



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

이 정 윤 교수지도  
석사학위 청구논문

외모에 대한 지각된 사회문화적  
영향과 다이어트 행동의 관계  
-신체상과 인지왜곡의 매개효과-

2011

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
신 미 연

외모에 대한 지각된 사회문화적  
영향과 다이어트 행동의 관계  
-신체상과 인지왜곡의 매개효과-

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

신 미 연

# 인 준 서

신미연의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계를 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 매개할 것으로 가정하고, 이를 검증해 보고자 하였다. 연구대상은 서울 및 수도권의 남녀 대학생 450명이었으며, 삼자 영향 척도, 신체상 척도, Mizes 섭식 인지 척도, 다이어트 행동 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 기술통계량과 신뢰도 검증을 실시한 결과, 여학생이 남학생보다 현재 및 과거에 다이어트를 더 많이 시도하였고, 부모, 친구, 대중매체에 더 많은 영향을 받았다. 또한 여학생은 남학생보다 부정적인 신체상을 더 많이 가지고, 높은 섭식관련 인지왜곡으로 다이어트 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 둘째, 각 변인들의 상관관계를 알아본 결과 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 셋째, 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 미치는 영향에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡의 매개효과를 검증한 결과, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 직접적으로 영향을 미치기 보다는, 지각된 사회문화적 영향이 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개변인 가운데서도 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 선행하여 다이어트 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계 그리고 후속연구를 위한 제언에 대하여 논의하였다.

주요어 : 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동, 매개효과

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 ..... 1
- 2. 연구 문제 ..... 4

### II. 이론적 배경

- 1. 다이어트의 정의 및 실태 ..... 6
- 2. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이  
    다이어트 행동에 미치는 영향 ..... 10
  - 1) 가족의 영향 ..... 11
  - 2) 친구의 영향 ..... 12
  - 3) 대중매체의 영향 ..... 13
- 3. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향,  
    신체상, 다이어트 행동의 관계 ..... 14
  - 1) 신체상 ..... 14
  - 2) 지각된 사회문화적 영향과 신체상의 관계 ..... 15
  - 3) 신체상과 다이어트 행동의 관계 ..... 16
- 4. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향,  
    섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 관계 ..... 17
  - 1) 섭식관련 인지왜곡 ..... 17
  - 2) 지각된 사회문화적 영향과 섭식관련 인지왜곡의 관계 ..... 18
  - 3) 섭식관련 인지왜곡과 다이어트 행동의 관계 ..... 20

5. 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 관계 .....	20
--------------------------------------	----

### III. 연구 방법

1. 연구대상 .....	23
2. 측정도구 .....	24
1) 삼자 영향 척도 .....	24
2) 신체상 .....	26
3) Mizes 섭식 인지 척도 .....	26
4) 다이어트 행동 .....	28
3. 연구절차 .....	29
4. 연구모형 .....	29
5. 통계처리 및 자료분석 .....	30

### IV. 연구 결과

1. 연구 대상자의 섭식관련 주요 변인들의 기술통계치 .....	32
2. 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간의 상관관계 .....	33
3. 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계에서 신체상, 섭식 관련 인지왜곡의 매개모형 검증 .....	36
1) 전체 집단 .....	38
2) 남학생 집단 .....	40
3) 여학생 집단 .....	42
4. 다이어트 여부에 따른 매개모형 검증 .....	44
1) 현재 다이어트를 하고 있는 집단에서 남녀 간 차이 검증 .....	44
(1) 남학생 집단 .....	44

(2) 여학생 집단 .....	45
2) 현재 다이어트를 하고 있지 않은 집단에서 남녀 간 차이 검증 ..	47
(1) 남학생 집단 .....	47
(2) 여학생 집단 .....	48

## V. 논의

참 고 문 헌

ABSTRACT

부        록

## 표 목 차

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성 .....	24
<표 2> 삼자 영향 척도의 구성내용 .....	25
<표 3> Mizes 섭식 인지 척도의 구성내용 .....	28
<표 4> 연구 대상자의 특성 및 주요 변인들의 평균과 표준편차 .....	33
<표 5> 각 변인 간 상관분석 .....	35
<표 6> 전체집단 모형 적합도 지수 .....	38
<표 7> 전체집단 경쟁모형 경로계수 .....	39
<표 8> 남학생집단 경쟁모형 적합도 지수 .....	40
<표 9> 남학생집단 경쟁모형 경로계수 .....	41
<표 10> 여학생집단 경쟁모형 적합도 지수 .....	42
<표 11> 여학생집단 경쟁모형 경로계수 .....	43
<표 12> 현재 다이어트를 하고 있는 남학생집단의 경로계수 .....	45
<표 13> 현재 다이어트를 하고 있는 여학생집단의 경로계수 .....	46
<표 14> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 남학생집단의 경로계수 .....	47
<표 15> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 여학생집단의 경로계수 .....	48

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	30
<그림 2> 경쟁모형 .....	30
<그림 3> 전체집단 연구모형 검증 .....	38
<그림 4> 전체집단 경쟁모형 검증 .....	38
<그림 5> 남학생집단 경쟁모형 검증 .....	40
<그림 6> 여학생집단 경쟁모형 검증 .....	42
<그림 7> 현재 다이어트를 하고 있는 남학생집단 .....	44
<그림 8> 현재 다이어트를 하고 있는 여학생집단 .....	45
<그림 9> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 남학생집단 .....	47
<그림 10> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 여학생집단 .....	48

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

“깜빡하면 망가진다.” 이것은 최근의 한 茶광고에서 모델의 날씬한 몸매를 강조하며 내세운 마지막 대사이다. 이 광고를 통해서도 알 수 있듯이 현대 사회는 미모를 의미하는 ‘얼짱’에서 아름다운 몸매라는 ‘몸짱’까지 외모만으로 그 사람을 판단하는 풍조가 만연하고 있다. 인터넷에 접속만 하면 눈에 띄는 다이어트 광고와 공중파 TV, 케이블 TV, 패션잡지 등의 대중매체에 넘쳐나는 날씬한 몸매의 연예인과 모델의 모습은 날씬함을 유능함, 성공, 성적 매력으로 상징화하고, 이러한 가치의 전파는 산업화와 대중매체의 발달로 더욱 확산, 보편화되었다(조선진 & 김초강, 1997; Striegel-Moore, Silberstein & Rodin, 1996).

이에 따라 마른 체형을 선호하도록 함으로써 많은 사람이 다이어트라는 새로운 목표를 만들게 되었으며, 이러한 사회적 흐름에 편승하면서 비만상태뿐 아니라 정상체중과 저체중인들조차 무모한 체중조절을 시도하는 경우를 쉽게 볼 수 있다. 실제로 최근 미국, 영국, 프랑스, 일본 등 세계 22개 국가 대학생들의 신체상과 몸무게 조절 행동에 대한 비교 연구에서, 한국 여학생들은 22개 국가 중 상대적으로 몸무게 수치가 가장 낮았음에도 불구하고 몸무게를 조절하려는 노력은 22개 국가 중 가장 높은 것으로 나타났다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 또한 여대생의 97%가 정상체중 이하임에도 불구하고 90% 이상이 체중조절에 관심을 보이는 등 대부분의 여대생이 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있어 왜

곡된 신체상을 가지고 있으며(Lee, Kim & Yom, 2005), 많은 여대생이 아름다운 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강 손상의 위험을 감수하고서라도 실제로 비만 하지 않는데도 비만과 상관없이 무리하게 체중조절을 시도하고 있다(Jeon, 2006). 최근 보건복지부가 12~18세 청소년을 대상으로 한 조사 결과를 보면 체중을 줄이려는 청소년의 비율은 2005년 43.8%로, 1998년 34.4%, 2001년 36.7%에 비해 가파르게 증가했다. 특히 15~18세 청소년들은 거의 두 명 중 한 명(48.7%)이 체중 조절을 하고 있다. 체중 조절을 하는 이유에 대해 여자 청소년은 83.3%가 '균형 있는 외모'를 위해서라고 답했으며, 연령이 높아질수록 '외모'를 위해 체중 조절을 하는 비율이 증가했다(통계청, 2008).

결과적으로 외모 지상주의에 따른 '날씬한 체형'의 동경은 여성들로 하여금 다이어트 및 단식, 과도한 운동, 약물 복용, 외과적 시술(지방흡입술) 등과 같은 다양한 방법을 통해 자신의 체중을 감량하도록 유도하고 있으며(신미영, 1977), 체중 감량을 위해 섭식억제 행동을 가장 많이 선택하는 것으로 보고되었다(양경미, 2002). 그러나 날씬한 신체를 성취하는 방법으로 자주 사용되는 다이어트(절식 또는 단식)는 단기적으로는 효과적인 듯 보이나 장기적으로는 오히려 균형 잡힌 섭식 행동을 파괴하고 건강을 해치는 효과를 가져 올 수 있다.

이처럼 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행위에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 여러 선행연구를 통해 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 거쳐 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 줄 수 있음을 예측해 볼 수도 있다.

먼저 섭식관련 인지왜곡과 관련된 선행연구를 살펴보면, 섭식장애 환자의 사고유형은 체형, 체중에 대한 인지왜곡이 특징으로(Fair, Cooper & Cooper, 1998) 자신의 체중과 체형에 대해 심히 염려함에 따라 다이어트

행동에 몰두하게 되고 마른 체형의 사회적 기준을 내면화함으로써 다이어트 행동을 유발한다. 이는 국내 연구에서도 인지적 왜곡과 신경성 폭식증 증상 간에 유의미한 관련이 있음이 보고되었다(이정애, 1997).

한편 신체상은 자신의 신체에 대한 느낌, 평가, 행위 등을 말하며, 신체에 대한 만족의 정도로 정의한다(강소영, 2003). 이에 대한 선행연구를 살펴보면, 다이어트 경험을 가진 대부분의 대상자들이 자신의 체형에 대해 불만족을 가지고 있고 더 날씬하기를 선호하는 경향이 있다(양경미, 2002). 날씬함을 강조하는 현대 사회에서는 마른 체형에 대한 지나친 욕구, 체중 및 체형에 대한 왜곡된 지각과 염려 등을 포함한 신체상의 문제를 반영하고 있으며, 이는 신체와 외모를 변형시키기 위한 여러 가지 부적절한 방법의 다이어트 행동을 시도하도록 만든다. 또한 많은 청소년들의 경우 대중매체에서 보여지는 연예인이나 모델의 마른 체형을 이상적인 기준으로 삼기 때문에 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱하다고 인식하게 된다. 이러한 왜곡된 체형인식은 자신의 체형에 대한 불만족을 낳고 이는 또한 지나친 체중조절 행동의 가능성을 높인다(조성실, 2009). 아울러 마른 외모에 대한 여성들의 사회적 압력은 섭식 장애를 증가시키는 위험 요인이 되며, 자신이 타인과 비교하여 뚱뚱하다고 느끼거나 덜 매력적이라고 스스로를 낮게 평가하게 되어 체중조절에 더욱 많은 노력을 기울이게 한다(Cash, Cash, & Butters, 1983; Striegel-Moore, McAvay, & Rodin, 1986). 특히 이러한 특징들은 젊은 여성들에게서 많이 나타나는데, 이러한 사회 문화적인 압력 하에 여성도 자신의 신체에 대해 불만족이 가중되어 결과적으로 엄격한 식사절제와 과도한 운동 및 다이어트를 가져오며, 이로 인한 공허감은 폭식을 유발한다(Herman & Polivy, 1988; Johnson, Connors & Tobin, 1987). 이처럼 사회문화적 압력으로 인한 부정적인 신체상은 심각한 인지왜곡을 초래하여 체중조절을 증가시킨다.

이러한 선행연구들을 종합해 볼 때, 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계에서 매개변인으로 작용할 것으로 가정해볼 수 있고, 매개변인 가운데서도 신체상이 섭식관련 인지왜곡을 선행하는 원인변인으로 가정해 볼 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 지각된 사회문화적 영향을 많이 받는 다이어트 행동의 특성을 고려하여, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 경로에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 어떠한 역할을 하는지 그 발생 기제를 살펴보고자 하였다.

아울러 기존의 선행 연구들은 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 남녀가 다르게 나타남을 시사하고 있지만, 대부분 이론적 논의에 그치거나 여성만을 대상으로 연구가 진행되고 있어, 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 미치는 영향에서의 남녀 차이에 대한 경험적 연구는 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 남녀 대학생을 대상으로 다이어트 행동의 정도를 파악하고, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향에 따른 다이어트 행동이 남자와 여자에서 어떻게 다르게 나타나는지 살펴보고자 하였다. 또한 현재 다이어트를 하고 있는 사람들과 그렇지 않은 사람들 간에 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 이들의 다이어트 행동에 영향을 미치는 과정이 달리 나타날 가능성이 있을 것으로 생각되어 이를 추가적으로 검토하고자 하였다.

## 2. 연구문제

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향

이 다이어트 행동에 미치는 영향을 살펴보고자 하였으며, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동, 그리고 매개변인으로 설정한 신체상과 섭식관련 인지왜곡 변인들의 관계를 알아보하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 남녀 대학생의 다이어트 행동에 직접적으로 영향을 미치는가?

연구 문제 2. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 신체상을 매개하여 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 미치는가?

연구 문제 3. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡을 매개하여 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 미치는가?

연구 문제 4. 남녀 대학생의 신체상은 섭식관련 인지왜곡을 매개하여 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 미치는가?

연구 문제 5. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 과정에서 남녀 간에 차이를 보이는가?

연구 문제 6. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 과정에서 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단 간에 차이를 보이는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 다이어트의 정의 및 실태

어느 시대에서나 아름다움의 기준이 존재해 왔지만 지금처럼 마른 몸에 많은 여성이 몰두한 적은 없었다. 90년대 한국 사회에서 여성에게 ‘뚱뚱하다’라고 말하는 것은 일종의 모욕이며, 그래서인지 주위에서 불어난 체중으로 고민하는 사람들, 심지어 다이어트로 목숨을 잃은 사람들의 사례를 접하며 살고 있다. 1990년대 이후 다이어트 산업의 급속한 발전과 다이어트를 희망하는 사람들이 수적으로 많아지면서, 다이어트는 가히 ‘신홍종교’라고 불릴 만큼 일상의 한 부분으로 자리 잡았다(윤영주, 2000).

원색 최신의료대백과사전(1992)에서 말하는 다이어트란 미용이나 건강상의 이유로 체중을 조절하기 위한 규정식 또는 체중 조절을 위한 식이요법으로 정의하고 있다. 약간의 차이가 있긴 하지만 대부분의 다이어트 전문가들은 전형적으로 다이어트 행위를 섭식 행동으로 보고 있다. 이 정의에 따르면 체중을 줄이려는 식이요법뿐만 아니라 체중을 그대로 유지하거나 오히려 늘이려는 것까지도 포함시켜 체중을 조절하려는 어떠한 식이요법도 다이어트라고 할 수 있다. 그러나 체중 조절을 위한 다이어트가 하나의 유행처럼 확산되면서 다이어트의 의미는 목적과 방법 면에서 많은 변화가 있다. 즉, 체중조절 면에서는 체중을 줄이려는 방법으로 의미가 축소되었고, 식이요법에 국한되었던 의미는 섭식(eating)을 제한하는 모든 행동적 측면과 더불어 체중 및 체형에 대한 몰두(preoccupating)와 역기능적인 신념 등의 인지적 측면이나 체중 감소에 대한 동기와 그에 따르는 여러 노력

으로까지 확대되었다(Lowe, 1993).

또한, 다이어트는 연구자들에 따라 다양한 용어가 사용되며, 그 의미도 약간씩 다르게 정의되고 있다. 신미영(1997)은 다이어트를 체중감소를 위하여 섭식을 제한하는 행동과 인지적 노력 모두를 포괄하는 의미로 정의하고 있고, 한오수(1991) 등의 연구에서는 체중조절을 위하여 음식 섭취를 제한하는 사람들의 특성을 식이 절제라 정의하였다. 더 나아가, 몇몇 응답자들은 다이어트를 실제 행동이 아닌 체중 감소를 원하는 욕망으로까지 보기도 하고(Neumark-sztainer et al, 1998), Stunkard와 Messick(1975)은 다이어트를 자신의 체중감소를 위해 음식 섭취를 제한하는 사람들의 의도(intention)로 정의하고 있으며, Herman과 Polivy(1980)는 음식을 먹고 싶어 하는 욕구를 제지하려는 인지적 노력을 섭식억제(restrained eating)라는 용어로 정의하고 있다. 그러나 국내·외의 여러 연구를 살펴보면, 섭식억제, 섭식제한, 체중조절 등의 다이어트라는 용어는 서로 동일한 의미로 혼용하여 사용되고 있다. 본 연구에서는 체중감소를 위한 식이행동뿐만 아니라 다른 신체활동까지도 포함하는 체중감소를 위한 모든 노력을 포괄하는 의미로 다이어트 행동이라는 용어를 사용할 것이다.

류은순(1994)은 대학생을 대상으로 조사, 실시한바 여대생의 경우에는 외모나 체형에 대한 관심으로 인하여 식생활에 소홀해지기 쉽다는 사실이 많이 지적되어 왔고, 여기에 더해 최봉순, 이인숙, 이은숙(1999)의 대구지역 남자대학생을 대상으로 한 연구에 따르면 최근에는 남자대학생 역시 매스컴이나 사회적 분위기 등의 영향으로 여자 못지않게 체형과 외모에 대한 관심이 높아지고 있으며 이에 따라 식행동이 많은 영향을 받고 있다고 보고되고 있다.

김옥수와 윤희상(2000)은 여고생을 대상으로 조사, 실시한바 여고생들은 날씬해야 한다는 사회적 압박으로 인해 정상체중 군에 속하는 여고생까

지 무리한 체중조절을 시행하고 있었다. 즉, 체중이 정상인 여자 청소년의 72.5%가 BMI에 비해 자신이 비만이라는 쪽으로 평가하는 경향이 있었다. 또한 전체 대상자의 75.4%는 본인의 체형에 대한 불만을 가지고 있는 것으로 나타났다.

