

한국청소년문화연구소
<청소년문화포럼>VOL.69

ISSN 1975-2733(Print)/ 2713-797X(Online)
<http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2022.01.69.43>

대학생의 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계:
소외에 대한 두려움과 자기자비의 순차매개효과
Association between Social Comparison Orientation and
Subjective Well-being:
Sequential Mediating Effects of Fear of Missing Out and Self-
Compassion

김 채 량·박 영 순

신라대학교 상담학과 석사·신라대학교 교육학과 조교수

Kim, Chaeryang · Park, Youngsun

Silla Univ. Department of Counselling, Master · Silla Univ. Department of Education,
Assistant Professor

대학생의 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계:
소외에 대한 두려움과 자기자비의 순차매개효과
Association between Social Comparison Orientation and
Subjective Well-being:
Sequential Mediating Effects of Fear of Missing Out and Self-
Compassion

김 채 량*1) · 박 영 순**2)

Kim, Chaeryang* · Park, Youngsun**

국 문 요 약

본 연구는 대학생의 사회비교경향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고, 이 과정에서 소외에 대한 두려움과 자기자비가 매개하는지를 살펴보고자 하였다. 자료 수집을 위해 사회비교경향성, 주관적 안녕감, 소외에 대한 두려움, 자기자비 척도가 포함된 온라인 설문조사를 실시하였고, 전국의 대학교에 재학 중인 대학생 450명의 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 통계프로그램을 활용하여 분석하였고, Bootstrapping을 통해 매개효과의 유의성을 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회비교경향성과 주관적 안녕감, 소외에 대한 두려움, 자기자비는 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계에서 자기자비가 독립적으로 매개하거나, 소외에 대한 두려움이 자기자비를 선행하여 매개하는 것으로 나타났다. 이에 본 연구는 사회비교경향성이 높은 대학생의 주관적 안녕감 향상을 위한 상담 개입의 치료적 근거로 활용될 수 있을 것이다.

주제어: 사회비교경향성, 주관적 안녕감, 소외에 대한 두려움(FoMO), 자기자비

1) 신라대학교 상담학과 석사

2) 신라대학교 교육학과 조교수, 교신저자

I. 서론

사람들은 오래전부터 다각적으로 행복을 정의하고, 다양한 방법을 통해 행복한 삶을 추구해 왔다(김성동, 2007). 이처럼 행복은 인류의 최대 관심사이자 목표라 할 수 있다(Diener, 2000). 초기의 행복 연구는 행복 측정의 어려움으로 인해 철학자들을 중심으로 철학의 영역에서 이루어졌으나, 긍정심리학의 등장 이후 과학의 영역에서 연구되기 시작하였다(Diener & Suh, 2000). 그 결과 행복에서 중요한 것은 개인의 경험과 판단이라는 주장이 받아들여지면서, 이를 바탕으로 한 주관적 안녕감은 상당수의 행복 관련 연구에서 행복의 주관적 지표로 다뤄지고 있다(Argyle, 2013).

한국 사회의 빠른 경제성장으로 인해 개인의 삶의 질은 향상되었지만, 주관적 행복 수준은 그렇지 않은 것으로 보고되고 있다(김경미, 2019; 박명호, 박찬열, 2020). 그중에서도 20대의 주관적 안녕감은 전 연령대와 비교해서 가장 낮은 것으로 나타났다(최인철, 최종안, 최은수, 이성하, 김남희, 이서진, 이민하, 권유리, 2019). 지금의 20대 대학생들은 전문성과 경쟁력을 갖추기 위한 학업 기간이 늘어나면서 성인기로의 이행이 지연되고, 청소년도 성인도 아닌 애매한 단계에 놓이게 되었다(Arnett, 2007). 그 속에서 우리나라 대학생들은 보다는 삶을 위한 경쟁과 취업난을 겪으면서 정체성 혼란, 불안, 우울 등과 같은 심리적 문제를 호소하는 경우가 늘어나고 있다(한국대학교육협의회, 2018). 설상가상으로 최근의 COVID-19 상황은 청년 고용환경에 부정적 영향을 끼치면서 대학생의 취업 불안을 가중시켰고, 뿐만 아니라 ‘코로나 블루’ 등의 정서 문제도 초래하고 있다(경향신문, 2020.9.19.; 노성동, 2020, 신승옥, 2020). 이에 대학생의 성인기 이행에 관여하거나 대학교의 학생상담 센터에 종사하는 이들의 최대 관심사 중 하나는 대학생의 안녕감 증진과 개입전략일 수 있는데, 이를 위해서는 우선 대학생의 주관적 안녕감이 왜, 어떻게 저하되는가에 관한 이해가 선행되어야 할 것이다.

대학생의 주관적 안녕감 저하는 한국사회의 문화적 특성을 바탕으로 이해될 수 있다. 현대의 4차 산업 및 정보화 사회는 빠른 변화와 경쟁이라는 특성이 두드러지고, 그 속에서 살아가는 대학생들은 많은 정보와 스트레스 상황에 노출되면서, 끊임없이 타인을 의식하고 비교하게 된다(박은주, 박정운, 김정은, 2020). 특히 한국사회의 성취 지향성과 외적 가치 추구의 문화적 특성은 한국 대학생들 사이에서도 높은 경쟁의식과 사회비교로 나타난다(한민, 류승아, 김경미, 2013). 문화비교를 통한 실증연구에서도 한국 대학생들은 미국 대학생들보다 외적 가치 추구 경향과 사회비교 빈도가 높았다(구재선, 서은국, 2015). 이렇듯 사회문화적으로 형성된 성취와 성공 추구 문화로 인해 우리나라 청년들 대부분은 어린 시절부터

가까운 형제자매·친구들과 비교되고, 고학력과 고소득 쟁취를 위한 경쟁 속에서 다른 사람보다 잘해야 한다는 부담감을 느꼈을 수 있다. 이러한 이유로 막상 스스로 삶을 계획하고 영위해야 하는 청년이 되었을 때, 주변의 다른 사람들보다 자신이 못한다고 느껴진다면 주관적 안녕감은 저하될 수밖에 없을 것이다. 요컨대 한국의 청년들은 타인과의 사회비교를 더 많이 하는 문화에 속해 있으며, 사회비교를 많이 할수록 그들의 주관적 안녕감에 부정적 영향이 미칠 수 있음을 알 수 있다(구재선, 서은국, 2015; 서은희, 김정남, 2018).

