

심리학 석사학위논문

# 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과

전남대학교 대학원

심 리 학 과

박 나 리

2015년 2월

심리학 석사학위논문

# 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과

전남대학교 대학원

심 리 학 과

박 나 리

2015년 2월

# 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과

이 논문을 심리학 석사학위 논문으로 제출함

전남대학교 대학원

심 리 학 과

박 나 리

지도교수 신 현 균

박나리의 심리학 석사 학위논문을 인준함

심사위원장 김 문 수 (인)

심 사 위 원 박 형 인 (인)

심 사 위 원 신 현 균 (인)

2015년 2월

# 목차

국문초록 .....	v
I. 서론 .....	1
1. 연구 필요성 .....	1
2. 이론적 배경 .....	2
가. SNS 중독경향성 .....	2
나. 자존감, 외로움과 SNS 중독경향성의 관계 .....	4
3. 연구목적 및 가설 .....	8
II. 연구방법 .....	10
1. 연구대상 .....	10
2. 측정도구 .....	11
가. 자존감 척도 .....	11
나. 한국판 UCLA 외로움 척도 .....	11
다. 대학생용 SNS 중독경향성 척도 .....	12
3. 연구 절차 및 분석 방법 .....	13
III. 결과 .....	15
1. 주요 변인들의 기술 통계치 .....	15
2. 주요 변인들 간의 관계분석 .....	15
3. 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과 검증 .....	16
IV. 논의 .....	20
참고문헌 .....	24

영문초록 .....	30
부록 .....	32

## 표 목차

표 1. SNS유형, 사용기간, 접속률의 빈도 및 백분율 .....	10
표 2. 대학생용 SNS 중독경향성 척도의 하위 요인, 문항, 신뢰도 .....	13
표 3. 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 평균, 표준편차 및 범위 .....	15
표 4. 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 하위요인 간의 상관 .....	15
표 5. 자존감과 외로움의 회귀분석 결과 .....	17
표 6. 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과 .....	17

## 그림 목차

그림 1. 연구모형 .....	9
그림 2. 자존감과 조절실패 및 일상생활장애의 관계에서 외로움의 매개효과 ·	18
그림 3. 자존감과 몰입 및 내성의 관계에서 외로움의 매개효과 .....	19
그림 4. 자존감과 부정 정서의 회피의 관계에서 외로움의 매개효과 .....	19
그림 5. 자존감과 가상세계지향성 및 금단의 관계에서 외로움의 매개효과 .....	19

# 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과\*

박 나 리

전남대학교대학원 심리학과

(지도교수 : 신현균)

(국문초록)

본 연구는 자존감과 SNS 중독경향성의 관계를 알아보고, 외로움이 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 매개변인으로서의 역할을 하는지 알아보고자 하였다. 연구 참여자는 전국의 4년제 대학에 재학 중인 대학(원)생 294명이었고, 측정도구로는 자존감 척도, 한국판 UCLA 외로움 척도, 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 각 변인 간의 상관분석과 회귀분석을 통해 나온 결과는 다음과 같다. 첫째, 자존감은 외로움과 SNS 중독경향성과 부적 상관관계를 보였고, 외로움과 SNS 중독경향성의 관계는 정적인 상관관계를 보였다. 둘째, 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움이 완전매개효과를 보였다. 이 결과는 자존감이 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미치기보다는 외로움을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 본 연구는 자존감에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로의 기제를 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

주요어: 자존감, 외로움, SNS 중독경향성, 매개효과

---

\* 본 연구는 장훈장학회 후원을 받아 ㈜인사이트(www.invight.co.kr)에서 자료를 수집함.



# I. 서론

## 1. 연구 필요성

소셜 네트워크 서비스(Social Network Service: SNS)는 인터넷을 통해 타인과 정보 공유를 하거나 자기표현 등을 함으로써 인간관계를 맺거나 유지할 수 있는 서비스로 정의된다. SNS 종류에는 미니홈피, 블로그, 마이크로블로그 등이 포함된다(한국인터넷진흥원, 2009).

