

소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계: 자기대상화 이론을 중심으로

전 소 정 성 용 준 양 은 주[†]

고려대학교 심리학과

본 연구에서는 우리나라 여성의 소셜미디어 이용과 부정적 신체상의 관계를 자기대상화 이론에 기초하여 검증하였다. 자기 대상화 이론에서는 사회문화적 맥락으로 인해 여성들이 자신의 신체가 대상화되는 경험을 하게 되고 이로 인해 부정적인 신체상을 가지게 된다고 보았다. 구체적으로 대상화 경험으로써의 소셜 미디어 이용 행동을 브라우징과 업로딩 행동으로 나누어, 각 행동이 신체 감시와 신체 수치심을 거쳐 섭식 절제 행동을 예측하는 구조적 모형을 설정하고 20대와 30대 여성을 대상으로 적합도를 검증하였다. 이를 위해 연구대상자는 인스타그램을 이용하는 20대~30대 여성 219명이었다. 신체감시, 신체 수치심, 섭식 절제는 설문을 통해 측정하였으며 인스타그램 업로딩 행동은 연구 대상자의 계정에 업로드된 본인이 등장하는 사진의 수로, 브라우징 행동은 연구 대상자가 팔로잉하는 여자 아이돌 가수 계정, 여성 모델, 패션, 뷰티 관련 쇼핑몰 등의 계정의 수로 측정하였다. 분석 결과, 업로딩 행동과 브라우징 행동이 서로 다른 경로를 통해 자기 대상화 관련 변인에 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 업로딩 행동은 신체 감시와 신체 수치심을 완전 매개하여 절제된 섭식 행동을 예측하였고, 브라우징 행동은 신체 수치심을 매개하여 절제된 섭식 행동을 예측 하였다. 즉, 업로딩 행동이 높을수록 신체 감시와 신체 수치심이 촉진되고, 절제된 섭식 행동이 높아졌다. 또한 브라우징 행동은 직접적으로 신체 수치심에 영향을 미쳐 절제된 섭식 행동을 예측하였다. 끝으로, 연구 결과를 토대로 본 연구의 시사점 및 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 자기 대상화 이론, 신체 감시, 신체 수치심, 섭식 절제, 소셜 미디어, 업로딩, 브라우징

[†] 교신저자 : 양은주, 고려대학교 심리학과, 서울시 성북구 안암로 145

Fax : 02-3290-2662, E-mail : yange@korea.ac.kr

우리나라 여성들은 이상적인 마른 체형에 대한 기준을 다른 나라 여성들에 비해 더 엄격하게 세우고 있는 것으로 보인다. 22개국 여대생을 비교한 연구(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006)에서 우리나라 여대생의 체질량 지수(BMI)가 $19.3\text{kg}/\text{m}^2$ 으로 가장 낮았으나, 체중감량을 위해 노력하고 있다고 답한 비율은 77%로 가장 높았다. 또한, 한국, 중국, 미국의 여대생을 비교한 연구(Jung & Forbes, 2006)에서, 우리나라 여대생이 이상적이라고 생각하는 BMI 지수가 저체중에 해당하는 $17.93\text{kg}/\text{m}^2$ 으로 가장 낮았고, 신체 존중감 또한 가장 낮았다. 즉, 우리나라 여성들이 다른 나라에 비해 체질량 지수가 낮음에도, 이상적이라고 생각하는 신체상 기준이 더 엄격하고 그에 따라 체중 감량을 위해 더 많이 노력하는 등 신체상의 왜곡이 나타나고 있다. 이와 같이 우리나라 여성들이 신체상과 관련하여 엄격한 기준을 가지고 있는 것은, 적어도 부분적으로, 문화적 경향성과 관련된 것으로 보인다. 타인의 시선을 신경 쓰는 한국 사회의 문화적 특성은 자신의 외모에 대한 타인의 평가에 더 민감하게 반응하게 하고, 그 결과 신체 불만족 및 섭식 행동에 영향을 미칠 수 있다(손은정, 2013). 특히 최근 들어 이러한 신체상의 왜곡은 점점 더 심화되고 있고, 특히 남성보다 여성에서 더 심하게 나타나고 있다. 서울특별시의 2016 성인지 통계(2016)에 따르면, BMI 지수를 기준으로 한 우리나라 성인의 실제 비만 비율은 21.5%인데, 자신이 비만이라고 생각하는 주관적 비만 인지율은 36.1%로 차이가 있었다. 또한, 정상 체중 여성 중 스스로를 비만이라고 인식하는 비율이 2008년 23.0%에서 2011년 30.3%, 2014년에는 30.9%로 점차 증가하여, 신체상의 왜곡이 심화되고 있

음을 확인할 수 있었다. 이러한 왜곡은 특히 남성보다 여성에서 더 큰데, 남성의 실제 비만 비율은 30.7%이고 주관적 비만 인지율은 32.5%인 반면, 여성에서는 실제 비만 비율이 20.2%인데 주관적 비만 인지율이 39.0%로 여성에서 차이가 훨씬 크게 나타났다.

신체상이 왜곡되는 것에는 여러 요인들이 영향을 미치지만, 그 중에서도 특히 사회문화적 요인이 강력하게 영향을 미친다(Lavin & Cash, 2001 등). 여러 선행 연구들은 비현실적이고 이상적인 체형이나 몸무게에 대한 사회문화적 압력이 신체상 왜곡뿐만 아니라 섭식 문제를 발생 시킬 수 있는 주요 위험요인이라고 보고하였다(이상선, 오경자, 2003; Pyle, Mitchell, & Eckert, 1981 등). 즉, 마른 체형에 대한 사회적 압력이 이러한 메시지의 내면화와 신체상에 대한 불만족을 촉진시켜, 섭식 절제나 부정적 정서, 섭식 문제에 위험 요인이 되기 때문에, 신체상 관련 문제에 있어서 중요하게 다루어져야 할 것이다.

Fredrickson과 Roberts(1997)가 제안한 자기 대상화 이론(Self-Objectification Theory)은 이러한 신체상 및 섭식문제에 대한 사회문화적 영향을 설명하기 위한 모형이다. 이 이론에 따르면 여성들이 사회문화적 맥락 안에서 자신의 신체가 성적으로 대상화되는 경험을 많이 한다고 하였다. 다시 말해, 여성은 신체 응시나 시각적인 형태의 면밀한 관찰과 같은 미묘한 방식을 통해 성적 대상화 경험을 하게 된다. 이러한 응시는 사회적 만남이나 대인관계에서, 혹은 이러한 만남을 묘사하거나 여성의 신체나 신체의 일부분을 비추는 시각적 미디어를 통해서 나타날 수 있다. 이렇게 타인에 의해 관찰되는 대상화의 경험에 반복적으로 노출되면 여성들은 관찰자의 시선을 자신에게 내면

화 하게 되며, 자신의 신체를 성적 대상으로 개념화하는 것을 학습하게 된다. 이렇게 자신의 걸모습을 습관적으로 감시하는 형태의 신체 감시(body surveillance)가 증가하게 되면, 신체 수치심(body shame), 신체 불안(body anxiety), 내적 몰입(flow), 내적인 상태에 대한 인식(awareness of internal bodily states) 등의 심리적 결과로 이어진다.

구체적으로, 자기 대상화 경험에 반복적으로 노출되어 타인의 시선을 내면화하게 되면, 자신의 걸모습을 습관적으로 감시하는 형태의 신체 감시(body surveillance)가 증가하게 된다(Fredrickson & Roberts, 1997). Fredrickson과 Roberts(1997)는 Cooley(1990)가 제안한 '거울 자아(looking-glass self)'의 개념을 차용하여 대상화 과정을 설명하고자 하였다. 거울 자아는 자신을 보는 관점에는 타인이 한 개인을 대하거나 바라보는 방식이 반영된다는 개념이다. 이러한 관점은 한 개인이 자신의 신체를 바라보는 관점에도 적용된다. 타인이 여성의 신체나 외모를 보는 관점을 거울처럼 그대로 반영하게 된다. 즉, 사회적으로 혹은 미디어에서 형성되는 여성에게 부여되는 미적 기준을 자신에게 내면화하게 되고, 자신이 이러한 기준에 부합하는지 습관적으로 관찰하는 신체 감시가 나타나다고 하였다. 반복적인 자기 대상화 경험으로 나타난 신체 감시는 신체 수치심(body shame), 신체 불안(body anxiety), 내적 몰입(Flow), 내적인 상태에 대한 인식(awareness of internal bodily states) 등의 심리적 결과로 이어진다. 그 중에서도 신체 수치심은 자신의 신체에 대한 부정적인 정서 반응이다(Fredrickson & Roberts, 1997). 일반적으로 수치심은 자신을 내면화되거나 혹은 사회적, 문화적으로 이상적인 기준에 자신이 못했을 때 나타나는 부정

적인 감정으로 정의된다. 이와 같은 맥락에서 신체 수치심은 여성들이 신체 감시를 통해 이상적인 미적 기준과 자신의 신체를 비교하며 불일치를 경험하게 되었을 때 느끼게 된다. 이상적인 미적 기준은 마르고 매력적인 여성들이 등장하는 시각적 미디어에 의해 형성되는데, 이러한 이상적 기준은 현실적으로 달성되기가 매우 어렵기 때문에 신체 수치심이 더욱 증가하게 된다(Mckinley & Hyde, 1996). 신체 수치심을 비롯한 부정적인 심리적 결과들이 반복되면 섭식장애, 우울증, 성기능장애 등 개인의 정신 건강에 해로운 영향을 미치게 된다.

