



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

남녀 대학생의 내면화된 수치심이
SNS 중독경향성에 미치는 영향:
사회불안의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

현 태 자

2022년 8월

남녀 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 사회불안의 매개효과

지도교수 최 보 영

현 태 자

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

현태자의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김성봉 
위 원 박정환 
위 원 최보영 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

남녀 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 사회불안의 매개효과

현 태 자

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구에서는 남녀 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 검증하고자 하였다. 내면화된 수치심과 사회불안이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 검증하여 상담현장에서 치료와 예방에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다. 또한 성별의 차이에 따라 접근 방법을 달리하여 대학생의 SNS 중독경향성에 대한 이해도를 높이고 필요에 따라 서로 다른 방법으로 교육을 하거나 상담적 개입이 이루어지는데 그 목적을 두었다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 남자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과는 어떠한가?

가설 1. 남자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안은 매개할 것이다.

연구문제 2. 여자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서

사회불안의 매개효과는 어떠한가?

가설 2. 여자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안은 매개할 것이다.

연구대상은 본 연구문제를 검증하기 위해 모집단은 전국에 있는 대학생 422명을 대상으로 임의표집하였고 남자대학생 204명 여자대학생 218명을 대상으로 하였다. 자료수집은 2022년 3월 7일부터 3월 11일까지 약 5일간 이루어졌으며, 450명 중 450명의 자료가 회수되어 100%의 회수율을 보였지만 일부 무응답 및 불성실 응답 등을 제외한 422명의 자료가 최종분석에 사용됨으로 자료 유효율은 93.7%를 보였다.

측정도구는 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 척도 및 인구통계학적 특성 조사문항을 포함한 자기보고식 설문지를 사용하였다. 본 연구에서 수집한 자료는 통계분석 프로그램 SPSSWIN 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였고 구체적인 실증 분석방법은 연구 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석, 기술통계분석을 성별로 나누어 실시하였다. 또한 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하였고, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 관련 변인간의 관계를 살펴보고자 Pearson의 상관분석을 사용하였다. 전체 대학생, 남자대학생, 여자대학생의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 매개효과검증을 살펴보기 위하여, Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시하였다. 마지막으로 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes, Preacher, Myers(2010)의 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트랩 방법을 이용하여 매크로검증을 사용하여 매개효과의 성차를 확인하였고 이러한 분석 결과를 바탕으로 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 전체 대학생을 대상으로 대학생의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 간에 모두 유의하였고 정적 상관이 나타났다.

둘째, 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과는 성별에 따라 차이를 보였다. 남자대학생은 내면화된 수치심에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로는 유의하였으나 내면화된 수치심에서 사회불안을 매개로 SNS 중독 경향성으로 가는 경로에서 사회불안이 SNS 중독경향성으

로 가는 경로가 유의하지 않았다. 즉, 이는 남자대학생의 경우 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것을 의미한다. 단지 내면화된 수치심만이 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회불안이 높거나 낮다고 하여 SNS 중독경향성이 높아지거나 낮아지지 않음을 의미한다. 따라서 가설1은 지지되지 않았다.

여자대학생은 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 간에 모두 유의하고 정적 영향이 있는 것으로 나타났다. 여자대학생의 경우, 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 직접적으로 유의한 영향을 미치기도 하며 내면화된 수치심이 사회불안으로 가는 경로를 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉, 여자대학생의 경우 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미치기도 하고 내면화된 수치심이 사회불안을 거쳐 간접적으로도 사회불안에 영향을 미친다는 것을 말한다. 따라서 가설2는 지지되었다.

종합하여 연구결과는 남자대학생 집단에서는 사회불안은 매개효과가 유의하지 않았고 여자대학생 집단에서는 부분매개효과가 확인되었다. 본 연구에서도 밝혔듯이 SNS의 사용이 가장 많은 20대에 해당하는 남녀 대학생들을 대상으로 내면화된 수치심이 미칠 수 있는 영향을 확인하고, 사회불안의 차이를 둔 자료를 토대로 SNS 중독경향성에 대한 예방과 극복을 돕기 위한 프로그램 개발 및 교육에 활용될 수 있는 기초자료로 제시하고자 하며 효과적인 상담개입이나 연구의 기초자료로 사용되기를 기대하며 심층적이고 반복적인 후속연구들이 이루어져야 함을 시사한다.

주요어: 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안, 남녀 대학생, 매개효과

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	6
3. 연구 모형.....	7
4. 용어의 정의.....	8
II. 이론적 배경	9
1. 내면화된 수치심	9
가. 내면화된 수치심 개념	9
나. 성별에 따른 내면화된 수치심	10
2. SNS 중독경향성	12
가. SNS 개념	12
나. SNS 중독경향성 개념	13
다. 성별에 따른 SNS 중독경향성 개념	15
3. 사회불안.....	17
가. 사회불안 개념	17
나. 성별에 따른 사회불안.....	19
4. 각 변인간의 관계	22
가. 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계	22
나. 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계	23
다. 사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계.....	25
라. 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안간의관계.....	28
III 연구 방법	30
1. 연구대상.....	30

2. 측정도구.....	32
가. 내면화된 수치심 척도.....	32
나. SNS 중독경향성의 척도.....	33
다. 사회불안 척도.....	34
3. 자료처리 및 분석.....	35
IV. 연구 결과 및 해석.....	36
1. 주요변인의 기술통계.....	36
2. 주요변인들 간의 상관관계.....	40
3. 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과 관계에서 사회불안의 매개효과분석... 44	
가. 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회 불안의 매개효과.....	46
나. 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회 불안의 매개효과.....	48
다. 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회 불안의 매개효과.....	50
V. 논의 및 제언.....	50
1. 논의.....	50
2. 결론.....	55
참고문헌.....	62
Abstract.....	76
부록(설문지).....	79
부록 1. 내면화된 수치심 척도	80
부록 2. SNS 중독경향성 척도	81
부록 3. 사회불안 척도	82

표 목 차

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성.....	31
표 III-2 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	32
표 III-3 SNS 중독경향성 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	33
표 III-4 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	34
표 IV-1 주요 변인의 기술통계(전체대학생).....	36
표 IV-2 주요 변인의 기술통계(남자대학생).....	37
표 IV-3 주요 변인의 기술통계(여자대학생).....	37
표 IV-4 성별에 따른 내면화된 수치심 t-검증.....	38
표 IV-5 성별에 따른 SNS 중독경향성 t-검증.....	39
표 IV-6 성별에 따른 사회불안 t-검증.....	39
표 IV-7 주요 변인의 상관분석(전체대학생).....	40
표 IV-8 주요 변인의 상관분석(남자대학생).....	40
표 IV-9 주요 변인의 상관분석(여자대학생).....	41
표 IV-10 신뢰도 분석.....	42
표 IV-11 매개효과에 관한 가설 검증의 조건.....	43
표 IV-12 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과	44
표 IV-13 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석.....	45
표 IV-14 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과	46
표 IV-15 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석.....	47
표 IV-16 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과	48
표 IV-17 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석.....	49

그림 목 차

그림 I-1 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 연구모형.....	7
그림 I-2 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 연구모형.....	7
그림 IV-1 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형.....	45
그림 IV-2 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형.....	47
그림 IV-3 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형.....	49

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 스마트폰과 태블릿 PC의 보급 및 확산으로 시공간의 제약 없이 SNS를 사용하게 되면서 SNS 이용률은 더욱 높아지고 있다. 국내 SNS 이용자는 꾸준히 증가하는 추세로 DMC미디어의 소셜미디어 시장 및 현황 분석(2021) 보고서에 따르면 우리나라의 SNS 이용률은 89.3%로 나타났다. 세계평균정도의 약 2배에 도달하는 수치이고, 국가별 순위는 2위를 기록했다. 한국지능정보사회진흥원(2021)의 인터넷이용실태조사 결과, 만 6세 이상 인터넷 이용자의 65.9%가 SNS를 이용하며, 전 연령대 중 20대(90.7%)가 가장 높은 수치를 나타냈고, SNS를 하는 가장 큰 이유는 ‘친교/교제를 위해서(75.5%)’이었다.

대학생 시기는 사회적 관계를 중시하고 친밀한 대인관계 형성이라는 발달 과업을 지닌 시기로(Erikson, 1963) 친구의 반응과 우정 등에 민감하고 사회적 대인관계를 중시하는 특성을 지닌다(Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009). SNS의 이용이 친밀한 대인관계 형성을 촉진한다는 점에서 대학생들의 활발한 SNS 이용은 자연스러운 현상으로 받아들여진다(신가영, 양수진, 2019). 그러나 SNS에 지나치게 의존하고 몰두하는 사람들이 늘어남에 따라 중독 현상을 우려하는 목소리가 높아지고 있다. 중독이란 어떤 것을 통제가 불가능할 정도로 매우 의존적이고 강박적으로 사용함으로써 이를 중단했을 때 심리적, 신체적 문제를 초래하는 현상을 의미한다(도은영, 정복례, 도복늬, 2001). 다시 말해, 어떠한 대상에 지나치게 의존, 몰입하며 반복적으로 수행하는 것으로써, 정상적인 생활에서는 얻을 수 없는 만족감과 쾌락을 경험하는 것을 말하며(Marie, 1977) 개인적, 사회적 피해를 유발하는 등 생활의 균형에 지장을 초래하게 되는 것이다(김교현, 2002).

SNS 중독경향성이란 온라인상의 대인관계에 과하게 몰두함으로써 내성 및 금단 증상을 보이고 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(정소영, 김종남, 2014).

국내 연구에서도 SNS가 사용자 피로를 유발하며 타인과의 비교, 사생활 노출, 게시글을 통한 감정 전파 현상에 대한 부정적인 영향을 준다는 연구결과를 발표하였다(김난도, 2016). 최근 우리나라에서도 신조어인 ‘카페인 우울증’이란 용어가 SNS의 중독경향성에 대한 부정적 영향에 주목하고 있다. ‘카페인 우울증’은 대표적인 소셜 미디어인 카카오톡, 페이스북, 인스타그램의 앞 글자를 딴 단어로, 습관처럼 타인의 SNS를 보면서 상대적 박탈감을 느끼고 우울감을 겪는 것을 말한다. SNS 중독경향성과 관련하여 우울, 상대적 박탈감, 열등감, 관계지향중독, 도파민 중독 등 사회적 문제가 심각해질 것으로 예상이 되며 실제로 상담현장에서는 SNS 중독경향성으로 인한 고통을 호소하는 내담자들이 증가함에 따라 중독에 대한 적절한 치료적 개입을 위해서 20대의 정신 건강에 주목할 필요가 있다고 본다.

국내에서 이루어진 여러 경험 연구들에서도 SNS 중독경향성에서 성차가 있음이 확인되었다. 정소영, 김종남(2014)은 SNS 중독경향성에서 여자가 남자보다 유의하게 높은 경향을 보인다고 보고하였으며, 윤명숙, 박완경(2014)의 연구에서도 여자대학생이 남자대학생에 비해 SNS 중독경향성 성향이 높은 것으로 밝혀졌다. SNS 중독경향성에서 성별의 차이가 있다는 연구에서 이상호(2013)는 SNS 중독경향성을 사이버 중독의 일종인 ‘관계집착형 SNS 중독경향성’으로 보았고, 정소영, 김종남(2014)은 SNS 중독경향성을 관계집착형 및 사이버-관계중독형과 그 중독적 맥락을 같이한다고 하였다. 이러한 관계 지향 중독은 여자들이 남성들에 비하여 높은 것으로 알려져 있다.

내면화된 수치심이란 자신 스스로의 능력에 대한 부정적인 평가나 타인 보다 뒤처진다는 자기지각, 스스로의 능력으로 해결할 수 없다는 의존적 사고와 관련된 부정적인 자기개념으로 대인관계 또는 사회적 상황 속에서 기인하는 위축된 사회적 자기정서이다(Scheff, 1988). 내면화된 수치심에 취약한 사람들은 자신의 부적절한 모습이 타인에게 노출되면 고통스러운 수치심이 유발되어 대처 방식으로(최인선, 2013) 회피행동을 하게 된다고 하였다(남기숙, 2008; Pattison, 2000). 즉, 내면화된 수치심을 경험할 경우 방어기제로 회피행동을 할 수 있다고 볼 수 있다. 국내에서는 내면화된 수치심이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향이 성인을 대상으로 한 연구에서 여성집단의 경우 남성 집단에 비해 유의하게 크다는 연구결과(김소연, 2015)가 보고되기도 하였다. 이처럼 내면화된 수치심의 정도가

성별에 따라 차이가 있거나, 이 변인이 다른 변인에 영향을 미치는 양상이 성별에 따라 다르다는 연구결과는 수치심의 경험이나 수치심의 작용 기전이 성별에 따라 다르게 나타날 가능성을 보여준다.

대학생의 SNS 중독경향성과 관련된 국내 선행연구를 토대로 내면화된 수치심과 같은 개인의 심리적 요인이 SNS 중독경향성을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(김중운, 이수련, 2018). 또한, 내면화된 수치심이라는 경험할 경우 낮은 통제력과 회피적 대처행동이 SNS 중독경향성으로 이어질 가능성이 높다는 연구결과가 있다(강미애, 백용매, 2017; 이인숙, 최해림, 2005). 또한, 본 연구에서는 SNS 중독경향성이 미치는 부정적 영향에 주목하며 선행연구를 확인해본 결과 SNS 중독경향성은 여러 측면에서 성차가 쟁점이 되고 있음이 확인되었다(강지혜, 2013; 윤명숙, 박완경, 2014; 정소영, 김종남, 2014). 성별의 차이는 선천적이면서 후천적으로 사회·문화적인 요인과 상관이 있는 변인인 만큼 성별에 따라 변인들 간의 어떠한 양상을 보이는지도 살펴보고자 한다. 선행연구를 통해 본 연구에서는 성별에 따라 SNS 중독경향성에 차이가 있을 것으로 보고 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 내면화된 수치심을 독립변인으로 선정하였다.

국내 선행 연구에서 주로 매개변인으로 다루어진 내면화된 수치심은 일시적으로 경험하는 정서이기 때문에 상담 장면에서 비교적 변화시키기 쉽다는 점을 주목한 것으로 보인다. 그러나 내면화된 수치심은 수치심을 느낄만한 상황이 아닌 상황에서조차 자신에 대한 부정적감과 무가치감 등 부정적인 감정을 지속적으로 경험하며(Cook, 2001) 일시적인 정서로 보기에 는 지속적이고 고정적인 개념으로 비교적 변화되기 어렵고 고착적인 특징(양선경, 송원영, 2018)으로 보아야 할 것이다. 즉, 내면화된 수치심은 자신에 대한 타인과 환경의 평가에 대한 지각과 왜곡된 인식으로 타인을 의식하며 생기는 사회불안이 생길 것이라 유추하고 있다. 따라서 내면화된 수치심을 본 연구에서는 독립변인으로 가정하여 사회불안 간의 관계를 연구하는데 의의가 있다.

현대인들은 복잡적이고 급격하고도 다면적인 상황을 경험하고 있으며 삶의 질적인 수준은 높아지는데, 사회불안은 오히려 고조되었다고 볼수 있다. 사회불안이란 타인과 만나서 이야기하거나 자신을 타인에게 표현하는 등의 사회적 상호작용 상황에서 현저하고 지속적인 불안을 경험하는 것을 의미한다(박지연, 양난

미, 2014). 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계를 연구한 결과에서도 내면화된 수치심은 사회불안에 유의미한 영향을 미친다고 밝혔다(김민경, 2008; 박현미, 2011; 성나래, 2009; 심현진, 2013).

사회불안에 취약한 연령대는 성인기 초기에 해당되는 대학생 시기다. 보건복지부의 2021년 정신질환실태조사 결과, 사회불안장애로 진단받은 환자들은 대부분의 대학생이 속하는 18~29세 연령층에서 가장 많은 것으로 나타났다(보건복지부, 2021, 김형태, 이시형, 1987). 대학생 시기에 사회불안장애 유병률이 높은 것은 대학생의 발달 시기적 특징을 살펴보면 이해할 수 있다. 대학생들은 중, 고등학교에서부터 상대평가로 인해 타인과 비교 속에서 경쟁하게 되고, 대학진학 후에도 사회 비교를 통해 자신의 위치를 확인하는 사회적 분위기(송현중, 조성은 2003; 이희란, 한덕웅 2005; 정민, 노안영, 2010, 정지민, 2017)에서 대학생들은 높은 사회불안을 경험한다.

사회불안 요인에 따라 성별 간 차이에 대한 결과가 달라질 수 있다는 연구결과(최명희, 김진숙 2019)로 추측할 수 있다. 선행연구에서 사회불안 장애는 증상의 측면에서 사회불안과 양적인 차이로 연속선상에서 이해되며(김소정, 윤혜영, 권정혜, 2013) 그 선행요인으로 성별이 주목받고 있다(Capps, 2015)고 하였다. 성별을 나누어 연구에서 사회불안에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로에서는 남학생은 유의하지 않았지만, 여학생은 유의하였다는 강상휘와 김현숙(2021) 연구가 있다.

대학생은 새로운 인생을 준비하고 주도적인 삶을 시작하는 단계로 직장생활이나 사회활동, 대인관계에도 심각한 부적응을 초래할 수 있다는 점에서 사회적 상호작용 상황에서 불안을 줄일수 있는 방안을 살펴보는 것은 중요하다고 할 수 있다. 사회불안 문제를 보이는 사람들에게 대한 효과적인 상담 개입에 도움이 되는 기초자료를 제공하고 대학생에게 발생하는 어려움에 개입하여 적절한 치료를 제공할 수 있으리라 기대한다. 본 연구에서는 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계를 매개하는 변인으로 사회불안을 선정하고 대상자를 대학생으로 선정하였다. 이와 관련하여 국내 연구에서 사회불안의 차이를 여러 변인 간 관계 연구에서 성별에 따른 차이로 보았으며 특히 사회불안 장애는 선행요인으로 성별이 주목받고 있다(Capps, 2015). 특히 DSM-5 (APA, 2013)에서는 사회불안 발생률의 성별에 따른 차이가 청소년과 초기 성인기에서 뚜렷하다고 밝히고 있다.

이에 사회불안이 개인적 특성에서 차이를 보인다는 것을 추측할 수 있으며 본 연구에서는 성별의 특성에 따른 차이로 보고자 한다.

사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계성을 살펴본 기존 선행연구에서는 사회불안이 SNS 중독경향성에 정적으로 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다(강문진 외, 2018; 권혜민, 홍혜영, 2016; 김형수, 2014; 정민, 2019; 황희은, 김향숙, 2015). 사회불안이 SNS 중독에 미치는 영향에 관해서는 상반된 결과들이 있는데 그 중 하나는 사회불안을 느낄 경우 대인관계에서의 회피성향으로 SNS에 몰입하는 것으로 나타났고(이경민, 2014) 사회불안이 높을수록 온라인 상호작용을 선호하게 될 수 있다고 하였으며(Calan, 2007; Pierce, 2009), 온라인 대인관계를 통해서 오프라인에서 부족했던 대인관계를 보상받으려 한다고 하였다(Pierce, 2009; shepherd, 2005).

이와 다른 연구결과로 사회불안을 느끼는 사람은 온라인에서도 사회적 상황을 회피한다고 하였고 사회불안이 높을수록 대체적으로 사회적 자기에 대한 부정적 개념을 갖고 있으며, 사회적 환경이나 타인을 지나치게 위협적인 것으로 인식하거나 자신의 행동을 과소평가하거나 부정적으로 평가하는 경향이 있다고 하였다(박혜련, 손은정, 2012; 이해영, 2012, Sparrevohn & Rapee, 2009). 사회적으로 접촉하고자 하는 욕구가 있음에도 불구하고 사회불안이 있는 사람들은 예견되는 부정적 평가에 대한 두려움으로 인해 사회적 상호작용의 대인관계 접촉을 피하게 되고 자신에 관해서 많은 정보를 자발적으로 밝히지 않으며 그들의 이야기에선 사적인 것이 잘 드러나지 않는 경향이 있다(Alden & Bieling, 1998; Depaulo, Epstein & Steele LeMay, 1990)고 하였다. 상반된 연구에 대한 결과를 사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계에서 성별의 특성에 따른 차이로 연구해 보고자 한다.

이에 본 연구는 SNS의 사용이 가장 많은 20대에 해당하는 남녀 대학생을 대상으로 내면화된 수치심과 사회불안을 SNS 중독경향성과 관련하여 살펴보고, SNS 중독경향성의 예방과 상담치료의 기초자료로 제시하고자 한다. 본 연구에서는 성별에 따라 그 수준과 양상이 다를 수 있음을 밝혀내는데 일조하고, 성별에 따른 SNS 중독경향성의 원인과 대처를 강구하는데 단서를 제공할 수 있을 것으로 본다. 궁극적으로 대학생의 발달단계의 특성을 이해하고, 대학생의 성별에 따라 서로 다른 방법으로 상담 개입이 효과적으로 이루어져 바람직한 사회인으로 성장하는데 기여하기를 기대한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 검증하고 성별에 따라 차이가 있는지 알아보는데 목적이 있다. 이에 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 남자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과는 어떠한가?

가설 1. 남자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안은 매개할 것이다.

연구문제 2. 여자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과는 어떠한가?

가설 2. 여자대학생의 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안은 매개할 것이다.

3. 연구모형

본 연구모형을 통해 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안 변인이 매개 효과를 나타내는지 분석해보고자 한다. 그리고 성별에 따라 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 매개하는지 알아보고자 다음과 같은 모형으로 선정하였다.

