

# Impact of Anger Expression and Negative Urgency on Binge Eating Behavior

Ji Su Lim Kyung Park<sup>†</sup>

Department of Psychotherapy, Graduate School of Professional Therapeutic Technology, Seoul Women's University, Seoul, Korea

This study aimed to examine the mediation effects of negative urgency on the relationship of anger-in and anger-out, which are subtypes of anger expression, with binge eating behavior. Participants were 302 early adults aged 18 to 29 years. They were asked to complete on-line questionnaires, including the Korean version of State-Trait Anger Expression Inventory-IV (STAXI-K), Revised Bulimia Test (BULIT-R), and UPPS Impulsive Behavior Scale. Data analysis was conducted using correlation analysis and structural equation modeling. Analyses revealed a significant correlation between anger expression and binge eating behavior. Additionally, there was a significant positive correlation among anger-in, binge eating behavior, and negative urgency. The complete mediation effect of negative urgency on the relationship between anger-in and binge eating behavior was significant, and the direct effect of anger expression on binge eating behavior was non-significant. Finally, implications and limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

**Keywords:** anger expression, binge eating behavior, negative urgency

마른 체형이 아름다움의 기준으로 설정되면서 다이어트에 대한 지속적인 관심이 존재하는 가운데, 많은 여성들이 섭식장애를 비롯한 다양한 방법을 통하여 체중을 줄이고자 시도하고 있다. 특히 외모에 대한 기준에 민감한 10대 후반부터 20대 여성들의 50-70% 정도가 정상 BMI에 속함에도 다이어트를 고민하고 섭식 장애를 시도한 적이 있다고 보고되었다(Kim & Kim, 2008; Kim, Moon, & Wang, 2010). 체중 감소 시도에 동반되는 폭식이나 하제 사용, 무리한 운동 등의 이상섭식행동은 섭식장애의 직접적인 위험요소가 될 수 있으며, 섭식장애의 유병률은 점차 증가하고 있는 추세이다(Choi, 2002; Quadflieg & Fichter, 2003). 그러나, 임상 장면에서 환자들은 섭식문제에 대한 전문적인 도움을 구하지 않는 경향이 높고, 단일 진단기준에 부합하지 않으며 복합적이고 혼합된 섭식문제를 가지는 미 분류형 섭식장애(eating disorder not otherwise specified,

EDNOS)에 해당하는 경우가 많다(Fairburn & Bohn, 2005). 이러한 사실은 섭식장애, 폭식행동, 구토, 하제복용 등과 같은 섭식장애의 개별적 하위 증상에 대한 세부적 연구의 필요성을 제시한다.

폭식행동은 신경성 폭식증과 폭식장애뿐만 아니라 신경성 식욕부진증 중 폭식 및 제거형의 진단기준에 포함되는 초진단적 증상이며 비임상집단에서도 빈번히 보고된다는 점에 있어 임상적 중요성을 가진다(American Psychiatric Association [APA], 2013; Bruce & Agras, 1992). 섭식장애 환자들은 폭식행동으로 인한 주관적인 불편감을 호소하면서도 이를 지속하는 역설적인 경험을 하게 되는데, 그 확실한 기제는 여전히 논의 중에 있다(McManus & Waller, 1995). 이에 본 연구는 폭식행동에 초점을 맞추었으며, 특별히 신경성 식욕부진증의 섭식장애형이 10대 후반에 주로 발생하는 반면 신경성 폭식증은 19-23세에 주로 발병하며, 폭식장애의 경우 주 발병 연령대가 20대 후반이라고 보고되는 점을 고려하여 20대 여성을 대상으로 진행하였다(Smink, Van Hoeken, & Hoek, 2012).

연구에 따르면, 과도한 섭식장애를 지속할 때 그 반작용으로 폭식행동이 촉발된다고 하고 이는 폭식행동의 상당 부분을 설명한다(Herman, 1978). 그러나, 섭식장애의 시도가 없더라도 좌절, 불안, 분노, 우울 등의 불쾌한 감정이 폭식행동을 유발할 수 있다. 회피이

<sup>†</sup>Correspondence to Kyung Park, Department of Psychotherapy, Seoul Women's University Graduate School of Professional Therapeutic Technology, 621 Hwarang-ro, Nowon-gu, Seoul, Korea; E-mail: kyungpark@swu.ac.kr

Received Apr 26, 2018; Revised Sep 3, 2018; Accepted Sep 8, 2018

This work was supported by a research grant from Seoul Women's University (2018). This work is based on a master's thesis of the first author submitted to Graduate School, The Seoul Women's University.

론(Escape theory)에 따르면 정서조절에 어려움을 겪는 사람들의 경우 부정적인 정서를 더욱 오랫동안 느끼게 되며, 이로부터 회피하고자 폭식행동을 택한다(Abraham & Beumont, 1982; Heatherton & Baumeister, 1991). 이와 관련하여 Lee(2010)는 사람들은 모두 삶의 어느 기간에 부정정서를 경험하게 되지만 모든 이들이 폭식행동을 보이는 것은 아니며, 폭식행동의 기제를 설명함에 있어 정서조절곤란에 주목해야 함을 제안하였다(Burton, Stice, Bearman, & Ronde, 2007; Lee, 2007; Lee & Chae, 2009). 정서조절방략은 불쾌한 정서를 줄이고 긍정적인 정서는 더욱 경험하고자 하는 개인의 의식적, 무의식적인 과정으로, 그 결과에 따라 적응적, 부적응적인 조절 방략으로 구분된다(Lee & Kwon, 2009; Westen, 1994).

폭식행동을 유발하는 부정정서 중 하나인 분노를 조절하는 양식은 크게 분노-통제, 분노-표출, 분노-억제로 구성되는데, 분노-통제(Anger-Control)는 자신이 경험하는 분노를 지각하고 감독하면서도 이를 그대로 표출하지 않고 상대방의 권리 및 감정을 고려하여 공격적이지 않게 언어적으로 전달하는 등의 방식을 사용하는 것으로 적응적인 정서조절 방식이라고 할 수 있다(Chon, Han, Lee, & Spielberger, 1997). 반면 자신의 분노를 비난이나 욕설 등의 극각적인 언어적 행동, 혹은 타인이나 동물 및 사물에 신체적 해를 가하는 등의 행동으로 표현하는 분노-표출(Anger-Out), 타인에게 자신의 분노를 드러내지 않고 화가 난 감정을 감추며 내면에 억누르는 분노-억제(Anger-In)는 전반적인 신체적, 심리적 건강과 부적 상관을 보이는 부적응적 방략이다(Martin et al., 1999; Spielberger, Reheiser, & Sydeman, 1995). 선행연구들에 따르면, 분노를 과도히 표출하거나 억제하는 경향은 폭식행동의 증가로 이어지는 반면, 분노-통제는 폭식행동과 유의한 상관을 보이지 않았다(Brytek-Matera, 2008; Chong, 2015; Meyer et al., 2005; Milligan & Waller, 2001; Ooh, 2017). 국내 연구의 경우, Kim과 Ha(2013)는 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향에 있어 분노-표출의 매개효과를 검증하였다. Chong(2015)은 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 직접적 효과를 검증하였는데, 분노-억제가 폭식행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Self-Control Strength 모델에 따르면, 정서조절의 곤란은 충동조절의 어려움을 야기하여 폭식행동을 발생시킨다(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998). 인지와 정서조절, 충동 조절의 과정은 한정된 자아의 자원을 기반으로 이루어지는데, 부적응적인 정서조절방략은 더 많은 인지적 에너지를 소모하여 충동통제력을 약화시키고, 이는 알코올 섭취나 폭식행동 등을 일으키게 된다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Dick et al., 2010). Boon, Stroebe, Schut와 Ijntema(2002)의 “한정된 용량 가설(Limited Ca-

capacity Hypothesis)” 역시 섭식 절제는 꾸준한 인지적인 노력의 유지가 필요하며, 정서적 자극이 주의를 방해할 때 폭식행동이 나타날 수 있다고 하였다. 실제로 섭식장애 환자들의 경우 작업 기억 용량 및 집행 기능, 인지적 유연성 등이 비임상군보다 유의하게 저하되어 있다는 연구 결과들이 이를 간접적으로 지지하는 것으로 보인다(Hirst et al., 2017; Hofmann, Gschwendner, Friese, Wiers, & Schmitt, 2008; Schmeichel, Volokhov, & Demaree, 2008; Tchanturia et al., 2004).

