

소셜 미디어 시대 청소년의 신체 수용

- 인스타그램 몰입, 또래 신체 대화, 미디어 리터러시의 역할 -

김 선 우 · 양 수 진⁺

서울대학교 생활과학연구소 겸임연구원 · 성신여자대학교 소비자산업학과 부교수⁺

Adolescent Body Acceptance in the Social Media

- The Roles of Instagram Engagement, Peer Body Talk, and Media Literacy -

Sunwoo Kim · Su Jin Yang⁺

Adjunct Researcher, Research Institute of Human Ecology, Seoul National University

Associate Professor, Dept. of Consumer Science, Sungshin Women's University⁺

(received date: 2025. 7. 8, revised date: 2025. 8. 2, accepted date: 2025. 8. 11)

ABSTRACT

In the age of visually oriented social media, apprehensions around adolescents' body acceptance have intensified, especially with the increasing popularity of Instagram. Applying a moderated mediation model, this study examines the impact of Instagram engagement on adolescents' body acceptance, with peer body talk serving as a mediator and media literacy as a moderator. Data were collected via an online survey of 400 Korean middle and high schoolers who were regular Instagram users and analyzed using SPSS Process Macro and hierarchical linear regression. Results showed that Instagram engagement had a negative total effect on body acceptance, and this relationship was fully mediated by peer body talk. In addition, media literacy moderated the negative impact of peer body talk on body acceptance, indicating that high levels of media literacy can offset this impact. Lastly, the conditional indirect effect—via peer body talk—of Instagram engagement on body acceptance varied depending on media literacy, confirming a moderated mediation effect. These findings are significant in highlighting the pivotal role of peer communication and media literacy in understanding the impact of visually oriented social media on adolescent body acceptance, suggesting an urgent need for educational interventions fostering critical media skills and body-positive peer discourse.

Key words: adolescent body acceptance(청소년 신체 수용), Instagram engagement(인스타그램 몰입), media literacy(미디어 리터러시), moderated mediation(조절된 매개효과), peer body talk(또래 신체 대화), South Korean adolescents(대한민국 청소년)

I. 서론

소셜 미디어(social media)의 급속한 보급은 청소년이 자신의 신체를 인식하고 표현하며 평가하는 방식을 근본적으로 변화시켰다. 그중에서도 청소년의 일상에 깊숙이 침투한 이미지 중심의 플랫폼인 인스타그램(Instagram)은 이들의 삶 전반에 강력한 영향을 미치고 있다(Hong et al., 2024). 한국언론진흥재단이 대한민국 10대 청소년 2,500여명을 대상으로 시행한 2022년 연구 결과에 따르면, 가장 높은 사용 비중을 보인 소셜 미디어 인스타그램의 사용률(81.6%)은 그 뒤를 이은 페이스북(46.1%) 대비 두배 가까이 높은 수치를 보였으며, 고등학생의 90.7%, 중학생의 81.8%, 초등학교생(4~6학년)의 59.4%가 인스타그램을 사용한다고 응답하였다(Korea Press Foundation [KPF], 2022). 이러한 확산세 속에, 학부모, 교사, 학계의 연구자들은 인스타그램의 외모 관련 콘텐츠인 셀카, 외모 콘텐츠에 적용되는 뷰티 필터, 현실과는 다른 왜곡된 뷰티 라이프스타일 콘텐츠가 청소년의 긍정적 신체 인식을 저해할 수 있음을 우려하고 있다(Kleemans et al., 2018). 특히 청소년기는 전 생애 주기 중에서 외모에 대한 민감성이 높고 외모에 대한 사회적 비교에 취약한 시기이기 때문에(Kim, 2020; Kim & Choi, 2022; Kim & Yang, 2023), 과도한 수준의 인스타그램 몰입(Instagram engagement)은 다양한 문제를 야기할 수 있다. 특히, 이러한 문제는 타 생애 주기 대비 청소년기에서 더욱 강하고 극명하게 나타날 수 있으므로 주의가 필요하다.

청소년의 급격한 소셜 미디어 수용은 소셜 미디어와 청소년의 신체 인식 간 관련성에 대한 학문적 관심을 증대시켰다(Hong et al., 2024; Jarman et al., 2021; Kleemans et al., 2018; Lee et al., 2023; Wu, 2024). 그러나, 이러한 관심이 소셜 미디어로 인해 강화된 청소년의 부정적 신체 인식에 집중된 것과는 대조적으로, 소셜 미디어의

사용이 이들의 긍정적 신체 인식을 저해하는 매커니즘을 심층적으로 분석한 연구는 충분하지 않다. 특히, 개인이 자신의 신체를 긍정적으로 수용하고 존중하는 태도인 신체 수용(body acceptance)을 중심으로 한 연구는 상대적으로 부족하다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 긍정적 신체 인식과 부정적 신체 인식은 서로 반대되는 양극단의 개념이 아니며 상호 간 독립적인 개념이라는 주장에 입각하였을 때(Webb et al., 2015), 청소년의 소셜 미디어 사용이 이들의 신체 수용에 미치는 영향력 역시 독립적으로 검증해볼 필요가 있다. 또한, 그간 학계에서 주목해 온 부정적 신체 인식이 유발하는 문제는 정신병리적 문제가 있는 소수의 청소년에 국한되는 경우가 많기 때문에, 이와 반대되는 다수 청소년의 웰빙 증대를 위해서는 이들의 긍정적인 신체 인식을 함양시킬 수 있는 방안에 대한 연구가 활성화되어야 한다(Kim et al., 2025).

청소년의 소셜 미디어 사용에 영향을 미치는 다양한 변수 중에서도 이들의 신체 인식에 중요한 영향을 미치는 요소인 또래 집단에서의 상호작용과 미디어 리터러시(media literacy)의 영향력에 주목할 필요가 있다. 청소년기는 인간의 전체 생애 주기 중 또래 집단의 영향력이 가장 큰 시기이며(Kim & Choi, 2022), 또래 집단과의 상호작용은 이들의 신체 인식에 가장 큰 영향을 미치는 요소 중 하나로 알려져 있다(Helfert & Warschburger, 2011; Hong et al., 2024). 특히, 또래 신체 대화(peer body talk)는 인스타그램 몰입과 신체 인식 간의 관계를 매개하는 중요한 경로가 될 수 있다(Clark & Tiggemann, 2006; Hong et al., 2024). 또한, 소셜 미디어를 비롯한 뉴 미디어가 범람하는 현 시점에서, 미디어에 올바르게 접근하여 사용하고 미디어 콘텐츠를 정확하게 분석하고 평가할 수 있는 능력을 의미하는 미디어 리터러시는 신체 인식을 넘어 청소년의 건강한 성장을 위한 필수 요소로 간주되고 있다(Golan et al., 2013; Richardson et al., 2009). 그러나, 청소년의 소셜

미디어 사용 상황에서 이들 요인들이 청소년의 신체 인식에 미치는 영향력을 고려한 학술 연구는 충분하지 않다.

이와 같은 선행 연구에서의 아쉬움을 보완하기 위해, 본 연구는 청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력을 확인함에 있어 또래 신체 대화의 매개효과와 미디어 리터러시의 조절효과를 함께 검증하는 조절된 매개모형을 연구 모형으로 설정하였다. 사회인지이론(social cognitive theory)에 기반한 이 연구 모형은(Bandura, 2001a), 청소년 개인의 신체 수용이 또래 집단에서의 사회적 상호작용과 미디어 환경에서 요구되는 개인의 역량에 의해 설명될 수 있다는 주장을 뒷받침하기에 적합하다고 판단되었다. 이러한 연구 설계를 기반으로 도출된 결과는 학문적·실무적 측면 모두에서 유의미한 제언 도출에 기여할 수 있으리라 기대된다. 학문적으로는 청소년의 부정적 신체 인식을 중점적으로 연구하였던 학문적 관심이 신체 수용이라는 긍정적인 회복 탄력적인 개념으로 확장될 수 있을 것이다. 또한, 청소년의 신체 수용에 영향을 미치는 다양한 사회심리적 요인을 연구에 반영함으로써, 좀 더 타당성 있는 연구 결과가 도출될 수 있을 것이다. 실무적으로는 소셜 미디어가 청소년의 신체 수용에 미치는 부정적 영향력의 완화를 위해 또래 간 건강한 신체 대화와 비판적 미디어 수용 능력을 함양할 수 있는 교육 프로그램의 필요성을 확인할 수 있으리라 기대된다.