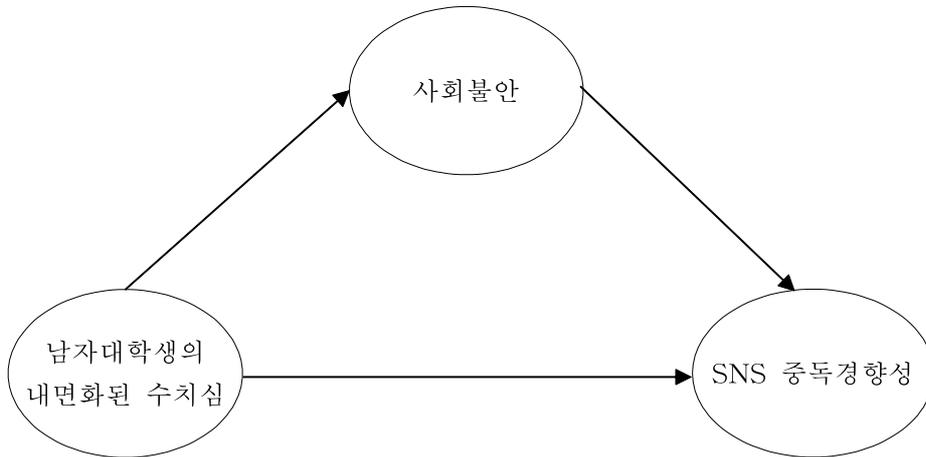


그림 I -1 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 연구모형

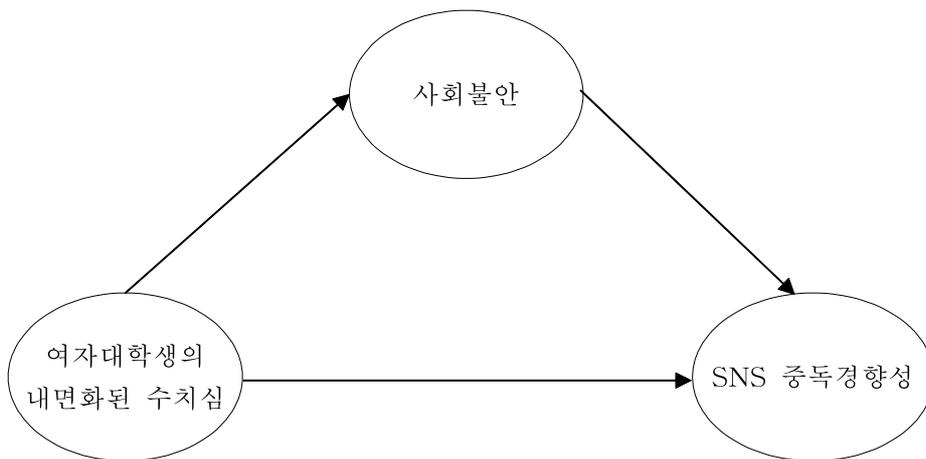


그림 I -2 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 연구모형

4. 용어의 정의

가. 내면화된 수치심

내면화된 수치심은 자신의 능력에 대한 부정적인 평가, 다른 사람보다 뒤처진다는 느낌, 무언가 부족하다는 자가지각, 자신의 힘으로 안된다는 의존적 사고와 관련된 부정적 자기개념으로 대인관계 또는 사회적 상황 속에서 기인하는 위축된 사회적 자기정서이다(Scheff, 1988).

나. SNS 중독경향성

SNS 중독은 최근에 연구되고 있는 현상으로 SNS 중독의 명칭 및 개념이 아직 명확히 정립되지 않았다(Kuss & Griffiths, 2011). 따라서 연구자들마다 SNS 중독(송혜진, 오세연, 2013), SNS 과다사용(최한나, 임숙희, 김교현, 2013), SNS 몰입(김형수, 2014), SNS 중독성향(윤명숙, 박완경, 2014) 등 서로 다른 명칭을 사용하고 있다. 이러한 점을 문제 삼아 정소영과 김종남(2014)은 온라인상의 대인관계에 과하게 몰두함으로써 내성 및 금단이 나타나고 일상생활에 지장을 주는 것을 가리켜 ‘SNS 중독경향성’이란 용어를 제안하였다. 이에 따라 본 연구에서는 SNS 중독경향성이라는 용어를 사용하고자 한다.

다. 사회불안

사회불안은 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 사회적 상황에서 자신이 낯선 사람들에게 노출되는 것에 대해서 현저하고 지속적인 두려움을 느끼거나 수치스럽고 당혹스러운 방식으로 행동하게 될까봐 두려워하는 인지적, 정의적 반응이라고 정의된다(American Psychiatric Association, 1994).

II. 이론적 배경

1. 내면화된 수치심

가. 내면화된 수치심의 개념

수치심(shame)은 개인에게 고통스러운 영향을 주는 부정적인 정서로서 타인에게 보여지는 자신에 대한 평가, 성격 특성, 행동 특성이 타인에게 수용되지 않거나 매력적으로 여겨지지 않을 것이란 인식과 관련이 있다 (Kaufman, 1989). 수치심은 내면화된 수치심(Internalized shame)과 상태수치심(State shame)으로 분류된다. 내면화된 수치심은 내부에서 발생하며 지속적으로 소거되지 않거나 수치심을 느끼지 않을 상황에서도 수치심을 경험하여 심리적 문제가 발생되기 쉽다 (Cook, 2001). 상태수치심은 외부에서 발생하며 강렬한 정서를 유발하고 이내 사라지지만 내면화된 수치심은 부적절감과 열등감을 지속적으로 느끼는 것이 특징이며 대개 개인의 내면에 성격적 특성으로 자리 잡아 수치심의 성격화 특성을 반영하였다(이인숙, 최해림, 2005).

내면화된 수치심을 느끼는 사람은 타인으로부터 멀어지려 하고, 타인과의 접촉이 발생할 수 있는 대인관계 상황을 회피하고자 하는데, 타인이 자신을 무가치하고 부적절하게 바라볼 것이라고 생각하기 때문에(Harder & Zalma, 1990) 모욕감과 분노감을 느끼기 쉽고, 타인에게 잘못을 투사하거나 비난하며 방어적으로 대하기도 한다. 즉, 내면화된 수치심은 한시적으로 경험하는 정서가 아닌 보편적으로 자신을 부정적으로 평가하고 존재 그 자체에 대해 부끄러움을 느끼는 지속적으로 느끼는 수치심을 말한다(Lewis, 1971; Tangney, 2002).

내면화된 수치심은 다양한 중독 현상을 불러일으키며(정남운, 유은영, 2015), 중독 또한 이론적으로는 수치심과 깊은 관련이 있고(Cook, 1991; Potter-Efron, 1989), 수치심을 회피하기 위한 행동을 반복하게 됨으로써 중독으로 쉽게 이어질수 있다(Baker, Piper, McCarthy, Majeskie, & Fiore, 2004)고 하였다. 본 연구와 유사

한 맥을 같이하는 선행연구에서는 내현적 자기애는 부적응적 인지적 정서조절전략과 내면화된 수치심에 순차적으로 정적 영향을 미쳐 SNS 중독경향성에 정적으로 간접적인 영향을 미친다고 하였고 이러한 결과는 내현적 자기애자가 반복되는 자기애적 좌절과 인지적 오류로 인해 잘못된 정서조절전략을 사용하게 되어 내면화된 수치심을 경험할 수 있다(강문선, 이영순, 2011).

나. 성별에 따른 내면화된 수치심

국내에서는 내면화된 수치심이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향이 성인을 대상으로 한 연구에서 여성집단의 경우 남성 집단에 비해 유의하게 크다는 연구결과(김소연, 2015)가 보고되기도 하였다. 이처럼 내면화된 수치심의 정도가 성별에 따라 차이가 있거나, 이 변인이 다른 변인에 영향을 미치는 양상이 성별에 따라 다르다는 연구결과는 수치심의 경험이나 수치심의 작용 기전이 성별에 따라 다르게 나타날 가능성을 보여준다. 선행연구에서는 성차로 연구된 내면화된 수치심에 관한 연구들을 진행해 왔는데 성별에 따라 유의하지 않다고 한 연구(남기숙, 2008; 류설영, 1998; 박주용, 2004; 서현령, 2002; 정형수, 2003; 차정은, 이지연, 황상희, 2009), 여성집단이 남성집단보다 더 높은 수준을 보인다는 연구(김지연, 2010; Tangney, 1990; Lutwak & Ferrari, 1997; Svensson, 2004)와 남성집단이 수치심을 더 경험한다는 연구(김시업, 김기범, 2003)에서 내면화된 수치심에서의 성별의 차이에 관한 결과는 일관적이지 않게 나타났다(김현주, 2013).

청소년을 대상으로 연구한 박지현(2007)에 의하면 청소년의 내면화된 수치심 수준은 남녀 간에 차이가 없는 것으로 나타났고, 내면화된 수치심은 국내외 연구에 따라 다소 비일관된 연구결과를 제시하고 있지만 여러 선행연구들에서 청소년의 성별에 따라 차이가 있다고 보고되고 있다(신다원, 방희정, 옥정 2015). 수치심에 대한 성별의 차이를 분석한 외국의 선행연구들은 여성집단이 남성집단보다 수치심 경향성이 더욱 높다는 결론을 내렸다(Benetti-McQuoid & Bursik, 2005; Ferguson, Eyre, & Ashbaker, 2000; Lewis, 1971, 1987; Lutwak, Panish, Ferrari, & Razzino, 2001; Tangney, 1994; Reimer, 1997). 이는 성역할 사회화 과정에서 여성은 상대적으로 내면화된 수치심을 경험하기 쉬운 환경에 속하기 때문일 것이

라고 보았다. 또 다른 연구는 여성은 수치심을 ‘관계 실패’와 연결짓고 남성은 수치심을 ‘도구적 성취 실패’라고 연결짓는다고 연구결과가 나타났다(Benetti-McQuid et al., 2005), 이는 여성과 남성이 수치심을 인식하고 수용하는 점에 있어 상이한 태도를 보일 것을 시사한다.

2. SNS 중독경향성

가. SNS 개념

한국인터넷진흥원(2021)은 SNS를 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service: SNS)의 약자로 인터넷을 기반으로 친구, 동료 등 지인과의 관계를 강화하고 새로운 인맥을 형성하여 소통 및 정보를 공유하는 서비스로 정의한다. Kuss와 Griffiths(2011)는 SNS에 대해 사람들이 직접 만나지 않아도 온라인을 통해 서로 소통이 가능해지면서 사회적인 만족감을 제공하여 인간관계를 유지하고 확장하는데 중요한 수단이 되었음을 보고하였다. 이는 현대사회에서 소통과 정보공유의 도구로써 활용되며 사람들의 상호작용 활성화하고 사회적 관계를 유지할 수 있게 해줄 뿐만 아니라, 전 세계적으로 정치·경제·문화 등 여러 분야에서 사회적 변화를 이끄는 필수 도구로써 자리 잡았다.

SNS는 시공간의 제약을 받지 않고 자신의 개성을 자유롭게 표현할 수 있으며, 신속하게 새로운 정보와 자신의 관심사를 공유하며 다른 사람과 소통할 수 있다는 점에서 순기능을 가진다. 한국인터넷진흥원의 인터넷이용실태조사(2021)에서도 SNS 이용자들이 SNS를 사용하며 인간관계가 확장되고 새로운 정보를 보다 신속하게 얻는 등 긍정적인 변화를 경험하였다고 응답했다. 하지만 SNS 이용에 따른 긍정적 변화와 함께 새로운 사회적 부작용도 등장하고 있다. 특히 SNS 과몰입 및 중독문제는 대표적인 SNS의 역기능으로 지적되며 해결책 마련에 관심이 촉구되고 있는 실정이다.

한국지능정보사회진흥원(2021)의 인터넷이용실태조사 결과에 따르면 만 6세 이상 인터넷 이용자의 65.9%가 SNS를 이용하며, 전 연령대 중 20대(90.7%)가 가장 높은 수치를 나타냈다. 이렇듯 최근 20대 사이에서 SNS가 소통의 중심으로 자리 잡아 가고 있으며, 특히 대학생의 활발한 SNS 활동은 대인관계가 중요해지는 시기에 SNS를 통해 다양한 관계를 경험하고 있음을 시사한다. 이렇듯 현재 SNS는 현대인이 사람들과 관계를 맺고 정보를 공유할 수 있는 중요한 수단으로 자리 잡았으며, SNS는 전 세계의 수많은 사람을 연결하여 개인 간 소통 활성화,

사회적 참여 확대, 정보 생산과 공유 등 긍정적 변화와 더불어 생활의 편리함을 가져다주면서 최근 이용자가 기하급수적으로 증가하고 앞으로도 더욱 증가할 것이라 예상할 수 있다.

나. SNS 중독경향성 개념

최근 SNS 중독경향성에 대한 관심이 높아지면서 관련 연구가 활발히 진행 중이지만, 아직까지 SNS 중독경향성의 일관적인 개념이 정립되지 않았다. SNS 중독은 용어 자체적으로 강박적으로 병리적인 SNS의 사용을 의미하며 아직 일관된 진단 준거를 내리지 못하고 있다(Kuss & Griffiths, 2011). 송혜진(2011)은 SNS 중독을 SNS를 과다 사용함에 따라 금단과 내성을 경험하고, 이에 따라 스트레스와 우울증, 강박과 의존, 집중력 저하 등의 정신적인 피해와 신체적 질환이 동반되어 개인의 적응과 일상생활에 지장을 초래하는 것이라고 하였다. Andreassen과 Pallesen(2014)은 SNS 중독을 SNS 사용에 대한 과도한 관심과 사용에 대한 동기를 지니며 다른 사회적 활동과 학업, 직장, 대인관계, 심리적 건강 및 안정을 해칠 정도로 시간과 노력을 기울이는 상태라고 정의하였다. 오윤경(2012)은 SNS 중독 경향성을 SNS의 과다 사용에 따라 금단과 내성을 경험하며 스트레스와 우울증, 집중력 저하나 강박 등의 정신적 피로와 더불어 신체적 문제까지 발생하여 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 상태라고 정의하였다. 또한, 정소영과 김종남(2014)은 SNS 중독경향성을 온라인 상의 대인관계에 과도하게 몰두하여 내성 및 금단증상이 나타나며, 일상생활에 지장을 주는 것으로 정의하였다.

‘SNS 중독’(송혜진, 2011, ; 이인숙, 조주연, 2012, Andreassen과 Pallesen, 2014), ‘SNS몰입’(고아라, 2012), ‘SNS 과몰입 경향성’(이상호, 2013), ‘모바일 SNS 중독’(우공선, 2011), ‘SNS 중독경향성’(서경현, 조성현, 2013; 오윤경, 2012; 정소영, 김종남, 2014; Pelling & White, 2009; Wilson & White, 2010) 등 다양한 용어가 혼용되어 사용되고 있다. 이와 같이 다양한 용어로 연구되어 왔으나 SNS 중독경향성이라는 개념이 일관되기까지 지속적인 연구가 필요하다는 제언(정소영, 김종남, 2014)이 있었기에 본 연구에서도 SNS 중독을 SNS 중독경향성이라는 용어를 사용하여 연구를 진행하고자 한다.

SNS로 인한 긍정적인 변화와 함께 새로운 문제가 생겨나고 있으며 그중 가장 주목받고 있는 이슈는 SNS에 지나치게 의존하고 몰입하는 일종의 중독 현상이다. SNS의 급속한 확산은 현대인들로부터 편리하고 적극적인 관계적 상호작용을 가능하게 하며 긍정적인 영향을 갖는 한편, 개인의 삶 속에 깊게 파고들어 과몰입과 중독으로 대표되는 부작용을 나타내고 있으며 SNS 중독경향성과 관련된 영향요인과 그 해결책에 관한 적극적인 연구의 필요성이 대두되고 있다. 대학생들 대상으로 한 조사에는 만족감을 충족시키고자 과도하게 사용하기도 하며, SNS에 더 몰입하게 된다는 연구 결과가 있다(김보경, 백용매, 허창구, 2016). 또한 SNS의 사용으로 인한 사생활 노출, 댓글이나 메시지에 답을 해야 하는 부담감, 몸에 나타나는 통증이나 이상 증상 등의 신체 증상, 남과 나의 생활을 비교하면서 오는 스트레스 등과 정신건강문제, 정보유출로 인해 악용될 수 있는 범죄의 연관성 등이 있다(송혜진, 오세연, 2013).

사실상 이러한 중독들은 모두 기존의 약물이나 마약 중독과 유사하게 스스로 통제하지 못할 정도로 정보기술에 과도하게 의존하여 사용함으로써 개인의 심신이 피폐해지고 사회적 병폐를 유발하게 된다는 점에서 ‘정보기술 중독’에 속한다고 할 수 있고(Kranzler & Li, 2008), 초조·불안·짜증·예민한 반응 등을 동반하는 것이 특징이다(Andreassen et al., 2012; Brauser, 2013). 이렇게 SNS상간의 관계에 지나치게 집착하고 몰두하는 사람들이 늘어남에 따라 대인관계를 비롯한 일상생활의 적응과 관련된 다양한 측면에서 문제가 발생하고 있다.

한국정보화진흥원(2021)의 스마트폰 과의존 실태조사에서 스마트폰 과의존 위험군은 10대(37%), 20대(31.5%), 3~9세(28.4%), 40대(20.1%), 50대(19.2%)로 10대와 20대가 높은 중독률을 보였다. 성별 과의존위험군 비율은 남성 25.3%, 여성 22.9%로 전년에 이어 남성이 여성보다 높다는 결과가 나왔다. 스마트폰 과의존 위험군은 모바일 메신저 이용률이 가장 높았고 영화, tv, 동영상은 2위, SNS가 3위를 차지하는 것으로 나타났다. 대학생의 스마트폰 중독에 가장 영향을 미치는 어플리케이션은 페이스북, 트위터와 같은 SNS는 인터넷 중독과 달리 네트워크 상호작용 정도가 극대화되어 있는 대인관계 지향적인 SNS의 이용으로 인해 과도하게 사용할 가능성을 높다고 하였다(박성복, 황하성, 2014; Kuss & Griffiths, 2011).

SNS 중독경향성과 관련한 선행연구를 살펴보면, SNS 중독경향성이 높은 경우

SNS에서 선택적인 관계를 맺고, 갈등을 회피하며 현실의 대인관계에 소홀한 것으로 나타났으며, 이에 따라 소외감을 느끼는 등 심리적 부작용이 발생하였다(김은미 외, 2011; 송혜진, 2011; 오윤경, 2012). SNS 중독경향성과 관련된 심리사회적 요인에 관한 연구들을 살펴보면, SNS의 문제적 이용은 자존감 및 낮은 삶의 만족도와 관련이 있다고 하였으며, 우울, 불안, 외로움 등의 심리적 문제의 수준을 높일 수 있다는 결과가 있다(오윤경, 2012; 이인숙, 조주연 2012; Spraggins A. 2009; Gulyagci S. & Koc M. 2013). 이처럼 SNS에 지나치게 집착하게 되면 우울, 불안 등 심리적 문제와 적응장애와 같은 정신적인 문제가 같이 동반될 수 있다(송혜진, 2011). SNS 중독경향성은 온라인상에서 대인관계에 과도하게 몰두하게 되어 금단 및 내성 증상이 나타나게 되며 일상생활에 지장을 주는 것이다(정소영, 김종남 2014).

다. 성별에 따른 SNS 중독경향성

국내에서 이루어진 여러 경험 연구들에서도 SNS 중독경향성에서 성차가 있음이 확인되었다. 정소영, 김종남(2014)은 SNS 중독경향성에서 여자가 남자보다 유의하게 높은 경향을 보인다고 보고하였으며, 윤명숙, 박완경(2014)의 연구에서도 여자대학생이 남자대학생에 비해 SNS 중독경향성 성향이 높은 것으로 밝혀졌다. 강지혜(2013)는 여자 중학생이 남자 중학생에 비하여 SNS 중독경향성이 높은 것으로 확인하였다. 선행연구 결과 SNS 중독경향성은 여러 측면에서 성차가 쟁점이 되고 있다. SNS 중독경향성은 남성집단보다 여성집단이 더 높다는 연구결과가 더 많이 보고되긴 하나(Jeon, 2016; Lee, 2016; Lee and Park, 2018), 이와 반대되는 결과도 보고되고 있으며(Lim, 2015), 남녀 대학생 간에 차이가 없다는 연구결과도 보고된다(Kim et al., 2018; Lee et al., 2017).

정수영(2019)은 SNS의 매체적 특성을 관계성, 상호작용성, 정보제공성으로 설명하면서, SNS를 이용하는 사람들은 SNS에서 지인들과 관계를 맺고, 상호작용하며, 다양한 정보를 주고받는다고 하였다. SNS 중독경향성에서 성별의 차이가 있다는 연구에서 이상호(2013)과 정소영, 김종남(2014)은 사이버 중독의 일종인 ‘관계집착형 SNS 중독경향성’으로 보았고, 이러한 관계 지향 중독은 여자들이 남자들에

비하여 높은 것으로 알려져 있다. 여성이 남성에게 비해 관계형성이나 소속감을 느끼기 위해 SNS를 사용한다(Barker, 2009; Haferkamp et al., 2012)는 연구결과가 있으며 여성은 인터넷을 커뮤니케이션 수단으로 SNS, 이메일, 온라인 쇼핑 위주로 사용하고 남성은 인터넷을 정보 검색, 온라인 게임, 음란물 이용으로 주로 사용하여 차이가 있다고 하였다(Weiser, 2000; Odell, Korgen, K, Schumacher, & Delucchi, 2000). SNS 사용과 연관이 있으리라 추측되는 스마트폰 사용에 관한 연구에서도 스마트폰 중독 위험 사용자 비율이 남성보다 여성이 더 높으며(이성철, 최태영, 우정민, 김지현, 서민재, 곽상규, 이종훈, 2014), 여성이 남성보다 스마트폰의 사용 비중에서 카카오톡 등 SNS 사용이 더 큰 것으로 알려져 있다(박용민, 2011). 박용민(2011)의 연구에서 스마트폰을 사용해 가장 만족스러운 부분에 대하여 남성은 정보 획득과 활용을 꼽았으나, 여성은 폭넓은 인맥형성으로 응답하여 스마트폰을 활용한 SNS 중독경향성에 여성이 더 취약하리라고 하였다. 이처럼 SNS를 비롯한 사회적 관계를 위한 기능 사용이 남성에게보다 여성에게서 높음을 고려하면, SNS의 중독 경향성 또한 남성보다는 여성에게서 더 높으리라고 추론할 수 있다.

