

초기 성인의 COVID-19 스트레스와 우울의 관계: SNS 이용강도로 조절된 상향비교의 매개효과

전 은 지*

최 기 현

하 정 희

한양대학교 / 학생

한양대학교 / 교수

본 연구는 초기 성인기에 해당하는 COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 SNS 상향 비교와 SNS 이용강도가 어떠한 역할을 하는지 확인하여 각 변인 간의 관계를 탐색하고, 규명하고자 하였다. 이를 위해 온라인 설문 링크를 구성하였고, 최종적으로 총 280부의 자료를 분석에 활용하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, COVID-19 스트레스, SNS 상향 비교, 우울은 각각 정적 상관을 나타내었으며 SNS 이용강도는 COVID-19 스트레스와 부적 상관, SNS 상향비교와는 정적 상관을 나타내었고 우울과는 유의미한 상관을 나타내지 않았다. 둘째, COVID-19 스트레스가 우울에 유의미한 영향을 미쳤으며, 여기에서 SNS 상향비교가 부분 매개하였다. 셋째, COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 사이의 관계를 SNS 이용강도가 조절하는 것으로 나타났다. 마지막으로, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 통하여 우울에 미치는 간접적인 영향을 SNS 이용강도가 조절하는 것으로 나타났다. 이를 통하여 COVID-19 스트레스와 같은 팬데믹 상황에서 겪을 수 있는 초기 성인의 우울과 관련한 함의를 몇 가지 제시하였다.

주요어 : 초기 성인, COVID-19 스트레스, SNS 상향비교, SNS 이용강도, 우울

* 교신저자 : 전은지, 한양대학교, 서울 성동구 왕십리로222 한양대학교 사범대학 본관 510호
Tel : 02-2220-2613, E-mail : eunddarong@hanyang.ac.kr

코로나바이러스감염증-19(COVID-19)는 중국에서 시작되었고 약 2년 만에 전 세계적으로 감염자의 수가 거의 2억 2천만 명에 이르고 있으며, 이는 계속 누적되어 증가하고 있는 추세이다. 국내 또한 누적 확진자의 수는 30만 명을 넘어서고 있고, 코로나로 인한 사망자 수는 약 3천 명에 육박하고 있다(질병관리청, 2021.09.25). 정부의 강도 높은 방역지침에도 불구하고, 많은 신규 확진자가 추가되고 있어서 지금과 같은 상황은 상당 기간 유지될 것으로 보인다. 이에 COVID-19와 함께 살아간다는 뜻의 ‘위드 코로나’라는 용어도 등장하였으며, 정부도 지속적으로 코로나 관련 정책을 새롭게 추진하고 있다(배영경, 2021).

COVID-19 발생은 일상생활에 많은 변화를 야기하였고, 이와 같은 변화는 많은 사람들의 심리적인 요소에도 큰 영향을 미쳤다. COVID-19 발생 이후 ‘코로나 블루’라는 신조어가 등장하였는데, 이는 비록 정식 진단명은 아닐지라도 사회적으로 코로나 바이러스가 어떻게 인식되고 있는지를 잘 보여주고 있다(김원형, 2020). COVID-19 이후 사람들은 자신도 감염될 수 있다는 두려움, 대인관계 및 여가생활의 감소, 직장환경의 변화로 인한 경제적 어려움과 취업난 등 다양한 스트레스를 경험하고 있다(문화진, 2021; 신예림 외, 2021; Cao et al., 2020; David & Robert, 2021). 특히, COVID-19와 관련된 정보를 얻기 위한 어플리케이션을 자주 접할수록, 경제적인 어려움을 경험하거나 가족 간의 갈등 수준이 높을수록 불안, 우울을 더 쉽게 경험하는 것으로 보인다(이동훈 외, 2020). 이에 김은하, 박소영, 이예지, 박현(2021)에 의해 COVID-19로 인한 심리적 영향을 연구하기 위한 기초자료로써 관련된 척도의 필요성이 제기되었고, 한국인들

을 대상으로 한 COVID-19 스트레스 척도가 개발되었다. 김은하 외(2021)는 우리나라에서 관찰되는 COVID-19와 관련한 스트레스를 ‘감염에 대한 두려움’, ‘사회적 거리두기로 인한 어려움’, 그리고 ‘타인에 대한 분노’의 세 가지 하위요인으로 구성하였다. 감염에 대한 두려움은 자신이나 가족, 친구 등 친밀한 관계의 사람들이 COVID-19에 감염될지도 모른다는 두려움을 느끼는 것이다(Serafini et al., 2020). 사회적 거리두기로 인한 어려움은 일상생활의 활동 반경, 취미생활, 회식, 사적 모임 등이 급격하게 제한되면서 고립감, 외로움, 경제적 어려움 등을 느끼는 것이다. 마지막으로 타인에 대한 분노는 방역수칙을 지키지 않는 개인이나 특정 단체 등에 대한 적개심을 의미한다. 서양에서는 동양인에 대한 혐오가 급격하게 증가하였고(Tessler, Choi & Kao, 2020), 우리나라도 청와대의 국민청원 게시판에 중국인들에 대한 입국 금지 요청 게시글에 76만 명이 넘는 사람들이 동의하고, 이후 꾸준히 비슷한 청원 글이 업로드 되는 등 COVID-19와 관련하여 특정 집단들에 대한 혐오가 증가한 것을 쉽게 접할 수 있다(박선미, 2020).

COVID-19 이전부터 스트레스는 우울을 예측하는 주요한 요인 중 하나로 지금까지 연구되어왔다. 김나영과 우종민(2006)은 스트레스가 신경학적으로 우울증을 유발할 수 있다고 하였으며, 박경(2009)은 스트레스가 우울에 영향을 미치는 것을 마음챙김과 낙관주의가 중재할 수 있음을 검증하였다. 성인을 대상으로 한 연구에서는 스트레스가 우울에 미치는 영향을 자아존중감과 삶의 의미가 매개함을 확인하였다(박영례, 박선아, 전재희, 2019). 또한, 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기(2015)는 초기 성인기에 해당하는 대학생을 대상으

로 스트레스가 우울을 예측하며, 심한 경우 자살생각에도 영향을 준다는 것을 확인하였다. 이 외에도 대학생의 스트레스가 우울, 더 나아가 자살 실행 가능성에 영향을 준다는 것을 확인한 연구도 있다(양혁, 이경주, 고혜연, 이상민, 2020). 초기 성인의 주요 과업 중 하나가 취업임을 감안할 때, 구직자를 대상으로 한 이은정, 심민정, 최현주(2019)의 연구에서는 스트레스가 우울에 미치는 영향을 속박감이 매개하고 파국화, 자기비난이 조절한다는 것을 밝히기도 하였다. 그 외에도 초기 성인에 집중된 연구들에서 또한 스트레스와 우울 간의 상관성이 보고되고 있다(서인균, 이연실, 2014; 손정민, 김현수, 이은희, 2015).

COVID-19 발생 이후, 한국트라우마스트레스학회와 보건복지부(2021)가 실시한 코로나바이러스감염증-19로 인한 국민 정신건강실태조사에 의하면, 시간이 흐를수록 사람들의 우울감이 증가하는 추세인 것으로 나타났다. 또한, 임유하(2021)는 코로나 블루와 관련한 키워드를 빅데이터 분석을 통하여 조사한 바 있는데, 상위 20개 키워드에 ‘우울감’, ‘장기화’, ‘무기력증’, ‘스트레스’, ‘사회적 거리두기’, ‘심리지원’, ‘상담’, ‘정신건강’ 등이 나타났다. 이는 COVID-19 스트레스가 우울증의 주요 진단 기준인 우울한 기분, 흥미나 즐거움이 감소하는 무기력 등에 큰 영향을 주며, 이에 대한 대응 방안으로 심리적 지원이나 상담이 대두되고 있음을 의미한다. 이처럼, 스트레스와 우울 간의 관계에 대한 연구가 지속되어왔고, 최근 COVID-19로 인하여 우울감을 경험하는 사람들이 증가하고 있는 것을 감안할 때 COVID-19 스트레스가 우울에 영향을 미치는 경로를 구체적으로 밝히는 것은 향후 심리정서적 지원 서비스나 상담 장면에서 중요하다고 할 수 있

다. 이에 본 연구는 김은하 외(2021)가 타당화한 COVID-19 스트레스 척도를 사용하여 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하고자 하였다.

