

SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향: 상대적 박탈감의 매개효과와 감정표현 불능증의 조절효과 (20~30대 여성을 중심으로)*

박 선 주¹⁾ 오 현 숙[†]

본 연구는 소셜네트워크서비스(SNS) 사용 과정에서 경험하는 상향비교가 정서적 섭식행동에 미치는 영향을 확인하고, 이들의 관계에서 상대적 박탈감의 매개효과와 감정표현 불능증의 조절효과를 검증하였다. 특히 섭식장애의 급격한 증가가 보고되는 20~30대 여성의 경우, SNS 내 상향비교 경험이 상대적 박탈감을 야기하고, 이를 회피하는 기제로써 정서적 섭식행동이 증가할 수 있다는 점에 초점을 두었다. 또한, 자신의 감정을 명확히 인식하고 표현하는 데 어려움을 겪는 감정표현 불능 특성이 이러한 문제를 더욱 심화시킬 수 있다고 가정하였다. 연구를 위해 한국에 거주하는 20~30대 여성 250명의 자료를 수집하였으며, SPSS 21과 SPSS Process Macro 2.13을 활용하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, SNS 내 상향비교 경험은 정서적 섭식행동에 직접적이고 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 상대적 박탈감은 SNS 상향비교 경험과 정서적 섭식행동 간의 정적 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다. 셋째, 감정표현 불능증은 상향비교와 정서적 섭식행동 간의 직접 경로에서 조절효과를 보여 상향비교의 정적 영향을 강화하는 방향으로 작용하였으며, 상대적 박탈감을 통한 간접경로에서는 유의한 조절효과를 보이지 않았다. 연구결과를 바탕으로 SNS의 부정적 영향과 이로 인한 정서적 섭식행동을 예방하고 치료적으로 개입할 수 있는 방안에 대해 논의하였다.

주요어 : SNS, 상향비교, 상대적 박탈감, 정서적 섭식행동, 감정표현 불능증

* 본 연구는 박선주의 석사학위논문을 재구성하여 작성하였음.

1) 한신대학교 정신분석대학원 심리학과 졸업

† 교신저자 : 한신대학교 심리아동학부 교수, (18101) 경기도 오산시 한신대길 137

E-mail: hyunsookoh@hs.ac.kr

 Copyright ©2025, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현대사회에서 음식은 생존을 위한 수단 이상의 역할을 수행한다. 인간이 태어난 직후부터 양육자와의 초기 애착 형성을 촉진하는 중요한 매개체로 작용하며, 성장 과정에서는 친구 및 동료와의 관계 형성 및 친목 도모를 위한 사회적 수단으로 그 기능이 확장된다. 무엇보다도 음식은 정서적 결핍을 쉽고 빠르게 충족시켜줄 수 있는 존재로 인식되어, 사람들에게 즉각적이고 효과적인 정서적 만족감을 제공할 것이라는 기대와 믿음을 형성하게 한다. 그러나 이러한 음식의 정서적 만족에 대한 지나친 의존과 기대가 뇌의 보상 체계를 장악하게 되면, 개인은 음식을 통제하고 조절하는 주체가 아닌 음식에 의해 통제받고 지배당하는 상황에 처하게 될 가능성이 있다.

음식이 부정적 감정을 회피하는 방식으로 사용될 때 이를 ‘정서적 섭식행동’이라 정의한다(Heatherton & Baumeister, 1991). 정서적 섭식은 주로 스트레스나 우울과 같은 부정적 정서 상황에서 발생하며, 체중 증가 및 폭식증 등 다양한 섭식장애와 밀접하게 연관되어 있다(Koenders, 2011; Masheb & Grilo, 2006; Hilbert & Tuschen, 2007). 최근 국내에서는 섭식장애 환자가 증가하고 있으며, 특히 20~30대 여성층에서 그 경향이 두드러진다(보건복지부, 2019). 따라서 정서적 섭식행동을 단순히 개인의 문제로만 여길 것이 아니라, 사회문화적이고 심리적인 맥락에서 병리적으로 접근할 필요가 있다(박소연, 2019).

정서적 섭식행동의 원인으로는 부정적 자기인식과 사회적 비교가 중요하게 작용한다. Festinger(1954)에 따르면 사람들은 타인과의 비교를 통해 자신의 불확실성을 해소하고자 한다. 특히 자신보다 우월한 타인과 비교하는 경향성을 의미하는 상향비교는, 부정적인 정

서를 증가시키고 자기 불만족과 상대적 박탈감을 초래하여 이상 섭식과 같은 부정적 행동을 유발할 수 있다(홍중필, 이시연, 2005; Pinkasavage & Arigo, 2015). SNS의 발달과 높은 접근성으로 인해 현대인은 이전과 비교할 수 없을 만큼 수없이 많은 타인과의 상향비교에 노출되어 있다. SNS는 타인의 이상화되고 편집된 삶의 단면을 빈번하게 접하게 하여 개인의 상대적 박탈감과 부정적 자기인식을 강화시킨다(Chou & Edge, 2012). 특히 SNS 사용 빈도가 높을수록 개인은 자신의 삶을 타인의 삶보다 열등하게 평가하고 상대적 박탈감을 크게 경험하는 것으로 나타났다(박현선, 김상현, 2016). 선행된 연구에서는, 매력적인 사람들에게 노출되어 지속적으로 상향비교를 경험한 사람들이 자신의 신체이미지를 너무 높은 기준으로 설정함으로써, 이에 도달한 경험이 충분하지 않아 자신을 부정적으로 인식하게 되면(홍중필, 이시연, 2005), 박탈감, 혐오감, 낮아진 자존감으로부터 회피하기 위해 섭식하는 행동적 문제로까지 이어질 수 있다고 설명한다(남인수, 임승현, 2010; 노혜정, 김은이, 2011; Pinkasavage & Arigo, 2015). 개인의 삶을 확장시켜야할 연결망이 오히려 삶을 폐쇄하게 만든다면, 이것은 단지 개인적 차원의 문제에만 머무르지 않는다(양혜승 등, 2014). SNS의 역기능이 병리적 진단이 아니기 때문에 문제 없다는 안일한 생각에 대한 경계의 신호이며, 심각한 사회문제로 받아들여야 함을 의미한다.

선행 연구들은 SNS에서의 빈번한 상향비교가 우울, 불안과 같은 다양한 부정적 정서 문제와 관련되어 있음을 활발히 탐구해왔다. 그러나 지금까지의 연구들은 주로 정서적 영역에서의 영향을 중심으로 이루어져 왔으며, 행동적 차원, 특히 최근 급증하고 있는 섭식 문

제와의 관련성에 대해서는 심도 있는 논의가 부족한 실정이다. SNS 이용자들이 매력적인 타인과 자신을 반복적으로 비교할 경우 자기 자신을 부정적으로 평가하게 되며, 이는 박탈감을 유발할 수 있다. 더 나아가, 이러한 부정적 정서를 해소하기 위한 회피기제로써 섭식 문제와 같은 행동적 문제가 나타날 가능성도 있다. 따라서 본 연구는 SNS 상향비교에서 출발한 정서적 문제가 행동적 문제로 발전하는 메커니즘을 명확히 규명함으로써, SNS 사용이 초래하는 문제의 심각성을 재조명하고자 한다.

