

본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

• 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

• 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

• 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

• 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

20대 여성의 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 영향: 외모 비교, 신체 불만족의 순차매개효과 및 외모 관련 숏폼 이용 특성의 조절효과*

김 지 혜[†] 김 은 정[‡]

아주대학교 심리학과

본 연구는 20대 여성을 대상으로, 이상섭식행동의 개인적 및 환경적 변인을 통합적으로 고려하여 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 영향을 검증하였다. 구체적으로 외모 조건부 자기가치감과 이상섭식행동 간의 관계에서 외모 비교와 신체 불만족의 순차매개효과, 그리고 외모 관련 숏폼 이용 특성에 의해 조절된 순차매개효과를 검증하였다. 20대 여성 379명을 대상으로 PROCESS Macro를 사용하여 분석한 결과, 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교와 신체 불만족을 순차매개하여 이상섭식행동을 유의하게 정적으로 예측하였다. 단, 순차매개모형 내에서 외모 조건부 자기가치감이 신체 불만족에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 외모 관련 숏폼 이용 특성은 최근 시청한 숏폼 동영상 20개 중 외모와 관련된 주제의 비율, 해당 콘텐츠에 참여한 비율(좋아요, 댓글, 저장), 매력적인 신체를 지각한 비율로 구성되었다. 주제 비율과 참여 비율은 유의한 조절효과를 나타낸 반면, 매력적인 신체 지각 비율은 유의한 조절효과를 보이지 않았다. 본 연구는 외모 조건부 자기가치감이라는 핵심 신념에서 출발하여, 외모 비교라는 인지적 과정과 신체 불만족이라는 정서적 반응을 거쳐 이상섭식행동에 이르는 과정을 통합적으로 검증하였으며, 새로운 미디어 형태인 숏폼 콘텐츠 이용 특성이 이 경로에 미치는 영향을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이를 토대로 20대 여성들의 이상섭식행동 예방을 위한 임상적 함의점을 제시하고 연구의 한계점 및 후속연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 이상섭식행동, 외모 조건부 자기가치감, 외모 비교, 신체 불만족, 숏폼 콘텐츠, 미디어 노출

* 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것으로, 일부 내용은 2025년 한국심리학회 연차학술대회에서 구두 발표되었음.

† 제 1저자: 김지혜, 아주대학교 심리학과 석사

‡ 교신저자: 김은정, 아주대학교 심리학과 교수, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로206

E-mail: kej@ajou.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. 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.

한국 사회는 외모를 중시하는 문화가 강하게 자리 잡고 있으며, 특히 여성의 경우 외모를 대인관계, 취업, 사회적 성공에 중요한 요소로 인식하는 경향이 남성보다 더 두드러진다(김동식, 2020; 설경옥 등, 2016). 이러한 사회문화적 배경 속에서 20대 여성은 외모에 대한 사회적 기준에 더욱 민감하게 반응하며, 자기가치감 또한 외모에 의해 쉽게 영향을 받을 수 있다(Costanzo, 1992).

실제로 국내 20대 여성은 외모에 대한 이상적인 사회적 기준을 내면화하고 있으며, 저체중 여성이 많음에도 불구하고 이상에 부합하기 위한 행동으로 체중 조절을 가장 보편적으로 시도하는 것으로 나타났다(김선희, 2003). 무리한 체중 조절 시도는 이상섭식행동으로 이어질 수 있다. 이상섭식행동에는 거식, 폭식, 그리고 음식 섭취 후 체중 증가를 방지하기 위한 구토·질식이 포함되며, 이는 점차 섭식장애로 진행될 위험이 있어 주의가 필요하다(박지연 등, 2011; Mintz et al., 1997). 건강보험심사평가원(2024)에 따르면 섭식장애 유병률은 점차 증가하는 추세이며, 폭식증은 20대 여성에서, 거식증은 10대 여성 다음으로 20대 여성에서 높은 비율로 나타났다. 이는 초기 성인기 여성이 이상섭식행동에 취약한 집단임을 시사하며, 이들을 대상으로 이상섭식행동의 주요 기제를 규명하고 예방의 토대를 마련하는 것이 필요하다.

이상섭식행동은 개인 내적 변인과 환경적 변인이 복합적으로 상호작용하여 발생하므로, 이를 함께 고려하는 것이 중요하다(Tylka & Subich, 2004). 이러한 관점을 통합한 Keery (2004)의 ‘삼자 영향 모형(tripartite influence model)’은 부모, 또래, 미디어로부터의 날씬해야 한다는 압력이 외모 비교와 마른 이상 내

면화를 증가시키고, 이들이 신체 불만족을 통해 이상섭식행동에 이르는 경로를 제시한다. 그러나 마른 이상 내면화가 사회문화적 영향의 내면화 과정을 충분히 포착하지 못한다는 비판에 따라(Cafri et al., 2005), 자기-개념에서 신체를 중요시하는 ‘신체 중요성 지각’과 같은 심리 내적 과정에 주목할 필요성이 제기되었다(박정수 등, 2009).

본 연구에서는 전면적으로 자기가치를 외모에 의존하는 신념인 외모 조건부 자기가치감(appearance-contingent self-worth)에 주목하였다. 외모 조건부 자기가치감이 높은 개인은 외모에서 긍정적 평가를 받을 때만 자신을 가치 있게 여기는 조건적 신념을 갖는다(Crocker et al., 2003). 이러한 신념은 섭식장애의 초진단적 인지행동 이론에서 제시한 체형과 체중의 중요성을 과도하게 평가하는 인지적 왜곡과 개념적으로 연결된다(Fairburn, 2008). 실제 연구에서도 외모 조건부 자기가치감은 이상섭식행동의 예측 변인으로 확인되었으며(Bardone-Cone et al., 2017; Nicoletta et al., 2024; Tabri et al., 2015), 단순한 전반적인 자존감 수준보다 이상섭식행동을 더 정교하게 설명할 수 있는 변인으로 주목받고 있다(이상선, 오경자, 2004; Chang, 2020; Zeigler-Hill & Noser, 2015).

Festinger(1954)의 사회적 비교 이론에 따르면 사람들은 자신을 객관적으로 평가할 수 있는 기준이 모호한 상황에서 타인과의 비교를 통해 자기평가 동기를 충족시킨다. 특히 외모 조건부 자기가치감이 높은 개인은 자존감 유지를 위해 외모 영역에서의 성공 여부를 반복적으로 점검하며(Crocker & Park, 2004), 이 과정에서 타인과의 외모 비교를 빈번하게 수행할 가능성이 높다. 20대 여성은 사회문화적 영향에 민감한 집단으로, 여대생의 98.71%가

자신과 타인의 외모를 비교하는 것으로 나타났다(정민, 2015; Coelho et al., 2023). 외모 비교 빈도가 높을수록 신체 불만족, 부정 정동, 이상섭식행동의 수준이 증가한다(Coelho et al., 2023; Dondzilo, Rodgers, et al., 2024; Perey & Koenigstorfer, 2020).

삼자 영향 모형에 따르면 외모 비교는 신체 불만족을 야기하고, 이는 이상섭식행동으로 이어진다(Boone & Soenens, 2015; Coelho et al., 2023; Keery, 2004). 외모 조건부 자기가치감이 높은 사람은 이러한 괴리를 더욱 민감하게 인식하여 신체 불만족을 강하게 경험할 수 있다(Grossbard et al., 2009; Jung & Lee, 2006). 신체 불만족은 불만족스러운 신체 부위에 대한 집착과 과도한 체중 조절 충동으로 이어져 이상섭식행동을 유발한다(김다희, 박민정, 2020; Boone & Soenens, 2015; Coelho et al., 2023; Xiang & Kong, 2024).

