

정서적 섭식유형에 따른 BMI, 자아탄력성과 대학적응수준의 차이

The Difference in BMI, Ego Resilience and Adaptation Depending on
Emotional Eating Types

이상희*† · 박서연* · 김영석*

Sang-Hee Lee*† · Seo-Yeon Park* · Young-Seok Kim*

*광운대학교 인문사회과학대학 산업심리학과

*Department of Industrial & Organizational Psychology, Kwangwoon University

Abstract

This research was performed to confirm the four emotional eating types and examine the differences in BMI, ego resilience, and the level of college adaptation among those types. The total of 485 Korean college students (male 249, female 236) participated in this study. The main results were as follows, First, the emotional eating types were divided into four types based on positive emotional eating and negative emotional eating, and the type of more - eating with positive emotion and less? eating with negative emotion was the largest one among all the types. Second, there were no significant distinctions on frequency between emotional eating types and BMI. Third, individuals with less - eating for both positive and negative emotions showed the highest ego resilience level, whereas those with more - eating for both positive and negative emotions showed the lowest. Fourth, individuals with less - eating for both positive and negative emotions showed the highest score in the level of adaptation in college whereas those with more - eating for negative emotion and less - eating for positive emotion showed the lowest. Limitations of the present study and suggestions for future research were discussed.

Key words: Emotional Eating Types, BMI, Ego-resilience, Adaptation in College

요약

본 연구는 대학생을 대상으로 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 정서에 대한 섭식에 따라 4개의 군집으로 분류되는지를 확인하고, 정서적 섭식유형에 따라 BMI와 자아탄력성, 대학적응 수준에 차이가 있는지를 알아보고자 하였다. 본 연구에서는 대학생 485명을 대상으로 BMI, 정서적 섭식척도, 자아탄력성 척도, 대학적응 척도로 구성된 설문조사를 실시하였으며, 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정적 정서 섭식과 부정적 정서 섭식에 따라 우리나라 대학생의 정서적 섭식유형은 4개로 유의미하게 분류되었으며, 긍정적 정서일 때는 섭식-부정적 정서일 때는 적게 섭식하는 유형이 가장 많고, 긍정적, 부정적 정서 모두에서 적게 섭식하는 유형이 가장 적은 것으로 확인되었다. 둘째, 4개의 정서적 섭식유형에 따른 BMI의 분포에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 셋째, 자아탄력성에서는 긍정적,

※ 이 연구는 2015년도 광운대학교 교내 학술연구비와 2014년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2014S1A2A01025098).

† 교신저자 : 이상희 (광운대학교 인문사회과학대학 산업심리학과)

E-mail : sanglee@kw.ac.kr

TEL : 02-940-5423

FAX : 02-941-9214

부정적 정서 모두에서 적게 섭취하는 유형의 자아탄력성이 가장 높았으며, 반대로 긍정적, 부정적 정서 모두에서 많이 섭취하는 유형의 자아탄력성이 가장 낮은 것으로 나타났다. 넷째, 대학적응에서는 긍정적, 부정적 정서 모두에서 적게 섭취하는 유형의 대학적응 수준이 가장 높았으며, 긍정적 정서에서는 적게 섭취하고 부정적 정서에서 많이 섭취하는 유형의 대학적응 수준이 가장 낮은 것으로 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대하여 논의하였다.

주제어: 정서적 섭취유형, BMI, 자아탄력성, 대학적응 수준

1. 서론

음식은 개인의 내면 성격을 반영하기도 하며, 개인적이고 내적인 욕구를 충족시켜줄 수도 있다. Troisi와 Gabriel(2011)에 의하면 우리는 외부적인 외로움이나 고립감을 줄이기 위해서 음식을 사용하며, 배가 고프지 않더라도 정서적이거나 심리적인 허기를 해결하기 위해 음식을 사용하기도 한다. Lupton(1996)은 우리의 다양한 정서가 모두 음식과 연결되어 있는 정서라고 설명하였으며, 따라서 식욕은 정서적인 배고픔으로도 볼 수 있다고 주장하였다. 이처럼 우리가 먹는 음식은 우리의 심리적, 정신적 건강과 중요한 관련성을 가질 수 있으며(Christensen, 1996), 최근 국내에서는 이러한 음식의 사회심리학적 측면에 대한 관심이 증가하여, 음식이 가진 심리적, 사회적 요인을 밝히고자 하는 연구들이 시도되기 시작했다(Lee & Cho, 2008).

사실 이론적으로 다양한 정서가 섭취 행동에 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고 현재까지는 대체로 부정적 정서와 이상 섭취 행동 간의 관계성을 파악하는 연구가 주를 이루고 있다. 과도한 섭취는 부정적 정서가 자기 조절의 실패로 이어지는 가장 대표적인 행동 중의 하나로 꼽을 수 있으며(Leith & Baumeister, 1996; So, 2009), 비만인 사람들은 불안할 때 더욱 많이 먹는다는 연구 결과뿐만 아니라(Greeno & Wing, 1994), 다이어트 중인 사람에게 부정적인 기분을 유발했을 때 음식 소비가 늘었다는 연구결과(Patel & Schlundt, 2001) 등 부정적 정서와 섭취 행동의 관계는 매우 빈번하게 연구되어 왔다. 스트레스와 관련된 섭취가 체중의 증가와 유의미한 관련이 있다는 연구 결과도 보고된다(Laitinen, Ek, & Sovio, 2002). 이처럼 사람들은 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 음식을

섭취할 수 있고 이것이 폭식이나 비만 등의 의도치 않은 결과로 연결될 수 있다(Lee, 2007).

그러나 부정적 정서에 비해 긍정적 정서와 섭취에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았으며 다소 비일관적인 결과들이 제시되어 왔다. 긍정적 정서는 섭취와 유의미한 관련이 없다는 결과(Schmitz, 1996)뿐만 아니라, 긍정적 정서에 대한 반응으로 음식 섭취가 증가하거나(Frost, Goolkasian, Ely, & Blanchard, 1982) 슬플 때보다 더 섭취를 즐기며, 더 높은 수준의 배고픔을 경험한다는 등의 다양한 연구결과들이 제시되어왔다(Macht, 1999). 그러나 연구자들은 부정적 정서뿐만 아니라 긍정적 정서도 개인의 섭취조절에 대한 탈억제(disinhibition) 효과가 있다고 제안하고 있는데, 긍정적 정서가 행복할 때 많은 음식을 섭취했던 학습 메카니즘과 연합되어 있기 때문에 우리의 음식 섭취를 증가시킬 것으로 가정할 수 있다(Patel & Schlundt, 2001).

결론적으로, 음식의 섭취가 신체적인 허기짐만을 해결하는 것이 아닌 정서·심리적 욕구를 다루는 한 가지 대처방법이라는 점에서 볼 때, 부정적 정서만이 아닌 긍정적 정서에서의 섭취도 중요하게 다루어질 필요가 있다. 정서적 섭취는 일종의 학습된(learned) 반응으로 볼 수 있으며, 적절하게 사용되면 긍정적이고 효과적인 대처방법이 될 수 있으나, 적절한 방식으로 사용되지 않을 경우에는 다양한 식이행동 장애와 체중증가 및 비만 등과 연결될 위험을 가질 수도 있다. 실제로 정서적·심리적 이유에 의한 음식의 섭취는 비만으로 연결되기 쉬우며, 현대인들은 초대형화(supersized)되고 초공정화된(super-processed) 음식들과 음료들에 둘러쌓여 비만과의 전쟁을 선포하고 있다. 우리는 더 이상 음식을 배가 고파서만 먹는 것이 아니며, 신체적 만족을 떠나 정서적·심리적인 도

구로써 확대하여 사용하고 있다. 이러한 점에서 긍정적 정서와 부정적 정서에서 음식을 섭취하는 것이 개인에게 어떠한 영향을 미치는가를 확인하는 것은 중요한 연구과제가 될 수 있다.

