



인스타그램을 이용하는 대학생들의 심리적 안녕에 영향을 미치는 상향비교의 하부차원 탐색

송인덕 중부대학교 미디어커뮤니케이션학과 교수

Examining the Impact of Upward Comparison Subdimensions on the Psychological Well-Being of College Students Using Instagram

Indeok Song*

(Professor, Dept. of Media & Communication, Joongbu University)

It is crucial to recognize and comprehend how social media affects users' feelings of upward comparison and the consequences this has for their psychological well-being given the prominent role that social media plays in today's daily communication environment and the biased self-presentation that occurs through social media. This study focused on college students, who are particularly susceptible to the negative impacts of social media, to determine the relationship between upward comparison with others on Instagram and users' psychological well-being (self-esteem, life satisfaction, life satisfaction expectancy, and depression). In this study, the upward comparison was broken down into eight sub-dimensions in accordance with the comparison purpose and then assessed in light of the limitations of earlier studies. College students on Instagram experience upward comparison most strongly in relation to others' effort and success and less strongly in relation to the external/material dimensions of good things others possess and appearance or physical conditions, according to survey data of 631 college students across South Korea. Nevertheless, it is concerning that college students who use Instagram are more likely to compare themselves to others in terms of their appearance and physical condition, as well as in terms of their extravagant lifestyles that include special events such as travel, recreational activities, hobbies, and dining experiences. Gender and age of college students using Instagram, amount of time used, and number of followings were the factors that influenced the experience of upward comparison. Given that upward comparison with other through social media is likely to have negative effects on psychological well-being, as well as a variety of physical and social domains, these findings suggest the need for appropriate interventions and guidelines on the amount of time college students spend on Instagram, as well as the quality and scale of the relationships they form through it. Unlike most previous studies that reported that upward

* isongcom@gmail.com

comparisons with others negatively affect users' psychological well-being, this study found that only some of the different dimensions of upward comparisons, such as others' hard work, achievements, and happy daily lives, negatively affect psychological well-being, and that comparing oneself with others' achievements positively affects expectations of future life satisfaction. These results differ somewhat from those of other studies, which discovered that upward comparison generally has a detrimental effect on users' psychological well-being. This implies that depending on the exact aspect of upward comparison that a user mostly experiences on social media, including Instagram, the influence on psychological well-being may be positive or negative. Based on these findings, the direction of follow-up research needed to establish guidelines for healthy use of social media, including Instagram, and to create an online environment was discussed.

Keywords: Instagram, upward comparison, self-esteem, life satisfaction, depression

1. 서론

다양한 유형의 플랫폼과 이용자의 급속한 확산으로 소셜미디어(social media)는 인터넷상에서 가장 중요한 애플리케이션 중 하나가 되었다. 2022년 기준으로 전 세계 소셜미디어 이용자 수는 약 40억 명에 달하는 것으로 추산되고 있고, 모바일 기기의 확산 및 새로운 영역에서의 소셜미디어 서비스의 도입을 통해 그 수는 지속적으로 증가할 것으로 예상된다(Dixon, 2022). 이처럼 소셜미디어 이용이 대중적으로 확산됨에 따라 이용자의 정신건강(mental health) 및 심리적 안녕(psychological well-being)에 미치는 부정적 효과에 대한 사회적 우려와 학술적 연구결과들이 꾸준히 제시되어 온 가운데, 주목해야 할 심각한 문제는 다른 연령 집단에 비해 소셜미디어 이용이 상대적으로 활발한 어린이와 청소년 그리고 젊은 청년 세대가 부정적 효과에 더욱 취약하다는 것이다. 웰스트리트저널(Wells, Horwitz, & Seetharaman, 2021)은 페이스북(Facebook Inc.)이 소유한 인스타그램(Instagram)이 내부 조사를 통해 자신들의 사진 공유 앱이 젊은 이용자, 특히 10대 소녀들에게 해로운 영향을 미친다는 사실을 확인했다고 보도한 바 있다. 페이스북은 인스타그램 이용이 신체적 이미지 문제를 악화시키고, 불안과 우울감을 증가시키며, 섭식장애의 자살 의도를 조장한다는 것을 이미 알고 있었다. 그러나 페이스북은 인스타그램이 섭식장애에 미치는 부정적인 영향을 지속적으로 경시해왔고, 내부 연구결과를 공개하거나 그것을 요청한 연구자나 국회의원 등의 정책입안자들이 이용할 수 있도록 하지 않았다.

우리나라의 경우 2022년 4월 기준으로 전체 인구 중 소셜미디어 이용자의 비율이 91.6%로 세계 평균(58.7%) 보다 1.6배 높은 가운데(Kemp, 2022), 다양한 소셜미디어 모바일 서비스들 중 인스타그램 이용자들이 2천만 명 이상으로 가장 많은 것으로 보고되고 있다. 또한 연령대 별로 빈번히 이용하는 소셜미디어 플랫폼이 상이함에도 불구하고 10대(약 278만 명), 20대(약 550만 명), 30대(약 480만 명)까지의 이용자들은 여러 소셜미디어 플랫폼들 중 인스타그램을 가장 많이 이용하고 있는 것으로 집계되고 있다(DMC Media, 2022). 이와 같은 우리나라 청소년 및 젊은 세대의 소셜미디어 이용패턴과 COVID-19 팬데믹 상황에서 대학생들의 소셜미디어 이용이 급증했다는 최근 연구결과(손영준·허만섭, 2020)를 고려해 볼 때, 소셜미디어 특히 인스타그램이 우리나라의 청소년 및 청년층의 정신건강과 심리적 안녕에 미치는 부정적 영향에 대한 우려 역시 고조될 수밖에 없는 상황이다.

그 동안 많은 국내의 선행연구들은 소셜미디어 이용이 심리적 안녕에 미치는 부정적 효과의 메커니즘을 페스팅거(Festinger, 1954)가 제시한 사회비교이론(social comparison theory)을 통해 설명하고 실증해왔다. 간략히 요약하면, 소셜미디어 이용자들이 게시하는 정보

의 대부분은 자신의 이미지 관리를 위한 것이며 따라서 그 내용은 자기 긍정적인 경향성을 띠는 데, 이러한 다른 사람의 미화된 정보에 대한 노출은 자신보다 우월한 타인과의 상향비교(upward comparison)를 유발함으로써(Jordan et al., 2011), 결국 부정적인 자기평가를 통해 자존감(self-esteem), 삶의 만족(life satisfaction), 우울감(depression) 등의 정신건강 및 심리적 안녕과 관련된 지표들에 부정적 영향을 미친다는 것이다(Faelens et al., 2021; Frison & Eggermont, 2016; Marlene & Sahrini, 2021; Verduyn, Gugushvili, Massar, Täht, & Kross, 2020; Vogel, Rose, Okdie, Eckles, & Franz, 2014; Wang, Wang, Gaskin, & Hawk, 2017).

그러나 대부분의 관련 선행연구에서는 소셜미디어를 통한 타인과의 상향비교 변인을 단일 차원의 요인으로 간주 및 처리하여 분석에 투입함으로써 심리적 안녕 변인들에 영향을 미치는 상향비교의 구체적 차원 또는 비교대상이 무엇인지 충분히 파악하지 못한 제한점이 있다. 즉, 자신보다 우월한 타인과의 상향비교는 그 비교 대상이 자신이 갖지 못한 특정한 소유물일 수도 있고 또는 외모나 신체조건, 경제력, 능력 및 자질, 인간관계, 일상의 생활패턴 등 다양하고 이질적인 차원의 것일 수 있음에도 불구하고, 이들 상향비교의 구체적 차원들이 심리적 안녕에 미치는 차별적 영향력을 세밀하게 분석한 연구결과는 제시되지 않고 있는 실정이다. 타인과의 상향비교의 차원 또는 비교대상에 따라 심리적 안녕에 미치는 부정적 효과의 크기가 상이할 수 있음을 제안하는 연구결과들은(Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Haferkamp & Krämer, 2011; Johnson & Knobloch-Westerwick, 2014; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014) 상향비교의 하부차원들이 심리적 안녕에 미치는 차별적 영향을 파악해야 할 필요성을 제기하고 있다. 또한 기존 연구에서는 상향비교가 심리적 안녕에 미치는 영향에 초점을 둔 가운데, 정작 어떤 선행요인들이 소셜미디어 이용자의 상향비교 경험 수준에 영향을 미치는가에 대한 탐색도 충분히 수행되지 않은 제한점이 있다.

이러한 선행연구의 제한점을 출발점으로 삼아 본 연구에서는 우선 인스타그램 이용이 다른 연령대에 비해 상대적으로 활발한 청년세대인 대학생 집단의 인스타그램을 통한 상향비교 경험의 특성을 하부차원 중심으로 파악하고 이들 상향비교의 하부차원들에 영향을 미치는 선행요인들(인구통계학적 특성 및 이용행태 요인)을 탐색하고자 한다. 이후 본격적으로 대학생 이용자들의 심리적 안녕(자존감, 삶의 만족 및 기대, 우울감)에 영향을 미치는 상향비교의 하부차원들을 확인하고자 한다. 본 연구를 통해 대학생 집단을 포함한 청소년 및 젊은 청년세대의 심리적 안녕 및 정신건강 증진을 위한 보다 구체적이고 효율적인 소셜미디어 이용 가이드라인 및 관련 정책 수립을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 이론적 배경 및 선행연구 검토

1) 인스타그램에서의 상황비교

소셜미디어는 타인에게 긍정적인 인상을 남기기 위해 자신을 포장하고 편집하는 의도적인 과정으로 정의되는 '전략적(또는 선택적) 자기표현'(strategic or selective self-presentation: Goffman, 1959)을 촉진한다. 실제로 소셜미디어 이용자들은 페이스북(Kross et al., 2013)과 인스타그램(윤보라·이오현, 2017)에 긍정적인 이벤트를 부정적인 이벤트보다 더 자주 게시하는 등 지나치게 긍정적인 방식으로 자신을 표현하는 경향이 있다. 소셜미디어는 또한 이용자들이 다른 사람들의 일상생활을 관찰하고 들여다볼 수 있는 기회를 넓혔다. 소셜미디어의 광범위한 이용으로 사람들은 이전보다 더욱 일상적으로 다른 사람들의 일상, 감정, 의견에 노출된다. 특히 전 세계적으로 확산된 인스타그램은 세계의 거의 모든 사람들의 삶을 들여다볼 수 있는 기회를 제공한다.

소셜미디어에서 타인의 자기표현적(self-expressive) 또는 자기과시적(self-exaggerated) 게시물에 노출되면서 촉발되는 심리적 메커니즘은 사회비교이론을 통해 설명되어 왔다. 페스팅거(Festinger, 1954)에 따르면, 사람들은 자신의 상황에 대한 불확실성을 줄이기 위해 타인과의 사회적 비교를 통해 자신을 평가한다. 자기 평가에 대한 객관적인 기준이 없을 때, 사람들은 다른 사람들과의 비교를 통해 자신을 평가한다. 사회적 비교는 또한 사람들이 끊임없이 다른 사람들과의 소식과 정보에 노출되거나 대인관계에 참여할 때 무의식적으로 발생한다(Goethals, 1986).

소셜미디어는 사용자 간의 광범위한 관계망을 통해 다른 사람들에 대한 풍부한 정보를 제공한다. 따라서 사회적 비교는 오프라인보다 소셜미디어에서 더욱 일상적으로 발생한다(Haferkamp & Krämer, 2011). 소셜미디어 이용자들은 오프라인 지인들뿐만 아니라 온라인에서 관계를 추구하기 위해 본인이 직접 선택한 낯선 이용자와도 상호작용하며, 비교기준의 유사성과 개인적 친밀성 수준이 높아짐에 따라 소셜미디어 이용자들 간의 사회적 비교는 더욱 촉진될 수 있다(Appel, Gerlack, & Crusius, 2016). 즉 소셜미디어 이용자들은 다른 사람들의 긍정적으로 포장된 삶에 정기적으로 노출됨으로써 잘못된 기준으로 자신을 평가하고 질투와 시기의 감정을 경험하기 쉽다. 그리고 이러한 비교 평가는 이용자의 심리적 안녕에 부정적인 결과를 초래할 가능성이 있다(Appel et al., 2016).

