

통제적 SNS와 자율적 SNS 환경에서의 사용자 경험 비교

BeReal과 Instagram 사례를 중심으로

User Experience in Controlled and Autonomous SNS Environments

A Comparison of BeReal and Instagram

주 저 자 : 백가연 (Baik, Ga Yeon) 홍익대학교 대학원 디자인학부 시각디자인전공 석사과정

교 신 저 자 : 윤재영 (Yun, Jae Young) 홍익대학교 디자인학부 시각디자인과 교수
ryun@hongik.ac.kr

<https://doi.org/10.46248/kidsr.2026.1.717>

접수일 2026. 02. 19. / 심사완료일 2026. 02. 28. / 게재확정일 2026. 03. 09. / 게재일 2026. 03. 30.

본 논문은 2025년도 홍익대학교 석사학위논문을 바탕으로 작성되었습니다.

Abstract

SNS was originally designed as spaces for free self-expression and communication with others. However, due to the structural characteristics of these platforms, users often compare the most highlight-worthy moments shared by others with their own ordinary daily lives. This study identified five functional units based on the flow of SNS use—from posting content to viewing others’ posts—and analyzed how differences in controllability and autonomy between BeReal and Instagram influence user experiences, including FoMO, authentic self-expression, and social comparison. The results indicate that controlled environments tend to promote authentic self-expression through the sharing of more natural and less curated content, whereas autonomous environments show relatively higher tendencies toward self-idealization and negative emotional experiences associated with social comparison. These findings suggest the need for UX design strategies that incorporate “meaningful control” as a design principle for regulating user experience in SNS platforms. Furthermore, this perspective provides implications for establishing design guidelines that consider the psychological impacts of user experience in platform development processes, including SNS interface design, interaction structures, and content exposure mechanisms.

Keyword

Social Networking Service(소셜 네트워킹 서비스), Control(통제), Autonomy(자율), User Experience Design(사용자 경험 디자인), Interaction Design(인터랙션 디자인)

요약

SNS는 본래 자신을 자유롭게 표현하고 타인과 소통하는 공간으로 설계되었으나, 플랫폼의 구조적 특성으로 인해 사용자는 타인의 가장 자랑스러운 순간과 자신의 평범한 일상을 비교하게 된다. 본 연구는 게시물 업로드부터 타인의 게시물 확인에 이르는 SNS 이용 흐름을 기반으로 다섯 가지 기능 단위를 도출하고, 이를 기준으로 BeReal과 Instagram의 통제성과 자율성이 사용자 경험(FoMO, 진정한 자기표현, 사회적 비교)에 미치는 영향을 분석하였다. 연구 결과, 통제적 환경에서는 자연스럽게 덜 꾸며진 모습 공유를 통해 진정성 있는 자기표현이 촉진되는 경향이 나타났으며, 자율적 환경에서는 자기 이상화와 사회적 비교로 인한 부정적 감정 경험이 상대적으로 높게 나타났다. 이러한 결과는 SNS 플랫폼 설계에서 사용자 경험을 조율하는 설계 원리로서 ‘의미 있는 통제를 포함한 UX 디자인 전략의 필요성을 시사한다. 이는 SNS 인터페이스 설계와 상호작용 구조, 콘텐츠 노출 방식 등 플랫폼 기능 설계 과정에서 사용자 경험의 심리적 영향을 고려한 설계 기준을 마련하는 데 활용될 수 있다는 점에서 의미를 갖는다.

목차

1. 서론

- 1-1. 연구 배경 및 목적
- 1-2. 연구 방법 및 범위

2. 이론적 배경

- 2-1. 소셜 네트워킹 서비스(SNS)
- 2-2. SNS에 대한 사용자 태도

3. 연구 설계

- 3-1. 연구 모형
- 3-2. 실험 설계

4. 연구 결과

4-1. 기초 통계 분석

4-2. 연구 문제 검증 및 결과 논의

1. 서론

1-1. 연구의 배경 및 목적

이미지 중심 SNS 플랫폼의 대중화로 인해 엄선된 사진들이 온라인 공간을 채우고 있으며, 외모와 라이프 스타일에 대한 사회적 기준이 점진적으로 상향되고 있다. 이 과정에서 필터 및 사진 보정 앱 사용의 일상화와 실제보다 완벽하게 보이려는 경향이 확산되고 있다. 이러한 현상은 개인의 자존감 저하, 외모 불안, 사회적 소외감을 일으키며, 타인과의 과도한 비교 경향을 강화한다. 이는 심리적 불안과 대인관계에 부정적 영향을 미치는 결과로 이어진다.¹⁾ SNS는 본래 자유로운 자기 표현과 다양한 소통을 위한 공간으로 설계되었으나, 플랫폼의 구조적 특성상 사용자는 타인의 '하이라이트' 순간과 자신의 평범한 일상을 비교하게 된다. 이는 진정한 자기표현의 위축, 사회적 비교 현상의 심화, 그리고 FoMo와 같은 소외감으로 이어질 수 있다. 본 연구는 SNS 기능의 통제성과 자율성이 사용자 경험에 미치는 영향을 실증적으로 분석하고, SNS를 사용하는 과정에서 부정적 상호작용 야기하는 요인들을 확인함으로써, 건강하고 균형 잡힌 SNS 사용 환경의 발판 마련 및 구축에 필요한 자료를 제공하는데 목적이 있다.

1-2. 연구 방법 및 범위

본 연구는 SNS 사용자 경험에 대한 이론적 기반을 마련하기 위해 문헌 연구를 진행하였다. 이어 선행 연구를 토대로 통제성과 자율성 측정을 위한 SNS 사례 조사를 실시하여 연구 설계의 기초 자료를 구축하였다. 국내 증가하는 SNS 이용률과 사용 동기를 살펴보고 통제성과 자율성에 대한 개념을 정리하였다. 이를 바탕으로 선정한 SNS 비교군의 주요 기능을 비교 분석하고 각 기능의 통제성과 자율성이 사용자 경험에 어떠한

1) J. Ruan, R. Yu, Y. Zhao, L. Xie, Y. Mei, 'Body talk on social networking sites and appearance anxiety among college students: the mediating role of self-objectification and moderating role of gender', *Frontiers Media SA, Frontiers in Psychology*, Vol.16, 2025. 01. Article 1513923

5. 결론

참고문헌

영향을 미치는지 살펴보기 위한 연구 문제 및 가설을 설정하였다. 연구는 SNS 이용의 전형적 흐름인 게시물 업로드부터 타인 게시물 확인까지 총 5단계 기능을 독립변인으로, FoMo, 진정한 자기표현, 사회적 비교를 종속변인으로 설정한 연구 모형을 기반으로 진행하였다. 실험은 정량적 설문과 정성적 인터뷰를 병행하여 실시하였으며, 정성적 인터뷰를 진행함으로써 실험자가 BeReal과 Instagram을 사용하면서 습득한 세부적인 경험과 의견을 각 기능 별로 수집하여 정량적 데이터를 보완하고 보다 심층적이고 종합적인 인사이트를 도출하였다.

2. 이론적 배경

2-1. 소셜 네트워킹 서비스 (SNS)

2-1-1. SNS 정의 및 현황

SNS(Social Networking Service)는 사회적 관계 형성과 정보 공유를 위한 디지털 플랫폼으로, 연구자들의 관점에 따라 다양하게 정의되어 왔다. Boyd and Ellison(2007)은 SNS를 "1) 제한된 시스템 내 프로필 생성, 2) 사용자 간 연결 명시, 3) 관계 탐색이 가능한 웹 기반 서비스"로 정의하며 기술적 구조와 네트워크 특성에 중점을 둔 관점을 제시하였다. Kaplan and Haenlein(2010)은 SNS를 소셜미디어의 하위 범주로 분류하며, 사용자 간 실시간 정보 교환과 사회적 상호작용이 가능한 플랫폼으로 설명하였다. SNS는 초기 연결 구조 중심에서 개인의 정체성 표현과 실시간 소통을 포함하는 복합적 커뮤니케이션 공간으로 진화하고 있다. 현재는 사회문화적 기능까지 포괄하는 다층적 사회 공간으로 인식되고 있다. 국내 SNS 이용률은 2019년 47.7%에서 2024년 60.7%로 지속해서 증가하고 있다. 2024년 기준, 국내 SNS 이용자의 45.8%가 사용하는 플랫폼은 Instagram이며, 2030대에서 압도적 선호도를 보였고 실시간 소통, 자기표현, 오락적 동기를 바탕으로, 가장 적극적으로 활용하는 경향이 확인된다.²⁾³⁾

2-1-2. SNS 사용 동기

SNS의 보편화와 본질적 변화는 사용자들이 이를 이용하는 동기에 관한 관심을 불러일으킨다. 선행 연구에 따르면, SNS 사용 동기는 주로 타인과의 연결, 자기표현, 정보탐색, 오락으로 구분된다. 이 중에서도 타인과의 관계 형성과 유지 욕구는 자기표현 욕구와 더불어 일관되게 확인된 주요 동기 요인이다. Alhabash and Ma(2017)는 Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat 등 다양한 플랫폼에서 타인과의 연결과 자기표현을 공통된 사용 동기로 제시하며, 서로 다른 SNS 간에도 심리적 동기의 일관성을 실증적으로 입증하였다. 이외 SNS 사용 동기 관련 국내외 선행 연구를 정리한 내용은 [표 1]과 같다.