한편 긍정적 정서에서의 섭식과 부정적 정서에서의 섭식은 한 행동차원의 양극단이 아니라 독립적인 2개의 행동 차원으로 이해할 수 있다. 따라서 개인은 긍정적 정서와 부정적 정서에 대해 다른 섭식행동을 취할 수 있으며, 이러한 가정을 근거로 하여 우리는 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 정서에 대한 섭식을 축으로 하여 개인의 섭식 유형을 4개로 구분할 수 있다. 본 연구에서는 우리나라 대학생들을 대상으로 하여 부정적 정서에 대한 섭식과 긍정적 정서에 대한 섭식을 준거로 하여 이들의 정서적 섭식 유형이 4개로 분류되는가를 확인하고, 분류된 정서적 섭식유형에 따른 BMI(Body Mass Index), 자아탄력성, 대학적응의 차이를 살펴봄으로써 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 정서에 대한 섭식이 개인의 생활에 어떠한 영향을 미치고 있는가를 좀 더 구체적으로 살펴보고자 하였다.

2. 이론적 배경

정서와 섭식의 관계에서 부정적 정서와 섭식 행동의 관계는 지금까지 매우 빈번하게 연구되어 왔다. 신경성 폭식증 환자들은 완벽해지고자 하는 소망과는 달리 자아상이 부정적이고 자기 가치감이 낮기 때문에, 기분이 좋지 않거나 과도한 스트레스에 시달리게 되면 폭식을 시작하게 되고 고통스러울 정도까지 먹어대는 것으로 보고된다(Ahn & Oh, 1994; Lee, 1993). Orleans와 Barnett(1984)은 폭식행동을 하는 사람들이 혼자 있을 때 폭식하는 경향이 많은데, 이는 대인관계에서의 공허감을 채우기 위한 것이라고 설명하였다. Heatherton과 Baumeister(1991)는 혼자 있다는 것이 부정적인 자기인식과 외로움을 자극하기 때문에 이를 잊기 위한 노력으로 음식에 집착하게 된다고 설명하였다. 즉 이상 섭식행동을 하는 사람들은 스스로 부적절하다고 인식하거나 실패감에 의한 부정적 감정 상태에 있을 때, 이를 벗어나기 위해 음식이라는 즉각적인 환경적 자극에 의지하기 쉽다는 것이다.

Kim과 Park(2003)은 우울 수준이 높은 집단에서 정서 중심적 대처를 사용하는 사람들이 폭식 행동을 나타내는 것으로 보고하였으며, 또한 다이어트 중인 사람에게 부정적 기분을 유발하면 음식 소비가 늘어난다는 연구결과도 있다(Patel & Schlundt, 2001; Slochower & Kaplan, 1980). 스트레스와 관련된 섭식이 체중의 증가와 유의미한 관련이 있다는 연구결과도 보고된다(Laitinen, Ek, & Sovio, 2002). 이처럼 사람들은 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 음식을 섭취할 수 있고 이것이 폭식이나 비만 등의 의도치 않은 결과로 연결될 수 있다(Lee, 2007)

한편 부정적 정서에 비해 긍정적 정서와 섭식에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았으며 다소 비일관적인 결과들이 제시되어 왔다. 긍정적 정서는 섭식과 유의미한 관련이 없다는 결과(Schmitz, 1996)뿐만 아니라, 긍정적 정서에 대한 반응으로 음식 섭취가 증가한다는 연구(Frost et al., 1982)와 슬플 때보다 즐거울 때 더 섭식을 즐기며, 더 높은 수준의 배고픔을 경험한다는 다양한 결과들이 제시되었다(Macht, 1999). Patel과 Schlundt(2001)는 긍정적이거나 부정적인 정서일 때 중성적 정서일 때보다 섭식의 양이 많으며, 특히 긍정적 정서가 부정적 정서보다 섭식에 더 큰 영향을 미친다고 보고하였다. Bongers 등(2013)은 정서적인 이유로 섭식을 하는 사람들은 부정적이거나 중립적인 기분을 유발했을 때보다 긍정적인 기분을 유발했을 때 더 많이 먹는다고 보고하였다(Bongers, Jansen, Havermans, Roefs & Nederkoorn, 2013). 또 다른 연구들은 슬픈 정서는 음식에 대한 섭식 동기와 호감을 감소시키는 반면, 즐거운 정서는 이를 증가시킨다고 밝혔다(Macht, Roth & Ellgring, 2002; Willner & Healy, 1994).

Dubé 등(2005)은 남성과 여성을 비교한 결과, 여성보다 남성이 음식 섭취 전에 긍정적 정서를 더 많이 경험한다고 보고하였다(Dubé, LeBel & Lu, 2005). 한편 Lyman(1989)은 사람들이 긍정적 정서일 때는 건강 음식(healthy food)을 소비하는 경향이 있으나 부정적 정서에서는 정크 푸드(junk food)를 더 많이 섭취하여 선택하는 음식에 차이가 있음을 보고하였다. 사실 연구자들은 부정적 정서뿐만 아니라 긍정적 정서도 개인의 섭식조절에 대한 탈억제(disinhibition)

효과가 있다고 제안하는데, 긍정적 정서가 행복할 때 많은 음식을 섭취했던 학습 메카니즘과 연합되어 있기 때문에 우리의 음식 섭취를 증가시킬 것으로 가정할 수 있다(Patel & Schlundt, 2001). 이처럼 선행연구들에서 밝혀지고 있듯이 부정적 정서만이 아닌 긍정적 정서에서의 섭취도 중요하게 다루어질 필요가 있다. 음식의 섭취가 신체적인 허기짐만을 해결하는 것이 아닌 심리적·정서적 욕구를 다루는 한 가지 대처 방법이라는 점에서 볼 때, 우리가 경험하는 다양한 정서에 따른 섭취행동은 서로 다른 결과를 가져올 수 있을 것으로 예상할 수 있기 때문이다.

사실 정서적 섭취는 일종의 학습된(learned) 반응으로 볼 수 있으며, 적절하게 사용되면 긍정적이고 효과적인 대처방법이 될 수 있으나, 적절한 방식으로 사용되지 않을 경우 다양한 식이행동 장애와 체중증가 및 비만 등과 연결될 위험을 가질 수 있다. 이처럼 심리적·정서적 이유에 의한 음식의 섭취는 비만으로 연결되기 쉬운데, 1950년대만 해도 세계 비만인구는 1억 명이 채 되지 않았다. 그러나 2010년이 된 지금 ‘비만에 관한 10가지 사실’이라는 보고서에 따르면 현재 전 세계 인구 60억 명 가운데 성인 10억 명이 ‘과체중’으로 분류되며 그 중 3억 명은 ‘비만’에 해당된다고 한다. 세계 최고의 비만국인 미국의 경우, 비만 대책마련에 대한 한 해 지출은 120조원을 넘어섰으며 유럽 비만학회는 비만을 ‘유행병’으로 규정했다. 이러한 추세대로 라면, 세계보건기구(WHO)는 2020년쯤엔 질환의 60%, 사망의 73%가 비만이 원인이 되어 발생할 것이라고 전망하고 있으며, 이는 우리나라의 경우에도 피해갈 수 없는 상황이 될 것으로 예측할 수 있다.