이러한 자기 대상화 이론에 따르면 시각적 미디어에 노출되는 것은 신체 감시나 신체 수치심 등의 부정적인 신체상을 야기하는 대상화 경험을 촉진시킨다. 여성의 신체나 신체의 일부분이 강조되는 시각적 미디어 자주 노출된 여성들은 타인의 시선에서 자신의 신체를 바라보게 되고, 이러한 시선을 내면화하고 이상적인 기준과 자신을 비교하게 된다. 특히 마르고 매력적인 이상적인 여성들이 등장하는 시각적 미디어에 의해 형성되는 이상적 기준은 현실적으로 달성되기가 매우 어렵기 때문에 신체 수치심이 더욱 증가하게 된다(McKinley & Hyde, 1996). 또한, 외모에 대한 불안 등 부정적인 느낌을 가지게 되고, 더 나아가 섭식 장애, 우울 등 심리적 문제를 갖게 된다(Fredrickson & Roberts, 1997). 즉, 미디어에 노출되는 것이 여성의 자기 대상화 과정을 촉진하여 섭식 문제를 발생시킬 수 있다.

이와 관련하여 최근 신체상과 미디어의 관계에 대한 연구들은 새로운 형태의 미디어인 소셜 미디어(social media)에 주목하고 있다. 스마트폰의 보급으로 새롭게 출현 소셜 미디어(social media)는 인터넷 사이트나 스마트폰 어

플리케이션 이용자들이 콘텐츠를 생성하고 소셜 미디어 상에서 관계를 맺고 있는 타인에게 공유하는 공간이다(Pittman & Reich, 2016). 소셜 미디어의 이용은 지속적으로 증가하고 있어, 기존의 전통적 미디어인 TV, 잡지 등보다 개인에게 더 큰 영향을 미칠 것으로 여겨진다. 미래창조과학부와 한국인터넷진흥원의 2016년 인터넷 이용 실태 조사에 따르면, 만 6세 이상 인터넷 이용자의 65.2%가 소셜 미디어를 이용하고 있고, 20대 여성의 92.8%, 30대 여성의 84.6%가 소셜 미디어를 이용하고 있어 영향력도 점차 커질 것으로 예상된다. 이러한 소셜 미디어는 단순히 미디어에 노출되는 것뿐만 아니라 이용자도 정보를 창출해 낼 수 있다는 점에서 전통적 매체와는 다르다. 특히, 소셜 미디어는 사회문화적 압력 요인인 포래 집단과 미디어의 영향이 결합된 형태이기 때문에 신체상에 더욱 강력한 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다(Rodgers, 2016; Tiggemann & Miller, 2010). 특히, 최근에는 소셜 미디어 중에서도 사진과 동영상 등의 시각적 형태에 기반한 소셜 미디어의 이용자가 눈에 띄게 늘어나고 있는 추세이다. 시각적 소셜 미디어로 대표되는 인스타그램은 2014년 20%에서 2016년에 52%까지 급증하였고, 스냅챗의 경우, 2014년 8%에서 2016년에는 19%로 이용자가 증가하였다(미래창조과학부, 한국인터넷진흥원, 2016). 최근 영국 왕립보건학회(Royal Society for Public Health; RSPH)는 소셜 미디어가 청년층의 정신건강에 미치는 영향에 대해서 분석하였다. 이들의 연구에 따르면, 페이스북과 트위터, 유튜브, 인스타그램, 스냅챗 등의 소셜 미디어에서 중에서 인스타그램이 청년층의 신체상이나 수면 문제에 가장 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 본 연구에서는 여러 소셜 미디어들 중에서도 시각적 소셜 미디어인 인스타그램에 주목하여 살펴보고자 한다. 인스타그램은 사진이나 동영상을 찍고 온라인상에서 관계를 맺고 있는 타인에게 공유하는 형태의 시각적 소셜 미디어이다(Frommer, 2010). 인스타그램은 2012년부터 국내에 서비스를 시작한 이후로 가파르게 그 이용자가 증가하고 있다. 인스타그램에 따르면, 2017년 인스타그램의 국내 월활동 사용자가 1000만명을 넘어섰다. Fredrickson과 Robert(1997)의 대상화 이론의 관점에서 이러한 결과를 살펴보면, 인스타그램은 사회적 만남이나 대인관계를 묘사하고, 여성의 신체나 신체의 일부분을 비추는 시각적 미디어 즉, 자기 대상화 과정을 불러일으키는 미디어로 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 다양한 소셜 미디어 중에서도 인스타그램 이용자를 대상으로 연구를 진행하고자 한다.

소셜 미디어와 신체상 및 섭식 문제 관련 변인들 간의 관계에 대한 다양한 연구들이 발표되고 있지만, 비교적 최근에 주목받기 시작해 연구가 부족한 실정이다. 또한, 소셜 미디어가 부정적인 신체상과 섭식문제를 예측하는지 살펴본 최근 연구들은 다소 혼재된 결과를 보고하고 있다. 몇몇 연구들에서는 소셜 미디어를 많이 이용하는 것이 신체 불만족의 위험 요인이라고 하였지만(Hummel & Smith, 2015; Smith, Hames, & Joiner, 2013 등) 몇몇 연구들에서는 단순히 소셜 미디어 이용 빈도나 모든 이용 행동이 신체상에 영향을 미치는 것이 아니라, 특정 활동이 영향을 미친다고 하였다(Holland & Tiggemann, 2016; Meier & Gray, 2014). Meier과 Gray(2014)는 모든 소셜 미디어 활동이 신체상에 영향을 미치는 것이 아니고, 사진을 중심으로 한 소셜 미디어 활동이 다른

전반적인 소셜 미디어 활동보다 신체상의 왜곡에 유의미한 영향을 미친다고 하였다. 이와 비슷하게, Holland와 Tiggemann(2016)의 연구에서도 모든 활동이 아닌 특정 소셜 미디어 활동, 예를 들어 사진을 보거나, 업로드 하는 것, 부정적인 피드백을 찾는 것 등 특정 활동이 신체상과 섭식 문제에 좋지 않은 영향을 미친다고 하였다.

이러한 연구 결과의 차이는 소셜 미디어가 기존의 전통적 미디어와는 다른 새로운 형태이기 때문일 것이다. 전통적 매체로 대표되는 TV와 잡지의 이용자는 수동적이고 일방향적으로 정보에 노출되는 반면, 소셜 미디어의 이용자들은 단순히 노출되는 것뿐만 아니라, 이용자가 정보를 통제하거나 찾고 공유할 수 있다는 점이 다르다. 다시 말해, 소셜 미디어 환경에서 개인은 사회문화적 메시지를 수동적으로 받아들이기만 하는 것이 아니라, 노출될 미디어 환경을 스스로 선택하는 존재(Fitzsimmons-Craft, 2011)임을 고려하는 것이 필요하다. 하지만, 기존의 연구들에서는 소셜 미디어의 이러한 특성을 고려하지 못하고 전통적 미디어 측정 방식처럼 단순히 노출 빈도만으로 소셜 미디어를 측정하였다는 한계가 있었다. 이에 본 연구에서는 여러 이용 방식을 통합적으로 고려하여 소셜 미디어의 이용 방식과 자기 대상화 관련 변인들 간의 관계를 탐색하고자 하였다.

