

아동의 미디어 이용 시간과 삶의 만족도의 관계 : 신체적 자아상과 자아탄력성의 조절된 매개효과

The Association between Media Usage Time and Life Satisfaction of Children : A Moderated Mediation Effect of Body Self-Image and Ego-Resilience

최혜선*

원광대학교 가족아동복지학과 조교수, 아동청소년연구센터 소장

Choi, Hyesun*

Department of Family and Child Welfare, Wonkwang University
Center for Child and Youth

Abstract

This study investigated how children's media usage time affects their life satisfaction through body self-image, while also examining whether this relationship is influenced by children's ego-resilience. The study included data from 1,372 children(702 boys and 670 girls) participating in the 12th wave of the Panel Study on Korean Children of Korea (2019). Descriptive statistical analysis and correlation analysis were conducted by using SPSS 26.0. Additionally, the PROCESS Macro 4.0 software was utilized to examine the moderated mediating effect of body self-image and ego-resilience. The findings revealed that children's media usage time indirectly influenced their life satisfaction through body self-image. Furthermore, children's body self-image served as a mediator between their media usage time and life satisfaction. Moreover, children's ego-resilience was found to moderate the relationship between their body self-image and life satisfaction. Finally, children's ego-resilience was seen to moderate the mediating effect of body self-image in the relationship between their media usage time and life satisfaction. These results suggest that a high level of ego-resilience in children weakens the negative effects of media usage time on life satisfaction by reducing body image concerns. The study emphasizes the importance of promoting positive self-image and ego-resilience in children to enhance their life satisfaction. Accordingly, it is crucial to develop programs that recognize and support positive self-image.

Keywords: Media usage time, Life satisfaction, Body self-image, Ego-resilience

I. 서론

삶의 만족도는 다양한 삶의 영역에서 자신의 삶에 대해 얼마나 만족스럽다고 생각하는지의 주관적인 평가로, 심리 건강의 긍정적인 지표로 인식된다(Huebner, 2004;

Snyder & McCullough, 2000). 삶의 만족도는 역경을 극복하고 심리적 안녕감을 갖는 데 매우 중요한 영향을 미친다(Myers & Diener, 1995). 아동기는 청소년기를 거쳐 성인기에까지 전생애 발달에 지속적으로 영향을 미치는 중요한 시기로, 아동의 삶의 만족도는 이후의 삶을 예측하는 강력한 지표가 될 수 있다(김선미 외, 2023; 허자연 외,

본 논문은 2023학년도 원광대학교 교비지원에 의해 수행된 연구임.

* Corresponding author: Choi, Hyesun
Tel:82+63-850-6640, Fax:82+63-850-7307
E-mail: hschoi20@wku.ac.kr

© 2024, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

2020). 그러나 우리나라 아동의 삶의 만족도는 낮은 것으로 보고되고 있다. 우리나라 아동·청소년의 삶의 질에 관한 보고서(통계개발원, 2022)에 따르면, 우리나라 아동·청소년의 삶의 만족도는 67%로 OECD 국가 중 하위권인 것으로 나타났다. 학교급에 따라 비교해 보면 2023년 기준 초등학교 7.57점, 중학생 6.94점, 고등학교 6.71점으로 중고등학생에 비하여 초등학생의 삶의 만족도가 높았다. 그러나 주목해야 할 점은 초등학생의 ‘매우 높은 삶의 수준’ 응답 비율이 2018년 56.1%에 반해, 2023년은 39.2%로, 초등학생의 삶의 만족도는 최근 급격히 낮아지고 있다. 앞서 언급한 바와 같이, 아동 후기는 이후의 삶에 영향을 미치는 중요한 시기이며 아동의 삶의 만족도는 미래 우리 사회의 건강을 예측하는 지표가 될 수 있다(천희영 외, 2014). 또한 삶에 대한 만족도는 삶의 객관적인 환경이나 지표보다는 자신과 세상에 대해 어떻게 생각하는지의 개인의 주관적인 인식을 바탕으로 개인의 내적인 요인의 영향을 크게 받는 것으로 알려져 있다(이난, 2019; Diener & Lucas, 1999). 따라서 아동의 삶의 만족도가 낮아지는 현 시점에서 아동의 낮은 삶의 만족도를 초래하는 영향요인에 대해 아동의 내적인 요인을 중심으로 면밀히 탐색할 필요가 있다.

아동의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 최근 증가하고 있는 아동의 미디어 이용을 주목해 보고자 한다. 2021년 인터넷이용실태조사(한국지능정보사회진흥원, 2022)에 따르면, 10대의 99.0%, 3~9세의 86.5%가 모바일 인터넷이용자이며 10대의 98.8%, 3~9세의 85.4%가 스마트폰을 이용하는 것으로 나타났다. 하루에 1회 이상 인터넷을 이용한다는 빈도가 3~9세 86.2%, 10대는 98.8%로 아동 대다수가 하루에 1회 이상 인터넷을 하는 것으로 나타났다. 2021년에 인터넷·스마트폰 이용습관을 조사한 연구결과에서 고등학생과 중학생은 스마트폰 과의존이 감소한 반면, 초등학교 4학년의 인터넷과 스마트폰 과의존군은 최근 꾸준히 증가하고 있는 것으로 나타났다(여성가족부, 2021). 인터넷과 스마트폰 과의존군이 증가한다는 것은 기본적으로 미디어 이용시간이 긴 것과 관련있으며, 그만큼 초등학교 고학년이 과도하게 미디어를 이용할 가능성이 있어 이에 대한 검토가 요구된다. 선행연구들은 전자기기 사용 등의 미디어 이용이 개인의 심리상태나 정서 등에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 스마트폰 등 전자기기를 하루 3시간 이상 사용하는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 자살 충동이 높았고, 청소년들의 심리적 웰빙이 최근 급격히 감소하는 것을 스마트폰 사

용시간 증가를 원인으로 보기도 하였다(Twenge et al., 2018). 적절한 수준으로 미디어를 이용하면 일상생활의 스트레스를 해소하고 활력을 유발시킬 수 있지만, 미디어를 과도하게 많이 이용하면 일상생활의 시간확보가 어려워지고 장애를 유발하거나 자기조절력을 상실하게 되면서 삶의 만족도가 감소하게 되는 것이다(Blachnio et al., 2019). 국내 연구에서도 미디어 이용을 많이 할수록 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다(강혜성, 기쁘다, 2021; 이지영, 박혜정, 2013). 아동을 대상으로 한 연구들도 수행되면서 아동의 매체 이용이 과도하면 아동의 생활 전반의 만족도에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 아동의 미디어 중독 수준에 따른 삶의 만족도를 살펴본 연구결과, 일반군 아동이 미디어 과의존 위험군 아동에 비해 더 높은 삶의 만족도를 보였다(김춘경, 조민규, 2023). 한편, 초등학생의 매체 이용이 삶의 만족도에 영향을 미치지 않는다는 연구(김귀석, 2020)도 보고되었다. 이러한 상이한 연구결과는 연구방법의 차이에 기인하였을 가능성이 있는데, 김귀석(2020)의 연구는 일반 아동들의 매체 이용 정도를 측정만 한 반면, 삶의 만족도에 영향을 미친다고 보고한 선행연구(김춘경, 조민규, 2023)는 미디어 과의존이나 중독 수준을 분류하여 측정하였다. 아동의 미디어 이용이 포편화된 상황에서 일반적인 미디어 이용시간과 삶의 만족도 간의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