현대사회에서 우리는 “독이 될 수 있는 식품 환경”에서 살고 있다. 불행하게도 우리는 어떤 것들이 해로운 독성이 되며, 우리에게 어떻게 영향을 미치는지를 완전하게 이해하지 못하고 있다. 우리는 차안, 쇼핑몰, 책상 등 거의 모든 곳에서 쉽게 먹고 마시는 초대형화(supersized)되고 초공정화된(processed) 음식들과 음료들에 둘러싸여 있다고 볼 수 있다. 또한 우리는 TV, 컴퓨터, 스마트폰 그리고 여러 미디어를 통하여 지속적으로 음식에 노출되며, 상업적 광고는 우리로 하여금 더 자주 더 많이 먹도록 유도하고 있다

(Albers, 2012). 이러한 공격들 속에서 우리는 더 이상 음식을 배가 고평사만 먹는 것이 아니며, 신체적 만족을 떠나 심리적·정서적인 도구로써 확대하여 사용하고 있다. 그러나 지금까지의 많은 연구들이 비만의 원인을 칼로리나 영양학적 관점, 또는 운동부족, 인스턴트의 활성화 등으로만 초점을 두어 진행되고 있으며, 심리적·정서적 원인에 대해서는 아직까지 큰 관심을 가지고 있지 않다. 사실 현대사회에서 음식을 먹는 것은 더 이상 신체적 배고픔에만 기인하지 않으며 오히려 음식의 홍수 속에서 우리는 정서적 해소와 심리적 허기짐을 채우기 위해 음식을 섭취하고 있는 것으로 볼 수 있다. 왜냐하면 음식의 섭취는 가장 빠르고 간편하게 심리적·정서적 만족을 가져다주는 자기 위로적인(self-comforting) 해결방법이 될 수 있기 때문이다. 따라서 음식을 섭취하게 만드는 심리적·정서적 요인을 확인하고, 어떤 상황에서의 섭취가 비만과 같은 부작용적인 결과를 가져오는가를 확인하는 연구가 필요하다.

이러한 점에서 긍정적 정서와 부정적 정서에서 음식을 섭취하는 것이 개인에게 어떠한 영향을 미치는가를 확인하는 것은 중요한 연구과제가 될 수 있다. 또한 긍정적 정서에서의 섭취와 부정적 정서에서의 섭취는 한 행동차원의 양극단이 아니라 독립적인 2개의 행동 차원으로 이해할 수 있다. 즉 어떤 개인은 긍정적 정서와 부정적 정서 모두에 대해 섭취를 선택할 수 있으며, 어떤 개인은 두 정서 모두에서 섭취하지 않는 것을 선택할 수도 있다. 이에 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 우선 긍정적 정서에서와 부정적 정서에서의 섭취를 준거로 하여, 4개의 정서적 섭취유형으로 분류되는가를 확인하고자 하였다.

섭식은 용어상으로 음식물을 섭취함 또는 음식과 같은 영양분을 소비하는 과정으로 정의될 수 있다. 사실상 가장 정확한 섭취연구는 직접 소비하는 음식의 양이나 종류를 측정하고 계량하는 것일 수 있다. 그러나 음식의 특성상 이러한 연구가 현실상으로 어렵기 때문에 연구자들은 개인이 자신의 섭취 욕구나 섭취 정도를 직접 보고하는 방식을 주로 사용하고 있다. 이에 본 연구에서도 개인이 다양한 정서에서 보고하는 섭취 욕구나 섭취 경험의 정도를 개인의 섭취 정도로 평가하였다.

또한 섭식 행동이 개인의 신체와 감정에 전환을 가져올 수 있다(Locher, Yoels, Maurer, & van Ells, 2005)는 이전의 연구결과에 기반하여, 정서에 대한 섭식이 개인의 정서 관리 및 혹은 이에 대한 효과적인 대처 방법이 될 수 있을 것이라고 예상하였다. 실제로 섭식 행동이 정서전환에 중요한 영향을 미친다는 연구결과들이 제시되었는데, Christensen(1996)은 개인이 탄수화물이 높은 음식을 섭취하면 필수아미노산의 유용성이 증가되어 이것이 다시 뇌의 세로토닌을 증가시키기 때문에 좋은 기분을 느끼게 된다고 하였다. 또 다른 연구에서는 스트레스 상황의 쥐들에게 돼지기름과 자당감미료(맛있는 고지방 식이)를 투여하여 반응을 관찰했는데, 그 결과 스트레스의 부정적 영향이 정상화되는 것을 보고하였다(Tomiyama, Dallman & Epel, 2011). 사람들은 부정적인 정서를 조절하기 위해 음식을 섭취하기도 하며(Dubé et al., 2005; Evers, Stok, & de Ridder, 2010), 긍정적인 정서 상태를 얻기 위해 음식을 섭취하기도 한다(Wansink, Cheney & Chan, 2003). 이처럼 개인은 우울하거나 위안 받고 싶을 때, 기운을 내고 싶을 때, 외로움을 완화할 때, 심리적인 스트레스를 해결하고자 할 때 음식을 섭식하여 도움을 받고자 한다(Locher et al., 2005; Troisi & Gabriel, 2011; Kandiah, Yake, Jones & Meyer, 2006).

이러한 연구 결과들을 통해 다양한 정서에서의 섭식은 개인의 정서에 다시 영향을 미칠 수 있고, 따라서 정서적 섭식은 개인의 스트레스 및 정서 관리 수단으로 사용되어 이는 궁극적으로 개인의 well being과 적응에 유의한 영향을 미칠 수 있음을 가정할 수 있다. 개인의 스트레스 및 정서 관리 능력과 적응적 지표들 간의 관계는 이미 기존의 많은 연구들을 통해 밝혀져 있다. 대표적인 심리적 적응 지표로 손꼽히는 자아탄력성(ego-resilience)은 변화하는 상황적 요구, 특히 좌절되는 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하는 능력을 의미하며, 개인이 스트레스에 대해 적응적인 대처방식을 취하거나 정서 조절 능력이 좋을수록 높은 자아탄력성을 갖는다. Park과 Lee(2011)는 간호대학생을 대상으로 스트레스 대처 방식과 자아탄력성, 대학생활 적응 간의 관계를 연구하여 자아탄력적인 사람이 적극적으로 스트레스 상

황에 대처하며 외부 환경에 적응을 잘하고, 대학생활 적응 역시 성공적이었다고 보고하였다. Block과 Block(1980)은 종단 연구를 통해 자아탄력성이 높은 아동들이 스트레스 상황에서 적응력이 있고 다양한 문제해결 전략을 보인다고 하였다. 또한 적응적인 스트레스 대처 방식은 청소년기부터 대학생까지 학교 적응에도 긍정적인 영향을 미치는데, 사회적 지지를 추구하거나 문제해결중심 대처를 하는 경우 대학 내에서 학업, 대인관계에 적응하는 정도가 높고 심리적으로도 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다(Shin, 2015).

