한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 4, 1035 - 1053

SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과: 인스타그램을 중심으로†

정 소 라　　현 명 호‡
중앙대학교 심리학과

본 연구는 SNS의 이용과 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과를 인스타그램을 중심으로 탐색하였다. 이를 위해 대학생 186명을 대상으로 인스타그램 이용강도, 인스타그램 이용 시 상향비교 경험, 인지적 유연성, 우울을 측정하는 척도에 응답하도록 하였다. 분석 결과 인스타그램 이용강도는 상향비교 및 우울과 정적 상관이 있었고 인지적 유연성과 부적 상관을 보였다. 전체 참가자를 대상으로 인스타그램 이용강도와 우울의 관계에서 상향비교의 매개효과를 검증한 결과 상향비교는 부분매개효과가 있는 것으로 밝혀졌으며, 매개변인인 상향비교와 종속변인인 우울의 관계를 인지적 유연성의 하위요인인 통제유연성이 조절하는 것으로 나타났다. 마지막으로 SPSS Macro를 이용하여 인스타그램 이용강도가 우울에 영향을 미침에 있어서 통제유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과를 확인하였다. 이러한 결과는 인스타그램 이용강도가 강할수록 인스타그램 공간에서 상향비교를 더욱 많이 경험하게 되어 우울로 이어질 수 있지만 통제유연성을 높일 수 있다면 상향비교의 간접효과가 낮아져서 위험을 완화시킬 수 있음을 의미한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점 및 추후 연구에 대해 논의하였다.

주요어: 인스타그램, 상향비교, 우울, 인지적 유연성

† 이 논문은 정소라(2016)의 석사학위 청구 논문을 수정 정리한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel : 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

www.kci.go.kr

누리소통망 서비스(Social Network Service, 이하 SNS)란 사회적 관계를 맺을 수 있는 공간을 온라인에서 제공하는 서비스로, 과학기술의 발전으로 출현한 새로운 온라인 플랫폼이다. 국내에서는 1세대 SNS인 싸이월드를 시작으로 본격적인 SNS 시대가 열린 이래 트위터, 카카오스토리, 페이스북 등 다양한 SNS 플랫폼이 등장하고 있다. SNS 덕분에 사람들은 시공간을 초월하여 사회적 관계를 맺을 수 있게 되었다.

누리소통망 서비스 중 하나인 인스타그램은 2010년 개발되었으나 트위터나 페이스북 등에 비해 비교적 늦게 주목을 받았다. 2012년 페이스북이 인스타그램을 인수하면서 성장에 탄력이 붙어 사용자 수가 2014년 12월 3억 명, 2016년 6월 5억 명을 돌파하였으며 2017년 현재까지 꾸준히 성장 중이다. 한국에서도 2017년 6월 남녀 1천 명을 조사한 결과 페이스북, 카카오스토리, 밴드, 트위터 등 다른 SNS 이용자의 비율은 감소했지만 인스타그램 이용자는 전년 대비 12.9% 늘어난 68.7%로 집계되어 유일하게 성장세를 보이고 있었다(이승용, 2017).

인스타그램이 꾸준히 성장하는 이유는 다른 SNS 플랫폼과 구별되는 특징을 가지고 있기 때문으로 보인다. 인스타그램은 실제 인맥을 중심으로 관계를 맺는 다른 플랫폼과 달리 관심사를 중심으로 관계를 맺을 수 있는 개방형 네트워크이며, 사진 및 짧은 동영상을 중심으로 이미지를 소비하는 플랫폼이다. 모르는 사람과 자유롭게 소통할 수 있는 매력에 더해 이미지를 중심으로 소비하는 시스템이 이용자의 진입장벽을 낮춘 것이다. 인스타그램 이용자는 주로 여행지에서 찍은 사진, 음식점의 음식 사진, 운동으로 만든 몸매를 찍은 셀카, 연예인의 일상 셀카 등 화려하고 실감나는, 보는 재미가 있는 이미지를 소비하며 즐거움을 누린다.

인스타그램을 이용하는 것이 즐겁기만 할까? 많은 연구에서 SNS의 이용이 이용자의 정신건강에는 해롭다는 보고를 하고 있다. SNS 이용은 이용자의 주관적 행복감을 떨어뜨리고(Turkle, 2011), 우울증을 유발할 수 있다(Mai-Ly, Robert, & Linda, 2014). 한국에서도 'SNS 피로감'. '카페인 우울증(카카오스토리, 페이스북, 인스타그램 이용에서 유발되는 우울증)'이라는 용어가 발생한 것을 보면 SNS의 이용이 마냥 행복을 가져오는 것만은 아닌 것 같다(이현지, 정동훈, 2013; 조정린, 2015; 최소영, 2015; Jennifer, 2013).

SNS가 이용자의 부정적 정서를 유발하는 이유는 무엇인가? 사회비교이론에 의하면 사람은 누구나 자신을 객관적으로 평가하고 싶어 하는데, 평가의 기준이 모호하거나 자신만의 평가기준이 없을 때 주변과 비교하여 자신을 평가한다(Festinger, 1954; White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). 또한 타인의 소식에 빈번하게 노출될 때에도 사회비교에 참여하게 된다. 텔레비전에서 보는 아름답고 부유한 사람의 행복한 모습에 노출된 시청자가 본인의 의지와 상관없이 자신과 텔레비전의 사람을 비교하는 강제 비교(forced comparison)는 이에 해당된다(Goethals, 1986).

사실 일반 시청자에게 노출되는 텔레비전 속 연예인의 모습은 편집과정을 거쳐 극적이고 화려하게 재생산된 이미지에 불과하다. 하지만 이렇게 만들어진 이미지의 강력함은 시청자를 무력하게 만들어 어쩔 수 없이 사회비교에 참여하게 만든다. 이는 개인이 의도하지 않더라도 사회비교를

www.kci.go.kr

경험할 수 있고, 사회비교에 참여하는 자신의 반응이 비논리적이라는 것을 인식하고 있음에도 일어날 수 있으며, 노력이 필요한 반응이 아닌 즉각적인 반응임을 뜻하는 것이다(Gilbert, Giesler, & Morris, 2007).

SNS 플랫폼 역시 이미지를 편집, 생산하고 소비하는 공간인 만큼 이용자가 강제 비교를 경험할 위험이 있다. 어쩌면 TV보다 더 위험할 수 있다. SNS는 생산자가 곧 소비자가 되는 시스템이다. 또한 SNS에서 이용자는 흔히 나의 일상을 차지하고 있는 사람(직접 관계를 맺은 사람)의 행복한 모습, 혹은 연예인의 일상적인 모습(TV에서 보던 비현실적인 모습이 아닌 나와 똑같은 사람임을 실감하게 되는 친근한 모습)에 노출된다. SNS의 이런 특성은 게시물과 소비자 사이의 심리적 거리를 좁혀서 SNS 이용자의 정신건강에 직접 영향을 미친다. 실제로 페이스북 계정을 수년 동안 이용한 사람은 타인이 자신보다 행복하게 산다고 생각하고, 세상은 불공평한 곳이라고 인지하는 경향이 있으며, 주당 페이스북 이용시간이 길수록 페이스북 친구의 삶이 자신의 삶보다 낫다고 믿는 경향이 있다(Chou & Edge, 2012).

