

## 성인 초기 여성의 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계: 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성의 매개효과\*

정 수 인

양 수 진†

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 성인 초기 여성들의 섭식과 관련된 문제행동이 증가함에 따라, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 만 18 ~ 29세의 성인 여성 385명을 대상으로 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 분석 결과, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용은 이상섭식행동을 직접적으로 예측할 뿐만 아니라 객체화된 신체 의식을 매개하여 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 외모 거부민감성의 매개효과는 나타나지 않았다. 또한 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성의 순차적 이중매개효과도 유의하였다. 본 연구는 이상섭식행동을 유발하는 구조적인 과정을 밝혔으며, 그 과정에서 새롭게 등장한 미디어인 이미지 기반 SNS의 영향력을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이를 통하여 성인 초기 여성들의 이상섭식행동을 예방하기 위한 근거 자료를 제공하고, 정신건강 증진을 위한 효과적인 조기 개입 프로그램 마련에 기여하였다. 끝으로, 성인 초기 여성들이 외모에 대해 부여하는 사회문화적 압력에서 자유로워지고 보다 다양한 외모의 가치와 기준을 수용할 수 있는 인식의 개선이 필요함을 시사한다.

주요어 : 성인 초기 여성, 이상섭식행동, 이미지 기반 SNS, 객체화된 신체 의식, 외모 거부민감성

\* 본 논문은 정수인(2020)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

† 교신저자 : 양수진, 이화여자대학교 심리학과, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

E-mail : sujinyang@ewha.ac.kr

외모지상주의가 만연한 사회적 분위기를 반영하는 현상으로, 우리는 자신과 타인의 외모를 평가하는 이른바, '얼굴평가'와 '몸매평가'를 심심치 않게 경험한다. 그 동안 우리 사회는 이상적인 외모에 대한 기준을 설정하고, 이에 부합하지 않는 외모에 대해 부정적인 평가를 하며 신체상을 왜곡시켜왔다(Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 특히, 우리나라 여성들은 이상적인 외모에 대한 기준이 더 엄격하게 적용되는 것으로 보인다. 외국과 비교하여 연구한 결과, 한국의 여대생들은 상당히 마른 체형을 가지고 있음에도 불구하고 응답자의 77%가 체중 조절을 시도하는 것으로 보고했다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 이처럼 사회가 부과한 이상적인 기준에 도달해야 한다는 강박적인 신념은 여성으로 하여금 무리한 다이어트를 하도록 만들며 신체 및 정신적 건강에 악영향을 미칠 수 있다. Shisslak, Crago와 Estes(1995)에 의하면, 정상적인 다이어트를 하는 사람들 중 35%는 이후에 병리적인 다이어트를 시도하게 되며, 그 중 20~30%는 섭식장애로 이환될 가능성이 매우 높게 나타났다. 건강보험심사평가원(2016)에 따르면, 국내 섭식장애 환자의 수는 꾸준히 증가하고 있으며, 여성이 남성보다 4배 더 높은 유병률을 보였다. 또한 섭식장애 환자 중 27%가 20대 여성으로 가장 높은 비중을 차지하는 것을 미루어 볼 때(건강보험심사평가원, 2013), 성인 초기 여성들의 섭식문제와 관련된 취약성에 주목할 필요가 있다.

우리 사회는 여성의 날씬한 몸매를 아름다움과 자기관리에 대한 평가 기준으로 여겨왔다(Stormer & Thompson, 1996). 이로 인해 대다수의 여성들은 자신의 가치를 외모에 두는 경향이 강하게 나타났다(Dittmar, 2009). 이러한

사회적 분위기를 반영하듯 취업을 준비하는 여대생들은 자신의 가치를 높이기 위한 수단으로 헤어 및 메이크업, 피부 관리, 다이어트, 성형수술 등 외모 관리에 상당한 시간을 소비하고 있는 것으로 나타났다(백소현, 장창곡, 2019). 주시해야 할 점은 사회가 부과한 외모에 대한 이상적인 기준에 도달하기 위하여 여성들은 자신의 건강을 해칠 수 있을 만큼의 극단적인 다이어트를 가장 손쉽게 선택한다는 것이다. 실제로 여대생의 과반수가 정상 체중임에도 불구하고 섭식을 극도로 제한함으로써 과도하게 체중을 조절하고 있거나 그러한 계획을 갖고 있는 것으로 보고하였다(남정혜, 이수재, 김현정, 2014).

섭식문제를 측정하는 지표인 이상섭식행동(disordered eating behaviors)은 섭식장애의 특징적인 증상들이 두드러지지만 공식적인 진단기준을 완전히 충족시키지 않는 발현 징후들을 의미한다(이민규 등, 1998; Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkle, 1982). 대표적인 이상섭식행동은 섭식을 제한 또는 거부하는 '절식행동', 단 시간에 동안 많은 양의 음식을 한 번에 섭취하는 '폭식행동', 그리고 체중 증가를 막기 위해 음식을 통제하여 섭취하는 '섭식통제'가 있다(박지연, 신민섭, 김은정, 2011). 이러한 이상섭식행동은 신체 및 심리적 건강을 위협하는 다양한 부작용을 야기한다. 특히, 과도하게 섭식을 제한하는 것은 주의력 결핍, 영양 불균형, 빈혈, 생리불순 등을 일으킬 수 있다(Smolak, Levine, & Schermer, 1999). 뿐만 아니라 우울, 불안, 강박, 약물남용과 같은 심리적 장애를 동반이환 할 수 있으며(Steiger & Israel, 2009), 증상이 심한 경우 자살사고 혹은 자살 시도로 이어질 위험이 높다(Crow, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2008). 이상섭식행동

은 정상섭식행동과 섭식장애의 연속선상에 있는 수준으로 이해되며, 오랜 시간 반복될 경우 신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증, 폭식장애 등과 같은 섭식장애로 발전할 가능성이 높다(Mintz, O'halloran, Mulholland, & Schneider, 1997; Tylka & Subich, 1999). 따라서 성인 초기 여성들의 이상섭식행동을 예방하기 위하여 조기에 개입할 수 있는 방안을 마련하는 것이 매우 시급하다고 볼 수 있다.

개인의 외모에 대한 평가 기준의 설정에 영향을 주는 사회문화적 요인은 심리적 요인만큼이나 이상섭식행동을 주요하게 예측하는 변인으로 알려져 있다(박윤영, 이소연, 2019). 삼자영향모델(tripartite influence model)에 따르면, 이상섭식행동을 예측하는 주요 사회문화적 요인은 '부모, 또래, 미디어'로 3요인을 강조하고 있다(Keery, Van den Berg, & Thompson, 2004). 박윤영과 이소연(2019)의 메타분석 결과에서도 이상섭식행동에 대한 사회문화적 위험요인 내의 효과크기는 미디어, 또래, 부모 순으로 크게 나타났으며, 특히 여자 청소년과 대학생의 이상섭식행동에 영향을 미치고 있음을 밝혔다.

영화, 드라마, 광고 등의 매체를 이용한 미디어는 여성들에게 이상적인 마른 체형의 가치를 전파하여 내면화하도록 만드는 데 중요한 역할을 하고 있다(Stice & Shaw, 1994). 특히, 미디어에서 전달하는 외모와 관련된 이미지들은 대부분 성인 여성들을 대상으로 하고 있기 때문에(Tiggemann & McGill, 2004), 여자 대학생은 여자 청소년보다 미디어를 통한 이상적인 외모가치에 대한 수용 압력을 더 많이 지각하는 것으로 나타났다(김정민, 한근희, 2008).