정서를 조절하는 능력 역시 자아탄력성이나 사회적 적응과 높은 연관성을 갖는데, 정서 조절 능력을 포함하는 정서 지능이 주로 연구되어 왔다. Mayer와 Salovey(1997)는 정서 지능이 높을 경우 사회 적응 능력 역시 높은 것으로 보고하였으며, Tugade와 Fredrickson(2004)은 자아탄력적인 사람일수록 스트레스 경험에서 긍정적 정서를 사용하여 심리적·생리적으로 빠르고 효율적으로 회복하는 경향이 있었다고 하였다. 국내에서는 Choi(2008)의 연구를 통해 정서지능이 대학생활 적응과 높은 상관을 보인다는 것과 더불어, 자아탄력성과 대학생활 적응 사이를 정서지능이 완전매개 한다는 것을 확인할 수 있다. 즉, 높은 자아탄력성은 정서조절 능력을 포함한 정서지능을 높이는데 영향을 미치며, 높은 정서지능이 대학생활의 적응을 돕는다는 것이다. 종합하면, 개인의 스트레스 및 정서 조절 능력은 심리적 적응 지표인 자아탄력성과 실제 생활에 드러나는 적응 지표에 뚜렷한 영향을 미친다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 개인의 정서 관리 방법으로서의 섭식을 연구함에 있어서 그 결과로 자아탄력성과 적응 수준을 함께 확인하고자 하였다. 본 연구의 연구 문제를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 우리나라 대학생의 긍정적 정서섭식, 부정적 정서섭식과 BMI의 관계는 어떠한가?

둘째, 우리나라 대학생은 긍정적 정서섭식과 부정적 정서섭식을 준거로 하여 4개의 집단으로 구분되는가?

셋째, 긍정적 정서섭식과 부정적 정서섭식을 준거로 하여 구분된 4개의 집단은 BMI, 자아탄력성, 대학 적응수준에서 차이가 있는가?

3. 연구 방법

3.1. 연구 대상

서울 소재 대학교의 교양심리학을 수강하는 4년제 대학생들을 대상으로 직접 설문조사를 수행하였으며, 또한 온라인 설문조사를 함께 활용하여 서울 이외의 다른 지역 대학생들의 자료도 함께 수집하였다. 총 507부의 설문지를 회수하였으나 회수된 설문지들 중 응답이 불완전하거나 무성의한 답변의 설문지를 제외하고 총 485명의 설문지를 분석하였다. 전체 대상자의 평균 연령은 22세였으며, 연구에 포함된 대상의 학년 및 성별 분포를 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Participants number(%)

	Freshman	Sophomore	Junior	Senior	Total
Male	39 (8.0%)	131 (27.0%)	27 (5.6%)	52 (10.7%)	249 (51.3%)
Female	46 (9.5%)	65 (13.4%)	46 (9.5%)	79 (16.3%)	236 (48.7%)
Total	85 (17.5%)	196 (40.4%)	73 (15.1%)	131 (27.0%)	485 (100%)

3.2. 측정 도구

3.2.1. BMI (신체질량지수)

신체질량지수(BMI: Body Mass Index)란 신장과 체중의 비율을 사용한 체중의 객관적인 지수로 체지방량과의 상관관계가 크기 때문에 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서 비만의 진단 기준으로 사용하는 수치이다. BMI는 체중(kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값을 통해 지방의 양을 추정한다. 이 값이 18.5 미만일 때는 저체중, 18.5~22.9는 정상 체중, 23~24.9는 과체중, 25~29.9는 비만, 30 이상은 고도비만으로 분류된다.

3.2.2. 식이행동측정도구(DEBQ)

Van strien, Frijters, Bergers 및 Defares(1986)이 정상체중 및 과체중인 사람들의 섭식유형을 평가하기 위하여 개발한 Dutch 식이행동조사(Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ)를 Kim(2001)이 재구

성한 것을 사용하였다. 하위 척도는 절제된 섭식(Restrained Eating), 정서적 섭식(Emotional Eating), 외부적 섭식(External Eating) 3가지로 구성되어 있으며, 이 중 정서적 섭식 척도(예: 뜻대로 일이 안 되거나 잘못될 때 음식을 먹어서 기분을 풀기도 한다) 8 문항을 사용하였다. DEBQ의 정서적 섭식척도는 분노, 두려움, 불안과 같은 부정적 정서로 인한 섭식행동만을 측정하고 있기 때문에 긍정적 정서에 대한 섭식을 다루고 있지 않다. 따라서 본 연구에서는 긍정적 정서 상태에서의 섭식 행동을 측정하기 위한 문항을 추가하고자, 한국판 기분상태척도(Korean Edition of Profile of Mood States, K-POMS)(Kim, Lee, Jeong, Shin, & Yoon, 2003)에서 긍정적 기분 상태를 추출하여 기존 문항과 비슷한 형식으로 긍정적 기분(활기찬, 편안한, 즐거운 등)에서의 섭식에 관한 문항을 6개 추가하였다. 이를 심리학 전공 교수 2인의 검토를 받아 수정한 후 문장을 다듬어 사용하였고 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되었다. 본 연구에서의 정서적 섭식의 내적 일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 부정적 정서섭식 .91, 긍정적 정서섭식 .82로 나타났다.

3.2.3. 자아탄력성 척도

자아탄력성을 측정하기 위하여 Lee와 Kim(2012)이 개발한 대학생 자아탄력성 척도를 사용하였다. 본 검사는 한국 대학생을 대상으로 개발된 척도로 긍정적 사고, 정서 조절, 목표 지향성, 의사소통 방식의 4개 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 대학생의 심리적 적응수준을 살펴보고자 하였으므로 긍정적 사고(예: 이성 친구와 헤어져도 나에게 좋은 사람을 만날 기회는 얼마든지 있다고 생각한다) 10문항과 정서 조절(예: 나는 후배가 인사도 하지 않고 지나치면 화가 솟구친다) 10문항을 사용하였으며 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 각 하위요인의 총점을 합하여 전체 총점이 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Lee와 Kim(2012)의 연구에서 보고한 하위요인들의 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 긍정적 사고 .81, 정서적 조절 .83이었으며 본 연구에서의 내적 일관성 신뢰도 계수는 긍정적 사고 .85, 정서적 조절 .76으로 나타났다.

3.2.4. 대학적응 수준

대학생들의 학교 적응 수준을 측정하기 위해 Lee, Shin, Yoo 및 Lee(2008)가 개발한 간편 대학생활 적응 척도를 사용하였다. 본 척도는 크게 적응 수준과 적응 자원 차원으로 나뉘어지는데, 본 연구에서는 적응 수준 차원만을 사용하였다. 적응 수준 차원의 하위문항들을 살펴보면 전공 만족(예: 나의 전공 공부와 졸업 후 활동 분야가 맞지 않아 걱정이다) 5문항, 대인관계(예: 사람들과 어울리는 것보다는 혼자 지내는 것이 편하다) 4문항, 학업적응(예: 학업과 관련된 대학생활이 힘들어서 휴학을 생각한다) 6문항으로 구성되어 현재 대학생활에 잘 적응하고 있는지를 평가할 수 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 대학적응 수준이 높은 것으로 해석한다. Lee 등(2008)이 보고한 적응 수준의 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81로 나타났으며 본 연구에서의 내적 일관성 신뢰도 계수는 .70으로 나타났다.

을 갖고 있었다. 자아탄력성 하위요인들은 서로 유의미한 정적 상관을 갖고 있었으며, 대학적응 수준의 하위요인들과도 모두 유의미한 정적 상관을 갖고 있었다. 대학적응 수준의 하위요인들은 서로 유의미한 정적 상관을 갖고 있었다.

