



한국여성체육학회지, 2021. 제35권 제4호. pp. 1-16
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2021. Vol.35, No.4, pp. 1-16
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2021.12.35.4.1> (ISSN 1229-6341)

대학생의 인스타그램 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감의 관계*

유숙경(한국외국어대학교, 교수)·신규리**(서울과학기술대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 대학생들의 인스타그램 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감 간의 관계를 검증하는 것이다. 이 같은 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 구글 설문조사를 활용하여 최종 213명의 자료가 분석에 활용되었다. 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석 및 구조모형분석 등이 실시되었으며, 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 인스타그램 사진편집과 글쓰기 행동이 증가할수록 신체감시성이 높아졌으며, 이때 사진편집의 영향력이 매우 큰 것으로 나타났다. 둘째, 대학생들의 신체수치심은 인스타그램 이용 행동 중에서도 유일하게 글읽기 행동 만을 통해 증가되었다. 또한 인스타그램 글쓰기와 사진편집 행동은 신체감시성을 매개하여 신체수치심을 증가시키는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생의 인스타그램 글읽기는 신체수치심을 매개하여 자아존중감을 낮추는 것으로 나타났다. 또한 신체수치심은 대학생의 자아존중감 낮추는 가장 큰 영향요인 것으로 드러났다. 이상의 결과를 통해, 특정 인스타그램의 이용행동은 대학생의 객체화된 신체의식을 강화시킬 뿐 아니라, 자아존중감의 감소에도 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 본 연구는 향후 객체화된 신체의식의 형성에 대한 긍정적 개입요인의 탐색과 적용이 필요함을 시사해준다.

한글 주요어 : 인스타그램 이용행동, 신체수치심, 신체감시성, 자아존중감, 객체화된 신체의식

* 이 연구는 2021학년도 한국외국어대학교 교내학술연구비의 지원에 의하여 이루어진 것임

** 신규리, 서울과학기술대학교, E-mail : kyuleeshin@seoultech.ac.kr

I. 서론

신체불만족 현상을 연구해온 Palladino-Green과 Pritchard(2003)에 따르면, 부정적 신체상의 형성과 경험은 신체의 객체화로 인해 발생되며, 이러한 부정적 경험은 주로 대중매체를 통해 전파되고 내면화된다고 하였다. 객체화된 신체의식(objectified body consciousness)은 여성들이 자신의 신체를 객체로서 바라보고 느끼는 심리적 경험으로 정의할 수 있다(Fredricson, Roberts, 1977). 즉, 자신의 신체를 스스로의 관점에서 온전히 평가하는 것이 아니라, 제 3자의 시선에서 관찰하듯 바라보며 객체로 간주하게 됨을 의미한다(Mckinley, 1995). 이와 관련하여 Mckinley와 Hyde(1996)는 특히 여성들의 경우, 자신의 신체를 외부 관찰자의 시선에서 보도록 학습되며, 대중매체를 통해 창출·전달되는 신체적 아름다움에 대한 신념과 기준을 마치 자신의 기준처럼 내면화한다고 하였다. 그런데 이상적 아름다움, 멋진 신체에 대한 내면화의 과정에서 가장 문제가 되는 것은 바로 이러한 문화적 신체 표준을 개개인 스스로가 설정하였으며, 심지어 노력한다면 이러한 표준을 달성할 수 있다고 믿고 있다는 점이다. 그러나 이미 다수의 신체상 관련 선행연구물을 통해 사회문화적으로 통용되는 이상적 아름다움의 기준은 우리의 현실 세계를 반영하지 못하는 매우 비현실적 기준이며, 이러한 비현실적 미의 기준을 무관적으로 내면화하고 추종하는 과정에서 많은 이들은 심리적 문제를 겪게 된다고 보고하고 있다(문화강, 이현화, 2018; 신규리, 2019; 이미숙, 2014; 전현진, 정명선, 2011;

Fardouly, Willburger, & Vartanian, 2017; Thomson & Heinberg, 1999; You & Shin, 2016). 그리고 이러한 심리적 취약성은 특히 사회적 비교나 타인의 평가와 시선에 더욱 민감하게 반응하는 동양인, 여성, 그리고 젊은 연령층에서 더 많이 나타난다(김완석, 유연재, 2012). 실제로 신체상 인지와 정신건강 간의 관계를 다룬 다수의 선행연구물은 이러한 외모에 대한 사회문화적 압력, 내면화 그리고 신체의 객체화 현상이 우울, 불안, 사회적 체형 불안을 높이고, 신체존중감이나 자아존중감을 낮추며, 심리적 웰빙이나 삶의 질에도 부정적 영향을 미친다고 하였다(신규리, 2019; 이민선, 이현화, 2017; 정용민, 2011; Kim & Park, 2020). 또한 객체화된 신체의식이 진전되어 신체에 대한 감시성과 신체수치심이 강화될수록 거식증이나 폭식증 같은 이상섭식행동이 나타나고, 과도한 운동증독과 같은 행위증독까지 유발하는 것으로 알려져있다(김다희, 박민정, 2020; 박수아, 2019; 정수인, 양수진, 2020; 최경의, 박기환, 2019). 이는 오늘날의 외모 지상주의 사회가 여성에게는 날씬함과 마름지향, 남성들에게는 근육지향과 같은 천편일률적이고 도달하기 어려운 신체적 매력성의 지표를 제시하고 있으며, 많은 이들이 이러한 표준을 내면화하는 과정에서 심리적 어려움을 겪게 되기 때문이다. 실제로 우리는 제시된 사회문화적 표준에 근거하여 자신의 신체를 끊임없이 감시하고, 만약 자신의 신체나 외모가 이 같은 기준을 충족시키지 못할 경우에는 신체수치심이나 사회적 체형불안이 심화되며, 자아존중감과 자기가치의 정립에까지 문제가 발생된다는 것이다.

