Check for updates

Journal of the Korean Society of Costume
Vol. 75, No. 5 (October 2025) pp. 166-181

Print ISSN 1229-6880
Online ISSN 2287-7827
https://doi.org/10.7233/jksc.2025.75.5.166

외모 비교, 얼마나 자주보다 어떻게 하는가가 중요하다

- 신체 만족도에 미치는 외모 비교 유형의 역할 -

이 민 선·한 기 향+
건국대학교 글로컬캠퍼스 패션디자인학과 조교수
건국대학교 글로컬캠퍼스 패션디자인학과 조교수+

Beyond Frequency

- The Role of Aspects Related to Appearance Comparisons in Shaping Body Satisfaction -

Minsun Lee·Kihyang Han+
Assistant Professor, Dept. of Fashion Design, Konkuk University Glocal Campus
Assistant Professor, Dept. of Fashion Design, Konkuk University Glocal Campus+
(received date: 2025. 9. 18, revised date: 2025. 9. 29, accepted date: 2025. 10. 17)

ABSTRACT

Appearance comparisons are important influencing factors for body image and psychological well-being, but their negative effects may vary depending on the frequency, direction, and affective response involved in the comparisons. This study examined the association of three aspects of appearance comparisons with body satisfaction and self-esteem. A total of 250 Korean women completed an online questionnaire, which comprised measures of appearance comparisons, body satisfaction, and self-esteem, after which the proposed research model was tested via structural equation modeling. The findings revealed that the frequency with which appearance comparisons are conducted was associated with increased body satisfaction, while upward appearance comparisons and negative emotional responses to them were associated with diminished body satisfaction. The indirect pathways from the three aspects of appearance comparisons to self-esteem were mediated by body satisfaction, and these pathwyas showed that upward appearance comparisons and negative emotional responses were related to reduced self-esteem. The direction and the emotional responses to comparisons of one's appearance with others were more important than how often women engage in such comparisons as regards effects on body satisfaction and self-esteem. Body image interventions should encourage women to recognize and control their responses when engaging in appearance comparisons.

Key words: affective response of appearance comparisons(외모 비교의 정서적 반응), body satisfaction(신체 만족도), direction of appearance comparisons(외모 비교의 방향성), frequency of appearance comparisons(외모 비교의 빈도), self-esteem(자아존중감)

Corresponding author: Kihyang Han, e-mail: kihyanghan@hanmail.net

I. 서론

현대 사회에서 외모는 개인의 사회적 가치와 자기 개념의 형성에 중요한 영향을 미친다. 더욱이 소셜 미디어의 발달과 외모중심적 문화는 한국 사람들로 하여금 자신의 외모를 타인과 비교하는 행동을 부추긴다. 타인과의 비교 행동은 개인의 신체 만족과 자기 가치의 인식 수준을 결정하며, 궁극적으로 정신적 웰빙에도 영향을 미칠 수 있다(Lee & Park, 2013). 선행연구에서는 외모 비교가 낮은 신체 만족도와 자아존중감, 높은 우울 등을 야기하는 주요 요인이 될 수 있으며, 이러한 관련성은 여성에게서 더욱 강하게 나타난다고 보고하였다(Lee & Lee, 2017; Ooi et al., 2025).

사회비교이론은 사람들이 타인과의 비교를 통해 자신을 평가한다고 설명한다(Festinger, 1954). 이 이론은 외모 비교를 통해 자신의 신체에 대한 평가인 신체 만족이 결정된다는 점을 설명하는 기반이 된다. 여러 선행연구에서는 사회비교이론을 토대로 다양한 국가와 문화적 배경의 여성을 대상으로 외모 비교, 신체 만족도, 자아존중감의 관련성을 규명하였다. 대부분의 연구에 따르면, 외모 비교는 이상적 외모에 대한 내면화를 촉진하여 사회가 인정하는 외모 기준을 개인이 추구해야 할 목표로 수용하게 만든다. 이 과정은 개인이 자신의 외모가 이상적 기준에 미치는 못한다고 여길 때 만족감을 낮추고, 궁극적으로 여성의 정신적, 심리적 웰빙에 부정적인 영향을 줄 수 있다(Jarman et al., 2021). 이와 관련하여, 많은 연구에서는 외모 비교로 겪는 심리적 과정과 자아존중감의 관계에 미치는 신체 만족의 매개효과를 보고하였다(Ozimek et al., 2023). 그러나, 이러한 연구들은 주로 이상적 외모와의 비교를 얼마나 자주하는지에 초점을 맞추는 경향이 있다. 예를 들어, 소셜 미디어 상에서 이상적 외모를 가진 타인과의 상향 비교를 많이 하는 여성들은 자신의 외모를 모니터링 하고, 이상적 기준에 따라 자신을 평가하며, 낮은 신체 만족도를 보인다고 보고된다(Anixiadis et al., 2019; Mink & Szymanski, 2022). 최근의 메타분석 연구에서도 외모 비교와 신체 만족도의 관련성 연구는 상향 비교에 초점이 맞추어져 있음을 지적하였다(Ooi et al., 2025). 더욱이, 많은 연구에서 활용된 측정 도구는 이상적 외모와의 비교나 전반적인 외모 비교를 얼마나 많이 하는가라는 문항을 통해 외모 비교의 빈도를 주로 측정하였다(O'Brien et al., 2009; Schaefer & Thompson, 2014).

Schaefer and Thompson(2018)은 외모 비교를 단순히 빈도의 차원에서만 이해해서는 안된다고 보았다. 비교 대상이 자신보다 나은 외모인지(즉, 이상적 기준에 더 가까운 외모인지), 혹은 더 못한 외모인지(이상적 기준에서 더 먼 외모인지)에 대한 인식, 그리고 비교 과정에서 경험하는 정서가 긍정적인지 부정적인지까지 함께 고려해야 한다고 제안하였다. 또한, 이들은 외모 비교의 심리적 영향이 빈도 뿐만 아니라 비교의 방향성과 정서적 반응에 따라 달라질 수 있다는 점을 강조하였다. 비교 빈도가 높다고 해서 반드시 이상적 외모를 가진 사람과 비교하거나, 그로 인해 부정적 정서를 경험한다고 단정할 수는 없기 때문이다(O'Brien et al., 2009; Rogers et al., 2017). 다시 말해, 외모 비교를 자주 한다는 사실만으로 개인이 자신의 외모를 부정적으로 평가하거나 낮은 정신적 웰빙을 경험한다고 보기는 어렵다. 더욱이, 외모 비교의 영향력은 비교가 일어나는 맥락과 비교 과정에서의 심리적 반응에 따라 달라질 수 있다. 예를 들어, 이상적 타인과의 비교를 통해 자신을 평가하는 경우에는 주로 부정적 정서가 동반되지만, 자기 향상을 위한 동기로 작용할 경우에는 오히려 긍정적 정서를 촉진할 수 있다(Collins, 1996).

외모 비교의 빈도, 방향성, 정서적 반응 측면은 상호관련되며, 신체 만족과 밀접한 연관성을 갖는다. 사람들은 자신을 발전시키고 성장하려는 욕구 때문에 주로 상향 비교를 한다. 이러한 점 때문에, 외모 비교 연구도 상향 비교에 중점을 두는 경우

가 많으며, 비교 빈도와 상향 비교 경향은 서로 정(+)적 관계가 있는 것으로 보고된다. 반면, 자기 향상의 동기를 가진 상향 비교는 긍정적 감정을 동반할 수 있기 때문에, 비교의 방향성과 정서적 반응의 관계는 복합적이라고 볼 수 있다. 따라서, 외모 비교가 신체 만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 정확히 이해하기 위해서는 비교의 빈도뿐 아니라 방향성과 정서적 반응을 함께 고려한 다차원적 접근이 필요하다.