분노-억제와 분노-표출은 부적응적인 정서조절 방략으로, Tice와 Bratslavsky(2000)에 따르면, 분노 억제는 해소되지 못한 분노가 재발생(Backfire)하게 되는 정서 조절의 실패이며, 분노를 표출하는 것 역시 자신의 감정을 환기시키지 못하고 지속적으로 주의를 두게 하여 인지적 에너지를 소진시키며, 이는 앞서 설명하였듯 충동을 조절함에 어려움을 야기하여 폭식행동으로 이어질 수 있다.

충동성의 하위요인인 부정정서 조급성은 ‘부정정서를 경험할 때 충동적으로 행동하는 경향성’을 의미하고, 부정정서와 충동성을 통합한 개념이다(Haedt-Matt & Keel, 2011). 정서에 기반을 둔 충동성의 개념은 이전부터 이미 여러 정신 장애의 설명에서 제시되었는데, 예를 들어, 경계선 성격장애나 약물 남용, 섭식장애 환자 군에 있어서 부정적인 정서가 선행될 때 충동적 행동이 증가한다는 것이 밝혀졌다(Heatherton & Baumeister, 1991; Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). 부정정서 조급성은 부정적 정서가(negative emotionality), 충동성의 다른 하위요인을 통제된 뒤에도 폭식행동을 설명하였고(Anestis, Smith, Fink, & Joiner, 2009; Cyders & Coskunpinar, 2010), 폭식행동의 빈도뿐 아니라 심각도, 섭식통제 상실감에도 영향을 주었다(Anestis, Selby, Fink, & Joiner, 2007; Park & Kwon, 2017).

부정정서 조급성이 폭식행동을 설명하는 기존의 이론에 어떻게 통합될 수 있는지를 이해하기 위하여 경로를 탐색하는 연구들이 진행되었으나, 그 결과는 비일관적이었다. 몇몇 연구의 경우 부정정서가 폭식행동에 미치는 영향 가운데 부정정서 조급성의 조절효과를 증명하였고, 이 경우 부정정서 조급성은 상대적으로 안정적인 개인 내적 변인이며, 어떤 사람이 부정정서를 느끼더라도 이에 따라 충동적으로 행동하지 않는 경향성이 있다면 폭식행동은 증가하지 않을 것이라고 이해할 수 있다. 그러나, 부정정서 조급성의 조절효과가 유의하지 않았다는 상반된 결과들이 존재하고, 앞서 연구들의 효과크기가 미비한 수준이었다는 한계가 있다(Cyders & Coskunpinar, 2010; Davis-Becher, Peterson, & Fischer, 2014; Karyadi & King, 2011; Pyeon & Lee, 2016).

Lavender, Green, Anestis, Tull과 Gratz(2015)의 연구에서 부정

정서 조급성은 부정정서와 폭식 증상의 관계를 매개하였고, Lee와 Jang(2017)의 경우도 완벽주의가 신경성 폭식증 증상에 미치는 영향 가운데 부정정서와 부정정서 조급성이 유의한 매개효과를 가졌다. 즉, 부정정서를 느꼈을 때 개인의 부정정서 조급성의 수준에 따라 폭식행동이 조절된다는 앞선 연구 결과와는 달리, 부정정서가 증가하면 부정정서 조급성도 상승하게 되어 폭식행동을 보이게 된다는 것이다.

분노표현양식과 부정정서 조급성 간의 직접적 연관성을 검증한 선행연구는 현재까지는 시행된 바 없어 논의의 한계가 존재한다. 그러나, 분노를 적절히 조절하지 못함이 충동성과 함께 폭식행동에 영향을 준다는 기존의 연구 결과들을 종합해 볼 때, 분노표현양식과 충동성의 하위요인인 부정정서 조급성 역시 상관관계를 가질 것을 제안해 볼 수 있다(Fassino, Daga, Pierò, Leombruni, & Rovera, 2001; Krug et al., 2008; Peñas-Lledó, Fernández, & Waller, 2004). 또한, 선행연구들을 토대로 볼 때, 분노-억제와 분노-표출은 인지적 에너지의 과도한 소모를 일으키며 이는 부정정서 조급성의 매개효과를 통하여 폭식행동의 증가로 이어질 것임을 가정해 볼 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 20대 여성을 대상으로 분노표현양식과 폭식행동, 부정정서 조급성의 상관관계를 밝히고, 분노-억제와 분노-표출이 폭식행동에 영향을 미칠 때 부정정서 조급성이 매개하는 변인으로서 유의한 효과를 가지는지 알아보고자 하였다(Figure 1).

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울여자대학교 윤리심의위원회에서 2017년 9월 5일 연구윤리 심사승인 이후 20대 여성을 대상으로 2017년 9월 중순부터 10월 중순까지 약 한 달 동안 인터넷 설문 형식을 통하여 자기보고식 설문을 실시하였다. SNS, 대형 온라인 커뮤니티를 통하여 연구대상자를 모집하였으며, 응답자들에게 연구에 대한 간략한 설명과 자발적 동의 여부를 표시하도록 하였고, 동의한 이들을 대상으로 설문을 진행하였다. 최종적으로 314명이 응답을 완료하였다. 연구에 동의하지 않는다고 표했거나 무응답한 문항이 있는 설문을 제외한 302부로 분석을 실시하였고, 평균 나이는 23.33세( $SD = 2.71$ )였다.

### 측정도구

한국판 상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI-K) 대학생의 분노표현양식을 측정하기 위해 Spielberger, Krasner와

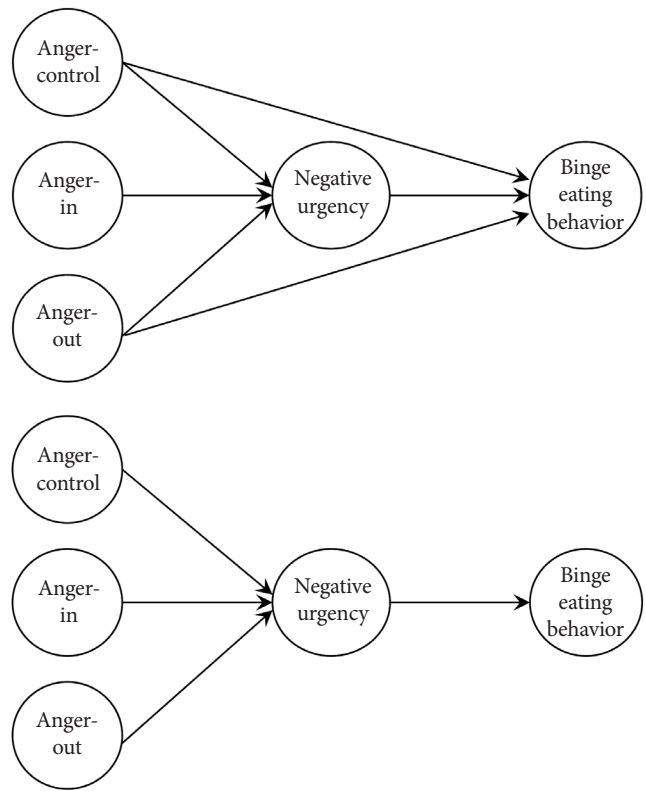


Figure 1. Research model (upper) and competitive model (lower).

