살찌게 함’(r=0.42), ‘양심에 찢림’(r=0.54)과는 유의한 관계가 있었다(Table 9). 남자는 섭식절제와 ‘건강에 좋음’간에 부정적인 관계였으나 여자의 경우는 유의하지 않았다. 성별을 통제한 후의 상관관계를 보면 섭식절제는 ‘살찌게 함’과 ‘양심에 찢림’에서만 유의하였다.

정서적 섭식은 스낵 선호도와 비교적 높은 상관관계(r=0.39)를 보였지만 ‘건강에 좋음’과는 중립적이었다. 스낵을 먹으면 ‘살찌게 함’(r=0.13) ‘양심에 찢림’(r=0.26)처럼 부정적인 내용의 문항과는 섭식절제의 경우보다는 낮지만 마찬가지로 유의한 상관관계를 보였다. 그러나 성별을 통제하면 정서적 섭식은 ‘건강에 좋음’과 유의한 관계(r=0.13)로 바뀌었고 ‘양심에 찢림’과는 관계(r=0.16)가 약해졌다. 또 섭식절제를 통제하면 정서적 섭식은 ‘건강에 좋음’과 유의한 관계(r=0.16)로 바뀌지만 ‘살찌게 함’, ‘양심에 찢림’과는 관계가 유의하지 않게 되었다. 결국 정서적 섭식은 스낵에 대해 우호적인 태도를 갖게 하는 것으로 해석할 수 있을 것이다.

외부적 섭식은 스낵 선호도와만 유의한 상관관계(r= 0.27)를 보이고 나머지 세 개의 항목과는 유의한 관계를 보이지 않았다. 섭식절제를 통제할 때는 외부적 섭식은 ‘살찌게 한다’는 응답과도 약한 상관관계(r=.13)를 보였다.

<Table 9> Correlations between eating styles and snack foods attitudes

	Attitude-items			
	Like	Good for health	Fattening	Feel guilty
Restrained eating				
Total	.11	-.15**	.42**	.54**
male (n=149)	-.03	-.18*	.49**	.56**
female (n=153)	.07	-.09	.22**	.43**
If controlled				
Sex	.02	-.14	.39**	.50**
Emotional eating				
Total	.39**	.10	.13*	.26*
male (n=149)	.38**	.15	.10	.13
female (n=153)	.23	.10	-.01	.19*
If controlled				
Sex	.31**	.13*	.05	.16*
RE	.38**	.16**	-.02	.10
External eating				
Total	.27**	.03	.05	.01
male (n=149)	.28**	.01	.09	.02
female (n=153)	.23**	.04	.02	.01
If controlled				
RE	.29**	.00	.13*	.11

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

2) 패스트푸드와 섭식유형

<Table 10>에 나타난 것처럼 섭식절제 수준이 높을수록 패스트푸드에 대해 비우호적이었다. 즉 더 싫어하고(r=-0.17), 건강에 좋지 않다고 느끼며(r=-0.27), 살찌게 하고(r= 0.37), 양심에 찢린다(r=0.55)고 생각하고 있었는데 이것은 스낵의 경우보다 더 부정적이었다. 여자의 경우는 섭식절제와 선호도 간은 부정적인 관계이었는데(r=-0.19) 남자의 경우는 유의한 수준이 아니었다. 그러나 ‘건강에 좋음’, ‘살찌게 함’, ‘양심에 찢림’과 같은 문항에서는 남자들의 반응이 더 비우호적이었다. 이를 통해서 볼 때 섭식절제를 하는 남자는 패스트푸드를 이성적으로는 비판하면서도 감정적으로는 여자보다 더 좋아한다고 해석할 수 있을 것이다.

정서적 섭식과 패스트푸드는 ‘살찌게 함’(r=0.14)과 ‘양심에 찢림’(r=0.25)에서만 긍정적인 상관관계를 보였다. 외부적 섭식은 패스트푸드 선호도와만 긍정적인 상관관계(r=0.27)가 있었으며 나머지 세 개의 항목과는 유의한 관계를 보이지 않았다.

3) 채식과 섭식유형

섭식절제와 채식은 ‘살찌게 함’(r=0.15)과 ‘양심에 찢림’(r=0.28)에서 유의한 수준의 연관성을 보였다(Table 11). 성별 영향을 통제하면 ‘양심에 찢림’(r=0.28)과만 유의한 수준이었다. 정서적 섭식은 ‘살찌게 함’(r=0.18)과 ‘양심에 찢림’(r=0.17)에서 유의하였다. 외부적 섭식과 채식은 성별에 관계없이 유의한 관계를 보이지 않았다.

