



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

배현숙 교수지도
석사학위 청구논문

성격요인이
체중조절 행동에 미치는 영향
- 서울 지역 일부 여대생을 중심으로 -

2011

성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 피부비만관리전공
배은희

**성격요인이
체중조절 행동에 미치는 영향**
- 서울 지역 일부 여대생을 중심으로 -

배현숙 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2011년 5월

**성신여자대학교 문화산업대학원
문화산업학과 피부비만관리전공
배은희**

인 준 서

배은희의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 안홍석 (인)

심사위원 이승민 (인)

심사위원 배현숙 (인)

성신여자 대학교 문화산업대학원

논문개요

여대생 시기는 건강한 생활습관의 형성과 함께 이후 성인기 건강에 많은 영향을 끼치는 중요한 시기이다. 그러나 마른 체형을 이상적인 체형으로 여기는 사회·문화적 추세로 인해 여대생들은 무리한 체중조절을 시행하고 있고, 그로인한 신체적 정신적 부작용은 이제 사회적 문제로 대두되었다.

그러므로 여대생들을 위한 올바른 체중조절행동에 대한 제시가 필요하며, 이러한 올바른 제시의 하나로 성격심리학적인 측면의 연구가 필요하다고 사료된다. 이는 성격은 행동의 차이를 결정하며, 성격은 성격 구성 요인에 따라 달라지기 때문이다.

흔히 여대생의 섭식 장애에 대해서는 성격요인에 대한 연구가 중요하다고 생각한다. 그러나 섭식장애를 제외한 체중조절관련 행동에 대해서는 대부분 생물물리학(Biophysics)적인 측면에서만 다루려 하며 성격요인에 대해서는 중요하게 여기지 않는다.

이에 본 연구는 여대생을 대상으로 성격이론인 교류분석(Transaction Analysis)의 성격 요인(자아상태, 생활자세)을 중심으로 성격요인이 체중조절 행동에 미치는 영향을 알아보았다.

자아상태는 CP(비관적 어버이 자아상태), NP(양육적 어버이 자아상태), A(어른 자아상태), FC(자유스런 어린이 자아상태), AC(순응적 어린이 자아상태)의 다섯 가지로 나누어지면, 생활자세는 I+(자기긍정 생활자세), I-(자기부정 생활자세), U+(타인긍정 생활자세), U-(타인부정 생활자세)의 네 가지로 나뉜다. 그리고 이러한 다섯 가지 자아상태 와 네 가지 생활자세의 특성에

따라 사람은 사고방식, 태도, 행동에 차이를 나타낸다.

그러므로 성격심리학적 측면에서 교류분석의 성격요인인 자아상태 및 생활 자세와 체중조절 행동의 분석을 통해 올바른 체중조절 행동에 도움이 될 수 있을 것으로 보고 본 연구는 시행되었다.

조사 대상자는 서울시 거주 여대생 309명으로 자아상태, 생활자세, 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동에 대해 직접 기입식 설문지를 이용하여 조사하였다. 설문에 응답한 자료는 SPSS WIN 12.0 프로그램을 통해 빈도분석, t-test, ANOVA, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하였으며, 연구 결과는 다음과 같다.

- 1) 체중조절 이유와 체중조절 중단이유에서 NP(양육적 아버지 자아상태)와 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 체중 조절 이유는 '건강을 위해서', 체중 조절 중단이유는 '체중감소 목표 달성'이 높게 나타났다($p < .05$).
- 2) 체중조절방법에서 NP(양육적 아버지 자아상태)과 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 '전문적인 치료나 관리'를 받는 경우가 높게 나타났다 (NP: $p < .01$, U-: $p < .05$).
- 3) AC(순응적 어린이 자아상태)과 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 '타인이 자신의 체형을 바라볼 때 불편감'이 높게 나타났고(AC: $p < .01$, I-: $p < .05$), 감량된 체중의 유지기간은 2주 이내로 가장 짧은 것으로 나타났다(AC: $p < .05$, I-: $p < .01$).
- 4) CP(비관적 아버지 자아상태)과 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 '체중 증가가 걱정되어 먹는 양보다 적게 먹는'경향은 낮게 나타났고(CP: $p < .05$, U-: $p < .05$). 체중감량 유지기간은 2~3주일 이내가 가장 많은 것으로

나타났다($p < .05$). 또한 CP가 높을수록 자신이 살찐 편이라 생각하며 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 자신의 체형이 말랐다고 생각하는 것으로 나타났다($p < .05$)

5) A(어른 자아상태)가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 낮고, 체중조절 관심도가 낮고, 체중조절 중 만족감이 높고, 하반신이 굵지 않다고 생각하는 것으로 나타났다($p < .05$), 섭식행동에는 바람직한($p < .01$) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

6) NP(양육적 아버지 자아상태)가 높을수록 체형에 대한 불만족도가 낮았고, FC(자유스런 어린이 자아상태) 과 AC(순응적 어린이 자아상태)가 높을수록 체형에 대한 불만족도가 높게 나타났다($P < .05$).

또한 FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높을수록 섭식행동에 바람직하지 못한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$).

7) I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 ‘건강을 위해서’ 체중조절을 하는 경우가 높게 나타났다($p < .05$). 반면에 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 ‘대중매체의 영향’으로 체중조절을 하는 경우가 높은 것으로 나타났다($p < .001$).

본 연구의 결과, AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세), CP(비판적 아버지 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세), FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높을수록 체중조절 행동(체형인식, 체중조절 경험, 섭식행동)에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

반면에 NP(양육적 아버지 자아상태)와 U+(타인긍정 생활자세), A(어른 자아상태), I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 체중조절 행동(체형인식, 체중조절 경험, 섭식행동)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로

성격요인인 교류분석의 자아상태 및 생활자세를 중심으로 한 성격에 대한 이해는 올바른 체중조절 행동에 도움이 될 것이라 사료된다.

또한 고객과의 인간관계가 중요시되는 피부미용분야에서, 체중관리 고객의 성격과 행동의 특성을 이해하고, 올바른 체중조절관련 행동에 대한 미용 상담 심리에 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 가설	3
II. 이론적 배경	4
1. 성격의 정의	4
2. 교류분석(TA: Transactional Analysis)	5
3. 교류분석의 자아상태(Ego State)	7
1) 어버이 자아상태(P:Parent ego state)	8
2) 어른 자아상태(A:Adult Ego State)	11
3) 어린이 자아상태(C:Child ego state)	11
4) 자아상태의 경계(Boundaries)	13
4. 교류분석의 생활 자세(Life Position)	15
5. 성격과 체중조절	18
III. 연구 방법	21
1. 연구 모형	21
2. 조사 대상 및 기간	22
3. 조사 방법	22
4. 조사 내용	22

1) 일반사항	22
2) 자아상태(Ego State) 설문지	23
3) 생활자세 (Life Position) 설문지	23
4) 체형인식	23
5) 체중조절경험	24
6) 섭식행동	24
5. 자료 분석 방법	24
IV. 연구 결과	26
1. 조사 대상자의 일반적 특성	26
1) 조사대상자의 일반적 특성	26
2) 조사 대상자의 신체적 특성	28
3) 조사대상자의 성격요인 경향	29
2. 성격요인이 체형인식에 미치는 영향	31
1) 성격 요인이 자신의 체형 인지에 미치는 영향	31
2) 성격요인이 체형 불만족도에 미치는 영향	33
3) 성격요인이 연예인처럼 체형 가꾸기에 미치는 영향	35
4) 성격요인이 타인 시선 의식 불편감에 미치는 영향	37
5) 성격요인이 하반신 체형 만족에 미치는 영향	39
3. 성격요인이 체중조절 경험에 미치는 영향	41
1) 성격요인이 체중조절 관심도에 미치는 영향	41
2) 성격요인이 체중조절 성패 책임감에 미치는 영향	43
3) 성격요인이 체중조절계획 유무에 미치는 영향	45

4) 성격요인에 따른 체중조절 이유의 차이	47
5) 성격요인이 체중감량정도에 미치는 영향	50
6) 성격요인에 따른 체중조절 중 만족감과 후회감의 차이	52
7) 성격요인에 따른 체중조절 중단 원인의 차이	54
8) 성격요인에 따른 체중조절 중 경험한 신체증상의 차이	56
9) 성격요인에 따른 감량된 체중 유지기간의 차이	58
10) 성격요인에 따른 체중조절 방법의 차이	61
4. 성격요인이 섭식행동에 미치는 영향	63
1) 자아상태 와 섭식행동과의 상관관계	63
2) 생활자세 와 섭식행동과의 상관관계	66
3) 성격요인이 섭식행동에 미치는 영향	69
V. 고 찰	71
VI. 요약 및 제언	84
1. 요약	84
2. 제 언	87

참고문헌

ABSTRACT

부록

List of Tables

Table 1. General characteristics of subjects	27
Table 2. Body Characteristics of Subjects	28
Table 3. Tendency analysis of personality factor of subjects	30
Table 4. Effect of personality factor on recognition of the body shape by multiple regression analysis	32
Table 5. Effect of personality factor on dissatisfaction of body type by multiple regression analysis	34
Table 6. Effect of personality factor on effort to tone up the body shape to look like entertainers by multiple regression analysis	36
Table 7. Effect of personality factor on uncomfortable feeling when their body shape is seen by others by multiple regression analysis	38
Table 8. Effect of personality factor on satisfaction with the thickness of lower parts of the body by multiple regression analysis	40
Table 9. Effect of personality factor on interest in weight-control by multiple regression analysis	42
Table 10. Effect of personality factor on self-responsibility for weight control by multiple regression analysis	44
Table 11. Effect of personality factor on having a plan of weight-control by logistic regression analysis	46

Table 12. Difference of reasons of weight-control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test ...	49
Table 13. Effect of personality factor on kilograms of weight loss by multiple regression analysis	51
Table 14. Difference of satisfaction or regret on weight-control according to personality factor by T-test	53
Table 15. Difference of reasons of weight-control stopping according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test ...	55
Table 16. Difference of symptoms experiencing during weight control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test	57
Table 17. Difference of maintenance period of weight reduction according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test	60
Table 18. Difference of methods of weight-control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test ...	62
Table 19. Correlation between ego state & eating behavior by Correlation analysis	65
Table 20. Correlation between life position & eating behavior by Correlation analysis	68
Table 21. Effect of personality factor on eating behavior by multiple regression analysis	70

List of Figures

Figure 1. Study Model	21
-----------------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라에서는 신체 외형에 대한 관심이 높아져 정상체중인 경우에도 마른 체형을 선호하는 경향이 지나치게 확산되고 있다(최환석 외, 2006).

특히 이러한 경향은 여대생들에게 두드러지게 나타나고 있어 권영숙(2008)의 연구에서는 여대생의 91.6%가 현재보다 더 날씬해지기를 원하며 현재 체형에 불만족 하는 것으로 나타났다. 이러한 왜곡된 체형인식으로 인한 올바르지 못한 체중조절행동은 생리불순은 물론 영양상태 불량으로 인한 건강상의 문제를 일으킬 수 있다(유춘희 외, 2004; 황란희, 2009).

또한 김미옥 외(2009)의 연구에서도 정상 체중인 여대생이라도 자신의 체중에 만족하는 경우는 10% 수준에 불과하며 대부분이 불만족 하는 것으로 나타났고, 체중에 상관없이 의복 착용 시 노출과 굽기가 강조되는 허벅지, 다리, 엉덩이에 대한 불만이 가장 높은 것으로 나타났다.

생애주기 관점에서 여대생 시기는 건강한 생활습관의 형성과 함께 이후 성인기의 건강에 많은 영향을 끼치는 의미 있는 단계이며, 자아정체감을 형성하는 시기이다(허혜경 외, 2002; 조영라, 2010).

그러므로 여대생시기에 바람직한 체중조절과 올바른 신체상에 대한 제시가 필요한데, 이러한 방향제시의 하나로 체중조절에 대한 성격심리학적 측면의 연구가 필요하다고 본다.

흔히 섭식장애에는 성격특성에 대한 연구가 필요하다고 생각한다. 그러나

체중조절관련 행동에 대한 연구는 대부분 생물물리학(biophysics)적인 측면에서 주로 다루어져 왔고, 성격과 체중조절에 대한 다각적인 연구는 미흡한 실정이다.

성격은 일상생활 속에서 자주 사용되는 단어로 흔히 ‘성격이 좋다, 성격에 문제가 있다, 성격이 변했다’등의 여러 가지 말들을 사용한다. 이처럼 성격이라는 말이 빈번하게 사용되고 있다는 것은 그만큼 많은 사람들이 자신은 물론 타인의 성격에 대해 많은 관심을 가지고 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 이렇게 성격에 관심을 갖는 이유는 자신이나 타인의 성격에 대해 알면 향후 발생하는 다양한 문제들에 직면하였을 때 효과적으로 대처할 수 있고 다양한 행동들에 대한 이해가 넓어지기 때문이다(윤천성 외, 2005).

인간의 행동은 주로 성격에 의해 결정된다. 그리고 성격은 성격을 구성하는 요인에 따라 다르게 형성되며, 다르게 형성된 성격의 특성이 행동의 원인이자 행동의 차이를 나타내는 원인이 된다고 하였다(조홍석외, 2010).

성격이론가 올포트(Allport)는 개인의 성격은 독특하고 계속적으로 변화하고 성장하는 조직이며 정신(심리)과 신체의 결합에 따른 상호작용일 뿐만 아니라 성격의 모든 측면은 구체적 행동과 생각을 활성화 시키거나 혹은 방향을 결정한다고 하였다(노안영 외, 2010).

그러므로 체중조절에 있어서도 성격 요인에 대한 연구가 필요하다고 보았다. 성격요인에 대한 이해가 있다면 체중조절 관련 행동의 원인과 차이를 파악할 수 있고, 바람직한 체중조절 방향을 제시할 수 있다고 본다.

미국의 정신의학자인 에릭 번(Eric Berne)에 의해 개발된 성격이론(Theory of personality)인 교류분석(Transaction Analysis)에서는 성격은 자아상태

(Ego State)과 생활자세(Life Position)로 구성되어있다고 본다.

자아상태(Ego State)는 자아개념을 기초로 하여 기능적 특성에 따라 다섯 가지로 나뉘고, 생활자세(Life Position)는 자신과 타인에 대한 긍정과 부정의 자세에 따라 네 가지로 나누어진다. 이러한 다섯 가지 자아상태 와 네 가지 생활자세로 성격을 분석한 교류분석의 성격구조 분석은 사람들의 행동을 쉽게 이해할 수 있고 전문 상담가가 없이도 활용할 수 있다. 또한 자아상태 와 생활자세의 개선을 통해 성격과 행동의 변화를 가져 오기 때문에 다양한 분야에서 사용되고 있다(스기다 미네야스, 2007).

그러므로 본 연구에서는 교류분석의 성격 구성 요인인 자아상태 및 생활자세를 중심으로 여대생의 체중조절행동인 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동에 미치는 영향을 분석하여 올바른 체중조절 방향에 도움을 주고자 한다.

또한 사람과 사람 사이의 관계를 기본으로 하는 서비스 산업인 피부미용분야에서 비만관리 고객의 상담 및 교육에 필요한 미용 상담 심리의 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구 가설

가설을 규명하기 위한 구체적인 연구 가설은 다음과 같다.

첫째, 여대생은 교류분석의 성격요인인 다섯 가지 자아상태(Ego State)에 따라 체형인식, 체중조절 행동, 섭식행동에 차이를 나타낼 것이다.

둘째, 여대생은 교류분석의 성격요인인 네 가지 생활자세(Life Position)에 따라 체형인식, 체중조절 행동, 섭식행동에 차이를 나타낼 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 성격의 정의

성격에 대한 정의는 성격의 어떤 면에 초점을 맞추느냐에 따라 서로 다르게 정의되기 때문에 성격이 무엇인지를 한 마디로 정의 내리기는 어렵다(이현수, 2003).

올포트(Allport)는 성격과 관련하여 어원학, 신학, 철학, 법학, 사회학, 심리학 분야에서 약 50여 가지의 의미를 찾아냈다.

학자들은 성격에 대하여 매우 다양한 정의를 한다. 성격이란 모든 종류의 중심이 되는 자아, 즉 조직화되고 영구적이고 주관적으로 지각된 실체(로저스, Rogers), 한 개인의 내부에 있는 어떤 행동과 생각을 결정해 주는 정신, 신체적 체제의 역동적 조직(올포트, Allport), 발달단계를 거치며 맞게 되는 여러 심리사회적 분위기의 극복 결과(에릭슨, Erikson), 그리고 원초(id), 자아(ego), 초자아(superego) 세 요소의 상호작용의 결과(프로이트, Freud)라고 정의 한다(윤천성 외, 2005).

그러나 성격에 관한 이론의 공통점은, 행동을 성격의 증표로 보려는 경향으로 성격은 어떤 구조나 체제로서 역동적이며 일관성과 독특성이 있다는 것이다. 따라서 성격은 환경에 대한 적응이나 대인관계에 비교적 일관성 있게 나타나는 독특한 사고방식이나 행동 유형이라고 할 수 있다(노안영 외, 2010).

2. 교류분석(TA: Transactional Analysis)

국제교류분석협회(ITAA)에서는 「교류분석은 개인의 성장과 개인의 변화를 위한 체계적인 심리치료법이며 성격이론(theory of personality)이다.」라고 교류분석을 정의하였다.

교류분석은 미국의 정신의학자 에릭 번(Eric Berne,1910-1970) 박사에 의해 개발되었다. 성격이론 중 과정이론인 프로이트(Freud)의 정신 분석 이론과 왓슨(G.B. Watson)의 행동주의를 기초로 하여 펄즈(Fritz Perls)의 게슈탈트 심리학(Gestalt Psychology)등 정서적 행동변화 이론과, 행동치료(Behavior Therapy)등이 도입되어 현재는 “TA통합이론”으로 완성되어 있으며, 현재 세계 6여 개국에 ‘교류분석 협회’가 있고, ‘국제교류분석 협회’(ITAA)가 구성되어 활성화 되어 있다.

인간의 사고방식이나 태도의 기본적인 부분은 유전적·체질적으로 부모로부터 받아들이는 것과 유아기 시절의 경험에 의해 형성되며, 그 후 일생에 영향을 미친다는 가설은 심리학 분야에서는 통설로 되어 있다.

교류분석도 이 가설에 입각해 이론을 구축한 것이다. 그전에는 유아기에 형성된 부분을 유아기 이후에 변화시키려는 것은 매우 어렵다고 생각하는 경향이 강했다. 그러나 이러한 사고방식을 부정하고 인간의 의식적인 변혁과 행동 수정을 도모해 가는 것이 교류분석의 기본적 개념이다.

교류분석에서는 유아기의 어떤 결정이 어른의 현재 생활에 불편함을 주고 있다면 그 역기능적인 결정을 찾아내어 변화시킬 수 있다고 한다(Christine Lister-Ford, 2008).

대학생을 대상으로 교류분석 적용 후의 변화를 연구한 선행 연구는 다음과 같다.

Thomas(1987)는 상호교류분석을 이용하여 대학생의 교류분석 훈련의 내면화, 지식 획득 그리고 의사소통에 관한 연구에서 유의미한 영향을 미친다고 보고하였고, Johnson(1985)은 대학생의 의사소통 중 전문적인 공감, 경청 능력 향상에 효과가 있음을 보여주었다.

국내의 선행논문으로는 여춘근·이영호(1997)는 전문 대학생의 자아상태 활성화와 인간관계 능력향상을 위한 교류분석 집단상담 프로그램에 관한 연구를 통해 그 효과를 증명하였다. 이영호(2002)의 연구에서도 대학생들의 자아상태의 변화와 활성화에 효과가 있다고 나타났다. 박민수(2009)의 전문대학생을 대상으로 자아상태와 인정자극의 효과에 관한 연구에서도 긍정적인 효과가 있음이 나타났다.

앞에서 살펴본 선행연구에서 보여주듯이 교류분석은 성격과 행동과 인간관계의 변화를 가져온다. 성격 심리학자 로저스(Carl R. Rogers)는 “내가 있는 그대로의 나를 수용할 때 내가 변화한다”고 하였다(노안영외, 2010).

교류분석의 성격분석과 상담을 체중조절행동에도 적용한다면, 자신의 성격과 바람직하지 못한 행동을 일으키는 요인을 이해하고 수용하여 자신의 행동 변화를 추구해 나갈 수 있을 것이라 사료되며, 또한 항상 사람을 대하며 서비스를 제공해야하는 피부미용분야에서 고객 이해와 상담에 활용할 수 있을 것이라 사료된다.

3. 교류분석의 자아상태(Ego State)

에릭 번(Eric Berne, 1964)은 Ego State란 일관된 감정과 경험의 유형이 그에 상응하는 일관된 행동 유형과 직접적으로 관련되어 있다고 정의하였다. 모든 인간은 어버이 자아상태(Parent ego : P), 어른 자아상태(Adult ego : A), 어린이 자아상태(Child ego : C)의 세 개의 자아상태(ego state)으로 성격이 이루어져 있다고 본다.

