



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

문학석사 학위논문

떡방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향
-생태순간평가의 활용-

심 리 학 과

임 지 윤

지도교수 김 근 향

2022년 8월

대구대학교 대학원

떡방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향

- 생태순간평가의 활용 -

이 논문을 문학석사 학위논문으로 제출함.

심 리 학 과

임 지 윤

지도교수 김 근 향

임지윤의 문학석사 학위논문을 인준함.

2022년 8월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

대구대학교 대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 폭식 행동	4
3. 먹방과 폭식 행동	9
4. 충동성과 폭식 행동	11
5. 먹방과 충동성이 폭식 행동에 미치는 영향	14
6. 생태순간평가(EMA)	15
7. 연구문제 및 가설	17
II. 연구 방법 및 절차	18
1. 연구대상	18
2. 측정도구	19
3. 연구절차	23
4. 자료 분석	25
III. 연구 결과	26
1. 주요 분석 결과	26
2. 보충 분석 결과	30
IV. 논 의	33
참고문헌	37
영문초록	50
부 록	51

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성	18
표 2. 먹방 시청자들의 일반적 특성	19
표 3. 연구대상자의 인구통계학적 특성	26
표 4. 주요변인들 간의 상관분석	27
표 5. 먹방 시청과 충동성에 따른 폭식행동	28
표 6. 공변량분석	28
표 7. 단순 주효과 분석	29
표 8. 주요변인들 간의 상관분석	31
표 9. 먹방 시청과 충동성에 따른 회고적 폭식행동	32
표 10. 공변량분석	32

그림 목 차

그림 1. 연구절차	24
그림 2. 먹방 시청과 충동성에 따른 상호작용효과	30

먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향

-생태순간평가의 활용-

임 지 윤

대구대학교 대학원

식사과정 심리학과

지도교수 김 근 향

(초 록)

본 연구에서 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향을 생태순간평가 기법을 활용하여 알아보고자 하였다. 이를 위해 20~30대를 대상으로 총 257명의 자료를 수집한 후, 먹방 시청을 하는 집단과 하지 않는 집단에서 충동성 점수의 상, 하위 50%에 해당하는 참가자들 중 연구 참여에 동의한 82명이 분석에 사용되었다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 먹방 시청의 주효과는 유의하지 않았다. 둘째, 충동성의 주효과는 유의하지 않았다. 셋째, 먹방 시청과 충동성의 상호작용 효과가 유의하였다. 즉, 충동성 저 집단에서는 먹방 유 집단과 먹방 무 집단 간의 폭식행동의 차이가 없었으나, 충동성 고 집단에서는 먹방 무 집단 보다는 먹방 유 집단에서 폭식행동이 나타났다. 이러한 연구결과는 충동성이 높을수록 음식단서인 '먹방'에 노출되면 과식을 할 가능성을 증가시키고, 이는 결국 폭식행동에 영향을 미친다는 것을 시사한다. 마지막으로 본 연구가 지니는 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 먹방, 충동성, 폭식행동

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

폭식행동은 대부분의 사람들이 일정 시간, 유사한 상황에서 동일한 시간 동안 먹는 것보다 많은 음식을 먹을 뿐 아니라, 먹는 것에 대해 조절능력의 상실을 느끼는 현상이다. 폭식행동은 최근 20대 초반 성인과 청소년 사이에서 가장 중요한 정신건강 문제 중 하나로 주목받고 있다. 폭식행동은 청소년기부터 초기 성인기에 해당하는 청소년과 대학생과 같은 비교적 낮은 연령대에서 빈번하게 발생한다(APA, 2018; Hudson, Hiripi, Harrison, & Kessler, 2005; Hudson, Hiripi, Pope, & Kessler, 2007). 폭식행동 이후 스스로에 대한 역겨운 느낌, 우울감 혹은 죄책감을 경험하며 많이 먹는 자신의 모습에 부끄러움을 느껴 혼자서 식사를 하려는 모습을 보인다(American Psychiatric Association, 2018). 이러한 폭식행동은 심리적, 신체적, 사회적으로 부정적 영향을 미친다. 폭식으로 인해 장기적으로 비만, 체중감량 실패, 고혈압 및 당뇨병과 심혈관 질환이 포함하는 수많은 신체 질병이 나타날 수 있으며(Devlin, Goldfein, & Dobrow, 2003; Striegel-Moore & Franko, 2003; Blaine & Rodman, 2007; Pi-Sunyer, 1991), 폭식장애로 진단되지 않은 일반인에 비해 삶의 질과 사회적 기능이 손상되게 된다(Wilfley, Wilson, & Agras, 2003). 그리고 불안 및 우울 등의 정신적 고통과 질병도 더 많은 것으로 보고되고 있다(De Jonge, Van Furth, Lacey, & Waller, 2003).

이와 같이 폭식행동과 관련된 다양한 문제들이 제기되면서, 폭식행동을 유발하는 요인들과 관련된 다양한 연구들이 이루어져왔다. 최근 미디어의 발달로 인해 새로운 요인들이 폭식행동에 영향을 미치고 있다. 과거에 음식 섭취는 살아가는데 필요한 영양분을 제공받고 신체활동을 원활하게 하기 위해 음식 섭취를 하였다. 하지만 음식이 풍부해진 지금은 단순히 살기 위해 음식을 섭취하는 것이 아닌 즐거움을 위해 음식 섭취를 하기도 한다. 그래서 최근 전문 셰프들이 출연해 요리를 선보이거나 맛있게 먹는 모습을 보이는 이른바 ‘먹방’

이라 칭하는 음식 소재로 하는 방송들이 주류를 이루고 있다.

먹방은 먹는 방송의 줄임말로 2009년 한 방송 BJ가 음식을 먹는 장면을 송출하며 시작하였다. 주로 각종 음식을 먹는 장면을 위주로 구성된 프로그램이며(장운재, 김미라, 2016), 먹방에 주로 등장하는 음식들은 배달 음식이나 인스턴트 음식들이 대부분이며 자극적이고 고칼로리의 음식들이다(김혜진, 2015). 인터넷 방송 사이트인 한국 아프리카 TV에서는 약 3,500개의 먹방 채널이 운영되고 있으며(홍석경, 박소정, 2016), 유튜브에서도 많은 채널들이 운영되고 있다. 또한 한국언론진흥재단에 의하면 1인 방송을 시청하는 10대 청소년들의 38.5%가 먹방을 시청한다고 보고하였다. 이런 음식 관련 콘텐츠는 지디넷코리아(2019)에 따르면 유튜브에서 가장 인기 있는 카테고리를 조사한 결과 4위를 차지했으며, 버즈워드(2018)에서 수집한 전체 유튜브 관련 게시글 중 제목 내 키워드 빈도를 기준으로 7위를 차지하였다. 이와 같이 유튜브에서 음식 콘텐츠는 카테고리 내 상위권을 차지하고 있다. 먹방은 음식을 만드는 법이나 맛집 정보 등 음식과 관련된 시청자의 정보 욕구를 만족시킬 수 있고(박형신, 2011), 먹방을 시청하는 사람들에게 식도락이라는 대리적 만족감을 제공함(홍자경, 백영민, 2016)과 동시에 혼자 지내는 사람들의 관계 욕구를 충족시키는 역할도 한다(Abbots, 2015). 그리고 다이어트를 하는 사람들은 먹방을 통해 대리섭취를 할 수 있으며 포만감을 얻을 수 있다고 말한다(Cha, 2014; MaCarthy, 2017).

하지만 한국보건복지부에서는 ‘국가 비만 관리 종합 대책’을 통해 2016년 연령별과 성별 비만율이 35%에 달하고 있으며 2022년에는 41.5%까지 증가할 것이라 보고하였다(한국보건복지부, 2018). 이러한 한국인들의 비만율 증가에 대한 원인을 먹방 시청 때문인 것으로 추정하고 있으며 이러한 방송이 무분별하게 노출되지 않도록 규제할 필요가 있다고 지적한다(황재희, 2018). 인간의 뇌는 음식에 대한 경험을 기억하기에, 맛있는 음식을 보는 행위만으로도 다시 기분이 좋아지고 싶다는 생각으로 이어져 식욕이 발생할 수 있다. 즉, 먹방을 보다 자신도 모르게 충동적으로 음식을 주문하는 등 음식 구매 행위가 나타나는 경우가 있는데 이러한 충동적인 식사는 대부분 폭식으로 이어진다(윤선민, 2017). 실제 먹방 시청 시간이 길어질수록 간식의 섭취, 외식의 빈도, 인스턴트나 패스트푸드 섭취가 증가하였으며(남하얀, 2020), 배가 고프지 않는데 1인

미디어 먹방 시청 후 식욕이 생겨 늦은 시간 폭식으로 이어진다는 연구결과도 존재한다(윤선민, 2017; 이다솜, 2019). 이러한 자료를 통해 먹방 시청이 폭식 행동에 미치는 영향에 대해 알아볼 필요성이 있다. 하지만 이와 관련된 연구는 미비한 실정이다.

충동성은 폭식행동에 영향을 미치는 중요한 요인 중의 하나로 폭식증을 가진 환자들은 충동 통제에 대한 어려움을 나타낸다. 충동성이란 내, 외적인 자극에 대해 빠르고, 계획하지 않고 행동을 취하게 되는 일반적인 경향성으로 정의된다. 선행연구에서는 충동을 통제할 수 있는 내적 힘이 부족한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 더 많은 양의 음식을 섭취하는 모습이 관찰되기도 하였으며, 폭식행동 뿐만 아니라 비만한 사람들의 과식과 음식 섭취를 연결 짓기도 하였다(Galanti, Gluck, & Geliebter, 2007; Nederkoorn, Jansen, Mulkenes, & Jansen, 2007). 선행 연구들은 충동성 특질(trait impulsivity)을 과식의 취약성으로 여긴다(Guerrieri, Nederkoorn, & Jansen, 2007). 이러한 충동성은 신경성 폭식증 환자의 치료 효과에 대한 예언인자로서 작용하기도 한다(Keel & Mitchell, 1997). 최근 연구에서는 충동성과 외부단서적 섭식 간의 상당한 상관관계가 있음을 보여주는 연구결과들이 도출되고 있다. 선행연구에 따르면 충동성이 높을수록 더 많은 외부단서적 섭식을 보인다는 연구결과가 존재한다(최정원, 2017). 신경영상 및 행동연구에 의하면 인간은 즉각적 만족을 추구하는 욕구체계와 장기적 이익을 최대화하려는 억제체계가 존재하는데(Bickel, Miller, Yi, Kowal, Lindquist, & Pitcock., 2007; Bickel & Yi, 2008), 충동적인 사람일수록 지연된 보상보다는 더 작지만 즉각적인 보상을 선호하게 된다(Ainslie, 1975). 선행연구에 따르면 욕구체계는 음식을 과식하게 하는 동기의 주요 부분이며, 배고픔이 없는 상태에서 맛있는 음식을 과식하게 하여 섭식행동과 비만 위험의 개인차를 일으키는 주요 요인이라 주장한다(Berridge, Ho, Richard, & Difeliceantonio, 2010; Fulton, 2010; Zheng, Lenard, Shin, & Berthoud, 2009). 이는 충동성이 높을수록 음식의 외부단서인 ‘먹방’에 반응하여 과식 및 폭식을 할 가능성을 시사한다. 하지만 현재 먹방과 충동성을 통합적으로 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 먹방과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향을 확인함으로써 폭식행동을 더 깊게 이해하고 예방할 수 있는 방향성

을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

또한, 본 연구에서는 연구 참가자들의 행동적 특성을 더 정확히 평가하기 위해 생태순간평가(Ecological momentary assessment; EMA) 연구를 시행하고자 한다. 생태순간평가란 연구 참가자들이 일상생활을 하는 동안 자기 보고식 증상 혹은 행동적, 생리적 과정을 평가하기 위해 사용되는 방법이다(Ebner-Pr iemer & Trull, 2009). 먹방과 섭식간의 관련성을 연구한 선행논문들은 대부분 회고적 자기보고식 척도를 이용하거나 실험실 상황에서 먹방을 시청하게 한 뒤 음식 섭취를 확인하는 방식을 활용해왔다. 이러한 연구는 인지적 편향과 왜곡 가능성의 한계점을 지니기에 본 연구에서는 EMA를 사용하고자 한다. 따라서 본 연구에서 먹방과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

2. 폭식행동

1) 폭식행동의 정의 및 개념

폭식행동은 일정 시간 동안 많은 양의 음식을 섭취한 것뿐만 아니라 먹는 것에 대하여 조절 능력의 상실을 느끼는 현상으로 정의될 수 있으며 특히 조절 상실감이 폭식의 핵심이 된다(이영호, 2011). 폭식행동은 신체적으로 배가 고프지 않음에도 많은 양의 음식을 먹어 그로 인한 부끄러움으로 인해 혼자서만 먹는 모습을 보이며 폭식행동 후 스스로에 대한 역겨움 느낌, 우울감 혹은 큰 죄책감과 연관된다(APA, 2018). 폭식행동은 신경성 폭식증(Bulimia Nervosa, BN)과 신경성 식욕부진증(Anorexia Nervosa, AN)의 주요한 증상으로 연구되어 왔지만 미국 정신의학회(American Psychiatric Association)의 정신장애 및 통계편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM-5)에서 폭식행동을 이러한 섭식장애와 별개로 정의하고 폭식장애(Bing Eating Disorder, BED)로 진단하기 시작했다(APA, 2013). 폭식장애와 신경성 폭식장애와 구별되는 차이점으로는 폭식행동 후 구토, 약물 복용 등의 부적절한 보상 행동이 없다는 것이다(APA, 2018).

폭식행동은 신체적, 심리적으로 부정적인 영향을 미치기 쉽다. 신체적 건강의 문제와 관련하여 폭식행동은 장기적 체중 증가와 비만으로 이어질 확률이 높고(Devlin et al., 2003; Striegel-Moore & Franko, 2003), 체중감량 치료에서도 예후가 좋지 않다(Blaine & Rodman, 2007). 그리고 비만은 고혈압, 당뇨병 및 심혈관 질환을 포함하는 수많은 신체적 질병의 합병증을 유발할 수 있다(Pi-Sunyer, 1991). 또한 신체적 문제와 더불어 우울, 낮은 자존감, 대인관계 기피와 같은 심리 사회적 문제를 일으키기도 한다(Gandour, 1984; Pyle, Rehmann, Meshoyrer Kumar, Turro, & Bartonet, 1989). 체질량 지수를 통제 한 연구에서 반복적 폭식 삽화를 보이는 폭식장애 집단은 폭식 삽화를 보이지 않은 집단보다 사회적 역할에 대해 적응하기 어려워했으며, 건강과 관련된 삶의 질과 삶의 만족도가 저하되었다(APA, 2013). 폭식행동은 심리장애와도 연관성이 깊은데 섭식장애 환자들의 정신과적 동반이환율을 조사한 연구에서는 폭식증을 보이는 남성집단과 폭식장애를 가진 여성집단이 가장 높은 동반이환 수준을 보였고, 특히 주요 우울장애와 같은 기분장애와 불안장애가 폭식장애 환자들에게 흔히 동반되었음을 보고하였다(Ulfvebrand, Birgegård, Norring, Högdahl, & Hausswolff-juhlin, 2015). 이처럼 폭식행동은 다양한 문제를 초래하므로 폭식행동에 대한 연구는 개인 및 사회적으로 중요하게 다뤄져야 한다.