최근 인터넷을 기반으로 한 새로운 미디어가 등장하였고, 이를 통해 정보를 획득하고

공유하는 수준이 매년 증가하고 있다. 한국인터넷진흥원(2016)의 인터넷 이용실태 조사에 따르면, 20대가 가장 많이 사용하는 미디어는 인터넷(99.9%)이며, 그 중 91.5%가 소셜 네트워크 서비스를 이용하는 것으로 나타났다. 소셜 네트워크 서비스(social network services, 이하 SNS)란 페이스북, 인스타그램, 카카오톡과 같은 인터넷 플랫폼을 매개로 하여 자신의 생각, 의견, 경험, 정보 등을 공유하며, 사회적 관계망을 확장시키는 개방화된 플랫폼을 의미한다(Boyd & Ellison, 2007). 이러한 SNS의 특징은 가장 핵심적으로 독립적인 프로필 서비스를 제공하고 다양한 사진이나 동영상을 통해 서로의 관심사를 공유할 수 있는 시스템을 가지고 있다는 점에서 주목도가 높아지고 있다(Toma, 2010). 따라서 본 연구에서는 프로필 혹은 이미지 공유를 기반으로 사용되는 SNS로 20대의 이용률이 가장 높은 페이스북과 인스타그램을 선정하고(한국인터넷진흥원, 2018), 이를 이미지 기반 SNS로 명명하고자 한다.

SNS 사용자들은 포스팅(posting), 즉 프로필을 수정하고 게시글을 업데이트 하는 활동들을 할 수 있다(Manago, Ward, Lemm, Reed, & Seabrook, 2015). 이는 해시태그, 댓글을 다는 등 소극적인 방법뿐만 아니라 셀피(selfie)와 동영상을 게시하는 등 적극적인 방법이 포함된다(Manago et al., 2015). 셀피는 자신의 사진을 직접 촬영하는 것을 의미하며, 이를 프로필 상에 게시함으로써 자신을 긍정적으로 보일 수 있도록 인상을 관리하는 중요한 역할까지 할 수 있다(Manago et al., 2015). 이러한 포스팅 활동은 SNS 상에서의 능동적인 자기표현 방법으로 보통 선별된 자기제시라는 특성을 가진다.

일반적으로 자기제시(self-presentation)란 자신

또는 타인의 기대에 부합하는 모습을 외부에 보여주고자 하는 목표지향적인 활동으로, 자신의 인상을 통제하고 관리하는 것을 의미한다(Schlenker, Britt, & Pennington, 1996). 반면 SNS 자기제시는 자신의 사진을 보기 좋게 수정하고 프로필에 게시하여 타인과 공유하는 활동을 통해 자신의 인상을 긍정적으로 형성하고 관리하는 활동을 의미한다(Rui & Stefanone, 2013). 실제 대다수의 SNS 사용자들은 자신의 사진을 엄격하게 검열하고 수정하고 있으며, 그 중 가장 잘 나온 사진을 프로필에 게시하고자 노력한다(오현숙, 2017).

능동적인 SNS 사용자들과 달리, 일부 사용자들은 타인의 게시물을 확인하기 위해 SNS를 사용하는 것으로 나타났다(한국인터넷진흥원, 2018). 즉, SNS가 반드시 자기표현만을 위하여 사용되는 것이 아님을 알 수 있다. 이러한 수동적인 활동을 소셜 그루밍(social grooming)이라고 하는데(Uts & Beukeboom, 2011), 이는 기존의 관계를 유지하거나 새로운 관계를 맺는데 도움을 줌으로써 보다 넓은 인적 네트워크를 형성하는데 중요한 역할을 한다(Ellison, Vitak, Gray, & Lampe, 2014). TV, 라디오 등 기존 미디어는 일방향적으로 정보를 전달하는 반면에, SNS는 양방향적으로 다양한 정보를 창조하고 공유할 수 있다는 이점을 가진다(Perloff, 2014). 이러한 점에서 이미지 기반 SNS 사용을 파악하기 위해서 SNS 이용 강도뿐만 아니라 능동 및 수동적 사용을 통합적으로 살펴 볼 필요가 있다.

이러한 이미지 기반 SNS를 과도하게 사용할 경우, 일상생활뿐만 아니라 다양한 영역에서 부작용을 야기할 수 있다. 저조한 학업성적, 낮은 업무 효율성, 다른 활동에 대한 흥미의 감소 등 일상생활에 상당한 지장을 초래하는

것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2010). 또한 SNS 사용자들은 자신의 사생활이 침해당하는 것으로 인식하기도 했으며(Tow, Dell, & Venable, 2010), 타인의 무분별한 정보에 지속적인 노출은 SNS 사용에 대한 피로감을 느끼도록 만들어 흥미를 잃는 SNS 피로 증후군으로 이어지도록 할 수 있다(Ravindran, Kuan, & Lian, 2014).

특히, 이상섭식행동에 대한 SNS의 영향력은 다수의 연구를 통해 밝혀져 왔다. 하루에 2시간 이상 SNS를 과도하게 사용하는 사람은 자신의 체중에 불만족하고 과체중이라고 인식했으며, 다이어트에 대한 의지가 더 강하였다(Sampasa-Kanyinga, Chaput, & Hamilton, 2016). 성인 초기 여성들이 인스타그램 또는 스냅챗과 같은 SNS 플랫폼에서 경험하는 부정적인 평가는 자신의 신체에 대해 불만족하도록 만들며, 이를 해소하기 위하여 이상섭식행동을 보이는 것으로 나타났다(Jessica, Saunders, Asia, & Eaton, 2018). 또한 인스타그램에서 운동기구 또는 운동하는 모습을 담은 사진과 같은 운동 자극제(fitpiration)를 공유하는 여성은 여행과 관련된 사진을 공유하는 여성에 비해 이상섭식행동과 강박적인 운동을 더 많이 하는 것으로 보고했다(Holland & Tiggemann, 2017). 이와 유사하게 김효진과 임성문(2015)의 연구에서 SNS를 과도하게 이용하는 여자 청소년들은 매력적인 인물의 신체와 관련된 대화를 많이 하고 그의 신체를 닮고 싶어 하는 경향이 있으며, 이것 역시 여성 청소년들로 하여금 이상섭식행동을 하도록 만드는 것으로 나타났다. 즉, 이미지 기반 SNS에서 이미지 공유 활동은 매력적인 외모에 대한 가치를 자연스럽게 전달하고 이를 내면화 하도록 만들며, 결국 다이어트 행동으로 이어지도록 할 가능성이 높

다(Mabe, Fornety, & Keel, 2014).

미디어의 사회문화적 압력과 이상섭식행동의 관계는 객체화된 신체 의식(objectified body consciousness)에 의하여 매개될 수 있다. 객체화된 신체 의식은 여성들이 자신의 신체를 주체가 아닌 객체(object)로 인식하며 느낄 수 있는 부정적인 심리적 경험이다(Mckinley, 1995). 이는 Mckinley와 Hyde(1996)에 의해 처음 소개되었으며, 과도하게 설정된 이상적인 신체표준을 내면화하여 그것에 도달할 수 있다는 신념을 갖게 되는 현상으로 정의하였다. 객체화된 신체 의식의 하위요인은 자신의 신체를 객체화하여 제3자의 시선에서 감시하는 신체감시성(body surveillance), 사회적으로 이상적이라고 인정하는 신체표준과 자신을 끊임없이 비교함으로써 경험할 수 있는 부정정서인 신체수치심(body shame), 자신의 신체를 스스로 통제하여 도달하기 어려운 정도의 과도하게 형성된 신체표준에 도달할 수 있다는 믿음인 통제신념(control belief)의 3요인으로 구성되어 있다(Mckinley & Hyde, 1996).