II. 이론적 배경 및 가설 도출

1. 사회인지이론(social cognitive theory)

교육심리학자인 Albert Bandura은 사회인지이론을 통해 개인이 성장한 환경(environment)과 행동(behavior)간에 긴밀한 상호 관계가 있으며, 이에 추가적으로 개인적 특성(personality)이 영향력을 더해 인간의 발달이 결정된다고 주장하였다(Bandura, 2001a). 즉, 인간의 학습과 성장은 자신

이 속해 있는 환경 속에서 타인의 영향을 받아 결정되는데, 이러한 과정에서 개인의 신념(belief)이나 능력(ability)이 결합되어 복잡적이고 강력한 영향력이 나타나게 된다. Bandura는 삼차 상호인과 관계(triadic reciprocal causation)라는 개념을 통해 환경, 행동, 개인의 상호 인과 관계가 인간의 성장을 결정하는 복합적 영향 요인이라고 주장하였다.

사회인지이론은 미디어 환경에도 적용될 수 있다. Bandura(2001b)는 미디어가 개인에게 직접적인 영향을 미침과 동시에, 사회적 네트워크를 매개로 한 사회적 경로와 미디어를 수용하는 개인적 능력의 상호 작용을 통해 미디어의 영향력이 강화될 수도 혹은 상쇄될 수 있다고 주장하였다. 이와 유사한 맥락에서, 사회인지이론은 청소년의 소셜 미디어에 대한 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력을 보다 정교하게 이해하기 위한 이론적 틀이 될 수 있다. 따라서, 본 연구는 소셜 미디어에 대한 몰입이 청소년의 신체 수용에 직접적인 영향을 미친다는 주장에서 한발 더 나아가(Hogue & Mills, 2019), 청소년을 둘러싼 환경적 요인과 청소년의 개인적 요인 간의 상호 작용을 함께 고려하여 시각 중심의 미디어 플랫폼 인스타그램이 청소년의 신체 수용에 미치는 영향력을 고찰하고자 한다. 세부적으로, 본 연구에서 사회인지이론의 행동적 요인(e.g., 미디어 사용)은 인스타그램 몰입으로, 개인적 요인(e.g., 신념, 능력)은 미디어 리터러시로, 환경적 요인(e.g., 사회적 상호 작용)은 또래 신체 대화로 설정되었다.

2. 청소년의 인스타그램 몰입(Instagram engagement)과 신체수용(body acceptance)

사진과 동영상을 중심으로 한 시각 기반의 소셜 미디어 플랫폼 인스타그램은 최근 사용자 간의 활발한 상호 작용에 힘입어 빠르게 확산되었다(Brown & Tiggemann, 2016; Kleemans et al., 2018). 사용자들은 인스타그램을 통해 자신의 외모, 패션,

음식, 여행, 일상의 순간을 기록하고 공유하며, 이를 통해 익명의 다수와 비대면 상호작용을 수행한다(Lee & Lee, 2019). 인스타그램에 업로드되는 패션, 뷰티, 피트니스와 관련된 콘텐츠로는 셀카나 전신샷 같은 사용자 자신의 이미지, 메이크오버, 다이어트 전후의 비교, 보디 프로필, 뷰티 필터가 적용된 얼굴과 몸매, 일상의 패션 스타일을 공유하는 OOTD(outfit of the day) 등이 있다(Hong et al., 2024; Lee & Lee, 2019). 사용자들은 인스타그램 게시물에 등장하는 아름다운 얼굴이나 날씬한 몸매에 좋아요, 댓글, 팔로우와 같은 행동을 통해 긍정적 반응을 표현하며, 이러한 반응이 집중되는 게시물은 알고리즘을 통해 익명의 다수에게 확산된다(Lee et al., 2023). 선행 연구들은 인스타그램의 외모 관련 콘텐츠가 외모에 대한 사회적 상향 비교를 강화하고, 현실에서는 접하기 어려운 왜곡된 외모 기준을 내면화시키며, 일상적인 평범한 외모나 신체에 대한 불만족을 증가시키고, 외모 지상주의인 루키즘(lookism)을 신봉하게 되는 부정적 결과를 야기한다고 주장하였다(Hong et al., 2024; Kim et al., 2024; Lee & Lee, 2019). 또한, 이와 같은 부정적 결과들은 우울감, 낮은 자존감과 같은 심리적 문제를 넘어 섭식 장애, 성형 중독과 같은 행동적 문제를 초래할 수도 있다(Wu, 2024). 여기서 우리가 주목한 것은, 인스타그램 사용에 수반되는 부정적 결과들이 성인 대비 자아 정체성이 완전하게 형성되지 못한 청소년기에 더 심각하게 나타날 수 있다는 점이다(Kim et al., 2025; Wu, 2024).

이러한 맥락에서, Bandura(2001b)의 사회인지 이론에서 언급된 것처럼 인스타그램 몰입은 소셜 미디어 시대 청소년에게 흔히 나타날 수 있는 행동적 요인이며, 이러한 요인은 청소년의 건강한 성장을 나타내는 지표 중 하나인 신체 수용을 저해할 수 있다. 인스타그램 몰입이란 사용자가 인스타그램을 단순한 소셜 미디어가 아닌 자신의 삶의 일부로 인식하고, 정서적 혹은 사회적으로 깊이 관

여하는 상태를 의미한다(Cheung & Choi, 2022). 본 연구는 인스타그램 몰입을 정서적 혹은 인지적 측면을 넘어 청소년의 일상 생활에 깊게 녹아든 반복적인 디지털 비대면 활동으로 보고, 사회인지 이론 상의 행동적 요인으로 설정하였다(Bandura, 2001b). 실제로, 소셜 미디어에 대한 몰입은 게시물 업로드, 콘텐츠 소비, 좋아요 및 댓글 반응, 팔로우를 통한 관계 유지와 같이 구체적이고 반복적인 행동을 포함하기 때문에(Ellison et al., 2007), 태도나 정서적 반응이 아닌 지속적인 행동 요인으로 설정될 수 있다.

신체 수용이란 개인이 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이고, 자신의 신체가 사회적 이상미와 거리가 있다 하더라도 이를 인정하며, 사회의 기준이 아닌 스스로의 기준에서 신체를 존중하고 수용하는 태도를 의미한다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 청소년들이 인스타그램에 몰입하게 되면 비현실적인 다수의 외모 관련 콘텐츠에 반복적으로 노출되게 되고, 이는 궁극적으로 청소년들이 신체의 기능성(functionality), 다양성(diversity), 포용성(inclusivity)와 같은 긍정적 가치를 외면하고 일상에서 실현하기 어려운 이상미를 내면화하는 결과로 이어진다(Kim et al., 2025). 결과적으로, 청소년들은 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이기 어렵게 되어, 신체 수용이 저하되는 결과가 초래될 수 있다(Kim et al., 2025). 따라서 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. (직접효과) 청소년의 인스타그램 몰입은 신체 수용에 부적 영향을 미칠 것이다.

3. 또래 신체 대화(peer body talk)

청소년기는 자아 정체성 확립을 통해 아동기에서 성인기로의 전환이 이루어지는 시기로, 가족, 부모, 교사와 같은 어른 세대 대비 또래 집단의 영향이 이들의 성장에 더 큰 영향을 미칠 수 있다(Brown & Larson, 2009; Kim & Choi, 2022) 이

시기 또래 관계에서 이루어지는 다양한 상호작용 중에서도 또래 신체 대화는 청소년의 신체 인식과 관련된 사회적 압력의 중요한 원천이 된다(Jones et al., 2004; Lee & Lee, 2019). 또래 신체 대화란 친구와 함께 외모, 체형, 키나 체중, 다이어트, 운동, 외모 관리 행동에 대해 이야기하는 것으로, 청소년기의 일상적인 또래 간 의사 소통으로 간주될 수도 있다(Brown & Larson, 2009). 그러나, 실제로는 또래 신체 대화가 외모에 대한 사회적 이상미의 내면화를 촉진하는 강력한 사회적 학습의 장소가 된다는 것이 다양한 선행 연구를 통해 확인되었다(Clark & Tiggemann, 2006; Lee & Lee, 2019). 따라서, 본 연구는 사회인지이론에 기반하여 또래 신체 대화를 인스타그램 몰입 환경에서 청소년의 신체 수용에 영향을 미칠 수 있는 환경적 요인으로 설정하였다(Bandura, 2001b).

