

SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계에서 외모 거부민감성의 매개효과: 성인 초기 여성을 중심으로*

이 시 현
연세대학교 심리학과
석사과정

박 수 현[†]
연세대학교 심리학과
교수

성인 초기 여성의 신체 및 외모 관련 심리적 문제는 정서적 고통과 기능 손상을 초래할 수 있는 중요한 사안으로 여겨지며, 최근에는 SNS 상의 외모 중심 활동과의 관련성이 주목되고 있다. 본 연구의 목적은 SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계에서 외모 거부민감성의 매개효과를 확인하는 것이다. 이를 위해 국내 만 18-29세 여성 300명의 SNS 외모 관련 게시물 활동, 외모 거부민감성, 신체이형 증상, 우울, 불안을 자기보고식 척도로 측정하였다. 이후 상관분석을 실시하고, 우울과 불안을 통제한 구조방정식모형을 검증하였다. 분석 결과, SNS 외모 관련 게시물 활동, 외모 거부민감성, 신체이형 증상은 모두 유의한 정적 상관관계를 보였다. 또한, 외모 거부민감성은 SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 신체이형 증상에 대한 환경적·개인적 위험 요인을 파악하고, 향후 예방 및 개입 방안 마련을 위한 기초자료를 구축하였다.

주요어: SNS 외모 관련 게시물 활동, 외모 거부민감성, 신체이형 증상, 구조방정식 모형

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문에 수록될 예정임. 본 연구는 연세 인문사회창의연구 지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(2024-22-0575).

† 교신저자(Corresponding author): 박수현, (03722) 서울시 서대문구 연세로 50 연세대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2123-5435, E-mail: parksoohyun@yonsei.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

신체이형 증상은 신체적 외모에서 하나 이상의 결점에 대해 지나치게 걱정하고 몰입하여 반복적으로 거울을 보거나 결합 부위를 수정하는 등의 행동 혹은 타인의 외모와 비교하는 정신적 행위를 의미한다(American Psychiatric Association, 2013). 개인이 인지하는 결점은 객관적으로 관찰하기 어렵거나 타인이 알아채지 못할 정도로 미미한 경우가 많음에도, 이들은 자신이 못생기고 매력적이지 않다고 생각하거나 기형적으로 보인다고 믿기도 한다(박지현, 양재원, 2020). 이러한 증상이 심화될 경우 신체이형장애로 진단될 수 있으며, 이는 일상 기능을 저해하고 정서적 고통을 초래할 뿐 아니라 높은 자살 시도 위험과도 관련된다(Pellegrini et al., 2021). 신체이형 증상의 핵심 특징인 외모 염려와 집착은 외모가 중요하게 다루어지는 사회적 환경과 긴밀하게 연결될 수 있다. 현대 사회에서 신체적 매력은 대인관계나 직업적 성취 등 다양한 영역에서 긍정적 결과와 연결되는 경향이 보고되어 왔으며(Gordon et al., 2013; Mulford et al., 1998), 이러한 외모의 의미와 기능은 친밀한 인간관계를 형성하고 사회에 진출하는 등의 주요 발달 과업을 수행하는 성인 초기(만18~29세)에 더욱 확대될 수 있다(권도연, 현명호, 2018). 그러나 외모의 가치가 강조될수록 신체상에 대한 염려, 외모에 대한 불만, 그리고 이에 따른 불안이 여러 문화권에서 공통적으로 관찰되고 있다(Rodgers et al., 2023). 특히 여성은 남성보다 신체와 외모를 기준으로 대상화되는 경험을 더 빈번하게 보고하며, 외모에 대한 평가와 사회적 압박을 상대

적으로 더 강하게 경험하는 집단으로 논의되어 왔다(Choukas-Bradley et al., 2022; Seekis et al., 2020; Veldhuis et al., 2020). 사회의 외모 기준 및 강박감을 성별과 연령을 함께 고려하여 살펴본 국내 통계조사 결과에서도 사회가 요구하는 바람직한 외모 기준이 존재한다고 생각하며 그 기준에 부합하기 위해 부담을 느낀다고 응답한 비율은 여성 10대와 20대에서 가장 높았다(김동식 등, 2019). 실제로 외모에 대한 사회의 기준과 태도를 습득하는 과정이 자기대상화로 이어져 신체이형 증상과 연관될 수 있다는 점에서(윤혜민, 이영호, 2020), 여성 중에서도 성인 초기 여성은 발달적 및 사회문화적 맥락에 따라 자신의 신체적 외모에 대해 불안과 염려를 경험하고, 과도한 주의, 집착, 비교 행동을 보이기 쉬운 조건에 놓이게 될 것으로 예상할 수 있다. 따라서 성인 초기 여성의 외모 관련 심리적 취약성을 고려하였을 때, 이들의 신체이형 증상을 이해하고 예방 방안을 고안할 필요가 있다.

신체이형 증상은 유전적 소인, 심리적·성격적 특성, 사회문화적 요인 등이 복합적으로 작용하여 발생하는데, 이때 사회문화적 요인의 영향이 상대적으로 주목될 수 있다(Longobardi et al., 2022; Neziroglu et al., 2008). 신체상 관련 심리적 문제의 발달을 설명하는 대표적인 틀인 삼자 영향 모델(tripartite influence model)에 따르면, 신체이형 증상에 영향을 미치는 사회문화적 요인으로 부모, 또래, 미디어를 들 수 있다(Keery et al., 2004). 이 중에서도 미디어는 이상적인 외모 이미지를 시각적으로 전달하는 데 주

된 역할을 하는 것으로 알려져 있다 (Kakar et al., 2023; Rodgers et al., 2024). 다양한 미디어 유형 가운데 SNS(social network service)는 이용자가 직접 콘텐츠를 제작하고 공유할 수 있는 양방향 소통 매체로서(박재진, 2019; Smock et al., 2011), 현대 사회의 보편적인 교류 수단으로 기능하고 있다(신승현, 박민정, 2021). 특히 성인 초기에는 또래와의 친밀감을 유지하기 위한 목적의 미디어 활용이 증가한다는 점에서(Coyne et al., 2013), SNS는 삼자 영향 모델이 제시하는 미디어 영향과 또래 영향이 결합된 형태가 되어 성인 초기 여성의 신체상 형성에 더욱 큰 영향을 미칠 수 있다. SNS의 영향 범위가 넓어지면서 SNS와 신체이형 증상의 관계를 탐색한 연구들도 증가하는 양상을 보였다. 일부 연구에서 SNS 사용이 신체이형 증상에 부정적인 영향을 미친다는 결과가 보고되었으나(Alsaidan et al., 2020; Ryding & Kuss, 2020), SNS 유형에 따라 두 변인 간의 직접적인 관계가 유의하지 않게 나타나는 경우도 관찰되었다(Gupta et al., 2023). 이처럼 다소 혼재된 결과는 SNS 기능과 유형의 다양성, 혹은 SNS 이용자 집단에서 보이는 특성 차이에서 기인할 수 있다. 따라서 SNS가 성인 초기 여성에게 미치는 영향을 보다 면밀하게 파악하기 위해, SNS 사용 방식을 구분하여 살펴볼 필요성이 제기된다(Scott et al., 2017; Young et al., 2017).

최근 청소년과 젊은 성인 사이에서 가장 인기 있는 SNS는 인스타그램과 같은 이미지 기반 플랫폼이다(김윤화, 2024; Gottfried & Park, 2025). 이미지 기반

SNS에서는 외모가 쉽게 노출되고 비교되며, ‘좋아요’ 수나 댓글 내용으로 외모에 대한 평가가 수치화 및 가시화되기도 한다(Merino et al., 2024). 이러한 특성으로 인해 이미지 기반 SNS는 외모와 관련된 심리적 어려움의 형성과 유지에 강력한 영향을 미칠 수 있는 요인으로 보고되어 왔다(Engeln et al., 2020; Fardouly & Vartanian, 2016; Tiggemann et al., 2018). 특히, 외모를 기반으로 한 이미지 중심의 SNS 활동에 참여하는 것과 신체상 문제간의 밀접한 연관성이 제시되어 온 점을 고려할 때(Cohen et al., 2017; Saiphoo & Vahedi, 2019), SNS 상에서 외모를 직접적으로 다루는 활동에 주목할 필요가 있다. 기존 연구에서는 이러한 활동을 주로 외모 관련 사진활동이라는 개념을 중심으로 설명해 왔다. SNS 외모 관련 사진활동은 자신의 외모가 포함된 사진을 게시하는 활동, 타인이 게시한 자신의 사진을 확인하는 활동, 외모 관련 게시물에 ‘좋아요’나 댓글을 통해 반응하며 상호작용하는 활동을 의미한다(이민선, 이현화, 2017; Meier & Gray, 2014). SNS에 공유되는 외모 게시물에 대하여, 개인은 더 매력적이고 좋은 모습을 보여주기 위한 목적을 지닐 수 있다(Pounders et al., 2016). 이를 위해 외모 게시물을 보정하거나 편집하기도 하는데(Tiggemann et al., 2020), 이를 셀피 보정 활동으로 지칭할 수 있다. 셀피(Selfie)는 스마트폰과 같은 기기를 이용하여 개인이 촬영한 자신의 사진으로(Salomon & Brown, 2021), 셀피 보정은 SNS에 셀피를 게시하기 전에 편집 프로그램을 이용해 조작 및 수정하는 것을 의

미한다(McLean et al., 2015). 이미지 기반 SNS가 확산되며, 이러한 보정 행동의 빈도가 증가하는 양상이 관찰되고 있다(Felig & Goldenberg, 2024). 이에 선행연구에서는 보정 행동과 사진활동 관련 척도들을 함께 활용하여, SNS와 연계된 외모 관련 활동을 하나의 통합된 개념으로 측정하는 방식이 적용되기도 하였다(서지혜, 장혜인, 2024; 오지연, 이주영, 2025).