소셜 미디어 이용 행동

관련된 선행연구를 살펴보면, 먼저 수동적 사용에 해당하는 브라우징을 하는 경우 소셜 미디어는 전통적인 미디어처럼 이용자가 미디어에 일방적 혹은 수동적으로 노출되기만 하

는 것이 아니라, 정보를 창출하기도 하는 쌍방향적인 특성을 가지고 있다(Fitzsimmons-Craft, 2011). 이에, 본 연구에서는 소셜 미디어에 수동적으로 노출되는 것과 적극적으로 정보를 창출하는 행동으로 나누어 소셜 미디어가 신체상에 미치는 영향을 탐색하고자 한다. Manago, Ward, Lemm, Reed와 Seabrook(2015)는 소셜 미디어 이용 행동을 크게 두 가지 활동으로 세분화 하여 여성의 신체 수치심, 성적 주장성과의 관계를 살펴보았다. 하나는 기존의 전통적 매체에서의 노출과 그 개념이 비슷한, 사진이나 동영상을 보거나 훑어보는 수동적 사용(Passive use), 다른 하나는 사진이나 동영상을 포스팅 혹은 업로딩 하는 능동적 사용(Active use)으로 명명하여 소셜 미디어의 이용 정도를 측정하였다. Meier과 Gray(2014)의 연구에서는 페이스북 이용 행동을 더 세분화하여 사진 업로딩, 상태 게시물 업데이트, 일정 생성, 프로필 사진 변경, 친구의 상태나 사진 게시물에 댓글 달기 등으로 활동을 나누어 측정 후, 사진 관련된 활동들을 따로 묶어 분석에 이용하였다.

본 연구에서는 Manago 등(2015)의 연구를 참고하여, 소셜 미디어의 수동적 사용으로 일컬어지는 브라우징(Browsing)과 능동적 사용으로 일컬어지는 업로딩(Uploading)으로 나누어 소셜 미디어 이용 행동을 측정하고자 한다. 관련된 선행연구를 살펴보면, 먼저 수동적 사용에 해당하는 브라우징을 하는 경우, 브라우징을 하는 경우 이용자들은 사회적 신뢰감을 경험하고, 정치적 참여를 하는 등의 사회적으로 연결된 느낌을 갖는다(Koroleva, Krasnova, Veltri, & Günther, 2011)는 긍정적인 보고가 있는 반면, 이러한 수동적 팔로잉(passive following)이 피로감, 짜증, 부담감을 야기하기 때문에 부정적이

라는 보고도 있다(Koroleva, Krasnova, & Günther, 2010; Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012). 아울러, 브라우징은 또래간 상향 사회 비교와 질투를 불러일으키기도 하며(Jordan, Monin, Dweck, Lovett, John, & Gross, 2011), 소셜 미디어의 이용 행동 중 타인이 찍은 셀피(selfie)를 자주 보는 것이, 자신이 찍은 셀피(selfie)를 자주 업로딩 하는 것보다 자존감과 삶의 만족감을 유의미하게 부적으로 예측하였다(Wang, Yang & Haigh, 2017). 반면, 능동적 사용과 관련된 연구들의 경우, 사진 중에서도 자신이나 나온 사진인 셀피(selfie)를 업로딩 하는 것과 신체상의 관계에 대한 연구들이 대부분이었다. 다른 사물의 사진과 비교하여, 셀피를 업로드 하였을 때 사회적 단서들에 대한 민감성을 높아졌고, 자존감이 낮아졌다(Shin, Kim, Im, & Chong, 2017). 또한, 셀피를 편집하는 것, 소셜 미디어에 공유하는 것 등의 셀피와 관련된 활동들은 섭식에 대한 염려(McLean, Paxton, Wertheim, & Masters, 2015)와 신체 불만족과 관계가 있었다(Meier & Gray, 2014).

이처럼 선행연구들은 소셜미디어의 수동적 사용과 능동적 사용이 구분될 수 있음을 시사하고 있다. 이에 본 연구에서는 Manago 등(2015)의 연구를 참고하여, 소셜 미디어의 수동적 사용으로 일컬어지는 브라우징(browsing)과 능동적 사용으로 일컬어지는 업로딩(uploading)으로 나누어 소셜 미디어 이용 행동을 측정하고, 이러한 행동이 여성의 신체상에 미치는 영향에 관해 살펴보고자 한다.

신체 감시

여성이 자기 대상화 경험에 반복적으로 노출되면, 자신의 신체가 타인에게 어떻게 보이

는지에 관한 자의식이 증가하고, 그 결과로 겉모습을 습관적으로 감시하는 신체 감시(body surveillance)가 나타난다. 이렇게 자신의 겉모습을 지속적으로 평가하고 감시하는 것은 신체 수치심이나 외모에 대한 불안감, 자신의 신체 내적 상태에 대한 자각 감소 등의 자신의 신체에 대한 부정적인 감정을 불러일으킨다(McKinley & Hyde, 1996). 더 나아가 이러한 경험이 지속적으로 축적될 경우, 섭식 장애, 우울증 등을 포함한 여러 정신장애들로 발전될 수 있다는 것이 여러 선행연구들에서 밝혀져 왔다(손은정, 2007; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Muehlenkamp & Saris-Baglama, 2002; Noll & Fredrickson, 1998 등). 또한, 신체 감시는 자기 대상화 경험과 신체 수치심을 매개하는 주요 변수이고, 또한 신체 수치심이나 신체 불만족을 매개로 하여 섭식 장애 증상, 신체 존중감이나 다이어트 행동 등의 섭식 문제와 우울, 수행 불안, 학습 몰입 등을 예측하였다(김시연, 서영석, 2011; 손은정, 2013; Grabe & Hyde, 2009 등).

이러한 신체감시는 특히 소셜 미디어에 자신의 사진을 업로딩 하는 것과 관련된 것으로 예상된다. 몇몇 연구들에서는 공통적으로 사진이나 동영상처럼 몸매나 외모가 드러날 수 있는 활동들이 신체 감시를 비롯한 자기 대상화와 관련된다고 하고 있다. 소셜 미디어 관련 활동 중에서도 사진을 공유하는 활동이 특히 더 자기 대상화의 과정을 촉진시킨다(Meier & Gray, 2014). 사진을 공유하는 것은 타인의 관점에서 자신을 바라보는 활동 그 자체이며, 그러한 타인의 관점은 그들로부터 ‘좋아요’나, 댓글을 받는 형태로 드러난다고 할 수 있다. 같은 맥락에서, 소셜 미디어의 이용 시간과 소셜 미디어에 게시하기 위해 사진을 편집하

는 데에 보내는 시간 또한 신체 감시와 관계가 있었고(Fox & Rooney, 2015), 또한, 셀피를 올리는 것에 관여하는 정도는 신체 감시와 폭식 문제를 매개한다는 결과도 있었다(Cohen, Newton-John & Slater, 2018). 즉, 자신의 신체 혹은 신체 일부가 나온 사진을 업로딩을 많이 할수록 신체 불만족 및 신체 감시 정도가 높아진다.

신체 수치심

신체 수치심은 사회문화적으로 형성된 이상적인 신체 이미지에 자신이 부합하지 않는다고 생각할 때 스스로의 신체에 대해 느끼는 부끄러운 감정으로 정의할 수 있다(Fredrickson & Roberts, 1997). 이는 자기 자신에게 혹은 자신의 행동에 주목하여 이상적인 기준과 자신의 신체를 비교하고 간극을 줄이려는 노력으로 이어지며(McKinley & Hyde, 1996), 이러한 불일치를 줄이지 못하면 여성은 부정적인 정서를 느끼게 된다(Carver & Scheier, 1981). 선행 연구들에서는 신체 수치심이 자기 대상화 경험 및 신체 감시에 의해 영향을 받으며, 이들 변인과 섭식장애를 비롯한 여러 가지 심리적 문제들을 매개하는 역할을 한다고 보고하였다. 특히 신체 수치심은 다른 신체상 관련 변인들과 섭식 문제 행동이나 섭식 장애를 매개하며, 섭식 문제를 강력하게 예측하는 변인이었다(Calogero, Davis, & Thompson, 2005; Iannaccone, D'Olimpio, Cella, & Cotrufo, 2016; Noll & Tiggemann, 1998; Tiggemann & Slater, 2001 등).