Table 2. Correlations of variables (means and SD)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	.70**	1						
3	-.04	-.11*	1					
4	-.10*	.01	-.01	1				
5	-.32**	-.26**	.09	.30**	1			
6	-.02	.04	-.05	.30**	.16**	1		
7	-.05	.07	-.08	.52**	.24**	.28**	1	
8	-.15**	-.01	-.03	.46**	.22**	.39**	.43**	1
M	2.93	3.14	21.34	3.79	3.34	3.43	3.40	3.42
SD	1.0	.84	2.86	.67	.61	.93	.72	.74

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

1=Negative emotional eating, 2=Positive emotional eating, 3=BMI, 4=Positive thinking, 5=Emotional control, 6=Major satisfaction, 7=Personal relations, 8=Academic adjustment

4. 분석 방법

자료의 전반적인 기술통계량은 SPSS 20.0을 사용하여 분석하였다. 긍정적 정서 섭식과 부정적 정서 섭식에 따른 유형을 구분하기 위해 군집 분석을 사용하였으며, 정서적 섭식 유형에 따른 BMI, 자아탄력성과 대학적응의 차이를 확인하기 위해 ANOVA를 사용하였다.

5. 연구 결과

5.1. 기술 통계치 및 상관

측정변인들의 평균과 상관관계를 구하여 Table 2에 제시하였다. 부정적 정서 섭식은 긍정적 정서 섭식과 유의미한 정적 상관을 갖고 있었으며, 자아탄력성의 긍정적 사고, 정서조절 그리고 대학적응 수준의 학업적응과 유의미한 부적상관을 갖고 있었다. 긍정적 정서 섭식은 BMI, 정서조절과 유의미한 부적상관

5.2. 긍정적 정서 섭식과 부정적 정서 섭식에 따른 정서적 섭식 4개 유형 분류

긍정적 정서 섭식과 부정적 정서 섭식을 두 축으로 군집분류 방식을 사용하여 정서적 섭식 유형을 분류하였다. 먼저 Ward의 위계적 군집분석을 사용한 결과, 적절한 군집의 수가 4개임을 확인하였다. 확인된 4개의 군집으로 집단이 형성되도록 K-평균 군집분석법을 시행하였으며, 총 485명을 첫째, 긍정적 정서섭식도 높고, 부정적 정서섭식도 높은 집단(긍정상-부정상), 둘째, 긍정적 정서섭식도 낮고, 부정적 정서섭식도 낮은 집단(긍정하-부정하), 셋째, 긍정적 정서섭식은 높고, 부정적 정서섭식은 낮은 집단(긍정상-부정하), 마지막으로 긍정적 정서섭식은 낮고, 부정적 정서 섭식은 높은 집단(긍정하-부정상)으로 분류하였다. 다음 단계로, 분류된 군집들이 유의미하게 구분되는지를 확인하기 위해 판별분석을 실시하였다. 차이검증 결과, 4개 집단은 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그 결과를 자세히 살펴보면, 각 집

단에 정확하게 분류된 비율(Hit Ratio)은 약 94.0%로 나타났으며, 하위군집별로 살펴보면 긍정상-부정상 100%, 긍정하-부정하 100%, 긍정상-부정하 83.2%, 긍정하-부정상 97.7%의 높은 예측력을 보이고 있었다. 각 군집의 빈도와 군집에 따른 긍정적 정서섭식, 부정적 정서섭식의 Z값 평균을 Table 3에, 분석을 통해 결정된 4개의 군집은 Fig. 1에 제시하였다.

Table 3. Four types of emotional eating (Z score and SD)

	1. PE-H (N)	2. PE-L (n=88)	3. PE-H (n=155)	4. PE-L (n=130)	F	Scheffé
PE	1.21 (.51)	-1.40 (.53)	.16 (.54)	-.29 (.47)	440.9***	1>3>4>2
NE	1.18 (.47)	-1.24 (.45)	-.51 (.55)	.43 (.51)	460.2***	1>4>3>2

*** $p < .001$

Note: PE=Positive emotional eating, NE=Negative emotional eating, H=high, L=low

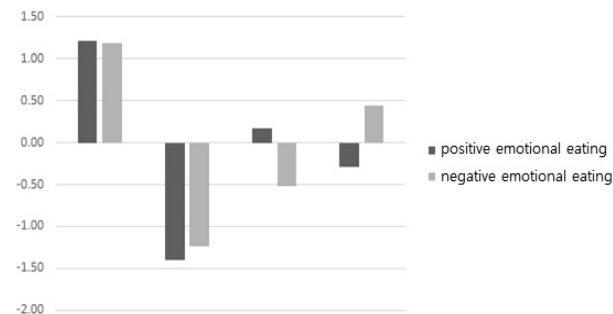


Fig. 1. Four types of emotional eating (z score)

5.3. 정서적 섭식에 따른 BMI의 분포

4개의 정서적 섭식 유형에 따른 BMI 분포의 차이를 확인하기 위하여 교차분석을 통해 카이제곱검증을 실시하였고 결과를 Table 4에 제시하였다. 우선 대학생의 BMI 분포를 살펴본 결과, 본 연구에 참여한 485명 중 63.9%에 해당하는 대학생이 정상체중으로 분류되고 있었다. 이러한 사실을 기반으로 정서적 섭식유형에 따른 BMI 분포를 살펴본 결과, 정상체중에 속하면서 긍정상-부정하(긍정적 정서에서는 섭식을 많이 하고 부정적 정서에서는 섭식을 적게 하는 사람)인 사람이 가장 많았고, 다음으로 정상체중에 속하면서 긍정하-부정상(긍정적 정서에서는 섭식을

적게 하고 부정적 정서에서는 섭식을 많이 하는 사람)이 그 다음으로 많았다. 정서적 섭식유형에 따른 BMI 지수의 차이를 확인하였으나 이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

Table 4. Frequency of BMI by emotional eating types

	Under weight	Normal weight	Over weight	Obesity	Extremely obesity	Total	
PEH·NEH	19 (17)	69 (61.6)	13 (11.6)	9 (8.0)	2 (1.8)	112 (23.1)	χ^2 7.97
PEL·NEL	11 (12.5)	52 (59.1)	16 (18.2)	8 (9.1)	1 (1.1)	88 (18.1)	
PEH·NEL	22 (14.2)	106 (68.4)	16 (10.3)	10 (6.5)	1 (0.6)	155 (32.0)	V .074
PEL·NEH	18 (13.8)	83 (63.8)	15 (11.5)	10 (7.7)	4 (3.1)	130 (26.8)	
Total	70 (14.4)	310 (63.9)	60 (12.4)	37 (7.6)	8 (1.6)	485 (100)	

Note: Ext=Extremely

5.4. 정서적 섭식과 자아탄력성 및 대학적응

먼저 긍정적·부정적 정서섭식이 자아탄력성에 미치는 영향을 파악하기 위해 회귀분석을 실시하여 Table 5에 제시하였다. 분석결과, 부정적 정서섭식이 자아탄력성에 유의미한 영향을 미치고 있음이 확인되었다. 그러나 긍정적 정서섭식은 자아탄력성에 영향을 주지 않고 있었다.