그러나 소셜미디어 유형에 따라 기능적 특성과 네트워크 알고리즘이 서로 다르기 때문에 게시물의 형식과 내용 및 이용자의 이용패턴도 다를 수밖에 없고, 이는 결국 이용자의 사회적 비교에 다른 영향을 미칠 수 있다. 이에 본 연구의 대상인 인스타그램이 다른 종류의 소셜미디어와

차별화되는 특징을 살펴볼 필요가 있다. ‘인스턴트 카메라’(instant camera)와 ‘텔레그램’(telegram)의 합성어인 인스타그램은 2010년 설립돼 2012년 페이스북에 인수돼 현재 월간 활성 이용자 수가 약 15억 명에 달한다(Dixon, 2022). 다른 소셜미디어 플랫폼들과 비교할 때 가장 두드러진 기능적 차이는 인스타그램이 상대적으로 시각적 이미지에 더 초점을 맞춘다는 것이다(Pittman & Reich, 2016). 예컨대 트위터나 페이스북 이용자는 텍스트를 기반으로 이미지나 동영상을 올릴 수 있는 반면 인스타그램 이용자는 이미지나 동영상과 같은 시각적 요소가 없으면 콘텐츠를 올릴 수 없다. 텍스트 기반의 기존 소셜미디어와 달리 인스타그램은 사진과 동영상에 초점을 맞춘 이미지 기반의 소셜미디어 플랫폼이다.

인스타그램의 또 다른 특징은 네트워킹 기능에 있다. 페이스북 등의 기존 소셜미디어 대부분에서 이용자들의 네트워크는 서로를 아는 사람들의 폐쇄적인 공동체를 중심으로 형성되는 경향이 있다. 이용자는 학교 친구, 직장 동료, 가족 등과 그룹을 형성할 수 있다. 따라서 이용자들은 그들이 실제로 알고 있는 사람들이 올린 콘텐츠만 볼 가능성이 높다. 반면 인스타그램 이용자들은 실제로 만난 적 없는 낯선 사람들의 게시물을 볼 가능성이 높다(Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). 인스타그램은 이용자들이 애완동물, 사진, 패션, 영화, 기술, 여행 등과 같이 그들의 공통 관심사를 공유하는 사람들의 커뮤니티를 구축하고 가입할 수 있게 해준다. 또한 여타 소셜미디어 상에서의 이용자들 간의 관계와 달리, 인스타그램에서의 팔로잉-팔로워(following-follower) 관계는 상호적일 필요가 없다. 단순히 팔로잉만 하면 다른 이용자의 프로필과 게시물을 볼 수 있어 많은 평범한 인스타그램 이용자들이 연예인이나 유명 인사를 일방적으로 팔로우하는 것이 일반적이다(Lup et al., 2015). 따라서 인스타그램은 이용자가 개인적으로 그 사람들을 알고 있는지 여부와 상관없이 그들이 팔로잉하는 사람들로부터 그들이 관심 있는 주제에 대한 콘텐츠를 보여줄 가능성이 더 높다.

요약하면 친구, 가족, 지인들 중심의 네트워크를 통해 텍스트 중심의 콘텐츠를 공유하는 기능을 제공하는 기존 소셜미디어와 달리, 인스타그램은 다양한 종류의 공통 관심사를 기반으로 하는 온라인상에서의 확장된 네트워크를 통해 사진과 동영상 중심의 이미지 공유를 위한 소셜미디어 플랫폼이라는 것이다. 이와 같은 인스타그램에서의 비상호적이고(nonreciprocal) 공개적인(public) 이미지 공유는 이용자로 하여금 타인이 게시한 ‘긍정적으로 편향된’(positively biased: Lup et al., 2015) 이미지에 더욱 쉽게 노출되게 함으로써 여느 소셜미디어에 비해 상향비교를 유발할 가능성이 높다(Choi, 2022). 이러한 상향비교의 유발 가능성은 인스타그램의 고유한 알고리즘적 특성으로 인해 긍정편향적 이미지에 대한 노출이 절대적으로 많아지게 되는 양적 차원뿐만 아니라, 질적 차원에서도 비교대상과의 격차가 상대적으로 더욱 큰 상향비교가 발

생할 수 있다는 것을 의미한다.

그런데 소셜미디어를 통한 상향비교와 관련한 기존 선행연구의 대부분은 상향비교 개념을 구성하는 구체적 하부차원들의 차별적 영향력을 고려하지 않고, 단일 차원으로 간주된 소셜미디어 상에서의 상향비교 경험이 이용자의 정신건강 또는 심리적 안녕과 관련된 개별 또는 복수의 종속변인들에 미치는 부정적 영향에 배타적 초점을 두어왔다. 소셜미디어 이용자의 심리적 안녕과 관련된 다양한 차원들에 부정적 영향을 미치는 상향비교의 구체적 차원 또는 상향비교의 구체적 비교대상을 파악하기 위한 실증적 연구는 부족한 실정이다. 구체적으로, 소셜미디어 상에서의 사회적 비교에 관한 선행연구들 중 다수는 11개 항목으로 구성된 ‘아이오와-네덜란드 비교 성향 측정 척도’(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, Gibbons & Buunk, 1999)를 활용하여 개별 이용자들의 타인과의 ‘능력 비교’(comparisons of abilities)와 ‘의견 비교’(comparisons of opinions) 성향의 두 차원을 측정하거나(Marlene & Sharani, 2021; Park & Baek, 2018; Yang & Robinson, 2018) 또는 단일 차원으로 간주 및 처리하여 분석에 투입하였다(양인숙·황선아, 2018; de Vries, Möller, Wieringa, Eigernraam, & Hamelink, 2018; Ruggieri, Ingoglia, Bonfanti, & Lo Coco, 2021; Stapleton, Luiz, & Chatwin, 2017; Wang et al., 2017). 이 척도를 활용한 연구들은 개인의 고유한 사회적 비교 성향을 두 종류의 하부차원으로 구분하는 경우에도 비교의 기준을 ‘능력’(자질) 또는 ‘의견’(생각이나 감정)과 같은 주관적이고 추상적인 차원에서만 구분하고 있다.

이와는 달리, 국내에서 수행된 연구들의 대부분은 비교의 구체적 기준 또는 대상에 따른 8개(거주형태, 여행, 음료 및 음식, 오락, 교통수단, 의류, 의료, 교육) 항목으로 구성된 사회비교 불일치(Social comparison discrepancy: Solberg, Diener, Wirtz, Lucas, & Oishi, 2002) 척도를 연구주체에 부합하도록 수정하여 활용해 왔다. 그러나 각 항목별 사회비교 성향 및 경험의 구체적 양상을 파악하기 보다는 사회비교를 단일 차원으로 조작화 및 분석하였다(서미혜, 2017; 송인덕, 2016; 양혜승·김진화·서미혜, 2014; 양혜승·송인덕, 2010; Choi, 2022; Park, Kim, & Park, 2021). 따라서 선행연구에서는 소셜미디어 이용자의 상향비교 경험의 양상을 다양한 차원 또는 비교 대상에 따라 구체적으로 확인하지 못한 한계가 있다. 즉, 우리나라 대학생들의 경우 인스타그램을 통해 주로 어떤 차원에서 상향비교를 경험하는지 그리고 각 개별 이용자들의 상향 상향비교의 특성에 따라 심리적 안녕에 미치는 효과가 어떻게 달라지는지에 대한 이해는 그 이론적 및 실용적 중요성에도 불구하고 충분하지 않은 것이다. 이에 본 연구에서는 인스타그램을 이용하는 대학생들의 상향비교 경험이 주로 어떤 차원 또는 비교대상을 통해 발현되는지를 살펴보기 위해 다음의 연구문제를 제시한다.

연구문제 1: 인스타그램을 이용하는 대학생들의 상향비교 경험은 어떤 하부차원(비교대상)에서 주로 활성화되는가?

2) 인스타그램에서의 상향비교에 영향을 미치는 선행요인

또한 이들 상향비교의 하부차원들에 영향을 줄 수 있는 선행요인들에 대한 연구 역시 그 중요성에도 불구하고 현재까지 체계적으로 수행되지 않은 것으로 확인된다. 이에 본 연구에서는 이용자의 인구통계학적 특성과 인스타그램 이용행태 관련 변인들이 그들의 인스타그램에서의 상향비교 경험의 하부차원들에 미치는 영향을 탐색적으로 확인하고자 한다. 그리고 이들 선행요인들은 이후 상향비교와 심리적 안녕 간의 관계를 분석하는 과정에서 통제 변인으로 활용될 것이다.

대학생들의 인스타그램에서의 상향비교 경험에 영향을 미칠 가능성이 있는 선행요인들 가운데 우선 인구통계학적 특성으로 가장 기본적인 성별, 연령, 가구소득의 세 가지 변인을 고려하였다. 먼저 이용자의 성별에 따라 소셜미디어를 이용하는 동기 및 이용행태가 상이함에 따라 (Krasnova, Veltri, Eling, & Buxmann, 2017) 인스타그램을 통한 상향비교 경험 전반 및 하부차원들의 수준에서도 성별 차이가 나타날 수 있다. 선행연구들은 여성이 남성에 비해 사회비교 목적으로 소셜미디어를 이용하는 경향이 높다는 연구결과를 제시하고 있으나(Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012), 소셜미디어 이용, 사회비교, 그리고 삶의 만족 등을 포함한 일련의 변인들 간의 관계에서는 성별에 따른 차이를 발견하지 못한 연구결과도 제시되고 있다(Choi, 2022). 이에 우리나라 대학생들의 인스타그램에서의 상향비교 경험에는 성별에 따른 차이가 있는지를 확인해 볼 필요성이 있다.

인스타그램 이용자의 연령 변인의 경우, 본 연구의 대상인 대학생 집단이 일반적으로 10대 후반부터 20대 초반의 비슷한 연령대라는 점을 고려하면, 선행변인으로서 유의미한 영향력을 확인하기 어려울 수도 있다. 그러나 대학생 이용자의 연령이 높아짐에 따라 졸업을 앞둔 고학년으로서 취업 및 사회로의 진출에 대한 스트레스가 증가하며(변은경·윤숙자·김경희, 2014), 따라서 취업 및 진로 관련 정보를 다양한 소스로부터 탐색하기 위한 목적으로 인스타그램을 포함한 소셜미디어 이용동기 및 그에 따른 이용행태가 연령에 따라 증가할 가능성이 있다. 또한 취업 또는 사회 진출에 대한 부담감과 개인의 현재 상태에 따른 미래 전망이 불확실한 상황에서 자신과 타인을 비교하고 일종의 롤 모델을 찾아 추종하고자 하는 사회비교 성향이 강화될 수도 있다(김태정·민경화, 2020).

그리고 부모의 경제적 능력에 의존하는 것이 일반적인 대학생들의 사회경제적 지위를 고려해 볼 때, 대학생들의 상향비교 경험 수준은 그들이 속한 가정의 경제적 능력에 따라 달라질 것

으로 예상된다. 예컨대 주변 인물과 페이스북 친구와의 사회적 상향 및 하향비교가 이용자의 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 가구소득의 조절효과를 확인한 연구결과가 제시된 바 있다(송인덕, 2016). 따라서 대학생들의 인스타그램에서 경험하는 상향비교의 수준 역시 그들의 경제적 여건을 반영하는 가구소득에 따라 달라질 것으로 예측된다. 특히 상향비교가 물질적 소유 또는 화려하고 사치스러운 라이프스타일과 같은 경제적 능력과 관련된 차원에서 발생하는 경우, 선행 요인으로서의 가구소득의 영향력은 더욱 클 것이다.

