



"나만 빼고 다 **잘** 사는 거 같아"



SNS를 하다가 한 번쯤
이런 생각이 든 경험 있으신가요?



“ 해안여행 가는 친구들만 보면 부럽죠
나도 가고 싶다는 마음도 생기고
근데 여건이 안 되니까...”

A씨(33세.여)

“ 이제 재수를 준비하는데,
다른 친구들이 어디 대학교 간다
어디 대학교 간다 이런 것만 보면
힘 빠져요 ”

B씨(20세.남)

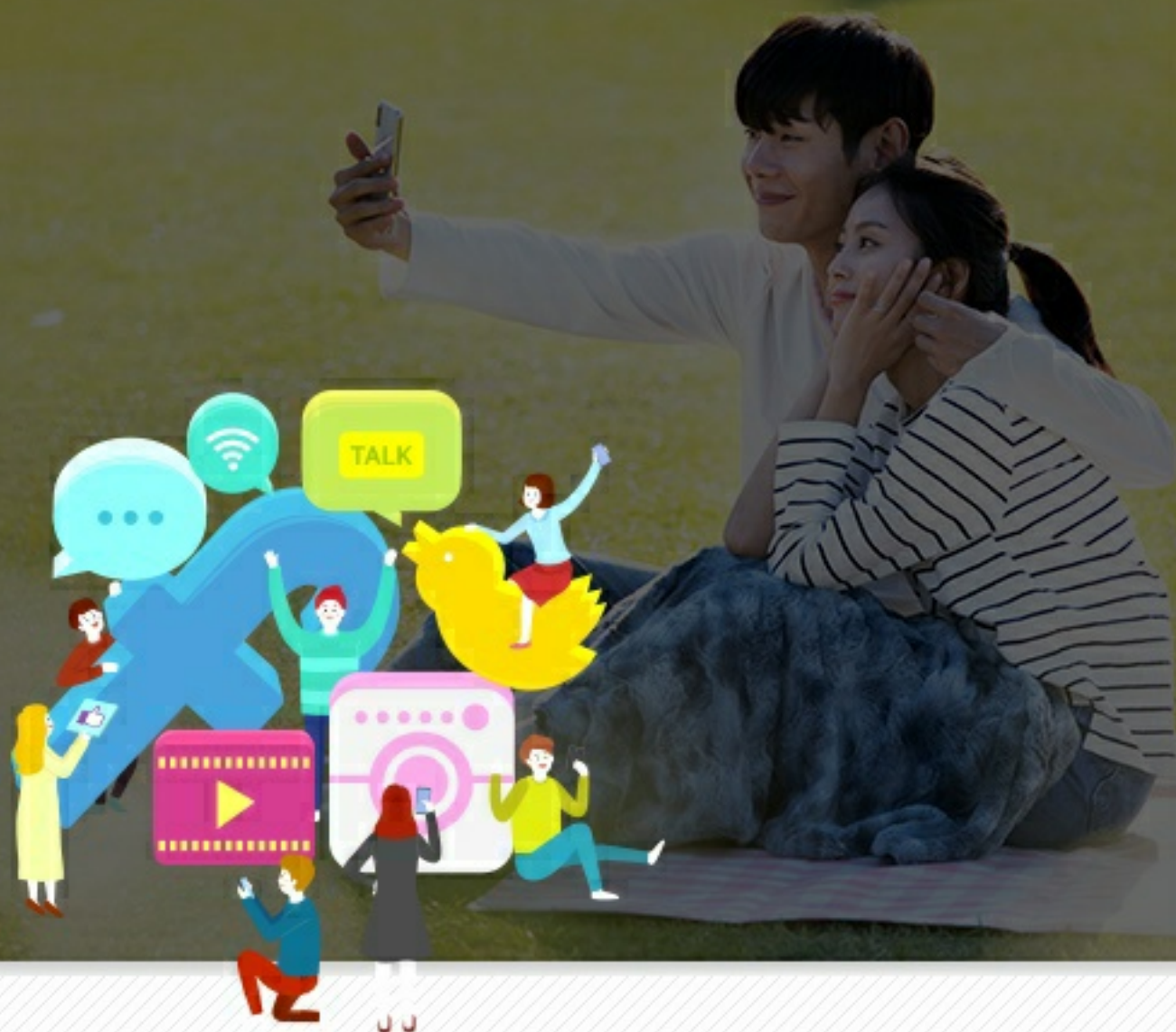
“ 그냥 다 저보다 잘 사는 거 같아요
가끔 보면 오랜만에 친구들 소식도 보고 좋은데
왜 나만 이러고 사나 싶기도 하죠 ”

C씨(28세.남)