더불어 본 연구는 SNS 내 상향비교가 정서적 섭식행동으로 이어지는 과정에서 개인의 내적 특성인 감정표현 불능증이 조절적 역할을 할 수 있다고 보았다. 감정표현 불능증이란 개인이 자신의 감정을 명확히 인식하고 표현하는 데 어려움을 겪는 특성으로, 초기에는 정신 신체화 장애와 관련하여 연구되었던 개념이다. 선행 연구들에서는 감정표현 불능증이 섭식장애와의 관련성을 보이며, 정서적 섭식행동의 예측요인으로 작용할 수 있음이 입증되었다. 예컨대, 신경성 폭식증 집단은 일반 집단보다 감정표현 불능 수준이 유의미하게 높았으며(Sifneos, 1972), 여성 대상 연구에서는 감정표현 불능 수준이 높을수록 부정적 정서 상황에서 과도한 섭식행동을 보이는 경향이 확인되었다(Van Strien & Ouwens, 2007). 이러한 선행 연구들을 바탕으로 본 연구에서는 상향비교로 유발된 박탈감이 섭식행동으로 전환되는 경로에서, 감정표현 불능증이 그 영향을 강화하거나 약화시키는 조절변인으로도 작용할 수 있다고 가정하였다. 실제로, 정서조절 곤란이 문제행동으로의 전이를 강화한다는 이론적 맥락(Rick & Vanheule, 2007)에 비추어 볼 때, 감정표현 불능 수준이 높은 개인은 외부

자극으로 인한 정서를 효과적으로 처리하지 못하고 회피적 반응인 섭식에 더욱 쉽게 의존할 가능성이 있다.

따라서 본 연구는 SNS 상향비교 경험이 상대적 박탈감을 매개로 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 과정을 검증하고, 이 경로에서 감정표현 불능증이 조절변인으로서 작용하는 지를 함께 살펴보고자 하였다.

SNS 사용과 상향비교

SNS 사용은 사회비교이론(Festinger, 1954)의 관점에서 상향비교 경험과 밀접하게 연관된다. 사회비교이론에 따르면, 개인은 자신의 능력이나 의견을 평가하기 위해 타인과의 비교를 통해 정보를 얻으며, 특히 자신보다 우월한 사람과의 비교를 통해 자기 성장을 도모하거나 자존감을 유지하려 한다(Wills, 1981). 이러한 사회비교는 인간의 본능적인 욕구 중 하나로, 각 개인의 사회비교 성향은 불확실성, 새로운 경험, 변화 등 다양한 사회문화적 요인에 영향을 받는다(서예지 등, 2024). 그러나 이러한 사회비교가 항상 긍정적인 정서로만 이어지는 것만은 아니며, 오히려 분노, 시기, 우울과 같은 부정적 정서를 유발하는 주요 요인이 되기도 한다(Folger, 1986).

상향비교 경험과 부정적 감정의 관계에 대한 초기 연구들은 대체로 전통적인 미디어 영역을 중심으로 이루어져 왔다. 화려한 삶을 살아가는 주인공이 등장하는 텔레비전이나, 깡마른 모델들을 앞세운 잡지처럼 우리의 삶과 맞닿아있는 대중매체로부터 노출되는 빈번한 상향비교와 그 영향력은 지속해서 규명되어 왔으며(Heinberg & Thompson, 1995), 자신의 삶의 질을 부정적으로 인식하게 한다는 점에

서 맥락을 같이한다(금희조, 2006; 양혜승, 송인덕, 2010).

최근 SNS 관계망의 확산으로 상향비교의 빈도와 강도가 현저히 증가하였다. 특히 SNS는 반복적이고 수동적인 노출, 알고리즘에 기반한 비교 유도, 편집된 콘텐츠로 이상화된 대상의 제시 등 고유한 특수성이 있어 기존 사회적 상향비교와는 구별되는 환경적 특성을 지닌다. 이러한 구조적 요인은 사용자의 비교 성향과 무관하게 자동적, 반복적으로 상향비교 상황에 노출되도록 만들어 비교 자체가 의도치 않게 유발되는 특징을 지닌다. 실제로 SNS는 이상화된 타인의 삶을 지속적으로 노출함으로써 상대적 박탈감과 부정적 자기인식을 강화시키는 매체로 작용하고 있으며(Chou & Edge, 2012), 사용 빈도가 높을수록 상향비교로 인한 부정적 정서가 심화된다는 연구들도 보고되고 있다(서미혜, 2017). 이러한 점에서 SNS 환경에서의 상향비교 경험에 대한 체계적 연구가 요구된다.

상향비교와 정서적 섭식

정서적 섭식(emotional eating)은 에너지 공급이라는 음식 섭취 본연의 목적이 아닌 정서적 자극에 의해 발생하는 섭식행동으로 정의되며(Ricca, 2012), 특히 부정적 정서와 높은 관련성을 가진다(Stickney et al., 1999). 본 연구에서는 비만 및 병리적 섭식과의 연관성이 주로 부정적 정서에서 나타난다는 선행 연구를 근거로(Christensen, 2001; Engelberg et al., 2007), 부정정서로 유발된 섭식행동에 초점을 맞추었다. 정서적 섭식행동은 부정적 자기인식으로부터의 회피로 설명 가능한데(Heatherton & Baumeister, 1991), 자신에 대한 높은 기준에 도

달하지 못할 때 부정적 자기인식으로부터 회피하기 위해 음식과 같은 외부 자극으로 주의 초점을 옮기는 행동이 나타난다(박선주, 박준호, 2016). 즉, 부정적 정서에 대한 부적응적인 회피반응으로 정서적 섭식행동이 이루어지는 것이다(Van Strien & Ouwens, 1997; Wiser & Telch, 1999).

SNS 사용은 타인과의 빈번한 상향비교를 유발하며, 이는 섭식 문제와 강한 연관성을 가진다(Heinberg et al., 1995; Thompson & Heinberg, 1999). 자신보다 우월한 타인과의 상향비교 경험은 신체불만족, 섭식혼란 등 다양한 섭식장애의 위험성을 높인다(이연희, 2010). 날씬해지는 것과 직접적인 관련을 보이지 않는 영역에서 높은 기준을 가지는 것 또한 섭식행동에 영향을 미칠 수 있다는 선행연구에 따르면(Thompson & Heinberg, 1999), SNS 사용으로 인해 경험하는 다양한 형태의 상향비교를 통한 부정적 정서 경험은 정서적 섭식행동을 촉진하는 중요한 요인이 될 수 있다.