송경애와 박재순 (2003)의 연구에 따르면 대상자의 39%는 스스로 비만이나 과체중이라고 생각하고 있었고, 김영식과 공성숙 (2004)의 여중고생 대상 연구에서도 대상자의 90% 이상이 저체중 군과 정상체중 군에 속하지만 실제로 주관적인 비만도에서는 대상자의 50% 정도가 자신을 '비만'으로 평가하였다. 또, 여중고생을 대상으로 실시한 연구에서는 전체 대상자의 32.9%가 최근 6개월부터 현재 사이에 체중조절을 하였다고 보고하였으며 체중조절을 하는 대상자는 체중조절을 하지 않는 대상자에 비해 유의하게 식이장애 증상 점수가 높아서 체중조절을 하는 대상자가 식이장애에 더 많이 노출되어 있다고 보고하였다.

아울러 체형선호도 조사에서는 여학생들의 61.4%가 마른 것을 이상적 체형으로 생각하는 반면 보통체격을 선호한다는 응답은 33.4%에 불과했다. 또 여학생의 10.9%, 남학생의 7.5%에서 '식이장애 고위험증세 거식증'이 나타나 무리한 다이어트의 부작용이 심각한 것으로 파악되었다(문화일보, 2003.4.8).

조은진(2001)의 초등학교 여학생과 대학생을 대상으로 한 연구 결과에 의하면 자신의 체형에 부정적인지를 하고, 더 마르기를 희망하는 대상자들의 다이어트 실행 이유는 초등학교 여자 아동은 56.8%, 여대생은 76.4%가 '외모'때문이라고 답했으며 다이어트 실행 방법으로는 식사량 또는 횟수를 줄이거나 단식을 실행하는 것이 높은 순위로 조사되었다.

이지연 등(2000)의 청소년 다이어트 행동에 대한 연구에서 다이어트 경험한 여학생이 66.7%로 남학생(15.4%)에 비해 월등히 높은 것으로 나타

나 여학생이 남학생에 비해 훨씬 더 많은 다이어트 경험과 관심을 가지고 있음을 보여주었고, 체중감소를 위한 행위로 남성의 경우는 운동(43.6%), 음식조절 및 식이요법 (2.6%), 단식 (1.3%)의 순으로 응답했으며, 여학생의 경우는 단식(43.6%), 운동(15.4%), 음식조절 및 식이요법(12.8%)의 순으로 응답하여 남학생이 운동을 이용하는 반면 여학생의 경우는 단식을 주로 사용하고 있었다.

박선희(2000)의 연구에서 또한 다이어트군의 84.3%가 외모 때문이라고 답했으며 소수였지만, 사우나, 잠 안자기, 흡연, 약물 등의 부적절한 방법을 사용하는 학생도 있었고, 오숙현(1994)의 연구에서 조사대상 여대생의 47.3%가 다이어트를 실시하였으며 11.7%가 그 방법으로 구토, 설사약, 이뇨제, 관장, 굶기 등을 실행한 것으로 나타났다.

이처럼 많은 학생이 체중조절에 대한 지나친 관심으로 잘못된 방법을 이용, 체중조절을 시도함으로써 건강상의 문제를 일으키고 있으며(이혜진, 2005), 체중을 조절하는 방법에는 일반적으로 운동이나 식이요법 등을 많이 이용하지만 단기간에 체중을 감소시키고자 하는 일부 여학생들은 약물이나 한방치료 등 부작용을 일으킬 수 있는 방법을 아무 거리낌 없이 사용하고 있는 것으로 조사되었다(조선진 등, 1997; 임재연 등, 2007).

위의 연구결과들을 청소년뿐 아니라 성인들까지도 구토나 이뇨제 복용 등의 부적절한 다이어트 방법을 시도하고 있음을 보여줄 뿐 아니라, 다이어트 행위가 인체에 미치는 영향에 대한 지식의 미비함을 알 수 있다. 이러한 부적절하고 무리한 다이어트 행위는 크게 두 가지 측면에서 문제를 야기할 수 있는데 첫째, 무리한 다이어트 행위는 신체에 반드시 필요한 영양소의 결핍을 초래하여 건강을 위협할 수 있다. 갑작스런 체중의 변화는 심혈관 질환의 유병률과 사망률을 높이는 경향이 있다. 다이어트를 하는 사람은 불안, 수면장애, 집중장애, 불규칙한 생리, 성장지연, 성적 성숙의

지연 등이 일어나기 쉽다. 정상 또는 저체중군에서의 지방감소는 무월경, 케토시스, 불안, 피로, 불면, 집중장애, 성장장애와 같은 상태를 일으킬 수 있다. 둘째, 다이어트 행위가 섭식장애를 유발할 수 있다고 많은 연구자는 주장한다. (박선희, 2000)

## 2. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 미치는 영향

사회나 문화의 표준, 가치, 기준들은 그 문화 안에 존재하는 개인에게 많은 영향을 미친다. 그 중 마른 체형에 대한 선호도가 극심해 지고 있는 현대 사회에서 날씬한 체형에 대한 사회문화적 가치를 지각하게 되면 사회에서 이상적으로 받아들여지는 체형과 자신의 체형을 비교하게 되고, 이로써 자신의 신체에 대한 불만족과 섭식제한을 통한 체중조절태도를 행하게 되므로 결과적으로 다이어트 행동을 발달시키는 것으로 설명할 수 있다. 이와 더불어 날씬한 체형에 대한 이상적 이미지를 제공하는 수많은 광고와 기사들 또한 체중을 줄이도록 강조하고 있다. 이처럼 날씬함에 대한 사회문화적 압력을 전달하는 매개체로 크게 가족, 친구, 대중매체의 영향이 있다. 이들은 체중에 대한 놀림이나 비난, 다이어트에 대한 격려, 날씬한 모델에 대한 칭송 등의 언급과 행동을 나타냄으로써 날씬한 신체상을 강조하는 역할을 하고(Thompson & Stice, 2001), 젊은 여성의 신체상과 섭식문제의 발달에 영향을 준다(Thopson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 또한 Stice(2002)의 메타 분석 연구는 가족, 친구, 대중 매체로부터 받은 날씬한 체형에 대한 사회문화적 영향이 신체 불만족, 섭식제한과 폭식 행동에 기여함을 지지해주고 있다.

## 1) 가족의 영향

가족요인들에 대한 선행연구들을 살펴보면, 초기 가족이론들과 섭식장애에 대한 연구는 ‘아버지보다는 어머니의 역할이 중요하다’는 믿음 아래 ‘엄마-자녀’의 관계에 초점을 맞추었다(Kelly et al, 1995). 즉, 가족 구성원 중에서는, 어머니로부터 영향을 가장 많이 받는 것으로 알려져 있다(Pike & Rodin, 1991). Smolak 등(1999)은 초등학교 어린이들의 체중조절 시도, 체중증가에 대한 걱정, 신체 존중감과 부모의 영향을 연구하였다. 그 결과, 어머니가 딸의 체중에 관하여 언급하는 행위는 여자 어린이의 체중조절 시도, 체중증가에 대한 걱정, 신체 존중감과 유의한 상관이 있었다. 다른 연구에서는 어머니가 딸의 체중이나 체형에 대해 불만족스럽게 생각하거나 걱정하여 여아의 섭식행동이나 체중 조절에 직접적으로 개입하는 것이 여아의 신체상이나 섭식태도에 영향을 끼친다고 하였다(Field, Camargo Jr, Taylor, & Berkey, 2001; Hahn-Smith & Smith, 2000). 또한, 국내 연구에서 어머니의 신체 불만족, 체중에 대한 염려, 제한된 섭식은 딸의 신체 불만족, 체중에 대한 염려, 제한된 섭식과 정적인 상관을 보였다(노은아, 안창일, 2005).

아울러 자녀의 부모 행동 모델링을 보여주는 연구들은 섭식문제에 있어 모방학습의 영향을 강조한다. 즉, 부모가 그들 자신의 체중에 대한 걱정이나 신체에 대한 불만족을 표현함으로써 자녀에게 이런 가치나 태도, 행동들을 모방할 기회를 제공한다는 것이다(Davison & Birch, 2001). Field 등(2001)의 연구에서는 자신의 어머니가 체중감량을 위해 노력한다고 지각할수록 여아 또한 지속적으로 체중조절을 하는 경향이 높았으며, Thelen과 Cormier(1995)는 부모가 체중을 조절하는 행동은 딸의 날씬해지려는 욕구와 다이어트 행동과 관련이 있다는 것을 발견하였다. Striegel-Moore 등

(1993)은 가족구성원들이 여성의 마름을 매력으로 동일시하는 사회·문화적인 영향을 증폭시키는 역할을 한다고 주장하였는데, 만일 가족구성원 중 성인여성이 마름을 상당히 강조하며 체중에 대한 집착을 보이고 체중 감량을 권장한다면 더 어린 여자 구성원도 다이어트를 하며 섭식장애로 발달하게 될 위험이 높아진다고 하였다.

그동안 모녀관계에 맞추어지던 연구 관점은 점차 체계이론 관점에 의하여 전체 가족의 중요성으로 변화되기 시작하였다. 가족은 가족구성원에게 적정 체중에 대한 가치 기준을 제공한다. 가족 간 체중의 양상은 일관성이 있긴 하지만 이러한 경향은 가족구성원 상호 간 영향을 주고받기 때문에 단순한 유전에 의한 영향 이상의 의미가 있다. 몇몇 연구 결과에서 가족기능 장애 정도가 높을수록 다이어트 행위와 관련이 있다고 하지만 그 결과는 완전히 일치하지는 않는다. 다이어트 군과 비다이어트 군의 가족 간 특성 차이를 조사한 연구에서 가족구성원 간 관련성이 낮을수록, 가족의 스트레스가 높을수록 다이어트 행위와 관련이 있었고(French et al, 1995), 부모의 지나친 과잉보호나 관심결여는 섭식장애 가능성과 관련이 높았다(Lars, 1995). 이처럼 부모와 가족의 영향력은 다이어트 행동에 중요한 사회문화적 요인이다.

## 2) 친구의 영향

젊은 여성, 특히 청소년 여학생들은 주변의 친구들에 의해 영향을 받기 쉽다. 따라서 마른 체형의 중요성과 같은 특정 태도와 다이어트 행동은 대개 친구들로부터 영향을 받는다고 보고 하였고(Polivy & Herman, 2002), Desmond 등(1986) 또한 청소년기 여학생들은 체중조절과 다이어트에 대한 정보를 얻는 주요한 출처가 그들의 또래라고 보고하였다.

Lattmore & Butterworth(1999)는 또래 친구들이 다이어트 행동에 몰두하고 있다고 지각하는 것이 이상섭식 행동을 유의미하게 예측한다고 하였다. 친구들의 다이어트 유무, 좋은 체형과 운동, 신체 비교에 대하여 대화를 나누는 빈도수는 여자 청소년의 신체상에 대한 왜곡과 이상섭식 행동을 예측하였고(Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999), 체중에 관련한 또래 친구들의 놀림은 식사 제한과 신체상에 대한 지나친 염려에 직접적인 영향을 미친다고 하였다(Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999; Stormer & Thompson, 1996). 이처럼 또래 친구들의 신체상과 체중에 관련된 놀림은 섭식문제를 영향을 주는 일관성 있는 예측 변인이 되는 것으로 나타났다.

### 3) 대중매체의 영향

최근 들어서는 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 사회문화적 요인 중에서 대중매체의 중요성을 부각시키는 연구들이 활발히 진행되고 있다. 지난 수십 년간 여성들의 이상 체중은 줄고 있으나, 체중감량을 강조하는 대중매체의 영향력은 점점 더 커져가고 있다(Garner, Garfinkel, Schwartz, & Tompson, 1980).

대중매체는 날씬한 체형을 이상으로 추구하는 외모 중심의 가치를 전파하는데(Stice & Shaw, 1994) 즉, TV나 신문 잡지 등에서는 날씬하고, 아름다운 젊은 여성의 이미지를 부각시키고, 뚱뚱한 체형에 대해서는 부정적인 이미지를 심어준다. 이와 같은 사회적 메시지는 '여성은 날씬하고 아름다워야 한다'는 생각을 내재화시키고, 무리한 다이어트를 시도하게 하며(Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebestein, 1995), 체중이나 외모에 더 집착하게 한다(Tobin-Richards, Boxer & Petersen, 1983).

뿐만 아니라 현대 사회에서는 다이어트와 관련된 산업들이 번창하면서 다이어트 책, 다이어트를 다루는 여성지, 다이어트 약에 각종 비디오까지 쏟아지고 있다(김정옥, 2000). 최근의 광고들은 날씬함 뿐 아니라 운동선수 같은 체형을 강조하고 있다(Thompson et al, 1999). 더구나 인터넷 사용이 활성화되면서 개인이 블로그, 클럽, 카페 등에서 뷰티, 패션, 다이어트와 관련된 정보를 접할 기회가 많아졌고, 인터넷에 의한 영향력 역시 다이어트 행동에 영향을 준다고 볼 수 있다. 더욱이 빠르게 정보를 제공하는 대중매체는 언제, 어디서나 쉽게 접할 수 있으므로 한 개인에게 미치는 영향력은 막대하다고 할 수 있다. 실제로 우리나라 여자 직장인과 대학생을 대상으로 다이어트와 섭식장애에 대한 대중매체의 영향을 연구한 결과, 대중매체에의 노출이 많을수록 신체상에 대한 불만족, 다이어트 행동, 섭식장애의 정도가 크다고 하였다(신미영, 1997).

### 3. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 다이어트 행동의 관계

#### 1) 신체상

신체상(body image)이란, 신체의 외형만을 말하는 것이 아니라, 신체에 대한 다차원적인 심리적 경험을 말한다. 이러한 신체상의 정의는 신체가 생각, 신념, 느낌, 행동을 포함하는 자기지각, 자기태도와 연관되어 있다는 것을 의미한다(Cash, 1990). 신체상에 대한 개념은 학자마다 다른데, O'Brien(1980)은 신체상을 개인이 자신의 외모와 신체에 대해 갖는 태도 및 느낌으로 정의하였고, Luckmann과 Sorensen(1974)은 신체상을 자아개념의 측면에서 신체 외모에 대해 개인이 갖고 있는 정신적인 심상이며, 자

신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람들의 견해 등이 통합되어 이루어지는 것이라고 하였다. Price(1986)는 신체상을 사회구조적인 측면(예, 문화, 미디어)과 시간개념(예, 나이)으로 확장하여 신체상은 신체 자체만이 아니라, 신체가 어떻게 보여 지는가 하는 심리사회적 과정을 포함하며, 고정된 것이 아니라 항상 변화하는 것으로 보았다. 또한 Jasmin과 Trygstad(1979)는 신체상은 개인마다 독특하며 신체에 대한 만족 수준이 높을 때 긍정적인 자아개념을 갖고, 신체상에는 신체 크기, 기능 및 잠재력 등이 포함된다고 하였다. 본 연구에서는 신체상을 태도적인 측면으로 보고 자신의 신체에 대한 느낌, 평가, 행위 등을 말하며, 신체에 대한 만족의 정도로 정의한다(강소영, 2003).

## 2) 지각된 사회문화적 영향과 신체상의 관계

최근 보건복지부(2004)의 통계자료를 보면 정상체중의 여성 56.8%가 자신의 체형에 불만을 가지고 있으며, 66.1%가 다른 체형을 선호하는 것으로 나타났다. 이러한 추세는 마른 체형에 대한 지나친 욕구, 체중 및 체형에 대한 왜곡된 지각과 염려 등을 포함한 신체상의 문제를 반영한다. 최근 몇 년간 신체상에 관한 국내외의 연구들을 살펴보면, 상당수가 사회문화적 요인에 주목하고 있다(김정민·박경미, 2008; 김정민·한근희, 2008; 이해련·김정민, 2009; Craig et al., 2007; Dohnt & Tiggemann, 2006; Kerry et al., 2005; Posavac et al., 2001; Ricciardelli, 2006; Stanford & McCabe, 2005; Tiggemann & McGill, 2004).

구체적으로 신체상에 영향을 미치는 사회문화적 요인들은 크게 세 가지 범주로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 부모를 포함한 주요 양육자의 신체에 대한 태도는 그 자녀가 자신의 신체를 평가하는 데 매우 중요한 역할을 담당

한다(Zalilah et al., 2003). 부모가 체중 혹은 체형에 관심이 많거나 부정적인 신체상을 갖는 경우, 그 자녀는 자신의 신체상을 부정적으로 인식하기 쉽다(Ricciardelli et al., 2003). 또한 부모에 의한 외모 및 신체에 대한 놀림은 신체 불만족, 부정적 정서, 섭식장애 등과 같은 섭식문제를 초래한다(이혜련 · 김정민, 2009; Keery et al., 2005). 둘째, 주변의 또래 혹은 또래집단과의 비교는 개인의 외모를 인식하고 내면화하는데 영향을 미치며(Craig et al., 2007; Dohnt & Tiggemann, 2006; Huon et al., 2002), 또래에 의한 외모 관련 비난이 개인의 신체상에 직접적인 타격을 주는 것으로 나타났다(Cohane & Pope, 2001; Smolak, 2004). 셋째, 대중매체가 제시하는 외모 혹은 신체에 대한 기준은 개인의 신체와 외모를 부정적으로 평가하는데 기여하는 것으로 나타났다(김정민 · 한근희, 2008; Posavac et al., 2001; Stanford & McCabe, 2005; Tiggemann & McGill, 2004). 특히 최근 대중매체의 활용이 과속화됨에 따라 매체가 제시하는 외모에 대한 사회문화적 기준은 신체상에 관한 사회문화적 요인 중 가장 빈번한 연구 주제로 관심을 받아왔다. 현재, 대중매체가 신체상에 미치는 효과에 관련한 연구는 국내에서 초기 단계에 있는데, 외국의 연구들에서는 대중매체에 노출로 인한 신체상 혼란이 연령에 따른 발달적인 변화를 갖고 있으며 또한 청소년기가 가장 민감한 시기라는 연구 결과들이 보고되고 있다. 이처럼 개인이 갖는 신체상은 다양한 요인으로부터 영향을 받아 형성된다(Thompson & Smolak, 2001).