한편 이러한 신체의 객체화 현상을 학습하고 사

회화 하는 과정에서 대중매체의 영향력은 또래나 부모집단에 비해 파급효과가 막대하다고 알려져 있다 (박수아, 2019; 전소정, 성용준, 양은주, 2018 ; 정용민, 2011). 이와 관련하여 Cusumano와 Tompson(1997)에 따르면, 대중매체는 통해 전달되는 다양한 신체 외모에 대한 메시지들은 이상적 기준을 제공함과 동시에, 인간의 신체이미지 지각에도 큰 영향을 미친다고 하였다. 결국 대중매체는 신체를 객체화하도록 부추기는 가장 강력한 매개체이며, 결과적으로는 신체에 대한 수치심(body shame)과 신체감시성(body surveillance)과 같은 자기 신체에 대한 부정적 경험을 경험하게 한다. 그러나 지금까지 수행된 일부의 선행연구물(권선미, 2016; 김미희, 2015; 전소정 외, 2018; 정수인, 양수진, 2020; Engeln, Loach, Imundo, & Zola, 2020; Hendrickse, Arpan, Clayton, Ridgway, 2017)은 인스타그램이나 페이스북 등의 이용시간 또는 인스타그램 업로딩 행동과 같은 단편적 이용행동이 부정적 신체인식 경험에 미치는 영향력 정도에만 주목하였다. 그러나 신체수치심, 신체감시성과 같은 객체화된 신체의식의 수준은 다양한 매스미디어 이용형태, 유형에 따라 보다 상이할 수 있다. 예를 들면 신체게시물과 관련한 글읽기나 글쓰기와 같은 인스타그램 이용의 각 유형은 객체화된 신체의식이나 자아존중감 수준에 각기 다른 영향을 미칠 수 있을 것으로 예측된다. 이에 본 연구에서는 인스타그램을 이용하는 한국 대학생들을 대상으로 이들의 다양한 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감 간의 관계를 검증하고자 한다. 이에 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 대학

생의 인스타그램 이용행동(글읽기, 글쓰기, 반응하기, 편집하기)은 신체감시성에 정(+)적 영향을 미칠 것이다. 둘째, 대학생의 인스타그램 이용행동과 감시성은 신체수치심에 정(+)적 영향을 미칠 것이다. 셋째, 대학생의 신체감시성과 신체수치심은 자아존중감에 부(-)적 영향을 미칠 것이다.

II. 연구 방법

1. 분석 대상

본 연구에서는 한국 대학생의 인스타그램 이용 행동과 신체감시성과 신체수치심 및 자아존중감의 관계를 검증하기 위하여 구글 설문을 작성하여 조사하였다. 2021년 8월 27일부터 시작된 설문조사는 총 6일에 걸쳐 실시되었으며, 수합된 총 223부의 설문지 중 결측치가 포함된 10부의 응답을 제외하고, 최종 213명의 설문이 분석에 활용되었다. 본 연구대상자들의 주요 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다. 성별은 남학생(39.4%), 여학생(60.6%)으로 여학생의 비율이 좀 더 높으며 전공은 자연·공학계열(60.6%)학생의 분포가 가장 높은 것으로 나타났다. 연구대상자의 BMI(Body Mass Index: 체질량지수)는 아시아 성인을 기준으로 정상체중(61.5%), 과체중(23.5%), 저체중(3.8%)의 순으로 나타난 반면, 주관적 체형지각은 보통이다(40.8%), 약간 마른편이다(25.4%), 약간 살찐편이다(25.4%), 매우 마른편이다(5.2%)의 순으로 나타나, 객관적 체형과 주관적인 체형지각 간에는 차이가 있음이 드러났다. 이들의 1일 평균 인스타그램 이용 시간은 평

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

| | 구 분 | 인원(%) | 구 분 | 인원(%) | |
|-------------|-----------|------------|--------------------------|------------------|------------|
| 성별 | 남학생 | 84(39.4%) | 인스타그램 일일 평균 이용시간(분) | 65.314 | |
| | 여학생 | 129(60.6%) | | | |
| 학년 | 1학년 | 66(31.0%) | 전공계열 | 인문·사회계열 | 30(14.1%) |
| | 2학년 | 36(16.9%) | | 자연·공학계열 | 129(60.6%) |
| | 3학년 | 29(13.6%) | | 의학·간호계열 | 3(1.4%) |
| | 4학년 | 48(22.55%) | | 예술·체육계열 | 42(19.7%) |
| | 휴학 | 8(3.8%) | | 기타 | 3(1.4%) |
| BMI | 저체중 | 32(15.0%) | 인스타그램 이용 목적 (다중응답) | 소통 | 180(84.5%) |
| | 정상체중 | 131(61.5%) | | 연예인/모델/유명 인스타그램머 | 110(51.7%) |
| | 과체중 | 50(23.5%) | | 패션 | 85(39.9%) |
| 주관적 체형지각 | 매우 마른편이다 | 11(5.2%) | 운동 | 45(21.1%) | |
| | 약간 마른편이다 | 54(25.4%) | 뷰티 | 37(17.3%) | |
| | 보통이다 | 87(40.8%) | 요리 | 29(13.6%) | |
| | 약간 살찐 편이다 | 54(25.4%) | 쇼핑 | 22(10.3%) | |
| | 매우 살찐 편이다 | 7(3.3%) | 인테리어 | 16(7.5%) | |

균 1시간 5분 정도이며, 인스타그램을 이용하는 목적(다중응답)은 소통(84.5%), 유명 연예인이나 인스타그램머(51.7%), 패션(39.9%), 운동(21.1%)의 순으로 다양하게 나타났다.