한편, 최근에는 삼자 영향 모형의 환경적 변인 중 미디어의 영향력이 주목받고 있다(Lin & Raval, 2020). 기존 연구는 주로 패션·뷰티 잡지나 사진 기반 SNS(예: 인스타그램, 페이스북)에서의 외모 관련 노출에 초점을 맞추어 왔다(정수인, 양수진, 2020; Holland & Tiggemann, 2016; Lin & Raval, 2020; Saiphoo & Vahedi, 2019). 그러나 최근 확산된 숏폼 콘텐츠는 기존 매체와 구별되는 특성을 가지며, 외모 관련 노출에 있어 다른 기제로 작용할 수 있다. 예를 들어, 60초 내외의 짧은 러닝타임, 무한 스크롤 인터페이스, 알고리즘 기반 추천, 영상 필터 효과로 인한 왜곡된 신체 노출을 통해 이용자가 자각하지 못한 채 이상적인 신체상에 반복 노출되는 환경을 제공한다(유경한 등, 2022; 이유진, 유세경, 2018; 이진, 2020; Dondzilo, Rodgers, et al., 2024; Tiggemann

& Anderberg, 2020). 실제로 거식증을 찬성하는 프로-아나(pro-ana) 콘텐츠나 체중감량 팁을 포함한 숏폼 콘텐츠가 이상섭식행동에 해로운 영향을 미친다는 연구 결과가 존재하나(Blackburn & Hogg, 2024; Davis et al., 2025), 이에 대한 연구는 아직 제한적이며 추가적인 탐색이 필요하다.

특히 외모 조건부 자기가치감이 높은 개인은 비교로 인한 불만족을 경험할 경우, 이상적 기준에 부합하려는 동기가 강화되고 외모 관리에 많은 시간과 노력을 투자하는 경향이 있다(Crocker et al., 2003). 이 과정에서 이들은 외모 관련 정보 탐색을 위해 관련 콘텐츠를 더 적극적으로 소비하게 되고(곽준철, 하규수, 2024), 외모 관리 콘텐츠에 반복적으로 노출될 가능성이 크다. 이러한 숏폼 콘텐츠는 또래와의 상호작용을 기반으로 하는 사진 기반 SNS와는 달리, 이상화된 신체상에 반복 노출된다는 점에서 다른 방식으로 이상섭식행동에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 페이스북은 또래와의 사회 비교를 유발하여 신체상에 대한 우려를 증가시킨 반면(Tiggemann & Slater, 2013), 모델, 연예인처럼 극도로 이상화된 체형에 반복 노출되는 콘텐츠는 마른 이상 체형 및 운동-이상(athletic-ideal) 내면화를 통하여 신체 불만족을 증가시켰다(Dittmar & Howard, 2004; Homan et al., 2012). 나아가 이러한 콘텐츠는 폭식 및 구토 충동과 이상섭식행동의 행동화 위험까지 증가시키는 것으로 보고되었다(Blackburn & Hogg, 2024; Davis et al., 2025; Sanzari et al., 2024). 따라서 숏폼 콘텐츠는 외모 조건부 자기가치감이나 외모 비교의 영향을 강화하기보다는, 이미 형성된 신체 불만족이 이상섭식행동으로 이어지는 경로를 강화할 것이라 예측할 수 있다.

기존 연구에 따르면 단순한 미디어의 총 이용 시간보다는 외모 관련 주제의 콘텐츠 노출 빈도, 외모 관련 콘텐츠에 대한 참여(댓글, 좋아요, 저장) 여부, 매력적으로 지각한 신체 등장 여부와 같은 이용 특성이 신체 불만족 및 이상섭식행동과 더 밀접한 관련을 보였다 (Meier & Gray, 2014; Dondzilo, Rodgers, et al., 2024). 이에 따라 본 연구에서는 외모 관련 샷폼 이용 특성을 외모 관련 주제 비율, 외모 관련 콘텐츠에 참여한 비율, 매력적 신체를 지각한 비율로 세분화하여 조절효과를 분석하고자 하였다.

종합하면, 본 연구는 섭식장애 유병률이 높고 외모에 대한 사회적 기준에 민감한 20대 여성을 대상으로, 외모 조건부 자기가치감이 외모 비교와 신체 불만족을 순차적으로 매개하여 이상섭식행동에 이르는 경로를 검증하고, 이 경로에서 외모 관련 샷폼 이용 특성이 조절효과를 보이는지 통합적으로 분석하고자 하였다. 특히 최근 사용이 급증하고 있는 샷폼 콘텐츠의 영향력을 검증함으로써, 새로운 미디어 환경이 이상섭식행동에 미치는 기제에 대한 이해를 확장할 수 있을 것이다.

이를 바탕으로 설정한 연구모형은 그림 1에 제시하였으며, 연구가설은 다음과 같았다.

연구가설 1. 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교와 신체 불만족을 순차매개하여 이상섭식행동을 정적으로 예측할 것이다.

연구가설 2-1. 외모 관련 샷폼 주제 비율이 높을수록 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 정적 관계가 강화될 것이다.

연구가설 2-2. 외모 관련 샷폼 참여 비율이 높을수록 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 정적 관계가 강화될 것이다.

연구가설 2-3. 매력적으로 지각한 신체가 등장하는 샷폼 비율이 높을수록 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 정적 관계가 강화될 것이다.

연구가설 3-1. 외모 관련 샷폼 주제 비율이 높을수록 외모 조건부 자기가치감, 외모 비교, 신체 불만족, 이상섭식행동의 순차매개경로가 강화될 것이다.

연구가설 3-2. 외모 관련 샷폼 참여 비율이 높을수록 외모 조건부 자기가치감, 외모 비교, 신체 불만족, 이상섭식행동의 순차매개경로가 강화될 것이다.

연구가설 3-3. 매력적으로 지각한 신체가 등장하는 샷폼 비율이 높을수록 외모 조건부 자기가치감, 외모 비교, 신체 불만족, 이상섭식행동의 순차매개경로가 강화될 것이다.

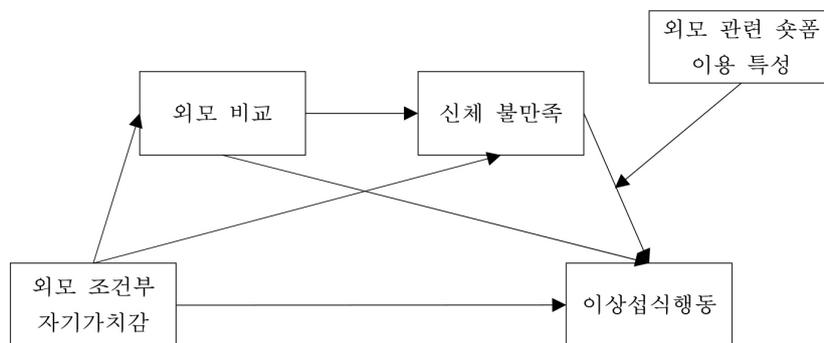


그림 1. 연구 모형

방 법

연구대상

본 연구는 경기도 소재 대학 기관생명윤리 위원회(IRB)의 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 202501-HB-003). 온라인 리서치 전문 회사의 사전 모집 패널을 활용하여 20~29세 여성을 대상으로 할당표집 하였다. 해당 패널은 사전에 연구 참여에 동의한 전국 거주 성인으로 구성되며, 다양한 연령, 지역, 직업군을 포함한다. 유튜브 쇼츠를 정기적으로 시청하지 않거나 유튜브 알고리즘 추천을 받지 않는 경우를 제외하고 총 400명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 불성실 응답자를 제외한 379명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 참가자들의 평균 연령은 26.06세($SD = 2.31$), BMI는 평균 21.14($SD = 3.55$)였으며, 정상체중이 216명(57%)으로 가장 많았다.

측정도구

이상섭식행동

이상 섭식 행동을 측정하기 위해 Garner와 Garfinkel(1979)이 개발하고 이민규 등(1988)이 타당화한 단축형 섭식 태도 검사(Eating Attitude Test-26; EAT-26)를 사용하였다. 총 26 문항이며 거식, 폭식과 음식에 대한 몰두, 섭식통제의 3요인으로 구성되어 있다. 스크리닝 시에는 한국판 타당화 연구 기준에 따라 점수 환산 방식으로 산출하나, 본 연구에서는 정규 분포 확보를 위해 문항 평균 점수를 산출하여 사용하였다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 6=항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 이상섭식행동 경향

이 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는 ‘배가 고파도 식사를 하지 않는다’, ‘억제할 수 없이 폭식을 한 적이 있다’ 등이 있다. 본 연구에서 내적합치도는 .97이었다.