관련 선행 연구들은 또래 신체 대화가 청소년의 신체에 대한 불안 증대, 신체나 외모 불만족, 사회적 이상미의 확산과 내면화, 인간의 존엄성을 상실시키는 신체의 객체화, 외모와 신체에 대한 사회적 비교와 같은 부정적 신체 인식과 밀접한 관련이 있다는 것을 확인하였다(Clark & Tiggemann, 2006; Helfert & Warschburger, 2011; Jones et al., 2004; Lee & Lee, 2019). 이에 반해, 또래 신체 대화가 청소년의 긍정적 신체 인식에 미치는 영향력을 직접적으로 검증한 연구는 충분하지 않다. 그러나, 상기 선행 연구의 결과를 기반으로 또래 신체 대화가 신체 수용에 부정적 영향을 미칠 것이라는 것을 유추할 수 있다.

인스타그램과 같은 외모 중심의 미디어 콘텐츠는 또래 신체 대화를 강화시킬 수 있다. 청소년이 인스타그램을 통해 외모에 초점을 맞춘 시각적 자극물에 지속적으로 노출되면, 이러한 자극은 또래와의 대화 주제에 영향을 미치게 된다(Wang et al., 2022). 특히 인스타그램 상에서 공유되는 뷰티, 패션, 피트니스 관련 콘텐츠들은 또래 그룹에서의 신체 비교와 상호 간의 신체 평가를 강화시

키며, 이는 곧 신체에 대한 대화의 빈도를 증가시키는 결과를 초래할 수 있다(Hong et al., 2024). 다시 말해, 청소년의 인스타그램에 대한 몰입이 증가하면 또래 간 신체에 대한 대화를 더 많이 하게 되고, 이러한 현상은 곧 인스타그램 몰입과 신체 수용의 인과적 영향력에 대한 간접적 경로가 될 수 있다. 이상의 논의를 기반으로, 본 연구는 다음과 같은 가설을 도출하였다.

가설 2. (매개효과) 청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 부적 영향은 또래 신체 대화를 통해 매개될 것이다.

가설 2-1. 청소년의 인스타그램 몰입은 또래 신체 대화에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 또래 신체 대화는 신체 수용에 부적 영향을 미칠 것이다.

4. 미디어 리터러시(media literacy)

소셜 미디어가 청소년의 삶에 깊게 침투한 상황에서, 미디어 리터러시는 미디어를 통해 접한 정보를 해석하는 일차적 능력을 넘어서 청소년의 사회적, 심리적, 발달적 측면에 전방위적인 영향을 미치고 있다(Jarman et al., 2021). 미디어 리터러시란 사용자가 다양한 미디어 콘텐츠에 접근하여 이를 이해하고, 비판적으로 분석하고 평가함으로써, 미디어를 통해 접한 정보가 사용자에게 미칠 수 있는 부정적 영향력을 통제할 수 있는 능력을 의미한다(Halliwell et al., 2011). 특히, 다양한 형태의 소셜 미디어가 범람하는 뉴미디어 시대에, 미디어 리터러시는 소셜 미디어 콘텐츠에 대한 비판적 접근을 통해 이에 수반될 수 있는 부정적 영향으로부터 개인을 보호하는 방어막 역할을 수행한다(Lim et al., 2013). 본 연구는 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력을 보다 심도있게 이해하기 위해, 사회인지이론에 기반하여 미디어 리터러시를 삼차 상호 인과 관계의 개인적 특성으로 설정하였다(Bandura, 2001b).

청소년이 높은 수준의 미디어 리터러시 역량을

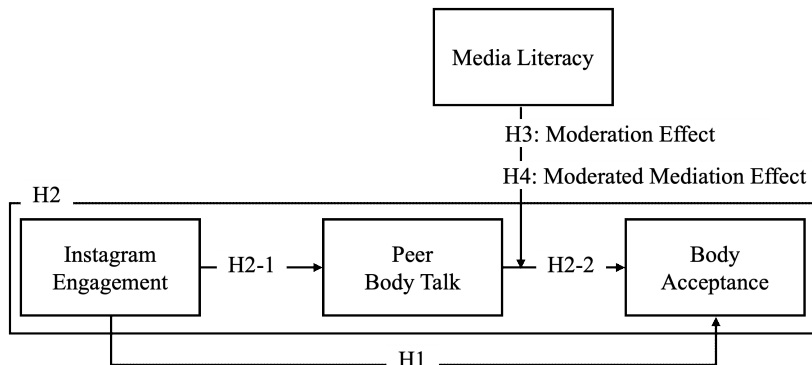
갖고 있다면, 왜곡된 외모 관련 콘텐츠에 대한 비판적 접근을 통해 소셜 미디어의 부정적 영향력이 완화될 수 있다(Golan et al., 2013). 다시 말해, 청소년이 빈번하고 강력한 또래 신체 대화로 인해 신체에 대한 사회적 압박이 강화된 환경에 처하게 되어도, 높은 수준의 미디어 리터러시를 갖추고 있다면 신체 수용의 저하를 완화시킬 자정 능력이 발휘될 수 있다(Golan et al., 2013). 실제로, 다수의 관련 선행 연구들은 미디어 리터러시가 청소년의 신체 이미지 왜곡을 방지하고, 미디어에 대한 노출로 인해 증대된 신체 불만족을 경감시키는 효과가 있다고 주장하였다(Halliwell et al., 2011; Rodgers et al., 2019; Tamplin et al., 2018). 또한, 청소년의 긍정적 신체 이미지 함양을 위한 다수의 교육 프로그램에서도 미디어 리터러시를 콘텐츠에 포함시켜 청소년의 긍정적인 신체 인식 함양을 모색하였다(Kim et al., 2025; McVey et al., 2010; Regehr et al., 2020; Richardson et al., 2009). 따라서, 청소년의 미디어 리터러시가 높은 수준일 경우, 이들이 또래 신체 대화에 적극적으로 참여 하더라도 이러한 대화로 인해 저하되는 신체 수용의 정도가 상대적으로 경감될 수 있다. 반대로, 청소년의 미디어 리터러시가 낮은 수준일 경우 또래 신체 대화가 신체 수용을 저하시키는 부적 효과는 더욱 증폭될 것이다. 이러한 논의를 바탕으로 본

연구는 다음과 같은 가설을 도출하였다.

가설 3. (조절효과) 미디어 리터러시는 또래 신체 대화가 신체 수용에 미치는 부적 영향을 조절할 것이다. 미디어 리터러시가 높으면 이러한 부적 영향력이 상쇄될 것이며, 미디어 리터러시가 낮으면 부적 영향력은 증폭될 것이다.

행동적, 환경적, 개인적 요소의 세 요인이 복합적으로 인간의 학습과 성장을 결정짓는다는 Bandura의 사회인지이론에 기반하였을 때, 청소년의 미디어 리터러시는 인스타그램 몰입이라는 청소년의 행동이 또래 신체 대화라는 환경적 조건을 매개하여 신체 수용이라는 결과로 연결되는 전 과정을 조절하는 개인의 인지적 능력으로 해석될 수 있다(Bandura, 2001b). 즉, 미디어 리터러시는 인스타그램 몰입이 또래 신체 대화를 경유하여 신체 수용에 미치는 매개효과를 조절하는 역할을 할 수 있다. 따라서, 본 연구는 다음과 같은 조절된 매개효과를 가설4로 추가하였다. 본 연구의 모든 연구 가설을 도식화한 연구 모형은 다음의 <Fig. 1>과 같다.

