

SNS 외모 관련 사진 활동이 20대 여성의 이상섭식행동에 미치는 영향: 자기대상화와 내수용자각의 순차매개효과*

오 지 연[†]

동덕여자대학교 대학원
아동·심리학과

이 주 영[‡]

동덕여자대학교
아동학전공

본 연구에서는 대상화 이론(Objectification Theory)을 바탕으로 SNS 외모 관련 사진 활동이 20대 여성의 이상섭식행동에 미치는 영향을 자기대상화와 내수용자각을 매개로 탐색하고자 하였다. 온라인 설문 업체 엠브레인을 통해 국내 20대 여성 300명(평균 연령 25.29세, 표준편차 3.06)을 대상으로 자기 보고식 방식으로 SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자각, 이상섭식행동을 측정하였으며, SPSS 25.0과 Mplus 8.3을 활용해 구조방정식모형 검증을 실시하였다. 분석 결과 SNS 외모 관련 사진 활동은 자기대상화와 내수용자각의 하위요인인 주의조절과 신뢰를 측정변인으로 하는 신체 감각의 인식 및 관리를 순차적으로 매개하여 이상섭식행동에 유의한 영향을 미쳤으며, 신체 감각의 인식 및 관리 능력의 감소는 이상섭식행동을 억제하는 것으로 나타났다. 본 연구는 SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 경로를 구체적으로 밝힘으로써, 섭식장애 예방 및 개입 방안을 마련하는 데 중요한 기초자료를 제공하였다. 특히, 종합적인 SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 영향을 확인하였으며, 내수용자각의 하위요인별 분석을 통해 하위요인별 특성을 고려한 개입의 필요성을 제안하였다.

주요어 : SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자각, 이상섭식행동, 구조방정식모형

* 본 논문은 오지연(2025)의 석사학위논문을 수정 보완한 것임.

† 제 1저자: 오지연, 동덕여자대학교 대학원 아동심리학과 석사

‡ 교신저자: 이주영, 동덕여자대학교 아동학전공, (02748) 서울특별시 성북구 화랑로 13길 60

Tel: 02-940-4498, E-mail: jylee7694@dongduk.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://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.

외모를 개인의 매력과 경쟁력, 역량과 지위에 대한 판단 기준으로 삼는 한국 사회에서 몸매 관리는 개인의 욕구이자, 문화적 트렌드이자, 사회적 압력이다(오세일, 최범수, 2020; 최원석, 이혁기, 신석민, 2020). 특히 미디어의 발달로 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service; SNS)의 이용이 일상화되어 SNS 노출이 신체 이미지 형성에 영향을 주고 있다(오현숙, 2017). 최근 고강도 운동과 철저한 식단을 통해 멋진 몸을 만들어 사진으로 남기는 활동인 바디 프로필(Body Profile)이 크게 인기를 끌었다(양선희, 2023). 바디 프로필을 통해 목표를 세우고 실현하는 과정에서 성취감을 경험할 수 있고, 자기효능감도 획득할 수 있다(김민희, 2022). 그러나, 바디 프로필 촬영을 위해 사회적으로 공유되는 이상적인 외모 기준에 맞춰(Simpson & Mazzeo, 2017; Tiggemann & Zaccardo, 2018) 단기간의 극단적 운동과 식단을 병행하는 경우가 많아 촬영이 끝난 이후 섭식 문제를 호소하는 사람들이 많았다. 실제 국민건강보험공단에서 제공한 자료에 따르면 최근 5년간(2018년~2022년) 섭식장애로 진료받은 인원은 총 5만 213명으로, 2018년 8,321명에서 2022년 1만 2,477명으로 49.9% 증가했다. 또한 전체 섭식장애 환자 10명 중 8명은 여성으로, 섭식장애로 진료받는 사람 중 여성의 비율이 남성의 4.2배에 달하며 특히 20대 여성이 가장 많다. 초기 성인기에 속하는 이 시기는 매력과 날씬함이 동일시되는 경향이 강하며(신미영, 1997), 친밀한 인간관계 수립 및 사회 진출과 같은 주요한 발달 과업의 성취에서 매력적인 외모가 긍정적으로 작용한다(권도연, 현명호, 2018; Striegel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1986). 또한, 10대 여성과는 달리 가정과 학교라는 보호 체계에서 벗어나 자율적으로 식사

량을 결정할 수 있어 20대 여성이 섭식장애에 더 취약하다(김은하, 이신영, 2016). 그러므로 고위험군인 20대 여성의 섭식 문제를 이해하고 예방할 방안을 고안할 필요가 있다.

이상섭식행동(Disordered Eating Behavior; DEB)은 섭식 문제를 측정하고 확인할 수 있는 대표적인 지표로, 공식 진단 기준을 완전히 만족하지는 않지만, 섭식장애의 특징적인 증상들이 두드러지게 나타나는 발현 징후들을 의미하며(김은하, 이신영, 2016; Alvarenga et al., 2014; Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkle, 1982) 정상섭식행동과 섭식장애의 연속선상에 있어 섭식장애의 발병과 진단을 중요하게 예측하는 요인이다(Mintz, O'Halloran, Mulholland, & Schneider, 1997). 이상섭식행동은 체중 증가에 대한 두려움으로 인해 음식 섭취를 극단적으로 제한하거나 거부하는 절식행동, 짧은 기간 내에 과도하게 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식행동, 살이 찌는 것을 피하고자 음식물을 통제하여 조금씩 쪼개어 먹는 섭식 통제 행동, 그리고 섭식 후에 하제나 이뇨제를 사용하거나 구토를 통해 음식을 뱉어내는 부적절한 보상행동을 포함한다(박지연, 신민섭, 김은정, 2011; Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkle, 1982; Garner & Garfinkel, 1979). 이상섭식행동은 개인의 심리적·성격적 요인, 사회문화적 요인 등 복합적인 요인에 의해 발생하는데, 그중에서도 사회문화적 요인의 영향력이 크다(Lavin & Cash, 2001; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). 삼자영향모델(Tripartite Influence Model)에 따르면 이상섭식행동에 영향을 미치는 사회문화적 요인은 부모, 또래, 미디어의 세 가지 요인으로 정의되고(Keery, Van den Berg, & Thompson, 2004), 그중 미디어는 이상적인 신체 이미지를 시각적으로 직접 전

달하는 중요한 역할을 한다(김인혜, 이영호, 2014; 박정수, 이민규, 신희천, 2007; 조희경, 이정윤, 2010).

최근에는 SNS가 이상섭식행동에 영향을 미치는 중요한 미디어 형태로 주목받고 있다. SNS는 단순히 이용자에게 정보를 제공만 하던 전통적인 미디어와 달리, 이용자에 의해 자유롭게 콘텐츠가 제작되고, 다수의 사람에게 이동 및 재확산 되는 양방향의 의사소통 수단이며(박재진, 2019), 현대 사회에서 보편적인 소통 수단으로 사용되고 있다(신승현, 박민정, 2021). 이렇게 SNS의 영향력이 증가하여, SNS와 섭식 문제의 관계를 밝히는 연구가 다수 진행되었다. 일부 연구에서는 SNS 사용이 섭식 문제에 영향을 미친다는 것이 보고되었으나(Mabe et al., 2014; Melioli & Rodgers, 2016), 다른 연구에서는 SNS 사용과 이상섭식행동 간의 직접적 관계가 유의하게 나타나지 않는 혼재된 결과를 보였다(Blassingame, 2020; Cohen, Newton-John, & Slater, 2018; Griffiths et al., 2018; Howard et al., 2017). 이러한 차이는 SNS 유형과 기능의 다양성 때문이라고 추론할 수 있다(Mader et al., 2023; Zhang et al., 2021).

최근 20대 사이에서 가장 인기 있는 SNS는 '인스타그램(Instagram)'으로 대표적인 이미지 중심 소셜 미디어로 꼽힌다(나스미디어, 2022; Griffiths et al., 2018; Melioli & Rodgers, 2016). 이미지를 기반으로 하는 SNS 사용은 외모에 대한 이상적 이미지를 제공해 타인과의 비교를 촉진하고 자신의 신체 이미지를 부정적으로 인식할 가능성을 증가시킨다(Cohen et al., 2017; Hendrickse et al., 2017; Marengo et al., 2018; Santarossa & Woodruff, 2017). 특히 외모 기반의 이미지를 중심으로 한 활동이 섭식 문제에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Cohen

et al., 2017; Holland & Tiggemann, 2016; Meier & Gray, 2014). 따라서 SNS의 대표적인 이미지 활동인 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 영향에 주목할 필요가 있다. SNS 외모 관련 사진활동은 자신의 외모를 담은 사진을 게시하는 활동, 타인이 게시한 자신의 사진을 보는 활동, 외모와 관련된 게시물에 대해 '좋아요'를 누르거나, 댓글을 다는 등 피드백을 나누는 활동을 의미한다(이민선, 이현화, 2017). SNS에 게시하고 공유되는 외모와 관련된 사진은 일반적으로 자신의 가장 보기 좋은 신체적 특성을 보여줄 가능성이 높는데(Manago et al., 2008; Pounders et al., 2016), 이렇게 자신의 가장 보기 좋은 모습을 보여주기 위한 행동에는 사진을 선택하는 행동과 사진을 편집하는 행동이 포함될 수 있고(Boursier & Manna, 2018; Fox & Rooney, 2015; Seidman, 2013), 이는 셀피에 대한 투자와 셀피 보정 활동으로 지칭될 수 있다. 셀피(Selfie)는 스마트폰 등을 이용해 스스로 자신의 모습을 촬영한 자화상 사진으로(Boursier & Manna, 2018; Marwick, 2015), 셀피에 대한 투자는 SNS에 올릴 셀피를 고르는데 걸리는 시간, 그리고 셀피에 대한 '좋아요'나 댓글과 같은 타인의 반응을 신경 쓰는 데 들이는 시간과 노력을 의미하며, 셀피 보정은 SNS에 셀피를 올리기 전에 편집 프로그램을 통해 조작 및 편집하는 것을 의미한다(Mascheroni et al., 2015; McLean et al., 2015). 셀피를 촬영하고 셀피를 소셜 미디어에 공유하고 타인의 사진과 비교하는 활동은 외모에 대한 집중을 높이고 이상적인 외모에 대한 내면화를 증가시켜 신체 불만족에 기여할 수 있다(Madden, Lenhart, Duggan et al., 2013). 사람들은 셀피에 대한 반응을 통해 긍정적으로 평가되는 외모를 인지하고, 그에 맞춰 자신의 사

