

바디프로필 참여자들의 소셜미디어 사회비교 양상에 따른 잠재프로파일 분류

임 유 하¹ | 임 하 진^{2*}

¹ 인하대학교

² 고려대학교

* 교신저자: 임하진
(hajjin1218@korea.ac.kr)

초 록

본 연구는 바디프로필 참여자들의 소셜미디어 사회비교 양상에 따라 잠재프로파일 분석을 통해 유형을 분류하고 심리·행동적 특성을 분석하고자 20-30대 촬영 경험자 221명을 대상으로 사회비교, 객체화 신체역, 운동중독, 삶의 만족도를 측정했다. 분석 결과, 사회비교 점수가 낮고 신체 감시성과 신체 수치심이 낮은 ‘사회비교 최소화’, 모든 사회비교 유형에서 높은 점수를 보인 ‘사회비교 몰입’, 상향 동일시 점수가 높고 하향 대조 점수도 높은 ‘상향동조 강화’의 세 유형으로 분류되었다. 잠재프로파일의 조절 효과 검증 결과, 사회비교 최소화 및 몰입 집단은 신체감시가 높을수록 오히려 운동중독이 낮아지는 경향을 보였다. 반면 신체 수치심은 사회비교 최소화 및 상향동조 강화 집단에서 운동중독을 유의하게 높였으나 몰입 집단에서는 영향이 없었다. 본 연구 결과는 바디프로필 참여자를 이해하고 개입할 때, 개인의 소셜미디어 사회비교 양상을 다각적으로 고려한 접근이 필요함을 시사한다.

주요 용어: 바디프로필, 사회비교, 운동중독, 소셜미디어

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 최근 한국 사회에서 바디프로필은 건강과 자기관리의 상징으로 인기가 높지만, 극단적 식단과 운동, 이미지 기반 소셜미디어 중심의 사회비교로 인해 오히려 건강을 해치고 심리적·신체적 부작용을 초래하는 모습이 나타나고 있다. 특히 소셜미디어상의 타인과 잦은 비교는 참여자의 건강한 신체상을 저해하는 원인이 된다. 이에 본 연구는 참여자들의 사회비교 양상에 따른 개인차를 구체적으로 규명하고, 건강한 바디프로필 문화의 방향성을 모색하고자 수행되었다.

새롭게 밝혀진 내용은? 바디프로필 참여자 중 사회비교 최소화 및 몰입 유형은 신체 감시가 높을수록 운동중독이 낮아지는 역설적 양상을 보였는데, 이는 자기조절 능력 혹은 심리적 압박에 따른 회피 기제로 해석된다. 또한 사회비교 몰입 유형은 비현실적인 소셜미디어 비교 기준에 몰입되어도, 객체화된 신체역에 대한 반응이 강박적인 운동과 같은 행동으로 나타나지 않았다. 마지막으로 사회비교를 최소화하거나 상향동조 하는 유형은 운동중독 성향이 강할수록 삶의 만족도도 높았는데, 이는 목표 달성과정에서 얻는 성취감이 투영된 것으로 보인다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 바디프로필 참여자는 소셜미디어상의 비현실적인 기준에 매몰되어 있는지 우선적으로 점검해야 하며, 전문가는 이들이 인지적 재구성을 통해 실현 가능한 목표를 설정하도록 안내해야 한다. 또한 자신의 신체를 관찰 대상이 아닌 주체로 인식하게 하는 자기자비 교육과 소셜미디어의 정보를 비판적으로 수용하는 미디어 리터러시 교육의 필요성을 고려해볼 필요가 있다.

이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 신진연구지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2022S1A5A8055155).

IRB No. 230215-1A

■ 투 고 일: 2026. 03. 31.
■ 수 정 일: 2026. 08. 08.
■ 게재확정일: 2026. 09. 15.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국에서는 최근 몇 년간 바디프로필 촬영이 건강 및 자기관리의 지표로 자리잡으며 많은 사람들이 바디프로필에 도전하고 있다. 특히, 소셜미디어의 발달로 인해 신체 이미지와 관련된 사회비교가 촉진되고 있다. 이에 본 연구에서는 이러한 비교가 바디프로필 참여자의 심리적 특성과 행동에 미치는 영향을 이해하고, 잠재프로파일 분석(LPA)을 활용하여 바디프로필 참여자들의 유형을 분류하고 각 유형별 심리적·행동적 특성을 분석해 ‘건강한 몸 만들기’에 구체적인 시사점을 제공하고자 한다.

바디프로필은 강도 높은 운동과 식이요법을 통해 근육질의 이상적 몸매를 만들고 전문 스튜디오에서 몸매를 드러내 사진을 촬영하는 활동이다. 주로 수개월 전에 촬영 일자를 지정해 놓은 후 해당 날짜에 맞춰 식단 관리 및 고강도 운동을 하는 방식으로 이루어진다. 바디프로필은 단순히 마른 몸을 추구하는 것이 아니라 건강한 삶에 대한 지향, 이상적 몸매 추구, 자기표현의 욕구 등을 반영한 일종의 운동 소비문화 트렌드이다. 바디프로필은 본래 운동 관련 직군의 전문가들이 주로 촬영하던 것이었으나 인스타그램과 같은 이미지 기반 소셜미디어를 사용하는 20-30대를 중심으로 바디프로필 참여가 급격히 증가했다(손송이, 2024; 양선희, 2023).

바디프로필은 몸을 만드는 과정과 촬영된 사진을 소셜미디어에 공유하는 과정, 그리고 그 이후의 삶에 정신적, 신체적, 경제적으로 다양한 영향을 미치고 있다(공예은, 2021; 김홍재, 2021). 긍정적인 측면에서 볼 때, 바디프로필에 참여한 사람들은 원하는 방향으로 몸을 가꾸는 것뿐만 아니라, 신체 관리 과정을 통해 주체성을 고취시키고 성취감을 느껴 자존감을 회복하는 등의 긍정적인 효과를 느꼈다고 보고하고 있다(이승연, 이나영, 2024). 반면, 정해진 특정 날짜에 사진 촬영을 진행하기 위한 고강도 운동과 극단적 식이조절로 인해 촬영 이후 빈혈, 탈모, 섭식장애, 다이어트 강박, 우울 등의 부작용을 호소하는 이들도 존재한다(김보람, 2021). 건강함과 자기 관리의 상징으로 표현되는 ‘바디프로필’ 문화가 오히려 참여자의 건강을 해치는 모순이 발생하는 것이다.

특히 바디프로필은 사진을 소셜미디어에 올리는 것을 전제로 하기 때문에, ‘건강함보다 ‘사진에 잘 나오는 몸’이 목표가 되는 경우가 많다(손송이, 2024). 또한 국외의 ‘fitspiration’ 해시태그 문화와 겹으로는 비슷해 보이지만, 결정적인 차이가 있다. fitspiration은 운동 루틴이나 식단, 일상적인 자기관리 과정을 공유하는 문화인 반면, 바디프로필은 고가의 비용을 들여 전문 스튜디오에서 촬영하고 그 결과물을 전시한다. 촬영 날짜를 미리 정해놓고 역산하여 준비하는 방식이기에, 참여자들은 자연스레 일정에 대한 압박과 엄격한 자기통제를 경험하게 된다. 기존 연구들은 이러한 바디프로필 고유의 특성을 충분히 다루지 못했으며 운동이나 신체 이미지 같은 상위 범주로 묶어 분석하다 보니, 바디프로필이라는 현상 자체에 초점을 맞춘 깊이 있는 이해는 제한적으로 이루어졌다.

바디프로필을 찍는 것이 특히 소셜미디어에서 확산·유행되고 있다는 점을 고려할 때, 바디프로필에 참여하게 되는 동기는 타인과의 비교 과정과 밀접하게 맞물려 있을 가능성이 크다. 현대 사회에서 소셜미디어는 개인의 신체 이미지와 자아 개념을 형성하는 강력한 매개체로 작용한다(Fardouly & Vartanian, 2015). Festinger(1954)의 사회비교 이론의 관점에서 사람들은 자신의 신체, 체중 등을 타인의 것과 끊임없이 비교하고 평가하는 경향이 있으며, 이러한 신체 비교는 자신의 외형을 바꾸고자 하는 열망에 직접적인 영향을 미친다(Fardouly et al., 2015). 바디프로필 참여자들이 능동적으로 인스타그램과 같은 이미지 기반 소셜미디어를 사용할 때, 외모 지향적인 상향 비교가 빈번해져 부정적 신체상에 더 큰 영향을 미친다는 연구 결과가 지속적으로 보고되고 있다(Seekis et al., 2020). 인스타그램 환경은 상향 비교를 일상의 반복적인 경험으로 만들며(Fardouly et al., 2015) 타인의 완성된 신체 이미지가 끊임없이 피드에 등장할 때, 그것은 하나의 미적 기준으로 내면화된다. 처음에는 막연히 건강해지고 싶다는 생각으로 시작했더라도, 소셜미디어 노출이 반복되면서 ‘인정받는 몸’을 획득하려는 외적 동기가 점차

강해질 수 있다(Tiggemann & Barbato, 2018). 결국 바디프로필 촬영은 스스로를 가꾸는 자기관리처럼 보이지만, 그 안에는 타인의 시선을 내면화하는 과정과 거기서 비롯된 복잡한 심리적 역동이 작동한다.

특히 인간은 자기 평가에 대한 확신이 부족하거나 객관적인 기준이 부재할 때, 타인을 비교 준거로 삼아 자신에 대한 정보를 얻고 평가의 확신을 보완하려는 경향이 있는데(Festinger, 1954) 이러한 관점에서 사람들은 신체, 체중 등에 대해 타인의 것과 비교하고 평가하는 경향이 있어(Stormer & Thompson, 1996) 신체비교가 삶의 만족감(Wang et al., 2017)과 외형을 바꾸고자 하는 열망(Fardouly et al., 2015)에 직접적인 영향을 미친다. 또한 소셜미디어 이용과 이상섭식행동(Boyce et al., 2013), 신체상(이상의, 이숙정, 2019; 전소정, 성용준, 양은주, 2018)과의 관련성은 여러 연구를 통해 확인되었다.