Solomon(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현척도를 Chon 등(1997)이 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 이 척도는 특성분노(Trait Anger: 평소 분노경험에 대한 개인의 기질적인 차이) 10문항, 상태분노(State Anger: 현재 경험하는 분노의 정도) 10문항, 분노-표출(Anger-Out: 분노를 타인이나 외부 사물을 향해 표현하는 것) 8문항, 분노-억제(Anger-In: 분노를 경험하지만 억제하는 것) 8문항, 분노-조절(Anger-Control: 자신의 분노를 조절하기 위해 노력하는 것) 8문항으로 총 44문항으로 구성되어 있다. Chon 등(1997)의 연구에서 각 하위 척도의 신뢰도계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 분노-억제는 .67, 분노-표출은 .67, 분노-통제는 .79였다. 본 연구에서는 분노표현양식에 해당하는 24문항을 자료 분석에 사용하였고, 내적일치도 계수는 전체 .65였으며 하위 척도의 경우 분노-억제는 .81, 분노-표출은 .77, 분노-통제의 경우 .81로 나타났다.

신경성 폭식증 검사 개정판(The Bulimia Test-Revised, BULIT-R) 여대생의 신경성 폭식증 증상을 측정하기 위해 Smith와 Thelen(1984)이 처음 개발하고 Thelen, Farmer, Wonderlich와 Smith(1991)가 개정하였으며, Yoon(1996)이 변안한 BULIT-R을 사용하였다. BULIT-R은 총 36문항의 자기보고식 질문지이며 폭식을 측정하는

28문항과 체중 조절 행동을 포함하는 8개 문항으로 이루어져 있다. 문항에 제시된 폭식의 정의로는 타당한 폭식행동을 측정하기 어렵다는 Jeon(2011)의 제안에 따라, 폭식의 정의는 DSM-5(APA, 2013)를 바탕으로 수정하였다. 각 문항은 5점 척도로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 신경성 폭식증 증상이 심각함을 의미한다. 점수 범위는 최하 28점부터 최고 140점까지 나올 수 있고, 원 척도에 따르면 여대생의 경우 82점 이상은 폭식행동 경향성을, 102점이 넘으면 신경성 폭식증 진단을 고려해야 하는 것으로 알려져 있다(Thelen et al., 1991). 원 척도에서 신뢰도 계수는 .97이었다. 본 연구에서는 폭식행동을 측정하는 28문항만을 자료 분석에 사용하였으며, 문항 간 신뢰도 계수는 .92였다.

한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS Impulsive Behavior Scale)

Whiteside와 Lynam(2001)이 개발하고 Cyders 등(2007)이 1개 요인을 추가하여 개정한 총 59문항의 자기보고형 질문지이다. 부정적 긴급성을 포함하여 총 다섯 가지 하위 요인으로 이루어져 있으며, 4점 척도로 평정하여 점수가 높을수록 더 충동적임을 의미한다. 본 연구에서는 Lim(2014)이 국내 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 다차원적 충동성 척도 가운데 부정정서 조급성을 측정하는 12 문항을 사용하였다. Lim(2014)의 논문에서 신뢰도 계수는 .91이었고, 본 논문의 신뢰도 계수는 .90이었다.

자료분석

본 연구에서는 분노 표현 양식이 부정정서 조급성을 매개로 하여 폭식행동에 영향을 줄 것이라는 가설을 가지고 SPSS 22.0 프로그램과 AMOS 20.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 인구 통계학적 항목들을 살펴보고, 그 외 각 설문형 측정도구를 통하여 얻은 값들의 최소값, 최대값, 평균과 표준편차 그리고 왜도와 첨도를 산출하였다. 사용된 척도들의 신뢰도 확인을 위하여 내적 일치도 계수를 산출하였으며, 측정변인들의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson's correlation analysis를 시행하였다.

구조방정식 분석 이전에 첨도 및 왜도, 정규분포 만족 여부를 확인하였으며, 분노 표현양식의 각 하위요인, 부정정서 조급성을 각각 단일 요인을 가정하여 최대우도법을 통한 탐색적 요인 분석을 실시한 뒤 이를 토대로 동등한 부하량을 가지는 요인 묶음 꾸러미(item parceling)를 구성하였다. 각 잠재변수에 대한 묶음 꾸러미와 요인 부하량을 Figure 2로 나타내었다. 부정정서 조급성이 가지는 매개 효과의 유의성 판단을 위하여 Bootstrap 절차를 이용하여 간접효과를 알아보았으며(Kim, 2010), 본 연구의 자료 분석에서는 부트스트랩 표본 5,000개를 생성하였고, 간접효과에 대한 신뢰구간은 95%로 설정하여 Bootstrap ML 방식으로  $\chi^2$  검정을 실시하였다. 그러나,  $\chi^2$  검정의 경우 영가설을 엄격하게 설정하여 모형의 기각이 너무 쉽다는 단점이 있으며(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996), 표본

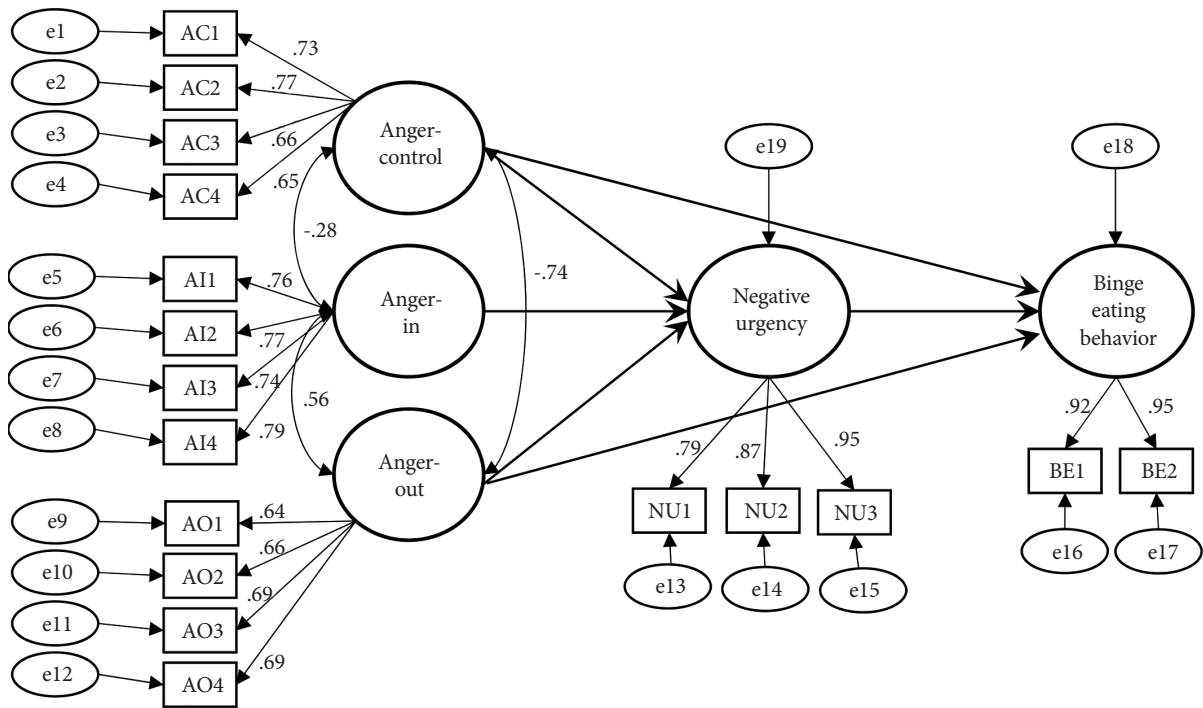


Figure 2. Item parcels and its factor loadings on latent variables.

크기에 따라서 같은 모형이라도 기각 여부가 달라질 수 있는 경우가 발생할 수 있어(Hong, 2000), 이를 보완하기 위하여  $\chi^2$  검정에 더하여 Tucker-Lewis-Index(TLI)나 Comparative Fit Index(CFI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)의 적합도 지수를 통해 모형의 적합도를 평가하였다. 선행연구들에 따르면 일반적으로 TLI와 CFI의 경우 .90 이상이 나오면 모형이 적합한 것으로 판단할 수 있고, RMSEA의 경우는 .06 이하의 값일 때 적절한 적합도인 것으로 해석한다(Bollen & Stine, 1993; Dimitrov, 2006; Hu & Bentler, 1999).