앞서 일반적인 스트레스가 우울에 미치는 영향이 많은 변인들에 의해 매개된다는 선행 연구들을 언급한 바 있다(박경, 2009; 박영례 외, 2019; 이은정 외, 2019). 이를 토대로 본 연구에서는 COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향도 매개하는 변인이 있을 것이라고 가정하였다. 특히, COVID-19 스트레스와 우울 간의 경로를 SNS 상향비교가 매개할 것이라고 가정하였다. SNS 상향비교라는 개념은 Festinger(1954)가 제안한 사회비교이론으로 설명할 수 있다. 이 이론은 사회비교를 사람이 자신의 생각이나 능력을 평가하기 위한 내적 기준이 없을 때, 주어진 상황이 명확하지 않을 때, 혹은 어떤 상황에 대한 기준이 없을 경우에 타인을 관찰하며 자신의 상황과 비교를 하는 것으로 정의한다. 그 중에 자신의 상황보다 상대적으로 더 좋은 타인의 상황에 대하여 비교하게 되는 것을 상향비교라고 하는데, SNS 상향비교는 이를 SNS 공간에서 하는 것이라고 할 수 있다. 즉, SNS 공간에서 타인의 게시물이나 팔로워 수 등에 대한 상향비교를 하는 것을 의미한다.

상향비교는 스트레스 상황에서 빈번하게 나타나는 정서 중심적 대처 중에 하나로 알려져 있다(Buunk & Gibbons, 1997). 중국에서 성인을 대상으로 한 연구는 COVID-19 스트레스는 SNS를 사용하면서 경험하는 상향비교와 .30 이상의 강한 정적상관이 있다는 것을 검증하였다(Yue, Zhang & Xiao, 2021). 한국에서 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관련성은 아직까지 직접적으로 밝혀진 바 없다.

하지만, 서경현(2011)의 연구에서는 스트레스가 상향비교와 정적 상관이 있고, 이때 상향비교가 긍정정서를 줄이고 부정정서를 증가시키는 예측변인의 역할을 한다고 하였다. 또한, 유형욱과 손달호(2017)의 연구는 응답자의 80% 이상이 20~30대의 성인을 대상으로 하여 SNS를 사용하면서 느끼는 스트레스와 상향비교가 서로 관련이 있음을 확인한 바 있다. 이를 토대로 우리나라 또한 중국의 결과와 유사하게 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교가 서로 관련이 있을 것이라고 생각할 수 있다.

상향비교는 부정적 정서를 야기하는 대표적인 변인 중 하나이다(Aspinwall & Taylor, 1993). 상향비교를 많이 하는 사람은 자신에 대한 실망감, 무능함을 경험하며(장은영, 한덕웅, 2004), 우울, 불안 등이 높아진다(Kulik & Gump, 1997). 특히, SNS는 시공간에 제약을 받지 않고 타인이 긍정적인 부분만을 단편적으로 선택하여 게시한 것을 보게 된다(Papacharissi, 2002). 따라서 SNS에서의 상향비교는 자신에 대한 부정적 인식을 유발할 수 있다(De Vries & Kihue, 2015; Valkenburg, Peter & Schouten, 2006). 대학생을 대상으로 한 연구에서는 부정적인 사회비교가 직접적으로 우울에 영향을 주는 것을 입증하였으며(임지숙, 양난미, 2020), 이는 성인을 대상으로 한 연구에서도 같은 결과를 나타내고 있다(이승욱, 최윤영, 이현우, 2019). 임혜린(2020)은 성인의 수동적 SNS 이용이 우울에 미치는 영향을 상향비교가 매개하는 것을 확인한 바 있으며, 이세영과 박주희(2021)는 청소년을 대상으로 하여 SNS 상향비교가 우울에 영향을 미치는 것을 검증하였다. 이 외에도 많은 선행연구들(정소라, 현명호, 2015; 정소라, 현명호, 2017; 조성운, 노환호, 이병관, 임혜빈, 2020; Brown &

Tiggemann, 2016; Hwang, 2019; Li, 2019; Lup, Trub & Rosenthal, 2015)은 SNS 상향비교가 우울을 예측한다고 보고하고 있다. 이를 종합해 보면, COVID-19 스트레스는 우울을 증가시키는 요인이며, 여기에서 SNS 상향비교가 매개변인으로 작용할 것이라고 예상할 수 있다. 이에, 본 연구에서는 COVID-19 스트레스, SNS 상향비교, 그리고 우울 간의 관계가 어떠한지를 구체적으로 확인하고자 한다.

COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관련성에도 불구하고, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 일관성 있게 예측한다고 확신하는 것은 조심스럽게 판단할 필요가 있을 것이다. 실제로 SNS를 이용하는 사람들은 친구, 타인의 게시물 감상 등을 주된 사용 이유로 응답하였으며, 스트레스와 관련된 이유는 응답 순위 안에 들지 못하였다(과학기술정보통신부, 2021). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 대표적인 SNS 중 하나인 페이스북을 과도하게 사용하는 것에 스트레스가 직접적인 영향을 미치지 않는다고 하였다(신성만, 송용수, 오준성, 신정미, 2018). 따라서 스트레스와 SNS 이용 및 SNS 상향비교 간의 관련성에 있어서 일관성이 전제되지 않는다는 것은 각 변인들 간의 관계를 조절하는 변인의 가능성을 시사하는 것이라 할 수 있다. Baron과 Kenny(1986)는 예측변인과 준거변인 간의 관계가 선행연구마다 일관적으로 도출되지 않을 때, 조절효과를 검증한다고 하였다. 또한, 서영석(2010)은 이를 상담심리 영역의 연구에서 매개효과와 조절효과를 구분하여 연구가설을 세울 수 있다고 제시한 바 있다. 이에 본 연구에서는 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계를 조절하는 변인으로 SNS 이용강도를 설정하였다. 즉, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비

교와 관련될 것이며, 이때 SNS 이용강도가 클수록 상향비교를 더 많이 하고 결과적으로 우울감을 크게 경험한다고 볼 수 있다. 실제로 과도한 SNS 이용은 SNS 피로감, 우울, 낮은 주관적 행복감 등의 다양한 심리적 부적응을 예측하고 있다(차경진, 이은목, 2015; Mai-Ly, Robert & Linda, 2014).

SNS를 하는 사람들이 접하는 게시물의 대부분은 행복한 모습, 긍정적인 내용으로 이루어져 있다. 직접 오프라인 장에서 상호작용하지 않기 때문에 SNS 공간에서 자신의 좋은 이미지를 형성하고자 한다(Elison, Heino & Gibbs, 2006). 만약, 이와 같은 SNS 게시물의 특성을 명확하게 인식하지 못한 상태로 SNS에서 다양한 정보와 타인의 소식을 접하는 빈도가 높아지면, 자신도 모르는 사이에 상향비교에 참여하게 된다(정소라, 현명호, 2017). 즉, SNS 공간에서 이루어지는 활동들은 상향비교를 일으키기에 좋은 역할을 한다는 것이다(Ozimek, Baer & Förster, 2017). 또한, 대표적인 SNS 중 하나인 인스타그램 사용자를 대상으로 한 연구에서 SNS 이용강도와 우울의 관계를 상향비교가 매개한다는 것을 확인하여 뒷받침된다(조성운 외, 2020), 이를 토대로, COVID-19 스트레스는 SNS 상향비교를 예측하며, 두 변인 간의 관계를 SNS 이용강도가 조절할 것으로 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도가 각각 SNS 상향비교에 영향을 미친다고 가정하고, 두 예측변인의 상호작용효과가 어떠한지를 살펴보고자 한다.

