

## 여대생의 인스타그램 뷰잉(Viewing)활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 영향

문 지 윤

한 세 영<sup>†</sup>

이화여자대학교 대학원 아동학과

본 연구는 여대생의 인스타그램 Viewing(이하 뷰잉) 활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보는 것에 그 목적을 두었다. 이를 위하여 여대생 219명을 대상으로 질문지법을 사용하여 자료를 수집했다. 연구 결과, 인스타그램 뷰잉활동이 많을수록 신체비교가 증가하고 이는 자아존중감 저하로 이어졌다. 또한 인스타그램 뷰잉활동의 증가에 따라 신체비교가 증가하면 이는 신체만족도의 감소로 이어지고 이에 따라 자아존중감이 저하된다는 결과도 확인하였다. 본 연구는 소셜 미디어 중 하나이며 최근 그 사용빈도가 매우 높아진 인스타그램 관련 활동 중 뷰잉에 초점을 맞추어 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 또한 본 연구는 한 여대생의 과도한 신체비교 및 저하된 신체만족도는 개인의 심리적 부적응의 요인이 될 수 있다는 점을 발견했다는 데 의미가 있으며, 나아가 개인의 심리적 부적응을 예방하고 해결하기 위한 소셜미디어 사용교육 및 상담현장에 기초자료를 제공할 수 있다는 점에서도 의미가 있다.

주요어 : 인스타그램 Viewing 활동, 신체비교, 신체만족도, 자아존중감

<sup>†</sup> 교신저자 : 한세영, 이화여자대학교, 서울특별시 서대문구 이화여대길 52

E-mail: evenhow@ewha.ac.kr

제 4차 산업혁명의 시대라고 말하는 오늘날은 전자매체의 사용이 생활 전반에 걸쳐 이루어지고 있다. 특히 스마트폰의 개발 및 확산은 사용자들이 언제 어디서나 손쉽게 전자매체에 노출되도록 만들었고, SNS 이용률 증가에 많은 기여를 하게 되었다(이미선, 2013). SNS는 Social Network Service의 약자이며 '사회관계망 서비스'라는 의미로(차승봉, 2011) 정보 공유 및 의사소통을 가능하도록 이끄는 장이라고 할 수 있다.

스마트폰의 상용화는 의사소통 수단에 변화를 가져왔다. 과거 휴대폰은 음성 전화나 문자메시지만으로 의사소통할 수 있었던 반면, 현대 스마트폰의 보급은 SNS를 통해 이미지와 영상의 전달을 포함한 폭넓은 의사소통 방법이 가능해졌다. 최근 들어 SNS는 글로 이루어진 텍스트를 게시 및 공유하는 활동에서 나아가 타인의 프로필 이미지나 게시된 각종 이미지를 뷰잉하는 활동이 더 보편적으로 이루어지는 변화를 겪고 있다(Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009). 이와 함께 인스타그램, 스냅챗(Snapchat)과 같이 시각적 자극이 많은 소셜 미디어(Highly Visual Social Media; 이하 HVSM)의 등장은 SNS상의 뷰잉활동이 어떠한 영향력을 미치는가에 관한 연구의 필요성을 제기한다. 본 연구에서 뷰잉은 SNS에서 타인의 프로필 이미지를 살펴보거나 게시물을 훑어보는 것을 의미한다.

#### 인스타그램과 뷰잉활동

SNS에 관련된 대부분의 연구는 인기가 가장 많은 페이스북에 초점을 맞춰왔다(De Vries & Khüne, 2015; Mehdizadeh, 2010). 하지만 최근에는 젊은 층에서 HVSM의 사용이 증가하고

있어 보다 시각적 자극이 강한 HVSM에 대한 연구의 필요성이 대두되었다. HVSM의 종류에는 인스타그램이나 스냅챗(Snapchat) 등이 있다(Marengo, Longobardi, Fabris, & Seltanni, 2018). 이와 같은 소셜 미디어는 이미지나 짧은 영상과 같은 시각적 콘텐츠들에 집중한다. 페이스북의 경우 1분당 약 147,000개의 사진이 게시되고 있으며(OmniCore 통계, 2018. 9. 18), 시각적 콘텐츠에 집중하는 HVSM, 즉 인스타그램이나 스냅챗의 사진 게시물은 이를 능가한다.

인스타그램과 페이스북은 비슷한 점이 많지만 다양한 게시방법이 가능한 페이스북과 다르게 인스타그램은 게시물을 올릴 때 반드시 이미지를 게시해야 하는 특징이 있다. 페이스북 사용자는 네트워크로 연결된 다른 사용자들의 새 게시물들을 보는 활동을 주로 하는 반면, 인스타그램은 더 나아가 사용자가 봐왔던 이미지와 관련된 또 다른 이미지들이 자동으로 모여져 사용자에게 노출된다. 이처럼 사용자가 관심 있게 봤었던 이미지들이 자동적으로 모이는 것은 인스타그램 사용자의 의지와 상관없이 수동적으로 관련 이미지들에 노출될 수 있다는 점에서 다른 SNS들과 차이점을 갖는다. 특히 이때 사용자와 연결되어 있지 않은 사람들의 이미지까지 자동으로 보게 된다는 점에서 페이스북과 큰 차이가 있다. 또한 타인 계정에 방문하면 타인이 게시해 놓은 이미지 및 영상들이 바둑판식 모양으로 채워져 있어 한 번에 여러 게시물을 훑어보게 된다. 따라서 인스타그램의 사용은 짧은 시간 내 상당한 양의 시각적인 자극을 받을 수 있다.

인스타그램의 이러한 특징을 반영하여, 본 연구에서는 뷰잉활동을 인스타그램 이용 시 게시된 사진, 프로필 및 영상의 게시물을 훑

어보는 행동으로 정의한다. 하지만 인스타그램과 관련된 연구가 부족하여 본 연구에서는 인스타그램뿐 아니라 뷰잉활동이 포함된 SNS 이용에 대한 선행연구들도 함께 살펴보고자 한다.