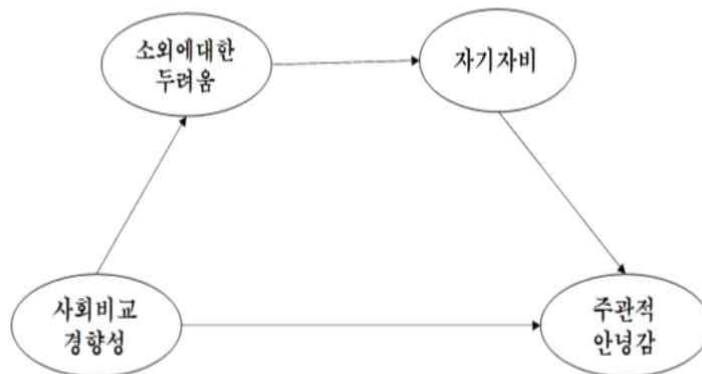
이와 같은 문화적 환경의 영향으로 형성된 개인적 특성을 사회비교경향성이라고 하는데(김경미, 2019; Gibbons & Buunk, 1999), 여러 선행연구에서 사회비교경향성이 높은 사람은 주관적 안녕감이 낮은 것으로 조사되었다(김경미, 2016; 백고은, 2020; 천지영, 박지원, 송유정, 송다경, 안예린, 2021). 하지만 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 높은 연관성에도 불구하고 그 과정에 대한 설명이 충분하지 않다는 지적과 함께(Reer, Tang & Quandt, 2019), 사회비교가 개인의 안녕감에 미치는 영향력을 이해하기 위해서는 사회비교 결과 체험되는 정서와 정서를 처리하는 개인의 인지적 기제에 주목해야한다고 제언된 바가 있다(Burnell, George, Vollet, Ehrenreich, & Underwood, 2019). 이에 본 연구에서는 사회비교경향성이 왜 주관적 안녕감을 낮추는가를 이해하기 위해 그 과정적 요인으로 소외에 대한 두려움과 자기자비의 역할에 주목하였다. 즉 사회비교경향성으로 나타난 부정적 정서와 정서를 처리하는 자신에 대한 태도가 주관적 안녕감으로 가는 과정에서 작동할 것이라 가정하였다.

개인은 객관적인 기준이 없는 경우, 자신과 타인에 대한 지각된 인식을 바탕으로 ‘자신이 타인보다 더 나은가 아닌가’를 사회비교의 기준으로 삼는다(Burnell et al., 2019; Buunk & Gibbons, 2007; Reer et al., 2019). 이때 다른 사람들이 자신보다 더 우월하다고 지각할수록 타인으로부터 수용되지 못하고 소외될 것 같은 두려움을 경험할 수 있다(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). 소외에 대한 두려움과 같은 불안을 느끼는 개인은 자신의 부정적 측면에 더욱 주의를 기울이며, 이로 인해 다른 사람으로부터 부정적 평가를 받을 것이라 가정하고 개인화나 파국화와 같은 왜곡된 인지를 많이 사용하는 것으로 나타났다(박영순, 2020; Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, & Gross, 2012). 반면 체험된 정서를 처리하는 과정에서 자신에게 연민을 갖고 공감하며 수용하는 태도, 즉 자기자비의 태도를 갖는 개인은 부정정서를 효과적으로 조절하고 긍정정서를 증진시키며, 나아가 자신의 삶의 만족과 주관적 안녕감 등이 높은 것으로 알려져 있다(강민정, 김정호, 2019; Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Odou & Brinker, 2014). 이러한 연구들에 비추어 볼 때, 사회비교경향성이 주관적 안녕감을 낮추는 과정에서 소외에 대한 두려움과 자기자비가 순차적 매개역할을 할 것으로 예측된다.

요약하면, 한국 대학생들의 주관적 안녕감은 다른 연령대에 비해 매우 낮은 수준으로 나타났는데 이것은 한국 사회문화적 특성으로 인한 사회비교경향성이 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 하지만 사회비교경향성은 문화적 영향을 받으며 긴 시간에 걸쳐 형성되는 개인적 속성으로, 쉽게 변화되지 않는다는 약점이 있어(김경미, 2016) 사회비교경향성을 낮추어 주관적 안녕감 증진시키는 개입은 비효율적일 수 있다. 따라서 사회비교경향성이 주관적 안녕감을 저해하는 과정에 대한 연구를 통해 대학생의 안녕감 증진을 위한 개입전략을 모색하는 것이 연구의 목적이다. 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계에서 소외에 대한 두려움과 이 두려움에 처한 자신을 대하는 태도로 자기자비가 영향을 미칠 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과는 대학생들의 행복감 증진을 위한 개입의 함의를 제공할 것이라 기대된다. 이러한 내용을 바탕으로 한 본 연구의 연구모형과 연구문제를 제시하면 아래와 같다.

연구 문제 1: 사회비교경향성, 주관적 안녕감, 소외에 대한 두려움, 자기자비의 관계는 어떠한가?

연구 문제 2: 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계에서 소외에 대한 두려움과 자기자비의 매개효과는 어떠한가?



<그림 1> 연구 모형

II. 이론적 배경

1. 사회비교경향성과 주관적 안녕감

주관적 안녕감(Subjective Well-Being)은 자신의 인생 전반에 걸쳐 느끼는 삶의 만족과 유쾌한 정서와 부정적인 정서를 포함하는 개념으로 행복을 측정하는 지표라 할 수 있다(구재선, 서은국, 2015). 즉 자신의 삶에 대한 주관적이고 직관적인 행복을 의미하며, 삶의 만족은 개인의 주관적인 평가로, 정서적 요인은 긍정정서와 부정정서에 관한 지각의 빈도로 측정된다(Diener, 1984). 최근의 조사에서는 한국 대학생의 행복감이 상당히 낮은 수준인 것으로 나타나 관심이 요구된다(최인철 외, 2019).

사회비교경향성은 자신의 특성과 수행, 상황을 타인의 것과 자주 비교하는 개인의 성향을 뜻한다(김경미, 2019; Gibbons & Buunk, 1999). 사회비교 빈도는 사람에 따라 다르게 나타나며 이는 개인의 성격적 요인일 수 있고, 잘 변화되지 않는 특성이 있다(김경미, 2016; Gibbons & Buunk, 1999). 사회비교를 자주 하는 특성, 즉 사회비교경향성은 개인이 속해있는 사회문화의 특성이 반영되며, 사회비교경향성이 높은 사람은 만성적으로 활성화된 자의식, 상호의존적인 자아, 타인이 느끼는 것에 대한 강한 관심과 공감, 타인의 요구와 비판에 대한 예민함, 사회적 인정 추구 등의 특징이 있다(Buunk & Gibbons, 2007).

사회비교경향성이 높은 사람은 주관적 안녕감이 낮은 것으로 조사되었다(김경미, 2016; 백고은, 2020; 천지영 외, 2021). 즉 사회비교의 결과 때문에 심리적 위축과 불안, 열등감, 상대적 박탈감, 무능감 등의 부정적 심리상태에 놓이고(김경미, 2016; Butzer & Kuiper, 2006; Callan, Kim & Mathews, 2015), 나아가 삶에 대한 만족감이나 주관적 안녕감이 저하될 수 있다(김경미, 2016; 2019). 바꾸어 말하면 이는 사회비교경향성을 낮추어야 부정정서 경험을 낮추고 삶의 만족을 증진 시켜 행복감도 증진될 수 있음을 의미한다. 하지만 앞서 언급했듯이 사회비교경향성은 장기간 사회문화적으로 형성된 성격특성이 강하므로 변화를 도모하기 어렵다는 약점이 있다(김경미, 2016).