### 3) 신체상과 다이어트 행동의 관계

Thompson(1986)의 연구에서는 섭식장애가 없는 정상 여성들 가운데 95% 이상이 본인의 몸무게를 평균 25%나 더 과대평가한다는 연구 결과

가 나타났다. Bunnell 등(1992)은 여자 청소년을 대상으로 신경성 식욕부진증 집단, 신경성 폭식증 집단, 준 임상적 식욕부진증 집단, 준 임상적 폭식증 집단, 섭식장애가 없는 집단으로 나눠 신체상에 대한 조사를 한 결과, 신체불만족 정도는 그들의 섭식장애 수준에 상관없이 대부분의 청소년에게 나타난다는 것을 발견하였다. 이것은 대다수 여학생들은 체중과 신체에 관심을 갖고 있다는 것을 말해주며, 그러한 관심은 청소년들이 신체와 외모를 변형시키기 위한 여러 가지 부적절한 방법의 다이어트 행동을 시도하도록 만든다. 이러한 신체 불만족 수준의 증가는 직접적으로 섭식장애 병리 수준의 증가를 예언하기도 하지만, 거식행동(다이어트)을 시작하게 함으로써 섭식장애의 위험을 증가시키기도 한다. Van 등(2001)의 여자 청소년을 대상으로 한 연구에서 신체 불만족은 여학생들의 다이어트행동에 직접적으로 영향을 미쳤고, 다이어트 행동은 폭식행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 이처럼 그릇된 신체상은 외모에 민감한 사람들에게 심리적인 압박감을 더하여 다이어트 행위를 이끈다.

#### 4. 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 관계

##### 1) 섭식관련 인지왜곡

이상섭식 행동을 가진 사람들은 섭식, 체형, 체중에 대한 인지왜곡이 특징이다. 이들은 자신의 체중과 체형에 대해 심히 염려함으로 다이어트 행동에 몰두하게 되는데, 이때 완벽주의 성향과 이분법적 사고가 다이어트의 강도와 경직성이 영향을 준다. 완벽주의 성향을 지닌 사람들은 완벽한 기

준에 따라 엄격한 다이어트 규칙을 세우지만, 사소하게 규칙을 어길 경우엔 자신의 다이어트가 실패했다고 생각하고 아예 다이어트를 포기해 버리게 된다. 또한 이분법적 사고는 나쁜(다이어트를 방해하는) 음식으로부터 좋은 음식을 구별하는 것으로, 이러한 경직된 구별은 다이어트를 하는 사람이 음식에 대해 계속 투쟁하도록 만든다(이정애, 1997). 아울러 Polivy & Herman(1985) 또한 폭식 행동을 촉발하는 강력한 예언요인으로 이분법적 사고를 강조하였는데 즉, 다이어트에 성공하기 위해서 ‘날씬해야 한다’는 인지적 통제가 ‘배고프다’는 생리적 통제를 대체하는 것이다.

이와 같이 이상섭식 행동을 갖는 사람들은 체중과 몸매 같은 신체 영역에 대해 심각한 인지 왜곡을 보인다(APA, 1994). 신체 영역에 대한 인지적 왜곡의 예로는 “나는 똥똥해서 사랑 받을 수 없어.”, “나는 몸매가 예쁘지 않기 때문에 별 볼일 없는 사람이야.” 그리고 “체중을 줄이지 않으면 모두들 나를 싫어 할 거야.” 등이 있다. 이러한 섭식과 관련된 인지왜곡은 부정적 자기 신념과 타인에 의한 수용, 자기 수용, 섭식에 대한 통제로 몸무게와 몸매 그리고 정상적인 식사의 거부, 폭식으로 인한 체중 증가를 나타낸다(Cooper, Todd, & Wells, 1995).

이상섭식 행동과 관련된 인지 왜곡을 측정하기 위한 척도를 개발한 연구를 살펴보면 체중증가에 대한 엄격한 통제, 외모와 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향, 섭식에 대한 자기 통제와 자기존중, 음식에 대한 이분법적 사고, 섭식·체중·음식의 주제에서의 개인화, 과장, 미신적 사고 경향의 5가지 요인을 이상섭식 행동과 관련된 인지왜곡으로 제안하였다(Mizes & Klesges, 1989).

## 2) 지각된 사회문화적 영향과 섭식관련 인지왜곡의 관계

우리 사회는 외모가 인생을 좌우한다고 믿는 ‘루키즘(lookism : 외모지상주의)’이 광범위하게 확산되고 있다. 루키즘은 특히 여성들에게서 더 많이 나타나는데, 우리나라 젊은 여성들을 대상으로 한 여러 조사 결과를 보면, 3명 중 2명 이상이 ‘외모가 일생의 성패에 큰 영향을 미친다.’고 생각한다. ‘피부와 몸매가 생활수준을 나타낸다.’, ‘몸매 좋은 여자가 부럽다.’, ‘외모에 따라 사람을 대하는 태도가 다르다.’는 데 대해서도 3명 중 2명이 그렇다고 생각하고 있다. 우리 사회가 루키즘에 빠져 있는 지금, 남녀 모두 외모에 집착하다 보니 다른 사람을 판단하는 기준도 왜곡되어 간다. 한 조사에 의하면, 남자 10명 중 8명, 여자 10명 중 5명이 정상 체중인 여자를 비만으로 오인하고 있었다. 또한 남자 10명 중 5명, 여자 10명 중 3명이 정상 체형인 남자를 비만으로 보고 있었다. 남자와 여자 모두 왜곡된 기준으로 체형을 평가받지만, 특히 여자의 체형에 대한 왜곡이 더 심한 것을 알 수 있다(통계청, 2008).

아울러 최근 복지부 조사에 의하면 10대 여학생 대부분이 마른 체형을 이상적으로 생각하고 정상체중을 뚱뚱하다고 생각하는 등 실제 체중과 비만도에 대해 왜곡된 인식을 갖는 것으로 드러났다(경향신문, 2003).

또한, Freeman(1986)에 의하면 오늘날의 미디어는 여성의 이상적으로 미화된 인물과 실제 인물 사이의 경계를 흐리게 하여 마치 이상적 인물에 쉽게 도달할 수 있는 것처럼 여겨지게 하고 있다고 하였다(박경미, 2007, 재인용). 미디어에 나타난 이상적인 미는 내면화 과정을 거침으로써 사회문화적 압력이 되어 그 기준에 도달하지 못할 경우 신체에 대한 불만족이나 왜곡과 함께 섭식장애를 일으키기도 한다고 하였다. 또한 국내의 연구에서도 청년기 여성들은 대중매체에 비취지는 이상적인 외모를 통해 이상적인 미의 사회적 기준을 내면화하고 신체적 외모에 대해 열중하는 인지적/행동적 성향이 높았다(조선명, 고애란, 2001). 여자 청소년을 대상으로 한

조성실(2008)의 연구에서도, 날씬함에 대한 사회문화적 영향을 받는 경험이 많을수록 체형, 체중에 대한 인지왜곡이 높아져 폭식증에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

### 3) 섭식관련 인지왜곡과 다이어트 행동의 관계

사회문화적 가치를 지각하여 지나치게 외모에 집착하게 되면 신체에 대한 감각이 왜곡되어서 남들 눈에는 지나치게 마른 것으로 보여도 자신의 눈에는 말라보이지 않고 어느 부분은 살이 많다는 식으로 평가되어 진다. 또한, “날씬한 것이 아름답고 좋은 것이다.” 라는 태도와 가치가 자리 잡음으로써 자신의 체형에 불만족스러워하고 체중을 과체중으로 인식함에 따라, 정상 또는 저체중임에도 불구하고 체중감소를 시도하게 된다(송원석, 1997). 이렇게 형성되어지는 신체상 및 인지왜곡에 따라 섭식제한을 하게 됨으로 결과적으로 다이어트 행동을 발달시키는 것으로 설명할 수 있다. 또한 폭식증 환자들이 갖는 인지적 왜곡은 체형과 체중에 대한 인지적 왜곡과 부정적인 자기 평가를 특징으로 한다(김정옥, 2000). 이들은 자신의 체중과 체형에 대해 심히 염려함으로 다이어트 행동에 몰두하게 되는데, 이때 완벽주의 성향과 이분법적 사고가 다이어트의 강도와 경직성에 영향을 준다. 이와 같이 왜곡된 인식과 다이어트를 강요하는 사회 분위기 등이 식사장애의 가장 큰 원인이라는 것이 전문가들의 공통된 지적이다(국민일보, 2010).

## 5. 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 관계

마른 여성을 매력적으로 부각시키는 사회적 분위기는 극도로 마른 체형에 대한 이상적인 신체 형판을 갖게 하고(Fisher, 1964; Jourard & Secord, 1955), 이처럼 마른 체형에 대한 사회적 선호 때문에 극도로 마른 체형을 이상적인 신체상으로 내재화시킴으로써 실제의 신체상과 불일치가 커져 신체에 대한 불만족이 생기는 것이다(Katzman & Wolchick, 1984; Leon, Fulkerson, Perry & Cudeck, 1993). 또한 Story 등(1991)은 34,000명의 미국 청소년들을 대상으로 한 연구에서 만성적인 다이어트 행동을 하는 사람들이 신체상에 대해 부정적인 견해를 지니고 있음을 제시하였고(Grigg et al, 1996), 우리나라에서도 과체중이라고 인식할수록 다이어트 행동을 하는 경향이 있었다(정근백, 1995). 뿐만 아니라, 많은 청소년들의 경우 대중매체에서 보여 지는 연예인이나 모델의 마른 체형을 이상적인 기준으로 삼기 때문에 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱하다고 인식하게 된다. 이러한 왜곡된 체형인식은 자신의 체형에 대한 불만족을 낳고 이는 또한 지나친 체중조절 행동의 가능성을 높인다(조성실, 2009). 이처럼 부정적인 신체상은 심각한 인지왜곡을 초래하여 체중조절을 증가시킨다. 체중조절을 하는 여고생들은 체중과 몸매 같은 신체 영역에 대해 심각한 인지적 왜곡을 보이는데(APA, 1994), 신체 영역에 대한 인지적 왜곡의 예로는 “나는 뚱뚱해서 사랑 받을 수 없어”, “나는 몸매가 예쁘지 않기 때문에 별 볼 일 없는 사람이야”, 그리고 “체중을 줄이지 않으면 모두들 나를 싫어할 거야” 등이 있다. 이와 같은 인지왜곡으로 섭식조절을 하게 되는데, 섭식에 대한 비합리적인 신념이란 섭식에 관련된 인지왜곡으로 부정적 자기 신념과 타인에 의한 수용, 자기 수용, 섭식에 대한 통제로 몸무게와 몸매 그리고 정상적인 식사 거부, 폭식으로 인한 체중 증가를 나타낸다(Cooper, 1995). 또한 Fairburn, Cooper 및 Cooper(1998)는 섭식장애 환자의 사고 유형이 체형·체중에 대한 인지왜곡으로 특징 지워진다고 하였

으며, 신경성 폭식증 집단의 인지적 변인을 조사한 다른 연구들에서는 음식과 섭식에 대한 몰두, 신체상과 체중에 관한 인지적 왜곡, 비합리적 믿음, 이분법적 사고 유형의 존재를 지지하였다(Johnson & Conner,1987; White& Boskind-Wite,1984).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 2010년 9월부터 10월에 걸쳐 서울과 수도권에 소재한 대학교에서 450명의 남, 여 대학생을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지는 총 430부가 회수되었으며, 회수된 설문지 중에서 하나의 척도 이상을 기재하지 않거나 무작위 응답과 무성의하게 응답한 24명의 자료를 제외시킨 나머지 406부의 설문지를 바탕으로 연구 분석에 사용하였다. 총 406명에서 남학생은 197명(48.5%), 여학생은 209명(51.5%)이고 이들의 평균 나이는 남학생이 22.59세, 여학생이 21.41세 이었다. 현재 다이어트 중인 남학생의 ‘예’ 응답수는 41명이었고(20.8%), ‘아니오’ 응답수는 156명(79.2%)이었으며, 여학생의 ‘예’ 응답수는 82명이었고(39.2%), ‘아니오’ 응답수는 127명이었다(60.8%). 과거 다이어트 시도에 대한 남학생의 ‘예’ 응답수는 95명(48.2%)이었고, ‘아니오’ 응답수는 102명이었으며(51.8%), 여학생의 ‘예’ 응답수는 172명이었고(82.3%), ‘아니오’ 응답수는 37명(17.7%)이었다.

현재 다이어트 시도 중이거나 과거의 다이어트 시도 여부에 대하여 남학생보다 여학생의 비율이 다소 높은 것으로 나타났다. 자세한 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상의 일반적 특성

변 인	구 분	N(=406)	백분율(%)	
성 별	남	197	48.5	
	여	209	51.5	
현재 다이어트 시도	남	예	41	20.8
		아니오	156	79.2
	여	예	82	39.2
		아니오	127	60.8
과거 다이어트 시도	남	예	95	48.2
		아니오	102	51.8
	여	예	172	82.3
		아니오	37	17.7

## 2. 측정도구

### 1) 삼자 영향 척도

Keery, van den Berg & Thompson(2004)이 개발한 삼자 영향 척도 (Tripartite Influence Scale-Revised : TIS-R)는 섭식행동과 신체 이미지에 대한 부모, 또래, 미디어의 영향을 측정한다. 이를 박정수(2006)가 번안하면서 미디어 문항들을 약간 수정하였는데 동일한 질문 내용으로 구성된 TV와 잡지 문항을 통합된 문항으로 수정하였으며, 인터넷 관련 문항을 추가(예, “다이어트와 관련된 정보를 검색하거나, 관련 카페, 블로그, 클럽 활동을 한다.”)하였다.

본 연구에서는, 박정수(2006)가 번안한 문항을 수정하였고, 총 문항은 43문항으로 부모 관련 문항 20문항, 또래 관련 문항 13문항, 미디어 관련

문항 10문항으로 구성되어 있다.

부모 관련 문항은 부모의 체중이나 몸매에 대한 몰두, 개입, 언급에 대한 내용들로 이루어져 있다(예, “당신의 체중이 너무 많이 나간다고, 살이 찼다고, 혹은 살이 찌까봐 어머니가 걱정스러워 하십니까?”). 또래 관련 문항에서는 친구들의 체중이나 몸매에 대한 몰두, 친구들로부터의 체중이나 몸매로 인한 거부나 놀림, 친구들의 영향력에 대한 지각 등을 나타낸다(예, “내 친구들은 가능한 한 날씬해지는 것을 중요하게 생각한다.”). 미디어 문항들은 몸매와 체중에 대한 대중매체의 영향력의 지각, 체중감량에 대한 미디어의 압력, 다이어트·패션 혹은 건강과 관련된 TV 프로그램이나 잡지를 보는 정도를 나타낸다(예, “내가 보는 잡지와 TV에서는 체중감량을 위한 다이어트를 강조한다.”).

TIS-R은 5점 Likert 척도로서 각각의 문항을 읽고 자신이 문항에 제시된 바와 같이 느낀 정도를 1에서 5중 하나에 응답하게 되어 있고, 점수가 높을수록 사회적 영향을 많이 받는 것으로 해석한다. Keery 등(2004)의 여자 청소년을 대상으로 한 연구에서는 부모=.88, 또래=.89, 미디어=.87의 신뢰도를 보였으며, 박정수(2006)의 연구에서는 부모=.89, 또래=.91, 미디어=.87 이었다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach`s α는 .942 이고, 하위 요인으로 부모 .919, 친구 .920, 대중매체 .889였다.

<표 2> 삼자 영향 척도의 구성내용

하위요인	문항수	Cronbach`s α
부모 영향	20	.919
친구 영향	13	.920
대중 매체의 영향	10	.889

## 2) 신체상

신체상은 자신의 신체에 대한 전반적인 이미지를 평가하기 위해 Rosen 등(1995)이 제작한 도구를 이상선(2005)이 번안하여 사용한 척도를 수정하여 사용하였다. 총 34문항이며, 6점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 주로 ‘자신의 신체가 과도하게 크거나 뚱뚱하다고 생각하는지’와 관련된 내용의 문항들을 포함하고 있으며, 자신의 신체에 대한 생각이나 느낌을 평가하도록 되어있다. 점수가 높을수록 신체에 대한 관심이 크며, ‘뚱뚱한 느낌’을 더 많이 경험하는 것을 반영하고, 전반적인 신체 만족도가 낮음을 의미한다.

본 연구에서는 원척도를 수정하여 사용하였는데, 총 34문항 중에서 내용이 중복되는 것과 의미가 애매모호하여 이해하기 어려운 12문항을 제외하고 22문항만 사용하였다. 이선형(2007)의 연구에서 .94의 신뢰도를 보였다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach`s α는 .953이었다.

## 3) Mizes 섭식 인지 척도

Mizes 섭식 인지 척도(The Mizes Anorectic Cognition Scale: MACS)는 신경성 식욕 부진증과 신경성 폭식증과 관련된 인지를 측정하기 위해 Mizes & Klesges(1989)에 의해 고안된 척도를 이정애(1997)가 번안한 것을 사용하였고, 총 33문항으로 구성되었다. 이 검사는 섭식과 체중에 관한 질문에 대한 반응으로 ‘전혀 그렇지 않다’에서부터 ‘항상 그렇다’에 이르는 5점 척도로 측정된다. MACS는 검사-재검사 신뢰도, 요인구조의 안정성, 동시타당도, 구성타당도 등이 좋고, 특히 인지치료 효과에 민감한 것으로 나타났다(Mizes & Klesges, 1989).