2. 측정도구

본 연구에서는 대학생의 인스타그램 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감의 관계를 검증하기 위하여 온라인을 통한 설문지가 사용되었다. 설문지의 주된 내용은 인구통계학적 특성변인 총 7문항, 객체화된 신체외식(신체수치심, 신체감시성) 총 16문항, 자아존중감 총 10문항 및 인스타그램 이용에 대한 총 13문항으로 구성되어 있다.

1) 인구통계학적 특성

본 연구에서는 연구대상자의 성별, 학년, 전공계

열, 주관적 체형지각, BMI 산출을 위한 키와 몸무게, 인스타그램 일일 평균 이용 시간 및 이용 목적을 인구통계학적 특성으로 포함하였다. BMI는 아시아 태평양지역의 성인 분류 기준에 근거(염영희, 이규은, 2010)하여 저체중, 정상체중, 과체중의 3개 그룹으로 분류하여 제시하였다. 인스타그램 이용시간은 분 단위로, 이용목적은 다중응답(3순위)의 형태로 측정하였다.

2) 인스타그램 이용행동

본 연구에서의 인스타그램 이용행동은 페이스북 이용을 구체적인 이용행위별로 범주화하여 글쓰기(posting), 글읽기(reading), 반응하기(reacting)로 측정한 권선미(2016)의 문항을 인스타그램 상황에 맞도록 수정·보완하여 활용하였다. 또한 이상의 3가지 이용행동 유형에 더하여 사진편집(photo

editing)행위를 추가하여 측정하였다. 이는 본 연구가 인스타그램 이용 대학생들의 신체감시성과 신체수치심 그리고 자아존중감 간의 관계에 주목하고 있고, 사진편집 행위는 신체가 포함된 글쓰기 행위와 함께 수반되는 주요 행동 중 하나라고 판단하였기 때문이다. 한편 본 연구에서 측정된 인스타그램 이용행동(글쓰기, 글읽기, 반응하기, 사진편집)은 모두 전소정 외(2018)가 제시한 '신체가 포함된 게시물'의 정의에 따라 한정지어 측정하였다. 예를 들면 신체가 포함된 사진과 동영상의 범위를 전신사진이나 동영상 또는 신체의 일부가 대부분을 차지하는 사진, 인스타그램이나 연예인 등과 같은 유명인의 사진이나 동영상으로 한정하여 설명하고 설문을 진행하였다.

이상의 과정을 거쳐 본 연구에서 최종적으로 측정한 인스타그램 이용행동의 세부내용은 다음과 같다. 첫째, 글쓰기 행동은 자신의 감정이나 생각을 인스타그램에 기록하는 행위로서, 프로필에 신체가 포함된 사진으로 변경하거나 신체가 포함된 사진이나 동영상을 스토리에 게시하는 등의 행위를 말한다. 둘째, 글읽기 행동은 게시물이나 스토리, 프로필을 읽는 행위를 의미하며, 타인의 신체가 포함된 게시물 또는 스토리를 읽거나 다른 사람의 피드에 방문하여 프로필이나 게시물을 읽는 행위가 포함된다. 셋째, 반응하기는 게시물이나 스토리를 읽고, 이에 대한 반응을 하는 행위를 뜻하며, 신체가 포함된 게시물에 '좋아요'를 누르거나, 댓글을 달고 저장하는 행위 등이 포함된다. 마지막으로 사진편집 행동은 사진 또는 동영상을 편집하거나 어플을 사용하는 행위로서, 자신의 신체가 포함된 사진이나 동영상을 업로드할 때 편집하거나 관련 어플을

사용하는 등의 행위가 포함된다.

3) 신체감시성과 신체수치심

신체감시성(body surveillance)과 신체수치심(body shame)은 Mckinley & Hyed(1996)의 객체화된 신체 의식(OBCS: Objectified Body Consciousness)척도를 한국판 척도(K-OBCS: Korean Version of Objectified Body Consciousness Scales)로 개발·타당화한 김완석, 유연재와 박은아(2007)의 설문을 사용하여 측정하였다. K-OBCS는 성별에 관계 없이 한국 대학생에게 적용할 수 있도록 개발된 척도로써, 신체감시성과 신체수치심을 측정하는 문항은 총 16문항이며, 5점 척도로 구성되어 있다.

4) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 You와 Shin(2016)이 번안하여 사용한 척도를 활용하였다. 자아존중감 척도는 자신을 어떻게 바라보는 가에 대한 질문으로 '나는 다른 사람만큼이나 가치 있는 사람이라고 믿는다', '나는 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있다', '때때로 나는 내가 전혀 유능하지 못하다고 생각한다(R)' 등의 문항이 포함되어 있다. 자아존중감을 측정하는 문항은 총 10 문항으로 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(4점)까지 4점 리커트 방식으로 응답하며, 총합 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 해석된다.

3. 측정도구의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 주요 측정 도구에 대한 구조적 타

당도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 이때 측정도구의 타당도에 대한 적합도 지수는 홍세희(2008)의 제안(TLI=.90이상, CFI=.90이상, RMSEA=.08이하, $Q_{값}=3.0$ 이하)에 따라 TLI, CFI, CMIN, RMSEA를 활용하여 판단하였다. 확인적 요인분석을 실시한 결과, 측정도구의 전체 적합도 지수는 $Q(x^2/df) = 1.901$; TLI=.886; CFI=.902; RMSEA=.065로 본 연구의 측정도구에 대한 구조적 타당도는 비교적 적합한 것으로 나타났다(표2 참조). 마지막으로 측정도구의 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's α 계수를 산출한 결과 .767~.908로 나타나, Nunally

(1978)의 적합도 기준(.70 이상)을 모두 충족시키는 것으로 나타났다.