2. 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움

소외에 대한 두려움이란 소외될 것 같은 느낌 때문에 타인의 상황과 정보에 민감해진 상태를 뜻한다(Przybylski et al., 2013). 즉 소외에 대한 두려움은 자신이 참여하지 않은 상황에서 자신과 비슷하거나 가깝다고 느껴지는 사람들이 자신이 놓친 가치 있는 경험을 하는 것 같고, 자신만 그 집단에서 배제될지도 모른다는 생각과 느낌에서 오는 불안감이다(Dogan, 2019). 이러한 정서적 경험을 하는 개인은 타인의 경험에 대해 오지각하거나 비합리적으로 해석할 가능성이 있으며, 지속적으로 동질감을 추구하거나 이에 대한 대처 행동으로 스마트폰이나 소셜네트워크 과다사용 및 과몰입에 빠질 수 있다(구정선, 이경순, 2019;

한다정, 김빛나, 2020; Baker, Krieger, & LeRoy, 2016; Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018).

한편 사회비교경향성이 높을수록 소외에 대한 두려움은 더욱 강화될 것으로 여겨진다. 사회비교경향성이 높은 사람은 자신의 부정적 측면에 주목하고, 이에 대한 타인의 부정적 평가를 예상하며, 자신을 폄하하고 타인을 과대하게 지각하기 때문에 소외에 대해 더 많은 걱정을 하는 경향이 있다(김나래, 이기학, 2012; 서은희, 김정남, 2018; Butzer & Kuiper, 2006). 최근 역기능적 SNS 사용에 초점을 둔 연구에서 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움의 연관성이 드러나고 있다. 구체적으로는 사회비교경향성이 높은 사람들은 다른 사람이 자신을 안 좋게 볼까 봐 염려하기 때문에 더 높은 소외에 대한 두려움을 느끼면서 SNS에 빠져들고, 그 속에서 또다시 타인과 비교하며 상대적 박탈감과 열등감을 경험하고 심리·정서적 문제까지 겪게 된다는 것이다(이장근, 임한, 유가우, 정용국, 2021; Burnell et al., 2019; Reer et al., 2019). 또한 소외를 두려워하는 특성은 자신보다 타인이 더 나을 것이라는 지각을 바탕으로 하기 때문에(Przybylski et al., 2013), 사회비교경향성이 높은 사람에게서 이러한 특성이 더 두드러질 것으로 짐작된다.

경험적으로도 소외에 대한 두려움이 높을수록 심리적 부적응으로 이어질 가능성이 큰 것으로 드러났다. 소외에 대한 두려움은 사회불안의 주요 특징이라 할 수 있어 소외에 대한 두려움이 높은 사람은 사회불안이 높은 사람의 정서 경험과 유사한 부정적 정서를 경험한다(Przybylski et al., 2013). 사회불안이 높을수록 자기의 부정적인 내적 경험에 과도하게 신경을 쓰며, 우울한 기분을 느끼는 것과 같이(박영순, 2020), 타인의 부정적 평가와 소외가 걱정될수록 정서 문제를 더 많이 경험하는 것으로 이해된다. 실제 소외에 대한 두려움이 높을수록 과민함, 상대적 박탈감, 자신에 대한 부적절감, 불안감, 시기심, 우울감, 외로움 등의 부정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(주은선, 전소연, 심솔지, 2018; 이홍숙, 2019; Abel, Buff & Burr, 2016; Przybylski et al., 2013; Reer et al., 2019). 이렇듯 높은 소외에 대한 두려움을 느낄수록 자신에 대해서도 좋지 않게 여기며 부정적 정서 경험을 더 많이 하는바, 이는 개인의 삶에 대한 전반적인 만족감을 하락시키는 것으로 밝혀졌다(Barry & Wong, 2020; Deniz, 2021). 즉 소외에 대한 두려움이 높을수록 개인의 주관적 안녕감은 더 낮아진다고 할 수 있다(Baker et al., 2016; Prabowo & Dewi, 2021; Przybylski et al., 2013).

3. 소외에 대한 두려움과 자기자비

개인이 소외에 대한 두려움과 같은 부정적 정서를 경험함에 있어 이를 어떻게 인식하고

다루는가가 삶의 만족이나 적응에 중요하다 할 수 있다. 부정적 경험으로 인해 우울이나 불안과 같은 고통스러운 정서 경험을 할 때 이를 개인화하거나 자기를 비난하는 대신에 마음챙김을 통해 자기연민을 하는 태도를 보인다면 부정 정서의 악화를 막고 그 영향을 줄일 수 있는데, 이러한 태도를 자기자비라 한다(강민정, 김정호, 2019; 백소영, 하현주, 권석만, 2018; Neff, 2003a).

자기자비는 신경생물학적 진정체계를 활성화하여 신체적 불안 반응을 완화하고, 다른 사람과의 연결감을 느끼게 한다(백소영 외, 2018). 예컨대 부정적 감정을 경험할 때조차도 긍정적인 자기평가를 할 수 있도록 함으로써, 사회불안의 증상과 평가에 대한 두려움을 완화하는데 도움을 준다(Werner, et al., 2012). 즉 소외나 배제될 것에 대한 두려움이 올라갈 때 이러한 두려움에 대해 자기자비의 태도로 공감하고 연민한다면 개인의 주관적 안녕감 저하가 완화될 것으로 예상된다.

자기자비는 좌절이나 상실과 같은 고통스러운 상황에서도 긍정적 자기 가치감을 유지하도록 돕는 정서 경험에 대한 건강한 수용의 태도라 할 수 있다(Neff, 2003a). 즉 있는 그대로 경험을 바라보며 공감하며 자기연민과 마음챙김의 자세를 갖는 것이다(백소영 외, 2018). 여기에는 자신을 비난하거나 판단하기보다는 온정적으로 돌보려는 자기 친절, 자신의 경험을 인간의 보편적 경험으로 인식하려는 보편적 인간성, 고통스러운 상황과 감정을 균형 있게 관찰하는 마음챙김이 포함된다(Neff, 2003a). 자기자비의 태도를 보일수록 개인은 자신의 취약함이나 고통에 직면했을 때 회피하거나 자신을 비난하기보다 자신의 한계를 인정하고 자신을 있는 그대로 수용하면서 자신에게 동정 어린 태도를 보인다(Neff, 2003a; 2003b).

한편, 소외에 대한 두려움은 사회불안의 한 측면이라 할 수 있다. 즉 다른 사람이 자신보다 보람된 경험을 할 것 같고, 타인에 비해 상대적으로 자신이 부족하거나 초라하다 여기고, 그로 인해 집단에서 소외될지도 모른다는 생각과 느낌에서 오는 두려움이기 때문이다(구정선, 이경순, 2019). 소외에 대한 두려움에 집착하게 되면 자기평가 하락과 함께 여러 신체적·심리적 스트레스 반응이 나타날 수 있다(Baker et al, 2016; Barry & Wong, 2020; Milyavskaya et al., 2018). 또한 소외에 대한 두려움과 같은 사회불안의 수준이 높을수록 자기물입과 같은 부적응적 자기초점주의를 더 많이 사용하고 자신의 부정적 측면에 과몰입하는 인지적 경직성을 보인다(박영순, 2020). 이러한 까닭으로 불안이 높은 사람일수록 부적응적 인지나 보다 높은 인지왜곡을 보이는데(Werner et al., 2012), 예를 들면 자신의 모자라거나 부정적인 측면 때문에 다른 사람들이 거부하거나 폄하할 것이라 예상하며, 중국에는 그로 인해 바보 취급당하거나 인생 자체가 실패할 것이라고 단정하는 것이다. 따라서 소외에

대한 두려움이 높은 개인은 개인화나 자기비난과 같은 왜곡된 인지를 사용할 가능성이 많으며, 불안의 인지적 경직성은 자신이 경험하는 정서를 누구나 느낄 수 있는 감정으로 여기거나 연민과 공감하는 것이 어렵게 만들 수 있다. 따라서 소외에 대한 두려움은 자기자비를 방해하는 방향으로 기능할 것으로 추론할 수 있겠다.