신체수치심은 소셜 미디어 상에서 타인의 계정을 팔로잉하는 브라우징 행동에 의해 활성화될 수 있다. 브라우징 행동은 타인이 업로드한 게시물에 노출되는 것으로, 전통적인

미디어가 여성의 신체상 및 섭식 행동에 미치는 영향과 유사하다고 볼 수 있다. 선행 연구들에서 소셜 미디어 상에서 친구를 맺거나 팔로잉함으로써 사회적 맥락에 노출되는 것은 신체와 관련된 변인들에 영향을 미친다고 하였다. 페이스북을 이용하는 사람이 이용하지 않는 사람에 비해 자기 대상화 정도가 높았으며, 페이스북의 친구 수가 많을수록 자기 대상화 정도가 높아졌다(Tiggemann & Slater, 2013). 인스타그램 계정에서 모르는 사람을 팔로우(Strangers follow)하는 정도가 높을수록 사회적 비교 정도 및 우울 증상이 높았다(Lup, Trub & Rosenthal, 2015). 특히, Brown과 Tiggemann (2016)은 실험연구를 통해 매력적인 연예인이나 또래 집단의 계정을 브라우징하도록 한 집단에게서 더 높은 수준의 부정적 정서와 신체 불만족이 증가되었다고 보고하였다(Brown & Tiggemann, 2016). 이는 브라우징 행동이 부정적 신체상과 단순히 관련된 것을 넘어서 예측 변인으로써 작용할 수 있음을 지지하는 것이다. 종합해보면, 브라우징은 신체에 대한 수치심과 부정적 정서, 자신의 신체에 대해 불만족하는 감정에 영향을 준다. 즉, 소셜 미디어 상에서 형성된 이상적인 신체에 노출되면, 자신이 그 기준에 부합하지 않는다고 생각하게 되고, 결국 스스로의 신체에 대해 부끄러운 감정, 즉 신체 수치심을 경험한다고 할 수 있다(Fredrickson & Roberts, 1997).

이에, 본 연구에서는 소셜 미디어의 이용 방식을 크게 업로딩과 브라우징으로 나누고, 자기 대상화 이론에 근거하여 이 두 방식이 각각 신체 감시, 신체 수치심 및 섭식 절제 행동에 어떻게 영향을 미치는지에 관해 알아보고자 하였다. 선행 연구들에 기초하여, 여성

의 소셜 미디어 이용 행동이 신체 감시와 신체 수치심을 예측하고 더 나아가 섭식 절제 행동으로 이어지는 과정을 검증하고자 하였다. 또한 자기 대상화 과정에 관한 선행 연구에서 신체 감시와 섭식 관련 문제 행동의 관계를 신체 수치심이 완전 매개하는 결과(손은정, 2013; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Noll & Fredrickson, 1998)와 부분 매개하는 결과(류애리, 송원영, 2013)가 모두 나타난 바, 본 연구에서는 신체 감시가 신체 수치심을 거쳐 섭식 절제 행동을 예측한다는 완전 매개 모형을 연구 모형으로, 신체 감시가 섭식 절제에도 직접 영향을 미친다는 부분 매개 모형을 경쟁 모형으로 설정하여 검증하고자 하였다. 연구 모형과 경쟁모형을 각각 그림 1과 2에 제시하였다.

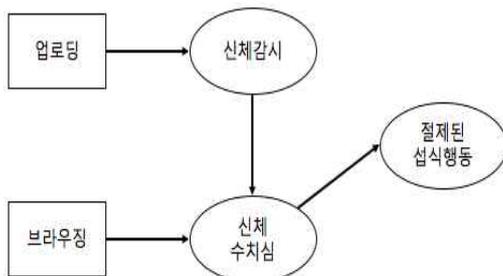


그림 1. 연구 모형

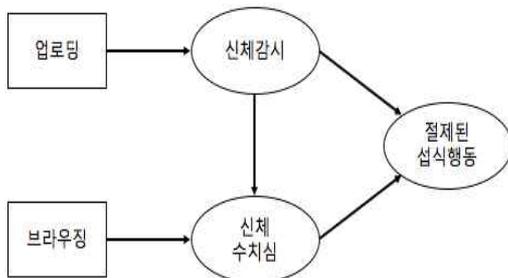


그림 2. 경쟁 모형

방 법

연구대상

본 연구는 시각적(appearance) 소셜 미디어의 활동과 신체상에 대한 걱정과 연관된다는 선행 연구(Holland & Tiggemann, 2016; Meier & Gray, 2014; Rodgers, 2016)들을 바탕으로, 소셜 미디어 중에서도 사진과 동영상 기반의 소셜 미디어인 인스타그램 이용자를 대상으로 연구를 진행하였다. 이에, 인스타그램을 최근 6개월 이상 사용하고 있는 20대와 30대의 성인 여성을 대상으로 Qualtrics를 사용하여 2017년 9월부터 2017년 10월까지 온라인 설문조사를 실시하였다. 총 229명의 여성이 온라인 설문에 응답하였으며, 누락되거나 불성실한 응답자를 제거한 총 219명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 분석에 사용된 연구 대상의 평균 연령은 23.85(SD = 2.62)이며, 연구 대상의 인스타그램 계정에 업로드된 사진 수는 최소 6개에서 최대 209개로, 평균 개수는 164.44(SD = 232.66)이었다. 팔로잉 하고 있는 계정의 경우 최소 11개에서 최대 932개로, 평균 개수는 198.41(SD = 126.20)이었다.

측정도구

신체 감시

자신의 겉모습을 지속적으로 평가하고 감시하는 신체 감시의 정도를 측정하기 위하여, McKinley와 Hyde(1996)이 개발하고, 김완석, 유연재, 박은아(2007)가 번안, 타당화한 한국판 객체화 신체의식 척도(The Korean Version of Objectified Body Consciousness Scale, K-OBCS)의 하위 척도인 '신체에 대한 감시성(body

Surveillance)을 사용하였다. 신체에 대한 감시성은 8문항을 6점 척도로 응답한다. '나는 내가 어떻게 보일까에 대해 하루에도 여러 번 생각한다.', '내가 입고 있는 옷이 외모를 돋보이게 하고 있는지 자주 신경 쓴다.' 등의 문항을 포함하고 있고, 점수가 높을수록 자신의 신체를 감시하는 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 .83으로 나타났다(김완석, 유연재 & 박은아, 2007), 본 연구에서는 .84로 산출되었다.

신체 수치심

신체 수치심은 사회문화적으로 형성된 이상적인 신체 이미지에 자신이 부합하지 않는다고 생각할 때 신체에 대해 느끼는 부끄러운 감정이다. 이 신체 수치심의 정도를 측정하기 위하여, McKinley와 Hyde(1996)이 개발하고, 김완석, 유연재, 박은아(2007)가 번안, 타당화한 한국판 객체화 신체의식 척도(The Korean Version of Objectified Body Consciousness Scale, K-OBCS)의 하위 척도인 '신체 수치심(body shame)을 사용하였다. 신체 수치심은 8문항을 6점 척도로 응답한다. '체중을 조절하지 못하면 내게 문제가 있는 것처럼 느껴진다.', '내가 운동을 충분히 하지 않으면 괜찮은 사람인가 하는 의문이 든다.' 등의 문항을 포함하고 있고, 점수가 높을수록 신체에 대한 수치심의 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 0.78로 보고되었고(김완석, 유연재 & 박은아, 2007), 본 연구에서는 .85으로 산출되었다.

절제된 섭식

섭식 절제의 정도를 측정하기 위하여, Van Strien, Frijters, Bergers와 Dfares(1986)이 개발하

고, 김효정, 이임순, 김지혜(1996)가 번안하고 타당화한 섭식행동질문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire; DEBQ) 중에서 음식섭취를 얼마나 통제하는지에 관한 '절제된 섭식(restrained eating)' 하위 척도를 사용하였다. 절제된 섭식 척도는 개인이 원하는 것 보다 더 적게 먹는 경향성에 관해 측정하며, 10문항을 5점 척도로 응답한다. 이 척도는 섭식 절제를 재는 다른 척도들과 비교하여 가장 정확하게 섭식 절제를 측정한다고 평가되었다(Gorman, & Allison, 1995). '체중이 늘 때에는 평소보다 적게 먹습니까?' 등의 문항을 포함하고 있고, 점수가 높을수록 섭식 절제의 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 내적 합치도(Cronbach's alpha)는 0.93으로 나타났다(김효정, 이임순, 김지혜, 1996), 본 연구에서는 .94으로 산출되었다.