Smith(2000)는 사회비교를 방향성(상향/하향)과 일치성(동일시/대조)이라는 두 가지 차원으로 구분하여 상향동일시, 상향대조, 하향동일시, 하향대조의 네 가지를 제시하였다. 상향 동일시는 우월한 타인을 보며 “나도 저렇게 될 수 있다”고 동일시하는 방식으로, 자기 개선에 대한 높은 통제감이 전제될 때 나타나며 타인에 대한 경외감이나 자기 낙관을 고취시킨다. 반면 상향 대조는 우월한 타인을 보며 “나는 저 사람에 비해 부족하다”고 대조하는 방식으로, 자신에 대한 위축감이나 타인을 향한 시기심을 유발한다. 하향 동일시는 자신보다 열등한 타인을 보며 “나도 저렇게 될 수 있다”고 동일시하는 방식으로, 비교대상에 대한 연민과 더불어 그것이 자신의 미래가 될 수 있다는 불안감을 유발한다. 하향대조는 열등한 타인을 보며 “나는 저 사람보다 낫다”고 대조하는 방식으로, 자신의 우월함을 확인하며 자부심을 느끼거나 타인을 경멸하는 경향을 보인다. 이처럼 동일한 비교 방향이라도 개인이 비교 대상을 어떻게 해석하는지에 따라 상이한 심리적 반응이 나타날 수 있다. 이러한 관점은 사회비교가 단순한 수준의 차이가 아니라 다양한 양상으로 나타날 수 있음을 시사하며, 따라서 본 연구는 개인 간 이질성을 탐색하는 잠재프로파일 분석을 실시하고자 한다. 이는 변수 중심 분석(variable-centered approach)이 아닌 인간 중심 접근법(person-centered approaches)에 기반한다. 인간중심접근법은 유사한 패턴을 보이는 개인들을 하나의 집단으로 분류하고, 각 집단이 지닌 특성을 구체적으로 파악할 수 있다는 장점이 있다(Laursen & Hoff, 2006). 따라서 바디프로필 참여자들 역시 소셜미디어 내에서의 사회비교 수준과 양상에 따라 각기 다른 심리적 역동을 경험할 것으로 예측되므로 본 연구는 바디프로필 경험이 있는 성인을 대상으로 소셜미디어 사회비교 경향성에 따른 잠재프로파일을 분류하고자 한다.

한편, 소셜미디어 상의 사회비교는 객체화 신체의식(Objectified Body Consciousness)을 심화시킨다. 객체화 신체의식은 신체 감시성, 신체 수치심, 통제신념의 세 가지 하위 척도로 구성되는데(McKinley & Hyde, 1996), 이 중 신체 감시성은 개인이 자신의 신체를 외부의 시각에서 통제하고 감시하는 경향을 의미하며, 신체 수치심은 사회적으로 이상적인 신체 기준에 비추어 자신의 신체에 대해 부정적인 감정을 느끼는 것을 뜻한다. 통제신념은 사회적으로 규정된 외모 기준에 자신의 신체를 부합시킬 수 있다는 효능감을 의미한다. 실제로 타인과 비교하며 운동하는 자신의 모습을 소셜미디어에 게시하는 이들은 강박적인 신체 감시 태도를 지니며(Holland & Tiggemann, 2017), 이는 심각한 신체 불만족감과 관련이 깊다(Cohen & Blaszczynski, 2015). 소셜미디어 환경에서의 사회비교, 특히 타인의 이상화된 신체 이미지와의 끊임없는 상향 비교는 개인의 ‘운동 행동’을 극단으로 몰아가는 주요 기제로 작용한다. 인스타그램과 같은 플랫폼에서 타인의 완벽한 몸을 자신의 기준으로 삼을 때, 신체 수치심 수준이 높아지고 신체 불만족으로 인한 과도한 운동 행동을 보일 가능성이 높다(Sumter et al., 2018; Vartanian et al., 2012). 소셜미디어를 통한 지속적인 상향 대조는 자신의 실제적 자아와 소셜미디어가 제시하는 완벽한 이상적 자아 간의 간극을 인식하게 만든다. 이러한 괴리에서 오는 부정적 정서를 해소하기 위한 보상 행동으로 강박적인 운동에 매달리게 된다(Vartanian et al., 2012). 결과적으로 이는 건강한 신체 활동의 범주를 넘어, 신체를 개선하려는 강한 동기와 함께 운동중독으로 이어진다. 신체 통제신념은 비교 대상과 자신의 격차를 어떻게 지각하느냐에 따라 달라질 수 있다. 상향 비교를 통해 이상적 신체상과 현재 자신의 신체 간 괴리를 크게

지각할수록 신체를 통제할 수 있다는 신념은 약화되는 반면, 비교 대상을 동일시하며 ‘나도 노력하면 도달할 수 있다고’ 지각하는 경우 통제신념은 오히려 강화될 수 있다(Collins, 1996; Meier & Schäfer, 2018). 이러한 맥락에서 신체 통제신념은 신체 감시성 및 신체 수치심과 마찬가지로 사회비교 양상에 따라 상이하게 나타날 가능성이 높으며, 특히 바디프로필과 같이 명확한 목표일자와 결과물을 전제로 한 신체 관리 활동에서는 ‘내가 원하는 몸을 만들 수 있다’는 통제감·효능감이 참여 동기 및 행동 지속성을 설명하는 핵심 변인이 될 수 있다.

더불어 소셜미디어 상의 신체 비교는 삶의 만족도에도 다차원적인 영향을 미친다. 선행 연구들에 따르면 소셜미디어에서의 상향 비교 성향이 강할수록 우울감과 불안이 증가하며 삶의 만족도가 현저히 낮아지는 것으로 나타났다(Vogel et al., 2015). 소셜미디어에 전시된 비현실적인 결과물과 자신을 끊임없이 비교하는 집단일수록, 아무리 노력해도 자신은 타인만큼 합당한 결과를 얻지 못했다는 심리적 박탈감을 느끼며 웰빙이 저하된다(Chou & Edge, 2012; White et al., 2006). 그러나 소셜미디어 사회비교가 무조건 부정적인 영향을 미치는 것이 아니라, 비교의 인지적 방식에 따라 심리적 건강을 보호하기도 한다. 예를 들어, 상향동조를 활용하는 이들은 자신보다 신체적으로 우월한 사람을 단순히 부러워하는 것을 넘어 이상적 롤모델로 동일시함으로써 긍정적인 동기를 부여받고 자아개념을 방어하는 경향이 있다(Collins, 1996; Meier & Schäfer, 2018).

운동하는 자신의 모습을 소셜미디어에 게시하는 이들은 강박적인 운동 태도를 지니며(Holland & Tiggemann, 2017), 객체화된 자신의 사진을 노출하는 것은 신체 불만족감(Fredrickson & Roberts, 1997; Harper & Tiggemann, 2008)과 관련 있다고 보고된다. 바디프로필과 관련한 긍정적 경험으로는 심리적 만족감, 성취감이, 부정적 경험으로는 요요현상, 이상섭식행동(절식 및 폭식), 우울이 대표적으로 보고되고 있다(박원희, 하현중, 2021; 양선희, 2023). 이러한 긍정 및 부정 경험은 혼합되어 나타나는 경향이 있으며 그 양상이 개인마다 상이하다. 본 연구는 이러한 바디프로필 참여자들의 경험이 개인별로 다르게 나타나는 핵심 원인을 바디프로필의 주요 소통 공간인 소셜미디어에서의 심리적 기제, 즉 사회비교 양상의 차이에서 찾고자 한다. 바디프로필은 필연적으로 타인에게 자신의 신체를 전시하고 타인의 이미지를 소비하는 소셜미디어 환경과 결부되어 있으므로, 개인이 소셜미디어 상에서 어떠한 형태와 수준으로 사회비교를 수행하는지에 따라 바디프로필 경험은 크게 달라질 수 있다. 객체화 이론(Fredrickson & Roberts, 1997)과 자기결정이론(Ryan & Deci, 2000)에 따르면, 내면화된 외모 기준인 객체화 신체 의식은 강박적 보상 행동인 운동증독을 유발하는 선행 요인으로 작용하며, 이러한 외적 동기에 기반한 운동증독은 궁극적으로 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있다(Edmunds et al., 2006; Holland & Tiggemann, 2017). 동일한 신체 수치심이라도 상향 비교에 몰입한 개인은 무기력을 경험할 수 있는 반면, 상향동일시를 하는 개인은 이를 운동 동기로 전환할 가능성이 크기 때문이다(Collins, 1996) 객체화 신체 의식, 운동증독, 삶의 만족도로 이어지는 경로의 강도와 방향은 개인의 사회비교 양상에 따라 차별적으로 나타날 것으로 예측된다. 본 연구에서 이러한 변인을 활용하여 바디프로필 경험을 유형화하고, 유형별 심리사회적 경험의 차이를 분석하는 것은 참여자의 사회비교 특성에 맞춘 차별적이고 세밀한 개입 전략을 수립하는 데 중요한 실천적 근거를 제공할 것이다.

2. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 바디프로필 참여자의 소셜미디어 사회비교(상향대조, 상향동일시, 하향대조, 하향동일시) 양상은 어떠한 잠재프로파일로 분류되는가?
- 2) 잠재프로파일 유형에 따라 객체화 신체 의식(신체 감시성, 신체 수치심, 통제신념), 운동증독, 삶의 만족도 수준에는 어떠한 차이가 나타나는가?
- 3) 잠재프로파일 유형은 객체화 신체 의식이 운동증독, 삶의 만족도에 미치는 영향을 조절하는가?