객체화된 신체 의식의 가장 중요한 핵심은 사회적으로 여성의 신체가 보여지는 대상으로써 구조화되어 있다는 것이다(Mckinley, 1999). 자기대상화(self-objectification) 이론에 따르면, 여성의 신체는 TV 상업광고, 미인대회 등 미디어를 통해 대상화되는 경험을 하고 있으며, 여성들은 이러한 반복적인 경험을 통하여 자신의 신체를 대상화하는 것을 학습하였다(Fredrickson & Roberts, 1997). 즉, 대부분의 여성들은 자신의 신체가 매력적으로 보여지는데 이용될 수 있으며, 외모로 평가받는 상황에 익숙해지도록 지속적으로 사회화되어 왔음을 의미한다(Dittmar & Howard, 2004).

객체화된 신체 의식이 형성되는 데 있어 필

수조건은 이상적인 신체표준의 내면화이다(Mckinley & Hyde, 1996). 그러한 점에서 미디어는 신체적 외모에 대한 사회문화적 압력을 가하여 이를 내면화하도록 만들고, 사회화하는 데 중요한 역할을 한다(Heinberg, Thompson, & Stormer, 1995). Vandenbosch와 Eggermont(2012)의 연구 결과에 의하면, TV 광고, 음악 방송, 패션 잡지 등의 미디어는 아름다움에 대한 이상적인 가치를 전파하고 이를 내면화하도록 만들어 신체감시행동을 예측하는 것으로 나타났다. 최근에는 스마트폰의 보급과 인터넷을 기반으로 한 SNS의 사용자의 증가함에 따라, 이상적인 신체적 외모의 가치를 전파하는 데 있어 SNS의 영향력 또한 상당할 것이라고 예상해 볼 수 있다. 특히, SNS에서 활발히 일어나는 사진 업로드, '좋아요' 또는 댓글을 통한 피드백 등 외모에 초점을 맞춘 활동들은 일종의 대상화 경험일 수 있다(Wang, Wang, Yang, Zeng, & Lei, 2019). 또한 성인진입기를 대상으로 페이스북 사용과 심리적 웰빙의 관계를 구조모형검증 한 결과, 과도한 페이스북 사용자는 사회비교와 자기대상화를 매개로 하여 높은 수치심을 유의하게 예측하였다(Hanna et al., 2017). 즉, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용은 타인과 비교하도록 만들어 자신이 어떻게 보이는지 습관적으로 감시함으로써 자연스럽게 자신의 신체에 대한 부적절감 또는 수치심을 경험하도록 할 가능성이 있다.

이처럼 이미지 기반 SNS의 과도한 사용은 신체감시성과 신체수치심을 매개하였을 때 이상섭식행동에 대한 예측력을 가질 것으로 예상해 볼 수 있다. Feltman(2011)의 연구 결과에 따르면, 페이스북에 대한 과도한 몰입은 자기대상화의 중요한 예측 요인 중 하나이며, 자기대상화와 이상섭식행동의 관계에서 신체수

치심은 완전매개 하는 것으로 나타났다. 즉, 페이스북 사용자들은 타인에 의해 평가될 수 있는 상황에 쉽게 놓이게 되어 신체감시성이 높아지고 부정적인 평가를 통해 신체수치심을 경험하게 되며, 결국 이상섭식행동으로 이어진다.

한편, 미디어의 압력과 이상섭식행동의 관계는 외모 거부민감성에 의해서도 매개될 수 있다. 외모 거부민감성(appearance-based rejection sensitivity)이란 자신의 외모로 인하여 중요한 타인으로부터 거절을 경험할지도 모른다는 불안한 걱정과 예상으로 정의되는 인지-정서적 처리성향을 의미한다(Park, 2007). 외모 거부민감성은 부모의 영향을 받는 것으로 보인다. 다수의 선행 연구에 따르면, 양육자는 매력적인 신생아에 대한 반응성이 더 큰 것으로 나타났다으며, 매력적인 신생아는 그렇지 않은 신생아보다 더 많은 사랑과 돌봄을 제공받는 것으로 나타났다(Langlois, Ritter, Casey, & Sawin, 1995). 이때, 양육자로부터 차별적 양육을 경험한 아동은 안정적인 애착을 형성하지 못하며, 이를 해소하기 위하여 자신이 부모에게 수용되지 못하는 이유를 자신의 외모에 귀인하는 경향이 있다(Park, Crocker, & Mickelson, 2004). 이렇듯 부모의 사랑이 조건적이라고 인식한다면, 매력적인 것은 수용과 관련되고 그렇지 않은 것은 거절과 관련된다는 것을 학습할 가능성이 높다(Park, Rachel, & Calogero, 2009). 즉, 외모 거부민감성을 발달시킨 아동은 이후에 타인과의 관계에서 거절의 단서가 지각될 때마다 그 원인을 자신의 외모로 귀인할 가능성이 상당히 높다.

그러나 외모 거부민감성은 부모보다 미디어와 또래집단의 영향력이 더 큰 것으로 나타났다(Park, 2007; Park, DiRaddo, & Calogero, 2009).

미디어로부터 전파되는 이상적인 마른 체형의 가치가 내면화될 때 외모 거부민감성을 높이는 것으로 나타났으며(Webb et al., 2017), 외모에 따른 또래의 조건적인 수용은 외모 거부민감성을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(Park, DiRaddo, & Calogero, 2009). 이를 종합하면, 미디어와 또래집단의 영향력이 서로 결합된 강력한 파급력을 가지고 있는 매체인 SNS는 이상적인 외모에 대한 가치를 전파하여 외모 거부민감성을 높이는 데 중요한 영향을 미칠 것이라고 예상해 볼 수 있다.

양육자로부터 사랑, 지지, 친밀감을 경험하는 여대생들과 달리, 양육자에게 정서적 철회, 거부감을 느끼는 여대생들은 섭식장애의 위험이 더 높은 것으로 나타났다(Parker, Tupling, & Brown, 1979). 이처럼 거부민감성은 이상섭식행동을 예측하는 요인 중 하나인데, 이상섭식행동 중 폭식행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(윤채림, 신주영, 김정민, 2014). 이처럼 실제 외모 거부민감성이 발달한 사람들은 이상적인 외모에 근거한 사회 비교가 증가하였고 자신의 불안을 감소시키기 위하여 성형수술과 이상섭식행동에 흥미를 보이는 것으로 나타났다(Park, 2007; Park, Calogero, Harwin, & DiRaddo, 2009). 이와 유사하게 Linardon, Braithwaite, Cousins와 Brennan(2017)의 연구에서 외모 거부민감성은 사회불안과 섭식장애 사이를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 타인에 의해 관찰될 수 있는 상황에 대한 공포심과 불안감을 느끼는 사람들은 자신의 외모의 결함으로 인한 거절경험을 최소화하고 불안을 완화시키기 위하여 자신의 체중과 체형에 대해 과도하게 부정적으로 평가하여 섭식을 제한하는 행동을 보이는 것이라고 수 있다.