[표 1] SNS 이용 동기에 관한 국내외 선행 연구

선행 연구	주제	SNS 사용 동기
Nadkarni & Hofmann (2012)	페이스북 사용 동기 분석	소속감, 자기표현
Cheung et al. (2011)	사회적 행동이 SNS 사용 동기에 미치는 영향 분석	사회적 존재감(타인과의 즉각적인 소통과 연결, 대인관계 유지), 오락
Sheldon et al. (2016)	인스타그램 사용 동기 규명	타인에 대한 정보 습득, 나의 삶 기록, 쿨함(인기, 자기홍보/표현), 창의성
한남식 외 (2021)	SNS 이용 동기가 대학생 대인관계에 미치는 영향 탐구	대인관계추구, 정보추구, 자기지위추구, 오락추구
홍수정 (2014)	20-30대 SNS 이용 동기와 네트워크 유형이 사용자에게 미치는 영향 탐구	정보추구, 자기지위추구 (영향력, 존재감 강화), 대인관계추구(소통, 소속감), 오락추구

한편, 최근에는 SNS 과다 사용의 핵심 동기로 FoMo가 주목받고 있다. SNS는 상호작용의 기회를 제공함과 동시에, 사용자가 추구하지 못하는 선택지를 드러내며 타인의 삶이 더 흥만하다는 인식을 유발하기도 한다.⁴⁾ 기존 연구에는 SNS 사용의 주된 동기를 자기 과시나 자존감 충족으로 설명해 왔으나, 최근 연구들은

- 2) 김윤화, '세대별 SNS 이용 현황', 정보통신정책연구원, 2022.06.15. (2026.02.12.)
www.kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&masterId=4333447&arrMasterId=4333447&artId=659156
- 3) 김윤화, '2024년 한국미디어패널조사 주요 결과', 정보통신정책연구원, 2025.01.30. (2026.02.12.)
www.kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&arrMasterId=4333447&masterId=4333447&artId=1817216

이런 동기조차 FoMo에 의해 매개될 수 있음을 보여주며 FoMo가 단순한 정보탐색 이상의 강력한 정서적 동기로 작용함을 입증하고 있다. 선행 연구에서는 타인과의 상향 비교가 자기 감시와 이상적 자기표현 욕구를 강화하며, 궁극적으로 소외에 대한 두려움을 증폭시키는 악순환 구조가 존재함을 보여주었다.⁵⁾ 이는 SNS가 비교의 기회를 과도하게 제공함으로써, 사용자들의 자존감과 정서적 안녕감에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

2-1-3. SNS의 통제성과 자율성

기존 연구는 SNS를 개방형(예: Facebook, Instagram, Twitter)과 폐쇄형(예: 밴드, 카카오톡)으로 분류해 왔으나⁶⁾, 이러한 구조 중심의 분류는 SNS 기능이 사용자 경험에 미치는 심리적 영향을 충분히 설명하는 데 한계가 있다. 이에 본 연구는 기능적 특성에 기반한 통제성과 자율성 개념을 도입하였다. 통제성은 게시물 업로드 시점, 콘텐츠 선택 등에서 플랫폼이 사용자 행동을 기술적으로 제한하는 정도를 의미한다. 사회과학 및 미디어 연구에서는 지각된 통제감(perceived control)과 실제적 통제(actual control)로 구분되어 왔다.⁷⁾ Skinner(1996)는 지각된 통제를 개인이 상황이나 결과를 스스로 조절할 수 있다고 느끼는 주관적 인식으로, 실제적 통제를 환경이나 시스템이 행동 가능성을 구조적으로 제한하거나 허용하는 객관적

- 4) Aitamurto, T., Won, A. S., Sakshuwong, S., Kim, B., Sadeghi, Y., Stein, K., Kircos, C. L., 'From FOMO to JOMO: Examining the fear and joy of missing out and presence in a 360 video viewing experience', Association for Computing Machinery (ACM), Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2021.05. pp.1-14.
- 5) 진천홍, 전범수, '중국 SNS 이용자의 상향 비교가 소외에 대한 두려움(FOMO)에 미치는 영향', 한국지역언론학회, 언론과학연구, Vol.24, No.3, 2024. 09. pp.189-224
- 6) 홍희경, 한정석, 김종배, '폐쇄형 SNS 전환 의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구', 인문사회과학기술융합학회, 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, Vol.6, No.12, 2016. 12. pp.493-502
- 7) Skinner, E. A., 'A guide to constructs of control', American Psychological Association, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.71, No.3, 1996, pp.549-570

조건으로 설명하였다. 본 연구는 플랫폼이 기능을 통해 사용자 행동에 직접 개입하는 실제적 통제에 주목한다. 인터랙션 디자인 관점에서 통제성과 자율성은 시스템이 사용자 행동의 범위를 어떻게 구조화하는지를 설명하는 중요한 설계 특성으로 이해될 수 있다. 디지털 인터페이스는 기능 구조, 인터랙션 규칙, 시간 제한, 선택 가능 옵션 등 다양한 설계 요소를 통해 사용자가 수행할 수 있는 행동 경로를 제한하거나 확장한다. 이러한 설계 방식은 사용자에게 허용되는 선택 범위와 콘텐츠 생성 방식을 결정하며, 결과적으로 사용자 경험 형성에 직접적인 영향을 미친다. Norman(2013)은 제약이 사용자가 수행할 수 있는 가능한 행동의 수를 제한함으로써 올바른 행동으로 사용자를 유도하는 중요한 디자인 원리라고 설명하였다.

이전 연구에서 Instagram 스토리의 휘발성 가능 및 친한 친구 지정 기능이 프라이버시 보호와 심리적 부담 감소라는 긍정적 경험을 제공하면서도 사회적 비교와 FoMO를 유발할 수 있음이 보고되었다.⁸⁾ 또한, 부정적 피드백 제한 기능이 사용자의 참여를 억제할 수 있다는 연구와⁹⁾, 시간 압박이 의사결정 전략과 질에 영향을 미칠 수 있다는 심리학적 연구¹⁰⁾도 통제성의 다양한 영향 양상을 뒷받침한다. 자율성은 통제성이 플랫폼 차원에서 사용자 행동을 제한하는 것과 달리, 사용자가 주어진 기능을 자신의 목적과 상황에 맞게 선택하고 조절할 수 있는 권한을 의미한다. 이는 개인이 자신의 목표와 가치에 맞는 자기표현과 상호작용을 실현할 수 있는 능력을 포함한다.¹¹⁾¹²⁾ 자율성은 개인의

선택이 플랫폼 설계와 알고리즘에 의해 제약될 수 있는 상황에서도, 사용자가 주체적으로 행동하고 자신의 의도와 메시지를 관리할 수 있는 범위를 나타낸다.

통제성과 자율성의 차이를 설명하기 위한 대표 사례로 BeReal과 Instagram이 있는데, 두 플랫폼은 주요 기능에서 뚜렷하게 차이를 보인다. Instagram은 업로드 시점과 더불어 필터, 보정, 편집 기능 등 다양한 자율적 선택권을 제공하여 사용자가 자유롭게 콘텐츠를 연출 제작할 수 있도록 한다. 그러나 Ghaedipour(2022)은 Instagram 크리에이터들이 자율성을 누리는 동시에 팔로워 수와 좋아요, 알고리즘 최적화, 개인 브랜딩에 대한 압박을 경험하며 자기 검열과 자기 규제, 평가 지표에 대한 집착이라는 또 다른 형태의 통제를 겪는다고 지적한다. 반면, BeReal은 무작위 알림, 알림 후 2분 내 즉시 촬영업로드, 편집 기능 제한, 게시물 확인 조건 등 기술적 제약을 통해 사용자의 행동을 구조화하고 연출된 콘텐츠 생성을 최소화하는 통제적 설계를 특징으로 한다.¹³⁾ Kim et al.(2024)는 이러한 기능이 사용자가 일상의 순간을 계획 없이 공유하도록 유도하며, 기존 SNS에 비해 사회적 비교 압력이 낮고 진정성 있는 자기표현 경험이 높다고 보고하였다. BeReal 설계자는 '통제할 수 없는 미디어 공유'라고 설명하며, 자기 삶에 대한 진정한 자기표현을 전달하기 위한 것이라고 소개했다.



[그림 1] BeReal 대표 기능(왼쪽부터 게시물 업로드 랜덤 알림, 알림 후 2분 타이머, 타인 게시물 확인 조건)

이와 같이 SNS 플랫폼은 기능 설계와 인터랙션 구조를 통해 사용자 행동의 자율성과 통제 수준을 조절

- 8) 한승민, 문정원, 추효림, 김정연, 박휘동, 윤재영, '휘발성 SNS에서 지속 사용에 영향을 미치는 요인 연구 - 인스타그램 스토리를 중심으로 -', 디자인융복합학회, 디자인융복합연구, Vol.22, No.4, 2023. 08. pp.17-35
- 9) Hwan, S., Kwon, K. N., 'Restrictions in social media engagement and User's fairness perception', Elsevier, Computers in Human Behavior, Vol.167, 2025. 06. Article 108609
- 10) Maule, A. J., Hockey, G. R. J., Bdzola, L., 'Effects of time-pressure on decision-making under uncertainty: changes in affective state and information processing strategy', Elsevier, Acta Psychologica, Vol.104, No.3, 2000. 06. pp.283-301
- 11) Ryan, R. M., 『The Self: Interdisciplinary Approaches』, Springer New York, 1991, pp.208-238
- 12) Bennett, D., Feng, F., Mekler, E. D., 'Autonomous Regulation of Social Media Use: Implications for

Self-control, Well-Being, and UX', ACM, Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2025. 04. pp.1-22

- 13) Reddy, A., Kumar, P. C., 'A Teaspoon of Authenticity: Exploring How Young Adults BeReal on Social Media', ACM, Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2024. 05. pp.1-14

하며, 이러한 설계 특성은 사용자 경험 형성에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 따라서 SNS 환경에서 나타나는 FoMO, 진정한 자기표현, 사회적 비교와 같은 심리사회적 현상을 이해하기 위해서는 SNS 기능의 통제성과 자율성이라는 디자인 특성이 사용자 경험에 어떠한 차이를 만들어내는지를 체계적으로 분석할 필요가 있다. 이러한 기능 중심의 통제성과 자율성 개념을 바탕으로, 기존의 구조적 분류를 넘어서는 새로운 분석틀을 제안하고자 한다.