소셜미디어를 통한 사회비교 경험은 이용자의 특성뿐만 아니라 소셜미디어를 어떻게 이용하는가에 따라라도 달라진다(Verduyn et al., 2020). 이에 대학생들의 상향비교 경험에 영향을 미칠 것으로 예상되는 인스타그램 이용행태 변인으로 본 연구는 인스타그램 이용시간량, 이용자 본인이 팔로잉을 하는 친구(이용자)들의 수, 그리고 인스타그램 이용기간(경력)을 포함하였다. 대부분의 선행연구는 인스타그램 이용량 또는 빈도가 사회비교 경험 수준과 정적인 상관관계에 있다는 결과를 보고해왔다(Chae, 2018; Faelens et al., 2021; Stapleton et al., 2017). 그러나 인스타그램 이용시간량과 사회비교 경험 간 유의미한 관계를 확인하지 못한 선행 연구도 있다(Fatt, Fardouly, & Rapee, 2019; Lup et al., 2015; Nayenggita & Adishesa, 2021). 따라서 우리나라 대학생들의 인스타그램 이용과 상향비교 경험 간의 관계는 어떤지를 구체적으로 확인해 볼 필요가 있다.

그리고 인스타그램에서의 사회비교 경험은 이용자가 팔로잉하는 친구(이용자)의 수와는 관련이 있지만 이용자를 팔로우하는 친구(이용자)의 수와는 무관하다는 연구결과도 제시되었다(Sherlock & Wagstaff, 2019). 이는 상향이든 하향이든 사회비교의 대상이 되기 위해서는 이용자가 비교의 대상을 직접 팔로잉해야 하기 때문이다. 특히 인스타그램상에서 관계를 맺어 오프라인에서는 실질적 관계가 없는 낯선 이용자들의 수는 인스타그램 이용과 사회비교 경험 간의 관계를 유의미한 수준에서 조절하는 것으로 확인되었다(Lup et al., 2015). 끝으로 인스타그램 이용기간(경력)은 선행연구에서 검토되지 않았던 변인이지만, 개별 이용자가 인스타그램에서 형성한 인적 네트워크의 규모와 질뿐만 아니라 인스타그램 자체 그리고 인스타그램에서 이용자가 노출되는 타인의 정보에 대한 선호도 및 신뢰도 등에 영향을 미칠 수 있는 선행변인으로 판단하여 본 연구의 탐색적 분석대상으로 포함하였다. 이상의 논의를 바탕으로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 2: 인스타그램을 이용하는 대학생들의 상향비교 경험의 하부차원(비교대상)들에 영향을 미치는 선행요인(인구통계학적 및 이용행태적 특성)은 무엇인가?

3) 인스타그램에서의 상황비교가 심리적 안녕에 미치는 영향

인스타그램을 포함한 소셜미디어상의 사회비교에 관한 기존 선행연구의 대부분은 소셜미디어를 통한 상황비교가 이용자의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미친다는 것을 검증해왔다. 본 연구에서는 분석대상인 대학생집단의 사회심리적 여건과 발달단계적 특성 등을 고려하여, 인스타그램에서의 상황비교 경험이 심리적 안녕의 하위요인들로서 대학생 이용자의 자아존중감(self-esteem), 현재의 삶의 만족(life satisfaction), 미래의 삶의 만족 기대(expectation of life satisfaction), 우울감(depression)에 미치는 영향을 탐색하고자 한다. 우선 이들 각각의 심리적 안녕과 관련된 종속변인들에 미치는 소셜미디어 상에서의 상황비교의 영향을 검토한 선행연구들의 주요 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

(1) 자존감

자존감(self-esteem)은 초기 성인기의 발달단계에서 개인의 인격을 형성하는 중요한 요소로서(Nayenggita & Adishesa, 2021), 개인의 자신에 대한 전반적인 평가이며, 자신의 정체성에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도를 포함한다. 자존감은 다양한 사회적 관계에서 자신을 타인보다 긍정적 또는 부정적으로 평가함으로써 영향을 받는다(Rosenberg, 1979). 사회비교는 대학생 또래의 젊은 성인들이 원하는 신념, 선호, 태도를 유지하는 데 도움이 될 수 있지만, 자기평가를 위한 목적으로 소셜미디어에서 타인과 자신을 비교하는 것은 그들의 자존감에 해로울 수 있다(Nayenggita & Adishesa, 2021). 관련 선행연구는 소셜미디어에서 타인의 삶을 보는 것은 사회적 비교를 통해 자존감에 간접적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 제안하고 있다.

예를 들어, 여성의 신체 이미지에 대한 연구에서 페이스북을 10분 동안 사용한 여성은 다른 웹사이트를 사용한 여성보다 부정적인 감정 상태를 더 많이 보고했으며, 페이스북을 이용한 참여자들 중 자신의 외모를 타인과 비교하는 경향이 강한 참여자들은 자신에 대한 외모 만족도가 낮은 것으로 확인되었다(Fardouly et al., 2015). 이러한 결과는 사회비교의 효과를 간접적으로 증명한다. 또 다른 연구에서도 이와 유사한 결과로 사회비교 성향이 강한 참가자들이 자신의 프로필을 보거나 다른 유형의 웹사이트를 탐색할 때에 비해 페이스북 친구의 프로필을 볼 때 낮은 수준의 자존감과 부정적인 자기인식을 보인다는 것을 발견하였다(Vogel et al., 2015). 또한 매력적이지 않은 프로필과 비교하여 매우 매력적인 비교 기준이 포함된 타인의 소셜미디어 프로필은 그에 노출된 이용자의 기분을 상하게 하고 본인의 외모에 대한 불만족을 유발하여 결국 이용자의 자존감에 부정적인 영향을 미치기도 한다(Haferkamp & Krämer, 2011). 인스타그램을 대상으로 한 연구에서도 인스타그램 이용과 자존감 간의 부적 관계는 사회비교, 특히 상황

비교 경험에 의해 매개된다는 것이 다수의 연구를 통해 반복 확인되고 있다(Nayenggita & Adishesa, 2021; Stapleton et al., 2017; Wang et al., 2017). 우리나라 여대생을 대상으로 실시한 연구에서도 인스타그램 이용이 활발할수록 신체 비교 수준이 높은 반면 자존감은 낮은 것으로 나타났다(문지윤·한세영, 2019). 또한 낮은 수준의 자존감은 다시 심리적 안녕과 관련된 다양한 차원들에서 부정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Schmuck, Karsay, Matthes, & Stevic, 2019; Wang et al., 2017)

(2) 삶의 만족 및 삶의 만족 기대

삶의 만족은 인지적 판단 과정으로서, 사람들이 그들의 현재 삶에 얼마나 만족하는지에 대한 판단은 각 개인이 자신을 위해 설정한 주관적 기준과의 비교를 통해 이루어진다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 예를 들어, 건강, 직업, 경제적 풍요로움 등은 삶의 만족을 위한 보편적 기준으로 인식될 수 있지만 어떤 사람들은 이러한 기준들에 다른 가치를 부여할 수도 있다. 그리고 삶의 만족 기대는 현재 상태의 삶에 대한 만족과는 별개로 미래의 개인의 삶의 질에 대한 예측이자 전망이다. 현재 자신의 삶에 대한 만족이 심리적 안녕에 중요한 요소이지만 앞으로의 자신의 삶이 현재보다 더욱 만족스러울 것이라는 희망 또는 낙관적 기대 역시 개인의 심리적 안녕에 중요한 부분이다(김정호, 2007). 예컨대 현재 삶에 대한 만족도는 비록 낮더라도 앞으로는 본인의 삶의 질이 개선될 것이라는 기대나 전망이 있다면 심리적 안녕을 유지하는 것이 가능할 수 있다. 특히 본인의 능력을 바탕으로 한 사회 진출과 사회경제적 차원의 독립을 준비하는 과정에 있는 대학생의 경우, 가정과 학교를 중심으로 한 현재의 삶에 대한 만족도에 비해 향후의 삶의 질에 대한 기대가 심리적 안녕에 더욱 비중 있게 작용할 수 있다는 점을 고려하여 본 연구는 삶의 만족과 더불어 삶의 만족 기대를 심리적 안녕의 주요 종속변인으로 포함하였다.

사회비교이론에 근거한 많은 선행연구들은 소셜미디어상의 자기도취적(narcissistic) 게시물과 이용자들의 수동적 읽기(passive viewing) 현상에 주목하여 사회비교를 통한 삶의 만족도 및 기대를 연구해왔다. 그리고 개인정보 유출의 위험을 감수하면서까지 개인의 경험을 공유하는 것은 자신의 이미지를 긍정적으로 포장하고 과시하기 위한 것이며, 결국 이러한 타인의 자기 부풀리기 정보에 노출된 이용자는 타인과의 상향비교를 통해 부러움, 질투, 시기, 심지어 자신의 현재 삶에 대한 불만족과 미래의 삶에 대한 기대 저하와 같은 부정적인 심리적 상태를 경험할 수 있다는 연구결과를 제시하고 있다(Appel et al., 2016; Frison & Eggermont, 2016). 예를 들어, 중국 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 소셜미디어의 수동적 사용이 이용자의 자존감을

떨어뜨리고, 이는 다시 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친다는 것을 발견하였다(Chen, Fan, Liu, Zhou, & Xie, 2016). 페이스북을 대상으로 한 다른 연구에서는 다른 이용자들이 게시한 게시물들을 본 직후 사용자의 삶의 만족도가 감소하는 것으로 나타났다(Kross et al., 2013). 보다 구체적으로, 페이스북 이용자들은 친구들의 여행지, 여가활동, 행복한 모습에 가장 질투를 느낌으로서 삶에 대한 만족도도 낮아지는 것으로 확인되었다(Krasnova, Wenninger, Widjaja, & Buxmann, 2013). 국내 대학생 292명을 대상으로 설문 자료를 분석한 연구에서도 페이스북을 통해 타인의 삶을 자주 볼수록 상향비교를 경험하는 빈도가 높은 것으로 나타났으며, 이러한 상향비교는 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(양혜승 등, 2014). 우리나라에서 가장 인기 있는 두 가지 소셜미디어 플랫폼(페이스북과 인스타그램)의 서로 다른 두 가지 사용 유형(즉, 능동적 대 수동적)이 대학생들의 삶의 만족과 어떻게 관련이 있는지를 탐구한 최근 연구 결과(Choi, 2022), 소셜미디어의 능동적(쓰기 위주) 이용은 시각된 사회적 지지를 통해 삶의 만족도에 긍정적으로 기여하는 반면, 소셜미디어에서 이루어지는 대부분의 활동인 수동적(읽기 위주) 이용은(Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009) 상향비교를 통해 삶의 만족도를 감소시키는 것으로 나타났다.

이러한 선행연구 결과들은 인스타그램 이용이 대학생들의 삶의 만족에 중요한 역할을 하며, 상향비교가 인스타그램 이용과 대학생들의 삶의 만족 간의 관계에서 매개 역할을 한다는 것을 시사한다. 또한 삶의 만족 기대 역시, 비록 경험적 연구결과는 부족하지만, 인스타그램에서 미래의 자신의 모습을 예측해 볼 수 있는 정보를 제공하는 타인들과의 상향비교를 통해 영향을 받을 것으로 예측해 볼 수 있다.

(3) 우울감

소셜미디어를 통한 상향비교가 부정적인 감정이나 정신 건강에 미치는 영향에 대한 연구 중 일부는 사용자의 우울감에 초점을 맞추어 왔다. 예를 들어, 고등학생들을 대상으로 실시한 연구에서 연구자들은 소셜미디어에서 자신을 다른 학생들과 비교하는 경향을 분석하여 1년 후 학생들의 우울 수준을 예측할 수 있었다(Nesi & Prinstein, 2015). 이와 유사하게 페이스북 이용자들이 자신을 평가하는 경향이 3주 후 응답자들의 우울감을 예측한다는 연구결과도 제시되었다(Feinstein et al., 2013). 그리고 이러한 부정적 영향은 타인을 탐색하는 경향, 특히 습관적인 상향비교 성향이 높은 이용자에게 더 강한 것으로 나타났다(차경진·이은목, 2015; Buunk & Brenninkmeijer, 2000). 또래 규범 내에서 자신의 가치를 파악하고자 하는 청소년 및 청년은 소셜미디어에서 또래나 연예인의 과장된 이미지에 과도하게 노출되면 우울감과 불안감을 경험할

수 있다(Frison & Eggermont, 2017). 또한 자신의 관심사와 관련된 영역에서 사회비교를 할 때 우울감과 같은 부정적인 감정을 경험할 가능성이 증가하는 것으로 보고되고 있다(Smith & Kim, 2007). 이와 같이 대부분의 관련 선행연구는 소셜미디어 이용과 우울감의 관계를 상향비교가 매개한다는 연구결과를 제시하고 있다(Appel et al., 2016).