Table 5. Multiple regression analysis predicting ego resilience and college adaptation

	Ego resilience		College adaptation	
	B(SE)	β	B(SE)	β
PE	.035 (.038)	.056	.155 (.046)	.214**
NE	-.142 (.030)	-.291**	-.141 (.036)	-.246***
R^2	.065		.032	
F	16.830***		8.063***	

*** $p < .001$, ** $p < .01$

Note: PE=Positive emotional eating, NE=Negative emotional eating

또한, 긍정적·부정적 정서섭식이 대학적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하여 Table 5에 제시하였다. 분석결과, 긍정적·부정적 정서섭식 모두가 대학적응에 유의미한 영향을 미치고 있었다. 부정적 정서섭식은 대학적응에 유의미한 부적영향을

미치고 있으며, 긍정적 정서 섭식은 대학적응에 유의미한 정적영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

다음으로 네 가지 정서적 섭식유형에 따른 자아탄력성의 차이를 확인하고자 일원배치분산 분석(1-way anova)을 사용하였고, 사후비교분석으로는 Scheffe 검증을 실시하여 Table 6에 결과를 제시하였다. 정서적 섭식유형에 따른 자아탄력성에 차이가 있는 것으로 나타났는데, 이를 세부적으로 살펴보면 하위요인 중 정서조절에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 긍정하-부정하 집단은 다른 집단보다 유의미하게 높은 정서조절 수준을 보이고 있었으며, 긍정하-부정상 집단과 긍정상-부정하 집단은 긍정상-부정상 집단보다 유의미하게 높은 정서조절 수준을 보이고 있었다. 그러나 긍정하-부정상 집단과 긍정상-부정하 집단의 정서조절 수준은 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 한편 긍정적 사고에서는 정서적 섭식유형에 따른 자아탄력성 수준에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

Table 6. Ego resilience differences between emotional eating types

	M (SD)				F	Scheffé
	1. PE-H NE-H (n=112)	2. PE-L NE-L (n=88)	3. PE-H NE-L (n=155)	4. PE-H NE-H (n=130)		
Ego resilience	3.44 (.58)	3.72 (.46)	3.65 (.48)	3.49 (.53)	7.330**	2>4, 3>1
Positive thinking	3.78 (.74)	3.85 (.66)	3.88 (.62)	3.68 (.70)	2.284	3,2,1,4
Emotion control	3.10 (.64)	3.59 (.55)	3.42 (.58)	3.30 (.60)	12.39**	2>4, 3>1

** $p < .01$

Note: PE=Positive emotional eating, NE=Negative emotional eating, H=high, L=low

5.5. 정서적 섭식과 대학적응

다음으로는 네 가지 정서적 섭식유형에 따른 대학적응의 차이를 확인하고자 일원배치분산 분석(1-way anova)을 사용하였고, 사후비교분석으로는 Scheffe 검증을 실시하여 Table 7에 결과를 제시하였다. 정서적 섭식 유형에 따른 대학적응 수준에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 이를 세부적으로 살펴보면 하위요인 중 학업적응에서만 유의미한 차이가 있

는 것으로 나타났는데, 긍정상-부정하 집단이 긍정하-부정상 집단보다 유의미하게 높은 학업적응 수준을 보이고 있었다. 한편 대학적응의 다른 하위요인인 전공만족과 대인관계에서는 정서적 섭식유형에 따른 유의미한 차이가 없는 것으로 확인되었다.

Table 7. College adaptation differences between emotional eating types

	M (SD)				F	Scheffé
	1. PE-H NE-H (n=112)	2. PE-L NE-L (n=88)	3. PE-H NE-L (n=155)	4. PE-H NE-H (n=130)		
College adaptation	3.43 (.65)	3.43 (.58)	3.48 (.57)	3.32 (.63)	1.66	3,2,1,4
Major satisfaction	3.43 (.97)	3.47 (.97)	3.47 (.90)	3.38 (.92)	.256	3,2,1,4
Personal relations	3.51 (.79)	3.39 (.63)	3.42 (.73)	3.30 (.73)	1.69	1,3,2,4
Academic adjustment	3.36 (.81)	3.44 (.72)	3.56 (.67)	3.29 (.75)	3.50*	3>4

** $p < .05$

Note: PE=Positive emotional eating, NE=Negative emotional eating, H=high, L=low

6. 논의

섭식행동은 개인이 경험하는 강력한 정서를 보여 주는 또 다른 모습으로 이해할 수 있으며(Lupton, 1996), 지금까지 부정적 정서와 이상 섭식 행동 간의 관계에 대한 많은 연구가 이루어져 왔다. 사실 선행 연구들은 주로 개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 음식을 섭취하고, 이것이 폭식이나 비만 등의 부적절한 결과들과 연결될 수 있다는 내용으로 진행되어 왔다(Cho, 2004; Lee, 2007). 그러나 단지 부정적인 정서만이 아니라 긍정적인 정서 또한 섭식행동에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 고려해볼 수 있다. 아직까지 긍정적 정서와 섭식에 대한 연구는 많이 이루어지지 않았으며 다소 비일관적인 결과들이 제시되어 왔다. 그러나 긍정적 정서는 행복할 때 많은 음식을 섭취했던 학습 메커니즘과 연합될 수 있기 때문에 우리의 음식 섭식을 증가시킬 것으로 가정할 수 있으며(Patel & Schlundt, 2001), 따라서 부정적 정서만이 아닌 긍정적 정서에서의 섭식도 중요하게 다루어질 필요가 있다. 정서적 섭식은 적절하게 사용되면 긍정적이고 효과적인 대처방법이 될 수 있으나 적절한 방

식으로 사용되지 않을 경우 다양한 섭식 장애나 체중 증가 및 비만 등과 연결될 위험을 가질 수 있다. 이러한 점에서 긍정적 정서와 부정적 정서에서 음식을 섭취하는 것이 개인에게 어떠한 영향을 미치는가를 확인하는 것은 중요한 연구과제가 될 수 있다. 이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 부정적 정서와 긍정적 정서에 대한 섭식행동을 비교 확인하고, 부정적 정서섭식과 긍정적 정서섭식에 따라 정서적 섭식유형을 4개로 구분하여 이에 따른 자아탄력성 수준과 대학적응 수준의 차이를 확인하였다. 본 연구의 결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 긍정적 정서에서의 섭식과 부정적 정서에서의 섭식의 관계를 살펴본 결과, 긍정적 정서에서의 섭식과 부정적 정서에서의 섭식은 유의미한 정적 상관관을 보이고 있었다. 즉 부정적 정서에 대해 섭식을 많이 하는 사람은 긍정적 정서에 대해서도 섭식을 많이 하며, 반대로 부정적 정서에 대해 섭식을 적게 하는 사람은 긍정적 정서에 대해서도 섭식을 적게 하는 것을 알 수 있었다. 결과적으로 정서적 섭식을 하는 사람은 부정-긍정 정서의 종류에 관계없이 섭식을 많이 하며, 정서적 섭식을 하지 않는 사람은 정서의 종류에 상관없이 정서적 섭식을 적게 하는 것으로 이해할 수 있다. 한편 정서적 섭식과 BMI(Body Mass Index) 지수의 관계를 확인한 결과, BMI와 높은 정적 상관관이 있을 것으로 예상했던 부정적 정서에서의 섭식은 유의미한 상관관이 없는 것으로 나타났고, 긍정적 정서에서의 섭식은 BMI와 유의미한 부적 상관관을 나타내었다. 즉 우리나라 대학생의 경우 정서적 섭식은 신체질량지수에 부정적인 영향을 미치지 않고 있으며, 오히려 긍정적 정서에서 섭식을 하는 경우 비만이 아니라 체중이 적게 나가고 있는 것을 확인할 수 있다.