MACS는 원래 3요인으로 분석되었지만 국내 번안과정에서 이정애 (1997)는 5요인으로 재분석하였다. 1요인은 체중증가에 대한 엄격한 통제 로 이것에 해당되는 문항으로는 ‘체중이 3kg 느는 것은 매우 위험하다’ ‘체 중이 약간 늘기 시작하면, 계속해서 많이 늘어나게 될 것이다. 그래서 체 중, 음식 및 운동을 철저히 통제해야 한다’가 있다. 2요인은 외모와 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향으로 이에 해당되는 문항으로는 ‘아무 도 똥똥한 사람을 좋아하지 않는다. 따라서 다른 사람들이 나를 좋아할 수 있게 마른 몸매를 유지해야 한다’ ‘나의 친구들은 내 몸무게와 상관없이 나 를 좋아할 것이다’가 있다. 3요인은 섭식에 대한 과도한 자기 통제에 기초 한 자기존중으로 이에 해당되는 문항으로는 ‘먹고 싶은 충동을 스스로 억 제했을 때, 나는 자부심을 느낀다’ ‘똥똥한 사람은 먹고 나는 먹지 않을 때, 우울감을 갖는다’가 있다. 4요인은 음식에 대한 이분법적 사고로 이분 법적 사고의 형태는 나쁜 음식으로부터 좋은 음식을 구별하고 나쁜(다이어 트를 방해하는) 음식의 양으로부터 좋은 음식의 양을 구분하는 것과 관련 되며, 이러한 경직된 구별은 음식에 대한 계속되는 투쟁에 기여한다. ‘기름 기 많은 음식, 단 음식, 빵은 살을 찌게 하기 때문에 내 체중과 관계없이 이 음식들을 안 먹는다’ ‘나는 디저트를 먹으면 살이 찐다. 따라서 살찌지 않기 위해 나는 디저트를 먹지 말아야 한다’는 문항이 있다. 5요인은 섭식, 체중, 음식의 주제에서의 개인화, 과장, 미신적 사고의 경향이다. 이것은 섭식, 체중, 음식의 주제에서의 인지적 왜곡을 나타내는 문항들로 구성되어 있고, ‘내가 먹는 것을 다른 사람이 보면 당황스럽다’ ‘내가 들을 수 없을 정도의 작은 목소리로 사람들이 속삭이며 웃을 때, 그들은 내가 매력적이 지 않다고 비웃는 것 같이 생각된다. 그들이 웃고 속삭이는 것은 내가 체 중이 늘었다는 것을 의미한다’가 있다.

MACS 척도에서 높은 점수는 섭식과 체중에 대한 역기능적 인지가 많다

는 것을 나타낸다. 하위 척도점수와 전체점수의 상관은 .74 ~ .94이다. 본 연구는 이정애(1997)의 연구에서 요인 분석된 결과를 사용하였고, 이정애(1997) 연구에서의 전체 신뢰도는 .93이고, 하위 요인으로 1요인은 .84, 2요인은 .77, 3요인은 .69, 4요인은 .76, 5요인은 .71로 각각 분석되었다. 본 연구에서 사용한 이 척도의 Cronbach`s α는 .920이었다.

<표 3> Mizes 섭식 인지 척도의 구성내용

하위 요인	구성 내용	해당 번호	문항 수	Cronbach`s α
1요인	체중 증가에 대한 엄격한 통제	1, 5, 6*, 18*, 23*, 26, 29*, 33	8	.697
2요인	외모와 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향	2, 11, 12, 15*, 27*, 28*, 30, 31*	8	.699
3요인	섭식에 대한 자기 통제와 자기 존중	3, 4, 10, 14, 25*	5	.705
4요인	음식의 주제에 대한 이분법적 사고	7, 8, 16, 19, 20, 21, 22	7	.851
5요인	개인화, 과장, 미신적 사고	9, 13, 17*, 24, 32	5	.684
전 체			33 문항	

\* 역코딩문항

#### 4) 다이어트 행동

다이어트 관련 사항은 류호경(1998), 박선희(2000)의 선행연구와 문헌을 기초로 박 종(1997), 홍은경(1997), 오숙현(1994), 박명희 등(1998)의 연구에서 나타난 결과로 구성되어진 25문항을 제시하였다(예, “식사량을 줄인다.”, “살 빠지는 약을 먹는다.”, “다이어트 식품을 이용한다.”, “음식

을 먹은 후 토해낸다.”, “수술을 한다.”, “운동을 한다.”).

문항은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘정말 그렇다’의 5점까지 최저 1점에서 최고 5점으로 평점 하였다. 본 연구에서는 선행연구결과에서 나타난 결과로 구성되어진 25문항(다이어트 행동에 대한 방법들)을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 25문항의 Cronbach`s  $\alpha$ =.897이었다.

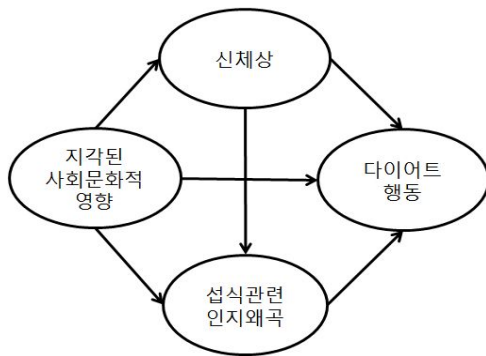
### 3. 연구절차

2010년 9월부터 10월에 걸쳐 서울과 수도권에 소재한 대학교에서 450명의 남녀 대학생을 대상으로 사회문화적 영향을 측정하기 위한 삼자 영향 척도(TIS-R), 신체상 척도, 체중·섭식·음식과 관련된 인지적 왜곡을 측정하기 위한 Mizes 섭식 인지 척도(MACS), 다이어트 행동 문항을 포함한 설문지 450부를 배부하고 이 가운데 430부를 수거하였다. 응답에 소요되는 시간은 약 15~20분 정도였고 자료 수집 전에 연구자는 조사자에게 본 연구의 취지 및 검사기 실시 유의사항에 대하여 설명하였다. 되도록 성실하게 작성된 정확한 자료를 얻기 위해 비밀이 보장되는 통계법 13조에 대해 알려주고 익명으로 처리하기로 하였다.

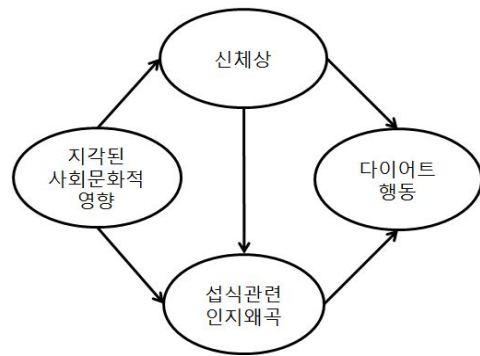
### 4. 연구모형

본 연구에서는 각 변수들 간의 관계를 가장 잘 설명하는 모형을 선택하기 위해 남녀 대학생들의 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동 관계에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡의 매개 경로에 따른 매개모형을 구성하였

다. 이론적 배경을 바탕으로 지각된 사회문화적 영향에서 다이어트 행동으로 가는 경로가 부분매개인지 완전매개인지 확인하기 위해 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 직접적인 영향을 주기도 하지만, 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 거쳐 다이어트행동에 간접적으로 영향을 주기도 하고, 또한 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 간접적으로 다이어트 행동에 영향을 미칠 것을 가정하여 연구모형을 설정하였다<그림 1>. 경쟁모형은 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 직접적으로 영향을 주지 않고, 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 거쳐 간접적으로 다이어트 행동에 영향을 주며, 신체상은 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 간접적으로 다이어트 행동에 영향을 미칠 것을 가정한 모형이다<그림 2>.



<그림 1> 연구모형



<그림 2> 경쟁모형

## 5. 통계처리 및 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 사용된 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 각 변인들의 기술통계량과 신뢰도 검증을 실시하였다.

둘째, 지각된 사회문화적 압력, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간의 상호 관련성이 있는지 알아보기 위해 pearson 상관관계 분석을 실시하였다.

셋째, AMOS 18.0을 사용하여 지각된 사회문화적 압력과 다이어트 행동의 관계에서 신체상, 섭식관련 인지왜곡의 매개모형을 설계하여 구조방정식을 검증하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구 대상자의 섭식관련 주요 변인들의 기술 통계치

연구 대상자들의 섭식관련 주요 변인들의 특성을 살펴본 결과, 여자가 남자보다 현재 및 과거에 다이어트를 더 많이 시도한 것으로 나타났다.

주요 변인들을 구체적으로 살펴보면, 지각된 사회문화적 영향은 남자보다 여자에게서 부모, 친구, 대중매체가 모두 유의미하게 높게 나타났고, 신체상 또한 남자보다 여자에게서 높은 점수를 보였다. 아울러 섭식관련 인지왜곡 가운데 1요인(체중증가에 대한 엄격한 통제)과 2요인(외모와 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향), 3요인(섭식에 대한 자기 통제와 자기 존중), 5요인(개인화, 과장, 미신적 사고)에서 남자보다 여자의 점수가 높았으며, 다이어트 행동 또한 남자보다 여자가 더 많이 하는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 여자가 남자보다 외모에 대한 부모의 영향, 친구의 영향, 대중매체의 영향을 많이 받고, 이로 인한 부정적인 신체상을 가지며, 섭식관련 인지왜곡을 심하게 함으로써 다이어트 행동에 영향을 주고 있음을 예측해 볼 수 있다.

<표 4> 연구 대상자의 특성 및 주요 변인들의 평균과 표준편차

변 인		남	여	t
현재 다이어트 시도 여부		1.79( .407)	1.61( .489)	4.110***
과거 다이어트 시도 여부		1.52( .511)	1.18( .383)	7.749***
지각된 사회문화적 영향	부모	2.19( .673)	2.34( .752)	-2.193*
	친구	3.10( .867)	3.71( .670)	-7.989***
	대중매체	2.82( .867)	3.47( .775)	-7.961***
신체상		2.14( .978)	3.05(1.000)	-9.197***
섭식관련 인지왜곡	1요인	2.68( .710)	3.15( .711)	-6.728***
	2요인	2.60( .676)	2.87( .727)	-3.817***
	3요인	2.13( .826)	2.39( .834)	-3.171**
	4요인	2.12( .905)	2.10( .811)	.235
	5요인	2.01( .820)	2.15( .713)	-1.827
다이어트 행동		43.87(13.876)	49.28(13.003)	-4.051***

현재 및 과거 다이어트 시도 여부는 '그렇다'를 1, '아니다'를 2로 응답하여, 점수가 낮을수록 다이어트를 시도한 경험이 많음을 의미한다.

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

## 2. 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간의 상관관계

본 연구에서는 주요변인인 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과 모든 변인은  $p < .01$  수준에서 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 독립변인인 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향은 종속변인인 다이어트 행동과 정적상관을 보였으며( $r = .441, p < .01$ ), 매개변인으로 설정된 신체상( $r = .569, p < .01$ )과 섭식관련 인지왜곡( $r = .612, p < .01$ )과도 정적상관을 드러냈다. 이는 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 높을수록 다이어트 행동을 많이 할 가능성을 시사하고, 지각된 사회문화적 영향이 높을수록 부정적인 신체상을 가지며 섭식관련 인지왜곡을 심하게 지각함을 의미한다.

세부적으로 살펴보면, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향의 하위 요인 중 대중매체의 영향이 다이어트 행동과 가장 높은 정적 상관을 보였으며( $r = .380, p < .01$ ), 부모의 영향, 친구의 영향의 순으로 유의한 정적상관을 드러냈다. 또한 섭식관련 인지왜곡의 하위 요인 중 4요인이 가장 높은 정적 상관을 나타냈고( $r = .536, p < .01$ ) 3요인, 5요인, 2요인, 1요인의 순으로 정적상관을 보였다. 한편 신체상과 다이어트 행동( $r = .593, p < .01$ ), 신체상과 인지왜곡( $r = .771, p < .01$ ) 또한 유의한 상관을 나타냈다.

각 변인 간 상관분석 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 각 변인 간 상관분석

변 인	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	4
1. 사회문화												
1-1. 부모	.818***											
1-2. 친구	.799***	.395***										
1-3. 대중 매체	.784***	.425***	.600***									
2. 인지왜곡 <sup>1)</sup>	.569***	.475***	.405***	.494***								
2-1. 1요인	.507***	.415***	.371***	.442***	.834***							
2-2. 2요인	.522***	.430***	.384***	.445***	.838***	.661***						
2-3. 3요인	.441***	.361***	.311***	.396***	.868***	.643***	.660***					
2-4. 4요인	.435***	.384***	.281***	.379***	.854***	.585***	.573***	.719***				
2-5. 5요인	.485***	.397***	.361***	.412***	.814***	.548***	.592***	.694***	.705***			
3. 신체상	.612***	.429***	.538***	.536***	.771***	.723***	.627***	.617***	.605***	.670***		
4. 다이어트 행동	.441***	.367***	.317***	.380***	.612***	.485***	.511***	.527***	.536***	.522***	.593***	

\*\*\*  $p < .001$

1) 1요인: 체중증가에 대한 엄격한 통제, 2요인: 외모에 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향, 3요인: 섭식에 대한 자기 통제와 자기 존중, 4요인: 음식의 주제에 대한 이분법적 사고, 5요인: 개인화, 과장, 미신적 사고.

### 3. 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계에서 신체상, 섭식관련 인지왜곡의 매개모형 검증

본 연구는 SPSS 18.0를 통해 알아본 매개 경로를 재검증하고, 변인들의 하위요인을 함께 살펴보기 위해 AMOS(Analysis of Moment Structure) 18.0을 사용하여 구조방정식 모형 검증을 실시하였다.

구조 방정식 모형을 분석할 때 하나의 모델만을 추정하는 경우는 드물며, 실제로 연구모형에 비해 대안모형을 선택하는 경우가 많다. 구조방정식 모델은 관련 이론과 사전 연구를 토대로 연구모형을 구축하고, 이러한 모델을 다른 이론적 명제, 기타 문헌에서의 반박 주장 및 간명도의 원리에 따라 여타 경쟁 모델과의 비교를 통해 검증하는 경쟁 모델 접근법이 바람직하다(김계수, 2006). 이에 본 연구에서는 이론적 배경 및 선행연구를 바탕으로 설정된 변인들의 관계성에 대한 검증을 위해 두 개의 모형을 설정하여 검증하였다.

모형의 적합성을 평가하는 방법으로는  $\chi^2$ 검증과 여러 가지 적합도 지수(fit index)들을 이용하는 방법이 있다. 적합도 지수는 모형을 제대로 평가하기 위해 표본 크기에 민감하게 영향을 받지 않아야 하고, 자료에 잘 부합되면서 동시에 간단한 모형을 선호해야 한다. 그러나  $\chi^2$ 검증은 영가설의 내용이 엄격하여 쉽게 기각되는 경향이 있고, 표본크기에 비교적 민감하여 표본크기가 많은 경우에는 거의 모든 수준에서 유의미하게 나타난다(홍세희, 2000). 따라서 본 연구에서는 모형 적합도를 평가하기 위해서 표본의 영향을 덜 받는 적합도 지수인 GFI(goodness-of-fit-index), CFI(comparative fit index), TLI(Turker-Lewis index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하여 모형의 적합성을 종합적으로 평가하였다.

GFI(goodness-of-fit-index)는 절대적합지수의 종류로 1에 가까울수록 이상적인 모델이며, 보편적으로 권장되는 수용수준은 0.90이상 이면 모형이 좋은 적합도를 보이고 있다고 할 수 있다. CFI(comparative fit index)는 0.90이상이면 좋은 적합도를 갖는 것으로 본다. TLI(Turker-Lewis index)는 기초모델에 대해 제안모델과 대안모델의 비교를 위해 모델의 간명도(즉, 자유도)를 결합하여 측정한 것으로, 권장 수용기준은 0.90이상이다. SRMR(standardized RMR)은 공분산잔차의 평균을 표준화한 것으로 .08이하이면 모델 적합도가 좋은 것으로 판단되며, 적합도가 나쁜 모델이면 그 값은 커지게 된다<sup>2)</sup>(배병렬, 2007). RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)는 <.05면 좋은 적합도, <.08이면 괜찮은 적합도, <.10이면 보통 적합도, >.10이면 나쁜 적합도로 본다(Browne & Cudeck, 1993; 김주환 외, 2009).

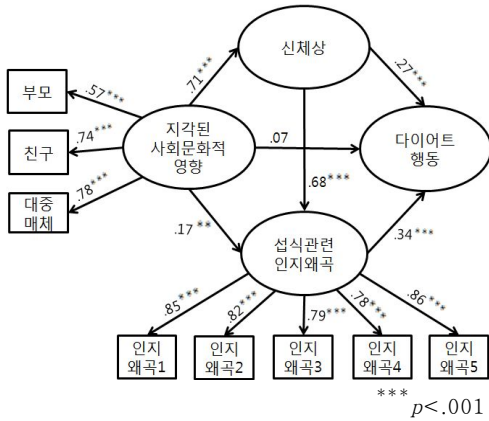
본 연구에서는 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동에 대한 신체상, 섭식관련 인지왜곡의 매개효과를 검증하기 위해 부분매개모형을 연구모형으로 설정하고, 완전매개모형을 경쟁모형으로 하여 두 모형간의 비교를 통해 어느 모형이 더 적합한지를 비교해 보았으며, 매개변인 가운데서도 신체상과 섭식관련 인지왜곡에서의 선후관계를 설정하여 살펴 보았다.

아울러 변인별 남녀 집단 간에 유의미한 차이가 나타나는지를 보기 위하여 전체 집단을 먼저 살펴본 후, 남학생 집단과 여학생 집단을 각각 나누어 살펴보았다.