4. 자료처리 방법

본 연구에서는 IBM SPSS Statistics 25와 AMOS 22 프로그램을 활용하여 자료를 처리하였다. 구체적으로 살펴보면, 인구통계학적 변인(성별, 학년, 전공계열, 주관적 체형지각, BMI 산출을 위한 키와 몸무게, 인스타그램 일일 평균 이용시간 및 이용 목적)에 대한 빈도분석을 실시하였다. 또한 주요 측정 도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 확인적 요인분석과 신뢰도 검증을 실시하였다. 이후

표 2. 주요 측정도구의 타당도 검증(확인적 요인분석)

| 구성개념 | 측정변인 | 표준화된 회귀계수 | 비표준화된 회귀계수 | t | Cronbach's α |
|-----------------------|---------|-----------|------------|-----------|---------------------|
| 인스타그램 이용행위 (13) | 글쓰기(3) | .590 | 1.000 | - | .798 |
| | 글읽기(3) | .584 | 1.112 | 4.403*** | |
| | 반응하기(4) | .493 | .897 | 4.509*** | |
| | 사진편집(3) | .760 | 1.603 | 4.999*** | |
| 신체감시성 (5) | 신체감시성 1 | .713 | 1.000 | - | .767 |
| | 신체감시성 2 | .649 | 1.007 | 7.906*** | |
| | 신체감시성 3 | .505 | .709 | 6.336*** | |
| | 신체감시성 4 | .597 | 1.008 | 7.363*** | |
| | 신체감시성 5 | .713 | 1.119 | 8.467*** | |
| 신체수치심 (5) | 신체수치심 1 | .598 | 1.000 | - | .783 |
| | 신체수치심 2 | .845 | 1.304 | 8.100*** | |
| | 신체수치심 3 | .699 | .995 | 7.879*** | |
| | 신체수치심 4 | .569 | .920 | 6.779*** | |
| | 신체수치심 5 | .601 | .928 | 6.368*** | |
| 자아존중감 (7) | 자아존중감 1 | .739 | 1.000 | - | .908 |
| | 자아존중감 2 | .845 | .975 | 12.343*** | |
| | 자아존중감 3 | .822 | .946 | 11.978*** | |
| | 자아존중감 4 | .740 | .930 | 10.714*** | |
| | 자아존중감 5 | .710 | .802 | 10.240*** | |
| | 자아존중감 6 | .781 | .776 | 11.347*** | |
| | 자아존중감 7 | .760 | .749 | 11.013*** | |

[모형적합도] $\chi^2=342.225(df=180, p=.000)$; $Q=1.901$; TLI=.886; CFI=.902; RMSEA=.065

*** $p<.001$

대학생들의 인스타그램 이용행동 각 유형과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감 간의 관계를 검증하기 위하여 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 마지막으로 매개변인의 간접효과에 대한 유의성 검증은 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며, 모든 통계치의 유의수준은 .05 수준으로 하였다.

Ⅲ. 결과

1. 인스타그램 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감 간의 관계

1) 연구모형의 적합도

본 연구에서 제시한 연구모형의 가설검증을 위하여 구조방정식 모형분석을 실시한 결과, 연구모형에 대한 전반적 적합도가 확인되었다(표 3 참조). 분석 결과 TLI=.903, RMSEA=.060, CFI=.919로

나타나 연구모형의 적합도가 확인되었다.

표 3. 연구모형의 적합도 검증

| TLI | CFI | RMSEA | $\chi^2(df)$ | $Q(\chi^2/df)$ |
|------|------|-------|--------------|----------------|
| .903 | .919 | .060 | 309.107(175) | 1.766 |

*** $p<.001$

2) 가설검증 결과

이상과 같이 연구모형의 적합도를 확보한 후, 구조방정식 모형분석을 통해 대학생의 인스타그램 이용행동과 신체감시성, 신체수치심 및 자아존중감의 관계를 검증하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다. 첫째, 대학생들의 인스타그램 이용행동이 신체감시성에 미치는 영향은 일부 이용행동(글쓰기, 사진편집)에서만 부분적으로 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 인스타그램 글쓰기($\beta=.205, p<.05$)와 인스타그램 사진편집($\beta=.405, p<.001$)이 신체감시성에 미치는 영향만 통계적으로 유의하게 나타났