한편, 2020년 인터넷이용실태조사 최종보고서에 의하면, 우리나라에서 소셜네트워크서비스(Social Network Service: SNS) 이용률은 2019년까지 감소 추세였으나, 2020년에 증가 추세로 바뀌었다(과학기술정보통신부, 2021). 특히,

우리나라의 인터넷 이용자 중 20대의 경우 90.7%가 SNS를 사용한다고 보고하여 전 연령대 중 가장 높은 비율을 보였다. 30대의 경우에는 2019년에 비하여 1년 만에 무려 9%가 상승하여 86.2%의 비율을 나타내어 전 연령대 중 두 번째로 높았다. 활동 반경이 넓은 성인 초기에 해당하는 사람들의 SNS 이용률 증가는 COVID-19로 인하여 타인과 소통할 수 있는 장소가 오프라인 장에서 온라인 장으로 옮겨진 것이라고 볼 수 있다. 또한, 20~30대는 가장 많이 사용하는 SNS가 페이스북과 인스타그램으로 동일하였지만 40대 이상에서는 카카오토티 사용량이 많았다. 이를 토대로 2~30대는 SNS를 사용하는 수준과 양상이 비슷하다고 할 수 있으며, 40대 이상의 성인과 구분되어 연구가 이루어질 필요가 있다고 할 수 있다. 이와 같은 20~30대의 시기는 성인기 발달단계에서 성인 초기로 구분되며, 이 시기에 해당하는 성인들은 일반적으로 취업 및 결혼을 하며, 가정이나 직장, 친구, 사회에 헌신하게 된다(Levinson, 1986). 장휘숙(2008)에 따르면, 국내에서도 발달과업의 성취가 늦어지고 있는 추세에 따라 20~30대가 성인 초기로 구분된다. 이에, 본 연구는 사회·경제적으로 왕성한 활동을 하고 있는 성인 초기의 사람들을 대상으로 선행연구에 기초하여 다음과 같은 연구모형을 설정하였다.

연구문제 1. COVID-19 스트레스, SNS 이용강도, SNS 상향비교, 우울 간의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 SNS 상향비교의 역할은 어떠한가?

연구문제 3. COVID-19 스트레스와 SNS 상

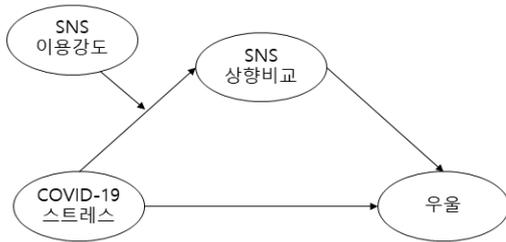


그림 1. 연구모형

향 비교 간의 관계에서 SNS 이용강도의 역할은 어떠한가?

연구문제 4. COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 SNS 이용강도와 SNS 상향 비교의 역할은 어떠한가?

방 법

연구대상

본 연구는 SNS를 이용하는 초기 성인 350명을 대상으로 2021년 5월부터 9월까지 온라인 링크 설문지를 구성하여 조사를 실시하였다. 설문 조사 시 SNS를 이용하는 초기성인들에게 본 연구의 목적 및 취지를 안내하고 이에 동의한 자발적인 참여자에 한하여 응답을 실시하였다. 설문지는 본 연구 문제의 적합성을 고려하고 타당화 되어 있는 측정도구로 한국판 COVID-19 스트레스, SNS 상향비교, SNS 이용강도, 한국판 CES-D 4개의 척도로 구성되었다. 총 55문항으로 응답에 필요한 시간은 평균적으로 약 15분 내외였다. 설문에 응답한 연구대상의 인구통계학적 정보를 확인하기 위해 성별, 만 연령, 결혼 여부, 직업, 최종학력, SNS를 사용할 때, 가장 자주하는 행동 유형, 주로 사용하는 SNS를 확인하였다. 배포된 설

문지 351부 중에 누락한 문항이 있거나 한 번 호로 응답하여 고정반응의 양상을 보인 불성실한 설문지 71부를 제외한 총 280명의 최종 설문지를 본 연구의 분석에 활용하였다. 연구에 응답한 남, 여 성별의 비율은 각(50%)로 이뤄졌으며, 연령(만)에서는 20세 이상 29세 미만(37.9%), 30세 이상 39세 미만(62.1%)으로 구성되었다. 또한 결혼 여부를 살펴보면 미혼(65%), 기혼(34.6%)으로 나타났다. 응답자들의 자주하는 SNS는 인스타그램(55.1%)로 가장 높은 퍼센트를 차지하였으며 페이스북(22.1%), 블로그(12.4%), 트위터(5.1%), 기타(3%)에는 유튜브, 틱톡, 카카오톡, Weibo, 다음카페 등이 있었다. 마지막으로 클럽하우스(2.3%)를 차지하였다. 응답자들의 SNS를 사용할 때, 가장 자주하는 행동유형은 다른 사람이 SNS에 올린 글이나 사진을 단순히 보기만 함(반응은 하지 않음)이 (46.4%)로 가장 높은 유형을 나타냈으며, 다른 사람의 SNS에 댓글, 좋아요 등의 반응을 표시(24.6%), SNS를 통해 관심 있는 분야에 대한 정보 획득(15%), 자신의 SNS에 글, 사진, 동영상 등을 게시(13.9%)의 순위의 행동을 확인할 수 있었다.

측정도구

한국판 코로나 19 스트레스

초기 성인의 COVID-19 스트레스를 측정하기 위해 김은하 외(2021)가 개발 및 타당화한 도구로 한국판 COVID-19 스트레스 척도를 사용하였다. 한국판 COVID-19 스트레스 척도는 총 21문항으로 구성되어 있으며 3개의 하위구성요인은 감염에 대한 불안, 사회적 거리두기의 어려움, 타인을 향한 분노로 구성된다. 구체적인 문항의 예로는 ‘언제 어디서 코로나에

표 1. 연구대상자들의 인구통계학적 정보(N=280)

변수	구분	빈도	백분율(%)
성별	남자	140	50.0
	여자	140	50.0
	계	280	100.0
연령(만)	20세 이상 29세 미만	106	37.9
	30세 이상 39세 미만	174	62.1
	계	280	100.0
결혼 여부	미혼	182	65.0
	기혼	97	34.6
	기타	1	0.4
	계	280	100.0
주로 사용하는 SNS (복수응답)	인스타그램	239	55.1
	페이스북	96	22.1
	클럽하우스	10	2.3
	트위터	22	5.1
	블로그	54	12.4
	기타	13	3.0
	계	434	100.0
SNS를 사용할 때, 가장 자주하는 행동유형	자신의 SNS에 글, 사진, 동영상 등을 게시	39	13.9
	다른 사람의 SNS에 댓글, 좋아요 등의 반응을 표현	69	24.6
	다른 사람이 SNS에 올린 글이나 사진을 단순히 보기만 함(반응은 하지 않음)	130	46.4
	SNS를 통해 관심 있는 분야에 대한 정보 획득	42	15.0
	계	280	100.0

감염될지 몰라 불안하다.’, ‘코로나로 인해 가족이나 친구들을 자주 만나지 못해 힘들다.’ 등이 있다. Likert식 5점 척도로 COVID-19 팬데믹을 경험하며 느끼는 스트레스 정도에 따라 (1점)에서 ‘전혀 그렇지 않다’ (5점)까지 ‘매우 그렇다’ 를 표시하여 높은 점수는 해당 영역에서 스트레스를 많이 받고 있음을 의미한

다. 김은하 외(2021)연구의 총 문항 내적 합치도(Cronbach's α)는 .914였으며, 세부 요인1의 감염에 대한 두려움은 .925, 세부 요인2의 사회적 거리 두기로 어려움은 .808, 세부 요인3의 타인에 대한 분노는 .890이었고, 본 연구에서는 .835로 확인되었다.