외모 조건부 자기가치감

외모 조건부 자기가치감을 측정하기 위해 조건부 자기 가치감 측정 척도(Contingencies of Self-Worth Scale; CSWS; Crocker et al., 2003)의 ‘외모’ 하위 척도를 사용하였다. 원척도는 총 5문항이나 장혜경 등(2013)의 타당화 과정에서 2문항이 삭제되었다. 본 연구에서는 5문항을 모두 사용하기 위해, 타당화 과정에서 삭제된 2문항은 오현숙(2020)이 번안한 문항을 장혜경 등(2013)의 문항과 일관되도록 일부 수정하여 사용하였다. 각 문항은 7점 Likert 척도(1=전혀 동의하지 않음, 7=매우 동의함)로 응답하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 외모 조건부 자기가치감이 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는 ‘나의 자기-존중감은 내 외모에 대한 나의 느낌과는 별개의 문제다.’, ‘내가 매력적이라고 생각될 때, 나는 내 자신에 대해 기분이 좋다.’ 등이 있다. 장혜경(2013)의 연구에서 내적합치도는 .66이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .61이었다.

외모 비교

외모 비교 경향을 측정하기 위해 Thompson 등(1991)이 개발한 신체 외모에 대한 비교 척도(Physical Appearance Comparison Scale; PACS)를 손은정(2008b)이 번안하여 사용한 척도 5문항과 Tiggemann과 McGill(2004)가 개발하고 손은정(2008a)이 번안한 구체적인 신체 특성에 대한 비교 척도(Specific Attributes Comparison Scale; SACS) 5문항을 사용하였다. 신체 외모에 대한

비교 척도는 사회적 상황에서 자신의 외모와 신체를 다른 사람과 비교하는 경향을 측정한다. 문항의 예로는 ‘나는 여러 사람들과 어울리는 모임에서 나의 외모를 다른 사람들과 비교한다.’ 등이 있다. Tiggemann과 McGill(2004)의 구체적인 신체 특성에 대한 비교 척도(Specific Attributes Comparison Scale; SACS)는 팔뚝, 허벅지 등의 특정 신체부위를 다른 사람과 비교하는 경향을 측정한다. 문항의 예로는 ‘가늘고 탄탄한 팔뚝을 가진 여자들과 함께 있을 때 나 자신을 의식하게 된다.’ 등이 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 외모 및 신체를 다른 사람과 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 10문항의 내적합치도는 .88이었다. 분석에서는 두 척도의 개념적 유사성을 고려하여 총점으로 활용하였다.

신체 불만족

신체 불만족을 측정하기 위해 체형 만족도 설문지 단축형(BSQ-8B)을 사용하였다. 체형 만족도 설문지(Body Shape Questionnaire; BSQ)는 Cooper 등(1987) 등이 개발하고, 노영경과 김봉환(2005)이 번안한 척도이다. BSQ는 34문항으로 응답 부담이 크다는 한계가 지적되어(Evans & Dolan, 1993), 이준희와 지익성(2016)이 한국인을 대상으로 원판과 7종의 단축형을 비교 분석한 결과, BSQ-8B가 가장 우수한 적합도를 보였다. 문항의 예로는 ‘살이 탄탄하지 않아서 걱정할 적이 있습니까?’, ‘자신의 몸매를 부끄럽다고 느낀 적이 있습니까?’ 등이 있다. 각 문항은 6점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 신체상에 대한 불만족 경향

이 높은 것을 의미한다. 이준희와 지익성(2016)의 연구에서 내적합치도는 .86이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .90이었다.

외모 관련 숏폼 콘텐츠 이용 특성

외모 관련 숏폼 콘텐츠 이용 특성은 Dondzilo와 Rodgers 등(2024)이 틱톡(TikTok) 플랫폼을 대상으로 개발한 설문지를 기반으로 측정하였다. 원칙도의 세 지표(외모 관련 주제 비율, 외모 관련 콘텐츠 참여 비율, 매력적인 신체 지각 비율)를 유지하되, 국내 20대에서는 유튜브 쇼츠 이용률이 가장 높음을 고려하여(오픈서베이, 2023) 해당 플랫폼에 맞게 지시문을 수정하였다. 본 척도는 비율 산정 방식으로 내적합치도 계수 산출이 불가하며, 선행 연구에서도 신뢰도와 타당도 검증이 보고되지 않았다. 이에 최소한의 타당도 확보를 위해 번안 과정에서 연구자가 초안을 작성하고 임상심리학 전공 교수가 검토하였다. 그 후, 대학원생 8명을 대상으로 사전 조사를 실시하여 피드백을 받은 후 연구자와 임상심리학 전공 교수가 최종적으로 지시문과 예시를 수정하였다. 또한 불성실 응답을 최소화하기 위해 각 영상에 대한 10자 이내의 간단한 설명을 작성하는 주관식 문항을 첫 문항에 추가하였다.

설문 전, 각 주제를 대표하는 예시 영상 링크를 제시하여 다양한 숏폼 콘텐츠 주제의 조작적 정의를 제공하였다. 참가자는 예시 영상 시청 후, 유튜브 앱의 시청 기록에 접근해 최근 시청한 숏폼 20개를 확인하며 다음 네 문항에 반복 응답하였다: ① 해당 동영상에 대한 간단한 설명(예: 고양이 동영상), ② 동영상 주제(다이어트 식단, 패션, 피트니스, 댄스, 식이문제 경험 공유, 기타), ③ 동영상 참여 여부(좋아요, 댓글, 저장), ④ 매력적이라고 지각

한 여성의 신체 등장 여부.

주관식 문항의 답변은 분석에 포함하지 않고 불성실 응답 탐지 목적으로 활용하였다. 즉, 응답 내용을 검토하여 같은 답변의 반복이나 객관식 문항과의 내용 불일치가 확인된 참가자는 최종 분석에서 제외하였다. 최종적으로 최근 시청한 숏폼 20개 중 외모 관련 주제 동영상(‘기타’ 제외)의 비율, 외모 관련 숏폼 콘텐츠 참여 비율, 매력적인 신체를 지각한 동영상의 비율을 산정하였다.

분석 방법

본 연구의 자료 분석에는 IBM SPSS Statistics 25와 PROCESS Macro 프로그램(Version 4.2)이 사용되었다. 조절된 순차매개효과 분석을 위해 Preacher 등(2007)의 제안에 따라 순차매개효과, 조절효과, 조절된 순차매개효과 모형의 순서로 분석을 실시하였다.

우선, 연구 참가자의 인구통계학적 특성과 변인들의 일반적인 특성을 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 주요 변인 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하고 다중공선성 문제를 파악하기 위해 VIF 값을 검토하였다.

외모 조건부 자기가치감과 이상섭식행동 간의 관계에서 외모 비교와 신체 불만족의 순차매개효과는 PROCESS Macro Model 6을 통해 검증하였다. 모든 간접효과의 유의성은 5,000회 부트스트래핑을 통해 산출된 95% 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않을 경우 유의한 것으로 간주하였다.

신체 불만족과 이상섭식행동 간의 관계에서 외모 관련 숏폼 이용 특성의 조절효과와 그 양상을 확인하기 위해 PROCESS Macro Model 1을

이용하여 상호작용항의 유의성과 설명력 증가를 중심으로 조절효과의 유무를 판단하였다.

마지막으로 순차매개경로에서 외모 관련 숏폼 이용 특성이 조절효과를 가지는지를 검토하기 위해 PROCESS Macro Model 87을 사용하였으며 조절된 순차매개지수를 통해 유의성을 판단하였다.

다중공선성 완화와 해석의 용이성을 위해, 모든 변수를 평균 중심화하고 표준화 점수로 변환한 후 분석에 투입하였다. 혼입 변인의 영향을 줄이기 위해 선행연구에 근거하여 연령, 학력, 직업, 유튜브 쇼츠 시청 시간, 체질량지수(BMI)를 통제변인으로 포함하였다(정미영, 김선호, 2016; Filippone et al., 2022; Peplowska et al., 2019). BMI는 참가자가 보고한 키와 체중을 바탕으로 산출되었으며, 자기보고된 신체정보의 편향 가능성을 고려하여 해석할 필요가 있다.