<Table 10> Correlations between eating styles and fast-foods attitudes

	Attitude-items			
	Like	Good for health	Fattening	Feel guilty
Restrained eating				
Total	-.17**	-.27**	.37**	.55**
male (n=149)	-.05	-.26**	.48**	.57**
female (n=153)	-.19*	-.18*	.10	.42**
If controlled				
Sex	-.12*	-.22**	.33**	.50**
Emotional eating				
Total	-.02	-.05	.14*	.25**
male (n=149)	.12	.03	.14	.06
female (n=153)	.03	.03	-.05	.20*
If controlled				
Sex	.07	.03	.05	.13*
External eating				
Total	.27**	.05	.05	-.02
male (n=149)	.15	-.09	.15	.04
female (n=153)	.36**	.17	-.05	-.07
If controlled				
Sex	.27**	.05	.05	-.02

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

<Table 11> Correlations between eating styles and vegetarian foods attitudes

	Attitude-items			
	Like	Good for health	Fattening	Feel guilty
Restrained eating				
Total	-.01	.00	.15*	.28**
male (n=149)	.03	-.06	.12	.35**
female (n=153)	-.15	.06	.09	.21*
If controlled				
Sex	-.05	-.01	.11	.28**
Emotional eating				
Total	.02	-.07	.18**	.17**
male (n=149)	-.03	-.07	.06	.18*
female (n=153)	-.04	-.12	.21**	.15
If controlled				
Sex	-.03	-.10	.13*	.17*
External eating				
Total	-.03	-.01	.08	-.09
male (n=149)	-.12	.07	.10	-.09
female (n=153)	.04	-.06	.06	-.09
If controlled				
Sex	-.03	-.01	.08	-.09

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

4) 음식별 섭식 빈도와 섭식 유형

<Table 12>는 섭식 빈도를 종속변수로, 섭식 유형과 성별, 그리고 음식 선호도를 독립변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과이다. 먼저 스낵의 경우 선호도(b=0.48)만 유의하였다. 그리고 패스트푸드는 성별(b=-0.31), 선호도(b=0.26), 섭식절제(b=-0.14)의 순으로 유의하였으며 채식빈도는 선호도(b=0.43)와 성별(b=-0.16)이 유의하였다.

이 결과를 통해 시사점을 찾아보면, 대학생들에게 패스트푸드의 소비를 줄이는 캠페인을 벌일 때는 매력적인 몸매를 가진 모델을 내 세워 섭식절제의 선행요인이 되는 신체불만을 자극하는 것이 효과적일 것으로 판단된다. 왜냐하면 신체불만은 섭식절제를 높이는 중요한 선행요인이기 때문이다. 또 채식을 장려하는 커뮤니케이션 캠페인에서는 지명도가 높은 인물을 이용하여 채식의 선호도를 높이는 전략이 유효할 것임을 추정할 수 있다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 남녀 대학생들을 상대로 섭식유형과 절제 노력

실패 후 행동 및 음식 유형별 소비행동에 관해 조사하였다. 설문지 자료를 분석한 결과 섭식절제와 정서적 섭식, 정서적 섭식과 외부적 섭식 간에는 긍정적인 관계가 있었으며 섭식절제와 외부적 섭식 간에는 부정적인 관계가 있음을 알 수 있었다. 또 신체불만은 섭식절제에 가장 큰 영향을 미치고 있었다. 그리고 음식을 절제하려는 노력이 실패한 경우 섭식절제 수준이 높을수록 후회를 더 많이 하였고, 끼니를 거르거나 음식량을 줄이겠다는 의도를 강하게 밝혔다. 또 정서적 섭식과 외부적 섭식 수준이 높을수록 과식 행동을 한다고 응답하였다. 음식별 태도와 관련해서 스낵은 정서적 섭식과 긍정적인 연관이 있었으며, 패스트푸드는 섭식절제와 부정적인 관계에 있었다. 음식별 소비 빈도에 유의한 영향을 미치는 변수는 스낵은 선호도, 패스트푸드는 성별, 선호도, 섭식절제의 순으로, 그리고 채식은 선호도와 성별이었다.

본 연구는 편의적인 표본을 이용하고 상관관계나 회귀분석에 의존함으로써 탐색적 연구의 수준에 그친 한계점을 갖는다. 이 결과를 바탕으로 다음과 같은 후속 연구를 제안할 수 있을 것이다. 첫째, 세 가지의 섭식 유형을 더 세분하고 상호 작용 과정에 개입할 수 있는 매개 변수 혹은 조절 변수들을 확인하는 연구이다. 예를 들어 섭식절제는 Larsen 등(2007)처럼 절제 의도와 절제 행동으로 나누고 조절 변수로는 Park & Kim(2007)이 제시한 개인의 행동활성화체계 (behavioral activation system: Gray 1990)를 이용하여 이론적 모델을 검증해 보는 것이다.

둘째, 식이행동을 새로운 각도에서 접근하는 연구이다. 기존의 연구는 섭식절제가 중심적인 자리를 차지하고 있었다. 그러나 ‘음식은 곧 약’이라는 표현도 있듯이 건강과 보신을 염두에 두면서 식생활을 하는 중장년층의 인구도 많다. 이처럼 건강을 의식하는 성향이 식이행동에 미치는 영향을 사회계층 별로 비교해 보는 연구도 흥미로울 것이다.

감사의 글

이 논문의 심사과정에서 도움을 주신 익명의 두 분 심사자님들께 감사 드립니다.