#### 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 자아존중감

미디어에 노출된 신체 이미지의 부정적인 효과를 설명하는데 가장 널리 적용되고 있는 이론은 ‘사회비교 이론’이다(Groesz, Levine, & Murnen, 2002; Myers & Crowther, 2009). 사회비교 이론을 처음 제안한 Festinger(1954)에 의하면 개인은 타인의 자질(attributes)과 능력(abilities)을 자신의 것과 비교하려는 동기가 있다. 이러한 사회비교 이론은 신체 및 외모에 대한 비교에도 적용된다(Groesz et al., 2002). 즉, 사람들은 신체, 외모, 체중 등에 대한 평가에 있어서 타인의 것과 비교하려는 경향이 있다(Stormer & Thompson, 1996). 사회비교 유형으로는 상향비교와 하향비교가 있고 이는 신체비교에서도 마찬가지다. 예를 들어 타인이 자신보다 더 우월한 신체 및 외모를 가졌다고 생각하는 경우는 신체 및 외모에 대한 상향비교가 일어나는 것이다. 반대로 타인이 자신보다 열등하다고 생각하는 경우 발생하는 것이 하향비교이다.

신체비교는 SNS 뷰잉활동을 할수록 더 증가된다(Lup, Trup, & Rosenthal, 2015). SNS 사용자들은 자신들의 경험을 손쉽게 긍정적인 것처럼, 그리고 이상적으로 수정 및 조작하여 게시하는 경향이 있다(Settanni & Marengo, 2015; Zhao, Grasmuck, & Martin, 2008). 이처럼 조작된 타인의 이미지에 노출되는 것은 상향적 비교를 유발하게 된다(Jordan, Monin, Dweck,

John, & Gross, 2011). 특히 SNS는 일반적으로 사용하는 시간 동안 이미지, 텍스트 등을 게시하는 것보다 타인의 게시물을 뷰잉하는 활동이 더 많은 부분을 차지하기 때문에(Pempek et al., 2009), SNS 뷰잉활동과 신체비교를 함께 살펴보는 것이 의미가 있다.

이러한 신체비교는 개인의 자아존중감 저하에 직접적인 영향을 미친다는 점에서 주목할 만 하다(Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007; Tiggemann, 2012). 자신과 타인의 비교는 개인의 심리적 안녕감(Lup et al., 2015)과 자아존중감(이병혜, 2009; Sherlock & Wagstaff, 2018) 뿐 아니라 개인의 삶의 만족도(Lup et al., 2015; Wang, Yang, & Haigh, 2016)에까지 영향을 미친다. Rosenberg(1979)에 따르면 자아존중감 형성에 있어서 중요한 것은 타인의 평가보다 타인의 평가를 스스로 어떻게 인지하는가이다. 이를 기반으로 스스로에 대한 평가는 다양한 사회적 관계의 경험 속에서 타인과 자신을 비교하여 스스로를 타인보다 긍정적이거나 부정적으로 평가함으로써 자아존중감에 영향을 받게 되는 것이다(Rosenberg, 1979). 이처럼 신체비교가 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 결과와 더불어, 높은 시각적 이미지를 내포하고 있는 HVSM의 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 미치는 영향에 대해서 심도 있게 살펴보는 것이 의미가 있을 것으로 예측된다.

한편, Wang, Yang과 Haigh(2017)의 연구에 따르면 소셜 미디어를 뷰잉할 수록 자아존중감 또한 저하된다. 하지만 이처럼 인스타그램 활동 중 뷰잉이라는 활동을 세부적으로 나누어 자아존중감과 관계의 관계를 살펴본 선행연구는 많지 않다. 또한 SNS 사용 및 이용 강도와 자아존중감 간의 관계는 상관이 없거나(Martin &

Paul, 2018; Skues, Williams, & Wise, 2012), 부정적 상관관계를 가진 연구도 있다(피승정, 2013). 이처럼 일관적이지 않은 선행연구와 더불어 이병혜(2009)의 연구를 살펴보면 미디어는 자아존중감에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못했지만, 미디어가 전달하는 신체 이미지에 따른 상향비교와 신체에 대한 개인의 인식을 통해 간접적으로 자아존중감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이로 미루어보았을 때 뷰잉은 자아존중감에 직접 영향을 미치기보다는, 사회적 상향비교를 매개로 하여 자아존중감에 간접적 영향을 미칠 것으로 판단된다.

#### 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도, 자아존중감

신체만족도란 자신의 외모 및 신체에 대해 만족하는 정도를 의미하는 것으로(Mendelson, White, & Mendelson, 1996), 신체 이미지와 자아개념에서 중요한 부분을 차지하고 있다(황진숙, 김윤희, 2006). 신체 이미지는 개인이 자신의 신체에 대해 가지는 느낌이나 태도를 의미하고(김광경, 이금실, 정미실, 2001), 개인의 주관적 평가로서 외부환경에 의해 왜곡되거나 긍정적 또는 부정적으로 변할 수 있다(송경자, 김재숙, 2005). 신체만족도는 이러한 신체 이미지에 관련되는 개념으로 볼 수 있다(조선명, 고애란, 2001).

신체만족도와 관련된 연구는 미디어, 매체, 광고 등의 영향을 다양하게 살펴보았는데, 이때 매체를 통해 지속적으로 전달되는 이상적인 신체 이미지가 개인의 신체만족도에 부정적으로 영향을 미쳤다(홍종필, 이시연, 2005). 미디어와 유사하게 SNS 또한 매력적인 타인

계정의 이미지들을 뷰잉한 경우 그렇지 않은 경우보다 부정적 정서와 신체불만족이 더 높게 측정되었다(Brown & Tiggemann, 2016). 이때 SNS 사용자의 신체만족도의 감소는 신체비교를 통해 영향을 받는 요인으로서(손은정, 2008; 오문영, 2016), SNS를 통한 개인의 이미지 노출과 신체불만족 간의 관계를 신체비교가 매개한다고 설명될 수 있다. 즉 SNS사용자는 SNS를 통해 노출된 이상적인 신체이미지를 내면화하여 자신의 신체와 비교하면서, 이상적 신체이미지와 객관적인 자신의 신체 간의 괴리감으로 인해 자신의 신체에 대한 부정적 정서를 경험하게 된다(Monro & Huon, 2005). 따라서 뷰잉은 이상적 신체이미지를 통해 개인의 신체비교 과정에 직접적으로 관여하여 신체불만족으로 이어지는 것으로 볼 수 있다(전소정, 성용준, 양은주, 2018).