## 결 과

### 기술통계치 및 상관관계

본 연구의 주요 변인 폭식행동, 분노표현양식, 부정정서 조급성의 평균과 표준 편차를 산출한 결과는 아래의 Table 1과 같다. 본 연구의 종속변인인 폭식행동의 평균은 60.19( $SD=2.04$ )이었다. BULIT-R에서 Thelen 등(1991)이 제시한 신경성 폭식증을 고려해야 하는 절단 점수인 102점 이상을 보고한 사람은 연구 응답자들 가운데 3.5%에 해당하였다. 독립변인인 분노표현양식의 전체 평균은 52.39( $SD=5.96$ )이었고, 각 하위 요인의 경우 분노-통제는 20.74( $SD=3.11$ ), 분노-표출은 14.45( $SD=2.35$ ), 분노-억제는 17.08( $SD=4.08$ )로 분노-통제가 가장 높은 수치를 보였다. 마지막으로 매개변인인 부정정서 조급성의 경우 평균 27.99( $SD=7.35$ )이었다.

본 연구의 주요 변인 간 관계를 살펴보기 위하여 상관관계분석(Pearson's Correlation Analysis)을 실시하여 상관계수를 산출하였고, 그 결과를 Table 1에 제시하였다. 분석 결과 폭식행동과 분노표현양식, 부정정서 조급성의 모든 변인들의 Pearson 상관계수가  $p < .01$  수준에서 유의하였다. 종속변인인 폭식행동은 분노표현양식의 각 하위요인 및 부정정서 조급성과 유의한 상관을 보였다. 폭

식행동과 분노표현양식을 살펴볼 때, 분노-통제는 폭식행동과 부적 상관관계가 있었다( $r = -.23, p < .01$ ). 분노-표출과 폭식행동은 유의한 정적 상관을 보였다( $r = .36, p < .01$ ). 분노-억제의 경우 역시 폭식행동과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r = .30, p < .01$ ). 매개변인인 부정정서 조급성과 폭식행동은 유의한 정적 상관관계가 있었다( $r = .51, p < .01$ ).

분노표현양식과 부정정서 조급성의 경우 분노-통제와는 부적 상관관계를 가지고 있었다( $r = -.33, p < .01$ ). 분노-표출( $r = .492, p < .01$ ) 및 분노-억제( $r = .521, p < .01$ )와는 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 측정모형 분석

각 측정 변수들이 잠재 변수를 타당하게 측정하고 있는지 확인하기 위하여 먼저 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과  $\chi^2$  값은 253.27,  $df=109$ 로  $p < .001$  수준에서 유의하였으며, TLI = .93, CFI = .95, RMSEA = .07이었다. 측정모형의 적합도 지수를 보았을 때 모형이 적합하다고 판단할 수 있다.

### 구조모형 분석

연구모형에서는 Figure 1에 나타내었듯 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 직접적인 경로와 부정정서 조급성의 매개를 통한 경로 모두를 포함하였다. 전체모형의 검증 결과 모형의 적합도는 유의한 수준이었으나 각 분노표현양식의 하위 요인들이 폭식행동으로 가는 직접 경로가 유의하지 않았다. 분노-통제에서 폭식행동으로의 경로는 .08( $p = .47$ ), 분노-억제가 폭식행동으로 가는 경로는 -.09( $p = .32$ ), 분노-표출이 폭식행동으로 가는 경로는 .25( $p = .08$ )이었다.

이에 Kenny, Kashy와 Bolger(1998)의 선행연구에 따라 유의미하지 않은 경로가 제거된 모형을 경쟁 모형으로 설정하였다. 가설 모형은 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향에 있어 부정정서 조급성이 완전 매개 효과를 가지는 것으로, Figure 1의 하단에 제시하였다. 두 모형 가운데 보다 적합한 모형을 선정하기 위하여 ML Bootstrap을 통하여 적합도 분석을 실시하여 비교를 하였다. 아래의 Table 2에 그 값을 제시하였다.

두 모형을 비교하기 위하여  $\chi^2$  값의 차이 및 TLI, CFI, RMSEA 적합도 지수들을 고려하였다. 두 모형 모두  $\chi^2$  값은  $p < .001$ 에서 유의하였고,  $\chi^2$ 을 자유도로 나눈 값 역시 1에서 3 사이에 위치하여 적합한 모델로 판단할 수 있다. RMSEA는 엄격한 기준인 .06 이하보다 다소 높기는 하지만 .05에서 0.1 정도면 비교적 적절하다고 볼 수 있다는 Hong(2000)의 연구에 따라 때 적합하다고 보인다. TLI 및

**Table 1.** Descriptive Statistics and Correlations among Variables

	1	2	3	4	5
1. Binge eating behavior	-				
2. Anger-control	-.23**	-			
3. Anger-out	.36**	-.46**	-		
4. Anger-in	.30**	-.18**	.46**	-	
5. Negative urgency	.51**	-.33**	.49**	.52**	-
Mean	60.19	20.74	14.56	17.08	27.99
Standard deviation	20.40	3.11	3.25	4.08	7.35
Skewness	.92	.04	.58	.35	-.11
Kurtosis	.43	.04	.02	.05	-.40

\*\* $p < .01$ .

**Table 2.** Model Fit Indexes and Chi-Square Value of Research Model and Competitive Model

Model	ML Bootstrap			CMI/DF	TLI	CFI	RMSEA
	chi-square	df	p				
Research Model	253.270	109	<.001	2.324	.932	.945	.066
Competitive Model	258.129	112	<.001	2.305	.933	.945	.066

\*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

**Table 3.** Values about Path Coefficients of Model and Standardized Indirect Effects

	Estimate	Standard error	beta	p-value
Anger-control to negative urgency	-.18	.19	-.1	.364
Anger-in to negative urgency	.55	.11	.40	<.001***
Anger-out to negative urgency	.50	.25	.27	.047
Negative urgency to binge eating	.63	.06	.57	<.001***
	Standardized indirect effects upper bound		Standardized indirect effects lower bound	
Anger-out	.15		-.01	
Anger-in	.23		.12	
Anger-control	-.06		-.19	

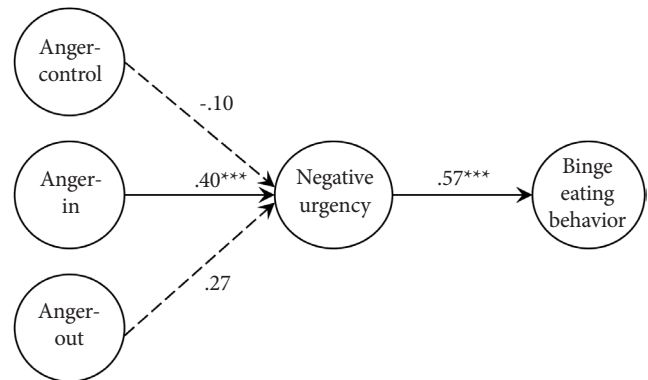
\*\*\*p < .001.

CFI 지수가 모두 .9 이상으로 적합한 모형이라고 확인할 수 있을 것으로 보인다.

연구 모형과 경쟁 모형의  $\chi^2$  값 차이는 유의수준 .05 수준에서의 임계치인 7.81을 넘지 못하여 유의하지 않았다(df=3). 따라서 적합도 지수들을 통하여 모형의 우수성을 판단하고자 하였다. 두 모형의 경우 CFI와 RMSEA 값은 동일하였으나 TLI 값을 비교하였을 때에 경쟁 모형이 .93으로 연구 모형보다 더 나은 값을 보였으나 경미한 차이에 그쳤다. 이에 두 모형의 우수성을 비교하는 것에는 어려움이 있을 것으로 생각되나, 보다 간명한 수정모형을 채택하였다. 분노-억제가 부정정서 조급성으로 가는 경로계수와 부정정서 조급성이 폭식행동으로 가는 경로계수는  $p < .001$  수준에서 유의하였다. 분노표출에서 부정정서 조급성으로 가는 경로계수는  $p < .05$  수준에서 유의하였다.