진을 게시한다. 이렇게 셀피에 대한 투자를 많이 할수록 타인의 평가를 지나치게 염려하고 자신의 체형과 체중을 과대평가하여 신체 불만족의 수준이 높아진다(McLean et al., 2015). 또한, 셀피를 보정하는 행동은 일련의 디지털 기술을 사용하여 자신의 신체적 결함을 수정하는 행위로, 이런 행위는 문화적 이상에 부합하지 않는 자신의 모습에 관한 관심과 불만을 높일 수 있어 신체 불만족 수준을 높이고 섭식장애 위험성을 높일 수 있다(Wick & Keel, 2020). 이와 같이 셀피를 촬영, 편집하고 SNS에 게시한 뒤에 타인의 댓글과 반응을 모니터링하는 모든 SNS 외모 관련 사진 활동은 섭식장애가 있는 사람들의 일상에서 관찰되는 신체 이미지 문제를 반영할 수 있다(Lonergan et al., 2020). 본 연구에서는 이러한 선행 연구를 바탕으로, 개인의 SNS에 게시물을 올리기 전에 셀피를 촬영하고 수정하고 올릴 셀피를 고르는 활동, 셀피를 게시하고 그 이후에 타인의 반응을 살피는 활동, 그리고 타인의 셀피 게시물을 보고 반응을 남기는 활동 모두를 총칭하여 SNS 외모 관련 사진 활동으로 정의하였다.

SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 영향은 대상화 이론(Objectification Theory)을 기반으로 설명할 수 있다(Fredrickson & Roberts, 1997). 대상화 이론(Objectification Theory)에 의하면 여성들은 일상생활에서 자신의 신체가 타인으로부터 관찰 또는 평가당하는 등의 성적 응시, 성희롱 및 성추행과 같은 직접적 성적 접근, 여성의 신체를 강조하고 묘사하는 미디어에 노출되는 등의 성적 대상화를 경험하고 타인의 시선을 내면화한다(김시연, 서영석, 2011; 백근영, 서영석, 2011). 이렇게 반복적인 성적 대상화 경험을 통해 관찰

자의 관점으로 자신을 바라보고 평가하게 되는데 이를 자기대상화(Self-objectification)라고 한다(Fredrickson & Roberts, 1997). 자기대상화와 습관적인 신체 감시는 수치심, 불안, 내적 신체 상태에 대한 인식의 결여로 이어져 섭식장애, 우울증, 성기능 장애 등의 다양한 심리적 문제를 발생시키며(Buchanan et al., 2008; Fredrickson & Roberts, 1997), 자기대상화와 섭식장애의 관계는 많은 선행 연구를 통해 입증되어 왔다(Calogero, 2009; Daubemier, 2005; Lindner, Tantleff-Dunn, & Jentsch, 2012; Fredrickson & Noll, 1998; Tiggemann & Slater, 2001; Tiggemann & Williams, 2012).

셀피(Selfie)를 찍는 과정에서 개인은 사진을 생산하는 사람이기도 하지만, 대상자로서 사진 활동에 참여하기도 한다(Marwick, 2015). 따라서 셀피 활동은 사진 속의 자신을 보고 평가할 대상으로 간주하게 된다. 셀피를 찍는 행동은 SNS에 자신의 셀피를 게시하는 행동을 통해 자기대상화 경험을 확장할 수 있다. 또한 SNS에 셀피를 게시하여 타인의 평가를 받기 이전에 이상적 기준에 맞춰 셀피에 대해 투자하고 편집하는 행동을 하는데(Chae, 2017; Chua & Chang, 2016; Fox & Vendemia, 2016; Haferkamp & Kramer, 2011), 이런 행동은 제삼자의 관점에서 자신의 신체를 감시하도록 하여 자기대상화를 조장할 수 있다(Fredrickson & Roberts, 1997). 또한 SNS에 게시한 자신의 셀피에 대해 ‘댓글’, ‘하트’, 그리고 ‘좋아요’와 같은 즉각적인 반응을 확인할 수 있어 자기대상화 현상이 더욱 강화될 수 있다(De Vries & Peter, 2013). 그러므로 SNS 외모 관련 사진 활동은 일상에서의 대상화 경험으로서 자기대상화에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

대상화 이론에 따르면 자기대상화와 섭식장애

에의 관계는 신체 내부 상태에 대한 인식 결여로 설명될 수 있다. 즉, 자신을 대상화할수록 신체의 외적 부분인 외모에 대해 주의 깊게 인식하기 때문에 내부 상태(즉, 배고픔과 포만감)에 집중할 수 있는 주의력 자원이 부족해 내적인 신체 상태에 대한 인식이 떨어져 섭식장애와 같은 문제를 초래할 수 있다. 신체 상태 인식의 감소에 따라 섭식장애와 같은 문제가 발생하는 것을 바탕으로 섭식장애와 내수용자각의 관련성을 예상할 수 있다. 나의 몸에 대해 인식하는 것은 ‘나’라는 감각, 즉 자아 정체성과 밀접한 관련이 있다(Bermúdez et al., 1998). 나의 몸을 나의 몸으로 경험하는 신체 소유감을 형성하는 데 있어 뇌가 어떻게 다른 감각 신호를 통합하는지가 중요하고(Tsakiris, 2010), 외부로부터의 신체 경험과 신체 내부의 감각 등 다중 감각을 통합하는 것이 자신의 신체에 대한 인식을 생성, 유지 또는 방해하는 데 이바지할 수 있다(Tsakiris et al., 2011). 내수용자각은 중추신경계가 의식 및 무의식 수준에서 신체 내부의 상태에 대한 정보를 감지, 통합, 저장 및 표현하는 조합 과정으로 체세포를 통해 지각한 신체 내부의 정보는 시상을 거쳐 뇌섬엽(insula)을 통해 처리되고 통합된다(Cameron, 2002). 내수용자각은 심장박동수, 호흡, 포만감, 배고픔, 방광의 팽창 등 생리적 상태를 알려주는 체내 장기에 대한 감각 신호와 정서와 관련된 자율신경계 활동이 유발하는 감각을 포함하는 감각으로(Cameron, 2001), 항상성 조절(Cameron, 2002), 주관적인 감정의 형성(Damasio, 2011), 그리고 시간이 지나도 변하지 않는 주체적이고 지속적인 자아의 표현에 핵심적인 역할을 한다(Craig, 2010). 내수용 감각의 3차원 모델에 따르면, 내수용 감각은 신체 감각을 정확하게

탐지하는 객관적 능력인 신체 감각에 대한 정확성(accuracy)과 신체 내부에 집중하려는 경향과 신체 내부 감각을 수용하는 능력에 대한 개인의 믿음을 나타내는 민감성(sensibility), 그리고 내수용 자각(interoceptive awareness)의 차원으로 분류할 수 있다(Ernst et al., 2013; Garfinkel et al., 2015; Terasawa et al., 2013; Wiebking et al., 2011). 정확성과 민감성은 감각 신호 자체에 초점을 맞추지만, 내수용 자각은 상위 인지에 초점을 두어 무의식적으로 지각되는 신체 내부의 감각을 의식적인 수준에서 인식하고 평가하며 그에 따라 주의를 조절하고 행동 전략을 채택하는 메타-인지적인(meta-cognitive) 자각을 뜻한다(Cameron, 2001; Craig, 2014).

내수용자각은 감각자각, 감각수용, 주의조절, 심신연결성 자각, 감각복귀, 신뢰의 6가지 차원으로 평가할 수 있다. 감각자각은 민감하게 신체 내부 감각을 알아차리는 능력, 감각수용은 신체적 불편감을 대처하고자 주의를 분산하거나 회피하지 않고, 신체적 불편으로 정서적인 괴로움을 경험하지 않으며 부정적인 신체 감각을 수용하는 능력이다. 주의조절은 주의력을 유지하고, 능동적으로 신체의 다양한 부분에 주의를 집중하고, 주의의 초점을 좁히거나 넓히는 능력이며, 심신연결성 자각은 신체 감각과 감정 상태의 연결에 대한 자각이다. 감각복귀는 신체 감각에 주의를 두어 심리적 고통을 조절하고, 통찰력을 얻고자 신체로부터 정보를 얻는 능력이고, 신뢰는 몸을 안전하게 느끼고 신체 경험을 신뢰하여 의사 결정이나 건강에 도움이 된다고 보는 경향을 나타낸다(Mehling et al., 2012). 의사 결정을 위해서는 신체 신호에 대한 인식과 그를 평가하고 해석하는 사후 처리 과정이 필요하므로,

이 6가지 차원을 신체 내부의 감각을 인식하는 측면과 인식한 감각을 평가하고 활용하는 측면으로 구분하여 이해할 수 있다(Craig, 2002; Craig, 2003; Hanley, Mehling, & Garland, 2017). 여러 선행 연구에서 자가 보고된 신체 인식 및 내부 수용 민감도의 결함과 자기대상화의 연관성이 입증되었으며(Citrin, Roberts, & Fredrickson, 2004; Myers & Crowther, 2008; Peat & Muehlenkamp, 2011), 내수용자각과 섭식장애의 연관성도 입증되었다(Jenkinson et al., 2018; Klabunde et al., 2017; Pollatos et al., 2008; Simmons & DeVille, 2017).