더욱이 SNS에서 이용자가 접하는 대부분의 게시물은 긍정적인 내용, 즉 즐겁고 행복한 내용을 담고 있다. 인상관리이론에 의하면 사람은 대개 사회적 상황에서 자신의 모습을 실제보다 행복하게 드러냄으로써 자신에 대한 타인의 인상을 통제하고 싶어 한다(Goffman, 1959). SNS는 나와 관계를 맺은 수많은 사람이 나의 모습을 볼 수 있는 사회적인 공간이기 때문에 이용자는 보통 대중매체의 이미지 생산과정과 비슷한 편집과정을 거친 내용물을 게시한다. 게다가 SNS에서 이미지를 선택하고 편집하여 게시하는 일련의 과정이 매우 간단하여, 이용자는 오프라인에서보다도 더욱 손쉽게 자신의 이미지를 관리할 수 있다.

SNS 게시물의 특성을 인지하지 못한 채 SNS를 통해 지속적으로 타인의 소식을 접하는 사람은 자기도 모르게 '내 주변 사람은 늘 행복하여 고통이나 슬픔을 별로 경험하지 않는 것 같다'는 생각에 빠질 수 있다. 그 결과 외로움과 고립감이 악화된다(Jordan et al., 2011). 이는 강제 상향비교를 하는 사람이 부정적 정서를 경험하는 전형적인 모습이다. 일반적으로 상향비교는 부정적 정서를 야기하여(Taylor & Shelley, 1993), 불쾌감을 느끼고(Reis & Gibbons, 1993) 자신에 대한 실망감이나 무능감을 느끼고 행복감이 낮아진다(장은영, 한덕웅, 2004; Alicke, LoSchiavo, Zerbst, & Zhang, 1997; Marsh & Parker, 1984; Wheeler, Martin, & Suls, 1997). 이로 인해 스트레스를 경험하거나 우울, 불안, 자기연민, 분노 등 부정적 정서가 높아진다(Kulik & Gump, 1997).

지금까지의 논의를 종합해보면 SNS에서 다양한 사람의 소식에 빈번하게 오랜 기간 노출될수록 개인의 의도와 관계없이 상향비교에 참여하게 되어 우울로 이어질 수 있다. 실제로 SNS를 이용할수록 부정적 정서를 경험하는 이유는 타인의 정보에 더 많이 노출될수록 상향비교에 더 많이 참여하기 때문이다(양혜승, 김진희, 서미혜, 2014; 차경진, 이은목, 2015; 채려분, 2013; Lee, 2014; Mai-Ly et al., 2014). 이러한 위험은 다른 SNS 플랫폼의 게시물보다 화려하고 감각적인 인스타그램에서 더욱 높아 보인다. 텔레비전에서 아름답고 부유한 사람의 모습을 접했을 때 자기도 모르

www.kci.go.kr

게 자신과 텔레비전의 사람을 비교하는 일반 시청자(Goethals, 1986)와 마찬가지로 SNS 이용자 역시 아름다운 사진, 행복한 모습을 뽐내고 있는 인스타그램에서는 자신의 의지와 상관없이 자동적으로 상향비교를 하고 정서적으로 반응할 가능성이 충분하다.

Verduyn 등(2015)은 SNS 이용자를 대상으로 페이스북을 수동적으로 이용하게 한 결과 이용 직후 기분상태가 유의하게 변하지 않았으나 시간이 흐르면서 기분이 부정적으로 변하였다. 이처럼 SNS에서 정보를 소비하고 이것이 정서적 안녕감에 반영되기까지 시간이 걸리는 이유는 수동적으로 소비한 정보가 인지적 개입과정을 거쳐 정서반응으로 나타나기 때문이다. 이와 같이 수동적이고 감시적인 SNS 이용과 우울의 관계는 비교적 명확함을 알 수 있다.

SNS 이용이 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 것만은 아니다. 페이스북 이용자가 뉴스피드를 통해 타인의 긍정적인 게시물을 접했을 때, 어떤 사람은 부정적인 감정을 경험하는 반면 다른 사람은 긍정적인 감정을 나타내는 등 사람마다 감정 반응이 다르다(김선정, 김태용, 2012). 이는 상향비교 자극에 노출된다고 무조건 부정적 정서로 연결되는 것이 아니라 제 3의 요인이 조절할 수 있음을 시사한다.

앞서 논의한 바와 같이 SNS 이용자가 주변 사람의 행복한 소식을 접할 때 이것이 전부이고 절대적이라고 생각하거나 즉각적이고 무비판적으로 반응한다면 그 이용자는 상향비교에 참여할 위험이 높다. 하지만 이용자가 주변 사람의 소식에 자동적으로 반응하기 이전에 그 게시물이 편집된 정보임을 인식하고, 삶의 단면에 불과한 게시물 이면에 존재하는 개인의 삶 전체에 대해 더욱 넓고 깊게 인식할 수 있다면 상향비교에 참여할 위험성이 낮아질 것이다. 예를 들어 A라는 사람이 자신이 팔로우한 B의 인스타그램 계정에 올라온 해외여행 사진을 접했을 때, A는 (즉각적으로는) 이미지가 담고 있는 B의 행복해 보이는 모습에 사로잡혀 이내 상향비교를 경험할 가능성이 높다. 하지만 만일 A가 이 사진을 다른 각도에서 바라볼 수 있다면 게시물에 대한 해석은 달라질 수 있다.

특정 장면 혹은 사건을 접했을 때 이에 대해 자동적 반응을 하지 않고 다른 시각에서 접근할 수 있는 능력은 개인의 사고가 얼마나 유연한지, 즉 인지적 유연성이 결정할 것이다. 인지적 유연성이란 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성, 생활 사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안적 설명을 할 수 있는 능력, 어려운 상황에서 대안적인 해결책을 찾아낼 수 있는 능력을 말한다(Dennis & VanderWal, 2010). 인지적 유연성은 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해낼 수 있는 능력, 다양한 관점에서 문제를 바라보고 해결할 수 있는 능력으로 정의되기도 한다(홍숙지, 2005). 인지적 능력을 바탕으로 상황에 적응하고 문제를 해결할 수 있는 실제적 능력이 더해질 때 인지적 유연성은 환경에서 빛을 발할 수 있다.