**간접효과 검증**

분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향에 있어서 부정정서 조급성이 완전매개 효과를 가지는 모형이 적합한 것으로 나타났기 때문에 Bootstrap 방법을 따라 무선표집으로 5,000개의 표본을 원 자료(N=302)로부터 생성하도록 하여 신뢰구간 95%에서 간접효과가 유의한지 검증하였다. 매개효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간 안에 0이 포함되어 있지 않을 경우에만 .05 수준에서 유의한 것으로 결론을 내렸다. 그 결과 분노-표출의 경우 구조모형 검증 시에는 .27의 경로계수가  $p < .05$  수준에서 유의하였으나 폭식행동에 미치는 표



**Figure 3.** Path estimates of research (final) model. \*\*\*p < .001.

준화된 간접 효과의 상한선(upper bounds)과 하한선(lower bounds) 사이에 0이 포함되어 있어 간접 효과는 유의하지 않은 것으로 볼 수 있다. 분노-억제의 경우 표준화된 간접 효과의 하한선은 .12, 상한선은 .34로 0을 포함하지 않고 있어 간접 효과가 유의한 것으로 볼 수 있다. 구조모형의 경로계수, 간접 효과의 유의성 검증에 대한 결과를 Table 3에 제시하였다.

최종적으로 유의한 경로는 분노-억제에서 부정정서 조급성으로의 계수인 .40과 부정정서 조급성에서 폭식행동으로의 계수 .57이었으며  $p < .001$  수준에서 유의하였다. 최종모형의 경로계수는 Figure 3에 제시하였다.

## 논 의

본 연구는 20대 여성을 대상으로 하여 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향에 부정정서 조급성의 매개 효과를 검증하였다. 분노표현양식과 폭식행동의 관계를 알아보고, 그 가운데 부정정서 조급성의 매개효과를 검증하기 위해서 한국판 상태-특성 분노표현척도, 신경성 폭식증 검사 개정판, 한국판 다차원적 충동성 척도를 사용하였다. 연구결과, 분노표현양식 중 분노-억제가 부정정서 조급성을 매개하여 폭식행동에 영향을 미쳤음을 확인할 수 있었다. 본 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

주요변인 간의 상관분석 결과, 분노표현양식의 하위 요인 가운데 분노-통제(Anger-Control)는 폭식행동과 부적 상관을, 분노-표출과 분노-억제는 폭식행동과 정적 상관을 보였다. 이는 선행연구들의 결과들과 일치하며, 부적응적인 분노표현양식이 폭식행동과 부적 상관을 가질 것이라는 본 연구 가설을 지지하는 결과이다(Chong, 2015; Hae, 2017; Kim & Ha, 2013; Meyer et al., 2005; Milligan & Waller, 2000; Peñas-Lledó et al., 2004).

전체모형 검증 결과 분노표현양식의 각 하위요인들과 폭식행동의 직접적 관계는 유의하지 않았으며, 최종모형의 경로계수를 볼 때 분노-억제만이 부정정서 조급성을 매개로 하여 폭식행동에 유의한 영향을 미쳤다. 이는 분노-표출과 분노-억제의 직접효과를 보인 선행연구들과 불일치하고 있는데, 부정적인 분노 조절 방식이 충동통제의 곤란을 유발함으로써 폭식행동으로 이어질 것이라는 본 연구의 가설을 지지하는 결과이다. 앞서 언급했듯, Baumeister 등(1998)은 스스로를 조절하는 개인의 자아 능력이 제한된 용량이 있으며 인지와 정서조절, 충동성 조절의 과정이 한정된 자아의 자원을 기반으로 이루어지는 것임을 제안하였다. Tice와 Bratslavsky (2000)는 정서를 조절하는 것은 자신의 정서 상태에 지속적인 주의를 기울이며 그에 적합한 인지적 자원의 양을 결정하고 집행하는 과정으로, 부적응적 정서조절 전략의 경우 해결되지 못한 부정적인 정서가 보다 길게 지속되고, 이에 더욱 오랜 시간 주의를 두어야 하기 때문에 더욱 많은 인지적 에너지를 된다고 하였다. 이러한 연구들을 바탕으로 할 때, 분노를 적절히 조절하지 못하는 것은 보다 많은 인지적 소모를 일으키고, 이는 정서에 기반하여 충동적으로 행동하는 경향을 높여 폭식행동을 증가시키게 된다고 볼 수 있다.

한편, 본 연구의 모형검증 결과 분노-억제가 폭식행동에 미치는 영향 가운데 부정정서 조급성의 매개효과가 유의하였으며, 이는 부정정서 조급성이 매개변인으로서 기능할 것이라는 본 연구의 가설을 지지하는 결과이다. Davis-Becker 등(2014)은 강렬한 부정정서는 목표 지향적인 행동에 집중하는 것을 방해하고 적응적 결정을

내리지 못하도록 하며, 부정정서 조급성이 높은 개인들은 이러한 상황에서 보다 즉각적이고 충동적인 스트레스 감소 행동을 하게 된다고 볼 수 있기 때문에 부정정서 조급성의 조절효과를 제안하였다. 그러나, 연구 결과 분노가 폭식행동에 미치는 영향 가운데 부정정서 조급성의 조절효과는 유의하지 않았고, 부정정서 조급성의 조절효과가 유의했던 논문들의 경우에도 그 효과크기는 미미했다는 한계점이 있었다(Cyders & Coskunpinar, 2010; Karyadi & King, 2011; Pyeon & Lee, 2016). 이에 Lavender 등(2015)은 부정정서가 부정정서 조급성의 내재된 선행변인이 연구를 통하여 검증하였고, 임상 장면에서 환자들을 보았을 때 부정정서를 강렬히 느끼는 순간 충동적으로 행동하는 경향성이 증가하게 됨을 관찰할 수 있었음을 근거로 부정정서 조급성의 매개효과를 제안한 바 있으며, 간접 효과가 유의함을 보였다. 본 연구의 결과, 부정정서 조급성의 매개효과가 유의하였고, 이는 부정정서 조급성이 부정정서 수준을 조절해 줄 수 있는 변인이라기보다, 부정정서 수준에 따라 증가하게 되는 매개변인으로서의 성격을 가질 것이라는 점을 시사한다(Lavender et al., 2015; Lee & Jang, 2017).

마지막으로, 분노-억제와 함께 부적응적인 분노표현양식으로 분류되는 분노-표출의 경우 본 논문에서는 폭식행동에 직접적 및 간접적 영향을 미치지 않았다. 이는 폭식행동의 증가에 있어서 분노-억제뿐만 아니라 분노-표출이 정적인 영향을 가질 것이라는 본 연구의 가설과는 상반되는 결과이다. 그러나, 기존 선행연구들에서도 폭식행동에 대하여 분노-표출과 분노-억제의 효과가 동시에 모두 유의했던 경우는 드물고, 대부분 분노-표출이나 분노-억제 중 한 요인만이 폭식행동을 예측하고 있어 그 결과가 혼재되어 있는 상황이다(Hae, 2017; Kim & Ha, 2013; Peñas-Lledó et al., 2004). Polivy(1998)는 과도한 섭식절제와 마찬가지로 부적정서를 과도히 억제하는 것이 폭식행동과 같은 충동적인 결과로 이어질 수 있다고 주장하였다. 사람들은 사회적 환경을 고려하여 정서를 지나치게 억제하는 경향이 있는데, 이는 정서적 해소, 즉 '카타르시스'를 경험을 막는다는 것이다(Heatherston, Herman, & Polivy, 1991; Polivy & Herman, 1985). 이러한 주장에 따르면 분노를 표출하는 것은 보다 즉각적인 해소와 쾌감의 경험이 될 수 있고, 반대로 분노를 억제하는 것은 부적정서의 지속과 그에 따른 인지적 억제의 노력을 요하게 된다고 볼 수 있다. 이 경우, 분노-표출은 정서의 해소를 의미하기에 추가적 정서조절의 노력을 필요로 하지 않기에 부정정서 조급성 및 폭식행동에 유의한 영향을 미치지 않았을 것이라고 생각해 볼 수 있겠다. 그러나, 분노를 표출하는 것 역시 자신의 정서 상태에 대한 관찰이 필요하고, 더욱이 구분별한 정서 표출은 부정적인 결과로 이어질 수 있다는 반론도 제기되고 있어, 이러한 해석을

위해서는 보다 추가적인 증명이 필요할 것으로 생각된다(Tice & Bratslavsky, 2000).