그럼에도 불구하고 국내에서는 SNS 내 상향비교가 정서적 섭식행동에 미치는 영향에 대한 연구가 미비하다. 따라서 본 연구는 SNS 상향비교 경험이 부정적 정서를 매개로 하여 정서적 섭식행동으로 이어지는 경로를 규명함으로써, 섭식장애 예방 및 치료적 접근을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

상대적 박탈감의 매개효과

상대적 박탈감이란, 개인이 사회적으로 인정받는 삶의 수준이나 자원에서 소외되었다고 느끼는 감정적 체감 상태를 의미하며, 이는 실제 객관적 환경보다 개인의 인지와 정서적 경험에 더 큰 영향을 받는다(김안나, 최승아,

2016; 하지원, 2002). 특히 상향비교 상황에서 자신보다 우월한 준거집단과의 격차를 인식할 때 박탈감은 더욱 강하게 나타나는 경향이 있다(Merton & Rossi, 1968). 국내 연구에서도, 연예인 사진을 접했을 때 자신의 외모와 큰 괴리감을 느끼며 신체에 대한 불만족이 증가한다는 결과가 보고된 바 있다(설경옥 등, 2017). 문제는 SNS 상에서의 비교 대상이 비단 연예인에만 국한되지 않는다는 점이다.

최근 연구들에 따르면, SNS는 기존의 사회적 비교 맥락보다 상향비교의 빈도와 강도가 높아진 환경으로 작용하여, 사용자의 정신 건강과 정서적 안정성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Grabe et al., 2008; Yang & Oliver, 2010; 김혜민, 2018). 실제로 타인의 외모, 성취, 생활 수준 등 이상화된 정보에 반복적으로 노출될 경우 상대적 박탈감이 쉽게 유발되며(김미희, 2015), 이는 개인의 결핍감과 열등감을 증폭시켜 우울과 같은 부정적 정서를 심화시킬 수 있다(차경진, 이은목, 2014; 이선미, 2018). 이러한 상대적 박탈감은 단순한 인지적 평가만으로는 설명되기 어려우며, 비교 상황에서 어떤 감정을 더 크게 경험하느냐에 따라 박탈감의 정도가 달라진다는 감정 중심 접근이 제시되고 있다(Chou & Edge, 2012; Yang & Oliver, 2010). 본 연구에서는 이러한 관점에 따라, 상대적 박탈감을 SNS 상향비교 상황에서 느끼는 상향 대조 감정(불쾌감 등)과 상향 동화 감정(존경 등)의 상대적 크기로 파악하였다. 즉, 박탈감을 비교 과정에서 나타나는 감정 반응의 불균형에 기반한 정서적 체감 상태로 이해하고, 이를 반영하여 측정하였다.

한편, 정서적 섭식행동이 부정 정서를 완화하기 위해 증가된 음식 섭취 행동임을 고려할 때(Spoor et al., 2007), 상대적 박탈감이 정서적

섭식행동을 야기할 수 있음을 추론해볼 수 있다. 따라서 본 연구는 SNS 환경에서의 상향비교가 상대적 박탈감을 매개로 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 경로를 명확히 규명하고, 상대적 박탈감의 매개효과에 대한 실증적 근거를 제시하고자 한다.

감정표현 불능증의 조절효과

정서조절은 최근 섭식문제 연구에서 중요한 변인으로 부각되고 있으며, 특히 감정을 적절히 인식하고 표현하는 능력은 정신과적 증상과 부적응 행동 예측에 핵심적인 역할을 한다. 물론 스트레스나 부정적 정서가 모든 사람에게 동일하게 작용하는 것은 아니며, 일부 개인은 오히려 식욕이 감소하는 반응을 보이기도 한다. 그러나 본 연구는 감정표현 불능 성향이 높은 개인들이 정서적 고통을 효과적으로 인식하거나 표현하지 못하고, 회피 전략으로써 섭식에 의존하는 경향에 주목하였다.

감정표현 불능증은 개인이 자신의 감정을 명확히 인지하고 언어화하는데 어려움을 겪는 특성으로(Sifneos, 1972), 이러한 결함은 우울, 불안, 신체화 등 정서적 문제에 대한 취약성을 높이고(정화영, 2010), 스트레스 상황에서 감정 과부하를 유발하여 회피적 대응을 촉진할 수 있다(박우리, 2016; 안윤숙, 2007). 실제로 감정표현 불능은 정서를 인지적으로 처리하지 못하고, 음식 섭취와 같은 신체적 행동에 의존하도록 만드는 요인으로 작용할 수 있다(Taylor, 1994). 이는 정서적 섭식행동이 감정을 해소하려는 하나의 부적응적 정서조절 전략으로 기능할 수 있음을 시사한다. 여러 선행연구에서는 정서조절 곤란과 병리적 섭식행동 간의 명확한 관련성을 보고하고 있다

(Oldershaw et al., 2018; Pinaquy et al., 2003; 조한비, 2015). 정서적 섭식행동을 보이는 집단에서 정서조절 능력이 특히 낮고(Lavender & Anderson, 2010; Whiteside et al., 2007), 감정표현 불능 성향은 신경성 폭식증 환자에게서 자주 나타나며, 증상의 심화 및 만성화에도 관련이 있는 것으로 나타났다(Racine & Wildes, 2015; 김정안, 2013). 따라서 감정표현 불능 성향이 높은 개인은 SNS 상향비교를 통해 유발된 부정적 정서를 명확히 인식하거나 표현하기 어려워, 이를 섭식행동과 같은 회피적 방식으로 처리할 가능성이 크다(Van Strien & Ouwens, 2007).

이러한 점을 바탕으로 본 연구는 SNS에서의 상향비교 경험이 촉발하는 상대적 박탈감이 정서적 섭식행동으로 이어지는 과정에서, 감정표현 불능증이 그 관계를 강화하는 조절변인으로 작용할 것으로 가정하였다. 또한 상향비교 경험이 다양한 정서를 유발할 수 있다는 점을 고려하여, 상대적 박탈감을 매개로 한 간접경로뿐만 아니라 직접경로에서도 감정표현 불능증의 조절효과를 함께 탐색하고자 한다.

이를 종합하였을 때, 본 연구의 가설은 다음과 같이 정리할 수 있다.

가설 1. SNS 내 상향비교 경험은 정서적 섭

식행동에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. SNS 내 상향비교 경험과 정서적 섭식행동의 관계는 상대적 박탈감이 매개할 것이다.

가설 3. 감정표현불능증은 SNS 내 상향비교 경험이 상대적 박탈감을 거쳐 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 간접경로를 조절할 것이다.

가설 4. 감정표현불능증은 SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 직접경로를 조절할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 SNS를 사용하는 20~30대 여성 250명을 대상으로 하였으며, 온라인 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 20대 여성 145명(58%), 30대 여성 105명(42%)이 참여하였으며, 불성실한 응답 18명을 제외한 232명의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

연구 대상자의 SNS 사용특성을 살펴보면 가장 많이 사용하는 플랫폼은 인스타그램으로, 전체 응답자의 84.5%가 이용하고 있었으며

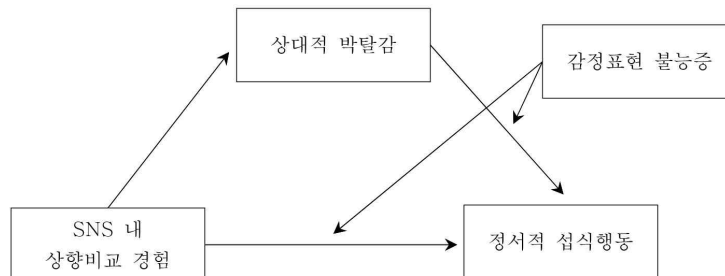


그림 1. 연구모형

그 뒤를 이어 페이스북(47.4%), 카카오톡(19.8%) 순으로 나타났다. 하루 평균 SNS 접속 빈도는 '5회 이상~10회 미만'이 40.5%로 가장 많았고, 1회 접속 시 머무는 시간은 '1시간 이상~2시간 미만'이라는 응답이 33.6%로 가장 높은 비율을 보였다. 주요 사용 목적으로는 '타인의 게시물 확인'이 87.9%로 압도적이었으며, '자신의 게시물 업로드'는 35.8%로 상대적으로 낮게 나타났다.