한편, 미디어 이용과 삶의 만족도 간의 관계를 살펴보는 과정에서 어떠한 요인이 작용하는지 그 과정에 초점을 둔 연구들(강혜성, 기쁘다, 2021; 고흥석, 2019; 최혜진, 최혜진, 2018)이 진행되고 있다. 미디어 이용량 자체가 삶의 만족도에 영향을 미치는 독립적인 요인이기보다는 미디어 이용량이 조절변인이나 매개변인들을 통해 삶의 만족도에 미치는 영향을 분석하는 연구가 진행되어야 함이 강조되면서(고흥석, 2019), 스마트폰이나 인터넷을 과도하게 사용하면 개인의 정서나 인지에 영향을 미쳐 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친다고 보고되고 있다(강혜성, 기쁘다, 2021; 전해원, 김선애, 2013; Cerutti et al., 2016). 특히 그 중에서도 신체적 자아상에 주목해 보고자 한다. 미디어는 외모에 초점을 두어 외모를 가꾸는 행동들을 강조하는 측면이 있기 때문에 미디어 이용 시간이 길수록 미디어에서 노출되는 신체적인 내용들로 인해 아동들은 외모에 관심을 갖게 되면서 자신의 신체적 자아상을 형성하는데 영향을 받게 된다(이지영, 박혜정, 2013). 실제로 선행연구들은 미디어 기기를 과도하게 사용하면 자신의 신체적 자아상을 부정적으로 인식할 가능성이 높아짐을 보

고하였다(Aubrey et al., 2020; Ferguson et al., 2014). 미디어가 외모와 관련하여 영향을 미치는 것은 두 가지 측면에서 설명할 수 있다. 첫 번째는 외모에 대한 사회적 이상향을 내면화하게 하며, 두 번째는 외모에 기반하여 사회적 비교를 하게 되는 것이다(Saiphoo & Vahedi, 2019). SNS 등의 미디어를 이용하게 되면 타인과 비교와 상대적 박탈감 등이 삶의 만족도에 영향을 미친다고 보고하였다(송인덕, 2016). 온라인에서는 사회적으로 이상적이라고 인식되는 외모의 사진과 영상들이 제공되기 때문에 그 기준을 내면화하게 되면서 자신의 신체에 대한 심리적 압박을 통해 신체자존감을 낮춰 불만족으로 연결된다고 할 수 있다(김경보, 2020; Rodgers & Melioli, 2016; Shafie et al., 2012). 사회적 미의 기준과 자신의 신체에 대한 지각에서 차이가 크면, 자신의 신체에 불만족을 경험하며 궁극적으로 주관적인 삶의 질에까지 영향을 미치게 된다(이지영, 박혜정, 2013; Levin & Smolak, 2013). 이러한 영향은 타인과 비교를 통해 오히려 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치기도 한다. 자신보다 나은 주변 사람에 대해 박탈감이 아닌, 오히려 자신도 그 사람처럼 평가하면서 실제보다 자신의 상황을 긍정적으로 인식하며 자신의 삶의 만족도를 높이게 된다는 것이다(고홍석, 2019). 이처럼 개인의 사회적 관계망에 존재하는 사람들의 모습들이 자신의 자아상이나 이미지를 확인하는 수단으로 활용될 수 있고, 자신보다 나은 사람들과의 상호작용은 자신의 이미지를 보완해주는 기능을 통해 긍정적인 자원으로 활용될 수 있다(송인덕, 2016). 이에, 미디어 이용이 신체적 자아상에 긍정적인 영향을 미치는지 혹은 부정적인 영향을 미치는지에 대한 탐색이 요구된다.

자신의 신체에 대한 인식에 관한 연구들(김경보, 2020; 김은하, 정채영, 2016; 이지영, 박혜정, 2013)은 대부분 대학생이나 여학생을 대상으로 진행되어 왔다. 최근에는 아동을 대상으로 미디어 이용과 신체적 자아상 간의 관계를 살펴보는 연구들도 보고되고 있다. 앞서 언급한 바와 같이 초등학교 고학년 시기는 자아정체성을 형성하는 동시에 2차 성징이 시작되면서 변화된 자신의 신체와 타인에게 보여지는 자신의 모습에 관심을 갖기 시작하는 시기이다(이혜란, 김내영, 정익중, 2023). 아동을 대상으로 한 연구들은 미디어 노출이 많을수록 아동들이 부정적인 신체 자아상을 형성한다고 밝혔다(강지윤 외, 2022; 황해랑, 2023). 미디어에서 강조하는 특정 외모를 이상화하거나 잘못된 미의 기준을 답습하였을 가능성이 큰 것으로 해석된다(김은경, 2023). 또한 초등학교생들도 부정적인 신체자아상이

삶의 만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(조혜정, 2022). 부정적인 신체 자아상을 가진 아동은 자신을 객관적으로 인식하기보다는 주관적인 신체 자아상에 따라 자신을 불행하게 느껴 불안정한 사회 적응이나 위축으로 인해 부정적인 삶의 만족도를 갖게 만든다(조혜정, 2022; 한준상 외, 2000; Moretti & Higgins, 1990). 반면에 긍정적인 신체 자아상을 갖게 되면 자신에 대해 긍정적으로 인식하게 되면서 삶의 만족도가 높아지는 것이다. 최근 아동의 미디어 이용이 증가하고 있으며, 예전보다 빠른 2차 성장으로 신체의 변화를 겪으며 자신의 신체에 대해 인식하기 시작하는 아동들이 자신의 신체적 변화와 성장에 대해 바람직한 자아상을 형성할 수 있도록 지원해 주는 것이 필요하다. 또한 온라인 영상 시청시간이 많은 초등학교 6학년 아동은 부정적인 신체적 자아상을 갖게 되고, 결국 낮은 행복감으로 이어짐을 밝힌 연구(이수현, 2023)도 보고되었다. 이러한 선행연구를 토대로 아동의 미디어 이용과 신체적 자아상, 삶의 만족도 간의 관계를 예측해 볼 수 있다. 이에, 본 연구에서는 아동을 대상으로 일상적이고 빈번하게 접하는 미디어 이용이 신체 자아상을 통해 삶의 만족도에 영향을 주는지, 그 매커니즘의 작동방식을 중점적으로 살펴보고자 한다.