4. 자기자비와 주관적 안녕감

여러 선행연구를 통해서 자기자비의 긍정적 기능이 확인되어왔다. 타인은 완벽하고 자신은 부족하다고 느낄 때 자기 개념이 손상되고 자신에 대해 부적절감을 느끼기 쉬운데(Germer, 2009), 이때 자기자비를 배양하는 것은 부정적 정서의 증폭을 막고 평정심을 유지하는 가운데 개인의 사고와 감정, 태도를 변화시키고 성장하도록 돕는다(Neff, 2003b). 또한 자기자비는 혐오적인 사건이나 대인관계에서의 부정적 피드백 등으로 인한 부정 정서를 경험할 때, 이를 처리하는 과정에서 균형감을 유지하도록 도와 우울이나 불안과 같은 부정 정서의 악화를 막고 긍정 정서를 높이는 데 기여하는 것으로 알려져 있다(Leary et al., 2007; Neff et al., 2007). 구체적으로는 높은 수준의 자기자비는 감성지능과 공감능력, 사회적 연결성, 삶의 만족과 정적 상관관계를 보였으며, 자기비판, 우울증, 불안, 스트레스, 반추사고, 역기능적 행동을 감소시켰다(박세란, 이훈지, 2013; 유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 윤동균, 서미아, 2021; Pauley & McPherson, 2010). 결과적으로 자기자비는 부정 정서를 조절하고 심리적 근육을 강화하는 기능적 역할을 한다고 볼 수 있다.

자기자비의 긍정적 기능은 개인의 심리적 안녕감과 삶의 만족도 향상에도 기여하는 것으로 밝혀졌다. 자기자비 증진 프로그램에 참여한 사람들은 실험 후 향상된 주관적 안녕감을 보고하였다(강민정, 김정호, 2019; Neff et al., 2007; Odou & Brinker, 2014). 또한 불안정 애착 및 심리적 부적응과 주관적 안녕감의 관계를 자기자비가 부적 매개하는 것이 확인되었다(김용희, 2018; 박세란, 이훈지, 2013). 이러한 선행연구를 통해 자기자비는 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움이 개인의 안녕감을 저해하는 과정에서 긍정적으로 작동할 것이라 추론할 수 있겠다.

이상을 종합하면, 한국 대학생의 주관적 안녕감 저하는 사회문화적으로 형성된 사회비교경향성의 영향이 작용한 결과라 할 수 있다. 하지만 왜 사회비교경향성이 주관적 안녕감을 떨어뜨리는가의 과정에 대한 이해는 비교적 부족한 편이었다. 본 연구에서는 사회비교경향성이 올라갈수록 비교의 결과에 따라 소외에 대한 두려움이라는 불안이 증가하고, 이는 그 인지적 경직성으로 인해 자기비난을 지속하고 자기자비 태도를 갖는 것을 어렵게 만드는

등 자기자비의 저하를 가져와 결국 주관적 안녕감 조차 감소 될 것이라 가정하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 전국의 대학교에 재학 중인 20대 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 2021년 4월 11일부터 3일간 실시되었고, 연구의 목적과 취지에 동의하고 설문지를 작성한 450명의 자료가 수집되었다. 설문에 참여자들의 인구학적 정보를 구체적으로 살펴보면, 성별 비율은 남자가 121명(26.9%), 여자가 329명(73.1%)으로 여자의 비율이 높았다. 다음으로 연구 대상의 학년은 대학교 4학년이 127명(28.2%)으로 가장 많았고, 이어서 1학년이 122명(27.1%), 2학년이 107명(23.8%), 3학년이 90명(20%) 순으로 비교적 비슷한 비율로 나타났으며, 그 외 5,6년제 학생이 4명(0.9%)으로 조사되었다. 설문은 무선 응답 및 무응답이 없는 것으로 판단되어, 수집된 자료 모두를 최종 분석에 사용하였다.

2. 연구 도구

1) 사회비교경향성

사회비교경향성을 측정하기 위해 Festinger(1954)의 사회비교이론을 기반으로 Gibbons와 Buunk(1999)가 개발한 사회비교경향성 척도(INCOM: Iowa-ethelands Comparison Orientation Measure)를 최윤희(2003)가 재 타당화 한 척도를 사용하였다. 타인과의 능력을 비교하는 것을 묻는 6문항과 의견 비교를 묻는 5문항의 총 11문항, 5점 Likert 척도이다. 합산 점수가 높을수록 사회비교경향성이 높다는 것을 의미하며, 최윤희(2003)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .83이었고, 본 연구의 신뢰도는 .80이었다.

2) 주관적 안녕감

본 연구에서는 주관적 안녕감을 측정하기 위해 삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서의 세 가지 요인을 사용한 김경미(2016)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 삶의 만족은 Diener 외(1984)가 개발한 삶의 만족도 척도(SWLS: Satisfaction With Life Scale)를 안신능(2006)이 재번안 및 타당화 한 7점 Likert 척도 형식의 5문항을 사용하였다. 높은 점수일수록 삶에

대한 만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's 신뢰도는 .86이었다. 긍정 정서와 부정 정서는 Watson 외(1988)가 개발한 정서척도(PANAS: Positive Affect and Negative Affect Schedule)를 박홍석과 이정미(2016)가 재 번안 및 타당화한 정서적 안녕감 척도의 하위요인들을 사용하였다. 이 척도는 긍정 정서 10문항, 부정 정서 10문항의 2 요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 해당 요인의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 신뢰도는 긍정정서 .87, 부정 정서 .88이었다.

3) 소외에 대한 두려움

소외에 대한 두려움의 측정을 위해 한국형 소외에 대한 두려움 척도(K-FoMO)를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 이루어진 Przybylski 외(2013)가 제작한 소외에 대한 두려움 척도(FoMO Scale: Fear of Missing Out Scale)를 바탕으로, 주은선 외(2018)가 요인 분석하여 타당화 한 총 8문항의 5점 Likert식 척도로 이루어져있다. 소속욕구 2문항, 상대적 박탈감 2문항, 외적동기 4문항의 세 하위요인으로 구성되어 있으며, 합산 점수가 높을수록 소외에 대한 두려움이 높다고 해석할 수 있다. 주은선 외(2018)의 연구에서의 Cronbach's α 신뢰도는 .81이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 .87로 나타났다.

4) 자기자비

자기자비 측정을 위해 한국판 자기자비 척도(K-SCS)가 사용되었다. 이 척도는 Neff(2003b)가 제작한 총 26문항의 자기자비 척도(SCS: Self-Compassion Scale)를 바탕으로 김경의와 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화 하였다. 본 척도는 긍정적 요인인 보편적 인간성 4문항, 자기 친절 5문항, 마음 챙김 4문항과 부정적 요인인 과잉 동일시 4문항, 고립 4문항, 자기 판단 5문항으로 구성되었고, 5점 Likert식 척도로 이루어져 있다. 전체 점수는 부정적 요인을 역 채점한 후 긍정적 요인과 합산하였고, 점수가 높을수록 자기자비가 높다는 것을 의미한다. 김경의(2008)의 연구에서의 Cronbach's α 신뢰도는 .88이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 .91로 나타났다.