인스타그램 업로딩 행동

본 연구에서는 업로딩 행동을 인스타그램 업로딩 행동 중에서도 신체상과 관련된 업로딩 행동으로 정의하여 측정하였다. 인스타그램에서 신체상과 관련된 업로딩 행동을 측정하기 위해, 연구진이 참여자의 인스타그램 계정을 직접 확인하여 대상자 본인이 등장하는 사진의 수를 구하였다. 이를 위해 먼저 연구진이 선행연구에 근거하여 평정기준을 마련하고, 제1저자가 대상자의 인스타그램을 방문하여 사진의 수를 측정하고, 모호한 사진에 대해서는 연구진의 협의를 거쳐 포함여부를 결정하였다. 여기서 대상자 본인이 등장하는 사진은 시각적 미디어에서의 대상화 경험을 여성의 신체나 신체의 일부분을 비추는 것으로 본 자기 대상화 이론(Fredrickson & Roberts, 1997)에 근거하여 자신의 전신사진이나, 얼굴만 나온 사진, 혹은 신체의 일부가 대부분을

차지하는 사진(예: 클로즈업된 상체나 하체가 사진의 50% 이상을 차지하는 게시물을 포함 등)을 포함하였다. 숫자가 클수록 신체상 관련 업로드 행동을 많이 하는 것으로 해석할 수 있다.

인스타그램 브라우징 행동

본 연구에서는 브라우징 행동을 인스타그램 브라우징 행동 중에서도 신체상과 관련된 브라우징 행동으로 정의하여 측정하였다. 인스타그램에서 신체상과 관련된 브라우징 행동을 측정하기 위해, 수동적 팔로잉(passive following)에 관한 연구 방법(Lup, Trub & Rosenthal, 2015)을 참고하여, 연구 참여 시점의 신체상 관련 팔로잉 계정의 수를 구하였다. 다양한 선행 연구에서 중립적인 이미지에 노출되는 것 보다는 마르고 이상적인 여성의 이미지에 노출되는 것이 신체상에 영향을 미친다고 보고하였는데, 이를 테면, 뮤직 비디오나 음악 방송(김시연, 서영석, 2011; Grabe & Hyde, 2009), 마르고 매력적인 여성이 등장하는 광고(Halliwell & Dittmar, 2004; Haper & Tiggemann, 2008) 등이 신체상에 영향을 미쳤다. 이에 본 연구에서도 업로드 행동과 동일한 방식으로 평정하였고, 신체상과 관련된 계정, 패션, 뷰티 관련 쇼핑몰 운영 계정, 여자 아이돌 가수 계정, 여성 모델 등으로 선정하고 연구진이 참여자의 인스타그램 계정을 직접 확인하여 측정하였다. 숫자가 클수록 신체상 관련 브라우징 행동을 많이 하는 것으로 해석할 수 있다.

자료 분석

자료 분석은 이상치 및 결측치를 검토하여 통계 처리 후 분석을 총 219명을 대상으로 진

행되었다. 분석에는 연구변인으로 신체상 관련 업로드 행동, 신체상 관련 브라우징 행동, 신체감시, 신체수치심, 절제된 섭식행동 수준이 포함되었으며, 전반적인 인스타그램 사용강도의 효과를 통제하기 위하여 전체 업로드 및 브라우징 행동을 합산하여 총 사용강도를 산출하고 이를 통제변인으로 포함하였다. 모형 검증에 앞서 모든 변인들의 평균, 표준편차를 분석하고, 매개 모형 검증에 앞서 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 단순 상관 분석을 실시하였다. 그 후, 각 척도별로 내적일관성(Cronbach's alpha) 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한, AMOS 21.0을 이용하여 측정모형 검증을 실시하고, 연구 모형과 경쟁 모형 중 어느 모형이 더 적합한지 확인하였다. 각 모형의 적합도를 평가하기 위해 χ^2 값과 모형 적합도 지수인 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 표본의 크기에 민감하게 영향을 받지 않는 CFI와 이와 더불어 모형의 간명성도 고려하는 TLI와 RMSEA로 적합도를 평가하였다(홍세희, 2000). TLI와 CFI의 경우, .90 이상이면 좋은 적합도로 해석하고, RMSEA가 .05 이하일 때 좋은 적합도이고, .08 이하이면 괜찮은 적합도, .10 이하이면 양호한 적합도로 해석할 수 있다(Browne & Cudeck, 1993). 연구 모형과 경쟁 모형을 비교하기 위하여 χ^2 차이 검증을 사용하였다. 마지막으로, 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)의 부트스트랩(Bootstrap) 절차를 이용하였다. 2000회 반복한 부트스트랩 결과, 95% 신뢰 구간에 0이 포함되지 않을 때 .05 수준에서 유의한 것으로 판단하였다. 모든 분석은 SPSS 23.0 및 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

결 과

기술통계 및 상관 분석

모형 검증에 앞서 각 변인들 간의 평균, 표준편차 및 상관분석을 실시하였다. 결과는 표 1에 제시되었다. 먼저 신체상 관련 업로딩과 브라우징 행동 평균을 살펴보면 업로딩은 평균 33.79(SD = 35.88)로 전체 업로딩 평균 수 164.44의 약 21%에 해당하는 것으로 나타났다. 한편 브라우징은 평균 38.08(SD = 31.12)이었으며 전체 브라우징 평균 수 198.41의 약 19%에 해당하였다. 즉 적극적 소셜 미디어 사용 행동을 반영하는 업로딩과 소극적 사용행동을 나타내는 브라우징 모두 신체상 관련 비율이 약 20% 내외로 유사하게 나타났다.

다음으로 변인들의 상관관계를 살펴보면, 여성의 자기 대상화 과정과 관련된 변인들인 신체감시, 신체수치심, 절제된 섭식행동 간의 유의미한 정적 상관이 확인되었다. 신체 감시는 신체 수치심과, $r = .45, p < .01$, 신체 감시와 절제된 섭식행동과 유의미한 정적 상관

이 나타났다, $r = .21, p < .01$. 또한, 신체 수치심은 절제된 섭식 행동과 유의미한 정적 상관이 나타났다, $r = .56, p < .01$. 즉, 신체 감시가 높을수록 신체 수치심과 절제된 섭식 행동 수준 또한 높았다.

소셜 미디어 이용 행동과 신체상의 관계를 살펴보면, 브라우징 행동은 신체 수치심과 유의미한 정적 상관이 확인되었고, $r = .23, p < .01$, 업로딩 행동은 신체 감시와 유의미한 정적 상관이 나타났다, $r = .18, p < .01$. 또한 업로딩과 브라우징 행동 간에도 유의미한 정적 상관이 나타났다, $r = .27, p < .01$. 즉, 신체상 관련 브라우징 행동이 많을수록 신체 수치심 수준이 높았고, 신체상 관련 업로딩 행동이 많을수록 신체 감시 수준이 높았다.

측정모형 검증

본 연구에서는 소셜 미디어 이용 패턴이 여성의 신체상에 미치는 영향을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 선행연구에 근거하여 소셜 미디어의 브라우징, 업로딩 행동과 신체 감시,

표 1. 주요변인들 간 상관계수 및 평균, 표준편차

	1	2	3	4	5	6
1. 신체감시	1					
2. 신체수치심	.45**	1				
3. 절제된섭식행동	.21**	.56**	1			
4. 업로딩	.18**	.03	-.06	1		
5. 브라우징	.13	.23**	.11	.27**	1	
6. 총 사용 강도	.03	.13	.09	.47**	.46**	1
평균	33.99	24.28	28.61	33.79	38.08	362.84
표준편차	6.11	7.92	9.82	35.88	31.12	299.45

주. N=219, * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

신체 수치심, 절제된 섭식 행동 간의 매개 관계를 설정하고 구조 방정식 모형 검증을 실시하였다.

측정모형의 적합도와 측정변수들이 분석 결과, 측정모형의 적합도는 $\chi^2=68.665$ ($df=24, p<.05$), CFI=.966, TLI=.949, RMSEA=.092로 CFI와 TLI가 .90 보다 크고, RMSEA는 .10보다 작아 양호한 적합도 수준을 나타냈다. 각 잠재변인에 대한 측정변인의 표준화 된 요인 부하량의 범위는 0.717-0.943으로 유의수준 .001에서 모두 유의하였다. 따라서, 측정모형은 연구를 설명하기에 적합한 것으로 나타났다.