본 연구는 외모 비교의 세 가지 측면인 빈도, 방향성, 정서적 반응을 구분하여, 각각이 한국 성인 여성의 신체 만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 통합적으로 살펴보고자 한다. 한국 성인 여성은 외모를 중시하고 타인과 자신을 비교하는 사회비교 경향이 강한 문화적 영향을 받고 있어, 외모 비교가 미치는 부정적 영향이 다른 문화권보다 크게 나타날 가능성이 높다(Jung & Lee, 2006). 따라서 본 연구의 접근 방법은 외모 비교의 복합적 특성과 한국 문화의 영향을 반영하여 보다 현실적인 이해를 제공할 수 있다. 또한, 신체 이미지 분야의 후속 연구에 유용한 방향성을 제시할 수 있으며, 신체 이미지 향상과 정신·심리적 웰빙 증진을 위한 심리교육 프로그램 개발에도 기초자료를 제공할 수 있다.

II. 이론적 배경

1. 사회비교이론과 외모 비교

사회비교이론은 개인이 자신을 어떻게 인식하고 평가하는지를 설명한다(Festinger, 1954). 인간은 자신의 의견과 능력을 평가하려는 본능적 욕구를 지니며, 객관적인 기준이나 자신과 유사한 타인과의 비교를 통해 자신에 대해 배우게 된다. 또한, 사회적 비교는 사회에서 자신의 상대적 위치를 파악하려는 욕구에서 비롯되며, 사람들은 다수 집단 또는 소수 집단 중 어디에 속하는지를 확인하기 위해서도 비교를 한다. 타인과의 비교는 상향 비교와 하향 비교로 구분된다. 상향 비교는 자신의 이상적 기준에 더 가까운 사람과의 비교이고, 하향 비교는 그 기준에서 더 먼 사람과의 비교이다. 일반적으로 상향 비교는 낮은 자아존중감과 같은 부정적인 결과와 관련되고, 하향 비교는 높은 자아존중감과 같은 긍정적 결과를 가져올 수 있다(Gerber et al., 2018).

사회비교이론은 원래 의견이나 능력의 비교를 설명하기 위해 제안되었으나, 이후 신체적 외모를 포함한 다양한 개인의 속성 비교로 확장되어 사용되고 있다(Tylka & Sabik, 2010). 신체 이미지 연구에서는 개인이 사회문화적 영향을 통해 이상적 외모 기준을 학습하고, 타인과의 비교를 통해 그 기준에 자신을 맞춰야 한다는 압박과 내면화를 경험한다고 설명한다(Fredrickson & Roberts, 1997; Thompson et al., 1999). 이러한 과정을 통해 신체에 대한 전반적인 태도와 행동이 형성되며, 이를 설명하기 위해 사회비교이론이 활용되어왔다(Meyers & Crowther, 2009). 사람들은 연예인이나 유명인처럼 사회에서 이상적으로 간주되는 외모와 자신을 비교하는 상향 비교를 주로 하지만, 자신보다 외모적으로 뒤처졌다고 여겨지는 사람과의 하향 비교도 한다(O'Brien et al., 2009). 일상에서는 상향 비교가 더 빈번하게 발생하고, 일반인이 이루기 어려운 이상적 외모와의 비교는 신체 불만족이나 섭식이상 같은 부정적 결과로 이어질 가능성이 크다(Fardouly et al., 2021). 이러한 이유로, 기존 연구는 하향 비교 보다는 상향 비교가 개인의 심리적 과정과 행동적 결과에 미치는 영향을 고찰한 경우가 많다(Rogers et al., 2017). 또한, 선행연구에서는 외모 비교의 동기가 자신의 외모를 평가하는 것임을 가정하기 때문에, 상향적 외모 비교가 낮은 자아존중감, 신체 불만족, 섭식이상행동 등으로 이어질 가능성이 크다고 보고되어왔다(Leahey et al., 2011; Leahey et al., 2007; Rancourt et al., 2016).

2. 외모 비교와 신체 만족도

사회비교이론을 비롯한 신체 이미지와 섭식장애 관련 사회문화적 이론들은, 이상적 외모 기준을 가진 타인과의 비교가 개인의 신체 불만족으로 이어진다고 설명한다(Thompson et al., 1999). Ooi et al.(2025)은 외모 비교와 신체 불만족의 관계를 다룬 단면(cross-sectional), 실험(experimental), 생태순간평가(ecological momentary assessment) 연구를 메타분석하였다. 이 연구에서도 여성의 외모 비교와 신체 불만족 사이에는 부(-)적 관계가 있으며, 특히 상향 비교가 신체 불만족을 높이는 것으로 보고되었다. 이렇듯, 대부분의 선행연구는 외모 비교로 인해 여성에게 나타나는 부정적인 심리 과정과 정신·심리적 웰빙에 초점을 두어왔다. 이에 따라 외모 비교의 개념은 나보다 나은 외모나 사회의 이상적 외모 기준과의 상향 비교로 설명된 경우가 많았다. 또한, 주로 상향 비교를 얼마나 자주 하는지로 측정되어왔다(O'Brien et al., 2009).

Schaefer and Thompson(2018)은 이러한 선행연구와 기존 외모 비교 척도의 한계를 지적하였다. 이들은 외모 비교를 단순한 행동으로 보아서는 안 되며, 비교의 방식과 비교 후의 정서적 반응에 따라 심리적 결과가 달라질 수 있는 복합적 개념으로 이해해야 한다고 제안하였다. 나아가, 외모 비교의 세 측면(외모 비교의 빈도, 방향성, 정서적 반응)을 포함하는 신체적 외모 비교 척도(Physical Appearance Comparison Scale-3: PACS-3)를 발표하였다(Schaefer & Thompson, 2018). 외모 비교의 빈도는 다양한 대상과의 비교를 얼마나 자주 하는지를 의미한다. 외모 비교의 방향성은 비교 대상의 외모가 자신보다 낫다고 생각하는지, 혹은 못하다고 생각하는지를 의미한다. 외모 비교의 정서적 반응은 비교 과정에서 부정적 혹은 긍정적인 감정을 경험하는지를 의미한다.