교류분석에서 인간의 자아를 Parent(어버이), Adult(어른), Child(어린이) 세 가지로 구분한 것은 초자아(Superego), 자아(ego), 이드(id)로 구분한 프로이드의 이론을 연상시킨다(I. Stewart & VJoines, 2010).

에릭 번(Eric Berne)이 원래 프로이드학파의 정신 분석가였기에 두 이론이 닮았다고 해서 놀라운 일은 아니다.

P(어버이 자아상태)는 판단적인 초자아(Superego)와 유사하고, A(어른 자아상태)는 현실검증의 기능을 하는 자아(Ego)와 유사하고, C(어린이 자아상태)는 본능과 충동의 저장소인 이드(id)와 닮은 점이 있다. 그러나 이 두 이론은 근본적인 차이가 있다(스기다 미네야스, 2007).

P(어버이), A(어른), C(어린이) 세 가지 자아상태는 행동관찰을 통해 알 수 있다. 반면에 초자아, 자아, 이드는 순수 이론적 개념이다. 어떤 사람이 초자아, 자아, 이드상태에 있는지의 여부는 볼 수도 들을 수도 없다.

그러나 어떤 사람의 P(어버이 자아상태)의 정도는 관찰하고 판단할 수 있다. 또한, 프로이드가 말하는 세 가지 자아의 구성 요소는 일반화된 것이지만, 교류분석의 세 가지 자아상태는 개인마다 다르다. 프로이드의 모델과 자

아상태 모델은 동일한 것이 아니다. 그렇다고 해서 서로 모순되는 것도 아니다. 다만 서로 다른 방법으로 인간의 성격을 묘사했을 뿐이다. 자아상태는 선천적으로 좋고 나쁜 것이 없으며 각 자아의 기능은 긍정적인 면과 부정적인 면 모두가 있다. 세 가지 자아상태는 다시 기능적인 면에서 다섯 가지로 나누어진다. 이러한 다섯 가지 자아상태의 기능적 분석을 통해 자신을 객관적으로 이해할 수 있고 성격의 부조화를 발견하여 바람직한 방향으로 변화를 시도할 수 있다(스기다 미네야스, 2007).

1) 아버지 자아상태(P:Parent ego state)

아버지 자아상태는 태어나면서부터 시작해서 5세까지의 시기에 형성되는데 주로 정서적으로 중요한 인물 곧 부모, 형제 및 이와 비슷한 사람들의 행동이나 태도의 영향에 의해서 형성된다.

아버지 자아상태는 벌이나 제안을 가하는 작용, 또는 사람을 돌보는 것과 같은 양육적인 작용과 관계한다. “좋다”, “나쁘다”등의 가치판단이나 도덕, 윤리관 등에 의한 말은 아버지 자아상태에서 나오는 표현이다.

아버지 자아상태에 놓여 있다는 것은 ‘아버지다운’행동을 하는 것이 아니라 ‘자신의’ 부모나 부모와 같은 권위적 인물들이 했던 행동이나 감정이나 사고를 재연한다는 것이다.

예를 들면, 흔히 어린 시절 ‘도로에 뛰어들면 안 된다.’, ‘날씬해야해!’ ‘뚝뚝하지 못한 짓이야!’ 라고 부모들은 통제하고 비판하면서 해야 하는 일을 알려준다. 의사가 환자에게 ‘담배를 끊으세요! 해가됩니다.’ 라고 말하는 것은 어렸을 때 부모로부터 받은 ‘도로에 뛰어들면 안 된다.’라는 명령의 유형을

재연하고 있는 것이다(우재현, 2010).

어버이 자아상태는 기능상 두 가지로 나누어진다. 하나는 비판적 어버이 자아상태(Critical Parent : CP)이며, 다른 하나는 양육적 어버이 자아상태(Nurturing Parent : NP)이다.

① 비판적 어버이 자아상태(CP:Critical Parent)

자신의 가치관이나 생각하는 방법을 올바른 것으로 보고 양보하려고 하지 않는 부분이다. 양심이나 이상과 깊이 관련되어 있어서 주로 비평이나 비난을 하지만 동시에 아이들이 생활하는데 필요한 여러 가지 규칙도 가르친다. 비판적 어버이가 높고 겉마음과 속마음이 일치하는 사람은 타인부정형(U-:당신은 틀렸다You're not OK)인 경우가 많다(송희자, 2010).

비판적 어버이(CP)가 지나치게 강하면 거만하고 지배적인 태도, 명령적인 말투, 칭찬보다 질책하는 경향 등이 있으며 상대를 깔보는 듯한 느낌을 준다. 반대로 이 비판적 어버이(CP)가 낮으면 느슨하다, 우물쭈물해서 ‘구렁이 담 넘어가듯’ 흐릿한 사람이라는 말을 들을 수 있다.

긍정적인 생활자세를 가진 비판적 어버이 자아상태(CP)은 사람들을 보호하고 더 건강하게 하는데 참 목적을 두고 있다.

의사가 환자에게 명령할 때, “담배를 끊으시오, 당신에게 해롭습니다!” 혹은 “길에서 차 앞으로 뛰어들지 마시오.”와 같은 행동을 들 수 있다.

부정적인 생활자세를 가진 비판적 어버이 자아상태(CP)은 다른 사람을 깎아 내리거나 직장상사가 부하 직원에게 “자네, 또 실수했잖아!”라고 그 자리에서 질책을 한다.

비판적 어버이 자아상태(CP)을 높이는 방법으로는 시간이나 금전에 대해 심하게 잔소리하기, 부하나 자녀의 실수에 질책과 충고를 가하기, 무슨 일이든 뒤로 미루지 않기 등이 있다(우재현, 2010).

② 양육적 어버이 자아상태(NP:Nurturing Parent)

친절, 동정, 관용적인 태도를 나타내는 부분이다. 아이들, 부하, 후배 등을 위로하고 격려하며 친부모와 같이 돌보는 것이 양육적 어버이 자아상태(NP)의 작용이다. 별보다는 용서하고 칭찬하는 생활태도이다. 남의 고통을 자신의 것처럼 받아들이려는 보호적이고 온화한 면을 갖고 있다.

양육적 어버이(NP)가 높고 겉마음과 속마음이 같은 사람은 타인긍정 생활자세(U+:당신은 옳다You're OK)를 지닌 경우가 많다.

양육적 어버이 자아상태는 “열심히 하면 된다”, “최선을 다 하자”, “모든 것이 다 잘 될 것이다”, “걱정할 필요 없다”, “포기할 필요가 없다.” 등의 격려하는 말이나 태도, 그리고 보호적 태도, 사랑스러워하는 태도, 미소 짓는 행동, 잡아주는 것, 걱정스러워하는 태도, 껴안는 것 등을 들 수 있다. 그러나 양육적 어버이(NP)가 지나치게 높으면 과보호를 하여 상대방의 자주성을 빼앗아 의존성을 만들게 된다.

긍정적인 생활자세를 가진 양육적 어버이(NP)는 사람들을 도우려고 마음을 쓰는 자세로 염려를 기울인다. 직장동료에게 “그 일을 도와줄까? 도움이 필요하면 말해줘.”라고 말한다.

그러나 부정적인 생활자세를 가진 양육적 어버이(NP)는 “자, 내가 그 일을 해줄게”라고 하면서 일을 빼앗아 그 일을 마저 해 버리는 ‘숨막히게 친절함

어머니'가 부정적인 생활자세를 가진 양육적 아버지의 전형적인 행동 패턴이다.

양육적 아버지 자아상태(NP)을 높이는 방법으로는 장점을 칭찬하기, 작은 선물하기, 상대의 부정적인 말이나 태도에 반응하지 않고 '스케일이 큰 인간이다'라고 느끼게 하는 행동 취하는 방법 등이 있다.

2) 어른 자아상태(A:Adult Ego State)

성격 중에서 사실에 근거해서 사물을 판단하려고 하는 부분이다. 어른 자아상태(A)은 감정에 지배되지 않는 자유로운 입장을 취하고 울거나 웃거나 질책하거나 비꼬거나 걱정하거나 하는 일은 없다. 이러한 의미에서 어른 자아상태(A)은 지성·이성과 깊이 관련되어 있고 합리적 사고 작용을 한다.

어른 자아상태(A)이 지나치게 높으면 자기분위와 타인 무시의 경향이 강해져서 인간미가 없는 사람이 되기 쉽다. 반대로 어른 자아상태(A)이 낮으면 정확한 판단이나 이해를 하지 못하여 계획성이 없고, 행동에 일관성이 없어 자기 주관으로 일을 처리하려 한다. 어른 자아상태(A)을 높이는 방법으로는 사태를 분석하고 규칙이나 패턴이 있는지 조사하기, 요가나 명상 등을 통해 냉정해지는 훈련, 같은 상황에서 다른 사람은 어떤 생각과 행동을 할까를 생각해 보기 등이 있다(I. Stewart & V. Joins, 2010).

3) 어린이 자아상태(C:Child ego state)

사람은 누구나 자신의 속에 "어린 아이"를 갖고 있다. C(어린이 자아상태)는 인간의 성격 속에서 실제의 아이모습을 유지하고 있다. 5세 이전에 경험

한 외적 관계에 의해 형성 되는데, 특히 부모와의 관계에서 경험한 감정과 반응양식이 내면화 된 것이다.

C(어린이 자아상태)는 기능에 따라 순응적 어린이 자아상태(AC:Adapted child)과 자유스런 어린이 자아상태(FC:Free Child)으로 구분된다.

① 자유스런 어린이 자아상태(FC:Free Child)

자유스런 어린이 자아상태(FC)은 태어나서 부모의 영향을 받기 이전에 본능적인 부분을 말한다. 웃고, 울고 하는 아이의 솔직한 감정을 느끼는 부분으로 인간이 타고난 본능적인 생리학적인 배고픔을 느끼는 부분이다.

자유스런 어린이 자아상태(FC)이 강한 사람은 울고 싶을 때 울고, 웃고 싶을 때 웃는 등 감정을 솔직히 표현하거나 어린 아이 같은 행동을 한다.

또한 자유스런 어린이 자아상태(FC)은 일반적으로 명랑하여 장난을 좋아하며 유머가 풍부하고 제멋대로인 면이 있어서 타인에 대한 배려가 결여되기도 한다. 자유스런 어린이 자아상태(FC)이 높은 사람 중 겉마음과 속마음이 같은 사람은 자기긍정(I+:나는 옳다 I'm OK)적인 면이 강하다.

긍정적 생활자세를 가진 자유스런 어린이 자아상태(FC)은 생산적이고 삶에 활기를 넣어준다(송희자, 2010).

부정적 생활자세를 가진 자유스런 어린이 자아상태(FC)은 만찬 석상에서 큰 소리로 트림을 하는 행동, 혹은 극단적으로 복잡한 길에서 빠른 속도로 자신과 다른 사람의 생명을 위협하면서 오토바이를 달리는 행동을 한다.

자유스런 어린이 자아상태(FC)을 높이는 방법으로는 짧은 공상을 즐기기, 예술이나 오락(영화, 스포츠, TV)을 일상생활 속에서 즐기기 등이 있다.

② 순응적 어린이 자아상태(AC:Adapted Child)

자신의 참된 감정을 억제하고 부모나 상사의 기대에 부응하도록 노력하며, 주로 부모의 영향 하에서 형성된 자아상태이다. 위의 자유스런 어린이 자아상태(FC)에 여러 가지 수정을 가한 부분이라고 할 수 있다.

순응적 어린이 자아상태(AC)이 높고 속마음과 겉마음이 같은 사람은 자기 부정(I-:나는 옳지 않다 I'm not OK)적인 생활자세가 강하다.

순응적 어린이 자아상태(AC)은 자신을 억제하고 사회적 규범에 따라서 행동하려고 하는 경향을 가지나 이것이 지나치게 강하면 싫은 것을 싫다고 말할 수 없어 간단히 타협하고 만다.

“좋은 아이”, “착한 아이”로 행동하며 자연스런 감정을 나타내지 못하며 평상시는 암전하게 있다가 예상치 못한 어떤 상황에서 반항하거나 격노하는 것도 순응적 어린이 자아상태(AC)의 행동패턴 중의 하나이다.

부정적인 생활자세를 가진 순응적 어린이 자아상태(AC)은 성인이 되어서도 어릴 때 부모의 주의를 끌기 위해 부루통해 하던 행동을 취하거나 연설을 하려고 강대상에 선다면 당황하고 얼굴이 빨개져 말을 더듬는다.

긍정적인 생활자세를 가진 순응적 어린이 자아상태(AC)은 규범을 준수하고 예의바른 행동을 한다.

순응적 어린이 자아상태(AC)을 높이는 방법으로는 경청하는 태도, 상대방에게 맞장구치기, 상대를 추켜세우기 등이 있다(정순희, 2009).

4) 자아상태의 경계(Boundaries)

우리는 자신이 원하는 것을 얻기 위해서 어떤 자아상태에 반응을 나타내야

하는가를 어릴 적부터 익혀왔다. 정서적으로 건전한 사람은 자신이 선택하고 싶은 자아상태를 자유롭게 선택할 수 있다.

우리의 자아상태는 각각 반 삼투성 막과 같은 경계를 갖고 있어서 자아상태인 심적 에너지는 사소한 자극에도 반응하여 자아상태 사이를 흘러 다니면서 상황에 따라 역할을 수행하게 만든다.

총 에너지의 양은 변하지 않으며 한 자아상태가 강하면 다른 자아상태가 약화될 수밖에 없다는 ‘항상성 가설(constancy hypothesis)’를 따른다.

‘항상성 가설’은 정신 에너지의 양이 일정하기 때문에, 한 자아상태가 많은 에너지를 사용하게 되면 다른 자아상태가 사용할 에너지의 양은 적어질 수밖에 없다는 가설이다.

자신의 자아상태를 변화시키는 최상의 방법은 자신이 원하는 부분을 높이는 것이다. 원하는 부분을 높이려고 하면 자동적으로 낮추려고 하는 자아상태에서 에너지가 빠져나와 높이려고 하는 자아상태로 이동 한다.

예를 들어 CP(비판적 아버지 자아상태)을 줄이고 NP(양육적 아버지 자아상태)을 높이려고 하면 NP(양육적 아버지 자아상태)을 높이는 행동을 많이 하면 된다. 직장 상사라면 매일 직원들의 등을 두드려 주거나 직장에서 사람들에게 명령을 하는 대신 따뜻하게 지도해 주려고 하면 된다. CP(비판적 아버지 자아상태)을 줄이기 위해 애쓸 필요가 없었다.

총 에너지의 양은 변함없다는 항상성 가설에 따라, NP(양육적 아버지 자아상태)에 더 많은 에너지를 쏟으면 자동적으로 CP(비판적 아버지 자아상태)이 내려가기 때문이다(우재현, 2010).

4. 교류분석의 생활 자세(Life Position)

생활자세는 영어로는 Life Position으로 어떤 한 사람이 자신과 타인을 인지하는 기본적인 자세(fundamental stances)로 자신과 타인에 대한 긍정과 부정으로 나뉜다. Life Position은 우리말로 해석할 때 생활 자세, 생활 태도 또는 생활자세 등으로 번역하여 사용하고 있다(I. Stewart & V. Joins, 2010).

에릭 번(Eric Berne)은 3세-7세 사이 초기의 결단(early decision)이 생활자세를 결정한다고 하였다.

가령 “너 같은 놈은 태어나지 말았어야 했어”라는 말을 부모로부터 직접 듣거나 그런 생각을 간접적으로 느끼면서 성장했다면 아이는 “나는 귀여움을 받지 못한다. 나는 OK가 아니다”라는 생각을 갖게 되고, 그것은 그 아이가 인생을 살아가는 태도에 큰 향을 미치게 된다.

정신 분석학에서 ‘내적 대상관계(internal object relations)’라고 한다. 유년기에 어떤 패턴의 인간관계가 마음 깊은 곳에 새겨지면 그 후 자기도 모르게 그러한 패턴의 인간관계를 반복해서 만들어 낸다고 한다(이무석, 2009).

즉, 부모나 부모 대리인들의 금지령(injection) 또는 허가(permission)와 같은 양육태도를 통해 전달되는 메시지들과 기타 경험에 근거해 자기긍정(I'm OK), 자기부정(I'm not OK), 타인긍정(You're OK), 타인부정(You're not OK)의 심리적 생활자세가 형성된다고 하였다(송희자, 2010). 이러한 사람이 자기 자신과 타인에 대해 어떻게 느끼고 어떤 결론을 내리고 있는가를 가리켜 기본적 생활자세, 생활자세 혹은 삶의 태도라고 말한다. 본 연구에서

는 생활자세라는 용어를 사용하였다.

교류분석에서 말하는 [긍정(OK)]이란 ‘사랑받고 있다, 사랑받을 가치가 있다, 자유로이 행동할 수 있다, 살 가치가 있다, 쓸모가 있다, 유쾌하다, 잘할 수 있다, 마음이 너그럽다’ 등 모두 좋은 감정을 얻는 것을 의미한다.

[부정(Not OK)]이란 ‘사랑받을 가치가 없다, 자유롭게 행동할 수 없다, 무력하다, 둔하다, 무엇을 하더라도 성공할 수 없다, 쓸 가치가 없다’는 등 좋지 않은 감정을 얻는 것을 의미한다.

이러한 긍정과 부정의 감정은 아기가 수태되는 장면에서부터 시작된다. 아기가 수태되는 상황은 아기의 인생계획과 운명을 결정하는데 강한 영향을 미칠 수 있다. 성인 남녀가 만나 사랑하고, 결혼하여 고대하던 사랑의 결실로 태어난 아기인가, 실수로 난 아기인가, 여러 명의 딸을 출산한 후에 기다리던 귀한 남자아기인가, 잘못된 피임법 때문에 우발적으로 낳게 된 아기인가 등에 따라 아이의 생활자세는 각기 다를 수 있다.

수유시기에 충분한 사랑과 만족의 시간으로 ‘우리 아기 잘 먹는다’, ‘천천히 배부를 때까지 먹어라’는 자기 긍정의 감정을 형성하게 된다. 반대로 ‘빨리 먹어라’, ‘그만 먹어라’, ‘깨물어서 아프다’, ‘아직 수유시간이 아니야. 기다려야해’등과 같은 경우 아기는 불안, 슬픔, 분노의 감정을 느끼며 자기 부정(I’m not OK)의 생활자세를 가지게 된다(우재현, 2010). .

배변훈련에도도 ‘실통하다’, ‘대단하다’, ‘아유! 황금색이야! 착하기도 하지’는 긍정의 자세를 형성시키지만, ‘이런 못된 것 같으니, 꼭 바쁠 때에.....’, ‘그만 좀 싸’, ‘빨리 좀 하자’ 등 또는 전혀 관심일 기울이지 않는 경우, 부정의 생활자세 형성을 가져오게 된다.

특히 영유아기 때 사람은 길들여진다. 아기는 동물들 중에서 가장 말을 잘 들으며 가장 잘 길들여진다. 아기는 어머니의 언어적, 비언어적 메시지를 잘 숙지하여 모방한다.

아동기 때 들려주는 동화는 아기의 가치관 형성에 있어서 중요하다. 이 시기는 어느 종류의 감정을 취할 것인가를 결정한다. 특히 스트레스상황에서 선택되는 감정으로 분노, 공포, 비판, 노여움, 화, 죄의식, 무기력을 부모로부터 배운다(송희자, 2010).

이러한 수태에서부터 아동기를 통해 형성되는 자신과 타인에 대한 긍정(OK)과 부정(NOT OK)의 생활자세는 자신과 타인에 대한 내면의 성격경향으로서 각기 다른 형태의 행동으로 나타난다.

[I+:자기긍정 생활자세(I'm OK)]가 높은 경우 자신감이 있고, 자신의 사고방식이나 느낌을 아주 소중히 여긴다. 연애를 해도 사랑받고 있다는 안정감과 자신은 사랑받을 가치가 있는 사람이라는 것을 솔직하게 인정할 줄 안다.

[I-:자기부정 생활자세 (I'm not OK)]가 높은 경우 자신의 능력이나 감정에 자신이 없고, 항상 열등감을 가지고 있으며, 무엇을 하더라도 불안이나 압박이 따라 다니고, “어차피 나는 틀렸다”라는 자기혐오, 자기비하의 상태에 빠지기 쉽다.

[U+:타인긍정 생활자세(You're OK)]가 높은 경우 상대방을 신뢰하고 사람의 인격이나 능력을 유연하게 인정할 줄 안다.

[U-:타인부정 생활자세 (You're not OK)]가 높은 경우 타인을 기본적으로 신용하지 못하고, 비판적이 되거나, 반대로 무관심을 가장하여 주위의 인

간을 받아들이려고 하지 않는다.

자기긍정-타인긍정 생활자세를 가장 이상적인 생활자세로 본다. 이러한 이상적인 자세로 바꾸는 방법으로는 어떤 사람이 이러한 사람들인지, 어떤 상황에서 이러한 자세를 가질 수 있을지 생각해 보면 된다. 또한 이와는 반대로 자기부정-타인부정 생활자세가 되는지 생각해서 그 사람과 그 상황이 되는 것을 피하도록 노력해야 한다.