2-2. SNS에 대한 사용자 태도

SNS 사용자들이 SNS를 통해 경험하는 감정적 반응과 행동 양상을 보다 정교하게 이해하기 위해서는, 인간의 동기과 심리적 욕구, 미디어와의 상호작용, 타인과의 비교 과정 등을 설명할 수 있는 이론적 틀을 적용할 필요가 있다. 이에 따라 SNS 사용 맥락에서 자주 활용되는 주요 심리학 및 커뮤니케이션 이론들을 검토하였다.

2-2-1. 자기 결정 이론

자기 결정 이론(Self-Determination Theory)은 인간이 본질적으로 성장과 자기실현을 지향하는 존재임을 전제로, 자율성, 유능감, 관계성이라는 세 가지 욕구 충족이 인간 행동의 핵심 동기임을 제시하며¹⁴⁾, 이러한 욕구는 SNS 사용 동기과도 밀접하게 연결된다. SNS에서 자율성은 사용자가 활동을 자유롭게 조절할 때 충족되며, 유능감은 게시물에 대한 긍정적 반응 획득이나 기능 숙련을 통해 경험된다. 관계성은 타인과의 상호작용을 통해 소속감을 형성하며, Schmeer(2020)는 ‘다른 사람과의 연결감’이 소셜 미디어 이용에서 가장 중요한 요소임을 실증했다. 이는 SNS가 단순한 정보 제공 도구가 아닌 사회적 유대 형성의 중심 플랫폼으로 기능하고 있음을 보여준다. 관계성은 타인에게 가치 있는 존재로 인식되고, 소속감을 경험할 때 충족되며, 배제나 비판을 경험할 때는 약화된다. 이는 SNS 환경에서 더욱 두드러지는데 실시간으로 타인의 활동을 접하면서 소속되지 못한 경험이 관계성 욕구의 미충족으로 이어지고 FoMO를 경험할 가능성이 커진다. SNS는 관계 욕구를 충족시키는 동시에 결핍을 자극하는 이중적 구조를 내포한다.

14) Ryan, R. M., Deci, E. L., ‘Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions’, *Contemporary Educational Psychology*, 2000, Vol.25, No.1, pp.54-67

2-2-2. 미디어 의존 이론

이용자들은 다양한 목적을 위해 미디어를 능동적으로 활용하지만, 플랫폼에 대한 지속적 의존을 설명하기 위해서는 미디어 의존 이론(Media Dependency Theory)의 틀에서 접근할 필요가 있다. 미디어 의존 이론은 사용자가 특정 목표 달성을 위해 미디어에 의존하는 정도가 그 효과성을 결정한다고 본다.¹⁵⁾ 사람들은 정보 탐색, 오락, 사회적 상호작용, 정체성 형성, 긴장 해소 등 다양한 욕구를 위해 SNS를 선택하지만, 대체 채널의 부재와 사회적 맥락이 의존성을 강화한다. Bergs et al.(2023)은 SNS 활동이 활발할수록 진정성이 상실되고 정체성 혼란, 사회적 비교, 심리적 불안이 심화된다고 보고했으며, 이는 사용자가 ‘타인의 기대에 부응하는 이미지를 연출하게 되는 압박으로 이어진다. SNS는 개인 목표(사회적 연결, 자기표현, 정보 탐색 등)와 사회 구조(타인의 기대, 비교 압력) 간 긴장 속에서 작동하며, 사용자 경험은 플랫폼의 기능 구조와 설계 방식에 실질적으로 영향을 받는다. 이에 SNS 사용 경험의 주요 양상으로서 진정한 자기표현과 사회적 비교를 중심에 두고, 이와 관련된 심리적 기제를 이해하기 위해 사회적 비교 이론을 추가로 고찰하고자 한다.

2-2-3. 사회적 비교 이론

SNS 플랫폼들은 사용자에게 콘텐츠 제작의 자율성을 강조하지만, 이에 따라 과도하게 연출된 콘텐츠가 범람하며 사회적 비교를 심화시키는 역설적 상황이 발생하고 있다. Festinger(1954)의 사회적 비교 이론은 자신을 평가할 때 타인과의 비교를 통해 이해하려는 경향이 있음을 강조하며, SNS는 무한한 비교 기회를 제공함으로써 이 과정을 가속화한다. Instagram과 같은 이미지 중심 플랫폼에서는 이상화된 타인의 모습이 반복적으로 노출되어 상향 비교가 촉진되며, 이로 인해 자기 효능감 저하, 불안, FoMO 등 부정적 경험이 증가한다.¹⁶⁾ Instagram은 편집, 필터, 공개 설정 등 자

15) Ball-Rokeach, S. J., DeFleur, M. L., ‘A dependency model of mass-media effects’, SAGE Publications, *Communication Research*, Vol.3, No.1, 1976. 01. pp.3-21

16) Lup, K., Trub, L., Rosenthal, L., ‘Instagram #instasad?: exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed’, Mary Ann Liebert, Inc., *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol.18, No.5, 2015. 05. pp.247-252

울성 지향 기능을 통해 이상화된 자기표현을 가능케 하며 상향 비교를 유도¹⁷⁾하는 반면, BeReal은 알림 기반 업로드, 편집 제한 등 통제성 지향 설계를 통해 비교 가능성을 낮추고 진정성을 강조한다.¹⁸⁾ 이러한 차이는 SNS 이용자의 심리적 경험에 직접적인 영향을 미치게 됨을 시사하며 인간의 자기 평가와 집단 내 상호작용, SNS상의 비교와 불안 등 현대 사회의 심리적 현상을 이해하는 데 사회적 비교 이론은 핵심적인 이론적 틀을 제공한다.

SNS는 단순한 정보 교환의 장을 넘어 자기표현, 사회적 연결, 비교, 심리적 욕구 충족 등 복합적 경험이 교차하는 플랫폼으로 기능하며, 플랫폼의 통제성과 자율성은 사용자 경험의 질적 차이를 결정짓는 주요 요인으로 작용한다. 본 연구는 BeReal과 Instagram의 대비적 구조를 비교 분석함으로써, SNS 설계가 사용자 경험에 미치는 영향과 그 기제에 대한 이론적 타당성을 확보하고자 한다. 이러한 이론적 논의는 분석 틀의 정당성을 뒷받침하며, SNS 사용자 경험의 심층적 이해를 위한 학술적 토대를 제공한다.

3. 연구 설계

3-1. 연구 모형

본 연구는 SNS의 기능 설계 차이가 사용자 경험에 미치는 영향을 실증적으로 분석하기 위해, 게시물 업로드에서 타인 게시물 확인에 이르는 전형적인 이용 흐름을 기준으로 다섯 단계의 기능을 도출하고 이를 독립변인으로 설정하였다. 각 기능이 지니는 통제성과 자율성을 통해 사용자가 느끼는 경험을 비교하기 위해 FoMO, 진정한 자기표현, 사회적 비교를 종속변인으로 채택하고 [그림 2]와 같은 연구 모형 및 연구 문제를 설정하였다[표 2].



[그림 2] 연구 모형

FoMO, 진정한 자기표현, 사회적 비교는 SNS 이용 과정에서 반복적으로 보고되어 온 대표적인 심리적 사용자 경험으로, 플랫폼 이용 동기와 정서적 반응을 설명하는 핵심 변수로 활용되어 왔다. 특히 SNS 환경에서 콘텐츠 노출 방식, 게시물 생성 조건, 상호작용 구조와 같은 플랫폼 기능 설계는 이용자의 자기표현 방식과 타인 인식 과정에 직접적인 영향을 미치며, 이러한 과정에서 사회적 비교와 FoMO와 같은 경험이 발생하는 것으로 보고된다. 또한 SNS에서의 자기표현 방식은 플랫폼이 제공하는 기능적 제약과 선택 범위에 의해 달라질 수 있기 때문에, 통제성과 자율성의 설계 방식은 사용자 경험 형성에 중요한 요인으로 작용할 수 있다.

FoMO는 다른 사람의 보람된 경험에서 소외되었다는 불안감으로, 타인의 활동에 지속해서 연결되고자 하는 욕구가 특징이다. 이는 외로움, 자신감 저하, 소속감 상실 등의 부정적 정서와 연결되며¹⁹⁾, SNS 사용과 높은 상관관을 보이는 것으로 보고된다.

자기표현은 타인에게 자신을 전달하는 과정으로, SNS에서는 이상화된 이미지 중심의 표현이 흔하게 발생한다. 진정한 자기표현은 '진짜 나'를 드러내는 것으로 정의되며, 이는 자아 정체성과 심리적 안정감 형성에 핵심적 요소로 작용한다.²⁰⁾

17) Kreling, R., Meier, A., Reinecke, L., 'Feeling authentic on social media: Subjective authenticity across Instagram stories and posts', SAGE Publications, Social Media + Society, Vol.8, No.1, 2022. 01. Article 205630512210862

18) Vanhoffelen, G., Schreurs, L., Meeus, A., Janssens, N., Beullens, K., Vandenbosch, L., 'BeReal, Be Happy? Examining the Relationships between Authentic Self-Presentations on BeReal and Adolescents' Self-Esteem', SAGE Publications, New Media & Society, Vol.27, No.4, 2025, pp.2273-2292.