한편, 최근 SNS 환경에서는 정지된 형태의 사진뿐 아니라 움직이는 이미지나 짧은 영상 등 다양한 형식의 외모 게시물이 공유될 수 있다(Copez-Lonzoy et al., 2025; Lowe-Calverley et al., 2019). 사진과 영상은 기술적 형식에서는 차이가 있지만, 개인의 외모가 시각적으로 제시되고 타인의 반응에 노출된다는 점에서 공통적인 특성을 지닌다. 외모 보정이나 필터 적용 역시 두 형식 모두에서 널리 사용되고 있다(Herring et al., 2024). 이에 따라 일부 연구에서는 외모 관련 사진활동을 측정하는 문항에 ‘영상’ 용어를 함께 포함하였으며, 이러한 측정 방식은 양호한 신뢰도와 타당도를 보인 것으로 보고되었다(Duan et al., 2022; Hendrickse et al., 2017). 또한, 사진과 영상 유형에 관계없이 이상적인 외모 게시물에 노출될 경우 외모 만족도가 감소하고 부정 정서가 증가하며 자기대상화 수준이 높아질 수 있다는 연구 결과가 보고된 바 있다(Gurtala & Fardouly, 2023). 이는 외모 게시물과 관련된 심리적 영향이 게시 형식 자체보다는 외모가 공개되고 평가의 대상이 될 수 있다는 특성과 더 밀접하게 연결될 가능성을 시사한다. 따라서, 본 연구

에서도 최근 SNS 특성을 반영하기 위해 기존의 SNS 외모 관련 사진활동의 범위를 영상까지 포함하고자 한다. 상기한 선행연구들을 종합하여, 본 연구는 SNS 상에서 이루어지는 외모와 관련된 활동들을 ‘SNS 외모 관련 게시물 활동’으로 정의하였다. 여기에는 셀피 사진이나 영상을 촬영, 보정, 게시하는 활동, 자신의 외모가 담긴 게시물을 확인하고 타인의 반응을 살피는 활동, 그리고 타인의 외모가 담긴 게시물을 보고 반응을 남기는 활동이 포함된다.

최근 연구에 따르면, 셀피를 촬영하고 SNS에 공유하며 타인의 외모 게시물과 비교하는 일련의 활동은 외모에 대한 주의를 높이고 이상화된 외모 기준을 내면화하는 경향을 증가시켜 신체 불만족을 높일 수 있는 것으로 나타났다(Xu et al., 2025). 셀피 촬영, 보정 및 공유 빈도가 높은 청소년은 그렇지 않은 집단보다 신체이형 염려를 더 높게 보고하였고(Khajuria et al., 2025), 셀피 보정 행동과 셀피에 투자하는 시간이 신체이형 증상과 유의하게 관련된 것으로 확인되었다(Mancin et al., 2024). 한편, 셀피 촬영과 편집이 얼굴에 대한 불만족과 부정적 정서 유발에 영향을 미칠 수 있는데(Tiggemann et al., 2020), 특히 편집된 자신의 모습을 반복적으로 접하는 과정은 자기객관화와 외모 불만족을 증폭시키면서 실제 외모를 변화시키고자 하는 욕구(Choukas-Bradley et al., 2022)나 성형에 대한 고려(Yao et al., 2024)로 이어질 가능성도 보고되었다. 이는 신체이형 증상의 한 형태로 나타날 수 있는 미용 기술

에 대한 관심 혹은 외모 수정 행동과도 유사하다. 이러한 선행연구들을 고려하였을 때, SNS 외모 관련 게시물 활동이 신체이형 증상에 기여하는 요인으로 작동할 가능성이 시사된다.

한편, SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계는 외모 거부민감성을 통해서도 매개될 수 있다. 외모 거부민감성은 외모로 인해 중요한 타인으로부터 거절당할 것이라는 불안한 걱정(anxious concerns)과 기대(expectations of rejection)를 갖는 것을 의미한다(Park, 2007). 외모 거부민감성은 이상화된 외모 기준을 전달하는 미디어의 압력과 더불어, 또래와 같은 중요한 타인으로부터 조건적으로 수용된다고 지각하는 경험을 통해 발달할 수 있다(Park et al., 2009). 즉, 타인의 사랑과 수용을 받는 정도가 자신의 외모에 따라 조건적으로 변화한다고 인식한다면, 외모에 대한 부정적 평가를 거절의 신호로 학습하게 될 수 있음을 의미한다(McCabe & Ricciardelli, 2003; Pinguart & Silbereisen, 2004). 이러한 논의를 고려하면, SNS는 미디어와 또래의 영향이 결합된 형태로서 성인 초기 여성에게 강력한 사회문화적 압력을 가하는 특성을 지니므로(Tiggemann & Miller, 2010), SNS 상에서 진행되는 외모 관련 게시물 활동 역시 이들의 외모 거부민감성 발달에 상당한 영향을 미칠 가능성이 있다.

질적 연구에 따르면, 개인은 SNS에 게시물을 업로드하는 과정에서 타인의 시선을 의식하며 게시물에 대한 관심도와 반응을 사전에 고려하는 경향을 보이는 것으로 나타났다(Stsiampkouskaya et al.,

2021). 이는 게시물 활동이 단순한 자기 표현을 넘어, 타인의 평가를 전제한 행동임을 보여준다. 이와 같은 맥락에서, SNS 외모 관련 게시물 활동에 참여하는 개인은 지속적으로 타인의 외모 평가와 의견에 주의를 기울이게 될 수 있고, 사회적 승인과 수용에 대한 욕구가 강화될 가능성이 있다(Martínez-Líbano et al., 2025). SNS 외모 관련 게시물 활동은 타인으로부터 반복적으로 피드백을 접하는 과정을 포함한다는 점에서 외모 거부민감성과의 관계가 더욱 두드러진다. ‘좋아요’와 댓글 같은 반응은 게시물에 대한 인정과 수용을 나타내는 신호로 기능하는 반면, 피드백이 거의 없을 경우 부정적 평가나 사회적 거부로 해석될 수 있다(Scissors et al., 2016). 다른 연구에서도 유사하게 ‘좋아요’ 또는 댓글 같은 지표가 사회적 인정과 매력도를 나타내는 척도로 기능하면서 개인의 부적절감을 심화시켜 자신의 모습을 계속해서 점검하고 수정하게 만들 수 있다는 점이 지적되었다(Vincente-Benito & Ramírez-Durán, 2023). 또한, 실험 연구에서 ‘좋아요’를 적게 받는 조건에 배정된 참가자들은 거부당했다는 감정을 더 강하게 경험하고, 부정적 정서를 더 많이 보고한 것으로 나타났다(Lee et al., 2020). 이처럼 SNS 외모 관련 게시물 활동의 전반적인 과정에서 개인은 외모 평가에 대한 민감성이 강화된 상태로 타인의 반응에 노출될 수 있고, 이러한 경험이 누적될수록 외모 게시물에 대한 반응은 조건부 수용의 단서로 인식될 가능성이 높아져 결과적으로 외모 거부민감성이 활성화될 수 있다.

외모 거부민감성은 신체이형 증상의 형성과 유지에 관여하는 핵심적인 심리적 특성으로 논의되어 왔다. 이는 외모 거부민감성이 높은 개인이 자신의 신체적 매력 부족하다는 주관적 인식과 거부당한 느낌을 결합하여 경험하고(김은자, 2013), 사회적 거부를 피하려는 목적으로 빈번한 거울 확인, 과도한 치장, 성형수술(Swami et al., 2009) 등 다양한 자기보호적 전략을 취하게 된다는 흐름에서 이해된다(Densham et al., 2017; Veale, 2004). 기존 연구에서 거절의 원인을 매력적이지 않은 외모로 귀인하여 해석하는 방식이 신체이형 증상으로 연결될 가능성이 제안되어 왔고(Fang et al., 2011; Lavell et al., 2014), 실제로 외모 거부민감성이 높은 개인은 시간이 지나면서 신체이형 증상 수준이 증가하는 양상을 보이는 것으로 보고되었다(Zimmer-Gembeck et al., 2022). 또한, 외모 거부민감성과 온라인 외모 집착의 중단적 관계를 검증한 연구에서는 외모 거부민감성이 이후 온라인 환경에서의 외모에 대한 몰두와 외모 비교 행동을 더 빈번하게 예측하는 것으로 나타났다(Zimmer-Gembeck et al., 2024). 비록 해당 연구가 신체이형 증상을 직접적으로 측정하지는 않았으나, 신체이형 증상에서 흔히 관찰될 수 있는 행동 특성을 다루었다는 점에서 외모 거부민감성과 신체이형 증상 간 연관성을 간접적으로 뒷받침한다. 한편, 성인 초기 여성을 대상으로 한 연구에서 외모 거부민감성이 인스타그램 중독과 신체이형 염려 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Pitiruj et al., 2024). 즉, SNS 환경에서 외모 거부민감성이 신체

이형 증상에 관여하는 주요한 심리적 기제로 기능할 수 있음이 시사된다.

최근 신체이형장애를 평가함에 있어 SNS와 연계된 활동 수준을 측정해야 한다는 논의가 지속되고 있음에도(Mancin et al., 2024; Maymone & Kroumpouzou, 2022), 국내에서 이미지 기반 SNS 활동을 대표하는 구체적인 외모 관련 게시물 활동에 관한 연구는 미비하다. SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계에서 외모 거부민감성의 매개 역할을 살펴본 연구 역시 제한적인 실정이다. 따라서, 각 변인들의 관계를 동시에 고려하여 확인하는 작업은 임상적 개입을 구성하는데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 한편, 선행연구에 따르면 우울과 불안은 신체이형 증상과 밀접하게 관련되는 정서 변인으로 보고되어 왔다(Hakim et al., 2021; Phillips et al., 2004). 우울은 자존감 저하 및 부정적 자기평가와 관련되며(Porter et al., 2019), 불안은 과도한 걱정과 우려, 잠재적 위협 단서에 대한 민감성을 동반하는 정서 상태로 알려져 있다(Hofmann et al., 2012). 이는 외모 거부민감성과도 개념적으로 연결될 수 있어, 우울과 불안이 주요 변인 간 관계에 영향을 미칠 가능성이 제기된다. 이에 본 연구에서는 우울과 불안을 통제하고 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

첫째, SNS 외모 관련 게시물 활동, 외모 거부민감성, 신체이형 증상은 모두 유의한 정적상관 관계를 보일 것이다.