선행연구에서는 전반적인 외모 비교나 이상적 외모를 가진 여성과의 비교가 많을수록 신체 만족도가 낮아진다고 보고하였다(Fardouly et al., 2017; Linardon, 2023). 하지만, 기존 연구는 외모 비교의 단순한 빈도와 비교 과정에서의 심리적 반응을 구분하지 않아 해석의 한계가 있다. 더욱이, 비교의 동기와 해석에 따라 자기 향상의 기제로 작용할 수도 있기 때문에 외모 비교가 항상 부정적 결과를 초래하지는 않는다(Halliwell & Dittmar, 2005). 즉, 외모 비교의 빈도가 높다고 반드시 신체 불만족으로 이어지지 않을 수 있다. 반면, 비교 대상에 비해 자신의 외모를 어떻게 평가하는지에 따라 여성의 신체 만족도는 달라질 수 있다. 비교 대상이 자신보다 더 나은 외모를 가졌다고 판단할 경우, 이상적 외모 기준에 대한 내면화가 강화되고, 이는 낮은 신체 만족으로 이어진다(Fardouly et al., 2017; Linardon, 2023). 따라서, 주로 상향 비교를 하는 여성은 자신의 신체를 부정적으로 평가할 가능성이 크다. 반대로 하향 비교의 영향력을 검증한 일부 연구에서는 자신이 비교 대상보다 낫다고 생각하는 경우 신체 만족도가 높아질 수 있다고 보고한다(Groesz et al., 2002; O'Brien et al., 2009). 즉, 상향적 외모 비교 경향이 강할수록 신체 만족도는 낮아질 수 있다. 외모 비교의 정서적 반응 또한 신체 만족도에 중요한 영향을 미칠 수 있다. Ntoumanis et al.(2020)은 외모 비교와 신체 만족 간의 부(-)적 관계는 비교로 인한 심리적 욕구의 좌절 같은 부정적 감정에 의해 강화된다고 보고하였다. 반면, 긍정적 감정을 유발하는 자기 연민이 높은 여성은 신체 만족에 미치는 외모 비교의 부정적 영향을 적게 받는다고 밝혔다. 자기 연민은 있는 그대로의 외모를 받아들이게 하여 외모 비교의 부정적 영향을 낮출 수 있기 때문이다.

PACS-3가 발표된 이후, 여성의 신체 이미지를 결정하는 요인으로서 외모 비교의 다양한 측면을 구분하여 고려해야 한다는 관점이 중요한 논점으로 부각되었다. 특히, 외모 비교는 넓은 범주의 복합적 특성을 지닌 개념임에도 이를 모두 포괄하는 측정도구가 부족하다는 점이 꾸준히 논의되어 왔다(Morina et al., 2023, 2024). 최근 연구에서는

외모 비교가 심리적 웰빙에 미치는 영향력이 상황, 대상, 비교 동기에 따라 달라질 수 있다고 보고한다. Schlechter et al.(2023)의 연구에서는 외모 비교가 자신의 목표를 이루고자 하는 욕구를 자극하는 동기로 작용할 때, 자기 가치에 대한 긍정적인 평가로 이어질 수 있다고 밝혔다. 그러나, 아직까지 외모 비교의 다양한 측면의 영향력을 동시에 검증한 연구는 거의 보고되지 않았다. PACS-3를 활용한 여러 연구에서는 주로 비교의 빈도 차원만으로 외모 비교를 측정하였다(Schaefer et al., 2021). 이에 본 연구는 외모 비교의 빈도와 신체 만족도의 관계에 대해 방향성을 설정하지 않고 귀무가설로 제안하여 검증하고자 한다. 아울러, 외모 비교의 방향성과 정서적 반응을 구분하여 다음의 가설을 제안한다.

가설 1. 외모 비교의 빈도는 신체 만족도와 유의한 관련성이 없을 것이다.
가설 2. 외모 비교의 방향성은 신체 만족도와 부(-)적 관련이 있을 것이다. 즉, 비교 대상이 자신보다 더 나은 외모를 가졌다고 인식할수록 신체 만족도는 낮아질 것이다.
가설 3. 외모 비교의 정서적 반응은 신체 만족도와 부(-)적 관련이 있을 것이다. 즉, 부정적 정서를 강하게 경험할수록 신체 만족도는 낮아질 것이다.

3. 신체 만족도와 자아존중감

자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 태도로, 스스로의 가치 평가를 의미하는 자아존중감은 다양한 특정 영역에서의 자기 평가가 모여 형성된다(Rosenberg, 1965). 특히, 자신이 중요하게 여기는 영역에 대한 평가는 자아존중감에 더 큰 영향을 미친다(Crocker et al., 2003). 예를 들어, 타인의 인정, 외모, 학업, 신앙 등의 영역이 포함된다. 외모가 개인의 가치 평가에서 중요한 요소로 작용하는 외모 중심 사회에서 여성의 신체 만족도는 전반적인 자아존중감 형성에 결정적 요인이 될 수 있다(Barzoki et al., 2018). 이상적인 외모 기준과 자신의 외모를 비교하는 과정에서 신체 만족도가 낮아지면, 자신의 가치가 낮다는 인식으로 이어질 수 있다(Lee & Lee, 2017). 즉, 자신의 외모에 대한 태도는 자아존중감과 밀접하게 연관된다. 선행연구에서는 신체 만족도가 높은 여성이 더 높은 자아존중감을 가진다고 보고하였다. 예를 들어, 미국의 전국적 표본을 대상으로 한 연구에서는 외모와 체중에 만족하는 사람들이 더 높은 자아존중감과 삶의 만족도를 보인다고 밝혔다(Frederick et al., 2016). 또한, 한국 여성 대상의 연구에서도 신체 만족도와 자아존중감 사이의 강한 정(+)적 관계가 보고되었다(Lee et al., 2025; Lee & Lee, 2017).

신체 만족도와 자아존중감 간의 밀접한 관련성은 신체 이미지 연구에서 일관되게 확인된 결과이다. 본 연구에서는 외모 비교의 세 측면을 구분한 모형에서도 이러한 관계가 동일하게 나타나는지를 확인하고자 하였다. 따라서, 본 연구는 신체 만족도와 자아존중감의 관계에 대한 다음 가설을 제안한다.

가설 4. 신체 만족도는 자아존중감과 정(+)의 관련이 있을 것이다.

4. 신체 만족도의 매개효과

타인과의 비교는 자기 평가에 영향을 미친다. 특히, 외모 비교는 신체 이미지에 대한 인식과 만족도를 형성하는 핵심 요인이다(Ooi et al., 2025). 자아존중감이 특정 영역의 자기 평가를 기반으로 형성된다는 점을 고려하면, 신체 만족도는 자아존중감에 결정적인 영향을 미칠 수 있다. 선행연구에서는 외모 비교를 많이하는 여성일수록 자신의 외모를 부정적으로 평가하고 낮은 신체 만족을 보이며, 이는 낮은 자아존중감으로 이어진다고 보고

하였다(Lee & Lee, 2017; Ozimek et al., 2023). 그러나, 외모 비교의 세 측면과 신체 만족도의 관련성을 고려하면, 비교의 빈도만으로는 신체 만족도나 자아존중감에 미치는 외모 비교의 영향력을 명확하게 설명하는데 한계가 있다. 외모 비교를 자주 한다는 것 자체에는 비교의 방향성(상향/하향)이나 정서적 반응(긍정/부정)이 포함되지 않기 때문이다.

이에 반해, 비교 대상보다 자신의 외모를 낮게 평가하는 경향은 부정적 자기 인식과 평가로 연결되어 낮은 자아존중감을 야기할 수 있다. 선행연구에서는 이상적 외모나 자신보다 나은 외모를 지닌 타인과의 상향 비교는 신체 불만족을 높이며, 이는 섭식이상행동과 우울 등 낮은 정신적 웰빙과 관련됨을 보고하였다(Rancourt et al., 2016; Rodgers et al., 2020). 또한, 외모 비교 과정에서 열등감이나 수치심 같은 부정적 감정을 경험하면 신체 만족도가 낮아지고(Mirams et al., 2016), 반복될 경우 전반적인 자기 평가도 부정적이 될 수 있다(Schaefer & Thompson, 2018). 즉, 타인과의 외모 비교에서 발생하는 부정적 감정 경험은 자신의 신체에 대한 부정적 평가를 강화하며, 이는 자아존중감을 해치는 간접 경로를 형성할 수 있다. 따라서, 본 연구는 외모 비교의 빈도, 방향성, 정서적 반응과 자아존중감 간의 관계에서 신체 만족도의 매개효과를 검증하고자 다음의 가설을 제안한다. 아울러, 가설 1과 마찬가지로 외모 비교의 세 측면을 동시에 고려한 선행연구의 부재로, 본 연구에서는 빈도와 자아존중감 간의 신체 만족의 매개 효과에 대한 귀무가설을 제안하여 검증하고자 한다.