19) Ghaiumy Anarak, R., Freeman, G., Aragón, O. R., Knijnenburg, B. P., Tallapragada, M., 'The dark side of social media: What makes some users more vulnerable than others?', ACM, Companion Publication of the 2019 Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing, 2019. 11. pp.185-189

20) Reinecke, L., Trepte, S., 'Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online

사회적 비교는 자신의 성취나 의견을 타인과 비교하여 자기 평가의 기준으로 삼는 경향으로²¹⁾, SNS 환경에서는 주로 상향적 비교가 이루어지며 타인의 긍정적 게시물과 자신의 현실을 비교하는 과정에서 정서적 영향을 받을 수 있다.

[표 2] 연구 문제 및 가설

연구 문제	연구 가설
[연구 문제 1] 게시물 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	연구 가설 1-1. 게시물을 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 FoMO 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 1-2. 게시물을 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 1-3. 게시물을 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 사회적 비교 정도의 차이가 있을 것이다.
[연구 문제 2] 게시물 업로드까지의 소요시간의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	연구 가설 2-1. 게시물 업로드까지의 소요시간의 통제성과 자율성에 따라 FoMO 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 2-2. 게시물 업로드까지의 소요시간의 통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 2-3. 게시물 업로드까지의 소요시간의 통제성과 자율성에 따라 사회적 비교 정도의 차이가 있을 것이다.
[연구 문제 3] 업로드할 게시물 선택 방식의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	연구 가설 3-1. 업로드할 게시물 선택 방식의 통제성과 자율성에 따라 FoMO 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 3-2. 업로드할 게시물 선택 방식의 통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 3-3. 업로드할 게시물 선택 방식의 통제성과 자율성에 따라 사회적 비교 정도의 차이가 있을 것이다.
[연구 문제 4] 게시물 공개 시간의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	연구 가설 4-1. 게시물 공개 시간의 통제성과 자율성에 따라 FoMO 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 4-2. 게시물 공개 시간의 통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 4-3. 게시물 공개 시간의 통제성과 자율성에 따라 사회적 비교 정도의 차이가 있을 것이다.
[연구 문제 5] 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	연구 가설 5-1. 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 FoMO 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 5-2. 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다.

authenticity and the positivity bias in SNS communication', Elsevier, Computers in Human Behavior, Vol.30, 2014. 01. pp.95-102

21) Buunk, A. P., Gibbons, F. X., 『Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture』, Cambridge University Press, 2006, pp.15-32

자율성에 따라 사용자 경험은 차이가 있는가?	통제성과 자율성에 따라 진정한 자기표현 정도의 차이가 있을 것이다. 연구 가설 5-3. 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 사회적 비교 정도의 차이가 있을 것이다.
--------------------------	--

3-2. 실험 설계

본 연구에서는 기능적 통제와 자율성이 상반된 특성을 지닌 BeReal과 Instagram을 비교 대상으로 선정하였다. 한국언론진흥재단(2025)에 따르면, 소셜 미디어 중 Instagram의 이용 비율이 가장 높았고(38.6%), 정보통신정책연구원 통계로는 2024년 기준 국내 SNS 이용자 중 45.8%가 Instagram을 선택하는 것으로 나타나 Instagram이 대표적 플랫폼임을 확인할 수 있다. 비교군 선정의 타당성을 확보하기 위해, 주요 SNS를 검토하였다. TikTok은 'For You' 피드를 통해 콘텐츠 노출을 자동으로 결정하여 사용자의 선택권을 제한하는 통제적 특성과 동시에 다양한 편집 기능을 통해 자율성을 제공하고, Snapchat의 Streaks 및 My Story 기능 역시 특정 방식의 상호작용을 유도하는 통제적 요소와 함께, 콘텐츠 편집에서 자율성이 공존한다. 이처럼 통제성과 자율성이 기능 단위별로 혼재된 플랫폼들은, 명확한 대비를 요구하는 본 연구의 분석 틀에는 적절하지 않다고 판단되었다. 또한, Instagram은 이미지를 우선시하는 시각적 중심 미디어 플랫폼으로 텍스트 중심 플랫폼인 Facebook보다 더 많은 이미지에 노출되며 창의적 표현에 특화되는 반면, Facebook은 이미지만 텍스트 기반의 정보 공유에 초점을 두고 있어, 본 연구의 비교군으로 부합하지 않다고 판단하였다. 이러한 논의를 바탕으로 본 연구는 사용자 개입을 최소화하는 BeReal의 통제적 기능과 콘텐츠 선택 및 조작의 자율성이 강조된 Instagram의 기능을 중심으로 분석 프레임워크를 구성하였다. 기능 범주는 BeReal의 설계 특성을 중심으로 도출되었으나, 특정 플랫폼에 국한되지 않고 동일 기능 범주 내 양극단 사례를 비교함으로써, 그 효과를 실증적으로 검증할 수 있도록 설계하였다.

SNS의 통제성과 자율성에 따른 사용자 경험 차이를 확인하기 위해 본 연구는 SNS 사용자의 콘텐츠 이용 흐름을 기준으로 다섯 가지 기능을 도출하고, 각 기능에 내재된 통제성과 자율성의 차이를 BeReal과 Instagram을 중심으로 비교하였다. 측정 기능을 정리한 도식화는 [표 3]과 같다. 실험자가 두 플랫폼이 가진 통제와 자율의 차이를 명확히 인지할 수 있도록 연구자는 실시간으로 절차를 안내하고, 실험자가 설문을 마칠 때까지 동반하였다.

본 연구의 독립변인으로 설정된 다섯 가지 기능은 BeReal의 사용자 경험 특성을 설명한 선행 연구를 기반으로 도출되었으며, 통제적 구조가 진정성, 비교 심리, 타인 의식에 미치는 영향에 대한 이론적 타당성을 가진다. 반면, Instagram은 동일한 기능 범주에서 자발적 업로드, 편집, 선택적 공개 등 자율성이 극대화된 구조를 제공하여, 두 플랫폼이 동일한 기능 항목 내에서도 통제성과 자율성의 분명한 차이를 가진 비교군임을 보여준다.

[표 3] SNS의 통제성과 자율성 측정 기능

SNS의 통제성과 자율성	BeReal (통제)	Instagram (자율)
게시물 업로드 시점	알림 기반 업로드	원하는 시간에 자율적 업로드
게시물 업로드까지의 소요시간	2분 타이머 통제	시간 제한 없음
업로드할 게시물 선택 방식	실시간 촬영, 기존 촬영물 선택 불가	기존 촬영물 자율 선택 가능
게시물 공개 시간	24시간 후 회발, 이후 본인만 확인 가능	본인 삭제 전까지 영구적 게시
타인의 게시물 확인 조건	본인 게시물 업로드시 확인 가능	조건 없이 확인 가능

첫째, 게시물 업로드 시점은 플랫폼에 게시물을 업로드할 수 있는 시점으로 BeReal은 매일 임의 시간에 주어지는 알림(Time to BeReal) 이후에만 게시할 수 있어 통제가 강하게 작동한다. 반면 Instagram은 사용자가 원하는 시점에 자율적으로 게시할 수 있다.

둘째, 게시물 업로드까지의 소요 시간은 사용자가 게시물을 준비하고 올리는데 주어지는 시간의 제약 여부를 의미한다. BeReal은 알림 수신 후 2분 내 업로드를 요구하는 반면, Instagram은 시간제한 없이 자유롭게 준비할 수 있다.

셋째, 업로드할 게시물 선택 방식은 콘텐츠 선택의 자유도를 뜻한다. BeReal은 오직 실시간 촬영만 가능하며, 앱 내 전-후방 동시 촬영 카메라만 사용해야 하는 반면, Instagram은 기존에 저장된 이미지나 영상을 자유롭게 선택 및 편집하여 업로드할 수 있다.

넷째, 게시물 공개 시간은 콘텐츠의 공개 지속시간과 사용자 통제 가능성을 의미한다. BeReal 게시물은 24시간 후 자동 삭제되며 타인은 열람할 수 없고, 사용자는 추후 개인 보관함(Memories)에서만 확인할 수 있다. 반면 Instagram 게시물은 사용자가 직접 삭제하지 않는 한 지속적으로 노출된다. 본 연구에서는 스토

리(Story)와 같은 일시적 게시 기능은 배제하고, 피드(Feed) 콘텐츠 기능에 초점을 맞추어 진행하였다.

다섯째, 타인의 게시물 확인 조건은 타인의 콘텐츠 열람을 위한 접근 조건의 존재 여부를 의미한다. BeReal은 당일 본인의 게시물을 업로드해야만 타인의 게시물을 열람할 수 있으며, 게시 전에는 '게시해서 확인하기' 문구로 사전 열람이 통제된다. 반면 Instagram은 조건 없이 언제든지 타인의 게시물을 자유롭게 확인할 수 있다.

본 연구는 연구자가 제작한 실험물을 제시하는 방식이 아니라, 참여자가 실제로 SNS를 사용해 본 경험을 바탕으로 응답하도록 설계되었다. SNS 이용 태도는 일정 기간의 사용 경험을 통해 형성되는 경향이 있으므로, 본 연구는 특정 상황에서의 즉각적인 사용 반응을 측정하기보다는 참여자가 각 플랫폼을 사용하며 형성한 경험을 기반으로 SNS 기능에 대한 인식을 평가하는 방식으로 실험을 진행하였다. 이를 위해 참여자가 BeReal과 Instagram의 다섯 가지 기능에서 나타나는 통제성과 자율성의 차이를 명확히 인지한 상태에서 실험에 참여하도록 하였다. 또한 플랫폼 전반에 대한 선호나 고정관념이 응답에 영향을 미치는 것을 최소화하기 위해 각 기능 단위에서 BeReal(통제성)과 Instagram(자율성)의 사용 경험을 연속적으로 배치하여 비교 설문을 실시하였다. 더불어 정성적 분석을 병행하기 위해 기능별 설문 응답 이전에 각 기능에 대한 응답 이유와 평소 사용 과정에서 느낀 감정, 기능에 대한 인식 등을 중심으로 개별 인터뷰를 실시하였으며, 이를 통해 SNS 기능의 통제성과 자율성에 대한 사용자 경험을 보다 심층적으로 이해하고자 하였다.