결 과

기술통계 및 상관분석

분석 결과, 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 상관관계는 표 1과 같다. 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교, $r = .59, p < .01$, 신체 불만족, $r = .52, p < .01$, 이상섭식행동과 유의한 정적 상관을 보였다, $r = .34, p < .01$. 외모 비교는 신체 불만족, $r = .70, p < .01$, 이상섭식행동과 유의한 정적 상관이 있었다, $r = .52, p < .01$. 또한, 신체 불만족과 이상섭식행동 간에도 유의한 정적 상관관계가 나타났다, $r = .68, p < .01$. 조절 변인과의 상관을 살펴보면, 외모 조건부 자기가치감과

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관관계 (N=379)

측정 변인	1	2	3	4
1 외모 조건부 자기가치감	-			
2 외모 비교	.40**	-		
3 신체 불만족	.34**	.74**	-	
4 이상섭식행동	.15*	.60**	.72**	-
평균	4.46	2.92	3.45	2.81
표준편차	0.89	0.82	1.19	1.12
왜도	-.08	-.25	-.20	.48
첨도	.74	-.61	-.98	-.71

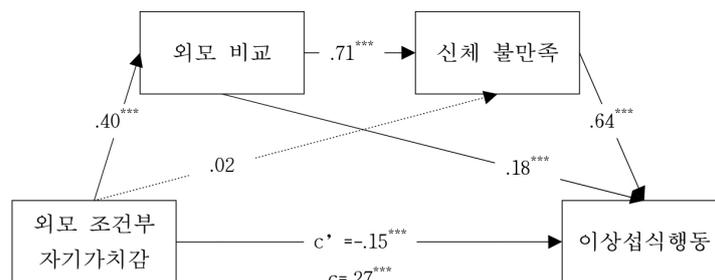
* $p < .05$, ** $p < .01$

주제 비율, $r = -.04$, $p = .48$, 참여 비율을 제외하고, $r = -.03$, $p = .63$, 모두 유의미한 정적 상관이 나타났다. VIF 지수는 모든 변인이 최대 3을 넘지 않아 다중공선성이 문제가 되지 않음을 확인하였다.

외모 비교와 신체 불만족의 순차매개효과

순차매개효과를 확인하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 사용한 분석 결과를 그림 2

와 표 2에 제시하였다. 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교와 유의한 정적 관련을 보였으나, $B = .40$, $p < .001$, 신체 불만족에 대한 직접효과는 유의하지 않았다, $B = .02$, $p = .489$. 외모 비교는 신체 불만족, $B = .71$, $p < .001$, 이상섭식행동과 모두 유의한 정적 관련을 보였으며, $B = .64$, $p < .001$, 신체 불만족 역시 이상섭식행동과 유의한 정적 관련을 보였다, $B = .18$, $p < .001$. 외모 조건부 자기가치감의 이상섭식행동에 대한 직접효과는 유의



*** $p < .001$, 모형에 표시된 경로계수는 비표준화 계수임.

c = 매개변인이 있는 모형에서 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 총 효과 크기

c' = 매개변인이 없는 모형에서 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 직접효과 크기

그림 2. 순차매개모형 분석 결과 (N=379)

표 2. 외모 비교와 신체 불만족의 순차매개효과 (N=379)

매개 경로	효과 크기	Boot SE	Boot CI	
			하한값	상한값
총효과 (외모 조건부 자기가치감 → 외모 비교)	.267	.040	.189	.345
직접효과 (외모 조건부 자기가치감 → 외모 비교)	-.150	.038	-.225	-.076
외모 조건부 자기가치감 → 외모 비교 → 이상섭식행동	.073	.024	.029	.122
외모 조건부 자기가치감 → 신체 불만족 → 이상섭식행동	.016	.025	-.033	.065
외모 조건부 자기가치감 → 외모 비교 → 신체 불만족 → 이상섭식행동	.179	.029	.124	.238

하게 부적이었다, $B = -.15, p < .001$.

총 간접효과는 .27, CI [.197, .357]로 유의하였으며, 외모 비교 단독 경로, .073, CI [.029, .122], 외모 비교-신체 불만족 순차매개경로가 유의하였다, .179, CI [.124, .238]. 반면, 신체 불만족 단독 경로는 유의하지 않았다, CI [-.033, .065]. 즉, 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교를 단독으로 부분매개하거나, 외모 비교와 신체 불만족을 순차적으로 매개하여 이상섭식행동을 정적으로 예측했다.

신체 불만족과 이상섭식행동의 관계에서 외모 관련 섯폼 콘텐츠 이용 특성의 조절효과

외모 관련 섯폼 주제 비율의 조절효과

분석 결과는 표 3에 제시하였으며, 상호작용

용향이 유의하여, $B = .270, p < .001$, 외모 관련 섯폼 주제 비율에 따라 신체 불만족이 이상섭식행동을 예측하는 정도가 달라짐을 확인할 수 있었다.

그림 3의 조건부 효과를 살펴보면, 외모 관련 섯폼 주제 비율이 평균보다 낮은 경우 (-1SD), $B = .477, p < .001$, 평균 수준(M), $B = .666, p < .001$, 높은 경우(+1SD), $B = .855, p < .001$, 모두에서 신체 불만족은 이상섭식행동을 유의하게 정적으로 예측하였다. 구체적으로, 주제 비율이 높은 경우(+1SD) 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 관계가 더 강하게 나타났으며, 낮은 경우(-1SD)에는 그 관계가 완화되었다. 이는 외모 관련 섯폼 콘텐츠에 자주 노출될수록 신체 불만족이 이상섭식행동으로 이어질 가능성이 더욱 높아짐을 의미한

표 3. 신체 불만족과 이상섭식행동의 관계에서 주제 비율의 조절효과 (N=379)

변수	B	SE	t	95% 신뢰구간		F	R ²
				하한값	상한값		
신체 불만족	.671	.034	19.897***	.605	.738		
주제 비율	.270	.035	7.781***	.202	.338	35.896***	.035
신체 불만족 × 주제 비율	.270	.032	5.991***	.130	.256		

*** $p < .001$

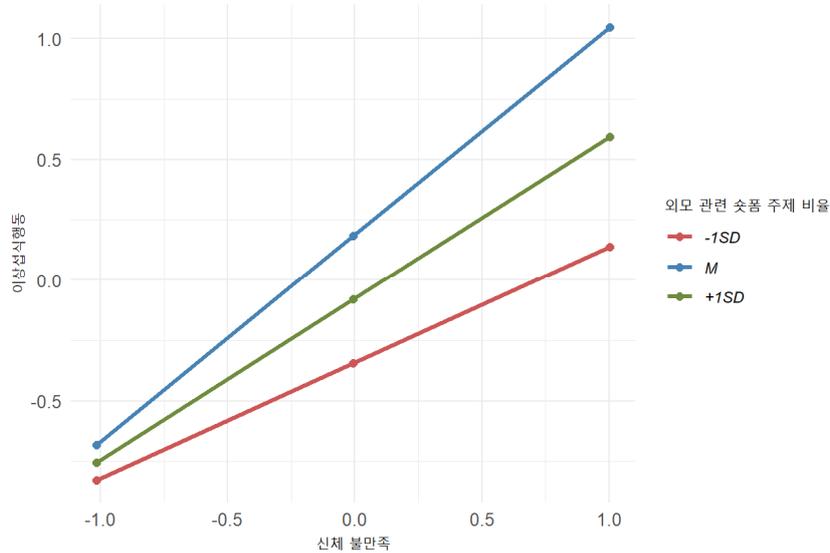


그림 3. 신체 불만족과 외모 관련 식품 주제 비율의 상호작용 효과

다. 상호작용항을 포함한 모형에서 설명력은 $\Delta R^2 = .035$ 증가하였으며, 통계적으로 유의하였다, $F = 35.896, p < .001$.

외모 관련 식품 참여 비율의 조절효과

분석 결과는 표 4에 제시하였으며, 상호작용항이 유의하여, $B = .086, p < .05$. 외모 관련 식품 참여 수준에 따라 신체 불만족이 이상섭식행동을 예측하는 정도가 달라짐을 확인할 수 있었다.