폭식행동은 섭식장애의 진단 없이도 나타나는 행동으로(Thelen, Mann, Pruitt, & Smith, 1987) 비만과 섭식장애를 겪지 않더라도 살면서 한 번쯤 경험할 수 있다. 하지만 그 빈도가 잦아지면 심각한 문제로 발전할 수 있다(Grange, Gorin, Catley, & Stone, 2001; Greeno, Wing & Shiffman, 2000). 즉, 폭식행동의 심각성은 사람마다 다르게 나타날 수 있으며 정상에서 이상 섭식까지의 연속적인 차원으로 볼 수 있다(Stice, Killen, Hayward, & Taylor, 1998).

폭식행동은 청소년기부터 초기 성인기에 해당하는 청소년과 대학생과 같은 비교적 낮은 연령대에서 빈번하게 발생한다(APA, 2018; Hudson et al., 2005; Hudson et al., 2007). 또한 섭식장애는 성 특장적(gender-specific)라 할 정도로 여성에게 흔히 유발된다고 알려져 있으나 남성 또한 폭식행동을 관찰할 수 있다(Wolff & Wittrock, 1998). 그 중 대학생일 때 폭식에 대한 유병률이 가장 높은 것으로 나타났다(Pertschuk, Collins, Kreisberg, & Fager, 1986; Schotte

& Stunkard, 1987). 국내 건강 보험 심사평가원(2019)의 자료에 따르면 2018년 전체 여성 중 폭식증 환자 비율은 20-29세 여성이 약 38%로 가장 높았고 다음으로 30-39세가 약 21%로 높았다. 남성 또한 비슷하게 관찰되었다. 폭식 행동과 관련하여 남정보다는 여성들을 대상으로 연구되고 있지만, 남성에게도 폭식증으로 인한 문제가 나타나고 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 20-30대 남녀를 대상으로 폭식행동을 연구하고자 한다.

2) 폭식행동의 유발 요인 모델

폭식행동의 원인을 심리적으로 설명하려는 시도가 있었고 대표적인 이론으로는 섭식절제이론(dietary restraint model)과 부정정서이론(negative emotion model)이 있다(Stice & Agras, 1999).

섭식절제 모델에서 체중을 줄이거나 유지하기 위해 음식을 제한하려는 노력을 섭식절제로 정의한다. 과도하게 음식을 절제하는 태도와 행동은 신체 열량을 저하시키고 결국 자신의 식욕을 적절히 통제하는 것을 방해받아 폭식행동을 유발하게 만든다. 이러한 섭식절제를 엄격하게 할수록 폭식행동이 유발될 가능성이 커진다. 이를 ‘탈제지 가설(disinhibition hypothesis)’로 Herman과 Polivy(1980)는 설명하였다. 즉, 섭식절제자들은 끊임없이 음식과 관련해 자기 통제를 하는데 인지, 정서, 약물 요인 등과 같은 탈제지 요인(disinhibitors)으로 인해 자기통제가 깨지게 되면 음식에 대한 신체적 욕구가 우세해져 과도하게 음식을 섭취하게 된다. 그러나 섭식절제를 하는 모든 사람들이 폭식행동을 보이지 않으며 섭식절제만으로 폭식행동을 설명하기 어렵다는 주장도 있다.

부정정서이론은 섭식절제만으로 폭식행동을 설명하지 못하는 환자에게 하나의 대안으로 제공해주며 폭식행동 유발에 대해 우울, 슬픔, 불안, 분노, 외로움 등의 부정적 정서의 역할을 강조한다(Meyer, Waller, & Waters, 1998). 스트레스나 불쾌한 정서에서 벗어나기 위해 폭식행동이 일어나는 것으로 이는 부정정서를 경험했을 때 이를 감소시키는 역할을 한다. 일상생활에서 부정정서를 경험하거나 스트레스를 겪을시 심리적 고통이 유발되어 이를 회피하기 위해 눈앞에 있는 음식에만 주의를 집중하여 폭식행동을 한다고 본다(Heatherton

& Baumeister, 1991; Wicklund, 1975). 즉 부정적 정서로 인해 폭식이 일어난다고 설명할 수 있다(Kaplan & Kaplan, 1957). 정서와 폭식행동 간의 관련성을 밝히는 연구들은 많이 있다. 하지만 부정적 정서 외에도 음식 관련 단서에 취약하여 폭식을 일으킬 수 있다. 이는 외부단서적 섭식 이론으로 잘 설명된다.

3) 외부단서적 섭식

앞서 설명했던 섭식절제이론과 부정정서이론에 근거하여 섭식절제와 부정정서는 폭식행동의 선행사건으로 연구되어왔다. 하지만 부정정서 외에도 폭식문제를 일으킬 수 있는 요인으로 외부단서가 존재한다. 사람들은 허기나 포만감을 기반으로 음식 섭취와 관련된 행동을 한다(강민경, 2017). 하지만 이때 신체가 잘못된 신호를 보내거나(Schachter, Stanley, Rodin, & Judith, 1974), 신호를 잘못 지각하거나(Kaplan & Kaplan, 1957), 혹은 신호를 무시하는 반응(Herman & Polivy, 1980) 등을 통해 부적응적 섭식행동이 발생하기도 한다. 이러한 행동이 외부단서적 섭식(External eating)이다. 외부단서적 섭식에서 외부단서란 음식과 관련된 외적인 단서, 즉 먹음직스러운 음식의 향, 모양, 음식을 먹는 상상 등 음식 섭취를 촉진시키는 요인을 말하며 배고픔이나 포만감과 관계없이 음식과 관련된 외적 단서로 인해 유발된 음식 섭취를 외부단서적 섭식이라 말한다(Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). 외부단서 이론에 따르면 외부단서적 섭식을 하는 사람들은 내적인 단서, 즉 배고픔이나 포만단서가 아니라 음식 관련 단서에 취약하기 때문에 과식을 한다고 말한다(Schachter et al., 1968). 외부단서적 섭식을 하는 사람들은 배고픔에 의한 섭취가 아닌 환경이나 상황에 의해 음식을 섭취하게 되고 때론 과식으로 이어진다. 이러한 섭식행동은 왜 사람들이 음식을 쉽게 먹을 수 있는 상황에서 과식을 하는지 설명할 수 있는데(최정원, 2017), 이를 증명하기 위해 연구자들은 음식 섭취 이전 음식의 감각적 자극에 노출될 때 인간의 음식 섭취 행동이 영향을 받는지 증명하고자 하였다. Cornell 등(1989)은 음식의 시각과 미각단서 두 가지 단서를 동시에 실험 참가자에게 제시한 뒤, 섭취량의 차이가 발생하는지 살펴보고, 그 결과 사람들은 배가 부름에도, 더 먹는 양상을 보였다. 뿐

만 아니라 만성적으로 식사를 하지 못하는 정신과 환자에게 다른 사람이 식사하는 것을 보거나 음식의 맛을 보게 하는 과정을 포함한 치료를 3주간 시행한 결과, 식사 횟수가 증가했다는 연구결과도 있다(Sobell, Schaefer, Sobell, & Kremer, 1970). 또한 TV의 음식과 관련된 광고를 보는 것만으로 광고의 음식 관련 자극이 점화자극으로 작용하여 섭식행동에 영향을 준다는 연구결과도 다수 존재한다(Boyland, Harrold, Kirkham, & Halford, 2008). 미국 뉴욕 주 호바트 앤월리암스미스대학교 연구자들이 2016년에 진행한 연구에서도 TV 요리 프로그램을 10분만 봐도 식욕이 자극되어 결국 과식을 한다는 결과를 얻었고 실제 실험을 통해서도 이를 입증하였다(정은지, 2016). 음식사진이나 영상과 같은 시각적 자극에 시신경이 노출되면 충동적인 행동을 하는 뇌의 쾌락 중추가 활성화되는데 실제 피실험자에게 고칼로리의 음식사진을 보여준 뒤 피실험자들의 뇌를 MRI로 촬영하였을 때 쾌락과 관련된 뇌 부위 신진대사가 약 24% 증가하고, 음식영상을 보며 식욕과 관련한 호르몬 변화가 일어나는 것으로 나타났다(Silva, Salem, Paul, Matthews, & Dhillon, 2012). 인간의 뇌는 음식에 대한 경험을 기억하기에 맛있는 음식을 보는 행위만으로 다시 기분이 좋아지고 싶다는 생각으로 이어져 식욕이 발생할 수 있다(윤선민, 2017).

여기서 외부단서가 발생하는 이유를 Jansen(1998)는 단서-반응성 모형(cue-reactivity model)으로 설명하였다. 단서-반응성 모형은 음식관련 단서가 조건 자극으로 작용하여 단서 반응이라는 조건 반응을 일으키고 이러한 단서 반응성이 심리적, 신체적 조건반응을 이끌어 과식의 가능성을 증가시킨다는 것이다. 이때 자신의 체중에 관심이 있는 사람들은 해당 음식을 먹지 않고 회피하는 모습을 관찰되기도 한다. 이런 모습을 보고 Trope와 Fishbach(2000)는 음식의 유혹에 대한 노출이 반작용적 자기통제를 활성화시켜 오히려 자신의 목표를 집착하게 한다는 반작용-통제모형(counteractive-control model)을 주장하였다.

이처럼 단순히 음식의 외부단서에 대해 노출되는 것만으로도 과식을 일으키게 만들 수 있고 이는 폭식을 일으킬 가능성을 증가시킨다고 볼 수 있다. 하지만 아직까지 폭식행동과 관련된 선행논문들은 부정 정서모델과 관련성을 지어왔다. 따라서 본 연구에서는 외부단서적 섭식과 폭식행동 간의 어떤 관련성이

있는지 살펴보고자 한다. 외부단서는 음식을 눈앞에 보여주거나, 음식 광고나 누군가 음식을 먹는 모습을 보여주는 것도 포함되는데 ‘먹방’도 이에 속한다. 먹방은 ‘먹는 방송’의 줄임말로 음식을 먹는 모습을 영상으로 송출하는 것을 말한다. 따라서 본 연구에서 먹방을 외부단서적 섭식에서의 외부단서로 보고자한다.

3. 먹방과 폭식행동

최근 1인 미디어 방송이 발전하면서 여러 콘텐츠를 이용하는 방송이 가능해지고 있다. 많은 영상 콘텐츠 중 ‘먹방’이라는 콘텐츠도 많이 나타나고 있는 실정이다. ‘먹방’이란 ‘먹는 방송’의 줄임말로 2009년 인터넷 방송국 아프리카 TV에서 BJ가 최초로 먹는 모습을 방송에 내보내기 시작했으며 마니아층을 형성하여 ‘먹방’이라는 신조어를 탄생시켰다(김혜진, 2015). 먹방은 출연자들이 음식을 맛있게 먹는 모습을 보여주는 외식 위주의 방송 프로그램을 말하며(Nah, 2015), 이런 먹방을 시청함으로써 시청자들은 여러 만족감을 느낀다. 먹방 시청을 통해 시청자들은 ‘정서적 허기’를 달래고 ‘함께 먹는’ 듯한 유대감을 느끼게 하며(Nah, 2015), 웰빙과 루키즘(lookism)의 트렌드로 다이어트를 하는 이들이 ‘대리폭식’을 통해 스트레스를 해소하고 사회적 억압으로부터 벗어나고자 한다(Pope, Latimer, & Wansink, 2015). 유튜브를 이용한 가장 즐겨보는 카테고리 중 먹방은 TV 프로그램의 짧은 편집 영상, 교육, 정보성 콘텐츠, 연예인 관련 영상에 이어 4위로, 25.9%가 즐겨본다고 답하였다(김민선, 2019). 이러한 먹방 시청은 배달 음식 업종 전반에 양(+)의 영향이 있다는 순기능이 검증되기도 한다(박지혜, 박재홍, 2016).

먹방과 함께 음식과 관련된 콘텐츠들이 방송되고 있는데 이는 사람들의 식생활이나 소비습관에도 영향을 미치고 있다. 먹방을 시청하는 고등학생의 식습관 및 식이 자기 효능감에 부정적 영향을 미친다는 결과(오민환, 홍경의, 김성은, 2019)도 있으며 먹방에 대한 높은 시청 빈도가 식습관에 미치는 악영향과 관련됨이 10대 청소년 대상으로 한 연구에서 보고되었다(김수경, 김지예, 김혜경, 안순태, 임유진, 박혜순, 2020). 그리고 먹방을 시청할수록 간식 섭취, 인스턴트나 패스트푸드 섭취가 증가하였으며(남하얀, 2020), 배가 고프지 않음에도

먹방 시청 후 식욕이 생겨 늦은 시간 폭식으로 이어진다는 연구결과도 존재한다(윤선민, 2017; 이다솜, 2019). 이러한 일로 한국 보건복지부에서는 ‘국가 비만 관리 종합 대책’을 통해 2016년 연령별과 성별 비만율이 35%에 달하고 있으며 2022년에는 41.5%까지 증가할 것으로 보고하였다(한국보건복지부, 2018). 이러한 한국인의 비만율 증가를 인터넷 방송 등을 통한 먹방 시청 때문인 것으로 추정하고 있으며, 먹방의 무분별한 노출을 방지하기 위해 규제가 필요하다고 지적하였다(황재희, 2018).

먹방이 식욕 증가에 영향을 미친다는 연구결과와 오히려 대리만족 효과가 있다는 결과가 엇갈리고 있으므로 먹방과 비만의 상관관계를 입증하는 과학적 연구결과가 나와야 한다고 주장하는 말도 있다(김시연, 2018). 이솔비 등의 연구에서 다이어트와 먹방 시청이 식욕에 어떤 영향을 미치는지 살펴본 연구에서는 다이어트 유무가 식욕에 영향을 주지 않았으며, 먹방 시청이 식욕증가로 이어지지 않음을 보여주었다(이솔비, 김동현, 김효순, 김희수, 송혜린, 2017). 문영은 등(2017)의 연구에서 먹방 시청 후 연구대상자들은 음식에 대한 욕구가 해소 혹은 충족되었다고 했으나 실제로 오히려 배고픔을 지연시켜 자신의 욕구를 억제 또는 지연시키고 있었다. 그리고 김소연의 연구에서는 통계적으로 유의하지는 않았지만 먹방을 시청한 집단이 불안정서에 비해 중립정서일 때 식욕과 섭취량이 높게 나타났다는 연구결과가 존재한다(김소연, 2020). 이처럼 먹방과 섭취간의 관련성을 탐색한 선행연구들은 비일관적인 연구결과들이 도출되고 있다. 따라서 본 연구에서는 먹방 시청과 폭식행동 간의 상관관계를 살펴보고자 한다.