TV에서 반영되는 토크쇼 등의 대담 방송에서 대화내용을 중심으로 생활자세를 분석해 보거나, 드라마 속의 극중 인물의 생활자세를 분석해 보는 것도 객관적인 분석으로 자기긍정-타인긍정의 감정을 이해하고 체득하는데 효과적인 방법이다. 그리고 'I'm OK, You're OK'라는 말을 매일 자신에게 해 준다(우재현, 2010).

5. 성격과 체중조절

성격과 체중조절에 관련된 외국의 선행논문을 살펴보면 자가 기입식 설문지인 '미네소타 다면인성검사'(MMPI-2)를 사용한 체중감소 유지와 성격에 관한 연구 결과 성격과 체중 감소는 무관한 것으로 나타났다(Lauer et al., 1996). Karolinska의 인격척도(Personality inventory Karolinska Scale of Personality, KSP) 와 비만에 대한 연구에서도 KSP에 의해 측정되는 성격특성과 비만, 체중감소는 무관한 것으로 나타났다(K. Elfhag, S. Rossner, 2005).

국내의 선행논문들을 살펴보면, 최선영(2005)의 고등학생의 체형인식도에

따른 성격유형 및 자아 존중감의 관계연구에서는 체형선호와 성격유형과는 유의한 차이가 없었고 체형인식도만이 자아존중감에 영향을 미친다고 하였으며, 최유경(2008)의 비만청소년과 비비만 청소년의 성격차이 분석에 대한 연구는 비만을 원인으로 보고, 비만도가 성격에 미치는 영향에 대해 다루었다.

심리와 비만에 관한 많은 연구들을 살펴보면 심리의 문제를 비만의 원인으로 보기 보다는 비만을 원인으로 보고 심리에 미치는 영향에 대한 것이 많다(임상비만학, 2008).

최근 심리학적인 측면에서는 체중조절을 위해 인지행동치료를 사용하고 있다. 20-24주의 인지행동 치료 후 8-10%의 체중이 줄지만 치료가 종결되면 행동변화를 유지하지 못하고 다시 약 1년 동안에, 감량되었던 체중의 30-50%가 다시 증가한다고 한다(Jeffery, Drewnowski, Epstein, Stunkard, Wilson, Wing, & Hill, 2000). 이러한 체중 재증가의 문제를 해결하기 위해 20-24주 이상의 행동치료, 그 외에 문제풀이(problem-solving)적 접근, 집단 치료방식인 Trevo세 행동수정프로그램, 느린 행동 변화를 강조하는 행동선택치료(Behavioral Choice Treatment)들이 추가로 수행되고 계속 연구되고 있다.

영국의 심리치료사인 Kathy Leach(2006)는 그의 저서 「The Over weight Patient」에서 어린 시절 자아발달의 결손, 부모로부터 받은 내재화된 메시지와 낮은 자존감 등에 대한 방어기전으로 비만이 된다고 하였다. 그러므로 자아에 대한 치료가 없이는 체중감소와 감량된 체중의 유지는 이뤄질 수가 없다고 본다.

정신분석학적 관점에서도 비만은 하나의 증상으로 성장과정에서 오는 자아

의 문제로 보고 있으며, 손상된 자아에 대한 치료가 없이는 비만에 대한 치료는 불가능하다고 본다(지명철·이명종, 2003).

만족감을 얻을 때까지 음식을 추구하는 것은 어린 시절 아기 수유(early feeding)시절에 채워지지 않은 보살핌에 대한 욕구(soothing experience)를 충족하려는 보상행동이라고 한다. B. Mervyn(2005)은 식이조절의 대부분은 체중감소를 목표로 하는데, 체중 감소 후에 체중의 재증가는 신체 사이즈나 식이습관과 상관없이 자아 발달기의 외상이나 결손에 대한 방어기전이라고 하였다. 그러므로 식이조절을 하는 음식 양의 많고 적음에 상관없이 체중조절 중에 박탈(deprivation)의 감정이 증가한다고 한다. 그리고 이러한 박탈의 감정은 식이조절과 폭식의 반복을 가져오며, 결국에 ‘나는 틀렸어’라는 자기 부정(I’m not OK)의 감정을 강화시킨다. 그러므로 체중감소와 감량된 체중을 유지하기 위해서는 자아(ego)에 대한 치료가 필요하다고 한다.

어린아이는 배가 고플 때 자연 본능적으로 배고픔을 표시하고 먹으려고 한다. 그러나 출생 후 얼마 지나지 않아서 자연적인 배고픔을 느끼는 본능은 부모들에 의하여 결정된 수유시간에 따르도록 훈련되면서 잃어버리게 된다.

그러므로 음식에 대한 선택을 할 때에는 자신의 내면에 내재화 되어있는 P(어버이 자아상태)이 현재의 상태와 관계없이 행동을 유발시키는 원인이라고 한다. 특히 성인이 된 후에도 자아상태 중 CP(비관적 어버이 자아상태)가 지나치게 높은 경우 AC(순응적 어린이 자아상태)가 가지고 있는 내면의 두려움을 자극한다. 이러한 AC(순응적 어린이 자아상태)의 내면의 잠재되어 있는 두려움에 대한 자극이 있을 때, 두려움으로부터 자신을 보호하려는 심리적 보상작용으로 음식을 선택한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 모형

본 연구는 교류분석의 성격 요인인 자아상태 및 생활자세가 체형 인식, 체중조절 경험, 그리고 섭식행동에 미치는 영향에 관한 연구로서 다음과 같은 연구 모형에 입각하여 가설을 설정하고 연구하였다.

자아상태와 생활자세는 체형인식, 체중조절경험이나 섭식행동에 의해 결정되는 것이 아니다. 따라서 자아상태와 생활자세를 각각의 독립변수로 잡고, 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동을 종속변수로 보고, 성격 요인인 자아상태와 생활자세가 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동에 미치는 영향을 보기 위해 다음과 같은 연구 모형을 구성하였다. 이것을 그림으로 그려보면 Figure 1 과 같다.

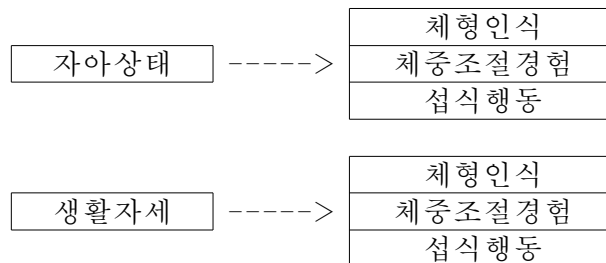


Figure 1. Study Model

2. 조사 대상 및 기간

2010년 10월2일부터 2010년 11월 30일까지 약 2개월간 실시하였다. 조사 대상자는 서울지역 소재 13개 대학에 재학 중인 여학생을 대상으로 600부를 배부하여 그 중 550부를 회수 하였고, 그중 정상체중에 속하는 309부를 최종 연구 분석에 사용하였다.

3. 조사 방법

연구자가 직접 대상 학교를 방문하여 조사대상자에게 배부한 후 자기 평가 기입법(Self-administration method)으로 설문 내용에 응답하도록 한 후 완성된 설문지를 회수하였다.

4. 조사 내용

본 연구에 사용된 설문지의 구성은 다음과 같다. 자아상태, 생활자세 설문지와 체중조절 행동(체형인식, 체중조절 경험, 섭식행동)에 대해서는 국내의 관련문헌을 참고하여(조영라, 2010 ; 이윤영, 2010; 오미연외 2007) 조사목적에 맞게 작성된 설문지를 사용하였다.

1) 일반사항

조사 대상자의 일반사항을 알아보기 위하여 조사 대상자의 출생년도, 월경

의 규칙성, 가족 중 비만여부, 주거상황에 대해 조사하였다.

2) 자아상태(Ego State) 설문지

본 연구에서는 Ego-Gram check List(ECL)를 사용하였다. ECL의 하위 영역별 문항 수는 CP(비판적 어버이 자아상태)10문항, NP(양육적 어버이 자아상태)10문항, A(어른 자아상태)10문항, FC(자유스런 어린이 자아상태)10문항, AC(순응적 어린이 자아상태)10문항으로 총 50문항이며, 각 문항에 대하여 그렇다2점, 아니다0점, 잘 모르겠다 1점으로 구성되어 있다. 개인이 얻을 수 있는 각 하위 영역별 점수는 0점-20점이며 각 척도의 점수가 높을수록 각 자아상태의 성향이 강함을 의미한다.

3) 생활자세 (Life Position)설문지

한국교류분석협회에서 표준화한 설문지로 생활자세 척도의 하위 영역별 문항수는 「자기긍정(I+)」 10문항, 「자기부정(I-)」 10문항, 「타인긍정」(U+)10문항, 「타인부정(U-)」 10문항으로 총 40문항이며, 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’1점에서 ‘언제나 그렇다’ 5점까지의 5점 척도로 구성되어 있다. 개인이 얻을 수 있는 각 하위영역별 점수는 10점~50점이며 각 척도의 점수가 높을수록 각 태도의 성향이 강함을 의미한다.

4) 체형인식

조사대상자의 자신의 체형에 대한 인식, 체형에 대한 불만감, 연예인처럼 외모를 가꾸려는 노력정도, 체형에 대한 타인 시선 의식, 하반신 굽기에 대

한 만족도에 대한 5문항으로 구성하였다.

5) 체중조절경험

체중조절은 의도적으로 체중을 늘리는 것과 줄이는 것 모두를 포함하나, 본 연구에서는 체중을 줄이는 것만으로 제한하였다.

조사 대상자의 체중조절 관심도, 체중조절의 성패에 대한 자기 책임감, 체중조절계획유무, 체중조절이유, 체중감량정도, 체중조절 중 만족감, 체중조절 중단이유, 체중조절중의 신체증상, 체중조절방법, 감량된 체중유지기간에 대한 13문항으로 구성하였다.

6) 섭식행동

조사 대상자의 식사량의 규칙성, 식사 속도, TV등 시청하면서 식사여부, 폭식·과식여부, 과식 후 죄책감, 체중증가가 걱정되어 음식거절, 과식 후 소식, 저녁 후 금식, 먹는 양보다 소식, 체중 증가 시 소식, 음식 맛 좋으면 과식, 제과점·스낵코너 등 음식점 지날 때 구매욕구, 맛있는 음식 즉시 먹음, 스트레스로 인한 과식을 질문하는 17문항으로 구성하였다.

5. 자료 분석 방법

본 연구의 조사 자료 분석을 위해 SPSS(Statistical Package for Social Science, ver 12.0) 통계 프로그램을 사용하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency

Analysis)을 실시하였다.

둘째, 성격요인인 자아상태 와 생활자세가 체형인식, 체중조절 경험, 섭식 행동에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중 회귀분석(Multiple Regression Analysis)과 로지스틱 회귀분석(Logistic Regression Analysis)을 실시하였다.

셋째, 성격 요인인 자아상태 와 생활자세가 체중조절 경험에 미치는 차이를 알아보기 위하여 평균차이 검증인 T-test와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다.

넷째, 일원변량분석(One way Anova)의 유의한 결과에 대하여 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

다섯째, 자아상태 및 생활자세가 섭식행동에 미치는 영향을 항목별로 알아보기 위하여 단순 상관관계 분석(Simple Correlation Analysis)을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사 대상자의 일반적 특성

1) 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 나이는 만 20세가 26.2%, 만 19세가 25.6%로 가장 많았다. 전공은 인문사회과학계열이 38.5%, 이공계열이 36.5%로 가장 많았다.

월경주기는 규칙적인 경우가 78.6%, 불규칙적인 경우가 21.4%로 규칙적인 경우가 매우 높게 나타났다.

가족 중 비만여부는 비만자가 없는 경우가 70.9%, 있는 경우가 29.1%로 가족 중 비만자가 없는 경우가 높게 나타났다. 출생순서는 첫째가 49.5%로 가장 높게 나타났다.

주거상황은 자택이 84.8%로 가장 많았고, 이성 친구 유무는 이성친구가 없는 경우가 68.6%로 있는 경우 31.4%보다 높게 나타났다.

Table 1. General characteristics of subjects (N=309)

	Variables	N (%)
Age(yrs)	18	27(8.7)
	19	79(25.6)
	20	81(26.2)
	21	43(13.9)
	22	53(17.2)
	23	26(8.4)
Major	Science &Engineering	113(36.5)
	Arts & Physical	32(10.4)
	Social & Human Science	119(38.5)
	Education	30(9.7)
	Law	15(4.9)
A Menstrual Cycle	Regular	243(78.6)
	Irregular	66(21.4)
Obesity of Family	Yes	90(29.1)
	No	219(70.9)
Birth Order	First	153(49.5)
	Middle	37(12.0)
	Youngest	96(31.1)
	An only Child	22(7.1)
	Others	1(.3)
Residence Place	With a family	262(84.8)
	A Studio Apartment	27(8.7)
	A Boarding House	9(2.9)
	A Dormitory	11(3.6)
Friend of the opposite sex	Yes	97(31.4)
	No	212(68.6)
	Total	309(100.0)

2) 조사 대상자의 신체적 특성

조사 대상자의 신장과 체중에 대하여 비교 분석한 결과는 Table 2 와 같다. 신장은 평균 161.96cm, 체중은 평균 53.61kg로 나타났다.

조사대상자들이 설문에 직접 기입한 신장과 체중에 따른 평균 체질량지수(BMI)는 20.44kg/m²으로 나타났다.

한국인 영양섭취 기준 설정을 위한 체위 기준치에 따르면 20~29세 성인 여성은 신장 160cm, 체중 56.3kg, BMI 21.99kg/m²이다(한국 영양학회, 2010).

이와 본 연구의 조사대상자의 신체적 특성을 비교해 볼 때 본 연구의 조사 대상자의 신장은 높게 나타났고 체중은 낮게 나타났고, BMI 역시 국민 표준치보다 낮게 나타났다.

Table 2. Body Characteristics of Subjects (N=309)

Variable	M±SD
Height(cm)	161.96±5.09
Body Weight(kg)	53.61±4.15
BMI	20.44±1.14

3) 조사대상자의 성격요인 경향

조사 대상자인 여대생들의 성격 요인인 자아상태 및 생활자세에 대한 경향은 Table 3과 같다.

자아상태는 NP(양육적 아버지 자아상태)는 평균 14.6점, AC(순응적 어린이 자아상태)은 평균 13.92점으로 높게 나타났고, A(어른 자아상태)는 평균 12.88점, FC(자유스런 어린이 자아상태)은 평균 12.03점, CP(비판적 아버지 자아상태)은 평균 11.07점으로 낮게 나타났다.

즉, 조사대상자인 여대생들의 자아상태 경향은 NP(양육적 아버지 자아상태)이 높아 자신을 다소 희생해서라도 타인과의 관계를 잘 하려는 경향이 높고, CP(비판적 아버지 자아상태)이 낮아 남에게 엄하게 대하지 못하고, 자신이 처한 입장이나 능력을 돌아보지 않는 위험이 있고 인생에 대한 엄격함과 자기주장이 약해 남에게 이용당하거나 속임을 당하기 쉬운 타인중심-자기희생이다. 또한 FC(자유스런 어린이 자아상태)이 낮고 AC(순응적 어린이 자아상태)이 높아 열등감이 강하고, 스트레스를 쉽게 느끼며 내부에 모순을 축적해 가는 타입이다.

생활자세는 U+(타인긍정 생활자세)는 평균 37.20점으로 가장 높게 나타났고, I-(자기부정 생활자세)는 평균 36.50점, U-(타인부정 생활자세)는 평균 25.50, I+(자기긍정 생활자세)는 평균 23.26점으로 나타났다.

즉, 조사대상자인 여대생들의 생활자세의 경향은 I-(자기부정 생활자세)와 U+(타인긍정 생활자세)이다. 이러한 삶의 경향은 어린 아이가 성장 초기에 취하는 태도로 가장 보편적인 생활자세이며, 다른 생활자세로 변화가 시작되는 자세이다.

Table 3. Tendency analysis of personality factor of subjects

(N=309)

	Variable	N	M±SD
Ego State	CP ¹⁾	309	11.07±2.98
	NP ²⁾	309	14.60±3.22
	A ³⁾	309	12.88±6.58
	FC ⁴⁾	309	12.03±3.46
	AC ⁵⁾	309	13.92±6.72
Life	U- ⁶⁾	309	25.50±5.93
	U+ ⁷⁾	309	37.20±5.44
Position	I+ ⁸⁾	309	23.26±7.71
	I- ⁹⁾	309	36.50±6.57

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

2. 성격요인이 체형인식에 미치는 영향

1) 성격 요인이 자신의 체형 인지에 미치는 영향

여대생의 성격요인인 자아상태 및 생활자세가 자신의 체형 인지에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 4와 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태에 관한 모형의 설명력은 약 20.8%($R^2=.208$)이고, 모형의 타당성은 $F=10.462$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

자아상태가 자신의 체형에 대한 인지에 미치는 영향의 분석 결과, CP(비판적 아버지 자아상태)는 $\beta=.055$, $t=1.969$ 로 나타나 정적(+)으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, CP(비판적 아버지 자아상태)의 점수가 높을수록 자신의 체형이 살찐 편이라고 생각하는 것으로 나타났다.

둘째, 생활자세에 관한 모형의 설명력은 약 21.9%($R^2=.219$)이고, 모형의 타당성은 $F=11.436$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

생활자세가 자신의 체형인지에 미치는 영향을 분석한 결과, U+(타인긍정 생활자세)는 $\beta=-.090$, $t=-1.856$ 로 나타나 부적(-)으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, U+(타인긍정 생활자세)의 점수가 높을수록 자신의 체형이 말랐다고 생각하는 것으로 나타났다.

Table 4. Effect of personality factor on recognition of the body shape by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient				
		B	Standard Error	β	t	p	R ²	F(p)
(Invariable)		3.209	.276		11.629	.000		
Ego State	CP ¹⁾	.011	.013	.055	1.969(*)	.05	.208	10.462 (***)
	NP ²⁾	-.001	.012	-.003	-.047	.963		
	A ³⁾	.001	.012	.002	-.034	.997		
	FC ⁴⁾	.010	.010	.059	.992	.322		
	AC ⁵⁾	.005	.010	.027	.440	.660		
(Invariable)		4.271	.451		9.468	.000		
Life Position	U- ⁶⁾	-.007	.007	-.066	-.993	.322	.219	11.436 (***)
	U+ ⁷⁾	-.012	.007	-.090	-1.856(*)	.049		
	I+ ⁸⁾	-.007	.008	-.071	-.885	.377		
	I- ⁹⁾	.001	.006	.018	.231	.817		

*p<.05, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

2) 성격요인이 체형 불만족도에 미치는 영향

여대생의 성격요인인 자아상태 및 생활자세가 자신의 체형에 대한 불만족도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 5와 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태에 관한 모형의 설명력은 약 24.9%($R^2=.249$)이고, 모형의 타당성은 $F=13.122$, $p<.0001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

자아상태가 자신 체형에 대한 불만족도에 미치는 영향을 살펴보면 NP(양육적 아버지 자아상태)은 $\beta=-.112$, $t=-1.97$ 로 나타나 부적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

FC(자유스런 어린이 자아상태)은 $\beta=.118$, $t=2.047$ 로 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. AC(순응적 어린이 자아상태)는 $\beta=.181$, $t=3.027$ 로 나타나 정적으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, NP(양육적 아버지 자아상태) 점수가 높을수록 자신체형에 대한 불만족도가 낮은 반면에, FC(자유스런 어린이 자아상태), AC(순응적 어린이 자아상태)은 점수가 높을수록 자신체형에 대한 불만족도가 높은 것으로 나타났다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세에 관한 모형의 설명력은 약 27.6%($R^2=.276$)이고, 모형의 타당성은 $F=16.196$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 생활자세가 자신 체형에 대한 불만족도에 미치는 영향을 분석한 결과 I-(자기부정 생활자세)는 $\beta=.243$, $t=3.126$ 로 나타나 정적(+)으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, I-(자기부정 생활자세)의 점수가 높을수록 자신 체형에 대한 불만족도가 높은 것을 알 수 있다.