한편, 상태-특성 분노표현 척도를 한국판으로 개정하는 과정 가운데서 분노-억제와 분노-표출이 지속적으로 유의한 상관관계를 가지고 있었고, 이 두 하위 요인이 완벽히 독립적이지 않고 서로 방향이 다른 변인임이 꾸준히 제기되어 왔다(Chon, 1991; Chon et al., 1997; Chon, Kim, & Ryu 2000; Chon, Kim, & Lee, 2010; Han et al., 1997). 이와 관련하여 DePaulo, Blank, Swaim과 Hairfield(1992)는 정서적으로 표출하거나 정서를 억제하려는 두 가지 시도가 과제 수행에 있어 흡사한 영향을 미친다고 하였다. 또한, Tice와 Bratslavsky(2000)는 분노를 쏟아내기 위해서 개인은 지속적으로 자신의 내적 정서에 주의를 두어야 하기 때문에 분노표출은 정서조절을 적게 하는 것(under-regulation)이 아니라 반추나 억제와 같은 정서조절 실패(mis-regulation)로 설명할 수 있다고 제안한 바 있다. 즉, 분노를 억제하거나 표출하는 두 방식은 독립적이지 않으며 분노 조절의 어려움을 반영하는 하나의 요인일 수 있고, 이러한 변인 간 구분의 모호함으로 인하여 연구 결과 간 불일치가 생겼을 수 있다.

혹은 분노-억제와 분노-표출이 충동성과 각각 상이한 관계를 가지고 있기 때문일 가능성을 고려해 볼 수 있겠는데, 선행연구에 따르면 충동성은 분노-표출과 유의한 연관을 보였으며 분노-억제와는 그렇지 않았다. Peñas-Lledó 등(2004)의 연구에서 여성의 경우 분노-표현은 폭식행동, 외부를 향한 충동성과 정적인 상관을 보였으나 분노-억제는 이와 달리 충동성과 상관을 보이지 않았다. 분노-표출의 경우 부정적인 정서에 기반하여 충동적으로 행동하는 성향과 밀접한 특성을 공유하고 있기 때문에 본 연구에서 유의한 매개 효과를 보이지 않았을 수 있겠다. 그러나, 분노표현양식과 부정정서 조급성의 관계를 직접적으로 검증한 선행연구가 전무한 실정으로 분노-억제와 분노-표출이 충동성의 세부하위요인들과 어떠한 연관성을 가지는가에 대하여 추후연구가 필요할 것이다.

본 연구의 논의와 결론을 바탕으로 한 의의는 다음과 같다. 첫째, 국내 선행연구들의 연구 대상 연령대가 대부분 후기 청소년과 초기 성인기에 국한되어 있는 반면, 신경성 폭식증, 폭식장애의 발병 연령을 고려하여 20대 여성을 대상으로 연구를 진행하였다. 그 결과, 10대 후반에서 20대 초반을 대상으로 진행된 선행연구들과 마찬가지로 분노표현양식, 부정정서 조급성은 폭식행동에 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 기존의 폭식행동에 관한 연구들은 우울, 불안, 분노 등의 부정정서를 중심으로 이루어져 왔으며, 최근에는 정서조절의 중요성에 초점이 제시되고 있다. 그러나 분노를 표현하고 조절하는 방식인 분노표현양식과 폭식행동의 관계를 확인한 연구들은 부족한

실정이다. 분노를 표현하는 방식이 폭식행동에 유의한 영향을 미친다는 해외 선행연구가 존재함에도 불구하고 국내에서는 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 직접적 영향에 대하여 검증한 연구는 거의 없으며 대다수가 분노표현양식을 매개 혹은 조절변인으로 상정하고 있다. 그러나 한국인들과 미국인들의 분노 경험 및 분노표현양식에 있어서 차이가 존재한다는 연구 결과(Chon, Lee et al., 2010)을 보았을 때 한국인들의 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향을 확인해 볼 필요성이 있으며, 본 연구에서는 이를 한국인 20대 여대생들을 대상으로 검증했다는 것에 의의가 있다.

셋째, 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향에 있어 부정정서 조급성의 매개효과를 확인하였다. 선행연구들이 폭식행동에 있어서 부적응적인 분노표현양식과 충동성이 함께 영향을 미칠 것임을 제안하고 있음에도 이를 직접적으로 검증하였던 연구는 부족하였다. 또한 Whiteside와 Lynam(2001)이 제시한 다차원적 충동성의 하위요인 가운데 폭식행동에 특별히 영향을 미치는 것으로 밝혀진 부정정서 조급성과 분노표현양식 간의 관계에 대한 연구는 아직 실시되지 않은 실정이었다. 부정정서 가운데에서도 분노와 충동성은 보다 밀접한 연관성을 맺고 있는 것으로 시사되었던 바, 본 연구에서는 분노를 표현하는 방식에 따라 충동성의 하위 요인인 부정정서 조급성이 증가할 수 있으며, 이로 인하여 폭식행동이 일어나게 될 수 있음을 밝혔다. 특히, 분노를 과도히 억제하는 것은 사회적 상황에서의 이점으로 작용할 수도 있으나 부정적인 정서에 더욱 주의를 두며 이를 지속시킬 수 있다. 따라서, 분노를 적절히 표현할 수 있는 능력의 함양이 폭식행동의 치료에서 다루어져야 할 것으로, 미술치료, 사이코드라마와 같은 매체를 통하여 분노를 해소하도록 도울 수 있다(Kim, 2010; Park & Hong, 2008). 또한, 분노의 감정이 일어난 상황이나 분노를 표현하는 태도에 관한 신념을 재평가하는 인지치료적 접근도 효과적인 것으로 알려져 있다.

넷째, 부정정서 조급성이 부정정서가 폭식행동에 미치는 영향을 조절해 줄 수 있는 성격 특성이라는 관점에서 시행되었던 선행연구들과 달리 본 연구에서는 부정정서 조급성의 매개 효과가 유의하였다. 이는 치료적 접근에 있어서 부정정서 조급성을 촉발 및 증가시키는 선행 요인이 될 수 있는 정서조절 능력 함양과 동시에 각 개인의 자기-통제 능력이 중요한 지점일 수 있음을 시사한다. Self-Control Strength 모델을 제안하였던 Baumeister, Vohs와 Tice(2007)는 개인이 훈련을 통해서 자기-통제 능력을 향상시키는 것이 가능하다고 주장하였다. 각 개인마다 차이가 있는 한정된 자아 통제 자원이 용량이 정서조절이나 충동 통제를 꾸준히 연습하는 과정을 통해서 증진될 수 있다는 것이다. 폭식행동의 치료에 있어서도 분노를 포함한 부정적 정서의 조절 및 표현을 연습할 수 있도록 하는 치료



적 개입 및 충동 조절의 꾸준한 연습을 돕는 프로그램이 도움이 될 수 있겠다. Masicampo와 Baumeister(2007)는 이와 관련하여 자기-통제 능력 향상을 위한 개입으로 마음챙김(Mindfulness)이 효과적임을 제안하였다. 환경과 자신의 상태를 인식하고 끊임없이 이를 변화시키는 자기-통제와 조절의 과정은, 개인이 자신의 내적 및 외적 상태에 대하여 알아차리고 상위인지적 통찰과 통합적인 기능을 증진시키는 마음챙김과 밀접한 연관성을 가진다. 연구 결과에 따르면 마음챙김 연습은 자기-통제 능력의 향상에 유의한 영향을 미쳤으며, 자기-통제 연습을 하는 것 역시 마음챙김의 증가로 이어졌다.

