

# 청소년의 신체적 자아상이 우울에 미치는 영향 : 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과

## The Influence of Physical Self-Image on Adolescents' Depression : The Dual Mediating Roles of Peer Attachment and Self-Esteem

정지나\*

신한대학교 유아교육과 부교수\*

Chung, Jeeha\*

Department of Early Childhood Education, Shinhan University

### Abstract

This study aimed to explore how peer attachment and self-esteem mediate the association between adolescents' physical self-image and their levels of depression. The sample consisted of 1,328 middle school students who participated in the 14th wave of the Korean Children and Youth Panel Survey (KCYPS). Descriptive statistics, correlation analysis, and significance analysis of mediating pathways were conducted using SPSS 26.0. and the SPSS PROCESS macro 3.3. The results were as follows: First, a significant mediating effect of peer attachment was confirmed in the relationship between physical self-image and depression. Second, a significant mediating effect of self-esteem was also confirmed in the relationship between physical self-image and depression. Finally, both peer attachment and self-esteem demonstrated a significant dual mediating effect on the relationship between physical self-image and depression. This study suggests that an integrative approach is necessary for effectively preventing and inventing in adolescents' depression, one that enhances not only physical self-image but also peer attachment and self-esteem.

**Keywords:** Physical self-image, Peer attachment, Self-esteem, Depression

## I. 서론

청소년기는 아동에서 성인으로 전이하는 과도기적 시기로 신체적·정서적·사회적 변화가 급격히 일어나 불안정한 정서를 경험하기 쉽다(장수환, 2018). 이러한 변화와 적응의 과정에서 청소년은 '심리적 감기'라고 불릴 만큼 흔한 우울을 자주 경험하게 되는데(Marcotte et al., 2002), 최근에는 청소년기의 우울을 단순한 정서 반응으로 보기보다 심각한 사회적 문제로 인식하는 경향이 강해지고 있다. 청

소년 건강행태조사에 의하면, 2024년 중·고등학생 27.7%가 최근 1년 내 우울감을 경험한 것으로 나타났는데, 이는 2023년(26.0%)에 비해 증가한 것으로 4명 중 1명 이상이 우울감을 경험함을 의미하는 것이다(교육부, 질병관리청, 2024). 청소년기의 우울은 학교생활 부적응, 약물중독, 비행, 가출 등과 관련되고, 성인에 비해 자기조절력과 스트레스 대처 기술이 부족한 청소년이 심한 우울을 경험할 경우 자살시도나 행동으로 발전될 가능성도 있어 그 심각성은 더욱 크다고 할 수 있다(권영모 외, 2015; 최인숙, 2012;

본 논문은 2025년도 신한대학교 학술연구비 지원으로 연구되었음.

\* Corresponding Author: Chung, Jee-Nha

Tel: +82-31-870-3532, Fax: +82-31-870-3529

E-mail: jeenha@shinhan.ac.kr

© 2025, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

Compas et al., 2001). 특히 청소년기 우울은 자칫 사춘기라는 이름으로 그 심각성을 간과하는 경향이 있고, 조기발견이나 적극적인 치료 시도가 성인기 우울에 비해 낮기에(Lewinsohn et al., 2000), 성인기 이후 정서 장애로 이어질 우려가 크다(최인숙, 2012). 우울이 장기간 지속될 경우 삶의 질을 현저히 저하시킬 가능성이 있기에, 청소년기 우울에 대한 적절한 개입을 위해서는 이에 영향을 미치는 요인을 체계적으로 규명할 필요가 있다.

기존의 선행연구들은 청소년 우울에 영향을 미치는 요인으로 심리적, 사회·환경적 특성을 주로 살펴봐왔으나, 최근 들어서는 청소년의 신체 발달에 따른 신체적 자아상에 주목하는 경향이 있다(김경미, 염혜선, 2021; 배은진, 2015). 신체적 자아상은 자신의 신체구조와 기능, 외모에 대해 갖는 감정이나 생각, 태도 등을 총칭하는 개념이다(박하연 외, 2022; Grogan, 2006). 최근 청소년들은 3세대 SNS로 분류되는 이미지 기반 플랫폼(예: 인스타그램, 틱톡 등)을 일찍부터 접하면서 신체에 대한 평가나 타인의 시선에 예민하게 반응하는 경향이 있다(김경미, 염혜선, 2021). 이는 2022년 기준, 전국 13~18세 청소년들이 고민하는 문제가 공부(50.8%), 외모(13.3%), 직업(7.4%) 순으로 보고된 통계(여성가족부, 2023)와 2024년 중·고등학생들의 신체이미지 왜곡 인지율이 23%로 나타나, 2023년(21.7%) 대비 약 6% 증가한 것으로 나타난 통계(교육부, 질병관리청, 2024)를 통해서도 알 수 있다. 즉, 청소년들은 대중매체에서 제시하는 이상화된 외모와 체형을 내면화하여 바람직한 신체상 보다는 자신의 신체에 대해 왜곡된 상을 형성하는 경우가 많으며(한국청소년개발원, 2000), 이러한 부정적인 신체적 자아상은 우울을 심화시킬 가능성이 높다.

실제로 645명의 노르웨이 청소년을 5년간 중단 연구한 패널연구(Holsen et al., 2001)에서는 신체적 자아상이 부정적일수록 우울이 심해지는 것으로 나타나 신체적 자아상이 우울을 유의미하게 예측하는 것을 알 수 있다. 청소년을 대상으로 한 국내 연구들에서도 신체불만족은 우울과 정적 상관관이 있었고(김경아, 2003), 외모만족도와 우울은 유의미한 부적 상관관을 보였다(김나리, 2013). 이처럼 청소년의 신체적 자아상이 우울에 영향을 미칠 가능성이 충분히 있음에도 불구하고, 지금까지 이루어진 신체적 자아상과 우울 관련 연구들은 주로 성인 여성이나 아동을 대상으로 이루어졌으며(김정민 외, 2012; Shin & Shin, 2008), 기존의 국내 연구들(김경아, 2003; 김나리, 2013)은 단순 상관관계 분석에 그쳐, 청소년의 신체적 자아상이 우울에 어떠한

영향을 미치는지를 심층적으로 탐색하기에는 한계가 있다. 그리고 청소년의 신체 불만족과 우울 간의 관계를 경로 분석한 Rodgers et al.(2020)의 연구에 따르면, 청소년은 SNS 사용의 일상화로 인해 성인보다 이상화된 신체상을 더 빠르게 내면화하고 왜곡된 자아상을 쉽게 형성하여 우울에 취약할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 점들을 고려할 때, 외모에 지대한 관심을 보이는 청소년기에 부정적 신체적 자아상을 형성하면 자기 비하, 무기력감 등이 유발되어 삶의 질이 크게 저하될 수 있기에, 적절한 개입과 중재의 측면에서 청소년을 대상으로 신체적 자아상과 우울 간의 관련성을 체계적으로 탐색하는 경험적 연구의 축적이 요구된다.