3. 자료 분석방법

본 연구에서는 20대 대학생의 사회비교경향성과 주관적 안녕감, 소외에 대한 두려움, 자기자비 변인 간의 관계와 영향을 알아보기 위해 통계프로그램 SPSS 22.0, PROCESS v3.5.3을 활용한 Macro 분석기법을 사용해 자료를 분석하였다. 먼저 기술통계 및 상관분석을 실행

하였으며, 다음으로 Process Macro model 6번을 활용하여 이중 매개 분석을 수행하였다 (Hayes & Scharkow, 2013). 마지막으로 부트스트래핑 분석 결과를 통해 간접효과의 유의성과 유의한 경로를 확인하였다. 부트스트래핑 분석 결과 신뢰구간 95%에서 상한값과 하한값 사이에 '0' 이 존재하지 않으면 간접효과는 유의하다고 판단된다(서영석, 2010).

IV. 연구 결과

1. 변인의 기술통계 및 상관관계

연구는 전국의 20대 대학생 450명을 대상으로 조사하였고, 사회비교경향성, 소외에 대한 두려움, 자기자비, 주관적 안녕감의 특성을 알아보기 위해 각 변수의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 산출 후, 상관관계 분석을 하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다. 각 변수의 왜도와 첨도의 절댓값이 2 이하로 나타나 정규분포 가정에 위배되지 않았다. 이어서 다중공산성 문제를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관계수(r)을 산출한 결과 모든 변수에서 상관계수가 .66이하로 나타나 다중공산성에 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 모든 변수들 간에 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 1> 연구 변인들의 기술통계 및 상관관계

(N=450)

변 인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. 사회비교경향성	1																	
2. 능력 비교	.89**	1																
3. 의견 비교	.86**	.53**	1															
4. 소외에대한두려움	.48**	.51**	.32**	1														
5. 소속 욕구	.42**	.45**	.27**	.88**	1													
6. 외적 동기	.47**	.50**	.32**	.96**	.77**	1												
7. 상대적 박탈감	.41**	.43**	.28**	.87**	.66**	.78**	1											
8. 자기자비	-.39**	-.43**	-.24**	-.43**	-.38**	-.38**	-.42**	1										
9. 자기 친절	-.04	-.12**	.05	-.09	-.07	-.07	-.13**	.62**	1									
10. 자기 비난	.41**	.42**	.30**	.43**	.41**	.39**	.38**	-.78**	-.16**	1								
11. 보편적 인간성	.11*	.04	.15**	.02	-.01	.05	-.02	.46**	.55**	-.03	1							
12. 고립	.50**	.52**	.35**	.58**	.48**	.54**	.57**	-.72**	-.21**	.66**	-.03	1						
13. 마음 챙김	-.14**	-.20**	-.05	-.12*	-.11*	.10*	-.14**	.77**	.63**	-.45**	.51**	-.26**	1					
14. 과잉 동일시	.31**	.31**	.24**	.28**	.25**	.25**	.28**	-.41**	-.41**	.34	.01	.39	-.12**	1				
15. 주관적 안녕감	-.25**	-.32**	-.11*	-.24**	-.19**	-.21**	-.29**	.66**	.43**	-.53**	.23**	-.47**	.51**	-.28**	1			
16. 삶의 만족	-.16**	-.23**	-.04	-.12**	-.10*	-.09	-.17**	.52**	.38**	-.38**	.25**	-.32**	.48**	-.21**	.86**	1		

17. 긍정 정서	-.11*	-.14**	-.04	-.02	.04	-.01	-.09	.46**	.44**	-.27**	.25**	-.21**	.46**	-.16**	.77**	.54**		
18. 부정 정서	.32**	.36**	.20**	.43**	.36**	.40**	.43**	-.53**	-.17**	.58**	-.01	.56**	-.21**	.27**	-.66**	-.30**	-.30**	1
평균(M)	3.55	3.21	3.82	2.48	2.34	2.53	2.53	3.08	3.35	3.02	3.27	2.78	3.05	3.38	4.58	4.21	3.05	2.67
표준편차(SD)	.64	.84	.63	.93	1.0	.97	1.10	.62	.80	.97	.82	1.01	.82	.56	2.32	1.28	.81	.91
예도	-.26	-.30	-.39	.41	.48	.39	.33	-.13	-.31	-.08	-.38	.15	-.10	-.28	-.10	-.01	-.07	.13
침도	-.22	-.34	-.13	-.54	-.51	-.47	-.75	.08	.14	-.79	-.08	-.77	-.28	.24	-.51	-.66	-.42	.65

**p<.01, *p<.05

2. 소외에 대한 두려움과 자기자비의 매개효과 분석

본 연구에서는 사회비교경향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 미치는 과정에서 소외에 대한 두려움과 자기자비의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes와 Scharkow(2013)의 Model 6으로 분석하였다. 그 결과는 <표 2>와 같다.

매개효과 분석 결과 요약은 다음과 같다. 첫째, 주관적 안녕감에 대한 사회비교경향성의 회귀모형은 통계적으로 유의미했고($F=30.31, p<.001$), 이모형의 설명력은 6%로 나타났다. 이때 주관적 안녕감에 대한 사회비교경향성의 영향력은 부적으로 유의미하게 나타나($B=-.92, p<.001$), 사회비교경향성이 높을수록 주관적 안녕감이 낮아지는 것을 알 수 있다. 둘째, 소외에 대한 두려움에 대한 사회비교경향성의 회귀 모형도 통계적으로 유의미하였고($F=133.24, p<.001$), 이모형의 설명력은 23%로 나타났다. 이때 소외에 대한 두려움에 대한 사회비교경향성의 영향력은 정적으로 유의미하게 나타나($B=.70, p<.001$), 사회비교경향성이 높을수록 소외에 대한 두려움이 높아지는 것을 확인하였다. 셋째, 자기자비에 대한 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움의 회귀모형 또한 통계적으로 유의미하였고($F=64.48, p<.001$), 모형의 설명력은 22%였다. 이때 자기자비에 대한 사회비교경향성($B=-.23, p<.001$)과 소외에 대한 두려움의 영향력은 모두 부적으로 유의미했다($B=-.21, p<.001$). 마지막으로 주관적 안녕감에 대한 사회비교경향성, 소외에 대한 두려움, 자기자비의 회귀모형도 통계적으로 유의미하였고($F=112.74, p<.001$), 모형의 설명력은 43%인 것으로 나타났다. 매개변수인 자기자비는 유의한 정적 영향력을 보였다($B=2.53, p<.001$). 즉 자기자비가 높을수록 주관적 안녕감이 증가하는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 독립변수인 사회비교경향성과 매개변수인 소외에 대한 두려움은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 매개변수를 함께 투입하였을 때 독립변수인 사회비교경향성이 주관적 안녕감에 대해 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 해석할 수 있다.