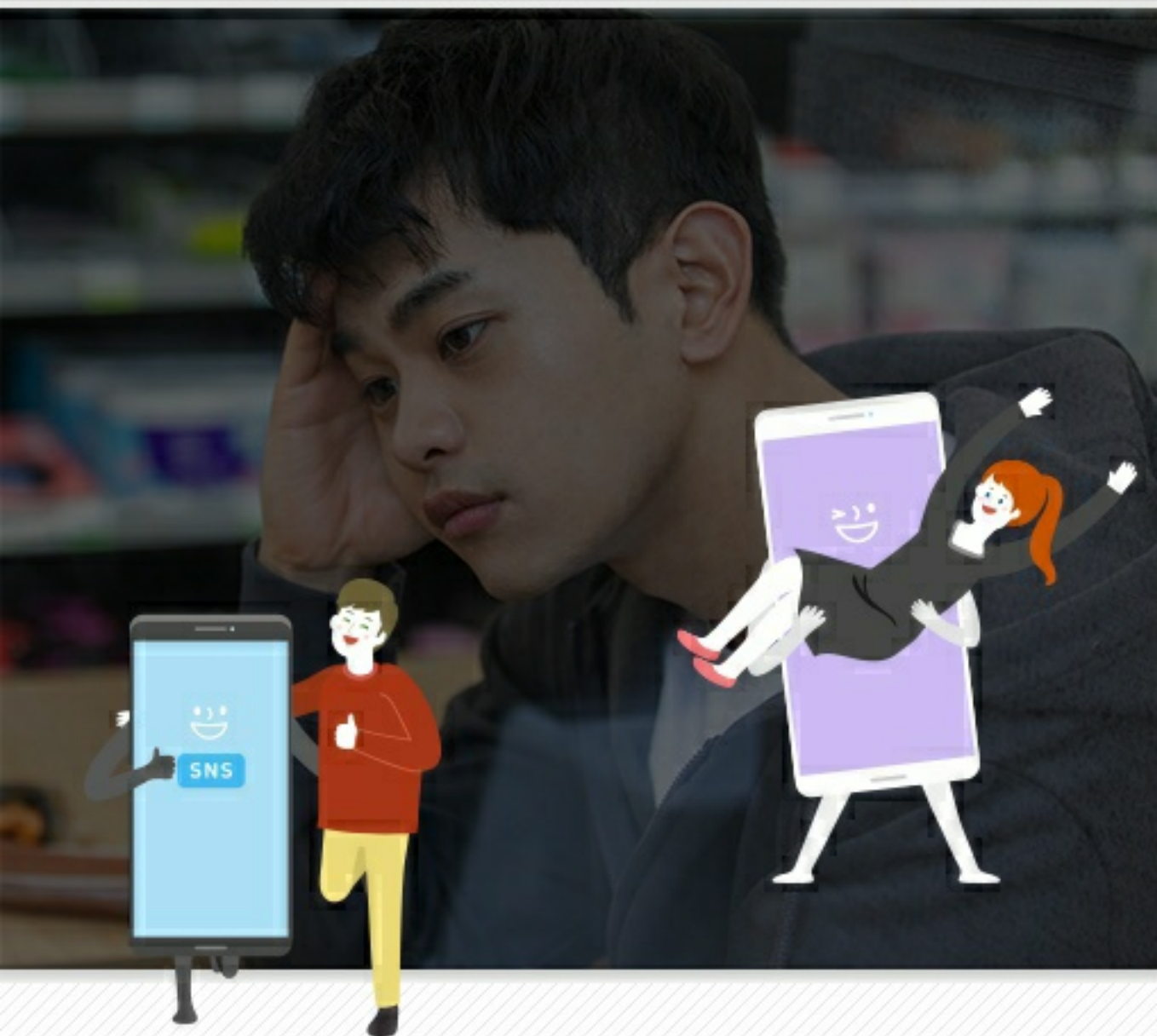
최근 SNS로 인한 마음의 병을
호소하는 사람들이 늘고 있습니다

이는 **상대적 박탈감**에서 나오는
이른바 '카페인 우울증' 인데요
카페인 우울증이란 무엇일까요?