가정 내 체류시간이 증가하여 TV와 스마트기기를 이용한 영상 자료로의 접근이 더욱 쉬워진 지금 1인 미디어 방송에 대한 관심이 급격히 증가하고 있다. 2015년 이후 일상생활에서 ‘스마트폰(46.4%)’이 ‘TV(44.1%)’보다 더 필요한 매체로 인식되기 시작하면서 점차 그 격차가 증가하였으며(Korea Communications Commission, 2017), 스마트폰을 통한 방송 시청이 더욱 대중화되어 점점 확대되고 있다(KB Financial Group Inc, 2018). 따라서 본 연구에서는 먹방을 TV 매체가 아닌 1인 미디어 방송에 초점을 맞춰 연구를 진행하고자 한다.

4. 충동성과 폭식행동

1) 충동성의 정의와 유형

충동성은 심사숙고 능력과 만족 지연 능력의 부족, 부적절한 사회적 행동의 억제 실패 등을 포괄하는 행동 경향성을 의미한다(Reynolds, Ortengren, Richards, & de Wit, 2006). 충동성은 빠른 의사결정, 부주의함, 인내결여, 생각하지 않고 행동하기, 계획결여, 감각추구, 위험 부담을 포함하는 넓은 범위의 행동과 생각이다(Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001). 충동성은 다양한 위험행동의 기제로 간주되어왔다. 즉각적 보상을 선택하는 경향성은 임상 양상 중 특히 도박장애, 물질사용장애와 관련이 깊다(Epstein, Salvy, Carr, Dearing, & Bickel, 2010).

충동성은 학자들마다 다르게 정의되고 있으며, 충동성을 설명하는 요인들 역시 다양하다. Dickman(1990)은 충동성을 정보처리 이론을 기반으로 정의하고 기능적 충동성과 역기능적 충동성으로 구분하였다. 역기능적 충동성은 의사결정을 내릴 때 사전 숙고 없이 행동하거나 정보를 무시하고 행동하는 경향을 의미한다. Eysenck(1977)는 신경증, 외향성, 정신증으로 구성되는 성격에 대한 삼요인의 이론적 틀에서 충동성을 논의하였다(임선영, 2014에서 재인용). Moeller 등(2001)은 자신이나 타인에게 가할 수 있는 부정적 결과를 고려하지 않고 외적 혹은 내적 자극에 대해 무계획적이고 빠르게 반응하는 경향성이라고 충동성을 정의하였다. 또한 Barratt와 Patton(1983)은 충동성을 인지 충동성과 운동 충동성, 무계획성 충동성으로 구분하였다. 여기서 인지 충동성은 주어진 과제에 집중할 수 있는 능력으로 정의하였으며, 운동 충동성은 즉각적으로 행동하는 경향, 무계획성 충동성은 미래에 대한 예측이 부족한 경향으로 구분하였다(허심양, 오주용, 김지혜, 2012). 이처럼 ‘충동성’이라는 개념은 다양하게 정의되고 혼란되게 사용되어 충동성과 관련된 연구에서 학문적 성과를 내기 어려웠다(Block, 1995).

이와 같이 학자마다 충동성을 정의하는 부분은 다양했는데 Whiteside와 Lynam(2001)은 충동성을 다차원적 구성개념으로 개념화하여 총체적인 충동성을

정의 내리고자 하였다. 이들은 충동성 측정을 위해 주로 사용되는 8개의 자기 보고식 충동성 척도 1)와 NEO-PI-R 2)을 요인분석하여 부정적 긴급성(negative urgency), 계획성 부족(lack of premeditation), 지속성 부족(lack of perseverance), 감각추구(sensation seeking)의 4개의 하위요인으로 구성된 충동성 척도를 제안하였다. Cyder, Smith, Spillane, Fischer, Annus와 Peterson(2007)은 이론적 근거와 부정 긴급성 문항을 토대로 예비 문항을 작성하여 내용 타당도 분석을 거쳐 긍정적 긴급성 요인을 개발하였다. 다차원적 충동성 모델은 충동적 행동에 이르는 5가지 성격 경로(personality facets)가 존재한다고 가정한다. 부정적 긴급성(negative urgency)은 강렬한 부정적 감정 상태에서 성급하게 행동하는 경향성으로 정의되고, 긍정적 긴급성(positive urgency)은 강렬한 긍정적 감정 상태에서 성급하게 행동하는 경향성으로 정의될 수 있다. 계획성 부족은 행동하기 전 자신의 행동의 결과를 숙고하는 경향성의 부족으로 정의된다. 지속성 부족은 지루하고 어려운 과제에 주의를 유지할 수 있는 능력의 부족을 말하며 감각추구는 흥분되는 활동을 즐기고 추구하는 경향성을 말한다(임선영, 이영호, 2014). Whiteside와 Lynam(2001)은 다차원적 충동성 모델은 여러 학자나 이론 간 혼란되어 있는 다양한 충동성의 개념들을 성격적 관점에서 분류하고 통합할 수 있는 새로운 이론적 틀을 제공한다고 말한다. 다차원적 충동성 모델은 기존의 인지적 영역에 국한되어 있던 충동성 개념에서 벗어나 강한 정서를 경험했을 때 발생하는 정서적 충동성을 포함한다는 점이 새로운 점으로 꼽힌다(임선영, 이영호, 2016).

다차원적 충동성 모델의 5가지 요인은 신뢰도 계수가 양호하며, 서로 구분되는 개념으로 충동성의 하위요인을 구성하는 것으로 반복 검증되고 있다(Billieux, 2012; Kämpfe, & Mitte, 2009; Van der Linden et al., 2006; Verdejo-Gar

1) EASI-III Impulsivity Scales(Buss, & Plomin, 1975), Dickman's Functional and Dysfunctional Impulsivity Scales(Dickman, 1990), Barratt Impulsiveness Scale - 11(Patton, Stanford, & Barratt, 1995), 1-7 Impulsiveness Questionnaire(Eysenck, Pearson, Eating, & Allsopp, 1985), Personality Research Form Impulsivity Scale(Jackson, 1984), Multidimensional Personality Questionnaire Control Scale(Tellegen, 1982), Temperament and Character Inventory(Cloninger, Przybeck, & Svrakic, 1991), Sensation Seeking Scale(Zuckerman, 1994b).

2) NEO-PI-R은 성격검사로, 성격 특성이론에 근거하여 제작되었다(Costa & McCrae, 1992b).

cia, Lozano et al., 2011). 국내에서도 다차원적 충동성 이론에 따른 연구가 진행되고 있고, 한국 대학생에게 5요인 구조가 충동성을 설명하기에 적합한 모델임을 확인하였다(임선영 & 이영호, 2014).

2) 충동성과 폭식행동

많은 선행연구들을 통해 충동성은 과식 및 폭식행동을 설명하는데 있어 매우 중요한 요인 중 하나라는 것을 나타내고 있다. 신경성 폭식증 환자들은 충동 통제의 어려움을 경험하고 있으며, 국내에 진행된 이상선(2007)의 연구에 따르면 충동성과 우울이 신경성 폭식증 환자들의 두드러진 성격 특질이라 지적된 바 있다. 충동성은 섭식장애로 진단될 수준의 폭식행동 이외에 비만한 사람의 과식과 음식 섭취를 연결 짓기도 한다(Galanti et al., 2007; Nederkoorn et al., 2007). 또한 충동통제의 어려움이 클수록 폭식행동 위험이 증가하였다(이상선, 오경자, 2005; Kaltiala-Heino, Rissanen, Rimpelä, & Ratanen, 2002; Rossier, Bologinini, Plancherel, & Halfon, 2000). 과체중과 비만 여성들 중 충동성이 높은 사람들은 즉석식품 또는 테이크아웃 식품을 먹을 때 가장 칼로리 밀도가 높은 식품 옵션을 선택하는 경우가 많으며, 그 결과 더 많은 칼로리를 섭취한 연구결과도 존재한다(Appelhans BM, 2012). 그리고 이진희(1999)는 폭식행동 집단의 성격특질 중 충동성이 치료에 중요한 역할을 준다고 지적하기도 하였다. 또한 선행연구에서 충동을 충분히 통제할 수 있는 내적 힘이 부족한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 더 많은 양의 음식을 섭취하는 것이 관찰되기도 하였다.

다차원적 충동성 모델의 부정 긴급성은 폭식행동 및 섭식장애와 연관된다는 연구결과도 계속 나오고 있으며(Dir, Karyaryadi, & Cyders, 2013), 국내에서도 부정 긴급성은 폭식행동과 지속적으로 높은 상관을 가지고 있다는 결과도 나타내고 있다(임선영, 이영호, 2016; 전주리, 2011). 전주리(2011)의 연구에서 부정 긴급성과 계획성 부족, 지속성 부족, 긍정 긴급성의 순으로 폭식행동과 유의미한 정적 상관을 보였다. 임선영과 이영호(2016)의 연구에선 폭식행동의 유의미한 예측요인으로 부정 긴급성과 지속성 부족이 나타났다.

5. 먹방과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향

폭식행동은 심리적, 신체적, 사회적으로 부정적 영향을 미치며 이와 더불어 우울, 낮은 자존감, 대인관계 기피와 같은 심리 사회적 문제를 일으키기도 한다(Gandour, 1984; Pyle, Rehmann, Meshoyrer Kumar, Turro, & Bartonet, 1989). 이런 폭식행동의 유발 요인들과 관련된 다양한 연구들이 이루어져오고 있으며, 최근 미디어의 발달로 먹방이라 칭하는 방송들이 폭식행동에 영향을 미치고 있다. 선행연구들에 따르면 먹방 시청 후 폭식으로 이어지며(윤선민, 2017), 간식 섭취, 외식 빈도, 인스턴트 및 패스트푸드 섭취가 증가하였다는(남하얀, 2020) 연구결과가 존재하지만, 먹방과 섭식간의 관련성을 탐색한 선행연구들은 비일관적인 연구결과들을 도출하고 있다.

충동성은 폭식행동이 예측하는 중요한 요인 중 하나로, 최근 연구에서 외부 단서적 섭식과 충동성 간의 상당한 상관관계가 있음을 보여주었다(Ouwens, van Strien, & van Leeuwe, 2009; Elfhag & Morey, 2008). 또한 최정원(2007)의 연구에서 비만한 사람 이외에도 정상체중과 저체중인 사람들 또한 충동성이 높을수록 더 많은 외부단서적 섭식을 보인다는 사실을 확인하였다. Appelhans 등의 연구에선 비만 여성의 표본에서 충동성이 외부적 음식 단서 반응성과 음식 섭취 간의 관계를 조절한다는 연구결과가 존재한다(Appelhans et al., 2012). 이때 일부 선행 연구에서는 외부 단서가 더 많은 음식 섭취와 관련이 있음을 보여주지만(Boutelle, Peterson, Rydell, Zucker, Cafri, & Harnack, 2011; Chao, Grilo, White, & Sinha, 2014; Nederkoorn, Smulders, & Jansen, 2000; Nummenmaa, Hietanen, Calvo, & Hyönä, 2011), 또 다른 연구에서는 외부단서가 매우 충동적인 개인의 음식 섭취만 예측한다고 제안한다(Guerrieri et al., 2009; Rollins et al., 2010). Dawe과 Loxton(2004)은 충동성이 높은 사람이 음식 자극으로 인해 과식을 더 자주 한다고 주장한다.

이는 충동적인 사람들이 지연된 보상보다는 더 작지만 즉각적인 보상을 선호하기 때문이다(Ainslie, 1975). 신경영상 및 행동연구에 의하면 인간은 즉각적인 만족을 추구하는 욕구체계(appetitive system)와 장기적 이익을 최대화하려는 억제체계(inhibitory system)가 존재한다는 연구결과가 있다(Bickel, Miller,

Yi, Kowal, Lindquist, & Pitcock., 2007; Bickel & Yi, 2008). 중변연계 (mesolimbic) 도파민 시스템 기능은 생리학적 배고픔이 없는 상태에서 맛있는 음식을 과식하게 하는 동기의 주요 기질이며 섭식행동과 비만 위험의 개인차를 일으키는 주요 요인이라 주장한다(Berridge, Ho, Richard, & Difeliceantonio, 2010; Fulton, 2010; Zheng, Lenard, Shin, & Berthoud, 2009). 더 큰 지연 보상에 대한 고려를 촉진하는 억제체계는 전전두엽 피질영역에 포함되며(Hariri, Brown, Williamson, Flory, De, & Manuck, 2006; Hoffman, Schwartz, Huckans, McFarland, Meiri, Stevens, & Mitchell., 2008; McClure, Laibson, Loewenstein, & Cohen, 2004; McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein, & Cohen, 2007; Tanaka, Doya, Okada, Ueda, Okamoto, & Yamawaki., 2004) 계획, 자기 모니터링, 행동 억제 및 감정조절과 같은 실행기능에도 관여한다 (Mesulam, 2002; Miller, & Cohen, 2001). 이러한 전전두엽 피질 영역은 맛있는 음식을 섭취하려는 동기를 억제하는데 주요 역할을 한다(Appelhans, 2009; Hare, Camerer, & Rangel, 2009; Hollmann et al., 2011). 하지만 충동성이 높은 사람들은 이와 반대로 욕구체계를 가지기에 음식 단서에 노출될 시 즉각적인 보상을 추구하기 위해 음식을 섭취하려는 경향성이 나타날 수 있다.

이상의 연구결과들을 종합해볼 때, 충동성이 높은 사람들은 즉각적인 보상을 원하기에 음식단서인 먹방에 노출되었을 때 폭식을 경험할 가능성이 있지만 충동성이 낮은 사람들은 장기적 이익을 최대화하려는 억제체계로 인해 먹방을 시청해도 폭식행동 및 과식이 일어나지 않을 수 있음을 시사한다.

6. 생태순간평가(EMA)

생태순간평가(Ecological Momentary Assessment; EMA)란 연구 참가자들이 일상생활을 하는 동안 자기보고식 증상 혹은 행동적, 생리적 과정을 평가하기 위해 사용되는 방법이다(Ebner-Priemer et al., 2009). 심리학 연구에서 많이 사용되는 질문지나 임상적 면담과 같은 경우 회상적 자기보고식 방법으로 환자의 정보를 수집하게 되는데, 이런 경우 편향된 기억을 보고할 가능성이 높다(Fahrenberg et al., 2007; Stone & Broderick, 2007). 정서를 비롯한 많은

정신병리학 증상들이 시간에 따라 매우 유동적인 특성을 가지고 있으나, 기존 방법론의 경우에는 정신병리학 증상들의 이러한 특성을 제대로 측정하지 못하고 있다(Ebner-Primemer et al., 2009).

