

소외에 대한 두려움(FoMO)과 우울의 관계에서 SNS 상향비교와 반추의 순차적 이중매개효과: Instagram 사용자를 중심으로

우 수 연

단국대학교
심리학과
석사 졸업

배 성 만[†]

단국대학교
심리학과
부교수

본 연구는 Instagram을 사용하는 초기성인기를 대상으로 소외에 대한 두려움(FoMO)과 우울의 관계에서 SNS(social networking sites) 상향비교와 반추의 순차적 이중매개효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 만 19세 이상 35세 미만의 성인 440명을 대상으로 한국형 소외에 대한 두려움 척도, SNS에서의 상향비교 경험 척도, 한국판 반추적 반응 척도, 통합적 한국판 역학연구 센터 우울 척도를 사용하여 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 결과는 첫째, FoMO가 우울에 직접 유의한 영향을 미치지 않았고, 간접적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다. 둘째, FoMO와 우울의 관계에서 반추의 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 FoMO와 우울의 관계에서 SNS 상향비교와 반추의 순차적 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 높은 FoMO를 경험하는 사람은 SNS 내에서 상향비교를 자주하며, SNS 상향비교를 자주 함에 따라 더 많은 반추를 통해 우울로 발전할 수 있음을 확인하였다. 본 연구는 초기성인기가 경험하는 FoMO가 Instagram에서의 SNS 상향비교 경험과 반추를 순차적으로 매개하여 우울에 미치는 구체적인 기제를 검증했다는 점에 의의가 있다.

주요어 : 우울, 소외에 대한 두려움(FoMO), SNS 상향비교, 반추

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 단국대학교 천안캠퍼스 심리학과 부교수 / (31116) 충청남도 천안시 동남구 단대로 119 / Tel: +82 550 8142 / E-mail: spirit73@hanmail.net, spirit73@dankook.ac.kr



Copyright ©2026, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

서론

우울(depression)이란, 우울한 기분, 외로움, 슬픔 등의 기분을 경험하며 흥미와 즐거움을 상실하고 활동 수준의 저하, 주의 집중 곤란 등 다양한 인지적, 정신적, 신체적 증상을 포함하는 정서적 상태를 말한다(Beck, 1967; Hamilton, 1986). 우울이 지속되면 개인이 일상생활을 영위하는데 다양한 문제를 야기하여 삶의 질이 저하되기 쉽다(박해준, 설현수, 2020; Hsieh et al., 2019). 건강보험심사평가원에 따르면 국내 우울증 환자 수가 2017년에 69만 1,164명, 2021년에 93만 3,481명으로 지난 5년 동안 35.1%가 증가하였으며, 특히 20대와 30대의 우울 위험군 비율은 24.3%, 22.6%로 50대와 60대와 비교하여 1.5배 높았다(보건복지부, 2021).

초기성인기는 청소년기와 다르게 일과 사랑 그리고 가치관의 다양한 가능성을 탐구하는 시기로, 사회적·환경적으로 다양한 변화를 경험하면서 스트레스 또한 매우 높은 시기이다(양지선, 홍혜영, 2022). Erikson(1968)과 Havighurst(1972)는 이러한 초기성인기를 만 18세-35세로 구분하였고, Erikson(1963)은 초기성인기의 발달 과업으로 친밀감을 강조했다. 이는 초기성인기에 친밀한 대인관계를 형성하면 자신이 사랑받는다는 느낌과 동시에 자존감이 향상되는 반면, 친밀감을 형성하지 못하게 되면 고독과 우울감을 경험하고 스트레스에 대한 비효율적인 대처방식을 가질 수 있음을 의미한다(이건성, 2009; Descutner & Thelen, 1991). 특히 심리사회적 발달이론에 따르면 이전 발달 시기의 위기와 과제성취는 다음 발달 시기의 역할을 수행하는 데 중요한 영향을 미칠 수 있다(Erikson, 1959). 이는 초기성인기에 경

험하는 우울증은 이후 성인기 전반의 사회적 활동 능력을 저하시킬 뿐 아니라 노년기 우울에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 의미이다(이현주, 정은희, 2016). 따라서 초기성인기의 우울을 예방하는 것은 이후 성인기 및 노년기 우울을 예방하고, 우울에 대한 사회적 비용을 줄이는데 기여할 수 있다.

현재 국내의 2030은 경쟁력을 갖추고 안정적인 미래를 준비하기 위해 연애와 결혼, 출산, 인간관계 등을 포기하는 N포세대를 자처하는 상황이다(신용환, 이캐시연주, 2018). 그러나 인간은 사회의 일원으로 사회맥락을 떠나서는 고립되고 소외된 존재로 간주될 수밖에 없으며(Adler, 1999), 초기성인기에 사회로부터 스스로 고립을 선택하거나 거리를 두는 경우 이 시기의 발달 과업인 친밀감을 획득하는 데 어려움을 경험하게 된다(Erickson, 1950). Settersten(2007)은 초기성인기의 5가지 주요 사회적 역할 이행으로 최종 학교 졸업, 취업, 분가, 결혼, 출산을 주장했다. 그러나 현세대의 초기성인기는 사회구조의 변화로 인해 불가피하게 학업의 장기화, 불안정한 고용, 결혼이 늦어지는 독립시기의 지연 등의 변화가 뚜렷해지고 있고, 이로 인해 자기탐색과 불안정성이 공존하는 시기를 경험하고 있다. 이러한 사회구조 및 환경의 변화로 인해 하버드와 옥스퍼드 대학에서 소외에 대한 두려움(fear of missing out [FoMO])을 사회병리 현상으로 취급한 이후 최근 해외에서 FoMO와 우울과의 관련성을 검증하는 연구들이 증가하고 있다(Elhai et al., 2016; Gupta & Sharma, 2021; Oberst et al., 2017). 특히, 3,000명을 대상으로 FoMO와 연령대의 연관성을 조사한 연구에 따르면, 나이가 어린 성인일수록 FoMO 수준이 높은 것으로 밝혀져(Rozgonjuk et al., 2021) 초기성인

기의 FoMO와 정신건강과의 관련성에 대한 탐색이 더 필요해 보인다. 현재 국내에서는 주로 대학생을 중심으로 FoMO를 SNS(social networking sites) 중독, 스마트폰 과의존과 연관 지어 연구가 진행되고 있으나(남현지, 하은혜, 2022; 박지수, 서영성, 2018), 초기성인기가 경험하는 FoMO와 우울에 대한 연구는 부족한 실정이다.

FoMO(소외에 대한 두려움)는 ‘fear of missing out’의 약자로 자신이 불참한 상황에서 다른 사람들이 자신보다 더 보람 있는 경험을 하고 있을 것만 같아 느끼게 되는 두려움을 의미하며, 타인들의 상황과 행동을 지속적으로 확인하고 싶다는 욕구가 주요한 특징이다(Przybylski et al., 2013). 선행연구에 따르면, 높은 수준의 FoMO를 경험하는 사람들은 사회적인 상호작용에서 멀어지지 않기 위해 소셜 미디어를 사용하여(Fox & Moerland, 2015) 사회적 관계 욕구를 보상하려는 경향을 보인다(Ryan et al., 2006). FoMO가 높은 사람일수록 병리적인 인터넷 사용이 증가하며, 강박적으로 SNS를 확인하고 사용하는 데 시간을 보내는 경향이 있고 예민성, 불안, 우울 등과 같은 부정적인 결과와 관련이 높은 것으로 나타났다(Abel et al., 2016; Baker et al., 2016; Oberst et al., 2017). 그러나 FoMO가 언제나 우울을 예측하는 것은 아니다(Akbari et al., 2021). 그 예로 대학생을 대상으로 진행한 연구에서 불안, 스트레스, 반추, 지루한 기분을 통제한 이후 FoMO는 우울을 유의하게 예측하지 못하였다(Elhai et al., 2018). 게다가 FoMO 수준이 높은 개인이 상호작용을 촉진하기 위해 SNS를 사용하는 경우 웰빙이 증가하였다(Roberts & David, 2020). 따라서 FoMO 수준이 높은 개인이 가상세계에서 어떤 것을 경험함으로써 우울과 같은 부정적

인 정서를 경험하게 하는지에 대한 탐색이 필요하다.