인지적 유연성은 심리적 건강에 긍정적인 요인이다. 인지적 유연성이 낮은 사람은 우울(Bond & Bunce, 2000), 불안(Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006)을 경험하며 심리적으로 건강하지 못하고(Bond & Bunce, 2003) 대인관계에서 정서적 불편감을 경험한다(Masuda, Price, Anderson, Schmertz, & Calamaras, 2009). 반면 인지적 유연

www.kci.go.kr

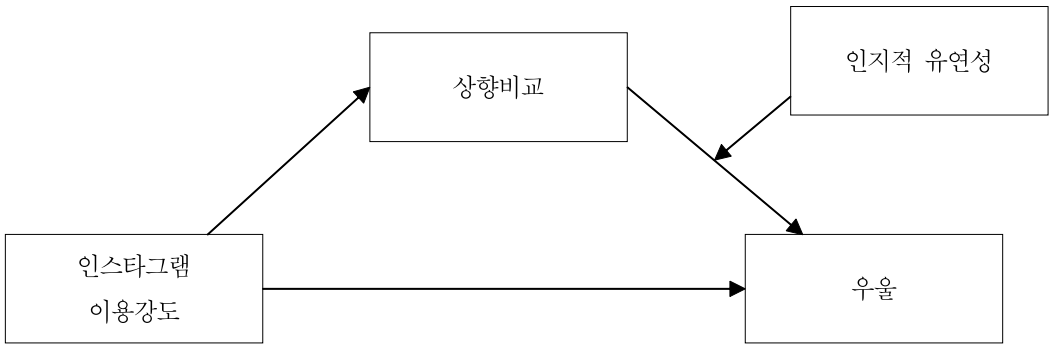

그림 1. 연구모형

성은 안녕감과 정적 상관이 있다(Baer, Smith, Hopkins, KrieteMeyer, & Tony, 2006). 이들은 다양한 경험과 정보를 열린 마음으로 받아들이기 때문에(Paulhus & Martin, 1988) 환경의 압력 하에서 불안감을 감소시키고 자존감을 높이는 방법으로 적응하며 자신감이 높다(Martin & Rubin, 1995). 또한 이들은 분노표출 수준은 낮고 분노통제 수준은 높아서 환경에 잘 적응한다(최은혜, 2011).

오늘날 SNS 이용자는 타인의 수많은 편집된 정보에 노출되어 상향비교 위험성이 높은 환경에서 정서적 위협을 받고 있다. 이때 주어진 정보에 자동적으로 반응하는 것은 위험할 수 있다. SNS라는 공간을 이해하고 이곳에서 주어진 정보를 어떻게 처리하는 것이 적절할지, 자신은 그 안에서 어떤 모습으로 존재하는 것이 적응적인지 판단할 수 있어야 한다. 물론 인지적 유연성이 높은 사람도 타인의 편집된 게시물에 노출될 때 즉각적이고 자동적으로 강제 상향비교를 할 수 있다. 하지만 이들은 자신을 둘러싼 세계에 대한 개념이 매우 복잡하기 때문에 이에 그치지 않고 SNS 게시물을 재해석하는 능력이 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 인스타그램을 중심으로 SNS 이용자가 상향비교를 통해 우울을 경험한다는 기존 연구를 검증하고, 두 변인 사이에서 인지적 유연성이 조절효과를 가지고 있는지 확인하고자 한다(그림 1 참조).

방 법

참여자

인스타그램을 이용하는 만 18세 이상 29세 이하 남녀 대학생을 온라인을 통하여 모집하였다. 온라인 설문지 제작 페이지에 설문지를 탑재한 뒤 서울 소재 6개 대학 및 경남 소재 2개 대학의 온라인 페이지에 연구 안내와 함께 설문 링크를 게시하였다. 설문에 응한 총 210명 중 끝까지 응답하지 않은 24명을 제외한 총 186명의 자료를 분석하였다. 응답자의 평균 연령은 22.80(± 2.27)세였으며 이 중 남학생은 61명(약 32.8%), 여학생은 125명(약 67.2%)이었다. 일주일 이용시간은 1시간 미만이 38명(20.4%), 1시간 이상 5시간 미만이 82명(44.1%), 5시간 이상 10시간 미만이 61명(32.8%), 10시간 이상이 5명(2.7%)이었다. 일주일

www.kci.go.kr

동안 인스타그램에 게시물을 올리는 횟수는 1회 미만이 42명(22.6%), 1~2회가 109명(58.6%), 3~6회가 30명(16.1%), 7~10회가 5명(2.7%)이었다.

측정도구

인스타그램 이용 강도. Ellison, Steinfield와 Lampe(2007)가 페이스북 이용강도를 측정하기 위해 개발한 도구를 수정하여 측정하였다. 이 도구는 페이스북의 물리적 이용강도와 정서적 이용강도를 측정할 수 있도록 구성되어 있다. 이 중 물리적 이용강도 문항은 인스타그램의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다. 즉 인스타그램을 포함한 SNS의 총 이용기간을 포함하여 인스타그램 이용시간, 게시 횟수, 관심사, 친구 수(자신이 팔로우한 친구, 자신을 팔로우한 친구, 서로가 팔로우한 친구)를 주관식으로 질문하였다. 총 이용기간 및 이용시간이 길수록, 게시횟수가 많을수록, 친구 수가 많을수록 물리적 이용강도가 높아짐을 의미한다. 정서적 이용강도는 원래의 문항 내용을 본 연구에 맞게 수정하여 제시하였다. 측정문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 인스타그램이 일상에 깊이 통합되어 있을수록, 정서적으로 긴밀히 연결되어 있을수록 정서적 이용강도가 높아짐을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .80이었다.

인스타그램을 이용할 때 경험하는 상향비교 정도. 정소라와 현명호(2015)는 Mai-Ly 등(2014)이 상향비교를 측정하기 위해 사용한 문항을 참고하여 페이스북을 이용하면서 경험하게 되는 상향비교를 측정하는 총 다섯 문항의 질문지를 제작하였다. 본 연구에서는 이를 본 연구 목적에 맞게 총 여섯 문항으로 수정하였다. 문항은 다음과 같다. '인스타그램에 올라온 게시물과 나의 일상을 비교하게 된다', '인스타그램 게시물을 접하다 보면 사람들은 나보다 더 열정적으로 살고 있다는 생각이 든다', '그들에 비하면 나의 일상이 딱히 재미있지는 않다는 생각이 든다', '인스타그램에 올라오는 그들의 일상이 부러워지곤 한다', '그들이 주변인들과 관계를 맺는 모습이 부러워진다', '나는 그들만큼 행복하지는 않은 것 같다'. 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 점수가 높을수록 상향비교를 더 많이 경험함을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .89였다.

우울. 인스타그램 이용자의 우울 성향을 측정하기 위해 통합적 한국판 CES-D(전겸구, 최상진, 양병찬, 2001)를 이용하였다. 이는 Radloff(1977)가 지역사회에서 우울증을 선별하기 위해 제작한 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)를 번안한 것이다. 총 20문항 중 네 개의 역문항(4, 8, 12, 16번 문항)을 포함하며, 참여자는 지난 일주일 동안 자신의 상태를 4점 척도(0점=극히 드물게, 3점=거의 대부분)로 평정한다. 총점이 21점 이상이면 우울증상을 보이는 것으로, 25점 이상이면 주요 우울증으로 선별할 수 있다(김계희, 조맹제, 1993). 본 연구에서의 내적 일치도는 .92였다.

인지적 유연성. Dennis와 VanderWal(2010)은 부적응적인 생각을 적응적이고 균형 잡힌 생각으로 대체할 수 있는 인지적 유연성을 측정하기 위

www.kci.go.kr

해 인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility Inventory; CFI)를 제작하였다. 이는 대안 하위척도(Alternative subscale) 13문항과 통제 하위척도(Control subscale) 7문항으로 구성된 총 20문항의 검사이며 6개의 역문항(2, 4, 7, 9, 11, 17번 문항)이 포함되어 있다. 대안 하위척도(이하 대안유연성)는 도전적 사건에 직면했을 때 대안적 설명을 할 수 있는가와 다양한 해결책을 생각해 낼 수 있는가를 측정하며, 통제 하위척도(이하 통제유연성)는 도전적 상황에 직면한 개인이 상황을 통제할 수 있다고 생각하는지를 측정한다. 본 연구에서는 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 제시하였으며, 대안 하위척도의 내적 일치도는 .84, 통제 하위척도의 내적 일치도는 .84, 인지적 유연성 문항 전체의 내적 일치도는 .86이었다.