가설 4. (조절된 매개효과) 청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 부적 영향력에 대한 또래 신체 대화의 매개 효과는 미디어 리터러시에 의해 조절



<Fig. 1> Research Model

될 것이다. 미디어 리터러시가 높은 집단에서는 이러한 부적 매개효과가 상쇄될 것이며, 미디어 리터러시가 낮은 집단에서는 이러한 부적 매개효과가 증폭될 것이다.

III. 연구 방법

1. 샘플 특성

연구 가설의 검증을 위해, 인스타그램 계정을 보유하고 있는 대한민국의 중고등학교 남녀 학생 총 400명을 대상으로 온라인 설문조사(남학생 = 200, 여학생 = 200)가 시행되었다. 설문은 소비자 패널을 보유하고 있는 온라인 소비자 조사 기업에 의뢰하여 시행되었으며, 400명의 참가자들은 모두 부모의 동의 하에 소비자 패널에 가입되어 있었다. 소비자 조사 기업은 연구 대상에 부합하는 청소년 패널에게 설문 링크가 담긴 이메일을 발송하였으며, 자발적 참여 의사가 있는 청소년들은 링크를 클릭하여 설문을 시작하였다. 설문 시작 전에, 연구 참가자는 언제든지 아무런 불이익 없이 설문을 중단할 수 있으며, 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용되고 본 연구의 연구자에 의해서만 열람이 가능하다는 사실을 고지받았다. 설문 참가자의 평균 연령은 15.42세였으며, 표준편차는 .63으로 나타났다. 응답자의 거주지는 대한민국 전역에 분포되어 있었으며, 특히 경기도(27.5%)와 서울시(16.3%) 거주 응답자의 비중이 높게 나타났다. 설문 참가자의 월 평균 용돈은 13.39만원(SD = 15.17만원)이었으며, 중앙값은 10만 원으로 나타났다. 이들의 평균 체질량지수(BMI: body mass index)는 21.35(SD=3.76)였으며, 중앙값은 20.48로 나타났다. 학업 성취도를 묻는 5점 척도 질문("1=최하위권" ~ "5=최상위권")에서는 평균 점수가 3.03이었으며(SD=.865), 가족의 사회 계층에 대한 5점 척도 질문("1=최하류층" ~ "5=최상류층")의 경우 평균 점수가 2.97이었다(SD=.792).

소셜 미디어 이용 현황의 경우 응답자 전원이 인스타그램 계정 이외에도 카카오톡(97.3%), 유튜브(96.3%), 트위터(X)(62.3%), 네이버 블로그(29.5%), 페이스북(27.5%) 등의 계정을 동시에 보유하고 있었다. 하루 인스타그램 사용 시간의 경우, 1~2시간이라는 응답이 가장 높게 나타났으며(25.8%), 그 다음으로는 31~60분(17.8%), 2~3시간(17.3%)의 순으로 높은 응답률을 보였다. 전체 응답자의 약 58.1%는 하루에 인스타그램을 1시간 이상 사용한다고 응답하였으며, 3시간 이상 사용한다는 응답도 전체의 15.0%를 차지하였다.

2. 측정 도구

관련 선행 연구에서 개발된 척도를 본 연구의 맥락에 맞게 수정 보완한 문항으로 구성된 온라인 설문조사(5점 리커트 척도)가 사용되었다. 인스타그램 몰입을 측정하기 위해, Ellison et al.(2007)의 연구에서 사용된 소셜 미디어 몰입 척도 5문항이 인스타그램 사용 맥락에 맞게 수정, 보완되어 사용되었다. 또래 신체 대화는 Jones et al.(2004)의 연구에 활용된 청소년의 또래 신체 대화 척도 중 5문항을 본 연구의 맥락에 맞게 수정 보완하여 측정되었다. Altman et al.(2020)이 개발한 신체 자비 척도(body compassion scale)의 하위 요인 중 신체 수용과 관련된 5개의 문항이 신체 수용의 측정을 위해 사용되었으며, 미디어 리터러시는 Scull et al.(2010)의 연구에 사용된 문항 3개를 본 연구의 맥락에 맞게 수정 보완하여 측정되었다. 모든 척도는 탐색적 요인 분석과 Cronbach's α 값을 통해 요인 구조의 타당성과 신뢰성이 확인되었다.

본 연구에 적용된 주요 변수들 간의 상관 관계, 평균과 표준 편차는 아래의 <Table 1>과 같다. 상관 관계의 경우, 인스타그램 몰입은 친구와의 신체 대화($r=.318, p<.01$), 미디어 리터러시($r=.214, p<.01$)와 통계적으로 유의한 정적 상관 관계를 보였으나, 신체 수용($r=-.123, p<.05$)과는 부적 상관

<Table 1> Correlation, Mean, Standard Deviation

	Instagram engagement (5 items)	Peer body talk (5 items)	Body acceptance (5 items)	Media literacy (3 items)
Instagram engagement				
Peer body talk	.318***			
Body acceptance	-.123**	-.278***		
Media literacy	.214***	.287***	.157***	
Mean (SD)	2.923 (1.007)	2.715 (1.036)	3.361 (.859)	2.844 (.951)

Note. *** $p < .01$, ** $p < .05$; N=400; SD=standard deviation

관계를 보였다. 친구와의 신체 대화는 신체 수용과 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였으나($r = -.278, p < .01$), 반대로 미디어 리터러시와는 유의한 정적 상관 관계를 보였다($r = .287, p < .01$). 마지막으로, 미디어 리터러시와 신체 수용은 상호간 유의한 정적 상관 관계에 있었다($r = .157, p < .01$). 이어서, 각 변수의 평균과 표준 편차는 다음과 같다. 인스타그램 몰입(M=2.923, SD=1.007), 또래 신체 대화(M=2.715, SD=1.036), 미디어 리터러시(M=2.844, SD=.951)는 모두 2점대의 평균값을 보였으며, 신체 수용(M=3.361, SD=.859)의 평균값은 3점을 상회하였다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 상관 관계 분석, 기술 통계 분석, 탐색적 요인 분석, 신뢰도 분석, 위계적 선형 회귀 분석을 통해 분석되었다. 추가적으로, 변수들 간의 매개 및 조절효과를 검증하기 위해 SPSS Process Macro 모델 1, 4, 14번이 분석에 적용되었다(Hayes, 2022). 분석에 적용된 모든 Process Macro 모델에는 5,000회 부트스트래핑과 95% 신뢰 구간이 적용되었다.

IV. 연구 결과

1. 탐색적 요인 분석 결과

주요 연구 변수들의 타당성과 신뢰성 확인을 위해 시행된 탐색적 요인 분석의 결과는 다음과 같다. 탐색적 요인 분석은 주성분 분석 방식으로 진행되었으며, 요인 추출 기준은 고유값 1 이상으로 설정되었다. 그 결과, 본 연구에서 설정한 4개의 주요 변수가 모두 독립된 요인으로 추출되었으며, 누적 분산 설명력은 70.048%로 나타나 통계적으로 수용할 수 있는 결과가 도출되었다. 모든 변수에 할당된 전체 문항의 요인적재치가 0.7 이상의 값을 보였으며 신뢰도 계수 역시 0.8 이상을 보여, 통계적으로 안정적인 요인 구조의 타당성과 신뢰성이 확인되었다. 탐색적 요인 분석의 결과는 다음의 <Table 2>와 같다.