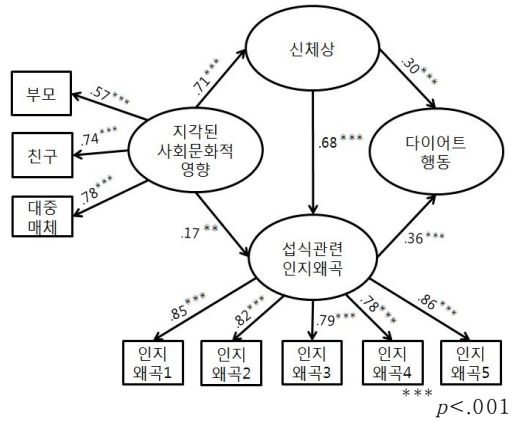
---

2) Williams and Hazer(1986).

1) 전체 집단



<그림 3. 전체 집단 연구모형 검증>



<그림 4. 전체 집단 경쟁모형 검증>

<표 6> 전체 집단 모형 적합도

적합도	$\chi^2$	df	p	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	72.8	24	.000	.965	.920	.961	.979	.071
경쟁모형	73.9	25	.000	.965	.922	.962	.979	.069

전체집단의 부분매개모형인 연구모형과 완전매개모형은 경쟁모형의 검증 결과, 두 연구모형 모두 GFI, AGFI, TLI, CFI가 .90 이상, RMSEA가 .80 이하로 양호한 적합도를 나타냈다. 그러나 연구모형에 비하여 경쟁모형에서의 높은 AGFI, TLI, 낮은 RMSEA로 더 괜찮은 적합도를 보였고, 연구모형이 경쟁모형에 비해 비록 자유도 하나를 상실하였음에도  $\chi^2$  값이 .001 수준에서 유의하게 낮아지지 않았으므로 경쟁모형을 채택하였다. 전체집단 경쟁모형의 검증결과는 <그림 4>과 <표 7>에 제시되어 있다.

<표 7> 전체집단 경쟁모형 경로계수 (N=406)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 → 신체상	1.127	.712***	.089	12.613
지각된 사회문화적 영향 → 인지왜곡	.158	.170**	.052	3.020
신체상 → 다이어트 행동	.152	.302***	.035	4.398
인지왜곡 → 다이어트 행동	.312	.364***	.062	5.049
신체상 → 인지왜곡	.399	.679***	.032	12.414

\*\*\*  $p < .001$

<표 7>은 전체집단 경쟁모형 잠재변인들의 경로계수를 나타낸다. 경쟁모형에서 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 신체상으로 가는 경로계수는 유의미하였고( $\beta = .712, p < .001$ ), 매개변인인 신체상이 다이어트 행동으로 가는 경로계수도 유의미하였다( $\beta = .302, p < .001$ ). 이와 같은 결과는 지각된 사회문화적 영향이 높을수록 부정적인 신체상을 가지게 되고, 이러한 부정적인 신체상 수준이 높을수록 다이어트 행동의 경향이 높아지는 것을 설명할 수 있다.

외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡으로 가는 경로계수 또한 유의미하였고( $\beta = .170, p < .01$ ), 매개변인인 섭식관련 인지왜곡이 다이어트 행동으로 가는 경로계수도 유의미하였다( $\beta = .364, p < .001$ ). 이러한 결과는 지각된 사회문화적 영향이 높을수록 인지왜곡이 심해지고, 인지왜곡 수준이 높을수록 다이어트 행동의 경향이 높아지는 것을 설명할 수 있다. 또한 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 미치는 경로 또한 유의미함을 알 수 있다( $\beta = .679, p < .001$ ).

2) 남학생 집단

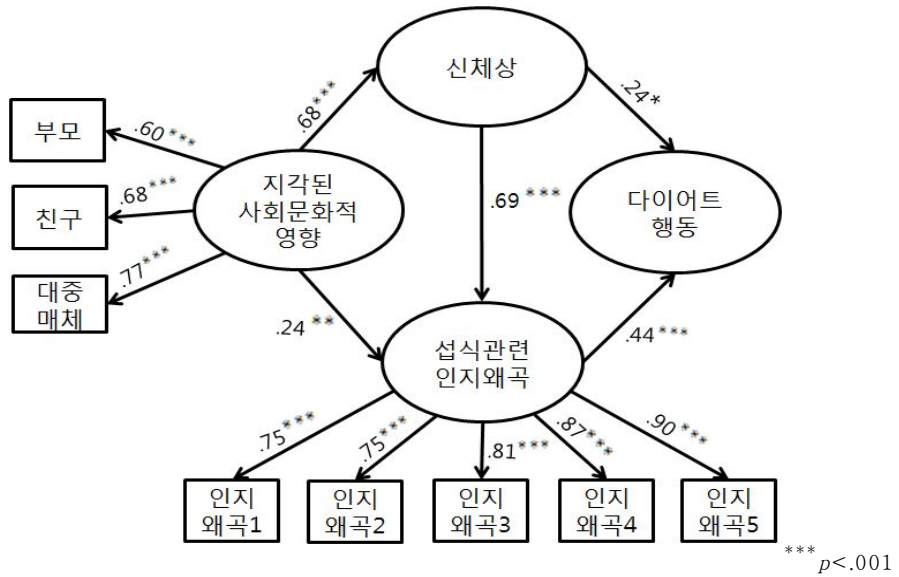


그림 5. 남학생 집단 경쟁모형 검증

<표 8> 남학생 집단 경쟁모형 적합도

적합도	$\chi^2$	df	p	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
경쟁모형	75.7	28	.000	.930	.862	.938	.961	.093

남학생 집단의 완전매개모형인 경쟁모형의 기본적인 적합도지수로  $\chi^2$  는 75.7(df=28, N=406)로  $p < .001$  수준에서 유의미하였으며, GFI=.930, AGFI=.862, TLI=.938, CFI=.961, RMSEA=.093로 나타났다. GFI, TLI, CFI는 모두 .90 이상이므로 모형의 적합도가 좋은 것으로 간주되며, RMSEA지수는 .093으로 수용 가능한 적합도를 가졌다고 할 수 있다. 남학생 집단 경쟁모형의 검증결과는 <그림 5>와 <표 9>에 제시되어 있다.

<표 9> 남학생 집단 경쟁모형 경로계수 (N=406)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 → 신체상	.986	.678***	.123	8.007
지각된 사회문화적 영향 → 인지왜곡	.193	.244**	.060	3.238
신체상 → 다이어트 행동	.138	.243*	.067	2.073
인지왜곡 → 다이어트 행동	.458	.438***	.130	3.524
신체상 → 인지왜곡	.376	.693***	.042	8.955

\*\*\*  $p < .001$

<표 9>는 남학생 집단 경쟁모형 잠재변인들의 경로계수를 나타낸다. 경쟁 모형에서 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 신체상으로 가는 경로계수는 유의미하였고( $\beta = .678, p < .001$ ), 매개변인인 신체상이 다이어트 행동으로 가는 경로계수도 다소 유의미하였다( $\beta = .243, p < .05$ ). 또한 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡으로 가는 경로계수 또한 비교적 유의미하였고( $\beta = .244, p < .01$ ), 매개변인인 섭식관련 인지왜곡이 다이어트 행동으로 가는 경로계수도 유의미하였다( $\beta = .438, p < .001$ ). 아울러 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 미치는 경로 또한 유의미함을 알 수 있다( $\beta = .693, p < .001$ ).

3) 여학생 집단

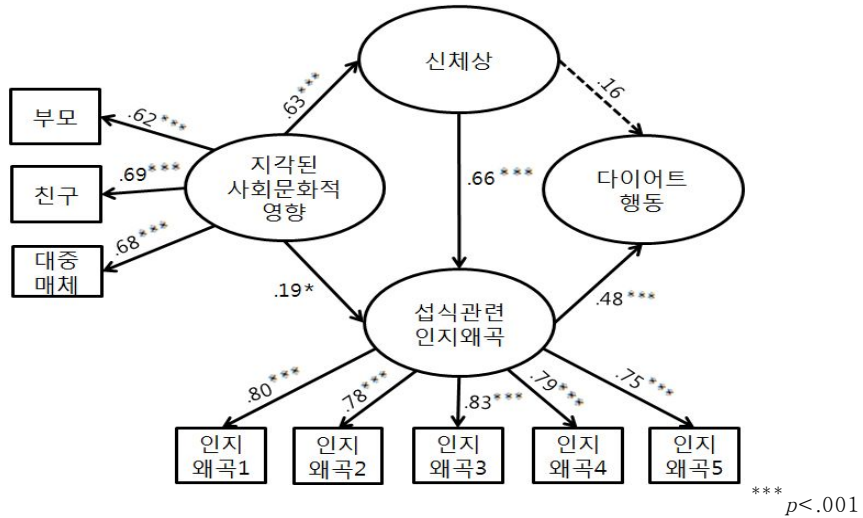


그림 6. 여학생 집단 경쟁모형 검증

<표 10> 여학생 집단 경쟁모형 적합도

적합도	$\chi^2$	df	p	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
경쟁모형	87.5	32	.000	.927	.874	.925	.947	.091

여학생 집단의 완전매개모형인 경쟁모형의 기본적인 적합도지수로  $\chi^2$  는 87.5(df=32, N=406)로  $p < .001$  수준에서 유의미하였으며, GFI=.927, AGFI=.874, TLI=.925, CFI=.947, RMSEA=.091로 나타났다. GFI, TLI, CFI는 모두 .90 이상이므로 모형의 적합도가 좋은 것으로 간주되며, RMSEA지수는 .091로 수용 가능한 적합도를 가졌다고 할 수 있다. 여학생 집단 경쟁모형의 검증결과는 <그림 6>와 <표 11>에 제시되어 있다.

<표 11> 여학생 집단 경쟁모형 경로계수 (N=406)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 → 신체상	1.210	.634***	.175	6.915
지각된 사회문화적 영향 → 인지왜곡	.203	.187*	.093	2.184
신체상 → 다이어트 행동	.082	.158	.051	1.623
인지왜곡 → 다이어트 행동	.436	.479***	.095	4.570
신체상 → 인지왜곡	.376	.658***	.045	8.293

\*\*\*  $p < .001$

<표 11>은 여학생 집단 경쟁모형 잠재변인들의 경로계수를 나타낸다. 경쟁 모형에서 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 신체상으로 가는 경로계수는 유의미하였으나( $\beta = .634$ ,  $p < .001$ ), 매개변인인 신체상이 다이어트 행동으로 가는 경로계수는 유의하지 않았다( $\beta = .158$ ,  $p < .001$ ). 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡으로 가는 경로계수는 다소 유의미하였고( $\beta = .187$ ,  $p < .01$ ), 매개변인인 섭식관련 인지왜곡이 다이어트 행동으로 가는 경로계수도 유의미하였다( $\beta = .479$ ,  $p < .001$ ). 또한 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 미치는 경로 또한 유의미함을 알 수 있다( $\beta = .658$ ,  $p < .001$ ).

결과적으로, 두 집단의 경쟁모형 적합도는 양호한 것으로 보이고, 잠재변인들의 경로계수를 살펴보았을 때 두 집단 모두 지각된 사회문화적 영향이 신체상에, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에, 섭식관련 인지왜곡이 다이어트 행동에 미치는 경로가 유의미한 것으로 나타났으며, 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에, 섭식관련 인지왜곡이 다이어트 행동에 미치는 경로 또한 유의미한 것으로 나타났다. 아울러 매개변인 가운데서 신체상이

섭식관련 인지왜곡에 선행하고 있음을 볼 수 있다.

#### 4. 다이어트 여부에 따른 매개모형 검증

##### 1) 현재 다이어트를 하고 있는 집단에서 남녀 간 차이 검증

본 연구에서는 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단을 추가적으로 살펴보았고, 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단에서의 남녀 간의 차이를 검증한 결과는 다음과 같다.

##### (1) 남학생집단

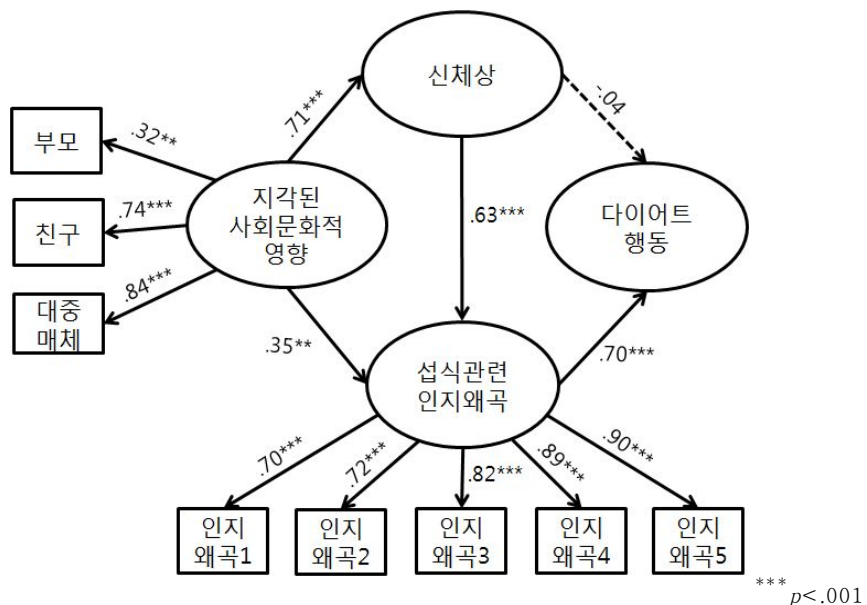


그림7. 현재 다이어트를 하고 있는 남학생 집단

<표 12> 현재 다이어트를 하고 있는 남학생 집단의 경로계수 (N=41)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 → 신체상	1.134	.709***	.269	4.216
지각된 사회문화적 영향 → 인지왜곡	.234	.354**	.107	2.178
신체상 → 다이어트 행동	-.016	-.035	.136	-.121
인지왜곡 → 다이어트 행동	.797	.703***	.370	2.157
신체상 → 인지왜곡	.259	.627***	.069	3.761

\*\*\*  $p < .001$

<표 12>은 현재 다이어트를 하고 있는 남학생 집단 잠재변인들의 경로계수를 나타낸다. 모든 경로가 유의미하나, 신체상이 다이어트 행동으로 가는 경로는 유의하지 않았다.

(2) 여학생 집단

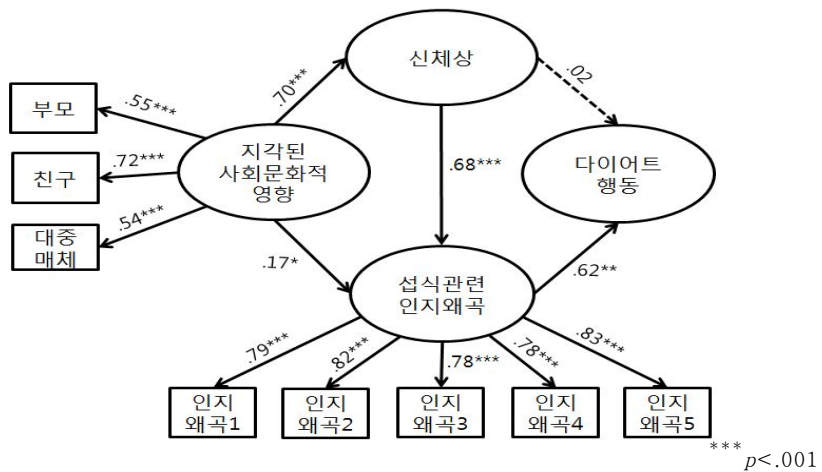


그림8. 현재 다이어트를 하고 있는 여학생 집단

<표 13> 현재 다이어트를 하고 있는 여학생 집단의 경로계수 (N=82)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 -> 신체상	1.731	.704***	.455	3.804
지각된 사회문화적 영향 -> 인지왜곡	.227	.169*	.208	1.091
신체상 -> 다이어트 행동	.009	.017	.090	.101
인지왜곡 -> 다이어트 행동	.591	.617**	.187	3.162
신체상 -> 인지왜곡	.369	.678***	.078	4.710

\*\*\*  $p < .001$

<표 13>은 현재 다이어트를 하고 있는 여학생 집단 잠재변인들의 경로계수를 나타낸다. 모든 경로가 유의미하나, 신체상이 다이어트 행동으로 가는 경로는 유의하지 않았다.

결과적으로, 현재 다이어트를 하고 있는 집단은 남녀 모두 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 인지왜곡에 영향을 줌으로써 다이어트 행동을 이끌며, 또한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 줌으로써 다이어트 행동을 이끄는 전체 여학생 집단의 경로와 유사한 결과를 볼 수 있다. 이는 남녀 집단 모두 지각된 사회문화적 영향으로 인해 형성된 부정적인 신체상이 바로 다이어트 행동으로 이어진 다기 보다는, 지각된 사회문화적 영향으로 인해 형성된 부정적인 신체상이 섭식관련 인지왜곡을 불러일으켜, 이것이 다이어트 행동으로 이어지게 됨을 의미하고 아울러 지각된 사회문화적 영향으로 인해 섭식관련 인지왜곡을 심하게 함으로써 이것이 다이어트 행동으로 이어지게 됨을 의미한다.