표 4. 연구가설의 검증결과

| 가설 | 경로 (DV ← IV) | 경로계수 | S.E. | t | 가설검증 |
|--|--------------------|---------------|------|----------|------|
| [가설 1] 신체감시성 ← 인스타그램 이용행동 | | | | | |
| 가설 1-1 | 신체감시성 ← 인스타그램 글쓰기 | .128 (.205) | .050 | 2.573* | 채택 |
| 가설 1-2 | 신체감시성 ← 인스타그램 글읽기 | .031 (.056) | .044 | .712 | |
| 가설 1-3 | 신체감시성 ← 인스타그램 반응하기 | -.090 (-.154) | .048 | -1.865 | |
| 가설 1-4 | 신체감시성 ← 인스타그램 사진편집 | .204 (.405) | .040 | 5.111*** | 채택 |
| [가설 2] 신체수치심 ← 인스타그램 이용행동 / 신체감시성 | | | | | |
| 가설 2-1 | 신체수치심 ← 인스타그램 글쓰기 | -.060 (-.082) | .060 | -1.002 | |
| 가설 2-2 | 신체수치심 ← 인스타그램 글읽기 | .115 (.177) | .053 | 2.165* | 채택 |
| 가설 2-3 | 신체수치심 ← 인스타그램 반응하기 | -.008 (-.012) | .058 | -.145 | |
| 가설 2-4 | 신체수치심 ← 인스타그램 사진편집 | .046 (.078) | .050 | .914 | |
| 가설 2-5 | 신체수치심 ← 신체감시성 | .308 (.263) | .117 | 2.634** | 채택 |
| [가설 3] 자아존중감 ← 신체감시성 / 신체수치심 | | | | | |
| 가설 3-5 | 자아존중감 ← 신체감시성 | .028 (.028) | .084 | .336 | |
| 가설 3-6 | 자아존중감 ← 신체수치심 | -.261 (-.302) | .075 | -3.488** | 채택 |

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

()수치는 표준화된 계수값임

다. 이는 자신의 신체가 포함된 사진이나 동영상 업로드 시에 편집을 많이 하고, 게시물 빈도가 높고 자주 변경할수록 이들의 신체감시성은 높아짐을 의미한다. 이로써 가설 1은 일부 채택되었다.

둘째, 대학생들의 인스타그램 이용행동과 신체감시성이 신체수치심에 미치는 영향 또한 부분적으로 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 인스타그램 이용행동 중에서는 인스타 글읽기($\beta=.177$, $p<.05$)만이 신체수치심에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 신체감시성($\beta=.263$, $p<.01$) 또한 신체수치심에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 다른 사람의 신체가 포함된 게시물이나 피드에 자주 방문하여 스토리나 게시물을 읽을수록 신체수치심이 높아짐을 의미한다. 한편 신체수치심에 대한 인스타그램 글쓰기와 사진편집은 신체감시성을 매개하는 간접적 효과가 있음도 확인되었다. 이에 가설 2도 일부 채택되었다.

셋째, 대학생들의 자아존중감은 신체수치심에 의해서만 통계적으로 유의하게 감소되는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 신체수치심($\beta=.302$, $p<.01$)만이 자아존중감에 유의한 영향을 미쳐, 신체에 대한 수치심이 높아질수록 스스로를 가

치있는 사람이라 여기는 긍정적 태도와 자신감이 떨어지게 됨을 알 수 있다. 한편 자아존중감에 대한 인스타그램 글쓰기와 사진편집은 신체감시성과 신체수치심을 매개하는 간접적 효과가 있었다. 또한 자아존중감에 대한 인스타그램 글읽기의 효과는 신체수치심을 매개하는 간접적 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이로써 가설 3 역시 일부 채택되었다.

2. 간접효과에 대한 유의성 검증

부트스트래핑 분석을 통해, 가설검증 과정에서 드러난 매개변인의 간접효과에 대한 유의성을 검증한 결과는 다음의 <표 5>와 같다.

1) 신체수치심에 대한 간접효과의 유의성 검증

인스타그램 글쓰기 및 사진편집과 신체수치심의 관계에서 신체감시성의 간접효과를 살펴본 결과, 인스타그램 글쓰기가 신체수치심에 미치는 간접효과는 .054로 나타났다. Two-tailed significance (BC)방법(김계수, 2007; 우종필, 2013)을 이용하여 간접효과에 대한 통계적 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰수준에서 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(.016 <.05). 다음으로 인스

표 5. 신체수치심 및 자아존중감에 대한 간접효과의 유의성 검증

| 간접효과의 유의성 검증 | 비표준화 계수(표준화계수) | S.E. | p |
|------------------------------------|----------------|------|------|
| [신체수치심에 대한 간접효과] | | | |
| 신체수치심 ← 신체감시성 ← 인스타그램_글쓰기 | .039(.054)* | .034 | .016 |
| 신체수치심 ← 신체감시성 ← 인스타그램_사진편집 | .063(.106)* | .057 | .035 |
| [자아존중감에 대한 간접효과] | | | |
| 자아존중감 ← 신체수치심 ← 신체감시성 ← 인스타그램_글쓰기 | .009(.014) | .037 | .782 |
| 자아존중감 ← 신체수치심 ← 인스타그램_글읽기 | -.032(-.056)* | .037 | .038 |
| 자아존중감 ← 신체수치심 ← 신체감시성 ← 인스타그램_사진편집 | -.023(-.044) | .041 | .275 |

* $p<.05$

()수치는 표준화된 계수값임

타그램 사진편집이 신체수치심에 미치는 간접효과는 .106으로 나타났으며, 간접효과에 대한 통계적 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(.035<.05). 이상의 결과를 통해, 자신의 신체 관련 게시글을 자주 올리고, 사진을 보정하는 행동들이 많아질수록 신체감시성이 높아지고 결과적으로는 신체에 대한 수치심까지 높아짐을 알 수 있다.