Table 5. Effect of personality factor on dissatisfaction of body type by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient		R ²	F(p)
		B	Standard Error	β	t		
Ego State	(Invariable)	2.374	.324		7.328	.000	.249 13.122 (***) .000
	CP ¹⁾	.011	.015	.043	.709	.479	
	NP ²⁾	-.025	.014	-.112	-1.972(*)	.048	
	A ³⁾	-.016	.014	-.069	-1.151	.251	
	FC ⁴⁾	.025	.012	.118	2.047(*)	.042	
	AC ⁵⁾	.037	.012	.181	3.027(**)	.003	
Life Position	(Invariable)	2.307	.524		4.405	.000	.276 16.196 (***) .000
	U- ⁶⁾	-.001	.008	-.009	-.135	.893	
	U+ ⁷⁾	-.002	.009	-.011	-.173	.863	
	I+ ⁸⁾	-.005	.009	-.044	-.567	.571	
	I- ⁹⁾	.023	.007	.243	3.126(**)	.002	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+ :I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

3) 성격요인이 연예인처럼 체형 가꾸기에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 여대생의 연예인처럼 체형을 가꾸려는 정도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 6과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태에 관한 모형의 설명력은 약 21.8%($R^2=.218$), 모형의 타당성은 $F=11.083$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

자아상태가 연예인처럼 체형을 가꾸려는 정도에 미치는 영향을 살펴보면, FC(자유스런 어린이 자아상태)는 $\beta=.092$, $t=1.858$ 로 나타나 정적(+)으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, FC(자유스런 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 연예인처럼 체형을 가꾸려는 정도가 높은 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세에 관한 모형의 설명력은 약 20.9%($R^2=.209$), 모형의 타당성은 $F=10.705$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 생활자세가 연예인처럼 체형을 가꾸려는 정도에 미치는 영향을 분석한 결과 I+(자기긍정 생활자세)는 $\beta=.019$, $t=1.974$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 I+(자기긍정 생활자세)의 점수가 높을수록 연예인처럼 체형을 가꾸려는 정도가 높은 것으로 나타났다.

Table 6. Effect of personality factor on effort to tone up the body shape to look like entertainers by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient		R ²	F(p)
		B	Standard Error	β	t		
Ego State	(Invariable)	3.362	.415		8.094	.000	.218 11.083 (***) .000
	CP ¹⁾	.007	.019	.023	.376	.707	
	NP ²⁾	.034	.017	.089	1.765	.079	
	A ³⁾	.002	.018	.001	.010	.992	
	FC ⁴⁾	.043	.016	.092	1.858(*)	.048	
	AC ⁵⁾	-.003	.015	-.011	-.184	.854	
Life Position	(Invariable)	3.648	.686		5.317	.000	.209 10.705 (***) .000
	U- ⁶⁾	.001	.010	.007	.110	.912	
	U+ ⁷⁾	.003	.011	.017	.251	.802	
	I+ ⁸⁾	.019	.011	.125	1.974(*)	.041	
	I- ⁹⁾	.010	.010	.086	1.070	.285	

*p<.05, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

4) 성격요인이 타인 시선 의식 불편감에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 타인이 자신의 체형을 볼 때의 불편감에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 7과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 타인시선 의식불편감에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 22.0%($R^2=.220$)이고, 모형의 타당성은 $F=11.256$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 자아상태가 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때 느끼는 불편감에 대한 분석결과, A(어른 자아상태)는 $\beta =-.100$, $t=-2.142$ 로 나타나 부적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 AC(순응적 어린이 자아상태)에서는 $\beta =.101$, $t=2.561$ 로 정적으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, A(어른자아상태) 점수가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 낮은 반면에, AC(순응적 어린이 자아상태) 점수가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때의 불편감이 높은 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 타인시선의식 불편감에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 25.1%($R^2=.251$)이고, 모형의 타당성은 $F=14.049$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 생활자세가 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때의 불편감에 미치는 영향의 분석결과, U+(타인긍정 생활자세)는 $\beta =-.089$, $t=-1.851$ 로 나타나 부적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. I-(자기부정 생활자세)는 $\beta =.179$, $t=2.271$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타

났다.

즉, U+(타인긍정 생활자세)의 점수가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때 불편감이 낮은 반면, I-(자기부정 생활자세)의 점수가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때 불편감이 높은 것을 알 수 있다.

Table 7. Effect of personality factor on uncomfortable feeling when their body shape is seen by others by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient			
		B	Standard Error	β	t	p	R ² F(p)
Ego State	(Invariable)	2.709	.436		6.206	.000	.220 11.256 (***) .000
	CP ¹⁾	.006	.020	.018	.293	.770	
	NP ²⁾	-.007	.018	-.023	-.383	.702	
	A ³⁾	-.031	.019	-.100	-2.142(*)	.033	
	FC ⁴⁾	.008	.016	.027	.467	.641	
	AC ⁵⁾	.027	.016	.101	2.561(**)	.010	
Life Position	(Invariable)	2.179	.704		3.097	.002	.251 14.049 (***) .000
	U- ⁶⁾	-.010	.011	-.064	-.975	.330	
	I- ⁷⁾	-.016	.012	-.089	-1.851(*)	.048	
	I+ ⁸⁾	-.005	.012	-.031	-.395	.693	
	I- ⁹⁾	.022	.010	.179	2.271(*)	.024	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비관적 어머니 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태) 3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태) 5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세) 7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세) 9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

5) 성격요인이 하반신 체형 만족에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 여대생의 자신의 하체가 굵다고 생각하는 정도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 8과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 하반신 체형만족에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 21.9%($R^2=.219$)이고, 모형의 타당성은 $F=11.204$, $p<.001$ 로서 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

자아상태가 자신의 하반신이 굵다고 생각하는 정도에 미치는 영향의 분석 결과, CP(비판적 아버지 자아상태)은 $\beta=.109$, $t=2.274$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. A(어른 자아상태)는 $\beta=-.114$, $t=-2.469$ 로 나타나 부적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, CP(비판적 아버지 자아상태) 점수가 높을수록 하반신이 굵다고 생각하는 경우가 높다. 그러나 A(어른 자아상태) 점수가 높을수록 하반신이 굵지 않다고 생각하는 경우가 높은 것으로 나타났다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 하반신 체형 만족에 관한 모형의 설명력은 22.7%이고, 모형의 타당성은 $F=12.085$, $p<.001$ 로서 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

생활자세가 자신의 하반신이 굵다고 생각하는 정도에 미치는 영향을 분석한 결과, I+(자기긍정 생활자세)는 $\beta=-.104$, $t=-1.787$ 로 나타나 부적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, I+(자기긍정 생활자세)의 점수가 높을수록 하반신이 굵지 않다고 생각

하는 경우가 높은 것을 알 수 있다.

Table 8. Effect of personality factor on satisfaction with the thickness of lower parts of the body by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient			
		B	Standard Error	β	t	p	R ² F(p)
Ego State	(Invariable)	1.883	.463		4.069	.000	
	CP ¹⁾	.038	.021	.109	2.274(*)	.037	
	NP ²⁾	-.007	.019	-.022	-.364	.716	11.204
	A ³⁾	-.037	.020	-.114	-2.469(*)	.013	(***)
	FC ⁴⁾	.007	.017	.023	.398	.691	.000
	AC ⁵⁾	.008	.017	.027	.438	.662	
Life Position	(Invariable)	1.676	.758		2.212	.028	
	U- ⁶⁾	-.010	.012	-.060	-.906	.365	12.085
	U+ ⁷⁾	.013	.013	.067	1.004	.316	(***)
	I+ ⁸⁾	-.016	.013	-.104	-1.787(*)	.045	.000
	I- ⁹⁾	.009	.011	.069	.871	.384	

*p<.05, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U- :You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+ :I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

3. 성격요인이 체중조절 경험에 미치는 영향

1) 성격요인이 체중조절 관심도에 미치는 영향

성격 요인인 자아상태 및 생활자세가 여대생의 체중조절에 대한 관심도에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 9와 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 여대생의 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 24.1%($R^2=.241$)이고, 모형의 타당성은 $F=12.583$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다

자아상태가 체중조절 관심도에 미치는 영향정도를 분석한 결과, CP(비관적 어버이 자아상태)은 $\beta=.112$, $t=2.340$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

A(어른자아상태)에서는 $\beta=-.183$, $t=-3.304$ 로 나타나 부적으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, CP(비관적 어버이 자아상태)의 점수가 높을수록 체중조절 관심도가 높은 반면에, A(어른 자아상태)의 점수가 높을수록 체중조절 관심도가 낮은 것으로 나타났다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 여대생의 체중조절에 대한 관심도에 미치는 영향에 대한 모형의 설명력은 약 20.3%($R^2=.203$)이고, 모형의 타당성은 $F=10.254$, $p<.001$ 로서 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

즉, 생활자세가 체중 조절 관심도에 미치는 영향에 대한 분석 결과, 모든 생활자세에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

Table 9. Effect of personality factor on interest in weight-control by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient				
		B	Standard Error	β	t	p	R ²	F(p)
(Invariable)		1.578	.341		4.633	.000		
Ego State	CP ¹⁾	.029	.016	.112	2.340(*)	.018	.241	12.583 (***)
	NP ²⁾	-.006	.014	-.026	-.433	.665		
	A ³⁾	-.044	.015	-.183	-3.034(**)	.003		
	FC ⁴⁾	.014	.013	.061	1.057	.291		
	AC ⁵⁾	.008	.013	.038	.632	.528		
(Invariable)		1.459	.571		2.556	.011		
Life Position	U- ⁶⁾	.002	.009	.017	.252	.801	.203	10.254 (***)
	U+ ⁷⁾	-.004	.009	-.026	-.382	.703		
	I+ ⁸⁾	-.003	.010	-.029	-.352	.725		
	I- ⁹⁾	.001	.008	.010	.125	.900		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

2) 성격요인이 체중조절 성패 책임감에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 여대생의 체중조절의 성패가 자신에게 달려 있다고 생각하는 책임감 정도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중 회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 10과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 여대생의 체중조절 성패가 자신에게 달려 있다고 생각하는 책임감 정도에 미치는 영향에 대한 설명력은 약 21.0%($R^2=.210$)이고, 모형의 타당성은 $F=10.589$, $p<.000$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다

자아상태가 체중조절의 성패 여부가 자신에게 달려 있다고 생각하는 책임감 정도에 미치는 영향의 분석결과, AC(순응적 어린이 자아상태)은 $\beta=.076$, $t=1.740$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, AC(순응적 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 체중조절의 성패가 자신에게 있다고 생각하는 책임감 정도가 높은 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 체중조절의 성패 여부가 자신에게 달려 있다고 생각하는 책임감 정도에 미치는 영향에 관한 설명력은 약 21.8%($R^2=.218$), 모형의 타당성은 $F=11.403$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 생활자세가 체중조절의 성패가 자신에게 달려 있다고 생각하는 정도에 미치는 영향의 분석결과 I-(자기부정 생활자세)는 $\beta=-.110$, $t=-1.877$ 로 부적적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, I-(자기부정 생활자세)의 점수가 높을수록 체중조절의 성패가 자신에게 달려 있다고 생각하는 책임감 정도가 낮은 것으로 나타났다.

Table 10. Effect of personality factor on self-responsibility for weight control by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient		R ²	F(p)
		B	Standard Error	β	t		
Ego State	(Invariable)	1.616	.317		5.097	.000	
	CP ¹⁾	.005	.015	.020	.330	.742	
	NP ²⁾	.001	.013	.003	.047	.963	10.589
	A ³⁾	-.012	.014	-.052	-.852	.395	(***)
	FC ⁴⁾	.008	.012	.039	.666	.506	.000
	AC ⁵⁾	.015	.012	.076	1.740(*)	.049	
Life Position	(Invariable)	1.325	.519		2.552	.011	
	U- ⁶⁾	-.002	.008	-.018	-.278	.782	11.403
	U+ ⁷⁾	.009	.009	.073	1.090	.277	(***)
	I+ ⁸⁾	-.004	.009	-.036	-.444	.657	.000
	I- ⁹⁾	-.010	.007	-.110	-1.877(*)	.042	

*p<.05, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태) 5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세) 7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

3) 성격요인이 체중조절계획 유무에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 여대생의 체중조절 계획 유무에 미치는 영향을 분석하기 위해 ‘체중조절 계획이 없다’를 0으로 하여 로지스틱 회귀분석(Logistic Regression Analysis)을 실시하였으며, 분석 결과는 Table 11과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 체중조절 계획 유무에 미치는 영향의 분석 결과, FC(자유스런 어린이 자아상태)은 $OR=.880$ 로 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

AC(순응적 어린이 자아상태)은 $OR=.867$ 로 정적으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, AC(순응적 어린이 자아상태), FC(자유스런 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 체중 조절 계획이 있는 경우가 많은 것으로 나타났다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 체중조절 계획 유무에 미치는 영향을 살펴보면, I+(자기긍정 생활자세)는 $OR=1.050$ 로 부적적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, I+(자기긍정 생활자세)의 점수가 높을수록 체중 조절 계획이 없는 것으로 나타났다.

Table 11. Effect of personality factor on having a plan of weight-control by logistic regression analysis (No plan=0)

		B	S.E.	Wald	df	p-value	Exp(B)
Ego State	(Invariable)	-1.023	1.476	.481	1	.488	2.782
	CP ¹⁾	.061	.069	.796	1	.372	.941
	NP ²⁾	-.089	.063	1.975	1	.160	1.093
	A ³⁾	.034	.063	.279	1	.597	.967
	FC ⁴⁾	.128	.056	5.181	1	.023(*)	.880
	AC ⁵⁾	.142	.055	6.646	1	.010(**)	.867
Life Position	(Invariable)	4.588	2.407	3.633	1	.057	.010
	U ⁻⁶⁾	-.012	.036	.115	1	.735	1.012
	U ⁺⁷⁾	-.003	.038	.007	1	.931	1.003
	I ⁺⁸⁾	-.098	.040	2.463	1	.046(*)	1.050
	I ⁻⁹⁾	-.011	.034	.113	1	.736	1.012

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

S.E : Standard Error

df : degree of freedom

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U- :You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+ :I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

4) 성격요인에 따른 체중조절 이유의 차이

성격요인인 자아상태 와 삶의 자세에 따른 체중조절 이유의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(One way anova)을 실시하였으며, 일원변량분석의 유의한 결과에 대하여 던컨의 다중 검정법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 Table 12와 같다.

첫째 성격요인 중 자아상태가 체중조절 이유에 미치는 영향의 분석 결과, NP(양육적 아버지 자아상태)의 경우에 「건강을 위해서」는 16.65 ± 2.15 점으로 가장 높은 반면 「주위사람들이 똥똥하다고 해서」는 13.90 ± 4.53 점으로 낮게 나타나 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

A(어른자아상태)의 경우에 「주위사람들이 똥똥하다고 해서」는 14.10 ± 2.96 점, 「건강을 위해서」는 13.94 ± 2.94 점으로 다른 이유에 비해 높게 나타나 유의수준 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이는 것을 알 수 있다.

이는 「건강을 위해서」 체중조절을 하는 경우는 NP(양육적 아버지 자아상태)가 높으며, 「건강을 위해서」뿐만 아니라 「주위사람들이 똥똥하다고 해서」 체중조절 노력을 하는 경우는 A(어른자아상태)가 높은 것으로 나타났다.

둘째 성격요인 중 생활자세가 체중조절 이유에 미치는 영향에 대한 분석결과, U+(타인긍정 생활자세)의 경우에 「건강을 위해서」는 38.53 ± 5.21 점으로 가장 높게 나타났고, 「대중매체의 영향」은 34.21 ± 5.23 점 「주위 사람들이 똥똥하다고해서」는 35.50 ± 4.84 점으로 낮게 나타나 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

I+(자기 긍정 생활자세)에서는 「건강을 위해서」가 39.71 ± 7.94 점으로 가장

높은 반면에, 「대중매체의 영향」은 33.95 ± 6.50 점으로 가장 낮게 나타나 유의수준 $p < .05$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타냈다.

반면에 I-(자기부정 생활자세)의 경우는 「대중매체의 영향」은 28.16 ± 9.11 점, 「주위사람들이 똥똥하다고 해서」는 27.80 ± 10.32 점으로 높은 반면에 「건강을 위해서」는 19.71 ± 8.19 점으로 매우 낮게 나타나 유의수준 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 나타냈다.

이는 「건강을 위해서」 체중조절 노력을 하는 경우는 U+(타인 긍정 생활자세)와 I+(자기긍정 생활자세)가 높은 반면에 「대중 매체의 영향」으로나 「주위사람들이 똥똥하다고 해서」가 체중조절 이유인 경우는 I-(자기부정 생활자세)가 높은 것으로 나타났다.

Table 12. Difference of reasons of weight-control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test

		Effect of mass media	Dissatisfaction of body type	People around you say 'you are fat'	Health	Others	F	p	Duncan
Ego State	CP ²⁾	9.89±2.90 ¹⁾	11.23±2.95	12.10±3.25	11.76±2.41	10.50±3.38	1.441	.221	-
	NP ³⁾	14.42±3.37 ^a	14.30±3.26 ^b	13.90±4.53 ^c	16.65±2.15 ^d	14.25±1.91 ^e	2.337(*)	.037	d>a,b,c, e
	A ⁴⁾	11.53±3.00 ^a	12.23±3.08 ^b	14.10±2.96 ^c	13.94±2.95 ^d	15.25±2.38 ^e	4.122(**)	.003	e>c,d> a,b
	FC ⁵⁾	12.26±3.72	12.32±3.59	12.30±3.40	12.24±3.72	11.00±3.21	.259	.904	-
	AC ⁶⁾	14.26±3.40	13.52±3.73	13.60±3.20	12.59±3.91	13.00±3.70	.500	.736	-
Life Position	U ⁻⁷⁾	26.84±6.25	25.67±5.75	27.90±4.95	25.06±7.08	25.38±5.32	.575	.681	-
	U ⁺⁸⁾	34.21±5.23 ^a	36.99±5.32 ^b	35.50±4.84 ^c	38.53±5.21 ^d	37.63±5.40 ^e	2.056(*)	.039	d>b> a,c
	I ⁺⁹⁾	33.95±6.50 ^a	36.45±6.46 ^b	35.90±8.76 ^c	39.71±7.94 ^d	37.25±7.27 ^e	1.910(*)	.049	d>b,e> a,c
	I ⁻¹⁰⁾	28.16±9.11 ^a	23.02±7.38 ^b	27.80±10.32 ^c	19.71±8.19 ^d	22.75±7.13 ^e	3.731(**)	.006	a,c>b,e >d

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

The subscribed letter a,b,c are significantly different by Duncan's multiple range test

1) All values are mean M±SD

2)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

3)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

4)A:Adult(어른 자아상태)

5)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

6)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

7)U-:You are not OK(타인부정 생활자세) 8)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

9)I+:I am OK(자기긍정 생활자세) 10)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

5) 성격요인이 체중감량정도에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 체중 감량 정도에 미치는 차이를 알아보기 위하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며 이에 관한 분석 결과는 Table 13과 같다.

첫째 성격요인 중 자아상태에 관한 모형의 설명력은 약 21.4%($R^2=.214$), 모형의 타당성은 $F=10.628$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

자아상태가 체중감량 정도에 미치는 영향을 분석한 결과, 모든 유형에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째 성격요인 중 생활자세에 관한 모형의 설명력은 약 21.3%($R^2=.213$), 모형의 타당성은 $F=10.772$, $p<.001$ 로 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다.

생활자세가 체중감량 정도에 미치는 영향은 U-(타인부정 생활자세)에서 $\beta =.115$, $t=1.978$ 로 나타나 정적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 U-(타인부정 생활자세)의 점수가 높을수록 체중감량 정도가 많은 것을 알 수 있다.

Table 13. Effect of personality factor on kilograms of weight loss by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient		R ²	F(p)
		B	Standard Error	β	t		
Ego State	(Invariable)	7.951	1.623		4.898	.000	.214 10.628 (***) .000
	CP ¹⁾	-.093	.075	-.086	-1.243	.215	
	NP ²⁾	-.066	.068	-.068	-.973	.332	
	A ³⁾	.056	.071	.055	.793	.428	
	FC ⁴⁾	-.025	.060	-.029	-.421	.674	
	AC ⁵⁾	.005	.060	.006	.088	.930	
Life Position	(Invariable)	6.617	2.666		2.482	.014	.213 10.772 (***) .000
	U- ⁶⁾	.103	.042	.115	1.978(*)	.041	
	U+ ⁷⁾	-.002	.047	-.003	-.032	.974	
	I+ ⁸⁾	-.032	.046	-.068	-.702	.483	
	I- ⁹⁾	-.025	.038	-.062	-.654	.514	

*p<.05, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

6) 성격요인에 따른 체중조절 중 만족감과 후회감의 차이

성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 여대생의 체중조절 중 느끼는 만족감과 후회감의 차이를 분석하기 위하여 T-test를 실시하였으며, 이에 대한 분석 결과는 Table 14와 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 체중조절 중 느끼는 만족감과 후회에 미치는 영향에 대한 분석 결과, A(어른자아상태)의 경우에 「자신이 대견하거나 자신에게 만족감이 든다」는 12.58 ± 3.10 점, 「체중조절을 시작한 것을 후회한다」는 10.69 ± 2.79 점으로 나타나 「자신이 대견하거나 자신에게 만족감이 든다」가 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 체중조절 중 자신이 대견하거나 자신에게 만족감이 드는 경우는 A(어른자아상태)가 높은 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 체중조절 중 만족감과 후회감에 미치는 영향의 분석결과, 모든 생활자세에서 유의한 차이가 없었다.