특히, 우울은 신체적 자아상과 같은 단일한 개인적 특성의 결과라기보다는, 다양한 개인 내·외적 변인들의 복합적인 상호작용의 결과로 이해할 수 있다(Joormann & Gotlib, 2010). 이에 본 연구에서는 신체적 자아상뿐만 아니라, 우울에 영향을 미치는 내적 과정을 보다 구체적으로 파악하고자, 선행연구 고찰을 통해 신체적 자아상과 우울 간의 관계에 영향을 줄 수 있는 주요 변인으로 또래애착과 자아존중감을 함께 살펴보고자 한다.

먼저 또래애착은 또래에게 형성된 강한 정서적 유대감으로, 또래 간에 서로 믿고 이해하며 자신의 감정이나 생각을 교류하는 긍정적 관계를 의미한다(정청미, 민하영, 2010). 청소년기는 부모로부터의 분리·개별화가 이루어지고 학교생활의 비중이 높아지는 시기로, 또래와의 견고한 관계를 통해 또래애착의 영향력이 점차 커지게 된다(김상미, 남진열, 2011). 또래애착은 상호 간의 신뢰, 의사소통, 연대감 등의 요인으로 구성되어 있어 높은 또래애착 수준은 청소년에게 심리적 안정감과 편안함을 제공하는 반면, 또래애착의 저하는 불안, 고독감 등의 부정적 정서를 유도하고 이러한 부정적 정서는 만성적인 기분저하, 슬픔, 의욕저하 등의 요인으로 구성된 우울 상태를 유발할 수 있다(이미현, 2014). 실제로 청소년을 대상으로 한 선행연구들에서는 또래애착이 높을수록 우울이 낮고, 또래애착이 낮을수록 우울이 높다고 제시하고 있어(김경미, 염혜선, 2021; 박애규, 2009), 청소년의 우울에 영향을 미치는 중요한 변인으로 또래애착을 함께 살펴볼 필요가 있다.

또한, 청소년들은 또래집단의 가치와 기준에 영향을 받아 주관적인 신체적 자아상을 형성하며, 이는 또래관계에서의 자신감과 소속감, 나아가 또래애착 발달에 중요한 영향을 미친다. 즉, 청소년은 또래가 선호하는 이상화된 외모와 자신을 비교하는 ‘외모 상향 비교’를 통하여 자신의 신

체에 대해 만족할수록 또래관계에서 자신감있고 적극적인 모습을 보이는 반면, 신체에 대한 자신감이 부족하면 타인의 시선을 두려워하고 불안해하는 소극적인 성격으로 변해 또래와의 친밀한 관계 형성을 어려워한다(한미라, 1996). 아동이나 청소년을 대상으로 한 선행연구들에서도 외모만족도가 높을수록 또래관계가 좋다고 보고함으로써(김정미, 염혜선, 2021; 정은숙, 2011), 신체적 자아상이 또래애착을 유의미하게 예측할 것으로 가정된다.

다음으로 청소년의 신체적 자아상과 또래애착과 더불어 우울에 영향을 줄 수 있는 변인으로 자아존중감을 고려해 볼 수 있다. 자아존중감은 개인이 자신을 가치 있고 존중받을 만한 존재로 여기는 주관적인 평가를 의미하는 것(Orth & Robins, 2014)으로, 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 무능하고 쓸모없는 존재로 인식하여 우울에 취약하다고 할 수 있다. 최근 10년간 한국 아동·청소년 우울과 상관이 높은 4가지 변인인 자아존중감, 학업스트레스, 사회적 지지, 부모 양육태도의 효과를 메타분석한 연구(김선미 외, 2012)에서도 자아존중감이 우울과 가장 상관이 높은 변인임을 보고하여, 자아존중감은 우울을 완화시키는 핵심적인 보호 요인이라고 할 수 있다. 이러한 자아존중감은 신체적 자아상과 밀접하게 연관되는데, 개인이 신체에 대해 갖는 감정은 자기 자신을 인식하는 전반적인 감정과 연결되기 때문이다. Harter(2006)는 청소년기의 자아존중감은 학업능력, 또래수용, 운동능력, 신체적 외모 등 다차원적 영역별 자아개념으로 구성되는데, 이 중 신체적 외모에 대한 자아개념이 자아존중감 형성에 중요한 역할을 한다고 보고하였다. 특히 청소년 초기는 급격한 신체 성장과 함께 이성을 향한 관심이 늘어나는 등 외모 민감도가 빠르게 증가하기에(Gatti et al., 2014), 자신이 또래와 유사한 성장을 보이는지, 또래가 선망하는 외모나 체형을 지니고 있는지를 또래와의 비교나 사회적 평가를 통해 예민하게 받아들여 신체에 대한 자아상을 형성하게 되고, 이는 긍정적이거나 부정적인 자아존중감 형성에 영향을 미치는 것이다. 실제로 선행연구들(박하연, 홍예지, 2025; Marengo et al., 2018)에서는 청소년의 부정적 신체적 자아상은 자아존중감의 저하와 관련되고, 긍정적 신체적 자아상은 자아존중감의 향상과 관련된다고 보고함으로써, 신체적 자아상이 자아존중감을 유의미하게 예측할 것으로 유추된다.