한편, 신체적 자아상이 삶의 만족도에 미치는 영향을 조절할 수 있는 요인으로 아동의 자아탄력성을 고려해 볼 수 있다. 자아탄력성은 스트레스적인 환경이나 상황, 어려움을 잘 극복하여 어려운 상황에 적응하는 태도와 능력으로 정의된다(Klohn, 1996). 이러한 자아탄력성은 개인의 심리적 안녕을 유지하게 하고 자신의 삶에 긍정적인 태도를 갖게 하는 개인의 내적 자원이 된다(신혜영, 2023; 허자연 외, 2020; Block & Kermen, 1996). 이러한 자아탄력성은 개인이 처한 상황이나 어려움을 완화시킬 수 있는 특성으로, 자아가 탄력적일수록 어려움과 고난에 대응하여 자신이 처한 상황을 유연하게 이겨내어 삶의 만족도를 높일 수 있다(김영희, 고태순, 2016; 전혜경, 2016). 아동의 자아탄력성은 삶의 만족도에 영향을 미치며(이은경 외, 2016), 선행연구들(김수정, 정선옥, 2021; 신혜영, 2023; 이난, 2019)에 따르면 자신의 정서적 상태가 개인의 삶의 만족도나 행복에 미치는 영향을 자아탄력성이 조절하는 것으로 보고하였다. 자아탄력성이 높은 청소년은 긍정적인 정서를 많이 경험하며 삶에 대해 긍정적인 태도를 지니고 것으로 밝혔다(김경민, 2010; 송현심, 성승연, 2015; 최인숙, 2012). 자신이 처한 상황에 대해 대처할 수 있다는 긍정적인 지각을 하면서 환경에 적응하기 위한 대처전략

이 많아 자신의 삶에 만족도를 높일 수 있다(유안진 외, 2005). 중학생의 자아탄력성이 높을수록 삶의 만족도에 영향을 미치는 부정적인 영향 요인의 효과를 조절하는 것으로 나타났다(장매림, 송하나, 2023; Zimmerman et al., 2013). 초등학생을 대상으로 자아탄력성이 삶의 만족도를 조절하는지 살펴본 연구는 많지 않으나 앞서 언급한 청소년을 대상으로 한 연구결과를 토대로 아동에게도 적용 가능할 것이라 예측된다. 학령기 아동을 대상으로 한 연구결과(신혜영, 2023), 교사와의 갈등과 또래관계에서의 소외로 인한 행복감이 낮아지는 것을 자아탄력성이 완화하였다. 즉, 아동이 부정적으로 상황을 인식하게 되더라도 자아탄력성이 긍정적인 시각을 가지게 함으로써 개인의 행복을 증진시키는 것이다. 행복감과 삶의 만족도는 동일한 개념은 아니지만 긍정적인 정서나 인식을 바탕으로 유사한 성질을 가지며, 이러한 연구결과를 통해 아동의 자아탄력성이 부정적인 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계를 조절하는 역할을 할 것이라 예측해 볼 수 있다. 미디어 이용을 많이 할수록 부정적인 신체 자아상을 형성하게 되고, 부정적인 신체자아상이 삶의 만족도에 영향을 미치는 과정에서 자아탄력성이 부정적인 영향을 완화하는 역할을 할 가능성이 크다. 한편, 자아탄력성의 영향이 발달 단계에 따라 다르게 나타난 연구도 보고되었다. 다문화가정을 대상으로 한 연구결과 청소년의 문화적응스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자아탄력성의 조절효과가 나타난 반면, 다문화가정 초등학생은 자아탄력성의 조절효과가 나타나지 않았다(안혜진, 2019). 따라서 자아탄력성이 초등학생 시기 아동에게도 부정적인 영향을 완충하는 역할을 하는지 보다 면밀하게 살펴볼 필요가 있다.

종합하면, 미디어 이용이 증가하고 신체 변화로 인해 신체 자아상을 형성하게 되는 초등학교 고학년 시기 아동을 대상으로 아동의 미디어 이용이 신체적 자아상을 통해 삶의 만족도에 이르는 경로를 확인하고, 이 과정에서 자아탄력성의 조절된 매개효과를 규명해 보고자 한다. 인터넷

과 스마트폰이 우리 일상의 필수 매체로 인식되면서 다양한 이용 행태를 보이고 있으며, 미디어 환경이 급속히 발전하면서 미디어 이용이 개인의 삶의 만족도에 미치는 영향을 연령이나 세대에 따라 다르게 나타날 수 있어 보다 심층적인 분석이 요구된다(고홍석, 2019). 이를 통해 아동의 자아형성과 삶에 부정적인 영향을 미치지 않도록 아동의 심리건강을 증진시키기 위한 발달적 및 교육적 시사점을 구하고 중재방안을 위한 기초 자료를 제시하고자 한다. 성별이 미디어 이용(이혜란 외, 2023), 신체적 자아상(김완석, 김정식, 2007), 삶의 만족도(이난, 2019)에 영향을 미친다는 선행연구 결과를 바탕으로, 본 연구의 분석에서는 아동의 성별을 통제변인으로 포함하였다. 이와 같은 연구의 필요성 및 목적에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였으며 연구모형은 [그림 1]과 같다.

연구문제 1. 아동의 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 신체적 자아상의 매개효과가 나타나는가?

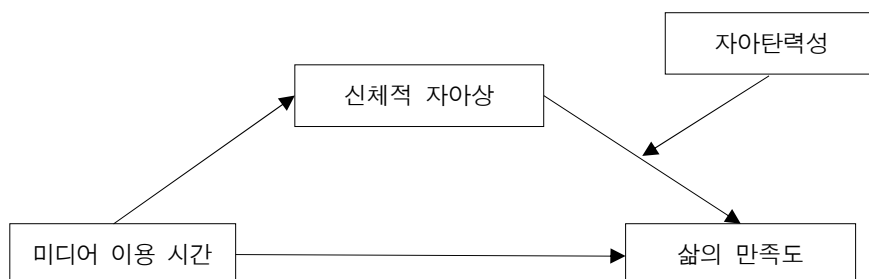
연구문제 2. 아동의 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과가 나타나는가?

연구문제 3. 아동의 자아탄력성은 미디어 이용 시간이 신체적 자아상을 통해 삶의 만족도에 미치는 영향을 조절하는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 육아정책연구소에서 2008년부터 매년 조사하고 있는 한국아동패널(PSKC)의 12차년도(2019) 자료를 활용하였다. 한국아동패널은 우리나라 아동의 성장과



[그림 1] 연구모형

발달에 대해 출생부터 장기적으로 조사하여 국가 수준에서 자료를 수집하여 제공하고 있다. 따라서 연구대상의 대표성을 확보하고 개인 연구자가 확보하기 어려운 대규모 연구대상을 수집할 수 있다는 점에서 본 연구에서는 패널 자료를 활용하였다. 12차년도 조사에 참여한 가구 중 연구변인의 모든 문항에 응답한 1,372명의 자료를 분석하였다. 분석대상 아동의 연령은 평균 11.37세이며, 아동의 성별은 남아 702명(51.2%), 여아 670명(48.8%)이다.

2. 연구도구

1) 삶의 만족도

삶의 만족도는 한국아동패널조사 연구팀이 구성한 척도이다. 총 3문항이며, 문항의 예로는 ‘OO(이)의 생활은 즐겁니?’, ‘OO(이)는 삶의 행복하다고 생각하니?’ 등이 있다. 각 문항은 ‘그렇지 않다(1점)’부터 ‘그런 편이다(3점)’의 3점 Likert식 척도로, 점수가 높을수록 아동의 삶의 만족도 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 삶의 만족도 척도의 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .66이다.

2) 미디어 이용 시간

아동의 미디어 이용 시간은 아동의 1일 평균 미디어 이용 시간을 질문하였다. ‘OO(이)는 스마트폰, PC(인터넷) 등을 다음의 항목에 1일 평균 몇 시간 사용합니까?’의 1문항으로 구성하였다. 문항에서 미디어 이용은 학습, 정보 검색, 게임, 엔터테인먼트(음악 감상, 동영상 감상 등), SNS(카카오톡, 페이스북, 인스타그램, 트위터등)를 포함하였으며, 아동의 보호자가 보고하였다. 점수가 높을수록 1일 미디어 이용 시간이 높음을 의미한다.