둘째, SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계를 외모 거부민감성이 매개할 것이다.

방법

1시간 이상 2시간 미만인 46.0%로 나타나, 대부분 2시간 미만으로 사용하였다.

연구대상

본 연구는 소속 기관 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후 진행되었다(승인 번호: 7001988-202507-HR-2771-03). 최근 20대 사이에서 가장 인기 있는 대표적인 이미지 기반 SNS인 인스타그램을 사용하는 국내 만 18세 이상 29세 이하의 여성 300명을 대상으로 하였다. 자료는 설문업체(데이터스프링)를 통해 수집하였으며, 참여 의사를 자발적으로 밝힌 대상자를 모집하여 온라인 연구 설명문을 제시하고 동의 절차를 진행한 뒤 온라인 설문조사를 진행하였고, 수집된 300명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 전체 연구 참여자의 평균 만 나이는 24.16세($SD=3.57$)로 나타났다. 표 1은 연구 참여자의 인스타그램 이용현황을 살펴본 결과이다. 이용기간은 4년 이상이 62.7%로 가장 높았고, 일평균 이용시간은 1시간 미만이 25.7%,

측정도구

SNS 외모 관련 사진활동 척도. SNS 외모 관련 게시물 활동을 측정하기 위해 사용된 첫 번째 척도는 Meier와 Gray (2014)가 개발한 Facebook 기반 외모 관련 사진활동 척도를 이민선과 이현화 (2017)가 국내 SNS 환경에 맞게 수정·보완한 SNS 외모 관련 사진활동 척도이다. 이는 SNS에 자신의 외모 사진을 직접 올리는 것, 타인이 올린 자신의 외모 사진을 보는 것, 자신 또는 타인의 외모가 담긴 게시물에서 반응을 주고받는 것을 반영한 총 6문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 하지 않는다(1점)’부터 ‘항상 한다(5점)’까지의 5점 Likert 척도로 평가된다. 본 연구에서는 척도 문항을 인스타그램 이용 특성에 맞게 재수정하여 활용하였다. 구체적으로, ‘내 사진

표 1. 연구 참여자의 인스타그램 이용현황(N=300)

	구분	빈도	비율(%)
인스타그램 이용기간	1년 미만	8	2.7%
	1년 이상 2년 미만	19	6.3%
	2년 이상 3년 미만	27	9.0%
	3년 이상 4년 미만	58	19.3%
	4년 이상	188	62.7%
일평균 인스타그램 이용시간	1시간 미만	77	25.7%
	1시간 이상 2시간 미만	138	46.0%
	2시간 이상 3시간 미만	51	17.0%
	3시간 이상 4시간 미만	13	4.3%
	4시간 이상	21	7.0%

(얼굴 또는 상반신만 나온) 게시하기’ 문항은 인스타그램에서 기본적인 사진 형식 뿐 아니라 움직이는 이미지나 짧은 영상 게시가 일반화되어 있다는 점을 반영하여 ‘내 사진이나 영상(얼굴 또는 상반신만 나온) 게시하기’로 수정하였다. 또한 ‘친구 또는 팔로워의 사진이나 영상(얼굴 또는 몸이 나온)에 “좋아요” 누르기’ 문항은 인스타그램의 기본적인 반응 방식을 고려하여 ‘“좋아요” 누르거나 댓글 달기’로 수정하였다. 수정된 문항이 구성개념을 적절히 반영하는지를 확인하기 위하여 임상심리 전공 석·박사 과정 대학원생 15명(임상심리전문가 및 정신건강임상심리사 1급 자격을 보유한 박사과정생 8명 포함)을 대상으로 내용타당도 검토를 실시하였다. ‘수정된 척도의 각 문항이 본 연구에서 정의한 SNS 외모 관련 게시물 활동을 측정하는 데 얼마나 관련성이 있는지’를 평가하도록 요청하였으며, 수정된 척도 문항들을 각각 4점 Likert 척도(1=관련 없음, 2=수정을 하지 않는 한 관련 있다고 보기 어려움, 3=관련 있으나 약간의 수정이 필요함, 4=매우 관련 있음)로 평정하도록 하였다. 이후 3점 또는 4점으로 답한 인원의 비율인 내용타당도지수(content validity index: CVI)를 산출하였다(Lynn, 1986). 분석 결과 모든 문항의 문항 수준 내용타당도지수(I-CVI)가 0.80 이상이었으며, 척도 수준 내용타당도지수(S-CVI/Ave)가 0.96으로 나타나 권장 기준을 충족하였다(Polit & Beck, 2006). 또한 수정된 척도의 적절성을 추가적으로 확인하기 위하여 구성개념 반영 정도, 연구 대상 연령 및 SNS 플랫폼

환경에서의 사용 적절성, 원척도와 의 개념적 유사성 등을 묻는 5개 문항을 10점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 10=매우 그렇다)로 평가하도록 하였다. 그 결과 각 문항의 평균 점수는 8점 이상($M=8.90$, $SD=0.38$)으로, 이는 10점 척도에서 비교적 높은 수준에 해당하여 수정된 척도의 적절성이 전반적으로 지지되었다. 인스타그램은 피드(이용자가 삭제하기 전까지 게시물이 남는 공간)와 스토리(24시간 후 자동으로 게시물이 삭제되는 공간)라는 두 가지 게시 통로가 존재하므로, 각 통로의 활동을 측정한 후 평균값을 산출하여 최종 지표로 활용하였다. 이민선과 이현화(2017)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

사진 보정 척도. SNS 외모 관련 게시물 활동을 측정하기 위해 사용된 두 번째 척도는 McLean 등(2015)이 개발, 서지혜(2024)가 번안한 사진 보정 척도(Photo Manipulation Scale)이다. 이는 SNS에 셀피를 게시하기 전에 나타나는 편집 및 조작 수준을 측정하기 위한 용도로, ‘신체의 특정 부위를 키우거나 작게 만든다’, ‘여드름과 같은 잡티를 가리기 위해 보정한다’ 등과 같은 문항이 포함된다. 원 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으나 한국 20대 여성이 몸매 보정이나 가름한 얼굴형을 만드는 보정 어플리케이션 기능을 선호한다는 설문결과를 반영하여(신지수, 2022), 서지혜(2024)는 ‘나를 더 크게 보이게 한다(Make yourself look larger)’ 문항이 실제 연구 대상 집단에서 사용되

는 보정의 방향성과 다를 수 있다는 점을 고려해 해당 문항을 제외하고 총 9문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 부터 ‘항상 그렇다(5점)’ 까지 5점 Likert 척도로 구성되며, 점수가 높을수록 보정 행동이 더 자주 나타남을 의미한다. 서지혜(2024)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84로 보고되었으며 본 연구에서는 .91로 나타났다.

외모 거부민감성 척도. 외모 거부민감성은 Park(2007)이 개발하고 김은자와 이민규(2019)가 번안 및 타당화한 외모 거부민감성 척도(Appearance Rejection Sensitivity Scale)를 사용하였다. 이 척도는 외모로 인해 거부당하는 느낌이 들 수 있는 15가지 상황과 각 상황에서의 불안 및 거부 기대 수준을 평가하는 총 30개 문항으로 구성되어 있다. 예를 들어, ‘첫 데이트를 위해 집을 나서려고 하는데 얼굴에서 흠 하나를 발견한 상황’ 과 같은 시나리오가 제시되며, 불안에 대한 질문으로 ‘이로 인해 데이트 상대가 나에게 덜 끌릴 것 같아 걱정되는가?’ 와 같은 문항이 포함되고, 거부 기대는 ‘상대방이 나를 덜 매력적으로 볼 것이다’ 등과 같은 문항으로 구성된다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 에서 ‘매우 그렇다(6점)’ 까지의 6점 Likert 척도로 평가된다. 외모 거부민감성 점수는 각 상황에서의 불안 점수와 거부 기대 점수를 곱한 후, 모든 15개 상황의 점수를 합산해 평균값을 산출하는 방식으로 계산된다. Park(2007)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며 본 연구에

서는 .97로 나타났다.

신체상 염려 척도. 신체이형 증상은 Littleton 등(2005)이 개발한 신체상 염려 척도(Body Image Concern Inventory)를 활용하여 측정하였다. 이 척도는 신체이형 증상을 폭넓게 평가할 수 있어 일반인부터 준임상군 및 임상군 모두에 적용 가능한 도구로 알려져 있다. 국내에서는 문정신(2002)이 신체상 염려 척도를 ‘간편 신체 왜곡 질문지(Brief Body Dysmorphic Questionnaire)’ 로 명명하여 번안하였으며, 이후 김은자, 이민규(2019)가 타당도가 낮다고 판단한 12번 문항을 제외한 19 문항으로 척도를 사용하였다. 본 연구에서도 동일하게 19문항으로 구성된 척도를 활용하였다. 이 척도는 외모에 대한 불만족, 부끄러움, 확인 및 위장 행동을 포함한 외모 집착 관련 12개 문항과, 외모로 인해 일상적 기능에 지장을 받는 상황을 다루는 기능 장애 관련 7개 문항으로 구성된다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’ 에서 ‘언제나 그렇다(5점)’ 까지의 5점 Likert 척도로 평가되며, 점수가 높을수록 신체이형 증상 수준이 심각함을 의미한다. Littleton 등(2005)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .93이었고 본 연구에서는 .94로 나타났다.

우울 척도. 본 연구에서는 Eaton 등(2004)이 개정, 이산 등(2016)이 표준화한 한국판 역학연구 우울척도 개정판(Center for Epidemiologic Studies-Depression scale-Revised)을 사용하여 우울을 측정하였다. 지난 일주일 간 경험한 우울 증상 빈도를

평가하는 총 20문항으로 구성된 척도이며, 각 문항은 ‘1일 미만(0점)’에서 ‘2주간 거의 매일(4점)’까지의 5점 Likert 척도로 평가된다. 점수의 범위는 0점부터 80점으로, 점수가 높을수록 우울 수준이 심각함을 나타낸다. Eaton 등(2004)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었고, 본 연구에서는 .94로 확인되었다.