본 회귀모형에서 독립변수인 사회비교경향성이 종속변수인 주관적 안녕감에 미치는 영향에서

매개변수인 소외에 대한 두려움과 자기자비를 투입하지 않았을 때와 비교하여 매개변수를 투입하였을 때 그 영향력이 작아지는 것을 확인할 수 있었다($B=-.92 \rightarrow B=-.06$). 또한 매개변수를 투입한 후에 종속변수인 주관적 안녕감에 미치는 독립변수인 사회비교경향성의 영향은 유의하지 않았다. 즉 소외에 대한 두려움과 자기자비는 사회비교경향성과 주관적 안녕감과의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회비교경향성 자체가 주관적 안녕감에 영향을 미치기보다는 사회비교경향성으로 인해 자기자비가 낮아지거나 또는 소외에 대한 두려움이 증가하면서 자기자비가 낮아지면서 주관적 안녕감이 감소하는 것으로 해석할 수 있다.

<표 2> 소외에 대한 두려움과 자기자비의 이중 매개효과 검증

단계	독립변인	종속변인	B	SE	t	F	R ²
1	X	Y	-.92	.17	-5.51***	30.31***	.06
2	X	M1	.70	.06	11.54***	133.24***	.23
3	X	M2	-.23	.05	-5.01***	64.48***	.22
	M1		-.21	.03	-6.55***		
4	X	Y	-.06	.15	-.39	112.74***	.43
	M1		.12	.11	1.14		
	M2		2.53	.15	16.55***		

X: 사회비교경향성, Y: 주관적 안녕감, M1: 소외에 대한 두려움, M2: 자기자비

*** $p < .001$

<표 3> 소외에 대한 두려움과 자기자비의 매개효과의 통계적 유의성 검증

변인	Effect	SE	LLCI 95%	ULCI 95%
총 효과	-.92	.17	-.13	-.59
직접 효과	-.06	.15	-.36	.24
총 간접효과	-.86	.14	-1.14	-.58
간접효과	경로 1	.08	-.07	.24
	경로 2	-.58	-.85	-.32
	경로 3	-.36	.07	-.51

경로 1: $X \Rightarrow M1 \Rightarrow Y$, 경로 2: $X \Rightarrow M2 \Rightarrow Y$, 경로 3: $X \Rightarrow M1 \Rightarrow M2 \Rightarrow Y$

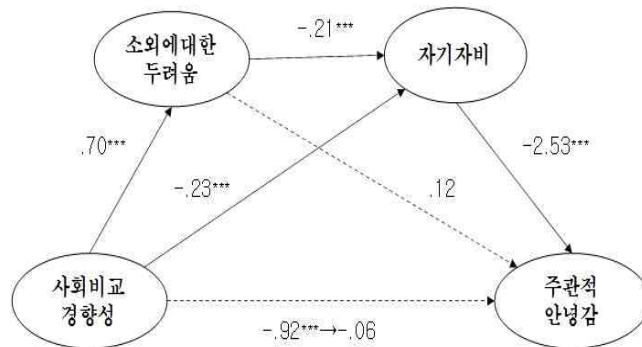
LLCI: Lower Level Confidence Interval, ULCI: Upper Level Confidence Interval

3. 매개효과의 통계적 유의성 검증

이러한 이중 매개효과에서의 매개 변수들로의 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 95% 신뢰구간에서 Bootstrapping을 10,000회 실시하였다. 그 결과는 <표 3>과 같다. 검증 결과

주관적 안녕감에 대한 사회비교경향성의 간접효과는 하한 값과 상한 값 사이에 0이 존재하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 그러나 직접효과는 하한 값과 상한 값 사이에 0이 존재하기 때문에 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 해석할 수 있다.

본 연구의 연구모형에서 독립변수의 총 효과와 매개변수의 간접효과는 유의미하였으나, 독립변수의 직접 효과는 유의하지 않은 것으로 밝혀졌다. 이는 독립변수가 종속변수에 영향을 미칠 때 매개변수에 의해 완전 매개 된다는 것을 의미한다. 즉 독립변수인 사회비교경향성은 매개변수를 통해서만 종속변수인 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 다음으로 개별효과와 유의성을 확인한 결과 자기자비를 통한 경로($X \Rightarrow M2 \Rightarrow Y$)와 소외에 대한 두려움과 자기자비를 순차적으로 매개하는 경로($X \Rightarrow M1 \Rightarrow M2 \Rightarrow Y$)는 95% 신뢰구간에서 하한 값과 상한 값 사이에 '0' 이 존재하지 않으므로 유의한 것으로 해석할 수 있다. 그러나 소외에 대한 두려움을 통한 경로($X \Rightarrow M1 \Rightarrow Y$)는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회비교경향성이 자기자비를 낮추거나 사회비교경향성이 소외에 대한 두려움을 높이고 이렇게 높아진 소외에 대한 두려움은 자기자비를 감소시켜 이로 인해 주관적 안녕감이 감소할 수 있음을 의미하는 것이다. 즉 사회비교경향성은 소외에 대한 두려움이라는 부정정서와 자기자비라는 인지 기제를 통해 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 시사한다. 이상의 결과를 모형으로 나타내면 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 매개효과 모형

V. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 사회비교경향성이 주관적 안녕감을 저하시키는 과정에서 소외에 대한 두려움과 자기자비가 순차 매개 할 것이라 가정하고 이를 검증하는 데 목적을 두었다.

이를 위해 전국의 대학생 450으로부터 온라인 설문조사를 통한 자료를 수집하였고, 수집된 자료는 SPSS 통계프로그램과 Process macro model 6번을 사용하여 분석되었다. 본 연구의 주요 결과와 함께 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움, 자기자비는 주관적 안녕감과 유의미한 상관관계를 보였다. 즉 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움이 높을수록 주관적 안녕감은 낮고, 자기자비가 높을수록 주관적 안녕감은 높은 것으로 드러났다. 이는 사회비교경향성이 높을수록 주관적 안녕감이 낮고, 소외에 대한 두려움을 많이 느끼며, 자기자비를 잘 하지 못한다는 것을 의미하며, 주관적 안녕감에 초점을 두고 사회비교경향성, 자기자비의 상관관계를 확인한 선행연구와 같은 결과라 할 수 있다(김경미, 2016; 김용희, 2018; 박세란, 이훈지, 2013; 백고은, 2020; 주은선 외, 2018; 천지영 외, 2021; Baker et al., 2016; Naff et al., 2007; Odou & Brinker, 2014; Prabowo & Dewi, 2021; Reer et al., 2019).

둘째, 사회비교경향성은 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 사회비교를 많이 하는 성향은 주관적 안녕감을 떨어뜨리는 것으로 이해할 수 있다. 이는 주관적 안녕감에 대한 사회비교경향성의 영향을 확인한 연구와 같은 결과라 할 수 있으며(김경미, 2016; 백고은, 2020; 천지영 외, 2021, Reer et al., 2019), 사회비교경향성이 여러 심리·정서적 문제를 일으킨다는 연구와도 맥을 같이 하는 것이다(김경미, 2016; Butzer & Kuiper, 2006; Callan et al., 2015). 이러한 결과를 통해 대학생이 사회비교를 많이 하거나 사회비교경향성이 높은 것은 그들의 삶의 만족도와 행복감을 저해함을 알 수 있다.