이러한 관련성을 토대로 SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자각이 이상섭식행동에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 선행 연구를 통해 이미지에 기반한 SNS 활동과 이상섭식행동 간의 연관성에 관한 연구의 필요성이 제기되었으나, 국내에서는 구체적인 이미지 기반 SNS 활동에 해당하는 사진 활동에 관한 연구가 부족하다. 또한 내수용자각의 수준을 증진하는 것이 섭식장애를 치료하는 방법이 될 수 있음에도 그에 관한 연구가 부족한 상황이다. 따라서 본 연구에서는 대상화 이론에 근거하여 SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화와 내수용자각을 매개로 이상섭식행동에 미치는 경로를 확인하고자 한다.

이를 종합한 본 연구의 연구문제 및 연구가설은 다음과 같다.

연구문제 1. SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자각, 이상섭식행동 간에 유의한 상관이 있는가?

연구가설 1. SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자각, 이상섭식행동은 유의한 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. SNS 외모 관련 사진 활동은 자

기대상화를 매개로 이상섭식행동에 영향을 미치는가?

연구가설 2. SNS 외모 관련 사진 활동이 증가할수록 자기대상화 경향을 증가시키고, 이는 이상섭식행동을 증가시킬 것이다.

연구문제 3. SNS 외모 관련 사진 활동과 이상섭식행동의 관계를 자기대상화, 내수용자각이 순차적으로 매개하는가?

연구가설 3. SNS 외모 관련 사진 활동이 증가할수록 자기대상화 경향을 증가시키고, 자기대상화 경향은 내수용자각 수준을 감소시켜 이상섭식행동을 증가시킬 것이다.

연구문제 및 연구가설을 기반으로 한 본 연구의 연구모형은 그림 1과 같다.

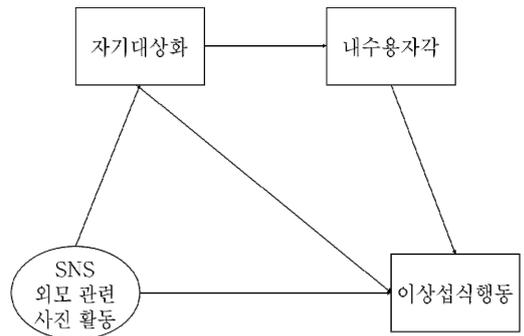


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

본 연구는 동덕여자대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후 진행되었다(승인 번호: DDWU2405-01). 대표적인 이미지 기반 SNS 이자, 최근 20대 사이에서 가장 인기 있는 SNS인 인스타그램에 셀피를 올린 경험이

있는 국내 만 19세 이상 29세 이하의 20대 성인 여성 300명을 대상으로 하였다. 자료는 설문 업체(엠브레인)를 통해 자발적으로 참여 의사를 밝힌 연구 대상자를 모집하여 연구 설명문 및 동의서를 제시하여 동의 절차를 진행한 뒤 온라인 설문조사를 진행하여 수집하였고, 수집된 300명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 전체 연구 참여자의 평균 만 나이는 25.9세($SD=3.06$), 평균 BMI는 21.7($SD=3.73$)로 나타났다으며, 정상 집단이 167명(55.7%)으로 가장 많았다.

측정도구

이상섭식행동

Garner와 Garfinkel(1979)이 개발하고 Garner, Olmsted, Bohr와 Garfinkel(1982)이 26문항으로 단축, 재수정한 식이태도검사(Eating Attitude Test-26)를 이민규 등(1998)이 타당화한 한국판 식이태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitude Test-26: KEAT-26)을 사용하였다. 총 26문항으로 이루어져 있으며, 거식(13문항), 폭식과 음식에 대한 몰두(6문항), 섭식통제 행동(7문항)의 3개의 하위요인으로 구성된다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=항상 그렇다)로 평정하게 되어 있으며, 총점 산출 시 ‘항상 그렇다’에 3점, ‘거의 그렇다’에 2점, ‘자주 그렇다’에 1점을 부여하고 ‘가끔 그렇다’부터 ‘전혀 그렇지 않다’에는 0점을 부여하여 채점한다. 최대 총점은 78점으로, 총점이 높을수록 이상섭식행동을 보이는 경향이 높음을 의미한다. 이민규 등(1998)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

SNS 외모 관련 사진활동

사진 게시, 피드백 공유 등 SNS상에서 이뤄지는 외모 관련 사진활동 정도를 측정하기 위해 Meier와 Gray(2014)가 제시한 Facebook 상의 외모 관련 사진활동 측정 도구를 기반으로, 이민선과 이현화(2017)가 표적 집단 면접을 통해 국내에서 많이 사용되는 SNS와 여성 사용자의 특성에 맞게 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 6문항으로 구성되며, 예시 문항으로는 ‘내 사진(얼굴 또는 상반신만 나온) 게시하기’, ‘친구 또는 팔로워의 사진(얼굴 또는 몸이 나온)에 좋아요 누르기’ 등이 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정된다(1점: 전혀 하지 않는다 ~ 5점: 항상 한다). 이민선(2017)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났고, 이시원(2023)의 연구에서 내적 합치도는(Cronbach's α) .86로 나타났으며, 본 연구에서 전체 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났다.

사진에 대한 투자

셀피를 자신의 SNS에 올리는 데 얼마나 노력을 들이는지 측정하기 위해 McLean(2015)에 의해 개발되고 서지혜(2024)의 연구에서 번안된 사진에 대한 투자 척도(Photo Investment Scale)를 사용하였다. 이 척도는 소셜 미디어에 공유할 셀피를 고르는 데 노력을 쏟거나 그러한 게시물에 대해 염려하는 정도를 측정한다. 본 척도는 총 8문항으로 구성되어 있고 예시 문항으로는 ‘나는 SNS에 올릴 셀카 사진을 매우 빨리 고른다.’, ‘나는 제일 잘 나온 셀카 사진을 SNS에 올리기 위해 고심해서 고른다.’ 등이 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하며(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다), 점수가 높을수록 셀피를 공유할 때 시

간 및 노력을 더 투자하는 것을 의미한다. 동일한 원칙도를 변안하여 사용한 조유리(2020)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .77로 나타났고, 서지혜(2024)의 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81로 나타났다.

사진 보정

사진 보정 척도(Photo Manipulation Scale)는 소셜 미디어에 올리기 전 셀피를 조작 및 편집하는 정도를 측정하며, 예시 문항으로는 '나를 더 날씬하게 만든다.', '신체의 특정 부위를 키우거나 작게 만든다.' 등이 있다. McLean (2015)에 의해 개발된 원칙도는 총 10문항으로 구성되었으나 서지혜(2024)의 연구에서는 9문항이 사용되었다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하게 되며(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다) 점수가 높을수록 셀피 보정을 자주 한다는 것을 의미한다. 동일한 원칙도를 변안하여 사용한 조유리(2020)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났고, 서지혜(2024)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났다. 본 연구에서는 .90로 나타났다.

자기대상화

Micklenley와 Hyde(1996)가 처음 개발한 객체화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Scales; OBCS)를 김완석, 유연재와 박은아(2007)가 변안하고 타당화한 한국판 객체화된 신체 의식 척도(The Korean Version of the Objectified Body Consciousness Scales; K-OBCS)를 사용하였다. 본 척도는 총 24문항으로 신체감시성 8문항, 신체수치심 8문항 그

리고 통제신념 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 6점: 항상 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 자기대상화 정도가 더 높음을 의미한다. 여러 연구에서 신체감시성과 신체수치심은 강한 정적 상관을 보여주었지만, 통제신념은 부적 상관을 보인다는 보고가 있고 (Mckinley & Hyde, 1998), 많은 경험적 연구에서 신체감시성과 신체수치심을 자기대상화의 주요 개념으로 보고 이 두 가지 하위요인으로 자기대상화를 측정하고 있다(김재희, 서경현, 2018; 박진주, 이영순, 2021; Muehlenkamp, Swanson, & Brausch, 2005). 따라서 본 연구에서도 통제신념 8문항을 제외한 16문항의 점수를 분석에 활용하였다. 김완석(2007)의 연구에서 신체감시의 내적합치도(Cronbach's α)는 .83, 신체수치심의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78로 나타났으며, 본 연구에서 신체감시의 내적합치도(Cronbach's α)는 .63, 신체수치심의 내적합치도(Cronbach's α)는 .85, 전체 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

내수용자각

Mehling과 그의 동료들(2012)이 개발한 다차원 내수용 자각척도(Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness)를 김완석, 심교린과 조옥경(2016)이 우리말로 변안하고 타당화한 것을 사용하였다. 문항은 6가지 하위요인(감각자각, 감각수용, 주의조절, 심신연결성 자각, 감각복귀, 신뢰)으로 구성되어 있다. '감각자각'은 6문항으로 신체 감각의 자각을 뜻한다. '감각수용'은 4문항으로 감각에 대한 정서 반응 및 주의 반응을 뜻한다. '주의조절'은 7문항으로 신체 감각에 대한 주의를 조절하고 유지하는 능력이다. '심신연결성 자각'은 5문항

으로 신체 상태와 정서 상태 간의 연결에 대한 자각 능력을 측정한다. ‘감각복귀’는 7문항으로 주의를 신체 감각으로 돌려 심리적 괴로움을 조절하는 능력과 통찰을 얻고자 적극적으로 자신의 신체 감각에 귀를 기울이는 능력이다. ‘신뢰’는 3문항으로 신체를 신뢰가 가고 안전한 것으로 경험하는 정도이다. 총 32문항으로 6점 Likert 척도(0=전혀 아니다, 5=항상 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 자신의 내수용 감각에 주의를 기울이고 민감하게 반응할 수 있고, 내수용 감각에 대한 태도가 좋다고 해석할 수 있다. 김완석 등(2016)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .94로 나타났고, 하위요인 별 내적 합치도는 감각자각 .90, 감각수용 .90, 주의조절 .80, 심신연결성 자각 .84, 감각복귀 .81, 신뢰 .80으로 나타났다. 본 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .93로 나타났고, 감각자각 .88, 감각수용 .78, 주의조절 .90, 심신연결성 자각 .83, 감각복귀 .90, 신뢰 .90로 나타났다. 김완석 등(2016)은 본 척도의 총점을 사용하여 내수용자각 수준을 측정할 수도 있지만, 단일요인 모형의 적합도 지수가 만족할 만한 수준이 아니므로 모형 적합도가 가장 높은 6요인 구조의 하위요인 별 점수를 사용하는 것이 적합하다고 제안하였다. 따라서 본 연구에서도 각 하위요인의 개별 점수를 사용하여 분석하였다.