분석방법

자료는 SPSS 18.0을 이용하여 분석하였다. 우선 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 사용하여 SNS 이용행태와 우울과의 관계에서 상향비교의 매개효과를 검증하고, 매개효과의 유의성은 bootstrapping을 실시하여 검증하였다.

다음으로 상향비교와 우울과의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그리고 상호작용 효과는 단순기울기 검증을 실시하여 구체적으로 확인하였다. 단순기울기 방정식은 $w=a_1+a_3z$로 쓸 수 있으며, 조절변수의 값에 따라 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 달라짐을 의미한다(Aiken & West, 1991).

마지막으로 SNS 이용행태가 우울에 미치는 영향에 있어서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과를 검증하기 위해서 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)가 개발한 SPSS Macro를 활용하였다. 조절된 매개효과는 조절변수의 값에 따라 매개효과의 정도가 달라짐을 뜻한다. 조절된 매개효과 방정식은 $a_1(b_1+b_3*M)$로 쓸 수 있는데 이는 독립변인이 매개변인에 영향을 미치는 경로계수(a_1)와 조절변인의 값에 따라 매개변인이 종속변인에 영향을 미치는 경로계수(b_1+b_3*M)를 곱한 값이다.

결 과

주요 변인의 기술통계치

주요 변인의 기술통계치 및 변인간의 상관관계는 표 1과 같다. Ellison 등(2007)은 페이스북의 물리적 이용강도의 각 문항을 계산할 때 구간에 따라 점수를 부여하고 단순 합산하였다(예: 페이스북의 하루 이용시간 10분 이하=0점, 10~30분=1점, 31~60분=2점, 1~2시간=3점, 2~3시간=4점, 3시간 이상=5점). 그러나 본 연구에서는 물리적 이용강도의 모든 문항을 주관식으로 입력하게 하고 이를 그대로 사용하였다. 이때 문항마다 단위 및 수치가 다르므로 각 문항의 평균을 0, 표준편차를 1로 표준화하여 합산하였다. 정서적 이용강도 역시 표준화하여 총 이용강도에 반영하였다. 정리하면 인스타그램 이용강도에는 인스타그램을 포함한 SNS의 총 이용기간, 모르는 사람을 일방적으로 팔로우한 수, 지인에 대한 관심정도, 정서적 이용강도가 포함되며 이 요인을 동등한 가중치로

www.kci.go.kr

반영하였다. 인스타그램 이용강도는 인지적 유연성과 부적 상관, r = -.231, p < .001, 상향비교, r = .331, p < .001, 및 우울과는 정적 상관, r = .291, p < .001, 이 있었다.

인스타그램 이용강도와 우울 간의 관계에서 상향비교의 매개효과

인스타그램 이용행태가 우울에 미치는 영향에서 상향비교의 매개효과를 검증한 위계적 회귀분석 결과를 표 2에 제시하였다. 독립변인인 인스타그램 이용강도는 인스타그램을 이용할 때 경험하는 상향비교, β = .33, p < .001, 와 우울, β = .29, p < .001, 에 영향을 주었다. 다음으로 독립변인인 인스타그램 이용강도와 매개변인인 인스타그램을 이용할 때 경험하는 상향비교를 동시에 투입하였더니 독립변인인 인스타그램 이용강도가 종속변인인 우울에 미치는 영향력이 감소하였다, β = .14, p < .05. 이때 매개변수는 0.80(= 1.55-0.75 = 0.93*0.86)이었다.

마지막으로 매개변수의 통계적 유의성을 검증하기 위해 bootstrapping 분석을 하였다. 표본의

표 1. 각 변인 간 Pearson의 적률상관관계 및 기술통계량

	인스타그램 이용강도	상향비교	인지적 유연성	평균(표준편차)
인스타그램 이용강도				
상향비교	.331***			18.13(5.44)
인지적 유연성	-.231***	-.388***		72.82(9.24)
우울	.291***	.499***	-.525***	18.41(10.29)

*** p < .001.

표 2. 인스타그램 이용강도와 우울 간의 관계에서 상향비교의 매개효과

단계	변인	비표준화계수		표준화계수	t	R^2	F
		B	SE	β			
1 (독립 → 매개)	이용강도 → 상향비교	.93	.20	.33***	4.76	.11	22.64***
2 (독립 → 종속)	이용강도 → 우울	1.55	.38	.29***	4.11	.08	16.96***
3 (독립, 매개 → 종속)	이용강도 → 우울	.75	.36	.14*	2.10	.27	33.32***
	상향비교 → 우울	.86	.13	.45***	6.75		

* p < .05, *** p < .001.

표 3. 매개효과분석(bootstrapping)

방법	B	SE	LLCI	ULCI	z	p
bootstrapping	.8024	.2017	.3622	1.4125	3.8396	.0001

www.kci.go.kr

수 5,000개, 신뢰구간 99%로 분석한 결과 매개계수의 상한선과 하한선은 0.3622에서 1.4125로서 0이 포함되지 않아 매개효과가 검증되었다(표 3).

인스타그램 이용 시 상향비교 경험과 우울 사이에서 인지적 유연성의 조절효과

인스타그램을 이용하며 경험하는 상향비교와 우울 사이의 관계를 인지적 유연성이 조절하고 있는지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 독립변인에 사회비교, 인지적 유연성, 두 변인의 상호작용항을 차례로 투입하면서 변량의 차이를 확인하였다. 이 때 상호작용항에 다중공선성이 발생하는 것을 막기 위하여 각 변인을 평균중심화(mean centering)하였다. 분석결과 인지적 유연성의 조절효과가 나타나지 않았다(표 4). 이에 인지적 유연성 하위 요인인 대안유연성과 통제유연성으로 구분하여 각각 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 대안유연성의 조절효과는 유의하지 않았고, 통제유연성은 조절효과가 확인되었다. 통제유연성의 조절효과를 검증한 결과는 표 5와 같다.

모델 1에서 상향비교만을 투입한 결과 우울을 24.9% 설명하였다, $p < .001$. 모델 2에서 통제유연성을 투입하자 설명력은 42.6%로 증가하였다, $p < .001$. 마지막으로 상호작용항을 투입한 결과 설명력은 약 2.4% 증가하였고 증가 정도는 유의하였다, $p < .001$.

