



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

SNS에서의 상향비교경험이 우울에  
미치는 영향: 인지적 유연성의 조절효과

제주대학교 사회교육대학원

心理治療學科

洪美敬

2018年 8月

SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향 :  
인지적 유연성의 조절효과

指導教授 金 民 浩

洪 美 敬

이 논문을 심리치료학 석사학위 논문으로 제출함

2018年 8月

홍미경의 심리학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장\_\_\_\_\_인

위 원\_\_\_\_\_인

위 원\_\_\_\_\_인

제주대학교 사회교육대학원

2018年 8月

The Influence of the Upward Comparative  
Experience of SNS users on their  
Depression: The Moderator Effects of  
Cognitive Flexibility

Hong, Mi-Gyeong

(Supervised by professor Kim, Min-Ho)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement  
for the degree of Master of Social Education

Department of Psychotherapy  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

2018. 08.

## 국 문 초 록

# SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 유연성의 조절효과

홍 미 경

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

지도교수: 김 민 호

이 연구에서 연구자는 대학생을 대상으로 SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성 간의 구조적 관계를 알아보고, 인지적 유연성의 조절효과를 검증하고자 하였다.

연구가설은 다음과 같다.

첫째, SNS 주이용 계정에 따라 상향비교경험의 차이가 없을 것이다. 둘째, SNS에서의 상향비교경험, 우울, 인지적 유연성 간의 유의미한 상관관계가 있을 것이다. 셋째, SNS에서의 상향비교경험이 우울에 정적인 영향을 미칠 것이다. 넷째, SNS에서의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과가 나타날 것이다.

이를 위해 제주도 소재 대학교에 재학 중인 만18세부터 만29세의 남, 여 대학생을 대상으로 예비설문을 통해 수정한 SNS 이용행태, SNS에서의 상향비교 경험 질문지, 우울척도(한국형-CES-D), 인지적 유연성 척도(CFI)를 활용하여 자기보고식 설문 조사를 실시하였다. 설문지 총 376부의 응답 자료를 수집하여 그 중 SNS를 이용하지 않은 응답자와 불성실한 응답자의 자료를 제외한 355부의 자료를 SPSS Ver 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성 간의 pearson 상관관계를 살펴보았다. 그리고 변수간

의 영향을 미치는 과정을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 다중공선성의 문제를 줄이기 위해 독립변수와 조절변수의 평균중심화(Mean Centering)한 값을 분석에 사용하였다.

이연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, SNS 주이용 계정에 따라 SNS에서의 상향비교경험의 차이가 있었다. 사후검사를 한 결과 인스타그램과 기타계정의 관계에서 차이가 나타났으나 그 외에 계정사이에서는 차이가 없었다.

둘째, SNS에서의 상향비교경험과 우울은 유의미한 정적관계가 나타났으며, 인지적 유연성과 우울의 관계에서는 유의미한 부적관계를 나타냈다.

셋째, SNS에서의 상향비교경험은 우울에 정적인 영향을 미쳤다.

넷째, SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성은 유의미한 조절효과가 나타났다.

이 연구의 연구자는 SNS 사용자가 늘면서 사회교류로 떼어낼 수 없는 서비스로 자리 잡은 이 시점에서, 인상관리로 인하여 대체적으로 긍정적인 면만 게시되는 SNS의 특징으로 인하여 나타날 수 있는 상향비교경험을 이야기 하였으며, 이로 인하여 나타나는 대학생의 우울과의 관계를 제시하였다. 또한 SNS으로 인한 우울을 개선하기 위해 인지적 유연성의 중요성을 논의하였으며, 이 연구가 가질 수 있는 한계점에 대해 이야기 하였다.

이 연구는 대학생의 SNS에서의 상향비교경험으로 인한 우울을 회복하기 위하여 인지적 유연성 심리치료 프로그램에서 기초자료로 활용 될 수 있을 것이다.

주요어: SNS(Social Networking Service), 상향비교경험, 우울, 인지적 유연성

# 차 례

국문초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 용어정의	5
II. 이론적 배경	7
1. SNS(Social Networking Service)에서의 상향비교경험	7
2. 우울	12
3. 인지적 유연성	15
4. SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성 각 변인의 관계	16
III. 연구방법	19
1. 연구대상	19
2. 측정도구	21
3. 연구절차	23
4. 분석방법	24

IV. 연구결과	26
1. SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상향비교경험의 차이	26
2. SNS에서의 상향비교경험, 우울, 인지적 유연성의 상관관계	27
3. SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향	29
4. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과	30
V. 논의 및 결론	37
1. 논의	37
2. 결론	39
참고문헌	41
부록	47
ABSTRACT	51

## 표 차례

<표 II-1> SNS의 기능별 유형화	8
<표 II-2> Goffman(1959) 공연의 3요소에 따른 정리	11
<표 III-1> 연구 대상자의 인구통계학적 특징 및 SNS이용 행태	20
<표 III-2> 우울 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	22
<표 III-3> 인지적 유연성 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	23
<표 IV-1> SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상향비교경험의 차이	26
<표 IV-2> SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상향비교경험 차이의 사후검정	27
<표 IV-3> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 상관관계	28
<표 IV-4> SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향	30
<표 IV-5> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성 조절효과	31
<표 IV-6> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인의 조절효과	33
<표 IV-7> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인의 조절효과	35

## 그림 차례

[그림 I-1] 연구모형	5
[그림 IV-1] SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과	32
[그림 IV-2] SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인의 조절효과	34
[그림 IV-3] SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인의 조절효과	36

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

건강보험심사평가원에서 질병통계에 의하면 우울장애를 겪고 있는 환자가 2013년에 591,148명에서 2017년 680.169명으로 점차 늘어나고 있다. 보건복지부(2017)에 의하면 전체인구의 1.5%에 수준으로 연간 감기 환자 수(2015년 인플루엔자 환자 수, 83만 명)에 버금가는 정도이다. 여러 연령대 중 20대는 2013년 50,948명에서 2017년 76,246명으로 증가율이 가장 높은 편이다. 대학생의 대다수가 20대로 구성되어있으므로, 대학생들 중에 우울증을 겪고 있는 환자가 증가하고 있음을 의미한다. 또한 대학생들이 겪는 정신건강 문제 중에 우울장애는 유병률이 가장 높은 질환이다(노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 한봉진, 2006). 최근 한국대학교육협의회(2018)에 보도 자료에 따르면, 대학생 약 2,600여 명을 대상으로 심리건강 및 대학생활 적응 실태를 조사한 결과 응답자중 43.2%(위험군 18.8%, 잠재 위험군 34.2%)가 우울증상으로 어려움을 호소하고 있으며 14.3%가 자살위기의 잠재 위험군 이상으로 나타났다. 이는 현대 대학생들의 심리적 문제에 빨간불이 들어왔음을 의미한다.

대학생의 우울이 증가한 만큼 SNS 이용률도 해가 지날수록 증가하고 있다. 과학기술정보통신부(2014, 2018)에 의하면 우리나라 인터넷 이용 인구수가 2013년 4,008만 명(82.1%)에서 2017년 4,528 만 명(90.3%)로 약 520 만 명 증가(8.2% 증가) 하였다. 인터넷 이용자 중 SNS이용률은 2013년 55.1%에서 2017년 68.2%로 13.1% 증가하였다.

정보통신정책연구원(2013,2016)은 20대의 SNS 이용률이 2013년에는 69.3%에서 2015년 75.64%로 증가하였으며, 연령대 중 가장 많이 이용한다고 보고하였다. 대학생의 SNS 이용 범위가 대인관계 소통과 자신의 일상생활기록에서 소비, 정보 공유 등으로 넓혀가고 있으며(대학내일20대연구소, 2017), 이는 SNS가 대학생의 생활과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

이처럼 점차 증가하고 있는 대학생의 우울과 SNS의 이용률을 보았을 때 서로 관계가 있는 것으로 예측되어지며 이에 대한 연구가 추가적으로 더 필요할 것으로 보인다.

스마트기기의 대중화로 인하여 공간적, 시간적 제약 없이 SNS를 사용함으로써 인해 타인과의 상호교류가 끊임없이 이루어지면서 심리적인 부분에서도 많은 부작용이 생겨나고 있다. 그 결과물로 ‘SNS 피로감’, ‘카페인 우울증’, ‘누락의 공포(FOMO)’ 등 신조어가 등장하고 있으며, 이는 SNS가 미치는 악영향을 경고하고 있음을 의미한다. ‘카페인 우울증’은 카카오톡, 페이스북, 인스타그램 이용에서 유발되는 우울증을 의미하며, ‘누락의 공포(Fear of missing out: FOMO)’는 소셜 미디어에 등장하기 시작한 새로운 심리학적 용어이다. 이로 인해 최근 국내 심리학회에서도 SNS 이용으로 인하여 유발 될 수 있는 부정적인 결과에 관심을 갖기 시작하였다.

SNS는 특별한 기술이 없어도 어렵지 않게 자신의 프로필과 상태 메시지를 관리하고 자신의 일상 및 흥미와 관련된 사진과 메시지를 게시 할 수 있게 함으로써 이용자들에게 자신을 표현할 수 있는 기회들을 제공한다. SNS는 자신의 일상이나 생각을 즉흥적으로 짧게 사진과 글을 올리기 때문에 무의식적인 면이 포함 된다는 의견도 있지만(김은미 외, 2011), 현실세계에서 하는 표현과는 달리 SNS는 글을 게시하기 전에 타인에게 비춰지는 자신의 이미지를 고려하여 수정이 이루어지는 면이 존재 한다(곽선희, 2016). 이는 자신의 실제 모습 있는 그대로 드러내지 않고 선별적으로 걸러내는 인상관리가 이루어지고 있음을 의미한다. 이와 관련하여 SNS에서의 자기표현방식과 인상관리를 중심으로 다룬 논문들이 존재한다(김은미 외, 2011; 박종민, 권구인, 김선정, 장희경, 2012; 최미경, 2014; 윤석주, 2016; 곽선희, 2016). Goffman(1959)의 이론에 비추보면 SNS는 이상적인 자신을 표현하는 공연무대의 전면(front)이라고 볼 수 있다.

Goffman(1959)은 사람은 타인에게 자신을 합리적이고 도덕적인 인물로 보이기를 원하며, 이상적이고 긍정적인 인상을 주기를 원한다고 말했다. 즉, SNS 이용자는 타인에게 보이고 싶지 않은 부분들을 제거하고 보여주고 싶은 자기의 모습만 선택하여 자신의 긍정적인 면을 강조할 가능성이 크다. 이렇듯 SNS는 좋은 물건과 음식, 국내외 여행, 우월한 외모, 열심히 살아가는 모습 또는 뭔가를 성취하는 모습 등과 같이 경제적이나 사회적으로 성공한 듯한 내용으로 가득 차 있고, 사실보다 부풀려져 표현된 게시 글이 넘쳐난다. 실제로 SNS 중 인스타그램 이용자들 대상으로 한 연구에서 타인에게 좋은 인상을 가지기 위해 자신의 약점과 노출을 꺼리는 부분은 삭제하고 보여주고 싶은 부분만 의도적으로 꾸며내어 표현하는 경향이 있는 것으로 나타났다(윤석주, 2016).

Festinger(1954)는 사람들은 누구나 자신의 능력이나 의견 혹은 행동 등에 대해 좀 더

명확하게 평가하려는 동기를 가지고 있으며, 만약 평가할 때 객관적 기준이 없는 경우 타인과 자신을 비교하여 이 근거로 자기 자신을 평가한다고 하였다. SNS 이용자들은 풍요롭게 보이는 타인의 소식을 지속적으로 접하면서 자신의 의지와 관계없이 그러하지 못한 자신의 처지와 비교하는 상향비교를 경험할 가능성이 높다(채려분, 2013; 양혜승, 김진희, 서미혜, 2014; 서미혜, 2015; 이선영, 2015; 정소라, 현명호, 2015).

서미혜(2015)는 인간을 타인과 자신의 능력과 태도를 비교하여 자신의 처지를 판단하며 이로 인하여 특정한 감정을 느끼기는 사회적 존재로 보았다. 일반적으로 상향비교를 경험하는 개인은 부정적인 경험을 하게 된다. 이를 뒷받침 할 수 있는 연구에서 상향비교경험을 할수록 부정적 정서(차경진, 이은목, 2014; 유형옥, 2017)를 느끼게 되고 열등감(정소라, 현명호 2015; 이선미, 2018) 또는 우울(김유미, 2017)이 증가 하거나 주관적 및 심리적 안녕감과 행복감(한민, 류승아, 김경미, 2013)이 낮아진다는 결과를 제시하였다.

현대 대학생은 SNS를 통해 하루 평균 1.46회를 자신의 일상들을 올리는 ‘오스(인정)세대’라고 불린다(대학내일20대연구소, 2016). 이는 SNS에서의 인증을 통해 아주 사소한 부분까지도 인정을 받고 싶어 하는 세대라는 의미를 갖고 있다. 즉, 대학생은 SNS에 인정받기 위해 자신의 글을 올리며, SNS에서 인상관리가 이루어진 타인의 게시 글을 접할 가능성이 크다. 이로 인해 의도하지 않더라도 상향비교경험을 하게 되고 우울이 증가 할 것으로 보인다.

SNS에서 상향비교경험으로 인해 나타나는 부정적 결과를 건강하기 해결하기 위한 제 3변인에 대한 직접적인 선행연구는 적지만 정소라(2016)는 통제 유연성이 중재효과를 나타낸다고 보고하였으며, 이선미(2018)는 자기자비의 매개효과를 검증 하였다.

부적응적인 생각을 보다 균형 잡히고 적응적인 생각으로 바꾸고 대체하는 데 필요한 능력을 Dennis와 Vander Wall(2010)은 인지적 유연성 이라고 하였다. 인지적 유연성이 우울이나 심리적 건강과의 관계에서 긍정적인 효과를 나타내는 변인으로 보고된 연구들은(김완일, 2008; 정은선, 하정희, 이성원, 2017) 주어진 상황을 자신이 통제하고 대안을 잘 세운다면 부정적인 정서를 완화 할 수 있을 것이라는 추론을 뒷받침 한다. 이러한 근거를 토대로, SNS에서 앞뒤 맥락 없이 부풀려진 표현만을 보고 타인의 상황을 판단하지 않고 보이지 않은 다른 면들도 있음을 인지 할 수 있는 인지적 유연성이 높으면 SNS에서의 상향비교경험으로 인한 우울 또한 감소 될 것으로 보인다.