불안 척도. 본 연구에서는 Spielberger 등(1970)이 개발하고 김정택과 신동균(1978)이 번안 및 표준화한 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory)를 사용하여 불안을 측정하였다. 척도는 불안, 긴장, 염려, 과민성 등 현재 느끼는 불안 상태에 대한 상태 불안(S-Anxiety)과 상대적으로 안정적인 불안 성향에 대한 특성 불안(T-Anxiety)을 각각 20문항씩, 총 40문항으로 평가하는 자기보고식 질문지이다. 각 문항은 1점에서 4점까지의 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수 범위는 20점에서 80점으로, 점수가 높을수록 불안 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 항목의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95였으며, 상태 불안은 .92, 특성 불안은 .91로 나타났다.

자료분석

본 연구에서 설정한 가설 검증을 위한 분석에 앞서, 먼저 자료의 적절성을 점검하였다. 이상치 여부를 확인하기 위해 원자료의 원점수를 표준화 점수로 변환한 후 평균으로부터 삼표준편차(3SD) 범위를 벗어나는 사례를 이상치로 정의하였고(김

은자, 이민규, 2019), 해당 범위를 벗어나는 사례는 발견되지 않았다. 결측치는 완전사례선정법을 적용하여 확인하였으며, 연구 자료에 결측치가 존재하지 않아 모든 사례를 분석에 포함하였다. 다음으로, SPSS 29.0과 Jamovi 2.6.44를 활용하여 수집된 자료를 분석하였다. 첫째, 표본의 인구통계학적 특성을 탐색하기 위해 빈도분석을 진행하였고, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도(Cronbach's α)를 산출하였다. 이후 기술통계 분석을 진행하여 주요 변인들의 평균, 표준편차를 산출하였고, 자료의 정규성 확인을 위해 왜도, 첨도를 확인하였다. 둘째, 주요 변인들의 상관을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 진행하였다. 셋째, 측정모형의 적합성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정변인의 구성 방식은 다음과 같다. SNS 외모 관련 게시물 활동은 두 개의 하위요인(SNS 외모 관련 사진활동 6문항, 사진 보정 9문항) 별로 합을 구하였고, 신체이형 증상은 각 하위요인(외모결함집착 12문항, 기능장해 7문항) 별로 합을 구하였다. 단일요인으로 구성된 외모 거부민감성은 문항묶음(item parcelling)을 적용하였다. 문항묶음은 척도의 탐색적 요인분석에서 추출 요인을 1로 고정한 다음 산출된 요인부하량을 기준으로, 요인부하량의 평균이 유사하도록 문항을 배분하여 총 30문항을 10문항씩 세 개의 묶음으로 구성하였다(김은자, 2013). 넷째, 본 연구에서 설정한 매개모형의 유의성과 적합성 확인을 위해 구조방정식 모델링을 실시하였다. 이때 우울, 상태불안, 특성불안은 통제변인으로 설정하여, 구조모형

내에서 외모 거부민감성 및 신체이형 증상에 대한 공변량으로 투입하였다. 모수추정방법은 최대우도법(maximum likelihood estimation)을 사용하였다. 그리고 간접효과와의 유의성을 평가하기 위해 5000회 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며, 백분위법을 적용하여 95% 신뢰구간을 산출하였다. 이후 모형 적합도 검증을 위해서 χ^2 , Tucker Lewis Index(TLI), Comparative Fit Index(CFI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA) 지수를 사용하여 모형 적합도 지수의 양호함을 판단하였다. 그러나 χ^2 은 표본수에 민감하므로 TLI, CFI, RMSEA 지수를 종합해 검토하였다. 일반적으로 TLI와 CFI는 0.90 이상을 좋은 적합도, RMSEA는 0.08 이하를 괜찮은 적합도로 해석한다(홍세희, 2000).

결 과

주요 변인의 기술통계 및 상관분석

왜도와 첨도를 산출하여 수집된 자료의 정규성을 확인한 결과, 모든 변수의 왜도는 절댓값이 3 이하, 첨도는 절댓값이 10 이하로 나타나 정규성 가정이 충족되었다(Kline, 2016). 이어서 변인 간 상관관계를 확인하고자 Pearson 상관분석을 실시하였다. SNS 외모 관련 사진활동, 사진 보정, 외모 거부민감성, 신체이형 증상은 모두 통계적으로 유의한 정적상관을 나타냈다. 한편 SNS 외모 관련 사진활동은 상태불안과 약한 부적상관을 보였으며($r=-.12$, $p<.05$), 우울 및 특성불안과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 반면 사진 보정, 외모 거부민감성, 신체이형 증상은 우울, 상태불안, 특성불안과 유의한 정적상관을 보였다. 산출된 Pearson 상관계수와 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도는 표 2에 제시

표 2. 주요 변인의 기술통계치 및 상관분석($N=300$)

	1	2	3	4	5	6	7
1. SNS 외모 관련 사진활동	-						
2. 사진 보정	.46***	-					
3. 외모 거부민감성	.18**	.46***	-				
4. 신체이형 증상	.27***	.57***	.74***	-			
5. 우울	-.01	.15*	.42***	.45***	-		
6. 상태불안	-.12*	.14*	.47***	.51***	.69***	-	
7. 특성불안	-.09	.16**	.52***	.54***	.69***	.90***	-
평균	2.34	2.55	11.09	2.63	0.91	2.43	2.42
표준편차	0.95	0.99	7.77	0.83	0.81	0.56	0.57
왜도	0.40	0.12	0.99	0.07	1.08	0.11	0.31
첨도	-0.78	-0.73	0.80	-0.41	0.60	-0.07	0.04

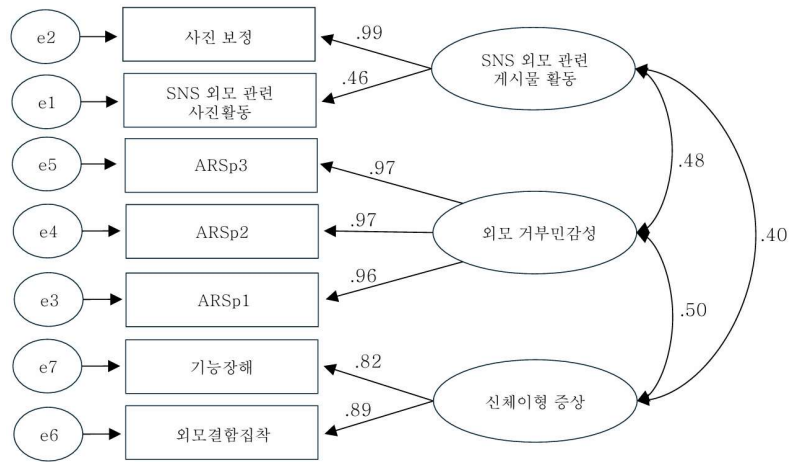
* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

표 3. 측정모형의 모수 추정치

잠재변인	측정변인	비표준화계수		표준화계수 (β)	CR
		B	SE		
SNS 외모 관련 게시물 활동	SNS 외모 관련 사진활동	1.00	-	0.46	-
	사진 보정	2.24	0.44	0.99	5.15***
외모 거부민감성	ARSp1	1.00	-	0.96	-
	ARSp2	1.00	0.02	0.97	42.17***
	ARSp3	0.99	0.02	0.97	43.22***
신체이형 증상	외모결함집착	1.00	-	0.89	-
	기능장애	0.96	0.06	0.82	17.47***

*** $p < .001$.

그림 1. 측정모형



하였다.

측정모형 검증

연구모형의 변인을 구성하는 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 측정하는지 살펴보기 위해 확인적 요인분석을 진행하였다. 연구에서 설정한 측정모형은 3개의 잠재변인(SNS 외모 관련 게시물 활동, 외

모 거부민감성, 신체이형 증상)으로 구성되어 있으며, 각 잠재변인에 대한 측정변인의 요인적재량을 살펴본 결과 경로계수는 모두 유의한 것으로 나타났다(표 3)(그림 1). 본 연구에서 나타난 측정모형의 적합도는 TLI=0.99, CFI=0.99, RMSEA=0.07로 모두 양호한 수준으로 나타났으며, 통계적으로 유의하였다(표 4).

표 4. 측정모형과 연구모형의 적합도

구분	χ^2 (<i>df</i>)	TLI	CFI	RMSEA (95% 신뢰구간)
측정모형	24.9(11)**	0.99	0.99	0.07(0.03-0.10)
연구모형	81.2(26)***	0.96	0.97	0.08(0.06-0.11)

주. TLI=Tucker Lewis Index; CFI=Comparative Fit Index; RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation.

** $p < .01$. *** $p < .001$.

구조모형 검증

본 연구에서는 SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계에서 외모 거부민감성의 매개효과를 확인하기 위해 구조방정식 모델링을 활용하여 구조모형을 검증하였다. 우울, 상태불안, 특성불안은 공변량으로 포함하였으며, 외모 거부민감성과 신체이형 증상에 각각 직접 경로를 설정해 통제변인으로 투입하였다.