자기결정이론(self-determination theory [SDT])에 따르면, 사회, 환경적 맥락에서 내적 동기의 증진에 중요한 욕구인 자율성, 유능감, 관계성을 충족해야 심리적 안녕을 경험할 수 있다(Ryan & Deci, 2022). 이때 FoMO는 개인의 심리적인 욕구 만족의 정도가 상황적 또는 만성적으로 결핍된 상태로(Przybylski et al., 2013), 특히 관계성과 강한 연관성을 보인다(Conlin et al., 2016). 이는, 사회적인 관계에서 배제당하는 것에 대한 두려움이 개인적인 욕구를 충족하는 것보다 집단의 경험에 참여하는 것에 더 많은 시간을 보낼 수 있도록 동기를 갖도록 한다는 것이다(Conlin et al., 2016). 따라서 FoMO 수준이 높은 개인은 타인 및 세상과의 연결감을 느끼기 위해 SNS를 자주 사용할 수 있으며(Fox & Moerland, 2015), 이때 SNS 내에서 타인과의 상향비교를 경험할 수 있다. 이는 SNS 플랫폼을 통해 긍정적으로 재생산된 이미지에 반복적으로 노출되면서 본인의 의지와 상관없이 자신과 미디어 속의 사람을 비교하는 강제 비교(Forced comparison)를 경험하게 된다(정소라, 현명호, 2017). 선행연구는 FoMO가 소셜 미디어에서 사회적 비교에 참여하는 경향과 밀접한 관련이 있다고 제안하였다(Reer et al., 2019). 성별과 소셜미디어 플랫폼 종류를 통제한 연구와 성별과 연령을 통제한 연구에서도 FoMO가 SNS 내에서의 상향비교를 정적으로 예측하였다(Li, 2022; Tandon et al., 2021).

상향비교(upward social comparison)란 자신의 능력이나 위치를 타인과 비교할 때, 자신보다 우월하거나 나은 처지인 사람과 비교하는 것을 의미하며(Festinger, 1954), SNS 상향비교란, SNS 내에서 경험하는 상향비교를 의미한다.

사회비교이론(social comparison theory [SCT])에 따르면, 사람들은 자신의 의견과 능력을 평가하고 싶은 욕구를 가지고 있으며, 평가 기준이 모호하거나 객관적 기준을 갖지 못할 때 타인과 비교하여 자신을 평가한다(Festinger, 1954; White et al., 2006). 상향비교는 좌절과 스트레스의 원인이 되며(Appel et al., 2015), 비교 경험 이후에 자신에 대한 평가가 부정적일 시에 자신감이 떨어지고 심리적 안녕감이 감소한다. Johnson과 Knobloch-Westerwick(2014)가 대학생에 대상으로 진행한 실험연구에서 상향비교는 인터넷 및 SNS 사용시간과 연령을 통제하고도 SNS 이용자의 기분 변화에 영향을 미치는 핵심 매커니즘으로 설명되었다. 이는 단순히 SNS를 이용함으로 인해서 부정정서를 경험하는 것이 아닌 SNS를 통한 상향비교가 부정정서에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 선행연구 결과, SNS 사용자들이 자신의 사회적 매력을 다른 사람들에 비해 낮게 인식할 때 경쟁에서 진 느낌(상실감, 패배감 등)을 경험하고, 이러한 감정의 반복적인 경험은 우울 등 부정적 감정에 영향을 미칠 수 있다(Tandoc et al., 2015). 특히, 사진 및 동영상상을 주로 게시하는 Instagram 플랫폼의 특성상 게시자는 자신을 더욱 긍정적이고 대단하게 포장하여 게시하는 경향이 있어, 타인이 긍정적인 내용으로 작성한 게시물을 보면 쉽게 상향비교가 발생할 수 있다(Walther, 2007). 이러한 SNS의 특성에 대해 김유정(2008)은 자신이 보여주고 싶은 장면만 게시하여 긍정적인 삶의 기록이 강조되는 SNS 플랫폼을 “나를 표현하는 무대”로, SNS에서 게시물을 올리는 사람을 “공연자”로 표현하였다. 특히 Instagram은 다양한 SNS 플랫폼 중에 초기성인기에 해당하는 20대와 30대가 가장 많이 사용하고 있어 가장 높

은 영향력을 가진 서비스라고 할 수 있다. Sheldon과 Bryant(2016)는 Instagram을 이용하는 주된 동기는 타인의 상태나 게시글을 살피기 위함이라고 주장했으며, 이용자가 팔로우한 친구, 동료 외에도 인플루언서, 연예인, 심지어 알고리즘을 통한 관심사가 비슷한 사람들의 일상까지도 쉽게 접하며 자연스럽게 강제 비교를 경험할 수 있다. SNS와 우울증 관계에 대한 Yoon 등(2019)의 연구에서 SNS 내의 상향비교와 우울 사이에 유의미한 관련이 있었으며, SNS 상향비교는 SNS 사용시간보다 우울과 더 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한, Feinstein 등(2013)은 SNS 맥락에서 자신을 타인과 비교하는 것이 반추 사고를 촉진하여 우울에 취약하게 할 수 있다고 설명했다.

반추 또한 우울을 강력하게 예측하는 변인으로 연구되어왔다. 반추(rumination)란 자신의 문제, 걱정, 고통, 우울한 기분에 대해 반복적으로 분석하려는 경향성으로(Nolen-Hoeksema, 1991), 우울과 같은 부정적인 감정을 예측하는 주요 변인이다(Conway et al., 2000). 비임상군을 대상으로 진행된 연구에서 반추, 회피, 우울은 모두 유의한 상관을 보였으며, 반추는 불안을 통제하고도 우울을 예측하는 강력한 위험 요인으로 확인되었다(Moulds et al., 2007). 특히, FoMO와 같은 사회적 단절에 대한 불안은 반추적 사고를 유발하는 경향이 있다(Mellings & Alden, 2000). 따라서 사회적으로 불안하고 외로운 개인은 SNS를 통해 타인과 연결되고자 하나, 반추와 같은 부적응적인 인지 패턴에 더 관여할 가능성이 높다(O'Day & Heimberg, 2021). 반응양식이론(response style theory)에 따르면, 반추의 정도는 스트레스 사건에 대한 개인의 반응에 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스 사건에 노출되었을 때 반추 수준이 높은

사람들은 그 사건에 대해 반복적으로 생각하는 경향을 가진다(Nolen-Hoeksema, 1991). 개인이 FoMO를 경험할 때 소외되었다는 생각을 반추하는 경향이 있으며(Richter, 2018), Hodgkinson(2016)의 연구에서도 FoMO를 통해 경험하는 남들보다 더 못생겼다는 느낌, 사회적으로 배제되었다는 느낌, 농친 경험에 대한 지나친 인식은 반추와 부정적인 감정으로 이어졌다.

상향비교가 빈번한 SNS 사용자는 정보적, 도구적, 정서적 지지를 받기보다 경쟁의식을 경험하고 스트레스를 받기 쉽다(Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1986). 따라서 SNS를 스트레스의 원인으로 인식하게 되고 반복적으로 사건을 반추하게 된다. 성인을 대상으로 진행한 선행 연구에서는 SNS 내에서의 사회적 비교가 반추를 예측하였다(Alano et al., 2016). 대학생을 대상으로 진행한 Feinstein 등(2013)의 연구에서 Facebook 내에서 경험한 사회적 비교는 일반상황에서 경험한 사회적 비교를 통제하고도 반추의 증가를 유의하게 예측하였으며, 3주 후 우울을 예측하였다. 즉, Feinstein 등(2013)은 SNS 상향비교와 우울의 사이에 반추가 핵심 매커니즘으로 작용함을 주장하였다.

종합하면, 기존 연구들은 초기성인기 우울증의 원인으로 완벽주의, 낮은 자존감과 같은 개인적 요인을 주로 강조하였다. 그러나 초기성인기의 발달적 특성과 빠르게 변화하는 사회, 환경적 요인은 덜 고려되었다는 한계가 있다(정슬기, 김지선, 2021). 최근 해외에서 사회, 환경적 요인인 FoMO를 사회병리 현상으로 주목한 이후 초기성인기의 우울을 설명하기 위하여 FoMO 연구가 활발히 이루어지고 있다. 그러나 국내의 경우 FoMO와 우울의 관계에 관한 연구가 초기 단계이며, 주로 대학

생에 국한되어 연구되었다. 따라서 본 연구에서는 FoMO를 독립변인으로 설정하고 FoMO가 SNS 상향비교와 반추를 순차적으로 매개하여 초기성인기의 우울에 미치는 구체적인 기제를 검증하고자 한다.