상호작용 효과를 확실히 확인하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 대로 조절변인인 통제유연성 점수의 상위 30%(n = 57, M = 29.32, SD = 2.19)와 하위 30%(n = 59, M = 17.29, SD = 2.71)로 두 집단을 나눈 뒤 독립변인과 종속변인 간 단순회귀분석을 실시하였다. 이때 통제유연성 하위집단의 회귀방정식은 $w_{\hat{y}}$ = 8.129 + 0.887x_i($w_{\hat{y}}$ =

표 4. 우울에 대한 위계적 회귀분석 결과: 인지적 유연성의 조절효과

	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	F	R^2	ΔR^2
		B	SE	β				
1	상향비교(A)	5.137	.657	.499***	7.817	61.104***	.249	.245
2	인지적 유연성(B)	-4.006	.651	-.389***	-6.155	55.614***	.378	.371
3	A*B	-.681	.537	-.074	-1.268	37.735***	.383	.373

*** $p < 0.001$.

표 5. 우울에 대한 위계적 회귀분석 결과: 통제유연성의 조절효과

	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	F	R^2	ΔR^2
		B	SE	β				
1	상향비교(A)	5.137	.657	.499***	7.817	61.104***	.249	.245
2	통제유연(C)	-4.885	.651	-.475***	-7.501	67.858***	.426	.420
3	A*C	-1.528	.536	-.157**	-2.849	49.704***	.450	.441

*** $p < 0.001$, ** $p < .01$.

www.kci.go.kr

통제유연성 하위집단의 우울수준, x_1 = 통제유연성 하위집단의 상향비교 수준), 통제유연성 상위집단의 회귀방정식은 w_2 = 4.237 + 0.567x_2(w_2 = 통제유연성 상위집단의 우울수준, x_2 = 통제유연성 상위집단의 상향비교 수준)으로 제시된다. 결과를 표 6에 제시하였다.

각 회귀방정식에서 x(우울수준)의 계수를 비교하면 인지적 유연성 하위집단의 우울계수는 .887, 인지적 유연성 상위집단의 우울계수는 .567로 나타나 인스타그램 이용 시 인지적 유연성 하위집단은 상향비교 정도에 따른 우울의 상승폭이 더욱 컸다. 통제유연성이 감소하면 단순기울기는 증가하므로 통제유연성이 낮은 개인일수록 상향비교를 할수록 우울에 미치는 영향이 더욱 크다는 것을 의미한다(Preacher, Curran, & Bauer, 2006).

마지막으로 SPSS Macro를 이용하여 조절변수의 어느 영역에서 조절효과가 있는지를 알아보기 위해 Johnson-Neyman 기법을 이용하여 유의성 영역을 검증하고 결과의 일부를 표 7에 제시하였다. 그 결과 통제유연성 수치가 27.76일 때까지만 유의하였다, B = .29, SE = .14 t = 1.97, p = .05. 즉, 통제유연성 측정치의 범위가 9점~35점이므로 통제유연성 하위 약 76.88%, 27점까지는 조절효과가 존재하며, 상위 약 23.11%, 28점부터는 더 이상 조절효과를 보이지 않는다는 뜻이다. 통제유연성이 증가할수록 상향비교가 우울에 미치는 영향력이 감소하다가 28점 이후로는 영향력을 보이지 않기 때문에, 통제유연성이 낮을수록 상향비교가 우울에 미치는 영향이 크다고 결론지을 수 있다.

표 6. 인지적 유연성 통제하위척도(통제유연성) 상/하위 집단의 단순회귀분석 결과

모형		비표준화 계수		표준화 계수	t
		B	SE	β	
통제유연성 하위집단 (n=59, 하위 31.7%)	(상수)	8.129	4.696		
	상향비교 총합	.887	.224	.464***	3.956
통제유연성 상위집단 (n=57, 상위 30.6%)	(상수)	4.237	3.354		
	상향비교 총합	.567	.212	.340**	2.680

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

표 7. 인스타그램 이용 시 상향비교와 우울의 관계에 대한 통제유연성의 조절효과

통제유연	effect	se	t	p	LLCI	ULCI
9.0000	1.2890	.2923	4.4097	.0000	.7123	1.8658
15.5000	.9414	.1871	5.0312	.0000	.5722	1.3105
22.0000	.5937	.1198	4.9570	.0000	.3574	.8301
27.7636	**.2855**	**.1447**	**1.9731**	**.0500**	**.0000**	**.5709**
31.1000	.1070	.1883	.5685	.5704	-.2644	.4785
35.0000	-.1016	.2497	-.4067	.6847	-.5943	.3911

www.kci.go.kr

인스타그램 이용강도와 우울의 관계에서 통제유연성이 조절한 상향비교의 매개효과

마지막으로 독립변인인 일방적인 팔로우 수와 정서적 이용강도가 우울에 미치는 영향에서 통제유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과를 검증하기 위해 SPSS Macro를 이용하였다(Preacher et al., 2007). 표 8에서 상호작용항(b_3)은 인스타그램 이용 시 상향비교 경험과 이용자의 통제유연성의 상호작용항이며, 상향비교 경험이 우울에 미치는 영향은 이용자의 통제유연성에 따라 달라짐을 뜻한다, $\beta = -.16$, $p < 0.01$. 표 8에 의하면 조절된 매개효과(조건부 간접효과)의 크기는 $f(\hat{\theta}/W) = \hat{a}_1(\hat{b}_1+\hat{b}_3W) = 0.932(1.7040 - 0.0530*$통제유연성)로 제시된다. 이는 통제유연성이 높아질수록 인스타그램 이용행태가 상향비교를 거쳐 우울에 미치는 영향이 감소함을 의미한다. 매개과정에서 상향비교가 우울에 미치는 영향을 통제유연성이 조절하기(감소시키기) 때문이다. 좀 더 구체적으로 분석하기 위하여 pick-a-point 방식으로 조절변인(통제유연성)의 평균 및 평균±1 표준편차 지점, 10, 25, 50, 75, 90% 지점의 각 수치에 따른 매개효과의 크기와 유의성을 분석하였다(표 9). 그 결과 표 7에서와 비슷하게 조절변인인 통제유연성의 수치가 높아질수록 효과크기가 점점 감소하다가 약 28점부터는 조절된 매개효과가 더 이

표 8. 통제유연성의 조절된 매개효과분석 결과

매개변수모형 (종속변수: 상향비교)							
	B	*SE*	*t*	*p*	*F*	*R*	R^2
(상수)	18.128	.3780	47.9617	.0000	22.1465	.3278	.1074
이용강도	.9320	.1980	4.7060	.0000			
종속변수모형 (종속변수: 우울)							
(상수)	8.4145	9.1210	.9226	.3574	38.4127	.6776	.4591
이용강도	.5354	.3120	1.7161	.0879			
상향비교(b_1)	1.7040	.4514	3.7749	.0002			
통제유연	.0355	.3561	.0998	.9206			
상호작용(b_3)	-.0530	.0187	-2.8375	.0051			

표 9. 통제유연성의 조절된 매개효과분석: pick-a-point

통제유연	effect	*se*	BootLLCI	BootULCI
17.0000(10%)	.7486	.2224	.3671	1.2337
18.1030(M-1SD)	.6942	.2050	.3580	1.1787
20.0000(25%)	.6005	.1787	.2935	.9960
23.3548(M)	.4348	.1447	.2018	.7764
24.0000(50%)	.4029	.1384	.1707	.7208
27.0000(75%)	.2548	.1324	.0223	.5547
28.6066(M+1SD)	.1754	.1396	-.0822	.4770
30.0000(90%)	.1066	.1508	-.1954	.4028

www.kci.go.kr

상 유의하지 않았다. 이에 인스타그램을 이용함에 있어서 통제유연성이 낮을수록 상향비교에 참여하게 되어 우울해짐을 알 수 있다.