이러한 선행 연구들을 고려하여 성인 초기 여성들의 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 이상섭식행동과 객체화된 신체의식, 외모 거부민감성에 각각 영향을 미칠 뿐만 아니라, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성을 순차적으로 거쳐 이상섭식행동에 영향을 미칠 것이라고 가정할 수 있다. 즉, 여성들은 SNS를 과도하게 사용함으로써 또래와 미디어의 압력으로 인해 이상적인 신체 표준을 내면화하고, 자신의 외모를 관찰자의 시선으로 감시하며 사회문화적 기준에 도달하지 못했을 때 수치심을 경험하는 일련의 과정을 학습하게 된다. 이렇게 객체화된 신체의식은 자신의 외모로 인해 중요한 타인으로부터 거절을 경험할지도 모른다는 불안과 두려움을 증폭시켜 중국에는 이상섭식행동을 심화시킬 것이라고 예상된다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 이상섭식행동을 예측하는가?
2. 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성이 각각 단순 매개하는가?
3. 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성이 순차적으로 거쳐 이중매개하는가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 이미지 기반 SNS, 즉 페이스북 또는 인스타그램을 사용하고 있는 만 18 ~

29세의 성인 초기 여성들을 대상으로 온라인을 통해 자기보고식 설문을 실시하였다. 총 406명의 응답자 중 연구 대상에 적합하지 않는 설문 8부(1.9%)와 한 가지 이상의 척도에서 불성실하게 응답한 설문 13부(3.3%)를 제외하여 385명(연령  $M=24$ ,  $SD=2.9$ )의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

### 측정도구

#### 이상섭식행동

섭식문제를 측정하기 위해 Garner와 Garfinkel (1979)가 개발했고, Garner와 동료들(1982)이 단축 및 수정한 버전을 기초로 하였다. 한국판 섭식태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitude Test-26; KEAT-26)은 이민규 등(1998)에 의해 타당화 되었으며, 본 연구에서는 임다환 (2018)이 수정하고 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 절식행동 13문항, 폭식행동 6문항, 섭식통제 7문항의 총 26문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 6점 평정척도로 평정된다. 구조방정식 모형 검증을 위해 내용기반 알고리즘을 통해 원척도의 하위요인을 그대로 유지하여 문항묶음(parceling)하였다. 본 연구에서 이상섭식행동의 전체 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였으며, 절식행동 .90, 폭식행동 .85, 섭식통제 .67로 나타났다.

#### 이미지 기반 SNS의 과도한 사용

본 연구에서는 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이라는 구인의 측정에 적합하다고 판단된 SNS 몰입 척도와 소셜미디어 자기제시 척도 두 가지를 측정변수로 사용하였다. 먼저, Manago와 동료들(2015)이 개발한 페이스북 몰입 척도(The Facebook Involvement Scale)

를 이정협(2016)이 번안 및 수정하였고, 이를 본 연구의 목적에 맞게 재수정하여 사용하였다. 본 척도는 5점 Likert식 척도와 6점 평정 척도를 혼합하여 사용하고 있으며, 총 19문항이다. 5점 Likert식 척도로 평정되는 문항은 SNS 이용시간 1문항과 SNS 이용강도 6문항이며, 이를 통해 SNS 사용에 대한 개인의 생각과 행동 양상을 측정한다. 6점 평정척도로 평정되는 문항은 SNS 수동적 사용 6문항과 SNS 능동적 사용 6문항이며, SNS 상에서 자신과 타인의 게시물을 얼마나 소비하고 있는지에 대해 측정한다. 이와 함께, 자기 자신을 표현하고 개방하고자 하는 동기를 가지고 SNS를 사용하고 있는지 알아보기 위하여 Utz, Tanis와 Vermeulen(2012)에 의해 개발되었고, 허세운(2018)이 번안한 소셜미디어 자기제시 척도(Social media Self-presentaion Scale)를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 본 척도는 총 10문항이며, 5점 Likert식 척도로 평정된다. 구조방정식 모형 검증을 위하여 각 척도가 측정하는 하위요인의 의미를 훼손시키지 않고 그대로 보존하고자 내용기반 알고리즘을 사용하여 문항묶음 하였다. 그러나 SNS 몰입 척도의 SNS 이용시간은 1문항이기 때문에, SNS 이용강도와 함께 하나의 요인으로 문항묶음 하여 분석을 실시하였다. 본 연

구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었으며, SNS 이용강도 .82, SNS 수동적 사용 .85, SNS 능동적 사용 .86, SNS 자기제시 .91로 나타났다.

### 객체화된 신체 의식

한국판 객체화된 신체 의식 척도(The Korean Version of Objectified Body Consciousness Scales; K-OBCS)는 Mckinley와 Hyde(1996)가 처음 개발한 것을 기초로 하여 김완석, 유연재, 박은아(2007)이 번안하고 타당화 하였다.

본 척도는 신체감시성 8문항, 신체수치심 8문항, 통제신념 8문항의 총 24문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 6점 평정척도로 평정된다. 그러나 본 연구의 잠재변수 간 상관분석 결과, 한국 표본 집단에서는 통제신념이 신체감시성, 신체수치심과 유의미한 상관이 전혀 없는 것으로 나타난 김완석 등(2007)의 연구결과와 같이 통제신념이 객체화된 신체 의식의 다른 두 하위요인과 상관이 전혀 존재하지 않는 것으로 나타나 이를 제외한 두 개의 하위요인만을 최종 분석에 사용하였다. 구조방정식 분석에서는 하나의 잠재변수를 세 개 이상의 지표변수(three-indicator rule)로 측정할 것을 권장하고 있다(Little, Rhemtulla, Gibson, & Schoemann, 2013; 이지현, 김수영, 2016). 따라

표 1. 주요 변인들의 점수범위와 평균 및 표준편차 (n=385)

	가능한 점수범위	점수범위	평균	표준편차	왜도	첨도
이미지 기반 SNS의 과도한 사용	29-157	35-153	79.19	21.17	.62	.52
이상섭식행동	26-156	33-133	68.28	17.63	.89	.78
객체화된 신체 의식	16-80	21-80	47.35	10.12	.19	.26
외모 거부민감성	30-180	30-179	93.53	31.17	.24	-.21



서 내용기반 알고리즘을 기반으로 하여 확인적 요인분석의 결과에 따라 객체화된 신체외모의식을 세 가지 하위요인(신체감시성, 신체수치심1, 신체수치심2)으로 재구성하였다. 본 연구에서 객체화된 신체외모의식의 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었으며, 신체감시성 .87, 신체수치심 .84로 나타났다.

#### 외모 거부민감성

Park(2007)이 개발하고 타당화한 외모 거부민감성 척도(The Appearance Rejection Sensitivity Scale)를 김은자(2013)가 번안한 것을 수정하여 사용하였다. 본 척도는 외모로 인해 거절감을 경험할 수 있는 15가지 상황에 대하여 불안 염려(정서) 15문항과 거절 예상(인지) 15문항을 측정하며, 각 문항은 6점 평정척도로 평정된다. 세 개의 지표변수 규칙에 따라 내용기반 알고리즘을 기반으로 하여 4개의 지표변수(불안 염려1, 불안 염려2, 거절 예상1, 거절 예상2)로 재구성하였다. 본 연구에서 외모 거부민감성의 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었으며, 불안 염려 .93, 거절 예상 .93으로 나타났다.

#### 자료분석

SPSS 22.0 프로그램을 통해 기술통계 및 상관 분석을 실시하였다. 이후 Mplus 7.0 프로그램을 통해 측정모형에 대한 확인적 요인분석 및 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 부트스트래핑을 통한 매개효과의 유의성을 평가하였다.

## 결 과

#### 기술통계

연구모형을 검증하기에 앞서, 연구 자료의 기본적인 특성을 이해하고자 이상섭식행동, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용, 객체화된 신체외모의식, 외모 거부민감성의 가능한 점수범위와 실제 점수범위, 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 연구자료의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였으며, 모든 변인들이 왜도의 절대값이 3, 첨도의 절대값이 10을 넘어가지 않아 이를 충족하는 것으로 확인되었다(Kline, 2011).