하지만 생태순간평가(EMA)를 이용한 연구들의 경우 연구 참가자들이 일상 생활 속에서 자신의 상태나 정서를 즉각적으로 보고할 수 있으며 연구자는 그에 따른 자료를 바로 수집할 수 있기 때문에 연구 참가자의 증상 변화를 관찰 가능하다(양윤형, 2018). 생태순간평가(EMA)는 실시간으로 진행되는 평가로 이는 평가의 정확도를 증가시키고 회상적 편향을 최소화하고 연구 참가자가 보고하는 정보를 통해 행동이나 증상의 맥락적 관계를 확인할 수 있으며, 일상생활에서 진행되는 평가이므로 연구결과를 일반화할 수 있는 가능성이 높다(Wenze & Miller, 2010; 양윤형, 2018에서 재인용). 또한 실험연구와 달리 참가자가 실제 생활환경에서 자신의 정서 및 행동을 보고하게 되어 수집자료의 생태학적 타당도를 높일 수 있다(윤정민, 2019). 상기한 장점들로 인해 EMA 사용이 점차 증가하고 있으며(Smyth et al., 2001), 특히 섭식장애 연구에서 섭식 행동 관련 모형 검증, 섭식장애 행동의 선행사건 및 결과 탐색 연구 섭식장애 행동의 양상 및 빈도 연구 등 다양한 연구 목적으로 사용되고 있다(Engel et al., 2016; Haedt-Matt & Kell, 2011).

지금까지 먹방과 폭식행동 간의 관련성에 대한 대다수의 선행연구를 살펴보면 자기보고식 척도를 이용하거나 실험실 상황에서 특정 상황을 유도하여 음식 섭취를 확인하였다. 하지만 이러한 연구는 일반화의 어려움과 같은 한계를 가질 수 있으며 인지적 편향과 왜곡 가능성을 증가시킬 수 있다. 따라서 본 연구는 이러한 한계점을 보완하기 위해 생태순간평가를 이용해 평소 실생활에서 먹방을 시청하는 집단과 시청하지 않는 집단이 충동성에 따라 폭식행동에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

7. 연구문제 및 가설

본 연구의 목적은 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향을 생태순간 평가(EMA)를 이용하여 알아보고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제 및 가설을 설정하였다.

연구문제. 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 영향을 미칠 것인가?

가설 1. 먹방을 시청하는 집단은 먹방을 시청하지 않는 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것이다.

가설 2. 충동성 수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것이다.

가설 3. 충동성 수준이 낮은 집단에서는 먹방을 시청하는 집단과 먹방을 시청하지 않는 집단 간의 폭식행동의 차이가 없으나, 충동성 수준이 높은 집단에서는 먹방을 시청하는 집단이 먹방을 시청하지 않는 집단에 비해 더 높은 폭식행동을 보일 것이다.

II. 연구 방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 EMA 연구와 회고적 자기보고식 설문지로 구성되며 대상자는 먹방을 시청한 사람과 시청하지 않는 사람들 중 20~30대를 대상으로 하였다. 회고적 자기보고식 설문지에 참가한 260부 중 응답이 불성실한 인원의 설문지를 제외한 총 257부만을 분석에 사용하였다. 다이어트를 하고 있지 않은 사람들이 189명(73.5%), 다이어트를 하고 있는 사람들은 68명(26.5%)이었으며, 먹방을 시청하는 사람들은 182명(70.8%), 먹방을 시청하지 않는 사람들은 75명(29.2%)로 나타났다. 연구대상자들의 일반적 특성은 표 1에 제시되어 있다. 먹방을 시청하는 사람들의 주요 특성은 표 2와 같다. 먹방의 한 달 시청 횟수에서 1-2회는 59명(32.4%), 3-4회는 47명(25.8%), 5-6회는 24명(13.2%), 7-8회는 10명(5.5%), 9회 이상은 41명(22.5%) 이었다. 먹방을 일주일동안 시청한 시간에서 10분 미만은 66명(36.3%), 10분-30분 미만은 81명(44.5%), 30분-1시간 미만은 15명(8.2%), 1시간-2시간 미만은 12명(6.6%), 2시간 이상은 8명(4.4%)이다. 먹방을 주로 보는 시청 플랫폼은 유튜브가 181명(99.5%)으로 가장 많았으며, 기타는 1명(.5%)이었다.

회고적 자기보고식 설문지에서 먹방을 시청하는 사람과 시청하지 않는 사람들의 다차원적 충동성 척도 점수 상, 하위 50%에 해당하는 참가자들 84명 모집하였고, 연구 도중 불참의사를 밝힌 2명을 제외한 82명의 자료를 최종적으로 분석하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 (N=257)

변인		N(%)
다이어트 유무	하고 있음	68(26.5)
	하고 있지 않음	189(73.5)
먹방 유무	시청하고 있음	182(70.8)
	시청하지 않음	75(29.2)

표 2. 먹방 시청자들의 일반적 특성

(N=182)

변인		N(%)
한 달 시청 횟수	1-2회	59(32.4)
	3-4회	47(25.8)
	5-6회	24(13.2)
	7-8회	10(5.5)
	9회 이상	41(22.5)
일주일 시청시간	10분 미만	66(36.3)
	10분-30분 미만	81(44.5)
	30분-1시간 미만	15(8.2)
	1시간-2시간 미만	12(6.6)
	2시간 이상	8(4.4)
시청 플랫폼	유튜브	181(99.5)
	기타	1(.5)

2. 측정도구

1) 회고적 자기보고식 설문지

(1) 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)

이 척도는 Whiteside와 Lynam(2003)이 개발하고, Lynam, Smith, Whiteside와 Cyders(2006)가 개정한 자기 보고형 질문지로 총 59문항으로 구성되어 있다. 국내에선 임선영과 이영호(2014)가 번안하고 대학생 집단으로 타당화를 거쳤다. 각 문항은 4점 Likert 척도(1='매우 동의한다', 4='매우 동의하지 않는다')로 구성되어 있으며, 부정적 긴급성 12문항과 긍정적 긴급성 14문항, 계획성 부족 11문항, 지속성 부족 10문항, 감각추구 12문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .95이었다.

(2) 폭식행동 척도

정수진(2010)이 Eating Disorder Inverntpry-2(EDI-2), 신경성 폭식증 검사 개정판(BULIT-R), 한국판 식사태도검사(KEAT-26)를 개관하여 일반 성인들을 대상으로 폭식행동을 측정하고자 15개의 문항을 선정 및 수정한 것을 사용하였다. 이 척도의 문항은 APA(2018)에서 정의된 폭식행동의 정의를 반영하여 만들었다. 지난 3개월 동안 각 문항이 가리키는 내용을 얼마나 자주 경험했는지 응답하게 하였다. ‘전혀 그렇지 않다’를 1점으로 하고 ‘거의 항상 그렇다’를 5점으로 하는 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 폭식행동이 높은 것으로 본다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .91이었다.

(3) 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale : PSS)

스트레스는 지각된 스트레스 척도(박준호, 서영석, 2010; Chhen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)로 평가하였다. 총 10문항으로 부정적 지각과 긍정적 지각의 하위 요인으로 구성된다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 5점 Likert 척도(0=전혀 없었다, 4=매우 자주 있었다)상에서 채점된다. 박준호와 서영석(2010)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .77이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .80이었다.

2) 생태순간평가(EMA)

(1) EMA 폭식행동 척도

생태순간평가(EMA) 연구에서 윤전민, 심은정(2019)이 일상생활에서의 폭식행동을 측정하기 위해 번안한 폭식행동 척도이다. 본 척도는 정신질환의 진단 및 통계편람 제 5판(American Psychiatric Association, 2013)에서 폭식 삽화의 주요 특징인 폭식행동 및 조절능력의 상실을 반영하는 두 문항(Berg, Peterson, Crosby, Cao, Crow Engel, & Wonderlich, 2014; Goldschmidt, Crosby,

Engel, Crow, Cao, Peterson, & Durkin, 2014)과 폭식행동의 상황적 맥락을 측정하기 위한(Munsch, Meyer, Quartier, & Wilhelm, 2012) 한 문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도(1='전혀 아니다', 5='매우 많이 그렇다')로 구성되어 있다. 선행논문들의 경우 폭식행동 문항과 조절감 상실 문항에서 모두 3점 이상인 경우 폭식행동으로 정의하였지만(Berg et al., 2014; Goldschmidt et al., 2014), 본 연구에서 두 기준이 반드시 일치하지 않을 가능성을 고려하여 총점을 폭식행동으로 정의하였다. 또한 폭식행동의 상황적 맥락 측정을 위해(Munsch et al., 2012) “식사를 혼자서 하셨습니까?” 질문에 “예”, “아니요”로 응답하게 할 것이다. 본 연구에선 상황에 맞춰 문항을 수정 및 보완하여 사용하였다.

(2) 먹방 시청 척도

먹방의 평균 시청 횟수가 증가할수록 충동적인 음식 섭취 또는 폭식으로 이어진 경험이 더 많으며(이다솜, 2019), 먹방의 주당시청 시간이 높을수록 체질량 지수가 증가하고 간식의 섭취, 외식의 빈도, 인스턴트나 패스트푸드의 섭취가 많다는 연구결과(남하연, 2020)를 참고하여 먹방 시청 횟수를 체크하고 그에 따른 총 시청 시간을 먹방 시청 시간으로 간주하였다.

(3) 일상적 스트레스 척도(The Hassles Scale-Revised version)

현재 스트레스 수준은 “지금 스트레스를 얼마나 받습니까?”라는 문항으로 평가하였고, 석현호(2005)가 사용한 설문조사를 연구자가 수정하여 5점 Likert 척도(1=전혀 받지 않았다, 5=많이 받았다) 상에서 스트레스 수준을 평점하였다. 이 문항에서 “많이 받았다(5)”와 “다소 받았다(4)”, “보통이다(3)”에 응답할 시, 스트레스 원인을 탐색하였다. “당신이 스트레스를 받는 가장 주된 원인은 다음 중 무엇이라고 생각하십니까?”라는 질문에, 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 연구에서 제안된 대학생의 스트레스 사건 하위 요인(이성, 가족, 교수와의 관계, 학업, 경제, 장래진로, 가치관 문제)과 일상적 생활사건 스트레스 측정하기 위해 DeLongis, Folkman 외 Lazarus(1988)가 개발한 The Hassles Scale-R

evised version을 이현희(2002)가 번안한 것을 참고하여 연구자가 스트레스 원인(가족관계, 이성관계, 교수 혹은 직장상사나 고용주, 재정적 문제, 건강문제, 학업문제, 직업 및 진로문제)을 정리하였다.

(4) 식욕 척도(Visual Analogue Scales)

식욕척도는 외국에서 사용하는 식욕에 관한 몇 가지의 VAS 설문지 문항을 발췌 및 번안하여 국내 실정에 맞게 일부 항목을 선택하고 수정한 설문지를 사용하였다(김홍범, 이언숙, 오상우, 김윤희, 이동은, 황준경, 이은영, 윤영숙, & 양윤준, 2008). 본 설문지는 총 8개의 항목으로 구성되며, 배고픔과 포만감, 배부름, 더 먹을 수 있는 정도와 단 음식, 짠 음식, 입맛 당기는 음식, 기름진 음식을 먹고 싶은 정도를 측정한다. 각 항목에는 VAS에서 흔히 사용하는 100 mm 선이 있고 선의 양쪽 끝에 문장이 있으며, 각 항목에 대한 반대되는 가장 심한 상태를 표현하는 문장이 배치되도록 서술되어 있다. 본 연구에선 상황에 맞춰 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다.

3. 연구절차

본 연구는 회고적 자기보고식 설문조사와 EMA 연구로 구성된다. 자료수집 절차는 연구 참여자들이 온라인 설문지에 직접 응답하는 방식으로 이루어졌다. 참가자들은 연구 목적에 대해 동의한 후 설문지를 작성하였다. 설문조사를 통해 먹방 시청을 하는 집단과 하지 않는 집단을 모집한 후 충동성 점수의 상위 50%에 속하는 집단을 ‘충동성 고 집단’, 하위 50%에 속하는 집단을 ‘충동성 저 집단’으로 정하여 점수에 해당하는 참가자들에게 연락하여 실험 참가 동의한 참가자들을 대상으로 EMA 연구를 실시하였다($N=82$).

EMA 연구에서는 EMA 어플리케이션을 사용하였으며, 연구 시작 전 참가자들에게 연구 설명 및 어플 사용법에 대해 알려주기 위해 오리엔테이션을 실시하여 앱 구동 및 연구와 관련된 전반적 내용을 숙지하게 하였다. 설문조사의 측정치는 7일간 시간에 따른(식사 후) 설문조사 4회(아침, 점심, 저녁, 야식)를 측정하는 것을 목표로 하였다. 사건 표집 방법으로 참가자들이 식사나 간식 후 스스로 어플에 들어가 설문지에 응답하도록 할 것이다. 이때 연구자는 임의로 아침시간, 점심시간, 저녁시간, 야식시간을 정해 각 시간대(11시, 15시, 19시, 22시)에 어플리케이션과 오픈 카톡방으로 알림을 보냄으로써 설문지 응답을 상기시켜주었다. 이때 끼니를 거른 참가자들의 경우 알림을 보내면 1시간 이내로 바로 식사를 하지 않았다고 설문지에 응답하도록 함으로써 설문지를 잊지 않도록 하였다. 이때 야식의 경우 새벽에도 먹을 가능성이 있어 22시에는 설문조사 알림만 보내 자기 전 설문지를 제출하도록 하였다.

7일간의 EMA 측정이 종료된 후 보상으로 참가자들에게 현금 만원을 지급하였다.