II. 방법

1. 연구대상

본 연구의 자료 수집은 2023년 7월 온라인 리서치 전문 기관인 엠브레인을 통해 온라인 설문조사 방식으로 진행되었으며 바디프로필 촬영 경험이 있다고 응답한 20-30대 성인(헬스트레이너, 요가, 필라테스 강사 등 전문적인 운동 종사자 제외)을 대상으로 하였다. 총 229명이 조사에 응답하였으며 불성실 응답을 제외하고 221명의 응답을 사용하였다. 연구참여자의 평균 연령은 30.2세($SD=5.21$)였으며, 이 중 여성은 106명(48%), 남성은 115명(52%)이었다. 연구 참여자의 특성은 <표 1>에 제시하였다.

참여자 중 63.3%는 바디프로필을 1회 촬영한 경험이 있었으며, 2회 이상 바디프로필을 촬영한 인원이 36.7%에 달했다. 이들 중 44.3%는 과거에 비만을 진단 받은 경험이 없었으나, 29.0%는 성인기에, 19.9%는 청소년기에 비만을 진단 받은 경험이 있는 것으로 나타났다. 더불어, 일주일에 1-2번 인스타그램에 ‘오운완(오늘 운동 완료)’ 인증 게시물을 업로드하는 경우는 39.4%에 해당하였다.

표 1. 연구참여자 특성

항목	범주	빈도	비율
최근 바디프로필 촬영 시기	최근 6개월 이내	75	33.9%
	6개월 초과~1년 이내	74	33.5%
	1년 초과	51	23.1%
	무응답	21	9.5%
바디프로필 촬영 횟수	1번	140	63.3%
	2번	61	27.6%
	3번	17	7.7%
	4번 이상	3	1.4%
과거 비만 진단 경험	아동 시기	15	6.8%
	청소년 시기	44	19.9%
	성인 시기	64	29.0%
	경험 없음	98	44.3%
인스타그램 하루 소비 시간	30분 미만	55	24.9%
	30분 초과 1시간 미만	71	32.1%
	1시간 초과 2시간 미만	58	26.2%
	2시간 이상	37	16.7%
인스타그램에 운동 후 인증 게시물 업로드 경험	올린 적 없음	37	16.7%
	한 달에 한번	60	27.1%
	일주일에 1-2번	87	39.4%
	일주일에 3번 이상	37	16.7%

2. 연구도구

가. 소셜미디어 사회비교

소셜미디어에서의 사회비교 경험을 측정하기 위하여 Batenburg와 Das(2015)의 측정도구를 이성준과 이효성(2016)이 수정 및 보완한 SNS 사회비교 경험 척도를 연구 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 이성준과 이효성(2016)의 연구에서는 소셜미디어 플랫폼으로 페이스북을 명시하였으나, 본 연구에서는 바디프로필 경험자의 특성

을 고려하여 이미지 기반 소셜미디어인 인스타그램을 반영하여 척도를 수정하였다.

본 척도는 사회비교 행위를 네 가지 측면(상향대조, 상향동일시, 하향대조, 하향동일시)에서 측정하며, 각각 3개 문항씩 총 12개 문항으로 구성된다. 상향 대조 문항의 예시는 ‘인스타그램에서 나보다 나은 삶을 사는 인스타 친구들을 보면 나는 삶을 제대로 살지 못하고 있다는 생각을 한 적 있다’이며, 상향 동일시 문항의 예시는 ‘인스타그램에서 나보다 나은 삶을 사는 인스타 친구들을 보면 나의 삶도 그들처럼 나아질 것이라고 생각한다’이다. 하향 대조와 하향동일시 문항의 예시는 각각 ‘인스타그램에서 나보다 어려운 삶을 사는 인스타 친구들을 보면 나는 괜찮은 삶을 살고 있다는 생각이 든다’, ‘인스타그램에서 나보다 어려운 삶을 사는 인스타 친구들을 보면 나도 불행한 삶을 살까 봐 염려스럽다’와 같다.

각 문항은 7점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평가되며, 점수가 높을수록 해당 비교 행위를 더 많이 경험함을 의미한다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 상향대조 0.916, 상향동일시 0.812, 하향대조 0.814, 하향 동일시 0.922로 나타났다.

나. 삶의 만족도

개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위해 Diener와 동료들(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS)를 안신능(2006)이 번안한 한국어판 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 5개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 7점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정된다. 점수가 높을수록 삶에 대해 느끼는 만족도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 .882로 확인되었다.

다. 운동중독

운동중독을 평가하기 위해 Terry 외(2004)가 개발한 운동중독 검사(Exercise Addiction Inventory; EAI)를 박영규 외(2020)가 한국어로 번안하고 국내 생활체육인을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 운동과 관련한 현저성, 기분의 변화, 내성, 금단, 갈등, 재발의 여섯 가지 증상을 각각 하나의 문항으로 측정하며, 총 6개의 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평가된다. 박영규 외(2020)의 연구에서의 신뢰도는 0.93으로 보고되었으나, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 0.665로 나타났다. 본 연구에서 운동중독 척도의 신뢰도는 일반적으로 권장되는 수준보다 다소 낮았는데 이는 바디프로필 참여자가 임상적 운동중독 집단이 아닌 일반인을 대상으로 하였으므로 각 증상의 변산성이 상대적으로 낮았을 가능성을 고려할 수 있다.

라. 객체화 신체의식

객체화 신체의식을 측정하기 위해 McKinley와 Hyde(1996)의 객체화 신체의식(Objectified Body Consciousness) 척도를 김완석 등(2007)이 한국 대학생들을 대상으로 수정 및 타당화한 한국판 객체화 신체 의식 척도(K-OBCS)를 사용하였다. 본 척도는 신체 감시성, 신체 수치심, 통제신념의 세 가지 하위 척도로 구성되며, 각각 8문항씩 총 24문항으로 이루어져 있으며 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성된다. 신체 감시성은 개인이 자신의 신체를 외부의 시각에서 감시하는 경향을 의미하며, 신체 수치심은 사회적으로 이상적인 신체 기준에 비추어 자신의 신체에 대해 부정적인 감정을 느끼는 것을 뜻한다. 신체통제신념은 사회적 기준에 맞춰 자신의 외모를 스스로 통제할 수 있다는 신념을 말한다.

김완석 외(2007)의 연구에서 객체화 신체의식의 타당성을 검토한 결과, 신체 감시성과 신체 수치심으로만 구성된 2요인이 더욱 타당함을 밝혔으나, 신체통제신념이 일종의 효능감으로서 신체 관리 행동을 설명할 수 있다고 제시하였다. 이에 따라 본 연구에서는 세 가지 하위 요인을 모두 사용하였으며, 이를 개별적인 변인으로 분석하였다. 김완석 외(2007)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 신체 감시성, 신체 수치심, 통제신념이 각각 0.83, 0.78, 0.73으로 나타났고, 본 연구에서는 0.800, 0.771, 0.761로 확인되었다.

3. 분석 방법

본 연구에서는 개인 중심 접근법(person-centered approach)을 적용하여, 사회비교 행동의 이질적인 패턴을 탐색하기 위해 잠재프로파일 분석(Latent Profile Analysis, LPA)을 수행하였다. 분석은 Mplus Version 7.3을 이용하여 진행되었으며, 강건한 최대우도 추정법(robust maximum likelihood estimator)을 활용하였다. 최적의 해를 도출하기 위해 초기 50회의 반복(iteration) 후 500번의 최적화(optimization)를 수행하였다.

잠재프로파일 분석에서는 소셜미디어 사회비교 척도의 네 가지 요인(상향대조, 상향동일시, 하향대조, 하향동일시)을 잠재 클래스 지표(latent class indicators)로 포함하였다. 최적의 프로파일 개수를 결정하기 위해 클래스 열거 절차(class enumeration procedure)를 수행하였으며, 이를 위해 k개의 클래스 모델과 k-1개의 클래스 모델을 비교하는 방식으로 분석을 진행하였다. 모델의 적합도 평가는 Akaike 정보 기준(Akaike Information Criteria, AIC; Akaike, 1987), 샘플 크기 조정 베이지안 정보 기준(Sample-size Adjusted BIC, saBIC; Schwarz, 1978), 조정된 우도비 검정(LMRT; Lo et al., 2001), 부트스트랩 우도비 검정(BLRT; Arminger et al., 1999; McLachlan & Peel, 2000), 그리고 entropy를 기반으로 이루어졌다.