특히 스마트폰의 상용화는 언제 어디서나 손쉽게 SNS의 이용을 가능케 하여 사람들에게 더 많은 신체 이미지로의 접근을 용이하게 만들었다. 이에 따라 SNS에 게시된 신체 이미지들에 노출된 개인으로 하여금 신체비교를 경험할 수 있는 기준을 더 많이 제공해 주게 된다(금희조, 2006; Brown & Tiggemann, 2016; Hendrickse, Arpan, Clayton, & Ridgway, 2017).

한편 자신의 신체 이미지에 대해 부정적으로 평가하는 것은 범문화적으로 자아존중감에 영향을 미친다고 보고된 바 있다(양계민 1993; Diener, Wolsic, & Fujita, 1995). 송경자와 김재숙(2005)은 개인의 객관적인 신체의 사이즈 및 형태보다 개인이 지각하는 신체의 이미지가 자아개념에 미치는 영향에 있어서 더 중요하다고 언급했다. 또한 신체만족도는 자신에 대한 평가라는 점에서 자신의 신체에 대해 만족하는 것은 긍정적인 자기개념의 평가로 이어

지고, 이러한 긍정적 평가는 자아존중감에 영향을 미친다(Jasmin & Trygstad, 1979). 반면 자신에 대한 신체 이미지가 부정적으로 인식될수록(오혜경, 2003; 위은하, 2015), 신체에 대해 불만족할수록(이병혜, 2009) 자아존중감이 저하된다. 이처럼 자아존중감에 부정적인 영향을 미치는 신체불만족은 개인이 SNS의 이상적 신체이미지를 뷰잉하게 됨으로써 증가된 신체비교의 경험으로 인해 야기될 수 있다(Thompson & Hirschman, 1995).

SNS 사용이 어느 세대보다 활발한 대학생 시기는 아동기에서 성인기로 전환하는 청년기 단계로 성인기를 향해 성장 및 성숙해지기 위한 과도기이다(허혜경, 김혜수, 2010). 또한 신체적으로는 완전한 성인과 같으나 경제, 사회, 심리적 측면에서는 아직 완벽히 성인의 특징을 갖추지 못한 성장 과정에 있다(육영숙, 2008). 이러한 시기에 자아존중감이 건강하게 유지되는 것은 경제적 및 정서적 독립을 이루어 앞으로 가장 긴 발달단계인 성인기를 잘 적응하고 성숙한 발달을 해 나가는 데 있어서 매우 중요한 요소라고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 발달적 관점에서 에릭슨의 심리사회적 이론에 따라 성인기의 발달과업인 친밀감 형성을 잘 이뤄내기 위해서 다양한 타인과의 관계가 왕성하게 이루어지는 대학생은 사회성 발달과 환경적응에 중요한 요소인 자아존중감이 높게 확립되어 있는 것이 필요하다(유춘원, 2008). 이러한 점에서 자아존중감을 위협할 수 있는 SNS사용에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

이와 같은 선행연구들은 전자 시대에 돌입한 현대사회에서 사이버상의 활동을 통해 나타날 수 있는 각종 심리적인 문제점에 대해 살펴볼 필요성을 강조하고 있다고 판단된다.

이와 함께 뷰잉활동이 많이 일어날 수 있는 HVSM의 영향에 주목할 필요가 있으나 이러한 중요성에 반해 HVSM의 뷰잉활동을 구체적으로 다룬 연구들이 아직 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 HVSM 중 하나인 인스타그램 활동 중에서 뷰잉활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 간접적인 영향에 대해 살펴보고자 한다.

#### 연구문제

본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 여대생의 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는가. 둘째, 여대생의 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교와 신체만족도를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는가이다.

## 방 법

#### 연구대상

본 연구는 인스타그램을 사용하고 있는 국내 여대생을 219명을 대상으로 자기 보고식 설문지를 이용하여 진행되었다. 연구대상을 여대생으로 선정한 이유는 다음과 같다. 먼저, 최근의 인스타그램의 사용자 중에서는 20-30대 여성이 가장 많았다(국민일보, 2018. 3. 16). 이와 더불어 여성은 남성보다 외모를 중시하는 경향이 높고(Dittmar, Bond, Hurst, & Kasser 2014) 타인과 외모비교하는 경우가 더 많았다. 이러한 경향은 심리적 안녕감의 저하로 이어질 수 있다는 점에서(Dittmar, 2007) 본 연구의 대상을 여성으로 선정하였다. 뿐만 아니라 양

계민(1993)에 의하면 중고생에 비해 대학생들이 신체적 매력의 중요성을 더 높이 생각하는 경향이 있고, 대중매체 및 또래집단에 영향을 받아 신체 이미지에 대한 인식에 변화를 일으킬 수 있다는 점(오혜경, 2003)에서 20대 중여대생을 대상으로 선정하였다.

본 연구대상자의 평균 연령은 21.9(표준편차 1.54)세였고 전공은 인문사회계열이 81명(37%)으로 가장 많았고 그 다음으로 상경계열 51명(23.3%), 예체능 계열 22명(10%), 사회과학계열 18명(8.2%)순으로 많았다. SNS계정 수는 4개 이상 가지고 있는 경우가 106명(48.4%)으로 가장 많아 평균 3.3(표준편차 0.75)개로 나타났다.

#### 측정도구

##### 인스타그램 뷰잉활동 척도

인스타그램에서 타인의 게시물을 뷰잉하는 활동을 측정하기 위해 Meier와 Gray(2014)의 Instagram Photo Activity Index 중 2문항을 연구자가 번안하고, 아동학 전공자 1인이 검토하여 사용하였다. 뷰잉활동을 측정하기 위한 2문항은 다음과 같다. “당신은 친구들의 사진이나 영상을 훑어보니까?”와 “당신은 다른 사람들의 프로필을 보니까?”이며 5점 Likert 형식으로 측정되었다. 점수가 높을수록 뷰잉활동이 많은 것을 의미한다. 본 연구에서 인스타그램 뷰잉활동의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .64로 나타났다.

##### 신체비교 척도

신체비교를 측정하기 위해서 Thompson, Heinberg와 그리고 Tantleff(1991)가 개발한 신체 외모에 대한 비교척도(Physical Appearance Comparison Scale; PACS) 5문항과 Tiggemann과

McGill(2004)가 개발한 구체적인 신체 특성에 대한 비교척도(Specific Attributes Comparison Scale; SACS) 5문항을 손은정(2008)이 번안한 것으로 총 10문항을 사용하였다. 대부분의 선행 연구에서 이 두 척도를 통합하여 한 변인으로 사용하였으므로 본 연구에서도 한 변인으로 통합하였다(류애리, 송원영, 2013; 오문영, 2016; 이지연, 김혜원, 2016).