사용자 경험 측정 문항은 선행 연구를 바탕으로 본 연구 목적에 맞게 [표 4]와 같이 재구성하였으며 각 문항은 '매우 그렇다(5점)'에서 '전혀 그렇지 않다(1점)'까지의 5점 리커트 척도로 측정하였다.

[표 4] 사용자 경험 요인 측정 문항

사용자 경험	측정 문항	선행 연구
FoMO	(해당 SNS)를 보면 지인들이 나보다 더 보람 있는 경험을 하고 있을 것 같아 두렵다.	Przybylski et al.(2013)
	나는 지인들이 무엇을 했는지 놓치지 않기 위해 (해당 SNS)를 자주 확인한다.	
	가끔은 무슨 일이 일어나고 있는지 파악하는데 너무 많은 시간을 소비하고 있는 것 같다.	

진정한 자기 표현	나는 (해당 SNS)의 게시물이 진정한 나의 모습을 보여주고 있다(보여준다)고 생각한다.	Vanhoffelen et al.(2025)
	나는 다른 SNS보다 (해당 SNS)에서 내가 진정 누구인지 더 잘 보여줄 수 있다고 생각한다.	
	나는 (해당 SNS)에서 나의 견해를 자신 있게 표현할 수 있다.	
사회적 비교	(해당 SNS)에서 보여지는 내 게시물은 나의 실제 삶을 잘 반영한다고 생각한다.	Lee(2022); González-Nuevo et al. (2023)
	(해당 SNS)에 게시물을 업로드할 때, 내 게시물에 긍정적인 반응이 있을지 신경 쓰인다.	
	인플루언서나 친구가 많은 지인이 게시하는 콘텐츠를 보면 나 자신과 비교할 때가 있다.	
	(해당 SNS)에 게시물을 올릴 때, 내 게시물에 대해 사람들이 어떻게 생각할지 걱정한다.	
	(해당 SNS)에서 지인들의 게시물을 보면 나보다 더 나은 삶을 살고 있다는 생각이 든다.	
	(해당 SNS)에서 나는 나 자신을 다른 사람들과 비교한다.	

4. 연구 결과

4-1. 기초 통계 분석

실험에는 총 35명이 참여하였으며, 참가자 연령은 20~30대로 구성되었다. 전체 표본 중 남성은 14명(40.0%), 여성은 21명(60.0%)이었다. 참가자들은 대학생 및 직장인으로 구성된 일반 SNS 사용자로, 모두 BeReal과 Instagram 두 플랫폼 모두에 대한 사용 경험을 보유하고 있었다. BeReal의 사용 기간은 2개월에서 1년, Instagram은 5년에서 11년 사이로 나타났다. 또한 모든 참가자는 하루 1회 이상 SNS에 접속하며, 일상 공유와 콘텐츠 소비, 지인과의 소통을 주요 이용 목적으로 SNS를 사용하는 것으로 확인되었다. 본 연구에 사용된 측정 요인에 대한 문항 간 일관성을 확인하기 위해 크론바흐 알파(Cronbach's Alpha) 계수를 산출하였고, 일반적으로 0.60 이상이면 신뢰성과 타당성이 적합한 것으로 간주한다. 분석 결과, 모든 측정 문항의 크론바흐 알파 값이 0.70 이상으로 나타나 본 연구의 측정 지표가 충분한 신뢰도와 타당성을 갖추었음을 확인하였다[표 5].

[표 5] 측정 문항 신뢰도 분석 결과

사용자 경험	문항수	M	SD	Cronbach's α
FoMO	3	2.921	1.241	.852
진정한 자기표현	4	3.215	1.189	.770
사회적 비교	5	2.709	1.228	.949

4-2. 연구 문제 검증 및 결과 논의

SNS 기능의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험에 차이가 있는지를 검증하기 위해, SPSS를 활용하여 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 실시하였다. 본 검정에서는 Z값이 먼저 산출되는데 이는 조건 간 차이가 귀무가설로부터 표준정규분포 상에서 얼마나 멀리 떨어져 있는지를 나타내는 검정 통계량으로, 절댓값이 클수록 조건 간 차이가 유의함을 의미한다. Z값을 기반으로 산출된 유의확률 p는 관찰된 차이가 우연히 발생할 가능성을 의미하며, p값이 .05 미만일 경우 통계적으로 유의미한 차이가 있다고 판단한다. r값은 효과 크기로 유의성 여부를 넘어 집단 간 차이의 크기를 해석하는데 활용되며 Cohen(1988)에 따르면 $r \geq .10$ 은 작은 효과, $r \geq .30$ 은 중간 효과, $r \geq .50$ 은 큰 효과로 해석된다. 본 분석에서는 정량적 결과와 함께 인터뷰 기반의 정성적 데이터를 종합적으로 해석하였으며, 참여자의 익명성을 고려해 인터뷰 인용 시 'P1'부터 'P35'로 표기하였다.

[연구 문제 1] 게시물을 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험(FoMO/진정한 자기표현/사회적 비교)은 차이가 있는가?

[표 6] 게시물 업로드 시점에서 SNS의 통제성과 자율성에 따른 사용자 경험 차이 분석

사용자 경험	SNS 기능	Mdn	SD	Z	r	p
FoMO	통제	2.00	.54	4.615	0.780	< .001
	자율	3.33	1.13			
진정한 자기표현	통제	4.25	1.00	-4.287	0.724	< .001
	자율	2.00	1.07			
사회적 비교	통제	1.60	.73	4.881	0.825	< .001
	자율	2.77	.44			

*p < .05, **p < .01, ***p < .001; r \geq .5: 큰 효과 (Cohen, 1988 기준)

분석 결과, 게시물을 업로드하는 시점의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험에서 차이가 나타났으며 사회적 비교($Z=4.881$, $r=0.825$, $p < .001$),

FoMO($Z=4.615, r=0.780, p<.001$), 진정한 자기표현($Z=-4.287, r=0.724, p<.001$)순으로 세 요인 모두 큰 효과크기와 유의한 차이가 확인되었다[표 6]. 여기서 Z값은 조건 간 차이의 방향성과 정도를 나타내며, r값은 효과크기로 0.5 이상일 때 큰 효과로 해석한다. p값은 Z값에 따른 통계적 유의성을 의미하며, 일반적으로 p값이 .05 미만일 경우 통계적으로 유의미하다고 판단한다. 각 요인은 모두 r값이 0.7 이상으로 매우 큰 효과임을 보였고, p값 또한 .001 미만으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 확인되었다. 따라서 [연구 문제 1]의 가설은 채택되었다

FoMO의 경우, Instagram은 사용자가 언제, 어디서, 누가 게시물을 올리는지 예측하기 어렵고, 실시간으로 방대한 양의 콘텐츠가 업로드되기 때문에 놓쳤을지 모른다는 불안감을 유발한다고 응답했다. 반면, BeReal은 업로드 시점이 하루 한 번으로 한정되며, 타인의 게시물을 확인하려면 자기 게시물을 먼저 올려야 하므로 콘텐츠 소비 빈도가 제한되며 정보 소외나 소속감 상실에 대한 우려가 상대적으로 낮게 나타났다.

"Instagram은 언제, 어디서, 누가 게시물을 올리는지 알 수가 없다. 잠깐 사이에 못 보고 지나치는 게시물이 너무 많다. 타고 들어가다 보면 끝이 없다. 요즘 유행하는 걸 보면 몰라서 뒤쳐지기는 싫으니까." (P4, P8, P10, P14, P17, P28, P35)

"BeReal 알림이 울려야지만 게시물을 올릴 수 있다는 시스템이 올리고 싶은 순간에 못 올려 아쉽기도 하고 불편하지만 이 기능 덕분에 SNS에 쏟아붓는 시간도 확실히 줄었고, 친구의 게시물도 안 올라왔을 테니 궁금함에 집착하게 되는 마음도 줄어든다." (P10, P12, P15, P17, P23, P25)

진정한 자기표현에 대해서는 Instagram 사용자들이 게시물 업로드 전에 편집과 보정을 통해 타인의 시선을 의식하게 되며, 이상화된 자기 이미지를 추구하게 된다는 응답이 많았다. 반면 BeReal은 예측 불가능한 타이밍에 게시해야 하며, 실시간 촬영만 가능하므로 사용자는 꾸며지지 않은 자신을 비교적 자연스럽게 드러내는 경향이 있었다.

"Instagram의 사진들을 보면 다들 예쁠 때, 좋은 걸 경험하고 있을 때 올린다. 그런데 어떻게 남들을 의식 안 하고 보정도 안 하고 그대로의 사진을 올릴 수 있을까? 가식적이게 될 수밖에 없는 것 같다." (P1, P4, P5, P6, P9, P15, P28, P35)

"내 모습이 조금 흐트러지거나 추하더라도 어차피

친구들도 마찬가지로 부끄러움이 덜하다. 이런 모습을 BeReal에 올리는 건 어렵지 않다." (P1, P4, P5, P6, P7, P17, P24, P30)

사회적 비교 또한 통제적 업로드 구조를 가진 BeReal이 Instagram에 비해 유의미하게 낮은 수준을 보였다. Instagram은 사용자가 '최고의 순간'을 선택적으로 업로드하기 때문에 자연스럽게 상향 비교가 유발되는 반면, BeReal은 무작위 시점의 일상적 게시물이 중심이 되어 비교 심리가 덜 자극된다는 진술이 확인되었다.