최초의 SNS는 클래스메이트닷컴(Classmate.com)으로 1995년에 서비스를 시작했으며, 국내의 경우에는 2001년 싸이월드가 서비스를 시작함으로 보급되기 시작하였다(이주영, 2013). 2011년을 기준으로 인터넷 사용자의 43.9%가 SNS를 사용하였으며, 2012년에는 전 세계적으로 SNS 사용자가 13% 증가한 약 11억 명에 이르는 것으로 추정되었다(Gartner, 2012; 이주영, 2013에서 재인용). 한국인터넷진흥원(2013)의 조사에 의하면 만 6세 이상의 인터넷 사용자 중 55.1%는 SNS 사용자로 나타났다. 최근에는 스마트폰의 발달로 SNS 사용자 10명 중 9명이 스마트폰으로 SNS에 접속한다고 나타났다. 이를 통해서 SNS의 사용이 증가하고 있으며 스마트폰의 보급으로 접근이 더 용이해졌음을 알 수 있다.

SNS의 사용은 정보를 공유하고 인간관계를 맺고 유지하는 데에 도움을 주는 등 많은 이점이 있지만 다양한 문제도 함께 나타나고 있다. 우선, SNS 사용에 피로를 느끼거나 사생활 노출과 관련하여 곤란한 경험을 했다는 의견이 있다(오예진, 2013). 또한 보다 주목해야 할 문제점은 SNS의 과다사용으로 인한 것이다. SNS 사용자의 무려 21.2%가 SNS를 확인하지 못하는 상황에서 불안을 느낀다고 응답하였다. 불안을 느끼는 것에 그치지 않고, 직장이나 학교생활을 영위하는데 있어 실질적인 불편을 경험하였고, 심지어 SNS 과다사용으로 인해 주변 지인들과 갈등을 일으킨 적도 있는 것으로 나타났다(한국인터넷진흥원, 2013).

최근에 이러한 문제점들을 반영하여 SNS의 과다사용과 관련된 연구가 진행되고 있다. 하지만, 관련 변인들 간의 관계 연구보다는 심리적 요인들에 관한 탐색적 연구 또는 실태조사가 주를 이루고 있다. 국외에서는 SNS 중독 또는 페이스

북 중독이라는 용어로 연구가 이루어지고 있으며(Kuss & Griffiths, 2011), 페이스북 중독 척도 개발도 진행되었다(Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012). 국내에서는 SNS 중독에 대한 개념 정리와 더불어 관련 변인에 대한 연구가 최근에 시작되었으며, SNS 중독을 측정하는 척도도 대학생을 대상으로 최근에 개발되고 타당화 되었다(정소영, 김종남, 2014). 따라서 SNS 중독과 관련된 변인에 대한 연구뿐만 아니라 이들의 관계에 대한 연구도 추가적으로 필요하다.

## 2. 이론적 배경

### 가. SNS 중독경향성

중독은 개인의 신체적, 사회적, 정신적, 경제적인 안녕을 파괴시킴에도 불구하고 어떤 행동이나 물질 사용을 강박적으로 계속하게 되는 것으로 정의된다(Young & De Abreu, 2010/2013). DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에서는 물질 관련 및 중독 장애로 술, 담배, 마약 같은 중독성 물질을 사용하거나 중독성 행위에 몰두함으로써 생겨나는 다양한 부적응적 증상을 제시하고 있다. 이 장애범주는 물질 관련 장애와 비 물질 관련 장애로 나뉘어 있으며, 비 물질 관련 장애에는 도박장애가 제시되어 있다. 이 외에 향후 연구가 필요한 영역에 인터넷 게임 장애가 포함되어 있다. 인터넷 게임 장애는 인터넷 게임을 통제하지 못하고 사용하는 것으로 행동 중독으로 분류된다.

중독에 대한 초기 개념은 약물 같은 물질 관련 중독이었지만, 최근에는 도박 중독, 쇼핑 중독, 인터넷 중독과 같은 행동 중독도 중독의 정의에 포함시킬 수 있다(류인균 등, 2000). 행동 중독은 어떤 행동을 즐기면서 단순히 자주 반복하는 것이 아니라 행동을 조절하고 싶으나 조절이 어렵고 그 때문에 일상생활에 문제를 가져와 생활의 균형이 깨진 상태를 말한다(김교헌, 2002). Griffiths(2005)는 약물만이 중독의 위험이 있는 것이 아니라 도박, 과식, 운동, TV, 컴퓨터 게임과 같은 인간의 활동이 중독될 수 있으며 이러한 행동적 중독도