■ 참고문헌

Bae Ha-Young, Hahn Doug-Woong, Rhee Min-Kyu. 2005. The Effects of Emotion, Restrained Eating and Body Shape and Weight related Private Self-Focused Attention on Eating

<Table 12> A summary of stepwise multiple regression analysis on eating frequencies by food types

(n=302)

	Independent variables			R ²	p
	'Like'	Sex	Restrained eating (RE)		
Eating frequencies					
snacks	0.48 (9.47)	-	-	0.23	0.00
fast foods	0.26 (5.04)	-0.31(-5.82)	-0.14(-2.61)	0.24	0.00
vegetarian foods	0.43 (8.13)	-0.16(-3.00)	-	0.19	0.00

- Motive and Eating Behavior. *The Korean Journal of Health Psychology*, 10(2):145-165.
- Baer Ruth A., Fischer Sarah, Huss Debra B. 2005. Mindfulness-Based Cognitive Therapy Applied to Binge Eating: A Case Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12:351-358.
- Bruch H. 1961. Psychological Aspects in Overeating and Obesity. *Psychosomatics*, 5:269-274.
- Chung NamYong, Yoon Mi Eun, Choi Soon Nam. 2002. A Study on the Dietary Behavior and the Food Habits of University Freshman According to Body Mass Index. *Korean J. Dietary Culture*, 17(4):387-398.
- Herman C. Peter, Mack Deborah. 1975. Restrained and Unrestrained Eating. *Journal of Personality*, 43(December):647-660.
- Herman C. P., Polivy J. 1980. Restrained Eating. in Stunkard A.J. (Ed.). *Obesity*. Philadelphia: W.B. Saunders: pp. 208-225.
- Kang Keum Jee. 2001. A Study on Food Behavior to Related Health and Daily Food Intakes of Female Dormitory Students according to BMI. *Korean J. Soc. Food Sci.*, 17(1):43-54.
- Kim Hyo-Jeong, Lee Im-Soon, Kim Ji-Hae. 1996. A Study of the Reliability and Validity of the Korean Version of the Eating Behavior Questionnaire. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 15(1):141-150.
- Kim Kyun-Hee. 2006. Comparison of Dietary, Living Habits and Blood Parameters in Underweight and Overweight University Students. *Korean J. Food Culture*, 21(4):366-374.
- Laessle Reinghold G., Tuschl Reinhard J., Kotthaus Britta C., Pirke Karl M. 1989. A Comparison of the Validity of Three Scales for the Assessment of Dietary Restraint. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(4):504-507.
- Larsen Junilla K., Van Strien Tatjana, Eisinga Rob, Herman C. Peter, Engels Rutger. 2007. Dietary Restraint: Intention versus Behavior to Restrict Food Intake. *Appetite*, 49:100-108.
- Lee Im-Soon. 2001. The Effect of Eating Patterns on Counter-Regulation. *The Korean Journal of Health Psychology*, 6(2):157-172.
- Lee Kyoung-Ae, Jeong Bo-Young, Moon Soo-Kyung, Kim In-Soo, Nakamura Socichiro. 2006. Comparison of Korean Adults' Eating Habits, Food Preferences, and Nutrient Intake by Generation. *Korean J. Nutrition*, 39(5):494-504.
- Lee Sang-Sun, Oh Kyung-Ja. 2004. The Effect of Shape and Weight based Self-Evaluation and Body Dissatisfaction on Disordered Eating Behaviors of Female University Students. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 23(1):91-106.
- Mazzeo Suzane E. 1999. Modification of an Existing Measure of Body Image Preoccupation and its Relationship to Disordered Eating in Female College Students. *Journal of Counselling Psychology*, 46(1):42-50.
- Ministry of Health and Welfare, Republic of Korea. 2006. The Third Period. *National Health and Nutrition Report*. <http://www.mohw.go.kr>
- Nisbett R.E. 1972. Hunger, Obesity, and The Ventromedial Hypothalamus. *Psychological Review*, 79:433-453.
- Park Hyun Ju, Kim Kyo Heon. 2007. The Effects of Restrained Eating, Behavioral Eating System (BAS) and Pre-loading on Eating Behavior. *The Korean Journal of Health Psychology*, 12(1):41-57.
- Schachter, S., Rodin J. (Ed.). 1974. *Obese Humans and Rats*, Washington, D.C.: Erlbaum/Wiley.
- Sengupta Jaideep, Zhou Rongrong. 2007. Understanding Impulsive Eaters' Choice Behaviors: The Motivational Influences of Regulatory Focus. *Journal of Marketing Research*, XLIV (May): 297-308.
- Spencer, E.A., Appleby P.N., Davey G.K., Key T.J. 2002. Validity of Self-Reported Height and Weight in 4808 EPIC-Oxford Participants. *Public Health Nutrition*, 5:561-565.
- Van Strien Tatjana, Frijters Jan E.R., Bergers Gerald P.A., Defares Peter B. 1986. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2):295-315.
- Wardle Jane, Marsland Louise, Sheikh Yasmin, Quinn Marie, Fedoroff Ingrid, Ogden Jane. 1992. *Eating Style and Eating Behaviour in Adolescents*.

(2008년 2월 29일 접수, 2008년 4월 7일 채택)