3. 사회불안

가. 사회불안의 개념

미국정신의학회(APA)(2013)에 의하면 사회불안장애는 ‘낮선 사람에게 드러나거나 타인이 지켜볼 수 있는 하나 이상의 사회적 상황, 또는 수행하는 상황에서 뚜렷하고 지속적인 공포감을 보이며, 그 상황에서 창피하고 당혹스럽게 행동하게 될까봐 두려워하는 것’으로 설명된다. DSM-5의 진단기준에서는 사회불안장애를 타인에게 보여지고 평가될 수 있는 한 가지 이상의 사회 상황에서 불안증상이나 공포감을 보이는 것을 말한다.

사회불안은 매우 흔한 정신장애 중 한가지로 주로 아동기에 발병하고 만성적인 결과를 보이며 사회불안 장애를 겪는 사람들은 사회적 관계를 회피하고 직업을 갖지 않아 생활 적응에 많은 지장을 받는다(권석만, 2013). 사회불안과 관련된 정서를 표현하는 용어들은 수줍음, 대인공포, 수행불안, 사회적 위축, 대인 거부공포, 수치심, 당혹감 등이다. 공식적인 정신의학 진단체계는 이러한 불안감으로 사회적 관계를 더욱 집중하게 되어 문제가 되는 경우를 사회불안장애(social anxiety disorder) 또는 사회공포증(social phobia)으로 명명하였다(정승아, 오경자, 2005). 덧붙여, 이런 사회적 상황에서 과도하다고 판단되는 불안과 회피증상이 6개월 이상 지속되어 현저한 어려움을 겪거나 사회적, 직업적으로 부적응적인 양상을 보일 경우에 사회불안장애로 진단된다(권석만, 2019).

사회불안의 증상은 신체적, 행동적, 인지적 요인으로 설명된다(김중우, 1999; Beidel, Turner & Dancu, 1985). 즉 심박 향진, 땀 흘림, 손이나 몸의 떨림, 낮붙힘 등과 같은 신체적 요인, 어색한 표정과 행동, 시선회피, 같은 말의 반복이나 말더듬 등과 같은 행동적 요인, 그리고 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적 자기평가, 자기 초점화 주의, 부정적 사고 등과 같은 인지적 요인으로 설명되는데, 사회불안에 대한 선행연구에서는 이 세 가지 요인들 중 인지적 요인을 보다 강조하였으며, 다른 불안장애들에 비해서 인지적 요인은 사회불안의 발생과 유지에서 보다 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Clark & Wells, 1995; Rapee &

Hemberg, 1997).

사회불안장애로 진단받은 환자들은 대부분의 대학생이 속하는 18~29세 연령층에서 가장 많은 것으로 나타났다(보건복지부, 2021). 사회불안에 취약한 연령대는 성인기 초기에 해당되는 대학생 시기다. 대학생 시기에 사회불안장애 유병률이 높은 것은 대학생의 발달 시기적 특징을 살펴보면 이해할 수 있다. 대학생들은 중, 고등학교에서부터 상대평가로 인해 타인과 비교 속에서 경쟁하게 되고, 대학 진학 후에도 상대평가로 학점을 매기는 상황 속에서 끊임없이 자신과 타인을 비교해야 한다. 이러한 사회비교 속에서 대학생들은 높은 사회불안을 경험한다(정지민, 2017). 타인과의 비교를 통해 자신의 위치를 확인하는 한국의 사회적 분위기(송현중, 조성은 2003; 이희란, 한덕웅 2005; 정민, 노안영, 2010)는 사회적 불안에도 영향을 미친다(정소라, 현명호 2015).

사람들이 사회불안을 느낄 때 나타나는 특징에는 말수가 줄어들고, 말을 더듬거리기도 하고, 고개를 자주 끄덕거리거나, 말이나 행동을 머뭇거리고, 자신을 드러내지 않으려 하고, 타인과 시선 접촉을 하지 않고, 불안이 예상되는 만남은 회피하고자 한다(Schlenker & Leary, 1982). 따라서 이러한 사람들은 친구, 연인, 가족과의 현실적 관계는 손상되기 쉽다(Beidel, Turner, Dancu, 1985). 또한 사회불안 수준이 높으면 완벽주의적이며, 과도하게 민감하고, 자책이 심하고, 일반적으로 자존감이 낮고, 열등감 또는 소외감을 느끼는 경우가 많다고 보고하였으며(Last, Perrin, Hersen & Kazdin, 1992), 상호작용시 경험되는 불편감과 긴장을 떨쳐버리기 위해 약물과 알코올에 의존하는 경우가 많다고 하였다(Beidel, Turner & Dancu, 1985). 사회불안은 대표적인 불안장애이자 대인관계 장애로 우울증, 알코올중독 다음으로 가장 흔한 정신과적 장애로서 임상적 관심이 증가하고 있다.

사회적 상호작용의 유형에 따라 분포의 차이가 있기는 하지만, 면접시험 상황 54.92%, 사교적 모임 24.7%에서 대학생들이 중간 정도 이상은 불안을 보이는 것으로 나타났으며, 일상적인 다른 사람과의 만남에서도 8.5%의 대학생들이 중간 정도 이상의 불안을 경험한다고 보고하였다(조오래, 원호택, 1997). Erickson(1963, 1968)의 심리 사회적 발달단계에 의하면, 성인기에 속하는 대학생 시기는 ‘친밀감 대 고립감’의 단계에 해당하며, 성인기의 발달 과업은 청소년기에 확립한 정체성을 타인과 공유하며 친밀감을 형성하고, 생산적인 성인으로 기능하는 것이다. 그러

나 최근에는 성인 초기를 ‘성인 진입기’로 부르며, 청소년기와 성인기 사이에 분리되어 존재하는 시기로 개념화한다(Arnett, 2000). 성인 진입기는 아직 개인으로서 독립하지 못한 채, 부모에게 경제 및 심리적 도움을 받으며 자율성과 책임감을 획득하지 못한 상태에 있는 것이 특징이다. 이처럼 미성숙하고 불안정한 시기임에도 대학생이 되면 학업 외에도 동아리 활동, 아르바이트, 봉사활동 등으로 사회적 상호작용이 증가되고, 사회적 행동을 요구받는 일도 증가하게 된다.

사회불안은 사회적 상황에 대해 실제상황보다 더 위협하다고 인지하여 결론짓고 사회적 상황에서 자신의 모습을 부적절하게 왜곡하기 때문에 발생하는 것이다. 또한 사회불안은 상황에 대한 회피행동을 일으키게 된다. 이러한 회피행동으로 두려운 상황에 대처하는 능력을 감소시키고 또다시 회피행동을 반복하도록 만들기 때문에 사회불안을 지속시키게 된다(Rapee & Heinberg, 1997). 적당한 수준의 불안은 개인의 동기를 유발시키며 효율적인 수행을 가능하게 만들며 적응적 기능을 하게 하지만 사회적 상황이나 수행 상황에서 반복적인 경험을 심하게 하는 사람은 무엇보다 큰 고통이 될 수 있다(성현주, 2011).

청소년기에서 성인기로 가는 중요한 과도기적 시기에 있는 대학생들은 새롭고 다양한 환경에 처음으로 노출되는 예비사회인으로서, 어느 시기보다 낮은 사회적 상황에서의 심리적인 압박이 클 것으로 보이며, 사회불안이 발생한 후에는 적당한 치료를 하지 않으면 만성화되기 쉽다고 알려져 있기 때문에, 대학생의 사회불안 장애의 치료적인 접근은 어느 시기보다 의미 있다.

나. 성별에 따른 사회불안

성별에 따른 사회불안을 연구한 선행연구에서 남자 청소년에 비해 여자 청소년이 더 많이 경험하는 심리적 변인으로 보고되고 있다(기효정, 홍혜영 2016; 오경자, 양윤란 2003; 이승연, 김희화 2015). 성인 대상으로는 여성이 남성보다 더 높거나 남녀 간의 차이가 없다고 보고하였다(Ginsburg, LaGreca, & Silverman, 1998). 초등학생 대상 연구(소정아, 서호찬, 2016)에서는 여학생의 측정 평균이 높지만 통계적 검증을 거치지 않았거나, 검증을 거친 경우 통계적으로 유의한 결과는 일관적이지 않다. 중학생과 고등학생 대상연구(김정민, 이정희, 2008; 박지혜,

이주영, 2018)에서는 성별 간 사회불안의 차이가 모두 통계적으로 유의하지 않았으나, 평균은 여학생이 모두 높게 나타났다. 최근 연구에서 여학생보다 남학생이 보다 더 높은 사회불안을 경험하는 것으로 나타났다(양선경, 손원영, 2018).

수행불안과 행동억제기질은 사회불안에 영향을 주는 것으로 알려졌는데 여자 학생에게만 유의하고 남자학생이 여자학생에 비해 높은 대인불안과 외상경험을 나타내는 것(이경은, 하은혜, 2011)을 고려하면 사회불안의 성별 효과가 복합적으로 작용할 가능성이 있음을 주장하였다. 이러한 결과는 사회불안 요인에 따라 성별 간 차이에 대한 결과가 달라질 가능성을 시사한다(최명희, 김진숙 2019).

이에 사회불안의 하위유형을 추출하기 위한 연구가 대학생(신혜린, 2012; Kanai et al., 2010) 혹은 성인(Peyre et al., 2016) 및 사회불안 증상이 있는 이들(Vriends et al., 2006)을 대상으로 수행되었다. 이들 연구에서는 사회불안의 증상 수준과 상황을 중심으로 하위유형별 특성을 밝혔다. 또한 사회불안의 유형별 특성을 밝히고자 하는 노력은 사회불안이 나타나는 상황의 특성을 분석하려는 연구(Asher & Aderka, 2018; Pollard & Handerson, 1988; Xu et al., 2012)에서도 발견할 수 있다. 대학생을 대상으로 한 연구에 따르면 사회불안의 하위유형인 사회적 상호작용과 수행불안은 성별에 따른 차이가 유의하지 않았으나 발표 불안만은 여성집단이 남성집단보다 불안 수준이 통계적으로 유의하게 높았다(신혜린, 2012). Asher와 Aderka(2018)는 12개월 이내 사회불안 장애를 앓는 여성은 남성보다 ‘군중 앞에서의 수행’, ‘사회적 모임의 파티’, ‘권위자에게 말하기’, 등 타인의 주위가 집중되는 대부분의 상황에서 불안이 남성보다 높다는 결과를 보고하였다.

이 연구는 서구권과 우리나라를 포함한 동양권에서 이루어진 청소년 및 성인 대상 사회불안의 성차를 보고한 연구 결과를 분석한 것으로 대학생에게만 국한된 결과로 보기는 어렵다. 성별특성에 따른 사회불안의 차이임에도 불구하고 치료에서는 남성의 비율이 높거나(APA, 2013) 여성의 비율과 유사하여(Asher & Aderka, 2018), 불안 수준과 유병률에 비해 여성의 사회불안이 치료적으로 개입되는 비율이 상대적으로 낮은 것으로 보인다. 유럽, 미국과 우리나라를 포함한 동양권 연구를 포괄하여 사회불안의 성별 차이에 대해 문헌고찰 연구에서도 여성이 사회불안 장애를 남성보다 더 많이 앓고 있음에도 남성이 치료를 더 많이 받는다는 특성을 보고하였다(Asher와 Asnaani, Aderka, 2017). 일반인을 대상으

로 한 사회불안 평생유병률 조사에서도 여성이 높은 비율을 차지하는 결과를 보였다. 위와 같은 선행연구를 고려할 때 우리나라 일반 대학생에게서도 사회불안의 수준과 상황에 따른 사회불안의 하위유형에서도 성별 차이가 나타날 가능성을 추론할 수 있다. 특히 선행연구에서 발표나 연설 등의 공적인 말하기가 동반되는 수행상황에서 여성의 불안 비율이 높은 점을 고려할 때, 일반 대학생의 학교생활과 밀접한 수행상황에서의 성별에 따른 사회불안의 수준 차이는 중요하다고 볼 수 있다.

따라서 사회불안 정서가 성별과 상황에 따라 그 수준과 양상이 다를 수 있음을 밝혀내는 것은 사회불안을 구체적으로 이해하고 성별에 따른 증상의 원인과 대처를 강구하는 데 단서를 제공할 수 있을 것이다. 이에 사회불안에 대한 연구의 중요성을 밝히며 본 연구에서는 사회불안을 매개변인으로 선정하였다. 이것은 궁극적으로 대학생 정신건강을 돌보는 상담자에게 대학생의 발달과업의 완성을 돕고, 대학생활을 포함하여 취업 등 졸업 이후의 삶에 건강하게 적응할 수 있는 기반을 마련할 것이다.

4. 각 변인과의 관계

가. 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계

선행연구에서는 내면화된 수치심이 중독 행동을 중요하게 예측하는 변인임을 강조하고 있다(손민수, 2015; 류수정, 2014; 정남운, 유은영, 2015; Craparo et al, 2014). 내면화된 수치심은 고통스러운 정서이기 때문에 이를 회피하기 위한 시도로서 SNS의 중독적 사용이 강화되어 결과적으로 SNS 중독경향성에 빠질 수 있음을 시사하였다(문슬빈, 이민규, 2018). 그들은 이렇게 일어난 고통스러운 감정을 회피하거나 해소함으로써 손상된 자존감을 채우려 하는데 이를 위한 수단으로써 SNS가 사용된다(박채림, 김용희, 2021). 이와 같은 일련의 과정들이 반복되는 경우 SNS 중독경향성의 수준이 증가할 것으로 예측된다. 내면화된 수치심이 높은 사람들은 스스로를 부적절하고 부족하게 인식하며 자신의 모습을 수용하지 못하고 비난함에 따라 부정적인 정서를 경험하게 되는데, 이러한 고통스러운 감정에서 벗어나기 위한 수단으로 인터넷이나 약물과 같은 행위에 의존하고 몰입하면서 중독으로 발전하는 것으로 볼 수 있다(류수정, 2014). SNS는 자신의 불완전한 부분을 굳이 드러내지 않고 완벽한 자신을 편리하게 전시할 수 있다는 장점을 가진다. 이러한 장점은 수치심을 느끼는 사람들로 하여금 일상에서 생긴 스트레스를 일시적으로 망각하거나 우울한 기분을 감소시킬 수 있는 가장 간편한 창구이자 회피처가 된다. 즉, 내면화된 수치심이라는 부정 정서를 경험하면 그 기분을 외면하고, 환기하기 위해 SNS 사용이라는 회피 행동을 하게 되는데, 이러한 경험은 부적 강화로 인한 학습이 되어 회피행동인 SNS를 중독적으로 사용하게 만든다고 하였다(박채림, 2021). 다시 말하면, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 인터넷을 기반으로 한 가상공간에서 자신을 이상적인 모습으로 포장하고, 이러한 이상적 자아를 통해 고통스러운 정서에서 벗어나기 위해 노력하는 것으로 보인다(이경민, 장성숙, 2004).

내면화된 수치심과 인터넷 중독간의 관계를 밝혀낸 다수의 선행연구를 고려하면(김주령, 2016; 류수정, 2014), 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에도 영향을

미칠 것으로 생각해볼 수 있다. 특히, 내면화된 수치심과 인터넷 중독의 정적 상관관계를 밝혀낸 선행연구에서는 내면화된 수치심을 경험하는 사람들은 고통스러운 감정을 회피하기 위한 수단으로써 많은 시간을 인터넷 사용에 할애하며, 이러한 행동이 반복됨에 따라 중독으로 이어질 수 있다고 하였다(류수정, 2014). 또한 수치심과 소셜 네트워크간의 관계에서 인터넷 중독이 매개하는 것으로 나타났는데, 이는 수치심이 높을수록 인터넷을 많이 사용하며 이에 따라 SNS 이용에도 많은 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다(Dogan, Kaya, 2016). 즉, SNS가 인터넷을 기반으로 이용한다는 점에서 인터넷 중독과 SNS 사이에도 유사한 측면이 있는 것을 확인할 수 있다.

더불어 최근의 선행연구에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는 변인으로 나타났다(문슬빈, 2017; 안주희, 2016; 최현, 서경현, 2017). 인터넷 스마트폰 사용 욕구와 이에 따른 중독적 사용을 확인한 연구(김은영, 2012; 심용출, 신경미, 2017; 조영선, 2014; 정여주, 이아라, 고영삼, 김한별, 전아영, 2017; Alex & Jefferey, 2001; Przybylski, Ryan, & Rigby, 2009)를 살펴보면, 인터넷을 기반으로 하는 다양한 온라인 활동을 하는 사람들의 심리 욕구 중 현실 회피 및 대인관계 욕구가 공통적인 요소임을 확인할 수 있다(박승민, 임은미, 장선숙, 2008; 장재홍, 2004; 정여주 등, 2017). 또한, 실제로 많은 사람들이 SNS 간의 관계를 통해 인정과 소속감의 욕구 등 기본적인 관계 욕구를 충족시키거나(김다현, 최진아, 2019; 이인숙, 이소영, 2017), 부정적 감정 등의 경험을 회피하는 수단으로써 사용하고 있다(김현규, 김하균, 2019; 성요안나, 현명호, 2016). 이러한 연구 결과들은 개인의 내면적인 성격 특성뿐만 아니라 SNS를 사용하는 욕구가 중독의 여부나 수준을 예측할 수 있는 중요한 부분임을 시사한다.

나. 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계

사회불안을 연구한 선행 연구에서는 사회불안의 발생에 수치심의 중요성을 강조하면서 수치심을 경험할 때 대인관계에서 불안을 느낄 가능성이 높다고 주장한다(조승희, 2017). 내면화된 수치심은 병리적인 문제들과 경험적으로 연관이 있

으며, 수치심이 높은 사람일수록 사회불안을 겪을 가능성이 높다(Retzinger, S. M. 1998; Gilbert, P., 2000). 내면화된 수치심은 다른 사람으로부터의 부정적인 평가를 의식하는 것에 기초한다는 점에서 많은 병리 현상 중에서도 대인 관계 상황에서 드러날 수 있는 문제와 특히 더 관련성이 많다고 볼 수 있으며 이러한 수치심으로 인한 회피행동은 오히려 사회불안을 증가시킨다(김세화, 오오현, 2019)는 연구결과를 밝혔다. 더불어 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계를 연구한 결과에서도 내면화된 수치심은 사회불안에 유의미한 영향을 미친다고 밝혔다(김민경, 2008; 박현미, 2011; 성나래, 2009; 심현진, 2013).

선행연구에 따르면 수치심은 전형적으로 회피반응을 유발하는데 윤재호(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계를 경험 회피가 매개하는 것을 검증하였다. 강미애(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 정적 상관관계를 밝혔으며, 분노표현과의 강한 상관성을 밝힌 장윤숙의 연구결과도 있다. 이를 통해 수치심이 내면화된 사람은 부정적인 정서와 이를 유발하는 상황을 통제할 수 없다고 생각하고 회피해버리는 선택을 하게 되며, 이는 사회불안으로 이어질 수 있음을 알 수 있다.

한편, ‘수치심은 사회불안이다’(Buss, 1980)라는 말처럼 사회불안을 설명할 수 있으며 실제 수치심 요인과 사회불안은 매우 높은 관계성을 가지고 있다(구교성, 구훈정, 2019). 수치심은 타인에게 자신의 부정적인 어떠한 면이 드러나는 것에 대한 두려움 및 위협적인 사회적 상황에서 자신에 대한 부정적 평가를 하는 것과 관련된다(Loader, 1998). 이러한 수치심이 심리·정서적으로 마음속 깊이 자리잡게 되어 내면화된 이들은 사회적 상황에서 평가에 대한 두려움을 가지고, 이에 따라 상대방이 자신을 부정적으로 평가할 가능성이 높다고 생각하기 쉽다(Harder & Zalma, 1990). 이는 내면화된 수치심을 통해 형성된 부정적인 자기상이 타인에게 노출되었을 때 타인 역시 자신을 부정적으로 평가할 것이라는 두려움과 연관된다(김민경, 현명호, 2013). 즉, 내면화된 수치심은 곧 사회불안에 취약할 수 있음을 쉽게 추론해볼 수 있다. 내면화된 수치심이란 자기 자신 자체를 문제시하는 특성으로(Chan, Hess, Whelton, & Yonge, 2005), 다른 사람의 부정적인 평가에 대한 두려움과 묶여(Buss, 1980; Lewis, 1986; Schlenker & Leary, 1982) 자신의 행동 혹은 행동에 따른 결과만이 일시적으로 잘못됐다고 생각하기

보다는 자신 자체를 무가치하고 부적절한 존재로 왜곡해서 인식하게 만든다 (Kaufman, 1989). 자신이 타인에게 드러나게 되어 자신의 약점이 다 노출되기 전에 도망가려는 충동, 혼자이고자 하는 느낌과 공포를 경험하게 만드는 (Nathanson, 1994) 자기개념이다(하태순, 구훈정, 2017).

내면화된 수치심이 높은 사람들이 대인 관계 상황에서 더 많은 어려움을 겪고 있다는 결과를 보고하였는데(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992) 내면화된 수치심 경향성은 자기중심적인 손상된 감정이입, 비난을 외현화 하는 경향, 충동적인 분노와 적대감을 자주 느끼는 것과 관련이 있다고 설명하였다(성나래, 2009). 이렇듯 선행 연구에서 수치심 경향성이 높은 사람이 사회불안을 느낄 가능성이 높다는 결과를 보여 주었다(Harder, & Lewis, 1987; Harder, & Zalma, 1990; Lutwak, & Ferrari, 1997). 김혜민(2008)은 수치심과 사회불안은 비교적 높은 상관을 보이고 큰 영향력을 보이고 있으며, 수치심을 경험할 가능성이 높은 환경에 지속적으로 노출될수록, 사회불안을 경험할 가능성도 높아지는 것을 의미한다고 보고하였다. 아동기 외상경험과 사회불안관계에서 수치심의 매개효과를 확인한 심현진(2013)은 사회불안과 내면화된 수치심의 두 변인은 서로 정적인 관련성을 보였고, 내면화된 수치심은 대학생의 사회불안에 높은 영향력을 나타내는 것으로 보고했다. 김민경(2008)의 연구에서도 사회적 회피 및 사회불안 척도로 측정된 결과 내면화된 수치심은 사회불안에 유의미한 영향력을 미치는 것으로 보고했다.