이상의 선행연구들을 통해 청소년의 신체적 자아상은 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 또래애착과 자아존중감과 같은 개인 내·외적 요인을 매개로 하여 우울에 영향을 미칠 것으로 추론된다. 이 과정에서 또래애착은 청소년의 심리적 안정감과 관계성 욕구 충족을 통해 자아존중감 형성에 영향을 미치는 기제로 작용할 수 있다(홍채영 외, 2025). 청소년은 성장할수록 부모나 교사와 같은 성인보다 비슷한 수준의 또래와 관계를 맺고 사회적 지지를 주고받는 경험을 통해 전반적인 자기 가치감을 형성해 나간다. 즉, 또래애착이 안정적으로 형성되면 정서적 유대감과 관계성 욕구가 충족되어 전반적인 자아존중감이 높아지는 반면, 또래애착이 악화되면 심리적 위축이 나타나고 관계성 욕구가 좌절되어 자아존중감이 낮아지는 것이다(정일영, 2023; 정재은, 이혜원, 2024).

위의 내용을 종합하면, 청소년의 신체적 자아상은 또래애착을 통해 자아존중감 형성에 영향을 미치고, 자아존중감은 우울을 완충하거나 촉진하는 요인으로 작용하여 우울에 영향을 미칠 것으로 가정해 볼 수 있다. 그러나 지금까지의 선행연구들은 변인들의 개별적인 영향력을 검증하거나 단일 매개효과 검증에 국한되어 있고, 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과를 종합적으로 살펴본 연구는 거의 없는 실정이다. 우울은 개별 영향력이나 단일 매개 경로만으로는 설명하기 어려운 복합적인 정서문제이므로, 본 연구에서는 청소년의 신체적 자아상이 우울에 영향을 미치는 과정에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개 효과를 규명하고자 한다. 아울러, 신체적 자아상과 우울 간의 관계는 성별에 따라 그 영향력이 달라질 가능성이 있기에, 분석 과정에서 성별을 통제변인으로 설정하고자 한다. 선행연구들에 의하면, 청소년의 신체적 자아상은 여학생보다 남학생에게서 더 긍정적으로 나타났으며(김나리, 2013; You et al., 2017), 우울 수준은 여학생이 남학생보다 더 높은 것으로 보고되고 있다(김나리, 2013; 남궁정은, 2012). 이에 본 연구에서는 성별을 통제함으로써 주요 변인들 간 내재적 경로를 보다 명확히 분석하고자 한다. 이러한 분석은 청소년기 우울의 영향을 심층적으로 이해하고, 우울에 취약한 청소년을 예방 및 중재하기 위한 실천적 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 청소년의 신체적 자아상, 또래애착, 자아존중감, 우울 간의 관계는 어떠한가?
2. 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과는 어떠한가?

## II. 연구 방법

## 1. 연구대상

본 연구는 육아정책연구소의 한국아동패널조사(PSKC) 제14차년도(2021년) 자료를 활용하였다. PSKC는 2008년 출생한 2,150명의 신생아 가구를 층화다단계 표본추출 방법으로 선정하였으며, 14차년도(2021년) 기준 표본 유지율은 64.9%로 총 1,348가구가 조사에 참여하였다. 본 연구에서는 14차년도 조사에 참여한 가구 중 모든 문항에 응답한 1,328명의 자료를 최종 분석에 활용하였으며, 연구대상은 중학교 1학년에 해당하는 청소년이다.

분석대상 청소년의 평균 연령은 만 13세 3개월(SD: 1.75)이었으며, 남학생 679명(51.1%), 여학생 649명(48.9%)으로 성별 비율은 유사하였다. 거주지역 규모는 중소도시 45.1%, 대도시 35.5%, 읍면 19.2%의 순으로 나타났다. 어머니의 평균 연령은 44.1세, 아버지의 평균 연령은 46.6세이었으며, 부모 모두 대체로 40대에 해당하였다(어머니 1,121명, 아버지 1,012명). 최종 학력은 어머니와 아버지 모두 전문대/대학교 졸업이 가장 많았다(어머니 874명, 아버지 798명).

## 2. 측정도구

### 1) 신체적 자아상

신체적 자아상은 Mendelson & White(1982)의 도구를 한국아동패널연구진이 번역·수정한 질문지를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 청소년이 직접 응답하는 것으로, '나는 내 외모에 만족한다', '나는 내 체중이 불만족스럽다' 등의 총 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 평정되며, 본 연구에서는 평균을 사용하여 분석하였다. 2번과 4번 문항은 역채점되어 점수가 높을수록 신체적 자아상이 긍정적임을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .67로 나타났다.

### 2) 또래애착

또래애착은 한국청소년정책연구원의 '아동·청소년 패널'에서 애착척도(Armsden & Greenberg, 1987) 중 일부 문항을 추출한 척도를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 청소년이 직접 응답하는 것으로, 의사소통, 신뢰, 소외(역채점)를 묻는 9문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도로 평정된다. 문항의 예로는 '친구들은 내가 말하는 것에 귀를 기울인다', '나는 친구들을 믿는다', '친구들은 내가 요즘 어떻게 지내는지 잘 모른다' 등이 있다. 본 연구에서

는 평균을 분석에 사용하였으며, 점수가 높을수록 또래애착이 높음을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79로 나타났다.

### 3) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 수정한 MCS(2008)의 척도를 한국아동패널 연구진이 수정·보완한 질문지를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 청소년이 직접 응답하는 것으로, '나는 자신에 대해 만족한다', '나에게는 좋은 면이 많다', '나는 스스로를 좋아한다' 등의 총 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 평정되며, 본 연구에서는 평균을 사용하여 분석하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86으로 나타났다.

### 4) 우울

우울은 허만세 외(2017)의 척도를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 총 11문항으로 구성되어 있으며, 청소년이 직접 응답하는 질문지이다. 문항의 예로는 '기분이 우울하다', '슬픈 기분이 들었다', '잠을 제대로 자지 못했다', '사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다' 등이 있다. 각 문항은 4점 척도로 평정되며, 본 연구에서는 평균을 분석에 사용하였다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .70으로 나타났다.