3) 신체적 자아상

신체적 자아상은 Mendelson과 White(1982)의 도구를 한국아동패널조사 연구팀이 번안한 척도이다. 총 5문항이며, 문항의 예로는 ‘나는 내 외모에 만족한다’, ‘나는 거울에 미치는 내 모습이 좋다’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert식 척도로, 점수가 높을수록 자신의 신체에 대해 만족함을 의미한다. 본 연구에서 사용한 신체적 자아상 척도의 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .70이다.

4) 자아탄력성

자아탄력성은 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도를 권지은(2002)이 수정·보완한 문항이다. 총 14문항이며, 문항의 예로는 ‘나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 잘 이겨낸다’, ‘나는 다른 사람에게 화가 나도 금방 괜찮아진다’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 아동의 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 자아탄력성 척도의 전체 신뢰도 계수 Cronbach’s α 는 .85이다.

3. 연구분석

자료분석을 위해 SPSS 25.0(IBM Co., Armonk, NY)과 SPSS macro version 4.0(Hayes, 2017)을 사용하였다. SPSS 25.0으로 기술통계와 상관관계 분석을 실시하였으며 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach’s α 를 산출하였다. 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과는 SPSS PROCESS macro의 모델 4, 모델 1, 모델 14를 활용하여 유의성을 확인하였다. 간접효과의 유의성을 확인하기 위하여 SPSS PROCESS macro의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 한편, 성별에 따라 미디어 이용 시간과 신체적 자아상, 삶의 만족도가 다르다는 선행연구들(김완석, 김정식, 2007; 이난, 2019)을 참고하여 성별을 통제변수로 설정하였다.

III. 결과

1. 연구변인들의 기술통계 및 상관관계

연구변인들의 일반적인 경향과 정규성 확인을 위하여 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였으며, 그 결과는 <표 1>과 같다. 연구변인들은 모두 왜도의 절대값이 3미만, 첨도의 절대값이 10미만이어야 한다는 정규성 가정(Kline, 2015)을 충족하여 변인의 분포가 정상성을 보이는 것을 확인하였다. 상관분석 결과를 살펴보면, 아동의 미디어 이용 시간은 신체적 자아상($r = -.09, p < .01$), 자아탄력성($r = -.10, p < .001$), 삶의 만족도($r = -.08, p < .001$)와 모두 유의한 부적상관을 보였다. 즉, 아동이 오랜 시간 미디어를 이용할수록 신체적 자아상, 자아탄력성, 삶의 만족도는 낮아짐을 의미한다. 미디어 이용 시간과 신체적 자아상 및 삶의 만족도 간의 상관은 다른 변인들 간의 상

관보다 낮았다. 신체적 자아상($r = .51, p < .001$)과 자아탄력성($r = .42, p < .001$)은 삶의 만족도와 유의한 정적상관을 보였으며, 신체적 자아상과 삶의 만족도($r = .39, p < .001$) 간에도 유의한 정적상관을 가지는 것으로 나타났다. 즉, 신체적 자아상이 긍정적이고 자아탄력성이 높을수록 삶의 만족도가 높고, 신체적 자아상이 부정적일수록 삶의 만족도가 낮다.

2. 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 신체적 자아상의 매개효과

아동의 성별을 통제한 후, 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 아동의 신체적 자아상의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS macro 4번 모형을 적용하여

분석하였으며 그 결과는 <표 2>와 같다. 아동의 미디어 이용 시간은 신체적 자아상에 유의한 영향을 미쳤으며($B = -.05, p < .01$), 신체적 자아상은 삶의 만족도에 유의한 영향을 미쳤다($B = .48, p < .001$). 아동의 미디어 이용 시간은 삶의 만족도에 직접적으로 유의한 영향을 미쳤으나($B = -.04, p < .01$), 신체적 자아상을 통한 매개효과를 분석한 결과 유의하지 않았다. 즉, 신체적 자아상의 완전매개효과가 나타났다. 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 신체적 자아상의 매개효과 유의성을 검증한 결과 <표 3>과 같이 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의하였다. 즉, 아동의 미디어 이용 시간이 길수록 신체적 자아상을 통해 삶의 만족도에 영향을 미치는 간접효과가 유의함을 보여주었다.

<표 1> 기술통계 및 상관관계

($N = 1,372$)

변인	1	2	3	4
1. 미디어 이용 시간	-			
2. 신체적 자아상	-.09**	-		
3. 자아탄력성	-.10***	.39***	-	
4. 삶의 만족도	-.08**	.51***	.42***	-
<i>M</i>	1.80	3.08	3.00	3.33
<i>SD</i>	1.02	0.54	0.43	0.52
왜도	.99	-.29	.00	-.50
첨도	1.28	.10	.18	-.24

** $p < .01$. *** $p < .001$.

<표 2> 미디어 이용과 삶의 만족도 간의 관계에서 신체적 자아상의 매개효과

($N = 1,372$)

Pathway	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95%		<i>R</i> ²	<i>F</i> (<i>df</i> 1, <i>df</i> 2)
				LLCI	ULCI		
성별 → 신체적 자아상	-.10	.03	-3.34***	-.15	-.40	.02	10.84*** (2, 1369)
미디어 이용 시간 → 신체적 자아상	-.05	.01	-3.28**	-.07	-.02		
성별 → 삶의 만족도	-.08	.03	-2.92**	-.14	-.03	.01	8.36*** (2, 1369)
미디어 이용 시간 → 삶의 만족도	-.04	.01	-2.89**	-.07	-.01		
성별 → 삶의 만족도	-.04	.02	-1.45	-.08	.01	.26	157.36*** (3, 1368)
미디어 이용 시간 → 삶의 만족도	-.01	.01	-1.45	-.04	.01		
신체적 자아상 → 삶의 만족도	.48	.02	21.21***	.43	.52		

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

<표 3> 부트스트래핑 분석 결과

($N = 1,372$)

매개효과	Effect	Boot SE	95%	
			BootLLCI	BootULCI
미디어 이용 시간 → 신체적 자아상 → 삶의 만족도	-.02	.01	-.04	-.01

3. 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과

아동의 성별을 통제한 후, 신체적 자아상이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 살펴보고자 PROCESS macro의 1번 모형으로 분석하였으며 결과는 <표 4>와 같다. 아동의 신체적 자아상($B = .84, p < .001$), 자아탄력성($B = .80, p < .001$), 신체적 자아상과 자

아탄력성의 상호작용항($B = -.15, p < .001$)은 모두 아동의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 아동의 자아탄력성의 조절효과에 대한 단순회귀선 기울기의 유의성을 검증하였다. <표 5>에서 보듯이, 아동의 자아탄력성 값이 높은 수준(+1SD)과 평균 수준(M), 낮은 수준(-1SD) 모두 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 조절효과가 유의함을 확인하였다. [그림 2]에서 볼 수

<표 4> 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과

($N = 1,372$)