다. 사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계

사회불안과 SNS 중독경향성에 대한 연구결과는 아직까지 비일관적이고 연구실정이 부족해 보인다. 사회불안을 지닌 사람들의 SNS 사용 목적을 살펴보면, 타인과의 교류, 자기주장, 긍정적인 자기표현 등을 위해 SNS를 사용하는 것으로 나타났다(Bodroža & Jovanović, 2016; Casale & Fioravanti, 2015). 사회적 상황에서 사회불안을 경험하게 되는 사람들은 사람들과 어울리는 것을 어렵게 느끼기 때문에 반복적으로 사회적 상황을 회피하게 되어 현실세계에 고립되기 쉽다. 이러한 사람들에게 인터넷이라는 사이버 공간은 현실과는 달리 자신을 드러내지

않고도 부담감 없이 타인과의 관계를 형성할 수 있기 때문에 사회적 지지체계를 형성할 수 있는 사이버 공간으로 더욱 빠지게 되어 중독의 모습을 띄게 된다(송남옥, 2004).

사회불안이 높은 사람들은 오프라인에서 직접 상대방을 만났을 때, 자신에게 향하는 타인의 부정적 평가를 두려워하기 때문에 온라인 상호작용을 선호할 수도 있고, 상호작용 상황에서 얼굴이 붉어지거나 목소리가 떨리는 등 자신의 단점을 드러내지 않을 수 있기 때문에 온라인에서의 상호작용을 선호할 가능성도 있다. 또한 온라인의 특징이라고 대표되는 익명성으로 인해 진정한 자신의 모습을 쉽게 드러내고 사적인 부분도 솔직하게 이야기 할 수 있다. 특히, 사회불안이 높은 사람들은 온라인에서는 오직 문자를 기반으로 상호작용하기 때문에 낯선 타인에게 자신을 드러내는 것이 안전하다고 느낀다(Wang et al., 2011). 즉, SNS에서는 오프라인 상호작용에서 동반되는 타인과의 눈 마주침이나 시각적, 언어적으로 나타나는 타인의 반응 등과 같이 불안을 유발하는 위협자극들이 매우 제한된다(김형수, 2014; Ando & Sakamoto, 2008). 그러므로 사회불안을 지닌 사람들은 직접 마주해야 하는 오프라인 상호작용 상황보다는 온라인 상호작용 상황에서 자신감이 상승하고 편안함을 느끼게 된다(Caplan, 2007; Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, & Hantula, 2004). Bianchi 와 Phillips(2005)의 연구에서는 높은 불안과 대인관계 기술이 서투른 사람들은 대인적인 매체를 지나치게 사용하는 중독경향의 이용자들인 것으로 보고하였다.

사회불안과 SNS를 주제로 한 연구에서 사회불안이 SNS 중독경향성을 유의미하게 예측했다(강문진 외, 2018; 권혜민, 홍혜영, 2016; 김형수, 2014; 유현숙, 2013; 이선자, 2013; 정민, 2019; 황희은, 김향숙, 2015; Atroszko et al., 2018; Yen, 2012, Lee, 2015). 이는 사회불안을 지닌 사람들이 면대면으로 타인과 상호작용하는 상황에서 경험하는 스트레스나 불안을 SNS에서는 덜 느끼게 되므로 SNS를 중독적으로 사용하는 것이라고 해석하였다. Lee(2015)의 연구에서는 개인의 심리적 특성과 성격 가운데 사회불안이 SNS 중독경향성에 가장 큰 영향력을 주는 변인으로 나타났다. 이와 같은 연구결과들을 통해서 사회불안은 SNS 중독경향성에 이르게 하는 위험요인으로 볼 수 있다.

사회불안이 높은 사람들은 직접적인 면대면 상황에서 얻지 못하는 사회적 지

지를 SNS를 통해서 많이 지각하고 연계 되지만, 반면에 SNS 중독경향성은 높아진다고 하였다(박은화, 2015; Erwin, 2004, Nie & Erbring, 2000). 주정민(2006)과 박성우(2014)의 연구에서도 우리 사회의 극심한 빈부격차는 소득 불평등의 심화를 유발하게 되었고 이에 따라 신뢰감, 공동체의식 등의 단절 발생으로 인하여 개인은 간단한 방법으로 사회적 관계를 만들거나 끊을 수도 있는 SNS에 과도하게 몰입함으로써 SNS 중독경향성에 이른다고 보고한다. 조새롬과 손은정(2016)은 부정적인 평가에 대한 두려움을 기저에 둔 사회불안이 높을수록 온라인 상호작용 선호도가 높아진다고 하였다. 이러한 결과는 사회불안으로 인해 자신의 이상적인 모습을 제시하기 어려웠던 사람들이 SNS에서는 보다 손쉽게 제시할 수 있기 때문이라고 볼 수 있다(구훈정, 양은주, 권정혜, 2014). 이처럼 사회불안을 지닌 사람들에게 SNS는 불편감과 두려움이 동반되는 오프라인 상호작용을 대체해줄 유용한 공간으로 인식된다(Indian & Grieve, 2014). 따라서 사회불안이 높은 사람들은 SNS를 중독적으로 사용할 가능성이 높음을 예상해 볼 수 있다.

사회적 불안과 중독의 연관성을 알아본 연구들에서 사회적 불안이 높은 사람들이 낮은 사람들보다 인터넷 중독을 더 심각하게 보였고(Campbell, Cumming, & Hughes, 2006) 휴대전화 중독성도 더 높은 것으로 나타났다(강지선, 1999). 휴대폰과 인터넷을 조합한 스마트폰은 원할 때마다 인터넷을 사용할 수 있는 탁월한 기능 때문에 중독위험이 매우 높다고 추론할 수 있다. 실제적으로 엄민경(2013)의 사회불안과 스마트폰 중독에 관한 연구에서 사회적 불안이 스마트폰 중독과 유의미한 정적 상관이 있음으로 나타났고, 대학생들이 겪는 사회적 불안과 정서표현성 수준이 스마트폰 중독 수준에 영향을 미친다고 하였다. 박용민(2011)의 성인을 대상으로 스마트폰 중독과 정신건강간의 관계에 관한 연구에서도 불안, 대인민감성이 높을수록 스마트폰 중독경향도 높아지는 것으로 나타났다. 인터넷을 매개체로 하는 소통은 익명성으로 인하여 보다 안전한 공간에서의 상호작용이 가능하다는 점 때문에 사회적 불안이 있는 사람들에게 상당한 이익을 가져온다는 것이다(Mckenna & Bargh, 2000)

그러나 이와는 상반된 연구결과로 실제 생활에서 다른 사람들과 소통이 부족한 사람들은 온라인에서도 자기표현이나 신념을 주장하는 것에 있어 소극적인 경향을 가지고 있다는 결과(Ma & Leung, 2005)가 나타난 바 있으며, 이와 관련

하여 국내의 한 연구에서도 사회불안 집단이 온라인에서도 사회적 상황을 회피한다는 연구결과가 있으며 사회불안이 높은 경우는 그렇지 않은 사람들보다 인터넷을 통한 커뮤니케이션에 더 소극적인 것으로 나타났다(이혜영, 2012). 사회불안이 높은 사람은 오프라인과 마찬가지로 온라인에서도 사회적인 지지를 덜 지각하기에 온라인을 통한 상호작용의 특성을 활용하는 것이 어려울 수 있다고 보았으며(Kraut et al., 2002), 실제생활에서 의사소통을 덜 하는 사람들이 온라인에서도 자신의 신념이나 주장을 덜 개방하는 경향이 있다고 하였다(Ma & Leung, 2005).

그 외에도 남녀 성별을 나누어 연구에서 사회불안에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로에서는 남학생은 유의하지 않았지만, 여학생은 유의하였다는 강상희와 김현숙(2021) 연구가 있으며, 사회불안이 높을수록 온라인 상호작용을 선호하게 될 수 있다고 하였으며(Calan, 2007; Pierce, 2009), 온라인 대인관계를 통해서 오프라인에서 부족했던 대인관계를 보상받고자 한다고 하였다(Pierce, 2009; shepherd, 2005). 온라인을 통한 상호작용과 사회불안간의 관계에 관한 결과는 논쟁적이다. 다양한 내담자들의 SNS의 중독의 문제를 해결하는데 있어 아직까지 선행연구가 많이 부족하기 때문에 명확한 정보를 얻는데 어려움이 있다. 이처럼 사회불안이 있는 사람들이 SNS를 대인관계의 상호작용 결핍으로 인한 충족의 수단으로 보상적으로 사용하는지, 이와는 반대로 온라인에서도 대인관계의 상호작용을 두려워하여 회피하게 되는지에 대한 결과는 아직까지 다르게 보고되고 있다. 따라서 본 연구에서는 사회불안이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는지에 대해서 성별에 따라 살펴보고자 하며 사회불안이 SNS 중독경향성을 높일 수 있는지에 관한 연구는 더욱 지속되어야 할 것으로 보인다.

라. 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독경향성간의 관계

내면화된 수치심은 정서적 요인으로 사회불안, 행동적 요인으로 중독에 영향을 미친다. 수치심이 내면화되면 사회불안을 유발하고 유지시키는 것과 관련이 높으며(김현주, 홍혜영, 2013; 나빛나, 장성숙, 2016; 심현진, 권해수, 2013; 최인선, 최한나, 2013), 내면화된 수치심이 경험적 회피를 매개하여 사회불안을 유발하는 것

으로 나타났다(윤재호, 2017). 행동적 요인으로는 중독이 있는데, 여러 선행연구에서 내면화된 수치심이 다양한 중독 행동을 유발한다는 결과를 밝혀냈으며, 내면화된 수치심의 하위 유형 중 실수 불안이 중독과 가장 큰 정적 상관을 나타낸다(정남운, 유은영, 2015). 이는 실수에 대한 불안에서 벗어나기 위한 해결책으로 중독 행동을 선택하는 것으로 이해할 수 있다. 또한 류수정(2014)은 인터넷 중독은 내면화된 수치심은 회피-분산 정서조절양식의 수준을 높이기 때문에 인터넷 중독으로 이어질 가능성이 높다고 하였다.

SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인을 살펴보면 개인적 요인에서 내면화된 수치심을, 사회적 요인에서 사회불안이 영향을 미친다. 구체적으로 개인적 요인과 관련된 연구에는 내면화된 수치심이 있으며 그 외 소외감(조소연, 정주원, 2017), 외로움(박웅기, 2014, 이정화, 김호영, 강정석, 2017), 우울(윤명숙, 박완경, 2014), 애착불안(여지영, 강석영, 김동현, 2014; Oldmeadow, Quinn, & Kowert, 2013), 자아존중감(조소연, 정주원, 2017), 내현적자기애(조소연, 정주원, 2017), 완벽주의적 자기제시(안주희, 2016) 등 성격 기질에 관련된 요인이 제시되고 있다. 사회적 요인으로는 사회불안이 있으며 그 외 수용행동(김선미, 서경현, 2015), 사회적지지, 사회자본, 대인관계 방식, 관계중심적 한국문화(이지은, 성동규, 2013; 최지애, 2013). 등이 있다. 더불어 SNS의 주된 특징 가운데 하나가 자기노출이며(Preece, 1999; Tichon & Shapiro, 2003), 온라인 익명성을 많이 느낄수록 SNS 중독경향성이 높게 나타나는 것으로 밝혀졌다(김정화, 2015).

사회불안에 관련된 메타연구 결과에 따르면 내면화된 수치심, 자기효능감, 공격자의식과 같은 변인이 사회불안 및 사회공포증의 유의미한 변인들로 확인되었다(김안나, 최보영, 2019; Y. K. Hong & K. S. Lee. 2013). 사회불안과 관련하여 여러 요인을 분석하고 있지만 내면화된 수치심이라는 부정적 정서를 통해 사회불안이 일어난다는 선행연구를 토대로 사회불안을 유발하는 요인 중 내면화된 수치심을 통한 사회불안을 보고자 한다. 즉, 다수의 선행연구에서 각 변인간의 관계를 여러 요인을 분석하고 있지만 성별에 따른 연구는 비일관적이고 많이 이루어지지 않은 실정이기에 남녀 대학생들의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 살펴보고자 내면화된 수치심을 독립변인, SNS 중독경향성을 종속변인, 사회불안을 매개변인으로 선정하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 전국에 있는 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 임의표집하였다. 자료수집 방법은 직접 학교를 찾아가 실시하려고 했으나 확산되는 코로나19 바이러스로 인해 직접 실시가 어려워 온라인 설문조사 업체를 통해 연구의 목적과 취지, 내용, 절차 등을 충분히 설명하여 대학생(취업준비생, 휴학생 포함)에서 설문이 진행될 수 있도록 하였다.

엠브레인은 2021년 6월 기준 온라인 설문조사 패널 1, 575, 272명 중 대학생 패널은 약 200, 498명을 보유하고 있는 기관으로 국내 최대 온라인조사 수행경험을 가진 전문업체이다. 전문 인력을 활용하여 데이터를 처리하고 고품질의 온라인 실사 서비스를 제공하고 있다. 예를 들면, 신뢰할 수 없는 샘플을 우려하여 의뢰한 샘플 수보다 더 많은 샘플을 제공하며, 전혀 신뢰할 수 없는 샘플의 경우 재설문조사하여 결과를 제공한다. 또한 응답자로 최초 가입할 때 응답자 정보를 기록하게 되는데 온라인 설문에 진실하게 응답했는지 확인하기 위해 응답자 정보와 비교하는 응답자 1차 검증을 하고 있다. 또한 문항을 불성실하게 응답하거나 대충 설문에 응할 경우 경고를 받게 되며 3번의 경고를 받을 경우, 패널아웃 제도가 적용하여 신뢰도 있는 설문조사 결과를 제공하고 있다.

설문조사의 정확성에 대한 온라인, 오프라인 비교연구에서 온라인 설문조사방법과 오프라인 설문조사방법 사이에 통계적인 차이가 존재하지 않는다(배성민, 2013)고 하였으며 온라인 설문조사의 경우 응답자들이 질문에 더 정확히 답변하는 것으로 나타나 온라인 설문조사를 통해 수집된 자료는 신뢰할 수 있다고 볼 수 있다.

설문조사는 2022년 3월 7일부터 3월 11일까지 약 5일간에 걸쳐 약 20분간 설문을 실시하였다. 배포된 총 450부의 설문지 중 450부가 회수되었다. 회수된 설문지 중 응답이 누락되었거나 불성실한 부를 제외한 422명의 자료가 본 연구의 분석 자료로 사용되었다. 본 연구대상의 인구통계학적 특성은 표 Ⅲ-1과 같다.

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성

(N=422)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	1) 남자	204	(48.3)
	2) 여자	218	(51.7)
학교 소재지	1) 서울	123	(29.1)
	2) 부산	28	(6.6)
	3) 대구	18	(4.3)
	4) 인천	13	(3.1)
	5) 광주	14	(3.3)
	6) 대전	22	(5.2)
	7) 울산	2	(.5)
	8) 경기도	74	(17.5)
	9) 강원도	15	(3.6)
	10) 충청북도	14	(3.3)
	11) 충청남도	27	(6.4)
	12) 전라북도	14	(3.3)
	13) 전라남도	6	(1.4)
	14) 경상북도	30	(7.1)
	15) 경상남도	18	(4.3)
	16) 제주도	1	(.2)
	17) 세종	3	(.7)
학력	1) 전문대학 2년제	23	(5.5)
	2) 전문대학 3년제	12	(2.8)
	3) 4년제 대학교	387	(91.7)
학년	1) 1학년	16	(3.8)
	2) 2학년	108	(25.6)
	3) 3학년	106	(25.1)
	4) 4학년	192	(45.5)
전공 계열	1) 인문	95	(22.5)
	2) 사회	86	(20.4)
	3) 자연	49	(11.6)
	4) 공학	128	(30.3)
	5) 예체능	34	(8.1)
	6) 기타	30	(7.1)
	합계	422	(100.0)

본 연구에 참여한 422명의 성별은 남자 48.3%, 여자 51.7%로 조사되었다. 학교소재지는 서울 29.1%, 경기도 17.5%, 경상북도 7.1% 순으로 다양하게 분포하는 것을 알 수 있다. 학력의 경우 4년제 대학교 91.7%, 전문대학 2년제 5.5%, 전문대학 3년제 2.8%로 조사되었다. 전공계열의 경우 공학 30.3%, 인문 22.5%, 사회 20.4% 순으로 조사되었다.

2. 측정도구

본 연구에서는 대학생이 지각한 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과를 알아보기 위해 독립변인인 내면화된 수치심, 종속변인인 SNS 중독경향성, 매개변인인 사회불안 척도를 사용하였다.

가. 내면화된 수치심 척도

내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1987)이 개발한 척도를 이인숙과 최해림(2005)이 번안하고 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS) 30문항을 사용하였다. 이 척도는 부적절감, 공허, 자기차별, 실수불안으로 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 30문항 중 24문항은 내면화된 수치심을 측정하는 4개의 하위요인에 해당하는 문항이며, 6문항은 자존감을 측정하는 문항이다. 자존감 6문항(4번, 9번, 14번, 18번, 21번, 28번)은 한 방향으로 주어지는 경우 같은 방향으로 응답하는 반응 편향성을 통제하기 위해 Rosenberg 자존감 척도의 6문항을 포함시킨 것으로, 실제 연구의 통계분석에서는 제외하고 분석하였다. 각 문항은 5점 Likert 방식으로 평가하며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘약간 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘조금 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점을 부과한다. 합산 점수는 최저 24점에서 120점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 내면화된 수치심이 높은 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 전체 .93으로 나타났다. 본 연구의 내적합치도(Cronbach'a)는 .90으로 나타났다.

표 III-2 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도 (N=422)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
부적절감	1, 2, 3, 5, 7, 8, 10,	10	.89
	11, 12, 24		
공허	23, 26, 27, 29, 30	5	.86
자기차별	15, 17, 20, 22, 25	5	.73
실수불안	6, 13, 16, 19	4	.72
전체		24	.90

나. SNS 중독경향성의 척도

본 연구의 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 오윤경(2012)이 개발하고, 서경현과 조성현(2013)이 보완한 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 오윤경(2012)은 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 SNS가 근본적으로 인터넷을 기반으로 하고 있고, SNS중독도인터넷 중독과 맥락을 같이 한다는 한국인터넷진흥원(2011)의 연구를 근거로 Young(1996)의 인터넷 중독진단 척도 8문항과 한국인터넷진흥원(2005)의 인터넷 중독 자가진단 검사 K척도 성인용 20문항을 가져와 SNS와 관련성이 적은 문항들은 삭제하고 유사질문들은 통합하여 척도를 개발하였다. 서경현과 조성현(2013)은 SNS 일반사용자와 과다사용자 10명을 대상으로 표적집단면접을 실시하고 중독전문가의 자문을 받아 오윤경(2012)의 SNS 중독경향성을 측정하는 11문항에 9문항을 추가하였다. 따라서 본 연구에 사용된 SNS 중독경향성 척도는 총 20문항이며 4점 Likert 척도로 이루어져 있고, 3개의 하위요인(SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간투자)으로 구성된다. 점수가 높을수록 SNS에 대한중독성향이 강한 것으로 해석할 수 있으며, 서경현과 조성현(2013)의 연구에서의 내적합치도(Cronbach'α)는 .94였다. 본 연구의 내적합치도(Cronbach'α)는 .92으로 나타났다. 따라서 SNS 중독경향성의 신뢰도가 양호한 것으로 파악되었으며, SNS 중독경향성의 문항 구성 및 신뢰도는 III-3 같다.

표 III-3 SNS 중독경향성 척도의 문항구성 및 신뢰도

(N=422)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
SNS 집착 및 금단증상	1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 19	10	.90
SNS 과잉소통과 몰입	11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	7	.91
SNS를 위한 과도한 시간 소비	3, 4, 5	3	.86
전체		20	.92

다. 사회불안 척도

대학생의 사회불안을 측정하기 위하여 Mattick, Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안하여 타당화한 사회적 상호작용 불안 척도를 사용하였다. 총 19 문항으로 이루어져 있으며, 8번, 10번 문항은 역채점 문항이다. ‘상호작용 상황’, ‘낯선 사람과 대면상황’, ‘자기 주장상황’이라는 세 하위 요인으로 구성되어 있으며 총 19문항, Likert식 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 이루어져 있다. 전체 합산 점수가 높을수록 사회적 상호작용 불안이 높은 것으로 해석된다.

사회적 상호작용이 요구되는 다양한 상황에서 인지적 또는 정서적, 행동적인 반응을 어떻게 하는지 기술하는 자기진술문형식으로 구성되어 있고, 제시된 내용에는 ‘여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.’, ‘다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.’ 등이 포함되어 있다. 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점) 까지 5점 Likert 형식으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 사회적인 상호작용에서 불안을 많이 경험한다는 것을 의미한다. 김향숙의 연구에서는 내적 합치도(Cronbach's α)가 .92였으며, 박영주(2013)의 연구와 최귀현(2020)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .92로 나타났다. 본 연구에서는 Cronbach's α 값은 .91로 나타났다. 자세한 결과는 표 III-4와 같다.

표 III-4 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도

(N=422)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
사회작용상황	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10*, 13, 14, 16, 17, 18	14	.88
낯선 사람과 대면 상황	15, 19	2	.60
자기주장상황	3, 11, 12	3	.67
전체		19	.91

*는 역채점 문항

3. 자료처리 및 분석

본 연구를 수행하는데 있어서 회수된 자료에 사용된 구체적인 실증분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis), 기술통계분석(Descriptive Analysis)을 성별을 나누어 t-검증을 실시하였다.

둘째, 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측 가능성, 정확성 등을 살펴보았다.