이상에서 요약한 바와 같이 인스타그램을 포함한 다양한 유형의 소셜미디어를 통한 상향비교 경험과 그에 따른 다양한 심리적 효과에 대한 연구가 활발히 진행되어 왔다. 이에 심리적 안녕과 관련된 소셜미디어의 부정적 영향에 상대적으로 취약한 것으로 알려진 대학생들을 대상으로 그들이 가장 많이 이용하고 있는 인스타그램에서의 상향비교가 심리적 안녕에 미치는 영향력을 상향비교의 세부적 차원별로 분석해보는 것은 실질적인 의미가 있을 것으로 기대된다. 다시 말해서, 어떤 차원에서의 또는 어떤 비교대상과의 상향비교가 소셜미디어 이용자의 자존감, 삶의 만족 및 기대, 그리고 우울감과 같은 심리적 안녕 요인들 각각에 부정적 영향을 주는가에 대한 이해를 통해 건강한 소셜미디어 이용을 위한 보다 효율적인 가이드라인 제시가 가능할 것이다. 이러한 연구 취지와 목적에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 3: 인스타그램을 이용하는 대학생들의 상향비교 경험의 하부차원(비교대상)들은 심리적 안녕 요인들(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 각각에 어떤 영향을 미치는가?

3. 연구방법

1) 조사방법 및 표본

본 연구를 위해 2022년 4월 27일부터 5월 17일까지 3주간 인쇄된 설문지를 통한 강의실 내 설문조사를 실시하였다. 강의가 끝난 후 대학생들에게 본 연구의 목적을 간략히 설명하고 설문작성에 참여할 것을 안내하였으며, 설문 완료 후 참가자들에게 소정의 상품을 지급하였다. 본 연구의 목적을 고려하여, 설문 참여 당시 인스타그램을 이용하고 있는 조건으로 대학생들이 자발적으로 조사에 참여하였다. 불성실한 일부 응답을 제외한 후 총 631명의 응답이 분석에 포함되었다. 표본의 성별 분포는 남자 209명(33.1%)과 여자 422명(66.9%)이며, 전체 표본의 평균 연령은 20.70세($SD = 2.01$), 그리고 응답자가 속한 가구의 월평균 소득은 736.32만원($SD = 942.29$)이다. 응답자의 학년별 분포는 1학년 176명(27.9%), 2학년 129명(20.4%), 3학년 176명(27.9%), 4학년 126명(20.0%), 무응답 24명(3.8%)이며, 재학 중인 대학의 소재지별로

각각 서울 118명(18.7%), 부산 117명(18.5%), 대구 68명(10.8%), 경기도 172명(27.3%), 강원도 91명(14.4%), 전라남도 66명(10.5%)의 응답이 분석에 포함되었다.

2) 변인의 측정

(1) 인스타그램 이용행태

표본의 인스타그램 이용현황을 파악하기 위해 하루 평균 이용시간량(분), 이용기간(월), 팔로우 대상 이용자 수(명)는 응답자가 직접 기입하는 방식으로 측정하였으며, 주간 평균 이용일 수(1~7일)를 측정하였다. 응답자들은 하루 평균 인스타그램을 118.92분($SD = 116.62$) 이용하는 가운데 일주일 동안 평균 6.19일($SD = 1.53$) 이용하는 것으로 나타났다. 분석의 용이성 차원에서 각 개별 응답자의 일일 평균 이용시간량과 주간 이용 일 수를 곱해 주간 이용시간량(분)을 산출하여 이후 분석에 활용하였는데, 전체 응답자의 평균 주간 이용시간량은 797.22분($SD = 827.49$)으로 집계되었다. 또한 응답자들은 인스타그램을 평균 47.45개월($SD = 24.28$) 동안 이용해 온 가운데 평균 207.41명($SD = 182.45$)의 다른 이용자들을 팔로잉하고 있는 것으로 집계되었다.

(2) 인스타그램에서의 상향비교 경험 수준

응답자들의 인스타그램에서의 상향비교 경험 수준은 기존의 사회비교 불일치(social comparison discrepancy: Solberg et al., 2002) 척도를 양혜승과 동료 연구자들(2014)이 우리나라의 사회문화적 여건 및 소셜미디어 이용 상황에 맞도록 수정한 척도를 활용하여 측정하였다. 이 척도는 이용자가 소셜미디어에서 경험할 수 있는 다양한 차원의 상향비교를 반영하는 8개 항목들(특별 이벤트(special event), 물질적 소유(material possession), 외모/신체(appearance/body), 성실/노력(diligence/effort), 성취/성공(achievement/success), 대인관계(relationship), 인기(popularity), 행복한 일상(happy daily life))을 포함한다. 응답자들은 인스타그램 이용을 전제로 서술된 각 항목에 동의하는 정도를 1 = “전혀 그렇지 않다”에서 7 = “매우 그렇다”에 이르는 7점 리커트(Likert) 척도를 통해 표시하였다. 측정항목들의 구체적 내용은 <Table 1>과 같다. 본 연구의 목적상(상향비교의 하부차원 분석) 이들 8개의 항목들을 합산 또는 평균한 단일 점수를 산출하여 분석에 투입하지는 않으나, 척도의 신뢰도를 분석해 본 결과(Cronbach's $\alpha = .93$) 측정항목들 간 내적 일관성이 확보된 것을 확인하였다.

Table 1. Measurement Items for Upward Comparison on Instagram

Sub-dimension & Items		M	SD
Special Event	When I look at other people's wonderful lifestyles (special event related to travel, leisure, hobby, good restaurant etc.) on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.84	1.75
Material Possession	When I look at good things that other people have on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.35	1.59
Appearance/ Body	When I look at other people's good appearance or physical conditions on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.88	1.79
Diligence/ Effort	When I look at other people's hard-working lives on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	3.10	1.87
Achievement/ Success	When I look at other people's achievements or successes on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	3.07	1.84
Relationship	When I look at other people's extended interpersonal relationships on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.49	1.69
Popularity	When I look at other people's popularities on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.27	1.55
Happy Daily Life	When I look at other people's happy daily lives on Instagram, I compare them to my relatively poor situation.	2.27	1.55

(3) 자존감

응답자들의 자존감은 10개의 항목으로 구성된 로젠버그의 자존감 척도(Rosenberg, 1965)를 활용하여 측정하였으며, 각 항목은 응답자의 동의 정도에 따라 1 = “전혀 그렇지 않다”로부터 7 = “매우 그렇다”까지의 7점 리커트 척도로 측정되었다. 전체 응답자의 10문항에 대한 응답들은 역코딩 처리 및 항목 간 신뢰도(Cronbach's $\alpha = .87$) 확인 후 평균 처리하여 개별 응답자의 자존감 점수($M = 5.03$, $SD = .99$)를 산출하였다(〈Table 2〉 참조).

Table 2. Self-Esteem Scale

Items	M	SD
I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.	5.70	1.25
I feel that I have a number of good qualities.	5.27	1.40
All in all, I am inclined to feel that I am a failure. (Reversed)	5.67	1.37
I am able to do things as well as most other people.	5.32	1.43
I feel I do not have much to be proud of. (Reversed)	5.00	1.62
I take a positive attitude toward myself.	5.32	1.37
On the whole, I am satisfied with myself.	5.26	1.34
I wish I could have more respect for myself. (Reversed)	2.81	1.40
I certainly feel useless at times. (Reversed)	5.24	1.62
At times, I think I am no good at all. (Reversed)	4.73	1.68
Total	5.03	.99

(4) 삶의 만족 및 삶의 만족 기대

본 연구에 참여한 응답자들의 삶의 만족 측정을 위해 디에너와 동료들이(Diener et al., 1985) 개발한 척도를 활용하였다. 그리고 삶의 만족 기대 수준은 김정호(2007)가 삶의 만족 척도의 문항을 미래의 만족에 대한 기대를 반영하는 내용으로 변형하여 구성한 삶의 만족 기대 척도(life satisfaction expectancy scale)를 통해 측정하였다. 두 척도 모두 각각 5개씩의 항목들을 포함하는데, 각 항목은 응답자의 동의 정도에 따라 1 = “전혀 그렇지 않다”로부터 7 = “매우 그렇다”까지의 7점 리커트 척도로 측정하였다. 두 척도의 항목 간 신뢰도는 모두 분석에 적합한 수준임을 확인하고(삶의 만족도: Cronbach's $\alpha = .79$, 삶의 만족 기대: Cronbach's $\alpha = .93$), 각 척도에 포함된 5개 항목들에 대한 응답을 평균 처리하여 개별 응답자의 삶의 만족($M = 4.16$, $SD = 1.08$)과 삶의 만족 기대($M = 5.56$, $SD = 1.07$) 점수를 산출하였다. 삶의 만족 기대는 기존의 삶의 만족과는 차별화되는 별개의 개념으로 본 연구에서 논의 및 포함한 것으로서, 실제로 본 연구에 참여한 대학생들이 현재의 삶의 만족과 미래의 삶의 만족 기대를 개념적으로 구분하고 있는가를 확인하였다. 두 척도 상의 대응하는 항목별로 대응표본 평균차 검증(paired sample t -test)을 실시한 결과, 모든 항목들에서 현재 삶의 만족 수준보다 미래 삶의 만족 기대 수준이 높은 것으로 나타났으며, 이들 차이들은 모두 통계적으로 유의함을 확인하였다 (<Table 3> 참조).

Table 3. Scales of Satisfaction with Life & Expectation of Life-Satisfaction

Items	<i>M (SD)</i>	Mean Difference (<i>SD</i>)	<i>t</i>
In most ways my life is close to my ideal.	3.71(1.43)	-1.63(1.52)	-27.01***
In most ways, my life will be close to my ideal.	5.34(1.34)		
The conditions of my life are excellent.	4.63(1.38)	-.78(1.18)	-16.61***
The conditions of my life will be excellent.	5.40(1.22)		
I am satisfied with my life.	4.94(1.38)	-.56(1.13)	-12.41***
I will be satisfied with my life.	5.49(1.26)		
So far I have gotten the important things I want in life.	4.26(1.35)	-1.36(1.28)	-26.66***
I will get the important things I want in life.	5.61(1.16)		
If I could live my life over, I would change almost nothing.	3.30(1.78)	-2.65(2.01)	-33.09***
In the future, I will develop and grow further.	5.95(1.09)		
Total	Life Satisfaction	-1.40(.99)	-35.59***
	Expectation of Life-Satisfaction		

*** $p < .001$.

(5) 우울감

응답자들의 우울감은 우리나라에서도 일반적으로 활용되고 있는 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression) 척도를 통해 측정하였다(전경구·최상진·양병찬, 2001). 척도에 포함된 20개의 항목들은 응답자들이 지난 일주일 간 얼마나 자주 우울감과 관련된 다양한 증상을 경험했는지를 측정한다. 응답의 범위는 0 = “극히 드물었다(1일 미만)”로부터 1 = “가끔 있었다(1~2일)”, 2 = “종종 있었다(3~4일)”, 3 = “대부분 그랬다(5~7일)”까지로, 20개 항목에 대한 응답들을 합산하여 최소 0점에서 최대 60점에 이르는 개인의 우울감 점수를 산출하였다($M = 11.86$, $SD = 10.04$). 척도의 항목 간 신뢰도는(Cronbach's $\alpha = .92$) 분석에 적합한 수준인 것으로 확인되었다(〈Table 4〉 참조).