그림 4의 조건부 효과를 살펴보면, 참여 비

율이 낮은 경우, $B = .622, p < .001$, 평균 수준, $B = .692, p < .001$, 높은 경우, $B = 0.778, p < .001$, 모두에서 신체 불만족은 이상섭식행동을 유의하게 정적으로 예측하였다. 구체적으로, 참여 비율이 높은 경우(+1SD) 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 관계가 더 강하게 나타났으며, 낮은 경우(-1SD)에는 그 관계가 완화되었다. 이는 외모 관련 식품 콘텐츠에 적극적으로 참여할수록 신체 불만족이 이상섭식행동으로 이어질 가능성이 더욱 높아짐을 의미한다. 상호작용항을 포함한 모형에

표 4. 신체 불만족과 이상섭식행동의 관계에서 외모 관련 식품 참여 비율의 조절효과 ($N=379$)

변수	B	SE	t	95% 신뢰구간		F	R ²
				하한값	상한값		
신체 불만족	.693	.037	18.883***	.621	.765		
참여 비율	.154	.037	4.172***	.082	.227	5.517*	.006
신체 불만족 × 참여 비율	.086	.037	2.349*	.014	.158		

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

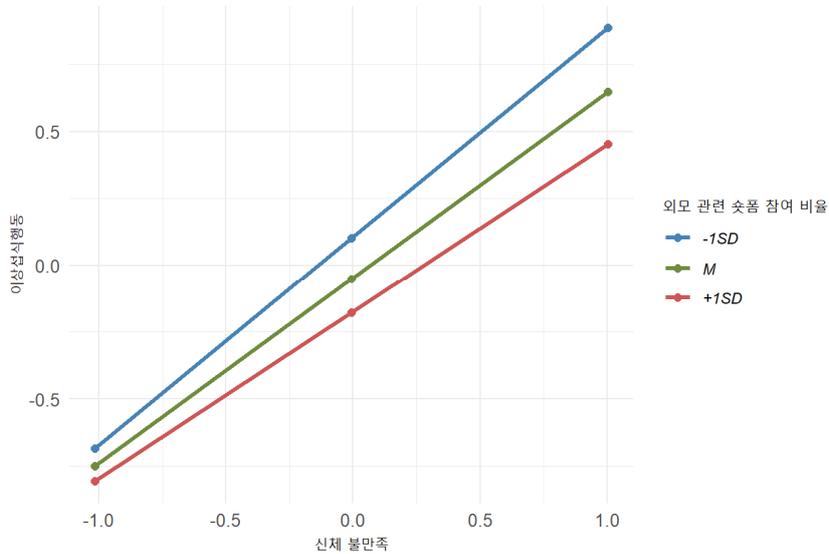


그림 4. 신체 불만족과 외모 관련 스포츠 참여 비율의 상호작용

서 설명력은 $\Delta R^2 = .006$ 증가하였으며, 이는 통계적으로 유의하였다, $F = 5.517, p < .05$. 다만 조절 효과 크기가 비교적 작아 해석의 신중함이 요구된다.

매력적 신체 지각 비율의 조절효과

분석 결과는 표 5에 제시하였으며, 상호작용항과, $B = .073, p = .077$, 상호작용항을 포함한 모형의 증분 설명력이 모두 유의하지 않았다, $\Delta R^2 = .004, CI [-.008, .155]$.

외모 관련 스포츠 이용 특성의 조절된 순차매개효과 검증

조절된 순차매개효과 유의성을 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 87 분석에서 제공하는 조절된 순차매개지수를 표 6에 제시하였다. 먼저, 주제 비율과 참여 비율에서 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 각각 조절된 순차매개효과가 유의하였다. 반면 매력적 신체 지각 비율의 95% 신뢰구간 하한값은 $-.004$, 상한값은 $.037$ 으로 0을 포함하여 유의하지 않게

표 5. 신체 불만족과 이상섭식행동의 관계에서 외모 관련 스포츠 매력적 신체 지각 비율의 조절효과 ($N=379$)

변수	B	SE	t	95% 신뢰구간		F	R ²
				하한값	상한값		
신체 불만족	.719	.037	19.311***	.646	.792		
신체 지각	.085	.038	2.239*	.010	.160	3.139	.004
신체 불만족 × 신체 지각	.073	.041	1.772	-.008	.155		

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

표 6. 외모 관련 슛폼 이용 특성의 조절된 순차매개지수에 대한 유의성 검증 ($N=379$)

변수	Index	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
주제 비율	.051	.011	.031	.073
참여 비율	.022	.011	.001	.044
매력적 신체 지각 비율	.017	.010	-.004	.037

나타났다.

논 의

본 연구는 외모 조건부 자기가치감이 외모 비교와 신체 불만족을 순차매개하여 이상섭식행동을 예측하는 경로를 확인하고, 이 경로에서 외모 관련 슛폼 이용 특성이 조절변인으로 작용하는지를 통합적으로 검증하였다. 주요 결과는 다음과 같았다.

먼저, 순차매개경로에서 외모 조건부 자기가치감은 외모 비교를 유의하게 증가시키고, 외모 비교는 신체 불만족과 이상섭식행동을 모두 정적으로 예측했다. 이 결과는 외모 조건부 자기가치감이 높은 사람은 외모 비교를 빈번하게 수행하여 부정정동이 높아짐을 확인한 연구와(Patrick et al., 2004), 외모 비교가 신체 불만족을 매개하여 이상섭식행동을 예측함을 확인한 다수의 연구 결과를 지지한다(김다희, 박민정, 2020; Bailey & Ricciardelli, 2010; Coelho et al., 2023; Xiang & Kong, 2024). 이때, 신체 불만족의 단독 매개효과가 유의하지 않았던 점은 외모 조건부 자기가치감이 높은 개인에서 외모 비교의 선행 없이 신체 불만족으로 이어지는 경로는 제한적일 수 있음을 시사한다(Leahey et al., 2007; Patrick et al., 2004).

즉, 외모 비교는 핵심적인 선행 기제로 작용하며, 신체 불만족은 이 과정에서 파생되는 정서적 결과로 기능한다는 해석이 가능하다(Leahey et al., 2011).

한편, 외모 조건부 자기가치감 단독으로는 이상섭식행동을 정적으로 예측했으나, 외모 비교와 신체 불만족을 매개변인으로 포함하였을 때 그 직접효과가 부적으로 변하였다. 이는 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동을 정적으로 예측했던 선행연구 결과와 상이한 양상이다(Bailey & Ricciardelli, 2010; Nicoletta et al., 2024). 이러한 현상은 비일관적 매개효과(inconsistent mediation)로 정의되며(MacKinnon et al., 2000), 직접효과와 간접효과의 부호가 상반되거나, 그로 인해 총효과보다 직접효과의 크기가 큰 억제효과(suppression effect)가 발생한 경우를 포함한다. 본 연구 결과는 전자에 해당하며($c' = -.15$, $c = .28$), 김하형과 김수영(2020)이 제안한 해석 기준에 따라 다음 세 가지 가능성을 고려할 수 있다. 첫째, 간접효과가 강력하게 작동하여 직접 효과를 상쇄하는 거짓효과(superious effect)가 발생했을 수 있다. 즉, 외모 조건부 자기가치감과 이상섭식행동만을 고려했던 선행연구와 달리, 본 연구에서는 외모 비교와 신체 불만족을 함께 고려한 결과 이러한 효과가 나타난 것으로, 이는 외모 비교와 신체 불만족의 순차매개 경로가 외

모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 이르는 경로에서 실질적으로 주요한 기제임을 시사한다. 둘째, 본 모형에 포함되지 않은 제3의 매개변수의 영향이 존재할 가능성이 있다. 본 연구의 매개모형이 충분히 설명력을 가지면서도 직접효과의 반전이 관찰된다는 점은 추후 대상화된 신체 의식이나 신체 감시 등 추가 매개변수를 고려해야 함을 시사한다(오지연, 이주영, 2025; Halliwell & Harvey, 2006; Ricciardelli & McCabe, 2001; Noser & Zeigler-Hill, 2014). 셋째, 예상과 다른 효과 방향이 통계적 왜곡이 아닌 실제 현상을 반영하는 참모형일 가능성도 고려할 수 있다. 즉, 외모 조건부 자기가치감이 이상섭식행동에 미치는 직접효과가 부적으로 나타난 점은 해당 경로에서 자기자비나 외모수용과 같은 보호요인이 존재할 가능성을 시사한다(Homan & Tylka, 2015; Zhang et al., 2024).