연구모형 검증

측정 모형이 적절한 것으로 나타났으므로 소셜 미디어 이용 패턴과 여성의 신체상에 관한 구조방정식 모형을 검증하였다. 연구모형은 소셜 미디어의 업로딩과 브라우징 행동이 신체감시와 신체수치심을 거쳐서 절제된 섭식 행동에 영향을 준다는 완전 매개 모형이다. 경쟁모형은 신체감시가 신체 수치심을 부분 매개하여 절제된 섭식 행동에 영향을 미친다는 부분 매개 효과를 검증하기 위해 설정하였다.

분석 결과, 연구모형과 경쟁모형 모두 자료에 적합한 것으로 확인되었다. 연구모형의 경우, $\chi^2=103.716(df=48, p<.001)$, CFI=.961, TLI=.947, RMSEA=.073(90% 신뢰구간=.054-.092), 경쟁모형의 경우, $\chi^2=100.994(df=47, p<.001)$, CFI=.962, TLI=.947, RMSEA=.073(90% 신뢰구간=.053-.092). 두 모형 모두 CFI와 TLI가 .90 보다 크고, RMSEA는 .08보다 작아 괜찮은 적합도 수준을 나타냈다.

다음으로, 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교하기 위해 χ^2 차이 검증을 실시하였다. 경쟁모형은 두 모형 간 $\Delta\chi^2=2.772$ 이고, $\Delta df=1$ 이므로, $p<.05$ 수준에서 임계치 3.841 보다 작은 것으로 확인되었다. 즉, 경쟁모형이 연구모형에 비해 자유도가 1만큼 작아졌지만, 이를 만회할 만큼 χ^2 값이 충분히 감소하지 못하였다. 따라서, 더 간명한 완전매개 모형인 연구모형을 최종 모형으로 채택하였다. 최종 모형을 구체적으로 살펴보면, 그림 3에서 확인할 수 있듯이, 모든 경로가 정적으로 유의 미하였다. 업로딩과 브라우징은 각각 신체감시와 신체수치심을 정적으로 예측하였다, $\beta=.199, p<.05$, $\beta=.169, p<.05$. 또한 신체감시는 신체수치심을 정적으로 예측하고, $\beta=.511, p<.001$, 신체 수치심은 절제된 섭식행동을 정

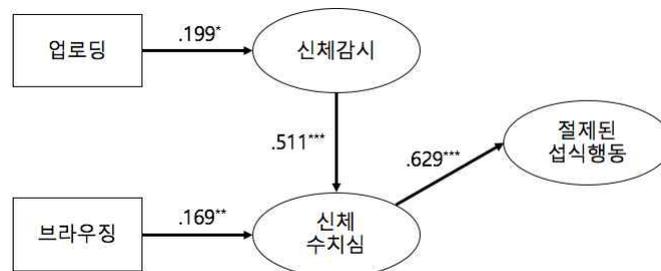


그림 3. 최종모형의 표준화된 경로계수
(* p < .05. ** p < .01. *** p < .001)

적으로 예측하였다, $\beta = .629, p < .001$.

매개 효과 검증

소셜 미디어 이용 행동과 신체상 관련 변인들의 관계를 구체적으로 탐색하기 위해, 2000개의 부트스트랩 표본을 원 자료(N=219)로부터 추출하여 최종 매개 모형을 반복 검증하였다. 이 때 매개 효과의 추정치가 95% 신뢰구간에서 0을 포함하는지 .05 수준에서 유의도를 검증하였다.

분석 결과, 모든 경로의 간접 효과가 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 신체상 관련 업로딩 행동은 신체 감시와 신체 수치심을 경유하여 절제된 섭식 행동에 정적인 영향을 미치고, $\beta = .064, p < .05$, 브라우징은 신체 수치심을 매개로 절제된 섭식 행동에 정적인 영향을 미쳤다, $\beta = .106, p < .05$. 신체감시도 마찬가지로 신체 수치심을 매개하여 절제된 섭식에 정적인 영향을 미쳤다, $\beta = .322, p < .001$. 또한, 신체 수치심은 절제된 섭식 행동에 정적인 영

향을 미쳤다, $\beta = .629, p < .001$. 변인들 간의 총효과, 직접효과 및 간접효과는 표 2에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 자기대상화 이론에 근거하여 소셜 미디어의 이용과 여성의 신체상 및 섭식 절제의 관계를 검증하고자 하였다. 연구 결과 대상화 경험으로써의 소셜 미디어 이용 행동이 신체감시와 신체수치심을 매개로 하여 섭식 절제 행동을 예측하는 매개 모형이 지지되었다. 구체적으로, 소셜 미디어 업로딩 행동은 신체 감시와 신체 수치심을 이중매개하여 절제된 섭식 행동을 예측하였으며, 브라우징 행동은 신체 수치심만을 매개하여 절제된 섭식 행동을 예측하였다. 즉, 소셜 미디어 사용 행동 유형에 따라 다른 경로로 절제된 섭식 행동을 예측하는 것으로 나타났다. 또한 소셜 미디어 사용 행동은 신체상 변인들은 신체상

표 2. 최종 모형의 총효과 및 직접 효과, 간접 효과의 통계적 유의도

경로	총효과	직접효과	간접효과	95%신뢰구간	
				하한계	상한계
업로딩 → 신체감시	.199*	.199*	-	.009	.387
업로딩 → 신체감시 → 신체수치심	.102*	-	.102*	.014	.203
업로딩 → 신체감시 → 신체수치심 → 절제된 섭식	.064*	-	.064*	.012	.132
브라우징 → 신체 수치심	.169**	.169**	-	.032	.306
브라우징 → 신체 수치심 → 절제된 섭식	.106**	-	.106**	.023	.194
신체감시 → 신체 수치심	.511***	.511***	-	.347	.648
신체감시 → 신체 수치심 → 절제된 섭식	.322***	-	.322***	.215	.438
신체 수치심 → 절제된 섭식	.629***	.629***	-	.511	.730

주. N=219, * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

관련 변인들을 매개로 하여 이를 예측하는 것으로 나타났다. 구체적인 연구 결과를 논의하면 다음과 같다.

우선, 소셜 미디어의 이용은 자기 대상화 과정과 관련된 주요 변인들을 예측하였다. 즉, 대상화 경험으로써 소셜 미디어의 이용이 여성의 자기 대상화 과정에 유의한 영향을 미친다는 선행연구 결과를 지지하는 결과이다(De Vries & Peter, 2013; Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Fox & Rooney, 2015 등). 특히, 두 소셜 미디어 이용 행동은 각기 다른 자기 대상화 과정과 관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 소셜 미디어에 신체상 관련 업로딩 행동은 신체 감시를 매개하여 신체 수치심과 섭식 절제 행동을 예측하였다. 즉, 자신의 몸매나 얼굴이 드러나는 사진을 소셜 미디어에 많이 업로드 하는 개인은 자신의 신체를 타인이 어떻게 보는지에 신경을 쓰며, 자신의 겉모습을 지속적으로 평가하고 감시하는 정도가 높았다. 이는 셀피와 관련된 활동들이 섭식에 대한 염려나 신체 불만족과 관계가 있었다는 선행 연구들과 같은 맥락으로 이해할 수 있다(McLean et al., 2015; Meier & Gray, 2014). 자신이 나온 사진을 많이 업로딩 함으로써 개인의 신체가 소셜 미디어 상에서 관계를 맺고 있는 혹은 불특정 다수에게 노출되고, 이러한 시선이 내면화되면 자신의 신체를 습관적으로 점검하는 신체 감시 수준이 높아진다.

한편, 브라우징 행동은 신체 수치심을 매개하여 섭식 절제 행동을 예측하였다. 다시 말해, 여성 아이돌이나 모델, 패션이나 뷰티 관련 쇼핑몰 등의 계정을 많이 팔로잉하는 개인은 자신의 신체에 대한 부끄러움이나 창피함 등의 부정적인 느낌을 많이 가지고 있는 것으

로 나타났다. 브라우징 행동은 직접적으로 자기의 모습을 감시하는 활동이라기보다는 타인이 업로드한 게시물에 노출되는 활동으로 전통적인 미디어가 영향을 주는 방식과 비슷하다고 생각할 수 있다. 이상적인 몸매를 가진 여성이 등장하는 미디어에 노출된 개인은 그렇지 않은 집단에 비해 신체 수치심과 외모에 대한 불안이 증가하였고(Monro & Huon, 2005), 소셜 미디어 상에서 타인의 셀피를 자주 보는 것은 셀피를 자주 업로딩 하는 것에 비해 자존감에 유의미하게 부정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과(Wang, Yang & Haigh, 2017)와 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 신체 수치심이 자신의 신체에 대한 부정적인 정서임을 생각해 볼 때, 소셜 미디어의 브라우징 행동 중에서도 매력적인, 이상화된 여성의 몸매에 지속적으로 노출된 개인은 자신의 신체에 대한 부정적인 정서 경험을 하게 될 것이다.