Table 4. Center for Epidemiological Studies-Depression (CES-D) Scale

Items	<i>M</i>	<i>SD</i>
I was bothered by things that usually don't bother me.	.98	.86
I do not feel like eating; my appetite was poor.	.57	.80
I feel that I could not shake off the blues even with help from my family or friends.	.57	.78
I had trouble keeping my mind on what I was doing.	.82	.85
I was happy. (Reversed)	.74	.84
I felt depressed.	.51	.76
I felt that everything I did was an effort.	.66	.84
I felt hopeful about the future. (Reversed)	.63	.82
I thought my life had been a failure.	.27	.57
I felt I was just as good as other people. (Reversed)	1.01	.88
My sleep was restless.	.74	.95
I felt fearful.	.53	.78
I talked less than usual.	.48	.79
I felt lonely.	.43	.72
I enjoyed life. (Reversed)	.92	.98
People were unfriendly.	.32	.63
I had crying spells.	.36	.70
I felt sad.	.52	.77
I felt that people disliked me.	.27	.63
I could not get along.	.46	.75
Sum	11.86	10.04

4. 연구결과

연구문제 1과 관련하여, <Table 1>을 통해 이미 제시된 바와 같이, 우리나라 대학생들의 인스타그램에서의 상향비교 경험은 다른 사람이 열심히 살아가는 모습을 그렇지 못한 자신의 모습과 비교하는 ①'성실/노력'($M = 3.10, SD = 1.87$) 차원에서 가장 현저한 것으로 확인되었으며, 다음으로 타인의 ②'성취/성공'($M = 3.07, SD = 1.84$), ③'외모/신체'($M = 2.88, SD = 1.79$), ④'특별 이벤트'($M = 2.84, SD = 1.75$), ⑤'대인관계'($M = 2.49, SD = 1.69$), ⑥'물질적 소유'($M = 2.35, SD = 1.59$), ⑦'행복한 일상'($M = 2.27, SD = 1.55$), ⑧'인기'($M = 2.27, SD = 1.55$) 차원 순으로 나타났다(<Table 1> 참조).

추가적으로 본 연구의 응답자들이 가장 많이 경험한 하부차원의 순서대로(① ~ ⑧) 각 쌍의 평균차에 대한 통계적 유의성을 분석한(paired samples *t*-test) 결과, 8개 하부차원들의 경험 수준은 4개의 순위 집단으로 구분되었다. 예를 들어, 본 연구에 참여한 대학생 응답자들이 가장 많이 경험한 상향비교의 ①'성실/노력' 차원과 ②'성취/성공' 차원은 그 평균차($M = .027, SD = 1.065$) 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나($t(630) = .635, p = .525$) 1순위로 함께 분류하였으며, 두 번째와 세 번째로 많이 경험한 하부차원, 즉 ②'성취/성공' 차원과 ③'외모/신체' 차원 간의 평균차($M = .185, SD = 1.538$)는 통계적으로 유의한 것으로 확인되어 ③'외모/신체' 차원은 다음의 2순위로 구분하였다. 동일한 방법을 적용하여 응답자들이 경험한 상향비교의 하부차원들을 순위로 구분하면, 1순위로 가장 많이 경험한 상향비교의 하부차원들은 ①'성실/노력'과 ②'성취/성공' 차원이며, 다음으로 2순위는 ③'외모/신체'와 ④'특별 이벤트', 3순위는 ⑤'대인관계', 마지막 4순위는 ⑥'물질적 소유', ⑦'행복한 일상', ⑧'인기' 차원을 포함하였다(<Table 5> 참조).

Table 5. Paired Samples *t*-tests for the Sub-Dimensions of Upward Comparison on Instagram

Rank	Pairs	Mean Difference	SD	<i>t</i> (630)
1	① Diligence/Effort - ② Achievement/Success	.027	1.065	.635
	② Achievement/Success - ③ Appearance/Body	.185	1.538	3.029**
2	③ Appearance/Body - ④ Special Event	.044	1.317	.846
	④ Special Event - ⑤ Relationship	.350	1.585	5.549***
3	⑤ Relationship - ⑥ Material Possession	.135	1.555	2.176*
4	⑥ Material Possession - ⑦ Happy Daily Life	.082	1.293	1.601
	⑦ Happy Daily Life - ⑧ Popularity	.002	1.255	.032

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

연구문제 2로 제시한 인스타그램을 이용하는 대학생들의 상호비교 경험에 영향을 미치는 선행요인(인구통계학적 및 이용행태적 특성)들을 파악하기 위해 상호비교 경험의 각 하부차원을 종속변인으로 하는 일련의 위계적 회귀분석(hierarchical regression analyses)을 실시하였다. <Table 6>에 요약된 분석결과를 살펴보면, '대인관계'($R^2 = .016$, $F(6, 492) = 1.33$, $p = .241$) 차원을 제외한 나머지 7개의 상호비교 경험 차원들은 본 연구에서 투입한 인구통계학적(성별, 연령, 가구소득) 및 이용행태적 특성(주간이용량, 이용기간, 팔로잉 수)들을 통해 통계적으로 유의미한 수준에서 설명 및 예측이 가능한 것으로 확인되었다.

구체적으로 대학생 이용자의 인구통계학적 요인들 가운데 성별은 '행복한 일상'($\beta = .074$, $p = .111$) 차원을 제외한 나머지 7개의 상호비교 경험의 하부차원들 모두에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변인인 것으로 확인되었는데, 이들 7개 상호비교 차원 모두에서 여성이 남성에 비해 상호비교 경험 수준이 높은 것으로 나타났다. 인스타그램을 이용하는 대학생들의 연령은 '대인관계'($\beta = .067$, $p = .151$) 차원을 제외한 나머지 7개의 상호비교 경험의 하부차원들에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변인인 것으로 확인되었으며, 이들 7개 상호비교 차원 모두에서 연령이 높을수록 상호비교 경험 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 이와는 대조적으로 가구소득 변인은 상호비교 경험의 '인기'($\beta = .113$, $p = .012$) 차원에서만 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이상의 인구통계학적 요인들의 영향력을 통제한 가운데, 대학생들의 인스타그램 이용행태 관련 요인들 중 주간이용량은 상호비교 경험의 '특별 이벤트'($\beta = .105$, $p = .022$), '물질적 소유'($\beta = .104$, $p = .024$), '행복한 일상'($\beta = .106$, $p = .024$)의 3개 차원들에서 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 인스타그램 이용경력을 반영하는 이용기간은 상호비교 경험의 모든 차원에서 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 끝으로 인스타그램에서 팔로잉을 하는 친구 또는 다른 이용자들의 수가 많을수록 '물질적 소유'($\beta = .107$, $p = .019$), '외모/신체'($\beta = .108$, $p = .019$), '성취/성공'($\beta = .092$, $p = .044$), '인기'($\beta = .110$, $p = .018$)의 4개 차원에서 타인과의 상호비교를 더욱 높은 수준으로 경험하는 것으로 확인되었다.

Table 6. Factors Affecting the Sub-Dimensions of Upward Comparison (β)

Factors	Sub-Dimensions of Upward Comparison								
	Special Event	Material Possession	Appearance /Body	Diligence /Effort	Achievement /Success	Relationship	Popularity	Happy Daily Life	
Demographics	Gender (0=male, 1=female)	.174***	.125**	.168***	.151***	.164***	.098*	.091*	.074
	Age	.221***	.235***	.117*	.217***	.256***	.067	.091*	.147**
	Household Income	-.037	-.008	.062	.070	.054	.036	.113*	.040
	ΔR^2	.057***	.054***	.036***	.059***	.074***	.012	.026**	.024**
Usage	Weekly Time (Min.)	.105*	.104*	.074	.046	.049	.054	.079	.106*
	Duration (month)	.063	.051	.089	.092	.047	-.009	.044	.049
	Number of Followings	.085	.107*	.108*	.037	.092*	.030	.110*	.071
	ΔR^2	.032***	.035***	.036***	.016*	.018*	.004	.028**	.026**
R^2	.089***	.089***	.072***	.075***	.093***	.016	.054***	.049***	

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

〈연구문제 3〉으로 제시한 인스타그램을 이용하는 대학생들의 심리적 안녕 요인들(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 각각에 영향을 미치는 상향비교 경험의 하부차원(비교대상)들을 확인하기 위해 종속변인 각각에 대한 일련의 위계적 회귀분석(hierarchical regression analyses)을 실시하였다. 위계적 회귀분석의 첫 번째와 두 번째 모형에는 인스타그램 이용 대학생의 인구통계학적(성별, 연령, 가구소득) 및 이용행태적 특성(주간이용량, 이용기간, 팔로잉수)을 통제변수로 포함하였으며, 최종 3단계의 모형에 상향비교 경험의 8개 하부차원들을 독립변인으로 투입하였다. 〈Table 7〉에 요약된 바와 같이, 인구통계학적 특성과 이용행태 요인을 통제한 이후, 세 번째 모형에 상향비교 경험의 8개 하부차원들을 투입한 결과, 자존감 19.9% [$F(14, 484) = 10.412, p < .001$], 삶의 만족도 12.9% [$F(14, 484) = 6.480, p < .001$], 삶의 만족 기대 14.9% [$F(14, 484) = 7.300, p < .001$], 우울감 16.1% [$F(14, 484) = 8.472, p < .001$]의 변량을 통계적으로 유의미한 수준에서 추가적으로 설명하는 것으로 확인되었다.

Table 7. Effects of the Sub-Dimensions of Upward Comparison on Psychological Well-Being (β)

Factors	Psychological Well-Being				
	Self-Esteem	Life Satisfaction	Expectation of Life-Satisfaction	Depression	
Demographics	Gender (1=female)	-.073	-.080	-.017	.080
	Age	-.088	-.150**	-.051	.141**
	Household Income	.061	.048	.096*	.059
	$\Delta R^2(\%)$	1.2	2.3**	1.1	2.5**
Usage	Weekly Time (min.)	-.088	-.031	-.047	.096*
	Duration (month)	.092	.010	.067	-.052
	Number of Followings	.086	.074	.087	-.045
	$\Delta R^2(\%)$	2.0*	0.6	1.4	1.1
Sub-Dimensions of Upward Comparison	Special Event	.047	-.012	.056	-.001
	Material Possession	.056	.036	.012	-.054
	Appearance/Body	-.050	-.035	-.058	.004
	Diligence/Effort	-.261***	-.104	-.165*	.083
	Achievement/Success	.120	-.069	.199*	-.003
	Relationship	-.068	-.036	.023	-.046
	Popularity	.023	.068	-.015	.135
	Happy Daily Life	-.351***	-.256***	-.410***	.328***
$\Delta R^2(\%)$	19.9***	12.9***	14.9***	16.1***	
$R^2(\%)$	23.1***	15.8***	17.4***	19.7***	

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

그러나 인스타그램에서의 상황비교 경험의 하부차원 가운데 '특별 이벤트', '물질적 소유', '외모/신체', '대인관계', '인기'의 5개 차원들은 심리적 안녕 요인들(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 중 그 어떤 것에도 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 확인되었다. 반면, '성실/노력' 차원에서의 타인과의 상황비교 경험 수준은 이용자의 자존감($\beta = -.261$, $p < .001$)과 삶의 만족 기대($\beta = -.165$, $p = .043$)에 통계적으로 유의미한 수준의 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이외는 대조적으로 인스타그램에서 '성취/성공' 차원에서의 타인과의 상황비교 경험은 대학생 이용자의 삶의 만족 기대에 통계적으로 유의미한 수준의 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다($\beta = .199$, $p = .014$). 그리고 '행복한 일상' 차원에서의 상황비교 경험은 인스타그램에서의 상황비교 경험의 하부차원들 중 유일하게 대학생 이용자들의 심리적 안녕 요인들 모두에 바람직하지 못한 방향으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다(자존감: $\beta = -.351$, $p < .001$; 삶의 만족: $\beta = -.256$, $p < .001$; 삶의 만족 기대: $\beta = -.410$, $p < .001$; 우울감: $\beta = .328$, $p < .001$).