가설 5. 외모 비교의 빈도와 자아존중감의 관계에는 신체 만족도의 유의한 매개효과가 없을 것이다.

가설 6. 외모 비교의 방향성과 자아존중감의 관계에는 신체 만족도의 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 7. 외모 비교의 정서적 반응과 자아존중감의 관계에는 신체 만족도의 유의한 매개효과가 있을 것이다.

III. 연구방법

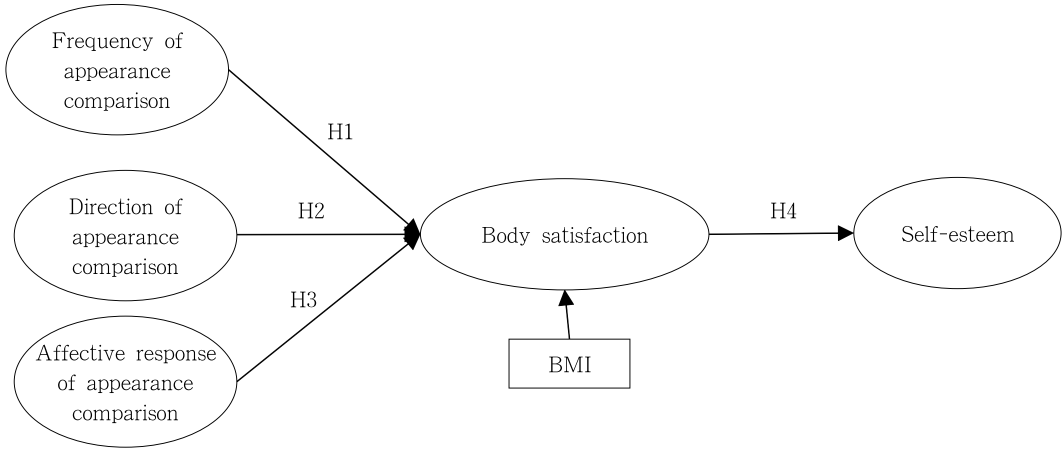
1. 연구 모형

사회비교이론과 선행연구를 기반으로 한 제안된 세 가지 측면의 외모 비교, 신체 만족도, 자아존중감 간의 관계 모형은 연구 가설과 함께 〈Fig. 1〉에 제시하였다. 이 모형에는 여성의 신체 만족도를 결정하는 주요 요인으로 밝혀진 신체질량지수(BMI: Body Mass Index)가 통제변수로 포함되었다(Bucchianeri et al., 2013). 특히, 마른 체형이 이상적 외모 기준으로 강조되는 한국 사회에서는 신체질량지수가 높을수록 이상적 기준과 멀어져 신체 만족도가 낮아지는 경향이 있다(Kim & Yang, 2023; Lee, 2022). 연령은 연구 변수와 약한 상관관계가 있는 것으로 분석되어($|r| \leq .15$), 통제변수로 포함하지 않았다.

2. 표본 특성 및 자료 수집

본 연구는 2023년 7월 온라인 설문을 통해 자료를 수집하였다. 표본은 만 20세 이상 65세 미만의 성인 여성으로 구성되었으며, 연령대별로 균등할당 표집으로 모집하였다. 연구자는 설문 시작 전 참여자에게 연구 목적과 방법, 참여자의 권리에 대한 설명서를 제공하였다. 설명서를 읽고 자발적으로 연구 참여에 동의한 참여자들은 온라인 링크를 통해 설문에 응답하였다. 최종적으로 250명의 응답을 분석에 활용하였다.

전체 응답자의 평균 나이는 39.73세(S.D.=11.10)이며, 대부분(85.20%, n=213)이 대학 졸업 이상의 교육 수준을 가지고 있었다〈Table 1〉. 응답자의 키와 몸무게는 각각 평균 161.01cm(S.D.=5.12)와 57.82kg(S.D.=9.78)이었다. 자기보고로 수



H5: Frequency of appearance comparisons→Body satisfaction→Self-esteem
H6: Direction of appearance comparisons→Body satisfaction→Self-esteem
H7: Affective responses of appearance comparisons→Body satisfaction→Self-esteem

〈Fig. 1〉 Proposed Research Model and Hypothesis

집된 키와 몸무게로 계산된 신체질량지수를 살펴보면, 응답자의 52.00%가 정상체중에 속해 있었으며, 과체중(24.40%), 저체중(13.20%), 비만(10.40%)의 순으로 조사되었다.

〈Table 1〉 Demographic Information

(n=250)

Variable	Categories	n	%
Gender	Female	250	100
Age (mean=39.73, S.D.=11.10)	20~29 years	63	25.20
	30~39 years	62	24.80
	40~49 years	63	25.20
	50~64 years	62	24.80
Education	High school	37	14.80
	2 year college	44	17.60
	Bachelor's degree	142	56.80
	Post-graduate degree	27	10.80
Height(cm)	Mean=161.01, S.D.=5.12, min=150, max=176		
Weight(kg)	Mean=57.82, S.D.=9.78, min=40, max=100		
BMI (mean=22.31, S.D.=3.69)	Underweight (〈 18.5)	33	13.20
	Normal weight (18.5≤BMI〈23.0)	130	52.00
	Overweight (23.0≤BMI〈27.5)	61	24.40
	Obese (≥27.5)	26	10.40

3. 측정 도구

설문에는 주요 변수인 외모 비교, 신체 만족도, 자아존중감과 함께 통제 변수인 신체질량지수, 그리고 인구통계학적 변수를 측정하는 문항이 포함되었다. 외모 비교는 Physical Appearance Comparison Scale-3(PACS-3; Schaefer & Thompson, 2018)를 사용하여 세 가지 요인(Frequency: 6문항, Direction: 6문항, Effect: 6문항)으로 측정하였다. Frequency 요인의 문항(예, '나는 영화를 볼 때 내 전반적인 외모를 배우의 외모와 비교한다') 은 '1=전혀 그렇지 않다(never)'~'5=항상 그렇다(always),'로 측정하였다. 설문 참여자들은 각 문항에서 제시된 행동이 얼마나 자주 일어나는지를 기준으로 응답하도록 안내받았다. 따라서, 응답 점수가 높을수록 해당 행동의 발생 빈도가 높음을 의미한다. Direction의 문항(예, '나는 배우와 나의 외모를 비교할 때, 대체로 내 외모가 밉는다')은 '1=훨씬 낫다고'~'5=훨씬 나쁘다고,' Effect의 문항(예, '배우와 자신의 외모를 비교할 때, 주로 어떤 기분이 듭니까?')은 '1=매우 긍정적인 기분이 든다'~'5=매우 부정적인 기분이 든다'의 리커트형 5점 척도로 측정하였다. 즉, 응답 점수가 높을수록 자신의 외모를 비교 대상보다 부족하다고 인식하며, 부정적인 감정을 경험함을 의미한다.