외모 관련 숏폼 이용 특성의 조절효과 분석 결과, 신체 불만족과 이상섭식행동 간의 관계에서 외모 관련 숏폼 주제 비율은 유의한 조절효과를 보였다. 이는 외모 관련 미디어 콘텐츠 노출은 이용자에게 지속적으로 외모와 관련된 단서를 제공함으로써 신체 불만족이 높은 개인에게 이상섭식행동으로 이어지는 행동화 과정을 강화함을 반복검증하는 결과이다(Blackburn & Hogg, 2024; Davis et al., 2025). 외모 관련 숏폼 참여 비율 또한 유의미한 조절효과를 보였다. 이는 사진 게시, 외모 관련 계정 팔로우 등 능동적 소셜 미디어 사용이 신체상과 이상섭식행동에 부정적 영향을 미친다는 선행연구 결과를 지지한다(Cohen & Slater, 2017; Holland & Tiggermann, 2016). 그러나 본 연구에서 확인된 참여 비율의 조절효과 크기는 전체 모델 설명력에 비해 크지 않았기 때

문에 결과 해석의 신중함이 요구된다. 외모 관련 숏폼 주제 비율의 조절효과 크기가 컸다는 점은 외모 관련 콘텐츠에 노출되는 것 자체가 이상섭식행동에 더 주요한 위험 요인이 될 수 있다는 점을 시사한다. 한편, 숏폼 콘텐츠에서 매력적 신체 지각 비율의 조절효과는 유의하지 않았다. 이는 매력적 신체 지각 비율이 가장 강력한 영향력을 가졌던 선행연구와는 상반된 결과이며(Dondzilo, Rodgers, et al., 2024), 변수의 분포 특성이 영향을 미쳤을 수 있다. 해당 변수는 정규성 가정을 위반하지는 않았으나, 전체 응답자의 51.5%가 0에서 .10 사이의 값에 편중되어 있었다. 이처럼 변수의 제한된 분산은 조절효과 감지를 어렵게 만들 수 있다(Aguinis & Stone-Romero, 1997).

이러한 변수 특성은 첫째, 숏폼 플랫폼 간 콘텐츠 특성 차이에서 비롯되었을 수 있다. 본 연구는 유튜브 쇼츠를 중심으로 측정하였으나, 선행연구는 틱톡을 중심으로 측정하였다(Dondzilo, Rodgers, et al., 2024). 틱톡의 경우 젊은 여성 크리에이터를 중심으로 한 다이어트와 마른 체형을 강조하는 콘텐츠(Minadeo & Pope, 2022; Munro et al., 2024), 그리고 고도화된 개인 맞춤 알고리즘 시스템을 통해 외모 관련 콘텐츠를 집중적으로 노출한다(Griffiths et al., 2024). 반면, 국내에서 유튜브 쇼츠는 방송 클립 소비가 가장 많았기 때문에(유현중, 정해원, 2021), 외모 관련 콘텐츠 노출 빈도가 제한적이었을 수 있다.

두 번째 가능성으로, 한국 여성의 높은 미적 기준이 영향을 미쳤을 수 있다. 한국 여성은 실제 과체중 인구 비율에 비해 신체 불만족 수준이 현저하게 높았으며, 이는 이상적 체형 기준이 일반적인 건강 체형보다 훨씬 더 마른 수준에 설정되어 있음을 시사한다(Jung

& Forbes, 2007). 또한 여성은 마른 이상 내면화 수준이 높을수록 더욱 마른 체형에 높은 매력 평가를 부여하는 경향을 보였다(Speranza et al., 2022). 따라서 매력적인 몸매에 대한 기준 자체가 매우 높은 수준에 설정되어 있을 뿐 아니라, 이것이 타인의 매력을 판단할 때도 적용되어 슛폼에 등장하는 여성의 체형에 대해 매력적이라고 평가할 확률이 낮았을 가능성이 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 삼자 영향 모형을 기반으로 선행 연구 결과들을 통합·확장하여 이상섭식행동의 발생 기제를 심리적 요인과 환경적 요인을 아우르는 관점에서 종합적으로 규명하였다. 특히 국내 20대 여성에게 쉽게 형성될 수 있는 외모 조건부 자기가치감을 상위 신념 수준의 변인으로 설정하고, 그로부터 파생되는 외모 비교라는 인지적 과정과 신체 불만족이라는 정서적 반응을 거쳐 이상섭식행동에 이르는 과정을 검증함으로써 기존 연구의 설명 범위를 확장하였다.

둘째, 사진 기반 SNS를 중심으로 연구되었던 외모 관련 미디어의 영향에서 나아가, 슛폼 콘텐츠라는 새로운 미디어 형태가 이상섭식행동에 미치는 영향을 실증적으로 검증하였다. 특히 슛폼 콘텐츠의 이용 특성 측정 시 자기보고 방식이 아닌 실제 시청기록을 참고하며 응답하도록 유도하여 보다 객관적이고 타당한 자료를 확보하였다. 더불어 단순 시청 시간이 아닌, 슛폼 콘텐츠 이용 특성을 주제 비율, 참여 비율, 매력적 신체 지각 여부로 세분화하여, 각 이용 특성이 이상섭식행동에 미치는 영향을 차별적으로 검증했다는 점에서도 의의가 있다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 개입

방안을 제안할 수 있다. 먼저, 외모 조건부 자기가치감이 높은 개인에게 자기가치감에 대한 신념을 직접적으로 수정하는 것보다는, 외모 비교와 신체 불만족을 감소시키는 개입이 이상섭식행동 예방에 효과적일 수 있다. 예를 들어, 경쟁적 사고를 줄이고 자기 자비를 증진하는 ‘비교 개입 프로그램’이나, 신체에 대한 비판단적 수용과 내수용 감각에 집중하는 것을 강조하는 체화(embodiment) 기반 개입은 외모 비교와 신체 불만족 감소에 효과적인 것으로 보고되었다(Homan & Tylka, 2015; McLean et al., 2019; Meneguzzo et al., 2025).

한편, 슛폼 콘텐츠 이용이 이상섭식행동에 미치는 부정적 영향을 고려할 때, ‘미디어 리터러시 프로그램(Media Literacy Program)’은 효과적 개입 방안이 될 수 있다(McLean et al., 2019; Silverblatt, 2001). 이를 통해 미디어가 제시하는 외모 기준의 왜곡과 비현실성을 분석하고, 비판적인 미디어 소비 의식을 함양하는 것은 이상섭식행동의 예방에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단 설계로 인해 변수 간 인과 관계를 결론 내리기에 제한이 있다. 후속 연구에서는 종단적 설계를 적용하여 외모 관련 슛폼 이용 특성이 이상섭식행동에 미치는 시간적 영향력을 검토할 필요가 있다(예: Dondzilo, Mahalingham, et al., 2024).

둘째, 참가자가 시청기록을 일일이 확인하며 응답해야 하는 설문 특성상 불성실 응답이 포함될 가능성이 있다. 본 연구에서는 이를 보완하기 위해 주관식 문항을 함께 구성하여 응답의 신뢰도를 높이고자 하였으나, 여전히 완전한 배제는 어려울 수 있어 향후 연구에서는 실제 앱 사용 데이터와 같은 객관적 지표

를 활용한다면 미디어 이용 측정의 정확도를 높일 수 있을 것이다(예: Dondzilo, Mahalingham, et al., 2024; Zannettou et al., 2024).

셋째, 본 연구에서 사용한 외모 조건부 자기가치감 척도의 내적합치도 계수는 .61로 통상적 기준에 비해 다소 낮았다. 본 연구에서는 국내에서 타당화된 문항을 기준으로 하고자, 장혜경 등(2013)의 타당화 과정에서 제외되었던 2문항은 오현숙(2020)의 번안 문항을 일부 수정하여 포함하였다. 그러나 이러한 수정이 내적합치도에 부정적 영향을 미쳤을 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 오현숙(2020)의 연구에서 번안된 문항을 원형 그대로 사용하는 방안을 고려할 수 있다.