이는 본 연구가 제한된 표집의 대학생만을 대상으로 진행되어 이전의 섭식장애나 비만의 문제를 가진 사람을 대상으로 했을 때와는 다른 결과가 나온 것일 수도 있으나, 한편으로는 외국에 비해 저체중이나 마른 체형을 이상적으로 생각하는 문화적 특성으로 인하여 정서적 섭식의 결과가 예상과는 다르게 나온 것으로 추측해볼 수 있다. 또 한 가지는 긍정적 정서에 대한 섭식의 경우, 부정적 정서에 대한 섭식과는 다

르게 혼자 섭식을 하는 것이 아니라 다른 사람들과 어울려 섭식을 하게 되는 경우가 많고 이는 사회성이나 대인관계성 등의 다른 요인과 함께 고려되어야 하거나 다른 특성과의 상호작용이나 관계를 통해 BMI로 연결되는 것이 아닌가에 대한 새로운 해석의 시도가 필요할 것으로 생각되어진다. 결론적으로 부정적 정서와 긍정적 정서에 대한 섭식이 BMI에 미치는 영향은 본 연구의 결과로 단순하게 정의하기 어려우며, 이후에 다른 여러 가지 변인이나 설명방안을 함께 고려하여 확인하는 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 부정적 정서에 대한 섭식과 긍정적 정서에 대한 섭식의 수준에 따라 정서적 섭식유형을 분류하였으며, 분석결과 우리나라 대학생들의 정서적 섭식유형은 4개의 유형으로 구분되는 것을 확인하였다. 분류된 4개의 유형은 부정적 정서에 대한 섭식과 긍정적 정서에 대한 섭식 수준에 따라 긍정상-부정상, 긍정하-부정하, 긍정상-부정하, 긍정하-부정상으로 명명하였다. 정서적 섭식 유형에 따른 대학생들의 분포를 살펴보면 긍정상-부정하가 155명(32.0%)으로 가장 많았고, 긍정하-부정상이 130명(26.8%), 긍정상-부정상이 112명(23.1%), 긍정하-부정하가 88명(18.1%)으로 가장 적은 분포를 보이고 있었다. 한편 정서적 섭식유형의 Z점수 평균을 비교해 보면, 위의 상관관계에서 밝혀진 것처럼 부정적 정서에서 섭식을 많이 하는 사람은 긍정적 정서에서도 섭식을 많이 하고, 부정적 정서에서 섭식을 적게 하는 사람은 긍정적 정서에서도 섭식을 적게 하는 양상을 다시 확인할 수 있었다. 부정적 정서에서나 긍정적 정서 중 한 개의 정서에서만 섭식을 많이 하고, 다른 정서에서는 섭식을 적게 하는 경우에는 Z 점수 평균이 상대적으로 낮게 나온 것을 확인할 수 있다.

이러한 결과는 우리에게 정서적 섭식의 연구에 대해 여러 가지 점을 고려하게 한다. 선행연구들에서는 주로 부정적 정서나 긍정적 정서에 대한 섭식을 함께 연구하기보다는 한 가지 정서를 선택하여 이에 대한 섭식연구가 이루어져 왔다. 그러나 본 연구의 결과를 볼 때, 정서적 섭식은 정서의 종류와 상관없이 일관적으로 나타나는 행동특성이 될 수 있음을 생각할 수 있다. 정서의 종류와 상관없이 정서적인 섭식을 하는

사람은 부정적 정서와 긍정적 정서에서 모두 정서적 섭식을 하는 경향이 있음을 확인할 수 있다. 따라서 부정적 정서와 긍정적 정서에 대한 섭식을 따로 분류하여 연구하기보다는 이 둘을 함께 연결하여 연구할 때 우리는 개인의 정서적 섭식에 대한 좀 더 포괄적인 이해가 가능할 수 있을 것으로 생각할 수 있다. 또한 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 정서에 대한 섭식이 다른 종류의 정서에 대한 반응임에도 불구하고, 섭식에서 동일한 영향을 미친다는 것을 확인하였으므로 이에 대한 추후 확인연구가 필요할 것이다.

셋째, 4개의 정서적 섭식 유형에 따른 BMI 분포의 차이를 확인한 결과, 본 연구에 참여한 대학생의 310명(63.9%)이 정상체중으로 분류되고 있었으며, 다음으로 저체중 70명(14.4%), 과체중 60명(12.4%), 비만이 37명(7.6%)로 분류되고 있었다. 결과적으로 본 연구의 80%에 해당하는 학생이 정상이나 저체중으로 분류되고 있으며, 20%에 해당하는 학생만이 과체중이나 비만으로 분류되고 있음을 확인할 수 있었다. 한편 정서적 섭식유형에 따른 BMI 분포를 살펴본 결과, 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉 정서적 섭식유형이 대학생들의 BMI에 대한 명확한 설명을 제시할 수 없음을 알 수 있다. 이전 연구들에 근거할 때, 부정적 정서에 대한 섭식이 많으면 BMI 수치상 과체중이나 비만에 해당하는 비율이 높을 것을 예측할 수 있으나 본 연구 결과에서는 이를 증명할 수 없었다. 우리나라 대학생의 경우, 정서에 대한 섭식이 과체중이나 비만 등의 문제와 연결되지 않고 있음을 알 수 있는데, 사실 섭식에는 정서적섭식 이외에 절제적 섭식이나 외부적 섭식 등 다양한 섭식 양식이 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이중 정서적 섭식이 대학생들의 비만이나 과체중을 예측할 수 있는 가장 중요한 변인이라 가정하여 이를 중심으로 연구하였으나, 본 연구의 결과를 통해 정서적 섭식 이외의 다른 섭식양식들이 과체중이나 비만에 대한 더 많은 설명량을 가질 수 있음을 생각해볼 수 있다. 따라서 이후 연구에서는 정서적 섭식 이외에 다른 다양한 섭식 양식을 연구변인으로 선택하여, 우리나라 대학생들의 과체중과 비만을 설명할 수 있는 발전된 연구가 필요할 것으로 생각되어진다.

넷째, 정서적 섭식유형에 따른 자아탄력성과 대학

적응 수준에 차이가 있는가를 확인하고자, 4개 정서적 섭식유형에 따른 자아탄력성과 대학적응수준의 차이를 살펴보았다. 연구결과, 자아탄력성의 정서조절에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 긍정하-부정하 집단은 가장 높은 정서조절 수준을 보이고 있었으며, 다음으로 긍정하-부정상 집단과 긍정상-부정하 집단이 긍정상-부정상 집단보다 유의미하게 높은 정서조절 수준을 보이고 있었다. 한편 대학적응에서는 또 다른 결과가 나타났는데, 대학적응 중 학업적응에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 긍정상-부정하 집단이 긍정하-부정상 집단보다 유의미하게 높은 학업적응 수준을 보이고 있었다.

연구의 결과를 좀 더 단순하게 이해하여 보면 자아탄력성에서는 부정적·긍정적 정서 모두에 대해 섭식을 하지 않는 집단이 부정적·긍정적 정서 모두에 대해 섭식을 하는 집단보다 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있다. 즉 정서적 섭식을 하지 않는 개인의 자아탄력성 수준이 가장 높다는 결론을 얻을 수 있다. 그러나 대학적응수준에서는 다소 다른 결과를 볼 수 있는데, 유의미하지 않지만 집단 간 차이가 나타난 양상을 전반적으로 살펴보면 긍정하-부정상 집단의 대학적응 수준이 가장 낮게 나오고 있는 것을 확인할 수 있다. 즉 긍정적 정서에 대해서는 섭식하지 않고 부정적 정서에 대해서만 섭식을 많이 하는 집단의 대학적응 수준이 가장 낮다는 사실을 확인할 수 있다. 이러한 결과는 우리에게 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 정서에 대한 섭식이 다른 영향을 미칠 수 있음을 시사하여 준다. 과연 긍정적 정서에 대한 섭식과 부정적 섭식에 대한 섭식은 다른 영향을 미치고 있는가, 아니면 부정적 정서에 대한 섭식이 긍정적 정서에 대한 섭식보다 더 부정적인 영향을 미치고 있는 것인지 그렇다면 부정적인 영향은 어떤 영역에서 나타나는 것인지 등 수많은 문제들을 생각해볼 수 있다. 아직까지 정서적 섭식과 정서적 섭식이 미치는 영향 등에 대해서는 거의 초보적인 연구 수준으로 이루어진다고 볼 수 있다. 본 연구를 통하여 우리는 정서적 섭식에 대한 명확하게 일관적으로 통일된 결과를 얻을 수가 없었으며, 미래에 확인되고 연구되어야 할 수 많은 연구주제를 확인할 수 있다.