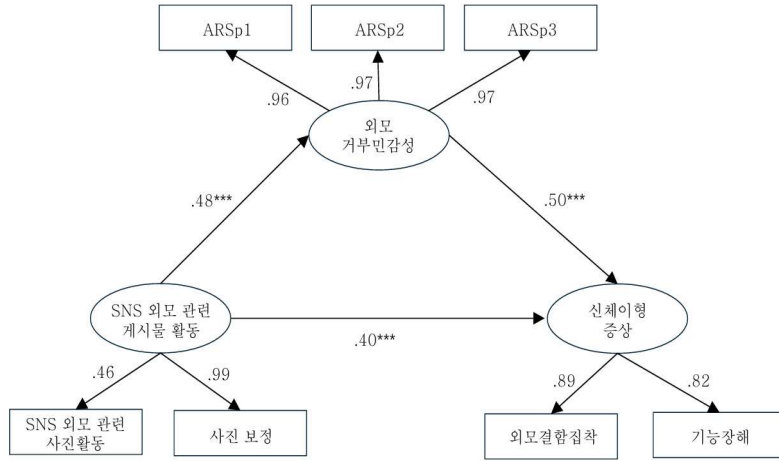
분석 결과, 연구모형의 적합도는 $\chi^2 = 81.2(26)$, $p < .001$ 로 나타났으며, TLI=0.96, CFI=0.97로 권장 기준을 충족하였고 RMSEA=0.08로 경계선 수준에 해당하였다(표 4). 다만 RMSEA는 모형의 복잡성, 자유도, 표본 크기 등에 영향을 받을 수 있는 지표로 알려져 있으며(Shi et al., 2022), 모형 적합도 평가는 하나의 지수에 의존하기보다 여러 적합도 지수를 종합적으로 고려하는 것이 권장된다. 또한

표 5. 연구모형의 경로계수

종속변수	독립변수	비표준화계수		표준화계수 (β)	CR
		<i>B</i>	<i>SE</i>		
외모 거부민감성	SNS 외모 관련 게시물 활동	1.07	0.19	0.48	5.62***
	우울	0.15	0.09	0.10	1.67
	상태불안	-0.01	0.21	-0.004	-0.04
	특성불안	0.85	0.21	0.42	3.98***
신체이형 증상	SNS 외모 관련 게시물 활동	0.59	0.13	0.40	4.72***
	외모 거부민감성	0.32	0.05	0.50	6.29***
	우울	0.04	0.06	0.05	0.78
	상태불안	0.22	0.12	0.17	1.79
	특성불안	0.16	0.13	0.12	1.18

*** $p < .001$.

그림 2. 연구모형



*** $p < .001$.

RMSEA 값이 0.08 이하인 경우 수용 가능한 범위로 해석되기도 한다(홍세희, 2000). 이러한 점을 고려할 때 본 연구모형은 전반적으로 해석 가능한 수준의 모형 적합도를 보이는 것으로 볼 수 있다. 연구모형의 경로를 살펴보면, 독립변인인 SNS 외모 관련 게시물 활동이 외모 거부민감성에 미치는 영향($\beta=0.48, p < .001$)이 유의하였고, SNS 외모 관련 게시물 활동이 신체이형 증상에 미치는 영향($\beta=0.40, p < .001$) 역시 유의하였다. 또한, 외모 거부민감성이 신체이형 증상에 미치는 영향

도 유의하였다($\beta=0.50, p < .001$, 표 5, 그림 2). 공변량의 효과를 살펴보면, 우울은 외모 거부민감성($\beta=0.10, ns$)과 신체이형 증상($\beta=0.05, ns$)에 모두 유의한 영향을 보이지 않았다. 상태불안 역시 외모 거부민감성($\beta=-0.004, ns$)과 신체이형 증상($\beta=0.17, ns$)에 유의하지 않았다. 특성불안은 외모 거부민감성과 유의한 정적 영향을 보였고($\beta=0.42, p < .001$), 신체이형 증상에 대해서는 유의하지 않았다($\beta=0.12, ns$).

연구모형의 간접효과를 살펴보면 SNS 외모 관련 게시물 활동이 외모 거부민감

표 6. 연구모형 간접효과의 부트스트랩(5000번) 결과

경로	비표준화계수 (B)	표준화계수 (β)	95% 신뢰구간	
			Boot LCI	Boot ULCI
SNS 외모 관련 게시물 활동 → 외모 거부민감성 → 신체이형 증상	0.35***	0.24***	0.21	0.52

*** $p < .001$.

성을 매개하여 신체이형 증상으로 이어지는 경로는 정적으로 유의하였다($\beta=0.24$, $p<.001$). 직접효과($\beta=0.40$, $p<.001$)와 총효과($\beta=0.64$, $p<.001$)도 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 연구모형의 간접효과 부트스트랩분석 결과, 95% 신뢰구간(95% CI [0.21, 0.52])에 0이 포함되지 않았다(표 6). 결과적으로 SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계를 외모 거부민감성이 부분매개한다는 것을 의미한다.

논 의

본 연구는 성인 초기 여성을 대상으로 우울과 불안을 통제한 후, 신체이형 증상에 영향을 미치는 위험 요인을 검증하였다. 그 결과, SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상 간 관계에서 외모 거부민감성의 부분매개 효과가 나타났다. 이는 SNS 상에서 종합적인 외모 관련 게시물 활동에 적극적으로 참여하는 것이 신체이형 증상에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라, 동시에 외모 거부민감성을 통해서도 간접적으로 신체이형 증상과 연결된다는 것을 나타낸다.

직접효과와 관련하여, 본 연구 결과는 SNS 사용과 신체상 간의 관계를 다룬 기존 연구 흐름과 일관된다. 선행연구들은 소셜미디어 사용이 신체상 왜곡의 증가와 유의하게 관련됨을 보고해 왔으며(de Valle et al., 2021; Saiphoo & Vahedi, 2019), 최근 메타분석 연구에서 이러한 연관성이 신체이형 증상 수준에서도 관찰된다는 점이 제시되었다(Sheehy et al., 2025). 본 연구는 SNS 사용을 단순한 이

용 빈도가 아닌 외모 관련 게시물 활동으로 구분하여 측정함으로써, 외모를 보다 중점적으로 다루는 사용 양상이 신체이형 증상과 연관될 수 있음을 검증하였다. 이는 SNS 사용과 신체상 문제의 연관성을 구체적인 활동 수준에서 확인한 결과이며, 삼자 영향 모델의 기본적인 이론 구조에 부합하는 결과로 해석할 수 있다. 본 연구 결과에 따라, 신체이형 증상의 개입에서 SNS 외모 관련 게시물 활동을 하나의 표적으로 고려할 수 있을 것이다. 미디어 리터러시 기반 접근처럼 외모 중심 콘텐츠와 그에 대한 대중의 평가를 비판적으로 인식하고 해석하도록 돕는 과정이 개인에게 유익할 것으로 예상된다(Ryding & Kuss, 2020).

다음으로 외모 거부민감성의 간접효과와 관련하여, SNS 외모 관련 게시물 활동이 타인의 시선과 반응을 지속적으로 의식하게 만드는 환경을 제공한다는 점에 주목할 수 있다(Stsiampkouskaya et al., 2021). 최근 연구에서는 외모 관련 소셜미디어 의식(appearance-related social media consciousness)이라는 개념으로 논의되기도 하는데, 이는 소셜미디어 속 타인에게 자신이 얼마나 매력적으로 보일지를 생각하는 사고와 행동의 집합을 의미하며, 자신의 이미지가 타인에게 어떻게 비춰지는지 고려하는 과정과 혼자 있는 상황에서도 게시물 속 자신의 모습을 떠올리는 경험이 포함된다(Maheux et al., 2022). 이러한 외모 의식은 자신의 외모가 어떻게 평가되고 있는지를 지속적으로 해석하게 만드는 인지적 맥락을 형성할 수 있다. 특히 SNS에서 외모 관련 게시물 활

동에 빈번히 참여하는 개인은 ‘좋아요’와 댓글을 통해 자신과 타인의 외모 게시물에 부여되는 반응을 반복적으로 접하게 될 수 있는데(Boyd, 2008), 이것이 사회적 수용과 거절 여부를 판단하는 단서로 기능하여 외모로 인해 조건적으로 수용된다고 지각할 수 있다(Park et al., 2009). 이러한 경험은 외모를 이유로 거부당할 가능성에 대한 불안과 기대 형성에 영향을 미쳐 외모 거부민감성의 발달로 이어질 수 있으며(McCabe & Ricciardelli, 2003; Pinquart & Silbereisen, 2004), 외모 거부민감성이 높은 개인은 외모로 인한 잠재적 거부나 대인관계 상실을 회피하기 위해 외모에 더욱 몰입하면서 사소한 결함에 집착하거나 외모 수정 욕구가 촉발되는 경향을 보일 수 있다(Calogero et al., 2010; Park et al., 2010). SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계에서 외모 거부민감성의 매개효과가 확인된 본 연구 결과는 이와 같은 선행연구의 흐름과 일치한다. 한편, Mahon과 Hevey(2021)의 포커스 그룹 연구에 따르면 여성은 SNS나 포대로부터 기인하는 외모 압력에 대해 효과적인 대처 전략을 덜 활용하는 경향이 있고, 이와 같은 취약성은 비판적 평가에 대한 반추를 촉진하는 방식과도 연결되어 있을 수 있다(Xu et al., 2025). 즉, SNS에서 여성이 접하는 외모 관련 피드백이 단발적인 경험으로 처리되기보다 이후에도 반복적으로 떠올려지며 과도하게 해석되는 방식으로 수용될 가능성이 시사된다. 이러한 특성 역시 외모 거부민감성이 형성되기 쉬운 조건으로 작용할 수 있으므로, 향후 이와 같은 심리적 경

로를 보다 정교하게 탐색하는 후속 연구 진행을 고려해볼 수 있겠다.

본 연구 결과는 SNS 외모 관련 게시물 활동에 참여하는 성인 초기 여성을 대상으로 외모 거부민감성에 초점을 둔 개입이 신체이형 증상 예방에 기여할 가능성을 시사한다. 선행연구에 따르면 사회적 거부에 대한 왜곡된 인지를 표적으로 삼고, 노출 훈련을 통해 거부에 대한 두려움을 다루는 인지행동적 개입이 신체이형 증상 완화에 도움이 될 수 있다(Kelly et al., 2014). 더 나아가 최근에는 외모 거부민감성을 다루는 치료적 접근으로 수용전념치료(acceptance and commitment therapy)가 제안되기도 하였다. Zhao 등(2025)은 무작위 대조 연구를 통해 수용전념치료가 청년층의 외모 거부민감성을 유의하게 감소시키며, 특히 심리적 경직성과 인지적 융합을 개선함으로써 이러한 효과가 나타남을 보고하였다. 따라서, 이와 같은 개입들을 통해 성인 초기 여성의 외모 거부민감성과 신체이형 증상을 예방 및 관리한다면 전반적인 심리적 건강과 사회적 기능이 증진될 수 있을 것으로 기대된다.