마음챙김 연습은 폭식행동 및 분노표현양식에도 유의한 효과를 보이는 것으로 알려져 있는데, Lee와 Kim(2015)에 따르면 마음챙김 명상은 인지행동치료와 약물치료를 받고 있는 섭식장애 환자의 폭식행동 및 분노-표출 수준을 유의하게 감소시켜 CBT 및 약물 치료에 추가적인 효과를 가지고 있었다. 분노-억제 및 부정정서 조절성이 폭식행동의 증가에 유의한 영향을 미친다는 본 연구 결과로 비추어 볼 때에 마음챙김 개입은 분노를 알아차리고 조절하는 것에 긍정적인 영향을 주며, 자아-통제 능력의 향상을 동시에 도와 주어 폭식행동 치료에 보다 효과적으로 사용될 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 한계점 및 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 비임상집단을 대상으로 하여 분노표현양식과 부정정서 조절성이 폭식행동에 미치는 영향을 살펴보았다. 그러나 실제 섭식장애 진단을 받은 임상집단과는 질적으로 차이가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 비임상집단 및 각 섭식장애의 하위 집단을 각각 나누어 본 연구의 모형을 재검증하여 임상집단과 비임상집단 간의 차이가 있는지 살펴보는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상은 섭식장애 환자의 90% 이상이 여성이라는 선행연구들을 바탕으로 20대 여성에 한정되어 있다. 그러나, 근래에는 남성 및 중년 여성들에게도 섭식장애 발병 비율이 증가하고 있다(Choi, 2002; Kim, Lim, Hwang, & Kim, 2018). 따라서 추후 연구에서는 20대 여성 이외에 10대 후반이나 20대 남성, 그리고 중년 여성에 대하여 본 연구의 모델이 적용되는지에 대하여 알아볼 필요가 있을 것이다. 이를 통하여 폭식행동에서의 성별 및 연령대에 따른 차이점이 있는지 검증할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 인터넷을 통하여 자발적으로 설문에 응한 사람들을 대상으로 하는 연구였기 때문에 일반화에 어려움이 있을 수 있으며, 응답자들이 상대적으로 설문에 우호적으로 대답하였을 가능성이 있다. 연구 과정 가운데 설문을 진행함에 있어 몇몇 응답자들로부터 폭식과 과식의 차이점이 무엇인지에 대한 문의를 받은

바, 일반인들을 대상으로 하는 연구에서 폭식에 대한 정의를 응답자들이 이해하기 어려울 수 있어 폭식행동에 대한 설명이 충분히 설문에 제시되어 있어야 할 것으로 보인다. 또한 앞서 언급하였듯 Spielberg 등(1995)이 개발한 STAXI 척도의 분노-표현 및 분노-억제 간의 상관성이 높아 연구의 결과 해석에 어려움이 있었던 바, 추후 연구를 진행할 시 이에 대한 고려가 필요할 것이다. 이에 관하여 본 연구는 설문 방식으로 진행하였기 때문에 응답자들의 실제 분노 경험 및 표현에 대하여 생태학적 타당도가 낮으며 해석에 모호함이 있었던 점을 보완하기 위하여 실험 연구나 EMA 등의 연구 방법을 이용한 검증이 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 폭식행동만을 종속변인으로 설정하여 연구를 진행하였으나 추후 연구에서는 폭식행동 이외에도 분노표현양식 및 부정정서 조절성과 하제 및 지사제 사용이나 구토 행동 등 보다 다양한 이상 섭식 행동들에 대한 세부적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

## References

- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine, 12*, 625-635.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders, 40*, 718-726.
- Anestis, M. D., Smith, A. R., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2009). Dysregulated eating and distress: Examining the specific role of negative urgency in a clinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 390-397.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1252.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351-355.
- Bollen, K. A., & Stine, R. A. (1993). Bootstrapping goodness-of-fit measures in structural equation models. *Sage Focus Editions, 154*, 111.
- Boon, B., Stroebe, W., Schut, H., & Ijntema, R. (2002). Ironic processes in the eating behaviour of restrained eaters. *British journal of health psychology, 7*(1), 1-10.
- Bruce, B., & Agras, W. S. (1992). Binge eating in females: A population-based investigation. *International Journal of Eating Disorders, 12*, 365-373.

- Brytek-Matera, A. (2008). Dimensions of locus of control and the role of anger expression & anger control in women diagnosed with eating disorders: A pilot study. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy, 10*, 49-53.
- Burton, E. M., Stice, E., Bearman, S. K., & Rohde, P. (2007). An experimental test of the affect-regulation model of bulimic symptoms and substance use: An affective intervention. *International Journal of Eating Disorders, 40*, 27-36.
- Choi, M. S. (2002). A study on eating disorder, depression and body dissatisfaction of middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 8*, 570-582.
- Chon, K. K. (1991). The relationship between anger expression and physical illness. *The Korean Psychological Association, 1*, 9-15.
- Chon, K. K., Han, D. W., Lee, C. H., & Spielberger, C. D. (1997). Korea adaptation of the State-Trait Anger Expression Inventory: Anger and blood pressure. *Korean Journal of Health Psychology, 2*, 60-78.
- Chon, K. K., Kim, D. Y., & Lee, J. S. (2010). Development of the STAXI-K: IV. *Art Therapy Study, 7*, 33-50.
- Chon, K. K., Kim, K. H., & Ryu, J. B. (2000). Experience and expression of anger in Korean and American. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology, 7*, 61-75.
- Chon, S. M., Lee, Y. S., & Lee, H. Y. (2000). The effect of cognitive-behavioral group therapy on neurotic juvenile delinquents' anger control. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 12*, 53-82.
- Chong, H. J. (2015). *Relationship of social anxiety, anger suppression, depression and binge eating behavior among women university student* (Master's thesis). Ewha Women's University, Seoul, Korea.
- Cyders, M. A., & Coskunpinar, A. (2010). Is urgency emotionality? Separating urgent behaviors from effects of emotional experiences. *Personality and Individual Differences, 48*, 839-844.
- Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment, 19*, 107-118.
- Davis-Becker, K., Peterson, C. M., & Fischer, S. (2014). The relationship of trait negative urgency and negative affect to disordered eating in men and women. *Personality and Individual Differences, 56*, 9-14.
- DePaulo, B. M., Blank, A. L., Swaim, G. W., & Hairfield, J. G. (1992). Expressiveness and expressive control. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*, 276-285.
- Dick, D. M., Smith, G., Olausson, P., Mitchell, S. H., Leeman, R. F., O'Malley, S. S., & Sher, K. (2010). Understanding the construct of impulsivity and its relationship to alcohol use disorders. *Addiction Biology, 15*, 217-226.
- Dimitrov, D. M. (2006). Comparing groups on latent variables: A structural equation modeling approach. *Work, 26*, 429-436.
- Fairburn, C. G., & Bohn, K. (2005). Eating disorder NOS (EDNOS): An example of the troublesome "not otherwise specified" (NOS) category in DSM-IV. *Behaviour research and therapy, 43*, 691-701.
- Fassino, S., Daga, G. A., Pierò, A., Leombruni, P., & Rovera, G. G. (2001). Anger and personality in eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research, 51*, 757-764.
- Hae, J. (2017). *The effect of perfectionistic self-presentation on bulimia nervosa of female adolescents: Moderating effect of anger expression* (Master's thesis). Dongduk Women's University, Seoul, Korea.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin, 110*, 86-108.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 138-143.
- Hirst, R. B., Beard, C. L., Colby, K. A., Quittner, Z., Mills, B., & Lavender, J. M. (2017). Anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis of executive functioning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 83*, 678-690.
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Friese, M., Wiers, R. W., & Schmitt, M. (2008). Working memory capacity and self-regulatory behavior: Toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 962-977.
- Hong, S. H. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 19*, 161-177.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1-55.
- Jeon, J. R. (2011). *The relation between negative urgency and binge eating* (Master's thesis). Seoul National University, Seoul, Korea.
- Karyadi, K. A., & King, K. M. (2011). Urgency and negative emotions: Evidence for moderation on negative alcohol consequences. *Personality and Individual Differences, 51*, 635-640.
- Kim, J. Y., & Ha, E. H. (2013). The mediating effects of anger expression type on the relationships between female high school students' perfectionism and binge eating behavior. *Adolescent Counseling Studies, 21*, 99-119.
- Kim, K. S. (2010). *Analysis of structural equation modeling*. Seoul, Korea: Academy Hannarae.
- Kim, M. R., & Kim, H. J. (2008). A study on diet behaviors and related factors in dieting college students. *The East Asian Society of Dietary Life, 18*, 135-148.
- Kim, S. H. (2010). Anger and art therapy: Benefits of the art therapy intervention in dealing with anger. *Korean Journal of Psychotherapy, 2*, 97-105.