2) 자아존중감에 대한 간접효과의 유의성 검증

인스타그램 글쓰기 및 사진편집과 자아존중감 간의 관계에서 신체감시성과 신체수치심의 간접효과를 살펴본 결과, 인스타그램 글쓰기 및 사진편집이 자아존중감에 미치는 간접효과는 각각 .014와 -.044였으나, 이러한 간접효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 다음으로 인스타그램 글읽기가 자아존중감에 미치는 간접효과는 -.056으로 나타났으며, 간접효과에 대한 통계적 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(.038<.05). 이상의 결과를 통해, 타인의 신체가 포함된 게시물이거나 스토리를 자주 읽는 학생일수록 신체에 대한 수치심이 높아지고, 이는 다시 스스로에 대한 자신감이나 긍정적 태도를 저해함으로써 자아존중감을 낮춘다는 것을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

매스미디어를 통한 학습과 사회화의 과정 속에서

우리는 사회문화적으로 통용되는 이상적 아름다움과 신체에 대한 표준을 내면화하고 무비판적으로 수용하게 된다(이창섭, 남상우, 2016). McKinley와 Hyde(1996)에 따르면 이러한 내면화의 과정 속에서 자기 신체에 대한 부정적 경험과 끊임없는 감시가 이루어지게 되며, 이를 통해 경험하게 되는 신체에 대한 수치심은 개인의 정신건강 측면에까지 다양한 문제를 야기하게 된다. 특히 본 연구에서 주목한 대학생의 경우, 신체나 자신의 외모에 대한 관심이 증대될 뿐 아니라, 신체적 자기평가를 통한 자기가치의 형성이 매우 주요한 시기에 속한다(Crocker & Wolfe, 2001).

이에 본 연구에서는 그간 객체화된 신체의식의 형성에 있어 가장 주요한 영향을 미친다고 지목되어온 매스미디어의 영향을 대학생들이 가장 빈번하게 사용하고 접하는 공간인 인스타그램을 통해 평가하였다. 보다 구체적으로는 인스타그램을 이용하는 대학생들을 대상으로 인스타그램의 이용행동을 신체와 관련된 글쓰기, 글읽기, 반응하기, 사진편집의 세부 유형을 구분하여 이들 각 유형이 신체감시성과 신체수치심 및 자아존중감에 미치는 영향을 탐색하였다.

이는 신체상 관련 대다수의 선행연구물을 통해 대중매체를 통해 전달되는 신체에 대한 메시지와 이에 대한 내면화가 인간의 신체상 인식에 미치는 파급력이 매우 크다고 밝혀졌기 때문이다. 따라서 자신의 신체 또는 타인의 신체와 관련된 글읽기, 반응하기, 글쓰기 및 사진편집 등의 인스타그램 이용행동들은 신체감시성은 물론 신체수치심에까지 강한 정적관계를 이룰 것이라는 가설을 설정하였다. 특히 본 연구의 경우, 인스타그램의 각 이용행

동 유형별로 세분화하여 객체화된 신체인식(신체감시성, 신체수치심) 및 자아존중감에 대한 영향력을 살펴보고 있기에 학문적으로 매우 의미있는 시도라 판단된다. 이에 본 연구의 주요 연구 결과를 중심으로 다음과 같은 논의가 도출하였다.

첫째, 대학생의 인스타그램 이용행동 중 인스타그램 글쓰기와 사진편집 만이 신체감시성에 정(+)적인 영향을 미쳤다. 이때 신체감시성에 대한 사진편집의 영향력이 압도적으로 높게 나타났다. 대학생의 여가스포츠 참가 수준에 따른 객체화된 신체 의식과 사회적 체형불안 간의 관계를 검증한 신규리(2019)에 따르면, 미디어를 통해 전파되는 상징적인 신체상 이미지와는 다른 현실을 살아가는 우리는 늘상 자신의 몸을 객체화시키고 끊임없이 타자의 눈으로 감시하는 상황 속에 놓이게 된다고 하였다. 연구 결과, 신체감시성은 대학생들의 인스타그램 이용행동 중에서도 글쓰기와 사진편집 유형에 의해서만 증가되는 것으로 나타났다. 이들 유형은 공통적으로 자신의 신체가 포함된 게시물을 타인에게 공개한다는 특징이 있다. 그런데 이때 글쓰기와 사진편집 행위는 단순히 게시물의 업로드와 공유행동인 것이 아니라, 여러 의미를 함축하고 있다고 볼 수 있다. 즉, 대중매체를 통해 반복적으로 내면화된 자기대상화의 경험은 신체 관련 게시물을 작성하는 과정에서 이미 타인의 관점과 평가를 반영하게 만든다. 이 때문에 글쓰기와 사진편집 행동들이 강화될수록, 대학생들의 신체감시성 또한 증가하게 됨을 유추해 볼 수 있다. 특히 본 연구에서 대학생의 신체감시성은 글읽기 행동보다도 사진편집 행동을 통해 더 높아지는 것으로 나타났다. 사진편집 행동은 어플 등을

사용하여 자신의 신체관련 게시물을 편집하는 행위이므로, 사회 보편적으로 받아들여지고 있는 이상적인 미에 대한 추종을 대학생들 스스로가 끊임없이 실천하고 있음을 시사한다. 한편 대학생의 인스타그램 사진편집과 글쓰기 행동이 증가할수록 신체감시성은 높아진다는 본 연구의 결과는 신체 관련 게시물의 공유와 사진편집 시간이 신체감시성에 영향을 미친다고 주장한 Cohen, Newton-John과 Slater(2018)에 의해서도 일부 지지된다.