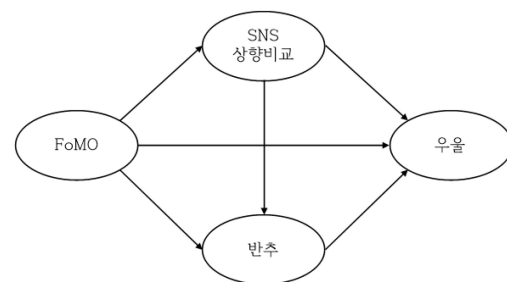


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

본 연구는 대한민국에 거주하고 있는 만 19세 이상 35세 미만의 초기성인을 대상으로 온라인 설문 조사를 시행하였다. 설문은 구글폼(Google Forms)을 활용하여 진행하였으며, 인터넷 카페, 블로그, 대학교 온라인 커뮤니티인 에브리타임 등에 연구 참여 안내문과 설문 링크를 게시하는 방식으로 연구 참여자를 모집하였다. 연구 참여자는 설문 시작 전에 연구의 목적과 방법, 윤리적인 고려사항에 대한 참여 안내문을 확인한 후 연구 참가에 자발적으로 동의하는 경우에만 설문에 참여 가능하며, 언제든지 원하지 않는다면 설문을 중단할 수 있음을 고지하였다. 설문을 완료한 모든 연구 참여자들에게는 아메리카노 기프트콘을 보상으로 지급하였다. 본 연구는 Instagram을

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 ($N = 440$)

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	223	50.7
	여	217	49.3
나이 ($M = 27.8$)	만 19세 - 만 24세	97	22.0
	만 25세 - 만 29세	185	42.1
	만 30세 - 만 35세	158	35.9
최종 학력	고등학교 졸업이하	45	10.2
	대학교 재학	85	21.6
	대학교 졸업	292	66.4
	대학원 재학 이상	8	1.8
주관적 경제적 수준	하	9	2.0
	중하	117	26.6
	중	235	53.4
	중상	73	16.6
	상	6	1.4
주관적 건강상태	매우 나쁨	4	0.9
	나쁨	52	11.8
	보통	165	37.5
	좋음	178	40.5
	매우 좋음	41	9.3

주로 사용하는 초기성인을 대상으로 진행하였기 때문에 주로 사용하는 SNS를 묻는 문항에 Instagram을 선택하지 않는 경우와 설문을 끝까지 완료하지 않은 경우를 제외하여 총 455명의 자료 중 440명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구 참여자 440명 중 남성은 223명(50.7%), 여성은 217명(49.3%)이며, 평균 연령은 27.8세($SD = 3.75$)로 나타났다. 연령 분포는 만 19세 - 24세가 97명(22.0%), 만 25세 - 29세가 185명(42.1%), 만 30 - 35세가 158명(35.9%)이었다. 보다 구체적인 연구 대상자들의 인구

통계학적 변인에 따른 특징은 표 1에 제시하였다. 본 연구의 자료 수집을 포함한 모든 연구절차는 단국대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받았다(승인번호: 2023-05-034).

측정도구

한국형 소외에 대한 두려움 척도(Korean Version of The Fear of Missing Out [K-FoMO])

본 연구에서는 초기성인기의 FoMO 수준을

측정하기 위해 Przybylski 등(2013)이 개발한 10개 문항의 척도를 주은선 등(2018)이 국내 문화에 적합하게 번안 및 타당화한 한국형 소외에 대한 두려움 척도 (K-FoMO)를 사용하였다. 본 척도는 ‘소속 욕구’, ‘외적 동기’, ‘상대적 박탈감’의 3가지 하위요인으로 구성되어 있으며 총 8문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 5점 Likert형 척도로 평정한다. 점수는 8점에서 40점으로 점수가 높을수록 FoMO 수준이 높음을 의미한다. 주은선 등(2018)의 연구에서 하위요인별 Cronbach’s α 는 소속 욕구 .72, 외적 동기 .69, 상대적 박탈감 .77였으며, 전체 척도 Cronbach’s α 는 .77였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 표 2와 같다.

표 2. FoMO 척도의 문항 구성 및 신뢰도 계수

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s α
소속 욕구	6, 7	2문항	.70
외적 동기	2, 3, 5, 8	4문항	.79
상대적 박탈감	1, 4	2문항	.77
전체	1 - 8	8문항	.82

SNS에서의 상향비교 경험 척도

본 연구에서는 초기성인기의 SNS 내 상향비교 수준을 측정하기 위해 May-Ly 등(2014)이 제작한 척도를 정소라(2016)가 Instagram에서의 상향비교 경험에 맞게 수정하였고, 이를 홍미경(2018)이 재수정한 SNS에서의 상향비교 경험 척도를 사용하고자 한다. 홍미경(2018)의 재수정을 통해 팔로우 및 맞팔로우 한 사람들의 게시물뿐만 아니라 게시된 모든 타인의 글을 통해 나타나는 상향비교 경험을 측정할 수

있다. 그러나 본 연구는 SNS 중 Instagram을 주로 사용하는 초기성인기를 대상으로 설문을 진행하였기에 타 SNS 내 경험과의 혼란을 방지하기 위해 홍미경(2018)이 재수정한 척도의 ‘SNS에 ...를’ 정소라(2016)의 척도처럼 ‘인스타그램에 ...’로 수정하여 설문을 진행하였다. 본 척도는 6문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert형 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 SNS 내 상향비교 경험이 높은 것을 의미한다. 정소라(2016)의 연구에서 SNS 상향비교 척도의 Cronbach’s α 는 .89로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .84로 나타났다.

한국판 반추적 반응 척도

(Korean-Ruminative Response Scale [K-RRS])

본 연구에서는 초기성인기의 반추 수준을 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema & Morrow(1990)가 사람들이 우울한 상태일 때 사람들이 갖는 반응을 측정하기 위해 개발한 71문항의 반응양식 척도(Response Style Questionnaire [RSQ])를 Treynor 등(2003)이 우울과 관련이 높은 22문항을 선별하여 척도를 제작하였고, 이를 김소정 등(2010)이 번안 및 타당화한 한국판 반추적 반응 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 22문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘거의 그렇다(4점)’로 4점 Likert형 척도로 평정한다. 점수는 22점에서 88점으로 점수가 높을수록 반추적 반응을 많이 한다고 볼 수 있다. 김소정 등(2010)의 연구에서 Cronbach’s α 는 .89로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .95로 나타났다.

통합적 한국판 역학연구 센터 우울 척도

(The Center for Epidemiological Studies-Depression

Scale [CES-D])

본 연구에서는 초기성인기의 우울 수준을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발한 척도를 전경구 등(2001)이 번안하고 타당화한 척도 통합적 한국판 역학연구 센터 우울 척도 CES-D)를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로, 4가지의 역채점 문항(4번, 8번, 12번, 16번)이 포함되어있다. 각 문항은 한 주 동안 느꼈던 우울 증상에 대해 ‘극히 드물게(0점)’에서 ‘거의 대부분(3점)’으로 4점 Likert형 척도로 평정한다. 점수의 범위는 0점에서 60점으로 총 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다.

본 연구에서는 확인적 요인분석을 통해 Regression Weights의 p 값이 0.05보다 큰 값을 나타낸 4번 문항을 삭제하였다. 배병렬(2021)은 Regression Weights의 p 값을 통해 잠재변수와 측정변수 간에 유의한 관계가 있는지 파악할 수 있으며, p 값이 0.05보다 큰 값이면 모델 적합도가 좋게 나와도 무조건 삭제해야 한다고 주장한다. 따라서 4번 문항을 제외한 총 19문항을 사용하여 분석에 실시하였다. 전경구 등(2001)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91로 나타났으며, 본 연구의 4번을 문항을 제외한 척도의 Cronbach's α 는 .93로 나타났다.

자료분석

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS Statistics Version 25.0을 통해 기술통계분석을 시행하여 인구통계학적 특성을 살펴보았다. 신뢰도 분석과 상관분석을 실시하였으며 다변량 정규성 가정이 충족되는지 검증하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다.