2) 현재 다이어트를 하고 있지 않은 집단에서 남녀 간 차이 검증

(1) 남학생집단

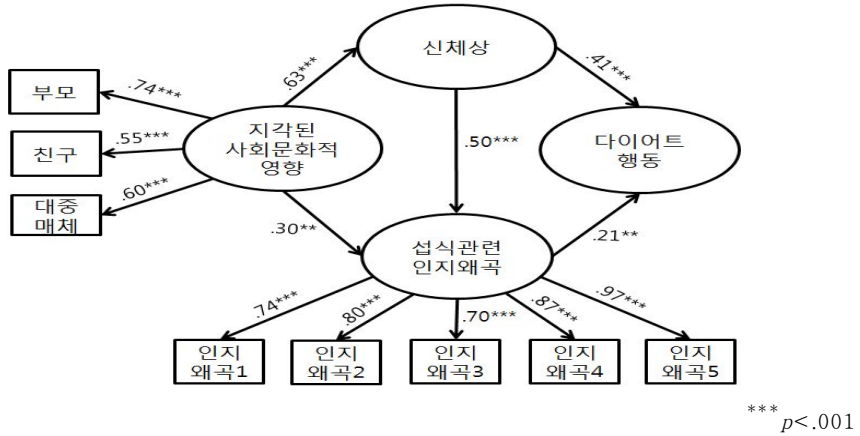


그림9. 현재 다이어트를 하고 있지 않은 남학생 집단

<표 14> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 남학생 집단의 경로계수 (N=156)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 -> 신체상	.973	.628***	.178	5.461
지각된 사회문화적 영향 -> 인지왜곡	.285	.299**	.094	3.025
신체상 -> 다이어트 행동	.285	.406***	.062	4.567
인지왜곡 -> 다이어트 행동	.238	.209**	.101	2.361
신체상 -> 인지왜곡	.310	.503***	.055	5.610

\*\*\* p<.001

<표 14>는 현재 다이어트를 하고 있지 않은 남학생 집단 잠재변인들의 경로계수를 나타내며, 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다.

(2) 여학생 집단

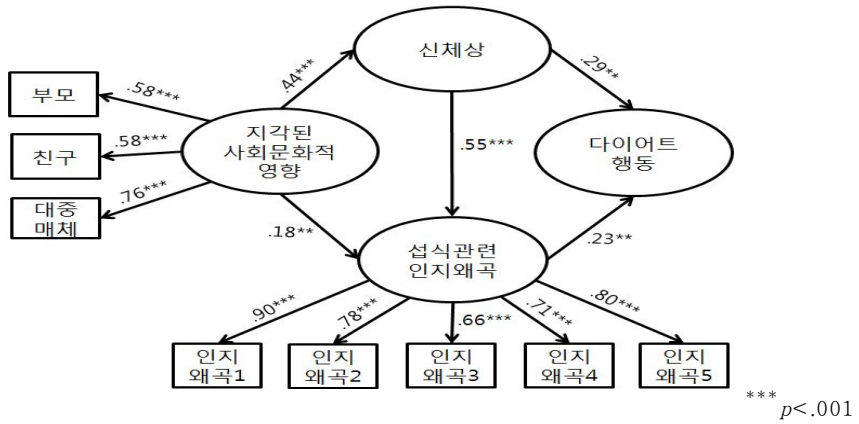


그림10. 현재 다이어트를 하고 있지 않은 여학생 집단

<표 15> 현재 다이어트를 하고 있지 않은 여학생 집단의 경로계수 (N=127)

경로	비표준화 경로계수	표준화 경로계수	S.E.	C.R.
이론구조				
지각된 사회문화적 영향 → 신체상	.691	.439***	.181	3.830
지각된 사회문화적 영향 → 인지왜곡	.188	.185**	.093	2.035
신체상 → 다이어트 행동	.162	.293**	.057	2.853
인지왜곡 → 다이어트 행동	.199	.233**	.090	2.221
신체상 → 인지왜곡	.359	.554***	.053	6.733

\*\*\* p < .001

<표 15>는 현재 다이어트를 하고 있지 않은 여학생 집단 잠재변인들의 경로계수를 나타내며, 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다.

결과적으로, 현재 다이어트를 하고 있지 않은 집단은 남녀 모두 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끌고, 지각된

사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끌며 아울러 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 줌으로써 다이어트 행동을 이끄는 전체 남학생 집단의 경로와 유사한 결과를 볼 수 있다. 이는 남녀 집단 모두 지각된 사회문화적 영향으로 인해 형성된 부정적인 신체상이 바로 다이어트 행동으로 이어지고, 지각된 사회문화적 영향으로 인해 섭식관련 인지왜곡을 심하게 함으로써 다이어트 행동으로 이어지며, 또한 지각된 사회문화적 영향으로 인해 형성된 부정적인 신체상이 섭식관련 인지왜곡을 불러일으켜, 이것이 다이어트 행동으로 이어지게 됨을 의미한다.

## V. 논 의

본 연구에서는 남녀 대학생들을 대상으로 외모와 날씬함에 대한 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 관계를 살펴보고자 하였다. 먼저 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 상관관계를 알아보았고, 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 데 있어서 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 매개변인으로 작용하는지 검증하고자 구조방정식 모형을 활용하였다. 또한 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동의 변인들 간의 관계에서의 남녀 집단 간 차이, 그리고 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단을 남녀로 나누어 그 차이를 추가적으로 살펴보았다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴 본 결과, 현재 및 과거에 다이어트 시도는 남자보다 여자에게서 유의미하게 높게 나타났다. 주요 변인들을 구체적으로 살펴보면, 지각된 사회문화적 영향 가운데 친구의 영향, 부모의 영향, 대중매체의 영향 모두 여자가 남자보다 높게 나타났고, 신체상의 점수 또한 여자에게서 더 높게 나타났다으며, 섭식관련 인지왜곡 가운데 체중 증가에 대한 엄격한 통제, 외모와 체중이 타인으로부터의 인정에 미치는 영향, 섭식에 대한 자기 통제와 자기 존중, 개인화·과장·미신적 사고 모두 여자에게서 높게 나타났고, 다이어트 행동 또한 여자가 남자보다 더 많이 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여자가 남자보다 지각된 사회문화적 영향으로 인해 형성된 부정적인 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 많이 함으로써 이것이 다이어트 행동을

유발함을 의미한다. 이는 여자들은 남자들보다 자신의 몸에 대한 불만이 더욱 많고(Mintz & Betz, 1986; Calden, Lundy, & Schlafer, 1959), 사회가 신체적 매력과 날씬함에 가치를 두는 현상이 두드러짐에 따라 사회문화적 압력은 모든 연령의 여성들에게 내재화되며, 남성보다는 여성에게서 더 강력하게 작용한다(Rodin, Silberstein & Striegel-Moore, 1985)는 결과와 일치한다. 아울러 많은 여대생들이 아름다운 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강 손상의 위험을 감수하고서라도 실제로 비만 하지 않는데도 비만과 상관없이 무리하게 체중조절을 시도하고 있다(Jeon, 2006)는 결과를 지지한다.

둘째, 각 변인들의 상관관계를 알아본 결과, 남녀 대학생들의 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향, 신체상, 섭식관련 인지왜곡, 다이어트 행동 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 다이어트 행동은 섭식관련 인지왜곡과 가장 상관이 높았으며 신체상, 지각된 사회문화적 영향 순으로 높은 상관관계를 보였다. 또한 다이어트 행동은 지각된 사회문화적 영향, 섭식관련 인지왜곡의 모든 하위요인들과 유의미한 정적상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 다이어트 행동은 지각된 사회문화적 영향의 하위요인의 관계 가운데 대중매체와 가장 높은 상관을 보였다. 이와 같이 다이어트 행동과 대중매체로 인한 지각된 사회문화적 영향이 높은 상관을 보이는 것은, 남녀 대학생들이 부모와 친구와 같은 다른 지각된 사회문화적 영향들보다도 대중매체로부터 외모와 날씬함에 대한 지각된 사회문화적 영향을 많이 받는다는 것을 의미한다. 이것은 대중매체의 역할이 다이어트 행동을 유발하고 있는데 상대적으로 많이 기여하고 있음을 시사한다. 이는 Stice & Shaw(1994)의 연구에서 대중매체는 날씬한 체형을 이상으로 추구하는 외모 중심의 가치를 전파하는데, 즉 TV나 신문 잡지 등에서는 날씬하고 아름다운 젊은 여성의 이미지를 부각시키고, 뚱뚱한 체형에 대해서는 부정적

인 이미지를 심어주는 이와 같은 사회적 메시지는 '여성은 날씬하고 아름다워야 한다'는 생각을 내재화시키며, 무리한 다이어트를 시도하게 하고 (Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastein, 1995), 체중이나 외모에 더 집착하게 한다(Tobin-Richards, Boxer & Petersen, 1983)는 결과와 일치한다. 또한 실제로 우리나라 여자 직장인과 대학생을 대상으로 다이어트와 섭식장애에 대한 대중매체의 영향을 연구한 결과, 대중매체에의 노출이 많을수록 신체상에 대한 불만족, 다이어트 행동, 섭식장애의 정도가 크다는 신미영(1997)의 연구와 각종 매스컴의 영향으로 날씬한 몸매를 선호하여 정상적인 체중을 가졌음에도 불구하고 자신이 과체중이라고 인식하여 음식을 먹지 않거나, 폭식을 하고 토하는 등의 섭식장애와 부적절한 다이어트로 건강을 손상하는 경우가 많다(Han, 1990; Rho, 1995, Yang, 2000)는 연구결과를 지지한다.

한편, 다이어트 행동은 섭식관련 인지왜곡 하위요인의 음식의 주제에 대한 이분법적 사고와 섭식에 대한 자기통제와 자기 존중과 높은 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 살을 찌게 하는 음식을 먹지 않는 행동을 보여주게 하는 음식에 대한 이분법적인 사고와 '먹고 싶은 충동을 스스로 억제했을 때, 나는 자부심을 느낀다.'와 같은 섭식에 관한 자기통제와 자기존중에서의 인지왜곡이 다이어트 행동과 많이 관련된다는 것을 의미한다. 이는 자신의 체중과 체형에 대해 심히 염려함으로 다이어트 행동에 몰두하게 되고 이때 완벽주의 성향과 이분법적 사고가 다이어트 강도와 경직성에 영향을 주며, 이러한 완벽주의 성향을 지닌 사람들은 완벽한 기준에 따라 엄격한 다이어트 규칙을 세우지만 사소하게 규칙을 어길 경우엔 자신의 다이어트가 실패했다고 생각하고 아예 다이어트를 포기해 버리게 된다. 아울러 이분법적 사고는 나쁜(다이어트를 방해하는) 음식으로부터 좋은 음식을 구별하는 것으로, 이러한 경직된 구별은 다이어트를 하는 사람이 음식에 대해

계속 투쟁하도록 만든다는 이정애(1997)의 연구와 섭식, 체형, 체중에 대한 경직된 정보처리와 흑백 논리적인 사고(Vitousek & Manke, 1994)는 완벽주의 성향과 이분법적 사고와 관련된다는 결과와 일치한다.

셋째, 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 남녀 대학생의 다이어트 행동에 미치는 영향에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 매개변인으로 작용할 것이라고 가정하였다. 기본 연구 모형으로 지각된 사회문화적 영향이 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 직·간접적으로 다이어트 행동에 영향을 미치고 신체상은 섭식관련 인지왜곡에 선행할 것이라는 연구모형(부분매개모형)을 설정하였고, 지각된 사회문화적 영향이 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 간접적으로 다이어트 행동에 영향을 미치고 신체상은 섭식관련 인지왜곡에 선행할 것이라는 경쟁모형(완전매개모형)을 설정하였다. 연구 결과 예상과 달리 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 직접 영향을 미치는 기여도는 크게 유의미하지 않은 것으로 나타났고, 지각된 사회문화적 영향이 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 다이어트 행동에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 적합도 지수에서도 부분매개모형인 연구모형과 비교하여 완전매개모형인 경쟁모형이 더 유의미하여 경쟁모형을 채택하게 되었다. 이러한 연구 결과를 토대로 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향은 그 자체로 다이어트 행동에 영향을 준다고보다 신체상과 인지왜곡과 같은 변인을 통해 간접적으로 다이어트 행동을 설명할 수 있음을 알 수 있다. 이는 대학생들의 다이어트 행동을 예측하는 데 있어 지각된 사회문화적 영향이 클수록 부정적인 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 많이 하게 되어 다이어트 행동이 나타날 가능성을 높인다고 할 수 있다. 이러한 결과는 박경미(2007)의 연구에서 날씬한 외모에 관한 사회문화적 기준과 섭식에 대한 인지적 왜곡인 비합리적 섭식신념은 상관관계를 갖으며, 이는 궁극적으로 섭식 태도에 영향을

미친다는 결과와 일치한다.

넷째, 본 연구에서는 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 과정에서 남녀 간에 차이가 있는지를 검증한 결과, 남녀 집단의 공통적인 부분은 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 직접적인 영향을 주기보다는 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동으로 이어졌고, 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끌었다. 한편, 남녀 집단을 따로 살펴 본 결과, 남학생 집단은 지각된 사회문화적 영향이 신체상과 인지왜곡의 매개 변인을 통해 다이어트 행동에 영향을 미치고, 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 줌으로써 다이어트 행동에 영향을 미쳤으나, 여학생 집단은 지각된 사회문화적 영향에 따른 부정적인 신체상이 직접 다이어트 행동으로 바로 이어지기 보다는 부정적인 신체상으로 인해 섭식관련 인지왜곡이 높게 일어남으로써 다이어트 행동을 이끌고 지각된 사회문화적 영향으로 인해 섭식관련 인지왜곡을 많이 함으로써 다이어트 행동을 유발시키는 것으로 나타났다. 이와 같이 남녀 집단 간 차이는, Bunnell 등(1992)의 신체상에 대한 연구에서 신체불만족 정도는 섭식장애 수준에 상관없이 대부분의 청소년에게 나타난다는 것을 발견하였고 이것은 대다수 여학생들이 체중과 신체에 관심을 갖고 있다는 것을 말해주며, 그러한 관심은 청소년들이 신체와 외모를 변화시키기 위한 여러 가지 부적절한 방법의 다이어트 행동을 시도하도록 만든다는 선행연구의 결과와 달리, 본 연구에서는 여학생들의 부정적인 신체상이 바로 다이어트 행동을 유발하는 경로가 유의미하지 않았다. 이는 여자가 남자보다 지각된 사회문화적 영향으로 인해 부정적인 신체상을 가지게 되고 부정적인 신체상에 따른 섭식관련 인지왜곡이 반드시 일어남으로써 다이어트 행동으로 이어질

가능성이 큰 것을 의미한다.

다섯 번째, 본 연구에서는 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단을 남녀로 나누어 추가적으로 비교하여 검증한 결과, 현재 다이어트를 하고 있는 집단은 남녀 모두 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 인지왜곡에 영향을 줌으로써 다이어트 행동을 이끌며 또한 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끄는 전체 여학생 집단의 경로와 유사한 결과를 볼 수 있다. 이는 남녀 집단 모두 지각된 사회문화적 영향이 부정적인 신체상을 일으키고, 부정적인 신체상이 인지왜곡을 유발시킴으로써 다이어트 행동에 영향을 줌을 의미한다. 이와 같은 결과는 다이어트 행동에 영향을 미치는 과정에서 섭식관련 인지왜곡의 중요성을 부각시킴으로써 섭식관련 인지왜곡에 대한 치료적 접근이 반드시 필요함을 시사한다. 아울러 현재 다이어트를 하고 있지 않은 집단은 남녀 모두 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끌고, 지각된 사회문화적 영향이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 이끌며, 또한 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 주고, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 유발하는 것으로 나타났다.

따라서 채택된 전체집단의 경쟁모형 연구 결과를 토대로 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 영향을 미치는 경로에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡과 같은 변인이 매개하는 것으로 나타났다. 또한 매개변인 가운데서 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 선행하는 것으로 나타났으나, 남녀 집단 간 따로 살펴보았을 때, 남학생 집단은 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 이르는 경로에서의 신체상과 섭식관련 인지왜곡이 영향을 미치고, 신체상이 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 유발하는 부분매개모형을 볼 수 있는 반면, 여학생 집단은 지각된 사회문화적 영향

이 다이어트 행동에 이르는 경로에서의 섭식관련 인지왜곡이 영향을 미치고, 아울러 지각된 사회문화적 영향이 신체상에 영향을 미치고 섭식관련 인지왜곡에 영향을 주어 다이어트 행동을 하게 되는 완전매개모형을 볼 수 있었다. 따라서 지각된 사회문화적 영향으로 인해 부정적인 신체상을 형성하게 되고 이것이 심한 섭식관련 인지왜곡으로 이어져 다이어트 행동을 유발시키는 결과는 남학생 집단보다 여학생 집단에서 더 뚜렷하게 나타남을 볼 수 있다. 또한 현재 다이어트를 하고 있는 집단과 그렇지 않은 집단의 비교 결과, 현재 다이어트를 하고 있는 집단은 남녀 모두 전체 여학생 집단과 유사한 결과를 보였고, 현재 다이어트를 하고 있지 않은 집단은 남녀 모두 전체 남학생 집단과 유사한 결과를 보였다.

지각된 사회문화적 영향이 신체상과 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 다이어트 행동으로 이어지는 본 연구의 결과는 부모, 친구, 대중매체에 대한 올바른 영향력의 행사가 필요함을 시사하나 이는 사회적 차원의 문제로서 개인적인 노력으로는 쉽게 해결할 수 없으므로, 개인적 차원인 매개 효과의 부적절한 영향력을 예방하기 위한 노력이 필요함을 의미한다. 따라서 다이어트 행동에 대한 올바른 교육과 부정적인 신체상이 인지왜곡으로 이어지지 않도록 도우며, 섭식과 관련한 왜곡된 인지를 수정하기 위하여 인지·행동 치료적 접근이 필요한 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점을 토대로 추후 연구에 대한 제언점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 서울 및 경기도에 위치한 남녀 대학생을 대상으로 조사를 실시하였기 때문에 다른 지역과 모든 사회 계층의 남녀 집단에게 연구결과를 일반화하여 적용하는 것은 한계가 있다. 그러므로 다양한 지역과 폭넓은 대상으로 한 후속 연구가 필요하다고 본다.

둘째, 본 연구에서는 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향이 다이어트 행동에 미치는 영향에서 신체상과 섭식관련 인지왜곡의 매개변인과의 관계

를 밝히고자 하였다. 앞으로의 연구에서는 신체상과 인지왜곡 외에도 다양한 변인들을 매개변인으로 다룬다면 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계를 보다 폭넓게 밝힐 수 있을 것이라 기대된다.