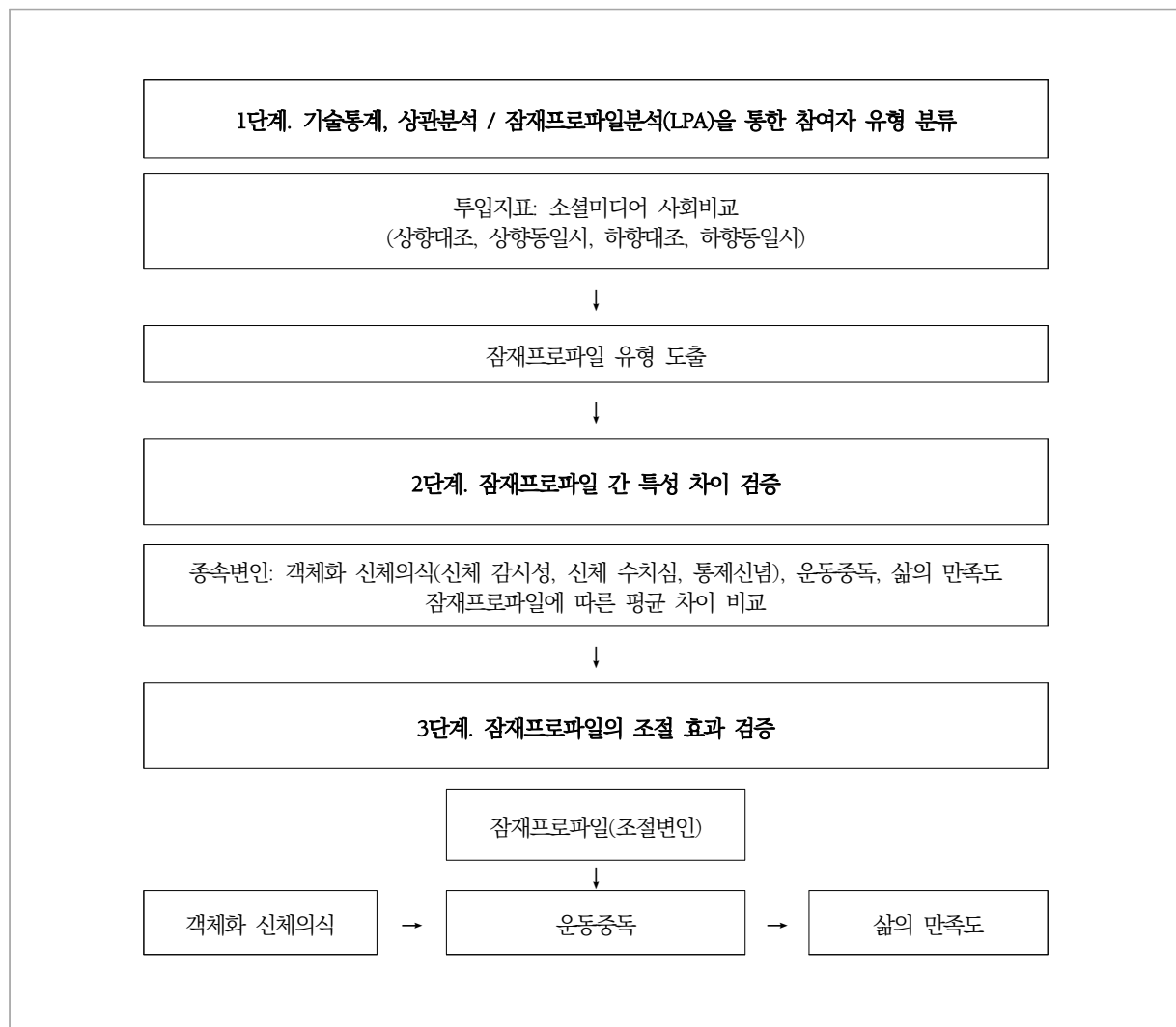
우선, AIC는 모델의 설명력을 고려한 정보 기준이고, saBIC는 샘플 크기를 고려하여 모델의 적합도를 평가하는 지표로 잠재계층의 수를 결정하는 가장 유용한 지표로 간주된다(Nylund et al., 2007). AIC와 saBIC는 값이 낮을수록 더 우수한 모델 적합도를 나타낸다. LMRT와 BLRT는 k개의 클래스 모델이 k-1개의 클래스 모델보다 적합한지를 평가하는 지표로, 유의한 p값이 나타날 경우 더 많은 클래스가 데이터 구조를 보다 정확하게 설명함을 의미한다. entropy는 0에서 1 사이의 값을 가지며, 일반적으로 0.8 이상이면 양호한 분류성능을 나타내는 것으로 평가된다(Muthén, 2004). 이와 같은 적합도 지표를 바탕으로 모델을 비교하여 최적의 프로파일 수를 결정하였으며, 통계적 지표뿐만 아니라 각 프로파일이 개념적으로 명확하고 해석 가능한지 여부를 추가적으로 고려하여 최종 모델을 선정하였다(Muthén, 2006).

최적의 잠재프로파일 모델이 결정된 이후, 프로파일 간 차이를 검증하기 위해 Bolck-Croon-Hagenaars(BCH) 방법을 사용하였다(Asparouhov & Muthén, 2014). BCH 방법은 분류 오류를 보정한 상태에서 잠재프로파일 간 결과변수(distal outcomes)의 평균차이를 추정하는 3단계 접근법이다. 이 방법은 관측지표를 이용하여 잠재프로파일을 추정하고, 개인별 분류확률을 바탕으로 BCH 가중치를 산출한 후, 이러한 가중치를 적용하여 분류의 불확실성을 고려한 상태에서 잠재프로파일 간 결과변수의 평균 차이를 검증하는 절차로 이루어진다. 이를 적용하여 분류된 각 프로파일이 신체 감시성, 신체 수치심, 신체 통제신념, 운동중독, 삶의 만족에서 보이는 평균 차이를 비교 분석하였다. 결과변수의 평균은 변수 간의 비교를 용이하게 하고, 각 프로파일이 전체 평균으로부터 이탈된 정도를 보다 명확하게 확인하기 위해 표준점수 추정평균으로 변환하여 제시하였다. 한편, 분류된 잠재프로파일의 일반적 특성을 확인하기 위해 프로파일 유형별 참여자의 소셜미디어 이용 및 바디프로필 촬영 경험 관련 특성의 빈도와 백분율을 산출하였다.

마지막으로, 분류된 잠재프로파일이 객체화된 신체외의식(신체 감시성, 신체 수치심, 신체 통제신념), 운동중독, 삶의 만족 간의 관계를 조절하는지 여부를 검증하기 위해 McLarnon과 O'Neill(2018)이 제안한 절차를 적용하여

조절 효과 분석을 수행하였다. 이를 위해, 먼저 대상화된 신체 의식의 세 가지 구성 요인이 운동중독에 미치는 영향과, 운동중독이 삶의 만족에 미치는 영향력을 일반적인 회귀 분석(regression analysis)을 통해 평가하였다. 이후, 프로파일별 분석(profile-specific analysis)을 수행하여 각 프로파일에서 해당 관계가 어떻게 달라지는지를 추정하였다. 조절 효과 검증을 위해 Wald χ^2 검정(Wald Chi-Square Test)을 실시하여 프로파일 간 회귀 계수가 동일한지 여부를 통계적으로 확인하였다. Wald χ^2 검정에서 귀무가설은 독립 변수와 종속 변수 간의 관계가 모든 프로파일에서 동일하다는 것이며, p 값이 유의할 경우($p < .05$), 귀무가설을 기각할 수 있다. 이는 잠재프로파일에 따라 독립 변수와 종속 변수 간의 관계가 다르게 나타날 가능성을 의미한다. 이러한 분석을 통해, 소셜미디어 비교경향성 프로파일이 객체화된 신체 의식이 운동중독에 미치는 영향과, 운동중독이 삶의 만족에 미치는 영향을 조절하는지 평가하였다. 분석절차를 정리하면 다음의 [그림 1]과 같다. 본 연구는 인하대학교 기관생명윤리위원회를 통해 연구 승인 절차를 거친 후 진행되었다(IRB No. 230215-1A).

그림 1. 연구의 분석 절차



III. 연구 결과

1. 기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요변인 간 상관분석 및 기술통계 결과는 <표 2>에 제시하였다. 왜도와 첨도가 각각 3과 10을 넘지 않아 정규성 가정을 충족(Tabri, 2012)한 것으로 나타났다. 소셜미디어 사회비교의 하위요인 간 상관분석 결과를 살펴보면, 상향동일시는 하향대조와 정적 상관을($r=0.33$, $p<0.01$), 상향대조는 하향동일시와 정적 상관을($r=0.64$, $p<0.01$) 보였다. 상향대조와 하향동일시는 신체 수치심, 운동중독과 각각 유의한 정적 상관을 보였고, 통제신념과는 부적 상관을 나타냈다. 특히, 상향대조 성향이 강할수록 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 나타났다($r=-0.32$, $p<0.01$). 상향동일시와 하향대조는 삶의 만족도와 정적 상관을 보였고, 하향대조는 운동중독($r=0.26$, $p<0.01$)과 정적 상관을 보였다.

표 2. 주요 변인 간 상관분석 및 기술 통계

(n=221)

	1-1	1-2	1-3	1-4	2	3	4	5	6
1-1. 상향대조	1								
1-2. 상향동일시	-.02	1							
1-3. 하향대조	-.13	.33**	1						
1-4. 하향동일시	.64**	-.06	.14*	1					
2. 신체 감시성	.33	.84	-.04	-.63	1				
3. 신체 수치심	.33***	-.04	.04	.44***	.27***	1			
4. 통제신념	-.51***	.39	-.10	-.59***	.22***	-.17*	1		
5. 운동중독	.13*	.02	.26***	.27***	-.06	.34***	-.13	1	
6. 삶의 만족도	-.32***	.17*	.39***	-.12	-.24***	-.12	.00	.38***	1
평균	2.49	3.44	3.30	2.55	3.20	3.06	3.38	3.19	4.46
표준편차	1.05	.88	.83	1.06	.65	.67	.63	.61	1.17
왜도	.01	-.56	-.26	.06	-.28	-.33	.30	-.25	-.11
첨도	-1.29	.28	.20	-1.07	.29	.22	-.29	.23	-.27

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$.

2. 잠재프로파일 분석

가. 잠재프로파일 수 결정

사회비교 경향에 따른 잠재프로파일의 수를 분류하기 위하여 프로파일의 수를 1개씩 늘려가며 정보지수, 분류의 질, 모형비교 검증 결과를 확인한 결과를 <표 3>에 제시하였다. 가장 적합한 잠재프로파일의 수를 결정하기 위해 <표 3>에 제시한 통계적 지표들을 종합적으로 고려하였다. 정보지수는 프로파일의 수가 증가할수록 값이 작아지는 결과를 보였고, 분류의 질은 3집단에서 가장 높았으며 4집단보다는 5집단의 값이 더 높게 나타났다.

한편, LMR-LRT와 BLRT는 3집단 모형에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 5집단의 경우, 정보지수가 가장 낮았으나 집단에 속한 사례수가 전체 표본의 7% 이하로 나타났고, 이는 소규모 집단으로 인한 통계적 신뢰도의 저하로 해석상의 어려움이 발생할 가능성이 높을 것으로 판단되었다(Nylund et al., 2007). 결과적으로 이러한 통계적 지표를 종합적으로 고려하였을 때, 3집단 모형이 가장 우수한 것으로 판단되어 최종 모형으로 선택하였다. 3집단 모형은 각 잠재프로파일 간의 구분이 명확하게 이루어졌으며, 각 프로파일이 고유한 특성을 지닌 것으로 확인되었다. 해당 모형은 통계적으로 적합성이 높고 해석 가능성이 뛰어난 것으로 판단되었으며, 이는 모델 선택의 적절성을 뒷받침하는 결과라 할 수 있다(Muthén, 2006).