측정도구

SNS 내 상향비교

SNS에서 이루어지는 상향비교를 측정하기 위해 Thomson과 Heinberg(1999)가 개발한 신체 비교척도(Physical Appearance Comparison Scale: PACS)를, 김혜민(2018)이 상향비교의 하위유형을 추가하여 수정한 척도를 활용하였다. 김혜민(2018)의 척도는 인스타그램 사용 맥락에 한정되어 있었으나, 본 연구에서는 이를 보다 포괄적인 'SNS'라는 표현으로 통일하는 수준의 언어적 수정을 거쳐 사용하였다. 문항의 핵심 개념과 구조는 그대로 유지되었으며, 이에 따라 확인적 요인분석은 별도로 실시하지 않았다. 해당 척도는 외모비교, 물질비교, 여가비교의 세 가지 하위요인으로 구성되며 총 11개 문항으로 이루어져 있고, 모든 문항은 7점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 문항 예시로는 "SNS를 사용할 때, 우월하다고 생각되는 다른 사람들의 외모와 나의 외모를 비교하곤 한다", "다른 사람들이 소유한 패션 제품과 나의 것을 비교하곤 한다", "다른 사람들의 여행 모습을 보고 나와 비교하곤 한다" 등이 있다. 김혜민(2018)의 연구에서 보고된 하위요인별 내적 일치도는 .81에서 .86 사이였

으며, 본 연구에서의 내적 일치도는 외모비교 .90, 물질비교 .82, 여가비교 .88, 전체 척도 .89로 나타났다.

상대적 박탈감

상대적 박탈감은 양혜승(2015)이 개발한 상향 대조 감정과 상향 동화 감정 척도를 활용하여 측정하였다. 이 척도는 상향 비교 경험에서 유발된 감정의 상대적 불균형이 박탈감의 강도를 반영한다는 이론적 전제에 기반하고 있으며, 박탈감을 단순한 인지적 판단이 아닌 감정적 체감 상태로 이해하려는 접근(Chou & Edge, 2012; Yang & Oliver, 2010)에 따라 개발되었다. 원 척도는 주로 텔레비전 등 전통 미디어 상황에 초점을 두고 있었으나, 본 연구의 목적에 따라 'TV'를 'SNS'로 수정하는 수준의 언어적 조정을 거쳐 사용하였으며, 문항의 핵심 개념과 구조는 유지되었기 때문에 확인적 요인분석은 실시하지 않았다. 척도는 총 6개 문항으로, 상향 대조 감정(예: 좌절, 분노 등)과 상향 동화 감정(예: 동경, 존경 등) 각각 3개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 응답하였다. 상대적 박탈감은 상향 대조 감정 점수에서 상향 동화 감정 점수를 뺀 차이값으로 산출하였다. 예시 문항으로는 "SNS에서 다른 사람들의 삶을 보면 왠지 모르게 화가 난다" 또는 "SNS에서 다른 사람들의 삶을 보면 존경스럽다는 느낌이 든다" 등이 있으며, 양혜승(2015)의 연구에서 보고된 내적 일치도는 .79에서 .87 사이였고, 본 연구에서는 상향 대조 감정 .82, 상향 동화 감정 .85로 나타나 두 하위 척도 모두 신뢰도가 양호하였다.

감정표현불능증

감정표현 불능 성향은 Bagby 등(1994)이 개발한 감정표현불능증 척도(20-Item Toronto Alexithymia Scale)를 신현균과 원효택(1997)이 한국판으로 표준화한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 감정인식곤란, 감정표현곤란, 외부지향적 사고의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 23문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 감정을 인식하고 표현하는 데 어려움을 겪는 성향을 보다 명확히 반영하기 위해 감정인식곤란과 감정표현곤란에 해당하는 총 14문항만을 선별하여 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 이 중 2문항은 역문항으로 처리하였다. 예시 문항으로는 “나는 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 자주 혼동한다”, “나는 내 감정을 적절한 말로 표현하기가 어렵다” 등이 있다. 신현균과 원효택(1997)의 연구에서 보고된 내적 일치도는 .91이며, 본 연구에서도 .92로 나타나 척도의 신뢰도가 높음을 확인하였다.

정서적 섭식행동

정서적 섭식행동은 Arnow 등(1995)이 개발한 정서적 섭식척도(Emotional Eating Scale, EES)를 배하영과 이민규(2004)가 한국 정상 집단을 대상으로 수정한 후 정진영, 이훈진과 박세란(2019)이 섭식 행동 관련 문항을 추가하여 최종 개발한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 부정적 정서가 유발하는 섭식 동기를 평가하는 데 초점을 두고 있으며, 총 12문항으로 구성되어 있고, 모든 문항은 7점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 예시 문항으로는 “나는 우울하거나 낙심할 때 음식을 먹는다”, “나는 누군가에게 무시를 당했을 때 음식을 먹는다” 등이 있으며, 정진영 등(2019)의 연

구에서 보고된 내적 일치도는 .90, 본 연구에서 확인된 내적 일치도는 .96으로 척도의 신뢰도는 매우 높은 수준이었다.

분석 절차

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21과 Process Macro 2.13 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 구체적인 분석과정은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성 및 SNS 사용 특성을 파악하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 연구에서 사용된 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 내적합치도(Cronbach's α)를 포함한 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 본 연구의 주요 변인들 간의 상호 관계성을 살펴보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향에서 상대적 박탈감의 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes의 Process Macro Model 4를 사용하여 매개효과 분석을 실시하였고, 부트스트래핑(bootstrapping) 절차를 통해 매개효과의 통계적 유의성을 확인하고 모델의 적합도를 검증하였다. 다섯째, SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 직접 경로와 상대적 박탈감을 통해 영향을 미치는 간접 경로에서 감정표현 불능증의 조절효과를 확인하기 위하여 Hayes의 Process Macro Model 15를 사용한 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. 이때 교차항 투입에 따른 다중공선성 문제를 완화하고 회귀계수 해석의 명확성을 높이기 위해, 교차항을 구성하는 주요 연속변인인 SNS 내 상향비교 경험, 감정표현 불능증, 상대적 박탈감에 대해 평균중심화(mean centering)를 수행한 후 분석에 활용하였다.

결 과

적 상관($r = .76, p < .01$)을 나타냈다.

기술통계 및 상관분석

상대적 박탈감의 매개효과

본 연구의 가설검증을 위한 기초자료로써 Pearson의 상관분석과 기술통계를 실시하였으며, 그 결과를 표 1에 제시하였다.