SNS 상향비교

초기 성인의 SNS 상향비교 측정을 위해 Mai-Ly 외(2014)의 상향비교의 측정도구를 정소라와 현명호(2017)가 인스타그램 이용자에 따른 상향비교경험에 맞추어 재구성한 척도를 재수정하여 활용하였다. 정소라와 현명호(2017)는 인스타그램에서 팔로우 또는 팔로잉한 관계에서의 게시물과 댓글에 대한 상향비교에 초점을 두었으나, 본 연구에서는 모든 SNS에서 팔로우 또는 팔로잉한 관계 내 게시물과 댓글에 대한 상향비교경험에 대해 알아보았다. SNS 상향비교 척도는 총 6문항으로 구성되어 있으며, 구체적인 문항의 예로는 ‘SNS에 올라온 게시물과 나의 일상을 비교하게 된다.’, ‘SNS에서 게시물을 접하다 보면 나는 그들만큼 행복하지는 않은 것 같다.’ 등이 있다. Likert식 5점 척도로 SNS를 이용하면서 상향비교 경험의 정도에 따라 (1점)에서 ‘전혀 그렇지 않다’ (5점)까지 ‘매우 그렇다’를 표시하여 높은 점수는 SNS 상향비교 경험이 많음을 의미한다. 정소라와 현명호(2015)의 연구에서 문항 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91였으며, 본 연구에서는 .885로 확인되었다.

SNS 이용강도

초기 성인의 SNS 이용강도 측정을 위해 Ellison, Steinfield, 그리고 Lampe(2007)의 페이스북 이용강도 척도(Facebook Intensity Scale)를 최정화(2012)의 일반적 SNS 이용 강도로 척도로 수정한 연구를 활용한다. SNS 이용강도 척도는 총 8문항으로 구성되어 있으며, SNS 사용 시간, SNS 소통사람의 수, SNS 접속빈도 그리고 SNS 연계인식을 묻는 4개의 하위영역으로 구성되어 있다. 구체적인 문항의 예로는 ‘SNS는 내 삶에서 차지하는 비중이 크다.’, ‘SNS를

한동안 사용하지 않을 경우 세상과 단절된 느낌이 든다.’ 등이 있다. Likert식 5점 척도를 사용하여 SNS 이용강도 수준에 따라(1점)에서 ‘전혀 그렇지 않다’(5점)까지 ‘매우 그렇다’를 표시하였으며, 높은 점수는 SNS 이용강도의 높은 수준을 의미한다. 최정화(2012)의 연구의 문항 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85이었고, 본 연구에서는 .827로 확인되었다.

한국판 CES-D

초기 성인이 지각하는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)의 CES-D 척도를 전점구, 최상진, 양병창(2001)가 한국의 실정에 맞게 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D 척도는 총 20문항이며 하위구성요인은 신체 운동 저하(7), 긍정감정(4), 대인관계 실패감(4), 우울감정(5)로 구분되어 있으며, 이 중 4개의 긍정 감정을 측정하는 (4, 8, 12, 16)을 역채점 문항으로 포함한다. 구체적인 문항의 예로는 ‘평소에 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.’, ‘세상에 홀로 있는 것 같은 외로움을 느꼈다.’ 등이 있다. Likert식 4점 척도로 우울 정도에 따른 (1점)에서 ‘극히 드물게’ (4점)까지 ‘거의 대부분’으로 높은 점수는 우울을 지각하는 정도가 높은 수준을 의미한다. 홍미경(2018)의 연구의 문항 내적 합치도(Cronbach's α)는 .893이었고, 세부 요인1의 신체적 저하가 .811, 세부 요인 2의 긍정적 정서가 .821, 세부요인 3의 대인적 실패감이 .794, 세부요인 4의 우울 정서는 .634이었다. 본 연구에서는 .947로 확인되었다.

분석방법

본 연구는 초기 성인의 COVID-19 스트레스

가 우울에 미치는 영향에서 SNS 상향비교와 이용강도가 어떤 역할을 하는지 확인하고자 한다. 수집된 자료를 SPSS 21.0 프로그램과 Process Macro를 사용하여 분석을 실시하고자 하며, 그 분석 과정은 다음과 같다. 먼저 인구 통계학적 정보를 기술통계 및 상관분석을 실시하여 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개로 우울에 미치는 영향을 검증하고자 매개효과 분석절차인 Baron과 Kenny(1986)의 3 단계 회귀분석을 실시하고자 한다. 다음으로 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교에 미치는 영향을 SNS 이용강도가 조절 요인인지 확인을 위하여 예측변인과 준거변인의 평균중심화를 한 후, 위계적 회귀분석을 실시하여 상호작용을 확인하고자 한다(Aiken, West & Reno, 1991). 최종적으로 Hayes(2017)의 모형7을 사용하여 조절된 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개로 우울에 미치는 영향이 SNS 이용강도에 따라 어떻게 변하는지 확인하고자 한다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구는 변인인 COVID-19 스트레스, SNS 상향비교, 우울, SNS 이용강도간의 관계를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관분석을 구하였고 그 결과를 표 2에 제시하였다. Rea와 Parker(2014)는 상관계수가 $r=.20$ 이상으로 나타나면 보통 수준의 상관을 나타낸다고 하였다. 표 2를 통하여 COVID-19 스트레스는 SNS 상향비교($r=.209, p<.01$), 우울($r=.210, p<.01$)과 보통 수준의 유의한 정적 상관을 관련이 있음을 알 수 있고 SNS 이용강도($r=-.190, p<.01$)와 약한 수준으로 유의한 부적 상관을 알 수 있었다. SNS 상향비교는 SNS 이용강도($r=.239, p<.01$)와 보통 수준의 유의한 정적 상관이 있고 우울($r=.418, p<.01$)과는 강력한 정적 상관이 있음을 알 수 있었다. 본 연구에 사용된 변인들 간의 상관이 통계적으로 의미가 있음을 확인하였다.

또한 정규성 검증을 실시하여 평균, 표준편

표 2. 기술통계 및 상관관계 (N=280)

	1	2	3	4
1. COVID-19 스트레스	1			
2. SNS 상향비교	.209**	1		
3. SNS 이용강도	-.190**	.239**	1	
4. 우울	.210**	.418**	.020	1
평균	3.609	2.695	2.097	1.974
표준편차	.508	.981	.781	.715
왜도	-.190	.093	.633	.698
침도	.196	-.642	-.051	-.129

** $p<.01$

차, 왜도 및 첨도를 표 2에 제시하였다. 각 변인들은 왜도 -.190 ~ .695, 첨도는 -.642 ~ .196의 값으로 절대 값 2와 7을 넘지 않으므로 정규성 가정에 충족되며(Curran, West & Finch, 1996), 변인들이 정규분포를 만족하여 분석에 적합함을 표 2에서 확인하였다.

매개효과 검증

COVID-19 스트레스와 우울간의 관계에서 SNS 상향비교의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)에 의해 제시된 3단계 다중회귀분석을 실시하였고 분석결과를 표 3에 제시하였다. 3단계에서 COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향력이 2단계 보다 감소함을 확인하였다($\beta=.133, t=2.403, p<.05$). 이러한 결과를 살펴볼 때, COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 SNS 상향비교가 부분매개하는 것을 설명할 수 있다.

도출된 매개효과의 통계적인 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고(Shrout & Bolger, 2002) 이에 따른 분석결과를 표 4에 제시하였다. 표본 재 추출을 5,000번으로 실시한 결과, 본 연구의 간접효과 계수가 .108으로 나타났으며 95% 신뢰구간의 하한 값은 .045, 상한 값은 .181로 신뢰구간에서 0을 포함하지 않기 때문에 SNS 상향비교가 통계적으로 유의미함을 알 수 있다.