표 3. 잠재집단분석 모형 적합도 지수

모형	정보지수			분류질	모형비교		최소집단 사례 비율(%)
	AIC	BIC	saBIC		LMR-LRT	BLRT	
2-profiles	2283.71	2327.88	2286.68	.874	$p<.001$	$p<.001$	102명 (46.6%)
3-profiles	2229.57	2290.74	2233.69	.895	$p<.05$	$p<.001$	19명 (8.60%)
4-profiles	2197.40	2275.55	2202.67	.833	.313	$p<.001$	17명 (7.69%)
5-profiles	2155.82	2250.97	2162.24	.872	.392	$p<.001$	4명 (1.8%)

나. 분류된 잠재프로파일의 특징

소셜미디어 사회비교 경향성을 기준으로 최종적으로 분류된 잠재프로파일의 집단별 특성은 <표 4>와 같다.

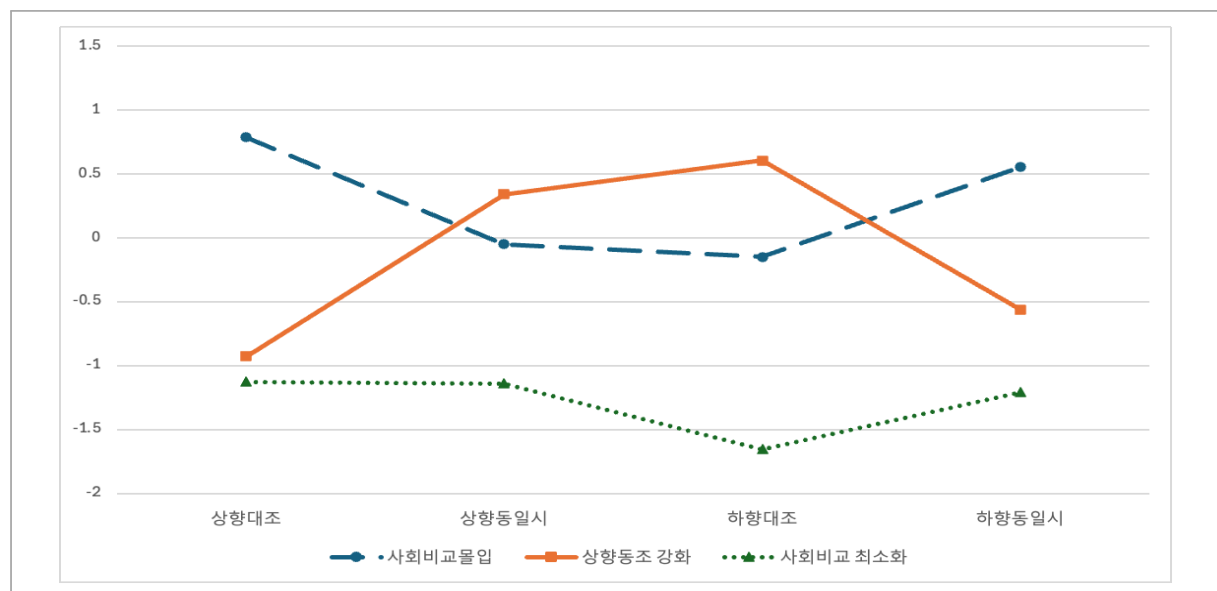
표 4. 잠재프로파일별 사회비교 하위요인들의 표준점수 추정평균과 표준오차

사회비교 경향성	집단 1	집단 2	집단 3
	사회비교 최소화 19명(8.6%)	상향동조 강화 80명(36.2%)	사회비교 몰입 122명(55.2%)
	Estimate (S.E.)		
상향대조	-1.124 (0.124)	-0.928 (0.062)	0.785 (0.063)
상향동일시	-1.140 (0.418)	0.339 (0.127)	-0.050 (0.072)
하향대조	-1.654 (0.205)	0.605 (0.129)	-0.148 (0.069)
하향동일시	-1.207 (0.112)	-0.560 (0.109)	0.554 (0.078)

첫 번째 프로파일은 전체적으로 사회비교 하위요인들의 점수가 -1 표준편차 이하로 감소한 형태로 나타나 본 연구에서는 ‘**사회비교 최소화**’ 집단으로 명명하였다. 해당 집단은 전체 참여자 중 약 8.6%를 차지하여, 가장 드물게 나타나는 유형으로 확인되었다. 두 번째 프로파일은 전체 참여자의 약 36.2%로 상향동일시와 하향대조 사회비교에서는 평균 이상의 점수를, 상향대조와 하향동일시는 평균 이하의 점수를 나타냈다. 상향 동일시는 개인이 자신보다 더 성공적이라고 여겨지는 다른 사람들과 자신을 동일시하는 경향을 의미하고, 하향 대조는 자신보다 열등하다고 여겨지는 다른 사람들과 자신을 비교함으로써 자신을 더욱 우월하게 느끼려는 경향을 의미하므로 해당 프로파일을 ‘**상향동조 강화**’라고 명명하였다. ‘상향동조 강화’는 Smith(2000)의 사회비교모델에 근거하여

명명하였다. 사회비교모델에 따르면 상향 동일시와 하향 대조는 비교의 방향은 다르지만, 모두 자기 개선에 대한 낙관이나 우월감과 같은 긍정적인 자기 관련 정서를 유발한다는 공통점이 있다. 해당 프로파일은 비교의 방향성 자체보다는 두 비교 유형이 공유하는 자기고양적 정서 유발 기능에 주목하여 명명하였다. 마지막으로, 세 번째 프로파일은 전반적으로 4가지 사회비교 유형이 모두 평균 수준에 머무르는 가운데, 상향대조와 하향동일시가 평균 이상으로 나타나, 본 연구에서는 ‘**사회비교 몰입**’ 집단으로 명명하였다. 이 집단은 전체 참여자의 약 55.2%를 차지하였다. 각 프로파일별 특성을 시각화한 결과는 [그림 2]에 제시하였다.

그림 2. 잠재프로파일별 사회비교 하위척도의 프로파일



분류된 잠재프로파일의 특성을 분석한 결과는 <표 5>에 제시하였다. 바디프로필 촬영 시기의 경우, ‘상향동조 강화’와 ‘사회비교 몰입’ 집단은 최근 6개월 이내부터 1년 이내 촬영한 경험이 각각 70% 내외로 유사한 분포를 보였다. 바디프로필 촬영 횟수를 살펴보면, ‘사회비교 최소화’ 집단은 89.5%가 촬영을 1회만 경험한 것으로 나타나 세 집단 중 촬영 반복 경험이 가장 적은 것으로 나타났다. 반면, ‘사회비교 몰입’ 집단은 2회 이상 촬영한 비율이 41.8%로 세 집단 중 가장 높아 상대적으로 바디프로필 촬영을 반복적으로 경험한 양상을 보였다. 다음으로, 과거 비만 진단 경험에서는 세 집단 모두 ‘경험 없음’의 비율이 가장 높았으나, 모든 집단에서 성인, 청소년, 아동 시기 순으로 비만 경험이 있었던 것으로 확인되었다. 인스타그램 하루 소비 시간에서는 ‘사회비교 최소화’ 집단이 ‘30분 미만’(36.8%)과 ‘2시간 이상’(31.6%)에 비교적 고르게 분포하여 양극화된 양상을 보인 반면, ‘상향동조 강화’와 ‘사회비교 몰입’ 집단은 ‘30분 초과~1시간 미만’ 구간에 가장 많이 분포하는 유사한 경향을 나타냈다. 마지막으로, 운동 인증 게시물 업로드 경험의 경우, 세 집단 모두에서 ‘일주일에 1~2번’ 업로드 하는 경우가 가장 높은 응답 비율을 보였다.

표 5. 프로파일 유형별 참여자 특성

항목	범주	사회비교 최소화 (19명, 8.6%)	상향동조 강화 (80명, 36.2%)	사회비교 몰입 (122명, 55.2%)	전체 221명
		빈도 (비율)	빈도 (비율)	빈도 (비율)	빈도 (비율)
바디프로필 촬영 시기	최근 6개월 이내	2 (10.5%)	26 (32.5%)	47 (38.5%)	75 (33.9%)
	6개월 초과~1년 이내	1 (5.3%)	28 (35.0%)	45 (36.9%)	74 (33.5%)
	1년 초과	3 (15.8%)	21(26.2%)	27 (22.1%)	51 (23.1%)
	무응답	13 (68.4%)	5 (6.2%)	3 (2.5%)	21 (9.5%)
바디프로필 촬영 횟수	1번	17 (89.5%)	52 (65.0%)	71 (58.2%)	140 (63.3%)
	2번	1 (5.3%)	23 (28.7%)	37 (30.3%)	61 (27.6%)
	3번	1 (5.3%)	5 (6.2%)	11 (9.0%)	17 (7.7%)
	4번 이상	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (2.5%)	3 (1.4%)
과거 비만 진단 경험	아동 시기	0 (0.0%)	6 (7.5%)	9 (7.4%)	15 (6.8%)
	청소년 시기	3 (15.8%)	15 (18.8%)	26 (21.3%)	44 (19.9%)
	성인 시기	6 (31.6%)	22 (27.5%)	36 (29.5%)	64 (29.0%)
	경험 없음	10 (52.6%)	37 (46.2%)	51 (41.8%)	98 (44.3%)
인스타그램 하루 소비 시간	30분 미만	7 (36.8%)	20 (25.0%)	28 (23.0%)	55 (24.9%)
	30분 초과 1시간 미만	3 (15.8%)	28 (35.0%)	40 (32.8%)	71 (32.1%)
	1시간 초과 2시간 미만	3 (15.8%)	21 (26.2%)	34 (27.9%)	58 (26.2%)
	2시간 이상	6 (31.6%)	11 (13.8%)	20 (16.4%)	37 (16.7%)
인스타그램에 운동 후 인증 게시물 업로드 경험	올린 적 없음	4 (21.1%)	9 (11.2%)	24 (19.7%)	37 (16.7%)
	한 달에 한번	1 (5.3%)	22 (27.5%)	37 (30.3%)	60 (27.1%)
	일주일에 1-2번	8 (42.1%)	36 (45.0%)	43 (35.2%)	87 (39.4%)
	일주일에 3번 이상	6 (31.6%)	13 (16.2%)	18 (14.8%)	37 (16.7%)