AMOS 28.0을 활용하여 연구모형을 검정하

기 전, 단일요인에 대한 문항 묶음(Item Parceling)을 통해 측정변수를 구성하였다. 문항 묶음을 사용할 때 개별문항을 사용하는 것에 비해 모형의 전체적인 측정오차를 감소시켜 줌으로써 지표의 신뢰도와 모형적합도를 향상한다(이지현, 김수영, 2016). SNS 상향비교, 반추, 우울이 단일요인으로 구성되었기 때문에 Little 등(2013)의 제안에 따라 요인 알고리즘(factorial algorithm) 방법을 통해 각 세 개의 측정 변인을 생성하였다. 이후 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 분석 방법에 따라 1단계에서는 측정모형을 검증하였고, 2단계에서는 연구모형의 적합도를 검증하기 위해 구조방정식 분석을 수행하였다. 먼저 측정모형의 적합도를 평가하기 위해 절대 적합 지수인 χ^2 (CMIN), RMSEA(root mean square error of approximation)와 증분적합지수인 CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis index)를 사용하였다. χ^2 값은 대표적인 적합지수이지만, 표본 크기에 민감하므로(홍세희, 2000), 모형의 간명성을 고려한 TLI, RMSEA와 표본 크기에 가장 적은 영향을 받는 CFI를 함께 살펴봄으로써 모형적합도 평가에 필요한 구체적인 정보를 얻을 수 있다(문수백, 2009). RMSEA는 일반적으로 0.05 이하면 우수한 수준으로, 0.08 이하면 양호한 수준으로, 0.10이면 보통 수준으로 평가한다(우종필, 2012). CFI, TLI의 값이 0.90 이상은 양호한 수준이며, 0.95 이상일 경우 우수 수준으로 평가할 수 있다(Hu & Bentler, 1999).

FoMO와 우울의 관계에서 SNS 상향비교와 반추의 매개효과 유의도를 검증하고자 팬텀 변수(phantom variable)를 생성한 후, 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. AMOS에서는 두 개 이상의 매개변인을 지닌 다중매개 모델을 검증할 때 총 간접효과 및 유의도를 확인

할 수 있지만, 개별 간접효과 및 유의도는 확인할 수 없다. 하지만 모형적합도에 영향을 미치지 않는 가상의 팬텀 변수를 이용한 부트스트래핑 기법을 사용하면 개별 간접효과 및 유의도를 확인할 수 있다(배병렬, 2011).

우울을 예측하는 인구통계학적 변인으로는 성별, 연령, 학력, 주관적 경제적 수준 등이 유의미한 것으로 나타나고 있다(전현규 외 2015; Kim, 2009; Newcomb-Anjo et al., 2017). 이에 본 연구에서는 초기성인기의 FoMo수준이 우울에 미치는 영향을 보다 명확하게 확인하기 위해 성별, 연령, 학력, 주관적 경제적 수준을 통제변인으로 두고 SNS 상향비교와 반추를 순차적으로 매개하여 우울에 미치는 상대적 영향력을 분석하고자 한다.

결 과

주요 변인 간의 상관분석

본 연구의 연구문제를 검증하기 위해 FoMO, SNS 상향비교, 반추, 우울을 측정하였다. 연구모형을 검증하기에 앞서 변인 간의 관련성을 파악하기 위해 기술통계분석과 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 상관분석 결과 유의한 상관을 보인 변인으로 FoMO는 SNS 상향비교($r = .75, p < .001$), 반추($r = .61, p < .001$) 및 우울($r = .38, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. SNS 상향비교는 반추($r = .57, p < .001$) 및 우울($r = .35, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 마지막으로 반추는 우울($r = .67, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

구조방정식 모델검증을 실시하기에 앞서 다

변량 정규성 가정의 충족 여부를 통해 측정변인이 정규분포를 이루고 있는지 확인하여야 한다(우종필, 2012). 본 연구에서는 이를 검증하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 2와 7을 초과하지 않는다면 정규성의 가정이 충족되고 있음을 시사한다(Kline, 2015). 본 연구에서는 모든 변인에 대한 왜도의 절댓값이 2를 초과하거나, 첨도의 절댓값이 7을 초과하지 않으므로 다변량 정규성 가정이 충족된 것으로 볼 수 있다(표 3 참조).

구조방정식 모형검증

측정모형 검증

본 연구에서는 측정모형의 검증에 앞서 지표의 대표성과 추정의 안정성, 모형의 적합도를 고려해 문항 묶음(Item parceling)을 통해 측정 변인을 구성하였다(이지현, 김수영, 2016). 측정모형을 검증하기 전 설정한 측정 변인들이 잠재변인을 정확히 측정하는지를 확인하고자 확인적 요인분석을 시행하였다. FoMO의 경우 문항 묶음 방법으로 구인에 대한 이론이나 내용적 근거에 기반하여 문항 묶음을 구성하는 내용기반 접근법(content-based approach)을 사용하였다(Little et al., 2013). 따라서 FoMO의 측정 변인은 ‘상대적 박탈감’, ‘외적 동기’, ‘소속 욕구’로 구성되었다. SNS 상향비교와 반추, 우울의 경우 단일요인으로 구성되어 있어 문항의 요인 부하 크기를 기준으로 문항을 묶는 요인 알고리즘(factorial algorithm)을 통해 문항 묶음을 구성하였다(Landis et al., 2000). Little 등 (2013)과 Matsunaga(2008)는 하나의 잠재변수당 세 개의 문항 묶음을 사용하는 것을 추천하였기에 SNS 상향비교와 반추, 우울은 총 세

표 3. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석($N = 440$)

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	3-3	4	4-1	4-2	4-3
1. FoMO																
1-1. 상대적 박탈감	.82 ^{***}	-														
1-2. 외적 동기	.95 ^{***}	.70 ^{***}	-													
1-3. 소속 욕구	.79 ^{***}	.46 ^{***}	.66 ^{***}	-												
2. SNS 상향비교	.78 ^{***}	.59 ^{***}	.70 ^{***}	.64 ^{***}	-											
2-1. SNS 상향비교 1	.68 ^{***}	.55 ^{***}	.66 ^{***}	.54 ^{***}	.89 ^{***}	-										
2-2. SNS 상향비교 2	.65 ^{***}	.49 ^{***}	.60 ^{***}	.60 ^{***}	.87 ^{***}	.65 ^{***}	-									
2-3. SNS 상향비교 3	.66 ^{***}	.53 ^{***}	.61 ^{***}	.55 ^{***}	.89 ^{***}	.71 ^{***}	.65 ^{***}	-								
3. 빈주	.61 ^{***}	.56 ^{***}	.59 ^{***}	.41 ^{***}	.57 ^{***}	.54 ^{***}	.47 ^{***}	.50 ^{***}	-							
3-1. 빈주 1	.58 ^{***}	.54 ^{***}	.56 ^{***}	.38 ^{***}	.53 ^{***}	.50 ^{***}	.45 ^{***}	.46 ^{***}	.95 ^{***}	-						
3-2. 빈주 2	.54 ^{***}	.52 ^{***}	.52 ^{***}	.34 ^{***}	.49 ^{***}	.47 ^{***}	.39 ^{***}	.44 ^{***}	.95 ^{***}	.86 ^{***}	-					
3-3. 빈주 3	.62 ^{***}	.55 ^{***}	.60 ^{***}	.44 ^{***}	.59 ^{***}	.56 ^{***}	.49 ^{***}	.51 ^{***}	.96 ^{***}	.85 ^{***}	.87 ^{***}	-				
4. 우울	.38 ^{***}	.39 ^{***}	.35 ^{***}	.24 ^{***}	.35 ^{***}	.33 ^{***}	.28 ^{***}	.31 ^{***}	.67 ^{***}	.63 ^{***}	.64 ^{***}	.63 ^{***}	-			
4-1. 우울 1	.31 ^{***}	.32 ^{***}	.28 ^{***}	.19 ^{***}	.29 ^{***}	.26 ^{***}	.24 ^{***}	.25 ^{***}	.56 ^{***}	.53 ^{***}	.53 ^{***}	.53 ^{***}	.92 ^{***}	-		
4-2. 우울 2	.36 ^{***}	.38 ^{***}	.33 ^{***}	.24 ^{***}	.33 ^{***}	.32 ^{***}	.27 ^{***}	.29 ^{***}	.64 ^{***}	.61 ^{***}	.61 ^{***}	.62 ^{***}	.95 ^{***}	.82 ^{***}	-	
4-3. 우울 3	.39 ^{***}	.40 ^{***}	.37 ^{***}	.24 ^{***}	.34 ^{***}	.33 ^{***}	.26 ^{***}	.31 ^{***}	.69 ^{***}	.66 ^{***}	.67 ^{***}	.63 ^{***}	.94 ^{***}	.81 ^{***}	.86 ^{***}	-
M	3.05	2.94	3.03	3.19	3.20	3.34	3.02	3.25	2.38	2.33	3.39	3.43	1.02	1.03	.97	1.02
SD	.85	1.02	.92	1.02	.83	.88	.97	.96	.64	.67	.67	.65	.63	.63	.67	.72
왜도	-.25	-.10	-.25	-.15	-.19	-.39	.08	-.38	-.27	-.16	-.18	-.30	.24	.32	.33	.24
첨도	-.42	-.68	-.61	-.58	-.44	-.22	-.70	-.48	-.69	-.65	-.90	-.58	-.88	-.69	-.89	-1.00

주. 1 = FoMO; 1-1 = 상대적 박탈감; 1-2 = 외적동기; 1-3 = 소속욕구; 2 = SNS 상향비교; 2-1 = SNS 상향비교 1; 2-2 = SNS 상향비교 2; 2-3 = SNS 상향비교 3; 3 = 빈주; 3-1 = 빈주 1; 3-2 = 빈주 2; 3-3 = 빈주 3; 4 = 우울; 4-1 = 우울 1; 4-2 = 우울 2; 4-3 = 우울 3
^{***} $p < .001$.