약물중독과 유사하게 현저성, 기분변화, 내성, 금단, 갈등, 재발과 같은 여섯 가지 특징을 보인다고 주장하였다. 현저성은 어떤 특정 활동이 개인에게 중요한 것으로 자리 잡아 생각, 느낌, 행동을 지배하는 것이다. 기분변화는 특정 행동에 몰두하게 될 때 나타는 결과로 불쾌감, 불편과 같은 감정이 개선되어 만족감과 행복을 느끼는 것이다. 내성은 이전과 같은 효과를 느끼기 위해 더 많은 행동을 하는 것이며, 금단은 특정 행동을 하지 못하게 되었을 때나 갑자기 감소하였을 때, 불쾌한 기분을 느끼거나 두통, 불면, 메스꺼움 등과 같은 신체적 증상이 나타나는 것이다. 갈등은 특정 행동에 과도하게 몰입해서 대인관계, 일, 학업 등과 같은 다른 활동과 갈등이 일어나는 대인 관계 갈등과 과도한 행동을 줄이거나 멈추고 싶은 것에서 오는 개인 내부적 갈등을 말한다. 재발은 특정 행동을 통제하고 난 뒤에도 다시 하고 싶어서 행동의 중독적인 증세를 다시 되풀이하는 것을 뜻한다(오윤경, 2013; 정소영, 김종남, 2014; Griffiths, 2005). 이러한 관점에서 인간의 행동도 중독이 될 수 있으며, SNS 중독도 행동적 중독의 하나로 분류될 수 있다.

Young(1999)은 인터넷 중독을 다섯 가지 하위 유형으로 분류하였다. 첫 번째 유형은 인터넷 강박증으로 충동적인 온라인 도박, 경매, 강박적인 온라인 거래 등을 포함한다. 두 번째 유형은 사이버 섹스 중독으로 인터넷의 익명성과 접근성을 이용해 포르노를 보거나 채팅을 이용해 사이버 섹스를 하는 것이다. 세 번째 유형은 정보 과부하로 웹서핑, 자료 검색과 정보 수집에 중독되는 것을 나타낸다. 네 번째 유형은 컴퓨터 중독으로 인터넷을 사용하지 않더라도 게임이나 프로그램을 짜는 등 컴퓨터를 이용하는 것에 과도한 집착을 보이는 것이다. 다섯 번째 유형은 사이버 관계 중독으로 채팅방, 뉴스그룹 등 온라인상의 대인관계에 집중하는 경우이다. SNS 중독은 대인관계의 목적을 많이 띠고 있는 SNS의 특성상 사이버 관계 중독으로 볼 수 있다(조성현, 서경현, 2013). SNS 중독은 ‘온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나며, 일상생활에 지장을 주는 것’이라고 정의되기도 한다(정소영, 김종남, 2014). 국내에서는 SNS 중독경향성(오윤경, 2012; 조성현, 서경현, 2013), 페이스북 중독(고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석, 2014)이라는 용어로 심리적 변인과의 관계연구가 진행되었지만 아직까지는 많이 부족한 실정이다. 또한 SNS는 사용의 역사가 짧은 만큼

중독이란 개념 정리가 확립되지 않았다. 따라서 본 연구에서는 선행연구와 마찬가지로 SNS 중독경향성이라는 용어를 사용할 것이며, SNS 중독경향성과 관련된 변인을 알아보고 중독경향성으로 가는 심리학적 기제를 탐색하는 연구를 진행해 보고자 한다.