신체 만족도는 Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Evaluation (MBSRQ- AE, Cash, 2000)의 7문항으로 측정하였다. 자신의 외모 매력도와 만족 수준을 측정하는 문항들(예, '나는 내 몸매가 마음에 든다')로 구성되었으며, 각 문항은 '1=전혀 그렇지 않다'~'5=매우 그렇다'의 리커트형 5점 척도로 측정하였다.

자아존중감은 Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosengerg, 1965)을 사용하여 10문항으로 측정하였다. 연구 참여자는 '나는 내가 쓸모 있는 존재라고 느낀다'와 같은 문항에 대해 '1=전혀 그렇지 않다'~'5=매우 그렇다'의 리커트형 5점 척도로 응답하였다. 인구통계학적 변수에는 나이, 교육 수준, 키, 몸무게가 포함되었으며, 자기보고된 키와 몸무게를 이용해 신체질량지수(kg/m^2)를 계산하였다.

4. 분석 방법

자료 분석은 SPSS 27.0을 사용한 기술통계분석과 Amos를 이용한 측정모형 및 구조방정식모형 분석으로 이루어졌다. 구조방정식모형에 포함된 외생변수인 외모 비교의 세 측면 간의 공분산은 자유롭게 추정하도록 설정하였다. 연구 모형의 적합도는 the Comparative fit index(CFI>.90), the Incremental fit index(IFI>.90), the root mean square error of approximation(RMSEA<.08)을 기준으로 평가하였다.

VI. 연구결과

1. 기술통계분석

주요 변수에 대한 평균과 표준편차를 분석한 결과, 외모 비교의 세 측면 중 외모 비교의 방향성(μ=3.50, S.D.=0.69)의 점수가 가장 높았으며, 그 다음으로 외모 비교의 정서적 반응(μ=3.32, S.D.=0.61), 외모 비교의 빈도(μ=1.75, S.D.=0.75)의 순으로 나타났다. 신체 만족도의 평균은 2.64 (S.D.=0.85), 자아존중감은 2.82(S.D.=0.53)로 모두 보통 수준이었다. 또한, 신체질량지수의 평균은 22.31kg/m^2(S.D.=3.69)로 정상 범주에 해당하였다.

2. 측정모형분석

확인적 요인분석을 통한 측정모형의 분석 결과, 자아존중감 변수에서 요인부하량이 낮은(<.50) 한 문항이 삭제되었으며 최종 자료에 대한 모형 적합도는 수용할 만한 수준이었다, $\chi^2(504)=1089.73$, $p<.001$, CFI=.91, IFI=.91, RMSEA=.07. 모든 문항의 표준화 요인부하량은 .58에서 .92 사이였으며

($p<.001$), 평균분산추출값(AVE)은 모든 연구 변인에서 .50을 초과하여 수렴 타당성을 입증하였다 〈Table 2〉. 복합신뢰도(Composite Reliability; CR)는 .88에서 .92로, 측정항목의 집중타당도가 확인되었다. 또한, 각 변인의 AVE 제곱근은 변인 간의 상관값을 초과하여 판별 타당성도 확보되었다 〈Table 3〉.

〈Table 2〉 Confirmatory Factor Analysis Result

Construct	Items	Standardized factor loadings	AVE	CR
AC-F	Item 1. When I watch a movie, I compare my overall appearance to the appearance of the actresses.	.58	.54	.88
	Item 2. When I watch television, I compare my weight/shape to the weight/shape of the actresses.	.62		
	Item 3. When I see a model in a magazine, I compare my weight/shape to her weight/shape.	.72		
	Item 4. When I see a model in a magazine, I compare my muscularity to her muscularity.	.86		
	Item 5. When I watch a movie, I compare my muscularity to the muscularity of the actresses.	.88		
	Item 6. When I'm out in public, I compare my muscularity to the muscularity of others.	.71		
AC-D	Item 1. When I compare my overall appearance to the appearance of the actresses, I typically believe that I look ____________.	.68	.58	.89
	Item 2. When I compare my weight/shape to the weight/shape of the actresses, I typically believe that I look ____________.	.67		
	Item 3. When I compare my weight/shape to the weight/shape of a model in a magazine, I typically believe that I look ____________.	.82		
	Item 4. When I compare my muscularity to the muscularity of a model in a model, I typically believe that I look ____________.	.88		
	Item 5. When I compare my muscularity to the muscularity of the actresses, I typically believe that I look ____________.	.90		
	Item 6. When I compare my muscularity to the muscularity of others, I typically believe that I look ____________.	.58		
AC-AR	Item 1. When I watch a movie, I compare my overall appearance to the appearance of the actresses.	.64	.60	.90
	Item 2. When I watch television, I compare my weight/shape to the weight/shape of the actresses.	.72		
	Item 3. When you compare your weight/shape to the weight/shape of a model in a magazine, how does it usually make you feel?	.82		
	Item 4. When you compare your muscularity to the muscularity of a model in a magazine, how does it usually make you feel?	.88		
	Item 5. When you compare your muscularity to the muscularity of the actresses, how does it usually make you feel?	.92		
	Item 6. When you compare your muscularity to the muscularity of others, how does it usually make you feel?	.91		

〈Table 2〉 (Continued)

Construct	Items	Standardized factor loadings	AVE	CR
BS	Item 1. My body is sexually appealing.	.90	.64	.92
	Item 2. I like my looks just the way they are.	.91		
	Item 3. Most people would consider me good-looking.	.86		
	Item 4. I like the way I look without my clothes on.	.77		
	Item 5. I like the way my clothes fit me.	.68		
	Item 6. I like my physique.	.66		
	Item 7. I am physically attractive.	.79		
SE	Item 1. On the whole, I am satisfied with myself.	.74	.56	.92
	Item 2. I often think that I am good at many things.	.64		
	Item 3. I feel that I have a number of good qualities.	.77		
	Item 4. I feel I have much to be proud of.	.81		
	Item 5. I often feel that I am useful and capable.	.76		
	Item 6. I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.	.79		
	Item 7. I have a lot of respect for myself.	.76		
	Item 8. All in all, I tend to feel that I am successful.	.73		
	Item 9. I take a positive attitude toward myself.	.70		

AC-F=frequency of appearance comparison; AC-D=direction of appearance comparison; AC-AR: affective response of appearance comparison; BS=body satisfaction; SE=self-esteem.

〈Table 3〉 Correlations and Discriminant Validity

	Mean(S.D.)	1	2	3	4	5
1. AC-F	1.75 (0.75)	**.73**				
2. AC-D	3.50 (0.69)	.23***	**.76**			
3. AC-AR	3.32 (0.61)	.25***	.69***	**.77**		
4. BS	2.64 (0.85)	.12	-.41***	-.40***	**.80**	
5. SE	2.82 (0.53)	-.08	-.28***	-.31***	.53***	**.75**

Square root of average variance extracted estimates are in bold.
AC-F=frequency of appearance comparison; AC-D=direction of appearance comparison; AC-AR: affective response of appearance comparison; BS=body satisfaction; SE=self-esteem; BMI=body mass index.
***$p<.001$

3. 구조방정식모형분석과 가설 검증

구조방정식모형은 자료에 대해 수용 가능한 수준인 것으로 분석되었다, $\chi^2(537)=1172.42$, $p<.001$, CFI=.90, IFI=.90, RMSEA=.07. 연구모형 분석 결과는 표준화된 경로 계수, 유의성, 가설 검증 결과를 표기하여 〈Table 4〉에 제시하였다. 외모 비교의 빈도는 신체 만족도와 유의미한 정(+)적 관계를 보였으며($\beta=.25$, $t=4.09$, $p<.001$), 외모 비교의 방향성($\beta=-.17$, $t=-2.08$, $p<.05$)과 외모 비교의 정서적 반응($\beta=-.23$, $t=-2.78$, $p<.01$)은 신체 만족도와 유의한 부(-)적 관계인 것으로 나타났다. 따라서, 가설 1은 기각되었으며, 가설 2와 가설 3은 지지되었다. 신체 만족도는 자아존중감과

유의한 정(+)적 관계를 나타냈다(β=.55, t=7.44, p<.001). 즉, 가설 4는 지지되었다. 예상대로, 신체질량지수는 신체 만족도와 유의한 부(-)적 관계를 보였다(β=-.42, t=-7.38, p<.001). 외모 비교 및 신체질량지수는 신체 만족도에 대한 설명력이 .42였으며, 자아존중감에 대한 다른 잠재 변수들의 설명력은 .30이었다.