먼저 Thompson 등(1991)의 신체 외모에 대한 비교척도(PACS)는 사회적 상황에서 자신의 신체 외모를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항들로 구성되어있다. 문항의 예를 살펴보면 ‘나는 사교 모임에서 나의 신체적 외모와 다른 사람의 신체적 외모를 비교한다.’, ‘나는 사교모임에서 내가 옷을 어떻게 입고 있는가와 다른 사람이 어떻게 옷을 입고 있는가를 비교한다.’ 등의 문항들이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert식 척도로 응답되었고 문항의 방향성이 반대되는 1문항은 역채점하여 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .65였다.

Tiggemann과 McGill(2004)의 구체적인 신체 특성에 대한 비교척도(SACS)는 팔, 허벅지 등의 구체적인 신체부위를 다른 사람과 비교하는 정도를 측정하는 문항으로 구성되어있다. 문항의 예로는 ‘가늘고 단단한 팔뚝을 가진 여자와 함께 있을 때 나 자신을 의식하게 된다.’, ‘나는 다른 여자들의 엉덩이 크기와 내 엉덩이 크기를 비교한다.’ 등이 있다. 각 문항은 4점 Likert식 척도로 응답되었고 점수가 높을수록 비교하는 경향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84, 두 척도를 합친 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85였다.

### 신체만족도 척도

신체만족도 척도는 전반적인 외모에 대한 신체상 만족도를 측정하는 것으로서 Mendelson, Andrews, Balfour, & Bucholz(1997)이 개발한 척도(Body Esteem Scale; BES)를 이정숙(2001)이 한국 상황을 고려하여 변안한 것을 사용하였다. 본 척도는 총 23문항으로 이루어져 있는데 그 중 '나는 현재 내 몸무게에 만족한다.' 문항과 '나는 현재 나의 몸무게가 아주 마음에 든다.' 문항의 내용이 유사하여 '나는 현재 나의 몸무게가 아주 마음에 든다.'의 문항을 삭제하였고 최종적으로 22문항을 사용하였다.

문항의 예로 '나는 나의 외모가 자랑스럽다.', '나는 몸무게를 쟈 때 괴롭다.', '나는 나의 외모에 대해 걱정한다.' 등이 포함된다. 각 문항은 '거의 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(4점)'의 4점 Likert식 척도를 통하여 측정하였고 방향성이 다른 문항의 경우 역채점하였다. 점수가 높을수록 신체 만족이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86이었다.

### 자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위한 도구로 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974)가 변안한 자아존중감 척도 10문항을 사용했다. 문항의 예로 '나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다.' 등이 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도였지만 본 연구에서는 4점 척도로 구성하였다. 방향성이 반대되는 5문항은 역채점되었으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미하며 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다.

### 분석방법

본 연구에서는 먼저 연구대상의 사회 인구 학적인 배경을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다. 다음으로 조사도구의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach의  $\alpha$  값을 산출하였다. 또한 Pearson의 적률상관계수를 산출하여 변인 간 상관관계를 확인하였다. 다음으로 인스타그램 뷰잉활동이 자아존중감에 미치는 매개효과를 확인하기 위해 경로분석을 시행하였다. 또한 적합도를 확인하기 위한 적합도 지수로  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , GFI, NFI, TLI, CFI, RMSEA를 확인하였다. 연구변인들 간 경로에 있어서 직·간접효과를 확인하였고, 부트스트래핑(bootstrapping)기법을 사용하여 매개변인의 간접효과 유의성을 검증하였다. 또한 매개효과와 각각의 유의성을 검증하기 위해 팬텀변인(Phantom variable)을 사용하여 부트스트랩을 실시하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계

인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도 및 자아존중감 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과, 변인간 상관은 표 1과 같았다. 첫째, 인스타그램 뷰잉활동과 신체비교는 유의한 상관관계를 보였고( $r = .24, p < .001$ ), 인스타그램 뷰잉활동과 신체만족도 및 자아존중감은 모두 유의하지 않는 것으로 나타났다. 즉, 인스타그램 뷰잉활동이 많을수록 신체비교가 더 높아졌다. 둘째, 신체비교는 신체만족도( $r = -.33, p <$

표 1. 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도 및 자아존중감 간의 상관관계와 각 변인의 평균 및 표준편차 ( $N = 219$ )

| 변인            | 1      | 2       | 3      | 4    |
|---------------|--------|---------|--------|------|
| 1. 인스타그램 뷰잉활동 | -      |         |        |      |
| 2. 신체비교       | .24*** | -       |        |      |
| 3. 신체만족도      | .01    | -.33*** | -      |      |
| 4. 자아존중감      | .06    | -.31*** | .53*** | -    |
| <i>M</i>      | 3.54   | 2.17    | 2.60   | 2.97 |
| <i>SD</i>     | .80    | .57     | .35    | .50  |

\*\*\*  $p < .001$ .

.001)와 자아존중감( $r = -.31, p < .001$ )과 모두 통계적으로 유의한 상관을 보였다. 즉 신체비교를 할수록 신체만족도가 감소하고, 자아존중감이 감소했다. 셋째, 신체만족도와 자아존중감의 상관을 살펴보면 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났다( $r = .53, p < .001$ ). 즉

신체만족도가 높아질수록 자아존중감이 증가했다.