"BeReal은 Instagram이랑 비교했을 때 확실히 일상적인 생활이 담긴 게시물이 많기 때문에 친구와 비교하거나 부러워지는 순간이 적다. Instagram에는 최고의 순간이나 자랑하고 싶은 순간을 찍어서 올리니까." (P1, P3, P4, P6, P7, P9, P17, P25)

"주변 지인들이 여행 가고, 행복해 보이는 사진들을 보면 질투 난다. 그럼 어느 순간 나도 잘 살고 있다는 걸 보여주고 싶어지는 거다. 이런 게 반복되다 보니 점점 보여주기를 게시물이 되는 것 같다." (P17)

추가적으로, BeReal의 통제적 구조가 단순한 제약으로 작용하기보다는 SNS 사용 시간을 줄이고, 일상을 특별하게 만드는 긍정적 효과로 인식된다는 의견도 일부 제시되었다(P5, P26, P28, P30, P35).

[연구 문제 2] 게시물 업로드까지의 소요 시간의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험(FoMO/진정한 자기표현/사회적 비교)은 차이가 있는가?

[표 7] 게시물 업로드까지 소요시간에서 SNS의 통제성과 자율성에 따른 사용자 경험 차이 분석

사용자 경험	SNS 기능	Mdn	SD	Z	r	p
FoMO	통제	2.00	.72	4.710	0.796	< .001
	자율	3.67	1.14			
진정한 자기표현	통제	4.50	.78	-4.645	0.785	< .001
	자율	2.00	.99			
사회적 비교	통제	1.60	.98	4.818	0.814	< .001
	자율	3.80	1.09			

*p < .05, **p < .01, ***p < .001; r ≥ .5: 큰 효과 (Cohen, 1988 기준)

분석 결과, 게시물 업로드까지의 소요 시간에 따른 통제성과 자율성이 사용자 경험에 유의미한 차이를 나타냈다. 사회적 비교($Z=4.818, r=0.814, p<.001$),

FoMO($Z=4.710$, $r=0.796$, $p<.001$), 진정한 자기표현($Z=-4.645$, $r=0.785$, $p<.001$)순으로 모두 큰 효과 크기와 함께 통계적으로 유의한 차이를 보이며 [연구 문제 2]의 가설은 채택되었다[표 7].

BeReal은 2분 내 업로드 제약을 통해 게시물 작성에 소요되는 시간을 제한함으로써, 사용자가 과도하게 고민하거나 SNS에 장시간 몰입하는 경향을 차단하고, 타인의 게시물에 대한 집착이나 소외감을 줄이는 데 기여한 것으로 나타났다. 반면, Instagram은 자유로운 시간 내 업로드가 가능하나, 이로 인해 게시물 보정 및 선별 과정이 강화되며, 사용자는 상대적으로 더 많은 시간과 노력을 들이게 되고, 타인의 화려한 게시물로 인한 비교 심리와 FoMO를 경험하게 된다고 진술했다.

“게시물을 올리는 데 쓰는 시간을 강제로 2분으로 제한하다 보니 게시물을 어떻게 올릴지 오래 생각하지 않아도 되고 이 앱에 머무는 시간 자체가 줄어드는 게 좋다. 남들도 2분 안에 올리는 거라 집착하지 않게 된다.” (P4, P9, P10, P15, P17, P20, P21)

“Instagram에는 다 좋은 경험에 대해서만 올린다. 다들 보람차게 하루를 사는 것 같이 느낀다.” (P5, P6, P23, P28, P30, P35)

진정한 자기표현에 대해서는, BeReal은 즉흥성과 시간 제약으로 인해 사용자가 가식 없이 자신의 일상을 표현하게 하지만 Instagram은 게시물 편집과 업로드 준비 과정에서 이미지 조작이 개입되며, 자기표현이 이상화된 이미지로 변형될 수 있다고 응답했다.

“나를 꾸민다는 게 사진 보정도 있지만, 글이나 팔 같은 걸 써서 이미지를 만들어내는 것도 꾸미는 거라고 생각하는데 BeReal은 이런 가식적이거나 거짓됨을 배제해 버리는 거라 더 솔직해지는 것 같다.” (P2, P4, P9, P10, P17, P29)

“글, 사진 하나하나 좋아 보이도록 다 신경 써서 올리는 데 결국 이런 것들은 진정한 내 모습이 아닌 꾸며낸 나, 내가 추구하는 이미지가 아닌가 싶다.” (P12, P19, P20, P26, P35)

사회적 비교에 있어서는, BeReal의 시간 제약이 일상적인 콘텐츠를 유도해 타인과의 격차 인식이 줄어드는 반면, Instagram은 사용자들이 의도적으로 좋은 순간을 선택하고 연출하여 업로드함으로써, 사용자 간 비교와 열등감이 강화되는 경향이 나타났다.

[연구 문제 3] 업로드할 게시물 선택 방식의 통제성과

자율성에 따라 사용자 경험(FoMO/진정한 자기표현/사회적 비교)은 차이가 있는가?

[표 8] 업로드할 게시물 선택 방식에서 SNS의 통제성과 자율성에 따른 사용자 경험 차이 분석

사용자 경험	SNS 기능	Mdn	SD	Z	r	p
FoMO	통제	2.33	.85	4.299	0.726	< .001
	자율	4.00	1.11			
진정한 자기표현	통제	4.50	.85	-4.607	0.778	< .001
	자율	2.00	1.06			
사회적 비교	통제	1.40	.98	4.746	0.802	< .001
	자율	3.80	1.10			

*p < .05, **p < .01, ***p < .001; r ≥ .5: 큰 효과 (Cohen, 1988 기준)

분석 결과, 업로드할 게시물 선택 방식에서 통제성과 자율성이 부여됐을 때 사용자 경험의 차이가 나타났다. 사회적 비교($Z=4.746$, $r=0.802$, $p<.001$), 진정한 자기표현($Z=-4.607$, $r=0.778$, $p<.001$), FoMO($Z=4.299$, $r=0.726$, $p<.001$)순으로 모두 0.7 이상의 큰 효과크기와 유의미한 통계 결과가 도출되어 [연구 문제 3]의 가설은 채택되었다[표 8].

BeReal의 실시간 촬영 기반 구조는 사용자의 선택권을 제한하지만, 오히려 과도한 고민 없이 자연스럽게 비 연출된 순간을 공유하게 함으로써 정보 과잉 환경에서 비롯되는 FoMO를 낮추고, 심리적 안정감을 제공하는 것으로 나타났다. 반면, Instagram은 저장된 콘텐츠 중에서 선택하고 보정할 수 있는 구조로 인해 정보의 양과 속도가 과도하게 증가하며, 뒤처짐에 대한 불안이 더욱 자극된다는 응답이 확인되었다.

“Instagram은 실시간 촬영이 아니다 보니 준비된 콘텐츠가 쏟아지는 것 같다. 너무 중독적인 요소가 넘 칠뿐더러 과시하는 경향이 있다. 마치 본인의 삶인 척 올릴 수도 있지 않을까?” (P3, P17, P23, P24, P26, P28)

“BeReal은 실시간 촬영으로 제한하다 보니 강제적인 환경이 오히려 나를 정신적으로 보호받는 공간에 넣어 놓은 것 같다.” (P1, P2, P4, P6, P11, P30)

진정한 자기표현에 대해서는, BeReal의 제한된 선택 방식이 오히려 친구들과 유사한 일상을 공유하게 만들며, 꾸밈없이 자신의 상태를 드러낼 수 있다는 응답이 많았다. 반대로 Instagram은 업로드 과정에서 반복적인 선택과 편집이 개입되며, 사용자가 타인의 기준에 맞춰 스스로를 꾸며 표현하게 된다는 점에서 이상화된

자기표현이 유도된다고 진술되었다. 일부 참여자는 가
공되지 않은 상태에서 노출에 불편함을 나타냈다(P3,
P8, P14).

“누가 봐도 꾸며진 모습인데 마치 원래 본인의 모습
인 듯 업로드하는 것에서 거부감을 느낀다.” (P4, P6,
P9, P10, P15, P35)

“BeReal에서는 매일 꾸며진 모습으로 사는 게 아니
다 보니 애도 나랑 같은 사람이구나. 하고 오하려 친
구와 더 가까워지는 걸 느낀다.” (P5, P12, P16, P17,
P20, P21, P30)

사회적 비교 측면에서는, Instagram은 사용자가 고
의로 선택한 좋은 순간을 보정하여 공유하는 경향이
강해 타인과의 비교 심리와 상대적 박탈감을 유발하며,
이에 따라 행복을 연출한 피드에 대한 회의적 인식도
나타났다. 반면, BeReal은 실시간 촬영으로 인해 사용
자의 일상적인 모습이 그대로 공유되며, 사용자들은 타
인과의 비교보다는 유사성으로 인식하는 경향이 확인되
었다.