다음으로 분류된 잠재프로파일별 신체 감시성, 신체 수치심, 통제신념, 운동중독, 그리고 삶의 만족도의 차이를 살펴본 결과는 <표 6>에 제시하였다. 먼저, 신체 감시성($\chi^2(2)=0.955$, $p<0.05$)과 운동중독($\chi^2(2)=3.787$, $p>0.05$)에는 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 반면, 신체 수치심에서는 ‘사회비교 몰입 집단($M=0.306$)’이 ‘상향동조 강화 집단($M=-0.368$)’보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며($\chi^2(2)=23.235$, $p<0.001$), 통제 신념에서는 ‘사회비교 최소화 집단($M=1.139$)’, ‘상향동조 강화 집단($M=0.381$)’, ‘사회비교 몰입 집단($M=-0.426$)’의 순으로 나타나, 모든 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다($\chi^2(2)=64.594$, $p<0.001$). 삶의 만족도의 전반적인 차이는 유의미하였으며($\chi^2(2)=26.129$, $p<0.001$), 구체적으로 ‘상향동조 강화 집단($M=0.417$)’과 ‘사회비교 최소화 집단($M=0.267$)’이 ‘사회비교 몰입 집단($M=-0.316$)’보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

표 6. 관련 변인에 대한 잠재집단 간 차이분석

변인	사회비교 최소화 19명(8.6%)	상향동조 강화 80명(36.2%)	사회비교 몰입 122명(55.2%)	전체비교	집단비교
	M(SE)				
신체 감시성	-0.269(0.376)	0.083(0.113)	-0.014(0.087)	$\chi^2(2)=0.955, p<0.05$	-
신체 수치심	-0.408(0.399)	-0.368(0.113)	0.306(0.075)	$\chi^2(2)=25.534, p<0.001$	몰입>강화 ($\chi^2(2)=23.235, p<0.001$)
통제신념	1.139(0.234)	0.381(0.102)	-0.426(0.082)	$\chi^2(2)=64.594, p<0.001$	최소화>강화 ($\chi^2(2)=8.402, p<0.01$)

변인	사회비교 최소화 19명(8.6%)	상향동조 강화 80명(36.2%)	사회비교 몰입 122명(55.2%)	전체비교	집단비교
	M(SE)				
					강화>몰입 ($\chi^2(2)=35.674, p<0.001$)
운동중독	-0.288(0.219)	-0.098(0.118)	0.109(0.094)	$\chi^2(2)=3.787, p>0.05$	-
삶의 만족도	0.267(0.267)	0.417(0.120)	-0.316(0.082)	$\chi^2(2)=26.129, p<0.001$	최소화>몰입 ($\chi^2(2)=4.342, p<0.01$) 강화>몰입 ($\chi^2(2)=23.886, p<0.001$)

다. 잠재프로파일 조절 효과 분석

소셜미디어 사회비교경향성을 기준으로 분류된 프로파일이 대상화된 신체 의식(신체 감시성, 신체 수치심, 신체 통제신념)과 운동중독, 그리고 운동중독과 삶의 만족도 간의 관계를 조절하는지 검증하기 위해 Wald χ^2 검정을 실시하였다. 해당 결과는 <표 7>에 제시하였다.

조절 효과 분석 결과, 전체 표본에서 신체 수치심이 증가할수록 운동중독이 증가하는 것으로 나타났다($\beta=.36, p<0.001$). 또한, 운동중독이 증가할수록 삶의 만족도가 미약하게 증가하는 경향이 나타났다($\beta=.02, p<0.001$). 그러나 프로파일별 회귀계수의 차이를 검증한 결과, 신체 감시성($\chi^2(2)=6.71, p<0.05$) 및 신체 수치심($\chi^2(2)=6.47, p<0.05$)과 운동중독의 관계에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 신체 감시성과 신체 수치심이 운동중독과 보이는 관계가 분류된 프로파일에 따라 다르게 나타남을 의미한다. 반면, 신체 통제신념($\chi^2(2)=0.86, p>0.05$)이 운동중독에 미치는 영향과 운동중독이 삶의 만족도에 미치는 영향($\chi^2(2)=0.61, p>0.05$)은 프로파일 간 유의한 차이를 보이지 않았다.

구체적으로 프로파일별 회귀 계수를 살펴보면, 신체 감시성은 ‘사회비교 최소화 집단’($\beta=-0.23, p<0.05$)과 ‘사회비교 몰입 집단’($\beta=-0.50, p<0.05$)에서 운동중독과 유의한 부적관계를 보였으며, ‘상향동조 강화 집단’에서는 유의한 관계가 나타나지 않았다. 이는 사회비교를 최소화하거나 몰입하는 집단에서 신체 감시성이 높을수록 운동중독 수준이 낮아지는 경향이 있음을 의미한다. 또한, 신체 수치심은 ‘사회비교 최소화 집단’($\beta=0.45, p<0.001$)과 ‘상향동조 강화 집단’($\beta=0.34, p<0.001$)에서 운동중독과 유의한 정적 관계를 보였으나, ‘사회비교 몰입 집단’에서는 유의하게 나타나지 않았다. 반면, 신체 통제신념은 모든 프로파일에서 운동중독과 유의한 관계를 보이지 않았으며, 프로파일 간 차이도 통계적으로 유의하지 않았다.

표 7. 잠재집단 간 회귀계수의 차이

	전체 (β)	사회비교 최소화 집단 (β)	상향동조 강화 집단 (β)	사회비교 몰입 집단 (β)	Wald's χ^2
종속변인: 운동중독					
신체 감시성	-0.016	-0.023*	0.07	-0.50*	6.71*
신체 수치심	0.36***	0.45***	0.34***	0.29	6.47*
통제신념	-0.03	-0.06	0.03	0.12	0.86
종속변인: 삶의 만족도					
운동중독	0.02***	0.38***	0.11**	0.12	0.61

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$.

IV. 논의 및 제한점

본 연구의 주요 결과를 통계적 유의성을 중심으로 정리하면 다음과 같다. 첫째, 소셜미디어 사회비교 양상(상향 동일시, 상향 대조, 하향 동일시, 하향 대조)에 대한 잠재프로파일분석 결과, 참여자는 ① 사회비교 최소화, ② 상향동조 강화, ③ 사회비교 몰입의 3개 프로파일로 분류되었다. 둘째, 분류된 프로파일 간 특성 차이를 검증한 결과, 신체 수치심, 신체 통제신념, 삶의 만족도에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나, 신체 감시성과 운동중독 수준에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 셋째, 잠재프로파일의 조절 효과를 검증한 결과, 신체 감시성($\chi^2=6.71$, $p<.05$) 및 신체 수치심($\chi^2=6.47$, $p<.05$)이 운동중독에 미치는 영향은 프로파일에 따라 유의하게 달랐으나, 신체 통제신념이 운동중독에 미치는 영향($\chi^2=0.86$, $p>.05$) 및 운동중독이 삶의 만족도에 미치는 영향($\chi^2=0.61$, $p>.05$)은 프로파일 간 유의한 차이를 보이지 않았다.

각 집단의 특성을 살펴보면 사회비교 최소화 집단은 전체적으로 사회비교 점수가 낮고, 신체 수치심이 낮은 특징을 보였다. 이는 사회비교를 덜 경험하는 개인일수록 자신의 신체 이미지에 대한 부정적 인식이 낮아짐을 시사한다(유숙경, 신규리, 2021; Fardouly et al., 2015). 반면, 사회비교 몰입 집단은 모든 사회비교 방식에서 높은 점수를 보였으며, 특히 신체 수치심이 가장 높은 집단으로 나타났다. 다만, 신체 감시성과 운동중독 수준은 집단 간 유의한 차이를 보이지 않았다. 사회비교 몰입 집단의 운동중독 평균 점수가 다소 높게 나타나기는 했으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었으므로 해석에 신중을 기할 필요가 있다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용한 운동중독 척도의 신뢰도가 상대적으로 낮게 나타난 점(Cronbach's $\alpha=.665$), 사회비교 몰입 집단의 표본 크기가 19명(8.6%)으로 다소 작아 통계적 검정력이 제한되었기 때문일 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 신뢰도 높은 측정도구와 충분한 표본 크기를 확보해야 할 것이다. 상향동조 강화 집단의 경우, 상향 동일시 점수가 높고, 하향 대조 점수도 높은 특징을 보였다. 이들은 자신보다 신체적으로 뛰어난 사람을 동일시하면서도 동시에 자신보다 열등한 신체를 가진 사람과 비교하며 상대적으로 긍정적인 자아 개념을 형성하는 경향이 있다. 이 집단은 사회비교 몰입 집단에 비해 신체 수치심이 낮고 운동중독 수준도 다소 낮은 것으로 나타났다.