셋째, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 관련 변인간의 관계를 살펴 보기 위하여 Pearson의 상관분석(Pearson Correlation Analysis)을 사용하였다.

넷째, 전체 대학생, 남자대학생, 여자대학생의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 매개효과검증을 살펴보기 위하여, Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시하였다. 또한 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes, Preacher, Myers(2010)의 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트랩 방법을 이용하여 매크로검증을 사용하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

가. 주요 변인들의 기술통계량

조사 대상자의 특성을 파악하기 위해 기술통계를 성별과 전체 자료를 활용하여 산출하였다. 연구에 사용된 변인은 SNS 중독경향성을 제외하고는 5점 척도를 사용하였기 때문에, 2.5점 이상이면 해당되는 변인의 특성이 높고, 2.5점 이하면 변인의 특성이 낮다고 해석할 수 있다. 전체 집단 모두에서 2.5점을 넘었기에 내면화된 수치심, 사회불안 모두 평균보다 높은 것으로 볼 수 있다. SNS 중독경향성 척도의 경우 4점 척도를 사용했기 때문에 2점이 기준 점수가 될 수 있는데, 전체 대학생, 남자대학생 집단에서 모두 낮은 값을 보이기 때문에 SNS 중독경향성은 낮다고 할 수 있지만 여자 대학생 집단에서는 평균 이상임으로 평균보다 높다고 할 수 있다.

본 연구에서 선정된 변인인 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안에 대한 기술통계분석을 실시한 결과는 아래 표IV-1, 표IV-2, 표IV-3과 같다. 분석 결과 전체대학생을 대상으로 내면화된 수치심의 평균은 5점만점 중 2.66점, SNS 중독경향성의 평균은 4점만점 중 1.93점, 사회불안의 평균은 5점 만점 중 2.86점으로 조사되었다.

표IV-1 주요 변인의 기술통계(전체대학생)

(N=422)

	평균	표준편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	2.66	.58	.147	-.641
SNS 중독경향성	1.93	.57	.233	-.723
사회불안	2.86	.75	-.107	-.527

표IV-2 분석 결과 남자대학생을 대상으로 내면화된 수치심의 평균은 5점만점 중 2.63점, SNS 중독경향성의 평균은 4점만점 중 1.79점, 사회불안의 평균은 5점만점 중 2.76점으로 조사되었다.

표IV-2 주요 변인의 기술통계(남자대학생)

(N=204)

	평균	표준편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	2.63	.58	.194	-.600
SNS 중독경향성	1.79	.56	.452	-.569
사회불안	2.76	.77	-.062	-.643

표IV-3 분석 결과 여자대학생을 대상으로 내면화된 수치심의 평균은 5점만점 중 2.69점, SNS 중독경향성의 평균은 4점만점 중 2.06점, 사회불안의 평균은 5점만점 중 2.95점으로 조사되었다.

표IV-3 주요 변인의 기술통계(여자대학생)

(N=218)

	평균	표준편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	2.69	.58	.106	-.655
SNS 중독경향성	2.06	.55	.089	-.662
사회불안	2.95	.72	-.110	-.414

내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 변수에 대한 정규성 검정은 일변량 정규성과 다변량 정규성 모두 검토하였으며 정규성 항목 중 왜도와 첨도를 통해 파악하였다. 왜도는 자료의 대칭성정도를 나타낸 것으로 평균에 대한 대칭적 정규분포와는 달리 양의 왜도는 자료가 평균 좌측에 몰려있고, 음의 왜도는 평균의 우측에 몰려있어 평균에 대한 비대칭적 분포를 이룬다(김대업, 2008). 첨도는 정규분포곡선의 분포중간이나 꼬리에 있는 점수 비율의 상대정도를 의미한다. 음의 왜도는 꼬리에 너무 많은 사례가 몰려있거나 중간에 적은 사례가 있는 경우

를 말하며, 반대로 양의 침도는 자료가 평균 부근에 많이 몰려 있는 것을 말한다 (배병렬, 2011). Curran, West와 Finch(1996)에 의하면 왜도는 절대값 2이상, 침도는 절대값 7이상일 경우 자료 정규성에 문제가 있는 것으로 판단한다. SPSS에서 침도 값은 정규분포에서 표준화된 침도지수 값 3을 제외한 결과로 해석할 때는 3을 더해서 해석한다(Kline, 2005). 이 연구의 응답자료 정규성 검토결과 일변량 정규성 가정에는 왜도의 경우에 $-.17 \sim .86$, 침도의 경우에 $-.72 \sim 1.10$ 으로 문제가 없는 것으로 나타났다.

나. 성별에 따른 기술통계량 비교

(1) 성별에 따른 내면화된 수치심의 차이

대학생의 성별에 따른 내면화된 수치심의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였으며 성별에 따른 차이는 유의하지 않은 것으로($t=-1.113, p>.05$)으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심은 성별에 따라 차이가 없었다.

표IV-4 성별에 따른 내면화된 수치심 t-검증

		N	평균	표준 편차	t	유의 확률	차이의 95%신뢰구간 하한 상한	
내면화된 수치심	남	204	2.63	.58	-1.113	.266	-1.175	0.485
	여	218	2.69	.58	-1.113		-1.175	0.485

$p<.05$

(2) 성별에 따른 SNS 중독경향성의 차이

대학생의 성별에 따른 SNS 중독경향성의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였으며 성별에 따른 차이는 여자대학생 평균이 2.06(표준편차 .56), 남자대학생 평균이 1.79(표준편차 .56)로 여자대학생이 보다 높게 나타났으며 통

계적으로 유의하였다($t=-4.874, p<.05$). 즉, SNS 중독경향성은 남자대학생에 비해 여자대학생이 높게 나타나며 그 차이는 의미있게 해석된다.

표IV-5 성별에 따른 SNS 중독경향성 t-검증

		N	평균	표준 편차	t	유의 확률	차이의 95%신뢰구간 하한 상한	
SNS 중독경향성	남	204	1.79	.56	-4.877	.000	-.372	-.158
	여	218	2.06	.55	-4.874		-.373	-.158

$p<.05$

(3) 성별에 따른 사회불안의 차이

대학생의 성별에 따른 사회불안의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였으며 성별에 따른 차이는 여자대학생 평균이 2.95(표준편차 .72), 남자대학생 평균이 2.76(표준편차 .77)로 여자대학생이 보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의하였다($t=-2.578, p<.05$). 즉, 사회불안은 남자대학생에 비해 여자대학생이 높게 나타나며 그 차이는 유의미하다고 해석할 수 있다.

표IV-6 성별에 따른 사회불안 t-검증

		N	평균	표준 편차	t	유의 확률	차이의 95%신뢰구간 하한 상한	
사회불안	남	204	2.76	.77	-2.584	.010	-.331	-.045
	여	218	2.95	.72	-2.578		-.332	-.044

$p<.05$

2. 주요 변인들 간의 상관관계

본 연구의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안의 상관관계를 파악하기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과를 표 IV-7, 표 IV-8, 표 IV-9에 제시하였다.

표 IV-7 주요 변인의 상관관계(전체대학생)

(N=422)

	내면화된 수치심	SNS 중독경향성	사회불안
내면화된 수치심	1		
SNS 중독경향성	.424**	1	
사회불안	.674**	.394**	1

** $p < .01$

표 IV-7의 주요 변인들 간의 상관관계를 보면, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성($r = .424, p < .01$)는 유의한 정적 상관이 나타났으며, 이는 내면화된 수치심이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 의미한다.

내면화된 수치심과 사회불안($r = .674, p < .01$)는 유의한 정적인 상관관계를 나타내나 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안 또한 높아지는 것을 알 수 있다. 사회불안이 SNS 중독경향성($r = .394, p < .01$)로 유의한 정적인 상관관계를 보였다. 이는 사회불안가가 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 확인할 수 있다.

표 IV-8 주요 변인의 상관관계(남자대학생)

(N=204)

	내면화된 수치심	SNS 중독경향성	사회불안
내면화된 수치심	1		
SNS 중독경향성	.455**	1	
사회불안	.661**	.375**	1

** $p < .01$

표 IV-8 의 주요 변인들 간의 상관관계를 보면, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성($r=.455, p<.01$)는 유의한 정적 상관이 나타났으며, 이는 내면화된 수치심이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 의미한다.

내면화된 수치심과 사회불안($r=.661, p<.01$)는 유의한 정적인 상관관계를 나타내나 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안 또한 높아지는 것을 알 수 있다. 사회불안이 SNS 중독경향성($r=.375, p<.01$)로 유의한 정적인 상관관계를 보였다. 이는 사회불안이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 확인할 수 있다.

표 IV-9 주요 변인의 상관관계(여자대학생)

(N=218)

	내면화된 수치심	SNS 중독경향성	사회불안
내면화된 수치심	1		
SNS 중독경향성	.393**	1	
사회불안	.687**	.381**	1

** $p<.01$

표 IV-9 의 주요 변인들 간의 상관관계를 보면, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성($r=.393, p<.01$)는 유의한 정적 상관이 나타났으며, 이는 내면화된 수치심이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 의미한다.

내면화된 수치심과 사회불안($r=.687, p<.01$)는 유의한 정적인 상관관계를 나타내나 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안 또한 높아지는 것을 알 수 있다. 사회불안이 SNS 중독경향성($r=.381, p<.01$)로 유의한 정적인 상관관계를 보였다. 이는 사회불안이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 확인할 수 있다.

이러한 상관분석 결과를 통해 본 연구의 최종 단계인 매개모형 분석에서 남자 대학생과 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 매개하는지 분석하는 것은 적합하다고 본다.

표IV-10. 신뢰도 분석

구분	Cronbach's α
내면화된 수치심	.90
SNS 중독경향성	.92
사회불안	.91

수집된 설문지의 각 항목에 대한 안정성, 일관성 및 예측가능성을 알아보기 위하여 본 연구에서는 크론바하 알파(Cronbach's α)계수를 신뢰도 계수로 사용하였다. 사회과학에서 일반적으로 0.6 이상을 측정지표의 신뢰성에 커다란 문제가 없다고 인정하므로(Cronbach, Lee J. 1951) 본 연구에서도 0.6 이상을 기준으로 신뢰성을 평가하기로 하는 것으로 한다. 본 연구에서는 이와 같은 크론바하 알파 계수를 이용하여 내적 일관성에 의한 측정도구의 신뢰도를 검증하였으며, 그 결과 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 모든 영역에서 0.6이상의 수치로 나타나 신뢰수준을 만족한다고 할 수 있다.

3. 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 분석

매개 효과에 관한 가설을 검증하기 위해서는 세 가지 조건이 충족되어야 한다. 표IV-11에서 제시된 조건들이 충족되면 종속변수에 대한 독립변수의 영향력은 회귀식 ②에서보다는 회귀식 ③에서 더 작아진다($\beta_2 > \beta_3$). 회귀식 ③에서 매개변수가 투입되어 종속변수(Y)에 대한 독립변수(X1)의 영향력이 더 이상 통계적으로 유의하지 않다면 이는 잠정적인 매개변수(X2)가 독립변수와 종속변수간의 관계를 강하게 매개하는 것으로 볼 수 있다. 그러나 통계적 유의성이 매개가설 검증에 위한 필수조건이긴 하지만 충분조건으로 볼 수는 없다.

표IV-11 매개효과에 관한 가설 검증의 조건

회귀식	조 건
① $X_2 = \alpha_1 + \beta_1 X_1$	회귀식 ①에서 독립변수가 매개변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_1 이 유의해야 한다.
② $Y = \alpha_2 + \beta_2 X_1$	회귀식 ②에서 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_2 가 유의해야 한다.
③ $Y = \alpha_3 + \beta_3 X_1 + \beta_4 X_2$	회귀식 ③에서 매개변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_4 가 유의해야 한다.

X1:독립변수, X2:잠정적인 매개변수, Y:종속변수, α :상수, β :표준화된 회귀계수

Baron과 Kenny(1986)의 분석법으로 매개효과를 검증하기 위해서는 다음과 같은 가설을 만족해야 한다. 첫째, 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 둘째, 독립변인은 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 셋째, 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 주어야 한다. 마지막 세 번째 가설을 검증하는 회귀분석에서 매개변인을 추가할 때 독립변인의 β 계수가 유의미 수준에서 무의미 수준으로 떨어지는 경우에는 완전매개(full mediation)관계, β 계수가 감소하기는 하나 무의미 수준으로 떨어지지 않는 경우에는 부분매개(partial mediation)관계가 성립된다.

가. 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계에서 사회불안 매개역할을 하는가를 분석한 결과, 1단계에서 전체대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향($\beta = .674, p < .001$)이 유의하였으므로 독립변인이 매개 변인을 설명하는 변인으로 작용한다는 가정을 충족시킨다. 2단계는 독립변인이 종속변인을 유의미하게 예언하는지 확인하는 과정으로 2단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 보았을 때($\beta = .424, p < .001$)도 유의하였다. 이는 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성을 유의하게 예언한다는 가정을 만족한다고 볼 수 있다. 마지막 3단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났으며($\beta = .290, p < .001$) 사회불안이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것을 알 수 있다 ($\beta = .198, p < .01$). 이때 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 2단계에서는 유의하게 나타났고 3단계에서도 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났지만 그 영향력이 감소한 것을 알 수 있다.

이는 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 부분 매개한다는 것을 말한다. 따라서, Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차를 모두 만족하였다. 3단계에서 내면화된 수치심의 영향이 유의하므로 매개효과를 보이는 것을 알 수 있다.

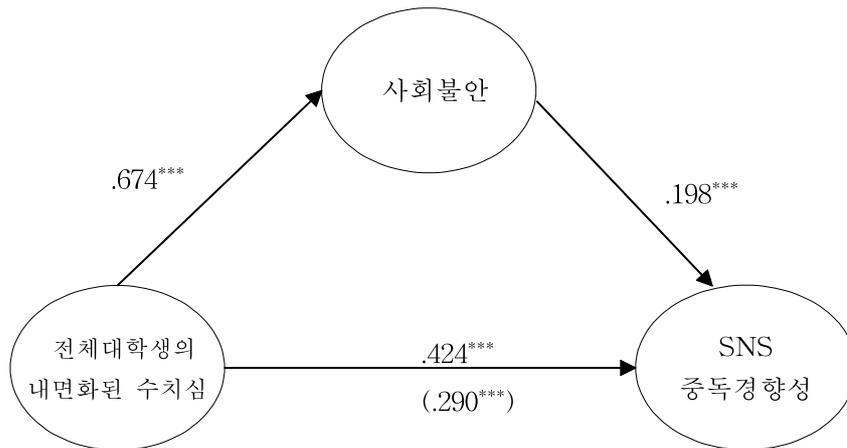
표IV-12 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

(N=422)

단계	모형	B	β	t	R ²	F
1 (독립→매개)	내면화된 수치심→ 사회불안	.870	.674	18.702***	.454	349.781***
2 (독립→종속)	내면화된 수치심→ SNS 중독경향성	.417	.424	9.588***	.180	91.922***
3 (독립, 매개→종속)	내면화된 수치심→ 사회불안→ SNS 중독경향성	.286 .151	.290 .198	4.913*** 3.344***	.201	52.665***

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

내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 (전체대학생)를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시한 결과의 모형은 그림IV-1과 같다.



그림IV-1 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형

이렇게 확인된 매개효과와 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes, Preacher, Myers(2010)의 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트랩 방법을 이용하였다. 부트스트랩을 위해 재추출한 표본 수는 5,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0이 포함되지 않으면 통계적으로 유의하다고 할 수 있다(Preacher & Hayes, 2004).

표IV-13과 같이 매개효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 .0485과 .2174로 두 값 사이에 0이 포함되지 않으므로 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과가 검증되었음을 알 수 있다.

표IV-13 전체대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석

변인	계수	BootSE	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
사회불안	.1310	.0423	.0485	.2174

나. 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

남자대학생의 경우 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계에서 사회불안 매개역할을 하는가를 분석한 결과, 1단계에서 남자대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향($\beta=.661, p<.001$)이 유의하였으므로 독립변인이 매개 변인을 설명하는 변인으로 작용한다는 가정을 충족시킨다. 2단계는 독립변인이 종속변인을 유의미하게 예언하는지 확인하는 과정으로 2단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 보았을 때, ($\beta=.455, p<.001$)도 유의하였다. 이는 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성을 유의하게 예언한다는 가정을 만족한다고 볼 수 있다. 마지막 3단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났으며($\beta=.367, p<.001$) 사회불안이 SNS 중독경향성에 유의하지 않았다($\beta=.132, p=.114$). 이는 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 매개하지 않는 것을 의미한다.

이때 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 2단계에서는 유의하게 나타났고 3단계에서는 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났지만 그 영향력이 감소한 것을 알 수 있다. 따라서, Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차를 모두 만족하였다.

표IV-14 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

(N=204)

단계	모형	B	β	t	R ²	F
1 (독립→매개)	내면화된 수치심→ 사회불안	.873	.661	12.510***	.454	156.501***
2 (독립→종속)	내면화된 수치심→ SNS 중독경향성	.439	.455	7.256***	.207	91.922***
3 (독립, 매개→종속)	내면화된 수치심→ 사회불안→ SNS 중독경향성	.355 .097	.367 .132	4.418*** 1.588	.217	52.665

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

남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시한 결과의 모형은 그림 IV-2과 같다.

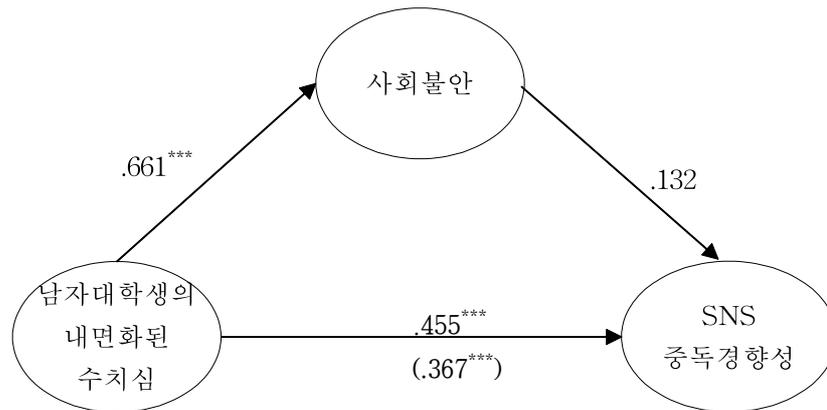


그림 IV-2 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형

이렇게 확인된 매개효과에 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes, Preacher, Myers(2010)의 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트랩 방법을 이용하였다.

부트스트랩을 위해 재추출한 표본 수는 5,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0이 포함되지 않으면 통계적으로 유의미하다고 할 수 있다(Preacher & Hayes, 2004). 표 IV-12과 같이 매개효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 0.238과 .2036로 두 값 사이에 0이 포함되지 않아 신뢰할 수 있다.

표 IV-15 남자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석

변인	계수	BootSE	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
사회불안	.0843	.0574	.0238	.2036

다. 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

여자대학생의 경우 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계에서 사회불안 매개역할을 하는가를 분석한 결과, 1단계에서 여자대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향($\beta=.687, p<.001$)이 유의하였으므로 독립변인이 매개 변인을 설명하는 변인으로 작용한다는 가정을 충족시킨다. 2단계는 독립변인이 종속변인을 유의미하게 예언하는지 확인하는 과정으로 2단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 보았을 때, ($\beta=.393, p<.001$)도 유의하였다. 이는 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성을 유의하게 예언한다는 가정을 만족한다고 볼 수 있다.

마지막 3단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났으며($\beta=.249, p<.001$) 사회불안이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것을 알 수 있다($\beta=.210, p<.05$). 이때 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 2단계에서는 유의하게 나타났고 3단계에서도 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났지만 그 영향력이 감소한 것을 알 수 있다. 이는 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 부분 매개한다는 것을 말한다. 따라서, Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차를 모두 만족하였다.

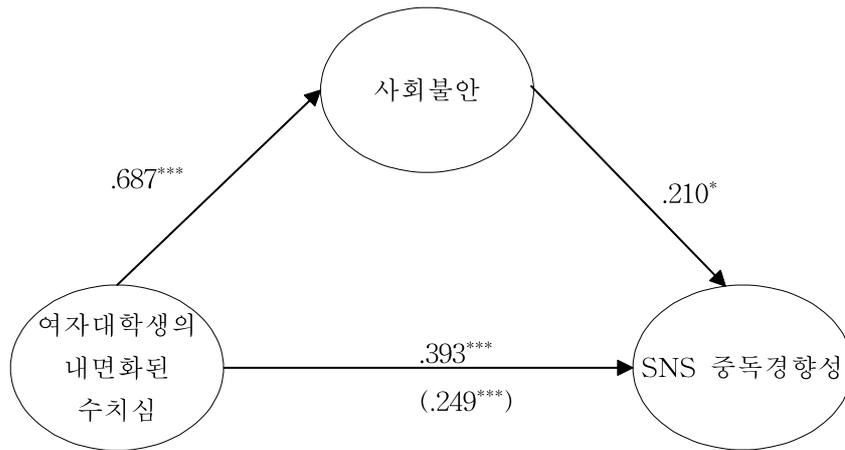
표IV-16 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과

(N=218)

단계	모형	B	β	t	R ²	F
1 (독립→매개)	내면화된 수치심→ 사회불안	.855	.687	13.900***	.472	193.218***
2 (독립→종속)	내면화된 수치심→ SNS 중독경향성	.374	.393	6.283***	.155	39.480***
3 (독립, 매개→종속)	내면화된 수치심→ 사회불안→ SNS 중독경향성	.237 .160	.249 .210	2.925** 2.464*	.217	27.782***

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

여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시한 결과의 모형은 그림IV-3과 같다.



그림IV-3 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개모형

이렇게 확인된 매개효과와 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes, Preacher, Myers(2010)의 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트랩 방법을 이용하였다.

부트스트랩을 위해 재추출한 표본 수는 5,000개였고, 이를 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0이 포함되지 않으면 통계적으로 유의미하다고 할 수 있다(Preacher & Hayes, 2004). 표IV-10과 같이 매개효과 계수의 하한값과 상한값이 각각 .0225과 .2573로 두 값 사이에 0이 포함되지 않으므로 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과가 검증되었음을 알 수 있다.