둘째, 대학생의 인스타그램 이용행동 중 인스타그램 글읽기행동 만이 신체수치심에 정(+)적 영향을 미쳤다. 한편 인스타그램 글쓰기와 사진편집은 신체수치심에 대한 직접적 효과는 없었으나, 신체감시성을 매개하여 신체수치심을 높이는 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서의 인스타그램 글읽기는 타인의 신체가 포함된 게시물을 자주 방문하여 읽고 보는 행동을 뜻하는데, 결국 이렇듯 대중매체와 타인으로부터 형성되는 문화적 신체표준과 자신의 신체상이 일치하지 않을 경우, 신체에 대한 수치심이 발현됨을 유추해 볼 수 있다. 여성의 소셜미디어 이용행동과 신체상 간의 관계를 연구한 전소정 외(2018)의 연구 또한 여성들의 브라우징 행동은 이상적 신체상에 대한 지속적 노출을 경험하게 함으로써 신체에 대한 수치심을 증가시킨다고 하였다. 한편 신체와 관련된 글쓰거나 사진편집 행동은 신체수치심에 직접적 영향을 미치지 않았다. 그러나 본 연구결과를 통해 대학생들의 빈번한 신체 관련 글쓰기와 사진편집 행동은 신체감시성을 촉발시키고, 이는 다시 신체에 대한 수치심 증가로 이어진다는 것을 알 수 있다. 신체감시성

에 의한 신체수치심의 증가는 이미 몇몇 선행연구 (Fredrickson & Roberts, 1997; Wang, Wang, Yang, Zeng, & Lei, 2020)를 통해 밝혀진 바 있어 본 연구를 지지해 준다.

셋째, 대학생의 인스타그램 글읽기는 신체수치심을 매개하여 자아존중감에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 신체수치심은 대학생의 자아존중감 낮추는 가장 큰 영향요인으로, 신체수치심이 높아질수록 자아존중감은 낮아졌다. 신체에 대한 수치심은 이상적으로 내면화된 가치와 자신이 불일치함으로 인해 갖게 되는 자아와 관련된 의식 (Mackinley, Hyde, 1996)이라 볼 수 있다. 사람들은 이처럼 자신의 신체가 내면화된 이상향과 상이하다고 인식할 때 신체불만족, 신체수치심과 같은 부정적 감정을 경험하며, 오늘날의 대중매체는 이러한 경험들을 확장시킨다(Engeln, et al, 2020). 오늘날 인스타그램의 빈번한 이용과 이러한 대중매체를 통해 전파, 내면화되는 이상적 아름다움에 대한 무분별한 수용은 결국 자신의 신체를 사회문화속에 제시하는 아름다움과 멋짐의 준거 틀에 맞추어 대상화하고, 추종하게 한다. 그리고 이러한 행동들은 결국 많은 이들의 정신건강에 좋지 않은 영향을 미치게 된다. 본 연구에서도 높은 신체수치심은 결국 자아존중감과 같은 정신건강에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나, 건전하지 못한 신체인식의 형성이 얼마나 우리의 신체적, 정신적 건강에 해를 미치는 가를 보여준다. 결국 인스타그램의 이용 증가는 객체화된 신체의식(신체감시성, 신체수치심)을 강화하고 나아가 자아존중감의 저하를 가져와 다양한 정신적 문제를 유발시킬 수 있음이 확인된 것이다.

이러한 연구결과를 통해 신체상 인지에 대한 적절한 미디어 리터러시 교육의 필요성 또한 부각된다. 또한 후속 연구에서는 미디어에 의한 객체화된 신체의식 형성에 영향을 미칠 수 있는 긍정적 개입요인들을 탐색하는 연구가 수행될 수 있을 것이다. 예를 들어 적극적 신체조절의 개념으로써 여가스포츠 참가수준, 참가유무의 조절효과를 파악하는 연구라던가, 또는 긍정적 신체상 교육개발과 이에 대한 효과성을 검증하는 연구를 들 수 있다.

2. 결론

본 연구의 목적은 대학생의 인스타그램 이용행동(글읽기, 글쓰기, 반응하기, 편집하기)이 신체감시성과 신체수치심 및 자아존중감에 미치는 영향을 검증하는 것이다. 이 같은 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 구글 설문조사를 활용하여 총 223명의 대학생을 대상으로 설문을 수행하였으며, 최종 213명의 자료가 분석에 활용되었다. 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석 및 구조모형분석 등이 실시되었으며, 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 인스타그램 사진편집과 글쓰기 행동이 증가할수록 신체감시성이 높아졌으며, 이때 사진편집의 영향력이 매우 큰 것으로 나타났다. 둘째, 대학생들의 신체수치심은 인스타그램 이용행동 중에서도 유일하게 글읽기 행동 만을 통해 증가되었다. 또한 인스타그램 글쓰기와 사진편집 행동은 신체감시성을 매개하여 신체수치심을 증가시키는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생의 인스타그램 글읽기는 신체수치심을 매개하여 자아존중감을 낮추는 것으로 나타났다. 또한 신체수치심은 대학생의 자아존중감 낮

추는 가장 큰 영향요인 것으로 드러났다. 이상의 결과를 통해, 특정 인스타그램의 이용행동은 대학생의 객체화된 신체의식을 강화시킬 뿐 아니라, 자아존중감의 감소에도 영향을 미친다는 것이 확인되

었다. 본 연구는 향후 객체화된 신체의식의 형성에 대한 긍정적 개입요인의 탐색과 적용이 필요함을 시사해준다.