분석 방법

본 연구는 IBM SPSS statistics version 25.0과 Mplus 8.3을 사용하여 분석하였다. 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위한 빈도분석 및 주요 변인들에 관한 기술통계분석

을 실시하였으며, 변인 간 관계를 확인하기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였다. 또한, SNS 외모 관련 사진활동, 셀피에 대한 투자, 셀피 보정이라는 세 가지의 측정변수로 이루어진 ‘SNS 외모 관련 사진 활동’이라는 잠재변수와 이상섭식행동의 관계에서 자기대상화와 내수용자각의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모형 검증을 실시하였다. 모형의 적합도를 검증하기 위해 χ^2 , TLI, CFI, RMSEA 지수를 확인하였다. 그러나 χ^2 는 표본수에 민감하므로 TLI, CFI, RMSEA 지수를 종합하여 검토하였다(홍세희, 2000). CFI(Comparative Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index)는 .9 이상을 좋은 적합도로 해석하며, RMSEA는 .05 이하일 때 좋은 적합도, .08 이하일 때 적절한 적합도, 1 이상일 때 부적절한 적합도로 해석한다(Bentler, 1990; Browne & Cudeck, 1993; Tucker & Lewis, 1973).

결 과

기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 기술통계 분석 결과를 표 1에 제시하였다. 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도 및 첨도 값을 산출한 결과, 왜도의 절댓값이 2 미만 첨도 절댓값이 4 미만으로, 본 연구자료는 정규성 가정을 만족하는 것으로 확인되었다(Curran, West, & Finch, 1996). 연구에 사용된 주요 변인 간의 상관관계와 내수용자각 하위요인 간 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였고, 그 결과를 표 2와 표 3에 각각 제시하였다. 분석 결과, 이상섭식행동은 SNS 외모 관련 사진

표 1. 주요 변인들의 기술통계치 (N=300)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도	
이상섭식행동	.43	.39	1.54	2.95	
SNS 외모 관련 사진활동	2.76	.84	.16	-.48	
셀피에 대한 투자	3.18	.74	-.09	-.31	
셀피 보정	2.69	.94	.14	-.81	
자기대상화	3.35	.69	.06	.02	
내수용 자각	감각자각	2.98	.92	-.23	.32
	감각수용	1.83	.96	.14	-.33
	주의조절	2.54	.90	-.17	.15
	심신연결성 자각	3.08	.84	-.43	.41
	감각복귀	2.62	.96	-.15	.05
	신뢰	2.82	1.04	-.24	.10

표 2. 주요 변인들의 상관분석 (N=300)

	1	2	3	4	5-1	5-2	5-3	
1. 이상섭식행동	1							
2. SNS 외모 관련 사진활동	.39**	1						
3. 셀피에 대한 투자	.34**	.54**	1					
4. 셀피 보정	.40**	.52**	.52**	1				
5. 자기 대상화	5-1 자기대상화	.54**	.39**	.60**	.46**	1		
	5-2 신체감시성	.23**	.36**	.58**	.33**	.78**	1	
	5-3 신체수치심	.61**	.33**	.48**	.44**	.94**	.46**	1
6. 내수용 자각	감각자각	.27**	.12*	.02	.03	.07	-.01	.10
	감각수용	.05	-.09	-.13*	-.03	-.16**	-.20**	-.10
	주의조절	.03	.01	-.18**	-.06	-.28**	-.25**	-.24**
	심신연결성 자각	.11	.08	-.03	.04	-.05	-.04	-.04
	감각복귀	.11	.11	-.09	.01	-.12*	-.06**	-.06
	신뢰	-.01	.02	.20**	-.08	-.26**	-.22**	-.22**

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

표 3. 내수용자각 하위요인의 상관분석 (N=300)

		1	2	3	4	5	6
1.	감각자각	1					
2.	감각수용	.11*	1				
3.	주의조절	.40**	.27**	1			
4.	심신연결성 자각	.66**	.05	.48**	1		
5.	감각복귀	.42**	.10	.54**	.58**	1	
6.	신뢰	.37**	-.02	.49**	.53**	.71**	1

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

활동을 구성하는 SNS 외모 관련 사진활동($r = .39, p < .01$), 셀피에 대한 투자($r = .34, p < .01$), 셀피 보정과($r = .40, p < .01$) 유의미한 정적 상관을 보였으며, 자기대상화($r = .54, p < .01$), 그리고 내수용자각의 하위요인 중 감각자각($r = .27, p < .01$)과 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동과 유의한 관련이 있음을 보여주며, 내수용자각의 하위요인 중 감각자각만이 이상섭식행동과 관련되어 있음을 나타낸다. 자기대상화는 SNS 외모 관련 사진 활동을 구성하는 SNS 외모 관련 사진활동($r = .39, p < .01$), 셀피에 대한 투자($r = .60, p < .01$), 셀피 보정($r = .46, p < .01$)과는 유의미한 정적상관을 보였으나, 내수용자각의 하위요인인 감각수용($r = -.16, p < .01$), 주의조절($r = -.28, p < .01$), 감각복귀($r = -.18, p < .05$), 신뢰($r = -.26, p < .01$)와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 또한, 내수용자각 하위요인의 상관분석을 실시한 결과, 하위요인들 간에 대체로 유의한 정적 상관이 나타났지만, 감각수용은 감각자각($r = .11, p < .05$)과 주의조절($r = .27, p < .01$)을 제외한 다른 하위요인과는 유의한 상관을 보이지 않았다.

연구모형 검증을 위한 경쟁모형 설정

한국판 다차원 신체자각 척도(Korean-Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness: K-MAIA)를 사용하여 내수용자각 정도를 측정된 다수의 선행 연구에서 분석 시 사용한 하위요인의 개수가 다르고, 연구모형 구성에 활용된 하위요인들이 모두 달랐기 때문에, 본 연구에서도 선행 연구를 참고하여 여러 경쟁모형을 설정하여 분석을 시도하였다. 최종 연구모형을 설정하기 위해 내수용자각의 6개의 하위요인을 조합해 경쟁모형으로 설정하고 적합도를 검증하였다.

첫 번째 경쟁모형은 6개 하위요인 전체를 측정변수로 구성하였다. 두 번째 경쟁모형은 다른 변인과 유의한 상관을 보이지 않았던 심신연결성 자각을 제외한 5개 하위요인으로 구성하였다. 이후, 특성이 유사한 요인을 조합하여 경쟁모형을 구성하였다. 세 번째 경쟁모형은 주의조절, 감각복귀, 신뢰 3개의 하위요인으로 구성하였다. 이는 신체 감각을 인식하고, 조직하고, 반응 및 사용하는 내수용자각의 조정적 측면을 반영하였다(Bornemann et al., 2015; Mehling, 2016). 네 번째 경쟁모형은 세

표 4. 내수용자각의 측정변수 구성 요인

모형	내수용자각의 하위요인
1.	감각자각, 감각수용, 주의조절, 심신연결성 자각, 감각복귀, 신뢰
2.	감각자각, 감각수용, 주의조절, 감각복귀, 신뢰
3.	주의조절, 감각복귀, 신뢰
4.	감각자각, 감각수용
5.	주의조절, 감각복귀
6.	감각복귀, 신뢰
7.	주의조절, 신뢰

번째 경쟁모형의 하위요인들과 달리 내수용자각의 조정적 측면에 포함되지 않는 감각자각, 감각수용 2개의 하위요인을 측정변수로 구성하였다. 두 요인은 공통으로 신체 내부의 감각에 주의를 기울여 인식하는 데 초점을 두고 있다(Bornemann et al., 2015; Mehling, 2016). 추가로, 내수용자각의 조정적 측면을 반영하는 세 가지 요인의 상호작용을 고려하여 경쟁모형으로 하였다. 다섯 번째 경쟁모형은 주의조절과 감각복귀를 측정변수로 구성하였다. 두 하위요인은 신체에 주의를 기울이는 능력이 강화되면, 그러한 능력으로 신체 감각을 기능적으로 사용할 수 있다는 연결성을 보인다(Bornemann et al., 2015). 여섯 번째 경쟁모형은 감각복귀와 신뢰 하위요인이 ‘신체 감각에 대한 자신감’이라는 잠재변수로 구성되어 신경성 식욕 부진증에 미치는 영향력이 검증된 바 있어(Monteleone et al., 2021) 본 연구에서도 이를 검증하고자 하였다. 끝으로 주의조절과 신뢰 하위요인이 내수용자각의 조정적 측면을 대표한다는 선행 연구에 근거하여(Fujikawa, Kabir, Funabashi, Kawamata, & Haramaki, 2023), 두 하위요인을 측정변수로 구성된 일곱 번째 경쟁모형을 설정하였다. 각 경쟁모형의 측정

변수 구성 하위요인을 표 4에 제시하였다.

경쟁모형의 적합도

내수용자각의 하위요인 중 주의조절과 신뢰를 측정변수로 구성한 모형 7의 적합도 지수가 TLI=.920, CFI=.958, RMSEA=.089(90% CI [.059~.121])로 가장 적절한 수준을 보였으며, 7개의 경쟁모형의 적합도 지수를 표 5에 제시하였다.