표IV-17 여자대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과 부트스트래핑 분석

변인	계수	BootSE	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
사회불안	.1370	.0597	.0225	.2573

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구에서는 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 성별에 따른 차이가 나타나는지 알아보기 위해 연구를 진행하였다. 이를 위해 SNS의 사용이 가장 많은 연령대에 해당하는 대학생 총 422명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 남자대학생과 여자대학생으로 대상을 구분하여 자료를 분석하였다. 성별에 따라 기술통계를 실시하였고 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 관련 변인간의 관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 남자대학생, 여자대학생의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 매개효과검증을 살펴보기 위하여, Baron과 Kenny(1986)의 위계적 중다회귀분석을 절차에 맞추어 실시하였다. 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 SPSS 매크로 PROCESS를 사용하여 부트스트래핑을 사용하였다.

본 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안의 성별에 따른 차이를 살펴본 결과, 내면화된 수치심에서 성별에 따른 차이가 유의하지 않았다. 국내 연구의 경우, 시나리오나 특정한 수치스러운 상황 제시 여부와 관계없이 수치심 경향성에서 성별의 차이가 나타나지 않았다(류설영, 1998; 서현령, 2002; 박주용, 2004; 정형수, 2003, 차정은, 이지연, 황상희, 2009)는 연구결과와 맥을 같이하고 있다. 이와 달리 여성이 남성보다 수치심 경향성이 더욱 강하다는 결론을 내린 외국의 연구들(Lewis, 1971, 1987; Ferguson et al., 2000; Tangney, 1994; Reimer, 1997)과는 차이가 있다. 본 연구에서는 내면화된 수치심에서 성별에 따른 차이가 유의하지 않았는데 이는 문화적 배경에 따라 수치심 경향 정도나 수치심 유형 또한 다르게 나타날 수 있다(Szeto-Wong, 1997; Lutwak, Razzino, & Ferrari, 1998a; Bedford, 2002)는 연구결과를 통해 개인을 둘러싼 문화적 배경 차이에 의해서 기인한 결과로 추론할 수 있다. 또한 상황을 제시한 방식의 측정도구를 사용한 외국의 연구결과들에서는 성차가 나타난 반면, 상황을 제시하지 않은 방식의 측정

도구를 사용하여 수치심을 측정된 외국의 연구결과에서는 수치심의 성차에 있어서 일관적이지 않은 결과가 나타난 것(Brody, 1999; Ferguson et al., 1999; Harder, 1995; Harder et al., 1992; Sorenson et al., 1997)을 고려하면, 내면화된 수치심의 측정도구에 의한 차이임을 간과할 수 없으므로, 내면화된 수치심의 성차 연구에 있어서 방법론과 문화적 영향을 고려한 구체적인 반복연구가 필요함을 시사한다.

둘째, 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안의 성별에 따른 차이를 살펴본 결과, SNS 중독경향성과 사회불안에서는 남자, 여자대학생에게서 미미한 성차가 나타났다. 구체적으로 여자대학생이 남자대학생보다 SNS 중독경향성과 사회불안이 높게 나타났는데 이는 여자대학생의 경우 선행연구에서 사회불안이 높다는 연구결과(김아롱, 김정민, 송근아, 2017; 박승혜, 이승연, 2019; 윤혜경, 정남운, 2017)로 사회불안이 높은 사람들은 온라인에서는 오직 문자를 기반으로 상호작용하기 때문에 낯선 타인에게 자신을 드러내는 것이 안전하다고 느낀다(Wang et al., 2011)는 연구결과와 사회불안이 높은 사람들은 면대면 상황에서 다른 사람들에게 부정적으로 평가되고 거절당할 것이라고 예측하기 때문에 부정적인 상황을 회피할 수 있는 SNS에 몰입하게 된다(Blasi et al., 2015)는 선행 연구결과를 기반으로 사회불안이 높은 여자대학생들이 SNS 중독경향성이 높을 것이라는 연구결과로 추측할 수 있다.

셋째, 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성 간에 상관관계를 살펴본 결과, 남자대학생, 여자대학생 모두 변인 간에 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 남자대학생, 여자대학생의 내면화된 수치심, SNS 중독경향성은 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 즉 남자대학생과 여자대학생 모두 내면화된 수치심이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 것을 의미한다. 이는 내면화된 수치심이라는 부정 정서를 경험하면 그 기분을 외면하고, 환기하기 위해 SNS 사용이라는 회피행동을 하게 되는데, 이러한 경험은 SNS를 중독적으로 사용하게 만든다는 선행연구들(김현규, 김하균, 2019; 성요안나, 문슬빈, 이민규, 2018, 박채림, 김용희, 2021, 현명호, 2016)의 연구결과와 맥을 같이 한다.

넷째, 내면화된 수치심과 사회불안 간에 상관관계를 살펴본 결과, 남자대학생, 여자대학생 모두 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 남자대학생과 여자대학생 모두 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안이 높다는 것을 의미한다. 내면

화된 수치심 경험이 많은 대학생들이 사회불안을 보일 수 있다는 다수의 선행연구(Flett. G. L & Hewitt. P. L., 2002; Hewitt. Paul L 1st Author et al., 2003)에서 사회불안이 높은 사람들은 결핍된 자신에 대한 지속적이고 높은 수치심을 느끼며, 자신의 불완전한 모습을 감추고 타인에게 긍정적인 인상을 주고자 높은 기준을 설정하는 경향이 있다는 연구결과가 있으며 사회불안을 연구한 학자들은 사회불안의 발생에 있어 수치심의 중요성을 강조하면서 수치심을 느낄 때 대인관계에서 사회불안을 경험할 가능성이 높다(S H Cho, 2017)는 연구결과와 수치심으로 인한 회피행동은 오히려 사회불안을 증가시킨다(김세화, 오오현, 2019; 심현진, 2013; Retzinger. S. M. 1998; Gilbert. P., 2000)는 연구결과와 일치한다.

다섯째, 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 매개하는 부분에서 사회불안과 SNS 중독경향성에서는 대학생의 성별에 따라 차이를 보였다. 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계에서 남자대학생은 사회불안이 매개하지 않는 것으로 나타났으며, 여자대학생은 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 남자대학생의 경우 내면화된 수치심이 사회불안에 직접 효과를 보였지만 사회불안과 SNS 중독경향성 간의 경로는 유의하지 않아 사회불안의 매개효과가 유의하지 않았다. 즉, 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것을 의미한다. 이는 사회불안이 높거나 낮다고 하여 SNS 중독경향성이 높아지거나 낮아지지 않음을 의미한다.

반면, 여자대학생의 경우, 사회불안이 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 직접적인 경로도 유의하며, 매개변인인 사회불안을 거쳐 간접적으로도 유의미한 영향을 미치는 것을 뜻한다. 연구결과 부분매개효과를 보이는 것으로 나타났는데 이는 SNS 중독경향성에 내면화된 수치심이 직접적으로 유의한 영향을 미치기도 하며 내면화된 수치심이 사회불안으로 가는 경로를 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉, 여자대학생의 경우 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안을 느껴 SNS 중독경향성이 높아진다는 것을 의미한다. 본 연구는 사회불안에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로에서는 남자대학생은 유의하지 않았지만, 여자대학생은 유의하였다는 강상휘와 김현숙(2021) 연구와 맥을 같이한

다. 성별에 따라 다른 결과가 나온 이유에 대해 고려해볼 필요가 있는데 선행연구에서는 이와 같은 남녀의 다른 양상은 다음과 같이 추측해 볼 수 있다.

첫째, 사회불안 요인에 따라 성별 간 차이에 대한 결과가 달라질 수 있다는 연구결과(최명희, 김진숙 2019)로 추측할 수 있다. 선행연구에서 사회불안 장애는 증상의 측면에서 사회불안과 양적인 차이로 연속선상에서 이해되며(김소정, 윤혜영, 권정혜, 2013) 그 선행요인으로 성별이 주목받고 있다(Capps, 2015)고 하였다. 특히 DSM-5 (APA, 2013)에서는 사회불안 발생률의 성별에 따른 차이가 청소년과 초기 성인기에서 뚜렷하다는 연구결과가 있다. 최명희와 김진숙(2019) 연구결과 국내 사회불안의 여러 변인 간 관계 연구에서 성별에 따른 사회불안의 평균 차이를 분석한 결과를 보고하였고 연구결과에 따르면 초기 성인기에 해당하는 대학생 및 일부 대학원생을 포함하는 연구에서 사회불안은 여성이 남성보다 통계적으로 유의하게 높은 결과(김아롱, 김정민, 송근아, 2017; 박승혜, 이승연, 2019; 윤혜경, 정남운, 2017)를 보였다. 여성이 남성보다 타인의 부정적인 평가에 대한 두려움과 걱정이 더 높으며, 이는 자신의 자존감과 정체성에 중요하게 반영하기 때문이라고 하였다. 또 다른 선행연구로 중학생과 고등학생 대상연구(김정민, 이정희, 2008; 박지혜, 이주영, 2018)에서는 성별 간 사회불안의 차이가 모두 통계적으로 유의하지 않았으나, 평균은 여학생이 모두 높게 나타났다.

둘째, 성별에 따라 SNS 이용동기의 차이로 볼 수 있다. 성차와 SNS 이용동기 간의 관계에 대한 선행 연구를 살펴보면 김선남(2010)은 이용동기가 성별, 연령별, 학력별의 차이가 유의했음을 밝혔고, 인구사회학적 변수에 따라 모바일 콘텐츠의 이용행태도 다르다는 것을 밝혔다. 남자 청소년들은 모바일을 보유하는 것에 자기과시의 도구, 경제적능력, 독립성의 상징으로 사용된다고 하였다(Ling, 2004). 또 다른 연구를 살펴보면, SNS를 이용하는 동기로 여성은 개인의 일상을 표현하고 관심사를 공유하는 등 타인들과 커뮤니케이션을 하는 사회적 도구로써 이용하고, 남성은 재미를 추구하거나 사회적 지위와 남자다움을 드러내는 상징과 비즈니스적인 동기 등 사업의 도구로써 이용한다고 하였다(곽윤희, 2011; 이동후, 손승혜, 2006; 이주현, 2011).

SNS를 이용하고자 하는 동기가 높을수록 SNS에 더욱 몰입하게 된다는 기존의 연구들(유진, 2011; Kuss, Griffiths, 2011; Livingstone, 2008)을 토대로 여자대

학생의 경우, 사회불안을 경험하게 되면 대처방법으로 면대면 상호작용에 그치지 않고 SNS상에서의 소통에 몰입하고 SNS 상에서 이루어지는 상호작용의 수준이 높다고 지각될수록 SNS에 몰입하게 되고 중독경향성을 높일 수 있다는 기존의 연구들(오윤경, 2012; 최윤정, 2011)로 추측할 수 있다.

여성은 SNS, 이메일, 온라인 쇼핑 위주로 인터넷을 사용하여 정보 검색, 온라인 게임, 음란물 이용으로 인터넷을 주로 사용하는 남성과 이용상의 차이가 있다고 하였다(Weiser, 2000; Odell, Korgen, K, Schumacher, & Delucchi, 2000). SNS 사용과 연관이 있으리라 추측되는 스마트폰 사용에 관한 연구에서도 스마트폰 중독 위험 사용자 비율이 남성보다 여성이 더 높으며(이성철, 최태영, 우정민, 김지현, 서민재, 곽상규, 이종훈, 2014), 여성이 남성보다 스마트폰의 사용 비중에서 카카오톡 등 SNS 사용이 더 큰 것으로 알려져 있다(박용민, 2011). 이는 모바일 환경에서 SNS의 이용동기 중 인간관계는 대인관계지향성에 영향을 미치는 가장 중요한 요인이며 여성의 경우 대인관계를 지향하므로 SNS를 의사소통의 수단임과 동시에 인간관계 형성을 위한 중요한 도구로서 인식(박종순, 이종만 2016)하며 대인관계에서 사회불안을 느낄 경우 SNS에 중독될 가능성이 높다고 추측할 수 있다. 반면 남자의 경우 SNS를 재미 추구나 사회적 지위와 사내다움을 나타내는 상징, 비즈니스적인 동기 등 사업의 도구로써 SNS를 이용한다(이동후, 손승혜, 2006; 곽윤희, 2011; 이주현, 2011)고 하였기에 사회불안을 느끼더라도 SNS 중독에 이르기 어려울 가능성이 있다는 것을 추측해본다.

셋째, 성별에 따라 대인관계를 추구하는 성향에 따라 다를 수 있다. 대인관계를 추구하는 성향이 높을수록 실제 대인관계를 지향하려는 욕구가 온라인 상에서도 표출되고 이로 인해 SNS 중독경향성에 더 몰입할 수 있다(Lee et al., 2017)는 선행연구를 토대로 여자대학생은 남자대학생에 비해 스트레스 대처방식으로 사회적 지지를 더 원하고 친구와 함께 하기를 추구하는 경향이 있다(Allen and Stoltenberg, 1995)는 연구결과로 이를 추측해볼 수 있다.

2. 결론

본 연구의 결과를 종합하면 남자대학생 집단에서는 사회불안은 매개효과가 유의하지 않았고 여자대학생 집단에서는 부분매개효과가 확인되었다. 구체적으로 대학생의 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과는 성별에 따라 차이를 보였다. 남자대학생은 내면화된 수치심에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로는 유의하였으나 내면화된 수치심에서 사회불안을 매개로 SNS 중독 경향성으로 가는 경로에서 사회불안이 SNS 중독경향성으로 가는 경로가 유의하지 않았다. 즉, 이는 남자대학생의 경우 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것을 의미한다. 단지 내면화된 수치심만이 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회불안이 높거나 낮다고 하여 SNS 중독경향성이 높아지거나 낮아지지 않음을 의미한다. 따라서 가설1은 지지되지 않았다.

여자대학생은 내면화된 수치심, SNS 중독경향성, 사회불안 간에 모두 유의하였고 정적 영향이 있는 것으로 나타났다. 여자대학생의 경우, 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 직접적으로 유의한 영향을 미치기도 하며 내면화된 수치심이 사회불안으로 가는 경로를 통해 SNS 중독경향성에 간접적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉, 여자대학생의 경우 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미치기도 하고 내면화된 수치심이 사회불안을 거쳐 간접적으로도 사회불안에 영향을 미친다는 것을 말한다. 따라서 가설2는 지지되었다.

본 연구에서도 밝혔듯이 SNS의 사용이 가장 많은 20대에 해당하는 남녀 대학생들을 대상으로 내면화된 수치심이 미칠 수 있는 영향을 확인하고, 사회불안의 차이를 둔 자료를 토대로 SNS 중독경향성에 대한 예방과 극복을 돕기 위한 프로그램 개발 및 교육에 활용될 수 있는 기초자료로 제시하고자 하며 효과적인 상담개입이나 연구의 기초자료로 사용되기를 기대하며 심층적이고 반복적인 후속 연구들이 이루어져야 함을 야기하며 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 상담 현장에서 SNS 중독경향성을 다룰 때 성별에 따른 차이를 고려하여 접근할 필요가 있다. 대학생의 발달단계는 대인관계의 친밀감과 소속감 등을 더욱 중요시 여길 수 있는 시기임을 알 수 있다. 따라서 대학생의 발달단계의 특성

을 이해하고, SNS의 중독에 빠지지 않도록 부적응적인 대인관계를 개선시킬 수 있는 상담치료 및 예방이 필요하다. 이를 위해 SNS 중독경향성의 위험에 어려움을 겪는 대학생의 상담치료에서 인지행동치료나 집단 프로그램을 활용하는 것도 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 남성과 여성을 염두에 둔다는 것은 서로에 대한 이해도를 높이고 필요에 따라 서로 다른 방법으로 교육하거나 상담적 개입이 효과적일 수 있음을 시사하는 것이다. 최근 20대 남성의 SNS 중독경향성이 눈에 띄게 증가하고 있다는 사회현상을 볼 때 남성의 SNS 중독경향성 또한 사회적 관심이 필요함을 강조할 필요가 있다. 다만, 남성의 SNS 중독경향성을 상담할 때 여성과는 다른 방향으로 접근할 필요가 있다는 것을 시사한다. 즉, SNS 중독 경향성을 호소하는 대학생을 상담할 때 성별을 고려한 접근 시 남학생의 경우, 내면화된 수치심으로 인한 개인적 특성 요인 측면에 초점을 맞춰 이를 구체적으로 살펴보거나 여학생의 경우, 내면화된 수치심이나 사회불안 성향에 대한 세밀한 접근이 SNS 중독경향성을 다룰 때 적합한 개입일 수 있음을 고민해볼 필요가 있다.

본 연구에서 사회불안이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서의 성차가 발견되었기에 대학생의 성별 특성에 따라 SNS 중독 예방 프로그램을 적용하고, 치료적 개입을 체계적으로 할 수 있도록 기초자료를 마련한 데 기여할 것이라고 기대한다. 또한, 내면화된 수치심으로 나타난 여자대학생의 SNS 중독경향성을 낮추려면 내면화된 수치심에서 비롯된 사회불안의 여부를 살피는 것이 중요함을 알 수 있다. 또한 본 연구에서는 성별에 따른 차이로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 체계적으로 여자대학생의 경우 사회불안 자체를 낮추는 방법으로도 SNS 중독경향성을 예방하는데 도움을 줄 수 있는데, 체계적 둔감화 원리에 따라 불안을 줄여나가거나(Rodebaugh, Holaway, & Heimberg, 2004) 사회적 기술 훈련을 통해 상호작용에서 개인이 지각하는 불안 통제감을 높여줌으로써(Spence, 2003) 사회불안을 감소시켜 SNS 중독경향성을 예방할 수 있을 것이다.

둘째, 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 정적 상관이 있다는 것을 밝힘으로써 상담 개입 방향을 제공하였다는 데 의의가 있다. 내면화된 수치심은 개인이 느끼는 부정적인 감정으로 회피하기 위해 SNS를 사용한다는 선행연구결과와 대인관계 상황에서 부정적 평가에 대한 두려움, 불안으로 SNS를 부정적 감정 등의 경험을 회피하는 수단으로써 사용하기에 또 다른 사회적 공간인 SNS에 대한 의

존성을 더 강하게 만들 수 있었다. 그러나 SNS처럼 직접적인 접촉이 없는 공간에서 이루어진 관계는 피상적이며, 깊이 없기에 SNS에 몰입할수록 오히려 현실 사회에서 고립될 수 있어(Baek, Bae, & Jang, 2013) 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계를 더 연구해볼 필요가 있다. 이러한 연구 결과들은 개인의 내면적인 성격 특성 뿐만 아니라 SNS를 사용하는 욕구가 중독의 여부나 수준을 예측할 수 있는 중요한 부분임을 시사한다. 즉, 개인에게 열등감과 부적절감, 그리고 부족감을 깊이 느끼도록 하는 내면화된 수치심은 다양한 중독현상을 불러일으키며(정남운, 유은영, 2015), 대인관계에 부정적인 영향을 주는 특성을 보인다(안세은, 이희경, 2019; 차혜련, 김종남, 2016). 따라서 대학생들의 SNS 중독경향성을 낮추기 위해서는 내면화된 수치심을 통한 부정적 정서와 관련된 대인관계적 욕구 수준을 확인하고, 그 욕구를 온·오프라인 간 균형을 맞춰 건설적으로 충족하게 하는 상담개입이 유익할 것으로 보인다. 구체적인 예로 동아리 활동, 스터디 모임 등 다양한 사회 활동에 참여하도록 권장하고, 사람들과의 교류를 원활히 이어나가도록 노력한다면 부정적 정서와 관련된 대인관계적 욕구가 해소됨에 따라 SNS에 대한 지나친 몰두를 줄일 수 있게 될 것이다.

내면화된 수치심은 상담 장면에서 심리적 문제를 다루는데 매우 중요한 영역으로 여러 중독 현상을 예측하는 변인으로도 연구되어 왔으나, 아직까지 국내에서는 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 미치는 요인에 대한 연구가 부족한 실정임으로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 파악했다는 점은 상담개입에 있어 중요한 의의를 가진다고 할 수 있다. 내면화된 수치심의 문제와 내담자와의 상담에서 이러한 문제가 SNS 중독으로 이어지지 않도록 돕기 위해 무엇보다 소통하는 방식의 변화가 필요하다. 내면화된 수치심이 높은 대학생의 SNS 중독경향성에 대해 상담현장에서 치료와 예방에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공할 수 있다.

셋째, 내면화된 수치심이 사회불안에 정적 상관이 있다는 것을 밝힘으로써 상담현장에 치료와 예방에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공할 수 있다. 여러 선행연구(최임정, 심해숙, 2010; 한혜림, 2004; Tangney, Burggraf, Wagner, 1995)에서 내면화된 수치심을 많이 느끼는 사람일수록 사회불안이 더 가중된다는 결과로 상담 현장에서 내면화된 수치심을 통해 사회불안을 줄일 수 있도록 프로그램

램을 개발하는데 기초자료를 제공하였으며 연구주제로는 내면화된 수치심이 독립변인으로 사회불안과의 관계를 확인했다는 것에 의의가 있다. 내면화된 수치심과 사회불안에 관련된 선행연구에서 주로 내면화된 수치심을 매개변인으로 가정하고 연구(S. W. Lee, 2014)하였는데 이 같은 경향은 수치심이 일시적으로 경험하는 정서이기 때문에 상담 장면에서 비교적 변화시키기 쉽다는 점을 주목한 것으로 보인다. 그러나 내면화된 수치심은 개인을 설명하는 성격적, 인지적 특질이며 지속적이고 고정적인 개념으로 상대적으로 변화되기 어렵고 고착적인 특징을 나타내기 때문에 변화되기 어렵다. 내면화된 수치심에 대한 직접적인 개입은 어렵지만, 내면화된 수치심으로 인해 형성된 사회불안 성향을 개선할수 있는 기회를 마련함으로써 다른 어려운 상황을 감소 및 극복에 도움이 될 수 있게 한다. 즉, 사회불안 성향의 발생 배경인 내면화된 수치심 여부를 탐색하고 내면화된 수치심 경험을 할 수밖에 없었던 환경적 요인과 내면화된 수치심으로 인한 부정적 영향에 대해 이해할 수 있도록 도울 수 있으리라 기대한다.