셋째, 문항에 대한 응답은 연구 대상자의 자기보고에 의존하였으므로 측정 방법상의 문제가 있을 수 있다. 자기보고형 질문지를 통해 얻어진 자료는 응답자의 반응태도에 쉽게 영향을 받는다는 한계가 있으므로, 후속 연구에서는 좀 더 정확하고 다각적인 측정이 이루어져야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 남녀 대학생을 대상으로 남녀 집단 간의 차이를 보았다. 기존의 연구에서는 여자를 대상으로 한 연구가 활발했으나 남자를 대상으로 한 연구가 미흡한 실정이다. 최근 남학생들 또한 외모에 대한 관심이 높아졌고, 성형 수술을 하는 남성들이 증가하는 등 남성들에게도 외모가 중요시 되고 있다. 따라서 추후 연구에서는 남자 청소년 및 성인들을 대상으로 연구할 필요가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강재헌(1997). **고등학생들의 섭식 장애 실태와 대책**, 교육월보,7월호,72-77.
- 고애란, 조선명(2001). **외모에 대한 사회,문화적 태도와 신체이미지가 의복 추구혜택에 미치는 영향**. 韓國衣類學會誌, Vol.25 No.7.
- 권기덕(1995). **신체상에 관한 연구**. 특수교육. 16(3). 23-47
- 김정민, 박경미(2008). **여고생의 섭식신념과 외모에 대한 사회문화적 태도가 섭식태도에 미치는 영향**. 한국가정관리학회지, Vol.26 No.3.
- 김정민·한근희(2008). **대중매체, 타인과의 외모 비교 및 신체질량지수가 여고생 및 여대생의 섭식태도에 미치는 영향**. 한국가정관리학회지, 26(4), 73-83.
- 김정욱(2000). **섭식장애**. 서울: 학지사.
- 김옥수(1998). **서울 시내 일부 여중고생들의 비만정도와 체중조절행위에 관한 연구**, 이화여대 간호학과 10, 2.
- 김혜원, 백화정(1996). **남녀 대학생의 신체상에 관련된 태도에서의 차이**, 한국여성심리연구회지, Vol.1, 89-103.
- 남상인, 박경애, 김원중, 김순진, 이정윤(1993), **청소년 다이어트행동 연구**,2, 재단법인 청소년 대화의 광장.
- 노은아, 안창일(2003). **여아의 섭식장애 위험요인들과 관련된 어머니의 요인들-어머니의 섭식장애 위험요인들과 관여를 중심으로**. 한국심리학회지:

건강, 10(2), 127-144.

류은순(1993). 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식문화학회지: 8(1):43-54.

보건복지부(2004). 청소년들의 외모인식과 건강수준 실태조사. 여성정책담당관실. 2004. 4. 7.

성미혜(2005). 여대생의 섭식장애에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 韓國學校保健學會誌, Vol.18 No.1.

손은정(2008). 여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지상담 및 심리치료, Vol.20 No.3.

이경혜, 김숙경, 천기정, 한숙희(2003). 여자대학생들의 섭식장애와 자아존중감과의 관계. 여성건강간호학회지, Vol.9 No.4.

이상선, 오경자(1994). 여대생의 식사 행동과 심리적 요인들과의 관계. 연차 학술발표대회 논문집, Vol.1994 No.-,

이상선, 오경자(2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. 한국심리학회지 임상, Vol.22 No.4.

이상선, 오경자(2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지 임상, Vol.23 No.1.

이정순, 한경희(2008). 여대생의 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체이미지와 만족도에 미치는 영향. 패션 비즈니스, Vol.12 No.2.

이정윤(2003). 여대생의 이상식사행동 수준에 따른 심리적, 정서적 특성.

相談과 心理治療, Vol.15 No.1.

이혜련, 김정민(2009). 외모에 대한 사회문화적 요인, 충동성 및 완벽주의가 여고생의 섭식태도에 미치는 영향. 인문과학연구논총, 29, 39-51.

임선희, 박재옥(2003). 대학생들의 신체만족도와 이상적 신체상에 관한 연구. 韓國生活科學研究. 제22호 (2003), pp.27-39.

임인숙(2004). 다이어트의 사회문화적 환경. 韓國社會學, Vol.38 No.2.

장희순, 김태련(2006). 대중매체 노출이 신체상 지각과 상대 신체 존중감에 미치는 영향. 한국청소년연구. 제17권 제2호 통권 제44호 (2006. 12), pp.57-83.

정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승욱(1995). 인천시내 중·고등학교학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자 분석, 가정의학회지, 제 16권 제 4 호, 254-260.

정승교(1998), 여중생의 체형지각에 따른 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구, 한국보건교육학회지, 제 14권 2호, 1-13.

주은정, 박숙희 (1998). 여대생들의 신체상과 다이어트가 섭식장애, 식이섭취량 및 사회심리적 요인에 미치는 영향. 東아시아食生活學會誌 24('98.12) pp.399-411.

최봉순, 이인숙, 이은숙(1999). 대구지역 남자 대학생의 체형에 따른 식습관 조사. 한국식생활문화학회지 14(3):259-269.

통계청(2008). 외모지상주의 사회에서 살아남기. [www.kostat.go.kr](http://www.kostat.go.kr)

코카뉴스(2010). 외모는 경쟁력, 남자들도 성형시대. [www.cocanews.com](http://www.cocanews.com)

- 홍금희(2006). 자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의 영향. 韓國衣類學會誌, Vol.30 No.2.
- 황란희(2009). 여대생의 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 관계 연구. 여성건강간호학회지, Vol.15 No.4.
- 김은정(2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상섭식 행동 관련 요인. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박경미(2007). 여고생의 비합리적 섭식신념과 외모에 관한 사회문화적 태도가 섭식태도에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위 논문.
- 박선희(2000). 서울시내 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련 요인 분석. 서울대학교 보건대학원 석사학위 논문.
- 박정수(2007). 여고생의 비합리적 섭식신념과 외모에 관한 사회문화적 태도가 섭식태도에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위 논문
- 박희숙(1998). 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구, 동국대학교 석사학위 논문.
- 신미영(1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 양경미(2002). 여중생의 체형과 다이어트 행위에 관한 연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위 논문.
- 이계원(1994). 청년기의 신체상이 자기만족, 불안 및 자기표현에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 이선형(2007). 체중에 대한 외부압력, 자존감 및 신체상이 청소년의 이상섭

- 식 행동에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조선진, 김초강(1997). 일부 여대생의 비만 수준 및 체중조절형태가 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 조성실(2009). 사회지향성과 사회문화적 압력이 폭식행동에 미치는 영향 : 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조은진(2001). 초등학교 여학생과 이십대 여성의 다이어트 필요성 인식도와 실천 유형 분석. 연세대학교 산업대학원 석사학위 논문.
- 조희경(2009). 외모에 대한 사회문화적 영향과 여자 청소년의 이상섭식행동의 관계 : 신체 비교와 섭식관련 인지왜곡의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한진화(2003). 신경성 폭식증의 인지행동집단치료 효과. 德成女子大學校 국내 석사학위 논문.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical manual of mental disorders (4th ed), 698-712, Washington, DC: Author
- Cash, T. F. (1990). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. In Appendix, Body Image Disturbance, Assessment and Treatment (Thompson, J. K.), Intergamon, Press.
- Cauffman E., Steinberg L.(1996). Interactive Effects of Menarcheal Status and Dating on Dieting and Disordered Eating Among Adolescent Girls, Developmental Psychology, 32(4), 631-635.
- Cooper, M. J., & Todd, G., & Wells, A. (1995). Content origins and

consequences of dysfunctional beliefs in anorexia nervosa and bulimia nervosa. The World Congress of Behavioral and cognitive Therapies.

Craig, A. B., Martz, D.M., & Bazzini, D. G.(2007). Peer pressure to "fat talk": Does audience type influence how women portray their body image?. *Eating Behaviors: an International Journal*, 8(2), 244–250.

Dohnt, H. K., & Tiggemann, M.(2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 135–145.

Fairburn, C. G., Cooper, P. J., & Cooper. Z.(1998). The clinical features and maintenance of bulimia nervosa. In K.D. Brownell & J.D. Foreyt(Eds.), *Psychology, Psychology & Treatment of the eating disorders*. New York: Basic Books.

Fallon, A.E., & Rodin, P.(1985) Sex differences in perceptions of body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102–105.

Featherstone, M. 1982. "The Body in Consumer Culture." *Theory, Culture & Society* 1: 18–33.

Field, A. E., Camargo Jr, C. A., Yaylor, C. B., & Berkey, C. S.(2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107, 54–60.

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Tompson, M.(1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483–491.

- Grigg, M., Bowman, J., & Redman, S. (1996). Disordered eating and unhealthy white females` perceptions of ideal body size and social norms, *Obesity Research*, 2(2), 117–126.
- Jasmin, S. & Trygsted, L. N. (1979). *Behavioral concepts and the Nursing Process*, London, Mosby Company.
- Johnson, C., & Connors, M. (1987). *The etiology and treatment of bulimia nervosa: A biosocial perspective*. New York: Basic Books.
- Katzman, M.A., & Wolchick, S.A.(1984). Bulimia and binge eating in college women: A comparison of personality and behavioral characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 423–238.
- Kelly, D.B., Christopher, G.F.(1995). *Eating Disorders and Obesity : A Comprehensive Handbook*, The Guilford Press, New York.
- Keery, H., Boutelle, K, Berg, P., & Thompson, J.K.(2005). "The impact of appearance-related teasing by family by family members". *Journal of Adolescent Health*, 37, 120–127.
- Keery, H., van den Berg, & Thompson, J. K. (2004). A test of the Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance in adolescent girls. *Body Image: An International Journal of Research*, 237–251.
- Lattimore, P. J., & Butterworth, M. (1999). A test of the structural model of initiation of dieting among adolescent girl. *Journal of Psychosomatic Research*, 46, 295–299.

- Lars W.(1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems. A study of the general adolescent population in Norway, *Psychological Medicine*, 25, 567–579.
- Leon, G.R., Fulerson, J.A., Perry, C.L., & Cudeck, R.(1993). Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 438–444.
- Lowe, M.R.(1993). The effect of dieting on eating behavior: A three-factor model. *Psychological Bulletin*, 114(1), 100–121.
- Luckmann, J., & Sorensen, K. C. (1974). *Medical–surgical Nursing*. W.B. Saunders Company.
- Mizes, J. S., & Klesges, R. C.(1989). Validity, reliability, and factor structure of the anorectic cognitions Quest. *Addictive behavior*, 14(5), 589–594.
- Neumark–sztainer D., Story M(1998). Dieting and binge eating among dolescents: What do they really mean?, *Journal of the american dietetic associatong*, 98, p446–450.
- O`Brien, J.(1980). Body image, mirror, why me?. *Nursing Mirro*, 150(17), 36–37.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L.(1999). Friendship clique and peer influences on baby image concerns, dietary restraint, extreme weight loss behaviors, and binge eating in adolescent girls, *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255–266.

- Pike, K. M., & Rodin, J.(1991). Mothers, daughters, and disorderd eating, *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 198–204.
- Polivy J., Herman, C.P.(1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 635–644.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Posavac, H. D., Posavac, S. S., & Weigel, R. G.(2001). Reducing the impact of media images on women at risk for body image disturbance: three targeted interventions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 324–340.
- Price, R. A. (1986). "Mirror, Mirror, on the Wall", *Nursing Times*, 82(40).
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J.(2003). "A bio psycho social model for understanding body image and body change strategies among children", *Applied Developmental Psychology*, 24, 475–495.
- Smolak L., Levine M.P., Schermer F.(1999). Parental input and weight concerns among elementary school children, *International Journal of Eating Disorders*, 25, 263–271.
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P.(2005), Sociocultural influences on adolescent boys` body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105–113.
- Stormer S. M., & Thompson J. K. (1996). Explanation of body image

disturbance: a test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison and sociocultural hypothesis. *International Journal of Eating Disorders*. 19, 193–202.

Story M., Rosenwinkel K., Himes, J.H., Resnick M., Harris L.J., & Blum R.W.(1991). Demographic and risk factors associated with chronic dieting in adolescents. *American Journal of Diseases in Childhood*, 145. 994–998.

Strauman, T.J., Vookles, j. Berenstein, V., Chaiken, S.(1991). Self–discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Psychology*, 103(3), 441–444.

Striegel–Moore, R. H., Silberstein & Rodin, L, R., & Rodin, j.(1996). Toward an udderstanding of risk factors for bulimia, *American psychologist* 41, 246–263.

Stice, E., Schupak–Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I.(1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanism. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 836–840.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta–analytic review. *Behavior Therapy*, 29, 257–276.

Thompson, J. K. (1990). *Body Image Disturbance: Assessment and Treatment*. Pegamon Press, New York.

Thompson , J. K, & Smolak, L. (Eds.).(2001). *Body image, Eating Disorder, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Tiggeman, M., & Pickering, A.S.(1996). Role of television in adolescent women`s body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 199–203.
- Tiggemann, M., & McGill, B.(2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women`s mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A.(2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644–651.
- Williamson, D.A., Gleaves, D.H., Watkins, P.D., & Schlundt, D.G.(1993). Validation of self–ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychology & Behavioral Assessment*, 15(1), 57–68.
- Zalilah, M. S., Anida, H. A., & Merlin, A.(2003). Parental perceptions of children`s body shapes. *The Medical journal of Malaysia*, 58(5), 743–751.

# ABSTRACT

The Relationship between Percept Social–Cultural influence for  
Appearance and dietary behaviors.

:Testing a Mediating Model of Body image and Cognitive Distortion

Shin, Mi yeon

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women`s University

The purpose of this study is to examine the effects of percept sociocultural factors such as physical and eating–related cognitive distortion on dietary behaviors. The test subjects were 450 male and female university students in the Seoul metropolitan area. Materials used in this study were collected surveys based on the body image scale, tripartite influence scale–revised, Mizes anorectic cognition scale and dietary behavior scale.

The analysis results of this study can be summarized as follows:

First, result of descriptive statistics and verification of reliability

indicated that female students have more tendency to attempt dietary behavior in the past and present. According to each parameter, significant differences occurred between male and female group.

Second, the percept sociocultural effect on appearance, body image, eating-related cognitive distortion, and dietary behaviors demonstrated significant positive correlation.

Third, body image and eating-related cognitive distortion completely mediated the correlation between the percept sociocultural effect on appearance and dietary behaviors. In this sense, it can be said that the percept sociocultural effect on appearance does not directly influence dietary behaviors but indirectly via body image and eating-related cognitive distortion. In addition, body image has an effect on dietary behaviors prior to eating-related cognitive distortion among parameters.

Finally, this study discusses its implications and limitations and makes proposals for future research.

Key words: percept sociocultural effect, body image, eating-related cognitive distortion, dietary behavior, mediation effect

## 부 록

### I. 삼자 영향 척도

(Tripartite Influence Scale-Revised : TIS-R)

### II. Mizes 섭식 인지 척도

(The Mizes Anorectic Cognition Scale: MACS )

### III. 신체상 (Body Image)

### IV. 다이어트 방법

### VI. 다이어트 행동의 남녀 집단 간 평균과 표준편차

# 설문지

안녕하세요?

여러분의 소중한 시간을 내어주셔서 감사드립니다.

각 문항에는 정답이 없으며, 또한 좋은 답과 나쁜 답이 있지 않습니다. 따라서 설문지에 있는 모든 문항을 잘 읽고, 평소 여러분의 생각이나 모습대로 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

문항이 많고 다소 중복되더라도 널리 이해해 주시고, 빠진 응답이 있는 질문지는 연구 자료로 사용할 수 없으므로 애써 작성해주신 질문지가 유용하게 사용될 수 있도록 맨 마지막 페이지까지 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

이 설문지는 익명으로 처리되고 철저하게 비밀이 보장될 것이며, 학문적 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것입니다.

본 연구에 도움을 주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.

성신여자대학교 대학원 상담심리 연구실



지도교수 이 정 윤  
연구자 신 미 연

※ 본 조사는 통계법 제 13, 14조에 의거하여 비밀이 보장되며, 통계 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

### I. 삼자 영향 척도

다음은 외모에 대한 여러분의 가족과 친구들의 태도, 대중매체의 영향을 알아보고자 하는 질문입니다. 문항을 읽고 자신의 경우와 가장 가깝다고 생각되는 부분에 √표 해 주세요.

여러분의 부모님에 대한 내용입니다. 잘 읽고 해당하는 부분에 √표 해 주세요.

문 항	매우 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 어머니는 체중 감량을 위한 다이어트를 하고 있다.	1	2	3	4	5
2. 어머니는 가능한 한 날씬해지는 것을 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 어머니에게는 자신의 외모(몸매, 체중, 옷)가 중요하다.	1	2	3	4	5
4. 아버지는 체중감량을 위한 다이어트를 하고 있다.	1	2	3	4	5
5. 아버지는 가능한 한 날씬해지는 것을 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 아버지에게는 자신의 외모(몸매, 체중, 옷)가 중요하다.	1	2	3	4	5
7. 부모님이 서로의 체중과 몸매에 많은 주위를 기울인다고 생각합니까?	1	2	3	4	5
8. 부모님은 체중과 몸매를 중요하게 여깁니까?	1	2	3	4	5

문 항	전혀 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	종종 그렇 다	매우 자주 그렇 다
1. 어머니가 내 외모를 언급하거나 놀렸다.	1	2	3	4	5

문 항	전혀 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	종종 그렇 다	매우 자주 그렇 다
2. 아버지가 내 외모를 언급하거나 놀렸다.	1	2	3	4	5
3. 부모님은 서로의 체중에 대해 언급한다.	1	2	3	4	5
4. 부모님은 서로 체중을 줄이라고 격려해준다.	1	2	3	4	5
5. 부모님은 체중이나 다이어트에 관해서 이야기 한다.	1	2	3	4	5
6. 부모님은 자신들의 체중에 대해 걱정한다.	1	2	3	4	5
7. 부모님은 먹는 것을 고민한다.	1	2	3	4	5
8. 부모님은 다이어트를 한다.	1	2	3	4	5
9. 당신의 체중이 너무 많이 나간다고, 살이 찼다고, 혹은 살이 찌까봐 어머니가 걱정스러워 하십니까?	1	2	3	4	5
10. 당신이 날씬한 것이 어머니에게는 중요합니까?	1	2	3	4	5
11. 당신의 체중이 너무 많이 나간다고, 살이 찼다고, 혹은 살이 찌까봐 아버지가 걱정스러워 하십니까?	1	2	3	4	5
12. 당신이 날씬한 것이 아버지에게는 중요합니까?	1	2	3	4	5

다음 문항들은 여러분의 친구들에 대한 내용입니다. 잘 읽고 해당하는 부분에 V표 해 주세요.