“Instagram에는 자기 최고의 순간을 선택해서 올릴
수 있으니까 친구들의 좋은 사진들을 보고 있으면 더
나랑 비교하게 된다.” (P1, P6, P15, P26, P34)

“BeReal을 보면 그냥 나와 다르지 않게 비슷하게
살고 있는데 인스타 속 친구들은 정반대니까. 부러운
상황인데 거기서 더 예쁘게 보정까지 해서 올리는 거
니까 더 비교하게 되는 것 같다.” (P9, P10, P21)

**[연구 문제 4] 게시물 공개 시간의 통제성과 자율성에
따라 사용자 경험(FoMO/진정한 자기표현/사회적 비교)
은 차이가 있는가?**

**[표 9] 게시물 공개 시간에서 SNS의 통제성과 자율성에 따
른 사용자 경험 차이 분석**

사용자 경험	SNS 기능	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
FoMO	통제	2.33	.89	4.046	0.683	< .001
	자율	3.67	1.15			
진정한 자기표현	통제	4.50	.92	-4.171	0.705	< .001
	자율	2.00	1.18			
사회적 비교	통제	1.40	.73	4.806	0.812	< .001
	자율	4.00	1.19			

*p < .05, **p < .01, ***p < .001; r ≥ .5: 큰 효과 (Cohen, 1988 기준)

분석 결과, 게시물 공개 시간에 따른 통제성과 자율

성이 사용자 경험에 유의미한 차이를 보였다. 사회적
비교($Z=4.806, r=0.812, p<.001$), 진정한 자기표
현($Z=-4.171, r=0.705, p<.001$), FoMO($Z=4.046,$
 $r=0.683, p<.001$)순으로 모두 0.6 이상의 큰 효과크
기와 통계적 유의성을 확인하였다[표 9]. 이에 따라
[연구 문제 4]의 가설은 채택되었다

BeReal은 게시물이 24시간 뒤 자동으로 사라지고,
하루 한 번 업로드가 가능하다는 구조적 제약이 존재
한다. 이러한 시간 기반 통제는 피로감 없이 콘텐츠를
확인하도록 하며, 과도한 정보에 지속적으로 노출될 필
요가 없다는 점에서 FoMO가 유발되는 환경을 완화시
킨다. 특히 BeReal은 무편집 및 즉각적 업로드라는 특
성상 비교적 소수의 친밀한 관계 중심으로 네트워크가
형성된다. 이로 인해 누가 내 게시물을 봤는지에 대한
불안이 줄고, 업로드되는 콘텐츠 양도 대략적으로 파악
할 수 있다. 결과적으로 친구 수만큼의 게시물이 한정
된 시간 안에 노출되어 SNS에 소모하는 시간이 줄어들
며, 이는 과도한 정보 노출과 FoMO를 촉진하는 환경
자체를 약화시키는 데 기여하는 것으로 판단된다.

“24시간 뒤에 게시물이 사라지기 때문에 매일 확인
하기는 하지만 올라오는 게시물의 수가 곧 친구 수라
서 많은 시간을 쏟지 않으니 SNS에 소비하는 시간이
엄청 줄었다. 이게 제일 큰 장점이다.” (P3, P6, P15,
P23, P29, P30, P35)

“Instagram은 볼 수 있는 게시물의 양이 끝도 없는
데 BeReal은 올라오는 게시물의 수가 대충 짐작이 되
니까 게시물을 놓칠까 봐 계속 들어가 본다거나 불만
은 없는 것 같다.” (P1, P7, P8)

진정한 자기표현과 관련해서는, BeReal은 콘텐츠가
일시적으로만 존재하기 때문에 꾸밀 필요가 없고, 그로
인해 순간을 담아내는 방식이 오히려 자연스럽게 솔직
하게 느껴진다는 응답이 많았다. 이에 반해 Instagram
은 게시물이 영구적으로 남고, 피드의 전체 분위기를
고려해야 하므로 사진, 문구, 해시태그 등 다양한 요소
를 조율하게 되며, 이 과정에서 진정성은 약화되고 이
상화된 자기표현이 강화되는 것으로 해석된다.

“영구적으로 남아있는 피드가 그다음 게시물을 올리
는 과정에도 영향을 끼친다. 피드끼리 분위기도 맞추게
되고, 이런 마음도 결국 타인을 의식하는 것 같다. 보
정도 보정이지만 글의 내용, 콘텐츠의 질까지도 비교하
게 된다.” (P4, P7, P9, P29, P34)

사회적 비교는 Instagram의 연구적인 콘텐츠 공개
속에서 더욱 심화되는 양상이 나타났다. 사용자들은 반

복적으로 친구의 게시물과 자신을 비교하게 되고, 타인의 반응(좋아요, 댓글 등)에 민감해지며 박탈감이나 자괴감을 경험한다고 응답하였다. 반면, BeReal에서는 게시물이 사라진다는 구조적 특성으로 인해 비교 대상이 지속적으로 존재하지 않으며, 반응에 대한 신경도 덜 쓰게 된다는 점에서 비교 심리가 완화되는 경향이 뚜렷하게 나타났다.

“BeReal은 24시간 뒤면 사라지니까 반응에 대해서 신경 쓰이지 않아서 좋다.” (P1, P4, P15, P16, P17, P28, P30, P35)

“아름답고 멋진 모습들이 박제가 되어있는 Instagram을 보면 내 모습이 괜히 초라해 보이고 박탈감, 자괴감이 든다. 나도 모르게 비교가 된다.” (P5, P20, P26, P30, P35)

[연구 문제 5] 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험(FoMO/진정한 자기표현/사회적 비교)은 차이가 있는가?

[표 10] 타인의 게시물 확인 조건에서 SNS의 통제성과 자율성에 따른 사용자 경험 차이 분석

사용자 경험	SNS 기능	Mdn	SD	Z	r	p
FoMO	통제	2.67	1.01	3.927	0.663	< .001
	자율	4.00	1.08			
진정한 자기표현	통제	4.25	.87	-4.723	0.798	< .001
	자율	2.00	1.03			
사회적 비교	통제	1.80	.89	4.865	0.822	< .001
	자율	4.00	1.08			

*p < .05, **p < .01, ***p < .001; r ≥ .5: 큰 효과 (Cohen, 1988 기준)

분석 결과, 타인의 게시물 확인 조건의 통제성과 자율성에 따라 사용자 경험에서 차이가 나타났으며 사회적 비교($Z=4.865, r=0.822, p<.001$), 진정한 자기표현($Z=-4.723, r=0.798, p<.001$), FoMO($Z=3.927, r=0.663, p<.001$)순으로 세 요인 모두 0.6 이상의 큰 효과크기와 통계적 유의미한 차이가 확인되었다[표 10]. 따라서 [연구 문제 5]의 가설은 채택되었다.

Instagram은 타인의 게시물을 조건 없이 자유롭게 열람할 수 있는 구조로, 정보 과잉 노출과 제한 없는 탐색을 유도하여 FoMO를 유발하는 환경을 조성하는 반면, BeReal은 당일 자기 게시물을 업로드한 사용자만 타인의 게시물을 열람할 수 있도록 제한함으로써, 콘텐츠 소비에 진입 조건을 설정하고 무의식적 탐색과

비교 행동을 구조적으로 차단한다. 이는 결과적으로 FoMO를 억제하는 요인으로 작용하는 것으로 해석된다.

“내가 올리지 않으면 볼 수 없다는 그 강제적인 게 오히려 도움이 된다. 번거로움과 불편함이 게시물을 봐야 한다는 강박과 궁금증을 가라앉혀준다.” (P5, P9, P20, P28, P34, P35)

진정한 자기표현에 대해서는 BeReal이 친밀한 관계 중심의 네트워크 구조와 상호 업로드 조건을 기반으로, 비교적 꾸밈없고 솔직한 자기표현을 가능하게 한다는 응답이 다수 확인되었다. 이에 비해 Instagram에서는 타인의 무차별적인 열람 가능성이 게시물 업로드 전 자기 검열을 유도하며, 부계정 생성 등 정체성 분할 현상이 나타나는 것으로 보인다. 이로 인해 사용자의 진정성 있는 자기표현보다는 이미지 전략화된 표현이 강화되는 양상을 확인했다.

“나의 일상을 숨김없이 보여줄 테니 너도 너의 일상을 숨김없이 보여줘. 이 방식이 공평하다. 그래서 솔직하게 보여준다.” (P4, P6, P20, P21, P29, P30)

사회적 비교 측면에서는, BeReal이 제한된 관계 내 콘텐츠 공유 및 열람 조건 설정을 통해 비교 부담이 낮고, 평가에 대한 민감도가 낮아 심리적 안정감을 제공하는 것으로 나타났다. 반면 Instagram은 불특정 다수의 게시물에 무제한 노출되며, 이상화된 콘텐츠에 대한 반복적 접촉을 통해 상대적 박탈감과 자기 비하를 경험하게 된다는 진술이 공통적으로 나타났다.

“Instagram은 친구가 아니더라도 보이는 게시물들이 많다 보니 거기서 비교가 되면서 상대적 박탈감도 느낀다. 다른 사람의 생활을 보면서 내가 왜 이리하고 있나 싶기도 하다.” (P1, P20, P21, P34)

“BeReal은 재미 요소는 없지만 평가받는다는 느낌이 없기 때문에 심적으로 너무 편안하다.” (P1, P3, P9, P15, P23, P26, P34)

또한 일부 참여자는 BeReal의 열람 조건이 번거롭지만 공평한 구조라 인식하며, 타인의 콘텐츠 열람에 자격 조건을 부여한다는 정당성이 긍정적으로 작용한다는 의견을 제시하였다(P7, P19, P21, P28, P35)

5. 결론

본 연구는 통제적 SNS 환경과 자율적 SNS 환경에

서 사용자 경험이 어떠한 차이를 보이는지를 기능 단위 비교를 통해 실증적으로 분석하였다. 분석 결과, 통제적 환경에서는 진정한 자기표현 수준이 상대적으로 높고 FoMO와 사회적 비교 수준이 낮게 나타나는 경향이 확인되었다. 이는 통제가 단순한 사용 제약이 아니라 사용자 행동과 정보 노출을 의미 있게 구조화하는 장치로 작동할 수 있음을 시사한다. 반면, 높은 선택 자유도와 개방성이 강조된 자율적 환경에서는 선택 과부하와 비교 피로가 증가할 가능성이 나타났으며, 이때 기능적 제약을 포함한 설계가 사용자의 인지적 부담을 완화하고 보다 안정적인 자기표현을 지원할 수 있음을 확인하였다.