가지 측정 변인으로 구성되었다.

측정모형의 검증 결과는 표 4와 표 5에 제시하였다. 측정모형 검증 결과(표 4)를 살펴보면, 적합도 지수는 각각 $\chi^2(73) = 145.51$, CFI = .99, TLI = .98, RMSEA = .05(90% CI [.036, .059])로 나타났다.

각 잠재변인에 대한 측정 변인들의 요인부하량을 살펴본 결과(표 5), FoMO의 측정 변인의 요인부하량은 .71에서 .91, SNS 상향비교의 측정 변인의 요인부하량은 .78에서 .86, 반추의 측정 변인의 요인부하량은 .92에서 .93, 우울의

측정 변인의 요인부하량은 .87에서 .93으로 나타났다, 모든 측정 변인의 요인부하량은 통계적으로 유의하였다($p < .001$). 따라서 측정 변인들이 해당 잠재변인들을 잘 측정하고 있는 것으로 판단된다.

연구모형 검증

연구모형에 대한 구조방정식 분석을 실시한 결과는 표 6과 그림 2에 제시하였다. FoMO는 SNS 상향비교($\beta = 0.89$, $p < .001$)와 반추($\beta = 0.43$, $p < .001$)에 정적으로 유의한 영향

표 4. 측정모형의 적합도 지수

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)
측정모형	145.51	73	.99	.98	.05 [.04, .06]

표 5. 측정모형의 확인적 요인분석 결과

잠재변인	측정변인	비표준화 계수	표준화 계수	SE	t
FoMO	상대적 박탈감	1	.76	-	-
	외적 동기	1.08	.91	.06	19.02***
	소속 욕구	.93	.71	.06	14.89***
SNS 상향비교	SNS 상향비교 1	1	.86	-	-
	SNS 상향비교 2	.99	.78	.05	18.65***
	SNS 상향비교 3	1.05	.83	.05	20.25***
반추	반추 1	1	.92	-	-
	반추 2	1.05	.93	.03	33.64***
	반추 3	.99	.93	.03	34.30***
우울	우울 1	1	.87	-	-
	우울 2	1.13	.93	.04	28.20***
	우울 3	1.22	.93	.04	28.33***

*** $p < .001$.

표 6. 최종모형의 경로계수 및 유의도 검증

	비표준화 계수	표준화 계수	SE	t
FoMO → SNS 상향비교	.89	.84	.06	14.22***
FoMO → 반추	.42	.48	.08	5.33***
FoMO → 우울	.04	.06	.04	.63
SNS 상향비교 → 반추	.22	.26	.07	2.99**
SNS 상향비교 → 우울	-.02	-.03	.06	-.36
반추 → 우울	.56	.67	.05	11.59***

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

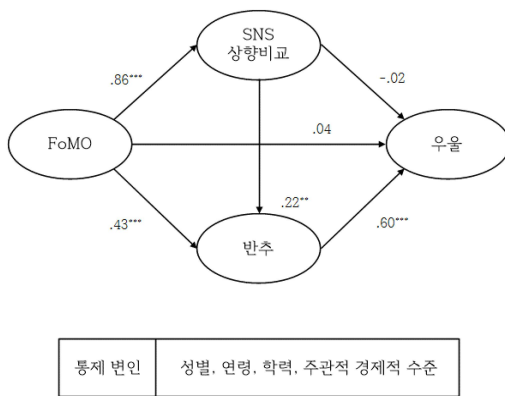


그림 2. 최종모형의 경로 계수

을 미치는 것으로 나타났으나, 우울에는 유의미한 영향을 미치지 못했다. SNS 상향비교는 반추($\beta = 0.22$, $p < .01$)에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 우울에는 유의한 영향을 미치지 못했다. 마지막으로, 반추는 우울($\beta = 0.60$, $p < .001$)에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

순차적 이중매개효과 검증

SNS 상향비교와 반추의 순차적 이중매개효과 검증. FoMO와 우울의 관계에서 SNS 상향

비교와 반추의 순차적 이중매개효과를 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하여 이를 검증하였다. 이를 위해 5,000개의 표본 수를 재추출하였고, 95%의 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다. 검증 결과는 표 7에 제시하였다.

SNS 상향비교와 반추의 개별 매개효과와 순차적 이중매개효과를 확인하기 위해 가상의 팬텀 변수(phantom variable)를 통한 부트스트래핑 기법(bias-corrected bootstrapping)을 사용하였다. 팬텀 변수에 의한 부트스트래핑 기법은 다중매개변수에 의해 생성하게 되는 여러 매개경로 각각의 간접효과 검증방법으로 유용하게 사용되고 있다. 또한, 연구모형에 추가된 팬텀 변수는 다중매개변수 경로의 매개효과 유의성을 검증하기 위해 모형적합도 및 각종 추정치에 미치지 않으면서(히든그레이스통계팀, 2018), 동시에 각각의 개별간접효과를 확인할 수 있는 지표가 된다. 최종모형에 대한 팬텀 변수 설정은 그림 3, 검증 결과는 표 8에 제시하였다.

본 연구의 간접효과는 첫 번째로 FoMO에서 SNS 상향비교를 거쳐 우울로 향하는 경로, 두

표 7. 각 변인의 직접효과, 간접효과 및 총 효과

경로	직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총 효과
FoMO → SNS 상향비교	.89***		.89***
FoMO → 반추	.43**	.20* (.03-.37)	.62***
FoMO → 우울	.04	.35*** (.21-.51)	.40***
SNS 상향비교 → 반추	.22*		.22*
SNS 상향비교 → 우울	-.02	.13* (.02-.24)	.11
반추 → 우울	.60***		.56***

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

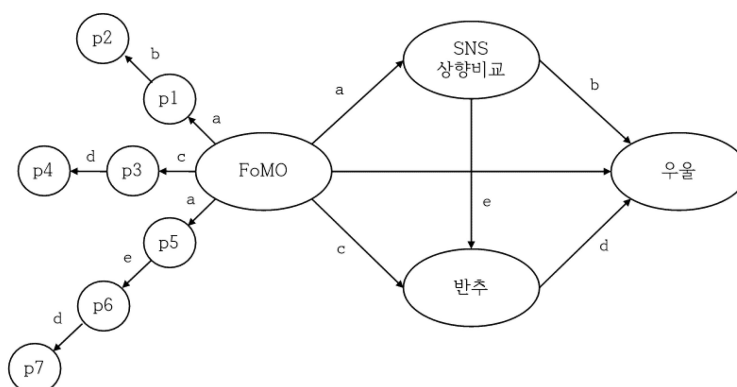


그림 3. 최종모형의 팬텀변수 설정

표 8. SNS 상향비교와 반추의 매개효과

경로	효과 크기	SE	95% 신뢰구간(CI)	
			하한값	상한값
FoMO → SNS 상향비교 → 우울	p2	-.02	.06	-.13 .09
FoMO → 반추 → 우울	p4	.26**	.07	.13 .41
FoMO → SNS 상향비교 → 반추 → 우울	p7	.12*	.05	.02 .22

* $p < .05$. ** $p < .01$.

번째로 FoMO에서 반추를 거쳐 우울로 향하는 경로, 마지막으로 FoMO에서 SNS 상향비교와 반추를 순차적으로 거쳐 우울로 향하는 경로, 총 세 가지 경로가 존재한다. 각 간접효과의 효과 크기에 대한 유의성을 분석한 결과, FoMO가 SNS 상향비교를 매개하

여 우울에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않았다. 반면, FoMO가 반추를 매개하여 우울에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의미하였으며($B = .26$, 95% CI [.14, .41]), FoMO가 반추를 순차적으로 매개하여 우울에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의미하였다($B = .12$, 95% CI [.02, .22]).