Table 14. Difference of satisfaction or regret on weight-control according to personality factor by T-test

		satisfaction on weight-control	regret on weight-control	t	p
Ego State	CP ²⁾	11.16±2.94 ¹⁾	11.63±3.34	-.604	.547
	NP ³⁾	14.40±3.26	15.19±3.29	-.928	.354
	A ⁴⁾	12.58±3.10	10.69±2.80	2.376(*)	.018
	FC ⁵⁾	12.23±3.60	12.56±2.98	-.362	.718
	AC ⁶⁾	13.40±3.70	14.38±3.48	-1.019	.309
Life Position	U ⁻⁷⁾	25.83±5.78	26.13±6.84	-.195	.846
	U ⁺⁸⁾	36.74±5.32	37.63±4.82	-.650	.516
	I ⁺⁹⁾	36.33±6.68	37.63±6.67	-.758	.455
	I ⁻¹⁰⁾	23.45±7.89	24.07±7.89	-.292	.771

*p<.05

- 1) All values are mean M±SD
- 2)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)
- 3)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)
- 4)A:Adult(어른 자아상태)
- 5)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)
- 6)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)
- 7)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)
- 8)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)
- 9)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)
- 10)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

7) 성격요인에 따른 체중조절 중단 원인의 차이

성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 체중조절 중단 이유의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One way anova)을 실시하였으며, 일원변량분석의 유의한 결과에 대하여 던컨의 다중 검정법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 Table 15와 같다.

첫째, 성격요인 중 자아상태가 체중조절 중단 원인에 미치는 영향을 살펴보면, NP(양육적 아버지 자아상태)의 경우에 「체중감소 목표 달성」은 15.16 ± 2.89 점, 「체중조절 시도실패」는 14.89 ± 3.42 점으로 비교적 높게 나타난 반면 「건강악화」는 13.84 ± 3.22 점으로 가장 낮게 나타나 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 「체중감소 목표 달성」으로 체중조절을 그만둔 경우는 NP(양육적 아버지 자아상태)가 높은 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 체중조절 중단 원인에 미치는 영향의 분석 결과 U+(타인 긍정 생활자세)의 경우에 「체중감소 목표 달성」은 38.40 ± 4.68 점, 「체중조절 시도 실패」는 37.74 ± 4.79 점, 「체중조절 자체를 포기」는 37.38 ± 5.36 점으로 높게 나타난 반면 「체중 조절이 힘들어서」는 35.61 ± 5.57 점, 「건강 악화」는 36.58 ± 5.02 점으로 낮게 나타나 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

즉, 「체중조절 시도 실패」, 「체중감소 목표 달성」, 「체중 조절 자체를 포기」한 경우가 「체중 조절이 힘들어서」와 「건강악화」로 체중조절을 그만둔 경우보다 U+(타인긍정 생활자세)에서 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

Table 15. Difference of reasons of weight-control stopping according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test

		Fail for weight-control	Hard for weight-control	Deterioration in health	Achieve a goal for weight-control	Give up weight-control	F	p	Duncan
Ego State	CP ²⁾	10.37±2.53 ¹⁾	11.38±2.92	11.00±3.50	10.98±2.98	11.47±2.93	.942	.441	-
	NP ³⁾	14.89±3.42 ^a	14.08±3.28 ^b	13.84±3.22 ^c	15.16±2.89 ^d	14.55±3.48 ^e	1.9429(*)	.048	a,d,e> b,c
	A ⁴⁾	11.60±2.87	12.36±2.77	13.11±3.37	12.69±3.55	12.66±3.37	.996	.410	-
	FC ⁵⁾	12.63±3.16	12.31±3.74	12.79±3.72	11.44±3.52	12.34±3.61	.784	.537	-
	AC ⁶⁾	13.14±3.66	13.78±3.75	13.00±3.74	13.71±3.47	13.04±3.81	.506	.731	-
Life Position	U ⁻⁷⁾	26.31±6.13	25.93±6.06	27.32±5.73	25.22±5.82	25.30±5.47	.585	.674	-
	U ⁺⁸⁾	37.74±4.79 ^a	35.61±5.57 ^b	36.58±5.02 ^c	38.40±4.68 ^d	37.38±5.36 ^e	2.651(*)	.034	a,d,e> b,c
	I ⁺⁹⁾	37.49±7.54	35.29±6.57	36.26±7.77	37.42±6.59	37.32±5.57	1.341	.255	-
	I ⁻¹⁰⁾	23.51±8.01	24.04±7.58	23.84±8.27	22.24±8.45	22.94±7.74	.446	.775	-

*p<.05

The subscribed letter a,b,c are significantly different by Duncan's multiple range test

1) All values are M±SD

2)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

3)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태)

4)A:Adult(어른 자아상태)

5)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

6)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

7)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

8)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

9)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

10)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

8) 성격요인에 따른 체중조절 중 경험한 신체증상의 차이

성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 체중조절 중 경험한 신체증상의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One way anova)을 실시하였으며, 일원변량분석의 유의한 결과에 대하여 던컨의 다중 검정법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 Table 16과 같다.

첫째 성격 요인 중 자아상태가 체중조절 중 경험한 신체증상에 미치는 영향의 분석결과 A(어른 자아상태)는 「식이 장애」는 13.00 ± 3.23 점, 「신체적 장애」는 12.86 ± 3.02 점, 「증상이 없는 경우」는 12.74 ± 3.15 점으로, 「수면장애」는 11.90 ± 3.51 점, 「심리적 장애」는 11.80 ± 2.82 점, 「기타」 10.14 ± 2.79 점 보다 높게 나타나 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

즉, 「식이장애, 「신체적 장애」나 「증상이 없는 경우」는 A(어른 자아상태)가 높은 것을 알 수 있다.

둘째 성격요인 중 생활자세가 체중조절 중 경험한 신체증상에 미치는 영향의 분석 결과, U-(타인부정 생활자세)의 경우에서 「수면 장애」는 30.90 ± 4.53 점으로 가장 높게 나타났고, 「없음」은 24.95 ± 5.78 점, 「기타」는 24.00 ± 5.72 점의 순으로 낮게 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 유의한 차이를 보였다. I-(자기부정 생활자세)에서 「수면장애」는 31.00 ± 7.48 으로 가장 높은 반면에 「식이 장애」는 22.75 ± 7.12 점, 「없음」은 21.50 ± 7.27 점으로 낮게 나타나 유의수준 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 체중을 줄이기 위한 체중조절 중 「수면장애」의 증상을 보이는 경우는 U-(타인 부정 생활자세) 와 I-(자기 부정 생활자세)가 높은 것을 알 수 있다.

Table 16. Difference of symptoms experiencing during weight-control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test

		Eating disorder	Sleep disorder	Mental instability	Physical disorder	Nothing	Others	F	p	Duncan
Ego State	CP ²⁾	11.19±2.66 ¹⁾	10.70±2.41	11.02±2.86	10.83±3.04	11.38±3.04	10.57±3.59	.337	.890	-
	NP ³⁾	14.88±3.54	12.60±4.12	14.37±3.75	14.64±2.76	14.59±3.06	14.71±3.15	.767	.574	-
	A ⁴⁾	13.00±3.23 ^a	11.90±3.51 ^b	11.80±2.82 ^c	12.86±3.02 ^d	12.74±3.15 ^e	10.14±2.79 ^f	2.074(*)	.039	a>d>b>c>f
	FC ⁵⁾	13.63±3.48	12.20±4.13	12.31±3.45	12.14±3.51	12.00±3.56	14.00±4.16	.931	.462	-
	AC ⁶⁾	14.06±4.82	14.50±3.63	13.39±3.84	13.39±3.77	13.34±3.40	14.00±4.51	.301	.912	-
Life Position	U ⁻⁷⁾	27.44±5.23 ^a	30.90±4.53 ^b	25.91±5.45 ^c	26.69±6.69 ^d	24.95±5.78 ^e	24.00±5.71 ^f	2.598(*)	.026	b>a>c>d>e>f
	U ⁺⁸⁾	35.94±7.04	35.20±4.59	37.22±5.58	36.25±4.51	37.39±5.08	35.71±4.61	.733	.600	-
	I ⁺⁹⁾	38.63±7.52	32.80±9.45	36.54±6.77	36.72±5.56	36.66±6.34	37.14±9.53	.959	.444	-
	I ⁻¹⁰⁾	22.75±7.12 ^a	31.00±8.94 ^b	24.70±7.48 ^c	24.14±8.02 ^d	21.50±7.27 ^e	25.71±10.21 ^f	3.890(**)	.002	b>c>d>f>a>e

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

The subscribed letter a,b,c are significantly different by Duncan's multiple range test

1)All vaules are M±SD 2)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

3)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태) 4)A:Adult(어른 자아상태)

5)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태) 6)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

7)U-:You are not OK(타인부정 생활자세) 8)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

9)I+:I am OK(자기긍정 생활자세) 10)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

9) 성격요인에 따른 감량된 체중 유지기간의 차이

성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 감량된 체중의 유지 기간의 차이를 분석하기 위하여 일원변량분석(One way anova)을 실시하였으며, 일원변량분석의 유의한 결과에 대하여 던컨의 다중 검정법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 Table 17과 같다.

첫째 성격요인 중 자아상태가 체중 감량 후 체중 유지기간에 미치는 영향에 대한 분석 결과, CP(비관적 아버지 자아상태)의 경우에 「2~3주일 이내」는 12.64±3.46점, 「2~3 달 이내」는 12.59±3.24점으로 다른 기간에 비해 높게 나타나 유의수준 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 나타냈다.

AC(순응적 어린이 자아상태)의 경우에 「1~3일」은 14.78±2.33점, 「3~7일」은 14.30±3.56점, 「1~2주일 이내」는 13.92±3.65점, 「1~2달 이내」는 14.37±3.75점으로 다른 기간에 비해 높게 나타나 유의수준 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

즉, 「2~3주일 이내」와 「2~3 달 이내」인 경우는 CP(비관적 아버지 자아상태)가 높았고, 체중 감량 유지기간이 「2주일 이내」로 짧은 경우 대체적으로 AC(순응적 어린이 자아상태)가 높은 것을 알 수 있다.

둘째 성격 요인 중 생활자세가 감량된 체중 유지기간에 미치는 영향에 대한 분석 결과, U-(타인부정 생활자세)의 경우 「2~3주일 이내」는 29.71±5.68점으로 가장 높은 반면에 「1~3일」은 22.56±4.45점으로 가장 낮게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$). I-(자기부정 생활자세)는 「3~7일」은 28.70±8.99점으로 가장 높은 반면에 「2~3 달 이내」는 20.03±6.21점으로 가장 낮게 나타나 유의수준 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

즉, 감량된 체중의 유지기간은 「2~3주일 이내」인 경우가 다른 기간보다 U-(타인부정 생활자세)가 높은 것을 알 수 있고, 「3~7일」이 가장 많은 경우 I-(자기부정 생활자세)가 높고 「2~3달 이상」으로 긴 경우가 I-(자기부정 생활자세)가 낮은 것을 알 수 있다.

Table 17. Difference of maintenance period of weight reduction according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test

		1~3days	3~7day	1~2weeks	2~3weeks	3~4weeks	1~2months	2~3months	3months over	F	p	Duncan
Ego State	CP ²⁾	10.33±1.58 ^a	10.74±2.20 ^b	11.31±2.99 ^c	12.64±3.46 ^d	10.67±2.3 ^c	10.60±3.07 ^f	12.59±3.24 ^g	11.05±3.00	2.079(*)	.045	d,g>a ,b,c,e,f,h
	NP ³⁾	15.67±3.35 ¹⁾	15.04±3.48	14.15±3.61	13.93±3.03	14.90±3.09	14.63±2.90	13.76±3.74	14.45±2.97	.645	.718	-
	A ⁴⁾	12.78±3.07	11.22±3.46	12.23±2.86	12.71±3.05	12.90±2.76	12.11±2.79	12.07±3.88	13.09±2.89	1.249	.277	-
	FC ⁵⁾	11.56±3.47	12.65±3.45	12.08±3.99	13.29±3.87	12.57±2.75	13.34±3.40	12.28±3.14	11.54±3.82	1.213	.296	-
	AC ⁶⁾	14.78±2.33 ^a	14.30±3.56 ^b	13.92±3.66 ^c	12.71±4.27 ^d	13.00±3.61 ^e	14.37±3.75 ^f	11.52±3.55 ^g	13.53±3.63	2.142(*)	.041	abc,f >de,g,h
Life Position	U ⁻⁷⁾	22.56±4.45 ^a	24.70±5.73 ^b	26.12±5.89 ^c	29.71±5.68 ^d	26.95±5.35 ^e	26.46±5.54 ^f	25.90±5.47 ^g	25.35±5.93	2.056(*)	.047	d>b,c ,e,f,g,h>a
	U ⁺⁸⁾	39.44±5.29	36.96±5.69	35.62±5.99	36.07±3.36	36.90±5.38	35.74±5.64	36.52±5.20	37.66±5.07	1.058	.391	-
	I ⁺⁹⁾	37.67±10.44	34.78±6.00	36.62±6.05	38.00±7.31	35.67±6.18	34.40±7.21	37.03±6.67	37.42±6.41	1.135	.342	-
	I ⁻¹⁰⁾	22.33±8.59 ^a	28.70±8.99 ^b	24.31±6.44 ^c	25.71±9.09 ^d	22.75±5.35 ^e	24.94±8.06 ^f	20.03±6.21 ^g	22.11±7.99	3.181(**)	.003	b>c,d ,f>a,d,h>g

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

The subscribed letter a,b,c are significantly different by Duncan's multiple range test

1) All values are M±SD

2)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

3)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태) 4)A:Adult(어른 자아상태)

5)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태) 6)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

7)U-:You are not OK(타인부정 생활자세) 8)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

9)I+:I am OK(자기긍정 생활자세) 10)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

10) 성격요인에 따른 체중조절 방법의 차이

성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 체중조절 방법의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One way anova)을 실시하였으며, 일원변량분석의 유의한 결과에 대하여 던컨의 다중 검정법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과는 Table 18과 같다.

첫째 성격 요인 중 자아상태가 체중조절 방법에 미치는 영향의 분석결과, NP(양육적 아버지 자아상태)의 경우에 「전문적인 치료나 관리만」은 16.67 ± 1.75 점으로 가장 높은 반면에 「전문적인 치료나 관리 받으면서 식이요법과 운동요법 병행」은 12.69 ± 3.82 점으로 낮게 나타나 유의수준 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다.

즉, 「전문적인 치료나 관리만」을 받는 경우 NP(양육적 아버지 자아상태)가 높은 것을 알 수 있다.

둘째 성격 요인 중 생활자세가 체중조절 방법에 미치는 영향의 분석 결과, U-(타인부정 생활자세)의 경우에는 「전문적인 치료나 관리만」은 29.00 ± 4.34 점, 「전문적인 치료나 관리 받으면서 식이요법과 운동요법 병행」은 28.06 ± 5.23 점으로 「전문적인 치료나 관리가 없는 경우」보다 높게 나타나 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

U+(타인긍정 생활자세)의 경우에 「전문적인 치료나 관리 없이 식이요법만」은 38.66 ± 4.87 점, 「전문적인 치료나 관리 없이 식이요법과 운동요법 병행」은 37.28 ± 5.28 점, 「전문적인 치료나 관리 없이 운동요법만」은 36.13 ± 4.89 점의 순으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

즉, 체중조절 방법으로 전문적인 치료나 관리를 받는 경우는 U-(타인 부정

생활자세)가 높은 반면, 「전문적인 치료나 관리를 받지 않고 식이요법이나 운동요법」을 한 경우는 U+(타인 긍정 생활자세)가 높은 것으로 나타났다.

Table 18. Difference of methods of weight-control according to personality factor by one way anova & duncan's multiple range test

		Diet & exercise	Diet	Exercise	Diet , exercise and specialized therapy(care)	Specialized therapy (care)	F	p	Duncan
	CP ²⁾	11.40±2.75 ¹⁾	10.80±3.24	11.54±3.27	10.58±2.73	10.67±3.01	.911	.458	-
	NP ³⁾	14.57±3.29 ^a	15.07±2.66 ^b	14.75±2.94 ^c	12.69±3.82 ^d	16.67±1.75 ^c	4.020(**)	.004	e>a,b,c>d
Ego State	A ⁴⁾	12.43±3.19	12.02±3.11	12.92±3.02	12.11±2.98	14.00±3.09	.975	.422	-
	FC ⁵⁾	12.27±3.74	12.34±3.05	11.77±3.71	12.92±3.55	12.50±3.08	.558	.694	-
	AC ⁶⁾	13.30±3.40	14.27±3.65	13.94±3.78	12.47±4.00	13.17±5.12	1.431	.224	-
	U- ⁷⁾	25.22±5.93 ^a	24.44±4.74 ^b	26.35±6.47 ^c	28.06±5.23 ^d	29.00±4.34 ^e	2.812(*)	.026	d,e>a,b,c
Life Position	U+ ⁸⁾	37.28±5.28 ^a	38.66±4.87 ^b	36.13±4.89 ^c	34.58±5.68 ^d	35.83±4.67 ^c	3.451(*)	.009	a,b>c,e>d
	I+ ⁹⁾	36.96±6.91	37.29±5.68	35.31±6.34	35.31±7.14	39.17±9.17	1.206	.309	-
	I- ¹⁰⁾	23.00± 7.57	23.56± 7.73	23.62±8.44	24.75±8.62	20.83±6.40	.496	.739	-

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

The subscribed letter a,b,c are significantly different by Duncan's multiple range test

1) All values are M±SD

2) P: Critical Parent(비관적 아버지 자아상태)

3) NP: Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

4) A: Adult(어른 자아상태)

5) FC: Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

6) AC: Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

7) U-: You are not OK(타인부정 생활자세)

8) U+: You are OK(타인긍정 생활자세)

9) I+: I am OK(자기긍정 생활자세)

10) I-: I am not OK(자기부정 생활자세)

4. 성격요인이 섭식행동에 미치는 영향

1) 자아상태 와 섭식행동과의 상관관계

성격 요인 중 자아상태와 섭식행동과의 관계를 분석하기 위해 상관관계 분석(Correlation analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 Table 19와 같다.

CP(비판적 어머니 자아상태)는 음식 맛이 좋으면 과식($r=.136, p<.05$), 맛있는 음식 즉시 먹음($r=.114, p<.05$)의 항목에서는 정적인(+) 상관관계가 나타났고, 체중 증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식($r=-.112, p<.05$)에서는 부정적인(-) 상관관계를 나타냈다.

즉, CP(비판적 어머니 자아상태)가 높을수록 음식 맛이 좋으면 과식하는 행동이 높고, 맛있는 음식 즉시 먹는 행동이 높은 반면에 체중증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식하는 행동은 낮은 것을 알 수 있다.

NP(양육적 어머니 자아상태)는 폭식·과식행동($r=.113, p<.05$)와 정적인(+) 관계를 나타냈다. 즉, NP(양육적 어머니 자아상태)가 높을수록 폭식·과식행동이 높은 것으로 나타났다.

A(어른 자아상태)는 음식 맛이 좋으면 과식($r=.223, p<.01$), 폭식·과식성향($r=.216, p<.01$), 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구($r=.150, p<.01$), 맛있는 음식 즉시 먹음($r=.146, p<.01$), 타인 먹는 것 보면 과식($r=.130, p<.05$), 과식 후 죄책감($r=.124, p<.05$)의 순으로 정적인(+) 상관관계를 나타냈다.

즉, A(어른 자아상태)가 높을수록 음식 맛이 좋으면 과식, 폭식·과식성향, 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구, 맛있는 음식 즉시 먹음, 타인 먹는 것을 보면 과식, 과식 후 죄책감을 느끼는 경우가 높은 것을 알 수 있다.

FC(자유스런 어린이 자아상태)는 매끼 식사량 규칙성($r=.122, p<.05$)과 정적인(+) 상관관계로 나타났고, 폭식·과식($r=-.251, p<.01$), 타인 먹는 것 보면 과식($r=-.193, p<.01$), 음식 맛이 좋으면 과식($r=-.187, p<.01$), 맛있는 음식 즉시 먹음($r=-.157, p<.01$), 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구($r=-.122, p<.05$)의 순으로 부적인(-) 상관관계를 나타냈다.

즉, FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높을수록 매끼 식사량이 규칙적인 경우가 높다. 그리고 폭식·과식 성향이 낮고, 타인 먹는 것 보면 과식하는 경우가 적고, 음식 맛이 좋으면 과식하는 경우가 적고, 맛있는 음식 즉시 먹는 경우가 적고, 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구가 낮은 것으로 나타났다.

AC(순응적 어린이 자아상태)는 스트레스로 인한 과식($r=-.164, p<.01$), 음식 맛 좋으면 과식($r=-.154, p<.01$), 타인 먹는 것 보면 과식($r=-.148, p<.01$), 과식 후 죄책감($r=-.141, p<.05$), 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구($r=-.112, p<.05$)의 순으로 부적인(-) 상관관계를 나타내었다.

즉, AC(순응적 어린이 자아상태)가 높을수록, 스트레스로 인한 과식을 하는 경우가 낮고, 음식 맛이 좋더라도 과식하는 경우가 낮고, 타인 먹는 것 보면 과식하는 경우가 낮고, 과식 후 죄책감을 느끼는 경우가 낮고, 제과점 등 음식점 지날 때 구매욕구가 낮은 것으로 나타났다.