#### 상관분석

주요 변인들 간 관련성을 확인하기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 모든 잠재변인들은 .01 유의수준에서 유의미한 정적 관련성을 보이는 것으로 나타났다( $r=.237\sim.597, p<.01$ ). 이를 표 2에 제시하였다.

표 2. 주요 변인들의 상관분석 결과 ( $n=385$ )

	1	2	3	4
이상섭식행동	1			
이미지 기반 SNS의 과도한 사용	.42**	1		
객체화된 신체외모의식	.60**	.31**	1	
외모 거부민감성	.52**	.24**	.59**	1

\*\*  $p<.01$

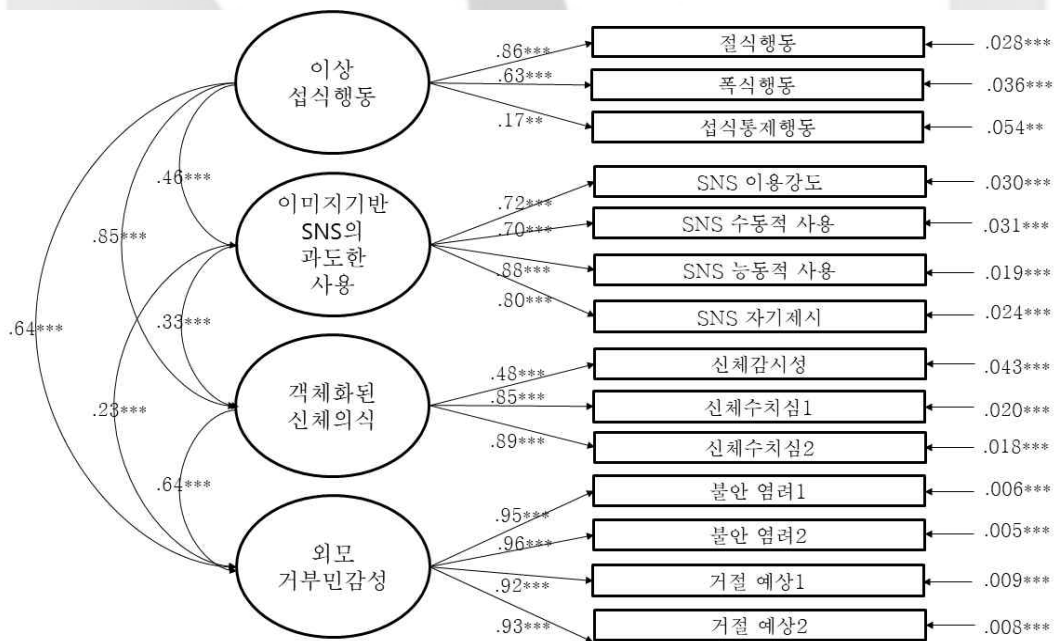
측정모형의 검증

측정모형을 검증하기 위해 지표변인을 구성하고자 내용기반 알고리즘을 통한 문항묶음(parceling)을 사용하여 모든 잠재변인에 대한 지표변인을 구성하였다. 다음으로 문항묶음을 통해 구성된 지표변인들이 잠재변인을 적절하게 반영하는지 알아보기 위하여 확인적 요인 분석을 진행하였다. 분석 결과,  $\chi^2$ 값이 201.589 ( $df=71, p<.001$ )로 나타나 본 연구의 영가설이 기각되었는데, 이는 모형이 자료에 부적합하다는 것을 의미한다.

그러나  $\chi^2$  검증은 표본의 크기, 추정하고자 하는 모수의 개수 등 다양한 요인에 민감하게 반응하여 연구모형이 쉽게 기각될 수 있기 때문에, 본 연구에서는 적합도 지수를 통해 모형을 평가하고자 하였다(김수영, 2016). 본 연

구의 측정모형은 CFI는 .966, RMSEA는 .069 (CI=.058-.080), SRMR은 .049로 나타나 전반적으로 적합도가 적절한 것으로 평가할 수 있다.

각 잠재변인에 대한 지표변인의 요인부하량은 모두 유의미하게 나타났다( $p<.001$ ). 보통 수렴타당도는 요인부하량이 .40 이상일 때 수용 가능한 수준(Wang & Wang, 2012), .70 이상일 때 매우 우수한 수준(Kline, 2016)으로 평가되기 때문에, 본 측정모형의 수렴타당도는 전반적으로 수용할만한 수준이라고 볼 수 있다. 그러나 이상섭식행동의 지표변인 중 섭식통제의 요인부하량이 .17로 매우 낮은 수준이었는데, 이는 비임상군에서 섭식을 스스로 통제하는 것이 이상섭식행동이 아닌 보다 적응적인 행동으로 측정되었을 가능성이 있다(설경옥, 박선영, 박지은, 2016). 하지만 본 연구에서는 섭식통제의 요인부하량이 통계적으로 유의한



\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , 그림에 제시된 계수는 표준화된 수치임.

그림 1. 측정모형의 요인부하량 및 잠재변인 간 상관

수준이었으며( $p < .001$ ), 이상섭식행동을 구성하는 주요 개념이므로 이를 제거하지 않고 구조모형 검정을 실시하였다. 더불어 변별타당도는 잠재변인 간 상관의 절댓값이 .90을 넘지 않을 때 적절하다고 평가되는데(Kline, 2016), 본 연구에서는 .23~.85로 나타나 변별타당도를 확보하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 14개의 지표변인으로 구성된 네 개의 이론적 잠재변인을 구인하는 것이 타당하다고 판단할 수 있다.

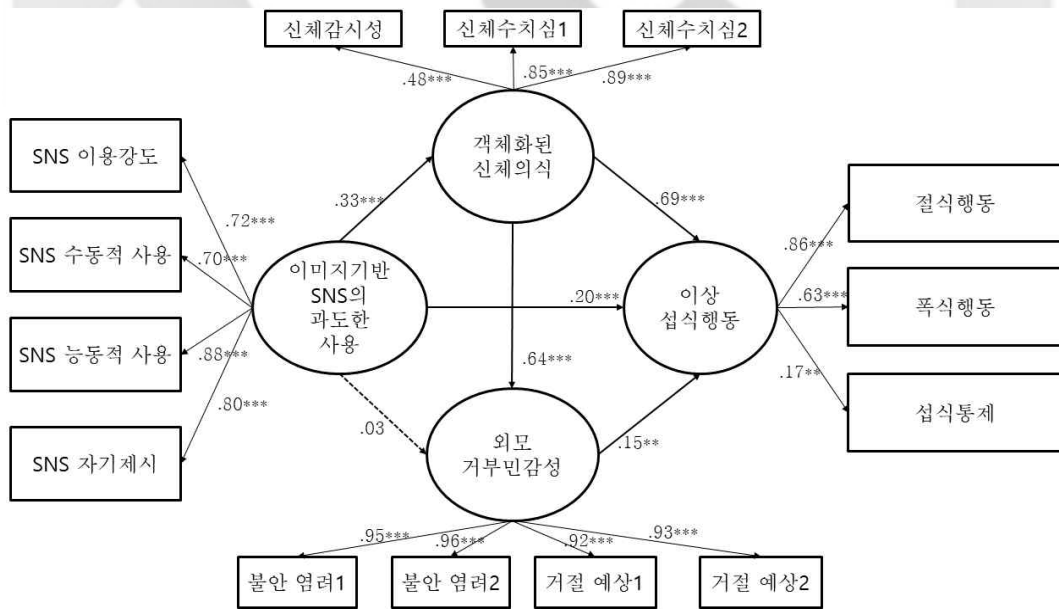
### 구조모형의 검정

이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계를 객체화된 신체외모와 외모 거부민감성이 매개하는지 확인하기 위하여 연구모형을 설정하고 이에 대한 구조모형 검정을 실시하였다. 연구모형의 적합도를 확인한

결과, 전반적으로 적합한 것으로 나타났는데( $\chi^2 = 201.589(df = 71, p < .001)$ , CFI = .966, RMSEA = .069(90% CI = .058~.080), SRMR = .049), 이는 본 연구의 자료가 연구모형에 부합함을 의미한다.