논 의

본 연구에서는 초기성인기를 대상으로 FoMO와 우울의 관계에서 SNS 상향비교와 반추의 순차적 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, FoMO가 우울에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 이러한 결과는 다수의 선행연구를 지지한다. 대학생을 대상으로 한 Elhai 등(2018)의 연구에서 불안, 스트레스, 반추, 지루한 기분을 통제한 이후 FoMO는 우울을 유의하게 예측하지 못했다. 청소년을 대상으로 종단 데이터를 분석한 Schouwen(2022)의 연구에서도 FoMO와 우울 증상 간에 직접적인 관련성이 없었고, FoMO가 SNS 상향비교를 매개하여 우울을 유의하게 예측했다. 선행연구와 본 연구의 결과를 종합하면, FoMO가 우울에 직접적인 영향을 미치기보다는 SNS 상향비교 같은 매개 변인을 통해 간접적으로 우울에 영향을 미칠 가능성이 커 보인다. 이러한 결과는 초기성인기 우울을 이해하는 데 있어 FoMO의 직접적인 영향력보다 FoMO가 촉발하는 SNS 상향비교와 반추의 역할을 중요하게 다룰 필요가 있음을 시사한다.

둘째, SNS 상향비교가 우울에 유의한 영향을 미치지 않았고, 이는 두 변인 간에 정적

관련성을 주장한 선행연구 결과와는 다른 양상이다. 그러나 최근 상향비교를 경험하고도 부정적인 결과를 가져오지 않을 수 있음을 주장하는 연구가 증가하고 있다(위세현, 2011; Buunk et al., 1990; Mussweiler, 2003; Smith, 2000). Mussweiler(2003)는 개인이 비교한 대상과 자신이 어느 정도 유사하다고 생각하는지, 혹은 비교한 대상의 상태에 도달할 가능성이 어느 정도라고 생각하는지에 따라 비교 대상과 동화하거나 대조하게 된다고 주장했다. 이는 개인이 상향비교 이후 일어나는 평가로 인해 상향비교 대상자와 동화 효과가 일어날 때 자신을 긍정적으로 지각할 수 있음을 의미한다. 상향비교가 부정적인 정서를 유의하게 예측하지 않은 연구가 증가하면서, 개인의 특성과 인지적인 측면의 중요성을 간과하였다는 의견이 증가하고 있다. 대학생을 대상으로 진행한 연구에 따르면, 상향비교와 부정적 정서의 관계를 낙관적 성향이 조절하였다(Liu et al., 2017). 선행연구와 본 연구의 결과를 종합하면, 개인이 가진 특성 및 인지적 요인이 SNS 상향비교 이후 우울을 예측할 수도 있고, 이를 조절할 수도 있기에 SNS 상향비교와 우울의 관계를 이해하는 데 있어 상향비교 이후 반추와 같은 역할을 더 중요하게 다룰 필요가 있음을 시사한다.

마지막으로, FoMO가 SNS 상향비교와 반추를 순차적으로 완전매개하여 우울에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, FoMO 수준이 높을수록 SNS 내에서 상향비교를 많이 경험하게 되고, 증가된 SNS 상향비교 경험이 반추를 유발하여 우울 수준을 높인다는 것이다. 선행연구에 따르면, FoMO 수준이 높은 사람은 SNS를 통해 타인과 소속되길 원하며, 빠르게 변화하는 세상에 소외되지 않기를 소망한다.

사진 및 동영상을 주로 게시하는 Instagram 플랫폼의 특성상 게시자는 자신을 더욱 긍정적이고 대단하게 포장하여 게시하는 경향이 있어(Walther, 2007), 게시물을 관찰하는 사람들은 해당 게시물을 보고 상향비교를 쉽게 경험할 수 있다. 이러한 SNS 상향비교는 부정적인 감정을 유발하며 이러한 부정적인 감정의 반복과 지속은 반추를 촉발하고 궁극적으로 우울 증상을 경험하게 하기 쉽다. Feinstein 등(2013)은 페이스북의 상향비교가 우울 증상을 유의미하게 예측한다는 사실을 설명하며 반추를 상향비교와 우울 사이의 주요 매커니즘으로 작용함을 설명하였다.

본 연구의 공헌과 시사점은 다음과 같다.

첫째, FoMO와 우울 간의 관계에서 SNS 상향비교와 반추의 순차적 이중매개효과를 확인했다. 이전 연구에서는 FoMO와 우울, FoMO와 SNS 상향비교, FoMO와 반추와 같이 각 경로에 대한 단순 관련성은 일부 확인하였으나, 초기성인기가 경험하는 FoMO가 어떠한 경로를 통해 우울에 영향을 미치는지에 대한 구체적인 기제는 명확하게 설명하지 못했다. 본 연구는 FoMO가 SNS 상향비교와 반추를 통해 우울에 미치는 구체적인 기제를 검증하였다. 따라서, 우울을 경험하는 초기성인기에게 효과적으로 개입하는데 필요한 기초자료를 제공했다는 데 의의가 있다. 특히 FoMO와 SNS 상향비교, 우울의 단순매개효과가 유의미하지 않으나 FoMO와 SNS 상향비교, 반추, 우울의 순차적 이중매개효과가 유의미한 결과에 따라 SNS 상에서 자신보다 나아보이는 타인과의 비교경험 자체가 곧바로 우울로 연결되기보다 이러한 비교 경험의 반복적이고 부정적인 자기초점적 사고로 이어질 때 우울이 심화될 수 있음을 설명했다. 따라서 임상적 개입에서는

상향비교 경험의 발생 자체를 통제하는 데 초점을 두기보다, SNS 사용 후 어떤 생각이 반복되는지와 같은 인지과정을 함께 평가할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 이전 연구들은 초기성인기가 경험하는 우울의 원인을 설명할 때, 완벽주의, 낮은 자존감, 학업 및 취업 스트레스와 같은 개인적 요인을 주로 조망하였다. 그러나 이는 초기성인기의 발달적 특성과 빠르게 변화하는 사회, 환경적 요인은 덜 고려되었다는 한계가 있다(정슬기, 김지선, 2021). 본 연구는 초기성인기의 심리, 정서적 상태와 밀접하게 관련될 수 있는 사회, 환경적 요인인 FoMO를 고려하여 기존의 초기성인기의 우울을 설명하는 이론적 모형을 확장하는 데 기여했다고 볼 수 있다. 특히 이러한 결과는 초기성인기의 우울에 대한 상담 및 임상적 개입이 개인 내적 취약성에만 초점을 둔 것이 아닌 SNS 사용 맥락에서 경험하는 소외감, 비교경험, 관계적 불안과 같은 환경적 요인까지 포괄할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 기존의 FoMO에 관한 국내 연구는 주로 대학생의 스마트폰 과의존 및 SNS 중독 측면에서 제한적으로 논의되었고, 초기성인기의 FoMO와 우울에 대한 이해는 부족했다. 본 연구는 초기성인기를 대상으로 FoMO와 SNS 상향비교, 반추 및 우울과의 관련성을 더욱 명확히 했다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가 본 연구 결과는 우울 예방 및 개입 프로그램에서 FoMO를 단순한 미디어 사용 문제로 보기보다 우울을 심화시키는 심리사회적 요인으로 다룰 필요가 있음을 제시한다.

본 연구가 지니는 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 만 19세부터 만 35세까지

의 초기성인기를 대상으로 연구를 진행했으나, 만 19세부터 만 24세로 형성된 20대 초반의 데이터가 약 22%로 다른 연령대와 비교하여 부족하였다. 또한, 연구 참여자의 대부분이 사무직이라는 특성이 연구결과에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 전국에 거주하는 다양한 직업군을 대상으로 본 연구모형을 재검증하는 노력이 필요해 보인다.