조절효과 검증

COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교와의 관계에서 SNS 이용강도의 조절효과를 살펴보고자 위계적 회귀분석을 하였으며(Aiken et al., 1991), 분석 결과를 표 5에 제시하였다. 중다 회귀분석에서 발생하는 다중공선성의 문제를 최소화시키기 위하여, COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도를 평균중심화(Mean Centering)하

표 3. COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 SNS 상향비교의 매개효과

	예측변인	준거변인	비표준화계수		β	t	R^2	F
			b	SE				
1단계	COVID-19 스트레스	SNS 상향비교	.403	.113	.209	3.556***	.043	12.643***
2단계	COVID-19 스트레스	우울	.296	.083	.210	3.559***	.044	12.666***
3단계	COVID-19 스트레스	우울	.188	.078	.133	2.403*	.192	32.334***
	SNS 상향비교	우울	.287	.041	.391	7.053***		

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

표 4. SNS 상향비교의 매개효과에 대한 부트스트래핑 결과

경로	간접효과		95% 신뢰구간	
	$Effect$	SE	$LLCI$	$ULCI$
COVID-19 스트레스→SNS 상향비교→우울	.108	.035	.045	.181

표 5. COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계에서 SNS 이용강도의 조절효과

준거 변인	예측변인	비표준화계수		β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
		b	SE					
SNS 상향 비교	COVID-19 스트레스(A)	.205	.058	.209	3.556***	.043	.043	12.643***
	COVID-19 스트레스(A)	.258	.056	.263	4.598***	.124	.080	25.390***
	SNS 이용강도(B)	.283	.056	.289	5.039***			
	COVID-19 스트레스(A)	.258	.056	.264	4.630***	.138	.014	4.506***
	SNS 이용강도(B)	.278	.056	.284	4.985***			
	(A) × (B)	.129	.061	.119	2.123*			

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

고, 상호작용 항을 투입하여 분석하였다. 1단계에서는 COVID-19 스트레스를 투입하였으며, 2단계에서는 COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도를 투입하였으며, 3단계에서는 상호작용 항을 추가 투입하였다. 그 결과, COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도의 상호작용 항은 통계적으로 유의한 정적효과를 나타내었고($B = .129$, $p < .05$), 상호작용 항으로 인한 변화량의 설명

력도 유의하였다($\Delta R^2 = .014$, $\Delta F = 4.506$, $p < .001$). 이는 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교에 미치는 영향력이 SNS 이용강도의 수준에 따라 유의미하게 조절된다고 할 수 있다.

더 나아가 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교와의 관계에서 SNS 이용강도의 정도에 따른 기울기가 어떠한 양상으로 달라지는지 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 SNS 이용강도

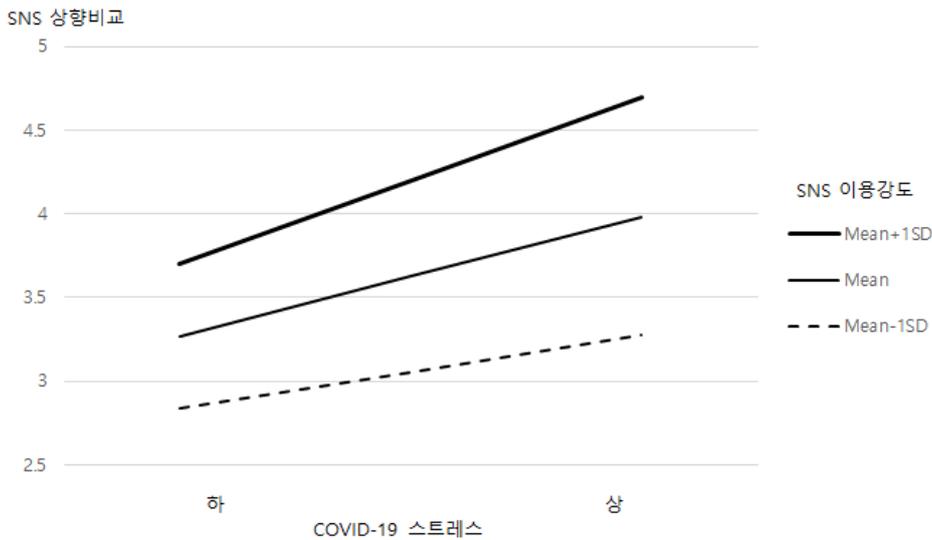


그림 2. COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계에서 SNS 이용강도의 조절효과

의 정도를 상, 중, 하(M+1SD, M, M-1SD) 수준으로 구분하여 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교에 미치는 영향을 나타내는 단순회귀선의 기울기를 그래프로 나타내었다. 이는 그림 2에 제시하였다. 그림 2를 살펴보면 SNS 이용강도가 높은 수준일수록 COVID-19 스트레스가 증가할 때, SNS 상향비교는 더 많은 증가폭을 보이는 것으로 확인되었다($b=0.359$, $t(280)=4.860$, $p<.001$; $b=0.258$, $t(280)=4.710$, $p<.001$; $b=0.157$, $t(280)=2.132$, $p<.05$).

이와 같은 결과는 COVID-19 스트레스가 커질수록 SNS 상향비교가 높아지는데, SNS 이용강도의 수준에 따라 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교에 미치는 영향력이 유의미하게 달라진다는 것을 의미한다. 즉, COVID-19 스트레스가 크고 SNS 이용강도의 수준이 높으면 SNS 상향비교가 심화 될 수 있다.

조절된 매개효과 분석

조절된 매개효과 분석의 검증은 독립변인과 조절변인의 상호작용항이 종속변인에 대한 영

향력이 없음을 가정할 때, 매개변인의 간접효과 수준에 따라 경로의 유의성을 통하여 알 수 있다(정선호, 서동기, 2016). 회귀분석에서 COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도가 우울에 직접적으로 미치는 상호작용항의 영향력을 확인한 결과, $\beta = .032$ ($p = n.s$)로 유의미하지 않았다. 이에 매개된 조절효과 분석을 실시하지 않고, 본 연구에서 제시한 조절된 매개효과 분석을 실시하였다.

COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도의 상호작용이 SNS 상향비교의 매개경로를 거쳐 우울에 미치는 조절된 매개효과 검증을 위하여 Hayes(2017)가 제안한 PROCESS Macro Model 7을 사용하여 분석을 실시하였다. COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개변인으로 우울에 미치는 영향력이 SNS 이용강도 수준에 따라 어떠한 차이를 보이는지를 검증하고자 하였으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교에 미치는 영향($b=.483$, $p<.001$)과 SNS 상향비교가 우울에 미치는 영향력이 $b=.287$ ($p<.001$)로 확인되어 SNS 상향비교가 매개변인으로 작용하고 있음을 알 수

표 6. 조절된 매개효과

변인	준거변인: SNS 상향비교		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
COVID-19 스트레스	.483	.110	4.383***
SNS 이용강도	.355	.071	4.988***
COVID-19 스트레스 × SNS 이용강도	.332	.152	2.083*
변인	준거변인: 우울		
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
COVID-19 스트레스	.188	.078	2.403*
SNS 상향비교	.287	.041	7.053***

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

표 7. 조절된 매개효과의 유의성 검증 결과

경로	SNS 이용강도	간접효과		95% 신뢰구간	
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>boot LLCI</i>	<i>boot ULCI</i>
COVID-19 스트레스 → SNS 상향비교 → 우울	M-1SD	.064	.047	-.021	.168
	Mean	.139	.038	.067	.215
	M+1SD	.214	.062	.077	.329

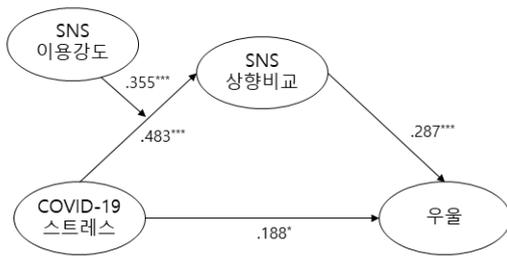


그림 3. COVID-19 스트레스와 우울의 관계에서 SNS 이용강도를 통한 SNS 상향비교의 조절된 매개효과 모형

95% 신뢰구간에서 0을 포함하여 통계적으로 유의미하지 않았지만 SNS 이용강도가 평균인 집단과 높은 집단에서는 SNS 상향비교의 조건부 간접효과가 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미함을 확인하였다. 이는 SNS 상향비교의 간접효과가 SNS 이용강도의 수준에 따라 조절된다는 것을 의미한다.