간접 효과의 유의성은 2,000번 부트스트래핑과 95% bias-corrected confidence intervals(CIs)를 산출하여 검증하였다. 연구 모형에서 제시된 세 개의 매개 경로는 모두 유의하였다. 외모 비교의 빈도가 신체 만족도를 거쳐 자아존중감에 미치는 간접 경로는 통계적으로 유의한 정(+)적 관계인 것으로 나타났다(β=.14, CI[.07, .22]). 즉, 가설 5는 기각되었다. 외모 비교의 방향성(β=-.09, CI[-.19, -.02])과 외모 비교의 정서적 반응(β=-.13, CI[-.23, -.03])이 신체 만족도를 거쳐 자아존중감에 이르는 간접 경로는 통계적으로 유의한 부(-)적 관계인 것으로 분석되었다. 즉, 가설 6과 가설 7은 지지되었다.

신체질량지수의 통제 실효성을 검증하기 위해, 통제 변수가 포함되지 않은 모형을 추가로 분석하였다. 그 결과, 제안된 모든 직접 및 간접 경로의 표준화 계수는 통제 변수가 없는 모형에서 더 크게 나타났다. 그러나 각 경로의 통계적 유의수준에는 차이가 없는 것으로 분석되었다. 이는 신체질량지수를 통제 변수로 포함함으로써 일정부분 설명력이 반영되었음을 의미하며, 통제의 실효성이 확인되었다.

V. 결론

본 연구는 한국 성인 여성을 대상으로 다양한 외모 비교의 측면이 신체 만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 기존 연구들이 외모 비교를 주로 빈도 중심으로 다뤄온 한계를 보완하고자, 본 연구는 외모 비교를 빈도, 방향성, 정서적 반응의 세 가지 측면으로 구분하여 보다 구체적으로 접근하였다. 외모 비교의 다양한 측면이 여성의 자아존중감에 미치는 영향을 신체 만족도의 매개효과를 중심으로 분석하였으며, 신체 만족도에 미치는 신체질량지수의 영향력을 통제한 후 구조방정식모형을 분석함으로써, 외모 비교의 영향력을 보다 명확하게 이해하고자 하였다.

<Table 4> Results for the Direct and Indirect Paths and Hypothesis

	Direct path	β	SE	t	Hypothesis test
H1	Frequency of Appearance comparison → Body satisfaction	.25***	.07	4.09	Not supported
H2	Direction of Appearance comparison → Body satisfaction	-.17*	.13	-2.08	Supported
H3	Affective response of appearance comparison → Body satisfaction	-.23**	.15	-2.78	Supported
H4	Body satisfaction → Self-esteem	.55***	.04	7.44	Supported
	Indirect path	**β**	**SE**	**95% CI**	**Hypothesis test**
H5	Frequency of Appearance comparison → Body satisfaction → Self-esteem	.14**	.04	[07, .22]	Not supported
H6	Direction of Appearance comparison → Body satisfaction → Self-esteem	-.09*	.04	[-.19, -.02]	Supported
H7	Affective response of appearance comparison → Body satisfaction → Self-esteem	-.13**	.05	[-.23, -.03]	Supported

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

외모 비교, 신체 만족도, 자아존중감 사이의 관련성은 외모 비교의 측면에 따라 다른 것이 확인되었다. 우선, 외모 비교를 더 자주할수록 신체 만족도가 높은 것으로 분석되어, 두 변수 간에는 유의한 관련성이 없을 것이라는 가설은 지지되지 않았다. 이에 반해, 외모 비교를 할 때 자신의 외모가 비교 대상보다 나쁘다고 생각할수록, 그리고 외모 비교 시 부정적인 기분을 강하게 느낄수록 신체 만족도는 낮은 것으로 밝혀졌다. 외모 비교의 빈도와 신체 만족도의 정(+)적 관계는 사회적 비교가 개인의 자기 평가에 부정적인 영향을 미친다는 점을 설명하는 사회비교이론과 상반된 결과로 해석될 수 있다. 하지만, 이 결과는 타인과의 비교에 대한 빈도, 방향성 및 정서적 반응의 차이를 구분하여 고려할 필요성을 강조한다. 동일한 빈도로 외모 비교를 하는 경우일지라도 자신의 외모가 비교 대상에 비해 못하다고 또는 낫다고 생각하는지, 그리고 비교 후에 느끼는 감정적 반응이 긍정 혹은 부정적인지에 따라 스스로의 외모에 대해 다르게 평가할 수 있기 때문이다. 선행연구에서도 비교 대상의 외모가 자신보다 더 낫다고 인식하는 상향적 외모 비교는 자신의 외모에 대한 부정적 감정과 평가를 강화하여 신체 만족도를 낮아지게 한다고 보고하였다. 반면, 자신의 외모가 더 낫다고 생각하는 하향적 외모 비교는 자기 만족감을 유지하거나 높아지게 할 수 있다고 보고되었다(O'Brien et al., 2007). 이와 함께, 외모 비교 빈도가 신체 만족도로 이어지는 경로계수가 가장 크다는 점은, 외모 비교 빈도와 신체 이미지 간의 밀접한 연관이 있음을 의미한다. 또한, 외모 비교 빈도의 영향력이 가장 크지만 신체 만족도와 정(+)의 관련이 있다는 점은, 여성이 경험하는 외모 비교라는 심리적 과정은 서로 다른 외모 비교 유형들이 상호작용하며 복합적으로 관련되어 있음을 의미할 수 있다. 종합적으로, 본 연구의 결과는 신체 이미지를 저하시키는 요인으로서 외모 비교를 얼마나 자주하는가 뿐만 아니라 비교를 통해 느끼는 스스로의 외모에 대한 평가와 감정도 서로 상호작용하여 영향을 미친다는 점을 강조한다. 즉, 개인의 신체 이미지 형성에는 외모 비교의 질적 특성이 함께 고려되어야 할 중요한 요인이라고 해석할 수 있다.

신체 만족도와 자아존중감 간의 유의한 정(+)적 관계는, 외모에 대한 긍정적인 자기 평가가 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정하는 태도인 자아존중감으로 이어짐을 밝힌 수많은 선행연구의 결과와 일치한다(Wang et al., 2020; Watt & Konnert, 2020). 특히, 외모 중심성이 강한 한국 사회에서는, 여성이 자신의 외모에 만족하는 정도가 스스로에 대한 긍정적 평가로 이어지는 경향이 강하게 나타남을 의미한다.