특히 흥미로운 점은 업로딩과 브라우징 행동이 각기 다른 방식으로 신체 감시 및 신체 수치심과 관련된다는 점이다. 업로딩 행동은 신체 감시와는 직접적인 관계가 있었지만, 신체 수치심과는 직접적인 상관이 없었으며, 반면 브라우징 행동은 신체 감시와는 직접적 상관이 없었으나 신체 수치심은 직접 예측하는 것으로 나타났다. 이는 업로딩과 브라우징 행동이 각기 다른 방식의 자기대상화 과정을 이끌어내기 때문인 것으로 보인다. 업로딩 행동은 자신을 소셜 미디어 상의 불특정 다수에게 노출시키고, 타인의 관점에서 자신을 바라보는 활동이므로(Meier & Gray, 2014), 타인의 시선에서 자신을 바라보는 자기 감시를 촉진한다. 업로딩을 통해 촉진된 신체감시는 다시 신체 수치심으로 연결되는데, 이는 신체감시 이후 자신의 신체상을 이상적인 미적 기준과

비교하는 과정이 수반되기 때문이다(Fredrickson & Roberts, 1997). 한편 브라우징 행동은 개인을 타인의 게시물에 반복적으로 노출시키고 사회문화적 기준에 기반한 이상적 신체상을 내면화하여 비교하게 함으로써 낮은 자존감(Wang, Yang & Haigh, 2017)이나 자신의 신체에 대한 부정적 정서, 즉 수치심을 경험(Monro & Huon, 2005)하게 한다. 즉, 브라우징은 소셜 미디어 매체에서 보여주는 이상적 신체상과의 비교과정에 직접적으로 관여하는 것으로 보인다.

다음으로, 신체 감시는 신체 수치심을 거쳐 섭식 절제를 간접적으로 예측하였다. 즉, 신체 감시 변인은 섭식 관련 문제를 직접적으로 예측하기 보다는 신체 수치심이나 신체 불만족을 경유하여 섭식 문제를 예측한다는 선행 연구 결과들이 지지되었다(김시연, 서영석, 2011; 손은정, 2013; Grabe & Hyde, 2009; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Noll & Fredrickson, 1998 등). 즉, 자신의 신체를 습관적으로 점검하는 행동이 곧바로 다이어트 등의 섭식 절제 행동으로 이어지기 보다는, 습관적 감시가 신체에 대한 부정적인 감정을 일어나게 하고, 이런 감정을 느낀 개인에서 더 높은 수준의 섭식 절제 행동이 나타난다. 또한, 경로 중에서 신체 수치심의 변인이 섭식 절제의 행동을 예측하는 정도가 가장 큰 것으로 나타나, 신체 수치심이 다른 신체상 관련 변인들과 섭식 문제 행동을 매개하는 변인이며, 섭식 문제를 가장 강력하게 예측하는 변인이었다는 선행 연구 결과들을 지지하였다(Calogero, Davis, & Thompson, 2005; Iannaccone, D'Olimpio, Cella, & Cotrufo, 2016; Noll & Tiggemann, 1998; Tiggemann & Slater, 2001 등). 요약하면, 인스타그램과 같은 소셜 미디어의 사용은 섭식절제

와 관련될 수 있으며, 그 과정은 자기대상화 이론으로 설명할 수 있는 것으로 보인다. 소셜 미디어의 사용은 여성의 자기대상화 과정에 관여하며, 특히 업로딩과 팔로잉과 같은 활동 유형에 따라 다른 경로를 통해 섭식절제에 작용하는 것으로 보인다. 본 연구 결과는 여성의 신체상이나 섭식 문제에 있어서 소셜 미디어가 중요한 사회문화적 맥락으로 작용한다는 것을 지지한다.

본 연구는 다음과 같은 함의를 가진다. 첫째, 최근 소셜 미디어의 이용이 가파르게 증가하고 있는 가운데, 상대적으로 적게 연구된 소셜 미디어 이용 행동이 여성의 자기 대상화 과정 및 신체상에 미치는 영향을 경험적으로 확인할 수 있었다. 본 연구에서 대상으로 삼은 인스타그램은 사진과 동영상상을 기반으로 하는 시각적 소셜 미디어이다. 최근 페이스북이나 트위터와 같이 텍스트가 기반이 되는 소셜 미디어보다 인스타그램과 같은 시각적 소셜 미디어의 이용이 훨씬 늘어나고 있는 추세이다. 이렇게 시각적 소셜 미디어의 이용이 증가함에 따라 여성의 자기 대상화 과정과 신체상의 왜곡에 미치는 위험성이 더 커질 것으로 예상되지만, 이를 연구 대상으로 삼은 연구는 부족한 실정이었다. 따라서, 본 연구에서 시각적 소셜 미디어의 이용이 여성의 신체상 왜곡에 미치는 영향을 검증해보았다는 데에 의의가 있다. 둘째, 본 연구에서는 소셜 미디어의 이용 행동을 업로딩과 브라우징 행동으로 세분화하여 고려하였다. 기존 연구들에서는 소셜 미디어를 전통적 매체와 같이 이용자가 일방적으로 노출되어 영향을 받는 것으로만 다루었다는 한계가 있었다. 이에 본 연구에서는 선행연구의 한계점을 보완하고자 소셜 미디어의 이용자가 정보를 통제하거나 창출할

수 있다는 점을 고려하였다. 소셜 미디어의 업로딩 행동 중에서도 자신이 등장하는 사진이나 동영상을 업로드하는 신체상과 관련된 업로딩에, 모든 브라우징 행동 중에서도 여성이 등장하는 계정을 팔로우하는 신체상 관련 브라우징에 주목하였다. 따라서, 소셜 미디어가 여성의 신체상 왜곡에 미치는 영향을 검증하고, 더 나아가 소셜 미디어를 특정한 방식으로 이용하는 것의 문제점을 제기하였다. 셋째, 기존의 연구에서는 소셜 미디어의 이용 행동을 자기보고식 측정 방식에 의존하고 있는데 이를 이용한 연구들에서 이것을 한계점으로 언급하고 있었다(Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Miller, 2010 등). 하지만, 자기보고식 설문을 이용한 소셜 미디어 이용 행동 측정은 회고적이거나 사회적 바람직성에 의해 영향을 받을 수 있다(Boase & Ling, 2013). Boase와 Ling(2013)의 연구에서 스마트폰의 실제 사용 빈도를 추적할 수 있는 로그 데이터로 측정된 스마트폰 사용 빈도와 자기보고식으로 측정된 사용 빈도 값에는 유의미한 차이가 있었다. 이에 자기보고식으로 스마트폰 사용 빈도를 측정된 것과 다른 변인들과의 관계를 본 결과가 유의미하게 나왔더라도 이를 그대로 해석해도 괜찮은지에 대한 의문을 제기하였다. 이러한 한계점을 보완하기 위하여 본 연구에서는 인스타그램의 이용 행동을 수치화된 자료로써 이를 측정하여 자기 대상화 과정과 신체상에 미치는 영향을 확인하였다는 데에 의의가 있다. 마지막으로, 소셜 미디어 이용 행동이 여성의 신체상과 섭식 문제에 영향을 미친다는 결과에 따라, 소셜 미디어 이용 행동이 상담에서 개입의 초점이 될 수 있다. 왜곡된 신체상과 이로 인한 섭식 문제를 겪고 있는 내담자에게 개입하는 데에 고려해야 할

요소로써 소셜 미디어 이용 행동을 확인해야 할 필요가 있다. 내담자가 소셜 미디어에 자신의 사진을 올림으로써 타인의 시선을 더 신경 쓰게 된다거나 이상적인 몸매를 가진 여성들의 사진을 지속적으로 보며 자신의 신체와 비교하고 신체 수치심이 증가하는 패턴을 가지고 있는지 탐색하고 그것이 섭식 문제에 영향을 미칠 수 있음을 인지하도록 도울 수 있다. 내담자가 문제가 되는 소셜 미디어의 이용 행동을 가지고 있을 때, 이에 경각심을 가지고 함께 소셜 미디어 이용을 계획하거나 제한하는 개입이 필요할 것이다.