선행연구에서는 특정 SNS를 이용하는 자로 대상을 한정지어 연구를 진행하였으나, 타인

의 게시물을 보고 읽거나 감정버튼을 누르는 행위 및 댓글을 다는 행위는 어느 SNS에서나 이루어지고 있다. 따라서 이 연구의 연구자는 특정 SNS를 이용하는 자로 한정하지 않고 다양한 SNS 중 하나만 이용하더라도 대상자에 포함시켜 연구를 진행하고자 한다.

이 연구의 연구자는 SNS 주이용 계정에 따라 상황비교경험의 차이가 없음을 확인하고, 인상관리가 지속적으로 이루어지는 다양한 SNS에서의 상황비교경험이 대학생 우울에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있다. 또한, SNS 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성이 주는 영향을 보고자 한다. 이를 통해 SNS에서의 상황비교경험으로 나타나는 대학생의 우울을 예방하고, 인지적 유연성 치료 및 교육 프로그램 개발에 도움을 줄 것으로 예상된다.

## 2. 연구문제

SNS로 인하여 증가하는 대학생의 우울을 다루고 해결방안을 찾기 위해 이 연구의 연구자는 SNS 주이용 계정에 따라 상황비교경험의 차이가 없음을 확인하고, SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 알아보하고자 한다.

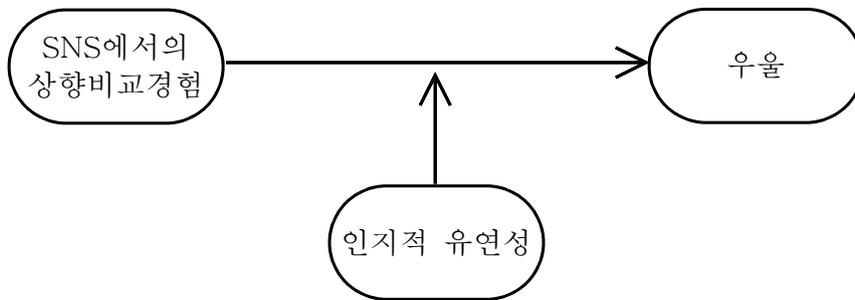
이 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 문제 1. SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험은 차이가 있는가?
- 문제 2. SNS에서의 상황비교경험, 우울 및 인지적 유연성 간의 어떠한 관계가 있는가?
  - 문제 2-1. SNS에서의 상황비교경험과 우울은 어떠한 관계가 있는가?
  - 문제 2-2. SNS에서의 상황비교경험과 우울의 하위변인은 어떠한 관계가 있는가?
  - 문제 2-3. 인지적 유연성과 인지유연성의 하위요인은 우울과 어떠한 관계가 있는가?
  - 문제 2-4. 인지적 유연성과 인지유연성의 하위요인은 우울의 하위요인과 어떠한 관계가 있는가?
- 문제 3. SNS에서의 상황비교경험이 우울에 어떠한 영향을 미치는가?

문제 4. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성은 어떠한 영향을 미치는가?

문제 4-1. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인은 어떠한 영향을 미치는가?

문제 4-2. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인은 어떠한 영향을 미치는가?



[그림 1] 연구모형

### 3. 용어정의

1) SNS(Social Networking Service)에서의 상향비교경험(Upward Social Comparison)

SNS는 타인과의 의사소통 및 정보공유 뿐만 아니라 SNS 이용자 자신을 자유롭게 표현하고 피드백을 받을 수 있고 타인의 삶을 들여다 볼 수 있는 공간이다. Festinger(1954)는 자신보다 우월하거나 나은 처지의 사람과 비교하는 것을 상향비교라고 정의하였다. 이 연구의 연구자는 SNS에서의 인상관리적인 타인의 삶의 일부가 게시된 글을 보고 그보다 못한 자신의 처지를 비교하는 경험을 SNS에서의 상향비교경험이라고 정의한다.

## 2) 우울(Depression)

우울은 슬픔, 공허함, 불행함 등의 부정적 감정을 주요 증상으로 의욕상실, 활동 수준 저하, 주의 집중 곤란 등의 다양한 인지 및 정신, 신체적 증상을 포함한 부정적인 정서 상태를 의미한다(Beck, 1967).

## 3) 인지적 유연성(Cognitive flexibility)

Dennis, Vander Wal(201)의 연구를 바탕으로 이 연구의 연구자는 인지적 유연성을 SNS에서의 타인의 모습을 보이는 그대로 받아들이지 않고 균형 잡히고 적응적인 생각으로 바꾸고 대체하는 데 필요한 능력으로 정의한다. 인지적 유연성의 하위요인 중 대안하위요인은 SNS에서의 상향비교를 경험하는 상황에 대해서 다양한 측면을 인지할 수 있는 능력으로 보았으며, 통제하위요인은 SNS에서의 상향비교를 경험하는 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향으로 정의한다.

## II. 이론적 배경

### 1. SNS(Social Networking Service)의 상황비교경험

#### 1) SNS 개념 및 현황

SNS는 사회연결망서비스(Social Networking Service)의 약자이며, 누리소통망 서비스라고도 불린다. Wikipedia(2017)는 SNS를 이용자 간의 자유로운 의사소통과 정보공유, 그리고 인맥 확대 등을 통해 사회적 관계를 맺을 수 있도록 온라인 공간을 제공하는 플랫폼으로 정의하고 있다. 최도순(2012)은 1인 미디어, 정보 공유 등을 포괄하는 개념이며, 팔로워, 팔로잉, 친구, 이웃, 팬 등의 관계를 맺고, 사진 공유, 글 퍼가기, 메시지 나누기 등의 활동을 통한 커뮤니티형 서비스라고 정의하였다. 이처럼 SNS는 일반적으로 특정 사용자나 분야의 제한 없이 누구나 참여 할 수 있으며, SNS는 특별한 기술이 없어도 어렵지 않게 자신의 일상 및 흥미와 관련된 사진과 메시지를 게시하고 자신을 표현하며, 타인과 소통 할 수 있다는 특징을 가지고 있다.

임채린, 이선화, 신영수, 김진우(2015)는 SNS는 접근성에 따라 폐쇄형 SNS와 개방형 SNS로 나누어 비교 하고 있다. 개방형 SNS는 온라인상에서 낯선 타인과 소통하고 정보를 주고받을 수 있는 반면에, 폐쇄형 SNS는 특정 네트워크에 지정된 이용자만 모여서 소통하는 것이 특징이다.

과학기술정보통신부(2014, 2018)에 따르면 국내의 인터넷 이용자중 SNS이용률은 2013년 55.1%에서 2017년 68.2%로 13.1% 증가 하였다. I-consumer report (2011)에 의하면 우리나라의 SNS 보급률이 우리나라를 포함하여 미국, 중국, 일본, 인도 및 EU 10개국 등 총 15개국 중에 67%로 가장 높은 수준을 보이고 있다. 과거에 SNS는 PC를 매개로 한 커뮤니케이션(CMC: Computer Mediated Communication)을 기반으로 하였기 때문에 PC가 있는 장소에서만 이용 가능한 제약이 있었으나, 최근 스마트 기기 애플(Apple)의 아이폰(i-phone), 삼성(samsung)의 갤럭시(Galaxy)등의 보급으로 인해 시공간적 제약이 사라지면서 SNS 이용률이 증가한 것으로 보인다.

<표 II-1> SNS의 기능별 유형화

SNS 분류	기능	서비스
프로필기반	특정 사용자나 분야의 제한 없이 누구나 참여 가능한 서비스	싸이월드, 페이스북, 마이스페이스, 카카오토리
비즈니스 기반	업무나 사업관계를 목적으로 하는 전문적인 비즈니스 중심의 서비스	링크나우, 링크드인, 비즈스페이스
블로그 기반	개인 미디어인 블로그 중심으로 소셜 네트워크 기능이 결합된 서비스	네이트통, 원도우라이브스페이스
버티컬	사진, 비즈니스, 게임, 음악, 레스토랑 등 특정 관심 분야만 공유하는 서비스	유튜브, pinterest, 인스타그램, 페이스북, 포스퀘어, 링크드인
협업기반	공동 창작, 협업 기반의 서비스	위키피디아
커뮤니케이션 중심	채팅, 메일, 동영상, 컨퍼런싱 등 사용자 간 연결 커뮤니케이션 중심의 서비스	세이클럽, 네이트온, 이버디, 미보
관심주제 기반	분야별로 관심 주제에 따라 특화된 네트워크 서비스	도그스터, 와인로그, 트렌드밀
마이크로 블로킹	짧은 단 문형 서비스로 대형 소셜네트워크 서비스 시장의 틈새를 공략하는 서비스	트위터, 텀블러, 미투데이

출처: 한국방송통신전파진흥원(2012). SNS(Social Network Service)의 확산과 동향

SNS는 국내에서 1999년에 싸이월드를 시작으로 하여 트위터(Twitter), 카카오토리(Kakao story), 페이스북(Face Book), 인스타그램(Instagram)이 등장하였다(김유미, 2017). 이 외에도 특정 관심거리와 정보들을 공유하기 위한 네이버밴드, 다음카페 등이 있으며 업무나 사업관계를 목적으로만 이용하는 SNS 등 다양한 종류가 등장하고 있다(한국방송통신전파진흥원,2012). 대학내일20대연구소(2018)에서 SNS이용자중 19-34세 500명을 대상으로 조사한 결과 이용률은 유튜브, 페이스북, 인스타그램, 카카오토리, 트위터, 기타 순으로 나타났다.

다양한 SNS가 등장하면서 더 넓은 사회적 관계를 맺을 수 있게 되었으며 다양한 측면에서 SNS를 이용하고 있다. 최도순(2012)은 SNS의 기본 순기능을 3가지로 분류 하였다. 이용자 자신을 표현할 수 있는 프로필 및 콘텐츠 생산 기능과 타인과 관계를 맺고 목록

화하여 축적할 수 있는 기능, 타인과 콘텐츠들을 공유하고 상호간의 소통을 할 수 있도록 지원하는 기능으로 나누어 설명하였다.

자신의 일상생활과 개인적인 경험에 대해 표현하는 것 이외에 SNS상에서 선거활동, 정치적 논쟁도 활성화 되었다(박종민 외, 2013). 그리고 SNS마케팅, 창업에도 많이 이용되고 있다. 자녀 육아에 대해서도 SNS를 통해 공유하고 조언을 얻으며, 이로 인해 셰어런츠(Sharents)라는 신조어도 생겼다(EBS 다큐시선, 2017). 대학생들은 음식점, 여행에 대한 정보를 얻거나 물건도 SNS를 통해 구입한다(대학내일20대연구소, 2017). 이처럼 타인과 공유하는 행위가 늘어나고 SNS 시장과 기능이 많이 다양화 되고 있으며, 우리의 일상에 한 부분으로 깊숙이 파고들었음을 알 수 있다.

SNS의 효율적인 기능이 있음에도 불구하고, 최근 사생활 침해, 정보의 과부하, 부정적 정서 등의 역기능과 관련된 다양한 연구(금희조, 2011; 박재진, 황성욱, 박홍원, 2013; 유현숙, 이영호, 2016)와 언론(조성훈, 2013.08.17.; 박희준, 2013.08.21.; 백영옥, 2017.05.21.; 김소라, 2017.11.11)에서 다루어지고 있다. 그리고 SNS의 부정적 결과를 의미하는 ‘SNS 피로감’, ‘카페인 우울증’, ‘누락의 공포(FOMO)’ 등 다양한 신조어가 등장하고 있다. 페이스북을 이용하면서 가질 수 있는 심리적 문제점 중 중독성, 오프라인 사회성 결여, 상대적 박탈감, 소외감, 원하지 않는 교류에 대한 거부감, 관계의 가벼움에 대한 회의, 가식적 표현 충동을 탐색할 수 있는 척도도 개발되었다(황성욱, 박재진, 2011; 박재진, 황성욱, 박홍원, 2013).

## 2) 상향비교의 개념

Festinger(1954)는 사람들은 누구나 자신의 능력이나 의견 혹은 행동 등에 대해 좀 더 명확하게 평가하려는 근본적인 욕구를 가지고 있으며, 만약 평가할 때 객관적 기준이 없는 경우 타인과 자신을 비교하게 된다고 하였다.

사회비교 이론에서는 상향비교(upward social comparison), 하향비교(downward social comparison)와 유사비교(lateral social comparison)로 총 3가지 유형으로 제시하고 있다.

Festinger(1954)가 사람은 자신의 능력이나 위치를 타인과 비교할 때 자신보다 우월하거나 나은 처지의 사람과 비교하는 ‘상향추동’을 가진다는 가설을 제시하였다. 반면, Wills(1981)는 사람들은 자기를 평가할 때 자신보다 못하거나 불행한 처지의 사람을 선택한다는 ‘하향비교’를 제안하였다. Helgeson & Taylor(1993)는 자신과 비슷한 능력이나 처

지를 가진 사람과 비교하는 ‘유사비교’를 통해 자신이 다른 사람과 운명을 공유하고 있다는 위안을 받고 자신의 정서적인 경험을 보편적인 것으로 평가하고, 사회적 유대감을 느끼게 된다고 주장하였다.

타인을 기준으로 자신의 능력이나 의견 혹은 행동 및 처지를 비교하여 얻는 자신의 평가가 심리적 안녕감, 정서적 건강에 미치는 영향에 관한 연구는 사회비교이론(Social comparison theory)을 통하여 지속적으로 이루어지고 있다.