경로모형 검증

인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도

표 2. 경로모형의 적합도 지수 ( $N = 219$ )

| $\chi^2$ | <i>df</i> | $\chi^2/df$ | GFI  | NFI  | TLI  | CFI  | RMSEA<br>(90% CI)   |
|----------|-----------|-------------|------|------|------|------|---------------------|
| 5.061    | 2         | 2.531       | .989 | .958 | .921 | .974 | .084<br>(.000~.178) |

주) CI = confidence interval(신뢰도)

표 3. 경로모형의 모수추정치 ( $N = 219$ )

| 변인 간 경로           | B    | $\beta$ | SE  | C.R.     |
|-------------------|------|---------|-----|----------|
| 인스타그램 뷰잉활동 → 신체비교 | .17  | .24     | .05 | 3.66***  |
| 신체비교 → 신체만족도      | -.20 | -.33    | .04 | -5.20*** |
| 신체비교 → 자아존중감      | -.14 | -.16    | .05 | -2.58**  |
| 신체만족도 → 자아존중감     | .69  | .48     | .09 | 7.95***  |

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



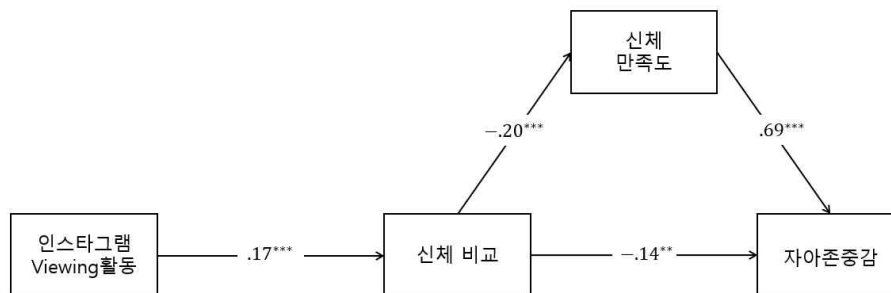
가 자아존중감에 미치는 경로를 파악하기 위해 경로모형 분석을 실시하였다. 적합도 지수는  $\chi^2$ 값이 유의하지 않고,  $\chi^2/df$ 의 값이 3보다 작은 경우 적합도가 좋다고 평가할 수 있다 (Kline, 2015). 뿐만 아니라 GFI, NFI, TLI, CFI의 경우 각 값이 .90 이상일 때 적합하다고 볼 수 있다(홍세희, 2000). Steiger(1990)에 의하면 RMSEA의 값이 .10 이하일 때 자료를 잘 적합시킨다고 보았다. 본 경로모형의 적합도 지수를 살펴보면  $\chi^2 = 5.061(df = 2, n.s.)$ ,  $\chi^2/df = 2.531$ 로 적절한 수준의 적합도를 나타냈다. 또 GFI = .989, NFI = .958, TLI = .921, CFI = .974, RMSEA = .084로 나타나 적합도 기준을 모두 충족하였다(표 2). 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도가 자아존중감에 미치는 경로는 다음과 같다(표 3, 그림 1).

먼저, 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는 경로를 살펴보면, 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교에 유의한 영향을 미쳤고( $\beta = .24, p < .001$ ), 신체비교는 자아존중감에 유의한 영향을 미쳤다( $\beta = -.16, p < .01$ ). 즉 인스타그램 뷰잉활동이 많을수록 신체비교를 더욱 많이 하게 되고 이는 다시 자아존중감의 저하로 이

어졌다. 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교와 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 간접적인 영향을 살펴보면, 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교에 유의한 영향을 미쳤고( $\beta = .24, p < .001$ ), 신체비교가 신체만족도에 유의한 영향을 미쳤으며( $\beta = -.33, p < .001$ ), 그리고 신체만족도가 자아존중감에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다( $\beta = .48, p < .001$ ). 즉, 인스타그램 뷰잉활동이 많은 여대생은 신체비교가 증가하고, 신체비교가 높을수록 신체만족도가 감소하는 것으로 나타났으며, 신체만족도의 감소는 자아존중감의 저하로 이어졌다. 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 영향에 대한 구조모형의 검증결과는 그림 1과 같다.

#### 경로분석 및 간접효과 유의성 검증

다음으로 변인 간 구조적 관계를 살펴보기 위해 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교 및 신체만족도가 자아존중감에 미치는 직접효과, 간접효과, 총효과를 알아보았다(표 4). 결과를 살펴보면 자아존중감에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 신체만족도로 나타났으며( $\beta = .48, p$



주) 제시된 계수는 비표준화 계수임.

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

그림 1. 인스타그램에서 Viewing 활동과 신체비교 및 신체만족도가 자아존중감에 영향을 미치는 경로

표 4. 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도가 자아존중감에 미치는 직접효과, 간접효과 및 총효과  
( $N = 219$ )

| 잠재변인 간 경로     | 표준경로계수 |        |        | SMC |
|---------------|--------|--------|--------|-----|
|               | 직접효과   | 간접효과   | 총효과    |     |
| 뷰잉활동 → 자아존중감  |        | -.08** | -.08** |     |
| 신체비교 → 자아존중감  | -.16** | -.16*  | -.31** | .30 |
| 신체만족도 → 자아존중감 | .48*   |        | .48*   |     |
| 뷰잉활동 → 신체만족도  |        | -.08** | -.08** |     |
| 신체비교 → 신체만족도  | -.33*  |        | -.33*  | .11 |
| 뷰잉활동 → 신체비교   | .24*   |        | .24*   | .06 |

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

표 5. 매개경로의 Phantom변인을 이용한 개별간접효과 검증

| 경로                        | 간접효과    |
|---------------------------|---------|
| 뷰잉 → 자아존중감                |         |
| 뷰잉 → 신체비교 → 자아존중감         | -.02**  |
| 뷰잉 → 신체비교 → 신체만족도 → 자아존중감 | -.02*** |

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

< .05), 다음으로 신체비교가 영향을 미쳤다( $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ). 신체만족도에는 신체비교가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.33$ ,  $p < .05$ ). 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교에 미치는 영향도 통계적으로 유의하게 나타났다( $\beta = .24$ ,  $p < .05$ ). 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시한 결과, 인스타그램 뷰잉활동에서 자아존중감으로의 간접효과가 유의하였다( $\beta = -.08$ ,  $p < .01$ ). 한편, AMOS에서 제시되는 간접효과는 매개변인이 포함될 수 있는 모든 경로의 효과가 함께 측정되어 나오기 때문에 각각의 경로의 개별간접효과를 확인하기 위해 팬텀변수(Phantom variable)를 설정한 후(Cheung,

2007; Macho & Ledermann, 2011), 각 간접경로를 대상으로 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다(표 5). 그 결과, 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 미치는 간접효과가 유의하게 나타났다( $\beta = -.02$ ,  $p < .01$ ). 또한 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 미치는 간접효과도 유의한 것으로 나타났다( $\beta = -.02$ ,  $p < .001$ ).