논 의

SNS 이용이 이용자의 정서에 미치는 영향을 알아보기 위해 인스타그램 이용자를 중심으로 인스타그램 이용강도, 상향비교, 인지적 유연성이 우울에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보았다. 먼저 인구통계학적 변인을 비롯한 주요 변인의 상관관계를 살펴보고 인스타그램 이용강도가 우울에 영향을 미침에 있어서 상향비교의 매개효과를 검증하였다. 다음으로 인스타그램 공간에서 이용자가 경험하는 상향비교가 우울에 영향을 미칠 때 인지적 유연성의 조절효과를 확인하였고, 마지막으로 인스타그램 이용강도가 우울과의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과를 검증하였다.

분석 결과, 인스타그램 이용자의 인스타그램 이용강도와 우울 간의 상관관계가 유의하였다. 직접 아는 사람에 대한 관심은 적고, 직접 알지 못하는 사람을 일방적으로 팔로우한 수가 많으며, 인스타그램을 포함하여 SNS를 이용한지 오래 되었을 때(물리적 이용강도), 인스타그램과 정서적으로 더욱 긴밀히 연결되어 있고, 이용자의 일상에 깊이 스며들어 있을 때(정서적 이용강도) 이용자는 더욱 우울한 것으로 나타났다. 또한 인스타그램 이용이 우울에 영향을 미치는 과정에서 인스타그램을 이용하며 겪은 상향비교 경험이 일부 매개하는 것으로 나타났다. 이는 SNS를 통해 타인의 소식에 빈번하게 노출될수록 상향비교를 거쳐 우울로 이어진다는 선행연구(양혜승 외, 2014; 차경진, 이은목, 2014; 채려분, 2013; Lee, 2014; Mai-Ly et al., 2014)의 결과와 일치한다.

SNS를 통해 타인의 소식을 접하는 것이 정서에 미치는 영향에 대해서는 상반된 결과가 보고되어 온 점을 고려해보면 직접 경로가 유의하다는 본 연구의 결과는 눈여겨볼 만하다. 앞서 말했듯 인스타그램은 기존 플랫폼과는 달리 관심사 중심 플랫폼으로, 오프라인에서의 인맥과 상관없이 관계를 확장할 수 있는 특징을 가지고 있다. 따라서 상대를 직접 접하면서 다양한 모습을 알고 이해하는 상호 교류의 기회가 박탈된 채 상대의 의도대로 상대에 대한 인상이 형성될 수 있다. 이는 이용자가 삶과 일상에 대한 일반적 인식을 형성하는 과정에 위험한 영향을 미칠 것으로 생각되며, 나아가 혼란감을 경험하고 자신의 삶에 불만을 가질 수 있다. 자신이 직접 경험하는 희로애락이 뒤섞인 본인의 삶 전체 모습과의 괴리가 클 것이기 때문이다(정소라, 현명호, 2015).

인스타그램 공간에서 하릴없이 경험하는 괴리감 및 상대적 박탈감은 개인을 이내 우울하게 만들 것이다. 이러한 위험은 이용자가 소식을 접하는 창인 인스타그램에 대해 더욱 애정을 가지고 이용자의 일상에 깊이 자리 잡고 있을 때 더욱 커질 것이다. 일상적으로 인스타그램을 이용하면서 정서적 애착을 느끼고 있는 이용자와 인스타그램에 큰 의미를 두지 않는 이용자에게 인스타그램을 통해 똑같은 정보를 제공한다면 전자가 제공된 정보에 더욱 큰 의미를 부여할 가능성이 높을 것이다.

인스타그램 공간에서 경험하는 상향비교와 우울의 관계에서 인지적 유연성의 역할을 탐색해본

www.kci.go.kr

결과, 하위요인 중 통제유연성에서만 조절효과가 유의하였다. 이는 인스타그램을 이용하면서 상향비교를 경험할 경우 우울로 이어지는 것이 일반적이지만 자기통제능력을 얼마나 발휘할 수 있는지에 따라 상향비교 경험이 우울로 이어지는 것을 막을 수 있다는 뜻이다. 한편 대안유연성에서는 조절효과가 확인되지 않았다.

개인의 의도야 어찌됐든 이용자가 인스타그램을 이용하면서 상향비교를 경험한다면 이는 이용자의 정서에 위협이 되는 도전적인 상황이다. 여기서 이용자가 상향비교 자극을 어떻게 처리하는 것이 자신의 정신 건강에 도움이 될지를 이해하고 설명하는 능력보다 인스타그램을 정확히 이해하고 이 공간에 실제로 잘 적응할 수 있고, 상대적 박탈감을 느낄만한 소식을 접할 때 이를 건강하게 처리할 수 있는 자기유능감, 통제감이 높을 때 비로소 상향비교가 우울로 이어지지 않도록 보호하는 것으로 보인다. 이를테면 대안유연성만 가지고 있는 개인이 인스타그램을 이용하여 우울을 경험한다면 그는 자신을 위한 해법을 알고 있으면서도 행동으로 실행하지 못할 가능성이 높다. 반면 통제유연성을 갖고 있다면 그는 자신의 정신건강을 위해 인스타그램을 이용하지 않는 실질적인 해법을 택할 수 있을 것이다.

통제유연성만이 조절효과를 가진다는 결과를 통해 SNS 이용자가 SNS 공간에서 경험하는 상향비교가 이용자에게는 실제적 위협이라는 것을 알 수 있다. 물론 SNS 공간은 실제공간과 그 성격이 다르며 이곳에서의 경험은 직접 경험보다는 강도가 약한 간접 경험이라고 생각될 수 있다. 하지만 이용자가 사진과 동영상을 통해 타인의 삶의 일부를 접하는 것이 간접 경험일지언정 이로 인해 이용자 자신이 느끼게 되는 상향비교 및 이로 인한 우울감은 실제적 경험이다. 그러므로 이러한 위협자극을 처리함에 있어서 인지적 능력이 아닌 실제 상황에 대한 통제능력이 요구되는 것으로 보인다.

마지막으로 인스타그램 이용강도가 우울에 영향을 미칠 때 상향비교의 매개효과는 인지적 유연성이 조절하였다. 이는 인스타그램 이용강도가 강하더라도 통제유연성이 높다면 상향비교의 매개효과를 완화시켜 우울로 이어지는 것을 막을 수 있다는 뜻이다. 최근 SNS가 활성화되면서 인맥, 정보, 업무관리 등의 이유로 SNS를 이용하는 사람이 증가하고 있는데, 이렇게 개인적 상황으로 인해 SNS를 그만둘 수 없는 경우 인지적 유연성을 높임으로써 SNS에서의 상향비교 경험을 완화시켜 우울을 막을 수 있을 것이다.

인지적 유연성은 자기개념 복잡성과 밀접한 관련이 있다. 유연한 사람은 상황에 맞는 역할과 행동을 보일 수 있는데 이는 곧 자기개념이 복잡함을 말한다(Paulhus & Martin, 1988). 자기개념이 복잡하여 여러 차원의 자기개념을 가지고 있을수록 개인은 환경이나 역할 변화를 유연하고 재빠르게 인식하고 대처할 수 있다(Gergen, 1971; Goffman, 1959). 그런데 이렇게 여러 측면으로 자기를 개념화하기 위해서는 반드시 다양한 상황, 관계, 역할, 행동을 경험해야 한다(Linville, 1987). 다시 말해 개인을 둘러싸고 있는 외부와 활발한 상호작용을 통해서 다양한 자기개념을 가지게 되고, 나아가 인지적으로 유연해지고 다양한 환경이나 역할에 잘 적응할 수 있다는 것이다.