### 3) SNS에서의 상향비교경험

Goffman(1959)에 의하면, 사람은 자신을 정당하고 존경받을 만한 도덕적인 인물로 보이도록 이성적인 자신을 만들어 긍정적인 인상을 유지하기를 원하며, 자신에 대해 이상적인 인상을 형성해 나가고자 노력한다고 하였다. 그리고 Goffman(1959)은 일상생활에서 타인에게 비취질 자신의 인상을 관리하는 행위를 공연장의 무대로 비유하여 설명하였다. 자신이 갖고 있는 모습 중에 타인에게 보여주고 싶은 이상적인 모습은 관중이 볼 수 있는 무대 전면(front)에 배치하고, 자신의 이상과 맞지 않는 모습은 무대 뒤(back)에 숨겨 두어 통제 한다고 하였다. 즉, 사회적 상호작용에서 자신을 표현할 때 형성될 자신의 이상을 고려하여, 선별적인 과정을 거쳐 인상관리적인 자기표현이 이루어진다.

SNS 역시 타인과 상호 교류하는 공간이므로, Goffman(1959)이론의 공연장 무대로 설명할 수 있다. SNS상은 무대의 전면(front)을 의미하며 선택되어지지 않는 일상생활은 무대의 뒤(back)를 의미한다. 김유정(2008)은 SNS를 자신과 관련된 것을 정리하여 보여줌으로써 자신의 인상을 관리하고 표출할 수 있는 “나를 표현하는 무대”라고 표현 하였다. 이를 토대로 SNS에서 게시물을 올리는 사람을 “공연자”로 볼 수 있으며, 타인의 글을 읽고 보는 사람을 “관객”이라고 볼 수 있다.

곽선희(2016)는 SNS에서의 자기표현은 인상관리를 위해 이용자가 자신이 보여주고자 하는 바를 원하는 대로 연출하는 것이며, 자신의 페르소나를 구축하는 지극히 전략적이고 실천적인 행위라고 하였다. 이처럼 SNS에서의 인상관리가 이루어짐을 의미하는 연구들이 늘어나고 있다(채려분, 2013; 최미경, 2014; 김유정, 2008; 곽선희, 2016).

즉, SNS는 자신의 SNS 친구에게 호감을 얻기 위해 의도적인 목적을 갖거나(채려분, 2013), 자신의 이상적인 이미지를 적극적으로 관리하려는(곽선희, 2016) 사람들의 인상관리적인 표현이 나타나는 특징을 가지고 있다(최미경, 2014).

<표 II-2> Goffman(1959) 공연의 3요소에 따른 정리

	공연자	관객	무대
공연에서의 기능	공연하는 사람	공연을 제공받는 사람	공연을 하는 공간
SNS에서의 기능	게시물을 올리는 사람	타인이 올린 게시물을 보는 사람	SNS
접근가능영역	전면과 후면	전면	전면
가지고 있는 정보	연출된 상황과 선택되지 않은 상황	연출된 상황	연출된 상황

SNS를 이용하는 주요 동기 중 하나로 인상관리(impression management)가 꼽히는 만큼(곽선혜, 2016), 의도적으로 자신의 부정적 측면보다는 긍정적 측면을 선택하여 올린 내용이 SNS에서 공유될 가능성이 높다(채려분, 2013). 실제로도 SNS에서는 자신을 그럴싸하게 꾸미거나 일상사를 과대하게 포장하여 게시하는 사람들이 자주 발견된다.

예를 들어, 호화롭거나 편안해 보이는 곳에서 맛있는 음식을 먹으며 즐기는 모습에서부터, 여러 국내외 여행을 다니는 자신의 모습, 상 또는 취업과 같은 성취한 모습에 대해서도 글을 올린다. 그리고 자신의 자식들의 성공사례나 화목해 보이는 가족 모임, 넓은 대인관계 모습 등을 올리기도 한다. 누구나 겪는 일상생활을 보다 특별하게 보이도록 편집하여 올리는 모습도 확인 할 수 있다.

대학생도 SNS에 자신에 대해 게시할 때 인상관리가 이루어지고 있다. 이를 직접적으로 다룬 조사에서 20대 10명중 3명이 SNS를 통해 다른 사람의 관심을 받는 것을 즐기고 있음을 보고하였다. 이들의 인터뷰 내용 중에는 “SNS의 나와 현실의 나는 조금 다른 면이 있어요. 나쁜 면은 안올리고, 남들에게 보여주고 싶은 좋은 면만 올리게 돼요”, “인증 내용은 내 현실을 반영하되, 최대한 예쁘게 담아내려는 페이크다큐 같아요”, “내가 트렌드를 잘 따라가고 있다. 이렇게 잘 살고 있다는 것을 보여주는 창구이기도 한 것 같아요.” 등 인상관리가 이루어지는 내용이 포함되어 있다(대학내일20대연구소, 2016).

즉, 자신의 행복했던 순간이나 기억하고 싶은 순간만을 선택하여 앞뒤 맥락을 제거한 채 자신이 보여주고 싶은 장면만 게시하는 경향이 있다. SNS에서 긍정적인 삶의 기록이 강조되는 경향이 높으므로, SNS를 이용할수록 하향비교보다는 상향비교를 경험할 가능성이

높다(채려분, 2013; 양혜승, 김진희, 서미혜, 2014; 이선영, 2015; 권비송, 2017). 상향비교경험은 현재 자신의 상황에 대한 분노, 좌절 등의 부정적 감정경험을 동반하는 상대적 박탈감을 일으키며(서미혜, 2015), 삶의 불만족을 증가 시키는 등(양혜승, 송인덕, 2010) 부정적 결과에 대한 연구가 나오고 있다.

특히 스마트 기기를 통하여 SNS 이용이 시공간 제약이 사라짐으로 인해, SNS 속에 타인의 일상이나 소식을 지속적으로 접하는 것이 가능해졌고, 자신의 의지와 관계없이 타인과 자신의 삶을 비교할 가능성이 높아졌다(서미혜, 2015). 이는 텔레비전에서 보여주는 아름답고 부유한 사람들의 행복한 모습을 시청하는 사람이 “강제된 비교(forced comparison)”을 경험하는 것이 이에 해당 된다(Goethals, 1986; 양혜승, 송인덕, 2010; 정유라 2015). 또한 19-29세 대상으로 1주일간 SNS 활동을 조사한 결과 타인게시물보기가 나의 게시물 올리기보다 약3배 이상 차이를 보였다(대학내일20대연구소, 2018). 즉 대학생들은 SNS활동 중 타인의 게시물을 접하는 경우가 더욱 많으며 이로 인해 상향비교경험 또한 많을 것으로 예상된다.

## 2. 우울

### 1) 우울의 개념

Wikipedia(2017)는 우울(Melancholia)은 슬프고 불행한 감정이라고 정의하였으며, 우울한 감정이 오래 지속되어 생활에 지장을 줄 정도가 되면 우울증(depression)으로 발전될 수 있다고 하였다. 또한 우울장애는 전 세계 1억 명 이상이 앓고 있는 질환이라고 하였다. WHO(세계보건기구)에서는 ‘사람들이 보통 즐기는 일상적 활동에 대한 관심의 상실과 지속적인 슬픈 감정이 있고 2주 이상 일상생활을 처리할 능력이 없는 상태가 이어질 경우’라고 하였다. 권석만(2016)은 우울증은 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 ‘인생의 늪’이라고 할 수 있으며, ‘심리적 감기’라고 할 만큼 흔한 심리적 문제라고 이야기 하였다. 또한 누구나 인생의 시련기에 경험 할 수 있는 심리적 좌절 상태라고 표현 하였다.

우울증의 주요증상으로 우울한 기분이 지속되며, 부정적이고 비관적인 생각이 증폭된다. 그리고 어떤 일을 시작하는데 어려움을 겪으며, 활력이 저하되고, 신체 생리적 능력이 현저히 저하된다(권석만, 2016).

미국 정신의 학회(American Psychiatric Association)의 정신장애의 진단 및 통계 편람 제 5판(2013)에서는 우울장애(depressive disorder)라고 표기 하였으며, 증세의 정도와 형태에 따라 주요우울장애, 지속성 우울장애, 월경전기 불쾌장애, 파괴적 기분조절곤란장애, 신체적 질병에 의한 우울장애로 나누어 제시하고 있다. 우울의 증상으로 우울한 기분, 일상생활에 뚜렷한 흥미저하, 의도하지 않은 현저한 체중감소 혹은 증가, 불면이나 과수면, 정신운동성 지체나 초조, 활력상실 혹은 피로감, 부적절하고 과도한 죄책감 혹은 무가치감, 사고력 혹은 집중력의 감소, 반복적인 죽음 혹은 자살에 대한 생각이 나타날 수 있다. 주요우울 장애는 적어도 제시된 9개의 증상 중 5개 이상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 동안 지속되었을 때 진단된다.

권석만(2016)은 우울의 원인을 여러 이론적 측면으로 다양하게 설명하였다. 정신분석이론에서는 사랑하던 대상의 상실에 대한 반응으로 우울이 나타난다고 보았으며, 행동주의 이론에서는 사회 환경으로부터 긍정적 강화가 약화되어 나타난 현상으로 보았다. 생물학적 이론은 신경전달물질의 이상, 뇌의 특정부위 손상 또는 코티솔과 같은 호르몬 변화가 원인이 된다고 주장하고 있다. 그리고 인지이론에서는 촉발사건들을 당위적인 신념을 통해 부정적인 의미로 과장하고 왜곡하기 때문에 우울증이 유발된다고 하였다(Aron Beck, 1976).

우울은 흔하게 경험하기도 하지만, 우울을 경험하는 것이 자살과 같이 치명적인 결과로 이어질 수(권석만, 2016; 지연옥, 2017)있으며 재발 가능성이 높아(권석만, 2016) 심각한 심리적 장애이기 때문에 중요하게 다루어져야 할 부분이다.

## 2) 대학생의 우울

2016년 기준 우리나라 자살률이 인구 10만 명당 25.6명으로 OECD 국가 중 1위를 차지하고 있다(이지희, 2018). 건강보험심사평가원의 질병통계에 따르면 2013년 입원 또는 외래에 방문한 우울증 환자가 591,148명에서 2017년 680,169명으로 증가하였다. 2017년 기준으로 우울증 환자 중 남성이 225,519명, 여성이 454,650명으로 남성보다 여성이 약 2배가량 많다. 그리고 전체 연령에 비해서 20대는 2013년 50,948명에서 2017년 76,246명으로 급

격하게 상승하고 있었으며, 주요우울 장애 유병률이 18-29세 집단에서 60세 이상 집단 보다 유병률이 3배 이상 높다(DSM- 5, 2013). 최근 한국대학교육협의회(2018)에 보도 자료에 따르면, 대학생 약 2,600여명을 대상으로 심리건강 및 대학생활 적응 실태를 조사한 결과 응답자중 43.2%(위험군 18.8%, 잠재 위험군 34.2%)가 우울 증상으로 어려움을 호소하고 있으며 14.3%가 자살위기의 잠재 위험군 이상으로 나타났다. 이처럼 대학생들의 우울은 비교적 심각한 상태이며, 건강한 방향으로 해결하기 위하여 지속적인 연구와 대처방안 제시가 필요하다.

우울한 대학생들은 자기 경험에 대한 왜곡을 통해 거부, 상실 또는 실패 등의 독특한 방식으로 잘못 해석하는 경향이 있어(Beck, 1983; 서은숙, 2016, 재인용) 기능장애, 자살사고 및 행동(노명선 외, 2006; 백선숙 외, 2012; 신경란 외, 2013)등 부정적인 결과를 낼 수 있다. 대학생의 우울에 영향을 주는 변인으로 생활스트레스(백선숙 외, 2012), 문제해결능력(신경란 외, 2013), 상대적 박탈감(김유미, 2017), 부모애착과 부모양육방식, 자아탄력성과 자아존중감(심정연, 2017)이 있었으며, 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적지지(지연옥, 2017) 등 다양하게 다루어지고 있다.

### 3) SNS사용과 우울

Council on Communications and Media(2011)는 아동과 청소년사이에서 온라인상의 외톨이 존재가 많이 생겨나고 있으며, 이로 인하여 우울, 불안이 일어나며 극단적으로 자살을 유발 할 수 있다고 경고 하였다. 또한, 페이스북에 수시로 올라오는 SNS상 친구의 즐거운 모습이나 활동을 담긴 모습을 보면서 자신을 비교하게 되고, 스스로 행복하지 않고 기준 미달이라고 여기는 ‘페이스북 우울증’에 빠질 수 있다고 지적하였다. 그리고 조병재(2017)는 SNS 일일 이용시간이 증가할수록, 이용이 지속될수록 우울을 증가시킨다고 하였다.

국내 여러 언론에서도 “미 연구진’ 페이스북 이용 할수록 기분이 나빠진다(박희준, 2013).”, “페이스북 많이 할수록 불행해져(이성훈, 2013.08.17).”, “Why 끝이 없는 SNS세상, 우울함을 부른다(백영옥, 2017.05.21).” 등과 같이 SNS로 인한 우울 증가에 대해 보도가 되고 있다. 또한 SNS에서 일어날 수 있는 우울을 이야기하는 ‘카페인 우울증’이라는 신조어도 생겨났다. ‘카페인 우울증’은 카카오톡, 페이스북, 인스타그램 이용으로 인하여 유발되는 우울증을 의미한다. 최연진(2012.2.17)은 페이스북에 올라오는 친구들의 뉴스피

드를 읽을수록 덜 행복감을 느낀다고 보고하였다.

이는 사람은 자신의 행복감을 준거 집단과 비교하는 경향이 있어 SNS에 게시된 미화되고 행복한 타인의 모습과 자신의 처지를 비교하게 되면서 나타날 수 있다. 그리고 SNS에 게시 글을 읽는 사람은 게시자의 상황적 맥락을 잘 모르기 때문에 자신이 더 불행하다고 생각하게 된다(최현진, 2013; 서미혜, 2015).

### 3. 인지적 유연성

#### 1) 인지적 유연성의 개념 및 구성요소

인지적 유연성(Cognitive flexibility)은 빠르게 변화하고 있는 시대에 맞춰 적응하기 위해 필요한 요소 중 하나이다. Gough(1987)는 유연성을 새로운 변화로 예상할 수 없는 상황을 다룰 수 있는 역량이라고 정의하였다. 그리고 유연성은 인지적인 측면, 특성적 측면, 대인적 측면과 관리적 측면 등으로 구분하여 정의되어 졌다. 처음 인지적 유연성의 개념은 주로 학습으로 얻어진 지식들을 활용하는 능력으로 사용되어졌다(지연옥, 2017).

martin, Rubin(1995)은 인지적 유연성을 어떤 주어진 상황에서 이용 가능한 대안이 있다는 것에 대한 인식, 상황에 적응하고 순응하고자 하는 자발성, 유연함에 있어서 자기효능감이라고 정의하였다. 또한 인지적 유연성의 구성 요소를 대안 의사소통의 지각, 상황에 적응하고자 하는 자발성 및 유연함에 대한 자기효능감으로 제시하였다.