신체 만족도는 외모 비교의 세 측면과 자아존중감의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 외모 비교를 자주하는 여성일수록 신체 만족도가 높았으며, 이는 높은 자아존중감과 관련되었다. 이에 반해, 다른 두 측면의 외모 비교는 낮은 신체 만족도를 통해 낮은 자아존중감과 연결되는 것으로 분석되었다. 그러나, 이러한 결과의 해석에는 주의가 필요하다. 외모 비교의 빈도, 신체 만족도, 자아존중감 간의 정(+)적인 간접 경로는 잦은 외모 비교가 자아존중감을 높인다는 결론으로 해석하기에는 한계가 있다. 이 관련성은 외모 비교의 질적 측면을 세부적으로 구분할 필요성을 강조하는 것으로 이해되어야 한다. 즉, 외모 비교의 빈도 자체보다는 비교를 통해 자신을 어떻게 평가하고, 어떤 감정을 느끼는지가 신체 이미지와 자아존중감에 미치는 부정적 영향력을 더 명확하게 설명할 수 있다는 점을 보여준다. 더불어, 본 연구의 결과는 외모 비교의 세 측면이 자아존중감에 미치는 영향이 신체에 대한 자기 인식이라는 심리 과정을 통해 이루어진다는 간접 경로를 확인하였다. 이는 외모에 대한 사회문화적 요인이 여성의 신체 만족을 형성하고 더 나아가 자아존중감으로 이어짐을 보고한 여러 선행연구와 일관된 것이다(Lee

& Lee, 2017; Ozimek et al., 2023). 특히, 한국 여성들의 자기 가치 평가 체계에서 신체 만족도가 자아존중감 형성의 중심 매개로 작동함을 시사하는 중요한 결과라고 할 수 있다. 나아가, 외모 비교의 정서적 반응이 신체 만족을 매개하여 자아존중감으로 이어지는 부정적 간접 효과가 비교의 방향보다 더 강한 것으로 나타났다. 또한, 외모 비교의 다른 두 측면이 통제되었을 때, 외모 비교의 빈도는 높은 신체 만족을 통해 자아존중감의 향상으로 이어질 가능성이 있음을 확인하였다.

본 연구에서 밝혀진 변수 간 관련성은 외모 비교의 빈도를 여성의 신체 이미지를 설명하는 주요 변수로 여겨온 선행연구를 보다 확장하여 고찰한 결과라고 할 수 있다. 본 연구는 무엇보다 외모 비교의 질적 특성이 신체 이미지와 자아존중감 형성에 주요 요인이 될 수 있음을 확인하였다는 점에서 학문적으로 중요한 의의를 지닌다. 구체적으로, 선행연구에서 보고되어온 외모 비교의 부정적 영향력을 보다 심도있게 고찰하였으며, 외모 비교를 단순한 행동 빈도로 측정해온 기존 연구의 한계를 넘어 비교의 방향성과 정서적 반응을 포함한 다차원적 접근이 필요함을 제안하였다. 외모 비교의 빈도뿐만 아니라 방향성과 정서적 반응이 신체 만족도를 저해하는 주요 요인으로 작용할 수 있음을 밝힘으로써 외모 비교의 심리적 영향력은 개인이 타인과의 외모 비교를 해석하고 경험하는 방식에 따라 달라질 수 있음을 시사하였다. 즉, 외모 비교가 심리적으로 어떤 방식으로 작동하는지를 보다 세분화하여 측정할 필요가 있음을 제안함으로써 후속연구의 방향성을 제시한다는 의의를 갖는다. 더불어, 본 연구의 결과는 성인 여성을 대상으로 하는 신체 이미지 향상 프로그램과 교육 개발을 위한 실무적 의의를 갖는다. 관련 프로그램이나 교육 과정에서는 외모 비교의 빈도를 줄이는 접근보다는, 비교 과정에서 자신을 어떻게 평가하고 느끼는지를 조절할 수 있는 심리적 교육 방법을 고려해야 할 것이다. 더욱이, 많은 여성에게 외모 비교는 불가피한 사회적 경험이라는 점을 감안하면, 신체 이미지 및 외모와 관련한 자아존중감 향상을 목표로 하는 프로그램은 다양한 아름다움의 기준이 존재함과 스스로를 존중할 수 있는 긍정적 신체 이미지에 관한 내용을 포함해야 할 것이다.

본 연구의 방법과 결과와 관련된 제한점과 후속 연구의 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 외모 비교가 신체 만족도와 자아존중감에 영향을 미친다는 방향성을 전제하고 구조방정식모형을 제안하였다. 그러나 단면적 설문조사 방법의 특성상 변수 간의 인과성을 통계적으로 확정하는데에는 한계가 있다(Wang & Cheng, 2020). 본 연구의 결과는 외모 비교와 신체 만족도 간에 유의한 상관관계가 존재한다는 점을 보여주며, 이는 제안된 방향성을 지지하는 근거가 될 수 있다. 하지만, 외모 비교가 신체 만족도를 예측하는지, 이와는 반대로 신체 만족도가 외모 비교를 예측하는지의 여부는 본 연구의 결과만으로는 확정하기 어렵다. 따라서, 실험연구나 종단연구를 통한 인과적 추론을 확인하는 후속연구가 제안된다. 두 변수 간의 인과적 관계를 확인하는 것은 본 연구에서 보고된 외모 비교의 빈도와 신체 만족도 사이의 정(+)적 관련성에 대한 해석도 제공할 수 있을 것이다. 둘째, 외모 비교의 빈도와 신체 만족도 및 자아존중감 간의 긍정적 관계에 대한 결과 해석에는 주의가 필요하다. 본 연구에서는 비교의 동기나 목적과 같은 심리적 요인을 측정하지 못했기 때문이다. 일부 선행연구에서는 외모 비교의 영향이 비교 동기가 자기 향상인지 자기 평가인지에 따라 달라질 수 있음을 보고하였다(Halliwell & Dittmar, 2005; Knobloch-Westerwick, 2015). 따라서, 외모 비교의 빈도와 신체 만족도의 관련성을 설명할 수 있는 여성의 심리적 매커니즘에 대한 보다 구체적인 후속연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서 외생변수로 제안된 외모 비교의 세 측면은 하나의 척도에 포함된 하위 요인으로 측정되었으며, 상호 관련성을 지닌다. 구조방정식모형 분석의 특성상, 외생변

수 간의 상호 관련성은 공분산 추정을 허용하는 방식으로 설정되었다. 그러나, 외모 비교의 빈도, 방향성, 정서적 반응 간의 상호작용 효과는 각 변수의 조절 효과 분석을 통해 보다 명확히 검증될 수 있을 것이다. 후속 연구에서는 외모 비교의 빈도와 신체 만족 간의 관계에 대해, 비교의 방향성이나 정서적 반응이 미치는 조절 효과를 검증할 필요가 있다. 이러한 접근은 외모 비교의 빈도가 높을수록 신체 만족도가 높은 것으로 분석된 결과를 보다 명확히 이해하는데에도 도움이 될 것이다. 넷째, 본 연구에서는 연구참여자의 자기보고 응답을 변수로 사용하였기 때문에, 응답 편향의 영향이 존재할 수 있다. 예를 들어, 외모 비교를 자주하고, 자신의 외모를 낮게 평가하는 것은 사회적으로 바람직하지 않다고 여겨질 수 있기 때문에 실제 보다 낮게 보고되었을 가능성이 있다. 이러한 한계점은 PACS-3에서 일상에서의 외모 비교 상황을 묻는 문항들이 요인분석 결과 삭제된 점과도 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 또한, 외모 비교의 빈도에 대한 응답 점수가 외모 비교의 방향성과 정서적 반응에 대한 응답 점수에 비해 낮게 분석된 점을 설명할 수 있다. 후속연구에서는 사회적 바람직성 변수를 측정하여, 이를 통제한 후 변수 간의 관련성을 살펴볼 필요가 있겠다.