참고문헌

- 권선미(2016). **페이스북 이용행위가 부정적 감정을 통해 모방행동 및 주의집중에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자 대학교 대학원.
- 김계수(2007). **AMOS 7.0 구조방정식 모형분석**. 서울: 한나래출판사.
- 김다희, 박민정(2020). SNS 여성 이용자의 신체불만족과 식이장애에 미치는 영향요인에 관한 연구: 대상화이론과 사회비교이론을 중심으로. **한국의류산업학회지**, 22(4), 469-480.
- 김미희(2015). 페이스북 이용이 여자 대학생의 부정적 신체 이미지에 미치는 영향. **한국언론학보**, 59(5), 272-297.
- 김완석, 유연재(2012). 한국 대학생의 신체이미지: 일본, 중국과의 비교를 토대로. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 18(2), 301-327.
- 김완석, 유연재, 박은아(2007). 한국판 객체화 신체 의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화. **한국심리학회지: 일반**, 26(2), 329-349.
- 문희강, 이현화(2018). 여성과 남성의 객체화된 신체 의식에 따른 마른 몸과 근육 만들기에 대한 욕구. **한국의류산업학회지**, 20(6), 656-668.
- 박수아(2019). **대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체불만족 간의 관계: 운동참여 수준의 조절효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 신규리(2019). 여가스포츠 참가 수준에 따른 대학생의 객체화된 신체 의식, 사회적 체형불안 및 우울의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 41-55.
- 염영희, 이규은(2010). 여대생의 체질량지수군별 섭식태도에 영향을 미치는 관련 요인 분석. **대한간호학회지**, 40(5), 676-685.
- 우종필(2013). **우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해**. 서울: 한나래 아카데미.
- 이미숙(2014). 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화 신체 의식이 남성 소비자의 외모관리행동에 미치는 영향. **한국의상디자인학회지**, 16(4), 63-77.
- 이민선, 이현화(2017). SNS 외모 관련 사진활동이 여성의 사회 심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국의류학회지**, 41(5), 858-871.
- 이창섭, 남상우(2016). **스포츠사회학**. 충남: 궁미디어.
- 전소정, 성용준, 양은주(2018). 소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계: 자기대상화 이론을 중심으로. **한국심리학회지: 여성**, 23(1), 69-89.
- 전현진, 정명선(2011). 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 미치는 영향. **복식문화연구**, 19(6), 1272-1287.

- 정수인, 양수진(2020). 성인 초기 여성의 이미지 기
반 SNS의 과도한 사용과 이상섭식행동의 관
계: 객체화된 신체의식과 외모 거부민감성의
매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 25(1),
49-69.
- 정용민(2011). 대학생의 외모에 대한 사회문화적 태
도, 객체화된 신체의식, 사회적 체형 불안이
신체활동에 미치는 영향. **한국사회체육학회
지**, 43(2), 959-971.
- 최경희, 박기환(2019). 사회지향성과 폭식행동의 관
계: 마른 이상적 체형의 내면화, 신체수치심,
섭식절제의 매개효과. **한국심리학회지: 건
강**, 24(4), 927-945.
- 최원석, 이혁기(2020). SNS 인스타그램에서 재현
되는 운동하는 몸의 객체화된 신체의식과 몸
관리행동 간의 인과관계: 성별 조절효과 중심
으로. **한국사회체육학회지**, 80, 137- 148.
- 홍세희(2008). **구조방정식모형: 초급,중급**. 서울 :
S&M Research Group.
- 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.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies
of self-worth. *Psychological Review*,
108(3), 593.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J.K. (1997).
Body image and body shape ideals in
magazines: Exposure, awareness and
internalization. *Sex Roles*, 37(9-10),
701-721.
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., &
Zola, A. (2020). Compared to
Facebook, Instagram use causes more
appearance comparison and lower
body satisfaction in college women.
Body Image, 34, 38-45.
- 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.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997).
Objectification theory: Toward
understanding women's lived experiences
and mental health risks. *Psychology of
women quarterly*, 21(2), 173-206.
- 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.
- Kim, D., & Park, M. (2020). A study on the
factors on fluencing the body
dissatisfaction and eating disorders of

- female social network service users: Focusing on objectification theory and social comparison theory. *Fashion & Textile Research Journal*, 22(4), 469-480.
- McKinley, N. M. (1995). *Women and Objectified Body Consciousness: A feminist psychological analysis*. Doctoral dissertation, The University of Wisconsin-Madison.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- Palladino-Green, S., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior Personality*, 31(3), 215-222.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale(RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures Package*, 61(52), 18.
- Thomson, J. K., & Heinberg, L. J.(1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them?. *Journal of Social Issues*, 55(2), 339-352.
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, 82(11), 731-742.
- You, S., & Shin, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college students. *Psychological Reports*, 118(3), 714-724.

The Relationship between Instagram Usage, Body Surveillance, Body Shame and Self-esteem among College Students

Sukkyung You(Hankuk Univ. of Foreign Studies, Professor) ·
Kyulee Shin(Seoul National Univ. of Science & Technology, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to verify the relationship between college students' Instagram usage behavior and body surveillance, body shame, and self-esteem. The last 213 people's data was used for analysis in this study using the Google survey. Frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, and structural model analysis were conducted, and the following are the primary research findings. First, body surveillance rose as college students' Instagram photo editing and writing behavior increased, and the influence of photo editing was discovered to be particularly powerful at this time. Second, college students' body shame was the only one that increased through reading behavior among Instagram usage behavior. In addition, Instagram writing and photo editing behavior were found to increase body shame by mediating body surveillance. Third, it was found that college students' Instagram reading lowered their self-esteem by mediating body shame. Furthermore, body shame was discovered to be the most significant factor affecting college students' self-esteem. Through the above results, it was confirmed that the use behavior of a specific Instagram not only strengthens the objectified body consciousness of college students but also affects the reduction of self-esteem. This study suggests that it is necessary to explore and apply positive intervention factors for the formation of objectified body consciousness in the future.

Key words : Instagram Usage Pattern, Body Shame, Body Surveillance, Objectified Body Consciousness, Self-esteem

논문 접수일 : 2021. 11. 10

논문 승인일 : 2021. 12. 6

논문 게재일 : 2021. 12. 31