## 3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 26.0과 Process Macro를 사용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 빈도와 기술분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였으며, 측정 변인들 간의 관계는 Pearson의 상관분석을 실시하여 파악하였다. 그리고 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 Process Macro 6 model을 활용하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방법을 적용하였고, 5,000번의 반복 표본 추출과 95% 신뢰구간을 기준으로 분석하였다.

## III. 연구결과

1. 측정 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석

측정 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과는 <표 1>과 같다. 먼저 측정 변인들의 평균과 표준편차를 살펴보면, 신체적 자아상의 평균은 2.76(SD=.52), 자아존중감의 평균은 3.19(SD=.52), 또래애착의 평균은 3.14(SD=.45), 우울의 평균은 1.49(SD=.41)로 나타났다. 또한 표본의 정규성을 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과, 왜도와 첨도의 절대값이 모두 3 미만으로 나타나 정상분포의 가정을 만족시키는 것으로 나타났다(Kline, 2011).

다음으로 측정 변인들 간 상관관계를 살펴보면, 청소년의 신체적 자아상은 자아존중감( $r=-.59, p<.01$ ), 또래애착( $r=.24, p<.01$ )과 유의한 정적 상관을 보였고, 우울( $r=-.34, p<.01$ )과는 유의한 부적 상관을 보였다. 또한 청소년의 또래애착은 자아존중감( $r=.42, p<.01$ )과 유의한 정적 상관을 보였고, 우울과는 유의한 부적 상관( $r=-.40, p<.01$ )을

보였으며, 자아존중감은 우울과 유의한 부적 상관( $r=-.50, p<.01$ )을 보였다.

2. 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과

청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감 각각의 매개효과뿐만 아니라, 두 변인의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro 6 model을 활용하여 부트스트랩 검증을 실시하였다. 이를 위해 사전분석에서 청소년의 신체적 자아상과 정적 상관이 있는 것으로 나타난 청소년의 성별을 통제하고, 청소년의 신체적 자아상을 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 설정한 후 첫 번째 매개변인으로 또래애착을, 두 번째 매개변인으로 자아존중감을 투입하였다. 분석 결과는 <표 2>, <표 3>과 같다.

<표 1> 측정 변인들의 기술통계 및 상관분석

(N=1,328)

변인	1	2	3	4	5
1. 성별(남=1, 여=2)	1.00				
2. 신체적 자아상	-.21**	1.00			
3. 또래애착	.09**	.24**	1.00		
4. 자아존중감	-.12**	.59**	.42**	1.00	
5. 우울	.04	-.34**	-.40**	-.50**	1.00
M(SD)		2.76(.52)	3.14(.45)	3.19(.52)	1.49(.41)
왜도		-.08	-.14	-.39	1.46
첨도		.33	.29	.50	2.91

\*\*  $p<.01$

<표 2> 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 다중매개효과

(N=1,328)

종속변인	독립변인	B	SE	t	95%CI		F	R <sup>2</sup>
					LL	UL		
또래애착	신체적 자아상	.232	.023	9.96***	.187	.278	55.00***	.0768
	자아존중감	.348	.025	13.81***	.298	.397	338.14***	.4342
우울	신체적 자아상	-.060	.023	-2.62**	-.105	-.015		
	또래애착	-.207	.023	-8.87***	-.253	-.161	137.24***	.2936
	자아존중감	-.277	.024	-11.58***	-.323	-.230		
우울	신체적 자아상	-.274	.021	-13.26***	-.315	-.234	89.25***	.1189

주1. 통제변인: 성별

주2. CI=Confidence Interval; LL=lower limit; UL= upper limit.

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

먼저 우울에 미치는 신체적 자아상의 영향은 부적으로 유의하였다( $B=-.274, p<.001$ ). 즉, 신체적 자아상이 긍정적일수록 우울은 낮아지는 것으로 나타났다. 둘째, 또래애착에 미치는 신체적 자아상의 영향은 정적으로 유의하였다( $B=.232, p<.001$ ). 즉 신체적 자아상이 긍정적일수록 또래애착이 높게 나타났다. 셋째, 자아존중감에 미치는 신체적 자아상( $B=.520, p<.001$ )과 또래애착( $B=.348, p<.001$ )의 영향은 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 신체적 자아상이 긍정적일수록 그리고 또래애착이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났다. 마지막으로 우울에 미치는 신체적 자아상( $B=-.060, p<.01$ ), 또래애착( $B=-.207, p<.001$ ), 자아존중감( $B=-.277, p<.001$ )의 영향도 모두 부적으로 유의하였다. 이는 신체적 자아상이 긍정적일수록 그리고 또래애착과 자아존중감이 높을수록 우울이 낮아짐을 의미한다. 또한, 신체적 자아상과 우울의 관계( $R^2=.119$ )를 또래애착과 자아존중감이 매개할 때( $R^2=.294$ ) 설명력이 높아짐을 알

수 있다.

부트스트래핑을 통해 간접효과의 유의성을 검증한 결과는 <표 3>, [그림 1]과 같다. 우선 신체적 자아상이 또래애착을 거쳐 우울로 이어지는 경로와 신체적 자아상이 자아존중감을 거쳐 우울로 가는 경로 모두 신뢰구간 0을 포함하지 않기 때문에 단순 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 신체적 자아상이 또래애착과 자아존중감을 거쳐 우울로 가는 이중 매개효과도 통계적으로 유의하였다. 그리고 총효과와 간접효과 및 총간접효과가 모두 유의한 것으로 나타나 부분매개모형을 알 수 있다.

#### IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과를 살펴보

<표 3> 간접효과 유의성 검증을 위한 부트스트래핑 결과

(N=1,328)

구분	B	SE	t	95%CI	
				LL	UL
총효과	-.274	.021	-13.26***	-.315	-.234
직접효과	-.060	.023	-2.62**	-.105	-.015
간접효과					
전체	-.214	.019	-	-.253	-.177
경로 1	-.048	.009	-	-.066	-.032
경로 2	-.144	.016	-	-.177	-.114
경로 3	-.022	.004	-	-.031	-.015

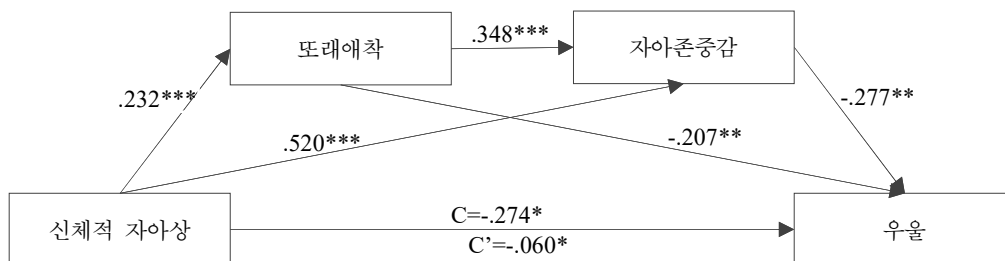
경로 1 : 청소년의 신체적 자아상 → 또래애착 → 우울

경로 2 : 청소년의 신체적 자아상 → 자아존중감 → 우울

경로 3 : 청소년의 신체적 자아상 → 또래애착 → 자아존중감 → 우울

주. CI=Confidence Interval; LL=lower limit; UL=upper limit.

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



주. 모든 경로계수는 비표준화된 계수임. c=총효과, c'=직접효과.

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

[그림 1] 신체적 자아상과 우울의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과 검증결과

았다. 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 신체적 자아상, 또래애착, 자아존중감, 우울 간의 상관관계를 살펴본 결과, 청소년의 신체적 자아상은 또래애착, 자아존중감과 정적 상관을 보였고, 우울과는 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 청소년의 신체적 자아상과 또래애착과의 정적 상관관계 결과(이수현, 2023), 자아존중감과의 정적 상관관계 결과(박하연, 홍예지, 2025; 정은, 정미라, 2018), 우울과의 부적 상관관계 결과(Holsen et al., 2001)와 일관된 것이다. 즉, 청소년이 자신의 신체적 특성을 긍정적으로 인식할수록 또래와의 관계가 원만해지고, 자기 자신에 대한 존중감이 높아지며, 우울이 완화될 수 있음을 의미하는 것으로, 이는 신체적 자아상의 긍정성은 중요한 심리사회적 자원이 될 수 있음을 시사한다. 다음으로 청소년의 또래애착은 자아존중감과 정적 상관을 보였고 우울과는 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 청소년의 또래애착과 자아존중감과의 정적 상관관계 결과(정재은, 이혜원, 2024), 우울과의 부적 상관관계 결과(김경미, 염혜선, 2021; 문은식, 2014)와 일치하는 것이다. 이는 청소년기의 또래 관계가 우울 수준과 자아존중감 형성에 유의미하게 관련된다는 것을 의미하는 것으로, 또래관계를 활용한 교육적·상담적 개입의 필요성을 시사한다. 마지막으로 청소년의 자아존중감은 우울과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 자아존중감과 우울 간의 정적 상관관계를 보고한 결과(박상수, 안귀여루, 2023)와 일관된다. 자아존중감은 자신에 대한 긍정적인 평가와 가치 인식을 바탕으로 하기에, 청소년의 자아존중감을 높이는 것은 우울을 예방하거나 감소시키는 데 있어 핵심적인 요인으로 작용할 수 있음을 의미한다. 종합하면, 이들 변인들 간의 밀접한 관련성을 토대로 청소년의 신체적 자아상, 또래애착, 자아존중감은 청소년의 우울에 중요한 영향을 미칠 것으로 예측해볼 수 있다. 이는 청소년의 우울을 이해하고 예방하기 위해서는 신체적 자아상과 또래애착, 자아존중감을 통합적으로 살펴보려는 노력이 필요함을 시사한다.

둘째, 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착의 매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 Higgins(1987)의 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)과 Bowlby(1969)의 애착이론을 통해 설명해 볼 수 있다. Higgins(1987)의 자기불일치 이론은 개인이 지닌 세 가지 자기 표상, 즉 실제적 자기(actual self), 이상적 자기(ideal self), 당위적 자기(ought self) 간의 불일치가 정서적 문제를 유발한다고 설명한다. 특히 실제적 자아와 이상적 자아

간의 불일치는 불만족감, 실망, 슬픔과 같은 우울과 관련된 부정적 정서를 유발할 수 있다. 청소년기에는 외모나 신체적 매력에 대한 이상적 기준이 사회적·문화적 영향을 통해 형성되며, 이 기준에 미치지 못한다고 느낄 경우 신체적 자아상에 대한 부정적 평가가 나타나기 쉽다. 이는 곧 심리적 위축과 자기표현 회피, 또래 관계에서의 소극적 상호작용으로 연결되고(김경미, 염혜선, 2021; 정은숙, 2011), 이러한 과정은 친밀한 또래관계 형성을 저해함으로써 결과적으로 우울과 같은 부정적 정서를 증가시키는 경로로 작용할 수 있다.

한편, Bowlby(1969)의 애착이론은 애착이 생애 전반에 걸쳐 정서적 안정과 대인관계 형성에 핵심적 역할을 한다고 본다. 특히 청소년기에는 애착의 주요 대상이 부모에서 또래로 확장되며, 이 시기의 또래애착은 정서적 유대감, 지지, 소속감을 제공함으로써 청소년의 심리사회 적응에 중요한 영향을 미친다. 즉, 청소년이 또래와 긍정적이고 안정적인 애착을 형성할 경우, 정서적 어려움에 직면했을 때 적절한 도움을 요청하고 감정을 효과적으로 조절할 수 있어 우울과 같은 부정적 정서로부터 자신을 보호할 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때, 안정적인 또래애착은 청소년의 우울을 완충하는 정서적 보호기제로 작용할 수 있기에(이미현, 2014), 청소년기 우울 예방을 위해서는 단순히 또래관계 형성을 장려하는 차원을 넘어서, 신뢰·공감·수용에 기반한 질 높은 또래관계 형성을 지원하는 프로그램의 개발과 적용이 필요함을 시사한다.