이러한 결과는 SNS 기능 설계에서 어떠한 방식의 통제가 사용자 경험에 긍정적으로 작용할 수 있는지에 대한 디자인적 시사점을 제공한다. 게시물 업로드 시점이나 업로드 소요 시간을 제한하는 시간 기반 제약은 콘텐츠의 사전 연출과 과도한 편집을 줄여 자연스러운 자기표현을 유도할 수 있다. 다만 이러한 제약은 사용자의 일상 맥락과 충돌할 경우 참여 자체를 저해할 수 있으므로, 알림 빈도나 참여 유예 범위 등 사용자가 일정 수준의 선택 여지를 유지할 수 있는 설계가 함께 고려될 필요가 있다. 또한 콘텐츠 편집이나 필터 사용 범위를 제한하는 표현 제약은 과도한 이미지 관리와 비교 압력을 완화하는 설계 요소로 활용될 수 있으며, 타인의 게시물 확인 조건이나 콘텐츠 노출 구조를 조정하는 인터랙션 제약은 비교 중심의 이용 행태를 완화하는 장치로 기능할 수 있다. 그러나 표현 기능을 완전히 제거하기보다는 최소한의 표현 조정 범위를 제공함으로써 사용자가 자신의 의도를 전달할 수 있는 기본적인 표현 자율성을 유지하는 것이 중요하다. 이는 SNS 인터페이스 설계에서 통제가 단순한 제한이 아니라 사용자 행동과 인지 과정을 구조화하는 의도적인 디자인 장치로 활용될 수 있음을 보여준다.

또한 본 연구는 자기결정이론(SDT)에서 강조되어 온 자율성의 긍정적 효과가 SNS라는 상호작용 환경에서는 동일하게 작동하지 않을 수 있음을 보여준다. 즉 자율성과 통제를 대립적인 개념이 아니라 사용자 경험을 조율하는 상호보완적 요소로 이해할 필요가 있으며, SNS 기능 설계에서는 무제한적 자율성보다 의미 있는 통제와 구조화를 결합한 상호작용 환경이 사용자 경험의 질을 높일 수 있음을 시사한다. 이러한 점에서 본 연구는 SNS 맥락에서 통제와 자율의 관계를 재해석하고 사용자 경험 형성 과정에서의 역할을 실증적으로 제시했다는 학술적 의의를 지닌다.

한편 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 실험 참가자가 35명으로 비교적 제한적이며 연령대 또한 20~30대로 한정되어 있어 연구 결과를 전체 SNS 이용자 집단으로 일반화하는 데에는 제약이 있다. 또한 국내 BeReal 사용자 기반의 제한으로 인해 실험 참여자의 BeReal 사용 기간은 대부분 2개월에서 1년 사이로 비교적 짧았던 반면, Instagram은 5년에서 11년에 이르는 장기간 사용 경험을 보였다. 이러한 사용 기간의 격차는 플랫폼에 대한 숙련도와 익숙함 차이를 유발하여 사용자 경험의 해석이나 정서적 반응에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 특히 BeReal은 2019년 12월 서비스를 시작한 비교적 신규 플랫폼으로 국내 이용자 기반이 아직 충분히 확산되지 않았다는 점에서 두 플랫폼 간 사용 경험의 축적 정도가 동일한 조건에서 형성되지 않았다는 한계가 존재한다.

따라서 향후 연구에서는 다양한 연령층과 충분한 표본을 확보하고, 플랫폼 사용 기간이나 서비스 숙련도를 통제 변인으로 고려한 보다 정교한 실험 설계를 통해 사용자 경험 형성 과정을 체계적으로 검증할 필요가 있다. 또한 다양한 SNS 플랫폼을 포함하여 기능 조합과 설계 구조의 차이를 비교 분석함으로써, 통제와 자율 설계 요소가 사용자 경험에 미치는 영향을 보다 심층적으로 탐색할 필요가 있다. 이러한 후속 연구는 SNS 환경에서 통제와 자율의 균형이 사용자 경험과 디지털 웰빙에 기여하는 설계 원리를 확장하는 데 기초 자료를 제공할 것이다.

참고문헌

1. Buunk, A. P., Gibbons, F. X., 『Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture.』, Cambridge University Press, 2006
2. Cohen, J., 『Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences.』, Routledge, 1988
3. Ryan, R. M., 『The Self: Interdisciplinary Approaches.』, Springer New York, 1991
4. Norman, D. A., 『The Design of Everyday Things: Revised and Expanded Edition.』,

- Basic Books, 2013
5. 진천홍, 전범수, '중국 SNS 이용자의 상향 비교가 소외에 대한 두려움(FOMO)에 미치는 영향', 한국지역언론학회, 언론과학연구, 2024
 6. 한남식, 어성연, 'SNS 이용동기가 대학생의 대인관계에 미치는 영향: 온라인 및 오프라인 사회적자본의 매개효과', 가정과삶의질학회, 가정과삶의질연구, 2021
 7. 한승민, 문정원, 추효림, 김정연, 박희동, 윤재영, '휘발성 SNS에서 지속 사용에 영향을 미치는 요인 연구 - 인스타그램 스토리를 중심으로 -', 디자인융복합학회, 디자인융복합연구, 2023
 8. 홍희경, 한경석, 김중배, '폐쇄형 SNS 전환 의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구', 인문사회과학기술융합학회, 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 2016
 9. Aitamurto, T., Won, A. S., Sakshuwong, S., Kim, B., Sadeghi, Y., Stein, K., Kircos, C. L., 'From FOMO to JOMO: Examining the fear and joy of missing out and presence in a 360 video viewing experience', Association for Computing Machinery (ACM), Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2021
 10. Alhabash, S., & Ma, M., 'A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students', SAGE Publications, Social Media + Society, 2017
 11. Ball-Rokeach, S. J., DeFleur, M. L., 'A dependency model of mass-media effects', SAGE Publications, Communication Research, 1976
 12. Bennett, D., Feng, F., Mekler, E. D., 'Autonomous Regulation of Social Media Use: Implications for Self-control, Well-Being, and UX', ACM, Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2025
 13. Bergs, Y., Peters, P., Lub, X. D., & Blomme, R. J., 'Online identity work dynamics of Instagram micro-influencers: An extreme case approach', Frontiers Media SA, Frontiers in Psychology, 2023
 14. Boyd, D. M., & Ellison, N. B., 'Social network sites: Definition, history, and scholarship', International Communication Association, Journal of Computer-Mediated Communication, 2007
 15. Cheung, C. M., Chiu, P. Y., Lee, M. K., 'Online social networks: Why do students use Facebook?', Elsevier, Computers in Human Behavior, 2011
 16. González-Nuevo, C., Cuesta, M., Postigo, Á., Menéndez-Aller, Á., & Muñoz, J., 'Problematic social network use: Structure and assessment', Springer, International Journal of Mental Health and Addiction, 2023
 17. Hwan, S., Kwon, K. N., 'Restrictions in social media engagement and User's fairness perception', Elsevier, Computers in Human Behavior, 2025
 18. J. Ruan, R. Yu, Y. Zhao, L. Xie, Y. Mei, 'Body talk on social networking sites and appearance anxiety among college students: the mediating role of self-objectification and moderating role of gender', Frontiers Media SA, Frontiers in Psychology, 2025
 19. Kaplan, A. M., & Haenlein, M., 'Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media', Elsevier, Business Horizons, 2010
 20. Kreling, R., Meier, A., Reinecke, L., 'Feeling authentic on social media: Subjective authenticity across Instagram stories and posts', SAGE Publications, Social Media + Society, 2022
 21. Lee, J. K., 'The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem', Springer, Current Psychology, 2022
 22. Lup, K., Trub, L., Rosenthal, L., 'Instagram #instasad?: exploring associations among Instagram use, depressive symptoms,

- negative social comparison, and strangers followed', Mary Ann Liebert, Inc., Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2015
23. Maule, A. J., Hockey, G. R. J., Bdzola, L., 'Effects of time-pressure on decision-making under uncertainty: changes in affective state and information processing strategy', Elsevier, *Acta Psychologica*, 2000
24. Nadkarni, A., & Hofmann, S. G., 'Why do people use Facebook?', Elsevier, *Personality and Individual Differences*, 2012
25. Reddy, A., Kumar, P. C., 'A Teaspoon of Authenticity: Exploring How Young Adults BeReal on Social Media', ACM, Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2024
26. Reinecke, L., Trepte, S., 'Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication', Elsevier, *Computers in Human Behavior*, 2014
27. Sheldon, P., & Bryant, K., 'Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age', Elsevier, *Computers in Human Behavior*, 2016
28. Skinner, E. A., 'A guide to constructs of control', American Psychological Association, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996
29. Vanhoffelen, G., Schreurs, L., Meeus, A., Janssens, N., Beullens, K., Vandenbosch, L., 'BeReal, Be Happy? Examining the Relationships between Authentic Self-Presentations on BeReal and Adolescents' Self-Esteem', SAGE Publications, *New Media & Society*, 2025
30. 홍수정, 'SNS 이용 동기와 네트워크 유형이 온라인 시민참여에 미치는 영향 연구', 성균관대학교 일반대학원 석사학위논문, 2014
31. Ghaedipour, F., 'The autonomy paradox in platform work: A sociomaterial perspective on the work of Instagram content creators', McMaster University-Ph.D. dissertation, 2022
32. Schmeer, S. F., 'What motivates people to use social media platforms?', University of Twente-Master's thesis, 2020
33. www.kisdi.re.kr
34. www.kpf.or.kr