- Kim, Y. J., Moon, J. A., & Wang, S. K. (2010). *A study on diet and eating habits of university students*. Institute of Basic Science Taejeon University.
- Krug, I., Bulik, C. M., Vall-Llovera, O. N., Granero, R., Agüera, Z., Villarejo, C., . . . Fernández-Aranda, F. (2008). Anger expression in eating disorders: Clinical, psychopathological and personality correlates. *Psychiatry Research*, *161*, 195-205.
- Lavender, J. M., Green, D., Anestis, M. D., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2015). Negative affect, negative urgency, thought suppression, and bulimic symptoms: A moderated mediation analysis in a sample at-risk for bulimic symptoms. *European Eating Disorders Review*, *23*, 246-250.
- Lee, J. Y. (2010). The effects of emotion regulation strategies on emotion dysregulation. *Korean Journal of Counseling And Psychotherapy*, *22*, 821-841.
- Lee, J. Y., & Kwon, S. M. (2009). Development of the Emotion Regulation Strategy Questionnaire. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *26*, 963-976.
- Lee, M. H., & Chae, K. M. (2009). The relationship between negative affect and binge eating behavior-focusing on the mediating effect of difficulties with emotional regulation. *Cognitive Behavior Therapy*, *12*, 129-144.
- Lee, S. J., & Jang, H. I. (2017). The influence of maladaptive perfectionism, negative affect, and negative urgency on bulimic symptoms among female college students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *36*, 192-205.
- Lee, S. J., & Kim, M. R. H. (2015). The effects of mindfulness meditation on binge eating, body dissatisfaction, depression and anger in patients with eating disorders: A preliminary study. *Mental Health & Social Work*, *43*, 58-81.
- Lee, S. S. (2007). The evaluation of dual-pathway model on bulimia: Measurement of negative emotion experience and need of distinguishing negative emotion regulation from negative emotion. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *26*, 883-902.
- Lim, S. Y. (2014). *The effects of negative urgency, negative affect and emotional dysregulation on binge eating and self harm behavior: In terms of the UPPS-P model* (Doctoral dissertation). The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea.
- Lim, S. Y., & Lee, Y. H. (2014). A Korean validation of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale in college students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *33*, 51-71.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, *1*, 130-149.
- Martin, R., Wan, C. K., David, J. P., Wegner, E. L., Olson, B. D., & Watson, D. (1999). Style of anger expression: Relation to expressivity, personality, and health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*, 1196-1207.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, *18*, 255-258.
- McManus, F., & Waller, G. (1995). A functional analysis of binge-eating. *Clinical Psychology Review*, *15*, 845-863.
- Meyer, C., Leung, N., Waller, G., Perkins, S., Paice, N., & Mitchell, J. (2005). Anger and bulimic psychopathology: Gender differences in a nonclinical group. *International Journal of Eating Disorders*, *37*, 69-71.
- Milligan, R. J., & Waller, G. (2000). Anger and bulimic psychopathology among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, *28*, 446-450.
- Milligan, R. J., & Waller, G. (2001). Anger and impulsivity in non-clinical women. *Personality and Individual Differences*, *30*, 1073-1078.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 774-789.
- Ooh, Y. R. (2017). *The mediating effects of anger expression type on the relationship between internalized shame and binge eating behavior of high school girls* (Master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
- Park, H. S., & Hong, C. H. (2008). The effect of emotion-expression technique and cognitive-relaxation technique by anger expression. *Journal of Korean Psychodrama Association*, *11*, 53-69.
- Park, W. R., & Kwon, S. M. (2017). The influence of negative urgency on the loss of control eating. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *36*, 89-103.
- Peñas-Lledó, E., Fernández, J. D. D., & Waller, G. (2004). Association of anger with bulimic and other impulsive behaviours among non-clinical women and men. *European Eating Disorders Review*, *12*, 392-397.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, *9*, 181-204.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American psychologist*, *40*, 193-201.
- Pyeon, J. E., & Lee, J. Y. (2016). The effects of positive and negative affect on binge eating behavior of high school students: Moderating effects of impulsivity based on UPPS-P model. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *35*, 784-796.
- Quadflieg, N., & Fichter, M. M. (2003). The course and outcome of bulimia nervosa. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *12*, 99-109.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1526-1540.
- Smink, F. R., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, *14*, 406-414.

- Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52*, 863-872.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). New York, NY: Springer-Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing, 18*, 207-232.
- Tchanturia, K., Anderluh, M. B., Morris, R. G., Rabe-Hesketh, S., Collier, D. A., Sanchez, P., & Treasure, J. L. (2004). Cognitive flexibility in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of the International Neuropsychological Society, 10*, 513-520.
- Thelen, M. H., Farmer, J., Wonderlich, S., & Smith, M. (1991). A revision of the Bulimia Test: The BULIT-R. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*, 119-124.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological inquiry, 11*, 149-159.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 53.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*, 641-667.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*, 669-689.
- Yoon, H. Y. (1996). *Relationship among binge eating behavior, depression, and attributional style of female university students* (Master's thesis). The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea.

## 국문초록

### 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향: 부정정서 조급성의 매개효과

임지수·박경

서울여자대학교 특수치료전문대학원 심리치료학과

본 연구에서는 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향과 그 관계에 있어 부정정서 조급성의 효과를 검증하고자 하였다. 폭식행동이 우울, 분노를 포함하는 부정적 정서로 인해 촉발된다는 선행연구들이 있었지만 정서조절의 측면을 가지는 분노표현양식이 폭식행동에 미치는 영향에 관한 국내 연구는 부족한 실정이다. 또한 분노는 성격 특성인 충동성과 밀접한 관련을 가진다는 것이 알려져 있는 바 분노표현양식 중 분노-표출과 분노-억제가 폭식행동에 미치는 영향에 있어 충동성의 하위요인인 부정정서 조급성이 매개 효과를 가질 것이라는 가설을 검증하였다. 본 연구에서는 섭식장애 발생 연령의 범위가 넓어지고 있는 점을 고려하여 20대 여성 314명을 대상으로 설문을 진행하였으며, 그 가운데 302부를 자료 분석에 사용하였다. 각 변인들의 상관관계는 모두 유의하였다. 분석 결과, 부적응적인 분노표현양식으로 분류되는 분노-억제가 폭식행동에 미치는 영향에 있어 부정정서 조급성의 완전 매개 효과가 유의하였으며, 분노-표출과 분노-통제의 경우 그 효과가 유의하지 않았다. 이러한 연구 결과는 분노를 억제하는 것이 부정정서 조급성의 증가로 이어지며, 이는 폭식행동에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구문제 및 임상적 의의, 한계점 등을 논의하였다.

주요어: 분노표현양식, 폭식행동, 분노-억제, 부정정서 조급성