변인	B	SE	t	95%		R^2	F (df1. df2)
				LLCI	ULCI		
성별	-.04	.02	-1.57	-.08	.01	.32	165.09*** (4, 1367)
신체적 자아상(A)	.84	.14	6.14***	.57	1.11		
자아탄력성(B)	.80	.14	5.64***	.52	1.08		
A×B	-.15	.04	-3.40***	-.24	-.06		

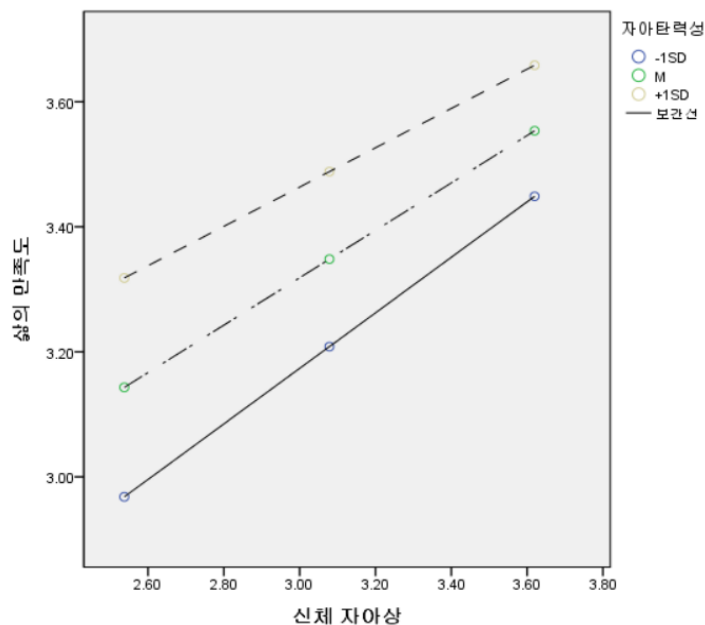
** $p < .01$. *** $p < .001$.

<표 5> 자아탄력성의 조절효과에 대한 단순기울기 검증

($N = 1,372$)

조절변인	수준	$Effect$	SE	t	95%	
					LLCI	ULCI
자아탄력성	$M-1SD$	.44	.03	14.90***	.39	.50
	M	.38	.02	16.39***	.33	.42
	$M+1SD$	.31	.03	10.42***	.25	.37

*** $p < .001$.



[그림 2] 자아탄력성 수준에 따른 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계 ($N = 1,372$)

있듯이, 아동의 자아탄력성 수준이 낮을수록 간접효과 크기가 증가하였는데, 이러한 결과는 자아탄력성이 낮을수록 신체적 자아상과 상호작용을 통해 아동의 삶의 만족도에 미치는 영향이 크다는 것을 의미한다.

4. 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 신체적 자아상의 매개효과

앞서 아동의 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 아동의 신체적 자아상의 매개효과를 확인하였고, 아동의 자아탄력성의 조절효과를 검증하였다. 이에, 아동의 미디어 이용 시간이 신체적 자아상을 통해 삶의 만족도에 미치는 영향에서 아동의 자아탄력성의 조절된 매개효과

를 검증하기 위해서 PROCESS macro의 14번 모형을 적용하여 분석하였으며 그 결과는 <표 6>과 같다. 조절변인의 수준별로 매개효과 변화의 의미를 의미하는 조절된 매개효과 검증은 부트스트래핑 방법을 이용하였다. <표 7>에서 볼 수 있듯이 조절된 매개지수는 0.1로 나타났으며 부트스트래핑 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. <표 8>과 같이 아동의 자아탄력성 수준이 높은 수준(+1SD)과 평균 수준(M), 낮은 수준(-1SD) 모두 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 조절효과가 유의하였다. 즉, 아동의 자아탄력성이 낮을수록 아동의 미디어 이용 시간이 길수록 낮아진 신체적 자아상이 삶의 만족도에 미치는 영향이 증가시킴을 의미한다.

<표 6> 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 신체적 자아상의 매개효과 ($N = 1,372$)

변인	종속변인: 신체적 자아상						R^2	F ($df1$, $df2$)
	B	SE	t	95%				
				LLCI	ULCI			
성별	-.10	.03	-3.34***	-.15	-.04	.02	10.84*** (2, 1369)	
미디어 이용 시간	-.05	.01	-3.28**	-.07	-.02			

변인	종속변인: 삶의 만족도						R^2	F ($df1$, $df2$)
	B	SE	t	95%				
				LLCI	ULCI			
성별	-.04	.02	-1.68	-.08	.01	.32	130.79*** (5, 1366)	
미디어 이용 시간	-.01	.01	-.74	-.03	.01			
신체적 자아상(A)	.84	.14	6.17***	.57	1.11			
자아탄력성(B)	.80	.14	5.69***	.53	1.09			
A×B	-.15	.05	-3.45***	-.24	-.07			

** $p < .01$. *** $p < .001$.

<표 7> 부트스트래핑을 통한 조절된 매개효과 검증

($N = 1,372$)

조절된 매개지수	Boot SE	95%	
		BootLLCI	BootULCI
.01	.00	.00	.01

<표 8> 자아탄력성에 의해 조절된 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 신체적 자아상의 매개효과 ($N = 1,372$)

조절변인	수준	Effect	Boot SE	95%	
				BootLLCI	BootULCI
자아탄력성	M-1SD	-.02	.01	-.03	-.01
	M	-.02	.01	-.03	-.01
	M+1SD	-.01	.00	-.02	-.01

IV. 논의

본 연구는 아동의 미디어 이용 수준이 아동의 삶의 만족도에 영향을 미치는 매커니즘을 탐색하고, 아동의 삶의 만족도를 높이기 위한 방법을 모색해 보고자 하였다. 이를 위해 초등학교 고학년 아동을 대상으로 미디어 이용 시간과 삶의 만족도 간의 관계에서 아동의 신체적 자아상과 자아탄력성의 조절된 매개효과를 살펴보았다. 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 아동의 미디어 이용 시간은 신체적 자아상을 통해 간접적으로 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 아동의 미디어 이용 시간이 증가할수록 자신의 신체에 대해 부정적으로 인식하는 경향이 높고, 자신의 신체에 대한 부정적으로 인식할수록 삶의 만족도가 낮아짐을 의미한다. 이러한 결과는 초등학교생의 매체 이용이 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 선행연구(김귀석, 2020)와 일치하는 결과이다. 미디어 과의존 아동이 아닌 일반 아동의 경우에는 미디어 이용시간이 삶의 만족도에 직접적으로 영향을 미치지보다는 미디어 이용이 개인의 정서나 인지에 영향을 미쳐 삶의 만족도에 영향을 미친다는 선행연구들(강혜성, 기쁘다, 2021; 고희석, 2019; Cerutti et al., 2016)을 지지하는 결과라 할 수 있다. 또한, 신체 자아상을 통한 간접적인 영향은 미디어가 자신이 신체 인식에 영향을 미친다는 선행연구(강지윤 외, 2022; 이지영, 박혜정, 2013; 황해랑, 2023; Aubrey et al., 2020; Jiotso et al., 2021)와 신체에 대한 만족 여부가 삶의 질에 영향을 미친다는 선행연구들(조혜정, 2022; Levin & Smolak, 2013)과 맥을 같이한다. 스마트폰 사용이 증가하고 온라인을 통한 학습을 경험하기 시작하는 아동들은 미디어를 이용하는 시간이 증가할수록 미디어를 통해 신체나 외모에 대한 영상이나 사진에 노출될 가능성이 높다. 따라서 미디어에서 강조한 특정 외모를 이상화하거나 잘못된 미의 기준을 답습하여 자신의 외모와 비교하는 사회적 비교를 하게 되면서 부정적인 신체 자아상을 형성하게 되는 것이다. 또한 왜곡된 자아상으로 인해 아동은 자신을 불행하게 느끼거나 위축 또는 고립 등을 경험하며 자신의 삶에 대해 부정적으로 인식하게 되는 것으로 이어진다고 볼 수 있다. 본 연구는 미디어 이용 시간이 많을수록 아동 개인의 사고나 인식에 영향을 미쳐 삶의 만족도에 미치는 영향력을 재확인한 결과이다.