셋째, 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 신체불만족이 자아존중감을 저하시켜 우울을 심화시킨다는 Choi와 Choi(2016), Duchesne et al.(2017)의 연구결과와 일관되며, 우울을 유발하는 가장 가능성 높은 취약성 요인은 자아존중감이라는 Orth et al.(2009)의 주장과 맥을 같이 한다. 또한 본 연구결과는 앞서 논의한 Higgins(1987)의 자기불일치 이론과 더불어 Wouters et al.(2013)의 취약성-스트레스 모델(vulnerability-stress model)에 근거하여 설명될 수 있다. 우선 자기불일치 이론에 의하면, 실제적 자기와 이상적 자기 간 불일치는 우울과 같은 부정적 정서를 유발하는 핵심 요인이다(Higgins, 1987). 선행연구들에 의하면, 자기불일치 수준이 큰 사람일수록 자신을 무가치한 사람으로 평가하게 되어 낮은 자존감을 형성하고(송경은, 이아라, 2015), 자존감이 낮은 청소년은 자존감이 높은 또래에 비해 부정적인 평가나 반응에 더 민감하게 반응하며 쉽게 위축되어 우울을 유발하는

패턴을 형성하게 된다(김선미 외, 2012; Choi & Choi, 2016).

또한, 취약성-스트레스 모델은 개인이 지닌 심리적 취약성이 특정한 스트레스 요인에 의해 활성화될 때 부정적인 정서적 결과가 나타날 가능성이 높다는 설명을 바탕으로 한다. 즉, 스트레스나 불안과 같은 부정적인 사건이 발생하면, 개인 내면에 존재하던 심리적 취약성이 무각되어 심각한 심리적 문제로 발전할 수 있다는 것이다. 따라서, 청소년이 부정적인 신체적 자아상을 인식하게 되는 스트레스 상황이 발생하면, 낮은 자아존중감이라는 심리적 취약성이 활성화되어 우울이라는 부정적 정서 반응으로 이어지는 경로가 형성될 수 있다. 이러한 결과는 자아존중감을 향상시키는 개입이 우울을 예방하거나 완화시킬 수 있다는 경험적 근거를 제공하며, 자아존중감이 우울의 보호요인으로 작용한다는 연구결과(Henriksen, 2016)와도 맥락을 같이 한다.

그러나 최근 연구들은 자아존중감을 단순히 높은 수준으로 끌어올리는 접근이 항상 바람직한 결과를 초래하지는 않으며, 오히려 과도한 자아존중감은 자기기만, 자기고양으로 인해 타인을 폄하하고 실패나 비판에 취약한 부적응적 결과를 초래할 수 있음을 지적하고 있다(Baumeister et al., 2003; Crocker & Park, 2004). 즉, 자아존중감은 청소년의 우울을 완충하는 보호요인으로 작용하지만, 이를 단순히 고양시키려는 접근보다는, 자아존중감의 질적 특성, 특히 안정성과 내면화 정도를 함께 고려한 통합적 접근이 필요함을 시사한다. 예컨대, 청소년들이 외적 성취나 타인의 인정에 의존하는 자아존중감이 아닌, 자기 자신에 대한 깊은 이해와 수용을 기반으로 한 내면화된 안정적 자아존중감을 형성할 수 있도록 지원하는 교육과 환경이 더욱 중요함을 시사한다.

넷째, 청소년의 신체적 자아상과 우울 간의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과가 나타났다. 이러한 이중매개효과는 애착이론의 핵심개념인 내적 실행모델(internal working model)에 근거하여 설명될 수 있다. 내적 실행모델이란, 개인이 자신과 타인에 대해 가지는 인지적·정서적 틀로, 초기 애착 경험을 통해 형성되어 이후의 대인관계, 정서조절능력, 자아개념 형성 등에 지속적인 영향을 미친다(Bowlby, 1969). 청소년기에는 부모 중심의 애착이 또래 중심으로 전환되면서, 또래와의 상호작용을 통해 형성되는 애착 경험 역시 내적 실행모델에 중요한 영향을 미친다. 이 시기 또래애착이 불안정하거나 낮은 경우, 청소년은 또래와의 관계 속에서 자신이 수용받지 못하고

가치 없는 존재라는 인식을 갖게 되며, 이는 부정적인 내적 실행모델을 강화하는 요인으로 작용한다(Bowlby, 1969). 이러한 부정적인 내적 실행모델은 자신에 대한 부정적 평가와 낮은 자아존중감으로 이어지며, 정서적 안정감을 유지하는 데 어려움을 겪게 만든다. 결과적으로, 자아존중감이 낮아진 청소년은 스트레스 상황에서 부정적 정서를 효과적으로 조절하지 못해 우울 증상이 심화될 가능성이 높아진다.

한편, 미국과 한국 청소년을 대상으로 신체불만족과 우울 간 관계에서 자아존중감의 매개효과를 분석한 Choi와 Choi(2016)의 연구에 따르면, 미국 청소년의 경우 자아존중감이 신체불만족과 우울 간 관계를 완전 매개한 반면, 한국 청소년의 경우에는 부분 매개 효과가 나타났다. 이에 대해 연구자들은 서구의 개인주의적 문화와 달리 상호의존적 자아개념이 중심을 이루는 한국과 같은 집단주의 문화에서는 청소년의 신체적 자아상이 자아존중감 이외의 요인(예: 또래수용 등)을 통하여 우울에 영향을 미칠 수 있음을 시사했는데, 본 연구결과는 신체적 자아상이 또래애착과 자아존중감을 거쳐 우울에 이르는 이중매개 경로를 형성하고 있음을 실증적으로 입증하고 있다. 그러나, 아직까지 청소년을 대상으로 신체적 자아상과 우울의 관계에서 자아존중감이나 또래애착과 자아존중감의 매개효과를 살펴본 국내 연구들이 현저히 부족한 실정하기에, 이들 간의 관계를 검증하는 연구들이 누적되고 비교문화 관점에서의 탐색적 연구가 축적되어 우울에 이르는 다양한 내적 경로가 보다 정교하게 규명될 필요가 있겠다.