Table 19. Correlation between ego state & eating behavior by
Correlation analysis

Variables	Ego State				
	CP ¹⁾	NP ²⁾	A ³⁾	FC ⁴⁾	AC ⁵⁾
Regularity of meal	-.083	-.067	-.093	.122(*)	-.038
Eating speed	.052	.094	.073	-.054	.017
Eating something while reading or watching TV	.002	-.071	.038	-.104	-.096
Eat more when eating alone	.010	.080	.018	.014	-.097
Tendency to overeat & binge	-.019	.113(*)	.216(**)	-.251(**)	.052
Guilty feeling after overeating	.043	.035	.124(*)	-.071	-.141(*)
Refusing food for fear of gaining weight	.008	.001	-.016	-.057	-.028
Eat less the day after overeating	-.053	.010	-.096	-.047	-.007
Not eat after dinner	.023	.004	-.020	.002	-.087
Eat less than usual due to worrying about weight increase	-.112(*)	.029	-.049	-.019	-.032
Overeating when food tastes delicious	.136(*)	-.002	.223(**)	-.187(**)	-.154(**)
Purchase desire when passing by restaurants such as bakery	.006	.033	.150(**)	-.122(*)	-.112(*)
Eating delicious food instantly	.114(*)	.011	.146(**)	-.157(**)	-.065
Eating less food at have gained weight	-.066	-.086	-.026	.042	-.063
Tendency to eat sugary food	.041	.057	.069	-.092	-.072
Overeat when seeing others eat	-.042	.006	.130(*)	-.193(**)	-.148(**)
Overeating when stressed out	-.053	-.036	.041	-.112	-.164(**)

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

1)CP:Critical Parent(비판적 어머니 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 어머니 자아상태) 3)A: Adult(어른 자아상태)

4)FC: Free Child(자유스런 어린이 자아상태) 5)AC: Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

2) 생활자세 와 섭식행동과의 상관관계

성격 요인 중 생활자세 와 섭식행동과의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석(Correlation analysis)을 실

시하였으며 분석 결과는 Table 20과 같다.

U-(타인부정 생활자세)는 혼자 먹을 때 과식($r=-.152, p<.01$), 과식 후 다음날 소식($r=-.128, p<.05$), 체중증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식($r=-.145, p<.05$)과 부적인(-) 상관관계를 나타냈다.

즉, U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 혼자 먹을 때 과식하는 경우가 적고, 과식 후 다음날 소식하는 경우가 적고, 먹는 양보다 소식하는 경우가 적은 것으로 나타났다.

U+(타인긍정 생활자세)는 먹는 양보다 소식($r=.148, p<.01$), 타인 먹는 것 보면 과식($r=.136, p<.05$), 식사 속도($r=.130, p<.05$), 과식 후 다음 날 소식($r=.127, p<.05$), 과식 후 죄책감($r=.118, p<.05$), 혼자 먹을 때 과식($r=.114, p<.05$), 저녁 후 금식($r=.112, p<.05$) 행동과 정적인(+) 상관관계를 나타냈다.

즉, U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록, 먹는 양보다 소식, 타인 먹는 것을 보면서 과식, 먹는 속도가 빠름, 전날 과식 후 다음날 소식, 과식 후 죄책감, 혼자 먹을 때 과식, 저녁 후 금식하는 경우의 순으로 높게 나타났다.

I-(자기부정 생활자세)는 혼자 먹을 때 과식($r=-.248, p<.01$), 타인 먹는 것 보면 과식($r=-.236, p<.01$), 과식 후 죄책감($r=-.229, p<.01$), 먹는 속도($r=-.189, p<.01$), 폭식·과식($r=-.129, p<.05$), TV·책·신문 등을 보면서 식사($r=-.119, p<.05$)의 순으로 부적인(-) 상관관계를 나타냈다.

즉, I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 혼자 먹을 때 과식, 타인 먹는 것

보면서 과식, 과식 후 죄책감 , TV·책·신문 등을 보면서 식사하는 경우가 낮고, 식사속도가 느린 것으로 나타났다.

I+(자기긍정 생활자세)는 타인 먹는 것 보면 과식($r=.214, p<.01$), 혼자 먹을 때 과식($r=.161, p<.01$), 식사 속도($r=.131, p<.05$)의 순으로 정적인(+) 상관관계를 나타냈다.

즉, I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 타인 먹는 것을 보면 과식, 혼자 먹을 때 과식, 먹는 식사 속도가 빠른 경우가 높은 것을 알 수 있다.

Table 20. Correlation between life position & eating behavior by
Correlation analysis

Variables	Life Position			
	U- ¹⁾	U+ ²⁾	I- ³⁾	I+ ⁴⁾
Regularity of meal	.017	-.050	.045	-.070
Eating speed	-.084	.130(*)	-.189(**)	.131(*)
Eating something while reading or watching TV	.004	-.069	-.119(*)	.028
Eat more when eating alone	-.152(**)	.114(*)	-.248(**)	.161(**)
Tendency to overeat & binge	-.092	.100	-.129(*)	.033
Guilty feeling after overeating	-.069	.118(*)	-.229(**)	.076
Refusing food for fear of gaining weight	-.041	.046	-.069	-.038
Eat less the day after overeating	-.128(*)	.127(*)	-.052	-.015
Not eat after dinner	-.034	.112(*)	-.056	.071
Eat less than usual due to worrying about weight increase	-.145(*)	.148(**)	-.097	.044
Overeating when food tastes delicious	.024	-.019	-.085	.057
Purchase desire when passing by restaurants such as bakery	-.009	.002	-.090	.066
Eating delicious food instantly	.004	-.078	-.006	.014
Eating less food at have gained weight	.043	.003	.053	-.058
Tendency to eat sugary food	.021	-.063	-.043	.055
Overeat when seeing others eat	-.071	.136(*)	-.236(**)	.214(**)
Overeating when stressed out	.066	-.010	-.088	.076

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

1)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

2)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

3)I-: I am not OK(자기부정 생활자세)

4)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

3) 성격요인이 섭식행동에 미치는 영향

성격요인인 자아상태 및 생활자세가 섭식행동에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며, 분석 결과는 Table 21과 같다.

첫째, 성격 요인 중 자아상태가 섭식행동에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 28.1%($R^2=.281$), 모형 전체의 타당성은 $F=15.358(p=.000)$ 로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

자아상태가 섭식행동에 미치는 영향의 분석 결과, A(어른 자아상태)는 $\beta=.168$, $t=2.840$ 로 정적으로 $p<.01$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, FC(자유스런 어린이 자아상태)는 $\beta=-.204$, $t=-3.594$ 로 부적적으로 $p<.001$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, A(어른 자아상태)의 점수가 높을수록 섭식행동에 바람직한 영향을 미치는 반면에, FC(자유스런 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 섭식행동에 바람직하지 못한 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

둘째, 성격 요인 중 생활자세가 섭식행동에 미치는 영향에 관한 모형의 설명력은 약 22.4%($R^2=.224$), 모형 전체의 타당성은 $F=11.854(p=.000)$ 로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

생활자세가 섭식행동에 미치는 영향에 대한 분석 결과, U+(타인긍정 생활자세)는 $\beta=-.137$, $t=-2.016$ 로 부적적으로 $p<.05$ 의 유의수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 섭식행동에 바람직하지 못한 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

Table 21. Effect of personality factor on eating behavior by multiple regression analysis

		Nonstandard coefficient		Standard coefficient		R ²	F(p)
		B	Standard Error	β	t		
Ego State	(Invariable)	2.825	.171		16.537	.000	.281 15.358 (***) .000
	CP ¹⁾	.003	.008	.026	.444	.657	
	NP ²⁾	.007	.007	.059	1.002	.317	
	A ³⁾	.021	.007	.168	2.840(**)	.005	
	FC ⁴⁾	-.023	.006	-.204	-3.594(***)	.000	
	AC ⁵⁾	-.012	.006	-.115	-1.950	.052	
Life Position	(Invariable)	2.880	.290		9.939	.000	.224 11.854 (***) .000
	U- ⁶⁾	.001	.004	.016	.237	.813	
	U+ ⁷⁾	-.016	.005	-.137	-2.016(*)	.039	
	I+ ⁸⁾	.006	.005	.093	1.158	.248	
	I- ⁹⁾	-.004	.004	-.077	-.972	.332	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

1)CP:Critical Parent(비판적 아버지 자아상태)

2)NP:Nurturing Parent(양육적 아버지 자아상태)

3)A:Adult(어른 자아상태)

4)FC:Free Child(자유스런 어린이 자아상태)

5)AC:Adapted Child(순응적 어린이 자아상태)

6)U-:You are not OK(타인부정 생활자세)

7)U+:You are OK(타인긍정 생활자세)

8)I+:I am OK(자기긍정 생활자세)

9)I-:I am not OK(자기부정 생활자세)

V. 고 찰

본 연구의 결과 성격요인인 자아상태 및 생활자세는 여대생의 체중조절 행동인 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자아상태(Ego State)가 겉으로 드러나는 성격이라면 생활자세(Life Position)는 내면의 성격이라고 하는데, NP(양육적 아버지 자아상태)와 U+(타인긍정 생활자세)의 경향이 높은 경우는 겉으로 드러나는 성격과 내면의 성격이 동일한 경우가 많다고 한다(I. Steward & Vann Joins, 2010).

여대생을 대상으로 한 본 연구에서 NP(양육적 아버지 자아상태) 과 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 체중조절 이유는 ‘건강을 위해서’가 가장 높게 나타났고($p < .05$). 체중조절 중단 이유는 ‘체중감소 목표 달성’이 가장 높았으며($p < .05$), ‘건강악화’가 가장 낮은 것으로 나타났다($p < .05$).

이러한 NP(양육적 아버지 자아상태)와 U+(타인긍정 생활자세)는 부모나 어린 시절 양육자로부터 충분한 애정과 돌봄을 받으면서 형성되는 것으로서 남과 자신을 돌보는 경향과 “열심히 하면 된다.”, “모든 것이 잘 될 것이다.”, “포기할 필요가 없다.” 등의 격려하는 말과 의욕적 태도가 높은 특성이 있다(우재현, 2010).

이러한 자아에 내면화되어 있는 동기부여 메시지의 특성으로 인해 건강을 위해 체중조절을 하며, 체중조절 목표 달성이 높은 것으로 사료된다.

그러나 여대생의 섭식행동을 살펴보면 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록, 섭식행동은 전반적으로 부정적인 경향을 나타냈으며, NP(양육적 아버지 자

아상태)가 높을수록 폭식·과식 경향이 높은 것으로 나타났다($p<.05$).

비만증이 있는 경우에 NP(양육적 아버지 자아상태)의 성향이 가장 높고, AC(순응적 어린이 자아상태)가 두 번째로 높고, FC(자유스런 어린이 자아상태)와 A(어른 자아상태)가 낮고, CP(비판적 아버지 자아상태)가 가장 낮다고 한다. 이러한 비만증 성향의 특징은 자기희생적인 면이 강하고, 자기희생으로 인한 잠재된 욕구불만과 일이 끝난 후에 놀고 싶은데 놀지 못하고, 저녁시간 이후에 쓸쓸함을 느낄 때, 어린 시절 양육적 부모의 행동을 재현하게 된다.

이럴 때 NP(양육적 아버지 자아상태)의 자아에 내면화된 메시지 ‘가여운 아이, 맛있는 음식도 먹고 자신을 위로하라’에 따라 폭식이나 과식을 하게 된다고 한다(K. Leach, 2006).

그러므로 본 연구에서 NP(양육적 아버지 자아상태)의 성향이 높은 경우에 폭식·과식 성향이 높고, U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 섭식행동이 전반적으로 부정적인 것으로 사료된다.

자아상태와 생활자세는 높다고 좋은 것도 아니고 낮다고 나쁜 것도 아니다. 각 성향이 낮은 경우에도 플러스 면과 마이너스 면이 있고, 각 성향이 높은 경우에도 플러스 면과 마이너스 면이 있다(우재현, 2010).

여대생의 체중조절 방법을 살펴보면 NP(양육적 아버지 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 공통적으로 ‘전문적인 치료만 받는’ 경우와 ‘전문적인 치료 받으면서 식이요법과 운동요법 병행’하는 경우가 높게($p<.01$) 나타났다.

또한 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 체중감량 정도가 많은 것으로 나

타났고($p < .05$), U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 전문적인 치료 없이 식이요법이나 운동요법을 하는 경우가 높게 나타났다($p < .05$),

이는 NP(양육적 아버지 자아상태) 과 U-(타인부정 생활자세)의 성향이 지나치게 높은 경우 자율성이 낮고 의존적인 성향이 있어 누군가의 도움을 바라거나 의지하려고 한다(송희자, 2010).

본 연구의 결과에서도 이러한 NP(양육적 아버지 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세)가 높은 경우의 특징인 자율성 부족과 의존적인 경향이 전문적인 치료나 관리에 의존하게 만드는 것으로 사료된다.

또한 U-(타인부정 생활자세)의 경우에 전문적인 치료와 함께 식이요법과 운동요법을 병행하므로 체중감량정도는 높게 나타난 것으로 사료된다.

여대생들의 체형인식은 NP(양육적 아버지 자아상태)가 높을수록 체형에 대한 불만족도가 낮은 것으로 나타났고($p < .05$), U+(타인긍정 생활자세)는 자신이 말랐다고 생각하며($p < .05$), 타인이 자신의 체형을 바라 볼 때의 불편감이 낮은 것으로 나타났다($p < .05$).

그러나 여대생은 AC(순응적 어린이 자아상태)과 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감과 체형에 대한 불만감은 높게 나타났고, 감량된 체중의 유지기간은 짧은 것으로 나타났다(AC: $p < .01$, I-: $p < .05$).

그러나 여대생의 체중조절의 승패에 대한 자기 책임감에서 AC(순응적 어린이 자아상태)는 높게 나타났으나, I-(자기부정 생활자세)에서는 낮게 나타났다($p < .05$).

AC(순응적 어린이 자아상태) 와 I-(자기부정 생활자세)가 높은 경우는 결

과 속의 성격이 동일하다고 한다. 또한 자기비하에 빠지기 쉬운 성향을 가지고 있다(Masato et al. 2006).

AC(순응적 어린이 자아상태)는 유아기에 부모의 요구에 맞추려는 반응에서부터 나타나는 성향이며, 다른 사람들이 자신을 보는 시각에 지나치게 민감하여 부끄러움을 타는 성향이 강하다고 한다.

모든 아이는 성장초기에 자기부정-타인긍정(I'm not OK- You are OK)의 생활 자세를 가지는데, 이는 부모의 기대에 맞게 살아가지 않으면 곤란하다는 것을 알기 때문이다(I. Steward & Vann Joins, 2010).

수유기에 사랑과 만족의 시간으로 '우리 아기 잘 먹는다', '천천히 배부를 때까지 먹어라'와 반대되는 '빨리 먹어라', '그만 먹어라', '깨물어서 아프다', '아직 수유시간이 아니야. 기다려야해'등과 같은 경험은 아기에게 불안, 슬픔, 분노의 감정과 자기 부정(I'm not OK)이 된다고 한다(송희자, 2010).

이러한 AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세)의 특징인 다른 사람의 시각에 민감한 내면의 메시지가 자신의 체형을 바라볼 때에도 작용하여 체형에 대한 불만족이 높고, 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 높은 것으로 사료된다.

또한 K. Leach(2006)는 AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세)인 경우 체중이 감소되더라도 AC(순응적 어린이 자아상태)의 특성인 내면의 두려움에 기반을 둔 자신을 보호하려는 본능으로 다시 체중이 증가하게 된다고 하였다.

그리고 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 체중감소와 재증가의 반복이 다른 유형에 비해 더 강하게 나타난다고 하였다(Leach, 1988). 본 연구에서도

AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 체중 유지기간이 일주 이내로 가장 짧으며 두세 달 이상으로 긴 경우가 가장 낮게 나타났다($p < .01$).

그러나 여대생의 체중조절의 성공여부에 대한 자기 책임감 여부에서 AC(순응적 어린이 자아상태)는 높으나 I-(자기부정 생활자세)가 낮게 나타난 것은 차후 연구가 필요한 부분이라고 생각한다.

여대생의 CP(비판적 아버지 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 ‘체중증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식’하는 경향은 낮게 나타났고 ($P < .05$), 체중감량 유지기간이 ‘2~3주일 이내’로 나타났다($p < .05$).

CP(비판적 아버지 자아상태)가 높고 겉으로 드러나는 성격과 내면의 성격이 같은 경우 U-(타인부정 생활자세)가 많으며, 타인을 억누르며 비하하는 경향이 강하다(송희자, 2010). 그리고 CP(비판적 아버지 자아상태)의 성향이 강한 부모로부터 ‘날씬해야 성공한다.’(Be Slim, Be Success)라는 메시지를 받고 자라는 경우 오히려 비만이 되는 경우가 많다고 한다(K. Leach, 2006).

Costanzo & Woody(1985)도 여자아이들에게 ‘좀 더 날씬해야한다’는 사회적 가치(Social Values)에 대한 부모로부터의 가치관의 지나친 주입은 식이 장애를 일으킬 수 있는 위험 요소가 된다고 하였다(L. Smolak & J. K. Thomson, 2009).

인간은 태어날 때 본성적으로 긍정(OK)으로 태어난다. 에릭 번(Eric Berne)은 ‘인간은 왕자와 공주로 태어난다. 적어도 부모가 후에 개구리로 만들기 전까지는’이라는 금언을 남겼다. 바람직한 생활자세는 나의 본질이 긍정(OK)이며 상대방의 본질도 긍정(OK)이라는 것을 수용할 때 이루어진다.

상대와 내가 다를지라도 어느 누가 우위에 있지도 않으며 또한 아래에 위치하는 것도 아니다. 그러한 생활자세에서 진정한 자기 존중감과 자존감이 회복될 수 있다(우재현, 2010).

오미연(2007)의 연구에서 대학생들은 체형인식, 비만도는 심각하게 고려하면서도 이를 바꾸려는 섭식태도에 대한 의지는 매우 적으며 영양지식에 대해서도 관심이 없는 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 여대생의 CP(비관적 어머니 자아상태)가 높은 경우에 자신이 살찐 편이라 생각하며($p < .05$), 체중 조절에 대한 관심이 높고($p < .05$), 자신의 하반신이 굵다고 생각하면서도 섭식행동에서는 음식 맛이 좋으면 과식($p < .05$), 맛있는 음식 즉시 먹음($p < .05$) 성향이 높았고, 체중 증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식($p < .05$)하는 경향은 낮았다.

그러나 본 연구에서는 실제적인 신체 계측을 하지 않았으므로 차후에는 신체계측과 자신이 가장 불만스럽게 생각하는 신체부위와의 연구가 필요하다고 사료된다.

FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높은 경우 I+(자기긍정 생활자세)가 높으며, 이러한 경우는 겉으로 드러나는 성격과 내면의 성격이 동일하다고 한다.

본 연구에서는 여대생의 FC(자유스런 어린이 자아상태)와 I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 연예인처럼 체형을 가꾸려는 노력도가 높은 것으로 나타났다($p < .05$). 그러나 FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높을수록 섭식행동은 전반적으로 바람직하지 않은 것으로 나타났다($p < .001$).

긍정적인 FC(자유스런 어린이 자아상태)는 삶에 생기를 넣어주고 기운이 넘치며 자신이 표현하고 싶은 것을 자유롭게 표현하고 싶어 한다.

화가 날 때는 화를 내고, 먹고 싶을 때 먹고, 울고 싶을 때 운다. 이러한 자유롭게 자신을 표현하고 싶어 하는 특성의 작용과 체형에 대한 높은 불만감으로 인해 연예인처럼 체형을 가꾸려는 노력도도 역시 높게 나타나는 것으로 사료된다.

류호경 외(2000)의 연구에서 체중조절에 대한 욕구가 너무 강렬한 경우에는 섭식행동 자체가 망상적인 결과로 나타날 수 있으며 살찌는 것에 대한 두려움, 심한 체중조절에 대한 강박 증세 그리고 신체상에 대한 자의식 형성으로 오히려 무질서한 음식섭취의 현상을 초래한다고 하였다.

그러므로 어린이 자아상태(C)에 속하는 FC(자유스런 어린이 자아상태)와 AC(순응적 어린이 자아상태) 모두 체형에 대한 불만족도는 높지만, FC(자유스런 어린이 자아상태)가 연예인처럼 체형을 가꾸고 싶어 하는 체중조절에 대한 더 강한 욕구로 인해 섭식행동의 양상이 바람직하지 못한 것으로 사료된다.

반면에 체형에 대한 불만족도는 높지만 FC(자유스런 어린이 자아상태)만큼 체형을 가꾸려는 욕구가 낮은 AC(순응적 어린이 자아상태)는 섭식행동 항목에서 FC(자유스런 어린이 자아상태)와는 반대로 나타났다.

그러나 AC(순응적 어린이 자아상태)는 감량된 체중의 유지기간은 가장 짧은 것으로 나타났다.

영유아시기에 식사시간(meal time)을 포함한 음식 섭취(feeding)에 대한 부모와 자녀와의 올바른 관계와 아이를 통제하는 부모의 방법에 따라 섭식(eating)에 대한 자기조절 능력(ability to self-regulate eating)이 달라진다는 것은 이미 많이 알려진 정설이다(L. Smolak & J. K. Thomson, 2009).