내생변인의 변량이 외생변인에 의해 설명되는 정도를 보여주는 다중상관치(SMC: Squared Multiple Correlation)를 알아본 결과, 자아존중감은 인스타그램 뷰잉활동, 신체비교, 신체만족도에 의해 30% 설명되었다. 신체만족도는 인

스타그램 뷰잉활동과 신체비교에 의해 11% 설명되었고, 신체비교는 인스타그램 뷰잉활동에 의해 6% 설명되었다(표 4).

## 논 의

본 연구는 인스타그램을 사용하는 여대생을 대상으로 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는지, 나아가 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 본 연구의 주요 연구결과를 종합한 요약 및 논의 내용은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 인스타그램 뷰잉활동을 많이 할수록 신체비교가 증가하는 것이다. 이와 같은 결과는 페이스북 사용이 많아질수록 부정적인 사회비교가 늘어난다는 연구결과와 유사했다(De Vries & Kühne, 2015). 부정적인 사회비교는 개인이 가지고 있는 자기개념(self-perception)을 형성함에 있어서 자신이 타인보다 우월하지 못하고 잘 해내지 못하는 사람으로 생각하는 것을 의미하는 것으로(Festinger, 1954) 상향비교와 비슷한 맥락으로 이해할 수 있다. 본 연구에서는 SNS 중 특히 시각적 자극물이 많은 인스타그램의 뷰잉활동이 미치는 영향을 집중적으로 살펴보았으므로 뷰잉경험이 사회비교에 미치는 영향이 더욱 가시화된 것으로 해석된다.

또한 신체비교가 자아존중감에 미치는 직접적인 영향도 유의하게 나타났다. 본 연구결과에 따르면 신체비교가 증가할수록 자아존중감

이 감소하였다. 이는 외모비교가 자아존중감에 부적 영향을 미치는 것으로 나타난 현정숙(2007)의 연구와 같은 맥락의 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과를 통해 본 연구는 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미쳤음을 밝혔다. 즉 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교를 증가시키고 결국 자아존중감 저하에 영향을 미쳤다. Haferkamp와 Krämer(2011)의 연구에서도 페이스북 사용자가 신체적으로 매력적이거나 성공적인 커리어를 가진 친구의 프로필을 뷰잉하는 것은 사회적 비교를 통해 부정적인 자기개념(self-perception)을 갖게 하는 것으로 나타나, 본 연구의 결과를 지지한 바 있다. 개인은 타인의 이상화된 프로필을 뷰잉함으로써 타인의 프로필을 비교 기준으로 삼아 사회적 비교를 하게 되고, 이는 대체로 신체 및 외모에 대한 상향비교일 가능성이 있어 상향비교를 통해 형성하게 된 부정적인 자기 평가적 감정으로 이어지는 것이다. 이러한 결과는 Wang 등(2016)의 연구결과와 부분적으로 맥락을 함께 한다. Wang 등(2016)은 SNS를 살펴볼수록 즉, 뷰잉활동이 많아질수록 상향비교가 많아지고 이는 곧 심리적 안녕감을 저하시킬 것이라고 언급했다. 타인의 게시물을 뷰잉하는 측면에서 신체비교가 일어나 안녕감에 부정적인 효과를 미칠 수 있는 것이다. 또한 본 연구결과는 인스타그램의 사용과 우울증상 및 자아존중감의 관계에 있어서 사회비교가 부분매개 역할을 한 Sherlock과 Wagstaff(2018)의 연구결과와도 맥을 같이하였다.

이러한 본 연구의 결과는 인스타그램 뷰잉활동이 자아존중감에 영향을 미치게 되는 과정에서 사용자의 내면에서 경험하게 되는 사회적 비교현상을 밝혔다는 점에서 의미가 있

다. SNS가 활발하지 않았던 과거에는 청년들의 사회적 비교대상이 또래집단이 대부분이었던 반면 현재에는 인스타그램과 같은 다양한 SNS가 증가하면서 신체비교의 대상이 대중에게 잘 알려진 연예인부터 유명하지 않은 일반인들까지 포함하여 불특정한 다수로 넓어졌다. 또한 SNS에 게시되는 이미지는 현실의 이미지보다 이상적인 경우가 많기 때문에 개인에게 미칠 영향력이 더 컸을 것으로 사료된다. 본 연구는 이러한 사회적 변화를 반영하여 여대생의 자아존중감을 형성하는데 기여하는 사회적 활동과 사회적 비교의 대상이 오프라인에서 먼대면으로 상호작용을 하는 대상에만 국한되지 않고, 온라인에서 나아가 상호작용을 하지 않는 타인조차도 포함되어 있음을 밝혔다. 뿐만 아니라 이러한 타인과의 상호작용 없이 SNS상의 노출을 통해서 이루어지는 사회적 비교가 자아존중감에 주는 부정적 영향에 대해서도 밝혔다는 점에서 의의를 갖는다.

둘째, 신체비교가 신체만족도에 미치는 직접적인 영향이 유의한 것으로 나타났다. Fardouly, Willburger와 Vartanian(2018)의 연구에서는 인스타그램을 통해 신체, 건강, 다이어트 등의 이미지를 포함하는 Fitspiration(Fitness; 신체적 건강과 spiration; 동기부여의 합성어) 이미지를 볼수록 신체 이미지에 대한 우려가 높아졌고, 이러한 관계를 신체 및 외모 비교 중에서 상향비교가 매개한 것으로 나타났다. 본 연구결과는 이러한 선행연구의 결과를 지지한 것으로 나타났다. 한정숙(2007)에 따르면 개인은 이상적이라고 여겨지는 외모를 내면화하며 이는 자신의 외모와 비교하는 상향비교로 이어져 자신의 외모에 대해 부정적으로 인식하게 되고 이를 통해 자신의 신체에 대해 불만을 갖게 된다. 이러한 맥락에서 신체비교를

할수록 신체만족도가 저하되는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 결국 부정적인 사회적 비교 또는 상향비교로 인한 것이며, 나아가 그러한 신체에 대한 상향비교가 자신에 대한 만족도를 낮추는 결과를 가져온 기제임을 추론을 해 볼 수 있다.