SNS 이용자가 SNS를 건강하게 이용하기 위해서는 온라인이 아닌 오프라인에서 자신이 마주한

www.kci.go.kr

현실을 열심히 살아내고, 그러한 삶의 일부로 SNS를 이용하는 것이 바람직할 것이다. 현실보다 SNS에 몰입할 때 개인은 SNS상에서 타인의 모습과 타인에게 비춰지는 자신의 모습에 집착하게 될 것이며, 이는 삶의 다양한 측면을 외면하는 것이나 다름없다. SNS에 몰입함으로써 현실의 여러 맥락을 통해 자신과 타인, 세상과 삶에 대한 인식의 지평을 넓힐 기회를 잃는 것이다.

이러한 점을 고려할 때 인스타그램을 이용하면서 우울감을 느끼는 이용자에 대한 개입방향을 생각해볼 수 있다. 인스타그램에 과하게 몰입하고 집착하면서 부정적인 정서반응을 보이는 이용자가 있다면 우선 인스타그램에 몰입하는 행위 자체에 대한 조치가 필요할 것이다. 상담자는 내담자가 온라인 세계보다는 현실세계에 좀 더 집중하게 하고 그 안에서 의미를 찾고 자신을 찾을 수 있도록 이끌 수 있어야 하며, 세상과 자신에 대한 건강하고도 복잡한 개념을 구축할 수 있도록 도와야 한다. 자신과 세계에 대한 개념이 복잡해질 때 개인은 하나의 현상을 다각도로 유연하게 바라보는 힘이 생기며(Gergen, 1971; Goffman, 1959), 삶의 단면만을 보여주는 SNS 게시물을 접할지라도 이를 삶 전체에서 바라볼 수 있게 되어 그것이 어떤 자극이든 흔들리지 않게 될 것이다. 나아가 본 연구에서 통제유연성만이 조절효과를 가진다는 결과를 고려해볼 때 하나의 현상에 대해 설명하는 인지적 능력에 그치지 않고 대처방법에 대한 행동방략까지 학습하는 치료적 개입이 필요할 것이다.

본 연구에서는 SNS 이용에 관한 몇 가지 흥미로운 사실을 발견하였다. 우선 인스타그램 이용시간이나 접속 빈도는 우울과 관련이 없었다. 인스타그램은 어떤 SNS보다도 시각중심적인 공간이다. 사진 및 짧은 동영상을 중심으로 소통하기 때문에 이용자는 마음만 먹는다면 짧은 시간동안 많은 정보를 빠른 속도로 소비할 수 있다. 또한 인스타그램은 관심사 중심 공간이다. 자신이 원치 않는 소식은 철저히 배재하고 원하는 정보만을 선택적으로 소비할 수 있다. 따라서 상향비교 자극에의 노출은 이용자의 이용시간과는 관련이 없을 것이라 추측된다. 단순히 정보에 노출되는 시간이 정보처리의 양과 질을 반영한다고 생각하기는 힘들기 때문이다.

자신과 직접적인 관계가 없는 사람에 대해 이용자가 주관적으로 느끼는 관심 수준은 상향비교나 우울과 유의한 관련이 없었다. 얼핏 생각하기에는 모르는 사람에 대한 관심수준과 모르는 사람을 팔로우한 수가 비례할 것 같지만 본 연구에서는 이 둘 사이의 상관관계를 발견할 수 없었으며 모르는 사람을 팔로우한 수치만이 우울을 예측하였다. 이는 앞서 논의한 바와 같이 상대에 대한 진정한 관심 여부와 상관없이 시선을 잡아당기는 화려한 모습에만 관심을 두는 개인이 자동적 상향비교에 더욱 취약하며 인지적 유연성은 상대적으로 낮을 것으로 생각해볼 수 있다.

본 연구는 SNS 이용과 우울의 관계를 경험적으로 연구하여 두 변인 사이의 관계에 대한 설명을 확장하였다. 그간 SNS 이용이 상향비교를 거쳐 우울로 이어진다는 연구는 많았으나, SNS 이용이 우울로 이어지는 직접효과에 대해서는 상반된 결과가 보고되었다(양혜승 외, 2014; 정소라, 현명호, 2015; 채려분, 2013; Lee, 2014; Mai-Ly et al., 2014). 본 연구에서는 SNS의 이용행태를 좀 더 자세하게 들여다봄으로써 특정 이용행태를 보

www.kci.go.kr

이는 SNS 이용자가 우울에 더욱 취약할 수 있다는 직접효과를 탐색했다는 의미가 있다. 여기에 더해 매개변인인 인스타그램 공간에서의 상향비교가 우울로 가는 경로에서 중재역할을 하는 인지적 유연성이라는 변인을 파악하였다. 나아가 인지적 유연성을 두 가지로 구분하여 측정함으로써 어떤 종류의 유연성을 향상시키는 것이 SNS 이용자에게 더욱 도움이 될 수 있는지 구체적인 개입 방향을 제시하였다.

본 연구의 의의에도 불구하고 본 연구의 참여한 대상자 수가 186명이라는 점은 한계로 볼 수 있다. 이는 질문지의 총 문항의 5배수가 되지 않는 수치이다. 따라서 보다 신뢰롭고 타당한 결과를 도출하기 위해 추후 연구에서는 충분한 참가자를 확보할 필요가 있다. 또한 본 연구의 참여자 남녀 비율이 고르지 않은 점(약 1:2)도 결과에 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 외신에 의하면 인스타그램 여성 이용자가 남성 이용자보다 40% 이상 많다고 한다(이승용, 2017). 기존 이용자에 있어서도 이미 성비 차이가 현저하기 때문에 연구 참여자를 모집할 때에도 성비 차이가 있었을 것으로 생각된다. 알려진 바와 같이 여성은 남성에 비해 우울에 취약하다(강상경, 2010; 송리라, 이민아, 2012; 이동훈 외, 2013; Harlow, Cohen, Otto, Spiegelman, & Cramer, 1999; Kessler et al., 1994; Nolen-Hoeksema, 2001). 따라서 연구참가자의 남녀 성비가 고르게 모집되었을 때 다른 결과가 나올 수 있기 때문에 추후 연구에서는 이와 같은 점을 보완할 필요가 있다.

본 연구가 인스타그램을 중심으로 진행되었다는 점은 의의와 한계를 동시에 가지는 것으로 생각된다. 인스타그램은 온라인 공간에서 대인 관계를 형성하고 유지하면서 관심 있는 정보를 교류한다는 점에서 다른 플랫폼과 공통점을 가지면서도, 다른 플랫폼에 비해 텍스트의 비중이 적고 이미지를 주로 소비하는 시각중심적인 공간이라는 점에서 독특한 차별점을 갖는다.

인스타그램이 모든 SNS를 대표한다고 말할 수도 없고, 인스타그램을 다른 SNS와 명확히 선을 긋고 말하기도 어렵다. 본 연구에서는 다른 플랫폼과 구별되는 인스타그램만의 특성에 주목하였고, 이러한 특성이 이용자의 정서에 영향을 미칠 것으로 생각되는 요인을 탐색, 반영하고 이것이 우울에 미치는 영향을 확인했다는 점에서 타 플랫폼 이용자를 중심으로 한 연구와는 차별점을 가진다. 또한 이러한 이유에서 본 연구의 결과를 모든 SNS에 일반화하기에는 조심스러운 측면이 있다. 따라서 SNS 이용자의 정신건강에 대한 보다 일반적인 논의를 위해서는 향후 다양한 SNS 플랫폼을 중심으로, 이용자의 정신건강에 대해 다양한 각도로 접근한 연구가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

강상경 (2010). 우울이 자살을 예측하는가?: 우울과 자살태도 관계의 성별·연령 차이. 사회복지연구, 41(2), 67-99.