셋째, 사회비교경향성이 주관적 안녕감의 저하로 이어지는 과정에서 소외에 대한 두려움과 자기자비가 순차적으로 매개하였고, 이 과정에서 사회비교경향성이 주관적 안녕감에 미치는 직접 효과는 유의하지 않아 소외에 대한 두려움과 자기자비가 이 둘의 관계를 완전 매개함을 보여주었다. 이와 같은 결과는 높은 사회비교경향성을 가진 개인이 어떠한 인지적 기제를 거치는가에 따라 개인의 심리적 결과가 달라질 수 있다는 선행연구를 지지한다(Helgeson & Taylor, 1993; Tesser & Collins, 1988). 또한 자기자비가 불안과 같은 부정정서를 완화시킨다는 주장을 지지하는 결과이다(Neff & Vonk, 2009). 비록 선행연구에서 사회비교경향성 및 주관적 안녕감에 대한 소외에 대한 두려움과 자기자비의 영향이 충분히 알려지지 않았으나 본 연구에서 사회비교경향성이 이들 변인들을 통해서 주관적 안녕감에 이를 것이라는 가설은 지지되었다. 즉 사회비교경향성이 직접적으로 대학생의 주관적 안녕감을 떨어뜨리기보다는 사회비교로 인해 소외나 배제될 것에 대한 걱정·불안이 높아지면서 자기자비를 방해함으로써, 정서 경험에의 개인화나 과동일시, 자기비난과 같은 부적응적 인지적 대응하기 때문에 주관적 안녕감이 떨어진다는 것을 뜻한다. 반면에 소외에 대한 두려움이

증가하더라도 자기연민과 자기 친절의 태도를 보이면서 자신의 정서경험을 인간의 보편적 경험으로 인식하는 등의 적응적 인지자원인 자기자비를 높일수록 주관적 안녕감 하락은 줄어들 것으로 이해할 수 있다. 따라서 높은 성취압력과 경쟁사회에서 살아가는 대학생의 삶의 만족도나 행복감과 같은 주관적 안녕감을 증진시키기 위해서는 자기자비 태도를 배양하도록 개입하는 것이 유효한 전략임을 시사한다.

구체적인 전략으로는 자기자비 증진을 위한 개인 상담을 통해, 불안이나 우울과 같은 부정정서에 대해 인지왜곡으로 대처하던 것을 포기하고, 개인의 체험정서를 타당화하며, 인간 삶에서 보편적으로 일어날 수 있는 일로 인식하고 자신을 공감하며 자기연민의 태도를 기르도록 하는 개입이 가능하다. 또한 집단중심의 자기자비 훈련 프로그램을 활용할 수도 있다. 예를 들어 동정심 집중 치료(CFT: Boersma, Håkanson, Salomonsson, & Johansson, 2015), 자비 함양훈련 (CCT: Jazaieri, Jinpa, McGonigal, Rosenberg, Finkelstein, Simon-Thomas, Cullen, Doty, Gross, & Goldin, 2013), 마음 챙김 자기 자비 프로그램(MSC: Neff & Germer, 2013) 등을 적용할 수 있다.

타인과 비교하면서 그 결과가 만족스럽지 못하거나 다른 사람과 동질감을 느끼지 못할 때, 사회나 집단으로부터 소외되는 것에 대해 두려움을 느낄 수 있고, 나아가 상대적 박탈감이나 시기심, 우울감이나 불안감 등의 심리·정서문제를 경험하기도 한다(이홍숙, 2019; 주은선 외, 2018; Abel et al., 2016; Przybylski et al., 2013; Reer et al., 2019). 이러한 정서에 압도당하거나 알콜이나 SNS 사용과 같은 회피행동으로 대처할 때, 개인의 안녕감은 심하게 저하될 수 있다(Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015; Roberts & David, 2020). 고통스러운 정서를 경험할 때 우리에게 이룰 회피하지 않으면서 공감적 태도와 연민을 가지고 자신을 위로하는 능력이 필요하다(Greenberg & Paivio, 2008). 이를 위해서는 자신과 타인에 대한 연민·수용·공정성이 내포된 마음 챙김을 통해 자기고립 및 자기비난 등의 부적응적 인지 사용을 줄여가는 자기자비 태도를 길러야 한다(Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). 사회비교경향성은 문화적 영향을 받아 오랫동안 형성되어 온 성격특성으로 비교적 원거리 요인임에 반해 자기자비는 성격적 특성이 아닌 수행과 노력으로 향상시킬 수 있는 능력으로 간주된다(김경의 외, 2008). 따라서 꾸준한 노력을 통하여 자기자비를 함양하는 것은 사회비교에 따른 두려움과 소외감, 부적절감, 약물이나 SNS의 과다사용 등 개인의 정서적, 행동적 문제를 예방하고 보다 나은 삶을 영위하도록 돕는 기능적 역할을 한다고 결론지을 수 있다.

본 연구는 한국 사회문화적 특성이 반영된 대학생의 사회비교경향성이 주관적 안녕감을 떨어뜨리는 과정에서 개인의 정서적 경험과 그에 대응하는 인지적 기능이 어떻게 관여하는가를

확인하였다. 구체적으로는 사회비교를 할수록 증가하는 소외에 대한 두려움이 역기능적 인지를 활성화하여 개인의 안녕감을 저하시킨다는 것을 보여주었다. 사회비교경향성을 가진 사람이 사회비교의 결과 경험하는 부정적 정서를 조절할 때 사용하는 인지적 기능에 따라 사회적 적응이나 심리·정서적 결과가 달라질 수 있는데(Helgeson & Taylor, 1993), 본 연구에서 자기자비가 부정정서의 영향을 줄여주는 기능적인 역할을 하는 인지 특성이라는 점을 검증한 것은 중요한 의의라 할 수 있다. 선행연구에서 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 연관성에 대해서는 반복적으로 보고되었지만, 사회비교경향성이 높은 개인이 어떤 과정을 통해 주관적 안녕감을 낮추는지에 관한 기제는 충분히 연구되지 못하였다. 여기서는 소외에 대한 두려움을 활성화하는 심리적 특성으로 사회비교경향성을, 소외에 대한 두려움이 낮은 주관적 안녕감으로 이어지게 하는 요인으로 자기자비를 고려함으로써 사회비교경향성과 주관적 안녕감에 관한 기존 연구를 확장하였다는 것 또한 의의 점이라 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서 갖는 제한점을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 온라인 설문 조사 방식으로 자료수집이 이루어졌기 때문에 설문에 참여한 사람이 대학생이라고 확인하기 어렵다는 한계가 있다. 따라서 본 연구를 전체 대학생으로 일반화하는데 주의가 필요하다. 둘째, 본 연구를 위해 자료수집이 이루어진 시기는 2021년 4월 중으로 코로나19 대응 정책들이 대학 생활 전반에도 영향을 미치고 있었다(김정희, 황정원, 2021). 하지만 본 연구에서는 이러한 영향을 통제하지 못한 상황에서 수행되었기 때문에 대학생의 사회비교경향성과 소외에 대한 두려움의 상관관계가 일반적 상황에서도 일반화하는 것은 조심스러울 수 있다. 따라서 포스트 코로나19 상황에서도 본 연구와 같은 결론을 내릴 수 있을지 후속 연구가 이루어지길 기대한다.