본 연구는 다음과 같은 제한점과 추후 연구에서 보완해야 할 점들이 있다. 첫째, 본 연구는 소셜 미디어 이용 행동과 신체 감시, 신체 수치심, 절제된 섭식 행동이라는 신체상 관련 변인들이 횡단적으로 측정되었다. 그렇기 때문에 변인 간의 인과관계에 대한 확실한 정보를 제공해주지는 못한다. 따라서, 소셜 미디어의 다양한 활동에 노출된 개인의 신체상이 어떻게 왜곡되는지 인과관계를 살펴볼 수 있는 실험 연구나 시간적 관계를 탐색하는 종단 연구를 수행한다면 더 많은 시사점을 가질 수 있을 것이다. 두 번째 제한점은 업로딩과 브라우징 측정방식과 관련된이다. 본 연구에서는 소셜 미디어 이용 행동 중 업로딩과 브라우징을 각각 단일한 측정 변수를 고려하여 설정하였다. Meier와 Gray(2014)의 연구에서는 페이스북 이용 행동을 사진 업로딩, 상태 게시물 업데이트, 일정 생성, 프로필 사진 변경, 친구의 상태나 사진 게시물에 댓글 달기 등으로 활동을 나누어 측정을 하였고, McLean 등(2015)은 소셜 미디어 셀피를 업로드 하기 위하여 사진을 편집하는 시간을 측정하였다. 따라서, 추후 연구에서는 업로딩한 사진에 대한 코멘트 개

수, 추천 개수 혹은 브라우징하며 타인의 게시물에 추천이나 코멘트를 남긴 개수 등 소셜 미디어 이용 행동 변인을 복합적으로 탐색해 볼 필요가 있다. 특히 업로딩의 경우 본 연구에서는 자신의 신체 이미지가 포함된 모든 사진을 기준으로 측정하였으며, 스스로 찍은 사진, 즉 셀피와 타인에 의해 찍힌 사진을 구분하지 않고 있다. 많은 선행연구들이 셀피를 중심으로 이루어져 있고, 스스로 찍은 사진이 더 자의식을 높일 가능성이 있음을 고려할 때 추후 연구에서는 이에 대한 구분이 필요할 수 있다. 또한 업로딩과 브라우징의 측정이 연구진에 의해 이루어졌다는 점 역시 제한점으로 고려될 수 있다. 측정의 타당도를 높이기 위해 추가적인 독립 평정이 이루어졌다면 보다 객관성을 높일 수 있었을 것으로 사료된다. 아울러 비록 전체 인스타그램 사용 강도를 통계적으로 통제하였으나, 사용기간 역시 업로딩과 브라우징 측정에 영향을 미칠 수 있으므로 추후 연구에서는 이 역시 고려할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 온라인 및 오프라인 공고를 통해 모집된 일반인을 대상으로 수행되었기 때문에, 섭식 절제 행동을 핵심적인 특징으로 하는 섭식 장애를 가진 실제 임상군에 적용하기에는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서 이러한 결과를 섭식 장애를 가지고 있는 임상군에 적용할 수 있을지에 관한 검증이 필요하다.

참고문헌

김시연, 서영석 (2011). 음악방송 노출을 통한 성적대상화 경험이 여자고등학생의 부정적 섭식행동, 수행불안 및 학습몰입에 미

치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 1137-1160.

김완석, 유연재, 박은아 (2007). 측정 및 연구방법론: 한국판객체화 신체의식 척도 (K-OBCS): 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 329-349.

김효정, 이임순, 김지혜 (1996). 식이행동 질문지의 신뢰도, 타당도 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 15(1), 141-150.

미래창조과학부, 한국인터넷진흥원 (2016). 2016 인터넷이용실태조사.

류애리, 송원영 (2013). 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개 효과 검증, 한국 심리학회지: 건강, 18(2), 345-365.

서울특별시 (2016). 2016 성인지 통계: 서울시 여성과 남성의 건강실태 분석.

손은정 (2007). 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(3), 735-750.

손은정 (2013). 여대생의 폭식행동에 대한 다차원적 모형의 검증. 한국심리학회지: 여성, 18(1), 109-128.

이상선 & 오경자 (2003). 외모관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 22(4), 913-926.

홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. Korean Journal of Clinical Psychology, 19(1), 161-177.

Boase, J., & Ling, R. (2013). Measuring mobile phone use: Self report versus log data.

- Journal of Computer Mediated Communication*, 18(4), 508-519.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage focus editions*, 154, 136-136.
- Calogero, R. M., Davis, W. N., & Thompson, J. K. (2005). The role of self-objectification in the experience of women with eating disorders. *Sex Roles*, 52(1), 43-50.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Self-consciousness and reactance. *Journal of Research in Personality*, 15(1), 16-29.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68-74.
- De Vries, D. A., & Peter, J. (2013). Women on display: The effect of portraying the self online on women's self-objectification. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1483-1489.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447-457.
- Fitzsimmons-Craft, E. E. (2011). Social psychological theories of disordered eating in college women: Review and integration.
- Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161-165.
- 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.
- Frommer, D. (2010). Here's how to use Instagram. *Business Insider*, 11.
- 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.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2009). Body objectification, MTV, and psychological outcomes among female adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(12), 2840-2858.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104-122.
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles*, 58(9-10), 649-657.
- Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436-442.

- Iannaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating behaviors, 21*, 80-83.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(1), 120-135.
- Jung, J., & Forbes, G. B. (2006). Multidimensional assessment of body dissatisfaction and disordered eating in Korean and US college women: A comparative study. *Sex Roles, 55*(1-2), 39-50.
- Koroleva, K., Krasnova, H., & Günther, O. (2010). 'Stop spamming me!': exploring information overload on Facebook.
- Koroleva, K., Krasnova, H., Veltri, N., & Günther, O. (2011). It's all about networking! empirical investigation of social capital formation on social network sites.
- Lavin, M. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of exposure to information about appearance stereotyping and discrimination on women's body images. *International Journal of Eating Disorders, 29*(1), 51-58.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(5), 247-252.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). When Social Networking Turns to Social Overload: Explaining the Stress, Emotional Exhaustion, and Quitting Behavior from Social Network Sites' Users. *In: ECIS 2012 Proceedings*.
- 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. *Sexroles, 72*(1-2), 1-14.
- 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.
- 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.
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders, 38*(1), 85-90.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of Objectification Theory. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 420.

- Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 371-379.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623-636.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., & Eckert, E. D. (1981). Bulimia: A report of 34 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 42, 60-64.
- Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1(2), 121-137.
- Royal Society for Public Health & Young Health Movement (2017). StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing.
- Shin, Y., Kim, M., Im, C., & Chong, S. C. (2017). Selfie and self: The effect of selfies on self-esteem and social sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 111, 139-145.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
- Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of affective disorders*, 149(1), 235-240.
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex roles*, 63(1-2), 79-90.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57-64.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls; The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34(4), 274-283.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International journal of obesity*, 30(4), 644-651.
- 1차원고접수 : 2018. 01. 23.
심사통과접수 : 2018. 03. 14.
최종원고접수 : 2018. 03. 16.

The Relationship between social media and body image of women: Applying Self-Objectification Theory

Jeon Sojeong

Sung Yongjun

Yang Eunjoo

Korea University

This study investigated the relationship between social media use and negative body image with a basis on the self-objectification theory. In the self-objectification theory, women experience the objectification of their body in the socio-cultural context, leading to developing negative body image. This study considered the social media use as the objectification experience. We specified the behaviors of social media use as browsing and uploading behaviors, and tested a mediation model in which browsing and uploading predicted eating behaviors via body surveillance and body shame, respectively. Participants were 219 women in the 20s and 30s who were using Instagram. The body image-related Instagram uploading behaviors were measured by the number of selfie, and browsing behaviors measured by the number of body image-related accounts followed by the participants, such as accounts of female idol singer, female model, or fashion, beauty shopping mall. The results showed that uploading and browsing behaviors predicted restricted eating through different routes. Uploading behaviors positively predicted restricted eating via a serial mediation of body surveillance and body shame. Browsing behaviors directly predicted body shame, which, in turn, predicted restricted eating. Lastly, the implications and limitations of this study were discussed.

Key words : self-objectification theory, body surveillance, body shame, restricted eating, social media, browsing, uploading