#### 나. 자존감, 외로움과 SNS 중독경향성의 관계

인터넷 공간은 시간과 장소의 제약에서 자유로우며 실제 자신의 모습을 감추면서 활동이 가능한 익명성을 보장 받을 수 있는 공간이라는 특징을 가지고 있다. 그렇기 때문에 인터넷 공간 안에서는 현실 세계에서 누릴 수 없는 것들을 보상받을 수 있는 공간이 되기도 한다(Young & De Abreu, 2010/2013). 인터넷 및 게임 중독과 관련된 변인들에 대한 강희양과 손정락(2007)의 메타 분석 연구에 따르면, 현재 자긍심, 자존감, 자기통제력 등의 변인이 포함된 자기관련 변인이 인터넷 중독 연구에서 관련 변인으로 많이 사용되었다고 한다. 강희양과 손정락(2007)의 연구에서 온라인 게임 중독집단과 인터넷 중독집단을 구분하여 두 집단 간 차이를 알아보았는데 그 결과, 자기관련 변인이 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이는 인터넷 중독이 온라인 게임 중독집단 보다 자기통제력, 자기효능감, 자존감, 자긍심 등과 같은 변인들과 더욱 관련이 있다는 것을 의미한다. 즉, 인터넷 사용을 게임을 하기 위한 것과 정보검색, 의사소통을 위한 것처럼 사용 목적이 서로 다를 경우, 다른 심리적 특성에 영향을 받는다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 SNS 중독경향성과 자기관련 변인 중 하나인 자존감과의 관계를 살펴보고자 한다.

자존감은 자기 자신을 긍정적이고 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로 정의될 수 있다(Rosenberg, 1965). 자존감은 자아개념의 하위범주로 흔히 자기 가치, 자기 존중, 자기 애정 등의 용어들과 같이 쓰인다. 자존감이 낮은 사람들은 자기에 대해 평가를 할 때, 다른 사람들의 반응을 참고하여 상대적인 평가를 하기 쉽고 자기와 관련된 사회적 자극에 더 민감해진다. 그렇기 때문에 자기와 관련된 부정적 피드백에 더 큰 고통을 경험하고 반대로 긍정적인 피드백에 대해서는 더 큰 즐거움을 경험한다. 따라서 다른 사람이 보이는 반응에 민감하게 되고

나아가 상대방의 행동이 자신에 대해 평가 하는 것으로 생각해 상대방이 자신에 대해 부정적인 감정, 의도를 가지고 있다고 오해할 가능성이 높다(안미영, 1998). 자존감이 낮은 사람의 이러한 특징은 현실에서 타인과의 상호작용을 방해하고 대인관계에 문제를 일으키게 된다. 따라서 자존감이 낮은 사람들은 온라인 대인관계에 가치를 부여하게 되며, 이는 인터넷 사용을 병리적으로 발달시킴으로 개인이 인터넷 중독에 더욱 취약하도록 만든다(류인균 등, 2000). 다른 연구들에서도 자존감과 인터넷 중독이 서로 관련이 있으며 낮은 자존감이 인터넷 중독의 유의한 예측변인이라는 결과가 나타난다(김종범, 한종철, 2001; 김진희, 김경신, 2006; 서부덕, 최은희, 2006; 황혜리, 류수정, 2008; Young & De Abreu, 2010/2013). 또한 자존감이 낮은 사람은 인터넷 사용에 많은 시간을 보내게 되므로 낮은 자존감은 인터넷을 중독적으로 사용하게 하는 예측변인이 된다(Armstrong, Phillips & Saling, 2000).

SNS 사용에 대한 연구에서도 낮은 자존감이 관련 있다는 결과가 있다. 이를 살펴보면, 자존감이 낮은 사람들은 페이스북 활동에 더 많은 시간을 보내게 되며, 자기 홍보적인 글을 자주 게시하는 것으로 나타났으며(Mehdizadeh, 2010), SNS를 중독적으로 사용하게 하는 예측변인이라는 결과도 있다(Kuss & Griffiths, 2011). 즉, 인터넷 공간의 특징과 마찬가지로 SNS는 현실세계의 낮은 자존감을 보상받을 수 있는 공간이며, 현실에서 맺기 힘든 대인관계를 맺게 해주는 공간이 될 수 있는 것이다. 따라서 자존감이 낮은 사람들은 SNS에 빠져들기 쉬우며 중독적으로 사용하게 될 수 있다는 것을 예측해 볼 수 있다.

외로움은 개인이 원하는 대인관계와 실제적인 대인관계 사이의 불일치를 지각함으로써 주관적인 정서적 불쾌감을 경험하는 것으로 정의된다(Peplau & Perlman, 1982). Weiss(1980/1983)는 외로움을 두 가지 유형으로 구분하였다. 첫 번째 유형은 감정적인 외로움으로 타인과의 정서적인 교류의 결핍으로 나타나는 외로움이며, 두 번째 유형은 사회적 외로움으로 사회적 관계가 부족할 때 나타나는 외로움이다. 사회적 외로움은 사회적 관계에서 고립이 지속될수록 점차 증가하는 반면에 감정적 외로움은 정서적 교류를 하던 대상이 사라지고 나서 즉각적으로 나타나는 특성이 있다.