2. 인스타그램 몰입이 청소년 신체 수용에 미치는 영향력의 직접효과

청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 부적 영향력을 검증하기 위해 위계적 회귀 분석이 실시되었으며, 응답자의 BMI, 학업 성취도, 가족의 사회 계층, 월 평균 용돈이 통제 변수로 투입되었다. 위계적 회귀 분석의 1단계에서는 4개의 통제 변수가 종속 변수인 신체 수용에 미치는 영향력이 확인되었으며, 그 결과 이들 변수들은 신체 수용에 유의한 설명력을 보였다($R = .179, Adj.$

<Table 2> Results of Exploratory Factor Analysis

Factor name	Item	Factor loading	Eigen value	Variance explained % (Cumulative variance %)	Cronbach's α
Instagram engagement	• Instagram has become part of my daily routine.	.890	5.280	29.333 (29.333)	.888
	• Instagram is part of my everyday activity.	.881			
	• I feel like my social life would suffer if I were unable to use Instagram.	.815			
	• I would be sorry if Instagram shut down.	.755			
	• I feel out of touch when I haven't logged onto Instagram for a while.	.734			
Peer body talk	• My friends and I talk about how important it is to always look attractive.	.843	3.435	19.086 (48.419)	.888
	• My friends and I talk about what we would like our bodies to look like.	.824			
	• My friends and I talk about the size and shape of our bodies.	.815			
	• My friends and I talk about what we can do to always look our best.	.793			
	• My friends and I talk about how our bodies look in our clothes.	.749			
	• I am tolerant of my body's flaws and inadequacies.	.848			
	• I am accepting of the way I look without my clothes on.	.818			
Body acceptance	• I feel okay in my body.	.814	2.407	13.374 (61.793)	.880
	• I am tolerant of the way my clothes fit me.	.799			
	• I am accepting of my looks just the way they are.	.771			
	• I think about who created a message I see on TV.	.865			
Media literacy	• I think about what the people who made a media message want me to believe.	.823	1.486	8.256 (70.048)	.822
	• I think about the purpose behind a message I see on television.	.812			

$R^2=.032$, $F(4, 395)=3.277$, $p<.05$). 특히, 가족의 사회 계층은 신체 수용에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.145$, $SE=.055$, $t=2.829$, $p<.01$). 이러한 결과는 가족의 사회 계층이 상류층에 가까울수록 청소년 자녀의 신체 수용이 증대함을 의미하며, 본 연구의 가설 검증은 이러한 효과를 통제하여 수행되었다. 위계적 회귀 분석2단계에서는 4개의 통제 변수와 함께 인스타그램 몰입이 독립 변수로 투입되었으며, 독립 변수의 투입

은 통계적으로 유의하게 회귀식의 설명력을 증가시켰다($\Delta R^2=.020$, $\Delta F=8.208$, $p<.01$). 또한, 2단계 회귀 분석의 모형 역시 통계적으로 유의하였으며($R=.228$, $Adj. R^2=.052$, $F(5, 394)=3.057$, $p<.01$), 독립 변수인 인스타그램 몰입은 신체 수용에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미쳤다($\beta=-.142$, $SE=.042$, $t=-2.865$, $p<.01$). 이러한 결과를 기반으로, 가설 1이 지지되었다. 세부적인 연구 결과는 <Table 3>에 기술되어 있다.

<Table 3> Results of Hierarchical Linear Regression for Testing H1

Variables	Dependent variable: Body acceptance					
	Step 1			Step 2		
	<i>b</i> (SE)	β	<i>t</i>	<i>b</i> (SE)	β	<i>t</i>
(Constant)	3.758 (.358)		10.490***	4.098 (.374)		10.947***
BMI	-.006 (.011)	-.025	-.509	-.006 (.011)	-.028	-.568
Academic achievement	.058 (.051)	.058	1.132	.065 (.051)	.065	1.280
Social class of family	.157 (.055)	.145	2.829***	.160 (.055)	.147	2.901***
Monthly allowance	.002 (.003)	.036	.727	.003 (.003)	.055	1.103
Instagram engagement				-.121 (.042)	-.142	-2.865***
Model summary	R = .179, Adj. R ² = .032 F(4,395) = 3.277, <i>p</i> < .05			R = .228, Adj. R ² = .052 F(5,394) = 3.057, <i>p</i> < .01 $\Delta R^2 = .020, \Delta F = 8.208, p < .01$		

Note. ****p* < .01; N = 400; SE = standard error

3. 인스타그램 몰입이 청소년 신체 수용에 미치는 영향력에 대한 또래 신체 대화의 매개효과

청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 부적 영향에 대한 또래 신체 대화의 매개효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS Macro 모델4를 통한 매개효과 분석이 실시되었으며(Hayes, 2022), 앞서 시행한 위계적 회귀 분석과 동일한 4개의 통제 변수가 투입되었다. 또래 신체 대화는 종속 변수로 설정된 상황에서(R = .322, Adj. R² = .110, F(5, 394) = 9.786, *p* < .01), 인스타그램 몰입은 또래 신체 대화에 유의한 정적 영향을 보였다(*b* = .316, SE = .049, *t* = 6.390, *p* < .01). 또한, 통제 변수 중 월 평균 용돈이 10% 유의수준에서 부분적으로 유의한 영향력이 있었는데(*b* = .006, SE = .003, *t* = 1.806, *p* < .10), 이러한 결과는 용돈을 많이 받는 청소년들이 또래 신체 대화에 더 활발한 경향을 보이는 효과를 가설 검증 과정에서 통제하였음을 의미한다.

신체 수용이 종속 변수로 설정된 상황에서는(R = .343, Adj. R² = .118, F(6, 393) = 8.730, *p* < .01), 인스타그램 몰입의 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았으며(*b* = -.050, SE = .043, *t* = -1.165, *p* < .01), 또래 신체 대화는 통계적으로 유의한 부적 영향을 보였다(*b* = -.225, SE = .042, *t* = -5.411, *p* < .01). 더불어, 통제 변수 중 가족의 사회 계층이 유의미한 정적 영향력을 보였는데(*b* = .153, SE = .053, *t* = 2.883, *p* < .01), 이러한 결과는 가족의 사회경제적 지위가 청소년 자녀의 신체 수용에 미치는 정적 영향력이 가설 검증에서 통제되었음을 의미한다.

인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 총효과에서는 유의한 부적 영향이 확인되었으며(*b* = -.121, SE = .042, *t* = -2.865, *p* < .01, 95% CI[-.205, -.038]), 이러한 결과는 가설 1의 결과와 일치하는 것이었다. 그러나, 또래 신체 대화를 통제한 상황에서, 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력의 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(*b*

<Table 4> Results of Mediation Effect Analysis for Testing H2

Antecedents	Dependent variables					
	Peer body talk			Body acceptance		
	Coeff.	SE	t	Coeff.	SE	t
(Constant)	1.396	.437	3.193***	4.413	.366	12.049***
BMI	.009	.013	.710	-.004	.011	-.394
Academic achievement	.011	.059	.187	.067	.049	1.376
Social class of family	-.028	.064	-.437	.153	.053	2.883***
Monthly allowance	.006	.003	1.806*	.004	.003	1.628
Instagram engagement	.316	.049	6.390***	-.050	.043	-1.165
Peer body talk				-.225	.042	-5.411***
Model summary	R = .332, Adj. R ² = .110 F(5,394) = 9.786, p < .01			R = .343, Adj. R ² = .118 F(6,393) = 8.730, p < .01		

Note. ***p < .01, *p < .10; N = 400; SE = standard error1

= -.050, SE = .043, t = -1.165, p > .05, 95% CI [-.135, .034]). 이러한 결과는 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력을 또래 신체 대화가 완전 매개함을 의미한다. 인스타그램 몰입, 또래 신체 대화, 신체 수용으로 연결되는 간접효과는 통계적으로 유의한 부적 효과가 확인되었다(b = -.071, Boot SE = .020, 95% BootCI [-.116, -.036]). 이상의 결과를 종합하여, 또래 신체 대화가 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 부정적 효과를 매개하는 요인이 확인되었으며, 가설 2가 통계적으로 지지되었다. 이상의 결과는 다음의 <Table 4>에 기술되었다.