Dennis와 Vander Wall(2010)은 인지적 유연성을 부적응적인 생각을 보다 균형 잡히고 적응적인 생각으로 바꾸고 대체하는 능력과 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성으로 보고 있다. 또한 인지적 유연성의 하위요인을 대안(alternative)하위요인 과 통제(control)하위요인으로 구분하였다. 대안하위요인은 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력이며, 통제하위요인은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향을 의미한다.

홍숙지(2005)는 인지적 유연성을 상황을 다양한 관점에서 바라보고 해결 할 수 있으며,

새로운 해결방안을 생각해 낼 수 있는 능력이라고 정의하였다. 그리고 복잡하고 새로운 상황을 회피하지 않고 바라볼 수 있는 태도로 보았다. 지연옥(2007)은 인지적 유연성을 새로운 환경이나 어려운 상황에 대처하기 위해 개인이 인지적 능력을 활용하며 해결할 수 있는 역량이라고 보았다. 또한 인지적 유연성이 높을수록 긴장감이 있는 상황을 건강한 방향으로 이끌어 갈 수 있음을 주장하였다. 허심양(2011)은 인지적 유연성의 핵심개념은 변화하는 환경 자극에 적응 하도록 인지구조를 변화시킬 수 있는 능력이라 보았다. 조은영(2014)은 환경의 변화에 맞추어 사고방식을 효율적으로 전화하는 능력이라고 정의하였으며, 조미영(2015)은 새로운 상황과 환경에 대해 대응하기 위해 인지적 능력을 활용해 해결하고자 하는 노력이라고 정의하였다. 이러한 인지적 유연성의 기능은 전두엽 손상환자는 보속성(perseveration)을 보이는 것을 근거로 두어 전전두 피질(prefrontal cortex)에서 주로 담당하는 것으로 알려져 있다(정혜영, 2000).

선행 연구에서 인지적 유연성은 심리적 적응(김완일, 2008; 허심양, 2010), 분노(최은혜, 2011), 중독(이유리, 2014), 심리적 안녕감(조은영, 2014), 우울(조미영, 2015; 정은선 외, 2017), 자살사고(한승이, 2013; 정행옥, 2016; 지연옥, 2017)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 4. SNS에서의 상황비교경험, 우울, 인지적 유연성의 관계

##### 1) SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계

SNS의 게시자는 자신이 원하는 타인에게 보여주고 싶은 이상적인 자기 부분을 선택하고 보여주고 싶지 않은 부분을 삭제하는 경향이 있다(곽선희, 2016). 즉, 긍정적인 부분만 선택되거나 사실보다도 과장된 내용들이 대체적으로 차지한다고 볼 수 있다(채려분, 2013). 이러한 SNS에서의 자신보다 나아보이는 타인의 삶에 대한 소식을 접할 때마다 상황비교경험이 일어나며(서미혜, 2015), 그 격차에서 소외감, 불행, 질투심 등을 느낄 수 있

다. 이는 SNS를 통해 위안을 받기 보다는 상대적인 박탈감을 느낄 수 있는 상호배타적인 감정을 유발 할 수 있다.

김연실(2012)의 인터뷰에서 SNS에서 다른 친구들의 이미지를 보면서 나만 행복하지 못한 듯 한 소외감이나 상대적 박탈감 등을 느끼는 친구들의 이야기를 들었다고 하였다. 한편, 류승아, 김정미(2013)는 사회비교를 할수록 개인의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 모두 부정 상관을 나타냈으며 행복감은 낮아진다고 보고하였다. 차경진, 이은목(2014)은 SNS에서 등록되는 개인적인 콘텐츠의 경우 다소 과장된 측면이 존재하기 때문에 그 차이를 인정하지 않으면 타인과 비교하게 되며, 결국 자신과의 격차로 인해 부정적인 감정을 느끼게 될 수 있다고 지적하였다. 정소라, 현명호(2015)는 페이스북 이용할 때의 상향비교 경험은 나의 상황이나 능력이 하찮고 초라하게 느껴져 열등감을 경험하기 쉬우며 우울에 영향을 미친다고 보고 하였다. 김유미(2017)는 대학생을 대상으로 연구한 결과 SNS이용으로 인한 상대적 박탈감이 우울에 유의한 정적 영향을 미친다고 보고하였다. 유형옥(2017)은 상향비교와 유사비교는 그 결과 가지게 되는 열등감, 자괴감등을 SNS 자체 또는 비교대상에 대한 부정적 인식을 가지게 하여 SNS의 사용을 중단 한다고 보았다. 이선미(2018)는 페이스북 이용자를 대상으로 한 연구 결과 상향비교경험은 열등감과 우울에 정적 영향을 미친다고 보고 하였다.

이를 토대로 볼 때, SNS에서 자신의 처지 보다 좋은 위치에 있는 타인과의 비교 경험은 대부분의 이용자가 부러운 감정을 느끼고 자신의 무능함으로 우울이나 열등감, 스트레스 등의 부정적 정서를 느끼며, 자존감, 주관적 안녕감 등은 낮아짐을 의미한다.

## 2) 인지적 유연성과 우울의 관계

우울의 치료적 개입과 관련하여 인지 치료적 측면을 이야기하는 연구 논문이 많은데, 제시된 인지적 변인 중에 인지적 유연성은 심리적 건강에 긍정적인 효과가 일관되게 보고되고 있다.

인지적유연성이 우울이나 심리적 건강과의 관계를 조절효과를 나타내는 변인으로 작용(김완일, 2008; 정은선, 하정희, 이성원, 2017)한다고 보고된 연구들은 주어진 상황을 자신이 통제 할 수 있고(정소라, 2016) 대안 방법을 생각해 낼수 있다고 여긴다면 우울, 부정적 정서, 스트레스를 완화 할 수 있을 것이라고 추론을 뒷받침 한다(이현예, 조현주, 2016; 정은선, 하정희, 이성원, 2017). 또한, 인지적 유연성이 인터넷 중독을 감소시키며(이유리,

2014), 우울의 가장 심각한 결과인 자살사고와 자살에 구체적인 계획을 하는 것을 감소하는 효과도 있다(정행욱, 2016). 이는 노인을 대상으로 할 때에도 주변 환경의 변화를 통제하고 대처 하는 능력이 부족 할수록 우울과 자살사고 위험이 증가한다고 하였다(한승이, 2013).

정소라, 현명호(2015)는 페이스북에 게시되는 타인의 즐겁고 행복한 모습 등 삶의 일부분을 보고 그들의 삶 전체 모습이라고 생각하고 좋은 일과 그렇지 않은 일들이 섞인 삶을 사는 자신의 처지와 비교하면서 문제가 생긴다고 보았다. 이때 페이스북에 올린 타인의 모습이 그들의 삶 전체를 나타내는 것이 아니라는 것을 인지 할 수 있다면, SNS 이용자는 우울, 열등감 등 부적 정서를 덜 경험할 것이다(조미영, 2015). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 다양한 상황을 통제할 수 있다고 지각하고(정소라, 2016), 유연하게 대처 할 수 있게 하는 인지적 유연성이 우울을 완화하는 데 중요한 역할을 하고 있다는 결과가 나왔다(지연욱, 2017). 조병재(2017)는 지속적으로 SNS를 이용하는 것이 이용자의 우울감에 영향을 주는 요인을 종단연구로 탐색한 결과 응답자들의 사회성과 인지적, 감성적 속성 만족이 높을수록 우울감이 감소시킨다고 보고하였다.

이와 같은 연구를 종합해 볼 때 인지적으로 유연한 사람은 당면한 상황에서 우울을 최소화하고 환경에 잘 적응 할 것으로 예상되어진다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상과 자료수집

이 연구의 연구대상은 제주특별자치도 소재 대학교에 다니는 만 18세 이상부터 만 29세 이하의 남, 여 대학생이다. 이 연구의 연구자는 2018년 3월에 연구대상자 400명을 대상으로 설문지를 배부하여 응답한 376부를 수거하였다(회수율: 94%). 이 중 SNS 미사용자를 포함하여, 결측치가 많거나 불성실한 응답 자료 21부를 제외하고 분석에 사용된 자료는 총 355부 이었다(유효 응답률: 94%).

이 연구 대상의 성별에 따른 비율은 남학생은 102명(28.7%), 여학생이 253명(71.3%)이며, 응답자의 평균 연령은 만 20.41세이며, 만20세에서 만21세가 151명(42.5%)으로 가장 많았다. 그리고 만18세에서 만19세가 126명(35.5%), 만22세에서 만23세가 55명(15.5%), 만 24세 이상이 23명(6.5%)로 순으로 나타났다.

응답자가 주관적으로 느끼는 자신의 경제상태는 “보통이다.”가 212명(59.7%)으로 가장 많았으며, “매우 좋은 편이다.”가 6명(1.7%)으로 가장 적게 나타났다. 평균적으로 자신의 경제 상태를 대체적으로 보통으로 생각하고 있었다. 주로 이용하는 SNS계정은 페이스북(142명, 40.0%), 인스타그램(135명, 38.0%), 기타(54명, 15.2%, 네이버밴드, 다음카페, 블로그, pinterest, 세줄일기 등), 트위터(20명, 5.6%), 카카오토티(4명, 1.1%)순으로 나타났다.

이 연구의 표본으로 선정된 응답자의 SNS이용 속성을 파악하기 위해 SNS이용행태를 조사한 결과, SNS 이용시간은 1시간이상에서 2시간미만 동안 이용한다는 응답자가 99명(27.9%)으로 가장 많았고, 3시간 이상 사용자가 43명(11.8%)로 가장 적게 나타났다. SNS 이용기간은 5년 이상 되었다는 응답자가 131명(36.9%)으로 가장 많이 차지하였고, 1~2년 동안 이용자가 35명(9.9%)으로 가장 적게 나타났다. SNS 이용은 “다른 사람의 소식을 읽는다.”, “게시물의 좋아요 나 감정버튼, 하트를 누른다.”, “일대일 메시지 나누기.”, “다른 사람의 게시물에 댓글을 단다.” 순으로 나타났다. 이를 통해 응답자의 대다수가 다소 소극적으로 SNS를 이용하고 있음을 알 수 있다.

<표 III-1> 연구 대상자의 인구통계학적 특징 및 SNS이용 행태

(n = 355)

변인		대상자수(명)	백분율(%)
성별	남	102	28.7
	여	253	71.3
	합계	355	100.0
나이	18-19	126	35.5
	20-21	151	42.5
	22-23	55	15.5
	24 ≤	23	6.5
	합계	355	100.0
주관적 경제상태	매우 나쁜 편이다.	11	3.1
	나쁜 편이다.	69	19.4
	보통이다.	212	59.7
	좋은 편이다.	57	16.1
	매우 좋은 편이다.	6	1.7
	합계	355	100.0
주사용 SNS 계정	카카오토티	4	1.1
	페이스북	142	40.0
	인스타그램	135	38.0
	트위터	20	5.6
	기타	54	15.2
	합계	355	100.0
SNS 하루 평균 사용시간	30분미만	85	23.9
	30분~1시간미만	84	23.7
	1시간~2시간미만	99	27.9
	2시간~3시간미만	45	12.7
	3시간이상	43	11.8
	합계	355	100.0
SNS 사용기간	1년 미만	54	15.2
	1~2년	35	9.9
	3~4년	70	19.7
	4~5년	65	18.3
	5년 이상	131	36.9
	합계	355	100.0
전체		355	100.0

## 2. 측정도구

### 1) SNS 이용 행태

글이나 사진을 게시하거나 정보 공유를 제외하고 상향비교와 관련성이 높은 읽기행동을 나타내는 서미혜(2015)의 SNS 이용 척도를 사용하였다. 문항 내용은 ‘SNS 다른 사람의 소식을 읽는다.’, ‘SNS를 통해 일대일 메시지를 나눈다.’, ‘SNS 게시물에 대해 좋아요나 감정버튼, 하트 등을 누른다.’, ‘다른 사람의 포스팅(게시물)에 코멘트(댓글)를 쓴다.’로 4문항이며, 서미혜(2015)의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78로 측정되었다. 이 연구의 연구자는 이에 더해 SNS를 이용하는 하루 평균시간과 이용해온 기간을 추가적으로 넣었으며, 척도의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .764로 측정 되었다.

### 2) SNS에서의 상향비교

Mai-Ly 등(2014)이 실험연구를 위해 사용한 상향사회비교 척도를 정소라(2016)가 인스타그램에서의 상향비교경험에 맞게 수정한 척도를 재수정하여 사용하였다. 정소라(2016)에서는 인스타그램에서 팔로우하거나 맞팔로우한 사람들의 게시물 또는 댓글을 통해 나타나는 상향비교에 초점을 두었으나, 이 연구의 연구자는 SNS에서의 게시된 모든 타인의 글을 보며 나타나는 상향비교경험을 물었다.

문항은 ‘SNS에 올라온 게시물들과 나의 일상을 비교하게 된다.’, ‘SNS게시물을 접하다 보면 사람들은 나보다 더 열정적으로 살고 있다는 생각이 든다.’ 등을 포함하여 총 6문항으로 구성되었다. 5점 척도로 이루어졌으며, 점수가 높을수록 상향비교를 더 많이 경험함을 의미한다. 정소라(2016)에서 보고된 내적 일치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .89로 나타났으며, 이 연구에서의 내적 일치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .901로 측정되었다.

### 3) 통합적 한국판 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

우울 척도는 Radloff(1997)가 일반인들이 경험하는 우울을 측정하기 위하여 개발한 척도를 국내에서 번안된 3가지 종류의 한국판 CES-D 척도를 개발하여 사용하고 있다. 전점구, 최상진, 양병창(2001)가 세 가지 척도를 한국에 맞게 조정하여 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다.