본 연구에서는 내수용자각의 하위요인 중 주의조절과 신뢰를 측정변수로 구성한 결과만이 적합한 것으로 나타나 이 모형을 최종 모형으로 선택하였으며, 두 측정변수 모두 신체 감각을 인식 및 통제한다는 공통적 특성을 바탕으로 잠재변수를 ‘신체 감각의 인식 및 관리’로 명명하였다.

최종 모형의 경로계수

SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동으로 향하는 경로를 파악하기 위해 최종 모형의 경로계수(Path Coefficient)를 확인한 결과를 표 6에 제시하였다. 경로분석 결과, SNS 외모

표 5. 7개 경쟁모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2(df)$	p	TLI	CFI	RMSEA(90% 신뢰구간)
1	226.820(41)	.0000	.801	.852	.123(.108 ~ .139)
2	146.644(32)	.0000	.839	.886	.109(.092 ~ .128)
3	67.029(17)	.0000	.905	.942	.099(.075 ~ .125)
4	43.587(11)	.0000	.884	.939	.099(.070 ~ .131)
5	40.516(11)	.0000	.912	.954	.095(.064 ~ .127)
6	44.216(11)	.0000	.914	.955	.100(.071 ~ .132)
7	37.233(11)	.0001	.920	.958	.089(.059 ~ .121)

표 6. 최종 모형의 경로계수

경로	B	β	SE	t
SNS 외모 관련 사진 활동 → 자기대상화	.848	.691	.101	8.396***
SNS 외모 관련 사진 활동 → 이상섭식행동	.155	.223	.062	2.478*
자기대상화 → 신체 감각의 인식 및 관리	-.375	-.385	.070	-5.339***
자기대상화 → 이상섭식행동	.272	.481	.050	5.397***
신체 감각의 인식 및 관리 → 이상섭식행동	.146	.252	.046	3.148**

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

관련 사진 활동이 자기대상화로 가는 경로 ($\beta=.691$, $p<.001$)와 SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동으로 가는 경로 ($\beta=.223$, $p <.05$), 자기대상화가 이상섭식행동으로 가는 경로 ($\beta=.481$, $p<.001$)와 신체 감각의 인식 및 관리가 이상섭식행동으로 가는 경로 ($\beta=.252$, $p<.01$)는 모두 정적으로 유의하였다. 자기대상화가 신체 감각의 인식 및 관리로 가는 경로 ($\beta=-.385$, $p<.001$)는 부적으로 유의하였다.

간접효과 분석 결과

SNS 외모 관련 사진 활동과 이상섭식행동의 관계에서 자기대상화의 매개효과와 자기대상화 및 신체 감각의 인식 및 관리의 순차매개효과를 검증하고, 그 유의성을 검증하고자 95% 신뢰구간에서 5,000회의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시한 결과를 표 7에 제시하였다.

SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화를 매개로 이상섭식행동으로 가는 경로는 신뢰

표 7. 간접효과 분석 결과

효과	B	SE	t	p	BootLLCI	BootULCI
총 효과	0.339	0.047	7.160***	.000	0.249	0.432
직접 효과	0.155	0.062	2.478*	.013	0.038	0.282
총 간접효과	0.184	0.044	-	-	0.106	0.279
세부 간접효과	X-M1-Y	0.230	-	-	0.144	0.350
	M1-M2-Y	-0.055	-	-	-0.092	-0.020
	X-M1-M2-Y	-0.046	0.017	-	-	-0.101

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

X=SNS 외모 관련 사진 활동, M1=자기대상화, M2=신체 감각의 인식 및 관리, Y=이상섭식행동

구간 내의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다($r=.230$, CI[.144~.350]). 자기대상화가 신체 감각의 인식 및 관리를 매개로 이상섭식행동으로 가는 경로 또한 신뢰구간 내의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과가 통계적으로 유의하였으며, 부정 효과를 나타냈다($r=-.055$, CI[-.092~-0.020]). SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화와 신체 감각의 인식 및 관리를 순차적으로 매개하여 이상섭식행동으로 향하는 경로 역시 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의하였으며, 부정 효과가 확인되었다($r=-.046$, CI[-.101~-0.024]). 이는 SNS상에서 외모와 관련한 사진 활동을 많이 할수록 자기를 대상화하는 경향이 많아지고, 그 결과 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력이 감소할 수 있으나, 그러한 능력의 감소는 이상섭식행동을 증가시키는 것이 아니라 오히려 감소시킬 수 있음을 시사한다. 즉, SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화와 신체 감각의 인식 및 관리를 순차적으로 매개하여 이상섭식행동에 영향을 미친다고

볼 수 있다.

논 의

본 연구는 국내 20대 여성을 대상으로 SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자가 이상섭식행동에 이르는 경로를 확인하여 섭식장애 예방 및 개입 방안을 마련하는 데 중요한 기초자료를 제공하고자 하였다. 연구 결과를 토대로 한 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 내수용자가, 이상섭식행동 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였으며, SNS 외모 관련 사진 활동, 자기대상화, 이상섭식행동 간에는 유의한 상관이 나타났으나, 내수용자각은 하위요인별로 다른 결과를 보였다. 먼저, SNS 외모 관련 사진 활동은 자기대상화와 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 SNS에서 외모 관련 사진 활동을 많이 할수록 자신을 외부 관찰자의 시점으로 평가하는 경향이 증가한다는 것을 의미하며, 선행 연구(이민선, 이현화, 2017; De Vries & Peter, 2013; Fox &

Vendemia, 2016)와 일치하는 결과이다. 또한, SNS 외모 관련 사진 활동은 이상섭식행동과도 정적인 상관을 보였다. 이는 선행 연구(서지혜, 장혜인, 2024; 조유리, 2020; Cohen, Newton-John, & Slater, 2018; Lonergan et al., 2020)와 마찬가지로 SNS상에서 외모와 관련한 사진 활동을 많이 할수록 역기능적인 섭식행동이 증가한다는 것을 나타낸다. 자기대상화 역시 이상섭식행동과 정적인 상관을 보였으며, 자신의 신체를 외부 관찰자의 시점으로 평가하는 경향이 증가할수록 역기능적인 섭식행동이 증가한다는 결과는 대상화 이론(Fredrickson & Roberts, 1997)을 비롯한 다수의 연구(손은정, 2006; 전소정, 2018; Schaefer & Thompson, 2018; Tiggemann & Slater, 2001)를 지지한다. 내수용자각의 하위요인 중 감각수용, 주의조절, 감각복귀, 신뢰와 자기대상화는 부적 상관을 보였다. 이는 자기를 대상화하는 경향이 증가할수록 신체적 불편감을 잘 수용하지 못하며, 신체 감각으로 향하는 주의를 조절하고 유지할 수 있는 능력이 감소하고, 신체 감각에 주의를 두고 괴로움을 조절하며 신체에 대한 주의로 내적 통찰력을 얻는 경향이 감소하며, 신체를 안전하고 신뢰할 만한 것으로 경험하는 정도가 감소하게 됨을 의미한다. 이러한 결과는 내수용자각과 자기대상화 간 부적 상관을 보고한 선행 연구(심교린, 김완석, & 정애자, 2020; Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, & Twenge, 1998)와 맥을 같이 한다. 한편, 내수용자각의 하위요인 중 감각자각만이 이상섭식행동과 정적인 상관을 보였다. 이는 불편하거나 중립적인 신체 감각을 자각하는 경향이 증가할수록 역기능적인 섭식행동이 증가할 수 있음을 시사하며, 본 연구 결과와 하위요인이 완전히 일치하지 않아 직접적인 비교는 어렵

지만, 내수용자각과 이상섭식행동 간의 부적 상관을 보고했던 선행 연구(유하은, 2022; Brown, Tiffany et al., 2017)와는 대조적이다.

둘째, 모형 검증 결과, SNS 외모 관련 사진 활동은 자기대상화를 매개로 하여 이상섭식행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 SNS에 셀피를 게시하는 과정에서 이루어지는 모든 사진 활동을 많이 할수록 자신의 신체를 외부 관찰자의 시각으로 바라보고, 외모에 초점을 맞춰 가치를 평가하는 경향이 증가하여 역기능적인 섭식행동에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 셀피를 찍고 수정하는 행위는 자신을 외모에 초점을 맞춰 관찰자의 시점으로 면밀하게 감시하게 하며 자기대상화를 유발한다(McLean et al., 2015). 또한, SNS는 ‘좋아요’와 ‘댓글’ 기능을 통해 불특정 다수의 피드백을 바로 확인할 수 있는데(Boyd, 2008), 내 셀피 게시물의 피드백과 타인의 셀피 게시물에서 이뤄지는 외모 중심의 피드백을 관찰함으로써 이상적인 신체 이미지를 형성하고 자기를 대상화하는 경향이 강화된다(Siibak, 2009). 자기대상화는 습관적인 신체 감시를 동반하여 신체에 대한 수치심과 평가에 대한 불안을 유발하게 되고, 이를 감소시키기 위해 음식 섭취를 극단적으로 제한하거나 거부하는 등의 역기능적인 섭식행동을 증가시킨다(이은주, 2010; Noll & Fredrickson, 1998). 본 연구의 결과는 이러한 선행 연구들과 일치하는 것으로 볼 수 있으며, 특히 대상화 이론(Fredrickson & Roberts, 1997)에서 제시하는 바를 지지하는 결과라고 볼 수 있다.