다음으로 본 연구의 제한점을 고려하여 후속연구

에 필요한 제언점을 몇 가지 언급하면 다음과 같다.

첫째, 현재 사용한 식이행동 척도의 정서적 섭식에 서는 부정적 정서에서의 섭식만을 측정하고 있다. 이는 섭식과 관련되어서 주로 부정적인 정서만이 다루 어지고 긍정적 정서에 대한 섭식 연구가 관심을 받지 못하고 있기 때문이다. 이처럼 긍정적 정서에 대한 섭식을 측정하는 도구가 부재한 상황이므로 다양한 정서에 대한 섭식행동 연구가 진행되기 어려운 상황 이다. 그러나 최근의 연구들에서 긍정적 정서 또한 음식섭식과 중요한 관련성을 가질 수 있는 것이 밝혀 지고 있으며, 따라서 다양한 정서에 따른 식이행동 및 섭식의 연구가 이루어질 수 있는 척도들의 개발이 시급한 상황이다.

둘째, 연구방법상 자기보고식 질문지를 사용하고 있다는 제한점을 생각할 수 있다. 섭식연구에서 가장 정확한 평가는 당면한 정서에 대해 실제로 음식을 섭 식하는가를 측정하는 것이 될 수 있다. 그러나 연구 설계상 본 연구에서는 참여자 자신의 주관적인 판단 이나 생각에 따라 설문지를 측정하게 하였고 따라서 설문측정지와 실제 상황이 같은 가에 대해서 확신하 기 어렵다. 실제 외국에서는 다양한 정서를 유발한 후 준비된 여러 가지 음식들 중 어느 정도나 섭식하 는가를 평가하는 실험들도 진행이 되고 있다. 따라서 미래의 연구에서는 자기 보고식 질문 방식의 문제를 해결할 수 있는 실험이나 다른 연구방법과의 보완적 인 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 표집의 한계를 들 수 있다. 본 연구에서 온 라인 조사도 활용하였으나 연구 참여자의 대부분이 서울 및 수도권 지역의 4년제 대학생만을 대상으로 하였기에 연구의 결과를 국내의 모든 대학생들에게 일반화시키기에는 무리가 있다. 본 연구를 같은 나 이의 다른 집단이나, 중·고등학생에게 실시한다면 다른 연구결과가 나올 수도 있을 것으로 생각한다. 따라서 후속 연구에서는 층화표본추출법이나 집락 표본추출법 등과 같은 확률표집을 실시하여 표본의 대표성을 확보하고 인구통계학적으로 다양한 연령 층과 사회 계층의 참여자를 대상으로 하여 본 연구 에서 나온 결과와 비교 확인하는 연구가 진행되어 야 할 것이다.

REFERENCES

- Albers, S. (2012). *Eating mindfully: How to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Ahn, S. Y. & Oh, K. J. (1994). Effect of body dissatisfaction on self-esteem and depression in binge eater group. *Korean Journal of Clinical Psychology, 14*(1), 29-40.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *In Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology, 13*, 39-101.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite, 67*(1), 74-80.
- Cho, S. H. (2004). *The Effects of Emotional Intensity and Emotional Clarity on Self-destructive Behaviors: focused on binge eating and addictive internet use*. Unpublished master's dissertation. Yonsei University, Seoul.
- Choi, J. H. (2008). *Effects of emotional intelligence and ego-resilience on adjustment to college life*. Unpublished master's dissertation. Yonsei University, Seoul.
- Christensen, L. (1996). *Diet-behavior relationships: Focus on depression*. Washington, D. C. American Psychological Association.
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior, 86*(4), 559-567.
- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(6), 792-804.
- Frost, R. O., Goolkasian, G. A., Ely, R. J., & Blanchard, F. A. (1982). Depression, restraint and eating behavior. *Behaviour Research and Therapy, 20*(2), 113-121.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin, 115*(3), 444-464.

- Heatherton, T. F. & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.
- Kim, K. J. (2001). *Analyses of Individual/Practice Variables and Eating Behaviors Among College Female Dancers*. Unpublished master's dissertation. Chung-Ang University, Seoul.
- Kim, E. J., Lee, S. I., Jeong, D. U., Shin, M. S., & Yoon, I. Y. (2003). Standardization and reliability and validity of the Korean edition of Profile of Mood States (K-POMS). *Sleep Medicine and Psychophysiology*, 10(1), 39-51.
- Kim, H. E. & Park, K. (2003). The effects of women's depression and ways of stress coping on binge eating behavior. *The Korean Journal of Health Psychology*, 8(3), 511-524.
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Lee, K. A., Shin, H. I., Yoo, N. H., & Lee, K. H. (2008). The development and validation of the college adjustment inventory-short form. *The Korea Journal of Counseling*, 9(2), 739-754.
- Lee, E. S. & Kim, S. H. (2012). Development and validation of the ego-resilience scale for university students. *Korean Journal of Counseling*, 13(6), 3077-3094.
- Lee, E. Y. & Cho, M. S. (2008). Effects of mood on the food preference of female university students. *Korean Journal of Food Culture*, 23(6), 713-719.
- Lee, S. S. (1993). *Relationship of College Women eating behaviors and psychological factors*. Unpublished master's dissertation. Yonsei University, Seoul.
- Lee, S. S. (2007). The evaluation of dual-pathway model on bulimia: measurement of negative emotion experience and need of distinguishing negative emotion regulation from negative emotion. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 883-902.
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Leith, K. P. & Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250-1264.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food and Foodways*, 13(4), 273-297.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
- Lyman, B. (1989). *A Psychology of Food : More than a matter of taste*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Orleans, C. T. & Barnett, L. R. (1984). Bulimarexia: Guidelines for behavioral assessment and treatment. *The binge-purge syndrome: Diagnosis, treatment, and research* (pp. 144-182). New York: Springer.
- Park, J. A. & Lee, E. K. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 17(3), 267-276.
- Patel, K. A. & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111-118.
- Schmitz, B. A. (1995). The relationship between affect and binge eating. Dissertation Abstracts in International: Section B: *The Sciences and Engineering*, 56, 7055.
- Shin, S. I. (2015). Differences in college adaptation

- according to adult attachment styles and ego-resilience level. *Korea Youth Research Association*, 22(9), 255-276.
- Slochower, J. & Kaplan, S. P. (1980). Anxiety, perceived control, and eating in obese and normal weight persons. *Appetite*, 1(1), 75-83.
- So, W. H. (2009). The effects of negative emotions on binge eating among bulimics: Comparisons among anger, anxiety, and depression. *The Korean Journal of Health Psychology*, 14(2), 419-432.
- Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.
- Troisi, J. D. & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul “Comfort Food” Fulfills the Need to Belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & Defares, P. 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.
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4), 739-747.
- Willner, P. & Healy, S. (1994). Decreased hedonic responsiveness during a brief depressive mood swing. *Journal of Affective Disorders*, 32(1), 13-20.

원고접수: 2016.02.16

수정접수: 2016.05.18

게재확정: 2016.06.07