### 연구모형의 분석

연구모형에 대한 모수 추정치 및 경로계수의 통계적 유의성은 그림 2에 제시하였다. 먼저, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용에서 이상섭식행동으로 이어지는 직접 경로가 정적으로 유의하였다( $\gamma = .20, p < .001$ ). 더불어 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 객체화된 신체외모로 가는 경로( $\gamma = .33, p < .001$ )와 객체화된 신체외모에서 이상섭식행동으로 가는 경로( $\beta = .69, p < .001$ ) 또한 정적으로 유의하였다. 그러나 이미지 기반 SNS의 과도한 사용에서 외모 거부민감성으로 이어지는 경로는 유의하지 않았으



\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , 그림에 제시된 계수는 표준화된 수치임.

그림 2. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

나( $\beta=.03$ , ns), 외모 거부민감성에서 이상섭식 행동으로 가는 경로는 정적으로 유의하였다( $\beta=.15$ ,  $p<.01$ ). 마지막으로 객체화된 신체 의식에서 외모 거부민감성으로 이어지는 경로가 정적으로 유의미하였다( $\beta=.64$ ,  $p<.001$ ).

### 매개효과의 검정

본 연구모형의 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성의 각각의 단순매개 효과, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용에서 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성이 순차적으로 이어지는 이중매개효과의 통계적 유의성을 검정하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 진행하였다(Bollen & Stein, 1990). 원자료( $N=385$ )에서 무선적으로 표집한 10,000개의 표본을 사용하여 95% 신뢰구간을 구하는 방법으로 각각의 매개효과의 유의성을 검토하였다. 매개효과의 검정 결과, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 외모 거부민감성의 단순매개효과를 제외한 다른 매

개효과의 값이 95% 신뢰구간 내에서 0을 포함하지 않아 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체 의식의 단순매개효과, 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성을 순차적 이중매개효과가 통계적으로 유의미하였다. 매개효과의 검정 결과는 표 3에 제시하였다.

## 논 의

본 연구에서는 성인 초기 여성들을 대상으로 섭식과 관련된 문제행동이 유발되는 구조적인 과정을 이해하고자 하였다. 특히 새롭게 등장한 미디어인 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 여성의 이상섭식행동에 미치는 영향력을 살펴보고자 하였으며, 그 관계에서 기제변인으로써 객체화된 신체 의식과 외모 거부민감성의 매개 역할을 검증하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용은 이상섭식행동을 직접적으로 예측하였다. 이는

표 3. 연구모형의 매개효과 검정 결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		Low	Upper
이미지 기반 SNS의 과도한 사용 → 객체화된 신체 의식 → 이상섭식행동	.225***	.138	.312
이미지 기반 SNS의 과도한 사용 → 외모 거부민감성 → 이상섭식행동	.004	-.014	.022
이미지 기반 SNS의 과도한 사용 → 객체화된 신체 의식 → 외모 거부민감성 → 이상섭식행동	.031*	.002	.060
이미지 기반 SNS의 과도한 사용 → 이상섭식행동 총 간접효과	.260**	.088	.302

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

SNS를 과도하게 사용하는 것은 사회문화적으로 인정하는 이상적인 신체 표준을 내면화하도록 만들며, 이에 도달하기 위해 과도한 방법으로 다이어트를 하는 등 이상섭식행동으로 이어진다는 선행 연구와 일치하는 결과이다 (Sampasa-Kanyinga, Chaput, & Hamilton, 2016). 특히, SNS에서 자신의 인상을 긍정적으로 관리하기 위해 이미지를 수정하여 게시하고 공유하는 활동은 이상적인 외모의 기준과 자신을 비교하도록 만들어 자신의 체형이나 체중, 섭식에 대한 걱정이 증가하고 문제행동으로 이어질 가능성이 높아진다(McLean et al., 2015).

또한 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체의식의 단순매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 이미지 기반 SNS를 과도하게 사용하는 사람은 사회문화적으로 인정된 신체표준을 내면화함으로써 자신의 신체를 객체화하여 감시하고 수치심을 경험하며, 이를 해소하고자 이상섭식행동으로 이어질 수 있음을 확인하였다.

그러나 외모 거부민감성은 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계를 단순매개하지 못하였다. 특히, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용에서 외모 거부민감성으로 이어지는 경로가 유의하지 않았는데, 이는 미디어의 외모에 대한 사회문화적 압력이 외모 거부민감성을 예측하는 중요한 요인이라는 선행 연구의 결과와 불일치하는 결과이다(Park, DiRaddo, & Calogero, 2009; Webb et al., 2017). 이처럼 상이한 결과가 나온 이유는 SNS 자기제시의 영향일 수 있다. 본 연구에서는 '이미지 기반 SNS의 사용'을 측정하기 위하여 SNS 몰입 척도와 함께 SNS 자기제시 척도를 함께 사용하였고 이로 인한 '프로테우스 효과(the Proteus effect)'가 나타났을 가능성이 있다. 프

로테우스 효과란 실제 모습보다 온라인 상에서 매력적으로 수정된 외모로 인하여 자신감이 향상되는데, 그것이 오프라인까지 이어지는 것을 말한다(Yee & Bailenson, 2007). 안서연과 김정현(2016)의 실험 연구 결과, SNS에 매력적으로 보정한 셀피를 게시하도록 지시하고 긍정적인 피드백을 제시했을 때, 외모에 대한 자신감이 향상되었다. 또한 향상된 외모에 대한 자신감이 사회적 자기효능감을 높이는 결과로 이어져, 이는 곧 현실에서의 자신감으로 전이되는 것으로 나타났다. 따라서 SNS 상에서 자신의 인상을 관리하고자 이미지를 수정하여 게시하는 사용자들은 프로테우스 효과에 따라 외모 거부민감성으로 이어지지 않았을 가능성이 있다.

마지막으로 부트스트래핑 방법에 의한 매개효과 검정 결과, 이미지 기반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계에서 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성을 순차적으로 거치는 이중매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이를 통해 이미지 기반 SNS의 과도한 사용자는 이상적인 신체표준을 내면화함으로써 자신을 객체화하여 감시하고 통제하고 내면화된 신체표준과 비교하여 이에 부합하지 않을 때 신체수치심을 경험할 수 있다. 더 나아가 객체화된 신체의식은 자신의 외모로 인해 중요한 타인으로부터 거절을 당할 수 있다는 불안한 민감성을 발달시키고, 이러한 불안을 해소하기 위해 섭식문제를 일으킬 수 있음을 의미한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 새로운 SNS 미디어 매체의 남용이 이상섭식행동을 유발하는 구조적인 과정에 대한 이해를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 이상섭식행동의 발현은 섭식장애로

이환될 가능성이 매우 높기에 예방적인 접근을 위한 근거자료 확보가 매우 중요하다고 할 수 있다. 연구 결과, 이미지 기반 SNS 미디어의 과도한 사용은 이상적인 외모 가치를 내면화하는데 중요한 영향을 미쳤고, 이를 통해 유발되는 자동적인 사고와 정서, 행동이 섭식문제를 일으킬 수 있음을 확인하였다. 특히, 사회문화적 요인으로써 SNS와 같은 이미지 기반 미디어의 출현이 보다 적극적인 사회화의 주체로서 기능할 수 있음에 주목할 필요가 있다. 인터넷에서 공유되는 이미지의 지속적인 소비로 인하여 이상적인 외모에 대한 가치를 내면화 한 결과가 중국에 이상섭식행동을 결정하는 중요한 요인임을 확인함으로써 확립된 미적 기준에서 벗어나 다양한 미적 가치를 인정할 수 있는 인식의 변화가 필요함을 시사하였다.