셋째, 모형 검증 결과, SNS 외모 관련 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 영향에서 자기대상화와 내수용자각이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 검증된 내수용

자각의 개념은 6개 하위요인 중 유의한 결과를 보인 주의조절과 신뢰 요인으로 구성된 개념이며, 두 요인 모두 신체 감각을 인식 및 통제한다는 공통적 특성을 보이므로 이 개념을 ‘신체 감각의 인식 및 관리’로 명명하였다. SNS 외모 관련 사진 활동은 사진을 통해 자신의 외모를 면밀하게 감시할 기회를 제공하고 SNS라는 미디어가 갖는 특성을 통해 불특정 다수에 의한 간접적인 감시와 평가를 경험하도록 한다. 이런 대상화 경험이 반복되면, 관찰자의 관점을 내면화하여 자신을 바라보는 자기대상화 경향이 증가한다. 이런 경향이 증가하면 외적인 단서에 더 주의를 집중하기 때문에 상대적으로 내적 신체 경험에 대해 주의를 기울일 수 있는 자원이 부족하여 내적인 신체 상태에 대한 접근이 어려워지게 되고 신체 내부의 신호를 이해하고 그에 반응하는 능력이 감소하게 된다(Fredrickson & Roberts, 1997). 따라서 신체 내부의 감각을 의식적인 수준에서 인식하고 평가하는 내수용자각 수준이 낮아지게 되고, 이러한 결과는 여러 선행 연구에서 밝혀진 바 있다(심교린, 정애자, & 김완석, 2020; Myers & Crowther, 2008).

다수의 연구에서는 내수용자각 수준의 감소가 이상섭식행동을 증가시키는 중요한 정신병리학적 요소로 작용하였다(Fassino et al., 2004; Herbert, 2021). 그러나 본 연구에서는 선행 연구와는 달리 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력의 감소가 이상섭식행동을 억제하는 상반된 결과가 나타났다. 이러한 결과는 다음과 같은 기제로 설명될 수 있다. 말초에서 입력된 내수용감각 정보가 중추신경계에서 처리되는 과정을 다룬 일련의 신경심리학적 연구에 따르면, 개인은 내수용감각에 대한 인식과 현재 상황에 대한 인지적 처리에 기반하여 감정을

인식하게 되는데(Critchley, Wiens, Rotshtein, Ohman, & Dolan, 2004; Terasawa, Fukushima, & Umeda, 2013), 이는 신체 표지 가설(Somatic Marker Hypothesis)을 지지한다. 신체 표지 가설에 의하면 감정적 경험을 하기 위해서는 먼저 신체적 신호를 인식하는 것이 중요하다. 자기대상화 경향의 증가로 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력이 감소하여 신체 내부의 신호를 무시하게 되면, 각성한 감정을 느끼는 정확성이 감소하고, 감정 자체에 둔화하는 경향이 나타나 감정적인 상황을 덜 강렬하게 경험한다(Bechara et al., 2000; Damasio, 1999; James, 1884; Schachter & Singer, 1962). 부정적인 정서를 강렬하게 경험하면 그런 정서를 완화하기 위해 음식 섭취가 증가하는 정서적 섭식행동이 나타나기 쉬운데(Spoor, Bekker, Van Strien, & Van Heck, 2007), 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력의 감소로 감정 경험 자체가 둔화하면 극단적인 수준의 정서적 섭식행동으로 이어지지 않을 가능성이 높다.

SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화를 매개로 이상섭식행동에 영향을 미친다는 결과는 기존 연구와 일치하였다. 그러나 SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화와 내수용자각을 순차적으로 매개하여 이상섭식행동에 미치는 영향은 기존 연구 결과와 다른 결과를 보였다. 특히, 자기대상화 경향이 증가하고 그에 따라 내수용자각 수준이 감소했음에도 이상섭식행동이 억제되는 양상을 보였다. 이는 감정을 인식하는 수준의 차이에서 기인하는 것으로 추측된다. 자기대상화 경향이 증가하더라도 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력이 감소하지 않는다면, 사회의 이상적인 미적 기준에 따른 신체에 대한 불만족과 신체에 대한 수치심과 같은 부정적인 감정을 강렬하게 경험하

게 되고 그러한 감정을 감소시키기 위해 절식 및 폭식 등의 이상섭식행동이 증가할 수 있다 (Aldao et al., 2010; Cooper, Wells, & Todd, 2004). 그러나, 자기대상화 경향의 증가로 신체 감각을 인식하고 관리하는 능력이 감소하면 감정을 인식하는 능력 자체가 둔화하기 때문에 강한 부정적 정서를 해소하기 위한 목적의 이상섭식행동은 줄어들 수 있겠다(Espeset, Gulliksen, Nordbø, Skarderud, & Holte, 2012; Pollatos et al., 2008). 즉, 신체 감각의 인식 및 관리 능력의 저하는 정서를 조절하는 수단으로써의 이상섭식행동을 억제하는 효과를 지니는 것으로 판단된다(Fox & Power, 2009).

종합하면, SNS에서 이뤄지는 종합적인 외모 중심의 사진 활동은 자기를 대상화하는 경향을 증가시켜 자신의 신체 감각을 인식하고 그에 따른 행동 방향을 채택하는 자각 수준을 감소시키지만, 오히려 그러한 자각 수준의 감소는 부정적인 정서를 조절하기 위한 전략으로써의 이상섭식행동을 보일 가능성을 감소시킬 수 있다. 이러한 결과는 단순히 내수용자각 수준을 증가시키는 방식의 개입이 역기능적인 섭식행동에 대한 보호요인으로 작용할 수 없음을 시사한다. 우선 SNS 외모 관련 사진 활동이 자기대상화 경향을 증가시켜 이상섭식행동을 증가시키기 때문에 사진 활동 자체의 영향력을 완화하기 위한 개입을 고려하는 것이 필요하다. 사진 활동을 통해 지속적으로 이상적인 신체 이미지에 노출되기 때문에, 신체에 대한 수치심과 불만족이 증가할 수 있다(Madden et al., 2013). 자기대상화 경향의 증가는 사진 활동의 영향력을 증가시킬 뿐만 아니라 개인의 신체적 감각을 인식하고 해석 및 평가하는 데 영향을 미친다. 따라서 자기대상화 경향을 감소시키기 위한 개입이 필

요할 것으로 보인다(Cox, Ullrich-French, Cole, & D'Hondt-Taylor, 2016; Impett et al., 2006; Prichard & Tiggemann, 2012). 이와 더불어, 본 연구에서는 내수용자각의 하위요인인 주의조절과 신뢰의 유의한 영향력이 확인되었다. 주의조절과 신뢰는 내수용자각의 조정적 측면으로, 신체 감각을 단순히 인식하는 것을 넘어, 신체 감각에 대한 주의를 능동적으로 조절하고 운용하는 능력과, 신체 신호를 신뢰하고 그 신호를 효과적으로 활용하는 질적인 차원의 능력이 정신병리에 중요하게 작용한다는 것을 알 수 있다(Bornemann et al., 2015; Hanley, Mehling & Garland, 2017; Mehling, 2016).

본 연구에서는 내수용자각의 증가가 오히려 이상섭식행동을 증가시키는 것으로 나타났기 때문에 내수용자각을 단순히 보호요인으로만 규정할 수 없으며, 그 다차원적 속성을 고려하여 하위 요인별 기능을 면밀히 검토할 필요가 있다. 이러한 분석을 통해 내수용자각의 특정 하위 요인과 정신병리 간의 관계를 더욱 구체적으로 파악할 수 있으며, 이를 토대로 상담 장면에서 더욱 효과적인 차별적 교정 개입이 이루어질 수 있을 것이다.

본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 SNS 외모 관련 사진 활동을 세분화하여 측정함으로써, SNS 환경에서 이뤄질 수 있는 종합적인 사진 활동이 이상섭식행동에 미치는 영향을 이해할 수 있는 틀을 제공하였다.

둘째, 대상화 이론을 국내 20대 여성 집단에 적용하여 이론의 실증적 검증과 확장을 이루었다. 본 연구에서는 대상화 이론의 흐름이 국내 20대 여성 집단에 적용됨을 실증적으로 검증하였고, 그 과정에서 신체 수치심이나 체

형 불안에 비해 주목받지 못했던 ‘내적 신체 상태에 대한 인식 부족’이라는 심리적 경험을 내수용자각 개념을 적용하여 확장하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 내수용자각의 하위요인을 구체적으로 분석하여, 내수용자각이 이상섭식행동에 미치는 영향에 대한 이해를 확장하였다. 본 연구에서는 6개의 하위요인 중 주의조절과 신뢰요인이 유의미한 결과를 보였는데, 이를 통해 내수용자각의 개념을 구성하는 다양한 측면들이 이상섭식행동에 미치는 차별적 영향에 대한 시사점을 제공하였다.