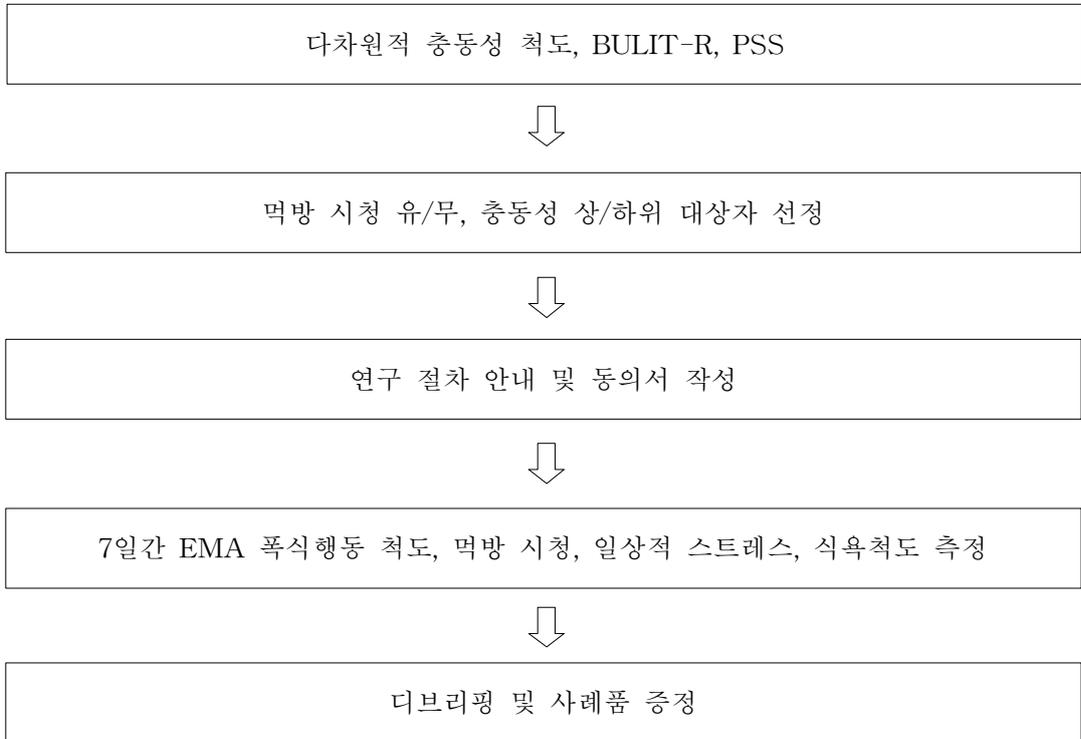


그림 1. 연구절차

4. 자료 분석

본 연구의 분석은 SAS 9.4판을 사용하여 분석하고자 한다. 참가자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 척도의 신뢰도를 확인하였다. 먹방 시청과 충동성에 따른 폭식행동 정도를 구하기 위해 7일 동안의 먹방 시청 및 폭식행동 평균을 구하여 사용하였다. 본 연구에선 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 공변량분석(ANCOVA)과 단순 주효과 분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 주요 분석 결과

1) 조사대상자

연구에 동의한 84명 중 연구 참여 도중 중단한 2명을 제외한 총 82명의 자료가 분석에 포함되었다. 참가자들의 인구통계학적 특성은 표 3과 같다. 성별에서 남성의 경우 18명(21.95%)으로 나타났으며 여성의 경우 64명(78.05%)으로 나타났다. 나이의 경우 20대가 81명(98.78), 30대가 1명(1.22)으로 나타났다. 체질량지수의 경우 정상체중이 44명(53.66%)으로 가장 많았으며 그 다음으로 비만이 20명(24.39%), 저체중이 10명(12.20%), 과체중이 6명(7.32%), 고도비만이 2명(2.44%) 순으로 많았다. 먹방을 시청하는 사람은 41명(50%)이며, 시청하지 않는 사람은 41명(50%)으로 구성하였다.

표 3. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=82)

변인		N(%)
성별	남자	18(21.95)
	여자	64(78.05)
나이	20대	81(98.78)
	30대	1(1.22)
체질량지수(BMI)	저체중	10(12.20)
	정상체중	44(53.66)
	과체중	6(7.32)
	비만	20(24.39)
	고도비만	2(2.44)
먹방 유무	보고 있음	41(50.00)
	보지 않음	41(50.00)

2) 요인 간 상관

표 4는 먹방 시청 횟수, 먹방 시청 시간, 충동성, 폭식행동, 스트레스, BMI, 식욕 간의 상관분석 결과이다. 분석결과 폭식행동과 먹방 시청(횟수)($r = .32, p < .01$), 먹방 시청(시간)($r = .24, p < .05$)과 유의한 정적상관을 보였다. 폭식행동과 스트레스($r = .43, p < .001$)로 회고적 자기보고식 설문지와는 다르게 유의한 정적 상관을 나타냈다. 또한 BMI($r = .28, p < .05$)와 유의한 정적 상관을 보였다. 폭식행동과 식욕($r = -.30, p < .01$)과 유의한 부적상관을 나타냈다.

표 4. 주요변인들 간의 상관분석 (N=82)

	먹방 시청 (횟수)	먹방 시청 (시간)	충동성	폭식행동	스트레스	BMI	식욕
먹방 시청 (횟수)	1.00						
먹방 시청 (시간)	.59***	1.00					
충동성	.04	.02	1.00				
폭식행동	.32**	.24*	.14	1.00			
스트레스	.14	.20	-.01	.43***	1.00		
BMI	.20	-.04*	-.04	.28*	.03	1.00	
식욕	-.40***	-.27*	-.18	-.30**	-.34**	-.00	1.00
<i>M</i>	.73	3.27	124.70	3.44	2.32	22.10	51.14
(<i>SD</i>)	.95	6.47	22.12	1.03	.77	3.72	7.31

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

3) 먹방 시청과 충동성에 따른 폭식행동

먹방 시청과 충동성에 따라 폭식행동에 차이가 있는지 살펴보았다. 이때 상관분석 결과, 폭식행동과 식욕($r = -.30, p < .01$) 간 유의한 부적상관을 나타내었고, 폭식행동과 스트레스($r = .43, p < .001$), BMI($r = .28, p < .05$) 각각 유의미한 정적상관을 보이는 것으로 나타나 공변인으로 선정하였다. 따라서 공변인을 통계적으로 통제한 공변량분석을 실시하였다. 폭식행동에 대한 평균과 표준편차를 표 5에, 공변량분석을 표 6, 단순 주효과 분석을 표 7에 제시하였다.

표 5. 먹방 시청과 충동성에 따른 폭식행동 (N=82)

		먹방					
		유		무		전체	
		N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)
충동성	고	22	3.96(.82)	20	3.11(1.23)	42	3.55(1.11)
	저	19	3.36(1.05)	21	3.29(.86)	40	3.32(.94)
전체		41	3.68(.97)	41	3.20(1.05)	82	3.44(1.03)

표 6. 공변량분석 (N=82)

변량원	자유도	자승합	평균자승합	F	p
식욕	1	1.04	1.04	1.39	.2425
스트레스	1	10.85	10.85	14.49	.0003***
BMI	1	5.07	5.07	6.77	.0112*
먹방(A)	1	.89	.89	1.19	.2782
충동성(B)	1	1.36	1.36	1.81	.1821
A*B	1	3.01	3.01	4.02	.0485*
오차	75	56.16	.75		
전체	81	86.27			

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

표 7. 단순 주효과 분석

(N=82)

변량원	자유도	자승합	평균자승합	F	p
먹방 at 충동성 고(A at B1)	1	3.76	3.76	5.03	.0279*
먹방 at 충동성 저(A at B1)	1	.22	.22	.29	.5919
충동성 at 먹방유	1	4.30	4.30	5.74	.0190*
충동성 at 먹방무	1	.15	.15	.21	.6505

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

첫째, 먹방을 시청하는 집단이 먹방을 시청하지 않는 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것으로 가설 1을 예상했으나, 표 6과 같이 먹방의 주효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다($F = 1.19, p = .2782$). 따라서 가설 1은 지지되지 못하였다.

둘째, 충동성 수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것으로 가설 2를 예상했으나, 표 6과 같이 충동성의 주효과는 유의하지 않았다($F = 1.81, p = .1821$). 따라서 가설 2는 지지되지 못하였다.

셋째, 먹방 시청과 충동성에 따른 폭식행동의 상호작용은 유의하게 나타났다($F = 4.02, p = .0485$). 이 두 변인의 상호작용에 관한 단순 주효과 분석은 표 10에 제시하였으며, 상호작용 효과를 그림 2에 제시하였다. 먹방 시청에서는 충동성 저 집단에는 유의미한 차이가 없었으나, 충동성 고 집단에서는 폭식행동이 유의하게 나타났다($F = 5.03, p < .05$). 또한 충동성에서는 먹방을 시청하는 집단에서 폭식행동이 유의하게 높게 나타났다($F = 5.74, p < .05$). 이를 통해 충동성 고 집단에서는 먹방 유, 무 집단 간 차이가 없으나, 충동성 저 집단에서는 먹방 유 집단이 먹방 무 집단에 비해 더 높은 폭식행동을 보일 것이라는 가설 3이 지지되었다.

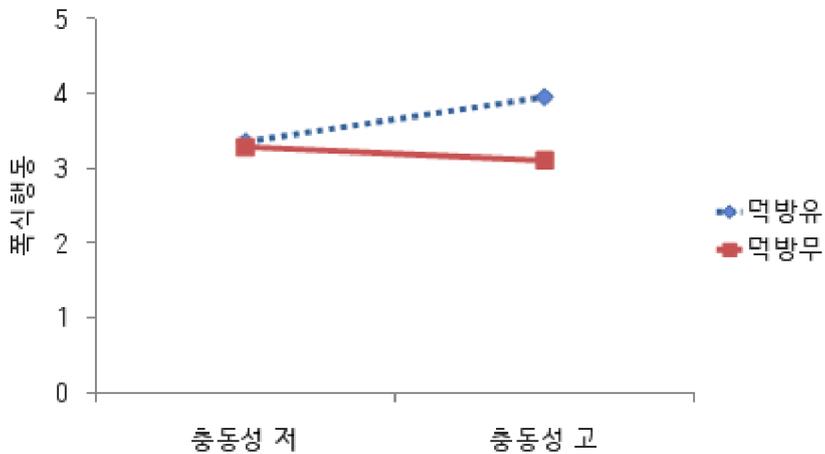


그림 2. 먹방 시청과 충동성에 따른 상호작용효과

2. 보충 분석 결과

1) 요인 간 상관

표 8은 EMA 참가자들이 회고적 자기보고식으로 측정한 먹방 시청 횟수, 먹방 시청 시간, 충동성, 폭식행동, 스트레스, BMI 간 상관분석한 결과이다. 폭식행동과 먹방 시청 횟수($r = .23, p < .05$)와 먹방 시청 시간($r = .25, p < .05$)이 유의한 정적상관을 보였다. 또한 폭식행동과 충동성($r = .36, p < .01$) 과도 유의한 정적상관으로 나타났다. 즉, 충동성과 먹방 시청(횟수, 시간)이 높은 사람일수록 폭식행동을 보일 가능성이 높음을 의미한다. 폭식행동은 BMI($r = .26, p < .05$)와 유의한 정적 상관이 있었으나 스트레스($r = .09, p = .4149$)와는 상관이 유의하게 나타나지 않았다.

표 8. 주요변인들 간의 상관분석

(N=82)

	먹방 시청 (횟수)	먹방 시청 (시간)	충동성	폭식행동	스트레스	BMI
먹방 시청 (횟수)	1.00					
먹방 시청 (시간)	.85***	1.00				
충동성	.10	.06	1.00			
폭식행동	.23*	.25*	.36*	1.00		
스트레스	.01	.05	.31*	.09	1.00	
BMI	.03	.08	-.04	.26**	-.18	1.00
<i>M</i>	1.68	1.34	124.70	32.79	17.63	2.21
(<i>SD</i>)	1.92	1.62	22.12	11.10	5.68	3.72

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

3) 먹방 시청과 충동성에 따른 회고적 폭식행동 분석

먹방 시청과 충동성에 따라 회고적으로 보고한 폭식행동에 차이가 있는지 알아보았다. 이때 폭식행동에 영향을 미칠 수 있다고 생각되는 스트레스와 BMI의 상관분석 결과, BMI($r = .26, p < .05$)가 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나와 공변인으로 선정되었다. 스트레스($r = .09, p = .4149$)는 유의한 상관을 보이지 않았으나, 선행연구에서 폭식을 유발시키는 심리적 변인 중 하나로 스트레스를 언급하기도 하였으며(Fairburn, 1995), 스트레스를 감소시키기 위해 자주 과식 및 폭식을 한다는 연구결과(Greeno & Wing, 1994)를 반영하여 스트레스 또한 공변인으로 선정하였다. 따라서 스트레스와 BMI를 통계적으로 통제한 공변량분석을 실시하였다. 폭식행동에 대한 평균과 표준편차를 표 9에 공변량분석을 표 10에 제시하였다.

표 9. 먹방 시청과 충동성에 따른 회고적 폭식행동

(N=82)

		먹방					
		유		무		전체	
		N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)
충동성	고	22	37.73(12.12)	20	33.20(11.59)	42	35.57(11.95)
	저	19	30.89(9.41)	21	28.95(9.57)	40	29.88(9.42)
전체		41	33.62(11.08)	41	31.86(11.29)	82	32.79(11.10)

표 10. 공변량분석

(N=82)

변량원	자유도	자승합	평균자승합	F	p
스트레스	1	58.15	58.15	.53	.4696
BMI	1	685.46	685.46	5.82	.0148*
먹방(A)	1	94.90	94.90	.89	.3561
충동성(B)	1	573.86	573.86	6.40	.0252*
A*B	1	23.14	23.14	.24	.6479
오차	77	8367.41	110.10		
전체	81	9979.48			

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

분석결과 충동성의 주효과($F = 6.40$, $p < .05$)만이 통계적으로 유의하였다. 즉, 충동성이 높은 사람($M = 35.57$, $SD = 11.95$)이 낮은 사람($M = 29.88$, $SD = 9.42$)에 비해 폭식행동이 더 높은 것으로 나타났다. 이에 비해 먹방의 주효과는 유의하지 않았다($F = .89$, $p = .3561$). 또한 먹방과 충동성 간의 상호작용이 유의하게 나타나지 않았다($F = .21$, $p = .6479$).

IV. 논의

본 연구의 목적은 먹방 시청과 충동성이 실제로 폭식행동에 영향을 미치는지에 대해 살펴보는 것이다. 이를 위해 20~30대를 대상으로 회고적 자기보고식 설문조사 및 EMA 연구를 진행하였다. 본 연구는 생태순간평가(EMA) 연구 방법을 사용하여 일상생활에서 측정된 주요변인들 간의 관계를 검증하여 회고적 설문조사의 결과와 함께 비교하고자 하였다. 회고적 자기보고식 설문조사에 응답한 257명에서 82명을 대상으로 EMA 연구를 진행하였다. 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 먹방 시청이 폭식행동에 미치는 주효과는 유의하지 않았다. 따라서 먹방을 시청한 집단은 먹방을 시청하지 않는 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것이라는 가설 1은 지지되지 않았다. 이는 회고적 자기보고식 설문조사도 같은 결과를 나타냈다. 이러한 연구결과는 음식과 관련된 외부단서가 주어졌을 때 음식 섭취량이 증가하였다는 Cornell 등(1989)의 연구결과와 반대되는 결과이다. 반면 외부단서가 주어져도 음식을 섭취하지 않았다는 연구결과(Trope et al., 2000)와 일치되는 결과이다. 하지만 선행연구들과 다르게 본 연구에선 폭식행동에 대해 측정하였기에 추후 연구에서는 음식 섭취량에 대해 고려해볼 필요성이 있다.