둘째, 본 연구에서 사용한 FoMO 척도는 SNS를 사용하는 상황에서 발생하는 소외에 대한 두려움을 측정하는데 한계점이 존재한다. 이는 Wegmann 등(2017)이 FoMO를 특성(trait)과 상태(state) 차원으로 구분하여 제작한 척도를 사용하여 한계점을 보완할 수 있으나, 현재 국내에서 해당 척도의 타당화가 이루어지지 않았다. 해외 선행연구 결과, 특성-FoMO와 상태-FoMO가 예측하는 결과와 방향성이 다르므로 해당 척도를 사용하여 본 연구모형을 다시 검증할 필요성이 있다. 게다가 본 연구에서 FoMO와 SNS 상향비교 두 변인 간 높은 상관과 큰 표준화계수가 나타났다. 이는 이러한 결과는 두 변인이 SNS 맥락에서 타인에 대한 민감성과 자기평가의 취약성을 공유하고 있음을 보여준다. 그러나 높은 상관만으로 두 변인이 개념적으로 중복된다고 단정하기는 어렵다. 다만 일부 공통된 분산을 크게 공유하고 있을 가능성이 있어 후속연구에서는 경쟁모형 비교, 문항 내용 검토 등을 통해 두 구성개념의 구분 가능성을 보다 엄밀하게 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 SNS 내에서 경험하는 상황 비교에 초점을 맞추었으나, 비교 경험 결과에 영향을 미칠 수 있는 낙관적 성향과 같은 개인적 특성을 모형에 포함하지 못했다. 추후 연구를 통해 개인적 특성을 설명하는 변인을

추가하여 본 연구모형을 확장 및 재검증할 필요성이 있다.

참고문헌

- 권석만 (2000). 우울증, 침체와 절망의 늪. 학지사. <https://www.hakjisa.co.kr>
- 권석만 (2003). 현대 이상심리학. 학지사. <https://www.hakjisa.co.kr>
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(1), 1-19. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.1.001>
- 김유정 (2008). 웹 개인미디어에서의 사이버 자기표현. *한국언론학보*, 52(6), 78-99. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001311785>
- 김진영, 송예리아 (2012). 고용형태와 주관적 경제수준에 따른 대인갈등의 차이와 심리적 안녕. *한국사회학*, 46(1), 101-129. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE01795744>
- 남현지, 하은혜 (2022). 대학생의 아동기 대인 외상 경험이 SNS 중독경향성에 미치는 영향 - 불안정 성인애착과 소외에 대한 두려움의 순차매개 효과. *한국아동복지학* 71(4), 63-91. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE11188656>
- 문수백 (2009). 구조방정식모델링의 이해와 적용. 학지사. <https://www.hakjisa.co.kr>
- 박지수, 서영석 (2018). 대학생의 성인애착과 SNS중독경향성의 관계: 기본 심리욕구 만

- 죽과 소외에 대한 두려움의 역할. 한국심리학회지 상담 및 심리치료 30(4), 1239-1269.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2018.11.30.4.1239>
- 박해준, 설현수 (2020). 대학생의 우울과 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사와 인지적 유연성의 매개효과. 역량개발학습연구, 15(3), 127-148.
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE10732774>
- 배병렬 (2011). (Amos 19) 구조방정식 모델링: 원리와 실제. 청람 <https://dl.nanet.go.kr/>
- 배병렬 (2021). Amos 27 구조방정식모델링. 청람 <https://dl.nanet.go.kr/>
- 보건복지부 (2021). 2021년도 정신질환실태조사 보고서.
https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&tag=&act=view&list_no=369858
- 상정혜, 김춘경 (2017). 대학생의 성인애착 및 사회부과 완벽주의가 정서조절양식을 매개로 우울과 불안에 미치는 영향. 미래청소년 학회지, 14(3), 91-109.
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE10798519>
- 신용환, 이캐시연주 (2018). 이중적 관점으로 본 밀레니얼 세대의 소비와 거울을 통한 브랜드 커뮤니케이션 연구. 한국디자인문화학회지 24(1), 355-364.
<https://scholarworks.bwise.kr/hongik/handle/2020.sw.hongik/12870>
- 양지선, 홍혜영 (2022). 초기 성인기 불안정 애착과 우울의 관계: 정신화와 고통감내력의 매개효과. 상담학연구, 23(2), 147-166.
<https://doi.org/10.15703/kjc.23.2.202204.147>
- 우종필 (2012). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해. 한나래출판사.
<https://dl.nanet.go.kr/detail/MONO1201349418>
- 위세현 (2011). 자기존중감과 사회비교에 대한 귀인이 학교생활적응과 정서상태에 미치는 효과 [석사학위논문, 한양대학교 대학원]. Riss.
<https://www.riss.kr/link?id=T12335534>
- 이건성 (2009). 정서경험이 대학생의 정신건강에 미치는 영향: 대인관계능력 및 자아탄력성의 매개효과 연구 [석사학위논문, 연세대학교 대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T11918674>
- 이미선 (2017). 대학생의 불안정 성인애착과 우울의 관계: 자비불안의 매개효과 [석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T14437210>
- 이은희 (2011). 대학생의 자아분화 수준과 심리적 부적응: 자기통제력과 문제해결방식의 역할. 청소년학연구, 18(12), 157-180.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2968488>
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2016.06.35.2.327>
- 이현주, 정은희 (2016). 생애과정의 사회경제적 지위와 노년기 건강: 초기 성인기 및 중년기 사회경제적 지위의 다중매개효과. 보건사회연구, 36(3), 53-84.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002154580
- 이형근, 장동철, 김형준, 윤방부 (2002). 교육정도와 우울성향과의 관계. 가정의학회지, 23(2), 189-196.
<https://kjfm.or.kr/upload/pdf/Kafm023-02-06.pdf>

- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=1810124>
- 전현규, 심재문, 이건창 (2015). 국내성인에 있어서 우울증이 자살생각에 미치는 영향에 관한 실증연구: 국민건강영양조사 2008~2012 자료를 중심으로. *한국콘텐츠학회 논문지*, 15(7), 264-281.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002015098>
- 정소라 (2016). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 통제 유연성에 의해 조절된 상향 비교의 매개효과 [석사학위논문, 중앙대학교 대학원]. dCollection.
<https://doi.org/10.23169/cau.000000181659.11052.0000448>
- 정소라, 현명호 (2017). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상향 비교의 매개효과: 인스타그램을 중심으로. *한국심리학회지 건강* 22(4), 1035-1053.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.4.011>
- 정슬기, 김지선 (2021). 한국 성인의 우울을 예측하는 사회적 결정요인. *정신건강과 사회복지*, 49(1), 229-258.
<https://doi.org/10.24301/MHSW.2021.3.49.1.229>
- 조성운, 노환호, 이병관, 임혜빈 (2020). 인스타그램 이용자의 조건부 자아존중감이 우울 경험에 미치는 영향: 인스타그램 내 상향 비교의 매개효과를 중심으로. *감성과학*, 23(3), 91-102.
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE10645457>
- 주은선, 전소연, 심술지 (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구: 대학생 을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(2), 248-261.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.02.248>
- 홍미경 (2018). SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 유연성의 조절 효과 [석사학위논문, 제주대학교 사회교육대학원]. RISS.
<https://www.riss.kr/link?id=T14927054>
- 홍세희 (2000). 구조방정식모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2559767>
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
<https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Adler, A. (1999). 애들러 심리학 해설. (설영환 역). 선영사. (원전 1981 출간).
https://www.aladin.co.kr/shop/wproduct.aspx?ItemId=93395&srsId=AfmBOoqtGEobidosiYoeGv44-ox2HPkmQyLwrkG-bottbpIpVgycorp_
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900.
<https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Alano, I. A. M., Arenas, L. M. G., Lanuza, A. B. B., & Yunzal, S. M. C. (2016). *The mediation effect of negative social comparison on social*

- networking site participation and rumination* [Bachelor's thesis, De La Salle University]. AnimosaLux.
https://animorepository.dlsu.edu.ph/etd_bachelors/8901
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.708>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.
<https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper and Row.
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=796987>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394.
<https://doi.org/10.1177/1359104504043920>
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238-1249.
<https://psycnet.apa.org/buy/1991-10269-001>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2014). Influence on college students' depression of anxiety, unemployment stress, and self-esteem: Moderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(10), 619-627.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.619>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190-197.