■ 참고 문헌

- 강민정, 김정호 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스연구*, 27(4), 464-471.
- 구정선, 이경순 (2019). 내현적 자기애와 소셜미디어 중독경향성 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과. *교육공학연구*, 35(1), 37-68.
- 구재선, 서은국 (2015). 왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향. *한국심리학회지:사회 및 성격*, 29(4), 63-83.
- 김경미 (2016). 사회비교경향성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계: 자기통제의 조절효과. *청소년학연구*, 23(10), 235-257.
- 김경미 (2019). 대학생의 사회비교 경향성이 물질주의를 매개로 삶의 만족도에 미치는 영향. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 9(12), 865-874.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김나래, 이기학 (2012). 대학생의 사회비교 경향성과 진로미결정의 관계: 자아존중감과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증. *한국심리학회지, 학교*, 9(2), 175-191.
- 김성동 (2007). 인간의 행복에 대한 새로운 접근. *대동철학*, 41, 51-77.
- 김용희 (2018). 불안정애착과 주관적 안녕감의 관계: 탈중심화와 자기자비의 매개효과. *스트레스연구*, 26(4), 290-295.
- 김정희, 황정원 (2021). 고등교육 코로나19 대응 현황과 포스트 코로나19를 위한 제언. *고등교육 이슈*, 3.
- 노성동 (2020). 코로나 19 사태로 인한 대학생들의 심리적 영향과 극복요인. *신학과 실천*, 72, 331-356.
- 박명호, 박찬열 (2020). 행복지수를 활용한 한국인의 행복 연구. *한국경제포럼*, 12(4), 1-25.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *한국심리학회지, 임상*, 32(1), 123-139.
- 박영순 (2020). 청소년의 사회불안과 SNS중독경향성 관계에서 우울과 자기몰입의 이중매개. *한국디지털콘텐츠학회논문지*, 21(1), 1973-1980.
- 박은주, 박정윤, 김정은 (2020). 대학생의 성인모색기 인식과 부정적 정서의 관계. *Journal of Life-span Studies*, 10(2), 1-25.

- 박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도 (PANAS) 의 타당화. 한국심리학회지, 일반, 35(4), 617-641.
- 백고은 (2020). 음악전공 대학생의 사회비교경향성과 교수자 지지가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 음악교육연구, 49(1), 229-247.
- 백소영, 하현주, 권석만 (2018). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향: 사회불안수용의 매개효과 및 자기자비 처치효과 탐색. 한국심리학회지, 임상심리 연구와 실제, 4(3), 337-357.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지, 22(4), 1147-1168.
- 서은희, 김정남 (2018). 대학생의 사회비교성향과 사회불안의 관계에서 열등감의 매개효과. 인문사회과학연구, 19(2), 167-188.
- 신승욱 (2020). 간호대학생의 COVID-19 로 인한 감정, 직업가치관과 취업준비행동과의 관련성. 융합정보논문지, 10(12), 75-81.
- 안신능 (2006). 자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 윤동균, 서미아 (2021). 대학생의 내현적 자기에와 공감능력의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과. 상담학연구, 22(3), 21-40.
- 이장근, 임한, 유가우, 정용국 (2021). SNS 효능감, 사회비교 성향, 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 제한 중국 유학생을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 21(8), 137-149.
- 이홍숙 (2019). 대학생의 소외에 대한 두려움과 우울의 관계: SNS중독경향성과 시기심의 순차적 매개효과. 상담학연구, 20(6), 137-157.
- 주은선, 전소연, 심술지 (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 18(2), 248-261.
- 천지영, 박지원, 송유정, 송다경, 안예린 (2021). 대학생의 물질주의와 주관적 안녕감의 관계에서 사회비교의 매개효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2021(8), 281-281.
- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교경향성이 우울정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

- 최인철, 최종안, 최은수, 이성하, 김남희, 이서진, 이민하, 권유리 (2019). ABOUT H, 서울: 21세기 북스.
- 한국대학교육협의회 (2018). 제57회 대학교육 정책포럼: 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원 방안. 서울: 한국대학교육협의회.
- 한다정, 김빛나 (2020). 청소년의 부모 및 또래애착과 SNS 중독경향성의 관계: 소외에 대한 두려움 (FoMO) 의 매개효과. 한국심리학회지, 학교, 17(3), 243-261.
- 한민, 류승아, 김경미 (2013). 문화적 자기관에 따라 스트레스 대처방식이 행복 및 대인관계 만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지, 문화 및 사회문제, 20(3), 177-203.
- 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 (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*, Routledge.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- 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.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89-98.
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), article 5.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, 41(1), 167-176.

- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Callan, M. J., Kim, H., & Mathews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 196-199.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. MIT press.
- Dogan, V. (2019) Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538.
- Festinger, L. A.(1954) A theory of social comparison processes. *Human Relations* , 7(2), 117-140.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, Guilford Press.
- 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*, 76(1), 129-142.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가(Working with emotions in psychotherapy). (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전 발간 2003)
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter?. *Psychological science*, 24(10), 1918-1927.
- Helgeson, V. S., & Taylor, S. E. (1993). Social Comparisons and Adjustment Among Cardiac Patients I. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(15), 1171-1195.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial

- of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Prabowo, C. X., & Dewi, F. I. R. (2021). The Correlation Between Fear of Missing Out and Subjective Well-Being Among Young Adulthood. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 1431-1436, Atlantis Press.
- 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.

- 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.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- 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.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral medicine*, 21, 581-599.
- Tesser, A., & Collins, J. E. (1988). Emotion in social reflection and comparison situations: intuitive, systematic, and exploratory approaches. *Journal of personality and social psychology*, 55(5), 695.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- 경향신문 (2020.09.19.), 10명 중 4명 ‘코로나 블루’ ...2020년 한국인의 우울. <https://www.khan.co.kr/national/national-general/article/202009190600015> (2021.05.16. 검색)

Association between Social Comparison Orientation and Subjective Well-being: Sequential Mediating Effects of Fear of Missing Out and Self-Compassion

Kim, Chaeryang*³⁾ • Park, Youngsun**⁴⁾

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of fear of missing out and self-compassion on the relationship between social comparison and subjective well-being of university students. In order to collect data, an online survey was conducted on 450 college students enrolled in universities nationwide. The survey questions included the scales of social comparison tendency, subjective well-being, fear of alienation, and self-compassion. The collected data were analyzed using the SPSS statistical program, and the significance of the mediating effect was verified through Bootstrapping. The research results are as follows. First, the results showed that social comparison orientation, subjective well-being, fear of missing out, and self-compassion had a statistically insignificant correlation. Second, Self-compassion independently mediated the relationship between social comparison tendency and subjective well-being or indicated that social comparison orientation was sequentially and significantly associated with high levels of fear of missing out and self-compassion, which in turn predicted level for subjective well-being of college students. The therapeutic implications of this study were discussed.

Key words: Social Comparison Orientation, Subjective well-being, Fear of Missing Out(FoMO), Self-Compassion, University Student

2021. 11. 06 투고

2021. 12. 20 심사완료

2021. 12. 23 게재확정

3) Silla Univ. Department of Counselling, Master

4) Silla Univ. Department of Education, Assistant Professor, Corresponding author