4. 또래 신체 대화가 청소년 신체 수용에 미치는 영향력에 대한 미디어 리터러시의 조절효과

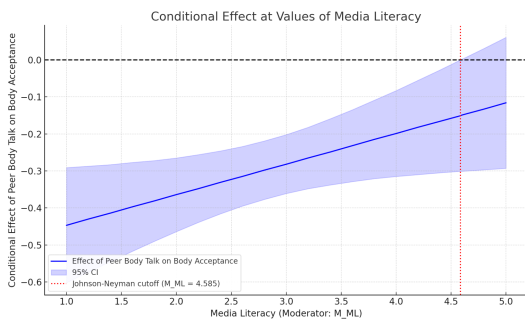
또래 신체 대화가 청소년의 신체 수용에 미치는 영향에 대한 미디어 리터러시의 조절효과를 확인하기 위해, 본 연구는 PROCESS Macro 모델1을 사용하여 조절 회귀 분석을 시행하였다(Hayes, 2022). 이번 분석에서도 앞서 시행한 분석과 같이 4개의 통제 변수가 투입되었으며, 모형의 설명력은 통계적으로 유의하게 나타났다(R = .416, Adj. R² = .173, F(7, 392) = 11.697, p < .01).

청소년의 신체 수용이 종속 변수로 설정된 상황에서(R = .416, Adj. R² = .173, F(7, 392) = 11.697, p < .01), 또래 신체 대화는 통계적으로 유의한 부적 영향을 보였다(b = -.529, SE = .113, t = -4.697, p < .01). 미디어 리터러시의 직접효과는 신체 수용에 유의한 영향을 미치지 않았으나(b = -.006, SE = .107, t = -.059), 친구와의 신체 대화와 미디어 리터러시의 상호 작용 효과는 통계적으로 유의하였다(ΔR² = .010, F(1,392) = 4.938, p < .05; b = .083, SE = .037, t = 2.222, p < .05). 통제변수의 경우, 이전 가설의 검정 결과와 동일하게 가족의 사회 계층만이 유의한 영향을 나타냈다(b = .109, SE = .052, t = 2.084, p < .05). Johnson-Neyman 분석 결과에 따르면(<Fig. 2> 참조), 미디어 리터러시의 4.585 값을 기준으로 이 수치 미만인 경우에 또래 신체 대화는 신체 수용에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미쳤으며, 전체 샘플 400명 중 약 96.75%가 이 범위에 할당되었다. 이러한 결과는 미디어 리터러시가 높은 상위 3.25%의 응답자에서만 또래 신체 대화가 신체 수용에 미치는 부정적 영향이 통계적으로 유의하지 않다는 것을 의미한다. 더불어 조건부 효과 분석을 통해(<Fig. 3> 참조), 미디어 리터러시가 낮으면 또래 신체 대화가 신체 수용에

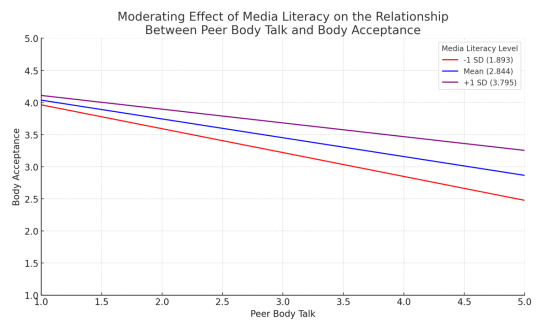
<Table 5> Results of Moderation Effect Analysis for Testing H3

Antecedents	Dependent variables		
	Body acceptance		
	Coeff.	SE	t
(Constant)	4.347	.444	9.789***
BMI	-.001	.011	-.131
Academic achievement	.036	.048	.764
Social class of family	.109	.052	2.084**
Monthly allowance	.004	.003	1.630
Peer body talk (A)	-.529	.113	-4.697***
Media literacy (B)	-.006	.107	-.059
A x B	.083	.037	2.222**
Model summary	R = .416, Adj. R ² = .173, F(7,392) = 11.697, p < .01 A*B: = .010, F(1,392) = 4.938, p < .05		

Note. ***p<.01, **p<.05; N=400; SE=standard error



<Fig. 2> Results of Johnson-Neyman Analysis for Testing Moderation Effect



<Fig. 3> Results of Conditional Effect Analysis for Testing Moderation Effect

미치는 부적 효과가 강화되며, 반대로 미디어 리터러시가 높으면 이러한 부적 효과가 상쇄되는 현상이 확인되었다. 이상의 결과를 기반으로, 가설 3이 지지되었다. 세부 결과는 다음의 <Table 5>, <Fig. 2>, <Fig. 3>에 기술되어 있다.

5. 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향력에 대한 또래 신체 대화와 미디어 리터러시의 조절된 매개효과

청소년의 인스타그램 몰입, 또래 신체 대화, 신체 수용으로 연결되는 매개효과가 미디어 리터러

시에 의해 조절되는지 확인하기 위해, 본 연구는 PROCESS Macro 모델 14를 통해 조절된 매개효과 분석을 시행하였다(Hayes, 2022). 앞서 시행했던 분석들과 동일하게, BMI, 학업 성취도, 가족의 사회 계층, 월 평균 용돈이 통제 변수로 투입되었다. 세부 결과는 다음과 같다.

또래 신체 대화가 종속 변수로 설정된 상황에서(R=.332, Adj. R²=.110, F(5, 394)=9.786, p<.01), 인스타그램 몰입은 또래 신체 대화에 유의한 정적 영향을 미쳤다(b=.316, SE=.049, t=1.806, p<.10). 더불어, 통제 변수의 경우 월 평균 용돈만 10% 유의수준에서 부분적으로 유의한 정적 영향

력을 보였는데 ($b=.006$, $SE=.003$, $t=6.390$, $p<.01$), 이러한 영향력은 가설 검정에서 통제되었다. 이와 같은 통제 변수 관련 결과는 앞서 시행한 가설 2의 검정에서 나타난 것과 동일하다. 신체 수용이 종속 변수로 설정된 상황에서는 ($R=.424$, $Adj. R^2=.180$, $F(8, 391)=10.712$, $p<.01$), 신체 수용에 인스타그램 몰입은 10% 수준에서 부분적으로 유의한 부적 영향력을 보였다 ($b=-.076$, $SE=.042$, $t=-1.826$, $p<.10$). 또한, 또래 신체 대화는 통계적으로 유의한 부적 영향력을 ($b=-.510$, $SE=.113$, $t=-4.518$, $p<.01$), 인스타그램 몰입과 미디어 리터러시의 상호 작용 효과 역시 통계적으로 유의하게 나타났다 ($\Delta R^2=.010$, $F(1,392)=4.911$, $p<.05$; $b=.083$, $SE=.037$, $t=2.234$, $p<.05$). 통제변수의 경우,

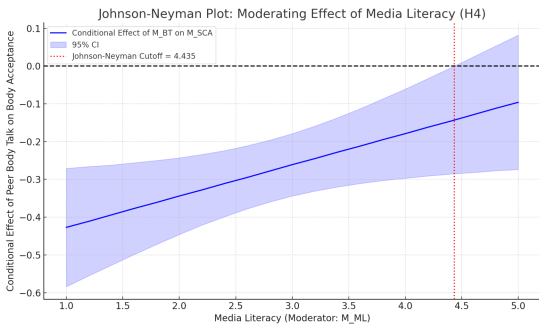
가족의 사회계층 ($b=.109$, $SE=.052$, $t=2.100$, $p<.05$)과 월 평균 용돈 ($b=.005$, $SE=.003$, $t=1.806$, $p<.10$)이 유의한 영향력을 보였으며, 이러한 영향력은 가설 검정 과정에서 통제되었다.