넷째, 본 연구는 외모 조건부 자기가치감의 영향에 취약하고 소셜 미디어 사용이 활발한 20대 여성으로 표본을 한정하여 집단 특성에 초점을 맞추고자 하였으나, 연령 및 성별에 따른 일반화에는 한계가 있다. 최근 10대 청소년의 숏폼 콘텐츠 이용률과 섭식장애 유병률이 증가하는 추세에 따라(건강보험심사평가원, 2024; 유현중, 정해원, 2021), 청소년 연령대에서 반복검증이 필요하다. 더불어 남성 집단에서 미디어 시청이 신체 불만족 및 과식행동에 미치는 영향이 유의했던 선행연구에 근거하여(Tang et al., 2022), 성별을 남성으로 확장한 후속 연구 또한 의의가 있을 것이다.

끝으로, 본 연구는 20대 이용률이 가장 높은 유튜브 쇼츠에 초점을 맞추어 분석하였으나, 틱톡, 인스타그램 릴스 등도 주요 숏폼 플랫폼에 포함된다(오픈서베이, 2023). 이들은 알고리즘, 이용자 성향, 시청 맥락에서 차이를 보이므로, 본 연구 결과를 전반적인 숏폼 이용 특성으로 일반화하는 것에 주의가 필요하다(김관옥, 2023; 유현중, 정해원, 2021). 따라

서 향후 연구에서는 다양한 숏폼 플랫폼의 유형별 비교 연구를 통해 결과의 일반화 가능성을 검증하는 것이 유용할 것이다.

참고문헌

- 건강보험심사평가원 (2024). 거식증, 폭식증의 연도별, 연령별 진료 인원 현황 [데이터베이스 기록]. 건강보험심사평가원 열린데이터포털. <https://opendata.hira.or.kr/>
- 곽준철, 하규수 (2024). SNS 화장품 광고에서 화장품구매행동, 소비성향, 외모관심도가 추천의도에 미치는 영향에 관한 연구: 광고모델 매력성의 조절효과를 중심으로. *한국진로창업경영학회지*, 8(5), 211-236. <https://doi.org/10.48206/kceba.2024.8.5.211>
- 김관옥 (2023). 뷰티 숏폼 콘텐츠 소비요인이 지속이용의도에 미치는 영향: 플랫폼유형(쇼츠, 릴스, 틱톡)의 조절효과. *미용예술경영연구*, 17(3), 1-14.
- 김다희, 박민정 (2020). SNS 여성 이용자의 신체불만족과 식이장애에 미치는 영향요인에 관한 연구: 대상화이론과 사회비교이론을 중심으로. *한국의류산업학회지 pISSN*, 22(4). <https://doi.org/10.5805/sfti.2020.22.4.469>
- 김동식 (2020). 우리사회의 성별화된 외모 고정관념과 외모강박 실태. *ISSUE PAPER*, 2020(1), 1-13.
- 김선희 (2003). 외모에 대한 사회. 문화적 태도와 외모관리행동에 대한 연구-20대 여성을 중심으로. *대한가정학회지*, 41(5), 99-108.
- 김하형, 김수영 (2020). 비일관적 매개효과 모

- 형의 해석 방향 탐색. 한국심리학회지: 일반, 39(1), 91-115.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2020.3.39.1.91>
- 노영경, 김봉환 (2005). “체형 만족도 평가지 (Body Shape Questionnaire: BSQ)”의 타당화 연구 - 여대생을 중심으로. 상담학연구, 6(4), 1163-1174.
- 박지연, 신민섭, 김은정 (2011). 내현적 자기에 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. 한국심리학회지: 임상, 30(3), 663-679.
- 설경옥, 박선영, 박지은 (2016). 성인기 초기 여성의 물질주의, 외모주의와 이상섭식행동의 관계에서 사회비교와 신체불만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 875-896.
- 손은정 (2008a). 신체놀림에 대한 지각, 신체비교, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 왜곡이 성형 의도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 13(2), 121-136.
- 손은정 (2008b). 여대생의 자아존중감, 신체비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체불만족이 이상섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
- 오지연, 이주영 (2025). SNS 외모 관련 사진 활동이 20 대 여성의 이상섭식행동에 미치는 영향: 자기대상화와 내수용자각의 순차매개효과. 한국심리학회지: 여성, 30(1), 73-101.
- 오픈서베이 (2023). 소셜미디어·검색포털 트렌드 리포트 2023. 오픈서베이.
<https://www.opensurvey.co.kr/>
- 오현숙 (2020). 소셜 미디어 이용이 남녀 대학생의 부정적 신체 이미지 형성에 미치는 영향: 외모 조건부 자기가치의 조절효과를 중심으로. 한국광고홍보학보, 22(4), 5-35. <https://doi.org/10.16914/kjapr.2020.22.4.5>
- 유경한, 강지안, 장자원, 최지은, 독몽기, 왕일범 (2022). 숏폼 콘텐츠의 형식적, 내용적 특성이 이용자 반응에 미치는 영향-틱톡 뉴스를 중심으로. 멀티미디어학회논문지, 25(12), 1725-1736.
<https://doi.org/10.9717/kmms.2022.25.12.17>
- 유현중, 정혜원 (2021). 숏폼 콘텐츠 유형과 청소년의 이용 동기가 콘텐츠 소비에 미치는 영향. 아시아태평양융합연구교류논문지, 7(8), 53-67.
- 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.
- 이상선, 오경자 (2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 91-106.
- 이유진, 유세경 (2018). 짧은 동영상 이용 동기가 동영상 유형별 이용 정도에 미치는 영향에 관한 연구. 한국방송학보, 32(4), 65-102.
- 이준희, 지익성 (2016). 한국판 단축형 체형 만족도 설문지의 신뢰도와 타당도. 생물치료정신의학, 22(3), 180-186.
- 이진 (2020). 숏폼 동영상 콘텐츠의 유형 연구. 인문콘텐츠, (58), 121-139.
<https://doi.org/10.18658/humancon.2020.09.121>
- 장혜경, 신민섭, 송현주 (2013). 한국 고등학생의 자기-가치감 수반성 척도 타당화 연구.

- 청소년문화포럼, 34, 91-119.
- 정미영, 김선호 (2016). 우리나라 성인 여성의 체형인식왜곡 영향요인. *Women's Health Nursing*, 22(3), 162-169.
<https://doi.org/10.4069/kjwhn.2016.22.3.162>
- 정민 (2015). 외모에 대한 사회문화적 영향이 지역 여대생의 이상섭식행동에 미치는 영향: 신체자본성, 거절민감성의 매개효과: 신체자본성, 거절민감성의 매개효과. *지역사회연구*, 23(2), 165-182.
- 정수인, 양수진 (2020). 성인 초기 여성의 이미지 기반 SNS 의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관계: 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 25(1), 49-69.
- Aguinis, H., & Stone-Romero, E. F. (1997). Methodological artifacts in moderated multiple regression and their effects on statistical power. *Journal of Applied Psychology*, 82(1), 192.
<https://doi.org/10.1037//0021-9010.82.1.192>
- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating behaviors*, 11(2), 107-112.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.12.001>
- Bardone-Cone, A. M., Lin, S. L., & Butler, R. M. (2017). Perfectionism and contingent self-worth in relation to disordered eating and anxiety. *Behavior Therapy*, 48, 380-390.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.05.006>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *Plos one*, 19(8), e0307597.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boone, L., & Soenens, B. (2015). In double trouble for eating pathology? An experimental study on the combined role of perfectionism and body dissatisfaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 77-83.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.11.005>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: science and practice*, 12(4), 421.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053>
- Chang, O. D. (2020). The stakes of self worth: Examining contingencies of self worth to clarify the association between global self esteem and eating disturbances in college women. *Journal of Clinical Psychology*, 76(12), 2283-2295. <https://doi.org/10.1002/jclp.23006>
- Coelho, C., Machado, P., Machado, B. C., & Gonçalves, S. (2023). Appearance comparisons, affect, body dissatisfaction and eating pathology in Portuguese female university students. *Nutrients*, 15(11), 2484.
<https://doi.org/10.3390/nu15112484>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and

- validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494.
[https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198707\)6:4<485::aid-eat2260060405>3.0.co;2-o](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198707)6:4<485::aid-eat2260060405>3.0.co;2-o)
- Costanzo, P. R. (1992). External socialization and the development of adaptive individuation and social connection.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392.
<https://doi.org/10.1037/e633912013-126>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Davis, H. A., Patarinski, A. G. G., Kosmas, J. A., Roske, C., & Kells, M. (2025). Does watching short-form# WhatIEatInADay videos impact eating disorder cognitions and urges to engage in eating disorder behaviors? An experimental investigation of TikTok. *Appetite*, 108002.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108002>
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768-791.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.768.54799>
- Dondzilo, L., Mahalingham, T., & Clarke, P. J. (2024). A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 82, 101923.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>
- Dondzilo, L., Rodgers, R. F., & Dietel, F. A. (2024). Association between engagement with appearance and eating related TikTok content and eating disorder symptoms via recommended content and appearance comparisons. *International Journal of Eating Disorders*, 57(2), 458-462.
<https://doi.org/10.1002/eat.24117>
- Evans, C., & Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: derivation of shortened "alternate forms". *International Journal of Eating Disorders*, 13(3), 315-321.
[https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199304\)13:3<315::aid-eat2260130310>3.0.co;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199304)13:3<315::aid-eat2260130310>3.0.co;2-3)
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Filippone, L., Shankland, R., & Hallez, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 184.
<https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>
- 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.
<https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to

- eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image*, 51, 101807.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101807>
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex roles*, 60(3), 198-207.
<https://doi.org/10.1007/s11199-008-9535-y>
- Halliwell, E., & Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British journal of health psychology*, 11(2), 235-248.
<https://doi.org/10.1348/135910705x39214>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C., & King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body image*, 9(1), 50-56.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body image*, 15, 1-7.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Jung, J., & Forbes, G. B. (2007). Body dissatisfaction and disordered eating among college women in China, South Korea, and the United States: Contrasting predictions from sociocultural and feminist theories. *Psychology of Women Quarterly*, 31(4), 381-393.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00387.x>
- Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross cultural comparisons of appearance self schema, body image, self esteem, and dieting behavior between Korean and US women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34(4), 350-365.
<https://doi.org/10.1177/1077727x06286419>
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior therapy*, 42(2), 197-210.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Lin, K. L., & Raval, V. V. (2020). Understanding body image and appearance management behaviors among adult women in South Korea within a sociocultural context: A review. *International Perspectives in Psychology*, 9(2), 96-122. <https://doi.org/10.1037/ipp0000124>
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C.

- M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention science, 1*, 173-181.
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Marques, M. D., & Paxton, S. J. (2019). Dismantling prevention: Comparison of outcomes following media literacy and appearance comparison modules in a randomised controlled trial. *Journal of Health Psychology, 24*(6), 761-776. <https://doi.org/10.1177/1359105316678668>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 17*(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Meneguzzo, P., Cazzola, C., Buscaglia, F., Pillan, A., Pettenuzzo, F., & Todisco, P. (2025). Body image flexibility and embodiment in eating disorders: a mixed-methods approach combining network analysis and pilot exposure protocol. *Journal of Eating Disorders, 13*(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01249-3>
- Minadeo, M., & Pope, L. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PloS one, 17*(11), e0267997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
- 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), 63-79. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.1.63>
- Munro, E., Wells, G., Paciente, R., Wickens, N., Ta, D., Mandzufas, J., Lombardi, K., & Woolard, A. (2024). Diet culture on TikTok: a descriptive content analysis. *Public Health Nutrition, 27*(1), e169. <https://doi.org/10.1017/s1368980024001381>
- Nicoletta, J., Mosco, R., Enouy, S., & Tabri, N. (2024). Momentary appearance focused self concept is associated with dietary restraint and binge eating in female university students: An experience sampling study. *International Journal of Eating Disorders, 57*(5), 1245-1252. <https://doi.org/10.1002/eat.24170>
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women?. *Body image, 11*(2), 119-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.11.006>
- Patrick, H., Neighbors, C., & Knee, C. R. (2004). Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(4), 501-514. <https://doi.org/10.1177/0146167203261891>
- Peplowska, B., Nowak, P., & Trafalska, E. (2019). The association between night shift work and nutrition patterns among nurses: a literature review. *Medycyna pracy, 70*. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00816>
- Perey, I., & Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: A moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator.

- Body Image*, 35, 255-264.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008>
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.
<https://doi.org/10.1080/00273170701341316>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 44, 189-207.
<https://doi.org/10.1023/a:1010955120359>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., ... & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating behaviors*, 49, 101722.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Silverblatt, A. (2001). *Media literacy: Keys to interpreting media messages* (2nd ed.). Praeger Publishers.
<https://doi.org/10.22230/cj.1996v21n4a970>
- Speranza, T. B., Flores Bravo, I. M., Abrevaya, S., & Ramenzoni, V. (2022). Internalized Beauty Ideals and Sociocultural Pressures Shape How Young Women and Men Perceive Body Attractiveness. In *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society* (Vol. 44, No. 44).
- Tabri, N., Murray, H. B., Thomas, J. J., Franko, D. L., Herzog, D. B., & Eddy, K. T. (2015). Overvaluation of body shape/weight and engagement in non-compensatory weight-control behaviors in eating disorders: Is there a reciprocal relationship? *Psychological Medicine*, 45(14), 2951-2958.
<https://doi.org/10.1017/s0033291715000896>
- Tang, L., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Austin, S. B., & Haines, J. (2022). Self-reported total screen time and viewing modes are associated with body dissatisfaction, disordered eating, and cosmetic surgery intentions among young adults. *Nutrients*, 14(10), 2027.
<https://doi.org/10.3390/nu14102027>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., & Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *Behavior Therapist*, 14, 174.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New media & society*, 22(12), 2183-2199.
<https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 23-44.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>

- 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.
<https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 314.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.3.314>
- Xiang, K., & Kong, F. (2024). Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite*, 198, 107360.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107360>
- Zannettou, S., Nemes-Nemeth, O., Ayalon, O., Goetzen, A., Gummadi, K. P., Redmiles, E. M., & Roesner, F. (2024). Analyzing User Engagement with TikTok's Short Format Video Recommendations using Data Donations. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-16).
<https://doi.org/10.1145/3613904.3642433>
- Zeigler-Hill, V., & Noser, A. (2015). Will I ever think I'm thin enough? A moderated mediation study of women's contingent self-esteem, body image discrepancies, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 109-118.
<https://doi.org/10.1177/0361684313515841>
- Zhang, M., & Liu, Y. (2021). A commentary of TikTok recommendation algorithms in MIT technology review 2021. *Fundamental Research*, 1(6), 846-847.
<https://doi.org/10.1016/j.fmre.2021.11.015>
- Zhang, R., Zhang, X., Yang, M., & Zhang, H. (2024). Self-Compassion Moderates the Effect of Contingent Self-Esteem on Well-Being: Evidence from Cross-Sectional Survey and Experiment. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(2).
<https://doi.org/10.32604/ijmh.2023.045819>

1차원고접수 : 2025. 07. 09.

심사통과접수 : 2025. 08. 07.

최종원고접수 : 2025. 09. 30.

When Media Shape Disordered Eating in Young Adult Women: The Role of Appearance-Contingent Self-Worth, Appearance Comparison, Body Dissatisfaction, and Appearance-Related Short-Form Content Use

Kim Ji-hye Kim Eunjung

Department of Psychology, Ajou University

This study examined the effects of appearance-contingent self-worth on disordered eating by considering both intrapersonal and environmental factors among young adult women. Specifically, this study examined not only the sequential mediation of appearance comparison and body dissatisfaction, but also the moderated sequential mediation effects of appearance-related short-form content use. Using the PROCESS Macro with a sample of 379 women in their twenties, the findings indicated that appearance-contingent self-worth predicted disordered eating through a sequential mediation involving appearance comparison and body dissatisfaction. Notably, within this model, the direct effect of appearance-contingent self-worth on body dissatisfaction was not statistically significant. Moderation analyses revealed that the proportion of appearance-related content and user engagement (likes, comments, saving) in recently viewed short-form videos significantly strengthened these mediating pathways, whereas the proportion of videos featuring subjectively perceived attractive bodies did not have a significant moderating effect. This study offers a comprehensive perspective on how appearance-contingent self-worth influences disordered eating through appearance comparison and body dissatisfaction, and provides empirical evidence on the moderating role of short-form content use—a new form of media. Clinical implications for the prevention of disordered eating in young adult women, study limitations, and future research were discussed.

Key words : *Disordered eating, Appearance-contingent self-worth, Appearance comparison, Body dissatisfaction, Short-form contents, Media exposure*