이러한 결과는 단순히 아동의 미디어 이용 시간을 제한하는 등의 단순한 개입보다는 다양한 미디어 플랫폼에서

제공되는 정보를 해석, 평가, 행동하는 능력인 미디어 리터러시 교육에 중점을 두어야 함을 시사한다. 아동이 미디어를 이용하면서 경험하게 되는 정보와 자극들을 아동이 스스로 정화하고 판단할 수 있는 역량을 함양시켜주는 교육 프로그램을 마련하는 것이 필요함을 제안할 수 있다. 한편, 본 결과는 미디어를 과도하게 많이 이용할 경우 삶의 만족도가 감소한다는 선행연구(Blachnio et al., 2019)나 영상 시청이나 스마트폰 의존이 삶의 만족에 직접적인 영향을 미친다는 선행연구들(김은경, 이강이, 2021; 강혜성, 기쁘다, 2021)과는 일치하지 않는다. 이러한 차이는 미디어 이용에 대한 연구들 간의 척도 차이에 기인한 것이라 추측해 볼 수 있다. 본 연구에서는 미디어 이용 시간을 조사하였으며 미디어 이용에 학습, 정보검색, 게임, 음악이나 동영상 시청 등을 모두 포함하였다. 반면 선행연구들은 일반군과 미디어 의존군으로 유형화하거나 일상생활에 지장을 주는 미디어 중독을 중심으로 조사한 경향이 있다. 따라서 본 연구에서 조사한 미디어 이용 시간이 높은 것은 미디어 의존이나 중독을 의미하는 것이 아님을 확인할 수 있다. 코로나 19 이후 온라인 학습이 증가하였으며 어린 아동들도 미디어를 활용한 정보검색 등이 다양해지면서 미디어 이용 시간이 높은 것에 대해 우려하기보다는 미디어 이용 목적이나 미디어 이용에 따른 개인의 반응에 따라 구분할 필요가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 아동의 자아탄력성은 신체적 자아상과 삶의 만족도 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아동의 자아탄력성은 삶의 만족도와 관계가 있으며 자신에게 미치는 부정적인 효과를 중재하고 조절하는 역할을 한다는 이론들(이은경 외, 2016; Zimmerman et al., 2013)을 지지하는 결과이며, 자신에게 정서적인 문제가 있다고 하더라도 자아탄력성이 높은 경우 보호요인으로 작용하여 삶의 만족도나 행복감이 높았던 선행연구(신혜영, 2023; 이난, 2019)와 맥을 같이 한다. 자신의 신체에 대해 부정적으로 인식하더라도 자아탄력성이 높으면 긍정적인 시각을 가짐으로써 신체에 대한 불만족이 자신의 삶에 대한 불만으로 이어지는 것을 완충해주는 역할을 하는 것이다. 자아탄력성이 높은 사람들은 낮은 사람들보다 긍정적인 감정을 더 높게 경험하고 스트레스 상황 속에서도 긍정적인 감정을 경험하는 경향이 있다(Ong et al., 2006). 자아탄력성은 스트레스에 처한 경우라도 다시 이전의 자아통제 수준으로 자신을 변화시키고 되돌아 갈 수 있는 역동적인 능력으로 아동의 심리적 안녕을 유지하게 하고 자신의 삶에 긍정적인 태도를 갖게 하는 개인의 내적 자원으

로 역할을 하게 된다(허자연 외, 2020; Block & Kremen, 1996; Cohn, et al., 2009). 자아탄력성은 본 연구에서 살펴본 신체 자아상과 삶의 만족도 간의 관계에서뿐만 아니라 아동이 일상에서 처하는 다양한 어려움이나 스트레스 상황에서 자신을 통제하여 정서적인 상태나 사회적인 관계에서 평정을 유지하고 회복하는 데 중요한 역할을 하게 된다. 이에, 또래관계나 학업성취 등 다양한 요인들의 영향이 커지기 시작하는 초등학교 고학년 아동들의 자아탄력성 강화에 관심을 가질 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 아동의 미디어 이용 시간, 신체적 자아상 및 삶의 만족도 간의 관계에서 아동의 자아탄력성의 유의한 조절된 매개효과가 나타났다. 미디어를 이용하는 시간이 많을수록 부정적인 신체 자아상을 가지게 되고, 이는 낮은 삶의 만족도로 연결되는 관계에서 자아탄력성이 이러한 관계를 조절하는 것으로 밝혀졌다. 이를 구체적으로 살펴보면, 자아탄력성 수준이 높은 집단과 평균 집단, 낮은 집단 모두 신체적 자아상이 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자아탄력성 수준이 낮은 집단에서 그 영향력이 더욱 큰 것으로 나타났다. 즉, 미디어를 이용하는 시간이 많아지면서 자신의 신체에 대해 부정적으로 인식하게 되는데, 신체적 자아상을 부정적으로 인식하더라도 자아탄력성이 높은 아동은 삶의 만족도에 미치는 부정적인 영향이 완화되는 것이다. 이와 같이 아동의 미디어 이용 시간은 신체 자아상 형성에 영향을 미치지만 신체적 자아상이 자아탄력성과 상호작용하여 삶의 만족도에 영향을 미치는 경로가 입증되었다. 미디어 이용 시간이 길수록 부정적인 신체 자아상을 형성하고, 부정적인 신체 자아상이 낮은 자아탄력성과 상호작용을 통해 삶의 만족도를 감소시키는 결과를 가져온다는 것이다. 이와 같은 결과는 아동이 자신의 삶에 대해 긍정적으로 생각하고 만족도를 높이기 위해서는 자아탄력성을 키우도록 하는 것이 필요함을 보여준다. 자아탄력성은 낙관성, 자율적인 활동능력, 공감, 자기통제력 등으로 구성되며(Klohn, 1996; Veenhoven, 1991), 부정적인 상황에서도 긍정적으로 대처하거나 문제를 잘 조절하는 성격적 특징이 있어 개인의 행복감과도 관련이 높다고 보고되어진다(김지영, 2008; 한수정, 김혜원, 2018). 이렇듯 자아탄력성은 아동이 경험하는 부정적인 상황이나 문제를 스스로 해결하고 긍정적인 태도를 지니게 하여 아동의 삶의 만족도 뿐만 아니라 이후의 전반적인 발달과 적응에 중요한 역할을 하는 내적자원이 될 수 있다. 자아탄력은 타고난 기질적 측면도 있지만 개발할 수 있는 부분이 있는 능력차원으로 보기도 하여, Lyubomirsky