본 연구에서 확인된 상향동조 강화 집단은 상향동일시와 하향대조가 동시에 높은 특징을 보였는데, 이는 이상적인 신체를 추구하면서도 자신의 성취를 긍정적으로 평가하는 자기고양적 사회비교 전략을 사용하는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 사회비교의 빈도보다 사회비교를 어떻게 해석하고 활용하는지에 따라 심리적 결과가 달라질 수 있다는 선행연구(이상의, 이숙정, 2019; Pinkus et al., 2008; Smith, 2000) 결과와 일치한다. 특히 상향동조를 자기 발전을 위한 동기 부여의 수단으로 활용하는 적응적 사회비교의 가능성을 시사한다. 한편으로 상향동조가 단기적으로는 운동 동기를 부여하고 삶의 만족도를 높일 수 있으나 장기적으로는 이상적인 신체라는 외적 기준에 자아존중감을 의존하게 만들 수 있으므로 이들이 지속 가능한 적응을 하고 있는지 확인할 필요가 있다.

잠재프로파일 집단별 대상화된 신체의식이 운동중독에 미치는 영향을 살펴본 결과, 사회비교 최소화 집단과 사회비교 몰입 집단 모두 자신의 신체를 감시하는 신체감시 성향이 높을수록 오히려 운동중독 수준이 낮아지는 경향이 나타났다. 타인과의 비교 성향이 낮은 집단에서의 신체 감시성은 외모에 대한 강박보다는 건강 상태를 객관적으로 점검하는 자기 모니터링으로 작용할 가능성이 있다(유숙경, 신규리, 2021). 다시 말해 자신의 신체를 감시하되, 타인의 시선에 쫓기지 않으므로 과도한 운동중독으로 빠지지 않고 적절한 선에서 운동량을 통제하는 자기조절 능력을 발휘하는 것으로 해석할 수 있다.

신체 수치심은 사회비교 최소화 집단과 상향동조 강화 집단에서 운동중독을 유의하게 증가시켰으나, 사회비교 몰입 집단에서는 유의한 영향이 없었다. 이는 더 나은 타인과 비교하며 동조하려는 집단은 신체 수치심을 느낄 때 이상적인 신체 기준에 도달하여 수치심을 회피하고 자아존중감을 방어하려 하고, 강박적인 운동 참여, 즉

운동중독으로 이어질 수 있음을 시사한다. 더불어 타인과의 비교는 적더라도 개인이 설정한 내적 기준에 미치지 못할 때 수치심을 느끼면 이를 극복하기 위해 운동에 몰두하는 것으로 해석할 수 있다(Ryan & Deci, 2000; Edmunds et al., 2006). 그러나 사회비교에 완전히 몰입된 집단은 이미 비현실적으로 높은 소셜미디어 상의 기준에 자신을 지속적으로 노출하고 있으므로 이들은 신체 수치심이 커지더라도 '운동을 통해서'는 저 기준에 도달할 수 없다는 생각으로 이어져 신체 수치심이 운동중독으로 이어지지 않고, 다른 형태의 행동으로 나타났을 가능성이 있는 것으로 보인다. 이러한 결과는 현장에서 신체 수치심을 호소하는 참여자를 상담할 때, 그들이 추구하는 기준이 실현 가능한 수준인지 혹은 비현실적인 비교 대상에 매몰되어 있는지를 구분하여 인지적 재구성과 같은 개입이 필요함을 보여준다.

마지막으로 운동중독과 삶의 만족도 간의 관계를 살펴보면, 프로파일별 회귀계수는 사회비교 최소화 집단($\beta = .38, p < .001$)과 상향동조 강화 집단($\beta = .11, p < .01$)에서는 통계적으로 유의하였으나 사회비교 몰입 집단($\beta = .12, p > .05$)에서는 유의하지 않았다. 다만, Wald χ^2 검정 결과는 통계적으로 유의하지 않았으므로($\chi^2(2) = 0.61, p > .05$), 세 집단 간 운동중독-삶의 만족도 경로가 다르다고 확정하기는 어렵다. 일반적으로 중독은 삶의 만족도를 저해하는 부정적 요인으로 여겨지지만, 바디프로필 준비 과정이라는 특수한 맥락에서는 강박적인 수준의 운동이 병리적인 문제라기보다 뚜렷한 목표 달성을 위한 몰입으로 작용했을 가능성이 있는 것으로 보인다. 스스로 설정한 목표를 향해 신체를 통제하고 변화를 확인하는 과정에서 높은 자기효능감과 성취감을 경험했을 수 있으며, 이것이 일시적으로 삶의 만족도를 높이는 기제로 작용했을 가능성을 배제할 수 없다(노동연, 김태일, 2016; Bandura, 1997).

사회비교 몰입 집단에서 운동중독이 삶의 만족도로 이어지지 않은 경향은, 소셜미디어의 비현실적이고 완벽한 타인의 몸매와 자신의 몸을 끊임없이 비교하는 과정에서 운동이 주는 긍정적 심리 효과가 상쇄되었을 것으로 해석해볼 수 있다(Festinger, 1954). 즉, 운동에 매달리더라도 항상 자신보다 나은 비교 대상을 발견하게 되어 운동으로 얻은 성취감이 상대적 박탈감에 의해 지속적으로 훼손되기 때문에 중독적인 운동이 유의한 삶의 만족도 상승으로 이어지지 못하는 심리 상태에 놓여 있음을 고려해 볼 수 있다. 이는 바디프로필 준비가 심리적 안녕감을 주기 위해서는 타인 중심의 외적 동기보다 개인적 성취 중심의 내적 동기를 강화하는 환경 조성이 필요함을 시사한다. 다만 이러한 해석은 통계적으로 확정된 조절 효과에 근거한 것이 아니므로, 후속 연구에서는 사회비교 몰입 집단의 표본을 더 확보하여 프로파일 간 차이를 재검증할 필요가 있다.

실무적 제언으로, 사회비교 몰입 집단이 소셜미디어 상에서 타인의 신체를 지각하는 방식을 점검하도록 돕는 개입을 고려해볼 수 있다. 구체적으로는 인스타그램 등 이미지 기반 소셜미디어에서 상향 비교를 유발하는 계정을 식별하여 뮤트하거나 신체 중립적 콘텐츠로 피드를 균형있게 구성하도록 안내할 수 있다. 또한 운동 및 식이 기록에 외모 변화 대신 신체 기능의 변화를 기록하게 하는 신체 기능 중심 기록하기, 마음챙김 기반 자기자비 프로그램(Neff & Germer, 2013)의 자기친절, 보편적 인간경험, 마음챙김을 신체 이미지 맥락에 적용하여, 신체를 관찰되는 대상이 아닌 느끼는 주체로 인식하도록 돕는 내용을 촬영 준비 과정에 포함하는 방안 등을 제안할 수 있다.

다만, 이러한 개입이 항상 긍정적으로 작용하지 않을 수 있다는 점도 함께 고려할 필요가 있다. 소셜미디어 상에서 타인의 신체를 지각하는 방식을 점검하고 성찰하게 하는 과정 자체가 참여자로 하여금 자신과 타인의 신체에 더욱 주의를 기울이게 함으로써, 의도와 달리 신체 감시성을 오히려 강화하는 역설적 효과를 낳을 수 있다. 또한 전문가가 참여자의 바디프로필 참여 방식을 교정해야 할 대상으로 접근할 경우, 참여자의 자율성이 침해될 수 있고 평가받는다는 느낌을 받아 개입에 대한 저항으로 이어질 수 있다.

본 연구의 한계점과 후속 연구 제언은 다음과 같다. 첫째, 20-30대 성인을 대상으로 연구를 진행하였으므로, 연령대나 소속 집단의 특성에 따라 바디프로필에 참여하게 되는 동기와 사회비교 양상이 다를 수 있다. 특히

운동 관련 전문직을 제외한 일반인을 대상으로 하였기에, 전문 운동선수나 40대 이상의 중장년층 참여자들에게 본 연구 결과를 일반화할 때는 주의가 필요하다. 아울러 수도권 외 지역이나 소셜미디어 이용률이 낮은 집단 등 다양한 배경을 가진 참여자에 대한 세분화된 정보가 파악된다면 바디프로필 참여 집단에 대한 더욱 폭넓은 이해를 도모할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 데이터를 수집하였으며, 연구참여자의 바디프로필 촬영 경험 여부를 전적으로 자기보고 문항에 의존하여 선별하였다. 자기보고식 측정은 응답자가 사회적 바람직성에 따라 응답을 왜곡하거나 부정확한 기억에 의존할 수 있는 근본적인 한계가 있다(Podsakoff et al., 2003). 익명성이 보장된 온라인 설문의 특성상, 실제 촬영 여부를 증빙할 수 있는 객관적 자료(촬영 영수증, 스튜디오 결과물 등)를 통한 교차 검증을 수행하지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 증빙 자료 제출이 가능한 심층 면접 및 질적 연구를 병행하여 연구대상의 진실성과 데이터의 타당성을 더욱 엄격히 확보할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 자기보고식 척도를 통해 운동중독 수준을 파악하였으나, 주관적으로 인식하는 중독 수준과 실제 병리적인 운동중독 사이에는 차이가 있을 수 있다. 특히 본 연구의 운동중독 신뢰도가 다소 낮게 나타난 점을 고려할 때, 향후 연구에서는 실제 운동 시간, 강도, 신체적 부상 유무 등 보다 객관적인 지표를 활용하거나 실제 중독 증상을 겪고 있는 이들을 대상으로 한 심층적인 질적 연구가 보완될 필요가 있다.

넷째, 최종 선정된 3집단 모형 중 '사회비교 최소화 집단'의 경우 총 19명(8.6%)으로 구성되어 전체 표본에 비해 그 비중이 상당히 작게 나타났다. 통계적 적합도 지수와 해석 가능성을 근거로 해당 모형을 채택하였으나 (Muthén, 2006), 소규모 집단이 포함될 경우 통계적 검정력이 약화되어 집단 간 차이 분석이나 조절 효과 검증 시 유의한 결과를 도출하는 데 제약이 따를 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 대규모 표본을 확보하여 소수 집단의 특성을 보다 안정적으로 규명할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 특정 시점의 상태를 측정하였으나, 바디프로필은 수개월의 준비 기간과 촬영 후의 기간을 포함하는 장기적인 활동이다. 촬영 직전의 고강도 몰입 상태와 촬영 종료 후의 심리적 변화는 매우 다르게 나타날 수 있으며, 본 연구에서 나타난 삶의 만족도 증가는 일시적인 성취감에 기인한 결과일 가능성이 있는 것으로 보인다. 따라서 촬영 전, 과정, 촬영 후의 변화를 추적하는 종단적 모형 검증의 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

임유하는 인하대학교에서 교육학 박사학위를 받았으며, 인하대학교 상담심리대학원 강사와 인하대학교 인권센터 연구원으로 재직 중이다. 관심 분야는 정서역량, AI관계의존이다.