기술통계 결과에서 각 변인의 평균 및 표준편차를 살펴보면, SNS 내 상향비교 경험의 평균은 4.05($SD = 1.72$), 상대적 박탈감은 1.46($SD = 1.19$), 정서적 섭식행동은 2.44($SD = 1.97$), 감정표현 불능증은 1.60($SD = 1.23$)으로 나타났다. 각 변인의 왜도와 첨도 값이 모두 절대값 2와 7을 넘지 않으므로, 본 연구에서 활용한 자료는 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

분석 결과, SNS 내 상향비교 경험은 상대적 박탈감($r = .31, p < .01$), 정서적 섭식행동($r = .50, p < .01$), 감정표현 불능증($r = .46, p < .01$)과 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다. 또한 상대적 박탈감은 정서적 섭식행동($r = .33, p < .01$), 감정표현 불능증($r = .34, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 정서적 섭식행동은 감정표현 불능증과 매우 강한 정

본 연구는 SNS 내 상향비교 경험이 상대적 박탈감을 매개로 하여 정서적 섭식행동에 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 Hayes Process Macro Model 4를 활용하여 매개효과 분석을 실시하였으며, 분석 결과는 표 2 및 그림 2와 같다.

구체적으로 살펴보면, 독립변인인 SNS 내 상향비교 경험은 매개변인인 상대적 박탈감에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며($\beta = .31, S.E. = .06, t = 5.02, p < .001$), 상대적 박탈감은 종속변인인 정서적 섭식행동에 유의미한 정적 영향을 미쳤다($\beta = .20, S.E. = .06, t = 3.33, p < .01$). 또한 SNS 내 상향비교 경험은 정서적 섭식행동에 직접적으로도 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .43, S.E. = .06, t = 7.35, p < .001$).

다음으로 매개모형의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 통한 간접효과 검정을 실시하였다. 신뢰도 95% 수준에서 표본 수를 5000회로 설정하여 분석한

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

변인	1	2	3	4
1. SNS 내 상향비교 경험	1			
2. 상대적 박탈감	.31**	1		
3. 정서적 섭식행동	.50***	.33**	1	
4. 감정표현 불능증	.46***	.34**	.76***	1
평균	4.05	1.46	2.44	1.60
표준편차	1.72	1.19	1.97	1.23

N=232 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 2. 상대적 박탈감의 매개효과

예측변인	종속변인	비표준화 계수(B)	표준오차 (SE)	t값	95% 신뢰구간 (LLCI - ULCI)
A	B	0.214	.06	5.02***	[.19, .44]
B	C	0.331	.06	3.33**	[.08, .31]
A	C	0.492	.06	7.35***	[.32, .56]

*A: 상향비교 경험, B: 상대적 박탈감, C: 정서적 섭식행동

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

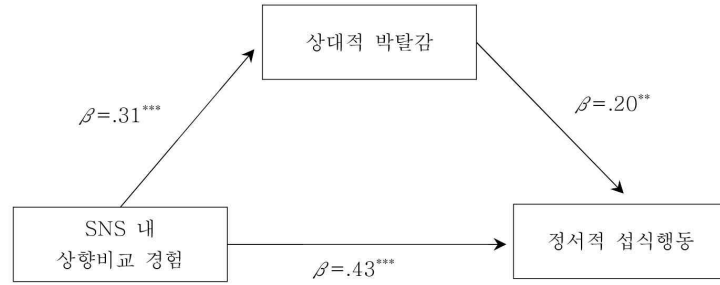


그림 2. 상대적 박탈감의 매개효과

표 3. 상대적 박탈감의 매개효과 검증을 위한 모델의 적합도

경로	효과계수	Boot SE	95% 신뢰구간 (LLCI - ULCI)
A → C	.43	0.6	[.32, .55]
A → B → C	.06	0.2	[.02, .11]

*A: 상향비교 경험, B: 상대적 박탈감, C: 정서적 섭식행동

결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과, SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 직접효과의 신뢰구간은 하한값 .32, 상한값 .55로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 상대적 박탈감을 통한 간접효과의 신뢰구간 역시 하한값 .02, 상한값 .11로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 직접적인 영향을 미치

는 동시에 상대적 박탈감을 매개로 간접적인 영향도 미치는 부분매개효과가 있음을 나타낸다. 본 연구에서 검증된 매개모형은 그림 2와 같다.

감정표현 불능증의 조절효과

본 연구에서는 SNS 상향비교 경험이 정서적 섭식 행동에 미치는 직접효과 및 상대적

표 4. 감정표현 불능증의 조절효과

예측변인	매개변인/ 종속변인	비표준화 계수(B)	표준오차 (SE)	t값	95% 신뢰구간 (LLCI - ULCI)
A	B	0.214	.06	5.02***	[.19, .44]
B	C	0.050	.05	.55	[-.06, .12]
A	C	0.252	.05	4.40***	[.12, .32]
D	C	0.978	.05	11.13***	[.50, .72]
B × D	C	-0.014	.04	-.25	[-.09, .07]
A × D	C	0.149	.06	2.80**	[.05, .27]

*A: 상향비교 경험, B: 상대적 박탈감, C: 정서적 섭식행동, D: 감정표현 불능증

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

박탈감을 통한 간접효과를 분석하고, 이러한 경로에서 감정표현 불능증의 조절효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 Hayes의 Process Macro Model 15를 사용하여 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 또한 분석의 통계적 타당성을 확보하기 위해 G*Power 3.1을 활용한 사후 검정력 분석을 수행하였다. 예측변수 수 8개, 중간 효과크기($f^2 = 0.15$), 유의수준($\alpha = 0.05$), 표본 수($n = 232$)를 기준으로 분석한 결과, 검정력은 약 0.995로 나타나 본 분석이 충분한 표본 크기에서 수행되었음을 확인할 수 있었다.

분석 결과, 상대적 박탈감과 감정표현 불능증의 상호작용 항은 정서적 섭식행동에 통계

적으로 유의하지 않아($\beta = -.01$, S.E. = .04, $t = -.25$, $p > .05$), 간접효과에 대한 조절효과는 기각되었다. 반면, SNS 내 상향비교 경험과 감정표현 불능증의 상호작용 항은 정서적 섭식행동에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤다($\beta = .16$, S.E. = .06, $t = 2.80$, $p < .01$). 이는 감정표현 불능증이 직접경로에서 조절효과를 가지며, 그 수준에 따라 SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향이 달라짐을 의미한다.

이를 보다 구체적으로 확인하기 위해, 본 연구에서는 감정표현불능 척도 점수를 기준으로 평균 이상을 고집단, 평균 미만을 저집단으로 구분하여 단순기울기 분석을 실시하였다.