간접효과 분석에서는 미디어 리터러시의 수준에 따라 인스타그램 관여도, 또래 신체 대화, 신체 수용을 경유하는 간접효과의 크기가 다르게 나타났다 (<Fig. 5> 참조). 세부적으로는, 미디어 리터러시가 낮을수록 부적 간접효과가 더욱 강화되었으며, 반대의 상황에서는 부적 간접효과가 완화되었다. Johnson-Neyman 분석 결과에서도 (<Fig. 4> 참조), 미디어 리터러시 4.435 미만인 경우 앞서 언급한 부적 간접효과가 통계적으로 유의하였는데, 이러한 결과는 대부분의 응답자에서 인스타그램

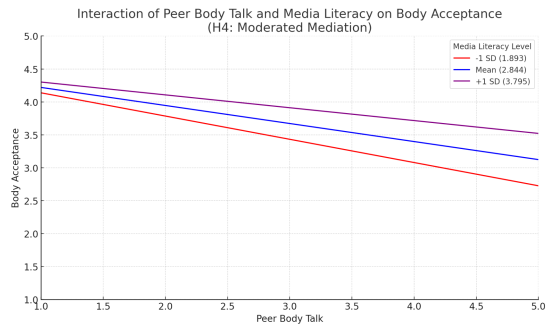
<Table 6> Results of Moderated Mediation Effect Analysis for Testing H4

Antecedents	Dependent variables					
	Peer body talk			Body acceptance		
	Coeff.	SE	t	Coeff.	SE	t
(Constant)	1.396	.437	3.193***	4.485	.449	9.986***
BMI	.009	.013	.710	-.002	.011	-.172
Academic achievement	.011	.059	.187	.039	.047	.821
Social class of family	-.028	.064	-.437	.109	.052	2.100**
Monthly allowance	.006	.003	1.806*	.005	.003	1.806*
Instagram engagement	.316	.049	6.390***	-.076	.042	-1.826*
Peer body talk (A)				-.510	.113	-4.518***
Media literacy (B)				.003	.107	.032
A x B				.083	.037	2.234**
Model summary	R = .332, Adj. R ² = .110 F(5,394) = 9.786, p < .01			R = .424, Adj. R ² = .180 F(8, 391) = 10.712, p < .01 A*B: $\Delta R^2 = .010$, F(1,391) = 4.991, p < .05		
Direct effect of Instagram engagement on body acceptance						
	Coeff.	SE	t	LLCI	ULCI	
Instagram engagement	-.076	.042	-1.826*	-.159	.006	
Conditional indirect effect depending on media literacy						
Media Literacy	Coeff.	BootSE	BootLLCI	BootULCI		
-1SD (1.893)	-.112	.027	-.168	-.064		
0 (2.844)	-.087	.022	-.134	-.050		
1SD (3.795)	-.062	.024	-.114	-.020		

Note. ***p<.01, **p<.05, *p<.10; N=400; SE=standard error



〈Fig. 4〉 Results of Johnson-Neyman Analysis for Testing Moderated Mediation Effect



〈Fig. 5〉 Results of Conditional Effect Analysis for Testing Moderated Mediation Effect

램, 또래 신체 대화, 신체 수용을 경유하는 부정적인 간접효과가 통계적으로 유의함을 의미한다. 마지막으로, 조절된 매개효과 지수(index of moderated mediation) 역시 통계적으로 유의하였다(index = .026, BootSE = .014, 95% BootCI [.001, .054]). 이러한 결과는 미디어 리터러시의 정도에 따라 매개 경로의 강도가 통계적으로 유의하게 조절된다는 것을 의미한다. 따라서 H4 가설은 지지되었으며, 세부 결과는 다음의 〈Table 6〉, 〈Fig. 4〉, 〈Fig. 5〉와 같다.

V. 결론 및 제언

1. 연구 요약 및 결론

본 연구는 소셜 미디어 시대 청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 영향을 미치는 영향력을 사회인지이론의 삼차 상호 인과 관계에 기반하여 분석하였다(Bandura, 2001a, 2001b). 세부적으로, 소셜 미디어 환경에서 인스타그램 몰입은 청소년의 행동적 요인으로, 또래 신체 대화는 환경적 요인으로, 미디어 리터러시는 청소년의 개인적 요인으로 설정되었으며, 이러한 세 요인이 청소년의 신체 수용에 복합적인 영향력을 행사한다는 연구 가설이 조절된 매개 모형을 통해 제시되었다. 연구 가설의 검정을 위해, 대한민국 중, 고등학교에 재

학중인 청소년 400명을 대상으로 한 온라인 설문을 통해 자료가 수집되었으며, 수집된 자료는 위계적 회귀 분석과 SPSS Process Macro 모델 1, 4, 14를 통해 분석되었다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

청소년의 또래 신체 대화와 미디어 리터러시의 영향력을 고려하지 않은 상황에서, 청소년이 인스타그램에 몰입할 경우 신체 수용이 악화되는 것으로 나타났다. 추가적으로 또래 신체 대화의 영향력을 고려한 경우, 청소년의 인스타그램 몰입은 또래 간 신체 대화를 촉진시키고, 활성화된 또래 신체 대화로 인해 신체 수용은 저하되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 또래 신체 대화가 청소년의 인스타그램 몰입과 신체 수용의 인과적 관계를 매개함을 의미한다. 본 연구에서 이러한 매개 효과는 완전 매개의 양상을 보여, 또래 신체 대화의 영향력을 고려했을 때 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 청소년들이 또래 집단에서 신체에 대한 대화 양상을 건강하고 긍정적인 방향으로 조절할 수 있다면, 신체 수용에 대한 인스타그램 몰입의 부정적 영향력을 완화할 수 있다는 것을 암시한다. 이러한 연구 결과는 청소년의 긍정적인 신체 이미지 확립을 위한 교육 프로그램에서 또래 신체 대화 콘텐츠를 포함시켰을 때 그 효과가 더 증대된다고 주장한 선행 연구를 지지하는 것이다(Kim et al., 2025). 더불어, 또래 신체 대화와 미디어 리

터러시의 관계에서는 또래 신체 대화가 신체 수용에 미치는 부정적 영향력이 청소년의 미디어 리터러시에 의해 조절된다는 것이 확인되었다. 즉, 청소년이 미디어에 올바르게 접근하여 사용하고 콘텐츠를 비판적으로 해석하고 수용하는 능력을 갖추게 되면, 또래 신체 대화가 신체 수용에 미치는 부정적 영향력이 상쇄될 수 있을 것이다. 마지막으로, 인스타그램 몰입, 또래 신체 대화, 신체 수용을 연결하는 부정적 간접효과는 미디어 리터러시에 의해 조절되어, 미디어 리터러시가 높을수록 이와 같은 부정적 영향력이 상쇄되었다. 이처럼, 미디어 리터러시와 관련된 연구 결과는 청소년의 미디어 리터러시가 이들의 긍정적 신체상 형성을 돕는다는 선행 연구의 결과를 지지하는 것이다 (Hong et al., 2024; Kim et al., 2025).

본 연구의 결과들을 모두 종합해보면, 시각 중심의 소셜 미디어 플랫폼인 인스타그램에 몰입하여 청소년이 왜곡된 사회적 이상미에 반복적으로 노출되면 또래 집단과의 신체 관련 커뮤니케이션이 강화되고, 이러한 커뮤니케이션의 양상은 환경적 압력이 되어 이들의 긍정적 신체 수용을 저해하게 된다는 결론을 내릴 수 있다. 그러나, 청소년 개인의 미디어 리터러시 능력에 따라 이와 같은 부정적 효과가 상쇄될 수 있다는 점도 본 연구를 통해 확인되었다. 이러한 연구 결과는 청소년의 건강한 성장을 가로막는 소셜 미디어의 폐해를 건강한 또래 신체 대화와 미디어 리터러시의 개선을 통해 통제할 수 있다는 선행 연구의 주장과 일치한다(Clark & Tiggemann, 2006; Halliwell et al., 2011; Hong et al., 2024; Rodgers et al., 2019; Scull et al., 2010; Tamplin et al., 2018).