이상의 결과를 심리적 안녕 요인들 중심으로 정리하면, 대학생들의 자존감에 가장 큰 부정

적 영향을 미치는 인스타그램에서의 상향비교 경험 차원은 타인의 '행복한 일상'($\beta = -.351, p < .001$)이며, 다음으로 타인의 '성실/노력'($\beta = -.261, p < .001$) 차원이다. 대학생들의 삶의 만족도($\beta = -.256, p < .001$)와 우울감($\beta = .328, p < .001$)은 유일하게 '행복한 일상' 차원에서의 상향비교 경험에 의해서만 바람직하지 못한 방향으로의 영향을 받는 것으로 확인되었다. 끝으로 인스타그램을 이용하는 대학생들의 삶의 만족 기대의 경우, 다른 심리적 안녕 요인들과 마찬가지로 타인과의 '행복한 일상'($\beta = -.410, p < .001$) 차원에서의 상향비교가 가장 큰 부정적 영향을 미친 반면, 타인과의 '성취/성공'($\beta = .199, p = .014$) 차원에서의 상향비교 경험은 오히려 긍정적 영향을 미치는 두 번째로 중요한 차원인 것으로 확인되었다. 다음으로 타인과의 '성실/노력'($\beta = -.165, p = .043$) 차원에서의 상향비교 경험이 삶의 만족 기대에 부정적 영향을 미치는 세 번째 차원인 것으로 나타났다.

5. 논의 및 결론

오늘날 일상의 커뮤니케이션 환경에서 소셜미디어의 두드러진 역할과 소셜미디어를 통한 자기표현의 편향성을 고려해 볼 때, 소셜미디어가 이용자들의 상향비교 경험에 미치는 영향 및 이용자들의 심리적 안녕과 관련한 후속적인 결과들을 파악하고 이해하는 것은 매우 중요하다. 이에 본 연구는 소셜미디어의 부정적 효과에 가장 취약한 것으로 알려진 연령집단에 포함된 대학생들을 대상으로 한 서베이 자료를 통해 그들이 최근 가장 활발하게 이용하고 있는 인스타그램에서의 상향비교 경험과 그들의 심리적 안녕 요인들(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 간의 관계를 탐색 및 분석하였다. 이 과정에서 관련 선행연구의 제한점들을 고려하여, 대학생들의 인스타그램을 통한 상향비교 경험의 하부차원(비교대상)과 이에 영향을 미치는 선행요인(인구통계학적 및 이용행태적 특성) 그리고 대학생들의 심리적 안녕에 영향을 미치는 상향비교의 하부차원들을 탐색적으로 확인하였다.

연구결과, 우리나라 대학생들은 인스타그램을 통한 타인과의 상향비교 경험을 '성실/노력' 및 '성취/성공' 차원에서 가장 높은 수준으로 하는 것으로 확인되었으며, 다음으로 '외모/신체' 및 '특별 이벤트' 차원, '대인관계' 차원, 그리고 '물질적 소유', '행복한 일상', '인기' 차원의 순인 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 기존 선행연구를 통해 구체적으로 확인되지 않았던 내용으로서 사회의 일반적 우려 또는 경험적 예상과는 달리, 우리나라 대학생들의 경우 인스타그램을 통해 자신보다 우월한 타인의 외형적 및 물질적으로 드러나는 차원 보다는 자신에 비해 타인이 열심히

살아가는 모습 또는 무언가를 성취하는 모습과 같은 내면적 차원을 비교하는 경향이 상대적으로 크다는 것을 의미한다.

이러한 타인과의 내면적 속성을 중심으로 한 상향비교는 조건에 따라 심리적 안녕에 긍정적인 역할을 할 가능성이 있다는 점에서 주목할 만하다. 예를 들어, 일부 연구자들은 상향비교가 각기 다른 두 종류의 시기(envy)를 유발할 수 있다고 주장한다. 악의적(malicious) 시기는 상대방을 해하려는 동기를 수반하며, 분노, 통제력 결여, 떳떳하지 못한 정서 등과 관련되어 있는 반면, 호의적(benign) 시기는 노력을 통해 우월한 타인을 쫓아가려는 동기를 활성화하고 적대감이 아닌 존경심과 관련되어 있다는 것이다(Lange & Crusius, 2015). 따라서 대학생들이 인스타그램에서 타인과의 상향비교를 통해 호의적 시기를 경험할 수 있는 조건들이 충족된다면 상대방에 대한 적대감 및 본인에 대한 부정적 자기평가 대신 상대방에 대한 존경심을 바탕으로 본인의 성취 또는 성공을 위한 성실한 노력을 기울이도록 자극하는 긍정적인 심리적 기제로 작동할 가능성이 있는 것이다.

그러나 인스타그램을 이용하는 대학생들의 타인과의 상향비교가 외모 또는 신체조건 그리고 여행, 레저, 취미, 맛집 탐방 등의 특별한 이벤트를 포함하는 화려한 라이프스타일 등의 차원에서도 그 경험 수준이 비교적 높다는 사실은 여전히 우려되는 지점이다. 이러한 외형적/물질적 차원에서의 상향비교는 그 결과가 악의적 혹은 호의적 시기인지 여부와 무관하게 외모지상주의와 물질만능적 배금주의 성향을 강화하게 되고 결국 개인의 상대적 박탈감을 바탕으로 한 사회적 갈등까지 초래할 가능성이 크기 때문이다(송인덕, 2016; 양혜승 등, 2014). 따라서 대학생들의 인스타그램 이용과 관련하여, 어쩌면 불가피한 타인과의 상향비교가 외형적 또는 물질적 차원의 비교대상을 중심으로 경험되기 보다는 타인의 성실한 노력을 통한 성취 또는 성공과 같은 내면적 차원의 비교를 통해 개인의 심리적 안녕과 발전을 위한 긍정적인 방향으로 기여할 수 있도록 만드는 특정 조건들에 대한 체계적 연구와 이를 바탕으로 한 적절한 교육 및 개입 그리고 전반적 소셜미디어 이용환경 조성이 요구된다.

본 연구에서는 또한, 소셜미디어 이용자의 상향비교 경험 및 그에 따른 후속적인 결과를 체계적으로 이해하는 데 있어서 그 중요성에도 불구하고, 관련 선행연구에서 충분히 논의 및 검토되지 않았던 상향비교 경험의 선행요인들을 인구통계학적(성별, 연령, 가구소득) 및 이용행태적(이용시간량, 이용기간, 팔로잉 친구 수) 요인들로 구분하여 탐색해 보았다. 분석결과, 인스타그램을 이용하는 대학생의 성별은 타인과의 '행복한 일상'을 제외한 상향비교 경험의 모든 차원들에서 통계적으로 유의미한 요인으로서, 여성이 남성에 비해 상향비교 경험 수준이 높은 것으로 확인되었다. 이는 여성이 남성에 비해 타인과의 사회비교 목적으로 소셜미디어를 이용하는 경향이

높다는 기존 연구결과(Haferkamp et al., 2012)에 대체로 부합한다. 그러나 '행복한 일상' 차원에서의 상향비교 경험은 이용자의 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 앞서 논의한 바와 같이 본 연구에 참여한 대학생들이 인스타그램을 통해 다른 사람의 행복한 일상을 보면서 상대적으로 그렇지 못한 자신의 처지와 비교하는 경험 수준이 다른 차원들에 비해 상대적으로 높지 않기 때문인 것으로 추정할 수 있다. 후속 연구를 통해 이러한 연구결과의 일관성을 검토할 필요성이 있으나, 만약 상향비교의 다른 하부차원들과 달리 '행복한 일상' 차원에서는 남녀 간의 성별 차이가 지속적으로 발견되지 않는다면 그 원인에 대한 보다 심도 있는 논의 및 실증적 검토 작업이 수행되어야 할 것이다.

인스타그램 이용자의 연령 변인의 경우, 본 연구의 표본인 대학생들의 집단 내 표준편차가 비교적 작음에도 불구하고($M = 20.70$, $SD = 2.01$), '인기' 차원을 제외한 상향비교 경험의 모든 차원들에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 요인인 것으로 확인되었다. 즉 대학생의 연령이 높을수록 인스타그램을 통한 상향비교 경험 수준이 높은 경향이 있다는 것이다. 그런데 이러한 결과를 모든 연령대를 포함한 인스타그램 이용자 전체로 일반화하는 것은 적절하지 못한 것으로 판단된다. 앞서 <연구문제 2>를 제시하는 과정에서 논의한 바와 같이, 본 연구에서 확인된 연령에 따른 상향비교 경험 수준의 차이는 연령이 많아짐에 따라 대학 고학년으로서 취입 및 사회 진출을 위한 다양한 정보를 탐색하기 위한 목적으로 일종의 모범사례에 해당하는 타인과의 상향비교를 통해 스스로를 평가하는 경향이 높은 대학생 집단 특유의 사회환경적 특성에 기인할 가능성이 높기 때문이다. 따라서 다양한 연령대를 포함한 소셜미디어 또는 인스타그램 이용자 전반의 상향비교 경험에 영향을 미치는 선행요인으로서의 연령의 역할 역시 후속연구를 통해 재검토할 필요성이 제기된다.

대학생 이용자의 경제적 능력을 반영하는 가구소득은 인스타그램에서의 상향비교 경험의 하부차원들 중 특히 경제적 능력과 관련된 '물질적 소유' 및 '특별 이벤트'를 통해 드러나는 타인의 화려한 라이프스타일 차원에서 차별적 영향력을 미칠 것으로 추론했으나, 본 연구의 분석결과는 이러한 추론을 실증하지 못했다. 선행요인으로서 대학생 이용자의 가구소득은 인스타그램을 통한 상향비교 경험의 하부차원들 중 유일하게 '인기' 차원에서 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 대학생 이용자의 가구소득이 높을수록 인스타그램을 통해 다른 사람이 많은 주변사람들로부터 인기를 받고 있는 것을 보면 그렇지 못한 자신의 처지와 비교하는 경향이 높아진다는 것이다. 이러한 가구소득과 '인기' 차원의 상향비교 경험 간의 관계는 현재로서는 논리적 추론이나 합리적 해석이 쉽지 않은 관계로 이 역시 후속연구를 위한 제언으로 제시한다. 그러나 전반적인 연구결과는 가구소득으로 추정된 대학생의 2차적 또는 간접적인 경제적 능력은

인스타그램을 포함한 소셜미디어 상의 상향비교 경험 전반을 설명하는 선행요인으로 보기 어렵다는 것을 시사하고 있다.