‘평소에 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.’, ‘다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.’, ‘내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.’, ‘두려움을 느꼈다.’ 를 포함하여 총 20문항으로 구성되어있으며, 그 중 4개의 역채점 문항(4, 8, 12, 16)을 포함한다. 하위요인은 신체적 저하(7), 긍정적 정서(4), 대인적 실패감(4), 우울정서(5)로 구성되어 있다. 총점 범위는 0점에서 60점으로 측정이 높을수록 우울의 정도가 심함을 의미한다. 총점이 21점 이상이며 우울 증상을 보이는 것으로, 25점 이상이면 주요우울증으로 선별할 수 있다고 보고하였다. (전경구 외, 2001; 김계희, 조맹제, 1993)

전경구 외(2001)에서 보고된 전체 문항의 내적일치도(Cronbach's a)는 .91로 나타났으며, 이 연구에서는 .893 으로 나타났다. 하위요인의 내적일치도(Cronbach's a)는 신체적 저하가 .811, 긍정적 정서는 .821, 대인적 실패감은 .794 그리고 우울정서는 .634로 나타났다.

<표 III-2> 우울 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

요인	문항번호	문항수	Cronbach's a
신체적 저하	1, 2, 3, 6, 7, 13, 20	7	.811
긍정적 정서	4*, 8*, 12*, 16*	4	.821
대인적 실패감	9, 14, 15, 19	4	.794
우울정서	10, 11, 17, 18	5	.634
	전체	20	.893

\* 표시는 역 채점 문항임

#### 4) 인지적 유연성 척도(Cognitive flexibility Inventory: CFI)

인지적 유연성은 Dennis와 Vander Wal(2010)이 제작한 척도를 허심양(2010)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 하위요인은 대안 하위척도(alternative subscale)와 통제 하위척도(control subscale)로 구성되어있다. 대안 하위척도는 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. 통제 하위 척도는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성을 측정하는 문항들로 구성되어 있다.

<표 III-3> 인지적 유연성 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

요인	문항번호	문항수	Cronbach's a
대안 하위척도	3, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19	11	.898
통제 하위척도	1, 2*, 4*, 7*, 9*, 10*, 14, 16*	8	.804
	전체	19	.865

\* 표시는 역 채점 문항임

‘나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.’, ‘어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다.’ 등을 포함한 총 19문항으로 구성되었으며, 그 중에 6개에 역채점 문항이 포함된다. 허심양(2010)연구에서의 전체 내적일치도(Cronbach's a)는 .86, 대안 하위척도는 .87, 통제 하위척도는 .84로 나왔으며, 이 연구에서의 전체 내적일치도(Cronbach's a)는 .865, 하위요인에서는 대안 하위척도(11)는 .898 그리고 통제 하위척도(8)는 .804로 나타났다. 문항의 동의하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다.)에서 5점(전적으로 그렇다.)로 구성되어있으며, 점수가 높을수록 인지적 유연성 수준이 높음을 의미한다.

### 3. 연구절차

이 연구의 연구자는 변인들과, 각 변인들 간의 관계를 다룬 연구논문, 도서 및 언론보도를 토대로 문헌고찰을 하였으며, 이를 바탕으로 가설을 세워 조사연구를 실행하였다.

설문에 앞서, 문항에 적절성을 파악하기 위해 SNS를 이용하는 제주시 소재 I대학교 대학생 34명과 H대학교 대학생 40명을 대상으로 예비설문을 진행하였다. 자가보고 형태의 설문지를 배부하여 수거하였고, 설문지를 작성하는 과정에 간단한 인터뷰와 의견제의를 통해 부족한 부분을 수정하였다.

수정한 사항은 다음과 같다.

“가계월 평균 소득 수입”에 대한 문항에 대학생들 대다수가 잘 모른다고 답하여 본인이 주관적으로 느끼는 자신의 경제 상태를 묻는 문항으로 바꾸었다.

“SNS의 주이용 계정”에 대한 문항에서 카카오톡, 페이스북, 인스타그램, 트위터를 제외하고 그 외에 SNS를 사용하는 응답자도 다수 있어 응답보기에 기타를 추가하였다.

예비설문에서 “SNS에서의 상향비교경험”에 대한 척도는 Solberg, Diener, Wirts, Lucas & Oishi(2002)가 개발한 사회적 비교 불일치 척도(Social Comparison Discrepancy)를 양혜승, 김진희, 서미혜(2014)가 페이스북에서 일어날 수 있는 상향비교차원으로 수정한 척도를 사용하였다. 그러나 문항의 표현이 자신의 상태를 솔직하게 들어내고 싶지 않게 하여 답변하기 어렵다는 의견을 수렴하여 Mai-Ly 등(2014)이 사용한 상향사회비교 척도를 정소라(2016)가 수정한 척도를 이 연구의 목적에 맞게 재수정하여 사용하였다.

수정된 설문지를 예비설문에 응답자를 제외한 제주도 소재 H대학교와 J대학교 대학생을 포함하여 400명을 대상으로 배부하였고 총 376부 수거하였다. 그중 SNS를 이용하지 않거나 불성실한 설문지를 21부를 제외하고 355부를 분석하였다. 설문지는 SNS이용형태, SNS에서의 상향비교경험 설문지, 우울 척도, 인지적 유연성 척도 등으로 구성되었다. 이렇게 구성된 설문지의 총 문항은 55개이며 응답에 소요된 시간은 약 10분 내외였다.

#### 4. 분석방법

이 연구의 연구자는 수집한 자료를 SPSS statistics ver 18.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 단계로 분석을 실시하였다.

첫째, 척도의 신뢰성 검사를 위해 Cronbach's  $\alpha$  값을 구하였다.

둘째, 응답자의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 빈도 분석을 실시하였다.

셋째, SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상향비교경험의 차이를 확인하기 위해 일원 배치분산분석(One-Way ANOVA: analysis of variance)을 실시하였다. 그리고 사후검정

중 Scheffe 방법을 통해 어떠한 차이가 존재 하는지 확인하였다.

넷째, SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성을 기술통계 분석을 실시하여 평균과 표준편차를 확인하였다.

다섯째, SNS에서의 상향비교경험, 우울, 인지적 유연성 간의 상관관계를 확인하기 위해 pearson의 상관분석을 실시하였다.

여섯째, SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향과 SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회계분석을 실시하였다. 그리고 SNS에서의 상향비교경험과 인지적 유연성의 상호작용이 투입되는 과정에서 다중공성선의 문제를 해결하기 위해 독립변인과 조절변인의 평균중심화(mean centering)를 계산하여 사용하였다.

## IV. 연구결과

### 1. SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험의 차이

SNS 주이용 계정에서 카카오토리 집단원이 4명으로 표본크기가 작아 분석 후 신뢰할 만한 결과를 얻기 어려우므로, 기타로 분류하여 분석하였다. SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험을 일원배치분산분석을 한 결과를 표 IV-1에 제시하였다.

SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험의 차이(표 IV-1)에서  $F= 3.979$ , 유의 확률은 .008로 .01 이하이므로 유의하다는 결과를 얻었다. 즉, SNS 주이용 계정 집단 간 동질성이 없음을 의미하며, SNS 주이용 계정에 따라 상황비교경험은 차이가 있음을 나타낸다.

<표 IV-1> SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험의 차이

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
집단-간	10.462	3	3.487	3.979	.008
집단-내	307.636	351	0.876		
	318.097	354			

(*n* = 355)

SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상황비교경험이 어떠한 차이가 존재하는지 확인하기 위해 사후 검정을 한 결과 표IV-2와 같다. 인스타그램과 기타 간의 유의 수준이 .05 이내이므로 차이가 나타남을 확인 할 수 있었으며, 다른 SNS 주이용 계정 집단 간의 차이에서는 유의한 수준으로 나타나지 않았다. 또한, 인스타그램의 평균차가 모두 양수로 나왔으므로, SNS 주이용 계정 중 SNS에서의 상황비교경험이 가장 많이 나타났다고 볼 수 있다.

<표 IV-2> SNS 주이용 계정에 따른 SNS에서의 상향비교경험 차이의 사후 검정

(n = 355)

SNS 주이용 계정	평균차(I-J)	SE	p	95% CI		
				LL	UL	
페이스북	인스타그램	-.160	.112	.568	-0.476	0.156
	트위터	-.063	.223	.994	-0.692	0.756
	기타	.160	.112	.568	-0.156	0.476
인스타그램	페이스북	.160	.112	.568	-0.156	0.476
	트위터	.096	.224	.980	-0.533	0.726
	기타	.506	.147	.009	0.093	0.919
트위터	페이스북	.064	.224	.994	-0.564	0.692
	인스타그램	-.096	.224	.980	-0.726	0.534
	기타	.410	.243	.417	-0.272	1.092
기타	페이스북	-.346	.146	.134	-0.756	0.064
	인스타그램	-.507	.147	.009	-0.919	-0.093
	트위터	-.410	.243	.417	-1.101	0.272

## 2. SNS에서의 상향비교경험, 우울, 인지적 유연성의 상관관계

주요 변인인 SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성의 평균과 표준편차를 산출하고 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과를 표 IV-3에 제시하였다.

우울척도 점수의 평균은 0.701로 나타났으며, 인지적 유연성은 3.515로 나타났다. 인지적 유연성의 하위요인 중 대안하위요인은 3.671, 통제하위요인은 3.338로 대안하위요인이 통제하위요인보다 높았다.

SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계는 정적 상관(.363\*\*)을 미쳤다. 즉, SNS에서의 상향비교경험이 많이 일어날수록 우울이 높은 것을 의미한다. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 4가지의 하위요인과의 관계를 보면, 신체적 저하(.301\*\*), 긍정적 정서(.188\*\*), 대인

적 실패감(.309\*\*), 우울정서(.196\*\*)에서 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. SNS에서의 상황비교경험과 인지적 유연성 및 인지적 유연성의 하위요인과의 관계를 보면, 인지적 유연성(-.108\*)과는 하위요인 중 통제하위요인(-.316\*\*)은 유의미한 부적 상관을 나타냈으나, 대안하위요인(-.025)과는 유의미하지 않은 관계를 나타냈다.

<표 IV-3> SNS에서의 상황비교경험과 우울의 상관관계

(n = 355)

변수	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	3	3-1	3-2
1. 상황비교경험	1								
2. 우울	.363**	1							
2-1. 신체적 저하	.301**	.903**	1						
2-2. 긍정적 정서	.188**	.596**	.406**	1					
2-3. 대인적 실패감	.309**	.785**	.661**	.330**	1				
2-4. 우울정서	.196**	.719**	.597**	.292**	.570**	1			
3. 인지적 유연성	-.108*	-.383**	-.311**	-.534**	-.317**	-.244**	1		
3-1. 대안하위요인	-.025	-.198**	-.127**	-.275**	-.160**	.016**	.764**	1	
3-2. 통제하위요인	-.316**	-.546**	-.437**	-.444**	-.385**	-.359**	.671**	.259**	1
M	2.477	0.701	0.622	1.363	0.327	0.535	3.515	3.670	3.344
SD	0.948	0.422	0.506	0.676	0.483	0.520	0.504	0.580	0.616

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

인지적 유연성과 우울의 관계를 보면, 유의미한 부적 상관(-.383\*\*)을 나타냈다. 인지적 유연성 하위요인 중 대안하위요인(-.198\*\*) 및 통제하위요인(-.546\*\*)과의 관계에서 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 인지적 유연성과 우울 척도 4개의 하위요인과의 관계는 신체적

저하(-.311\*\*), 긍정적 정서(-.534\*\*), 대인적 실패감(-.317\*\*), 우울정서(-.244\*\*)와의 관계에서 모두 인지적유연성과 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다.

인지적 유연성과 우울의 각 하위요인 관계에서는 대안하위요인과 긍정적 정서(-.127\*\*), 신체적 저하(-.275\*\*), 대인관계 실패감(-.160\*\*)은 유의미한 부적 관계로 나타났으나, 우울 정서(.016\*\*)와는 유의미한 정적 관계를 나타냈다. 통제하위요인과 신체적 저하(-.437\*\*), 긍정적 정서(-.444\*\*), 대인관계 실패감(-.385\*\*), 우울정서(-.359\*\*)와 유의미한 부적 관계를 나타냈다.

### 3. SNS에서의 상황비교경험이 우울에 미치는 영향

SNS에서의 상황비교경험이 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위해 일반특성변수만을 포함하여 회귀분석을 실시한 뒤(Model 1), 독립변인인 SNS에서의 상황비교경험을 추가적으로 투입하는(Model 2) 위계적 회귀분석으로 각 변수들이 우울에 미치는 영향을 분석하였고 그 결과는 표 IV-4와 같다.

각 변수들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 VIF를 살펴본 결과 변수들의 VIF값은 모두 2이하로 다중공선성의 문제는 발생하지 않았다. 일반특성변수만 포함된 Model 1의 설명력은 3.7% 이며, 독립변수인 SNS에서의 상황비교경험이 추가 투입된 Model 2의 설명력은 16.4%로 설명력 변화량은 12.6% 차이가 나타났다.

Model 1에서 우울에 성별( $t=1.756$ )과, 연령( $t=-0.303$ ), SNS이용행태( $t=0.176$ )는 유의미한 영향을 주지 않았으나, 주관적 경제상태는 우울에 유의미한 영향( $t=-3.152^{**}$ )이 있는 것으로 나타났다. 즉, 주관적 경제상태가 낮을수록 우울은 높은 것으로 나타났다.

Model 2에서는 SNS에서의 상황비교경험을 투입한 결과 설명력은 Model 1보다 12.6% 높은 16.4%로 나타났다. 그리고 SNS에서의 상황비교경험이 우울에 미치는 영향은  $\beta$ 값이 .370이며,  $t$ 값이 7.258\*\*\* 로서 유의미하게 나타났다.