넷째, 내수용자각은 정신병리를 예방하거나 증상을 완화하는 보호요인으로 여겨져 왔으나, 본 연구에서는 내수용자각이 오히려 위험요인으로 작용할 수 있음을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다. 많은 선행 연구에서는 내수용자각의 결함이 불안장애와 섭식장애를 비롯한 다양한 정신병리와 관련이 있으며(Khalsa, Adolphs, Cameron et al., 2018), 개인의 정서 인식과 조절에도 영향을 미친다고 보고해 왔다(김완석, 심교린, 조옥경, 2016; 심교린, 정애자, 김완석, 2020). 이에 따라, 정신병리 개입 전략으로 내수용자각 수준을 증진하는 것이 강조되었다. 그러나 본 연구에서는 내수용자각 수준이 증가할 경우 오히려 이상섭식행동이 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 내수용자각이 반드시 보호요인으로만 작용하는 것이 아니라, 특정 맥락에서는 오히려 위험요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 내수용자각이 정신병리에 미치는 영향에 대한 이해를 확장함과 동시에 내수용자각이라는 포괄적 개념을 구성하는 하위개념들이 정신병리에 미치는 영향을 더욱 입체적으로 이해할 필요성을 보여준다. 특히, 본 연구는 SNS 외모 관련 사

진 활동이라는 외적인 요인과, 내적 요인인 자기대상화 경향과 내수용자각이 순차적으로 이상섭식행동에 미치는 영향을 밝혀 이상섭식행동에 대한 다차원적 개입을 위한 기초자료를 제공하였다. 이러한 결과는 이상섭식행동에 대한 개입 전략으로 단순히 내수용자각 수준을 증진하는 것이 아니라, 여성의 자기대상화 경향을 높일 수 있는 SNS 외모 관련 사진 활동의 질적인 측면을 함께 고려해야 함을 시사한다. 이를 위해, 미디어에 대한 비판적 사고를 강화하여 그 영향력을 줄일 수 있는 미디어 리터러시 프로그램을 활용하여 (McLean, Paxton, & Wertheim, 2016) SNS상에서 이뤄지는 종합적인 외모 관련 사진 활동과 그러한 활동을 통해 자신을 대상화하는 과정을 비판적으로 분석할 수 있도록 도울 수 있다(Cohen, Newton-John, & Slater, 2018). 또한, 그와 함께 신체 감각을 더욱 효과적으로 활용할 수 있도록 개입함으로써, 여성들의 이상섭식행동을 완화하고 예방하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 20대 여성만을 대상으로 연구가 진행되었으나, 남성의 섭식장애 발병 비율이 매년 증가하고 있어 남성에 대한 고려가 필요하다. 또한, 이상섭식행동의 넓은 범위의 발생 연령을 고려하여 다양한 연령층을 대상으로 한 연구와 청소년기부터 성인기까지의 종단 연구로 확장할 필요가 있다. 아울러, 본 연구는 이상섭식행동을 보이는 일반 지역사회 집단을 대상으로 수행되었으므로, 보다 명확한 임상적 특성을 가진 집단을 대상으로 한 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 내수용자각 정도를 측정하기 위해 한국판 다차원 신체자각 척도(K-MAIA)를 사용하였다. 본 척도를 개발 및

타당화한 김완석 등(2016)은 총점을 활용하는 것도 가능하다고 시사하였으나, 이 척도의 6개의 하위요인 각각이 내수용자각이라는 큰 개념의 서로 다른 측면을 측정하므로 (Bornemann et al., 2015) 각 하위요인별 차이를 반영하여 분석하는 것이 타당할 것으로 보인다. 또한, 현재 내수용자각이라는 개념 자체에 대한 학자들의 의견이 분분하여 그에 대한 재정의가 필요할 것으로 보이며, 그에 따른 새로운 평가 도구의 개발이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 자기 보고식 설문 방식으로 진행되어 사회적 바람직성을 고려한 축소 보고의 가능성이 있으므로 심층 인터뷰나 행동 관찰과 같은 방법을 부가적으로 활용할 필요성이 있다. 또한, 내수용자각 특성은 심박수 측정 및 fMRI와 같은 객관적인 방법을 사용한 생리적 평가가 함께 이뤄지면 보다 명확하고 신뢰도 높은 결과를 도출할 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 권도연, 현명호. (2018). 우울과 이상섭식행동의 관계에서 자기침묵과 정서조절곤란의 직렬 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(4), 1075-1093.
- 김민희. (2022). 바디프로필 경험자의 자기 효능감과 이미지. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김시연, 서영석. (2011). 음악방송 노출을 통한 성적대상화 경험이 여자고등 학생의 부정적 섭식행동, 수행불안 및 학습몰입에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 1137-1160.
- 김완석, 유연재, 박은아. (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBSC): 개발과 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 329-349.
- 김완석, 심교린, 조옥경. (2016). 한국판 다차원 신체자각척도(K-MAIA): 개발과 타당화. *STRESS*, 24(3), 177-192.
- 김은하, 이신영 (2016). 여자대학(원)생의 자아분화와 이상섭식행동 간의 관계: 정서표현양가성을 통한 심리적 수용의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 학교*, 13(1), 181-204.
- 김인혜, 이영호. (2014). 사회문화적 영향, 신체불만족, 대처방식 및 이분법적 사고가 폭식행동과 절식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 315-339.
- 김재희, 서경현. (2018). 성인 여성의 내현적 자기애와 셀카 중독경향성 간의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(7), 207-220.
- 남인순 국회의원실. (2021.10.12.). “개말라” “뼈말라” 신경성식욕부진 10대 여성 최다. 보도자료.
- 남인순 국회의원실. (2023.10.11.). 먹고 토하고.. 청년 여성 위협하는 섭식장애. 보도자료.
- 박정수, 이민규, 신희천. (2007). 여대생의 절식 및 폭식행동에 대한 자기-평가의 신체 중요성 지각모형. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 73-91.
- 박재진. (2019). 소셜 네트워크 서비스(SNS) 연구에 대한 메타분석. *한국광고홍보학보*, 21(4), 44-76.
- 박지연, 신민섭, 김은정. (2011). 내현적 자기애 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 663-679.

- 박진주, 이영순. (2021). 성적대상화 경험, 외모 관련 사회문화적 가치 내면화, 자기대상화의 관계: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(3), 1201-1227.
- 백근영, 서영석. (2011). 여성 직장인의 성적대상화 경험과 일몰입의 관계: 내면화와 신체감시의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 여성*, 16(4), 555-571.
- 서지혜, 장혜인. (2024). 20대 여성의 사회비교 경향성과 이상섭식행동의 관계에서 SNS 셀피행동의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 29(1), 45-70.
- 손은정. (2006). 대상화 경험이 여성의 정신 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 11(4), 399-417.
- 신미영. (1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 신승현, 박민정. (2021). 셀피 경험자의 외모의 사회비교, 내면화가 셀피 에디팅, 외모관리행동, 성형 의도에 미치는 영향-20-30대 여성을 대상으로. *한국디자인문화학회지*, 27(4), 263-273.
- 심교린, 김완석, 정애자. (2020). 한국판 다차원 내수용자각척도(K-MAIA) 후속 타당화 연구: 섭식, 신체증상 등을 중심으로. *한국명상학회지*, 10(1), 1-22.
- 양선희. (2023). 미디어가 재현하는 '바디프로필 원하는 사회': MZ 세대를 중심으로. *한국소통학보*, 22(2), 7-36.
- 오세일, 최범수. (2020). 외모지향과 진정성은 삶의 질에 어떻게 영향을 미치는가?: 한국 고등학생과 대학생 중심으로. *한국사회학*, 54(2), 99-146.
- 오현숙. (2017). 소셜 미디어가 여대생의 신체 이미지 형성에 미치는 영향: 페이스북의 소셜 그루밍(social grooming) 활동을 중심으로. *광고연구*, (115), 421-450.
- 유하은. (2022). 섭식증상과 타인정서인식: 내수용성감각 인식의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리. (1998). 한국판 식사태도검사-26(The Korean Version of Eating Attitudes Test-26: KEAT-26) 표준화 연구 I: 신뢰도 및 요인분석. *정신신체의학*, 6(2), 155-175.
- 이민선, 이현화. (2017). SNS 외모 관련 사진활동이 여성의 사회·심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 41(5), 858-871.
- 이시원. (2023). 여자 중학생의 SNS 외모 관련 사진활동이 신체불만족에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은주. (2010). 대상화이론에 근거한 여대생의 섭식장애증상 경로모형 분석. *여성건강간호학회지*, 16(1), 78-86.
- 전소정, 성용준, 양은주. (2018). 소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계: 자기대상화 이론을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 23(1), 69-89.
- 조유리, 이소연. (2020). 여자 청소년의 완벽주의적 자기제시와 SNS 셀피 보정, 이상섭식태도의 관계에서 외모에 대한 사회문화적 태도 내면화의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 25(4), 299-319.
- 조희경, 이정윤. (2010). 외모에 대한 사회문화적 영향과 여자 청소년의 이상섭식행동의 관계-신체 비교와 인지왜곡의 매개효과.

- 청소년 상담연구, 18(1), 43-58.
- 최원석, 이혁기, 신석민. (2020). SNS 인스타그램에서 발견되는 운동 하는 몸의 생산문화. 한국스포츠사회학회지, 33(1), 1-15.
- 홍세희. (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Alvarenga, M. S., Koritar, P., Pisciolaro, F., Mancini, M., Cordas, T. A., & Scagliusi, F. B. (2014). Eating attitudes of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: Differences and similarities. *Physiology & Behavior*, 131, 99-104.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral cortex*, 10(3), 295-307.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238.
- Bermúdez, J. L., Eilan, N., & Marcel, A. (Eds.). (1998). *The body and the self*. MIT Press.
- Blassingame III, J. C. (2020). # Yassforthefbody: *Social Media, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating among Gay Men*(Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- Bodroža, B., Obradović, V., & Ivanović, S. (2022). Active and passive selfie-related behaviors: Implications for body image, self-esteem and mental health. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2).
- Bornemann, B., Herbert, B. M., Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, 5, 1504.
- Boursier, V., & Manna, V. (2018). Selfie expectancies among adolescents: Construction and validation of an instrument to assess expectancies toward selfies among boys and girls. *Frontiers in Psychology*, 9, 839.
- 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.
- Brown, T. A., Berner, L. A., Jones, M. D., Reilly, E. E., Cusack, A., Anderson, L. K., & Wierenga, C. E. (2017). Psychometric evaluation and norms for the multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA) in a clinical eating disorders sample. *European Eating Disorders Review*, 25(5), 411-416.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Buchanan, T. S., Fischer, A. R., Tokar, D. M., & Yoder, J. D. (2008). Testing a culture specific extension of objectification theory regarding African American women's body image. *The Counseling Psychologist*, 36(5), 699-718.
- Calogero, R. M. (2009). Objectification processes and disordered eating in British women and men. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 394-402.