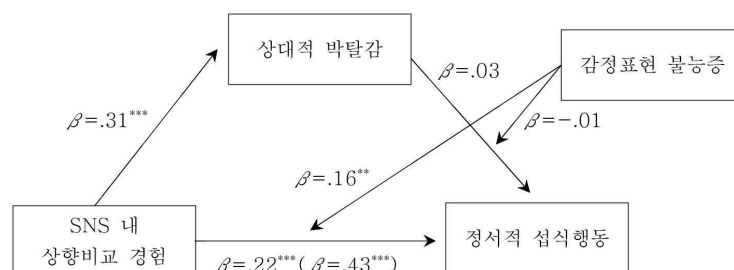


그림 3. 감정표현 불능증의 조절효과

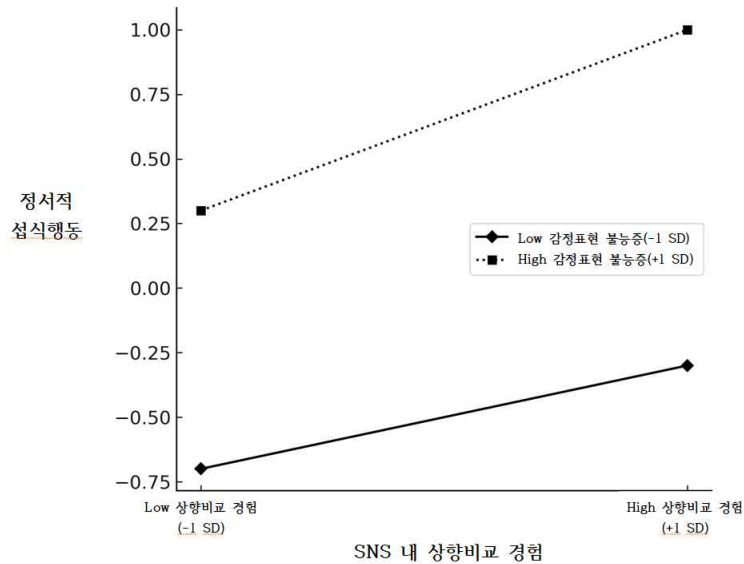


그림 4. 감정표현 불능증의 수준에 따른 조절효과

그 결과, 감정표현 불능증 수준이 높은 집단에서는 SNS 상향비교 경험이 증가할수록 정서적 섭식행동도 뚜렷하게 증가한 반면, 낮은 집단에서는 변화폭이 상대적으로 작았다. 이러한 양상을 시각적으로 제시한 그림 4는 감정표현 불능증 수준에 따라 SNS 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향의 경향이 어떻게 달라지는지를 보여준다.

회귀 분석 결과, 상향비교 경험과 감정표현 불능증 간의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다($b = 0.126$, $t = 2.85$, $p = .005$). 단순기울기 분석에서도 감정표현 불능증이 높은 집단에서는 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 유의한 정적 영향을 미친 반면($b = 0.85$, $t = 4.02$, $p < .001$), 낮은 집단에서는 유의하지 않았다($b = 0.20$, $t = 1.22$, $p = .23$). 이러한 결과는 감정표현 불능증이 직접경로에서 조절효과를 가지며, 그 수준에 따라 SNS내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향력

이 유의하게 증가한다는 점을 나타낸다.

논 의

본 연구는 SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계에서 상대적 박탈감의 매개효과와 감정표현 불능증의 조절효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 20~30대 여성 SNS 사용자 232명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, SNS 상향비교 경험은 정서적 섭식행동에 직접적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 SNS 사용이 단순한 정보소통의 수단을 넘어서 개인의 심리적, 행동적 반응에 실질적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 특히 SNS 상에서 이상화된 타인의 삶을 빈번하게 접하는 과정에서 발생하는 상향비교

는 사용자로 하여금 자신의 삶에 대한 만족감을 저하시키고 부정적인 감정을 증폭시킬 수 있으며, 정서적 섭식행동이라는 부정적 대처 방식으로 이어질 수 있다. 이는 선행된 연구결과를 지지하는 것으로서(Heinberg et al., 1995; 박선주, 박준호, 2016; 정진영 등, 2019), SNS 환경이 개인의 자기평가 및 정서조절에 미치는 심리사회적 영향력을 단적으로 보여주는 결과이다.

둘째, 상대적 박탈감은 SNS 상향비교 경험과 정서적 섭식행동 사이의 관계를 유의하게 매개하였다. 이는 SNS 사용자가 타인의 이상적인 이미지나 생활 모습을 빈번하게 접하고 자신과 비교하는 상황이 반복될수록 상대적 박탈감을 경험하게 되고, 이로 인해 유발된 부정적 정서를 완화하기 위한 보상적 행동으로써 정서적 섭식이 촉진될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과를 통해 상대적 박탈감이 정서적 섭식행동의 발생과 강화에 중추적인 역할을 한다는 것을 확인하였고, SNS 사용으로 인한 심리적 문제와 관련하여 중요한 중재 변인임을 확인하였다. 기존 연구들이 주로 우울, 불안 등 일반적인 부정정서에 초점을 맞춰왔던 점과 달리, 본 연구에서는 상대적 박탈감을 독립된 정서 요인으로 설정하여 그 효과를 검증하였다는 데 의의가 있다.

셋째, 감정표현 불능증은 SNS 내 상향비교 경험이 정서적 섭식행동에 미치는 직접경로에서 조절효과를 나타냈지만, 상대적 박탈감을 통한 간접경로에서는 조절효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 감정표현 불능증이 부정 정서의 초기 인식 및 표현 과정에서는 상향비교의 정서적 영향을 강화시킬 수 있으나, 이미 매개된 정서적 반응을 행동으로 전이시키는 경로에서는 영향력이 제한적일 수 있음

을 시사한다. 본 연구는 감정표현 불능증이 정서적 반응과 행동 간 전이를 강화한다는 이론적 배경(Rick & Vanheule, 2007; Taylor, 1994)에 근거하여 이를 조절변인으로 설정하였으나, 분석 결과 조절효과보다는 정서적 섭식행동에 대한 직접적인 영향이나 일부 조절 양상이 더 뚜렷하게 나타났다. 이러한 결과는 감정표현 불능증이 상황에 따라 예측변인이나 조절변인으로 작용할 수 있음을 시사하므로, 단순한 조절변인보다는 정서적 섭식행동에 영향을 미치는 복합적인 심리적 기제로 해석될 필요가 있다. 따라서 향후 연구에서는 감정표현 불능증의 역할을 보다 구체적으로 구분하고, 조절효과의 여부에 영향을 미치는 조건들을 함께 탐색할 필요가 있다. 이러한 관점은 감정표현 불능증이 섭식문제 발생에 있어 핵심적인 위험 요인임을 강조하며, 정서조절 능력이 섭식문제의 예방 및 중재에 있어 중요한 개입 요소가 될 수 있음을 뒷받침한다(Lavender & Anderson, 2010; Racine & Wildes, 2015).

본 연구의 결과는 섭식장애의 예방과 치료에 있어 다음과 같은 실천적 함의를 제공한다. 첫째, SNS 사용과 상향비교 경험을 조절하는 것은 정서적 섭식행동을 완화하는 데 도움이 될 수 있다. 예를 들어, ‘좋아요’ 숨기기 기능이나 사용자별 콘텐츠 맞춤화와 같은 피드 구성 방식은 상향비교로 인한 정서적 충동을 줄이는 데 효과적이며, 이는 건강심리학적 관점에서 의미 있는 개입 전략으로 평가될 수 있다. 나아가 이러한 기술적 조치는 기업의 사회적 책임 차원에서도 고려될 수 있다. 둘째, 감정표현 불능증 수준이 높은 집단에는 감정 인식 훈련이나 마음챙김 기반 치료(MBCT)가 효과적인 개입 전략이 될 수 있다. 이는 감정표현 불능증과 섭식장애 간의 높은 관련성을

바탕으로, 회피행동을 조절하기 위한 정서조절 중심 개입으로 기능할 수 있다. 셋째, 정서적 섭식행동은 단순한 식습관의 문제가 아닌 정서조절 실패가 반복되며 뇌의 보상체계에 영향을 미치는 중독적 행동 패턴으로 볼 수 있다. 따라서 이러한 반복적 회피행동의 중독적 경향을 조기에 파악하고 개입할 수 있는 상담 프로그램의 개발과 적용이 필요하다.