(E-mail: yooha@inha.ac.kr)

임하진은 고려대학교 교육학과 상담전공 박사과정을 수료했으며, 가톨릭대학교 상담심리대학원과 동양미래대학교에서 강사로 활동하고 있다. 주요 연구 관심 분야는 정서조절, 스트레스, 일일 일지 연구이다.

(E-mail: hajin1218@korea.ac.kr)

참고문헌

- 공예은. (2021. 8. 14.). '인생샷' 바디프로필 찍으려다 건강 잃겠네...폭식증에 생리불순도 이데일리. <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01328406629147320&mediaCodeNo=257>
- 김보람. (2021. 8. 25.). 몸 뚱내려다 망치는 몸...바디프로필 부작용 심각. *경향신문*. <https://m.khan.co.kr/life/health/article/202108251640002#c2b>
- 김완석, 박은아, 유연재. (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도 (K-OBCS): 개발과 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 329-349.
- 김홍재. (2021. 8. 31.). 과학으로 본 '바디프로필' 열풍. *The science times*. <https://www.sciencetimes.co.kr/news/%EA%B3%BC%ED%95%99%EC%9C%BC%EB%A1%9C-%EB%B3%B8-%EB%B0%94%EB%94%94-%ED%94%84%EB%A1%9C%ED%95%84-%EC%97%B4%ED%92%8D/>
- 노동연, 김태일. (2016). 생활체육 참여자의 운동중독이 여가만족과 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 25(3), 831-840.
- 박영규, 송용수, 신성만. (2020). 운동 중독 검사(EAI) 및 운동 의존 척도(EDS-R) 국내 타당화 연구. *재활심리연구*, 27(2), 35-51. <https://doi.org/10.35734/karp.2020.27.2.003>
- 박원희, 하현중. (2021. 7. 13.). "몸 속은 다 망가져 있어요" 쏟아지는 부작용 후기 건강해 보이는 바디 프로필의 실체. *스브스뉴스*. https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1006390576&plink=SEARCH&cooper=SBSNEWSSEARCH&plink=COPYPASTE&cooper=SBSNEWSSEND<https://www.youtube.com/watch?v=4gxRjDEE2HQ>
- 손송이. (2024). 인스타그램에서의 바디프로필 문화와 여성 신체의 성적 대상화. *미디어, 젠더 & 문화*, 39(1), 283-330. <https://doi.org/10.38196/mgc.2024.03.39.1.283>
- 안산능. (2006). 자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계 [석사학위논문, 연세대학교 대학원]. https://dcollection.yonsei.ac.kr/public_resource/pdf/000000119262_20260330150225
- 양선희. (2023). 미디어가 재현하는 '바디프로필' 권하는 사회: MZ 세대를 중심으로. *한국소통학보*, 22(2), 7-36.
- 유숙경, 신규리. (2021). 대학생의 인스타그램 이용행동과 신체 감시성, 신체 수치심 및 자아존중감의 관계. *한국여성체육학회지*, 35(4), 1-16.
- 이상미, 이숙정. (2019). 소셜미디어 이용이 청소년의 신체상에 미치는 영향: 외모 대화, 마른 몸매의 내면화, 외모 상향 비교, 신체 불만족 간의 관계를 중심으로. *커뮤니케이션학 연구*, 27(1), 57-84. <https://doi.org/10.23875/kca.27.1.3>
- 이성준, 이효성. (2016). SNS에서의 개인의 사회비교 경험 유형 및 사회비교 지향성과 삶의 만족도와의 관계에 관한 고찰. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(12), 574-590. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.574>
- 이승연, 이나영. (2024). 포스트페미니스트 몸 문화와 바디프로필의 젠더화된 의미: 20-30대 여성들의 바디프로필 촬영 경험을 중심으로. *미디어, 젠더 & 문화*, 39(2), 5-48. <https://doi.org/10.38196/mgc.2024.06.39.2.5>
- 전소정, 성용준, 양은주. (2018). 소셜미디어 이용행동과 여성의 신체상의 관계: 자기대상화 이론을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 23(1), 69-89. <https://doi.org/10.18205/kpa.2018.23.1.004>
- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332. <https://doi.org/10.1007/BF02294359>
- Arminger, G., Stein, P., & Wittenberg, J. (1999). Mixtures of conditional mean-and covariance-structure models. *Psychometrika*, 64(4), 475-494. <https://doi.org/10.1007/BF02294568>
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2014). Auxiliary variables in mixture modeling: Three-step approaches using M plus. *Structural equation modeling: A multidisciplinary Journal*, 21(3), 329-341. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.915181>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Batenburg, A., & Das, E. (2015). Virtual support communities and psychological well-being: The role of optimistic and

- pessimistic social comparison strategies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(6), 585-600. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12131>
- Boyce, J. A., Kuijer, R. G., & Gleaves, D. H. (2013). Positive fantasies or negative contrasts: the effect of media body ideals on restrained eaters' mood, weight satisfaction, and food intake. *Body image*, 10(4), 535-543. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.002>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological bulletin*, 119(1), 51. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of applied social psychology*, 36(9), 2240-2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- 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>
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex roles*, 58(9), 649-657. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9379-x>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of eating disorders*, 50(1), 76-79. <https://doi.org/10.1002/eat.2255>
- Laursen, B. P., & Hoff, E. (2006). Person-centered and variable-centered approaches to longitudinal data. *Merrill-Palmer quarterly*, 52(3), 377-389. <https://doi.org/10.1353/mpq.2006.0029>
- Lo, Y., Mendell, N. R., & Rubin, D. B. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika*, 88(3), 767-778. <https://doi.org/10.1093/biomet/88.3.767>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- McLachlan, G. J., & Peel, D. (2000). *Finite mixture models*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0471721182>
- McLarnon, M. J., & O'Neill, T. A. (2018). Extensions of auxiliary variable approaches for the investigation of mediation, moderation, and conditional effects in mixture models. *Organizational Research Methods*, 21(4), 955-982. <https://doi.org/10.1177/1094428118770731>

- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
- Muthén, B. (2004). Latent variable analysis. *The Sage handbook of quantitative methodology for the social sciences*, 345(368), 106-109. <https://doi.org/10.4135/9781412986311>
- Muthén, B. (2006). The potential of growth mixture modelling. *Infant and Child Development*, 15(6), 623. <https://doi.org/10.1002/icd.482>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study. *Structural equation modeling: A multidisciplinary Journal*, 14(4), 535-569. <https://doi.org/10.1080/10705510701575396>
- Pinkus, R. T., Lockwood, P., Schimmack, U., & Fournier, M. A. (2008). For better and for worse: Everyday social comparisons between romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.5.1180>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of applied psychology*, 88(5), 879. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Schwarz, G. (1978). Estimating the dimension of a model. *The annals of statistics*, 6(2), 461-464. <https://doi.org/10.1214/aos/1176344136>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women: Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, 44(3), 377-392. <https://doi.org/10.1177/0361684320920826>
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173-200). Kluwer Academic/Plenum. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_10
- Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193-202. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199603\)19:2<193::AID-EAT10>3.0.CO;2-W](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199603)19:2<193::AID-EAT10>3.0.CO;2-W)
- Sumter, S. R., Cingel, D. P., & Antonis, D. (2018). "To be able to change, you have to take risks# fitspo": Exploring correlates of fitspirational social media use among young women. *Telematics and Informatics*, 35(5), 1166-1175. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.01.013>
- Tabri, N., & Elliott, C. M. (2012). Principles and practice of structural equation modeling. *Canadian Graduate Journal of Sociology and Criminology*, 1(1), 59-60. <https://doi.org/10.15353/cgjsc.v1i1.3787>
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body image*, 27, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight

- loss. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 251-256. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.005>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and individual differences*, 86, 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34(4), 274-283. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.07.004>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch IV, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of adult development*, 13(1), 36-44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>

Latent Profile Classification of Body Profile Participants Based on Social Media Social Comparison Patterns

Lim, Yoocha¹ | Lim, Hajin^{2*}

¹ Inha University

² Korea University

* Corresponding author:
Lim, Hajin
(hajin1218@korea.ac.kr)

Abstract

This study employed latent profile analysis (LPA) to classify body profile participants based on their patterns of social comparison on social media and to examine the psychological and behavioral characteristics of each profile. Data were collected from 221 individuals in their 20s and 30s with prior experience in body profile photoshoots, measuring social comparison, objectified body consciousness, exercise addiction, and life satisfaction. The analysis identified three distinct latent groups: (1) the 'Social Comparison Minimization' group, characterized by low levels of social comparison, body surveillance, and body shame; (2) the 'Social Comparison Immersion' group, showing high levels across all dimensions of social comparison; and (3) the 'Enhanced Upward Assimilation' group, exhibiting high levels of both upward identification and downward contrast. Analyses examining latent profile membership as a moderator revealed that for both the "minimization" and "immersion" groups, higher levels of body surveillance were associated with lower levels of exercise addiction. In contrast, body shame significantly increased exercise addiction in the "minimization" and "upward assimilation" groups, while no significant association was found in the "immersion" group. These findings suggest that understanding and supporting body profile participants requires an approach that comprehensively considers individual differences in social comparison patterns on social media.

Keywords: Body Profile, Social Comparison, Exercise Dependence, Social Media