김계희, 조맹제 (1993). 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D) 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 32(3), 381-399.

김선정, 김태용 (2012). SNS 콘텐츠의 감성이 사용자의 감정상태에 미치는 영향: 페이스북 뉴스피드를 중심으로. 사이버커뮤니케이션학보, 29(1), 5-47.

송리라, 이민아 (2012). 성역할 태도와 우울. 한국인구

www.kci.go.kr

학, 35(3), 87-116.

양혜승, 김진희, 서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가? 韓國言論學報, 58(6), 215-244.

이동훈, 함경애, 김지윤, 김민경, 정성원, 김정범 (2013). 성별에 따른 주요우울증의 DSM-IV 증상 연구. 재활심리연구, 20(3), 501-522.

이승용 (2017, 07, 10). 한국에서 인스타그램만 성장, 동력은 '젊은 여성층'. *Business Post*, http://www.businesspost.co.kr/news/articleView.html?idxno=53517에서 2017, 8, 20 인출.

이현지, 정동훈 (2013). 트위터와 페이스북의 이용중단 의도에 관한 연구. 韓國言論學報, 57(4), 269-293.

장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과가 비교대상의 선택에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(2), 65-89.

전겸구, 최상진, 양병찬 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.

정소라, 현명호 (2015). SNS 이용자의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 20(4), 703-717.

조정린 (2015, 11, 29). [뉴스 인사이드] "카페인 우울증을 아십니까?"…SNS 행복 경쟁의 그늘, *TV조선*, http://news.tvchosun.com/site/data/html_dir/2015/11/29/2015112990125.html에서 2016, 4, 15 인출.

차경진, 이은목 (2015). 사회비교이론 관점에서 살펴본 SNS 이용중단 의도. 한국전자거래학회지, 20(3), 59-77.

채려분 (2013). 사회관계형 SNS이용에 따른 부정적 감정유발에 관한 연구 : 페이스북을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

최소영 (2015). SNS 인맥네트워크와 이용정도가 SNS 피로도와 이용중단의도에 미치는 영향 연구 : 페이스북을 중심으로. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.

최은혜 (2011). 자기조절과 인지적 유연성이 특성분노 및 분노표현에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.

홍숙지 (2005). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문.

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, California: Sage Publications, Inc.

Alicke, M. D., LoSchiavo, F. M., Zerbst, J., & Zhang, S. (1997). The person who out performs me is a genius: Maintaining perceived competence in upward social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(4), 781-789.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., KrieteMeyer, J., & Tony, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Bond, F, W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 156-219.

Bond, F, W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 1057-1067.

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117-121.

Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241-253.

www.kci.go.kr

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends:" social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143-1168.

Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations, 7*(2), 117-140.

Gergen, K. J. (1971). *The concept of self.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (2007). When comparisons arise. In D. A. Staple & H. Blanton (Eds.), *Social comparison theories* (pp. 443~457). NY: Psychology Press.

Goethals, G. R. (1986). Social comparison theory. *Personality & Social Psychology Bulletin, 12*(3), 261-278.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor Books.

Harlow, B. L., Cohen, L. S., Otto, M. W., Spiegelman, D., & Cramer, D. W. (1999). Prevalence and predictors of depressive symptoms in older premenopausal women: The Harvard study of moods and cycles. *Archives of General Psychiatry, 56*(5), 418-424.

Jennifer V. G. (2013, 02, 05). Study: Facebook fatigue - it's real, *Cnet*, http://www.cnet.com/news/study-facebook-fatigue-its-real/에서 2016, 04, 15 인출.

Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(1), 120-135.

Kashdan, T B., Barrios, V., Forsyth, F. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotional disregulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Nelson, C. B., Hughes, M., Swartz, M., & Blazer, D. G. (1994). Sex and depression in the National Comorbidity Survey. II: Cohort effects. *Journal of Affective Disorders, 30*(1), 15-26.

Kulik, J. A., & Gump, B. B. (1997). Affective reactions to social comparison: The effects of relative performance and related attributes information about another person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(5), 452-468.

Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of facebook. *Computers in Human Behavior, 32*, 253-260.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(4), 663-676.

Mai-Ly, N. S., Robert, E. W., & Linda, K. A. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: how facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701-731.

Marsh, H. W., & Parker, J. W. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(1), 213-231.

Masuda, A., Price, M., Amderson, P. L, Schmertz, S. K., & Calamaras, M. R. (2009). The role of PF in mental health stigma and psychological distress for the stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 1244-1262.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological*

www.kci.go.kr

Reports, 76(2), 623-626.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological science, 10*(5), 173-176.

Paulhus D. L., & Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1), 88-101.

Preacher, K. J., Curran, P. J., & Bauer, D. J. (2006). Computation tools for probing interactions in multiple linear regression, multilevel modeling, and latent curve analysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics, 31*(3), 437-448.

Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale; a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement. 1*(3), 385-401.

Reis, T. J., & Gibbons, F. X. (1993). Social comparison and the pill: Reaction to upward and downward comparison of contraceptive behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(1), 13-20.

Taylor, L. G., & Shelley, E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 708-722.

Turkle, S. (2011), *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other.* New York: Basic Books.

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., . . . Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(2), 480-488.

Wheeler, L., Martin, R., & Suls, J. (1997). The proxy model of social comparison for self-assessment of ability. *Personality and Social Psychology Review, 1*(1), 54-61.

White, J., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. I. V. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36-44.

원고접수일: 2017년 8월 23일
논문심사일: 2017년 9월 20일
게재결정일: 2017년 11월 6일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 4, 1035 - 1053

The Mediating Effect of Upward Social Comparison Moderated by Control Flexibility on the Relationship Between Social Network Service Use Intensity and Depression: Focused on Instagram

So-Ra Jeong Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology, Chung-Ang University

This study explored the mediating effect of upward social comparison moderated by cognitive flexibility on the relationship between social network service use intensity and depression, focused on Instagram. To examine this, 186 male and female college student-participants were asked to complete questionnaires of Instagram use intensity, upward social comparison experience at using Instagram, cognitive flexibility and depression. As a result, Instagram use intensity was positively related to upward social comparison and depression, but negatively related to cognitive flexibility. Based on these correlations, we verified that upward social comparison had partial mediating effects on the relationship between Instagram use intensity and depression and that only control flexibility(one sub factor of cognitive flexibility) had moderate effects on the relationship between upward social comparison and depression. Finally we verify mediating effect of upward social comparison moderated by control flexibility on the relationship between Instagram use intensity and depression. These findings suggest that high control flexibility may relieve danger of the relationship between Instagram use intensity and depression by reducing the effect of upward social comparison. The implications and limitations of this study were discussed and future directions for this research were provided.

Keywords: Instagram, upward social comparison, depression, cognitive flexibility

www.kci.go.kr