외로움과 인터넷 사용의 관계에 대한 연구에서 외로움의 수준이 높은 사람들

은 인터넷을 사용하는 시간이 더 길며(Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003), 인터넷과 e-mail 사용을 더 자주 하는 경향이 있으며, 인터넷을 통해서 정서적 지지를 얻으려 한다는 결과가 있다(Morahan-Martin & Schumacher, 2003). 외로움과 SNS의 매체인 페이스북 사용에 관한 연구들에서는 외로움 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 페이스북을 통해 더 많은 친구를 맺으며(Skues, Williams & Wise, 2012), 페이스북을 사용하는 시간이 더 길다는 결과가 있다(Ryan & Xenos, 2011). 또한 외로운 사람들은 타인과 접촉하는 수단으로 페이스북을 사용하게 하기도 한다(Clayton, Osborne, Miller & Oberle, 2013). 외로운 사람들은 인터넷과 페이스북 사용에 많은 시간을 들여 다른 사람과 관계를 맺고 이들로부터 사회적 지지를 얻으려고 함을 알 수 있다.

정서적 고독감이 높은 사람은 통해 정보를 탐색하거나 획득하기보다는 시간을 보내기 위해 접속한다. 정서적 고독감이 높은 사람들은 인터넷 활동을 통해 관계를 형성하고 유지한다. 인터넷 대인관계 활동은 심리적으로 만족스러운 대인관계를 유지할 수 있는 특징이 있기 때문에 정서적 고독감이 높은 사람들은 사회적 관계 형성을 위해 인터넷 활동에 몰두하는 것이다(김기범, 김미희, 최상진, 2001). 외로움과 개념적으로 비슷한 소외감을 변인으로 한 연구에서도 소외감의 수준이 높을수록 SNS 중독경향성이 높다는 결과가 나타났으며(조성현, 서경현, 2013), 높은 외로움 수준은 SNS 중독의 유의한 예측변인이 된다는 연구 결과도 있다(정소영, 김종남, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). 종합해서, 외로움이 높은 사람들은 인터넷에서 맺는 대인관계의 편리성과 즉시성으로 온라인에서의 상호작용을 더 추구한다고 예측해 볼 수 있다. 즉, 외로움이 높은 사람들은 타인과의 관계의 형성 및 유지가 어려워 현실에서의 대인관계에 만족을 얻지 못하며, 이를 해소하기 위해서 인터넷과 SNS를 중독적으로 사용하게 될 것이라고 예측해 볼 수 있다.

인터넷 중독 및 SNS 중독경향성의 관련 변인이라고 알려진 자존감과 외로움은 대인관계적 특성과 관련된 변인이기도 하다. 인간은 태어나면서부터 일생을 살아가는 동안 타인과의 정서적 유대와 지지를 필요로 한다. 하지만 모든 사람들이 정서적 교류를 가지고 사회적 관계에 만족을 느끼는 것은 아니다(박선영, 도현심, 1998). 자존감이 낮은 사람들은 사회적 상호작용을 부정적으로 보게 되며,

타인도 자신을 부정적으로 본다고 생각한다. 따라서 타인과 대인관계를 형성하는데 위축되고 어려움을 느끼게 된다(Horowitz, French & Anderson, 1982). 또한, 자존감이 낮은 사람들은 타인이 무관심 또는 배려 없는 행동을 보이는 등 오해를 불러일으킬 수 있는 상황에서 자기참조적인 생각을 더 많이 하는 것으로 나타났다(안미영, 1998). 이런 특징은 개인의 사회적 상호작용을 방해하며 이로 인해 불편과 불만족을 경험하게 된다.