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Conlin, L., Billings, A., & Auverset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151-162.
<https://doi.org/10.15581/003.29.35812>
- Conway, M., Csanik, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In J. Harvey (Series Ed.), *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4899-2271-7_2
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Descutner C. J., & Thelen M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *EXPLORE*, 10(2), 69-73.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of ComputerMediated Communication*, 11(2), 415-441.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Erickson, H. E. (1950). *Childhood and society*. W W Norton & Company.
<https://psycnet.apa.org/record/1951-04438-000>
- Erikson, E. H. (1959). Growth and crises of the healthy personality. In E. H. Erikson (Ed.), *Identity and the life cycle: Selected papers* (pp. 50-100). International Universities Press.
<https://archive.org/details/identitylifecycl0000erik/page/50/mode/22up>
- Erikson, H. E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
<https://archive.org/details/childhoodsociety1963eri>

- k_q3n8
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (7thed.). W W Norton & Company.
<https://archive.org/details/identityyouthcri0000erik>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gabbard, G. O. (2009). What is a “good enough” termination? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 57(3), 575-594.
<https://doi.org/10.1177/0003065109340678>
- Goethals, G. R., & Darley, J. M. (1977). Social comparison, an attributional approach. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 43-68). Hemisphere.
<https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=2692810>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889.
<https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hamilton, M. (1986). The Hamilton Rating Scale for Depression. In N. Sartorius & T. A. Ban (Eds.), *Assessment of depression* (pp. 143-152). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-70486-4_14
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127(6), 773-796.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.6.773>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rded.). David McKay.
<https://archive.org/details/developmentaltas0000havi>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340. <https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Hodkinson, C. (2016). Fear of missing out (FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25(1), 65-88.
<https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>
- Hoff, E. R., & Muehlenkamp, J. J. (2009). Nonsuicidal self injury in college students: The role of perfectionism and rumination. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(6), 576-587.

- <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.6.576>
- Hong, S., Tandoc, E., Jr., Kim, E. A., Kim, B., & Wise, K. (2012). The real you? The role of visual cues and comment congruence in perceptions of social attractiveness from Facebook profiles. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 339-344.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0511>
- Hsieh, C. R., Liu, S., & Qin, X. (2019). The hidden costs of mental depression: Implications on social trust and life satisfaction. *The Manchester School*, 87(2), 259-296.
<https://doi.org/10.1111/manc.12251>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Hwang, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 13(3), 1626-1638.
<https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Ingram, R. E., and Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32-46). Sage Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781452231655.n2>
- Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 41, 33-39.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.009>
- 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.
<https://doi.org/10.1177/0146167210390822>
- Kenny, D. A. (1979). *Correlation and causality*. Wiley.
https://www.researchgate.net/publication/237077423_Correlation_and_Causality
- Kim, J. Y. (2009). Age and depression in Korean adults. *Health and Social Science*, 26, 89-113.
<https://dl.nanet.go.kr/detail/KINX2010046219>
- Kline, R.B. (2011) *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2010-18801-000>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4thed.). Guilford Press.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2989266>
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3(2), 186-207.
<https://doi.org/10.1177/109442810032003>
- Lee, E., Lee, J. A., Moon, J. H., & Sung, Y.

- (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552-556.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Levinson, D. (1996). *The seasons of a woman's life*. Alfred A. Knopf.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2297638>
- Levinson, D. J. (1978). Eras: The anatomy of the life cycle. *Psychiatric Opinion*, 15(9), 10-11, 39-48.
<https://psycnet.apa.org/record/1980-25248-001>
- Li, R., Tang, L., Chen, L., Wang, C., & Tian, R. (2022). Drawbacks of college students' problematic use of social media: Investigating passive impacts of FoMO in the context of university education. In *2022 2nd International Conference on Modern Educational Technology and Social Sciences (ICMETSS 2022)* (pp. 38-52). Atlantis.
https://doi.org/10.2991/978-2-494069-45-9_6
- Liu, Q., Niu, G., Fan, C., & Zhou, Z. (2017). Passive use of social network site and its relationships with self-esteem and self-concept clarity: A moderated mediation analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 49(1), 60-71.
<https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2017.00060>
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300.
<https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>
- 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.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Maffre Maviel, G., Rouquette, A., Davisse-Paturet, C., Descarpentry, A., Sapin, A., Bajos, N., Hazo, J.-B., Pastorello, A., Warszawski, J., Melchior, M., Vuillermoz, C., & EpiCov Study Group. (2025). Experience of financial hardship and depression: A longitudinal population-based multi-state analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 34, Article e36.
<https://doi.org/10.1017/S2045796025100115>
- Matsunaga, M. (2008) Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication Methods and Measures*, 2(4), 260-293.
<https://doi.org/10.1080/19312450802458935>
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press.
- McWilliams, N. (2016). 정신분석적 진단: 성격 구조의 이해. (정남운, 이기련 역). 학지사. (원전 2011 출간).
<https://psycnet.apa.org/record/1994-97999-000>
- Mellings, T. M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 243-257.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00040-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00040-6)

- Monroe, S. M., and Hadjiyannakis, K. (2002). The social environment and depression: Focusing on severe life stress. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 314-340). Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2002-01778-013>
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.519>
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.003>
- Mussweiler, T. (2003). Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences. *Psychological Review*, 110(3), 472-489.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.472>
- Newcomb-Anjo, S. E., Villemaire-Krajden, R., Takefman, K., & Barker, E. T. (2017). The unique associations of academic experiences with depressive symptoms in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 5(1), 75-80.
<https://doi.org/10.1177/2167696816657233>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
<https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.391.52526>
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589-609.
<https://doi.org/10.1177/1745691611419672>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, Article e100070.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oh, H. J., & Bae, S. M. (2021). The moderating effects of individual and community social capital on the relationship between depressive symptoms and suicide in the elderly. *Current Psychology*, 40(8), 4164-4171.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01589-8>
- Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination

- in anxiety and depression: A multimodal meta analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(3), 225-257.
<https://doi.org/10.1037/h0101719>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851-859.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10).
<https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
<https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reisman, J. M. (1981). Adult friendships. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships: Vol. 2. Developing personal relationships* (pp. 205-230). Academic Press.
<https://www.ebay.com/p/2097861>
- Richter, K. (2018). *Fear of missing out, social media abuse, and parenting styles* [Master's thesis, Eastern Illinois University]. The Keep.
<https://thekeep.eiu.edu/theses/3534/>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human - Computer Interaction*, 36(4), 386-392.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in fear of missing out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, Article e110546.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1-7). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_263
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 344-360.
<https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Schouwen, S. V. (2022). *The relationship between fear of missing out and depressive symptoms in Dutch*

- adolescents: The mediating role of social comparison and social media self-regulation failure* [Master's thesis, Utrecht University]. Utrecht University Repository.
<https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/42352>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593-611.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Settersten, R. A. (2007). Passages to adulthood: Linking demographic change and human development. *European Journal of Population*, 23(3), 251-272.
<https://doi.org/10.1007/s10680-007-9132-8>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173-200). Springer.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-4237-7_10
- Swan, A. J., & Kendall, P. C. (2016). Fear and missing out: Youth anxiety and functional outcomes. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(4), 417-435.
<https://doi.org/10.1111/cpsp.12169>
- Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, Article e120931.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
<https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: Results from a six-wave longitudinal study. *Journal of Media Psychology*, 29(3), 115-125.
<https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W., & Raes, F. (2011). Specificity of worry and rumination in the development of anxiety

- and depressive symptoms in children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 364-378.
<https://doi.org/10.1348/014466510X532715>
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computer in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.002>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36-44.
<https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65-72.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>

원고접수일 : 2026. 02. 07.

수정원고접수일 : 2026. 04. 04.

게재확정일 : 2026. 04. 13.

The Mediating Effect of Upward Social Comparison on SNS and Rumination in the Relationship Between Fear of Missing Out(FoMO) and Depression: Focusing on Instagram Users

Su-Yeon, Woo¹⁾

Sung-Man, Bae^{2)†}

¹⁾Department of Psychology, Dankook University, M.A

²⁾Department of Psychology, Dankook University, Associate professor

This study is examined the dual mediating effects of upward social comparison on social networking sites(SNS) and rumination in the relationship between fear of missing out(FoMO) and depression among early adults using Instagram. An online self-report survey was conducted with 440 adults using the K-FoMO, SNS Upward Comparison Experience Scale, K-Ruminative Response Scale, and the CES-D. The results showed that FoMO did not have a significant direct effect on depression but had a significant indirect effect. Rumination partially mediated the relationship between FoMO and depression. Additionally, a significant sequential mediation effect of SNS upward social comparison and rumination was found, indicating that individuals with higher FoMO are more likely to engage in upward social comparison on SNS, which in turn increases rumination and subsequently contributes to depressive symptoms.

Keywords : depression, fear of missing out(FoMO), upward social comparison in social networking sites(SNS), rumination

† Corresponding Author: Sung-Man Bae / Department of Psychology, Dankook University, Associate Professor / (31116) 119 Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan, Chungcheongnam-do, Republic of Korea / Tel: 041-550-1482 / E-mail: spirit73@hanmail.net