한편 상관분석 결과를 추가적으로 확인하였을 때, SNS 외모 관련 게시물 활동의 하위 측정변인인 SNS 외모 관련 사진활동과 통제변인인 상태불안 사이에서 유의한 약한 부적 상관이 나타났다($r=-.12$). 이는 SNS 외모 관련 사진활동이 외모 거부민감성 및 신체이형 증상과 정적 상관을 보인 결과와 비교할 때 다소 상이한 양상으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 해석함에 있어 SNS 외모 관련 사진활동 척도의

문항 구성을 고려해볼 수 있다. 해당 척도는 외모 게시물을 직접 업로드하는 행동뿐 아니라, 타인의 게시물이나 게시물에 대한 반응을 확인하는 행동 등 서로 다른 형태의 활동을 함께 포함하고 있다. 이는 SNS 상에서 외모 게시물과 관련된 다양한 활동을 통합적으로 살펴보기 위해 구성된 것이지만, 일부 선행연구에서는 SNS 사용을 능동적 사용(active use)과 수동적 사용(passive use)으로 구분하여 살펴보았다. 능동적 사용(예: 게시물 업로드, 댓글 작성, 메시지 교환 등)은 자기표현 욕구 충족이나 사회적 연결 경험을 통해 자존감과 주관적 행복감 등의 긍정적 정서 경험과도 연관될 수 있는 반면(Krause et al., 2022; Trifiro & Prena, 2021), 수동적 사용(예: 타인의 게시물 관찰 등)은 타인과의 비교를 촉발하여 부정적 정서 경험을 유발할 수 있음이 보고되기도 하였다(Ryding et al., 2025). 이러한 점을 고려할 때, SNS 외모 관련 사진활동 척도에는 서로 다른 정서 경험과 연결될 수 있는 활동들이 함께 포함되어 있어, 외모와 직접적으로 관련된 불안이나 민감성 변인이 아닌 보다 일반적인 정서적 불안을 반영하는 상태불안과의 관계에서는 예상되는 방향과 다른 결과가 나타났을 가능성을 고려해볼 수 있다. 향후 연구에서는 척도의 문항 구조를 세분화하여 여러 정서 경험과 어떠한 관계를 보이는지 비교·검토하는 접근도 유용할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 현대 사회에서는 미디어를 통한 외모 관련 압박이 특정 성별이나 연령 집단에 국한되지 않고 다양한 인구 집단에 영향을

미칠 수 있으나(Merino et al., 2024), 본 연구는 성인 초기 여성에만 초점을 두었다는 한계를 지닌다. 특히 신체이형장애의 하위 유형인 근육이형장애는 남성에게서 더 빈번하게 관찰되지만(Ganson et al., 2023), 관련 연구는 여전히 제한적이다(Donnarumma & Mingoia, 2024). 따라서 향후 연구에서는 다양한 연령 및 성별 집단을 대상으로 신체이형 증상과 위험요인의 관계를 더욱 폭넓게 탐색할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 SNS 외모 관련 게시물 활동을 인스타그램으로 한정하여 분석하였다. 인스타그램은 성인 초기 여성에서 사용률이 높고 외모 중심 콘텐츠가 활발히 공유되는 대표적인 플랫폼이나, 30세 미만 소셜미디어 이용자의 다수가 다양한 SNS 플랫폼을 동시에 사용하고 있는 것으로 보고되었다(Gottfried, 2024). 향후에는 인스타그램과 유사하게 이미지 공유와 상호작용이 활발한 페이스북(Facebook)이나 짧은 영상 콘텐츠 소비가 중심이 되는 틱톡(TikTok)과 같은 SNS를 포함하여 본 연구에서 확인된 관계가 일관되게 유지되는지 검토할 필요가 있을 것이며, 더 나아가 X(구 Twitter)와 같은 텍스트 기반 SNS와도 비교를 병행한다면 연구 변인들 간의 관계를 풍부하게 탐색할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 설문만을 이용하여 주요 변인을 측정하였으나, 신체이형 증상을 보이는 개인들은 자신의 증상을 보고하는 데 부담과 수치심을 느끼는 경향이 있다(박지현, 양재원, 2020). 또한, SNS 사용이 신체상에 부정적인 영

향을 미친다는 사회적 인식이나 암묵적 신념이 설문 문항들에 특정한 방향으로 응답하도록 유도할 수 있다(O' Reilly et al., 2018). 그러므로 향후 연구에서는 자기보고식 설문 외에도 관찰, 면접 또는 생태학적 순간 평가(ecological momentary assessment)와 같은 보완적인 방법을 함께 활용하는 방향을 고려할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 사용하였기 때문에 SNS 외모 관련 게시물 활동, 외모 거부민감성, 신체이형 증상 간의 인과관계를 설명하는 데 한계가 있다. SNS 사용이 이후 신체이형 증상에 영향을 미칠 가능성이 있으나(Barron et al., 2021; de Valle et al., 2021), 신체이형 증상에서의 안심 추구나 점검 행동과 같은 강박증적 행동의 일환으로도 SNS가 사용될 수 있다(Khanna & Sharma, 2017). 따라서 향후 연구에서는 종단적 또는 실험적 설계를 통해 변인 간 관계의 방향성을 보다 정교하게 검증할 필요가 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 SNS 환경에서의 외모 관련 활동에만 초점을 두었으나, 선행 연구에서는 부모나 또래로부터의 외모 지적이나 놀림과 같은 아동·청소년기 외모 관련 부정적인 사회적 경험 역시 신체이형 증상의 형성과 관련될 수 있는 환경적 촉발요인으로 논의되어 왔다(Densham et al., 2017; Veale, 2004). 향후 연구에서는 온라인 및 오프라인에서 나타날 수 있는 여러 촉발요인을 고려하여, 서로 다른 사회적 맥락이 신체이형 증상의 형성 및 유지와 연결되는 방식을 다각적인 관점에서 살펴볼 필요가 있을 것이다.

이와 같은 한계점에도 불구하고 본 연

구가 갖는 의의는 다음과 같다. 먼저, 기존 연구들은 SNS와 신체상 문제의 관계를 주로 체중이나 체형 중심의 불만족에 초점을 두어 설명해 왔으나, 외모에 대한 압박은 얼굴과 같은 국소적인 신체 부위 혹은 더 광범위하고 복합적인 외모 차원으로 확장되어 보고되고 있다(Ryding & Kuss, 2020). 본 연구는 SNS 외모 관련 게시물 활동과 신체이형 증상의 관계를 탐색함으로써 상대적으로 충분히 다루어지지 않았던 신체이형 증상을 SNS 맥락 속에서 이해할 수 있는 근거를 제시하고, 관련 연구 공백을 보완하였다는 점에서 의의를 지닌다.

또한, 신체이형 증상은 외모에 대한 집착적 사고와 반복 점검, 심리적 고통이 다양한 강도로 나타나는 연속선상의 특성을 지니는 것으로 이해된다(신윤경, 양재원, 2017; Phillips et al., 2010). 이러한 점을 고려할 때, 비임상 표본을 대상으로 확인된 본 연구의 결과는 임상적 개입 이전 단계에서 외모 관련 취약성을 이해하고 예방적 접근을 논의하는 데 참고가 될 수 있다.

마지막으로 본 연구는 SNS 외모 관련 게시물 활동이 외모 거부민감성을 거쳐 신체이형 증상과 연관되는 경로를 확인함으로써, 신체이형 증상과 관련된 구체적인 상황적·개인적 요인을 제시하였다. 이는 SNS 상에서의 외모 관련 활동 수준과 함께, 외모에 근거한 사회적 평가와 거부민감성이 신체이형 증상에 어떠한 방식으로 작동하는지 통합적으로 이해할 필요성을 시사한다. 본 연구 결과를 고려하여, 향후 신체이형 증상과 관련된 개입

프로그램에서는 사회적 평가에 대한 인지적 해석 방식과 거부민감성을 조절하는 전략을 포함할 수 있을 것이다. 예를 들어, 외모와 연관된 사회적 단서를 과도하게 위협적으로 해석하는 경향을 수정하는 인지 재구조화 훈련, 적절한 정서조절 기술 학습, 과도한 자기대상화 감소를 목표로 하는 중재 등이 고려될 수 있다. 더불어, 외모 중심의 SNS에 과도하게 몰입할 때 나타날 수 있는 부정적 사고 및 정서 경험을 다루는 심리교육을 진행하거나, 문제적인 SNS 사용 양상을 점검하는 접근도 성인 초기 여성의 신체이형 증상을 예방하고 심리적 안녕을 증진하는 데 기여할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

권도연, 현명호. (2018). 우울과 이상섭식 행동의 관계에서 자기침묵과 정서조절 곤란의 직렬 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(4), 1075-1093. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.4.013>

김동식, 김영택, 동제연, 정다운, 김숙이. (2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(Ⅲ) : 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. <https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchReport.do?cn=TRKO202000005534#>;

김윤화. (2024). 세대별 SNS 이용 현황. (KISDI STAT Report 24-09). 정보통신정책연구원. <https://www.kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&masterId=4333447&arrMasterId=4333447&artId>

=1674096

김은자. (2013). 가해염려형 사회공포증, 외모거부민감성, 신체변형걱정이 이십대의 성형수술수용에 미치는 영향 [석사학위논문, 경상대학교 대학원]. RISS. <http://www.riss.kr/link?id=T13099367>

김은자, 이민규. (2019). 가해염려형 사회공포증, 외모 거부민감성, 및 신체변형 걱정이 성형수술수용에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 24(2), 429-449. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.2.008>

김정택, 신동균. (1978). STAI의 한국표준화에 관한 연구. *최신의학*, 21(11), 69-75. <https://www.riss.kr/link?id=A18643181>

문정신. (2002). 공적 자기의식 및 외모에 대한 사회·문화가치의 내재화와 신체상과의 관계 [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. RISS. <https://www.riss.kr/link?id=T8586458>

박재진. (2019). 소셜 네트워크 서비스(SNS) 연구에 대한 메타분석. *한국광고홍보학보*, 21(4), 44-76. <http://doi.org/10.16914/kjapr.2019.21.4.44>

박지현, 양재원. (2020). 공적 자의식과 신체이형 증상의 관계: 외모 거부민감성과 신체상 심리적 경직성의 순차적 이중매개효과. *인지행동치료*, 20(4), 363-379. <http://doi.org/10.33703/cbtk.2020.20.4.363>

서지혜. (2024). 20대 여성의 사회비교경향성과 이상섭식행동의 관계에서 외모 중심 SNS 셀피행동의 매개효과 [석사학위논문, 성균관대학교 대학원]. RISS.