논 의

있다. 또한 COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도의 상호작용항이 SNS 상향비교에 미치는 영향($b=.332, p<.05$)이 유의미하여 조절효과를 확인할 수 있었다. 이는 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개로 우울에 영향을 미치면서 이와 동시에 COVID-19 스트레스와 SNS 이용강도가 SNS 상향비교에 미치는 상호작용 효과가 유의미하다는 것을 의미한다. 즉, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 통하여 우울에 미치는 간접적인 영향력이 SNS 이용강도에 의해 조절된다는 것을 의미한다.

조절된 매개효과의 통계적인 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고 SNS 이용강도로 조절된 SNS 상향비교의 조건부 간접효과를 확인하였으며 이를 표 7에 제시하였다. SNS 이용강도가 낮은 집단에서는 SNS 상향비교의 조건부 간접효과가

본 연구는 20대와 30대에 해당하는 초기 성인기에 해당하는 사람들의 COVID-19 스트레스가 우울에 미치는 영향을 확인하였다. 더 나아가 이 관계에서 SNS 상향비교가 SNS 이용강도에 의해서 조절된 매개효과를 가지는 것을 검증하였다. 본 연구의 연구문제를 토대로 연구결과를 다음과 같이 요약하고 논의하고자 한다.

첫째, COVID-19 스트레스, SNS 상향비교, SNS 이용강도, 그리고 우울 간의 상관을 확인하였다. 구체적으로 COVID-19 스트레스는 SNS 상향비교 및 우울과 정적으로 유의미한 상관을 나타내었다. COVID-19와 관련한 스트레스를 경험하는 것은 자신도 감염될 수 있다는 두려움, 사회적 거리두기에 대한 불편감, 방역수칙을 지키지 않는 타인에 대한 분노 등을

경험한다는 의미이다. 이를 적절한 수단으로 해소하지 못하면 우울을 경험할 가능성이 있으며, 반대로 우울에 취약한 사람이 COVID-19와 같은 상황에서 스트레스를 더 쉽게 경험할 수도 있다. 이는 COVID-19 이전에 비하여 최근에 우울지수가 전체적으로 높아졌다는 국민정신건강실태조사(보건복지부, 2021)의 보고를 뒷받침하는 결과이다. 또한, 일반적인 스트레스와 우울 간의 상관에 대해 연구했던 선행연구들(김나영, 우종민, 2006; 박경, 2009; 박영례 외, 2019; 양혁 외, 2020; 이은정 외, 2019; 정주리 외, 2015)의 결과를 COVID-19와 관련한 스트레스의 영역으로 집중하여도 우울과의 상관성이 입증됨을 확인한 것으로 볼 수 있다.

둘째, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개로 우울에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 구체적으로 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교의 상승을 예측하고 이는 우울을 증가시키는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 SNS 상향비교와 정적 상관이 있다는 서경현(2011)의 연구와 상향비교가 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 야기한다는 장은영과 한덕웅(2004)의 연구, 그리고 SNS 이용이 상향비교를 매개로 우울에 영향을 미친다는 임혜린(2020)의 결과를 지지하는 것이다. 본 연구는 여기에서 스트레스의 범위를 COVID-19와 관련된 것으로 집중하여도 우울과 관련이 있음을 확인하였다. COVID-19 스트레스를 더 많이 경험하는 사람들이 SNS를 사용할 때, 더 상향비교를 하는 경향이 있다. 이때, SNS에 게시된 타인의 사진이나 글을 보면서 상대적으로 자신의 상황을 비판하게 되고, 결국 우울로 이어지는 것이다.

셋째, COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교의 관계를 SNS 이용강도가 조절하는 것으로

확인되었다. COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 증가시키는데, SNS 이용강도의 수준이 높은 집단에서의 영향력이 SNS 이용강도의 수준이 낮은 집단에 비해 더 커지는 양상을 보였다. 이와 같은 결과는 스트레스가 사회비교와 관련이 있다는 선행연구들(서경현, 이경순, 2010; Buunk & Gibbons, 1997)과 SNS 이용강도가 높을수록 상향비교를 많이 한다는 정소라와 현명호(2017)의 연구결과를 지지하는 것이다. 더 나아가 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교, SNS 이용강도 간의 관계가 구체적으로 어떤 양상으로 나타나는지를 확인한 것이라고 볼 수 있다. 즉, COVID-19 스트레스는 SNS 이용강도와 서로 상호작용하여 SNS 상향비교에 미치는 영향이 조절된다는 것이다.

넷째, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 통하여 우울에 미치는 간접적인 영향력이 SNS 이용강도에 의해 조절되는 것을 확인하였다. 이는 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 증가시킴으로써 결과적으로 우울감을 더 크게 경험하게 되는데, 그 영향력은 SNS 이용강도의 수준이 높을수록 더 커지는 것으로 나타났다. 즉, SNS 이용강도의 수준이 낮은 집단(Mean-1SD)에서는 SNS 상향비교의 간접효과가 유의미하지 않을 정도로 낮게 나타났으나, SNS 이용강도의 수준이 보통(Mean)인 집단에서는 SNS 상향비교의 간접효과가 유의미해졌다. 또한, SNS 이용강도의 수준이 높은 집단(Mean+1SD)에서는 SNS 상향비교가 가지는 간접효과 크기가 보통인 집단보다 증가한 것을 확인하였다. 이는 SNS 이용강도가 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계를 조절하는 것에서 더 나아가 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 통하여 우울에 미치는 간접적인 영향력이 SNS 이용강도에 의해 조절된다는 것을

의미한다. 즉, COVID-19로 인하여 스트레스를 크게 경험하고 있는 사람들은 SNS 공간에 게시되는 타인의 게시물을 보고 자신의 상황과 비교하면서 우울감을 느끼게 되는데, SNS와 물리적·감정적으로 더 밀착되어 있는 경우엔 그 정도가 더 심해진다는 것이다. 이와 같은 결과는 Yue 외(2021)의 연구에서 COVID-19 스트레스와 상향비교가 관련이 있다고 한 것과 일치하는 것이다. 또한, 상향비교를 하는 것이 부정정서, 외로움, 고립감 및 우울로 이어진다고 한 선행연구들을 뒷받침하는 결과이며(임혜린, 2020; Jordan et al., 2011; Mai-Ly et al., 2014), SNS에 더 많이 노출될수록 더 많은 상향비교를 한다는 Lee(2014)의 연구를 지지하는 것이다.

본 연구에서 나타난 결과들을 통하여 다음과 같은 의의 및 시사점을 발견하였다. 첫째, 본 연구에서는 COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 매개로 하여 우울에 영향을 준다는 것을 밝혔다. 특히, 그간의 연구들은 다양한 상황을 포괄하는 개념의 일반적인 스트레스에 집중해 온 반면에 본 연구에서는 COVID-19와 관련된 스트레스에 초점을 두었다는데 의의가 있다. COVID-19로 인하여 정부의 고강도 거리두기가 장기화되면서 사람들이 경험하는 스트레스는 우울을 야기시켜 ‘코로나 블루’라는 용어가 사회적으로 용인되고 있지만, 이를 구체적으로 확인한 연구는 드물었다.