<표 IV-4> SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향

구분	Model 1			Model 2		
	$\beta$	$t$	VIF	$\beta$	$t$	VIF
일반						
성별	.097	1.756	1.101	.068	1.310	1.108
연령	-.017	-0.303	1.096	-.043	-0.835	1.101
특성						
주관적						
경제상태	-.165	-3.152**	1.001	-.138	-2.813**	1.006
변수						
SNS이용행태	.009	0.176	1.019	-.084	-1.643	1.088
독립						
SNS에서의				.370	7.258***	1.084
변수						
상향비교경험						
Constant		3.052			2.505	
F		3.403**			13.659***	
R <sup>2</sup> (Adj. R <sup>2</sup> )		.037(.026)			.164(.152)	
R <sup>2</sup> change		.037			.126	

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

a. 종속변수: 우울

#### 4. SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성과 하위요인의 조절효과

##### 4.1 SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였고, 결과를 표 IV-5에 제시하였다.

일반특성변수와 독립변수인 SNS에서의 상향비교경험을 투입하여 회귀분석을 실시하고(Model 1), 조절 변수인 인지적 유연성을 추가 투입하였다(Model 2). 그리고 SNS에서의

상향비교경험과 인지적 유연성의 곱으로 이루어진 상호작용항(interaction)을 추가적으로 투입하였다(Model 3). 독립변수와 조절변수의 상호작용항에는 선형관계가 존재하기 때문에 다중공선성이 발생하게 된다. 따라서 다중공선성의 문제를 해결하기 위하여 독립변수와 조절변수는 평균중심화(mean centering) 방법을 이용하여 투입하였다.

<표 IV-5> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

구분	Model 1			Model 2			Model 3			
	$\beta$	<i>t</i>	VIF	$\beta$	<i>t</i>	VIF	$\beta$	<i>t</i>	VIF	
일반특성변수	성별	.068	1.310	1.108	.045	0.931	1.113	.033	0.705	1.116
	연령	-.043	-0.835	1.101	-.011	-0.234	1.111	-.014	-0.292	1.111
	주관적 경제상태	-.138	-2.813**	1.006	-.091	-1.958	1.028	-.087	-1.919	1.029
	SNS 이용행태	-.084	-1.643	1.088	-.058	-1.200	1.095	-.056	-1.206	1.095
독립변수	SNS에서의 상향비교 경험(A)	.370	7.258***	1.084	.333	6.905***	1.098	.313	6.659***	1.107
조절변수	인지적 유연성 (B) A*B				-.326	-6.905***	1.056	-.397	-8.214***	1.172
	Constant		4.003			3.449			3.600	
	F		13.659***			20.851***			22.052***	
	R <sup>2</sup> (Adj. R <sup>2</sup> )		.164(.152)			.264(.252)			.308(.294)	
	R <sup>2</sup> change		.164			.101			.043	

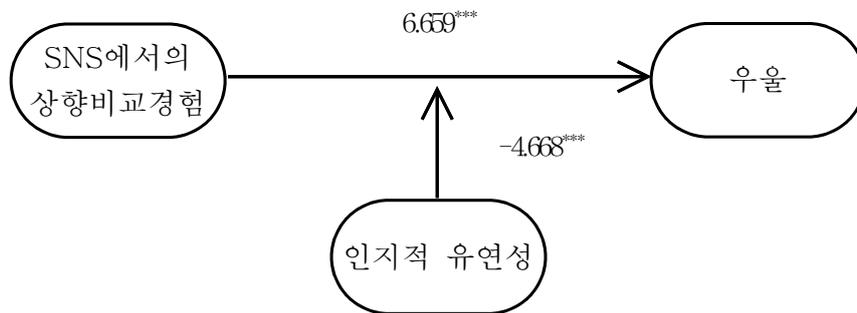
\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

a. 종속변수: 우울

각 변수들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 VIF를 살펴본 결과 VIF 값이 모두 2 이하로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 보인다.

Model 2에서 인지적 유연성을 투입하여 분석한 결과 t값이  $-6.905^{***}$ 으로 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 인지적 유연성이 투입으로 인해 SNS에서의 상황비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .370에서 .333으로 감소하였다. 그리고 설명력이 16.4%에서 26.4%로 Model 1보다 10.1% 증가하였다. 이는 인지적 유연성이 SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 일정부분이 작용함을 알 수 있다.

Model 3에서 SNS에서의 상황비교경험과 인지적 유연성의 상호작용항을 투입한 결과 설명력은 Model 2보다 4.3% 높은 30.5%로 나타났다. 그리고 SNS에서의 상황비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .313이었으며 t값이  $6.659^{***}$ 로 유의하게 나타났다. 인지적 유연성이 우울에 미치는 영향력  $\beta$ 값은  $-.397$ , t값은  $-8.214^{***}$ 로 유의미하게 나타났으며, 상호작용항도  $\beta$ 값이  $-.220$ , t값이  $-4.668^{***}$ 로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이와 같이 분석결과를 보았을 때, SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성은 유의미한 조절효과를 보인다.



\*\*\*  $p < .001$

[그림 IV-1] SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

#### 4.2 SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인의 조절효과

SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 하위요인 중 대안하위요인의 조절효과를 검증하기 위한 위계적 회귀분석을 실시하였고, 결과를 표 IV-6에 제시하

였다. 그리고 독립변수와 조절변수의 상호작용항 투입에서 생기는 다중공선성의 문제를 해결하기 위하여 독립변수와 조절변수는 평균중심화(mean centering) 방법을 이용하여 투입하였다.

<표 IV-6> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인의 조절효과

구분	Model 1			Model 2			Model 3			
	$\beta$	<i>t</i>	VIF	$\beta$	<i>t</i>	VIF	$\beta$	<i>t</i>	VIF	
일 반 특 성 변 수	성별	.068	1.310	1.108	.068	1.337	1.108	.064	1.265	1.110
	연령	-.043	-0.835	1.101	-.024	-0.478	1.114	-.026	-0.523	1.114
	주관적 경제상태	-.138	-2.813**	1.006	-.112	-2.289*	1.031	-.109	-2.246	1.032
	SNS 이용행태	-.084	-1.643	1.088	-.088	-1.748	1.089	-.089	-1.778	1.089
독 립 변 수	SNS에서의 상향비교 경험(A)	.370	7.258***	1.084	.368	7.334***	1.084	.379	7.550***	1.096
조 절 변 수	대안하위 요인(B)				-.326	-6.905***	1.056	-.189	-3.801***	1.072
	A*B						-.105	-2.133*	1.046	
	Constant		4.003			3.592			3.651	
	F		13.659***			13.734***			12.541***	
	R <sup>2</sup> (Adj. R <sup>2</sup> )		.164(.152)			.191(.178)			.202(.186)	
	R <sup>2</sup> change		.164			.028			.010	

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

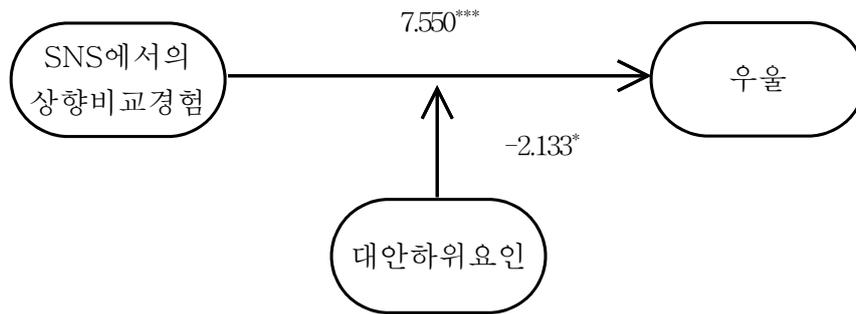
a. 종속변수: 우울

각 변수들 간의 다중공선성을 확인하기 위해 VIF를 살펴본 결과 VIF 값이 모두 2 이하로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 보인다.

Model 2에서 대안하위요인을 투입하여 분석한 결과  $t$ 값이  $-3.459^{***}$ 으로 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대안하위요인의 투입으로 인해 SNS에서의

상향비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .370에서 .368로 감소하였고 설명력은 16.4%에서 19.1%로 Model 1보다 2.8% 증가하였다. 이는 대안하위요인이 SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 일정부분이 작용함을 알 수 있다.

Model 3에서 SNS에서의 상향비교경험과 대안하위요인의 상호작용항을 투입한 결과 설명력은 Model 2보다 1.0%가 높게 나타났다. 그리고 SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .379이었으며  $t$ 값이 7.550\*\*\*로 유의하게 나타났다. 대안하위요인이 우울에 미치는 영향력  $\beta$ 값은 -.189,  $t$ 값은 -3.801\*\*\*로 유의미하게 나타났으며, 상호작용항도  $\beta$ 값이 -.105,  $t$ 값이 -2.133\*로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이와 같이 분석결과를 보았을 때, SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인은 유의미한 조절효과를 보인다.



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

[그림 IV-2] SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 대안하위요인의 조절효과

#### 4.3 SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인의 조절효과

SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 하위요인 중 통제하위요인의 조절효과를 검증하기 위한 위계적 회귀분석을 실시하였고, 결과를 표 IV-7에 제시하였다. 다중공선성의 문제를 해결하기 위하여 독립변수와 조절변수는 평균중심화(mean

centering)하여 투입하여 VIF를 살펴본 결과 VIF 값이 모두 2 이하로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 보인다.

<표 IV-7> SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인의 조절효과

구분	Model 1			Model 2			Model 3			
	$\beta$	$t$	VIF	$\beta$	$t$	VIF	$\beta$	$t$	VIF	
일반 특성 변수	성별	.068	1.310	1.108	-.008	-0.169	1.139	-.007	-0.150	1.139
	연령	-.043	-0.835	1.101	-.020	-0.444	1.104	-.027	-0.599	1.108
	주관적 경제상태	-.138	-2.813**	1.006	-.102	-2.338*	1.014	-.107	-2.482*	1.016
	SNS 이용행태	-.084	-1.643	1.088	-.020	-0.440	1.110	-.013	-0.295	1.113
독립 변수	SNS에서의 상향비교 경험(A)	.370	7.258***	1.084	.214	4.502***	1.214	.210	4.438***	1.216
조절 변수	통제하위 요인(B)				-.468	-9.985***	1.176	-.470	-10.10***	1.177
	A*B							-.113	-2.619**	1.011
Constant		4.003			4.112			4.213		
F		13.659***			31.217***			28.188***		
R <sup>2</sup> (Adj. R <sup>2</sup> )		.164(.152)			.350(.339)			.363(.350)		
R <sup>2</sup> change		.164			.186			.013		

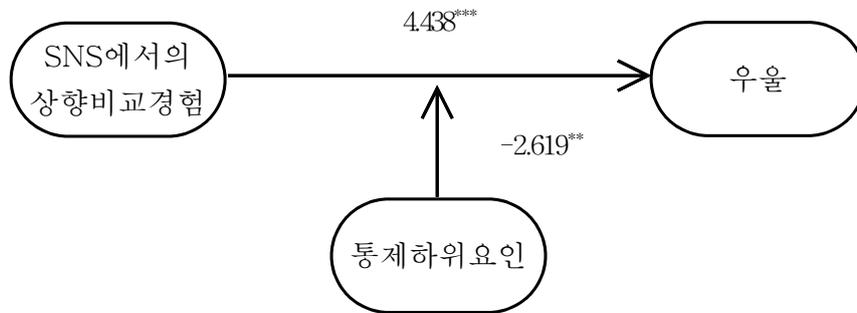
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

a. 종속변수: 우울

Model 2에서 통제하위요인을 투입하여 분석한 결과  $t$ 값이  $-9.985^{***}$ 으로 우울에 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통제하위요인의 투입으로 인해 SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .370에서 .214로 감소하였고 설명력은 16.4%에서 35.0%로 Model 1보다 18.6% 증가하였다. 이는 통제하위요인이 SNS에

서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 일정부분이 작용함을 알 수 있다.

Model 3에서 SNS에서의 상향비교경험과 통제하위요인의 상호작용항을 투입한 결과 설명력은 Model 2보다 1.3%가 높게 나타났다. 그리고 SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향력을 나타내는  $\beta$ 값이 .210이었으며 t값이 4.438\*\*\*로 유의하게 나타났다. 통제하위요인이 우울에 미치는 영향력  $\beta$ 값은 -4.470, t값은 -10.100\*\*\*로 유의미하게 나타났으며, 상호작용항도  $\beta$ 값이 -.113, t값이 -2.619\*로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이와 같이 분석결과를 보았을 때, SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인은 유의미한 조절효과를 보인다.



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

[그림 IV-3] SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 통제하위요인의 조절효과

## V. 논의 및 결론

### 1. 논의

이 연구의 연구자는 SNS 주이용 계정에 따라 상향비교경험의 차이를 확인하고, SNS에서의 상향비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과가 있는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 자가 보고식 설문지를 사용하여 자료를 수집하였고, 총 355부의 자료를 일원분산분석과 상관관계분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다.

이 연구의 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, SNS 주이용 계정에 따라 상향비교경험의 차이가 있었다. 이에 사후검정을 통해 어떠한 차이가 존재하는지 확인 한 결과 인스타그램과 기타에서 차이가 나타났다. 이는 기타에는 네이버밴드, 다음카페, 블로그, pinterest, 세줄일기 등과 카카오토리로 정보를 교환하거나 자신의 일기를 적는 데 주로 이용 하므로, SNS에서의 상향비교경험이 적게 일어난 것으로 보인다. 인스타그램 특정상 하시태그(hashtag)를 통해 이용자의 관심이 많은 영역을 선택하여 관계를 맺는 것이 가능 하므로(김선아, 송지성, 2015) 이용자의 이상적인 생활을 올린 타인의 게시 글을 볼 가능성이 크므로 상향비교경험이 가장 높게 나타난 것으로 보인다. 그 외에 SNS 주이용 계정 간의 차이가 나타나지 않았으므로 가설1은 어느 정도는 맞는다고 볼 수 있다. 이는 어떤 SNS를 이용하는 것보다 어떻게 인지하고 이용하느냐가 중요함을 알 수 있다.

둘째, SNS에서의 상향비교경험, 우울 및 인지적 유연성간의 상관관계를 살펴보기 위해 각 변인의 평균과 표준편차를 확인 해 본 결과 인지적 유연성 하위요인 중 대안하위요인의 평균 점수가 통제하위요인의 평균 점수보다 조금 높았는데 이는 대학생을 대상으로 한 선행연구 결과와 같다(Dennis, Vander Wal, 2010; 허심양, 2011; 조은영, 2014). 이는 대학생들은 어려운 상황을 통제 가능하다고 여기는 것보다 다양한 해결책을 탐색하는 것이 더 익숙해 하는 것으로 보인다.