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 결과를 기반으로 학술적, 실무적으로 의미있는 제언을 도출할 수 있다. 우선, 기존 청소년의 신체 인식과 관련된 연구들이 주로 부정적 인식에 초점을 맞추었던 것에 반해, 본 연구는 회

복 탄력적이고 긍정적인 개념인 신체 수용을 주요 연구 변수로 삼았다는 점에서 학문적 의의가 있다. 본 연구를 기반으로, 청소년의 긍정적 신체 인식에 대한 다양한 관점의 연구가 확산되길 기대해 본다. 추가적으로, 본 연구는 청소년의 인스타그램 몰입이 신체 수용에 미치는 영향을 현실감있게 고찰하기 위해, 사회인지이론의 삼차 상호 인과 관계를 기반으로 연구 모형을 구성하였다(Bandura, 2001a, 2001b). 세부적으로는 인스타그램 몰입은 행동적 요인으로, 또래 신체 대화는 환경적 요인으로, 청소년의 미디어 리터러시는 개인적 요인으로 설정되었으며, 이러한 요인들의 영향력이 복합적으로 고려되었다. 이러한 연구 설계는 소셜 미디어 환경이 청소년의 신체 인식에 미치는 다차원적 영향력을 보다 현실성있게 이해하는데 기여하였다는 점에서 연구의 의의가 있다. 마지막으로, 청소년의 신체 수용 증진을 위해 인스타그램에 대한 노출을 제한하고 억압하기 보다, 또래 간 건강한 신체 대화를 장려하고 미디어 리터러시를 배양할 수 있는 체계적인 교육을 제공하는 것이 더 효과적이라는 결론을 도출할 수 있다. 특히, 본 연구의 결과는 청소년들이 스스로 현실적으로 실현 불가능한 사회적 이상미에 저항하고, 신체의 다양성, 기능성, 포용성의 가치를 이해할 수 있도록 돕는 긍정적 신체 이미지 함양 교육 프로그램의 필요성을 입증하였다는 점에서 의의가 있다. 실제 교육 현장에서는 또래 상호 작용을 활용한 역할극, 스토리텔링, 미디어 분석 활동 등을 통해 인스타그램을 비롯한 시각 중심 소셜 미디어를 비판적으로 사용하는데 도움이 되는 체험 중심의 학습 커리큘럼이 개발될 수 있을 것이다.

이와 같은 연구의 의의에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 한계를 내포하고 있다. 우선, 본 연구에 사용된 미디어 리터러시 척도는 소셜 미디어 사용 상황에 특화된 것이 아닌, TV나 광고와 같은 전통적 미디어에 초점을 맞춘 경향이 있다. 따라서, 후속 연구에서는 청소년의 소셜 미디어

사용 상황에 특화된 미러 리터러시 척도를 개발한 후, 상기 척도에 대한 타당화 과정이 수행되었으면 한다. 또한, 본 연구는 대한민국 청소년만을 대상으로 한 횡단적 연구였기 때문에 연구 결과의 일반화에 제약이 있을 수 있다. 이에 대한 보완으로 후속 연구에서는 다양한 문화권으로의 연구 대상 확대, 종단적 연구 설계를 통한 연구 결과의 타당성 확보, 실험 설계나 질적 연구 방법을 통한 연구 변수의 다양화를 모색할 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구는 시각적 콘텐츠 중심의 소셜 미디어인 인스타그램으로 연구의 상황을 제한하여 수행되었다. 후속 연구에서는 보다 다양한 미디어 플랫폼을 연구의 대상으로 삼아 미디어 플랫폼의 종류에 따라 청소년의 신체 인식에 어떠한 차이가 있는지 확인해볼 수 있을 것이다.

References

- Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P. G., & Beacham, A. O. (2020). The body compassion scale: Development and initial validation. *Journal of Health Psychology, 25*(4), 439-449. <https://doi.org/10.1177/1359105317718924>
- Bandura, A. (2001a). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. (2001b). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology* (pp. 110-140). Routledge.
- Brown, B. B. & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 74-103). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Cheung, T. C. & Choi, S. Y. (2022). Fashion designer's identity self-verification through social media engagement on Instagram. *Fashion and Textiles, 9* (7). <https://doi.org/10.1186/s40691-021-00275-4>
- Clark, L. & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development, 15*(4), 628-643. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12* (4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Golan, M., Hagay, N., & Tamir, S. (2013). The effect of "in favor of myself": Preventive program to enhance positive self and body image among adolescents. *PLoS One, 8*(11), e78223. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078223>
- Halliwell, E., Easun, A., & Harcourt, D. (2011). Body dissatisfaction: Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls? *British Journal of Health Psychology, 16*(2), 396-403. <https://doi.org/10.1348/135910710X515714>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Helfert, S. & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*(2), 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
- Hogue, J. V. & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image, 28*, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Hong, J., Kim, D., Kim, Y. K., & Park, J. H. (2024). Influence of peer body shape norm and peer pressure related to body shape on social media on body image over-distortion of early adolescent girls. *Human Ecology Research, 62*(3), 441-453. <https://doi.org/10.6115/her.2024.031>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Kim, Soyeon., Jung, D., & Lee, M. (2024). The effect of university students' Instagram usage behavior on appearance management behavior: Focusing on mediation effect of objectified body consciousness.

- Journal of the Korean Society of Costume*, 74(5), 43-64. <https://doi.org/10.7233/jksc.2024.74.5.043>
- Kim, Sunwoo & Choi, N. (2022). Effect of the degree of school bullying victimization on body appreciation in adulthood: Multi-mediating effects of physical attractiveness comparison and ambivalent emotions toward beauty. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 46(1), 182-198. <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2022.46.1.182>
- Kim, Sunwoo & Yang, S. (2023). What promotes adolescent girls' makeup in South Korea? Fashion leadership, social support from friends, and self-esteem. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 47(2), 256-276. <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2023.47.2.256>
- Kim, Sunwoo, Heo, Y., & Kim, N. (2025). Discovering my precious and radiant self (DMPRS): The development of a positive body image program for South Korean adolescents. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 49(3), 622-646. <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2025.49.3.622>
- Kim, Sunwoo. (2020). Effects of Korean female adolescent makeup on school adjustment. *Journal of the Korean Society of Costume*, 70(4), 65-79. <https://doi.org/10.7233/jksc.2020.70.4.065>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Korea Press Foundation (2022, December 1). The Korea Press Foundation, <2022 Teen media use survey> Announcement of key results [한국언론진흥재단, <2022 10대 청소년 미디어 이용 조사> 주요 결과 발표]. https://www.kpf.or.kr/front/board/boardContentsView.do?board_id=246&contents_id=29ff236264724e3fbe02e544185aac03
- Lee, H., Kim, N., & Chung, I. (2023). Association between media usage and body image of elementary students before and after COVID-19: Focusing on gender comparison. *Health and Social Welfare Review*, 43(4), 29-49. <https://doi.org/10.15709/hswr.2023.43.4.29>
- Lee, S. E. & Lee, S. J. (2019). The effect of social media use on body image among adolescents: Fat talk, thin-ideal internalization, appearance upward comparison, and body dissatisfaction. *Korean Journal of Communication Studies*, 27(1), 57-84. <https://doi.org/10.23875/kca.27.1.3>
- Lim, S. S., Basnyat, I., Vadrevu, S., & Chan, Y. H. (2013). Critical literacy, self-protection and delinquency: The challenges of participatory media for youths at-risk. *Learning, Media and Technology*, 38(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.756515>
- McVey, G. L., Kirsh, G., Maker, D., Walker, K. S., Mullane, J., Laliberte, M., ... Banks, L. (2010). Promoting positive body image among university students: A collaborative pilot study. *Body Image*, 7(3), 200-204. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.005>
- Regehr, R. Y., Owens, R. L., Cox, D. W., & Clayton, C. C. (2020). Piloting free to be: A positive body image program for adolescents. *The Counseling Psychologist*, 48(6), 774-800. <https://doi.org/10.1177/0011000020922216>
- Richardson, S. M., Paxton, S. J., & Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6(2), 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.001>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). When seeing is not believing: An examination of the mechanisms accounting for the protective effect of media literacy on body image. *Sex Roles*, 81(1-2), 87-96. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0973-x>
- Scull, T. M., Kupersmidt, J. B., Parker, A. E., Elmore, K. C., & Benson, J. W. (2010). Adolescents' media-related cognitions and substance use in the context of parental and peer influences. *Journal of Youth Adolescence*, 39(9), 981-998. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9455-3>
- Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Wang, Y., Fardouly, J., Vartanian, L. R., Wang, X., & Lei, L. (2022). Body talk on social networking sites and cosmetic surgery consideration among Chinese young adults: A serial mediation model based on objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 46(1), 99-110. <https://doi.org/10.1177/03616843211026273>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wu, J. (2024). Correlation of social media use with adolescent body image. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 576-580. <https://doi.org/10.62051/p4yp4m98>