정원우와 류석진(2020)은 COVID-19로 인하여 대면상담에 어려움을 겪었던 상담현장에서 전화상담만으로도 우울감을 낮출 수 있다고 하였다. COVID-19와 같은 팬데믹 상황에서는 사람들의 정신건강을 위하여 화상이나 전화 등의 비대면 상담을 적극 활용할 필요가 있다는 것을 의미한다. 또한, 두 변인 간의 관계를

SNS 상향비교가 매개하는 것을 확인한 것은 COVID-19와 같은 팬데믹 상황에서 사람들의 정신건강을 위해 SNS의 특성을 바로 알고 사용할 수 있도록 도와야 한다는 것을 시사한다. 팬데믹 상황에 우울감을 호소하는 초기 성인 내담자의 경우, 구체적인 개입을 위하여 생활패턴을 탐색할 때 SNS를 사용하는 양상에 대한 것도 포함시킬 필요가 있다는 것을 의미한다. 내담자가 SNS를 사용하고, 여기에서 상향비교를 하고 있는 것이 우울을 증가시키는 요인 중에 한 가지로 드러난다면, 내담자가 가지고 있는 SNS 공간에 대한 지각을 재구성할 수 있도록 도움 필요가 있다는 것이다. 정소라와 현명호(2017)는 SNS 상향비교가 자동적으로 일어날 수 있다고 하였다. 이는 SNS를 사용하는 사람들이 타인의 게시물을 보면서 자신도 모르게 상향비교에 참여하게 된다는 것이다. 이때, SNS 상의 게시물이 ‘긍정적이고 좋아보이도록 편집된 결과물’이라는 것을 내담자가 이해하고, SNS를 통해 얻어진 정보를 적절하게 처리할 수 있도록 돕는다면 자신의 처지를 덜 비관하게 되고, 결과적으로 우울감을 경험하는 수준의 약화로 이어질 수 있게 되는 것이다.

둘째, COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계를 SNS 이용강도가 조절한다는 것을 밝힘으로써 SNS 상향비교에 대한 SNS 이용강도의 구체적인 역할을 확인할 수 있었다. 본 연구에 참여한 대상자들은 SNS를 보기만 하고 반응은 하지 않는 경우와 게시물에 댓글을 달거나 직접 게시물을 업로드하는 등 소통을 하고 있는 경우가 거의 비슷한 비율로 골고루 표집되었다. 이는 SNS를 이용하는 정도가 다양한 표본을 확보하였다는 뜻이다. 이를 본 연구에서 SNS 이용강도라는 변인으로 수치화

하여 COVID-19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 관계에서 조절효과를 가진다는 것을 확인한 것이다. 즉, SNS를 장시간동안 또는 자주 이용할 뿐만 아니라 SNS에서 소통하는 사람들과 친밀하게 연결되어 있다고 느끼는 수준이 강할수록 SNS 상향비교를 더 많이 하게 된다는 것이다. SNS 이용강도가 높은 사람들은 가상공간에서 관계 맺은 타인이 SNS 상에 업로드한 게시물과 댓글 등에 의해 영향을 받는다. 이는 가상세계에서 맺어진 관계가 SNS 이용자의 현실에 영향을 준다는 의미이다.

대표적인 SNS 중에 하나인 인스타그램 이용자들을 대상으로 한 연구에서도, 개인의 의도와 상관없이 인스타그램 공간에서 상향비교를 경험하는 것이 정서에 위협이 될 수 있다고 하였다(정소라, 현명호, 2017). 따라서, COVID-19로 인하여 스트레스를 겪는 사람들이 SNS 상향비교를 덜 경험할 수 있도록 SNS를 이용하는 강도를 줄이는 것이 중요하다고 할 수 있다. 여기에서 이용강도는 단순히 SNS를 이용하는 시간, 빈도 등 물리적인 영역뿐만 아니라 SNS 상에서 소통하는 관계와 얼마나 가깝게 여기는지를 포함한다. 즉, SNS 상에서 경험하는 ‘좋아보이게 편집된’ 세계와 SNS를 이용하는 사람이 실제로 살고 있는 현실의 세계를 구분하고 정서적으로 분리될 수 있도록 도와야 상향비교를 덜 할 수 있게 된다는 것이다. SNS 이용강도가 높은 사람들에게 SNS 바깥의 현실에서 대인관계나 사회적 역할에 집중할 수 있도록 도와준다면, 그 사람이 속한 사회를 통해 세상에 대한 이해를 빠르게 세워나갈 수 있을 것이다. 이를 통하여 SNS를 사용하더라도, 편집된 세계와 자신의 현실을 덜 비교하게 되며, 세상을 바라보는 자신의 기준을 발달시킬 수 있도록 할 수 있다.

셋째, COVID-19 스트레스가 SNS 상향비교를 통하여 우울에 미치는 간접적인 영향력이 SNS 이용강도에 의해 조절된다는 것을 검증하였다. 특히, SNS 이용강도와 우울이 직접적으로 유의미한 상관을 보이지 않음에도 두 변인이 서로 영향을 주고 받을 수 있다는 것을 구체적인 모형으로 확인하였는데 그 의의가 있다. COVID-19와 같은 팬데믹 상황에서는 누구나 스트레스를 경험할 수 있고, 이는 우울로 이어지기 쉽다. 이때, 우울의 수준을 낮추기 위하여 내담자의 SNS 이용강도를 빈도, 시간, 정서적으로 융합된 정도를 구체적으로 파악하고 SNS를 사용하면서 어떤 느낌을 느끼는지 등을 종합적으로 탐색할 필요가 있다. 이를 통해 내담자의 현실감각을 발달시키기 위하여 우선적으로 개입할 영역에 대해 판단할 수 있게 된다. SNS에 대한 이용강도를 줄인다면, SNS 안의 세계와 현실의 세계에 대한 경계가 명확해짐으로써 SNS에서 상향비교를 덜 하게 되고, 이는 우울을 감소시킬 수 있을 것이다. 더 나아가, 현대사회에서 경제적, 문화적 활동을 왕성하게 하는 초기 성인들이 발달된 현실감각을 토대로 SNS를 적응적으로 활용할 수 있다. 즉, SNS에 넘쳐나는 정보들 중 필요하고 유익한 정보를 선택하여 받아들일 수 있다는 의미이다.

이와 같은 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 몇 가지 한계를 지니고 있다. 첫째, 본 연구는 자기보고식 설문 문항에 응답하도록 진행하였다. 초기 성인기는 사회 초년생에 해당하는 시기로, 주변으로부터 이해와 신뢰를 얻음으로써 친밀감을 형성하는 것이 주된 발달 과업이다. 이를 감안한다면, 응답자들이 자신도 모르는 사이에 타인에 대해 사회적으로 바람직하게 보이도록 응답하였을 가능성이

있다. 혹은 설문 문항들을 통하여 연구자의 기대에 맞추기 위한 응답을 하였을 가능성이 존재한다. 이에 추후 연구에서는 관찰자 평정, 실험, 인터뷰와 같은 방법을 활용할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 표본 추출을 통하여 모수의 특징을 추정하는 방식으로 조사 및 분석을 실시하였다. 이를 위하여 총 280부의 자료를 사용하였고, 전체 문항 수의 5배수를 충족하는 표본을 확보하였다. 그러나, 본 연구에 참여한 초기 성인의 연령대 비율이 20대와 30대가 약 1:2 정도를 보임으로써 다소 고르지 않다는 점은 모수를 추정함에 있어서 신중해야 할 여지를 제공한다고 볼 수 있다. 따라서 추후에는 이와 같은 부분을 고려하여 전체 모수를 대변할 수 있는 표본을 확보하여 연구를 보완할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구는 성요안나와 현명호(2016)가 제안한 바에 따라 특정 SNS에 국한하지 않고 연구를 진행하였다. 그럼에도 불구하고 조사결과, 인스타그램 사용자가 전체 연구 참여자의 절반을 넘는 것으로 나타나 다소 특정 SNS에 편중되었을 가능성이 시사된다. 따라서 모든 SNS에 대하여 본 연구의 결과를 일반화하기 위해서는 다양한 SNS 사용자를 표본으로 확보하여 연구를 보완할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

과학기술정보통신부 (2021). 2020 인터넷이용 실태조사. 세종. 과학기술정보통신부.
 김원형 (2020). COVID-19 시대의 스트레스 관리. 항공우주의학회지, 30(3), 95-99.