- Cameron, O. G. (2001). Interoception: The inside story—a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic Medicine*, 63(5), 697-710.
- Cameron, O. G., & Minoshima, S. (2002). Regional brain activation due to pharmacologically induced adrenergic interoceptive stimulation in humans. *Psychosomatic Medicine*, 64(6), 851-861.
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(A), 190-197.
- Citrin, L. B., Roberts, T. A., & Fredrickson, B. L. (2004). Objectification theory and emotions: A feminist psychological perspective on gendered affect. In K. D. Fisher & L. B. Citrin (Eds.), *The social life of emotion* (pp. 203-223). MIT Press.
- 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.
- 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.
- Cooper, M. J., Wells, A., & Todd, G. (2004). A cognitive model of bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 1-16.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 321-327.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666.
- Craig, A. D. (2003). Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500-505.
- Craig, A. D. (2010). The sentient self. *Brain Structure and Function*, 214, 563-577.
- Craig, A. D. (2014). *How do you feel?: An interoceptive moment with your neurobiological self*. Princeton University Press.
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, 7(2), 189-195.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Damasio, A. R. (1999). How the brain creates the mind. *Scientific American*, 281(6), 112-117.
- Damasio, A. (2011). Neural basis of emotions. *Scholarpedia*, 6(3), 1804.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219.

- 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.
- Ernst, J., Northoff, G., Böker, H., Seifritz, E., & Grimm, S. (2013). Interoceptive awareness enhances neural activity during empathy. *Human Brain Mapping*, 34(7), 1615-1624.
- Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H., Skårderud, F., & Holte, A. (2012). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 451-460.
- Fassino, S., Pierò, A., Gramaglia, C., & Abbate-Daga, G. (2004). Clinical, psychopathological and personality correlates of interoceptive awareness in anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity. *Psychopathology*, 37(4), 168-174.
- Fox, J. R., & Power, M. J. (2009). Eating disorders and multi level models of emotion: An integrated model. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(4), 240-267.
- 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.
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269.
- Fujikawa, T., Kabir, R. S., Funabashi, A., Kawamata, Y., & Haramaki, Y. (2023). Dispositional Associations Between Interoceptive Attention Tendencies and Effortful Control: Cross sectional Findings from an Online National Survey of Japanese Working Adults. *Japanese Psychological Research*, 65(4), 310-323.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 9(2), 273-279.
- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65-74.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among

- individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*, 27, 187-195.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314.
- Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13-20.
- 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.
- Herbert, B. M. (2021). Interoception and its role for eating, obesity, and eating disorders. *European Journal of Health Psychology*, 27(4), 188-205.
- 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.
- Howard, L. M., Heron, K. E., MacIntyre, R. I., Myers, T. A., & Everhart, R. S. (2017). Is use of social networking sites associated with young women's body dissatisfaction and disordered eating? A look at Black-White racial differences. *Body Image*, 23, 109-113.
- Impett, E. A., Daubennier, J. J., & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research & Social Policy*, 3, 39-48.
- James, W. (1948). What is emotion? 1884. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the History of Psychology* (pp.290-303). Appleton-Century-Crofts.
- Jenkinson, P. M., Taylor, L., & Laws, K. R. (2018). Self-reported interoceptive deficits in eating disorders: A meta-analysis of studies using the eating disorder inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 110, 38-45.
- 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.
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., et al. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and NeuroImaging*, 3(6), 501-513.
- Klabunde, M., Collado, D., & Bohon, C. (2017). An interoceptive model of bulimia nervosa: A neurobiological systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 36-46.
- 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.
- Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Jentsch, F. (2012). Social comparison and the 'circle of objectification'. *Sex Roles*, 67, 222-235.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J.,

- Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., . . . Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo based social media behaviors and self reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders, 53*(5), 755-766.
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders, 47*(5), 516-523.
- Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A., & Beaton, M. (2013). Teens, social media, and privacy. *Pew Research Center, 21*(1055), 2-86.
- Mader, L., Müller, K. W., Wöfling, K., Beutel, M. E., & Scherer, L. (2023). Is (disordered) social networking sites usage a risk factor for dysfunctional eating and exercise behavior?. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3484.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 446-458.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior, 82*, 63-69.
- Marwick, A. E. (2015). Instafame: Luxury selfies in the attention economy. *Public Culture, 27*(1(75)), 137-160.
- Mascheroni, G., Vincent, J., & Jimenez, E. (2015). “Girls are addicted to likes so they post semi-naked selfies”: Peer mediation, normativity and the construction of identity online. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 9*(1), 5.
- McKinley, N. M. (1998). Gender differences in undergraduates’ body esteem: The mediating effect of objectified body consciousness and actual/ideal weight discrepancy. *Sex roles, 39*(1), 113-123.
- 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.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media?. *Journal of youth and adolescence, 45*(8), 1678-1695.
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 50*(7), 847-851.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubemier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one, 7*(11), e48230.
- Mehling, W. (2016). Differentiating attention styles and regulatory aspects of self-reported interoceptive sensibility. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 371*(1708), 20160013.

- 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.
- Melioli, T., Bauer, S., Franko, D. L., Moessner, M., Ozer, F., Chabrol, H., & Rodgers, R. F. (2016). Reducing eating disorder symptoms and risk factors using the internet: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 19-31.
- Mintz, L. B., O'Halloran, M. S., Mulholland, A. M., & Schneider, P. A. (1997). Questionnaire for Eating Disorder Diagnoses: Reliability and validity of operationalizing DSM-IV criteria into a self-report format. *Journal of Counseling Psychology*, 44(1), 63.
- Monteleone, A. M., Cascino, G., Martini, M., Patriciello, G., Ruzzi, V., Delsedime, N., & Marzola, E. (2021). Confidence in one self and confidence in one's own body: The revival of an old paradigm for anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(4), 818-827.
- Muehlenkamp, J. J., Swanson, J. D., & Brausch, A. M. (2005). Self-objectification, risk taking, and self-harm in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 29(1), 24-32.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2008). Is self-objectification related to interoceptive awareness? An examination of potential mediating pathways to disordered eating attitudes. *Psychology of Women Quarterly*, 32(2), 172-180.
- Peat, C. M., & Muehlenkamp, J. J. (2011). Self-objectification, disordered eating, and depression: A test of mediational pathways. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 441-450.
- Pollatos, O., Kurz, A., Albrecht, J., Schreder, T., Kleemann, A. M., Schöpf, V., & Schandry, R. (2008). Reduced perception of bodily signals in anorexia nervosa. *Eating Behaviors*, 9(4), 381-388.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2012). The effect of simultaneous exercise and exposure to thin-ideal music videos on women's state self-objectification, mood and body satisfaction. *Sex Roles*, 67, 201-210.
- 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.
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). #SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media + Society*, 3(2), 2056305117704407.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). Self objectification and disordered eating: A meta analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 483-502.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379.
- Siibak, A. (2009). Constructing the self through

- the photo selection-visual impression management on social networking websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(1), 1.
- Simmons, W. K., & DeVille, D. C. (2017). Interoceptive contributions to healthy eating and obesity. *Current Opinion in Psychology*, 17, 106-112.
- Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (2017). Skinny is not enough: A content analysis of fitspiration on Pinterest. *Health Communication*, 32(5), 560-567.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41(3), 246-263.
- Terasawa, Y., Fukushima, H., & Umeda, S. (2013). How does interoceptive awareness interact with the subjective experience of emotion? an fMRI study. *Human Brain Mapping*, 34(3), 598-612.
- 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., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66-75.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of#fitspiration images on instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003-1011.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Sociocultural theory: The media and society. In J. K. Thompson, L. J. Heinberg, M. Altabe, & S. Tantleff-Dunn (Eds.), *Examining beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (pp. 85-124). American Psychological Association.
- Tsakiris, M. (2010). My body in the brain: A neurocognitive model of body-ownership. *Neuropsychologia*, 48(3), 703-712.
- Tsakiris, M., Jiménez, A. T., & Costantini, M. (2011). Just a heartbeat away from one's body: Interoceptive sensitivity predicts malleability of body-representations. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 278(1717), 2470-2476.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.
- Wick, M. R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864-872.
- Wiebking, C., de Greck, M., Duncan, N. W., Heinzl, A., Tempelmann, C., & Northoff, G. (2011). Are emotions associated with activity during rest or interoception? An exploratory fMRI study in healthy subjects. *Neuroscience Letters*, 491(1), 87-92.
- Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021).

한국심리학회지 : 여성

The relationship between SNS usage and
disordered eating behaviors: A meta-analysis.
Frontiers in Psychology, 12, 641919

1차원고접수 : 2025. 02. 04.

심사통과접수 : 2025. 02. 25.

최종원고접수 : 2025. 03. 30.

The Effect of SNS Appearance-Related Photo Activities on Disordered Eating Behavior of Female Adults in Their 20s: Sequential Mediating Effects of Self-Objectification and Interoceptive Awareness

Jiyeon Oh Jooyoung Lee

Dongduk Women's University

This study aimed to explore the effects of SNS appearance-related photo activities on disordered eating behaviors among women in their 20s, mediated by self-objectification and interoceptive awareness. Data were collected via self-report questionnaires from 300 female participants in their 20s ($M = 25.29$ years, $SD = 3.06$) recruited through the online survey platform. Structural equation modeling was conducted using SPSS 25.0 and Mplus 8.3. The results were as follows. SNS appearance-related photo activities sequentially influenced disordered eating behaviors through self-objectification and interoceptive awareness subscales, specifically attention regulation and trust, which are represented as bodily sensation awareness and management. Notably, enhanced bodily sensation awareness and management reduced disordered eating behaviors, indicating that specific subscale of interoceptive awareness may act as risk factors for psychopathology. This study provides valuable insights into the pathways through which SNS appearance-related photo activities influence disordered eating behaviors, offering foundational data for developing prevention and intervention strategies for eating disorders.

Key words : SNS appearance-related photo activities, self-objectification, interoceptive awareness, disordered eating behavior, structural equation model