References

Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R., & Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image, 31,* 181-190. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005

Barzoki, M. H., Vahedi, M., Nourmohamadi, S., & Kalantari, S. E. (2018). The mediating role of contingent self-esteem in the association between self-objectification and self-esteem. *Sexuality & Culture, 22*(4), 1300-1309. https://doi.org/10.1007/s12119-018-9533-3

Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Finding from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10*(1), 1-7. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001

Cash, T. F. (2000). *MBSRQ user's manual* (3rd ed.). Old Dominion University Press.

Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin, 119*(1), 51-69. doi:10.1037/0033-2909.119.1.51

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894-908. https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image, 20,* 31-39. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2021). Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability. *Body Image, 38,* 219-229. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.009

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National Sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body Image, 17,* 191-203. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.001

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. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin, 144*(2), 177-197. https://doi.org/10.1037/bul0000127

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,* 1-16. https://doi.org/10.1002/eat.10005

Halliwell, E. & Dittmar, H. (2005). The role of self-improvement and self-evaluation motives in social comparisons with idealised female bodies in the media. *Body Image, 2*(3), 249-261. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.05.001

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

Jung, J. & Lee, S.-H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and U.S. women. *Family & Consumer Sciences, 34*(4), 350-365. https://doi.org/10.1177/1077727X06286419

Kim, S. & Yang, S. j. (2023). The effect of perceived size of a plus-size model on body satisfaction: A moderated mediation effect of perceived similarity and implicit belief about the malleability of body sizes. *Journal of the Korean Society of Costume, 73*(2), 117-138. https://doi.org/10.7233/jksc.2023.73.2.117

Knobloch-Westerwick, S. (2015). Thinspiration: Self-improvement versus self-evaluation social comparisons with thin-ideal media portrayals. *Health Communication, 30*(11), 1089-1101. https://doi.org/10.1080/10410236.2014.921270

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior Therapy, 42*, 197-210. http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occuring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy, 38*(2), 132-143. https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004

Lee, J. Y. & Park, H.-J. (2013). Effects of self-esteem, physical appearance comparison, and media concerns on sociocultural attitude toward appearance, body attitudes, and life satisfaction. *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association, 15*(3), 1-17.

Lee, M. & Lee, H.-H. (2017). The effects of SNS appearance-related photo activity on women's body image and self-esteem. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles, 41*(5), 858-871. https://doi.org/10.5850/JKSCT.2017.41.5.858

Lee, M. (2022). Exploring how Instagram addiction is associated with women's body image and trive for thinness. *Social Science Journal*. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/03623319.2022.2092380

Lee, Y.-J., Lee, M., & Lee, G. (2025). Appearance management and identity reconstruction in postmenopausal middle-aged women: A qualitative study focused on upper-middle-class, highly educated women. *Journal of the Korean Society of Costume, 75*(1), 134-154. https://doi.org/10.7233/jksc.2025.75.1.134

Linardon, J. (2023). Investigating longitudinal bidirectional associations between appearance comparisons to fitspiration content on Instagram, positive and negative body image, and dietary restraint. *Eating Disorders, 31*(5), 450-463. https://doi.org/10.1080/10640266.2023.2190973

Mink, D. B. & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image, 43*, 205-216. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006

Mirams, L., Poliakoff, E., Zandstra, E. H., Hoeksma, M., Thomas, A., & El-Deredy, W. (2016). I feel bad and look worse than you: Social comparisons moderate the effect of mood on face health judgement. *Acta Psychologica, 168*, 12-19. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.04.002

Morina, N., McCarthy, P., Meyer, T., & Schlechter, P. (2023). Measuring appearance-related comparisons: Validation of the comparison standards scale for appearance. *Cognitive Therapy and Research, 47*(1), 123-139. https://doi.org/10.1007/s10608-022-10337-6

Morina, N., Meyer, T., McCarthy, P. A., Hoppen, T. H., & Schlechter, P. (2024). Evaluation of the scales for social comparison of appearance and social comparison of well-being. *Journal of Personality Assessment, 106*(5), 625-637. https://doi.org/10.1080/00223891.2023.2298887

Myers, T. A. & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(4), 683-698. https://doi.org/10.1037/a0016763

Ntoumanis, N., Stenling, A., Quested, E., Olson, N. N. J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). Self-compassion and need frustration moderate the effects of upward appearance comparisons on body image discrepancies. *The Journal of Psychology, 154*(4), 292-308. https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1716669

O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S., & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image, 6*(3), 201-206. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003

O'Brien, K. S., Hunter, J. A., Halberstadt, J., & Anderson, J. (2007). Body image and explicit and implicit anti-fat attitudes: The mediating role of physical appearance comparisons. *Body Image, 4*, 249-256. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.001

Ooi, W. L., Nasser, H., Simmons, J., & Krug, I. (2025). A systematic review and meta-analysis on the temporal relationship between appearance comparisons and body dissatisfaction. *Body Image, 53*, 101885. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101885

Ozimek, P., Lainas, S., Bierhoff, H.-W., & Rohmann, E. (2023). How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via self-objectification and physical appearance comparisons. *BMC Psychology, 11,* 99. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01143-0

Rancourt, D., Schaefer, L. M., Bosson, J. K., & Thompson, J. K. (2016). Differential impact of upward and downward comparisons on diverse women's disordered eating behaviors and body image. *International Journal of Eating Disorders, 49*(5), 519-523. https://doi.org/10.1002/eat.22470

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 49,* 399-409. https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0

Rogers, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Lewis, V., Krug, I., & Richardson, B. (2017). A person-by-situation account of why some people more frequently engage in upward appearance comparison behaviors in everyday life. *Behavior Therapy, 48*(1), 19-28. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.007

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent child.* Princeton University Press.

Schaefer, L. M. & Thompson, J. K. (2018). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-3 (PACS-3). *Psychological Assessment, 30*(10), 1330-1341. http://dx.doi.org/10.1037/pas0000576

Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors, 15*(2), 209-217. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001

Schaefer, L. M., Rodgers, R. F., Thompson, J. K., & Griffiths, S. (2021). A test of the tripartite influence model of disordered eating among men. *Body Image, 36,* 172-179. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.009

Schlechter, P., Katenhusen, S., & Morina, N. (2023). The relationship of aversive and appetitive appearance-related comparisons with depression, well-being, and self-esteem: A response surface analysis. *Cognitive Therapy and Research, 47*(4), 621-636. https://doi.org/10.1007/s10608-023-10369-6

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty.* Washington, DC: American Psychological Association.

Tylka, T. L. & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles, 63*(1-2), 18-31. https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3

Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-sectional studies: Strengths, weaknesses, and recommendations. *Chest, 158*(1), S65-S71. https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012

Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of Health Psychology, 25*(2), 161-172. https://doi.org/10.1177/1359105318787624

Watt, A. D. & Konnert, C. A. (2020). Body satisfaction and self-esteem among middle-aged and older women: the mediating roles of social and temporal comparisons and self-objectification. *Aging & Mental Health, 24*(5), 797-804. https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1544222