김은하, 박소영, 이예지, 박현 (2021). 한국인을 대상으로 한 코로나 19(COVID-19) 스트레스 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 22(1), 141-163.
 김나영, 우종민 (2006). 스트레스와 우울증. 대한스트레스연구, 14(2), 85-89.
 문화진 (2021). 코로나-19로 인한 비대면 대학 생활에서 나타나는 대학생들의 스트레스 경험에 대한 현상학적 연구. 학습자중심교과교육연구, 21(11), 233-247.
 박 경 (2009). 생활스트레스가 우울에 미치는 영향: 마음챙김과 성향적 낙관주의의 중재효과. 스트레스 연구, 17(4), 369-378.
 박선미 (2020). 코로나바이러스에서 오리엔탈리즘을 읽다. 문화교류와 다문화교육, 9(4), 251-272.
 박영례, 박선아, 전재희 (2019). 성인의 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감과 삶의 의미의 매개효과. 근관절건강학회지, 26(3), 214-222.
 배영경 (2021. 9. 24). 정부 “위드코로나 점진적 추진해야...공청회로 의견 수렴할 것”. 서울. 연합뉴스.
<https://www.yna.co.kr/view/AKR2021092407000530>
 보건복지부 (2021). 코로나바이러스감염증-19 2021년 국민 정신건강실태조사. 세종. 보건복지부.
 서경현 (2011). 대학생의 스트레스, 문제중심 대처 및 상/하향비교 대처와 주관적 웰빙 간의 관계. 청소년학연구, 18(8), 217-236.
 서경현, 이경순 (2010). 대학생의 생활 스트레스와 사회비교 및 주관적 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15(2), 327-343.
 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와

- 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 서인균, 이연실 (2014). 대학생의 취업스트레스와 자살생각의 관계에 대한 우울의 매개효과 검증: 남·녀 대학생 비교연구. 청소년복지연구, 16(3), 25-53.
- 성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과. 스트레스 연구, 12(4), 153-161.
- 손정민, 김현수, 이은희 (2015). 에코붐 세대의 심리사회적기능적특성과 예측요인 - 사회적 스트레스 관련변인을 중심으로 -. 청소년복지연구, 17(3), 27-53.
- 신성만, 송용수, 오준성, 신정미 (2018). 대학생의 스트레스, 자기 통제력 및 페이스북 중독 간의 관계. 재활심리연구, 25(2), 371-388.
- 신예림, 정채윤, 윤수현, 최은정, 황지영, 김민선 (2021). 코로나-19 상황에서 대학생들의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계: 가족 유연성과 응집력 및 불안통계성의 매개효과. 교육연구논총, 42(2), 5-33.
- 양 혁, 이경주, 고희연, 이상민 (2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살 실행 가능성의 관계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 873-896.
- 유형욱, 손달호 (2017). SNS중단의도의 결정요인: 합리적 선택이론 및 사회비교이론을 중심으로. 정보시스템연구, 26(4), 39-62.
- 이동훈, 김예진, 이덕희, 황희훈, 남슬기, 김지윤 (2020). 코로나바이러스(COVID-19) 감염에 대한 일반대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 2119-2156.
- 이은정, 심민정, 최현주 (2019). 구직자의 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과와 파국화 및 자기비난의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(4), 1165-1186.
- 이세영, 박주희 (2021). 중학생의 SNS 상향비교가 우울에 미치는 영향: 자기비하의 매개효과와 인지적 유연성의 조절된 매개효과. Family and Environment Research, 59(3), 353-367.
- 이승욱, 최윤영, 이현우 (2019). 성별에 따른 SNS사용유형이 우울감에 미치는 영향연구: 집단소속감, 지각된 사회지지, 부정적 사회비교의 매개효과. 한국융합학회논문지, 10(8), 205-215.
- 임유하 (2021). 빅데이터를 통해 본 '코로나 블루'에 대한 이슈 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(2), 829-862.
- 임지숙, 양난미 (2020). 대학생의 SNS 중독경향성과 심리적 디스트레스의 관계: 외로움과 상향비교의 매개효과. 지역과 세계, 44(1), 117-143.
- 임혜린 (2020). 수동적 SNS 이용과 우울의 관계: 자기 해석양식을 통한 상향비교의 조절된 매개효과. 미디어, 젠더 & 문화, 35(4), 47-77.
- 장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과에 따른 자기정서의 경험. 한국심리학회지: 사회및성격, 18(3), 127-153.
- 장휘숙 (2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 109-126.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판

- CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. 한국심리학회지: 일반, 35(1), 257-282.
- 정소라, 현명호 (2015). SNS 이용자의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과: 페이스북을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 20(4), 703-717.
- 정소라, 현명호 (2017). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향비교의 매개효과: 인스타그램을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 1035-1053.
- 정원우, 류석진 (2020). 코로나 블루 예방을 위한 전화상담이 대학생의 우울과 주관적 안녕감에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 147-147.
- 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기 (2015). 대학생 생활 스트레스와 자살생각 간의 관계: 실수염려 완벽주의, 사회적지지, 우울을 매개로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 325-349.
- 조성윤, 노환호, 이병관, 임혜빈 (2020). 인스타그램 이용자의 조건부 자아존중감이 우울 경험에 미치는 영향: 인스타그램 내 상향비교의 매개효과를 중심으로. 감성과학, 23(3), 91-102.
- 질병관리청 (2021). 코로나바이러스감염증-19 환자현황. 질병관리청 홈페이지 (<http://ncov.mohw.go.kr/>)에서 2021년 09월 25일 검색.
- 차경진, 이은목 (2015). 사회비교이론 관점에서 살펴본 SNS 이용중단 의도. 한국전자거래학회지, 20(3), 59-77.
- 최정화 (2012). SNS 이용이 대학생들의 정치효능감과 정치참여에 미치는 영향. 한국정치커뮤니케이션학회, 27(1), 369-408.
- 홍미경 (2018). SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 유연성의 조절효과. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- Ailken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage Publishing.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. 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.
- 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.
- Brown, Z., & Tiggeman, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19(0), 37-43.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (1997). *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.

- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test sterror in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the COVID-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1034.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences, 86*(0), 217-221.
- 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.
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication 11*(2), 415-441.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.
- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIIS), 13*(3), 1626-1638.
- 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.
- 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), 45-468.
- 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.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist, 41*(1), 3-14.
- Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research, 29*(1), 46-59.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(5), 247-252.
- 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.
- Ozimek, P., Baer, F., & Förster, J. (2017). Materialists on Facebook: The self-regulatory role of social comparisons and the objectification of Facebook friends. *Heliyon,*

- 3(11), e00449.
- Papacharissi, Z. (2002). The presentation of self in virtual life: Characteristics of personal home pages. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 79(3), 643-660.
- Radloff, L. S. (1977). The CED-S Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas*, 1(3), 385-401.
- Rea, L. M., & Parker, R. A. (2014). *Designing and conducting survey research: A comprehensive guide*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *An International Journal of Medicine*, 113(8), 529-535.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Tessler, H., Choi, M., & Kao, G. (2020). The anxiety of being asian american: Hate crimes and negative biases during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Criminal Justice*, 45(0), 636-646.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' wellbeing and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2021). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127(0), 107050.

원 고 접 수 일 : 2021. 11. 18

수정원고접수일 : 2021. 12. 18

게 재 결 정 일 : 2022. 01. 17

The Relationship between Covid-19 Stress and Depression in Young Adults: The Mediation Effects of SNS Upward Comparison Moderated by SNS Usage Intensity

Eun Ji Jeon

Ki-hyun Choi

Jung Hee Ha

Hanyang University / Student

Hanyang University / Professor

The purpose of this study was to investigate the role of SNS upward comparison and SNS usage intensity in the relationship between COVID-19 stress and depression in young adults. The main findings are as follows: First, COVID-19 stress, SNS upward comparison, and depression were positively correlated with each other. SNS usage intensity was negatively correlated with COVID-19 stress and positively correlated with SNS upward comparison, but not with depression. Second, COVID-19 stress had a significant effect on depression, which was partially mediated by SNS upward comparison. Third, SNS intensity moderated the relationship between COVID-19 stress and SNS upward comparison. Finally, the indirect effect of COVID-19 stress on depression via SNS upward comparison was moderated by SNS usage intensity. Several implications for the depression of young adults in the COVID-19 pandemic were discussed.

Key words : young adults, COVID-19 stress, SNS upward comparison, SNS usage intensity, depression