둘째, 충동성이 폭식행동에 미치는 주효과가 유의하지 않았다. 따라서 충동성이 높은 집단이 충동성이 낮은 집단에 비해 높은 폭식행동을 보일 것이라는 가설 2는 지지되지 않았다. 그러나 회고적으로 보고한 폭식행동에서는 충동성의 주효과가 유의하게 나타났다. 이는 이상선(2005)의 연구에서 충동성이 높을수록 높은 폭식행동을 보인다는 연구결과와 일치한다. 하지만 충동성과 폭식행동 간의 관련성을 살펴본 선행논문들은 주로 회고적인 자기보고식 설문조사를 사용하여 둘 간의 관련성을 살펴보았으나, 이는 회상적 편향을 높일 수 있으며 일상생활에서 나타나는 변인들 간의 맥락적 관계를 확인하기 어려울 수 있다. 즉, 자신의 폭식행동을 회상적으로 보고하였을 때 충동성이 높을수록 높은 폭식행동이 나타날 수 있으나, 실제 일상생활에서는 충동성에 따라 폭식행동이 크게 나타나지 않을 수 있음을 시사한다.

셋째, 먹방 시청과 충동성의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하게 나타났다. 충동성 저 집단에서는 먹방 유 집단과 먹방 무 집단 간의 차이는 없었으나, 충동성 고 집단의 경우 먹방 무 집단보다 먹방 유 집단에서 폭식행동이 나타나 가설 3을 지지하였다. 이러한 이유는 다음과 같이 설명할 수 있을 것이다. 충동성이 높은 사람들은 지연된 보상보다는 즉각적인 보상을 선호한다 (Alinslie). 이는 생리학적 배고픔이 없는 상태에서 맛있는 음식을 과식하게 하는 동기의 주요 기질인 중변연계 도파민 시스템 기능을 활성화하는 욕구체계로 인한 것으로 설명된다. 충동성이 높을수록 음식의 외부단서에 노출될 시 중변연계 도파민 기능이 활성화되어 폭식행동이 나타나지만, 음식의 외부단서에 노출되지 않을 시 욕구체계가 활성화가 되지 않아 폭식행동이 나타나지 않는 것으로 생각된다. 반면 충동성이 낮은 사람들은 이와 반대로 장기적 이익을 최대화하려는 억제체계로 인해 먹방을 시청하더라도 폭식으로 이어지지 않을 수 있음을 시사한다. 이는 충동성이 높을수록 더 많은 외부단서적 섭식을 보인다는 최정원(2007)의 연구와 외부단서적 섭식이 매우 충동적인 개인의 음식 섭취를 예측한다고 제안했던 Guerrieri(2010)의 연구와 일치한다. 따라서 충동성이 높은 사람은 욕구체계로 인해 음식의 외부단서에 대해 민감하게 반응하여 먹방 시청 시 폭식으로 이어질 수 있음을 시사한다. 회고적으로 폭식행동을 보고한 설문지에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았는데, 이는 회상적 자기보고식 방식과 실제 일상생활 속에서 자신의 상태를 실시간으로 평가하는 방식 간의 차이가 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 비임상집단을 대상으로 하여 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 어떤 영향을 미치는지 살펴보았다. 그러나 섭식장애 진단을 받은 임상 집단과 결과적으로 차이가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 비임상집단과 섭식장애 집단 간의 차이가 있는지 살펴보는 것이 필요하다.

둘째, EMA 연구는 생태적 타당성을 극대화하는 것으로 알려져 있지만, 변수들 간의 인과관계를 나타내지는 않는다. 이와 관련하여 본 연구에서는 7일동안 측정된 먹방 시청과 폭식행동 간의 영향을 살펴보았다는 점에서 이는 인과적 영향을 확립할 수 없다. 이러한 관점에서 향후 EMA 연구에서는 다층 모형을

적용하여 측정 오차를 통제된 상태에서 변인들에 대한 살펴볼 필요성이 있으며, 먹방 시청과 폭식행동 간의 관계를 살피기 위해 변수들의 시간적 순서를 설정하여 개인 내 및 개인 간 차이를 확인하고 인과관계를 살펴보는 것이 필요하다.

셋째, EMA 연구의 폭식행동 측정에서 폭식행동 문항이 실제 폭식행동의 상태보다는 폭식행동에 대한 참가자의 지각을 측정했으므로, 정확도가 떨어질 수 있으며, 본 연구에서는 폭식행동 문항과 조절감 상실 문항에서 모두 3점 이상인 경우 폭식행동으로 정의하지 않고 총합을 폭식행동으로 간주했기에 한계점이 존재할 수 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일상생활에서 나타나는 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 어떤 영향을 미치는지 EMA 연구를 통해 생태학적 타당성을 높였다는 점이다. 먹방과 섭식 간의 관련성을 살펴본 대다수 선행연구들은 회상적 자기보고식 방식을 이용하거나 실험실 상황에서 특정 상황을 유도하여 음식 섭취를 확인하였다. 이는 편향된 기억을 보고할 가능성이 높으며(Fahrenberg et al., 2007; Stone & Broderick, 2007), 일상생활 속에서 나타나는 참가자들의 증상 변화를 관찰할 수 없다는 한계점이 존재한다. 하지만 본 연구에서는 EMA 연구를 통해 자신의 상태를 실시간으로 보고함으로써 생태학적 타당성을 높이고, 연구결과를 일반화할 수 있는 가능성을 높였다(Wenze & Miller, 2010; 양운형, 2018). 이를 통해 일상생활에서 나타나는 먹방 시청과 충동성이 폭식행동의 위험을 높이는 요인일 가능성을 확인하였고, 폭식행동의 예방 및 치료에 있어 먹방 시청과 충동통제를 다루어야 할 필요성이 있음을 시사한다.

또한 본 연구에서는 EMA 연구와 회고적 자기보고식 설문지를 서로 비교 분석하였다는 것이 의의가 있다. EMA 연구결과는 회고적 자기보고식 연구 결과와 다른 양상으로 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이는 회상적으로 자기 상태를 보고하는 경우와 실제 일상생활에서 나타나는 상태와 다르다는 점을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 EMA를 이용하여, 폭식행동과 관련된 변인들이 실제 일상생활 속에서 어떻게 나타나는지 살펴볼 필요성이 있다.

둘째, 본 연구에서는 폭식행동에 영향을 미칠 수 있는 혼입변인을 통제하여 연구를 분석하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서는 폭식행동에 영향을 미칠 수 있는 스트레스, 식욕정도, BMI를 통제하여 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 영향을 미치는지 검증하였다. 또한 7일동안 진행되는 연구로 인해 참가자들의 음식 섭취에 변화가 존재하는지 살펴보았다. 연구 참여로 식사량 및 식사 빈도에 영향을 받았는지 5점 Likert 척도로 살펴본 결과 폭식행동과는 유의한 정적 상관을 보이지 않았다($r = .18$, $p = .0983$, $M = 1.65$, $SD = .79$). 따라서 본 연구에서는 폭식행동에 미치는 여러 혼입변인들을 살펴보고 공변인으로 통제함으로써 먹방 시청과 충동성이 폭식행동에 어떤 영향을 미쳤는지 검증하였다. 이를 통해 먹방 시청과 충동성이 실제 폭식행동에 미치는 영향을 확인함으로써 폭식행동 예방에 기여할 수 있으리라 기대된다.

참 고 문 헌

- 건강보험심사평가원 (2019). 국민관심질병통계. Retrieved from <http://opendata.hira.or.kr/op-/opc/olapMfrnIntrsIInsInfo.do>
- 강민경 (2017). 정서적 섭식과 외부적 섭식 수준에 따른 우울과 스트레스, 부적응적 섭식태도 및 주의편향의 차이. 전북대학교 석사학위 논문.
- 김시연 (2018). 먹방이 비만 원인? ‘심증’이 있지만 단정 못해. Retrieved from http://www.ohmynews.com/NWS_Web/View/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0002459443
- 김민선 (2019). [찾문쿨답] 사용자가 꼽은 인기 유튜버 · 방송주제 1위는?. 지디넷코리아. Retrieved from <http://www.zdnet.co.kr/view/?no=20190111195413>
- 김소연 (2020). 먹방 시청과 불안 정서유발이 섭식행동에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김수경, 김지예, 김혜경, 안순태, 임유진, 박혜순 (2020). 청소년의 먹방 · 쿡방 시청 형태와 식습관 간의 관련성. 대한보건연구, 46(3), 31-46.
- 김연수 (2020). 생태순간평가(EMA)를 활용한 정서적 불안정성이 섭식문제에 미치는 영향 : 부정정서 조급성의 매개효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 김정안 (2013). 성인애착과 폭식행동의 관계에서 충동성과 감정표현불능 성향의 매개효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 김혜진 (2015). 하위문화로서의 푸드 포르노(Food Porn) 연구 : 아프리카 TV의 인터넷 먹방을 중심으로. 인문학 연구, 50, 433-456.
- 김홍범, 이연숙, 오상우, 김운호, 이동은, 황춘경, 이은영, 윤영숙, 양윤준 (2008). 식욕 측정 Visual Analogue Scales의 타당도 및 재현성. 가정의학회지, 29(10), 736-745.
- 남하얀 (2020). 성인의 먹방신청 실태와 식 행동 관련 요인 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 닐슨코리아 (2018). 버즈워드 토픽 제 285-3호 즐거운 콘텐츠 소비의 장, 유튜브의 매력 속으로 Retrieved from http://www.koreanclick.com/insights/newsletter_view.html?code=buzzword&id=498&page=1

- 문영은, 심지수, 박동숙 (2017). “내가 좋아하는 먹방 B는요…” : 먹방 시청 경험에 대한 해석적 연구. *언론과 사회*, 25(2), 58-101.
- 박신영 (2020). 음식콘텐츠 이용 동기와 선호도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(7), 534-546.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생들을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 박지혜, 박재홍 (2016). ‘빅데이터를 이용한 음식 방송의 효과 확인: 이중차이분석을 적용하여’. *인포메이션 시스템 리뷰*, 18(1).
- 박형신 (2011). 맛집 열풍의 감정동학과 사회동학. *사회와 이론*, 18(1), 283-314.
- 변지애 (2016). 긍정 및 부정 정서가 남녀 고등학생의 폭식행동에 미치는 영향 : 다차원적 충동성의 조절효과. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2018). 건강 한국, 비만 관리에서 출발한다!. Retrieved from http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=345515
- 석현호, 문용갑, 구혜란, 김상욱, 김재은, 은기수, 정기선 (2005). 한국종합사회조사. 연구수행기관: 성균관대학교 서베이리서치센터. 자료서비스기관: 한국사회과학자료원.
- 손정원, 현명호 (2020). 삽화적 미래 사고가 폭식장애 경향 대학생의 충동성 및 폭식행동에 미치는 효과. *한국심리학회지 건강*, 25(3), 485-500
- 안순태 (2021). 먹방의 광고 고지 및 시청 동기가 식품 섭취 의도에 미치는 영향. *한국언론학회*, 65(3), 39-79.
- 양윤형 (2018). Facebook 상태 게시글 및 댓글에 나타난 우울정서와 우울증상 및 일상활동 간의 관계 : 생태순간평가(Ecological Momentary Assessment) 방식을 통하여. 강원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 윤선민, 홍장선, 김명희 (2017). 음식콘텐츠 방송프로그램에 대한 시청자 선호유형 연구-식생활 라이프스타일을 중심으로. *커뮤니케이션 디자인학연구*, 6(1), 168-184.
- 윤정민, & 심은정. (2019). 정서적 섭식자의 부정 정서와 폭식행동의 관계 : 정서조절곤란의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 45-68.
- 이다솜 (2019). 1인 미디어의 시청이 폭식으로 다이어트에 미치는 영향에 관한 연구 : 20-30대 여성을 대상으로. 중앙대학교 예술대학원 석사학위논문.
- 이민규 (2009). 섭식단서가 섭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 14(4), 831-851.

- 이상선 (2007). 폭식행동의 이중 경로모형에 관한 검증: 부정정서 경험 측정과 부정 정서 조절 기대 구분의 필요성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 883-902.
- 이상선, 오경자 (2005). 구조 방정식 모형을 이용한 거식 행동과 폭식행동의 관계에 대한 이해. Korean Journal of Clinical Psychology, 24(4) 791-813.
- 이슬비, 김동현, 김효순, 김희수, 송혜린, 김근향 (2017). 다이어트와 ‘떡방’ 시청이 식욕에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 8(1), 467
- 이영호 (2011). 식사장애. 서울: (주) 엠엘커뮤니케이션.
- 이윤서 (2020). 부정정서와 폭식행동의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진희 (1999). 폭식행동 집단의 성격특질. 충북대학교 심리학회 석사학위논문.
- 오민환, 홍경의, 김성은 (2019). 서울 및 경기지역 고등학생의 음식 콘텐츠 이용 수준, 식습관 및 식이자기효능감의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 임선영, 이영호 (2014). 한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)의 타당화 연구: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 33(1), 51-71.
- 임선영, 이영호 (2016). 한국판 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)의 준거 타당화 연구 : 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 791-814.
- 장유민 (2021). 유튜브 음식콘텐츠의 이용자 특성, 시청 동기, 시청 만족도에 관한 연구 : 1인 가구를 중심으로. 국내 석사 학위 논문 경희대학교 관광대학원.
- 장윤재, 김미라(2016). 정서적 허기인가 정보와 오락의 추구인가? -떡방. 쿡방 시청동기와 시청경험, 만족도의 관계. 한국방송학보, 30(4), 152-185.
- 전검구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 전주리 (2011). 정서조급성과 폭식행동의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정수진 (2010). 충동성, 사회적 지지가 폭식 및 음주문제에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은지 (2016). ‘떡방은 그만보라’ 검증된 살빼기 방법. ‘건강을 위한 정직한 지식’ 코메디닷컴 Retrieved from <http://kormedi.com>
- 지양슈에진 (2019). 인터넷 개인방송 떡방 시청이 한국 대학생들의 시청행복감과 비만 인식에 미치는 영향. 한국인터넷 정보학회, 20(4), 103-111.
- 최정원 (2017). 섭식절제와 충동성이 외부단서적 섭식에 미치는 영향. 대구대학

교 대학원 석사학위논문.