SNS에서의 상향비교경험은 우울과 정적인 상관이 나타났다. 이는 상향비교경험을 할수

록 우울, 열등감, 부정적 정서, 자괴감 등을 증가 시킨다는 선행연구와 맥락을 같이 한다 (김연실, 2012; 한민, 류승아, 김정미, 2013; 유형옥, 2017). 또한 SNS에서 표현하고 인상관리적인 성격을 띤 게시 글을 보고 자기보다 나은 처지에 있는 타인의 일상과 자신을 비교하게 되며, 이로 인하여 우울이 증가한다는 선행연구와 일치한 결과를 보인다(정소라, 현명호, 2015; 이선미, 2018).

인지적 유연성과 우울 간의 상관관계는 부적인 상관이 나타났다. 이는 변화하고 새로운 환경에서 다양한 방향을 고려하여 대안을 제시할 수 있고 상황을 통제 할 수 있는 능력이 클수록 우울이 감소한다는 선행연구와 일치하는 결과이다(지연옥, 2017; 조미영, 2015; 조병재, 2017; 김완일, 2008; 정은선, 하정희, 이성원, 2017). 인지적 유연성의 하위요인 중 대안하위요인, 통제하위요인 두 변인 모두 우울과 부적 관계를 나타냈다. 통제하위요인은 우울의 모든 하위요인과 유의미한 부적 관계를 나타냈으나, 대안하위요인은 우울의 하위요인 중 신체적 저하, 긍정적 정서, 대인적 실패감과는 유의미한 부적 관계를 나타냈으나, 우울 정서와는 유의미한 정적 관계를 나타냈다. 이는 우울한 정서를 느끼는 상황에 놓일수록 해결 대안을 다양하게 내어야 하는 경우가 많기 때문으로 보인다.

셋째, SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과가 있을 것이라는 가설이 증명되었다. 이는 SNS에서의 상황비교경험이 우울에 정적인 영향을 미쳤으며, SNS에서의 상황비교경험과 인지적 유연성이 상호작용할 때, 우울에 부적인 영향을 미쳤다. 이는 SNS에서의 상황비교경험을 하는 사람이 인지적 유연성의 수준이 높을수록 우울은 줄어드는 것을 의미한다. 이는 앞뒤 맥락을 고려하지 않고 올린 타인의 긍정적인 모습을 보고 상황비교경험을 하게 되더라도, 그대로 받아들여 그들의 삶의 전체인 것처럼 여기는 것을 피할 수 있고, 타인이 표현하지 않은 다양한 부분이 있음을 알아차릴 수 있는 능력을 가진다면 우울은 줄어들 것이라는 의미를 가진다. 이는 선행연구와 같은 맥락을 보인다(정소라, 현명호, 2015).

그러나 인지적 유연성의 하위요인 영향력은 선행연구 결과와 다르게 나타났다. 정소라(2016)와 조미영(2015)의 연구에서는 통제하위요인만 조절효과를 나타내었으나, 이 연구에서의 결과는 대안하위요인도 SNS에서의 상황비교경험과 우울의 관계에서 유의미한 조절효과를 나타내었다. 이는 SNS에서의 상황비교를 경험하는 상황을 통제 할 수 있다고 지각하는 경향이 우울을 감소시킬 수 있을 뿐만 아니라 새롭거나 어려운 상황에서 여러 해결방안을 생각해 낼 수 있는 수준이 높을수록 SNS에서의 상황비교경험으로 인한 우울을

감소시킬 수 있음을 나타낸다.

## 2. 결론

이 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 선행연구에서 특정한 SNS 이용자를 대상으로 연구가 이루어졌으나, 이 연구의 연구자는 특정한 SNS 계정에 한정하지 않고, 다양한 SNS 중 어느 하나를 이용하더라도 연구의 대상으로 보았다는데 의의가 있다. 폐쇄형 SNS의 카카오톡과 밴드의 경우는 특정 대상자를 지정하여 소통할 수 있는 특성을 가지고 있으며, 개방형 SNS인 트위터나 페이스북은 제한 없이 다양한 사람들과 소통할 수 있는 특성을 가지고 있다(이호영, 김희연, 오주현, 배영, 2013). 그리고 인스타그램은 폐쇄형과 개방형의 특성이 혼합되어 있으며 이를 선택 할 수 있는 특성을 가지고 있다. 각 SNS가 다른 특성을 가지고 있지만, 타인이 올린 글 또는 사진을 보는 행위가 가능하다는 공통된 특징을 가지고 있다. 이를 근거로 연구의 대상자가 특정 SNS 이용자로 편향되는 것을 막기 위해 다양한 SNS 중 어느 하나를 이용하더라도 대상으로 보았다는데 의의가 있다.

둘째, 이 연구의 연구자는 설문지를 조사하기 이전에 대학생들 대상으로 예비설문과 인터뷰를 진행하였다. 이를 통해 문항에 대한 이해도와 적절성에 대해서 다루어 수정과정이 이루어졌다. 이는 보다 연구 대상자인 대학생들을 이해하고 본 설문을 적합한 연구를 진행하게 하였다고 볼 수 있다.

셋째, SNS에서의 상향비교경험이 우울에 영향을 미칠 수 있는 위험성을 확인하고 해결 방안으로 인지적 유연성의 조절효과를 제시하는데 의의가 있다. 또한, 통제하위요인의 SNS에서의 상향비교경험과 우울관계에서 조절효과(정소라, 2016)를 한 번 더 확인 할 수 있었으며, 그에 더해 대안하위요인도 SNS에서의 상향비교경험과 우울관계에서 조절효과를 나타냄을 증명하였다. 이 연구의 결과 바탕으로 현대 대학생의 일상 속에 깊숙이 파고 있는 SNS를 좀 더 건강하게 사용 방향을 이끌어 줄 수 있을 것으로 보이며, 추후 SNS에서

의 상향비교로 인한 우울을 개선하기 위해 임상적인 장면에서 인지적 유연성을 치료 방향과 접근에 고려할 수 있을 것으로 기대된다.

SNS로 인한 부정적 결과와 관련된 언론보도가 늘어나고 있는 만큼 최근에 국내 연구에서도 증가하고 있으나 온라인에서 이루어지는 대인관계, 심리적 상태에 관한 연구가 부족한 편이다. 그러한 면에서 심리치료적인 관점으로 SNS를 보았다는 데에 의의를 둘 수 있다.

이 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제안은 다음과 같다.

첫째, 연구의 대상자를 대학생에만 한정해 대상연령이 편향되었다. 40대 SNS 이용률은 2013년 48.7%에서 2016년 69.5%로, 50대는 25.3%에서 52.6%로 60세 이상은 9.5%에서 60대 29.5%, 70대 이상은 8.4%로 중년층과 고령층 모두 상승하고 있음을 알 수 있다. 이는 연령층 간에 SNS이용률 차이는 시간이 지남에 따라 점차 줄어들고 있으며, 점차 SNS는 다양한 연령층에서 생활화 되어 가고 있음을 알 수 있다. 또한, 각 연령층에 따라 SNS 이용 목적이나 방법이 다를 수 있으므로 보다 다양한 연령층을 고려하여 볼 필요가 있다.

둘째, 이 연구의 연구 대상자는 남학생이 102명(28.7%), 여학생이 253명(71.3%)으로 여성이 남성에게 약 2.5배가량으로 성별 비율이 동등하지 않다는 한계가 있다. 선행연구와 건강보험심사평가원(2017)에 따라 우울증 환자 중 여성이 남성에게 비해 약 2배가량 많으나, SNS에서의 상향비교경험에 대한 대학생의 성차의 영향력을 배제하기는 어렵다.

셋째, 이 연구의 연구자는 특정 SNS의 계정에 한정하지 않고 모든 SNS이용자를 대상으로 하였으나, SNS 주이용 계정 집단 간 크기가 동일하지 않았다. 후속연구에서 좀 더 정확한 SNS 주이용 계정에 따른 상향비교경험을 알아보기 위해 집단 크기를 동일하게 하여 차이에 대한 연구가 이루어질 필요가 있다.

넷째, 이 연구의 연구자는 SNS상에서 인상관리가 이루어진 게시 글이 대부분을 차지하고 있어 사회비교 이론 중 상향비교만 초점을 두어 다루었다. 그러나 SNS에서 항상 타인의 긍정적인 면만 게시되는 것이 아니므로 하향비교와 유사비교도 이루어질 것으로 보인다. 향후 SNS에서 일어나는 다양한 형태에 사회비교가 다루어져야 할 것으로 보인다.

이러한 한계점이 있지만, SNS에서의 경험되는 상향비교와 우울을 다루는데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 또한 추후 임상장면에서 인지적 유연성의 개선과 인지 행동적 치료의 효과를 검증하는 데에도 유용하게 사용될 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강민지 (2017). SNS 미디어에 표현된 자아유형의 인상관리 정도에 따른 헬스 커뮤니티  
케이션 캠페인의 수용도 연구: 고프만의 인상관리 이론과 건강신념모델(HBM) 적  
용을 중심으로. 성균대학교 대학원, 박사학위논문.
- 곽선혜 (2016). SNS를 활용한 자기표현과 관계 말기 전략에 대한 연구. 경희대학교 대  
학원, 박사학위논문.
- 과학기술정보통신부 (2018). 2017 인터넷이용실태 조사 결과 발표 - 인터넷이용률, 접  
속률 전년 대비 상승, 가구 컴퓨터 보유율 5년 새 7.6%p 하락 - 주요 인터넷서비  
스 이용 행태 '모바일 중심'으로 변화 -.
- 권비송 (2017). 대학생의 SNS 사용시간과 열등감의 관계에서 사회비교 경험의 매개적  
효과. 신라대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 권석만 (2016). 우울증: 침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- 금희조 (2011). 소셜미디어시대, 우리는 행복한가? 소셜미디어 이용이 사회자본과 정서적  
웰빙에 미치는 영향. 한국방송학보, 25(5), 7-48.
- 김선아, 송지성 (2015). SNS의 변화에 따른 허시태그 GUI 디자인 연구. 한국디자인문화  
학회지, 21(3), 103-114.
- 김소라 (2017.11.11.). 소셜 미디어는 인간 심리착취, 인맥 다이어트 하는 사람들. 조선  
일보
- 김연실 (2012). SNS에서 이미지 공유를 통한 감성경험에 관한 연구: 페이스북을 중심  
으로. 건국대학교 언론홍보대학원, 석사학위논문.
- 김완일 (2008). 자기 복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. 한국심리학  
회지: 상담 및 심리치료. 20(3), 715-734.
- 김유미 (2017). 대학생의 SNS사용에 의한 상대적 박탈감이 우울감에 미치는 영향 -  
자아탄력성을 조절 변인으로 -. 전주대학교 상담심리대학원, 석사학위논문.
- 김유정 (2008). 웹 개인미디어에서의 사이버 자기표현. 한국언론학보, 52(6), 78~99.
- 김은미, 이주현 (2011). 뉴스 미디어로서의 트위터 : 뉴스 의제와 뉴스에 대한 대화를 중  
심으로. 한국언론학보, 55(6), 152-180.
- 김희연, 오주현 (2012). 국내외 SNS 현황과 사회적 의미. 정보통신방송정책, 24(12),

19-42.

- 노경섭 (2016). **제대로 알고 쓰는 논문 통계분석: SPSS & AMOS 21**. 서울: 한빛아카데미(주).
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 한봉진 (2006). 대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병률, 위험요인, 자살행동 및 기능장애. **신경정신의학**, 45(5), 432-437.
- 대학내일20대연구소 (2016). **당신도 지금 인정박기 위해 인증하고 있습니까? - 20대의 인정욕구에 대한 인식 및 실태조사 Report**.
- 대한민국 국회, 한국대학교육협의회 (2018). **대학생의 불안, 이대로 괜찮은가 - 대교협, 국회교육희망포럼과 공동세미나 개최 -**, 보도자료(2018.5.12).
- 박군석 (2003). **사회구조 요인과 사회정체성에 따른 상대박탈 경험 및 집합행동: 영호남인의 지역 간 갈등을 중심으로**. 성균대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박재진, 황성욱, 박홍원 (2013). 페이스북 북 커뮤니티션에서 나타나는 부정적 영향. **사회과학연구**, 39(2), 93-109.
- 박종민, 권구인, 김선정, 장희경 (2012). 트위터를 통한 정치인 자아표현과 공중과의 상호 커뮤니케이션: 고프만(E, Goffman)의 연극적 분석법과 총 분석의 적용. **한국언론학회**, 57(5), 157-165.
- 박희준 (2013.08.21.). **美 연구진, “페이스북 이용 할수록 기분이 나빠진다.”**, 세계일보.
- 백선숙, 하은호, 류언나, 송미승 (2012). 대학생의 생활스트레스와 우울이 자살에 미치는 영향. **J Korean Acted Child Health Nurs**, 18(4), 157-163.
- 백영옥 (2017.05.21). **Why 끝이 없는 SNS세상, 우울함을 부른다**. 조선일보
- 보건복지부 (2017). **[ 4.7.금. 조간 ] \_‘우울하세요? 특특하세요.’**
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 서은숙 (2016). **대학생의 진로정체감과 우울의 관계에서 자아탄력성의 조절효과**. 동신대학교 대학원, 석사학위논문.
- 신경란, 홍창희 (2013). 대학생의 지각된 문제해결능력과 자살사고의 관계: 우울의 매개효과. **한국심리학회지 : 문화 및 사회문제**, 19(3), 389-407.
- 심정연 (2017). **대학생의 우울에 영향을 주는 변인들 - 인구사회학적, 부모 및 개인 변인을 중심으로-**. 동의대학교 대학원, 석사학위논문.