카페인 우울증은
카카오토리, 페이스북, 인스타그램의
앞 글자를 따 만들어진 신조어입니다

**타인의 SNS를 보고 우울감을
느끼는 증상**을 말하죠

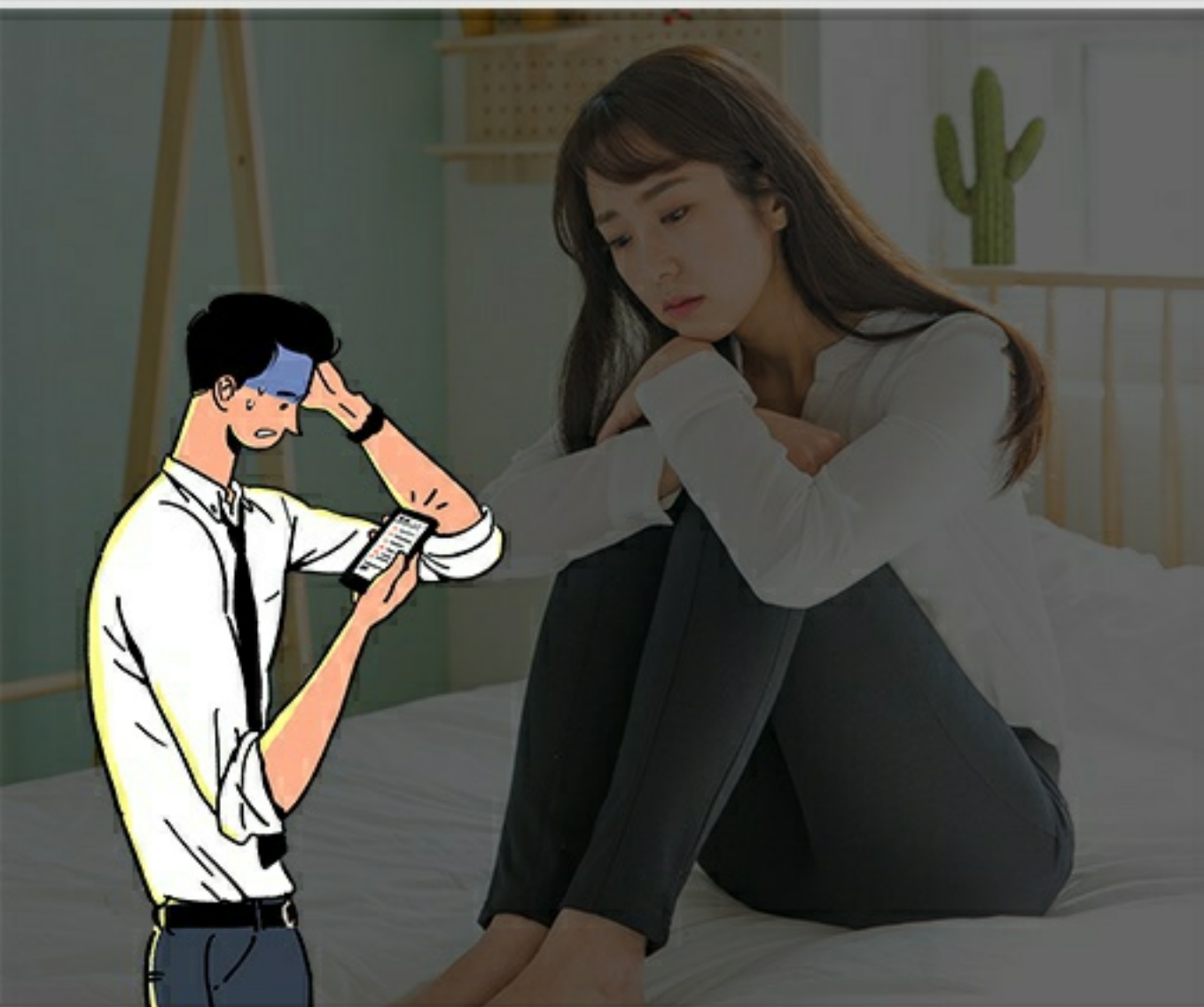


실제로 2015년

미국 미주리 과학기술대 연구팀이
대학생 216명을 상대로 조사한 결과

SNS에 많은 시간을 쓰는 사람일수록

우울증을 앓을 확률이 큰 것으로 나타났는데요



또한, 2014년에는
오스트리아 인스브루크 대학교 연구팀이
**'페이스북을 오래 사용할수록 우울감을 쉽게
느끼고 자존감도 떨어진다'**라는 연구결과를
발표하기도 했죠



카페인 우울증,

어떻게 알 수 있을까요?

- 1 소셜미디어에 접속하지 않으면 불안하다
- 2 가족이나 친구와 함께 있을 때도 수시로 확인한다
- 3 접속 시간 줄이기에 실패한다
- 4 비싼 음식을 먹을 때 사진을 올리고 싶고
사진 찍기 전에 누가 먹으면 짜증 난다
- 5 SNS 글에 피드백이 없으면 초조해진다
- 6 '좋아요' 수가 적으면 우울하다
- 7 다른 사람의 글/사진을 보고 잠을 못 잔 적이 많다
- 8 '예쁘다'라는 얘기를 듣고 싶어 셀카를
하루 한 번 이상 찍는다
- 9 모르는 맛집/명소가 뜨면 뒤처지는 느낌이다
- 10 음식점 여행지 사진을 보고 일부러 찾아간 적 있다

0~3개
정상

4~6개
경미한 우울증으로
이어질 수 있음

7개 이상
우울증 및
중독까지 의심됨



카페인 우울증에서 벗어나기 위한 방법은 무엇이 있을까요?



출퇴근길 이동시간에는
SNS 대신 간단한 독서하기



나만의 SNS 휴일을 만들어
이용 시간을 조금씩 줄이기



가족이나 친구와 함께 있을
때는 핸드폰을 만지지 않고
이야기에 집중하기



잠들기 10분 전에는
핸드폰을 만지지 않기



SNS의 순기능은 분명히 있습니다
그러나 이 순기능이 무색할 만큼
부정적인 영향을 미칠 수 있는데요

혹시라도 SNS로 인해 우울감을 느낀다면
잠시 중단해보는 것은 어떨까요?