- 한국언론진흥재단 (2016). 10대 청소년 미디어 이용조사.
- 허심양, 오주용, 김지혜 (2012). 한국판 Barratt 충동성 검사-11의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 769-782.
- 홍석경, 박소정 (2016). 미디어 문화 속 먹방과 헤게모니 과정. *언론과 사회*, 24(1), 105-150.
- 홍자경, 백영민 (2016). 시청자의 가구형태는 음식프로그램 시청효과 발생과정에 어떤 영향을 미치는가?. *한국언론학보*, 60(2), 127-153.
- 황재희 (2018). 비만인구증가...먹방 규제, 설탕세 부과 필요. *아주경제*. Retrieved from <http://www.ajunews.com/view/20180906173714919>
- Abbots, E. J. (2015). The intimacies of industry: Consumer interactions with the “stuff” of celebrity chefs. *Food, Culture & Society*, 18(2), 223-243.
- Ainslie, G. (1975). Specious rewards: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
- Akila, De. Silva., Victoria Salem, Paul, M. Matthews, & Waljit, S. Dhillon. (2012). “The Use of Functional MRI to Study Appetite Control in the CNS”. *Hindawi Publishing Corporation, Experimental Diabetes Research*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition. United States : American Psychiatric Publishing. Inc.
- American Psychiatric Association. (2018). 정신질환의 진단 및 통계 편람 제 5판 [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders]. (권준수 역). 서울 : 학지사.
- Appelhans B. M., Waring ME., Schneider KL., Pagoto SL., DeBiaise MA., Whited MC., & Lynch EB. (2012). Delay discounting and intake of ready-to-eat and away-from-home foods in overweight and obese women. *Appetite*, 59(2), 576 - 84.
- Appelhans B. M. (2009). Neurobehavioral inhibition of reward-driven feeding: Implications for dieting and obesity. *Obesity*, 17(4), 640 - 647.
- Berg, K. C., Peterson, C. B., Crosby, R. D., Cao, L., Crow, S. J., Engel, S. G., & Wonderlich, S. A. (2014). Relationship between daily affect and overeating-only, loss of control eating-only, and binge eating episodes

- in obese adults. *Psychiatry Research*, 215(1), 185–191.
- Berridge KC, Ho CY, Richard JM, DiFeliceantonio AG. (2010). The tempted brain eats: Pleasure and desire circuits in obesity and eating disorders. *Brain Research*, 1350, 43 - 64.
- Bickel WK, Miller ML, Yi R, Kowal BP, Lindquist DM, Pitcock JA. (2007). Behavioral and neuroeconomics of drug addiction: Competing neural systems and temporal discounting processes. *Drug and Alcohol Dependence*, 90(1), S85 - 91.
- Bickel WK, Yi R. (2008). Temporal discounting as a measure of executive function: Insights from the competing neuro-behavioral decision system hypothesis of addiction. *Advances in Health Economics and Health Services Research*, 20, 289 - 309.
- Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A., Khazaal, Y., Besche-Richard, C., & Vander Linden, M. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 53, 609–615.
- Blaine, B., & Rodman, J. (2007). Responses to weight loss treatment among obese individuals with and without BED: a matched-study meta-analysis. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 12(2), 54–60.
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117(2), 187.
- Boutelle, KN, Peterson, CB., Rydell, SA., Zucker, NL., Cafri, G., & Harnack, L. (2011). Two novel treatments to reduce overeating in overweight children: a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, 79(6), 759 - 71.
- Boylard, E. H., Harrold, J. A., Kirkham, T. C., & Halford, J. C. G. (2008). Does television food advertising affect children's food preferences?. *Appetite*, 51(3), 760–760.
- Cha, F. (2014). South koreas online trend: Paying to watch a pretty girl eat. Retrieved from <http://edition.cnn.com/2014/01/29/world/asia/korea-eating-room/>.
- Chao, A., Grilo, CM., White, MA., & Sinha, R. (2014). Food cravings, food

- intake, and weight status in a community-based sample. *Eat Behaviors*, *15*(3), 478 - 82.
- Cornell, C. E., Rodin, J., & Weingarten, H. (1989). Stimulus-induced eating when satiated. *Physiology and Behavior*, *45*(4), 695-704.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008) Clarifying the role of personality dispositions on risk for increased gambling behavior. *personality and individual Differences*, *45*, 503-508.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T., Spillance, 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*(1), 107.
- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *28*, 343-351. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.007>.
- De Jonge, P. V. H., Van Furth, E. F., Lacey, J. H., & Waller, G. (2003). The prevalence of DSM-IV personality pathology among individuals with bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity. *Psychological Medicine*, *33*(7), 1311-1317.
- Devlin, M. J., Goldfein, J. A., & Dobrow, I. (2003). What is this thing called BED? Current status of binge eating disorder nosology. *International Journal of Eating Disorders*, *34*(1), 2-18.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity : Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 95-102.
- Dir, A. L., Karyadi, K., & Cyders, M. A. (2013). The uniqueness of negative urgency as a common risk factor for self-harm behaviors, alcohol consumption, and eating problems. *Addictive behaviors*, *38*(5), 2158-2162.
- Donnar, G. (2017). 'Food pron' or intimate sociality: Committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. *Celebrity studies*, *8*, 122-127.
- Ebner-Priemer, U. W., & Trull, T. J. (2009). Ecological momentary assessment

- of mood disorders and mood dysregulation. *Psychological Assessment*, 21(4), 463.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285-293.
- Engel, S. G., Crosby, R. D., Thomas, G., Bond, D., Lavender, J. M., Mason, T., & Wonderlich, S. A. (2016). Ecological momentary assessment in eating disorder and obesity research: a review of the recent literature. *Current Psychiatry Reports*, 18(4), 1-9.
- Epstein, L. H., Salvy, S. J., Carr, K. A., Dearing, K. K., & Bickel, W. K. (2010). Food reinforcement, delay discounting and obesity. *Physiology & Behavior*, 100(5), 438-445.
- Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of social and Clinical Psychology*, 16, 57-68.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Pawlik, K., & Perrez, M. (2007). Ambulatory assessment-monitoring behavior in daily life settings. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(4), 206-213.
- Fulton S. (2010). Appetite and reward. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 31(1), 85 - 103.
- Galanti, H., Gluck, M. E., & Geliebter, A. (2007). Test meal intake in obese binge eaters in relation to impulsivity and compulsivity. *Eating Disorders*, 40(8), 727-732.
- Gandour, M. J. (1984). Bulimia: Clinical description, assessment, etiology, and treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 3(3), 3-38.
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., & Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 281-286.
- Grange, D. L., Gorin, A., Catley, D., & Stone, A. A. (2001). Does momentary assessment detect binge eating in overweight women that is denied at interview?. *European Eating Disorders Review: The Professional*

- Journal of The Eating Disorders Association*, 9(5), 309–324.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444
- Greeno, C. G., Wing, R. R., & Shiffman, S. (2000). Binge antecedents in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 95.
- Guerrieri R., Nederkoorn C., & Jansen, A. (2007). How impulsiveness and variety influence food intake in a sample of healthy women. *Appetite*, 48(1), 119–122.
- Guerrieri R., Nederkoorn C., Schrooten M., Martijn, C., & Jansen, A. (2009) Inducing impulsivity leads high and low restrained eaters into overeating, whereas current dieters stick to their diet. *Appetite*, 53(1), 93 - 100.
- Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: a meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological Bulletin*, 137(4), 660–681.
- Hare TA, Camerer CF, Rangel A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, 324(5927), 646 - 648.
- Hariri AR, Brown SM, Williamson DE, Flory JD, de Wit H, Manuck SB. (2006). Preference for immediate over delayed rewards is associated with magnitude of ventral striatal activity. *The Journal of Neuroscience*. 26(51), 13213 - 13217.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. J. Stunkard (Ed.) *Obesity*. Philadelphia: Saunders.
- Hoffman WF, Schwartz DL, Huckans MS, McFarland BH, Meiri G, Stevens AA, Mitchell SH. (2008). Cortical activation during delay discounting in abstinent methamphetamine dependent individuals. *Psychopharmacology*, 201(2), 183 - 193.
- Hollmann M, Hellrung L, Pleger B, Schlogl H, Kabisch S, Stumvoll M, Horstmann A. (2011). Neural correlates of the volitional regulation of

- the desire for food. *International Journal of Obesity*, 36(5), 648–55.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Harrison, G., & Kessler, R. (2005). The epidemiology of eating disorders: Results from the National Comorbidity Survey Replication. In *11th Annual Meeting of the Eating Disorders Research Society*, Toronto, Ontario, Canada.
- Jasen, A. (1998). A learning model of binge eating: Cue reactivity and cue exposure. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 257–272.
- Kaltiala-Heino, R., Rissanen, A., Rimpelä, M., & Rantanen, P. (2002). Bulimia and impulsive behaviour in middle adolescence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(1), 26–33.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181–201.
- KB Financial Group Inc. (2018). *Evolution of Meconomy Starting with One-Person Media*. 18–30.
- Keel, P. K., & Mitchell, J. E. (1997). Outcome in bulimia nervosa, *American Journal of Psychiatry*, 154, 131–321
- Korea Communications Commission (2017). 2017 Broadcasting Media Usage Behavior Survey of Broadcasting Media.
- McCarthy, A. (2017). This korean food phenomenon is changing the internet. Retrieved from <https://www.eater.com/2017/4/19/15349568/mukbang-videos-korean-youtube/>.
- McClure SM, Ericson KM, Laibson DI, Loewenstein G, Cohen JD. (2007). Time discounting for primary rewards. *The Journal of Neuroscience*, 27(21), 5796 - 5804.
- McClure SM, Laibson DI, Loewenstein G, Cohen JD. (2004). Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science*, 306(5695), 503 - 507.
- Mesulam, M.-M. (2002). The human frontal lobes: Transcending the default mode through contingent encoding. In D. T. Stuss & R. T. Knight (Eds.), *Principles of frontal lobe function*. 8 - 30. Oxford University Press.
- Meyer, C., Waller, G., & Waters, A. (1998). 12 Emotional states and bulimic psychopathology. *Neurobiology in The Treatment of Eating Disorders*,

4, 271.

- Miller EK, Cohen JD. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167 - 202.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1783-1793.
- Munsch, S., Meyer, A. H., Quartier, V., & Wilhelm, F. H. (2012). Binge eating in binge eating disorder: a breakdown of emotion regulatory process?. *Psychiatry Research*, 195(3), 118-124.
- Nah, E. K. (2015). "Eating broadcasts" and "Cooking broad- casts" exploratory study on food media trends: Socio-cultural backgrounds and new media use factors. *Journal of Social Science*, 28(1), 183-215.
- Nederkoorn, C., Smulders, FTY., & Jansen, A. (2000) Cephalic phase responses, craving and food intake in normal subjects. *Appetite*, 35(1), 45 - 55.
- Nummenmaa, L., Hietanen, J., Calvo, M. & Hyönä, J. (2011). Food catches the eye but not for everyone: a BMI - contingent attentional bias in rapid detection of nutriments. *PLoS One*, 6(5).
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating: A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Pertschuk, M., Collins, M., Kreisberg, J., & Fager, S. S. (1986). Psychiatric symptoms associated with eating disorder in a college population. *International Journal of Eating Disorders*, 5(3), 563-568.
- Pi-Sunyer, F. X. (1991). Health implications of obesity. The *American Journal of Clinical Nutrition*, 53(6), 1595-1603.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). Etiology of binge eating: Psychological mechanisms. In C. G. Fairburn, & G. T. Wilson (Eds.), *Binge eating: Nature, assessment, and treatment* (pp. 173-205). New York: Guilford.
- Pope, L., Latimer, L., & Wansink, B. (2015). Viewers vs. doers. The relationship between watching food television and BMI. *Appetite*, 90, 131-135.
- Pyle, A. M., Rehmann, J. P., Meshoyrer, R., Kumar, C. V., Turro, N. J., &

- Barton, J. K. (1989). Mixed-ligand complexes of ruthenium (II): factors governing binding to DNA. *Journal of the American Chemical Society*, *111*(8), 3051-3058.
- Reynolds, B., Ortengren, A., Richards, J. B., & de Wit, H. (2006). Dimensions of impulsive behavior: Personality and behavioral measures. *Personality and Individual Differences*, *40*(2), 305-315.
- Rollins, B.Y., Dearing, K.K., & Epstein L.H. (2010). Delay discounting moderates the effect of food reinforcement on energy intake among non-obese women. *Appetite*, *55*(3), 420 - 425.
- Rossier, V., Bolognini, M., Plancherel, B., & Halfon, O. (2000). Sensation seeking: A personality trait characteristic of adolescent girls and young women with eating disorders?. *European Eating Disorders Review*, *8*(3), 245-252.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, *10*, 91-97.
- Schotte, D. E., & Stunkard, A. J. (1987). Bulimia vs bulimic behaviors on a college campus. *JAMA*, *258*(9), 1213-1215.
- Smith, M. C., & Thelen, M. H. (1984). Development and validation of a test for bulimia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *52*(5), 863.
- Smyth, J. M., Wonderlich, S. A., Heron, K. E., Sliwinski, M. J., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., & Engel, S. G. (2007). Daily and momentary mood and stress are associated with binge eating and vomiting in bulimia nervosa patients in the natural environment. *Journal of consulting and clinical psychology*, *75*(4), 629-638.
- Sobell, L. C., Schaefer, H. H., Sobell, M., & Kremer, E. (1970). Food priming: A therapeutic tool to increase the percentage of meals bought by chronic mental patient. *Behaviour Research and Therapy*, *8*(4), 339-345.
- Stice, E., & Agras, W. S. (1999). Subtyping bulimic women along dietary restraint and negative affect dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *67*(4), 460-469.
- Stice, E., Killen, J. D., Hayward, C., & Taylor, C. B. (1998). Age of onset for binge eating and purging during late adolescence: a 4-year survival

- analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 671–675.
- Stone, A. A., & Broderick, J. E. (2007). Real Time data collection for pain: Appraisal and current status. *Pain Medicine*, 8(s3), S85–S93.
- Striegel-Moore, R. H., & Franko, D. L. (2003). Epidemiology of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 19–29.
- Tanaka SC, Doya K, Okada G, Ueda K, Okamoto Y, Yamawaki S. (2004). Prediction of immediate and future rewards differentially recruits cortico-basal ganglia loops. *Nature Neuroscience*, 7(8), 887 - 893.
- Tetley, AC., Brunstrom, JM., & Griffiths, PL. (2010). The role of sensitivity to reward and impulsivity in food-cue reactivity. *Eat Behaviors*, 11(3), 138 - 43.
- 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(1), 119.
- Thelen, M. H., Mann, L. M., Pruitt, J., & Smith, M. (1987). Bulimia: Prevalence and component factors in college women. *Journal of Psychosomatic Research*, 31(1), 73–78.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of personality and Social Psychology*, 79(4), 493–506.
- Ulfvebrand, S., Birgegård, A., Norring, C., Högdahl, L., & Hausswolf-juhlin, Y. (2015). Psychiatric comorbidity in women and men with eating disorders results from a large clinical database, *Psychiatry Research*, 230(2) 294–299.
- Wenze, S. J., & Miller, I. W. (2010). Use of ecological momentary assessment in mood disorders research. *Clinical psychology review*, 30(6), 794–804.
- 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(4), 669–689.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8, 233–275.
- Wilfley, D. E., Wilson, G. T., & Agras, W. S. (2003). The clinical significance if binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*,

34(1), 96-106.