본 연구에서는 인스타그램 (주간)이용시간량과 팔로잉을 하는 다른 이용자들의 수가 대학생들의 상향비교 경험에 유의미한 영향을 미치는 이용행태 요인들인 것으로 확인되었다. 이용시간량과 팔로잉을 하는 다른 이용자들의 수는 상향비교 경험의 하부차원들에서 차별적 영향을 미치는 것으로 분석되었는데, 이용시간량이 많을수록 '특별 이벤트', '물질적 소유', '행복한 일상' 차원의 상향비교 경험 수준이 높아지는 한편, 상향비교의 대상이 될 수 있는, 즉 본인이 팔로잉을 하고 있는 이용자의 수가 많을수록 '물질적 소유', '외모/신체', '성취/성공', '인기' 차원에서 상향비교 경험을 많이 하는 경향이 발견되었다. 이러한 결과들은, 소셜미디어를 통한 타인과의 상향비교가 심리적 안녕 뿐만 아니라 신체적 및 사회적으로 다양한 영역에서 부정적인 효과를 초래할 가능성이 많다는 점을 고려해 볼 때, 대학생들의 인스타그램 이용시간량 그리고 인스타그램을 통해 형성하는 관계의 질과 규모에 대한 적절한 개입 및 가이드라인 제시의 필요성을 시사하고 있다. 특히 인스타그램에서 팔로잉을 하는 다른 이용자의 수가 많을수록 실제 현실에서는 잘 알지 못하는 타인들과 비현실적인 상향비교를 경험할 가능성이 커질 수 있으며 따라서 상향비교의 부정적 효과가 나타날 개연성이 더욱 커질 우려가 있다. 그리고 예측과 달리, 인스타그램 이용경력을 반영하는 이용기간은 이용자들의 상향비교 경험에 영향을 주지 않는 것으로 나타났는데, 이러한 연구결과는 다시 이용경력을 통해 반영될 수 있는 이용자의 인스타그램에 대한 선호도 및 이용행위의 숙련 정도 등은 상향비교 경험 수준에 영향을 미치지 않는 요인들임을 시사하는 것으로 해석될 수 있다. 그러나 이러한 해석의 타당성 검증 역시 관련 후속연구를 위한 제언으로 남겨두는 바이다. 그리고 무엇보다 후속연구는 상향비교에 영향을 미칠 수 있는 이용행태 관련 선행요인으로서 이용 동기, 수동적/능동적 이용행태, 지인 또는 낯선 이용자들과의 상호작용 정도, 소셜미디어 선호도 및 이용의 숙련 정도 등을 포함하는 보다 정교한 연구설계와 분석을 통해 단순한 외형적 이용행태 요인들(이용시간량, 이용기간, 팔로잉(친구) 수)을 탐색한 본 연구의 제한점을 보완할 것을 제안한다.

연구결과의 이론적 및 실용적 함의 차원에서 본 연구가 대부분의 선행연구들과 비교하여 차별적 특성을 갖는 지점은 바로 인스타그램 이용자들의 상향비교 경험을 단일 차원의 개념 및 변인으로 간주하여 분석에 투입하는 대신, 상향비교 경험을 비교대상에 따라 8개의 하부차원으로 구분하여 분석한 점이다. 이에 비록 탐색적 수준이긴 하지만 인스타그램을 이용하는 우리나라 대학생들은 주로 어떤 차원에서 타인과의 상향비교 경험을 하고 있는지를 구체적으로 파악할 수 있었으며, 또한 이들 상향비교 경험의 다양한 차원들에 영향을 미치는 인구통계학적 및 이용행태

적 선행요인들이 무엇인지도 탐색해 볼 수 있었다. 그리고 무엇보다 의미 있는 점은 본 연구를 통해 인스타그램을 이용하는 대학생들의 자존감, 삶의 만족도, 삶의 만족 기대, 우울감을 포함하는 심리적 안녕 요인들 각각에 차별적 영향을 미치는 상향비교 경험의 하부차원들이 무엇인지 보다 구체적으로 파악할 수 있었다는 것이다. 지금까지 수행된 대부분의 관련 선행연구들이 단순히 소셜미디어를 통한 타인과의 상향비교 경험이 이용자의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고해 온 것과 달리, 본 연구는 상향비교의 다양한 차원들 중 일부, 즉 '성실/노력', '성취/성공', '행복한 일상' 차원들에서의 상향비교 경험만이 심리적 안녕 요인들에 통계적으로 유의미한 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다.

구체적으로 살펴보면, 인스타그램에서 타인이 열심히 살아가는 모습(성실/노력)을 보고 상대적으로 그렇지 못한 자신과 비교하는 경험은 이용자의 자존감과 삶의 만족 기대에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이와는 대조적으로 타인이 무언가를 성취하는(성취/성공) 모습을 자신과 비교하게 되는 경험은 이용자의 삶의 만족 기대를 끌어올리는 긍정적 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과들은 상향비교 경험은 대체적으로 이용자의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 파악해 온 선행연구의 결과와 다소 상이한 것으로서, 이용자들이 인스타그램을 포함한 소셜미디어에서 주로 어떤 비교대상(하부차원)을 통한 상향비교를 경험하는가에 따라 심리적 안녕에 미치는 결과가 긍정적 또는 부정적인 방향으로 달라질 수 있음을 의미한다. 앞서 논의한 바와 같이, 상향비교 경험은 악의적 또는 호의적 시기를 유발할 수 있다(Lange & Crusius, 2015). 그리고 이러한 두 가지 유형의 시기는 타인의 성취 또는 성공이 어떻게 제시되는가에 따라 조절된다. 성취 또는 성공을 자신의 재능에 기인하는 자만적 자랑(hubristic pride)은 악의적 시기를 유발하는 반면, 성취 또는 성공을 자신의 성실 또는 노력에 기인하는 진정한 자부(authentic pride)는 호의적 시기를 강화한다(Lange & Crusius, 2015). 따라서 본 연구에서와 같이 타인이 무언인가를 성취하는 모습을 기준으로 한 자신과의 상향비교 경험의 경우, 그러한 타인의 성취가 성실한 노력에 기인한 진정한 자부로 인식된다면 적어도 이용자의 삶의 만족 기대 수준이 높아지게 되는 긍정적 효과가 발생할 가능성이 있다. 그러나 성취 또는 성공이라는 결과 이전의 과정이라고 할 수 있는 타인의 열심히 살아가는 모습(성실/노력) 그 자체는 대학생 이용자들로 하여금 부정적 자기평가를 통해 자존감과 미래의 삶의 만족 기대에 부정적 영향을 미칠 수 있는 것으로 해석된다.

그리고 본 연구에서는 인스타그램을 통한 상향비교 경험의 여러 하부차원들 가운데 다른 사람의 '행복한 일상'을 보면서 상대적으로 그렇지 못한 자신의 처지와 비교하는 경험이 대학생 이용자들의 심리적 안녕에 부정적 영향을 미치는 가장 핵심적인 하부차원임을 발견하였다. 이리

한 연구결과 역시 기존 선행연구에서는 밝혀지지 않았던 내용으로서, 심리적 안녕 요인들로 포함 된 자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 그리고 자존감 모두에서 다른 하부차원들의 상향비교 경험에 비해 그 부정적 영향력이 큰 것으로 나타났다. 특히 인스타그램을 이용하는 대학생들의 삶의 만족 기대와 우울감에는 '행복한 일상' 차원의 상향비교 경험만이 유일하게 영향을 미치는 하부차원인 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 적어도 대학생 이용자들의 경우, 다른 인스타그램 이용자들의 화려하고 멋진 라이프스타일이나 좋은 물건 또는 외모/신체 등 겉으로 드러나는 외형적이고 물질적인 차원에서의 상향비교 경험 보다는 다른 이용자들의 평범한 일상생활 속에서의 즐겁고 행복한 모습을 부정적 자기평가의 기준으로 활용하는 경향이 있음을 의미한다. 달리 표현하면, 일반의 통념과 달리 대학생들은 겉으로 드러나는 화려하고 특별한 이벤트, 값비싼 좋은 물건, 매력적인 외모와 신체조건, 폭 넓은 대인관계와 인기, 무언가에 대한 성취 또는 성공보다는 일상생활에서의 소소한 즐거움과 행복에 더 큰 기대 가치를 두고 있을 수 있다는 것이다. 이에 인스타그램을 통한 자신과 타인의 평범한 일상의 비교가 그 어떤 다른 하부차원들에서의 비교에 비해 상대적으로 큰 영향을 미칠 수 있는 것이다. 아쉬운 점은 타인의 '성취/성공'과 유사하게 인스타그램에서 보는 타인의 행복한 일상이 감정 전이(emotional contagion) 또는 동기 강화를 통한 긍정적 자극이 될 수 있음에도 불구하고(de Vries et al., 2018), 대학생들의 심리적 안녕에 부정적 영향을 미치고 있다는 것이다. 이에 인스타그램에서 가장 흔히 접하게 되는 타인의 일상적 모습이 어떤 심리적 메커니즘을 통해 인식되고 그것이 심리적 안녕에 영향을 미치는가에 대한 보다 체계적이고 정교한 연구의 필요성이 제기된다.

본 연구를 통해 우리나라 청소년 및 젊은 세대들이 가장 많이 이용하고 있는 인스타그램에서 대학생 이용자들은 어떤 차원의 상향비교 경험을 주로 하고 있는지, 그러한 상향비교 경험에 영향을 미치는 선행요인들은 무엇인지, 그리고 상향비교 경험의 여러 하부차원들이 대학생들의 자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감과 같은 심리적 안녕 요인들에 어떤 영향을 미치는지를 좀 더 구체적으로 파악할 수 있었다. 그러나 기존 선행연구의 제한점을 출발점으로 삼은 본 연구의 특성상 전반적으로 다분히 탐색적 성격을 띠게 되는 한계가 있었다. 특히 방법론적 차원에서 상향비교의 하부차원을 측정하기 위해 본 연구에서 활용한 방법의 타당성 및 신뢰성에 대한 문제제기를 피하기는 어렵다. 본 연구에서 활용한 척도는 기존의 사회비교 불일치(social comparison discrepancy: Solberg et al., 2002) 척도를 우리나라의 소셜미디어 이용 상황에 맞도록 양혜승과 동료 연구자들(2014)이 수정한 것으로서, 선행연구에서는 이들 8개 항목들을 단일 차원의 변인으로 파악 및 분석에 활용하였다. 그러나 본 연구에서는 척도를 구성하는 항목들의 내용적 측면에서 상향비교의 구체적 준거 또는 비교대상들이(특별 이벤트, 물질적 소유,

외모/신체, 성실/노력, 성취/성공, 대인관계, 인기, 행복한 일상) 일정 정도 상호배타적으로 구분 가능하다는 점을 고려하여 개별 항목을 상향비교의 독립적 하부차원으로 간주하여 분석하였다. 또한 이러한 측정도구와 관련한 방법론상의 제한점을 정당화하기는 어려우나, 심리적 안녕과 관련한 주요 변인(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 각각에 대한 일련의 회귀분석 과정에서 이들 8개 항목들 간의 다중공선성이 우려할만한 수준에 이르지 않았음을 확인하였다. 그럼에도 불구하고, 향후 후속연구에서는 상향비교의 구체적 차원들(또는 비교대상)을 일관되고 타당하게 측정하기 위한 보다 정교한 측정도구의 개발 및 적용이 요구된다.

또한 데이터 수집을 위해 전국 7개 광역시도에 소재한 8개 대학교에 재학 중인 631명의 대학생들을 조사대상으로 포함했지만, 이 역시 비확률 표본으로서 표본의 대표성에는 한계가 있을 수밖에 없다. 그리고 횡단적(cross-sectional) 서베이 연구의 특성상 본 연구에서 전제하고 분석에 투입한 변인들 간의 인과관계, 특히 원인으로 추정된 상향비교 경험과 결과로 추정한 심리적 안녕 변인들 간의 인과관계는 관련 결과를 해석하고 이해하는 과정에서 주의를 필요로 한다.

논의를 마무리하며, 본 연구를 통해 제시할 수 있는 결론은 우리나라 대학생들의 경우, 기존의 학술적 연구결과와 경험에 근거한 높은 수준의 사회적 우려와 달리, 인스타그램을 통한 타인과의 상향비교가 오히려 바람직한 방향으로의 긍정적 결과를 유도할 수 있는 차원들에서 주로 이루어지고 있다는 것이다. 상향비교가 항상 부정적 결과를 초래하기 보다는 특정 조건에 따라 긍정적 결과로 이어질 개연성이 충분한 것이다. 이에 소셜미디어가 심리적 안녕에 미치는 부정적 효과에 취약한 청소년 및 대학생 이용자들의 인스타그램을 포함한 소셜미디어의 건강하고 바람직한 이용을 위한 가이드라인 마련을 위한 보다 체계적이고 정교한 학술적 연구와 정책적 노력이 필요한 시점이다. 이 과정에서 본 연구를 통해 제시한 논의 및 연구결과가 의미 있는 기초자료로서 일조하기를 기대한다.