Kathy Leach(2006)는 그의 저서 [The Overweight Patient]에서 언제 배가고프고 자기가 먹기 원하는 것이 무엇인지를 아는 것은 FC(자유스런 어린이 자아상태)의 작용인데, 아이들은 공복감과 포만감을 본능적으로 느끼기 때문이라고 하였다.

그러나 현대의 문화는 식사시간이 정해져 있고, 그로인해 공복과 포만에 대한 본능적인 감각을 상실하게 되었다고 한다. 출생 후 얼마 지나지 않아 부모들에 의하여 결정된 수유시간에 따르도록 훈련되면서부터 본능적인 감각을 잃어버리게 된다.

어린 시절에 잃어버린 감각이 성인기까지 이어져, 성인 비만자는 생물학적 배고픔(Physiological Hunger)과 포만감에 대한 본능적인 감각을 상실한 상태이다. 그래서 공복감이 없을 때에도 먹게 되고 충분히 먹었다고 느낄 때 그만 먹게 된다고 한다.

이렇게 유아기에 형성된 자아개념은 일생동안 인간행동에 지속적으로 영향을 미치며, 이러한 자아개념은 개인이 자신에 대해서 가지는 지각, 개념 및 태도의 독특한 체계로 인간 행동 방향을 결정한다.

그러므로 CP(비판적 어버이 자아상태)를 감소시키고 FC(자유스런 어린이 자아상태)가 재창조될 때 본능적인 생리적 배고픔과 심리학적 배고픔을 구별할 수 있다고 하였다.

그러나 여대생을 대상으로 한 본 연구에서는 FC(자유스런 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 체형에 대한 불만족도가 높고 전반적으로 섭식행동이 바람직하지 않은 것으로 나타난 것과 A(어른 자아상태)가 높을수록 체중 조절 중 식이장애와 신체적 장애 및 증상이 없는 경우가 같이 높게 나타난

($p < .05$) 것은 자아의 오염(contamination) 때문인 것으로 사료된다. 여성잡지에 나오는 모델들을 이상화하여 날씬해야 성공한다(to be successful you have to be slim)는 부모의 개념은 자아를 오염시킨다고 한다(M. Brunt, 2005).

자아의 오염(contamination)은 A(어른 자아상태)의 경계가 약하거나 파괴되어서 다른 자아상태의 에너지가 자유롭게 흘러드는 현상이다. C(어린이 자아)가 A(어른 자아상태)를 침범한 경우엔 어렸을 때부터의 체험이나 감정이 자신을 지배하고 혼란시키는 상태가 된다고 한다(K. Leach, 2006).

또한 청년기는 자아 정체감이 형성되는 시기이며, 신체적, 심리적, 성격적인 면에서 급격한 변화를 겪으며 아동기까지 균형을 이루었던 자아(ego), 초자아(superego), 이드(Id)는 신체적 성적인 성숙으로 말미암아 불균형을 초래하게 된다고 하는데 이러한 청년기의 정체감의 혼란과 불균형도 원인으로 작용한 것으로 사료된다(허혜경 외, 2002 ; 조홍식 외, 2010).

Yoshiko 외(1998)의 초등학교 고학년층을 대상으로 한 연구에서는 포만상태에서도 음식을 섭취하는 경우는 A(어른 자아상태)가 낮고 FC(자유스런 어린이 자아상태)가 높았다.

반면에 식사시간에만 음식을 섭취하는 경우는 A(어른 자아상태)가 높았다고 한다. 최윤정 외(2009)의 연구에서는 어머니의 양육태도가 민주적일 때 아동이 패스트푸드를 적게 섭취하고 아침과 간식을 규칙적으로 먹는 식습관이 형성되는 것으로 나타났다.

본 연구에서도 여대생의 A(어른 자아상태)가 높을수록 섭식행동에서 전반적으로 바람직한 영향($p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 체형인식과 체중조절 행동에서도 여대생은 A(어른 자아상태)의 점수가 높을수록 타인이

자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 낮고($p<.05$), 체중조절 관심도가 낮고, 체중조절 중 만족감이 높고, 하반신이 굵지 않다고 생각하며($p<.05$) 체중조절 중 경험하는 증상에서는 식이장애와 신체적 이상을 경험한 경우가 나타났지만, 반면에 증상이 없는 경우도 역시 높게 나타났다($p<.05$).

이는 긍정적인 심리적 에너지가 강한 건강한 A(어른 자아상태)가 인간의 긍정성(OKness)을 가장 잘 발휘하게 하는 가장 건강한 자아임이 선행 연구들과 유사한 것으로 볼 수 있다(박민경, 2007; 김미례, 2008; 우재현, 2010).

B. Mervyn(2005)은 비만환자의 대부분 과 체중감소와 체중 증가를 반복하는 경우에도 NP(양육적 아버지 자아상태), A(어른 자아상태), FC(자유스런 어린이 자아상태)의 자아상태가 낮거나 거의 없다고 하였다.

인간의 사고 기능을 담당하는 A(어른 자아)야말로 행동이 발생과 행동의 변화를 일으키는 장소라 할 수 있다(T.A. Harris, 2008).

그러므로 일상생활에서 NP(양육적 아버지 자아상태)와 A(어른 자아상태)를 활성화시키는 개선 태도들을 실행하고, 영양에 대한 지식과 올바른 식습관에 대한 교육 프로그램을 실시하여 A(어른 자아상태)의 특징인 합리적이고 논리적인 능력을 강화시킨다면 올바른 체형인식, 체중조절행동, 섭식행동에 도움이 될 것으로 사료된다.

여대생은 I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 ‘건강을 위해서’ 체중조절을 하는 경우가 많은 것($p<.05$)으로 나타났으나, I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 체중조절이유가 ‘대중매체의 영향’ 때문인 경우가 높았다($p<.05$).

또한 I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 하반신이 굵지 않다고 생각하며($p<.05$), 체중조절 계획이 없는 것으로 나타났다($p<.05$).

홍금희(2006)의 연구에서 본인의 외모 매력에 대한 만족도가 높을수록 매체를 통한 이상적 이미지의 내면화 정도가 약하고 외모 관심이 높을수록 자아존중감이 높았으며 자아존중감은 신체비만도와 연령과는 상관이 없었다.

그러므로 여대생들은 열등감이 많고 타인과의 비교의식이 강한 I-(자기부정 삶의 태도)의 특성이 높은 경우에는 대중매체의 영향 때문에 체중조절을 하는 경우가 높고, I+(자기긍정 생활자세)의 특징인 자신에 대한 긍정성과 자율성이 높은 경우 '건강을 위해서' 체중조절을 하는 것으로 사료된다.

그러나 I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 연예인 체형을 닮고자 하는 노력도가 높게 나타난 것은 차후 연구에서 재검증이 필요하다고 사료된다.

여대생들의 체중조절 중 경험하는 신체증상에 대한 조사 결과, 부정적 생활자세인 U-(타인부정 생활자세)와 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 「수면장애」($p<.05$, $p<.01$)를 경험한 것으로 나타났다.

삶속에서 겪는 스트레스와 분노 등의 감정은 신체 질환을 발생시키는 중요한 원인이라고 한다(R. U. Priya, 2007). 부정적 생활자세가 높은 경우에는 무엇을 하더라도 불안이나 압박감이 높은 경향이 있는데 이러한 경향으로 인해 체중조절 중 의 불안감이나 자신에 대한 불만족이 수면장애로 나타나는 것으로 사료된다(정순희, 2009).

지금까지 본연구와 선행연구를 살펴본 결과 I-(자기부정 생활자세)를 지닌 AC(순응적 어린이 자아상태), U-(타인 부정 생활자세)를 지닌 NP(양육적 아버지 자아상태), U-(타인 부정 생활자세)를 지닌 CP(비판적 아버지 자아상태), FC(자유스런 어린이 자아상태)의 성향이 강할수록 체형인식과 체중조절행동, 섭식행동에 바람직하지 못한 영향을 미치는 것으로 나타났고,

A(어른 자아상태), I+(자기긍정 생활자세)는 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 U+(타인긍정 생활자세)를 지닌 NP(양육적 아버지 자아상태)에서는 체형인식과 체중조절행동에서는 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났으나 U+(타인긍정 생활자세)는 섭식행동에서는 전반적으로 바람직하지 못한 영향을 미치는 것으로 나타났고, NP(양육적 아버지 자아상태)은 폭식·과식 성향을 나타냈다.

스기다 미네야스(2007)는 자아상태와 생활자세의 관계에서 바람직한 자아상태로는 NP(양육적 아버지 자아상태)가 가장 높고, A(어른 자아상태), FC(자유스런 어린이 자아상태), AC(순응적 어린이 자아상태), CP(비판적 아버지 자아상태)의 순으로 나타나는 유형이 생활자세에서 자신도 긍정적으로 보고 타인도 긍정적으로 보는 문제가 없는 성격이라고 하였다.

그러므로 본 연구의 결과와 선행이론으로 보았을 때, 자신과 타인에 대한 긍정적인 생활자세와 NP(양육적 아버지 자아상태)를 높이고, 오염되지 않은 A(어른 자아상태)를 높일 수 있도록 일상생활 속에서 변화를 위한 개선 행동들을 행하여 FC(자유스런 어린이 자아상태)을 오염되지 않은 상태로 만들어 생리학적인 배고픔에 대한 느낌을 회복하도록 도와주고(K. Leach, 1998), 식품과 올바른 식습관에 대한 지식을 강화시켜 A(어른 자아상태)의 기능을 도와준다면, 올바른 체중조절 행동에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

그러나 본 연구는 모든 자료가 자기보고 형식에 의해 얻어졌으며 서울지역 일부 여대생만을 대상으로 하였기에 연구 결과의 일반화에는 제한점이 있을 수 있다. 그럼에도 불구하고 비만과 관련된 심리적인 연구들의 대부분이 비

만을 심리의 결과가 아니라 심리의 원인으로 본 연구가 대부분이며 (임상비만학, 2008), 또한 성격심리학적인 측면에서 여대생의 성격요인과 체중조절에 대한 다각적인 선행 연구가 전무한 실정이다.

사람은 정신과 육체가 서로 연결되어 있으며 정신(마음)은 몸(신체)에 영향을 준다고 한다. 근대 심리학의 창시자 William James는 “사고가 행동을 지배한다”고 하였다(우재현, 2010).

이에 교류분석의 성격요인인 자아상태 및 생활자세에 따른 체중조절행동에 대한 본 연구는 앞으로 보다 많은 연구를 통해 체중조절에 대한 연구에 활용될 수 있기를 기대한다.

또한 본 연구는 고객과의 인간관계가 중요시 되는 피부미용의 체중조절관리영역에서 미용 상담 심리로 활용하여 긍정적인 자존감의 회복과 올바른 체형인식 및 체중조절 행동에 도움이 될 수 있기를 기대해 본다.

VI. 요약 및 제언

1. 요약

본 연구는 여대생을 대상으로 성격 요인인 자아상태 및 생활자세가 체중조절 행동에 미치는 영향을 파악하여 올바른 체중조절에 대한 방향제시에 도움이 되고자 본 연구를 시행하였다.

조사기간은 2010년 10월2일부터 2010년 11월 30일까지이며 서울시 소재 13개 대학교 여학생 309명을 대상으로 직접 기입식 설문지 법을 사용하여, 일반적 특성, 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동과 성격요인인 자아상태 및 생활자세를 조사하여, 자아상태 및 생활자세가 체중조절 행동인 체형인식, 체중조절경험, 섭식행동에 미치는 영향을 분석하였다.

설문에 응답한 자료는 SPSS WIN 12.0 for window 프로그램을 통해 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하였다. 본 연구를 통하여 얻은 결과는 다음과 같다.

1) NP(양육적 어머니 자아상태)과 U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 체중 감소 목표 달성이 높게 나타났고 (NP:15.16±2.89, $p<.05$; U+:38.40±4.68 , $p<.05$), 건강을 위해서 (NP:16.65±2.15, $p<.05$; U+:38.53±5.21, $p<.05$)체중조절을 하는 경우가 높게 나타났다.

2) NP(양육적 어머니 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 전문적인 치료나 관리를 받는 경우가 높게 나타났다(NP:16.67±1.75, $p<.01$; U-:29.00±4.34, $p<.05$).

3) AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라볼 때 불편감이 높고(AC: $\beta=.101$, $t=2.561$, $p<.01$; I-: $\beta=.179$, $t=2.271$, $p<.05$), 체형에 대한 불만도가 높았다(A: $\beta=.181$, $t=3.027$, $p<.01$; I-: $\beta=.243$, $t=3.126$, $p<.01$). 그리고 체중감량 유지기간이 2주 이내로 다른 유형에 비해 가장 짧은 것으로 나타났다(AC:1~3일 14.78 ± 2.33 , $p<.05$, 3~7일 14.30 ± 3.56 , $p<.05$, 1~2주일 이내 13.92 ± 3.65 , $p<.05$; I- : 3~7일 14.30 ± 3.56 , $p<.05$).

그러나 「체중조절 성패에 대한 자기 책임감」에서는 AC(순응적 어린이 자아상태)는 높게 나타났으나 I-(자기부정 생활자세)는 낮게 나타났다(AC: $\beta=.076$, $t=1.740$, $p<.05$; I-: $\beta=-.110$, $t=-1.877$, $p<.05$).

4) CP(비판적 아버지 자아상태)와 U-(타인부정 생활자세)가 높을수록 체중 증가가 걱정되어 먹는 양보다 소식 하는 경향은 낮게 나타났고(CP: $r=-.112$, $p<.05$, U-: $r=-.145$, $p<.05$), 체중감량 유지기간이 「2~3주일 이내」가 높게 나타났다(CP: 12.64 ± 3.46 , $p<.05$, U-: 29.71 ± 5.68 , $p<.05$).

5) CP(비판적 아버지 자아상태)가 높을수록 자신의 살찐 편이라고 인식하는 것으로 나타났고($\beta=.055$, $t=1.969$, $p<.05$), 체중조절 관심도가 높으며($\beta=.112$, $t=2.340$, $p<.05$), 자신의 하반신이 굵다고 생각하는 것으로 나타났다($\beta=-.114$, $t=-2.469$, $p<.05$).

6) A(어른 자아상태)가 높을수록 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 낮고($\beta=-.100$, $t=-2.142$, $p<.05$), 체중조절 관심도가 낮고($\beta=-.183$, $t=-3.304$, $p<.05$) 체중조절 중 만족감(12.58 ± 3.10 , $p<.05$)이 높고, 하반신이 굵지 않다고 생각하며($\beta=-.114$, $t=-2.469$, $p<.05$) 섭식행동에 바람직하지 않

은 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.168$, $t=2.840$ $p<.01$).

7) FC(자유스런 어린이 자아상태)의 점수가 높을수록 체형에 대한 불만족도가 높고($\beta=.181$, $t=3.027$, $p<.01$), 연예인처럼 체형을 가꾸려는 노력도가 높고($\beta=.092$, $t=1.858$ $p<.05$), 체중조절 계획이 있고($OR=.880$, $p<.05$), 전반적으로 섭식행동에는 바람직하지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$).

8) U+(타인긍정 생활자세)가 높을수록 자신이 말랐다고 생각하며 ($\beta=-.090$, $t=-1.856$, $p<.05$), 타인이 자신의 체형을 바라볼 때의 불편감이 낮고($\beta=-.089$, $t=-1.851$, $p<.05$), 섭식행동에서는 전반적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.137$, $t=-2.016$, $p<.05$).

9) NP(양육적 어머니 자아상태)가 높을수록, 체형에 대한 불만족도($\beta=-.112$, $t=-1.972$, $p<.05$)가 낮았고, 폭식·과식 성향이 높게 나타났다($r=.113$, $p<.05$).

10) U-(타인부정 생활자세)와 I-(자기부정 생활자세)가 높을수록 체중조절 중 수면장애의 증상을 경험하는 것으로 나타났다(U- : 30.90 ± 4.53 , $p<.05$; I- : 31.00 ± 7.48 , $p<.01$).

11) I+(자기긍정 생활자세)가 높을수록 연예인처럼 체형을 가꾸려는 노력 정도가 높게 나타났으며($\beta=.019$, $t=1.974$, $p<.05$), 하반신이 굵지 않다고 생각하며($\beta=-.104$, $t=-1.787$, $p<.05$), 체중조절 계획이 없는 것으로 나타났고($OR=1.050$, $p<.05$), 체중조절 이유는 건강을 위해서가 가장 높게 나타났다(39.71 ± 7.94 , $p<.05$).

12) 스트레스로 인한 과식 성향은 AC(순응적 어린이 자아상태)가 높은 경우 낮게($r=-.164$, $p<.01$)나타났다.

본 연구의 결과 AC(순응적 어린이 자아상태)와 I-(자기부정 생활자세)가

높은 경우, NP(양육적 아버지 자아상태)와 U-(타인 부정 생활자세)가 높은 경우, CP(비판적 아버지 자아상태)와 U-(타인 부정 생활자세)가 높은 경우, FC(자유스런 어린이 자아상태)는 체형인식, 체중조절 경험, 섭식행동에 전반적으로 바람직하지 않은 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, U+(타인 긍정 생활자세)와 NP(양육적 아버지 자아상태), A(어른 자아상태), I+(자기 긍정 생활자세)는 전반적으로 바람직한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그러나 본 연구는 모든 자료가 자기보고 형식에 의해 얻어졌으며 서울지역 일부 여대생만을 대상으로 하였기에 연구 결과의 일반화는 어려울 수 있다.

2. 제 언

위의 연구 결과를 토대로 성격요인인 자아상태 및 삶의 태도와 체중조절에 대한 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 실제적인 신체 계측과 조사 대상자를 다양화한 연구를 제안한다.

둘째, 피부미용분야에서 체중조절고객을 대상으로 교류분석의 상담을 활용한 상담전후의 차이 및 상담과 관리 병행후의 체중변화와 유지기간에 대한 연구를 제안한다.

셋째, 교류분석 이론의 성격요인인 자아상태와 생활자세는 각각의 특성으로 설명하기도 하지만 네 가지 생활자세와 다섯 가지 자아상태의 조합에 따라 성격을 규명하는 것이 더욱 효과적이다. 그러나 이러한 조합에 따라 집단을 나누기 위한 표본 조사의 어려움으로 인해 본 연구에서는 자아상태와 생활자세 각각의 성향에 초점을 두었는데, 다섯 가지 자아상태 및 생활자세

의 조합에 따라 체중조절행동을 설명한다면 좀 더 정확한 체중조절행동 간의 관계를 볼 수 있으리라고 사료된다.

참 고 문 헌

1. 권영숙. 2008. 여대생의 비만 스트레스와 관련 요인에 관한 연구. 지역사 회간호학회지. 19(3):431-442.
2. 김경원, 신은미. 2002. 대전지역 여중생들의 체중조절 여부에 따른 영양지 식, 식태도, 식행동 및 영양소 섭취 실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학 회지. 7(1):22-31.
3. 김미례. 2008. 교류분석(TA)이론에 근거한 초기 청소년의 자아상태 및 스 트로크와 학교 적응의 관계. 학국심리학회지 상담 및 심리치료. 20(2): 183-200.
4. 김미옥, 은종극, 장은재. 2009. 여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위 별 만족도. 한국 식품영양학회지. 22(2):205-214.
5. 김순희, 이옥희, 최선영. 2005. 고등학생의 체형인식도에 따른 성격유형 (MBTI) 및 자아존중감과의 관계. 자연과학 연구소 논문집. 10(1) : 41-49.
6. 김옥수. 2002. 여대생들의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절에 대한 연구. 성인간호학회지. 14(2):256-264.
7. 노안영, 강영신. 2010. 성격심리학. 학지사. pp.18-21, 242-243, 323
8. 대한 비만학회. 2008. 임상비만학. 고려의학.
9. 류호경, 윤진숙. 2000. 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양 소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. 대한지역사회영양학회지. 5(3): 444-451.