- Wolff, G. E., & Wittrock, D. A. (1998). A description of eating behavior in a college population using the questionnaire of eating and weight patterns. *Poster presented at the 19th annual meeting Society of Behavioral Medicine Conference, New Orleans, LA.*
- Wolff, G. E., Crosby, R. D., Roberts, J. A., & Wittrock, D. A. (2000). Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women. *Addictive Behaviors, 25*(2), 205-216.
- Zheng H, Lenard NR, Shin AC, Berthoud HR. (2009). Appetite control and energy balance regulation in the modern world: Reward-driven brain overrides repletion signals. *International Journal of Obesity. 33*(Suppl 2), S8 - 13.

The Effects of Mukbang Show and Impulsivity on Binge Eating Behavior; Ecological momentary assessment(EMA)

Lim, Ji Yoon

Department of Psychology
Graduate School, Daegu University
Gyeongbuk, Korea

Supervised by Prof. Kim, Keun-Hyang

(Abstract)

The purpose of this study was the effects of mukbang show and impulsivity on binge eating behavior was to be investigated using the Ecological Momentary Assessment. For this purpose a total of 257 people in their 20s and 30s were collected, and among the participants in the upper and lower 50% of the impulsivity scores in the group watching mukbang and the group not watching mukbang, 82 people who agreed to participate in the study were used for analysis. The results of the study are as follows. First, the main effect of watching mukbang was not significant. Second, the main effect of impulsivity was not significant. Third, the interaction effect between watching mukbang and impulsiveness was significant. In other words, in the group with low impulsivity, there was no difference in binge eating behavior between the group watching mukbang and the group not watching mukbang, but the group with high impulsivity showed binge eating behavior in the group watching mukbang rather than the group not watching mukbang. The results of these studies suggest that the higher the impulsivity, the higher the likelihood of overeating when exposed to the food cues, 'mukbang', which eventually affects binge eating behavior. Finally, the implications, limitations, and suggestions of this study were discussed in the discussion.

Keywords : Mukbang, Impulsivity, Binge Eating Behavior

부 록

부록 1. 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)

부록 2. 폭식행동 척도

부록 3. 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale : PSS)

부록 4. EMA 폭식행동 척도

부록 5. 먹방 시청 척도

부록 6. 일상적 스트레스 척도(The Hassles Scale-Revised version)

부록 7. 식욕 척도(Visual Analogue Scales)

부록 1. 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)

◎ 다음 문항들을 잘 읽으신 후, 평소 자신을 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 “V” 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	매우 동의한다	어느 정도 동의한다	동의하지 않는다	매우 동의하지 않는다
1.	나는 삶에 대해 자제하고 조심스러운 태도를 갖고 있다.	1	2	3	4
2.	나는 내 충동들을 통제하는데 어려움이 있다.	1	2	3	4
3.	나는 일반적으로 새롭고 짜릿한 경험과 감각을 추구한다.	1	2	3	4
4.	대개 나는 무엇이든 끝까지 해내는 편이다.	1	2	3	4
5.	기분이 아주 좋을 때면, 나중에 나쁜 결과를 낳을 수도 있는 일들을 나도 모르게 저질러버리곤 한다.	1	2	3	4
6.	대개 나는 주의 깊고 분명한 목적을 향해 나아가는 편이다.	1	2	3	4
7.	나는 (음식이나 담배 등에 대한) 욕구를 잘 자제하지 못한다.	1	2	3	4
8.	나는 무엇이든 한 번씩은 시도해본다.	1	2	3	4
9.	나는 쉽게 포기하는 경향이 있다.	1	2	3	4
10.	기분이 아주 좋을 때, 나는 문제가 될 수 있는 상황에 말려드는 경향이 있다.	1	2	3	4
11.	나는 생각 없이 불쑥 말을 하는 그런 사람이 아니다.	1	2	3	4
12.	나는 가끔 나중에 벗어나기를 바라는 일에 개입되곤 한다.	1	2	3	4
13.	나는 다음 동작을 금방 선택해야 하는 운동과 게임을 좋아한다.	1	2	3	4
14.	일을 제대로 끝마치지 못하면 몹시 신경이 쓰인다.	1	2	3	4
15.	기분이 아주 좋을 때, 나는 나중에 문제를 일으킬 수도 있는 행동을 하는 경향이 있다.	1	2	3	4
16.	나는 행동을 하기 전에 먼저 차분히 생각해보는 편을 좋아한다.	1	2	3	4
17.	나는 기분이 나쁘면 기분을 좋게 만들기 위해 나중에 후회할 일을 종종 한다.	1	2	3	4
18.	나는 수상 스키를 좋아할 것 같다.	1	2	3	4
19.	무엇이든 일단 시작한 뒤에는 중간에 멈추는 걸 몹시 싫어한다.	1	2	3	4
20.	나는 기분이 굉장히 좋아지면 통제력을 잃는 경향이 있다.	1	2	3	4
21.	일을 어떻게 진행할 것인지 확실히 파악하기도 전에 프로젝트를 시작하는 것을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4
22.	가끔 기분이 나쁠 때, 하면 할수록 기분이 더 나빠지는 행동을 하면서도 잘 멈추지 못한다.	1	2	3	4
23.	나는 위험을 감수하는 것을 상당히 즐긴다.	1	2	3	4
24.	나는 쉽게 집중한다.	1	2	3	4
25.	뉘를 잃을 만큼 기분이 좋으면, 자신의 행동을 통제하지 못하는 경향이 있다.	1	2	3	4

26.	나는 낙하산 점프를 좋아할 것 같다.	1	2	3	4
27.	나는 내가 시작한 일을 끝낸다.	1	2	3	4
28.	나는 합리적이고 '분별 있는' 시각과 태도를 높이 평가하고 따르는 편이다.	1	2	3	4
29.	나는 기분이 상하면 종종 생각 없이 행동한다.	1	2	3	4
30.	내가 굉장히 기분이 좋을 때 잘못된 결정을 내린다고 평가하는 사람들이 있다.	1	2	3	4
31.	나는 비록 조금은 무섭고 관습에 어긋나는 일지라도, 새롭고 짜릿한 경험이나 감각을 환영한다.	1	2	3	4
32.	나는 제 시간에 일을 끝낼 수 있도록 스스로 속도를 조절할 수 있다.	1	2	3	4
33.	대개 나는 이성적이고 주의 깊은 생각 끝에 마음을 결정하는 편이다.	1	2	3	4
34.	나는 거부당했다는 느낌이 들 때 나중에 후회하게 될 말을 가끔 한다.	1	2	3	4
35.	내가 매우 흥분했을 때 하는 행동들을 보고 다른 사람들이 충격을 받거나 걱정을 한다.	1	2	3	4
36.	나는 비행기 조종하는 것을 배우고 싶다.	1	2	3	4
37.	나는 언제나 맡은 일을 해낸다.	1	2	3	4
38.	나는 조심스런 사람이다.	1	2	3	4
39.	감정에 따라 행동하려는 충동을 억제하기가 힘들다.	1	2	3	4
40.	뭔가 아주 기분 좋은 일이 있을 때, 나는 나중에 나쁜 결과를 낳을 수도 있는 행동을 하는 경향이 있다.	1	2	3	4
41.	때로 나는 조금은 겁이 나는 일들을 즐긴다.	1	2	3	4
42.	일단 내가 프로젝트를 시작하면 나는 거의 항상 끝을 낸다.	1	2	3	4
43.	새로운 상황을 접하기 전에, 그 상황에 대해 미리 알아보는 편을 좋아한다.	1	2	3	4
44.	나는 기분이 상했을 때 생각 없이 행동하기 때문에 가끔 상황을 더 나쁘게 만든다.	1	2	3	4
45.	기빠서 들떴을 때, 내가 극단적으로 행동하는 것을 스스로 억제하지 못할 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4
46.	나는 높은 산 경사에서 스키를 타고 매우 빨리 내려오는 감각을 좋아할 것 같다.	1	2	3	4
47.	소소하게 해야 하는 일들이 너무 많아서 그냥 모조리 무시해버릴 때가 있다.	1	2	3	4
48.	나는 보통 어떤 일을 하기 전에 신중하게 생각한다.	1	2	3	4
49.	내가 정말로 흥분하게 되면 나는 내 행동의 결과를 생각하지 못하는 경향이 있다.	1	2	3	4
50.	한창 말다툼을 하다가 나중에 후회할 말을 할 때가 자주 있다.	1	2	3	4
51.	나는 스쿠버 다이빙을 하고 싶다.	1	2	3	4
52.	내가 정말 흥분하면 생각 없이 행동하는 경향이 있다.	1	2	3	4
53.	나는 늘 내 기분을 통제한다.	1	2	3	4
54.	기분이 아주 좋을 때, 평소 같으면 편안하게 느낄 수 없는 상황에 자신이 처해 있음을 문득 깨달을 때가 자주 있다.	1	2	3	4
55.	어떤 결정을 하기 전에 나는 모든 장, 단점을 고려한다.	1	2	3	4
56.	나는 차를 빨리 운전하는 것을 즐길 것 같다.	1	2	3	4
57.	기분이 아주 좋을 때는 욕구에 굴복해서 멋대로 행동해도 괜찮을 것 같은 느낌이 든다.	1	2	3	4
58.	가끔 나는 나중에 후회할 일들을 충동적으로 한다.	1	2	3	4
59.	기분이 아주 좋을 때 내가 했던 행동들에 놀라곤 한다.	1	2	3	4

부록 2. 폭식행동 척도

◎ 다음에 제시된 문항들을 잘 읽고, 각각의 경험들을 지난 3개월 동안 얼마나 자주 경험했는지를 “O” 표시해주십시오

번호	문항	전혀 그렇지 않다	한번 그런 적 있다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 종종 폭식을 한다.	1	2	3	4	5
2	나는 급하게 음식을 많이 먹는다.	1	2	3	4	5
3	나는 억제할 수 없을 정도로 음식을 많이 먹은 적이 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 사람이 없을 때 혼자서 마음껏 먹는다.	1	2	3	4	5
5	나는 식사하는 양이 일정하지 않다.	1	2	3	4	5
6	나는 기분이 나쁘면 평소보다 훨씬 많은 양을 먹는다.	1	2	3	4	5
7	나는 먹고 싶은 만큼 배부르게 먹는다.	1	2	3	4	5
8	나는 다른 사람들보다 많이 먹는 편이다.	1	2	3	4	5
9	나는 포만감을 느껴도 더 먹는다.	1	2	3	4	5
10	나는 내 식사량을 통제하지 못한다.	1	2	3	4	5
11	나는 부정적인 느낌을 받을 때, 평소보다 많은 양을 먹는다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들이 내가 얼마나 많은 양을 먹는지를 알면 깜짝 놀랄 것이다.	1	2	3	4	5
13	나는 음식을 충동적으로 먹는다.	1	2	3	4	5
14	나는 배가 불러 불편함을 느낄 정도로 먹을 때가 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 음식을 먹을 때 조절하여 먹지 못한다.	1	2	3	4	5

부록 3. 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale : PSS)

◎ 이 척도는 지난 한 달 동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 질문입니다.
 각 질문에 대해 당신이 얼마나 자주 느끼거나 생각했는지를 “V” 표시해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 없었다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1	지난 한 달 동안, 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
2	지난 한 달 동안, 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
3	지난 한 달 동안, 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
4	지난 한 달 동안, 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?*	0	1	2	3	4
5	지난 한 달 동안, 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?*	0	1	2	3	4
6	지난 한 달 동안, 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적이 얼마나 있었나요?*	0	1	2	3	4
7	지난 한 달 동안, 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?*	0	1	2	3	4
8	지난 한 달 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?*	0	1	2	3	4
9	지난 한 달 동안, 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
10	지난 한 달 동안, 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4

부록 4. EMA 폭식행동 척도

◎ 현재 당신의 상태와 가장 일치한다고 생각하시는 번호 하나를 골라 체크해주세요. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 그렇다	많이 그렇다	매우 그렇다
1	평소보다 과식 또는 폭식을 했다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5
2	배가 부름에도 불구하고 멈추지 못하고 식사를 계속 했다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5
3	식사를 혼자서 하셨습니까?	예			아니요	

부록 5. 먹방 시청 척도

◎ 현재 당신의 상태와 가장 일치한다고 생각하시는 번호 하나를 골라 체크해주세요. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 바랍니다.

1. 먹방을 총 몇 회 정도 보았습니까?

- | | |
|------|-------|
| ① 1회 | ⑥ 6회 |
| ② 2회 | ⑦ 7회 |
| ③ 3회 | ⑧ 8회 |
| ④ 4회 | ⑨ 9회 |
| ⑤ 5회 | ⑩ 10회 |

2. 먹방을 총 몇 분 정도 보았습니까?

()

3. 먹방 시청 횟수마다 몇 분 정도 보았는지 상세히 적어주세요.

1) 첫 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

2) 두 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

3) 세 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

4) 네 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

5) 다섯 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

6) 여섯 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

7) 일곱 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

8) 여덟 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

9) 아홉 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

10) 열 번째 먹방을 몇 분 시청하셨습니까?

()

부록 6. 일상적 스트레스 척도

(The Hassles Scale-Revised version)

◎ 현재 스트레스 수준을 측정하는 문항입니다. 현재 당신의 상태와 가장 일치한다고 생각하시는 번호 하나를 골라 체크해주세요. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

1. 지금 스트레스를 얼마나 받습니까?

- ① 전혀 받지 않았다.
- ② 거의 받지 않았다.
- ③ 보통이다.
- ④ 다소 받았다.
- ⑤ 많이 받았다.

2. 당신이 스트레스를 받는 가장 주된 원인은 다음 중 무엇이라고 생각하십니까?(1번, 2번, 3번 문항에 응답 시 응답해주세요).

- ① 이성관계
- ② 가족관계
- ③ 교수 혹은 직장 상사나 고용주
- ④ 학업문제
- ⑤ 재정적 문제
- ⑥ 건강문제
- ⑦ 직업 및 진로문제
- ⑧ 기타()

부록 7. 식욕 척도(Visual Analogue Scales)

◎ 현재 당신의 식욕 및 욕구에 관한 질문들입니다. 식사 전 본인이 느꼈던 정도를 아래와 같이 표시해서 답을 해주십시오.

표기방법 예)

예, 무척 먹고
싶습니다. 전혀 먹고 싶지
않습니다.

전혀 배가
고프지 않았다 매우 배고웠다
얼마나 배고웠나요?

속이 완전히
비었었다 한 입도 더 이상
먹을 수가 없었다
포만감은 어느정도 느꼈나요?

전혀 배가
부르지 않았다 매우 배불렀다
배가 얼마나 불렀나요?

전혀 아무것도
먹을 수 없었다 많이 먹을 수
있었다
얼마나 드실 수 있었나요?

전혀 그렇지 않다 매우 그렇다
단 음식을 드시고 싶었나요?

전혀 그렇지 않다 매우 그렇다
짠 음식을 드시고 싶었나요?

전혀 그렇지 않다 매우 그렇다
입맛 당기는 음식을 드시고 싶었나요?

전혀 그렇지 않다 매우 그렇다
기름진 음식을 드시고 싶었나요?