- <https://www.riss.kr/link?id=T16973788>
- 서지혜, 장혜인. (2024). 20대 여성의 사회 비교경향성과 이상섭식행동의 관계에서 SNS 셀피행동의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 29(1), 45-70. <https://www.riss.kr/link?id=A109021922>
- 신승현, 박민정. (2021). 셀피 경험자의 외모의 사회비교, 내면화가 셀피 에디팅, 외모관리행동, 성형 의도에 미치는 영향-20-30대 여성을 대상으로. *한국디자인문화학회지*, 27(4), 263-273. <https://doi.org/10.18208/ksdc.2021.27.4.263>
- 신윤경, 양재원. (2017). 신체이형 증상과 얼굴 차이 지각의 인지적 편향: 민감성과 반응 편향. *사회과학연구*, 28(4), 3-18. <http://doi.org/10.16881/jss.2017.10.28.4.3>
- 신지수. (2022. 2. 7). MZ세대가 꼽은 셀카 앱 Best 6. *ALLURE*. <https://www.allurekorea.com/2022/02/07/mz%EC%84%B8%EB%8C%80%EA%B0%80-%EA%BC%BD%EC%9D%80-%EC%85%80%EC%B9%B4-%EC%95%B1-best-6/>
- 오지연, 이주영. (2025). SNS 외모 관련 사진 활동이 20대 여성의 이상섭식행동에 미치는 영향: 자기대상화와 내수용자각의 순차매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 30(1), 73-101. <https://www.riss.kr/link?id=A109639754>
- 윤혜민, 이영호. (2020). 외모에 대한 사회문화적 태도의 내면화, 외모도구성과 신체이형장애 성향의 관계: 자기대상화의 매개효과와 자기개념의 다면성의 조절효과. *인문사회* 21, 11(6), 2449-2464. <https://doi.org/10.22143/HSS21.11.6.173>
- 이민선, 이현화. (2017). SNS 외모 관련 사진 활동이 여성의 사회·심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 41(5), 858-871. <https://doi.org/10.5850/jksct.2017.41.5.858>
- 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건설, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정. (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CE SD-R)의 표준화 연구. *정신신체의학*, 24(1), 83-93. <https://doi.org/10.22722/kjpm.2016.24.1.083>
- 홍세희. (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177. <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2559767>
- Alsaidan, M. S., Altayar, N. S., Alshmmari, S. H., Alshammari, M. M., Alqahtani, F. T., & Mohajer, K. A. (2020). The prevalence and determinants of body dysmorphic disorder among young social media users: A cross-sectional study. *Dermatology reports*, 12(3), 8774. <https://doi.org/10.4081/dr.2020.8774>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., & Harriger, J. A. (2021). The effects

- of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Boyd, D. (2008). Why youth (heart) social network sites: The role of networked publics in teenage social life. In D. Buckingham (Ed.), *Youth, identity, and digital media* (pp. 119-142). MIT Press. <https://ssrn.com/abstract=1518924>
- Calogero, R. M., Park, L. E., Rahemtulla, Z. K., & William, K. C. D. (2010). Predicting excessive body image concerns among British university students: The unique role of appearance-based rejection sensitivity. *Body Image*, 7(1), 78-81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.005>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental-sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls' body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681-701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Copez-Lonzoy, A., Bazalar Palacios, J., Goicochea-Rios, E., & Bazo-Alvarez, J. C. (2025). Interventions that use highly visual social media platforms to tackle unhealthy body image in adolescents and young adults: A systematic review protocol. *BMJ open*, 15(7), Article e095133. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095133>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Densham, K., Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). Early adolescents' body dysmorphic symptoms as compensatory responses to parental appearance messages and appearance-based rejection sensitivity. *Body Image*, 23, 162-170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.005>
- de Valle, M. K., Gallego-Garcia, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292.

- <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Donnarumma, L., & Mingoia, J. (2024). An investigation of the relationship between social networking site activities and muscle dysmorphia in young men. *New Media & Society, 27*(12), 6798-6818. <https://doi.org/10.1177/14614448241281827>
- Duan, C., Lian, S., Yu, L., Niu, G., & Sun, X. (2022). Photo activity on social networking sites and body dissatisfaction: The roles of thin-ideal internalization and body appreciation. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland), 12*(8), 280. <https://doi.org/10.3390/bs12080280>
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and Revision (CESD and CESD-R). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (3rd ed., pp. 363-377). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. https://www.google.co.kr/books/edition/_/ss6iX-EBN0AC?hl=ko&sa=X&ved=2ahUKEwiRyeeOkJqUAxX1c_UHHbkEHjMQre8FegQIEBAG
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image, 34*, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- Fang, A., Asnaani, A., Gutner, C., Cook, C., Wilhelm, S., & Hofmann, S. G. (2011). Rejection sensitivity mediates the relationship between social anxiety and body dysmorphic concerns. *Journal of Anxiety Disorder, 25*(7), 946-949. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.001>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Felig, R. N., & Goldenberg, J. L. (2024). Selfie-Evaluation: A meta-analysis of the relationship between selfie behaviors and self-evaluations. *Personality & social psychology bulletin, 50*(8), 1227 - 1250. <https://doi.org/10.1177/01461672231158252>
- Ganson, K. T., Hallward, L., Cunningham, M. L., Rodgers, R. F., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2023). Muscle dysmorphia symptomatology among a national sample of Canadian adolescents and young adults. *Body Image, 44*, 178-186. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.001>
- Gordon, R. A., Crosnoe, R., & Wang, X. (2013). Physical attractiveness and the

- accumulation of social and human capital in adolescence and young adulthood: Assets and distractions. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 78(6), 1-137. <https://doi.org/10.1002/mono.12060>
- Gottfried, J. (2024, January 31). Americans' Social Media Use. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-social-media-use/>
- Gottfried, J., & Park, E. (2025, November 20). Americans' Social Media Use 2025. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/11/20/americans-social-media-use-2025/>
- Gupta, M., Jassi, A., & Krebs, G. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. *Frontiers in psychology*, 14, Article 1231801. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>
- Gurtala, J. C., & Fardouly, J. (2023). Does medium matter? Investigating the impact of viewing ideal image or short-form video content on young women's body image, mood, and self-objectification. *Body Image*, 46, 190-201. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.005>
- Hakim, R. F., Alrahmani, D. A., Ahmed, D. M., Alharthi, N. A., Fida, A. R., & Al-Raddadi, R. M. (2021). Association of body dysmorphic disorder with anxiety, depression, and stress among university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(5), 689-694. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.05.008>
- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
- Herring, S. C., Dedema, M., Rodriguez, E., & Yang, L. (2024). Strategic use of video face filter types: Influence of audience, gender, and culture. *New Media & Society*, 27(6), 3524-3544. <https://doi.org/10.1177/14614448241230461>
- Hofmann, S. G., Ellard, K. K., & Siegle, G. J. (2012). Neurobiological correlates of cognitions in fear and anxiety: A cognitive-neurobiological information-processing model. *Cognition & emotion*, 26(2), 282-299. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.579414>
- Kakar, V., Fardouly, J., Rapee, R. M., Guo, M., Arman, S., & Niazi, E. (2023). Exploring the tripartite influence model of body image and disordered eating among adolescent girls living in Australia, China, India,

- and Iran. *Body Image*, 47, Article 101633. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101633>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kelly, M. M., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2014). Personal and appearance-based rejection sensitivity in body dysmorphic disorder. *Body Image*, 11(3), 260-265. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.03.004>
- Khajuria, A., Gandotra, A., Khajuria, A., Arora, K., Gupta, R. K., Gupta, U., & Babber, S. (2025). Role of social media in the rising body dissatisfaction and dysmorphia among adolescents. *Cureus*, 17(1), Article e78314. <https://doi.org/10.7759/cureus.78314>
- Khanna, A., & Sharma, M. K. (2017). Selfie use: The implications for psychopathology expression of body dysmorphic disorder. *Industrial psychiatry journal*, 26(1), 106-109. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_58_17
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press. https://books.google.co.kr/books?id=Q61ECgAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Krause, H.-V., große Deters, F., Baumann, A., & Krasnova, H. (2022). Active social media use and its impact on well-being—An experimental study on the effects of posting pictures on Instagram. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(1), Article zmac037. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac037>
- Lavell, C. H., Zimmer-Gembeck, M. J., Farrell, L. J., & Webb, H. (2014). Victimization, social anxiety, and body dysmorphic concerns: Appearance-based rejection sensitivity as a mediator. *Body Image*, 11(4), 391-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.06.008>
- Lee, H. Y., Jamieson, J. P., Reis, H. T., Beevers, C. G., Josephs, R. A., Mullarkey, M. C., O'Brien, J. M., & Yeager, D. S. (2020). Getting fewer “likes” than others on social media elicits emotional distress among victimized adolescents. *Child development*, 91(6), 2141-2159. <https://doi.org/10.1111/cdev.13422>
- Littleton, H. L., Axson, D., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behaviour research and therapy*, 43(2), 229-241. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.006>
- Longobardi, C., Badenes-Ribera, L., & Fabris, M. A. (2022). Adverse childhood experiences and body