또한 신체만족도가 자아존중감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다. 선행연구에서는 개인이 자신의 신체 이미지를 좋게 인식할수록 자아존중감이 높아지는 것으로 나타났다(오혜경, 2003). 특히 신체만족도는 자기개념에 대해 긍정적인 평가로 이어질 수 있다는 점에서 자기에 대한 전반적 평가인 자아존중감에도 영향을 미친다(Jasmin & Trygstad, 1979). 본 연구결과 역시 신체만족도와 자아존중감 간에 정적상관이 나타나는 것을 확인하였으며, 이는 곧 개인이 자신의 신체에 대한 평가가 불만족스러울수록 개인의 자아존중감이 저하될 수 있음을 시사한다. 특히 신체만족도는 다른 요인들에 비해 자아존중감에 미치는 영향력이 가장 강하게 나타난 것으로 보아, 개인이 자신에 대해 긍정적 평가를 내리는 것에 있어서 신체만족도는 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

마지막으로 인스타그램 뷰잉활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자아존중감에 유의한 간접적 영향을 미친 것으로 나타났다. 즉 인스타그램 뷰잉활동은 신체비교를 증가시키고 이는 다시 신체만족도를 감소시키는데 영향을 미쳤다. 또한 신체만족도는 자아존중감에 높은 정적 상관을 보였고 신체비교에 의해 감소된 신체만족도는 자아존중감의 저하로 이어졌다. 이는 뷰잉의 이러한 결과는 여대생들의 뷰잉활동이 하향비교보다 상향비교를 더 많이 하도록 유도했기 때문인 것으로 해석된다. 또한 본 연구의 결과는 정소라와 현명호

(2017)가 개인은 '자동적 상향비교'를 하기 쉽고 언급한 것과 유사한 맥락을 갖는다. 정소라, 현명호(2017)는 특히 인스타그램 사용자는 타인에 대한 진정한 관심보다는 타인의 이미지에 담긴 화려한 모습에 관심을 둔다고 보았다. 따라서 본 연구도 마찬가지로 이상적으로 조작된 이미지들이 많은 인스타그램의 사용자들은 이상적으로 조작된 이미지들을 뷰잉하게 됨으로써 자동적으로 상향비교를 하기 쉬웠을 것으로 추측된다. 이와 함께 본 연구 결과를 살펴보면 뷰잉활동이 신체 및 외모에 대한 상향비교를 할 기회를 제공하고 이를 통해 신체만족도가 감소한 결과, 결국 자아존중감의 저하로 이어지게 된 것이다. 이와 더불어 상향비교는 부정적인 정서, 불쾌감을 야기할 뿐만 아니라 자신에 대한 실망감, 무능감으로 인해 행복감 감소에도 영향을 미친다는 점에서 개인의 정신건강에 있어 보다 더 주목해야 할 요인이 아닐 수 없다(Aspinwall & Taylor, 1993).

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 시각적 자극이 많은 인스타그램 관련 연구에 있어서 뷰잉활동은 더 많은 영향력을 행사할 것으로 사료된다. 그에 비해 본 연구에서는 뷰잉활동에 대한 더 구체적인 질문을 하지 못했고, 자아존중감에 미치는 영향이 뷰잉활동 자체보다 뷰잉활동으로 인해 야기된 매개변인의 증가 및 감소의 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 따라서 추후 연구에서는 뷰잉활동을 보다 세부적으로 조사할 수 있는 관련 척도를 개발하여 연구해 볼 필요가 있다. 나아가 인스타그램 특성상 온라인 인맥이 강한 점을 고려하여 개인의 비교 경향성에 있어서 오프라인상의 지인과 온라인상의 지인에 따른 차이를 연구하는 것도 의미 있을

것이다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 갖는다. 첫째, 대부분의 SNS 사용자들은 게시하는 것보다 타인의 게시물에 대한 뷰잉활동을 더 많이 한다(Pempek et al., 2009). 하지만 그에 비해 SNS의 뷰잉활동 관련 연구는 주목받지 못했다. SNS와 관련된 선행연구의 대부분은 뷰잉활동을 포함하지 않았거나 전체적인 SNS 이용 강도와 관련된 척도에 하위변인으로 사용하여 연구를 진행하였다. 그렇기 때문에 뷰잉활동을 중심으로 신체비교 및 사회비교와의 관계를 살펴본 연구가 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 뷰잉활동을 집중적으로 탐색하였고, 이러한 뷰잉활동이 신체비교와 신체만족도를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 특히 뷰잉활동이 높은 HVSM 중 인스타그램과 관련하여 보았다는 점에서 의의가 있다. 마지막으로 본 연구는 자아존중감 저하와 같이 개인의 심리적 부적응으로 이어질 수 있는 신체비교 및 신체만족도에 있어서 시각적 자극이 많은 소셜 미디어 뷰잉활동의 간접적인 영향을 확인하였다. 특히 앞서 언급한 바와 같이 대학생 시기는 발달적 과업으로 친밀감 형성이 중요한 시기로서, 이 시기에 긍정적인 대인관계에 영향을 미칠 수 있는 자아존중감의 저하는 이후의 성인기를 건강하게 발달해 나가는 데 있어 장애가 될 수 있다. 따라서 본 연구 결과는 여대생의 SNS 뷰잉활동에 의한 신체비교 증가를 낮추고 신체만족감의 저하를 예방할 수 있는 교육 및 심리적 개입에 대한 필요성을 제기하고, 이에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