- 양혜승, 김진희, 서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?: 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. **한국언론학회**, 58(6), 215-510.
- 양혜승, 송인덕 (2010). 타인의 생활수준과의 상향, 하향비교가 삶에 대한 만족도에 미치는 영향: 텔레비전 등장인물과 주변인물의 영향력 비교. **한국언론학보**, 54(1), 252-274.
- 유현숙, 이영호 (2016). 사회불안과 페이스북 이용 동기가 페이스북 이용에 있어서 심리적 문제에 미치는 효과. **인간이해**, 27(2), 87-100.
- 유형욱 (2017). SNS 중단의도의 결정요인: 합리적 선택이론 및 사회비교이론을 중심으로. **계명대학교 대학원**, 박사학위논문.
- 윤석주 (2016). 인스타그램(Instagram) 이용자의 자기표현에 관한 연구 - 고프먼의 연극학적 분석을 중심으로 -. 경희대학교 언론정보대학원, 석사학위논문.
- EBS 다큐시선 (2017). SNS 속 우리 아이 예쁘죠?. <http://home.ebs.co.kr/view/main>.
- 이선미 (2018). 페이스북 사향비교 경험과 열등감, 우울의 관계: 자기자비의 매개효과 검증. **선문대학교 상담대학원**, 석사학위논문.
- 이성훈 (2013.08.17). 페이스북 많이 할수록 불행해져. **조선일보**
- 이유리 (2014). 인터넷 플로우와 인터넷 중독의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이윤희 (2014). 국내 SNS의 이용현황과 주요 이슈 분석. **한국인터넷진흥원**, 56-78.
- 이지희 (2018). 대학생 우울증, 자살률 늘어... 대학도 대안 마련에 분주, 지자체-대학 손잡고 정신건강 예방, 진단 프로그램 운영. **한국대학신문 Daily UNN**.
- 이현혜 (2015). 대학생의 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향: 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(1), 147-168.
- 임채린, 이선화, 신영수, 김진우 (2015). 폐쇄형 SNS의 학술적 정의와 경험적 특성에 대한 연구: 개방형 SNS와의 비교. **한국경영정보학회 춘계학술대회**, 29-34.
- 장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과가 비교대상의 선택에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 18(2), 65-89.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6, 59-76.
- 전경구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발연구: I. **사회과학 연구**, 6, 429-452.

- 정은선, 하정희, 이성원 (2017). 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인)과 우울과의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과. **학교사회복지**, 40, 95-111.
- 정소라 (2016). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 통제 유연성에 의해 조절된 **상향비교의 매개효과**. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문.
- 정소라, 현명호 (2015). SNS 이용자의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과: 페이스북을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(4), 703-717.
- 정행욱 (2016). 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 인지적 유연성과 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 조미영 (2015). 청소년의 긍정정서가 우울 및 학교생활에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 조병재 (2017). SNS의 지속이용이 온라인 사회자본과 우울감에 미치는 영향에 관한 **중단연구**. 중앙대학교 대학원, 박사학위논문.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정 (2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상**, 34(4), 1113-1131.
- 조은영 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원, 석사학위논문.
- 지명근 (2015). 청소년의 스포츠 활동 참여와 스마트폰 중독, 감성지능, 인지적 유연성 및 반사회적 경향성의 구조적 관계. 단국대학교 대학원, 박사학위논문.
- 지연옥 (2017). 대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울 및 자살사고 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 대학원, 박사학위논문.
- 차경진, 이은목 (2014). 부정적 감정보인 관점에서 살펴본 SNS이용중단의도: 사회비교이론 중심으로. **한국경영정보학회 학술대회논문집**, 2014(1), 477-493.
- 채려분 (2013). 사회관계형 SNS이용에 따른 부정적 감정유발에 관한 연구: 페이스북을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문.
- 최도순 (2012). SNS 이용자의 이용동기가 만족도에 미치는 영향분석. 한성대학교 지식서비스&컨설팅대학원, 석사학위논문.
- 최미경 (2014). 블로그에서 자아추구적 자기표현과 인상관리적 자기표현이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한연구; 지각된 오작용의 매개효과를 중심으로. 서강대학교

- 언론대학원, 석사학위논문.
- 최연진 (2012.2.17). 페이스북 친구, 354명 넘으면 행복감 떨어져. 조선일보.
- 최은혜 (2011). 자기조절과 인지적 유연성이 특성 분노 및 분노표현에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 한국방송통신전파진흥원 (2012). SNS(Social Network Service)의 확산과 동향.
- 한민, 류승아, 김경미 (2013). 사회비교와 행복의 관계에서 문화적 자기관의 역할. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 19(4), 577-597.
- 한승이 (2013). 인지적 유연성과 노년기 자살생각의 관계. 충분대학교 대학원, 석사학위논문.
- 허심양 (2010). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 홍숙지 (2006). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 성균관대학교 대학원, 석사학위논문.
- 황성욱, 박재진 (2011). 페이스북, 무엇이 문제인가? - 심리적 요인분석. **광고연구**, 91(9), 68-95.
- 한국대학교육협의회(2018). 위기의 대학생, 정신건강 적신호 - 국가수준의 정책과 지원 시급-보도자료(2018.4.26).
- American Psychiatric Association (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5/E* (권준수 역). 서울; 학지사. (original work published 2013)
- American Psychiatric Association (2013). *Publication manual of the American Psychological Association. 6/E* (강진령 역). 서울; 학지사. (original work published 2001)
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (2009). *Cognitive therapy and emotional disorder*(민병백, 유성진 역). 서울: 학지사. (original work published 1976)
- Beck, A. T. (2005). *Cognitive therapy of depression*(원호택 역). 서울: 학지사. (original work published 1996)

- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241-253.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117-140.
- Goffman, E. (2016). *The presentation of self in everyday life*(진수미 역). 서울: 현암사. (original work published 1959)
- Council on Communications and Media (2011). Policy Statement Media Use by Children Younger Than 2 Years. *Pediatrics, 128*, 1040-1045.
- Helegeson, V. S., & Taylor, S. E (1993). Social comparisons and adjustment among cardiac patients. *Journal of Applied Social Psychology, 23*, 1171-1195.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.
- Smith, H. J., Pettigrew, T. F., Pippin, G. M., & Bialosiewicz, S. (2012). Relative deprivation; A theoretical and meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 16*, 203-232.
- Wheeler, L. (2000). Individual differences in social comparison. In J. Suis & L. Wheeler(Eds.), *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, 141-158.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245-271.

<부록>

## 설문지

안녕하십니까?

여러분의 소중한 시간을 내어 설문에 참여해주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 SNS에서의 상황비교경험이 우울감에 미치는 영향을 인지적유연성에 조절효과를 중심으로 알아보기 위한 것입니다.

본 설문지는 통계법 13조와 14조에 의거해 개인정보가 철저히 보호됨을 약속드리며, 연구 이외의 목적으로는 절대 사용되지 않습니다.

질문 내용에는 정답이 없으므로 평소 자신의 생각과 행동에 비추어 솔직하고 성실하게 한 문제도 빠짐없이 모든 문항에 응답해주실 것을 부탁드립니다.

설문조사 응답하시는 데에는 약 10분 정도 소요될 것으로 예상되며, 여러분을 비롯한 수많은 SNS 이용자들이 건강한 SNS 사용 방안을 찾는 데 도움이 될 것입니다.

다시 한 번 설문에 협조해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2018년 3월

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과  
연구자 홍미경  
지도교수 김민호

다음은 귀하의 기본 정보 및 SNS 이용에 관한 질문입니다. 연구에 꼭 필요한 자료이므로 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? 만 (            ) 세
2. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ① 남    ② 여
3. 귀하가 생각하는 자신의 경제적인 상태는 어떻습니까?  
① 매우 나쁜 편이다. ② 나쁜 편이다. ③ 보통이다. ④ 좋은 편이다. ⑤ 매우 좋은 편이다.
4. 다음 중 계정을 가지고 있는 SNS는 무엇입니까?(가장 많이 사용하는 SNS로 **한 개만** 체크해주세요.)  
① 카카오톡    ② 페이스북    ③ 인스타그램    ④ 트위터    ⑤ 기타

5. 하루 평균 SNS 이용시간은 어떻게 되십니까?

- ① 30분미만    ② 30분~1시간미만    ③ 1시간~2시간미만    ④ 2시간~3시간미만    ⑤ 3시간이상

6. SNS를 이용한지 총 얼마나 되셨습니까?

- ① 1년 미만    ② 1년~2년    ③ 3~4년    ④ 4~5년    ⑤ 5년 이상

7. 아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 평균 1주 동안 당신이 SNS 활동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 O표하시기 바랍니다.

나는 평균 1주 동안	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1일~2일)	자주 (3일~4일)	거의 대부분 (5일~7일)
1. SNS 다른 사람의 소식을 읽는다.	0	1	2	3
2. SNS를 통해 일대일 메시지를 나눈다.	0	1	2	3
3. SNS 게시물에 대해 좋아요 나 감정버트, 하트 등을 누른다.	0	1	2	3
4. 다른 사람의 포스팅(게시물)에 코멘트(댓글)를 쓴다.	0	1	2	3

**<부록 : SNS에서의 상향비교경험 척도>**

다음의 문항을 읽고 당신이 다른 사람의 SNS에 올린 게시물을 본 후 경험하는 생각과 가장 잘 일치하는 번호에 O표를 해주시기 바랍니다.

	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다.	그저 그렇다.	그렇다.	매우 그렇다.
1. SNS에 올라온 게시물과 나의 일상을 비교하게 된다.	1	2	3	4	5
2. SNS 게시물을 접하다 보면 사람들은 나보다 더 열정적으로 살고 있다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
3. SNS 게시물을 접하다 보면 그들에 비하면 나의 일상이 딱히 재미있지는 않다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
4. SNS에 올라오는 그들의 일상이 부러워지곤 한다.	1	2	3	4	5
5. SNS에 게시물을 접하다 보면 그들이 주변인들과 관계를 맺는 모습이 부러워진다.	1	2	3	4	5
6. SNS에서 게시물을 접하다 보면 나는 그들만큼 행복하지는 않은 것 같다.	1	2	3	4	5

〈부록 : 통합적 한국어판 CES-D〉

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 지난 1주 동안 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 O표하시기 바랍니다.

0. 극히 드물게 (1일 이하) 1. 가끔(1일~2일) 2. 자주(3일~4일) 3. 거의 대부분(5일~7일)

나는 지난 1주 동안	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1일~2일)	자주 (3일~4일)	거의 대부분 (5일~7일)
1. 평소에 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5. 무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6. 우울했다.	0	1	2	3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯 한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇이 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

〈부록: 인지적 유연성 척도 CFI〉

다음에 제시된 문항을 읽고 그 내용에 어느 정도 동의하는지 주어진 척도에 맞추어 표시해 주십시오.

	전혀 그렇지 않다.	별로 그렇지 않다.	보통 이다.	조금 그렇다.	매우 그렇다.
1. 나는 상황 파악을 잘한다.	1	2	3	4	5
2. 어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는 데 어려움을 겪는다.	1	2	3	4	5
3. 나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5
4. 어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5. 나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 나는 원인을 단정하기 전에 당장 생각나지 않는 다른 정보들도 더 찾아본다.	1	2	3	4	5
7. 어려운 상황에 마주했을 때, 나는 너무 스트레스를 받아서, 그 상황을 해결 할 어떤 방법도 생각 할 수 없다.	1	2	3	4	5
8. 나는 다른 사람의 관점에서 생각해 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 어려운 상황을 해결하는 방식이 너무 많으면 버겁게 느껴진다.	1	2	3	4	5
10. 어려운 상황에 맞닥뜨렸을 때, 나는 무엇을 해야 할지 알지 못한다.	1	2	3	4	5
11. 어려운 상황을 다양한 각도에서 바라보는 것은 중요하다.	1	2	3	4	5
12. 어려운 상황에 처했을 때, 나는 행동하기에 앞서 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 자주, 상황을 다른 관점에서 바라본다.	1	2	3	4	5
14. 나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 원인을 찾을 때, 가능한 모든 사실과 정보를 고려한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 어려운 상황을 변화시킬만한 힘이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5
17. 어려운 상황에 처했을 때, 나는 멈춰 서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
18. 나는 내가 처한 어려운 상황을 해결하는 방법을 한 가지 이상 생각 할 수 있다.	1	2	3	4	5
19. 나는 어려운 상황에 대응하기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5

수고하셨습니다. 귀중한 시간 내어주셔서 감사합니다.

## A B S T R A C T

### The Influence of the Upward Comparative Experience of SNS users on their Depression: The Moderator Effects of Cognitive Flexibility.

Hong, Mi Gyeong

Department of Psychotherapy  
Graduate School of Social Education  
Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Min Ho

The purpose of this research was to examine the effect of upward comparison experience in SNS on depression, and to test the mediating effect of cognitive flexibility on that matter.

This study hypotheses are as follows.

First, there will be no difference in upward comparative experience depending on the account used for SNS. Second, there will be meaningful correlation between upward comparative experience, depression, and cognitive flexibility on SNS. Third, upward comparative experience on SNS will have a static effect on depression. Fourth, cognitive flexibility will be effective in relation to upward comparative experience on SNS and depression.

The subject of this study were 355 male and female students, sampled from university school in Jeju area. and data were collected using a self reporting questionnaire including the scales of SNS usage, up-comparison questions on SNS,

depression measures (Korean-style - CES - D), cognitive flexibility measures (CFI). Collected data were analyzed using SPSS Ver 18.0.

The result of this study can be summarized as follows.

First, the test results on upward comparison experience in SNS showed meaningful difference according to major SNS account. The post-mortem results showed a difference between Instagram and others. However, there was no difference in other accounts.

Second, in the result of correlation analysis with the major variables, significant positive correlations were observed between upward comparison experience in SNS and depression. Cognitive flexibility was negative correlations with depression.

Third, upward comparative experience on SNS had a static effect on depression.

Fourth, three step hierarchical regression analysis was conducted in order to measure the mediating effects of cognitive flexibility on upward comparative experience on SNS and depression. According to the results, cognitive flexibility showed a significant mediating effects on upward comparative experience on SNS and depression.

This study was shown due to the fact that social networking users showed up as a service that can not be separated due to social exchange as the number of social networking users increased, and that the positive aspects of social networking services can be posted through the management of an increase.

It also discussed the importance of cognitive flexibility to improve the depression caused by social networking sites and talked about the limitations that this study might have.

The study could be used as a basis for cognitive flexibility and psychological therapy programs to recover from the depression caused by the upward comparative experience of university students on SNS.

KeyWords : Social Networking Services, Upward Comparative, Depression, Cognitive Flexibility