더불어 본 연구의 결과는 이론적 측면에서도 다음과 같은 기여점을 지닌다. 첫째, 기존 사회비교이론(Festinger, 1954)을 디지털 환경인 SNS 맥락으로 확장 적용하여, 상향비교가 단지 자존감 저하에 그치지 않고 병리적 행동에까지 영향을 미치는 구체적 기제임을 실증적으로 밝혔다. 둘째, 상대적 박탈감을 정서적 섭식행동의 핵심 매개변인으로 제시함으로써, 부정정서 개념을 보다 세분화하고 이론적 명확성을 확보하였다. 특히 상대적 박탈감은 단순한 감정 반응이 아니라 인지적 평가와 사회적 비교가 결합된 정서 경험으로, 정서적 섭식행동의 발생 과정을 보다 복잡적이고 정교하게 설명할 수 있다는 점에서 이론적 차별성을 지닌다. 셋째, 감정표현 불능증이라는 내재적 심리특성을 조절변인으로 통합함으로써, 개인차를 고려한 보다 정교한 이론모형을 제시하였다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 본 연구는 변수 간 관계 구조를 탐색하고 이론적 모형의 개연성을 검토하는 데 중점을 둔 성격의 연구로, 경로계수 해석 시 잠재적 혼란변수를 통제하지 않은 채 분석을 진행하였다. 이는 분석의 복잡성을 최소화하고 정서적 섭식행동과 관련된 핵심 심리적 기제의 작동 경로에 집중하기 위한 결정이었으나, 해당 변수들은 정서적 섭식행동에

영향을 미칠 수 있는 중요한 잠재 요인으로서 향후 연구에서 고려될 필요가 있다. 둘째, 표본이 일반인을 대상으로 한 자기보고형 설문을 기반으로 구성되었기 때문에, 임상적 진단이 요구되는 집단의 특성을 충분히 반영하지 못했다. 향후 연구에서 섭식장애 진단을 받은 임상집단을 대상으로 정서적 섭식행동의 결정요인을 분석한다면, 본 연구의 결과를 보다 실질적인 치료 현장에 적용할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 20~30대 여성을 대상으로 하였기 때문에, 성별 및 연령 측면 모두에서 결과의 일반화에 일정한 한계가 존재한다. 특히 정서적 섭식행동은 여성에게서 더 높은 발생률을 보이는 특성이 있지만, 남성 집단 역시 상향비교나 정서적 문제에 영향을 받을 수 있다는 점에서 향후 연구에서는 성별을 확대하여 비교 분석이 이루어질 필요가 있다. 또한 최근 SNS 이용률이 급증하고 있는 10대 청소년 집단에서도 유사한 연구가 확장될 필요가 있다. 청소년기는 또래 비교와 정체성 형성이 활발하게 이루어지는 시기이므로, SNS 상향비교의 심리사회적 영향력은 더욱 클 수 있다. 넷째, 상대적 박탈감은 본 연구의 핵심 매개변인으로 설정되었으나, 그 측정과 해석 과정에서 다음과 같은 제한점이 존재한다. 우선 박탈감이라는 감정은 본질적으로 상대적인 개념이기 때문에 박탈되었다고 느끼는 비교 영역(외모, 소유물, 여가 등)은 개인마다 상이하나, 본 연구에서는 이러한 상향비교의 하위 유형별 차이를 분석하지 못하였다. 또한 본 연구에서는 박탈감을 감정적 체감 수준으로 정의하고 상향 대조 감정과 상향 동화 감정 간의 차이값을 사용하여 산출하였으나 이 방식은 두 감정의 절대 수준을 구분하지 못한다는 해석상의 한계를 지닌다. 향후 연구에서는

상향비교 유형에 따른 하위요인 분석과 함께, 박탈감의 구성 요소를 보다 다차원적으로 측정하는 방식이 필요하다.

요컨대, 본 연구는 SNS 환경에서의 상향비교 경험이 정서적 섭식행동을 유발하는 구조를 상대적 박탈감과 감정표현 불능증이라는 심리적 요인을 통해 설명함으로써, 섭식문제의 다차원적 이해와 예방 및 개입 전략 수립에 있어 이론적·실천적 토대를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

참고문헌

- 금희조 (2006). 텔레비전 오락 프로그램 시청과 등장인물과의 사회적 비교가 삶의 만족도에 미치는 영향: 개인의 경제적 상황과 결혼 및 연애에 대한 인식을 중심으로. *한국방송학보*, 21(2), 98-137.
- 김미희 (2015). 페이스북 이용이 여자 대학생의 부정적 신체 이미지에 미치는 영향. *한국언론학보*, 59(5), 272-297.
- 김안나, 최승아 (2016). 박탈과 우울이 생활만족도에 미치는 영향 분석. *한국사회복지정책*, 43(1), 81-105.
- 김정안 (2013). 성인애착과 폭식행동의 관계에서 충동성과 감정표현불능성향의 매개효과. *국내석사학위논문*, 경북대학교 대학원.
- 김혜민 (2018). 연예인과 일반인의 인스타그램 상향비교 경험이 회피에 미치는 영향: 상대적 박탈감과 피로감 분석을 중심으로. *국내석사학위논문*, 중앙대학교 대학원.
- 남인수, 임승현 (2010). 고등학생의 신체상 자기 차이가 신체적 자기개념, 우울, 섭식장애에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 39(1), 363-377.
- 노혜정, 김은이 (2011). 텔레비전 드라마 노출이 남자 청소년의 외모만족과 자아인식에 미치는 영향: 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모만족도, 자아존중감, 자기효능감을 중심으로. *한국언론학보*, 55(5), 340-365.
- 박선주, 박준호 (2016). 자기기준 충족과 사회비교가 섭식행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 23(10), 479-497.
- 박소연 (2019). 사회부와 완벽주의와 정서적 섭식 간의 관계: 자기침묵과 섭식기대의 조절된 매개효과. *국내석사학위논문*, 가톨릭대학교 대학원.
- 박우리 (2016). 부정정서 조급성과 고통 감내력이 섭식통제 상실에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 조절효과. *국내석사학위논문*, 서울대학교 대학원.
- 박현선, 김상현 (2016). SNS 피로감의 선행요인과 결과요인에 관한 연구: 습관의 조절효과. *연세경영연구*, 53(1), 43-73.
- 배하영, 이민규 (2004). 부정적 정서로 유발된 섭식동기척도의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 187-199.
- 보건복지부 (2019). 2019 보건복지 통계연보, 65
- 서미혜 (2017). SNS 이용이 상대적 박탈감과 객관적·주관적 경제지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국언론정보학보*, 83(3), 72-95.
- 서예지, 정태연, 안정민 (2024). 한국인의 사회적 안녕감에 대한 질적 연구: 사회적 연결감, 사회정체성, 사회비교를 중심으로. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제* 30(4), 541-572.