둘째, 본 연구는 이상섭식행동을 유발하는데 있어 새롭게 등장한 미디어인 SNS의 영향력을 확인하였다는 데 의의가 있다. 기존의 TV, 잡지 등과 같은 전통적인 미디어의 영향력을 확인한 연구에 비해 SNS의 영향력을 살펴본 연구는 매우 제한적이었다. 이에 본 연구에서는 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 이상섭식행동에 미치는 영향과 그 기제를 통합적으로 확인함으로써 성인 초기 여성들의 섭식문제에 대한 개입을 제안하고자 하였다. 즉, 성인 초기 여성들의 신체 및 심리적 건강을 위해서는 SNS의 압력으로부터 벗어나 자신의 외모를 있는 그대로 긍정하고 사랑하는 '자기 몸 긍정주의(body positivity)'를 통해 타인의 시선에서 자유로워지고 자기 스스로 당당해질 수 있도록 하는 인식의 개선이 시급하다는 측면에서 본 연구의 실용적 의의를 확인할 수 있다. 인식의 개선과 관련된 개입방법은

그 효과성이 검증되기도 하였다. 이지현과 유성경(2019)은 이상섭식행동을 보이는 여성들을 대상으로 자신의 신체에 대한 긍정적인 사회적 피드백과 연합하는 평가조건화 개입을 실시하였다. 그 결과, 통제집단에 비하여 이상섭식행동의 위험성을 높이는 신체불만족 점수가 유의미하게 낮아지는 결과를 보였다. 이는 새로운 사회화의 수단으로 등장한 이미지 기반 SNS의 사용이 긍정적 자기표현 및 수용을 위한 도구가 될 수 있도록 교육적 및 사회적 방안의 마련이 필요함을 시사한다.

셋째, 본 연구는 이미지 기반 SNS의 사용을 측정하기 위하여 단일 척도가 아닌 두 가지의 척도를 사용하여 SNS의 영향력을 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 최근 SNS의 단순한 사용 시간뿐만 아니라 SNS의 구체적인 활동 특성들이 이상섭식행동을 더 강하게 예측할 수 있다는 선행연구의 결과에 따라 (Mabe, Forney, & Keel, 2014), 이미지 기반 SNS 사용수준을 측정하기 위해서는 다양한 척도를 활용해야 할 필요가 있다. 이에 따라 본 연구에서는 SNS 몰입 척도와 SNS 자기제시 척도를 혼합하여 사용하였다. 또한 다양한 척도를 사용할 때 문제가 될 수 있는 측정 오차를 최소화하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 각 척도의 특성을 그대로 보존하기 위하여 내용기반 알고리즘을 통한 문항묶음을 실시하였다. 이를 종합해보면, 본 연구에서는 현재 얼마나 SNS를 얼마나 사용하고 있는지 뿐만 아니라 어떠한 동기를 가지고 사용하고 있는지를 확인함으로써 성인 초기 여성들의 SNS 활동 특성을 좀 더 자세히 이해하고자 하였다는 데 기여하였다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 SNS의 주요 사용자인 성인 초기에 해당하는 여성들을 대상으로 하였으나, 최근 스마트폰 사용 연령이 점점 낮아지고 있어 SNS에 의한 사회화는 이보다 이른 시기에 이루어질 가능성이 높다. 실제로 75%의 청소년들이 SNS를 거의 매일 사용하고 있다고 보고하여(이창호, 성운숙, 정낙원, 2012), 청소년들 또한 이미지 기반 SNS의 과도한 사용이 이상섭식행동에 상당한 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 바탕으로 연령의 범위를 확대하여, 아동 및 청소년들을 대상으로 SNS의 영향력을 탐색하고 조기개입 방안을 마련할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 여성의 이상섭식행동으로 이어지는 구조적인 과정을 탐색하였다. 그러나 최근 '탈코르셋 운동'의 확산으로 여성들은 외모관리행동을 거부하는 반면, 남성들은 외모관리행동에 대한 관심이 증가하고 있는 추세이다. 이를 반영하듯 면도, 치아관리, 헤어, 몸매, 패션 등 외모를 관리하는 남성, 즉 그루밍(grooming)족이 등장하였다(김칠순, 박미란, 2014). 또한 이전에는 외모관리행동을 사회적 지위와 성공의 수단으로써 사용하였다면, 최근에는 자기만족을 위해 사용하는 것으로 나타났다(Bakewell et al., 2006). 이처럼 남성들이 외모에 대한 높은 관심도와 그에 대한 태도가 변화함에 따라, 그 동안 여성들을 대상으로 진행되었던 외모관리행동에 대한 연구가 남성으로 확대되어야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 이미지 기반 SNS의 사용과 외모 거부민감성의 관계가 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 이는 SNS 자기제시 영향력을 고려하지 못한 결과일 수 있다. 자신의 인상을 긍정적으로 관리하기 위하여 수정된 사진들은 타인으로부터 긍정적인 피드백을 유

도하고, 그 결과 외모로 인한 자신감이 오픈라인까지 이어질 수 있는데, 이는 SNS 자기제시에 의한 결과일 가능성이 있다(안서연, 김정현, 2017; Yee & Bailenson, 2007). 그러나 SNS 상에서 받은 긍정적인 피드백은 자신의 본연의 모습이 아닌 보정된 이미지에 대한 것이기 때문에, 여성들은 자신을 더 매력적으로 보이기 위해 집착하게 될 가능성이 높고, 셀피 중독, SNS를 통한 자기대상화 등 다양한 문제들이 나타날 수 있을 것이라 예상해 볼 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 SNS 자기제시를 포함한 이미지 기반 SNS의 사용이 프로테우스 효과를 통해 외모 자신감을 상승시킴으로써 여성들에게 어떤 영향을 미치는지 확인해 볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 건강보험심사평가원. (2013). 2013년 섭식장애 분석결과, 5월 24일 보도자료.
- 건강보험심사평가원. (2016). 의료통계정보질병, 세분류(4단 상병) 통계자료.
- 김수영. (2016). 구조방정식 모형의 기본과 확장. 서울: 학지사.
- 김완석, 유연재, 박은아. (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도 (K-OBCS): 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 329-349.
- 김은자. (2013). 가해 염려형 사회 공포증, 외모 거부 민감성, 신체변형 걱정이 이십대 성형 수술 수용에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정민, &한근희. (2008). 대중매체, 타인과의 외모 비교 및 신체질량지수가 여고생 및 여대생의 섭식태도에 미치는 영향. 한국가