10. 박민경. 2007. 위기청소년의 가족건강성과 자아상태가 진로성숙도에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
11. 박민수. 2009. 전문대학생의 자아상태와 스트로크에 관한 연구. 대구과학대학원 논문집. 30:227-240.
12. Christine Lister-Ford. 2008. 기법을 중심으로 한 TA상담과 심리치료. 시그마 프레스.
13. 송희자. 2010. 교류분석개론. 시그마 프레스.
14. 스기다 미네야스. 2007. 교류분석. 민지사.
15. 여춘근, 이영호. 1999. 전문대학생의 자아상태 활성화와 인간관계 능력 향상을 위한 교류분석적 집단 프로그램에 관한 연구. 정신보건과 사회사업. 7:67-100.
16. 오미연, 유현희. 2007. 군산지역 대학생의 비만도, 체형인식에 따른 체중 조절, 이상식이습관 및 식행동. 대한지역사회영양학회지. 12(6):724-741.
17. 우재현. 2010. 임상교류분석 프로그램. 정암서원.
18. 유춘희, 이정숙. 2004. 여대생의 체질량 지수에 따른 식품 및 영양섭취상태 분석연구. 한국영양학회지. 37(10):899-907.
19. 유현숙. 2008. 20-30대 여성의 주관적 체형인식이 비만스트레스에 미치는 영향. 경기대학교 대체의학 대학원 석사학위논문.
20. 윤천성, 채순님, 서윤경 저. 2005. 미용상담심리론. 훈민사.
21. 이영호. 2002. 대학생의 자아상태 활성화와 인간관계 능력 향상을 위한 교류분석적 집단프로그램에 관한 연구. 인간환경복지연구. 2:109-147.
22. 이윤영. 2010. 성인여성의 체형인식과 비만스트레스가 체중조절 행동에

- 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
23. 이임순. 2002. 섭식절제척도의 타당도 연구. 한국심리학회지건강. 7(1): 143-158.
24. 전해정, 이명옥. 2009. 여대생의 체질량 지수에 따른 체중조절 욕구에 관한 연구. 대한피부미용학회지. 7(3):211- 223.
25. 정순희. 2009. 치과심리학 :환자와의 의사소통 노하우. 군자.
26. 정은숙. 2004. 여대생의 비만과 신체만족도에 대한 비만관리 행동에 관한 연구. 대구 가톨릭 대학교 보건과학대학원 석사학위논문.
27. 조영라. 2010. 서울지역 여대생들의 다이어트 행동과 식생활 태도에 따른 영양섭취 조사. 건국대 교육대학원 석사학위논문.
28. 지명철, 이명종. 2003. 비만인의 정서적 문제에 관한 문헌적 고찰. 대한한방비만학회. 3(1):85-93.
29. 최유경. 2008. 비만청소년과 비비만 청소년의 성격차이 분석. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
30. 조홍식, 김혜래, 신은주, 우국희, 오승환, 성정현, 이지수. 2010. 인간행동과 사회환경. 학지사. pp.30-35, 374-378.
31. 최환석, 김숙영, 문선영, 김신정. 2006. 자신을 비만으로 지각하는 성인의 비만정도와 자아 존중감 및 신체에 대한 태도. 지역사회간호학회지. 17(4): 501-510.
32. 허혜경, 김혜수. 2002. 청년발달 심리학. 학지사. pp.114-118, 131-133.
33. 홍금희. 2006. 자아존중감에 대한 외모의 사회 문화적 태도와 신체비만도 및 신체 이미지의 영향. 한국의류학회지. 30(2):348-357.

34. 황란희. 2009. 여대생의 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 관계 연구. 여성건강 간호학회지. 15(4):328-335.
35. 황윤영. 2004. 비만 여대생의 체중조절 경험 연구. 여성건강강호학회지. 10(4):291-300.
36. Thomas. A. Harris. 2008. 친밀한 관계를 만드는 소통의 비밀 마음의 해부학. 21세기북스. pp.97-98.
37. Ian Stewart. 2009. 교류분석의 창시자 에릭 번. 학지사. pp.72-82.
38. Ian Stewart, Vaan Joins. 2010. 현대의 교류분석. 학지사. pp. 28-32, 42-47, 175-178, 276-277.
39. Brunt Mervyn. 2005. The use of Transactional Analysis in the Treatment of Eating Disorders. Transactional Analysis Journal. 35(3): 290-253.
40. Brunt Mervyn. 2008. The Overweight Patient : A Psychological Approach to Understanding and Working with Obesity. Transactional Analysis Journal. 38(2):171-173.
41. Jeffery R.W., Drewnowski, A Epstein, I. H. Stunkard, A. Wilson, G.W. Wing, R. R. & Hill, D.R. 2000. Long-term maintenance of weight loss: Current Status. Health Psychology. 19(suppl.):5-16.
42. Kathy Leach. 1998. Treatment Considerations for Female Overeating and Obesity Using a Transactional Analysis Framework. Transactional Analysis Journal. 28(3):216-223.
43. Kathy Leach. 2006. The Overweight Patient. Jessica Kingsley Publishers.

44. K. Elfhag and S. Rossner. 2005. Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews*. 6(1):67-85.
45. Keiko Hanaoka, Taisaku Katsura. 2006. Transactional Analysis and Health promotion. *International congress series*. 1287:164-167.
46. Lauer, J.B., Wampler, R., Lantz, J.B. and Madura, J.A. 1996. MMPI profiles of female candidates for obesity surgery ; A cluster analytical approach. *Obesity Surgery*. 6:28-37.
47. Mary Goodman. 2006. Mind, Body, Soul and Spirit in Transactional Analysis : An Integral Approach to Relationships. *Transactional Analysis Journal*. 37(3):240-241.
48. Masato Murakami, Toshio Mausuno, Kazuyoshi Koike, Shoichi Ebanam, Keito Hanaoka, Taisaku Katsura. 2006. *International Congress Series*. 1287:164-167.
49. Rena R Wing, James O Hill. 2001. SUCCESSFUL WEIGHT LOSS MAINTENANCE. *Annual Review of Nutrition*. 21:323-341.
50. R. Uma Priya. 2007. Transactional Analysis and the Mind/Body Connection. *Transactional Analysis Journal*. 37(4):286-293.
51. Linda Smolak, J. Kelvin Thomson (2009): *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth*. American Psychological Association. pp.22-23.
52. Thomas. R. W. 1978. "A group comparison of teaching transactional

analysis relative to internalization, knowledge and communication skills."

53. Yoshiko Nishizawa, Kazuyuki Kida, Katsunori Nishizawa, Kumiko Saito, Reizo Mita. 1998. Eating Patterns, Weight Status and Egogram Characteristics among Japanese Pupils. *Environmental Health and Prevention Medicine*. 3:96-101.

Abstract

Effect of personality factor on weight control behavior

- Focusing on Female University Students in Seoul -

Bae, Eun-Hee

Department of Cultural Industry

(Skin Care and Obesity Management Major)

Graduate school of Cultural Industry

Sungshin Women's University

Due to social and cultural trend which considers slim body as ideal one, physical and mental problems caused by distorted body perception and excessive weight control behavior are rising and in particular, the trend is affecting female university students who are sensitive about their appearance.

Human being's behavior is mainly determined by personality. And personality differs according to personality composition factors.

Therefore, there is a need for a study about relationship between personality factor which makes differences in behavior and weight control behavior.

Personality are also an important factors of weight-control behavior,

but most of study for weight-control emphasize in biophysics aspects. Personality approach is performed only to patients with eating disorders.

This study examined the effect of personality on weight control behavior(body shape perception, weight-control experience, eating behavior) by focusing on ego state and life position, personality composition factors of TA of female university students.

For this study, 309 female university students residing in Seoul participated in survey in which they directly wrote about ego state, life position, body shape perception, weigh control experience and eating behavior.

The responses from the survey were analyzed through SPSS WIN 12.0 for window program about frequency, percentage, average, standard deviation, t-test, ANOVA, correlation analysis, and regression analysis.

The findings are like the following.

- 1) In case of NP(nurturing parent ego state) and U+ (You're OK Life Position) are high in the reasons for weight control and the reasons for stopping weight, commonly, the reason for weight control for health ($p < .05$), and the reason for stopping weight control was higher goal for weight control($p < .05$).
- 2) Regarding the methods of weight control, in proportion to score of NP(nurturing parent ego state) and U-(You're not OK life position) were high, there was a diet & exercise with specialized therapy and Only

Specialized therapy (NP:p<.01, U-:p<.05).

3) About recognition of the body shape and maintenance period of weight reduction, in case AC(adapted child ego state) is higher and I-(I'm not OK life position) are higher, commonly, uncomfortable feeling when their body shape is seen by others(AC: p<.01 ; I-: p<.05) emerges higher, and the maintenance period of weight reduction becomes short(AC:p<.05, ; I-: p<.05).

4) In cases where scores of CP (critical parent ego state) and U-(You're not OK life position) were high, there was a low tendency of eating less out of worry about weight increase(p<.05).

5) In proportion to high score of A (adult ego state), uncomfortableness of others' seeing their body was low, interest in weight control was low, satisfaction of weight control was high, lower half of their body is not fat was not high, and there was a positive influence on dietary behavior(p<.05).

6) With regard to body shape dissatisfaction, in proportion to NP(nurturing parent ego state) score, dissatisfaction was low(p<.05), and in cases of FC(free child ego state) and AC(adapted child ego state), in proportion to scores, dissatisfaction was high(FC:p<.05, AC:p<.01).

In proportion to score of FC (free child ego state), there was an overall negative influence on dietary behavior(p<.001).

7) With regard to reason for weight control, in proportion to I+(I'm OK

life position), for better health was high. On the other hand, regarding I-(I'm not OK life position), mass media and other people's saying that they are fat were high($p < .001$).

8) Regarding the symptoms experienced during weight control, in proportion to score of U-(You're no OK life position) and I-(I'm not OK life position), there was a common symptom of sleep disorder($p < .05$).

This study found that in cases of CP(critical parent ego state) & U-(You're not OK life position), AC(adapted child ego state) & I-(I'm not OK life position) and FC(free child ego state), there was a negative influence on body shape perception, weight control behavior, and dietary behavior.

On the other hand, in cases of NP(nurturing parent ego state) & U+(You're OK life position), and A(adult ego state), in proportion to score of I+(I'm OK life position), there was a positive influence on body shape perception, weight control experience, and eating behavior.

Therefore, based on personality factors such as ego state and life position, understanding of body shape perception, weight control experience and eating behavior would be helpful for desirable weight control behavior.

In addition, in skin beauty field which places an emphasis on interpersonal relationship, this would be utilized for understanding personality and characteristics of behaviors of customers who control

weight and for beauty consultation psychology about self-confidence
recovery, weight control behavior and dietary behavior.

부 록(설문지)

본 설문지는 “여대생의 성격요인과 체중관리행동과의 관계”를 알아보고자 작성되었습니다. 본 설문 조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며, 무기명으로 처리되오니 문항에 빠짐없이 기록하여 주시기 바랍니다. 귀하의 소중한 의견을 잘 활용하여 가치 있는 학술적 연구 결과를 얻도록 노력하겠습니다. 바쁜 시간에 설문에 응답해 주셔서 감사드립니다.

2010년 10월

성신여자대학원 문화산업 대학원
피부비만관리학전공 석사과정 배은희

I. 일반사항

1. 나이 : _____년 생, 만____세 전공: _____

2. 현재 키와 몸무게는 각각 얼마입니까?

(연구목적으로만 사용되오니 있는 그대로 정확하게 적어주십시오.)

키_____cm, 몸무게_____kg

3. 본인이 희망하는 이상적인 신장과 체중은 각각 얼마입니까?

키_____cm, 몸무게_____kg

4. 월경을 처음 시작한 때는 언제입니까?

① (초등학교, 중학교, 고등학교)_____학년 ② 하고 있지 않음

4-1. 현재 월경 주기는 어떻습니까?

① 규칙적이다 --->현재 월경 주기는 몇 일입니까? 평균_____일

10	시간이나 금전에 대한 약속을 소홀이 하는 것을 싫어한다.			
11	사람들로부터 좋은 인상을 받고 싶어 한다.			
12	남이 부탁하면 거절 못하는 편이다.			
13	양보심이 많으며 나서지 못하는 편이다.			
14	사회의 규칙, 윤리, 도덕 등을 중시한다.			
15	사물을 분석적으로 깊게 분석한 다음 결정한다.			
16	싫은 일은 이유를 붙여 뒤로 미루는 경향이 있다.			
17	아이들이나 남의 일을 도와주는 것을 좋아한다.			
18	자기 생각을 주장하기보다 타협하기를 좋아한다.			
19	감정보다는 이성적인 편이다.			
20	예절이나 규범에 까다로운 편이다.			
21	의견이 다를 때는 양쪽 의견을 다 듣고 결정한다.			
22	오락 음식 등을 만족할 때까지 찾는 편이다.			
23	책임감을 남에게 강하게 요구한다.			
24	남에 대해 융통성이 있는 편이다.			
25	남의 말이나 안색에 신경을 쓰게 된다.			
26	불만이 있더라도 참는 편이다.			
27	“해야 한다. 하지 않으면 안 된다”를 자주 쓴다.			
28	말하고자 하는 것은 서슴없이 하는 편이다.			
29	작은 일이라도 흐지부지 지나치지 않는 편이다.			
30	남의 기대에 어긋나지 않도록 노력을 많이 하는 편이다.			
31	자기감정을 억누르는 편이다.			
32	원하는 것을 손에 넣지 못하면 못 배기는 편이다.			
33	무슨 일이나 사실에 입각해서 판단한다.			
34	“야, 멋있다. 야!” 등 감탄사를 자주 쓴다.			
35	자신이 없고 열등감을 느낄 때가 많다.			
36	여러 가지 책을 많이 읽는 편이다.			
37	농담을 잘하는 편이다.			
38	화내는 일이 많은 편이다.			
39	좋다 나쁘다를 분명하게 말한다.			
40	앞으로의 일을 냉정하게 생각하고 행동한다.			
41	잘 모르는 것은 질문이나 상의해서 처리한다.			

42	아이들이나 부하의 잘못에 대해서 관대하다.					
43	상대방의 말에 귀 기울여 공감하는 편이다.					
44	아이들이나 부하를 엄격히 교육 시킨다.					
45	흥에 취하면 도에 지나치는 행동을 할 때가 있다.					
46	길을 물으면 친절히 가르쳐 준다.					
47	감정이 풍부하고 눈물이 많은 편이다.					
48	친구나 가족들에게 무엇이든 사주는 것을 좋아한다.					
49	몸이 약 좋을 때에는 자중해서 무리를 피한다.					
50	동정심이 많다고 생각 한다.					

Ⅲ. 생활자세

각 항목에 대해서 해당되는 곳 한군데에만 V표시해 주세요.
(현재자신에 대해서 있는 그대로 적어주세요)

항목	질문 내용	언제나 그렇다	자주 그렇다	그저 그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	나는 근본적으로 인간을 신용하지 않고 스스로 한다.					
2	때때로 상대를 매도하거나 꿈쩍 못하게 한다.					
3	상대가 기대한 대로 해 주지 않으면 매우 화가 난다.					
4	다른 사람의 장점보다 단점을 지적하는 편이다.					
5	다른 사람을 돕는 일은 나쁜 버릇을 키우므로 하지 않는다.					
6	생각이나 행동방식을 자신과 달리하고 있는 사람을 가능한 한 무리에서 배제해 버리고 싶다.					
7	후배나 부하가 나를 따르는 것이 당연한 것이라고 생각한다.					
8	동료에 비해 나의 타인에 대한 평가는 엄격하다.					
9	나는 그다지 다른 사람을 칭찬하지 않는 편이다.					

10	나는 다른 사람을 이용하여 자신의 입장이나 일을 잘 하려고 하는 경향이 있다.					
11	나는 타인으로부터 호감을 얻지 못하는 편이다.					
12	나의 탄생은 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.					
13	나는 나 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.					
14	나는 소극적인 성격이므로 실패가 두려워서 매사에 손을 대지 않으려 한다.					
15	나는 자신이 한 언행에 대해 곧 잘 후회한다.					
16	자신이 결단하여 행동하는 것은 잘되지 않는다.					
17	자신의 용모에 자신이 없다.					
18	매사에 자신이 없기 때문에 대체로 다른 사람들이 하는 대로 따라간다.					
19	친구나 동료와 함께 하는 것을 좋아하지 않으며 고독을 즐긴다.					
20	나 자신을 그다지 존경할 수가 없다.					
21	나는 나 자신을 좋아한다.					
22	나는 태어나서 소중하게 길러졌다고 생각한다.					
23	나는 지금의 생활에서 필요로 되는 유익한 인간이라고 생각한다.					
24	나는 다른 사람으로부터 신뢰받는 사람이라고 생각한다.					
25	나는 적극적으로 행동을 취하는 편이다.					
26	나는 자신의 얼굴이나 모습에 매력이 있다고 생각한다.					
27	나는 자신의 능력 중 어느 면에 자신을 갖고 있다.					
28	나는 사람들 앞에서 이야기 할 때 그다지 불안하거나 긴장되지 않고 자연스럽게 말한다.					
29	나는 대개 다른 사람이 하는 만큼은 할 수 있다.					
30	나는 잘못을 하거나 실망을 하는 경우에도 긍정적으로 생각할 수 있다.					
31	타인의 행동, 사고방식이 나와 다를지라도 특히 싫지 않은 기분이다.					
32	상대를 존중하는 것은 그 기분을 이해하는 것이라고 생각하기 때문에 힘써 실행하고 있다.					

33	나는 기본적으로 다른 사람을 믿는다.					
34	아이들을 포함해서 누구나 자신의 견해를 가질 권리가 있다고 생각한다.					
35	사람들이 자기주장을 하거나 경제적으로 풍요하게 되는 것은 좋은 것이라고 생각한다.					
36	나는 대부분의 사람들과의 관계를 훌륭하게 해가고 있다.					
37	다른 사람의 일이 순조롭게 되고 있을 때 좋은 것이라고 생각한다.					
38	싫어하는 사람일지라도 함께 하는 일에는 기뻐해준다.					
39	사람들은 누구나 자신의 의사를 결정할 권리를 가지고 있다고 생각한다.					
40	동료가 실패해도 언제까지나 책망하지 않고 격려한다.					

IV. 체형인식과 체중조절

1. 자신의 체형이 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 말랐다 ② 말랐다 ③ 표준이다 ④ 살찐 편이다 ⑤ 비만이다

2. 자신의 체형을 바라보면 속이 상하십니까?

- ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

3. 자신의 몸이 TV나 잡지, 영화에 나오는 사람들처럼 멋져 보이려고 노력하십니까?

- ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

4. 자신의 하반신이 굵다고 생각하십니까?

- ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다.

5. 다른 사람이 자신의 체형을 바라보면 불편감을 느끼십니까?

- ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

6. 체중 조절에 대한 관심도는 어느 정도입니까?
 ①매우 관심이 많다 ②약간 관심이 있다 ③보통이다
 ④관심이 없는 편이다 ⑤전혀 관심 없다
7. 체중조절의 성패가 자신에게 달려있다고 생각하십니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
8. 체중조절을 할 계획이 있습니까?
 ① 예 ② 아니오

V. 체중조절 경험

1. 체중조절을 위해 노력하는 가장 중요한 이유는 무엇입니까?
 ① 대중매체의 영향으로
 ② 만족스럽지 못한 외모 때문에 (의복선택시의어려움)
 ③ 주위사람들이 뚱뚱하다고해서
 ④ 건강을 위해서 ⑤ 기타(_____)
2. 체중이 감량되었다면 그 양은?_____kg
3. 체중조절 중에 어떠한 생각이 주로 들었습니까?
 ①자신이 대견하거나 자신에게 만족감이 든다.
 ② 체중조절을 시작한 것을 후회한다.
4. 체중조절을 그만두게 된 원인은 무엇입니까?
 ①체중조절에 성공하지 못했다 ②체중조절이 힘들어서
 ③건강이 나빠져서 ④체중감소목표를 이루어서
 ⑤체중 조절 자체를 포기(내 모습 그대로 살겠다) ⑥기타 (_____)

①일반적으로 다른 사람들보다 훨씬 빨리 먹는 편이다.

②일반적으로 다른 사람들보다 꽤 빨리 먹는 편이다.

③일반적으로 다른 사람들보다 빨리 먹는 편이다.

④일반적으로 다른 사람들과 비슷한 속도로 먹는다.

⑤일반적으로 다른 사람들보다 조금 느린 편이다.

⑥일반적으로 다른 사람들보다 훨씬 느린 편이다.

3. TV, 책, 신문 등을 보면서 식사를 합니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

4. 다른 사람 앞에서는 적당히 먹고 혼자 먹을 때는 마음껏 먹습니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

5. 폭식 과식을 하십니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

6. 과식 후 죄책감을 갖습니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

7. 체중 증가가 염려되어 원하는 음식이나 음료를 거절하는 때가 있습니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

8. 전날 너무 많이 먹은 경우 다음날에는 평소보다 적게 먹습니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

9. 체중 때문에 저녁식사 후에는 아무 것도 먹지 않으려고 노력합니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

10. 살이 찌지 않기 위해 일부러 먹는 양보다 적게 먹습니까?

① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

11. 음식 맛이 좋거나 맛있는 냄새가 나고 먹음직스러워 보이면 평소보다 더 먹습니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
12. 길을 가다 체과점, 스낵코너, 카페, 음식점등을 지날 때 맛있는 것을 사고(먹고) 싶어집니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
13. 맛있는 음식이 있으면 당장 먹어버립니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
14. 체중이 늘 때에는 평소보다 적게 먹습니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
15. 탄수화물이 많이 들어있는 음식(달콤하고 전분이 많은 음식)을 먹는 경향이 있습니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
16. 남들이 먹는 것을 보면 평소보다 많이 먹습니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다
17. 우울, 불안, 긴장, 등의 정서적인 어려움이나 스트레스를 받으면 먹는 경향이 있습니까?
 ① 매우 그렇다 ② 조금 그렇다 ③ 보통이다 ④ 아니다 ⑤ 매우 아니다

설문에 응답해 주셔서 감사합니다.