## 참고문헌

- 금희조 (2006). 텔레비전 오락 프로그램 시청이 등장인물과의 사회적 비교와 삶의 만족도에 미치는 영향. 개인의 경제적 상황과 결혼 및 연애에 대한 인식을 중심으로. *한국방송학보*, 21(2), 98-137.
- 김광경, 이금실, 정미실 (2001). 다차원적 신체 이미지가 의복행동에 미치는 영향, *한국의류학회지*, 25(2), 358.
- 류애리, 송원영 (2013). 마른 이상적 체형의 내면화 및 신체비교가 이상섭식행동에 미치는 영향에 있어서 신체 수치심의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(2), 345-362.
- 손은정 (2008). 여대생의 자아존중감, 신체비교, 마른 이상적 체형의 내면화, 신체불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 885-901.
- 송경자, 김재숙 (2005). 신체이미지에 따른 성형요구, 자아개념, 의복행동 - 다중 측정 도구를 사용하여. *한국의류학회지*, 29(3), 391-402.
- 양계민 (1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향: 청소년기를 중심으로. *충북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 오문영 (2016). 고교 유형별 여고생의 사회부과적 완벽주의와 신체불만족의 관계: 신체비교, 사회비교경향성의 매개효과. 인천, 한국, 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오혜경 (2003). 여대생의 신체상, 자아존중감 및 자기효능감에 관한 연구. *성인간호학회지*, 15(2), 278-286.
- 유춘원 (2008). 양육환경, 양육태도, 자아존중감이 아동의 사회성 발달에 미치는 영향-청주 지역 어린이집 이용아동을 중심으로. *대전대학교 대학원 박사학위논문*.
- 육영숙 (2008). 여대생의 신체상과 섭식행동 및 자아 존중감의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 105-115.
- 이미선 (2013). 조직 내 페이스북 소통매체 활용 정도에 따른 조직문화와 감정노동 관계에 관한 연구: K준정부기관 사례를 중심으로. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이병혜 (2009). 매스미디어의 신체이미지와 자아존중감, 우울에 대한 영향. *한국방송학보*, 23(3), 166-204.
- 이정숙 (2001). 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. *한국교원대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이지연, 김혜원 (2016). 여고생의 사회부과적 완벽주의, 사회비교경향성, 신체비교, 신체불만족의 구조적 관계 분석. *사회과학연구*, 42(2), 253-276.
- 위은하 (2015). 청소년의 신체비교와 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과. *Family and Environment Research*, 53(2), 209-218.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세 논총*, 11(1), 107-130.
- 전소정, 성용준, 양은주 (2018). 소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계: 자기대상화 이론을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 23(1), 69-89.
- 정소라, 현명호 (2017). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 1035-1053.
- 조선명, 고애란 (2001). 외모에 대한 사회, 문

- 화적 태도와 신체이미지가 의복추구 혜택에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.
- 차승봉 (2011). 대학생의 Social Network Service 참여와 학습성과에 관한 구조방정식 모델. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 피승정 (2013). SNS 사용행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 허혜경, 김혜수 (2010). 청년발달. 서울: 학지사.
- 현정숙 (2007). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모비교, 신체상이 자아존중감에 미치는 영향. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍종필, 이시연 (2005). 잡지 속의 신체 이미지 광고에 대한 노출이 20대 여성의 기분과 신체불만족에 미치는 영향. *미디어, 젠더 & 문화*, 4, 72-118.
- 황진숙, 김윤희 (2006). 외모관리행동에 따른 신체이미지 및 심리적 안녕감. *복식*, 56(3), 143-155.
- 유성열 (2018. 3. 16). 여성 · 2030의 힘... 인스타그램, 페이스북 턱밑 추격. *국민일보*. <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923917525>에서 2018, 09, 01 자료 얻음.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- Cheung, M. W. L. (2007). Comparison of Approaches to Constructing Confidence Intervals for Mediating Effects Using Structural Equation Models. *Structural Equation Modeling*, 14(2), 227-246.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221.
- Diener, E, Wolsic, B., Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Dittmar, H. (2007). Consumer culture, identity and well-being: The search for the "good life" and the "body perfect." Ideals on Individuals' Identity and Well-Being. *Psychologist*, 18(1), 23-31.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-16.
- 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, 309-314.
- 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.
- Jasmin, S., & Trygstad, L. N. (1979). *Behavioral concepts and the nursing process*. London: Mosby Company.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120-135.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- 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.
- Lisa G. Aspinwall & Shelley E. Taylor. (1993). Effects of Social Comparison Direction, Threat, and Self-Esteem on Affect, Self-Evaluation, and Expected Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 708-722.
- Lup, K., Trup, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 247-252.
- Macho, S., & Ledermann T. (2011). Estimating, Testing, and Comparing Specific Effects in Structural Equation Models: The Phantom Model Approach. *Psychological Methods*, 16(1), 34-43.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Seltanni M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concern. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- 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.
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., Andrews, J., Balfour, L., & Bucholz, A. (1997). Three aspects of body esteem in adolescents and young adults: Differential relations with weight and self-esteem. *Research in Child Development*, 17(1), 145-160.
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 38(1), 85-90.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social



- comparison and a predictor of body dissatisfaction. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698.
  - OmniCore 페이스북 통계 자료. <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/>에서 2018, 9, 18 자료 얻음.
  - Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238.
  - Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
  - Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
  - Ruoxu Wang, Fan Yang, & Michel M. Haigh. (2016). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34, 274-283.
  - Settanni, M., & Marengo, D. (2015). Sharing feelings online: Studying emotional well-being via automated text analysis of Facebook posts. *Frontiers in Psychology*, 6.
  - Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the Relationship Between Frequency of Instagram Use, Exposure to Idealized Images, and Psychological Well-being in Women. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication.
  - Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
  - Steiger, J. H. (1990). Structural Model Evaluation and Modification: An Interval Estimation Approach. *Multivariate Behavioral Research*, 25, 173-180.
  - Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance A test of maturational status negative verbal commentary, social comparison, and socio-cultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorder*, 19, 193-202.
  - Thompson, J. K., Heinberg, L., & Tantleff-Dunn, S. (1991). The physical appearance comparison scale. *The Behavior Therapist*, 14, 174.
  - Thompson, C. J., & Hirschman, E. C. (1995). Understanding the socialized body: A poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research*, 22(2), 139-153.
  - Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758-765). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
  - 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, 23-44.
  - Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816-1836.
- 1차원고접수 : 2019. 04. 15.  
수정원고접수 : 2019. 08. 20.  
최종게재결정 : 2019. 08. 23.

## The Effects of Instagram Viewing Activity, Body Comparison, and Body Satisfaction on Self-Esteem of Female Undergraduate Students

Ji-Yun Mun

Sae-Young Han

Department of Child Development, The Ewha Womans University of Korea

The purpose of the study was to examine the effects of Instagram viewing activity, body comparison, and body satisfaction on the self-esteem of 219 female undergraduate students who participated in this study. They responded to questionnaires regarding Instagram viewing activity, body comparison, body satisfaction, and self-esteem. The main results of this study follow. First, Instagram viewing activity had an indirect effect on self-esteem through body comparison. Second, Instagram viewing activity indirectly influenced self-esteem through body comparison and body satisfaction. Specifically, increased Instagram viewing activity corresponds to increased levels of comparing one's body to another's. Further, body comparison decreases body satisfaction and, ultimately, diminished levels of body satisfaction lead to a decrease in self-esteem. In conclusion, this study offers the foundation for counseling aimed at preventing women's psychological maladjustment caused by increased body comparison or decreased body satisfaction.

*Key words* : Instagram viewing activity, body comparison, body satisfaction, self-esteem