- dysmorphic symptoms: A meta-analysis. *Body Image*, *40*, 267-284. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.003>
- Lowe-Calverley, E., Grieve, R., & Padgett, C. (2019). A risky investment? Examining the outcomes of emotional investment in Instagram. *Telematics and Informatics*, *45*, Article 101299. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101299>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, *35*(6), 382-385. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Maheux, A. J., Roberts, S. R., Nesi, J., Widman, L., & Choukas-Bradley, S. (2022). Psychometric properties and factor structure of the appearance-related social media consciousness scale among emerging adults. *Body Image*, *43*, 63-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.002>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in psychology*, *12*, Article 626763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Mancin, P., Ghisi, M., Spoto, A., & Cerea, S. (2024). The relation between body dysmorphic disorder symptoms and photo-based behaviors: Is body appreciation a protective factor?. *Body Image*, *51*, Article 101764. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101764>
- Martinez-Libano, J., Reyes, J. M. A., Passalacqua, A. S., Molina, J. A. C., & Bulnes, J. G. (2025). Prevalence and post-pandemic consequences of body dysmorphic disorder: A systematic review with meta-analysis. *Health psychology report*, *13*(3), 215-225. <https://doi.org/10.5114/hpr/202321>
- Maymone, M. B. C., & Kroupouzou, G. (2022). Incorporation of social media questions in body dysmorphic disorder scales: A proposed revision. *Clinics in dermatology*, *40*(5), 554-555. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2022.02.015>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of social psychology*, *143*(1), 5-26. <https://doi.org/10.1080/00224540309598428>
- 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. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated

- with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *17*(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *12*(14), Article 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Mulford, M., Orbell, J., Shatto, C., & Stockard, J. (1998). Physical attractiveness, opportunity, and success in everyday exchange. *American Journal of Sociology*, *103*(6), 1565-1592. <https://doi.org/10.1086/231401>
- Neziroglu, F., Khemlani-Patel, S., & Veale, D. (2008). Social learning theory and cognitive behavioral models of body dysmorphic disorder. *Body Image*, *5*(1), 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.01.002>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, *23*(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality & social psychology bulletin*, *33*(4), 490-504. <https://doi.org/10.1177/0146167206296301>
- Park, L. E., Calogero, R. M., Young, A. F., & DiRaddo, A. M. (2010). Appearance-based sensitivity predicts body dysmorphic disorder and cosmetic surgery acceptance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(5), 489-509. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.5.489>
- Park, L. E., DiRaddo, A. M., & Calogero, R. M. (2009). Sociocultural influence and appearance-based rejection sensitivity among college students. *Psychology of Women Quarterly*, *33*(1), 108-119. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01478.x>
- Pellegrini, L., Maietti, E., Rucci, P., Burato, S., Menchetti, M., Berardi, D., Maina, G., Fineberg, N. A., & Albert, U. (2021). Suicidality in patients with obsessive-compulsive and related disorders (OCRDs): A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, *108*, Article 152246. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152246>
- Phillips, K. A., Siniscalchi, J. M., &

- McElroy, S. L. (2004). Depression, anxiety, anger, and somatic symptoms in patients with body dysmorphic disorder. *The Psychiatric quarterly*, 75(4), 309-320. <https://doi.org/10.1023/b:psaq.0000043507.03596.0d>
- Phillips, K. A., Wilhelm, S., Koran, L. M., Didie, E. R., Fallon, B. A., Feusner, J., & Stein, D. J. (2010). Body dysmorphic disorder: Some key issues for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(6), 573-591. <https://doi.org/10.1002/da.20709>
- Pinquart, M., & Silbereisen, R. K. (2004). Transmission of values from adolescents to their parents: The role of value content and authoritative parenting. *Adolescence*, 39(153), 83-100. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/transmission-values-adolescents-their-parents/docview/195936223/se-2>
- Pitiruj, I. B., Swami, V., Poamă-Neagră, T., & Enea, V. (2024). Appearance-based rejection sensitivity mediates the relationship between Instagram addiction and dysmorphic concerns in young adult women. *Scandinavian journal of psychology*, 65(2), 275-283. <https://doi.org/10.1111/sjop.12973>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Porter, A. C., Zelkowitz, R. L., Gist, D. C., & Cole, D. A. (2019). Self-evaluation and depressive symptoms: A latent variable analysis of self-esteem, shame-proneness, and self-criticism. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 41(2), 257-270. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09734-1>
- Pounders, K., Kowalczyk, C. M., & Stowers, K. (2016). Insight into the motivation of selfie postings: Impression management and self-esteem. *European Journal of Marketing*, 50(9-10), 1879-1892. <https://doi.org/10.1108/EJM-07-2015-0502>
- Rodgers, R. F., Hewett, R. C., & Nowicki, G. P. (2024). A sociocultural model of the relationships between social media use and body image in midlife women. *Eating behaviors*, 53, Article 101867. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101867>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Global mental health*, 10, Article e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Ryding, F. C., Harkin, L. J., & Kuss, D. J. (2025). Instagram engagement and well-being: The mediating role of

- appearance anxiety. *Behaviour & Information Technology*, *44*(3), 446-462. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2323078>
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, *9*(4), 412-435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, *101*, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2021). That selfie becomes you: Examining taking and posting selfies as forms of self-objectification. *Media Psychology*, *24*(6), 847-865. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1817091>
- Scissors, L., Burke, M., & Wengrovitz, S. (2016). What's in a like? Attitudes and behaviors around receiving likes on Facebook. In D. Gergle & M. Ringel Morris (Eds.), *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing* (pp. 1501-1510). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2818048.2820066>
- Scott, C. F., Bay-Cheng, L. Y., Prince, M. A., Nochajski, T. H., & Collins, R. L. (2017). Time spent online: Latent profile analyses of emerging adults' social media use. *Computers in Human Behavior*, *75*, 311-319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.026>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women: Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, *44*(3), 377-392. <https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
- Sheehy, M. R., Vora, T., Hiscock, B. B., George, A. C., Swab, M., Fawcett, J. M., & Fawcett, E. J. (2025). Examining the relationship between social media use and addiction and body dysmorphic disorder symptoms: A meta-analytic review. *Media Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/15213269.2025.2564698>
- Shi, D., DiStefano, C., Maydeu-Olivares, A., & Lee, T. (2022). Evaluating SEM model fit with small degrees of freedom. *Multivariate Behavioral Research*, *57*(2-3), 179-207. <https://doi.org/10.1080/00273171.2020.1868965>
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior*, *27*(6),

- 2 3 2 2 - 2 3 2 9 .
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press. https://www.google.co.kr/books/edition/Manual_for_State_Trait_Anxiety_Inventory/Yp2xzQEACA_AJ?hl=ko&kptab=overview
- Stsiampkouskaya, K., Joinson, A., Piwek, L., & Stevens, L. (2021). Imagined audiences, emotions, and feedback expectations in social media photo sharing. *Social Media + Society*, 7(3), Article 20563051211035692. <https://doi.org/10.1177/20563051211035692>
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Bridges, S., & Furnham, A. (2009). Acceptance of cosmetic surgery: Personality and individual difference predictors. *Body Image*, 6(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.09.004>
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). Uploading your best self: Selfie editing and body dissatisfaction. *Body Image*, 33, 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.002>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls’ weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Trifiro, B. M., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(3), 266-270. <https://doi.org/10.1037/tmb0000043>
- Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder. *Body Image*, 1(1), 113-125. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00009-3](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00009-3)
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/ppm0000206>
- Vincente-Benito, I., & Ramírez-Durán, M. D. V. (2023). Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 61(12), 11-18. <https://doi.org/10.3928/02793695-20230524-02>
- Xu, J., Alivi, M. A., Mustafa, S. E. B., Dharejo, N., Brony, M., & Haoyue, W.

- (2025). Examining the varied effects of social media on body image across genders: An in-depth systematic review. *Sage Open*, 15(4), Article 21582440251374734. <https://doi.org/10.1177/21582440251374734>
- Yao, L. S., Niu, G. F., & Sun, X. J. (2024). A longitudinal study on the relationships between social media ideals exposure and thin-ideal internalization, social appearance anxiety, and cosmetic surgery consideration. *Body Image*, 51, Article 101813. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101813>
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>
- Zhao, W., Liu, X., Deng, Y., & Wu, A. M. S. (2025). The effect and mechanism of acceptance and commitment therapy for young adults' appearance-based rejection sensitivity and social comparison based on appearances: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, Article 100848. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100848>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., & Pariz, J. (2022). A cascade of rejection and appearance preoccupation: Adolescents' body dysmorphic symptoms and appearance rejection sensitivity over 4 years. *The British journal of developmental psychology*, 40(1), 17-34. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12377>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Scott, R. A., & Hawes, T. (2024). Appearance-related teasing, rejection sensitivity, acceptance, and coping as risks and resources associated with online appearance preoccupation over one year. *Computers in Human Behavior*, 158, Article 108319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108319>

원고접수일: 2026년 1월 19일

논문심사일: 2026년 2월 24일

게재결정일: 2026년 3월 30일

The Mediating Role of Appearance-Based Rejection Sensitivity in the Relationship Between SNS Appearance-Related Posting Activities and Body Dysmorphic Symptoms among Early Adulthood Women

Sihyeon Lee Soohyun Park
Department of Psychology, Yonsei University

Recent attention has been drawn to body and appearance related psychological problems among young women, particularly in connection with appearance-focused activities on SNS. This study aimed to investigate the mediating role of appearance-based rejection sensitivity in the relationship between SNS appearance-related posting activities and body dysmorphic symptoms. To achieve this, we administered self-report measures to 300 Korean women aged 18 to 29, assessing their SNS posting activities, appearance-based rejection sensitivity, body dysmorphic symptoms, depression, and anxiety. We conducted correlational analyses followed by structural equation modeling, controlling for depression and anxiety. The results revealed significant positive correlations among SNS appearance-related posting activities, appearance-based rejection sensitivity, and body dysmorphic symptoms. Furthermore, appearance-based rejection sensitivity was found to partially mediate the relationship between SNS posting activities and body dysmorphic symptoms. This study highlights both environmental and individual risk factors linked to body dysmorphic symptoms and lays the groundwork for future prevention and intervention strategies.

Keywords: SNS appearance-related posting activities, appearance-based rejection sensitivity, body dysmorphic symptoms, structural equation model