또한, 본 연구결과는 또래애착이 우울에 긍정적 영향을 미치기 위해서는 자아존중감과 같은 심리적 자원이 함께 기능해야 한다는 주장(Laursen & Bukowski, 1997)을 뒷받침하는 것으로, 청소년의 우울을 완화하기 위한 개입이나 교육 프로그램 설계 시, 단순히 또래애착을 증진시키는 것에만 초점을 두기보다는, 청소년의 자아존중감을 향상시키는 전략과 통합하여 접근하는 것이 보다 실질적인 효과를 낼 수 있음을 시사한다. 이러한 통합적 접근은 청소년이 또래로부터 받는 지지를 자율적이고 긍정적인 자기 가치감으로 전환할 수 있도록 도와줌으로써, 청소년 우울을 완화시키는데 기여할 수 있을 것이다.

한편, 청소년의 신체적 자아상은 우울에 직접적인 영향을 미침과 동시에 또래애착과 자아존중감을 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 우울을 설명함에 있어 신체 측정의 객관적인 지표(BMI)보다 개인이 지각하는 주관적인 신체적 자아상 평가가 더 중

요하다는 Choi와 Choi(2016)의 주장과 일부 맥락을 같이 한다. 더불어 본 연구결과는 청소년의 우울을 예방하거나 완화하기 위해서는, 건강한 또래 관계와 긍정적인 자아존중감 형성을 지원하는 동시에, 청소년 스스로 신체적 자아상에 대한 자기불일치 수준을 인식하고 조절할 수 있도록 돕는 접근이 필요함을 시사한다. 이를 위해서는 먼저 비현실적인 이상적 자아상을 자신의 실제 모습에 적합한 기준으로 재구성할 수 있도록 지속적인 도움을 제공해야 하며, 자신의 모습을 객관적으로 관찰하여 있는 그대로의 자신의 모습을 수용하여 안정적이고 통합된 신체적 자아상을 만들어갈 수 있도록 지원해야 한다.

나아가 사회적 차원에서는 대중매체가 다양성과 건강성을 반영한 신체 이미지를 제시할 수 있도록 제도적 관리와 가이드라인 마련이 필요하다. 그리고 부모 역시 자녀의 신체적 자아상 형성에 중요한 역할을 하는 존재인 만큼, 부모 교육을 통해 자녀가 자기 신체를 긍정적으로 인식하고 수용할 수 있도록 지원하는 노력이 병행되어야 한다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 결과는 청소년의 자기보고식 설문 응답에 기반하여 도출되었기에, 응답자의 지각 수준, 반응 성향, 사회적 바람직성 편향 등에 따라 자료의 객관성 및 신뢰성 확보에 한계가 있을 수 있다. 특히 자아존중감이나 우울과 같은 주관적 요인은 자기보고식 응답에 민감하게 반응할 수 있기에, 후속 연구에서는 관찰법, 심층 면접, 교사나 또래평가 등 측정 방법과 평가자를 다양화하여 자료의 객관성을 확보하려는 노력이 필요하겠다. 둘째, 본 연구에서 사용된 신체적 자아상 척도의 신뢰도 계수는 .67로, 일반적으로 심리측정에서 권장되는 기준인 .70보다 다소 낮게 나타났다. 이에 연구결과 해석의 일반화 가능성에 주의할 기을 필요로 하며, 후속연구에서는 문항 구성의 타당성을 검토한 적절한 측정도구를 활용하여 이들 간의 관계를 정교하게 검증할 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구를 통해 변인 간 순차적이고 구조적인 매개효과가 확인되었으나, 본 연구는 횡단적 연구설계에 기반하고 있기에 시간의 흐름에 따른 변인 간 인과관계나 변화 양상을 충분히 설명하지 못하는 한계가 있다. 신체적 자아상뿐 아니라 자아존중감, 우울도 연령에 따라 변화하는 속성을 지녔기에(홍세희 외, 2006; Tiggemann, 2004), 후속연구에서는 종단적 연구설계를 통해 신체적 자아상, 또래애착, 자아존중감이 우울에 어떠한 영향을 미치는지, 그 변화의 과정과 궤적을 명확히 살펴볼 필요가 있다.

이상과 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 청소년의

신체적 자아상이 우울에 영향을 미치는 과정에서 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과를 검증함으로써 청소년 우울의 발생 경로를 구체적으로 밝혔다라는 점에서 의의가 있다. 또한, 또래애착과 자아존중감의 이중매개효과를 검증함에 따라 청소년기 우울을 효과적으로 예방 및 중재하기 위해서는 신체적 자아상의 개선뿐 아니라 또래애착과 자아존중감을 함께 향상시키는 통합적 접근이 필요하다는 점을 강조한다.

주제어: 신체적 자아상, 또래애착, 자아존중감, 우울

## REFERENCES

- 교육부, 질병관리청(2024). 제20차(2024) 청소년 건강행태조사 통계. 청주: 질병관리청.
- 권영모, 김소연, 백종일(2015). 우울정험에 따른 청소년들의 자살 시도 위험 요인 분석. *신뢰성응용연구*, 15(2), 76-83.
- 김경미, 염혜선(2021). 고등학생의 자기의외모수용, 자존감 안정성, 또래애착 및 우울 간의 구조적 관계. *교육학신연구*, 31(4), 399-420.
- 김경아(2003). 아동과 청소년의 외모 및 신체만족과 심리적 특성 간의 관계. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김나리(2013). 청소년의 외모만족도와 우울의 관계 비교 연구. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김상미, 남진열(2011). 청소년의 또래애착과 학교생활적응이 공동체의식에 미치는 영향: 삶의 만족도와 조절효과를 중심으로. *미래청소년학회지*, 8(4), 225-242.
- 김선미, 고하영, 박수현, 양은주(2012). 메타분석을 통한 국내 아동·청소년의 우울 관련 변인 탐색. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 18(4), 533-555.
- 김정민, 정한나, 김희정(2012). 여대생의 신체상과 스트레스가 흡연동기에 미치는 영향-우울의 매개효과를 중심으로-. *상담학연구*, 13(6), 3023-3039.
- 남궁정은(2012). 청소년의 외모만족도와 우울과의 관계에서 대인관계와 성의 조절효과. 홍익대학교 석사학위논문.
- 문은식(2014). 중학생이 지각한 부모 양육태도, 또래애착 및 자아존중감과 우울의 구조적 관계. *인간발달연구*, 21(2), 23-36.