References

- Appel, H., Gerlack, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- Buunk, B. P., & Brenninkmeijer, V. B. (2000). Social comparison processing among depressed individuals: Evidence for the evolutionary perspective on involuntary subordinate strategies. In L. Sloman & P. Gilbert (Eds.), *Subordination, mood, disorders and evolution* (pp. 147-164). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Byun, E. K., Yoon, S. J., & Kim, K.-H. (2014). The factors influencing on employment stress of university students. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 23(3), 146-153.
- Cha, K. J., & Lee, E. M. (2015). An empirical study of discontinuous use intention on SNS: From a perspective of society comparison theory. *The Journal of Society for e-Business Studies*, 20(3), 59-77.
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656-1664.
- Chen, W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-X., Zhou, Z.-K., & Xie, X.-C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507-514.
- Choi, J. (2022). Do Facebook and Instagram differ in their influences on life satisfaction? A study of college men and women in South Korea. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(1), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2022-1-2>
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *The Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigner, A. W., & Hamelink, K. (2018) Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*, 21(2), 222-245.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dixon, S. (2022, June 21). Global social networks ranked by number of users 2022. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- DMC Media (2022, May 27). *2022 Social media and advertising market analysis report*. DMC REPORT. https://www.dmcreport.co.kr/report/trendBrief/freeView?reportcode=DMCTBF20220028&drtopdeth=RPT_TYPE_1&keyword_type=REPORT_KEYWORD_16

- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, Article 100121.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fatt, S. J., Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media and Society*, 21(6), 1311-1325.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "Harder, better, faster, stronger": Negative comparison on Facebook and adolescents' life satisfaction are reciprocally related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), 158-164.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Goethals, G. R. (1986). Social comparison theory: Psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 261-278.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Doubleday.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A.-M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314.
- Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking site. *Computers in Human Behavior*, 41, 33-39.
- 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.

- Kemp, S. (2022, April 21). Digital 2022: April global statshot report. *DataReportal*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>
- Kim, J.-H. (2007). The relationship between life satisfaction/life satisfaction expectancy and stress/well-being: An application of motivational states theory. *The Korean Journal of Health Psychology, 12*(2), 325-345.
- Kim, T.-J., & Min, K.-H. (2020). A study on relation between socially prescribed perfectionism and job-seeking anxiety of university students: The mediation effect intolerance of uncertainty and social comparison orientation. *The Journal of Employment and Career, 10*(1), 31-53.
- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems, 26*(4), 261-284.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI2013)*, Universität Leipzig, Germany. <https://aisel.aisnet.org/wi2013/92>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE, 8*(8), Article e69841.
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(2), 284-294.
- 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.
- Marlene, G., & Sahrani, R. (2021). Moderator role of social support in relationship between social comparison and life satisfaction of Instagram users. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 958-963.
- Moon, J., & Han, S.-Y. (2019). The effects of Instagram viewing activity, body comparison, and body satisfaction on self-esteem of female undergraduate students. *The Korean Journal of Developmental Psychology, 32*(3), 61-78.
- Nayenggita, S. K., & Adishesa, M. S. (2021). Social comparison as mediator: Does Instagram intensity predict self-esteem? *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 10*(1), 104-117.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender

- and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Park, J., Kim, B., & Park, S. (2021). Understanding the behavioral consequences of upward social comparison on social networking sites: The mediating role of emotions. *Sustainability*, 13, Article 5781.
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, G. (2021). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and Individual Differences*, 171, Article 110486.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking up and feeling down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42(73), Article 101240.
- Seo, M. (2017). Influences of SNS use on life satisfaction via upward social comparison, relative deprivation and underestimation of economic status. *Korean Journal of Communication & Information*, 83(3), 72-95.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.
- Solberg, E. C., Diener, E., Wirtz, D., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Wanting, having, and satisfaction: Examining the role of desire discrepancies in satisfaction with income. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 725-734.

- Son, Y. J., & Heo, M. (2020). A study on social media usage, helplessness, and loneliness experienced by college students since the COVID-19 pandemic. *Journal of Digital Contents Society*, 21(11), 1957-1971.
- Song, I. (2016). The effect of Facebook use on life satisfaction: Analyses of social upward and downward comparisons with surrounding people and Facebook friends. *Journal of Cybercommunication Academic Society*, 33(4), 209-254.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking sites usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 771.
- Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2021, Sept. 14). Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show: Its own in-depth research shows a significant teen mental-health issue that Facebook plays down in public. *The Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>
- Yang, C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in Human Behavior*, 84, 49-57.
- Yang, H., & Song, I. (2010). The effects of upward and downward comparisons with others' standard of living on life satisfaction: Exploring the comparative impact of television characters versus surrounding people. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 54(1), 252-274.
- Yang, H.-S., Kim, J.-H., & Seo, M.-H. (2014). Does Facebook make us happy? Examining the relationship

among college students' Facebook use, upward social comparison and life satisfaction. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 58(6), 215-244.

Yang, I.-S., & Whang, S. A. (2018). Effects of university students' social comparison orientation on their SNS addiction through self-esteem. *The Journal of the Korean Academy of Community Health Nursing*, 29(3), 371-381.

Yun, B., & Lee, O. H. (2017). Socio-cultural implications of women's using image based SNS: Focusing on Instagram. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*, 31(5), 78-119.

최초 투고일 2022년 12월 07일
게재 확정일 2023년 03월 27일
논문 수정일 2023년 03월 28일

부록

- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. <한국심리학회지: 건강>, 12권 2호, 325-345.
- 김태정·민경화 (2020). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. <취업진로연구>, 10권 1호, 31-53.
- 문지윤·한세영 (2019). 여대생의 인스타그램 뷰잉(veiwng)활동이 신체비교 및 신체만족도를 통해 자이존증감에 미치는 영향. <한국심리학회지: 발달>, 32권 3호, 61-78.
- 변은경·윤숙자·김경희 (2014). 대학생의 취업 스트레스에 영향을 미치는 관련 요인. <한국직업건강간호학회지>, 23권 3호, 146-153.
- 서미혜 (2017). SNS 이용이 상대적 박탈감과 객관적 주관적 경제 지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향. <한국언론정보학보>, 83호, 72-95.
- 손영준·허만섭 (2020). 코로나 19 확산 후 소셜미디어 이용과 무력감·외로움 체감에 관한 연구. <한국디지털콘텐츠학회논문지>, 21권 11호, 1957-1971.
- 송인덕 (2016). 페이스북 이용이 삶의 만족도에 미치는 영향: 주변 인물과 페이스북 친구와의 사회적 상향향 비교 효과 분석. <사이버커뮤니케이션학보>, 33권 4호, 209-254.
- 양인숙·황선아 (2018). 대학생의 사회비교경향성이 자이존증감을 매개로 SNS 중독에 미치는 영향. <지역사회간호학회지>, 29권 3호, 371-381.
- 양혜승·김진희·서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가? 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. <한국언론학보>, 58권 6호, 215-244.
- 양혜승·송인덕 (2010). 타인의 생활수준과의 상향·하향비교가 삶에 대한 만족도에 미치는 영향: 텔레비전 등장인물과 주변인물의 영향력 비교. <한국언론학보>, 54권 1호, 252-274.
- 윤보라·이오현 (2017). 여성의 이미지 기반 SNS 이용의 사회문화적 함의: 인스타그램 이용에 대한 비판적 연구. <한국방송학보>, 31권 5호, 78-119.
- 진경규·최상진·양병찬 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. <한국심리학회지: 건강>, 6권 1호, 59-76.
- 차경진·이은목 (2015). 사회비교이론 관점에서 살펴본 SNS 이용중단 의도. <한국전자거래학회지>, 20권 3호, 59-77.
- DMC미디어 (2022, 5, 27). 2022 소셜 미디어 시장 및 광고 시장 분석 보고서. <DMC REPORT>. Retrieved from <https://www.dmcreport.co.kr/report/trendBrief/freeView?report>

code=DMCTBF20220028&drtopdeth=RPT_TYPE_1&keyword_type=REPORT_KEY
WORD_16

인스타그램을 이용하는 대학생들의 심리적 안녕에 영향을 미치는 상향비교의 하부차원 탐색

송인덕

(중부대학교 미디어커뮤니케이션학과 교수)

오늘날 일상의 커뮤니케이션 환경에서 소셜미디어의 두드러진 역할과 소셜미디어를 통한 자기표현의 편향성을 고려해 볼 때, 소셜미디어가 이용자들의 상향비교 경험에 미치는 영향 및 이용자들의 심리적 안녕과 관련한 후속적인 결과들을 파악하고 이해하는 것은 매우 중요하다. 이에 본 연구는 소셜미디어의 부정적 효과에 상대적으로 취약한 대학생들을 대상으로 그들이 최근 가장 많이 이용 중인 인스타그램에서의 타인과의 상향비교(upward comparison) 경험과 심리적 안녕(자존감, 삶의 만족, 삶의 만족 기대, 우울감) 간의 관계를 분석하였다. 대부분의 관련 선행연구들이 소셜미디어를 통한 상향비교를 단일 차원의 요인으로 간주하여 분석함으로써 이용자의 심리적 안녕에 영향을 미치는 상향비교의 구체적 차원이나 비교대상을 세밀하게 파악하지 못했던 반면, 본 연구에서는 상향비교 경험을 비교대상에 따라 8개의 하부차원으로 구분하여 분석함으로써 선행연구의 제한점을 보완하고자 하였다. 전국의 총 631명의 설문자료를 분석한 결과, 대학생들은 인스타그램에서 다른 사람이 소유한 좋은 물건 그리고 외모나 신체조건 등의 외형적/물질적 차원보다는 다른 사람이 열심히 살아가는 모습과 무언가를 성취하는 모습의 내면적 차원에서 상향비교를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 인스타그램을 이용하는 대학생들의 타인과의 상향비교가 외모 또는 신체조건 그리고 여행, 레저, 취미, 맛집 탐방 등의 특별한 이벤트를 포함하는 화려한 라이프스타일 등의 차원에서도 그 경험 수준이 비교적 높다는 사실은 여전히 우려되는 지점이다. 대학생 이용자의 성별과 연령 그리고 이용시간량과 팔로잉을 하는 이용자의 수가 상향비교 경험에 영향을 미치는 주요 선행요인인 것으로 확인되었다. 이러한 결과들은, 소셜미디어를 통한 타인과의 상향비교가 심리적 안녕 뿐만 아니라 신체적 및 사회적으로 다양한 영역에서 부정적인 효과를 초래할 가능성이 많다는 점을 고려해 볼 때, 대학생들의 인스타그램 이용시간량 그리고 인스타그램을 통해 형성하는 관계의 질과 규모에 대한 적절한 개입 및 가이드라인 제시의 필요성을 시사하고 있다. 소셜미디어를 통한 타인과의 상향비교 경험이 이용자의 심리적 안녕에 부정적 영향을 미치는 경향을 보고해 온 대부분의 선행연구들과 달리, 상향비교의 다양한 차원들 중 일부, 즉 다른 사람의 열심히 살아가는 모습, 무언가를 성취하는 모습, 그리고 행복한 일상을 보면서 경험하는 상향비교가 심리적 안녕에 부정적 영향을 미치며, 오히려 다른 사람이 무언가를 성취하는 모습은 미래의 삶의 만족 기대를 높이는 긍정적 효과가 있음을 발견하였다. 이러한 결과들은 상향비교 경험은 대체적으로 이용자의 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미치는 것으로 파악해 온 선행연구의 결과와 다소 상이한 것으로서, 이용자들이 인스타그램을 포함한 소셜미디어에서 주로 어떤 비교대상(하부차원)을 통한 상향비교를 경험하는가에 따라 심리적 안녕에 미치는 결과가 긍정적 또는 부정적인 방향으로 달라질 수 있음을 의미한다. 이러한 연구결과를 바탕으로 청소년 및 청년층의 인스타그램을 포함한 소셜미디어의 건강한 이용을 위한 가이드라인 마련과 온라인 환경 조성을 위해 필요한 후속연구의

방향을 논의하였다.

핵심어 : 인스타그램, 상향 비교, 자존감, 삶의 만족, 우울감