- 정관리학회지, 26(4), 73-83.
- 김칠순, & 박미란. (2014). 20-30 대 남성의 그루밍 정도에 따른 외모관리행동, 의복선택행동, 의복선호도에 관한 연구. *한국의류산업학회지* pISSN, 16(2), 2014.
- 김효진, & 임성문. (2015). 여자 청소년의 소셜 미디어 이용과 이상섭식행동의 관계: 신체대화과 유명인승배의 매개효과. *청소년학연구*, 22(8), 25-52.
- 남정혜, 이수재, 김현정. (2014). 경기 일부지역 여대생의 체질량지수와 섭식장애의 상관관계 연구. *한국식품영양학회지*, 27(1), 80-88.
- 박윤영, 이소연. (2019). 여자 청소년과 여대생의 이상섭식태도에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인에 관한 메타분석. *청소년학연구*, 27(1), 105-140.
- 박지연, 신민섭, 김은정. (2011). 내현적 자기애성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 663-679.
- 백소현, 장창곡. (2019). 대학생들의 취업스트레스가 외모관심도와 외모관리 행동에 미치는 영향. *한국미용학회지*, 25(4), 812-821.
- 설경옥, 박선영, 박지은. (2016). 성인기 초기 여성의 물질주의, 외모주의와 이상섭식행동의 관계에서 사회비교와 신체불만족의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 875-896.
- 안서연, 김정현. (2016). 셀프카메라 (Self-Camera) 행위가 20 대 여성들의 외모 존중감, 자기노출 욕구, 외모개선 욕구 및 사회적 자기효능감에 미치는 영향: 프로테우스 효과를 중심으로. *사이버커뮤니케이션학보*, 33(2), 87-123.
- 오현숙. (2017). 소셜 미디어가 여대생의 신체 이미지 형성에 미치는 영향. *광고연구*, (115), 421-450.
- 윤채림, 신주영, 김정민. (2014). 여자 청소년의 거부민감성, 충동성 및 죄책감이 폭식행동에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 32(3), 31-44.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, ... , 윤애리. (1998). 한국판 식사 태도 검사-26 (The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26) 표준화 연구 1: 신뢰도 및 요인분석. *한국정신신체의학*, 6(2), 155-175.
- 이정협. (2017). SNS 사용이 대학생의 대상화된 신체외식에 미치는 영향. *부산대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이지현, 김수영. (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 이지현, 유성경(2019). 이상섭식행동 여대생의 신체불만족 감소 및 자존감 향상을 위한 평가조건화 개입 효과 검증. *한국심리학회지: 여성*, 24(4), 443-463.
- 이창호, 성윤숙, 정낙원. (2012). 청소년의 소셜 미디어 이용실태 연구. *한국청소년정책연구원 연구보고서*, 1-396.
- 임다훤. (2018). 사회의 미적 기준 내재화와 여대생의 이상섭식행동의 관계, 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한국인터넷진흥원. (2016). 2016 인터넷이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원. (2018). 2018 인터넷이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보화진흥원. (2010). 인터넷중독 실태조



- 사. 서울: 한국정보화진흥원.
- 허세윤, 2018., 청소년의 소셜미디어 자기제시와 이상섭식행동의 관계: 또래규범의 조절된 매개효과, 충북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Bakewell, C., Mitchell, V. W., & Rothwell, M. (2006). UK Generation Y male fashion consciousness. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 10(2), 169-180.
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological methodology*, 115-140.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: Relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 82-87.
- Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768-791.
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 855-870.
- Feltman, C. (2011). *Do you "like" your body?: The effect of Facebook investment on self-objectification, body shame, and disordered eating.*
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giacardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172-179.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Hey Tow, W. N. F., Dell, P., & Venable, J. (2010). Understanding information disclosure behaviour in Australian Facebook users. *Journal of Information Technology*, 23(2), 126-136.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of

- social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79.
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251.
- Kline, R. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, 3rd edn Guilford Press. New York.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling* (Fourth Ed). New York: Guilford Press.
- Langlois, J. H., Ritter, J. M., Casey, R. J., & Sawin, D. B. (1995). Infant attractiveness predicts maternal behaviors and attitudes. *Developmental Psychology*, 31(3), 464.
- Linardon, J., Braithwaite, R., Cousins, R., & Brennan, L. (2017). Appearance-based rejection sensitivity as a mediator of the relationship between symptoms of social anxiety and disordered eating cognitions and behaviors. *Eating behaviors*, 27, 27-32.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological methods*, 18(3), 285.
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523.
- Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex roles*, 72(1-2), 1-14.
- McKinley, N. M. (1995). *Women and objectified body consciousness: A feminist psychological analysis* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental psychology*, 35(3), 760.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140.
- Mintz, L. B., O'halloran, M. S., Mulholland, A. M., & Schneider, P. A. (1997). Questionnaire for Eating Disorder Diagnoses: Reliability and validity of operationalizing DSM-IV criteria into a self-report format. *Journal of Counseling Psychology*, 44(1), 63.
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 490-504.
- Park, L. E., Calogero, R. M., Harwin, M. J., & DiRaddo, A. M. (2009). Predicting interest in cosmetic surgery: Interactive effects of appearance-based rejection sensitivity and negative appearance comments. *Body Image*, 3(3), 186-193.
- Park, L. E., Crocker, J., & Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1243-1254.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British journal of medical psychology*, 52(1), 1-10.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320.
- Rui, J., & Stefanone, M. A. (2013). Strategic self-presentation online: A cross-cultural study. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 110-118.
- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: how three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354.
- Schlenker, B. R., Britt, T. W., & Pennington, J. (1996). *Impression regulation and management: Highlights of a theory of self-identification*.
- Shisslak, C. M., Crago, M., & Estes, L. S. (1995). The spectrum of eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 18(3), 209-219.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*, 25(3), 263-271.
- Steiger, H., & Israel, M. (2010). Treatment of psychiatric comorbidities. *The treatment of eating disorders: A clinical handbook*, 447-457.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of social and clinical psychology*, 13(3), 288-308.
- Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193-202.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Toma, C. L. (2010). Affirming the self through online profiles: beneficial effects of social networking sites. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*

- (pp. 1749-1752).
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (1999). Exploring the construct validity of the eating disorder continuum. *Journal of Counseling Psychology, 46*(2), 268.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication, 16*(4), 511-527.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication, 62*(5), 869-887.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Methods and applications*. Wiley.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2019). Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender. *Sex Roles, 1-12*.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International journal of obesity, 30*(4), 644.
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Donovan, C. L. (2014). The appearance culture between friends and adolescent appearance-based rejection sensitivity. *Journal of adolescence, 37*(4), 347-358.
- Webb, H. J., Zimmer Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*(4), 718-735.
- Yee, N., & Bailenson, J. (2007). The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human communication research, 33*(3), 271-29

1차원고접수 : 2020. 01. 20.

심사통과접수 : 2020. 03. 17.

최종원고접수 : 2020. 03. 26.

**The Relationship Between Excessive Use of Image-based SNS and  
disordered eating behaviors in young women:  
Mediating Effects of objectified body consciousness and  
appearance-based rejection sensitivity**

**Soin Jeong**

**Sujin Yang**

Department of Psychology, Ewha Womans University

According to eating-related problems, behaviors are increased in young adult women, this study verified the mediation effect between excessive use of image-based SNS and eating disordered habits resulting in objectified body consciousness and appearance-based rejection sensitivity. we surveyed 385 women aged 18 to 29 years. The structure equation model was used to analyze the results, not only is the excessive use of image-based SNS expected to directly effects eating disordered habits, but also through the mediation of objectified body consciousness affects. But, the mediation effect of appearance-based rejection sensitivity was not proved to be significant. In addition, the consequences of sequential dual mediation appears as objectified body consciousness and appearance-based rejection sensitivity. This study clarifies the structural processes that lead to eating disordered habits and it has proven that the influence use of SNS which is new media method. This research implies that awareness of appearance should be improved. The entire society ought to be free from sociocultural pressure about appearance, and understand various values. Therefore, the young adult women will be free from the eyes of others and can become self-confident.

*Key words* : early adulthood women, use of image-based SNS, disordered eating behaviors, objectified body consciousness, appearance-based rejection sensitivity