- 설경옥, 황다솔, 홍성혜, 주리나 (2017). 초기 성인기 여성의 물질주의와 이상섭식행동의 관계에서 연예인 숭배와 외모에 대한 사회문화적 규범 내재화의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 23(4), 475-495
- 신현균, 원호택 (1997). 한국판 감정표현불능증 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 219-231.
- 안윤숙 (2007). 정서 경험의 개인차가 정신 건강에 미치는 영향: 증독행동과 신체화증상, 감 정표현불능증을 중심으로. *국내석사학위논문*, 가톨릭대학교 대학원.
- 양혜승, 송인덕 (2010). 타인의 생활수준과의 상향·하향비교가 삶에 대한 만족도에 미치는 영향: 텔레비전 등장인물과 주변인물의 영향력 비교. *한국언론학보*, 54(1), 252-274.
- 양혜승, 김진희, 서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?. *한국언론정보학보*, 58(6), 215-244.
- 양혜승 (2015). 상대적 박탈감은 언제 발생하는가? 등장인물의 특성 및 수용자 개인의 속성이 상향비교 감정에 미치는 영향. *한국방송학보*, 29(6), 137-171.
- 이선미 (2018). 페이스북 상향비교 경험과 열등감, 우울의 관계: 자기자비의 매개효과 검증. *국내석사학위논문*, 선문대학교 대학원.
- 이연희 (2010). 폭식 행동 결정 요인에 관한 연구. *국내박사학위논문*, 중앙대학교 대학원.
- 정진영, 이훈진, 박세란 (2019). 정서적 취약성과 스트레스, 신체불만족이 정서적 섭식과 신경성 폭식경향에 미치는 영향: 여자대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 5(1), 39-63.
- 정화영 (2010). 한국판 Bermond-Vorst 감정표현불능증 척도(K-BVAQ)의 타당화 연구. *국내석사학위논문*, 숙명여자대학교 대학원.
- 조한비 (2015). 여자 청소년의 우울취약성 성격양식이 섭식태도에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과 중심으로. *국내석사학위논문*, 명지대학교 대학원.
- 차경진, 이은목 (2014). 사회비교이론 관점에서 살펴본 SNS 이용중단 의도. *한국전자거래학회지*, 20(3), 59-77.
- 하지원 (2022). 상대적 박탈감이 청소년 비행에 미치는 영향 분석: 안산지역 고등학교를 중심으로. *국내석사학위논문*, 국민대학교 대학원.
- 홍종필, 이시연 (2005). 잡지 속의 신체 이미지 광고에 대한 노출이 20대 여성의 기분과 신체불만족에 미치는 영향. *미디어, 젠더 &문화*, 4, 72-118.
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S.(1995). The emotional eating scale: the development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using facebook on percepti of others' lives. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Christensen, L, & Pettijohn, L.(2001). *Mood and carbohydrate cravings. Appetite*, 36(2), 137-145.
- Engelberg, M. J., Steiger, H., Gauvin, L., & Wonderlich, S. A. (2007). Binge antecedents

- in bulimic syndromes: an examination of dissociation and negative affect. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 531-536.
- Festinger, L. A. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Folger, R. (1986). A Referent cognition theory of relative deprivation. Relative Deprivation and Social Comparison. *The Ontario Symposium*, 4, 33-35.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The Role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Hilbert, A., & Tuschen-Caffier, B. (2007). Maintenance of binge eating through negative mood : A Naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 521-530.
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293.
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 43(4), 352-357.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorder*, 39(2), 141-146.
- Merton, R. D., Rossi, A. S. (1968). Contributions to the theory of reference group behavior. *New york: Free Press*.
- Oldershaw, A., Lavender, T., & Schmidt, U. (2018). Are Socio- emotional and neurocognitive functioning predictors of therapeutic outcomes for adults with anorexia nervosa?. *European Eating Disorders Review* 24(4), 346-359.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201.
- Pinkasavage, E., Arigo, D., & Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: the moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, 16, 72-77.
- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2015). Emotion dysregulation and anorexia nervosa: an exploration of the role of childhood abuse. *International Journal of Eating Disorders*, 48(1), 55-58.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C.

- L., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L., & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Rick, A. D., & Vanheule, S. (2007). Alexithymia and DSM-IV personality disorder traits in alcoholic in patients: A Study of the relation between both constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 119-129.
- Sifneos, P. E. (1972). Short term psychotherapy and emotional crisis, Cambridge MA: *Harvard University Press*.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Stickney, M. I., Miltenberger, R. G., & Wolff, G. (1999). A Descriptive analysis of factors contributing to binge eating. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(3), 177-189.
- Taylor, C. J. (1994). The Alexithymia construct: conceptualization, validation and relationship with basic dimensions of personality. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61-74.
- Thompson, C. J., & Heinberg, L. (1999). The Media's influence on body image disturbance and eating disorders. *Journal of Social Issues*, 55(2), 339-353.
- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors*, 8(2), 251-257.
- Wills., T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology, *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271.
- Wiser, S., & Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55(6), 755-768.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D.,Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 8(2), 162-169.
- Yang, H., & Oliver, M. B. (2010). Exploring the effects of television viewing on perceived life quality: a combined perspective of material value and upward social comparison. *Mass Communication and Society*, 13(2), 118-138.

논문 투고일 : 2025. 04. 20
1 차 심사일 : 2025. 05. 15
게재 확정일 : 2025. 05. 30

The Effect of Upward Social Comparison on SNS on Emotional Eating Behavior among Women in Their 20s and 30s: Mediating and Moderating Roles of Relative Deprivation and Alexithymia

Sun Ju Park

Hyun Sook Oh

Hanshin University

This study investigated the impact of upward social comparison experienced during the use of social networking services (SNS) on emotional eating behaviors. It further examined the mediating role of relative deprivation and the moderating effect of alexithymia in this relationship. Focusing particularly on women in their 20s and 30s—a demographic that has shown a sharp increase in eating disorders—the study explored how upward comparison on SNS may evoke feelings of relative deprivation, which in turn may lead to emotional eating as a coping mechanism. It was also hypothesized that individuals with high levels of alexithymia, who struggle to identify and express their emotions, may be more susceptible to this process. Data were collected from 250 women aged 20 to 39 residing in South Korea. Analyses were conducted using SPSS 21 and the SPSS PROCESS Macro version 2.13. The key findings are as follows. First, upward comparison on SNS had a direct and significantly positive effect on emotional eating behaviors. Second, relative deprivation partially mediated this relationship. Third, alexithymia moderated only the direct path, amplifying the effect of upward comparison on emotional eating, while no significant moderating effect was found on the indirect path via relative deprivation. Based on these findings, this study discusses the negative psychological effects of SNS use and suggests preventive and therapeutic strategies for addressing emotional eating behaviors influenced by these experiences.

Key words : SNS, Upward Comparison, Relative Deprivation, Emotional Eating Behavior, Alexithymia