와 Della Porta(2008)은 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 방법을 고안하여 개인의 행복감을 증진시키려는 시도를 하기도 하였다. 따라서 아동기부터 개인이 가진 자아탄력성을 강화하고 스트레스 상황에서 더 탄력적이 될 수 있는 방법을 교육할 필요가 있다(서경현 외, 2012). 자아탄력성은 스트레스원을 덜 지각하게 하여 성장기에 경험하기 쉬운 스트레스의 부정적 영향을 예방할 수 있다. 청소년이나 성인을 대상으로 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 연구들은 많이 있으나 초등학생 아동을 대상으로 한 연구는 드물었으나 본 연구결과를 통해 초등학생 아동의 경우에도 자아탄력성이 삶의 만족도를 조절하는 역할을 한다는 것을 밝혀 의미있는 결과라 할 수 있다. 따라서 본 연구결과를 통해 아동의 자아탄력성 함양을 위한 교육 및 프로그램이 필요함을 시사한다. 아동의 삶의 만족도를 향상시키기 위해서 자신에 대해 긍정적으로 인식할 수 있는 판단 능력과 함께 자아탄력성을 키워 자신이 처한 상황을 긍정적으로 바라보고 조절할 수 있는 능력을 갖추도록 지원해야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구대상인 아동의 미디어 이용 시간만 측정하였다. 그러나 미디어 이용과 관련한 선행 연구들은 미디어를 사용하는 목적이나 콘텐츠에 따라 그 영향이 다를 것을 보고하고 있다. 또한 미디어 이용이 일상생활에 더욱 확산되는 계기가 된 코로나19 이후 이용하는 미디어의 목적에 따라 신체 자아상에 미치는 영향이 다를 것으로 보고되기도 하였다(이혜란 외, 2023). 즉, 미디어의 사용 목적과 상용화 정도에 따라 아동에게 미치는 영향이 다를 수 있다. 또한, 본 연구결과 아동의 미디어 이용시간은 아동의 삶의 만족도에 직접적으로 영향을 미치지 않음을 밝혔다. 선행연구들은 미디어 이용을 많이 할수록 아동의 발달에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 많이 보고하였으나, 아동들의 미디어 사용이 일상화된 현 시점에서는 단순히 미디어를 이용하는 시간이 많고 적음에 초점을 두는 것보다는 아동의 미디어 이용 목적, 정도, 활용능력 등 체계적으로 다각적인 접근으로 포괄적인 연구가 후속으로 진행된다면 의미있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 아동의 미디어 이용 시간을 보호자가 보고하여 아동의 실제 미디어 이용 시간과 차이가 있을 가능성이 있다. 아동의 자기 보고나 보다 객관적인 측정 방법을 사용할 필요가 있다. 둘째, 아동의 미디어 이용 시간과 신체적 자아상 및 삶의 만족도 간의 상관관계가 다른 변인들 간의 상관관계보다 낮았다. 연구변인들 간의 영향관계가 낮은 상관관계로 인

한 결과일 가능성이 있으므로 후속연구에서는 변인들의 관계를 다각적인 측면에서 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 아동의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 아동의 개인적인 요인만을 분석하였다. 초등학교 고학년 아동은 부모의 영향이 여전히 큰 가운데 또래관계가 증가하고 다양한 사회적 관계를 형성하기 시작하는 시기로, 부모나 친구, 학교 등 아동의 개인 외적인 요인들을 함께 분석에 포함한다면 아동의 삶의 질 향상을 위한 다차원적인 분석이 가능할 것으로 사료된다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 의의를 갖는다. 아직까지 많이 다루어지지 않은 초등학교 고학년 아동을 대상으로 미디어 이용을 많이 할수록 자신의 신체적 자아상 형성에 영향을 미치고, 이를 통해 삶의 만족도에까지 영향을 미치는 경로를 밝혔다. 또한 스트레스 상황이나 어려움을 극복하여 적응할 수 있는 자아탄력성을 어느정도 갖추었느냐에 따라 신체 자아상이 삶의 만족도에 미치는 영향이 달라짐을 밝혀 아동의 삶의 만족도를 높이는 데 있어 어려움이나 고난에 대처할 수 있는 능력인 자아탄력성이 중요한 자원임을 밝혔다. 즉, 삶의 만족도에 미치는 영향을 신체적 자아상과 자아탄력성을 통해 살펴봄으로써 매커니즘을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 종합하면, 미디어 이용이 일상화 되고 있는 아동들의 미디어 이용 교육에 있어 단순히 미디어 이용 시간에만 초점을 둘 것이 아니라 미디어 이용을 하면서 접하게 되는 내용이나 영상에 대해 스스로 판단하고 개념정립을 할 수 있는 역량을 키워 자신의 삶을 긍정적으로 대하는 태도를 형성할 수 있도록 지원해야 함을 시사한다. 본 연구결과를 통해 자신의 신체 변화와 다양한 정보들을 통해 신체에 대한 인식이 증가하는 초등학교 고학년 아동의 건강한 자아상을 정립할 수 있는 역량을 강화하고 삶의 만족도를 높이기 위한 교육 및 프로그램을 개발하는 데 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

주제어: 미디어 이용 시간, 삶의 만족도, 신체 자아상, 자아탄력성

REFERENCES

- 강지윤, 김지원, 정주원, 강민주(2022). 초등학교 고학년 아동의 또래 정서적유대감이 정서통제곤란과 미디어기기 과의존을 매개로 신체자아상에 미치는 영향. *한국아동학회 춘계학술대회 자료집*(p.114-115), 온라인, 한국.
- 강혜성, 기쁘다(2021). 청소년의 스마트폰 의존과 삶의 만족도: 부모의 양육태도와 청소년의 신체증상의 순차적 매개효과. *가족과 가족치료* 29(2), 403-422.
- 고홍석(2019). 인터넷 이용과 삶의 만족도에 대한 탐색적 연구. *방송과 커뮤니케이션* 20(1), 181-221.
- 권지은(2002). 부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김경민(2010). 부모의 양육태도와 청소년의 주관적 안녕감의 관계: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로. *청소년문화포럼* 25, 40-74.
- 김경보(2020). 온라인 연예뉴스가 여자 대학생의 신체 불만족에 미치는 영향: 미디어 신체기준의 압박과 신체 자존감을 중심으로. *한국방송학보* 34(5), 5-39.
- 김귀석(2020). 초등학생의 게임 및 오락 목적의 매체 이용 정도와 가족과의 대화시간이 삶의 만족도에 미치는 영향에 관한 연구. *융합콘텐츠연구* 2(1), 43-56.
- 김선미, 박수진, 김경아, 김영희(2023). 부모의 부정적 양육태도가 아동의 그림과 삶의 만족도에 미치는 영향: 잠재성장모형을 활용한 종단매개효과검증. *청소년학연구* 30(8), 325-348.
- 김수정, 정선욱(2021). 가정외보호 아동의 우울·불안이 행복감에 미치는 영향: 레질리언스의 조절효과를 중심으로. *보건사회연구* 41(2), 157-177.
- 김영희, 고태순(2016). 대학생의 삶의 만족도에 미치는 변인 분석-자아탄력성의 조절효과를 중심으로. *한국산학기술학회논문지* 17(10), 481-489.
- 김완석, 김정식(2007). 동아시아 여대생의 신체가치관과 신체존중감: 한국, 중국, 일본의 비교. *한국심리학회지: 사회문제* 13(4), 113-134.
- 김은경(2023). 초등학교 5학년 여아의 또래관계, 신체적 자아상, 내재화 문제행동의 구조적 관계: 미디어 기기 의존 수준에 따른 다집단 분석. *청소년학연구* 30(1), 125-147.
- 김은경, 이강이(2021). 초등학교 4학년 여아의 스마트폰 의존이 삶의 만족에 미치는 영향: 스마트폰에서의 SNS 이용의 조절효과. *한국아동학회 추계학술대회 자료집*(p.189-195), 온라인, 한국.
- 김은하, 정채영(2016). 여대생의 완벽주의와 성인애착에 따른 집단분류: 외모불만족, 외모지향성, 이상섭식