- 박상수, 안귀여루(2023). 부모 양육태도, 자아존중감, 사회적 지지가 청소년의 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 30(6), 339-366.
- 박애규(2009). 부모애착과 청소년의 우울 및 대인불안과의 관계: 또래애착과 자아존중감의 매개효과 검증. 연세대학교 석사학위논문.
- 박하연, 은선민, 박유경, 이강이(2022). 학령기 여아의 성숙시기가 내재화 문제행동에 미치는 영향: 신체적 자아상과 어머니 일상적 스트레스의 매개효과. *육아정책연구*, 16(2), 183-207.
- 박하연, 홍예지(2025). 중학생의 SNS이용시간과 자아존중감의 관계: 신체적 자아상과 안전체감의 매개효과. *한국아동학회지*, 46(1), 57-71.
- 배은진(2015). 초등학교 고학년의 외모만족도와 우울의 관계: 지각된 사회적 지지의 매개효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 송정은, 이아라(2015). 청소년의 자기불일치, 자기은폐와 자아존중감의 관계: 친구관계 질의 매개효과. *청소년학연구*, 22(12), 171-192.
- 여성가족부(2023). *2023 청소년통계*. 서울: 여성가족부.
- 이미현(2014). 청소년의 성에 따른 완벽주의 및 부모·또래 애착이 우울에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 25(4), 87-112.
- 이수현(2023). 영상 시청 시간이 초등학교 6학년 아동의 행복감에 미치는 영향: 신체적 자아상과 또래애착의 병렬매개효과. *영유아아동정신건강연구*, 16(2), 123-140.
- 장수환(2018). *청소년 상담론*. 서울:양서원.
- 정은, 정미라(2018). 청소년의 가족건강성, 자아존중감이 신체상에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 16(7), 317-324.
- 정은숙(2011). 중학생의 외모만족도와 대인관계와의 관계에 대한 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정일영(2023). 또래애착이 학업중단 청소년의 우울에 미치는 영향: 자아존중감 및 사회적 낙인감의 매개효과를 중심으로. *인문사회21*, 14(1), 3779-3794.
- 정재은, 이해원(2024). 교사-아동의 갈등관계와 아동 행복감의 관계: 또래애착과 자아존중감의 직렬다중매개효과를 중심으로. *육아정책연구*, 18(1), 43-59.
- 정청미, 민하영(2010). 어머니의 의사소통과 거절불안이 학령기 또래애착에 미치는 영향. *한국아동심리치료학회지*, 5(2), 37-49.
- 최인숙(2012). 성별에 따른 초기 청소년의 우울에 어머니의 양육행동이 미치는 영향: 사회적 지지와 부정적 정서경험의 중재효과. *청소년학연구*, 19(1), 135-160.
- 한국청소년개발원(2000). *청소년의 신체적 자아상에 관한 연구*. 서울: 한국청소년개발원.
- 한미라(1996). 아동의 자아존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응 간의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허만세, 이순희, 김영숙(2017). 한국어판 CES-DC 11의 개발. *정신보건과 사회사업*, 45(1), 255-285.
- 홍세희, 박언하, 홍혜영(2006). 다층모형을 적용한 청소년의 자아개념 변화 추정: 변화에 있어서의 개인차에 대한 부모효과와 또래효과 검증. *한국청소년연구*, 17(2), 241-263.
- 홍채영, 오경심, 김정민(2025). 부모의 부정적 양육태도가 청소년의 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 또래관계와 그것의 순차적 매개효과. *한국생활과학회지*, 34(1), 45-57.
- Armsden, G. C., & Greehberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53, 249-259.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.

- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, *130*(3), 392-414.
- Duchesne, A.-P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., ... & McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator?. *Journal of Health Psychology*, *22*(12), 1563-1569.
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., & Confalonieri, E. (2014). "I like my body; therefore, I like myself": How body image influences self-esteem-a cross-sectional study on Italian adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(2), 301-317.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, *11*(4), 523-530.
- Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 505-570). NJ: John Wiley & Sons.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Henriksen, I. O. (2016). Self-esteem as a resilience factor for symptoms of anxiety, depression, and attention problems: Evidence from a clinical population of adolescents. Unpublished master's thesis, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological review*, *94*(3), 319-340.
- Holsen, I., Kraft, P., & Roysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology*, *6*(6), 613-627.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, *24*(2), 281-298.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*(3rd ED.). New York: Guilford Press.
- Laursen, B., & Bukowski, W. M. (1997). A developmental guide to the organization of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, *21*(4), 747-770.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Seeley, J. R., Klein, D. N., & Gotlib, I. H. (2000). Natural course of adolescent major depressive disorder in a community sample: Predictors of recurrence in young adults. *American Journal of Psychiatry*, *157*(10), 1584-1591.
- Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., & Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, *10*(1), 29-42.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, *82*, 63-69.
- MCS (2008). MCS Child Paper Self Completion Questionnaire. Retrieved from [https://cls.ucl.ac.uk/wp-content/uploads/2017/07/MCS5\\_MS\\_Child-Self-Completion-Questionnaire\\_CORE\\_ESNI\\_FINAL\\_PRINT.pdf](https://cls.ucl.ac.uk/wp-content/uploads/2017/07/MCS5_MS_Child-Self-Completion-Questionnaire_CORE_ESNI_FINAL_PRINT.pdf)(2021.7.20.)
- 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.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(5), 381-387.
- Orth, U., & Robins, R. W., & Meier, L. L. (2009). Disentangling the effects of low self-esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*(2), 307-321.
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., ... & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building

- behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Shin, N. Y. & Shin, M. S. (2008). Body dissatisfaction, self-esteem, and depression in obese Korean children. *The Journal of Pediatrics*, 152(4), 502-506.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Klimstra, T., ... & Verschueren, K. (2013). Depressive symptoms in university freshmen: Longitudinal relations with contingent self-esteem and level of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 47(4), 356-363.
- You, S., Shin, K., & Kim, A. Y. (2017). Body image, self-esteem, and depression in Korean adolescents. *Child Indicators Research*, 10, 231-245.

Received 18 June 2025;

1st Revised 07 August 2025;

Accepted 17 August 2025