넷째, 사회불안과 SNS 중독경향성의 경로에서 대학생의 성별에 따라 매개하는 부분에서 차이를 밝혔다는 데 시사점이 있다. 선행연구에서 사회불안은 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타난 결과들이 있지만, 본 연구에서는 남녀 성차에 따라 유의미한 영향을 미치지 않았으므로 사회불안이 반드시 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 주요 요인이 아님을 확인하였다. 여자대학생의 경우, 내면화된 수치심이 SNS 중독경향성에 직접적으로 기여하기도 하고 사회불안 경로를 거쳐 간접적인 영향을 미친다. SNS 중독경향성 감소를 위해서는 스스로가 어떠한 욕구로 인해 SNS에 몰입하는지 인식할 수 있게 도울 필요가 있으며, 그에 맞는 프로그램을 개발하여 부정적인 정서를 완화하려는 노력이 필요하다. 한편, 남성의 경우 내면화된 수치심과 사회불안의 경로에서 SNS 중독경향성 간에 간접적인 효과를 얻지 못하였으므로 사회불안과 SNS 중독경향성의 경로에서 다양한 차이를 유발하는 요인을 후속연구에서 밝힐 필요가 있다. 선행연구에서 성별에 따른 SNS 이용동기, 대인관계를 추구하는 성향, 부정적 정서를 대처하는 방식 차이를 밝히고 있으나 좀 더 명확하게 남자대학생의 SNS 중독경향성을 낮추기 위해 보다 유의한 변인을 파악할 필요가 있다.

남성과 여성의 특성을 고려한다는 것은 차별적 접근이 아닌, 차이를 파악함으로써

써 한 개인을 온전하게 이해하려는 노력의 일환임을 다시 한번 강조하고자 한다. 서로의 다름을 이해한다는 것은 서로에 대한 존중으로 이어질 수 있으며, 이는 긍정적인 사회 분위기를 형성하는 데 보탬이 될 것이라 여겨진다. 더불어 실제 상담 현장에서 이러한 내용을 반영한 프로그램 개발이나 교육이 실천된다면 SNS 중독경향성을 예방하고 치료하는 데 도움이 될 것이다.

지금까지 살펴본 내용을 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언에 대해 정리하면 다음과 같다. 첫째, 후속 연구에서는 다양한 인구통계학적 특성이 고려될 필요가 있다. 본 연구는 코로나 바이러스로 인해 온라인 설문조사를 진행하고 임의표집하였기에 연구 결과를 전국에 있는 모든 대학생으로 일반화하는데 무리가 있다. SNS의 사용이 다양한 연령층에서 사용되고 있지만, 연구대상을 대학생으로만 구성하여 그 결과를 일반화시키는데 어려움이 있다. 또한 본 연구에서는 일반 대학생을 대상으로 SNS 중독경향성에 대하여 그 관계성을 알아보았기 때문에 이러한 연구결과가 과도한 SNS 사용으로 인해 DSM-5의 행동중독으로 진단을 받은 임상 집단에서도 적용이 되는지를 후속 연구를 통해 검증될 필요가 있다. 이러한 연구결과를 통해서 상담현장에 SNS 중독경향성으로 고통받는 내담자들을 좀 더 정확히 이해할 수 있는 기초자료로 사용될 수 있으며 상담치료 및 예방에 활력을 줄 수 있을 것으로 기대한다. 더불어 후속 연구에서는 다양한 세대를 대상으로 연구해 볼 필요가 있으며 성별의 구성과 인구통계학적으로 모집단을 잘 대표할 수 있는 표본으로 선정하여 연구하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 자기 보고식 설문지를 이용하여 조사하였기에 왜곡된 결과가 자료에 반영될 수 있다. 즉, 표본의 주관적 판단으로 자료 수집이 이루어졌다. 자기 보고식 설문지의 특성상 주로 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독경향성과 같은 척도들은 부정적인 내용도 함께 포함되어 있어서 연구 대상자들이 다소 방어적인 태도로 설문에 임하여 솔직하게 답변하지 않았을 가능성이 있다. 또 사회불안에 대한 변수는 사회적 상황을 통해 실제적인 사회불안을 유발하지 않고 질문지를 통한 불안 상황을 유발하였기 때문에 실제 실험연구를 통해서 또 다른 결과가 도출 될 수도 있다는 것을 간과해서는 안될 것이다. 또한 자기 보고식 설문지로 인해 사회가 요구하는 바람직한 방향으로 보고했을 가능성을 배제하기 어렵다. 이를 보완하기 위해 면담, 경험 표집 방법 등의 다양하고 타당성

높은 방법들을 사용한 후속 연구가 필요할 것이다. 본 연구에서 살펴본 변인들과 SNS 중독경향성과 관계에서 아직까지 비밀관적인 연구결과를 보이고 있음으로 보다 심층적인 연구들이 진행되어야 할 필요가 있다. 질적 연구를 통해 심층 면접을 하여 연구결과의 인과관계를 다시 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 SNS의 다양한 종류와 특성이 있음에도 이에 대해 구분하여 측정하지 않았다. 후속 연구에서는 대학생이 많이 사용하고 있는 SNS의 종류와 특성에 따라 심리적 요인과 관련하여 SNS 중독경향성을 확인해 볼 필요가 있다. 현재 SNS의 이용률은 과거의 싸이월드에서부터 페이스북, 카카오톡, 인스타그램 등으로 짧은 주기로 SNS 이용 흐름이 급격히 변화하고 있다. 더욱이 정보를 교류하거나 메시지를 주고받고 형태에서 다양한 소재를 다루는 영상 중심의 유튜브와 같은 새로운 모바일 콘텐츠가 급부상하는 추세이기에 후속연구에서는 SNS를 사용하는 동기와 SNS 종류에 따른 선호도의 변화를 조사하여 SNS 중독경향성의 관련 요인들을 함께 연구할 필요가 있다. 표본을 구성할 때 균일하게 조정하여 연구를 실시하거나 SNS 사용목적이나 종류에 따른 다차원적이고 세밀한 접근을 통한 연구가 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 횡단적 연구방법으로 대학생의 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독경향성을 검증하였기 때문에 변인 간에 인과관계가 명확하다고 단정하기 어렵다. 따라서 변인 간 인과관계의 명확성을 높이기 위해 추후 청소년기 대상으로 SNS 중독경향성을 조사하거나 종단 연구를 통해 과거 내면화된 수치심과 사회불안, SNS 중독경향성 간에 경로를 파악할 필요가 있다. 이를 통해 청소년기 이후 SNS 중독경향성을 통해 성인을 대상으로 SNS 중독경향성을 예측하는 가능성을 높임으로써 내면화된 수치심과 사회불안을 보다 광범위하고 심도 있게 분석해 볼 수 있을 것이다. 최근에는 청소년들의 SNS 이용빈도가 늘고 있으므로 중고등학생을 대상으로 연구를 할 필요성을 제시한다. 특히 청소년의 시기에는 타인과의 관계 역동에 따라 개인의 정서적 안녕감이 큰 영향을 받기 때문에(채경선, 정윤주, 2015) 청소년의 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독경향성에 관한 연구를 하여 SNS 중독경향성이 있는 청소년들에 대한 이해를 심화시킬 수 있다. 또한 40대, 50대의 이용률 지속적으로 증가하고 있기에, 청소년기, 20대, 30대, 40대, 50대가 되었을 때의 그들의 삶에 얼마나 영향을 미치고 있는지

다양한 연령층에 따른 SNS 중독 연구가 필요하다고 보고 있다. 따라서 본 연구에서는 조사 대상자가 20대 대학생으로 국한되어 있기 때문에 보다 다양한 연령층을 대상으로 중독 연구가 진행된다면, 연령별 SNS 중독으로 인한 문제를 파악하고 심리적 어려움을 이해할 수 있으며 그에 대한 치료적 방안과 예방대책을 세우는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 남녀 대학생을 대상으로 매개연구를 하였기 때문에 실제 상담 현장에서 활용될 수 있는 구체적인 프로그램 개발이 필요하다. 본 연구에서는 SNS 중독경향성의 부정적인 측면인 내면화된 수치심, 사회불안의 부정적인 관계만을 확인하였기 때문에 추후 연구에서는 세대적응 차원에서 대학생들에게 SNS 사용이 미칠 수 있는 긍정적 영향을 검증하여 상담 프로그램을 개발할 때 SNS 사용에 대한 균형 잡힌 이해를 도울 필요가 있다. 또한 SNS 중독경향성을 줄여나가기 위해 내면화된 수치심과 SNS 중독경향성간의 관계에서 긍정적인 변인을 매개로 설정하여 연구가 이루어질 필요가 있다. 이를 통해 과거 내면화된 수치심 경험은 되돌릴 수 없지만 현재 변화 가능한 긍정 요인에 집중함으로써 보다 활기찬 내담자의 삶을 촉진하는 상담 접근이 시도될 수 있을 것으로 여겨지며 실제 상담 현장에서 활용될 수 있는 방안이 구체화 되길 기대한다.

이상으로 내담자에 대한 보다 구체적이고 적절한 상담 및 치료적 개입방안을 모색할 수 있으리라 기대하며 마무리하고자 한다.

VI. 참고문헌

- 가인숙, 현명호 (2006). 역기능적 가정, 수치심, 사회적 지지와 폭식간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 209-223.
- 강문선, 이영순 (2011). 내현적 자기애성향과 내면화된수치심과의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국상담학회: 상담학연구, 12(5), 1545-1560.
- 강문진, 박상화, 박선미, 이재욱, 홍윤정, 하창순 (2017). 중학생의 내현적 자기애, SNS 중독경향성, 사회불안간의 관계. 교정상담학연구, 2(1), 5-27.
- 강미애, 백용매 (2017). 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 407-433.
- 강상휘, 김현숙 (2021). 대학생의 불안정 성인애착과 SNS중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과: 성별에 따른 다중집단분석. 한국수산해양교육학회, 14(8) 123-136
- 강지현 (2018). 내면화된 수치심이 자기은폐에 미치는 영향: 거부민감성, 정서표현양가성 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. 한국심리학회지: 일반. 563-580
- 고아라 (2012). 소셜 네트워크 서비스 (SNS) 사용자의 몰입과 중독에 미치는 영향요인 연구: Facebook 사용자를 중심으로. 경성대학교 디지털디자인전문대학원 석사학위논문
- 구훈정, 양은주, 권정혜 (2014). 사회불안이 사회자본형성에 미치는 영향: 온-오프라인 자기불일치와 의사소통유능감의 이중매개효과검증. 한국심리학회지: 학교, 11(2), 377-405.
- 권석만 (2013). 현대이상심리학 2판, 서울:학지사.
- 권혜민, 홍혜영 (2017). 중학생이 지각한 부·모의 심리적통제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향-부적응적 인지적 정서조절전략과 사회불안의 매개효과. 통합치료연구, 8, 5-34.
- 김경선 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 이성관계 만족도간의 관계에서 관

- 계진술성의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 159-179.
- 김근엽 (2009). 청소년의 휴대폰 중독현황과 정책적 대응. 석사학위논문, 경희대학교 테크노경영대학원.
- 김난도 (2016). 서울대 소비트렌드분석센터의 2017 전망. 트렌드 코리아 2017
- 김다현, 최진아 (2019). 아동이 지각한 부모의 심리적 통제와 기본심리욕구만족이 SNS중독경향성에 미치는 영향. 놀이치료연구, 23(2), 19-34.
- 김대업 (2008). 구조방정식 모형분석. 김대업 지음. 학현사
- 김민경 (2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시기대, 정서표현갈등의 매개효과검증. 중앙대학교 대학원.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안간의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 161-176.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.
- 김보경, 백용매, 허창구 (2016). 애착과 스마트폰 및 SNS 중독간의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. 청소년학연구, 23(3), 483-502.
- 김선미, 서경현 (2015). 내현적 자기에와 SNS 중독경향성 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 587-603.
- 김성주, 이영순, (2014). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과, 한국상담학회, 20(1), 1919-1938
- 김세화, 오오현 (2019). 성인이 지각한 내면화된 수치심과 완벽주의 사회불안간의 관계. Art, Humanities, and Sociology. 10(9), 853-862
- 김소연 (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움간의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김수성, 이영순, 강정석(2017). 초기 부적응 도식, 정서조절곤란, 그리고 SNS 중독간의 관계, 학술감성과학회 20(2), 33-44.
- 김영석 (2008). 완벽주의, 수치심, 우울과의 관계. 석사학위논문, 서강대학교교육대학원.

- 김안나, 최보영(2019) 대학생의 사회불안에 영향을 미치는 억제변인과 유발변인에 대한 메타분석. 한국청소년학회 27(10), 1-27.
- 김용훈 (2013). 모바일 SNS 시대의 인터넷 윤리. 디지털융복합연구, 11(2), 1-8.
- 김은미, 이동후, 임영호, 정일권 (2011). SNS 혁명의 신화와 실제: 토크, 플레이, 러브의 진화. 나남.
- 김은영 (2012). 자기결정성동기이론의 세 가지 욕구가 인터넷 중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 9(2), 311-330.
- 김정화 (2015). SNS 중독경향성과 인터넷 중독의 온라인 익명성, 자기애, 우울, 불안 및 대학생활적응에 대한 비교. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 김지연, 심혜원 (2016). 불안정 성인애착이 관계중독에 미치는 영향: 이성관계 갈등해결 전략의 매개효과를 중심으로. 한국청소년학회, 23(2), 73-100.
- 김청택, 김동일, 박중규, 이수진 (2002). 인터넷 중독 척도 개발 연구. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 김혜경 (2015). 애착과 편집성 성격성향간의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개된 조절효과. 석사학위논문, 충북대학교.
- 김향숙. (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김현규, 김하균 (2019). SNS 중독성현상(조절실패, 몰입 및 내성, 부정정서의회피, 가상세계지향)에 관한 연구. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 9(5), 613-622.
- 김현주, 홍혜영 (2013). 고등학생의 내면화된 수치심이 청소년 우울에 미치는 영향. 청소년학연구, 20(12), 181-209.
- 김형수 (2014). 대학생들의 대인관계지향성과 SNS 몰입 간의 관계에서 사회불안의 매개효과. 인간이해, 35(2), 11-26.
- 나빛나, 장성숙 (2016). 고등학생의 내현적자기애와 우울 관계에서 수치심과 경험회피의 매개효과. 한국심리치료학회지, 8(1), 1-23.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. 서울대학교, 심리과학, 11(1), 35-52.
- 남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 도은영, 정복례, 도복늬 (2001). 중독(Addiction)에 대한 개념분석. 지역사회간

- 호학회지, 12(1), 261-268.
- 문슬빈, 이민규. (2018). 내현적 자기애와 SNS 중독경향성간의 관계:부적응적 인지적 정서조절전략과내면화된 수치심의 간접효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강. 18(14), 379-396
- 문화림 (2019). 자기개념명확성과 SNS중독경향성간의 관계 : 사회비교경향성과 상태 소외에 대한 두려움의 이중매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미정, 채경선 (2021). 초기성인의 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 영향 :공감, 인지적 정서조절의 매개효과. 문화와 융합 제43권, 26(17), 1049-1074.
- 박미향, 김정숙, 함경애 (2014). 대학생의 성격 5요인과 자아존중감이 SNS중독 경향성에 미치는 영향. 재활심리연구, 21(2), 189-206.
- 박선영. (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박승민, 임은미, 장선숙 (2008). 상담일반: 성인의 인터넷 중독 경향에 따른 인터넷 사용동기 및 과다사용 해소방안에 대한 인식 차이. 상담학연구, 9(2), 421-435.
- 박영주, 정남운. (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가 염려 완벽주의의 매개효과. 인간이해, 34(1)
- 박응기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 사회과학연구, 27(1), 95-125
- 박종순, 이종만 (2016) 대학생들의 SNS 이용동기, 대인관계지향성이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 디지털산업정보학회논문지. 17(12), 145 - 161.
- 박지현 (2014). 청소년의 내면화된 수치심이 일상적 스트레스에 미치는 영향. 21세기사회복지연구, 11(1), 121-142.
- 박채림(2021). 대학생의 병리적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향:완벽주의적 자기제시와 내면화된 수치심의 매개효과. 청소년학연구. 29(4), 161-189
- 배병렬 (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링: 원리와 실제. 청람
- 백수현, 이영순 (2013). 완벽주의적 자기제시와 사회적 불안과의 관계에서 정서 표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 14(1), 385-400

- 보건복지부 (2017). 2016년 정신질환실태 역학조사. <http://www.mohw.go.kr/>
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 서은비 (2017). 내면화된 수치심과 사회불안 관계: 지각된 통제감과 경험회피의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 성소영, 박기환 (2018). 병리적 자기에가 자기은폐에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 정서적 지지에 대한 인식의 조절된 매개효과. 교육연구논총, 39(4), 1-29.
- 성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성간의 관계에서 경험회피의 매개효과. 스트레스연구, 24(4), 257-263.
- 송혜진 (2011). 스마트폰 이용을 통한 SNS 중독에 관한 연구. 한국중독범죄학회보, 1(2), 31-49.
- 신성만, 송용수, 김정진, 오준성 (2018). 청소년의 충동성과 스마트폰 중독 간간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 23(2), 345-363.
- 심용출, 신경미 (2017). 여성청소년의 SNS 과몰입 경험에 대한 현상학적 연구. 청소년학연구, 24(10), 29-59.
- 심현진, 권해수 (2013). 대학생의 아동기 대인간 외상경험과 사회불안간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 14(6), 3709-3722
- 안주희 (2016). 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간간의 관계: 내면화된 수치심, 경험 회피의 매개효과. 석사학위논문, 광운대학교 상담복지정책대학원.
- 양선경, 송원영 (2018). 남자고등학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과. Journal of the Korea Convergence Society. 11(2), 277-287.
- 여지영, 강석영, 김동현 (2014). 초기 청소년의 애착불안과 스마트폰 중독과의 관계에서 충동성, 외로움의 매개효과 : SNS 집단과 게임 집단의 차이를 중심으로. 청소년상담연구, 22(1), 47-69.
- 오윤경(2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지간의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 우공선 (2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스(Mobile Social network Service)의 이용 충족과 중독 연구: 트위터(Twitter)를 중심으로. 동국

- 대학교 대학원 석사학위논문.
- 우공선, 강재원 (2011). 이동형 SNS(Social Network Service)의 이용 충족, 의존, 그리고 문제적 이용: 트위터(Twitter)를 중심으로. 사이버커뮤니케이션 학보, 28(4), 89-127.
- 유나, 김승윤, 이상민 (2016). 청소년간의 관계적 공격성과 SNS중독경향성 간의 관계: SNS 이용동기의 매개효과. 교육치료연구, 8(3), 337-350.
- 윤명숙, 박완경 (2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독성향 연구. 정신보건과 사회사업, 42(3), 208-236.
- 윤선미 (2016). 내현적 자기애, 내면화된 수치심 및 자살사고간의 관계. 석사학위논문, 충북대학교 일반대학원
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험 회피의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 967-982.
- 윤재호 (2017). 내면화된 수치심과 사회불안 간 관계. 청소년학연구, 24(10), 253-278.
- 윤혜경, 정남운 (2017). 부모애착과 사회불안간의 관계에서 자기자비의 요인별 성별 매개효과, 15(2), 629-643.
- 이경은, 하은혜. (2011). 청소년 사회불안에 대한 취약성-스트레스 모델: 대인불안과 수행 불안을 중심으로. 인지행동치료, 11(2), 39-57.
- 이상호 (2013). 소셜미디어 사용자의 중독에 관한 정책적 함의 연구: 한국형 SNS 중독지수(KSAI) 제안을 중심으로. 디지털융복합연구, 11(1), 255-265.
- 이상호, 고아라 (2013). 소셜미디어 중독의 영향 요인 연구. 한국 언론학회, 57(6), 176-210.
- 이선경 (2017). 불안정 성인애착과 SNS중독경향성간의 관계 :거부민감성의 매개효과. 성신여자대학교 일반대학원.
- 이성원, 양난미(2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과, 상담학연구, 20(15), 225-244.
- 이연주, 최승원 (2014). 인터넷 중독에서 현실 공간과 가상공간의 자아정체감 불일치가 미치는 매개효과에 관한 연구. 청소년상담연구, 22(2), 59-81.
- 이유정 (2011). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교.

- 이인숙, 이소영 (2017). SNS사용자의 자기표현 욕구와 SNS 사회적 기능 만족도가 지속적 이용의도에 미치는 영향. *물류학회지*, 27(3), 147-161.
- 이인숙, 조주연 (2012). 일부 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연구. *한국학교보건학회지*, 25(1), 22-30.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이재욱 (2017). 대학생의 내면화된 수치심이 학업지연행동에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 석사학위논문, 건양대학교.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 36(2), 154-164.
- 이지은, 성동규 (2013). 페이스북 이용과 대인네트워크 변화에 대한 한·미 문화 간 비교 연구. *사회과학연구*, 24(1), 257-281.
- 임민희 (2015). 대학생의 SNS 이용동기 및 지각된 상호작용과 사회불안이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서의 성차. 건양대학교 상담심리학과.
- 장영아, 김정문 (2014). 학업지연행동에 대한 내면화된 수치심의 영향에서 사회부과적 완벽주의의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 21(8), 131-156
- 장정임, 김성봉(2015). 청소년의 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과. *한국청소년상담복지개발원*, 19(1), 447-465.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. *상담학연구*, 5(1), 113-128.
- 전해욱 (2016). 성별에 따른 대학생의 학업정서와 대인관계 능력이 SNS중독 경향성에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*, 17(6), 269-277.
- 정남운, 유은영 (2015). 대학생의 SNS 중독경향성과 사회적지지가 사이버폭력에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 16(12), 407-415.
- 정민 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계: 인지왜곡과 사회불안의 매개효과를 중심으로. *사회과학연구*, 30(4), 101-115.
- 정보통신정책연구원 (2016). SNS(소셜네트워크서비스) 이용 현황. 서울: 정보통신정책연구원.
- 정보통신정책연구원 (2019). SNS(소셜네트워크서비스)이용추이 및 이용행태 분석. 19-10.

- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 정수영 (2019). SNS 특성이 온라인 구전효과에 미치는 영향 연구. 석사학위 논문, 한양대학교.
- 정여주, 이아라, 고영삼, 김한별, 전아영 (2017). 청소년 인터넷 사용 욕구 검사 개발. 학습자중심교과교육연구, 17(21), 531-552.
- 조량재 (2019). 신경증과 SNS중독경향성간의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 조절효과. 석사학위논문, 경일대학교.
- 조새롬, 손은정 (2016). 대학생의 사회불안 및 온라인 상호작용 선호가 온-오프라인 자기불일치에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절된 매개효과. 상담학연구, 17(6), 313-331.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 15(1), 239-250.
- 조소연, 정주원 (2017). 중학생의 SNS중독 경향성에 있어 내현적 자기애와 소외감, 자아존중감간의 관계. 한국가정과교육학회지, 29(3), 125-140.
- 조승희 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 사회불안 관계에서 내현적 자기애의 매개, 한국교육학술정보원, 연세대학교
- 조영란, 이화자 (2004). 청소년의 인터넷 중독에 관한 모형 개발. 한국간호과학회 학술대회, 34(3), 541-551.
- 조영선 (2014). 중학생의 애착과 인터넷 중독과의 관련성: 기본심리욕구의 매개효과. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 최귀현 (2020). 성인초기의 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 사고 통제방략을 통한 사후반추사고의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 최명희, 김진숙 (2019). 대학생 사회불안의 하위유형과 성별 차이 연구:SASCS의 임의분석과 잠재평균분석을 중심으로. 상담학연구, 21(1), 115-135
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 2799-2815.
- 최지애 (2013). SNS 담론과 현실: 대학생 수용자들의 인식을 중심으로. 석사학

- 위논문, 고려대학교 언론대학원.
- 최현, 서경현(2017). **대학생의 SNS 중독과 주관적 웰빙 간의 관계**. **한국청소년학회**, 24(3), 155-174.
- 한국경제TV 디지털뉴스부(2021) **한국 SNS 이용률 세계 2위...10~30대 인스타그램, 40~50대 밴드** <https://m.wowtv.co.kr/NewsCenter/News/Read?articleId=A202106160022>
- 한국인터넷진흥원 (2009). **인터넷 이용자의 SNS 이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2011). **2011년 인터넷이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2013). **2012년 인터넷이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2015). **2014년 인터넷이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2016). **2015년 모바일인터넷이용실태조사 요약보고서**.
- 한국인터넷진흥원 (2016). **2015년 인터넷이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2017). **2016년 모바일인터넷이용실태조사**.
- 한국인터넷진흥원 (2018). **2018년 모바일인터넷이용실태조사 요약보고서**.
- 한국인터넷진흥원 (2019). **2018년 인터넷이용실태조사**. 서울: 한국인터넷진흥원
- 한국정보화진흥원 (2009). **2009년 인터넷중독 실태조사**.
- 한국정보화진흥원 (2018). **2018 스마트폰 과의존 실태조사**.
- 한국형사정책연구원 (2014). **SNS 환경에서의 범죄현상과 형사정책적 대응에 관한 연구**.
- 홍진이 (2014). **청소년의 부모애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 거절민감성의 매개효과**. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 황지연, 연구진 (2018). **내면화된 수치심과 전위 공격성간의 관계**. **한국심리학회지: 건강**, 23(1), 147-166.
- 황희은, 김향숙 (2015). **자존감, 사회불안 및 대인관계 지향성이 중학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향**. **청소년학연구**, 22(9), 233-253.
- Alex, S. H., & Jefferey, P. (2001). *Internet Addiction: College student casestudy using best practice in cognitive behavior therapy*. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312-327.
- Allen SF and Stoltenberg CD. (1995). *Psychological Seperation of Older Adolescents and Young Adults from Their Parents: An Investigation of*

- Gender Differences*. Journal of Counseling and Development, 73, 542-546.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth Edition)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ando, R., & Sakamoto, A. (2008). *The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups*. Computers in Human Behavior, 24(3), 993-1009.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction—an overview*. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053-4061.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American psychologist, 55(5), 469-480.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, No. 6, p.1177.
- Blasi, M. D., Cavani, P., Pavia, L., Baido, R. L., Grutta, S. L., & Schimmenti, A. (2015). *The relationship between self-image and social anxiety in adolescence*. Child & Adolescent Mental Health, 20(2), 74 - 80.
- Bodrož, B., & Jovanović T. (2016). *Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-Social Aspects of Facebook Use (PSAFU)*. Computers in Human Behavior, 54, 425 - 35.
- Boyd, D. (2007). m., & Ellison, NB (2007). *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1).
- Bradshaw, J. (2005). *Healing the shame that Binds you: Recovery classics edition*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications.
- Caplan, S. E. (2007). *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use*. CyberPsychology & Behavior, 10, 234-242.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). *Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for*

- socially anxious people?. Addictive Behaviors Reports, 1, 34-39.*
- Claesson K., & Sohlberg, S. (2002). *Internalized shame and early interaction characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings.* Clinical Psychology & Psychotherapy, 9(4), 277-284.
- Cook, D. R. (1991). *Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapists.* Contemporary Family Therapy, 13(5), 405-419.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized Shame scale: Technical manual.* New York: Multi Health System Inc.
- Cronbach, Lee J. (1951). *"Coefficient alpha and the internal structure of tests"*. Psychometrika. Springer Science and Business Media LLC. 16 (3): 297 - 34. doi:10.1007/bf02310555. ISSN 0033-3123.
- Curran, P. J., West, S., & Finch, J. F. (1996). *The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis.* Psychological Methods, 1(1), 16-29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Echeburua, E. & de Corral, P. (2010). *Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge.* Adicciones, 22(2), 91-95.
- Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society.* New York: W. W. Norton & company.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). *The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?.* Journal of Anxiety Disorders, 18(5), 629-646
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002) *Perfectionism: Theory, research, and treatment.* Washington, DC, US :American Psychological Association Publishing. DOI : 10.1037/10458-000
- Gilbert, P. (2000). *The relationship of shame, social anxiety and depression : The role of the evaluation of social rank.* Clinical Psychology & Psychotherap. 7(3), 174-189
- Goldberg, I. (1995). *Internet Addiction Disorder(IAD).* Diagnostic Criteria. Available

- Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S. (1994). *An exploration of shame differences*, 17(5), 713-717. *measures-: The other as Shamer scale*. Personality and Individual Differences, 17(5), 713-717.
- Griffiths, M. D. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. Journal of Substance Use, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2010). *The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence*. International Journal of Mental Health and Addiction, 8, 119-125.
- Griffiths, M. D. (2012). *Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations-a response to Andreassen and colleagues*. Psychological Reports, 110(2).
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2010). *Adolescent gambling on the internet: A review*. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 22(1), 59-75.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Herbert, J. D., Rheingold, A. A., & Brandsma, L. L. (2001). *Assessment of social anxiety and social phobia*. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: multiple perspectives* 20-45.
- Hewitt, Paul L 1st Author et al. (2003). *The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-Presentation and Psychological Distress*. Journal of personality and social psychology, 84(6), 1303-1325
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., & Hope, D. A. (1992). *A voidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia*. Journal of Abnormal Psychology, 101(2), 318.
- Indian, M., & Grieve, R. (2014). *When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals*. Personality and Individual Differences, 59, 102-106.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). *What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games*. Computers in Human Behavior, 54, 10-17.

- Joinson, A. N. (2001). *Self disclosure in computer mediated communication: The role of self awareness and visual anonymity*. European journal of social psychology, *31*(2), 177-192.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). *P02-232-Social network addiction: a new clinical disorder?*. European Psychiatry, *25*, 855.
- Kashdan, T. B., Elhai, J. D., & Breen, W. E. (2008). *Social anxiety and disinhibition: an analysis of curiosity and social rank appraisals, approach - avoidance conflicts, and disruptive risk-taking behavior*. Journal of anxiety disorders, *22*(6), 925-939.
- Kaufman, G. (1989). *The Psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). *Social phobia subtype in the National Comorbidity Survey*. American Journal of Psychiatry, *155*, 63-69.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford. 366 paperback, ISBN 978-1-57230-690-5
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). *Online social networking and addiction: A review of the psychological literature*. International Journal of Environmental Research & Public Health, *8*(9), 3528-3552.
- Leary, M. R. (1983). *A brief version of the fear of negative evaluation scale*. Personality and Social Psychology Bulletin, *9*, 371-375.
- Lee, D. A., Scragg, P., & Turner, S. (2001). *The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame based and guilt based PTSD*. British Journal of Medical Psychology, *74*(4), 451-466
- Lee, E. B. (2015). *Too much information: Heavy smartphone and Facebook utilization by African American young adults*. Journal of Black Studies, *46*(1), 44-61
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Liebowitz, M. R. (1987). *Social phobia*. In *Anxiety* 141-173 Basel: Karger Publishers.

- Marie, Winn (1977). *The Plug-in Drug*. New York: The Viking Press.
- Mattick, R. P., & Ckarje, J. C. (1998). *Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety*. Behaviour Research and Therapy, *36*(4), 445-470.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). *Attachment style, Behavior, 29*(3), 1142 - 149. Social skills, and Facebook use amongst adults. Computers in Human
- Pattison, S(2000). *Shame: Theory, Therapy, Theology*. Cambridge, UK:Cambridge University Press.
- Pelling, E. L. & White, K. M. (2009). *The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites*. Cyber Psychology & Behavior, *12*(6), 755-759.
- Preece, J. (1999). *Empathic communities: Balancing emotional and factual communication*. Interacting with computers, *12*(1), 63-77.
- Przybylski, A. K., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). *The motivational pull of video games: a self-determination theory approach*. Motivation & Emotion, *20*, 347-364.
- Retzinger. S. M. (1998). *Shame in the therapist relationship*. New York Oxford : Oxford University Press Publishing.
- Tangney, J. P. (2002). *What Is the Difference between Shame and Guilt?* Shame and guilt (pp.10-27). New York: Guilford.
- Tichon, J. G., & Shapiro, M. (2003). *The process of sharing social support in cyberspace*. Cyber Psychology & Behavior, *6*(2), 161-170.
- Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). *Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time*. Human Communication Research, *28*(3), 317 - 48
- Trumbull, D. (2003). *Shame: An acute stress response to interpersonal traumatization*. Psychiatry, *66*(1), 53-64.

<Abstract>

The internalized shame of male and female college
students Effects on SNS Addiction Tendency:
Mediation Effect of Social Anxiety

Hyun tae ja

Major in Counseling Psychology

Graduate School of Education

Jeju National University

Supervised by Professor Choi Bo Young

This study attempted to verify the mediating effect of social anxiety in the influence of internalized shame of male and female college students on SNS addiction tendency. By verifying the effect of internalized shame and social anxiety on SNS addiction tendency, we intend to provide basic data to help treat and prevent at the counseling site. In addition, the purpose was to increase the understanding of college students' SNS addiction tendency by different approaches depending on gender differences, and to educate them in different ways or to engage in counseling interventions as needed. The research problems set up to achieve the purpose of the study are as follows.

Research Question 1. What is the mediating effect of social anxiety in the relationship between male college students' internalized shame and SNS addiction tendency?

Hypothesis 1. Social anxiety will mediate in the relationship between male college students' internalized shame and SNS addiction tendency.

Research Question 2. What is the mediating effect of social anxiety in the relationship between the internalized shame of female college students and SNS addiction tendency?

Hypothesis 2. Social anxiety will mediate in the relationship between female college students' internalized shame and SNS addiction tendency.

In order to verify this research problem, the population was randomly sampled on 422 college students nationwide, and 204 male college students and 218 female college students were surveyed. Data collection was conducted for about 5 days from March 7 to March 11, 2022, and 450 out of 450 people's data were recovered, showing a 100% recovery rate, but 422 people's data excluding some non-response and unfaithful responses were used for final analysis, showing 93.7%.

As a measurement tool, a self-report questionnaire including internalized shame, SNS addiction tendency, social anxiety scale, and demographic characteristic survey questions was used. The data collected in this study were analyzed using the statistical analysis program SPSSWIN 25.0 program, and the specific empirical analysis method was conducted by dividing frequency analysis and descriptive statistical analysis by gender to find out the general characteristics of the study subjects. In addition, a reliability test was conducted on the item, and Pearson's correlation analysis was used to examine the relationship between internalized shame, SNS addiction tendency, and social anxiety-related variables. A hierarchical multiple regression analysis of Baron and Kenny (1986) was conducted in accordance with the procedure to examine the internalized shame, SNS addiction tendency, and social anxiety mediating effect of all college students, male and female college students. Finally, the gender difference of the mediating effect was confirmed using the bootstrap method using SPSS macro PROCESS by Hayes, Preacher, and Myers (2010) to verify the statistical significance of the mediating effect, and the results of this study are summarized as follows.

First, for all college students, there was a significant and positive correlation between the internalized shame of college students, SNS addiction tendency, and social anxiety.

Second, the mediating effect of social anxiety differed according to gender in the effect of the internalized shame of college students on SNS addiction tendency. For male college students, the path from internalized shame to SNS addiction tendency was significant, but the path from internalized shame to SNS addiction tendency through social anxiety was not significant. In other words, this means that in the case of male college students, internalized shame does not indirectly significantly affect SNS addiction tendency through social anxiety. It was found that only internalized shame had a significant effect on SNS addiction tendency. This means that high or low social anxiety does not increase or decrease the tendency to SNS addiction. Hypothesis 1 was therefore not supported.

Female college students were found to have significant and positive effects between internalized shame, SNS addiction tendency, and social anxiety. In the case of female college students, internalized shame directly has a significant effect on SNS addiction tendency, and internalized shame indirectly has a significant effect on SNS addiction tendency through the path to social anxiety. In other words, in the case of female college students, internalized shame directly affects SNS addiction tendency, and internalized shame indirectly affects social anxiety through social anxiety. Hypothesis 2 was therefore supported.

Overall, the research results showed that the mediating effect of social anxiety was not significant in the male college student group, and the partial mediating effect was confirmed in the female college student group. As shown in this study, internalized shame can have on male and female college students in their 20s who use SNS the most, and based on data with differences in social anxiety, it is presented as basic data for program development and education.

Keywords: Internalized shame, SNS addiction tendency, social anxiety, male and female college students, mediating effect

설문지

안녕하십니까? 바쁘신 가운데 소중한 시간을 내주셔서 감사드립니다.

본 연구는 본 설문은 제주대학교 교육대학원 상담심리학과 석사과정에 재학중인 본 연구자의 석사 학위 논문을 위한 것으로, 자료 수집의 목적만을 가지고 있습니다.

통계법 제8조와 제13조에 의거하여, 귀하께서 응답한 모든 내용은 익명으로 통계 처리되며, 오직 본인의 연구 목적으로만 사용될 것이기에 본 연구 이외의 목적으로는 절대 사용되지 않을 것이며, 반드시 비밀보장을 약속드립니다.

따라서 각 문항에 생각나는 대로 솔직하게 응답을 부탁드립니다. 또한 본 설문은 **단 한 문항이라도 미 응답이 있으면 그 설문지는 분석할 수 없으니, 실수로 빠뜨리는 문항 없이 모든 문항에 성실하게 응답하여 주시기를 바랍니다.** 귀하의 솔직하고 성의 있는 응답은 연구를 위해 소중한 자료가 되어 좋은 연구 결과를 얻는 데 기초가 될 것입니다.

본 연구에 협조해 주셔서 진심으로 다시 한 번 감사드립니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 : 최 보 영

연구자 : 현 태 자

이메일 : jejuonc@naver.com

◆ 다음은 귀하의 인구통계학적 질문입니다. 꼭 기입해 주세요.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까 : ① 남 ② 여
2. 귀하의 출생년도는 어떻게 되십니까 : ()년
3. 귀하의 현재 거주 지역은 어디입니까 :
① 서울 ② 부산 ③ 대구 ④ 인천 ⑤ 광주 ⑥ 대전 ⑦ 울산 ⑧ 경기도 ⑨ 강원도 ⑩ 충청북도 ⑪ 충청남도 ⑫ 전라북도 ⑬ 전라남도 ⑭ 경상북도 ⑮ 경상남도 ⑯ 제주도 ⑰ 세종
4. 귀하는 어디에 해당합니까 :
① 고등학생 ② 대학생(취업준비생, 휴학생 포함) ③ 대학원생 ④ 직장인 ⑤ 자영업/프리랜서 ⑥ 공무원 ⑦ 무직 ⑧ 기타
5. 귀하의 학교 소재지는 어디입니까 :
① 서울 ② 부산 ③ 대구 ④ 인천 ⑤ 광주 ⑥ 대전 ⑦ 울산 ⑧ 경기도 ⑨ 강원도 ⑩ 충청북도 ⑪ 충청남도 ⑫ 전라북도 ⑬ 전라남도 ⑭ 경상북도 ⑮ 경상남도 ⑯ 제주도 ⑰ 세종
6. 귀하의 학교는 어디에 해당합니까 :
① 전문대학 2년제 ② 전문대학 3년제 ③ 4년제 대학교
7. 귀하의 학년은 어디에 해당합니까 :
① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
8. 귀하의 전공 계열을 무엇입니까 :
① 인문 ② 사회 ③ 자연 ④ 공학 ⑤ 예체능 ⑥기타 ()

부록1. 내면화된 수치심 척도 (Internalized Shame Scale : ISS)

☞ 다음 문항들은 스스로에 대한 느낌과 생각에 대한 경험을 알아보기 위한 질문들입니다. 문항을 잘 읽고 해당되는 번호에 표시해 주시기 바랍니다. 옳고 그른 답이 없으니, 어느 한 문항에 너무 오래 생각하지 마시고, **빠짐없이** 응답하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	나는 스스로 괜찮다고 느낀 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 스스로를 비웃고 자신을 알본다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 자부심이 강하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 내 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지가 않다.	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 많은 장점을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	①	②	③	④	⑤
16	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내리치고 싶다.	①	②	③	④	⑤
18	대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
19	실수를 하면 나는 움츠러드는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	①	②	③	④	⑤
21	다른 사람과 똑같이 나는 가치 있는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
22	때로 내가 수천 조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
24	때로 나는 콩알처럼 아주 작게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
25	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다.	①	②	③	④	⑤
26	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
29	나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	①	②	③	④	⑤

부록2. SNS 중독 경향성

☞ 다음 문항은 SNS사용에 관련한 설문입니다. 내용을 주의깊게 읽고 SNS를 사용하면서 얼마나 자주 다음과 같이 느꼈는지 표시해주시기 바랍니다.
 아래의 설문에서 제시된 SNS는 ‘이용자 간 자유로운 의사소통과 정보공유를 가능하게 하고, 사용자 간 사회적 관계를 생성 및 강화시킬 수 있는 온라인 플랫폼을 의미하는 것으로 대표적인 SNS로는 페이스북, 트위터, 인스타그램, 미투데이, 카카오톡 등이 있습니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	SNS가 없다면 내 인생에 재미있는 일이 하나도 없을 것 같다.	①	②	③	④
2	SNS에서 무슨 일이 일어났는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.	①	②	③	④
3	항상 SNS에 대해 생각한다.	①	②	③	④
4	SNS를 일단 시작하면 처음 생각했던 것보다 더 많은 시간을 사용한다.	①	②	③	④
5	SNS사용 시간을 줄이기 위해 늘 노력하지만 실패한다.	①	②	③	④
6	SNS를 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.	①	②	③	④
7	SNS의 과도한 사용으로 인해 중요한 인간관계나 직업, 교육, 경력의 기회가 위협받거나, 위험에 처해 본 적이 있다.	①	②	③	④
8	스트레스를 받는 문제로부터 도피하기 위해 SNS를 사용한 적이 있다.	①	②	③	④
9	SNS를 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	①	②	③	④
10	SNS로 인해 다른 활동이나 TV에 대한 흥미가 감소했다.	①	②	③	④
11	지나치게 SNS에 몰두해 있는 나 자신이 한심하게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④
12	컴퓨터나 스마트폰을 켜면 SNS부터 확인한다.	①	②	③	④
13	사람들과 직접 대화하는 것보다 SNS로 대화하는 것이 더 편하다.	①	②	③	④
14	다른 사람에게 SNS를 너무 많이 사용한다는 이야기를 듣는다.	①	②	③	④
15	SNS를 한 가지만 이용하지 않고 여러 개를 사용하여 사람들과 설새 없이 소통한다.	①	②	③	④
16	SNS 때문에 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못한다.	①	②	③	④
17	SNS를 통해 새로운 정보나 지식을 다른 사람과 공유할 때 더 뿌듯하고 행복하다.	①	②	③	④
18	길을 걸거나 다른 사람들과 대화 중에도 SNS를 이용한다.	①	②	③	④
19	SNS에 지쳐서 탈퇴나 계정을 없앴지만 다시 돌아온다.	①	②	③	④
20	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	①	②	③	④

부록 3. 사회불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)

☞ 다음 문항들은 스스로에 대한 느낌과 생각에 대한 경험을 알아보기 위한 질문들입니다. 문항을 잘 읽고 해당되는 번호에 표시해 주시기 바랍니다. 옳고 그른 답이 없으니, 어느 한 문항에 너무 오래 생각하지 마시고, **빠짐없이** 응답하여 주시기 바랍니다.

번 화	문항	전 혀 그 렇 지 않 다	대 체 로 그 렇 지 않 다	보 통 이 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	①	②	③	④	⑤
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	①	②	③	④	⑤
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
12	다른 사람 주장에 반대하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
13	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야할지 몰라 걱정하곤한다.	①	②	③	④	⑤
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	①	②	③	④	⑤
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	①	②	③	④	⑤