- 행동, 우울 및 삶의 만족도에 대한 집단 간 차이. *한국심리학회지: 여성*, 21(1), 41-64.
- 김지영(2008). 초등학생이 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각수준 및 대처양식과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 김춘경, 조민규(2023). 미디어중독 수준에 따른 아동의 교사-아동 간 친밀감과 갈등, 사회적 위축, 삶의 만족도 간 구조분석. *학습자중심교과교육연구*, 23(4), 427-442.
- 서경현, 안재순, Giye Kim(2012). 고등학생의 부모화와 주관적 웰빙의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 1027-1043.
- 송인덕(2016). 페이스북 이용이 삶의 만족도에 미치는 영향: 주변 인물과 페이스북 친구와의 사회적 상·하향 비교 효과 분석. *사이버커뮤니케이션학보*, 33(4), 209-254.
- 송현심, 성승연(2015). 사회적 지지가 중학생의 학교생활 적응과 삶의 만족에 미치는 영향: 자아탄력성, 자기조절의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(1), 129-157.
- 신혜영(2023). 학령기 아동의 사회적 관계가 행복에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개 및 조절효과. *인지발달 중재학회지*, 14(1), 43-63.
- 안혜진(2019). 다문화가정 청소년의 문화적응스트레스와 삶의 만족도 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(12), 789-807.
- 여성가족부(2021). 2021년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과. http://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news405&bbtSn=707808에서 인출
- 유안진, 이점숙, 이정민(2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 삶의 만족에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 23(5), 123-132.
- 이난(2019). 대학생의 정서문제 및 또래애착과 삶의 만족도간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. *교양교육연구*, 13(3), 125-145.
- 이수현(2023). 영상 시청 시간이 초등학교 6학년 아동의 행복감에 미치는 영향. *영유아아동정신건강연구*, 16(2), 123-140.
- 이은경, 김갑중, 동윤정(2016). 휴대전화 사용과 삶의 만족도, 자아탄력성의 관계 분석-아동을 중심으로. *글로벌경영학회 동계국제학술대회 자료집*(p.77-292). 의정부, 한국.
- 이지영, 박혜정(2013). 자아존중감, 외모 비교, 미디어 관심이 외모와 사회문화적 태도, 신체 태도 및 삶의 만족에 미치는 영향. *한국의상디자인학회지*, 15(3), 1-17.
- 이혜란, 김내영, 정익중(2023). 코로나19 전후 초등학생의 미디어 이용과 신체 자아상 간의 관계: 성별 비교를 중심으로. *보건사회연구*, 43(4), 029-049.
- 장매립, 송하나(2023). 부모의 과잉기대 및 과잉간섭이 청소년 삶의 만족도와 우울에 미치는 종단적 영향: 자아탄력성의 조절효과 및 발달 단계와 성별에 따른 차이. *청소년학연구*, 30(1), 31-60.
- 전혜경(2016). 보육교사의 직무만족도, 자아존중감, 자아탄력성이 삶의 질에 미치는 영향. *유아교육보육복지연구*, 20(3), 102-124.
- 전혜원, 김선애(2013). 미디어의 영향과 신체상 및 자아존중감의 관계에 대한 실증분석 - 대학생을 대상으로 -. *한국자치행정학보*, 27(4), 289-305.
- 조혜정(2022). 초등학생의 신체자아상이 삶의 만족에 미치는 영향: 부애착과 학업스트레스의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 29(7), 61-82.
- 천희영, 송영주, 이미란(2014) 초등학교 5 학년 아동의 삶의 만족도 관련 변인의 유형화 연구. *아동학회지*, 35(3), 71-92.
- 최인숙(2012). 중학생의 부모, 또래 및 교사관계와 삶의 만족도의 관계-자아탄력성의 매개효과와 성차 검증. *교육과학연구*, 43(3), 105-129.
- 최혜지, 최혜진(2018). 스마트폰 사용과 삶의 만족도의 영향관계에 대한 가족교류의 조절된 매개효과. *생명연구*, 49(Aug. 2018), 525-565.
- 통계개발원(2022). *아동청소년 삶의 질 2022*. 대전: 통계개발원.
- 한국지능정보사회진흥원(2022). *2021 인터넷이용실태조사*. 대구: 한국지능정보사회진흥원.
- 한수정, 김혜원(2018). 간호대학생의 주관적 행복감, 자아탄력성, 학업성취도와의 관계: Giver, Taker, Matcher를 중심으로. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(4), 461-467.
- 한준상, 이춘화, 윤옥경(2000). *청소년의 신체적 자아상에 관한 연구*. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 3-226. 세종: 한국청소년정책연구원.

- 허자연, 이민영, 이미경, 엄정호(2020). 부모의 양육태도와 초등학교 5-6학년 아동의 어머니 및 아버지 애착, 또래관계, 신체적 자아상의 구조적 관계: 미디어 기기 중독 수준에 따른 다중집단 분석을 중심으로. *한국아동학회 춘계학술대회 자료집* (p.97-199), 서울, 한국
- Aubrey, J. S., Speno, A. G., & Gamble, H. (2020). Appearance framing versus health framing of health advice: Assessing the effects of a YouTube channel for adolescent girls. *Health Communication*, 35(3), 384-394.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 793-805.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Cerutti, R., Presaghi, F., Spensieri, V., Valastro, C., & Guidetti, V. (2016). The potential impact of Internet and mobile use on headache and other somatic symptoms in adolescence. A population-based cross-sectional study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 56(7), 1161-1170.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *Personality and subjective well-being*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth Adolescence*, 43, 1-14.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 3-33.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Levin, M. P., & Smolak, L. (2013). *Media as a context for the development of disordered eating*. In L. Smolak, M. P. Levine, & R. Striegel-Moore (Eds.), *The development of psychopathology of eating disorders* (pp.235-257). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2008). *Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions*. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.) *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3), 899-905.
- Moretti, M. M. & Higgins, E. T. (1990). Relating

- self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(2), 108-123.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotion, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1, 95-119.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275.
- Shafie, L. A., Nayan, S., & Osman, N. (2012). Constructing identity through Facebook profiles: Online identity and visual impression management of university students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 65, 134-140.
- Snyder, C., & McCullough, M. A. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., ... & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215-220.

Received 15 April 2024;

1st Revised 05 June 2024;

Accepted 22 June 2024