문 항	매우 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 한 명 이상의 친구가 살을 빼려고 다이어트 중이다.	1	2	3	4	5
2. 내 친구들은 가능한 한 날씬해지는 것을 중요하게 생각한다.	1	2	3	4	5

문항	매우 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
3. 내 친구들에게는 자신의 외모(몸매, 체중, 옷)가 중요하다.	1	2	3	4	5
4. 친구들이 서로의 체중과 몸매에 많은 주의를 기울인다고 생각합니까?	1	2	3	4	5
5. 친구들은 체중과 몸매를 중요시 여깁니까?	1	2	3	4	5

문항	전혀 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	종종 그렇 다	매우 자주 그렇 다
1. 친구들이 내 외모를 언급하거나 놀렸다.	1	2	3	4	5
2. 친구들이 서로의 체중에 대해 언급한다.	1	2	3	4	5
3. 친구들이 서로 체중을 줄이라고 격려해준다.	1	2	3	4	5
4. 친구들이 체중이나 다이어트에 관해서 이야기 한다.	1	2	3	4	5
5. 친구들이 자신들의 체중에 대해 걱정한다.	1	2	3	4	5
6. 친구들이 먹는 것을 고민한다.	1	2	3	4	5
7. 친구들이 다이어트를 한다.	1	2	3	4	5
8. 친구들이 식사를 거른다.	1	2	3	4	5

다음 문장들은 대중매체, 인터넷에 대한 내용입니다. 잘 읽고 해당하는 부분에 V표 해 주세요.

문항	매우 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 내가 보는 잡지와 TV에서는 날씬해지는 것이 중요하다고 강조한다.	1	2	3	4	5

문항	매우 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
2. 내가 보는 잡지와 TV에서는 외모(몸매, 체중, 옷)가 중요하다고 강조한다.	1	2	3	4	5
3. 내가 보는 잡지와 TV에서는 체중감량을 위한 다이어트를 강조한다.	1	2	3	4	5
4. 다이어트를 주제로 하는 TV프로그램/잡지를 보는 데 관심이 있다.	1	2	3	4	5
5. 건강, 운동을 주제로 하는 TV프로그램/잡지를 보는 데 관심이 있다.	1	2	3	4	5
6. 패션을 주제로 한 TV프로그램/잡지를 보는 데 관심이 있다.	1	2	3	4	5
7. 인터넷을 통해 다이어트와 관련된 정보를 검색하거나, 관련 카페, 블로그, 클럽 활동을 한다.	1	2	3	4	5
8. 인터넷을 통해 건강, 운동과 관련된 정보를 검색하거나, 관련 카페, 블로그, 클럽 활동을 한다.	1	2	3	4	5
9. 인터넷을 통해 패션과 관련된 정보를 검색하거나, 관련 카페, 블로그, 클럽 활동을 한다.	1	2	3	4	5

문항	전혀 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	종종 그렇 다	매우 자주 그렇 다
1. 대중 매체에서 살을 빼라는 압력을 느낀다.	1	2	3	4	5

## II. Mizes 섭식 인지 척도

다음 각 문항을 읽고, 그 내용이 자신에게 가장 해당하는 부분에 V표 해주세요.

문 항	전혀 그렇 지 않다	조금 그렇 다	반반 정도 이다	매우 그렇 다	항상 그렇 다
1. 매일 매일의 식생활에 대한 규칙이 없다면 나는 음식조절을 하지 못하고, 체중이 늘어날 것이다.	1	2	3	4	5
2. 누가 나에게 체중이 늘었다고 말한다면, 견딜 수 없을 것이다.	1	2	3	4	5
3. 뚱뚱한 사람은 먹고 나는 먹지 않을 때, 나는 우울감을 갖는다.	1	2	3	4	5
4. 단 것을 먹지 않고 참을 때, 나는 배고픔을 이겨낸 것 같은 느낌을 갖는다.	1	2	3	4	5
5. 굉장히 배가 고플 때에도 나는 그 배고픔을 이겨내야 한다. 그렇지 못하면 나는 계속 먹어댈 것이고 머지않아 뚱뚱해질 것이다.	1	2	3	4	5
6. 체중이 1-2kg정도 늘어나는 것은 걱정하지 않는다. 그것은 일시적인 현상이고 결국 정상체중으로 되돌아 올 것이다.	1	2	3	4	5
7. 기름기 많은 음식, 단 음식, 빵은 살을 찌게 하기 때문에 내 체중과 상관없이 이 음식들을 안 먹는다.	1	2	3	4	5
8. 나는 디저트를 먹으면 살이 찐다. 그래서 살 찌지 않기 위해 나는 디저트를 먹지 말아야 한다.	1	2	3	4	5

문항	전혀 그렇 지 않다	조금 그렇 다	반반 정도 이다	매우 그렇 다	항상 그렇 다
9. 내가 들을 수 없을 정도의 작은 목소리로 사람들이 속삭이며 웃을 때, 그들은 내가 매력적이지 않다고 비웃는 것 같이 생각된다. 그들이 웃고 속삭이는 것은 내가 체중이 늘었다는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
10. 먹고 싶은 충동을 스스로 억제했을 때, 나는 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 아무도 뚱뚱한 사람을 좋아하지 않는다. 따라서 다른 사람들이 나를 좋아할 수 있게 마른 몸매를 유지해야 한다.	1	2	3	4	5
12. 살이 찌면 나는 내 외모에 불만을 갖는다. 살이 찐다는 것은 나 자신을 불행하게 만드는 것이다.	1	2	3	4	5
13. 체중이 1kg 늘어나면, 나는 짧은 옷을 입을 수 없게 된다.	1	2	3	4	5
14. 매일 매일의 계획표를 짜놓지 않으면 모든 것이 혼란스러워져 나는 아무것도 할 수 없다.	1	2	3	4	5
15. 내가 보통 느끼는 행복감과 내 체중과는 아무런 상관이 없다.	1	2	3	4	5
16. 단 것을 먹으면, 곧바로 배에 살이 찌는 것이다.	1	2	3	4	5
17. 맛있는 음식을 제외하면 나는 아무 것도 즐길게 없다.	1	2	3	4	5
18. 체중이 2-3kg 정도 변동이 있더라도 그것은 아주 정상이므로 괜찮다.	1	2	3	4	5
19. 내가 식생활을 통제할 수 있다면 나의 삶도 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 내가 탄수화물을 섭취하지 않는다면 나는 결코 뚱뚱해지지 않을 것이다.	1	2	3	4	5

문항	전혀 그렇 지 않다	조금 그렇 다	반반 정도 이다	매우 그렇 다	항상 그렇 다
21. 칼로리가 높은 음식을 먹었을 때 나는 마음이 언짢아지고, 운동을 하면 기분이 좋아진다.	1	2	3	4	5
22. 음식을 사양할 수 있는 내 능력은 내가 다른 사람들보다 더 나은 사람임을 보여준다.	1	2	3	4	5
23. 지방이 많은 음식을 먹더라도 크게 신경 쓰지 않는다.	1	2	3	4	5
24. 내가 먹는 것을 다른 사람들이 보면 당황스럽다.	1	2	3	4	5
25. 내가 다이어트 할 수 있고, 배고픔을 통제할 수 있다고 해서 그렇게 하지 못하는 사람들보다 더 나은 것은 아니다.	1	2	3	4	5
26. 체중이 3kg 느는 것은 매우 위험하다.	1	2	3	4	5
27. 내 몸무게와 내 인기는 상관없다.	1	2	3	4	5
28. 나의 친구들은 내 몸무게와 상관없이 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
29. 배가 부르게 되면 그만 먹게 될 것을 알기 때문에 별 걱정하지 않고 배가 고플 때면 음식을 먹는다.	1	2	3	4	5
30. 나 자신을 완전히 통제할 수 없다면 아무 것도 할 수 없게 된다.	1	2	3	4	5
31. 뚱뚱한 가 아닌 가에 상관없이 사람들은 성격이 좋은 사람을 좋아한다.	1	2	3	4	5
32. 뚱뚱한 사람을 볼 때, 내가 그 사람처럼 될까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
33. 체중이 약간 늘기 시작하면 계속해서 많이 늘어나게 될 것이다. 그래서 체중, 음식 및 운동을 철저히 통제해야 한다.	1	2	3	4	5

### Ⅲ. 신체상

다음은 자신의 신체와 외모에 대해서 어떻게 느꼈는지를 알아보기 위한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신과 가장 일치하는 곳에 √표 해 주세요.

문 항	전혀 아니 다	거의 아니 다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	매우 자주 그렇 다	항상 그렇 다
1. 몸매가 매우 걱정되어 다이어트를 해야겠다고 느낀 적이 있다.						
2. 허벅지나 엉덩이가 다른 신체 부분에 비해 너무 크다고 생각한 적이 있다.						
3. 더 뚱뚱해질까봐 두려워 한 적이 있다.						
4. 살이 물렁물렁한 것에 대해 걱정한 적이 있다.						
5. 나의 몸매나 체형이 너무 나쁘다고 느껴져 운적이 있다.						
6. 살이 출렁출렁 흔들릴까봐 달리기를 피한 적이 있다.						
7. 날씬한 사람들과 함께 있는 것은 내가 나의 몸매를 의식하도록 만든다.						
8. 앉아있을 때 허벅지가 퍼지는 것에 대해 걱정한다.						
9. 아주 소량의 음식을 먹는 것만으로도 뚱뚱해졌다고 느낀 적이 있다.						
10. 몸매 또는 체형에 대한 생각이 나의 집중력을 방해한 적이 있다. (예: TV를 보거나 공부 또는 대화할 때)						
11. 몸매 또는 체형을 특히 잘 드러나게 해주는 옷을 입는 것을 피한 적이 있다.						

문항	전혀 아니 다	거의 아니 다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	매우 자주 그렇 다	항상 그렇 다
12. 나의 신체 중 살찐 부분을 잘라내는 것을 상상한 적이 있다.						
13. 몸매 또는 체형이 나쁘다고 느껴져 친구들과의 모임에 가지 않은 적이 있다.						
14. 내가 과도하게 크고 뚱뚱하다고 느낀 적이 있다.						
15. 나의 신체를 수치스럽게 느낀 적이 있다.						
16. 스스로를 통제하지 못했기 때문에 현재와 같은 몸매 또는 체형을 지니게 되었다고 생각한 적이 있다.						
17. 다른 사람들이 나의 허리와 배에 있는 살을 보는 것에 대해 걱정한 적이 있다.						
18. 다른 여성 또는 남성이 나보다 날씬하고 멋진 것이 공평하지 않다고 느낀 적이 있다.						
19. 친구들과 함께 있을 때 내가 너무 많은 공간을 차지하는 것에 대해 걱정한 적이 있다. (예: 소파나 버스좌석에 앉을 때)						
20. 살이 얼마나 많이 있는지 보기 위해 신체의 부분을 꼬집어 본 적이 있다.						
21. 다른 사람들과 함께 있을 때 나의 몸매 또는 체형에 특히 의식하게 된 적이 있다.						
22. 신체에 대한 걱정에 운동을 해야겠다고 느낀 적이 있다.						

#### IV. 다이어트 방법

당신은 체중을 줄이기 위한 어떤 방법을 사용하십니까? (√표 해주세요.)

문항	전혀 그렇지 않다 (1)	그렇지 않다 (2)	모르 겠다 (3)	그렇다 (4)	정말 그렇다 (5)
1. 식사량을 줄인다.					
2. 식사 횟수를 줄인다.					
3. 단식(밥을 굶는다)을 한다.					
4. 군것질을 줄인다.					
5. 기름진 음식을 먹지 않는다.					
6. 자기 전에 먹지 않는다.					
7. 살 빠지는 차를 마신다.					
8. 살 빠지는 약을 먹는다.					
9. 살 빠지는 연고를 바른다.					
10. 특수 다이어트 식품을 먹는다. (폴부원 다이어트, 다이어트라 등)					
11. 한가지 음식만 먹는다. (포도, 사과, 감자 등)					
12. 다이어트 식품을 이용한다. (분말가루, 포도즙 등)					
13. 살 빠지는 속옷이나 옷을 입는다.					
14. 반창고 다이어트를 한다.					
15. 담배를 피운다.					
16. 한약을 먹는다.					
17. 사우나, 한증, 찜질방에 간다.					
18. 음식을 먹은 후 토해낸다.					

19. 수술을 한다. (지방흡입술 등)					
20. 수지침을 한다.					
21. DDR, 펌프 등을 한다.					
22. 변비(설사유발제)약을 먹는다.					
23. 소변보는 약을 먹는다.					
24. 소화제를 먹는다.					
25. 운동을 한다.					

◆ 그 외 다른 방법이 있었다면 종류를 적어주세요.

( )

\* 다음은 여러분의 간단한 인적사항에 대한 질문들입니다.

한 문항도 빠짐없이 응답해주시기 바랍니다.

1. 성별 : 남 (            ), 여 (            )
2. 나이 : 만 (            ) 세
3. 귀하의 현재 키와 몸무게는 얼마나 됩니까?  
키 (            )cm, 몸무게 (            )kg
4. 귀하가 이상적이라고 생각하는 몸무게는 얼마나 됩니까? : (            )kg
5. 당신의 현재 체중에 대해 어떻게 생각하십니까?  
①아주 적게 나간다.      ②적게 나간다.      ③평균이다.  
④많이 나간다.      ⑤지나치게 많이 나간다.
6. 당신은 현재 체중을 줄이기 위해 다이어트를 하고 있습니까? :  
예(    ) 아니오(    )
7. 과거에 체중을 줄이기 위해 다이어트를 시도한 적이 있습니까? :  
예(    ) 아니오(    )

☺ 귀한 시간을 내어주셔서 대단히 감사합니다 ☺

VI. 다이어트 행동의 남녀 집단 간 평균과 표준편차

변 인	남자(N=197)	여자(N=209)
방법1. 식사량을 줄인다.	2.71(1.429)	3.60(1.169)
방법2. 식사 횟수를 줄인다.	2.25(1.323)	2.69(1.346)
방법3. 단식(밥을 굶는다)을 한다.	1.84(1.171)	2.23(1.372)
방법4. 군것질을 줄인다.	3.14(1.529)	3.90(1.145)
방법5. 기름진 음식을 먹지 않는다.	2.66(1.382)	3.21(1.245)
방법6. 자기 전에 먹지 않는다.	2.97(1.479)	3.94(1.187)
방법7. 살 빠지는 차를 마신다.	1.77(1.108)	2.15(1.332)
방법8. 살 빠지는 약을 먹는다.	1.45( .847)	1.60(1.083)
방법9. 살 빠지는 연고를 바른다.	1.25( .584)	1.42( .917)
방법10. 특수 다이어트 식품을 먹는다. (폴무원 다이어트, 다이어트라 등)	1.32( .719)	1.49( .941)
방법11. 한 가지 음식만 먹는다. (포도, 사과, 감자 등)	1.39( .860)	1.51( .951)
방법12. 다이어트 식품을 이용한다. (분말가루, 포도즙 등)	1.38( .802)	1.61(1.055)
방법13. 살 빠지는 속옷이나 옷을 입는다.	1.28( .661)	1.42( .835)
방법14. 반창고 다이어트를 한다.	1.32( .767)	1.29( .698)
방법15. 담배를 피운다.	1.69(1.217)	1.28( .778)
방법16. 한약을 먹는다.	1.30( .734)	1.44( .965)
방법17. 사우나, 한증, 찜질방에 간다.	1.75(1.132)	1.90(1.233)
방법18. 음식을 먹은 후 토해낸다.	1.23( .682)	1.25( .732)

변 인	남자(N=197)	여자(N=209)
방법19. 수술을 한다. (지방흡입술 등)	1.19( .572)	1.15( .667)
방법20. 수지침을 한다.	1.21( .558)	1.22( .667)
방법21. DDR, 펌프 등을 한다.	1.49( .967)	1.42( .874)
방법22. 변비(설사유발제)약을 먹는다.	1.18( .532)	1.28( .672)
방법23. 소변보는 약을 먹는다.	1.16( .509)	1.12( .416)
방법24. 소화제를 먹는다.	1.25( .712)	1.34( .835)
방법25. 운동을 한다.	3.66(1.478)	3.80(1.239)

다이어트 행동의 남녀 집단 간 차이를 살펴보면, 다이어트를 위해 남학생은 ‘운동’, ‘균것질을 줄인다’, ‘자기 전에 먹지 않는다’, ‘식사량을 줄인다’, 로 나타났고, 여학생은 ‘자기 전에 먹지 않는다’, ‘균것질을 줄인다’, ‘운동’, ‘식사량을 줄인다’의 순으로 나타났다.

그 외 대상자가 기입한 다른 다이어트 방법으로는 음식을 먹을 수 있는 시간에 다른 활동적인 취미생활하기(식사시간은 제외), 연애하기, 술 많이 마시기, 밤새기, 연한커피 많이 마시기, 무조건 굶으면서 운동하기, 천천히 먹기, 만보기 달고 걷는 량 체크하기 등 여러 다양한 다이어트 방법들을 시행하고 있었다.