한 개인의 불만족스러운 사회적 관계는 어디에도 소속되지 못했다는 단절감과 소외감을 느끼게 하고 이는 자기비하를 하게하고 상실감에 이르게 하여 사회에 부적응하게 만들 수 있다(Rubenstein & Shaver, 1982). 인간은 사회적 상호작용에 대한 욕구를 가지고 있는데 사회적 상호작용의 욕구가 만족되지 못할 때 외로움을 느낀다(김옥수, 1997). 자신에 대해 생각하고 판단하는 자기평가는 외로움의 경험을 이해하는 데 중요한 요소로서, 낮은 자존감은 높은 외로움의 수준과 관계가 있다는 것은 여러 연구들을 통해 밝혀져 왔다(Çivitci & Çivitci, 2009; Heinrich & Gullone, 2006; McWhirter, 1997; McWhirter, Besett-Alesch, Horibata & Gat, 2002). 자존감이 낮은 사람들은 자신의 가치와 능력에 대해 회의감을 가지게 되며, 낮은 자존감은 사회적 상호작용을 부정적으로 바라보게 함으로써 타인과의 관계에 적응하기 어렵게 만든다(Peplau, Miceli & Morasch, 1982). 한 연구에서는 자존감이 낮은 대학생들의 외로움의 수준이 1년이 지난 뒤, 더 증가했다는 결과도 있다(Nurmi, Toivonen, Salmela-aro & Eronen, 1997). 이들을 고려해 보았을 때, 낮은 자존감은 외로움을 경험하게 할 수 있다고 예측해 볼 수 있다. 자존감이 낮은 사람은 타인의 평가에 민감하게 반응하며, 다른 사람들이 자신을 부정적으로 바라 볼 것이라고 생각을 한다. 이것은 타인과 관계를 맺고 유지하는 것을 방해할 것이며, 여기서 불만족을 느낀 개인은 외로움을 느끼게 될 것이다.

앞의 내용들을 종합해보면, 낮은 자존감을 가진 개인은 성공적이고 만족할 만한 대인관계를 맺지 못할 것이며, 자신이 원하던 대인관계와 현실의 대인관계의 차이에서 오는 불만족으로 인해 외로움을 느낄 것이다. 외로움이 높은 사람은 자신의 외로움을 해결하기 위해 시간적, 공간적 제약을 받지 않고 타인과 쉽게 교류할 수 있는 SNS 사용에 몰두하게 될 것이고 결과적으로 SNS 중독적으로 사

용할 가능성이 높아질 것이다. 이를 바탕으로 외로움이 자존감과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 매개효과를 보일 것이라는 변인들 간의 관계를 예측해 볼 수 있다.

### 3. 연구목적 및 가설

본 연구에서는 인터넷 중독이나 SNS 중독경향성과 관련된 변인을 밝히는 기존의 연구에서 더 나아가 중독과 관련된 변인들 간의 관계를 밝히고 중독으로 가는 과정에 대해 연구해보고자 한다. 선행 연구들에서 인터넷 중독 및 SNS 중독경향성과 관련이 있다고 한 자존감과 외로움(김종범, 한종철, 2001; 서부덕, 최은희, 2006; 오윤경, 2012; Kuss & Griffiths, 2011)이 SNS 중독경향성과 어떤 관계를 가지고 있는지 확인한 다음, 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움이 매개효과를 보이는지 알아보려고 한다. SNS 중독경향성 척도의 타당화 연구(정소영, 김종남, 2014)에서 SNS 중독경향성은 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단이라는 4개의 하위 요인으로 구성된다. 일상생활 장애 및 조절실패는 SNS활동과 관계되어 전반적인 생활에 곤란이 생기는 것과 절제 또는 통제 시도의 실패에 대한 내용으로 구성되어 있으며, 몰입 및 내성은 SNS에 많은 시간과 생각을 할애하는 몰입과 의도한 시간보다 더 오래 사용하게 되는 내성의 내용으로 구성되어 있다. 부정 정서의 회피는 원래 기분전환 요인으로 구성되었는데 문항내용이 무력감, 우울감, 스트레스 등의 부정적 정서를 잊거나 줄이기 위해 SNS를 사용한다는 내용으로 구성되어 부정정서의 회피로 재명명 되었다. 마지막으로 가상세계지향성 및 금단은 SNS에서 자신의 가치를 찾는 경향이 강할수록 SNS를 못하게 되는 상황에서 불쾌감을 크게 경험하는 내용으로 구성되었다. 따라서 각 하위 요인별로 자존감, 외로움이 어떤 영향을 미치는지 알아보려고 한다. 자존감과 인터넷 중독의 관계에서 우울(노안영, 정민, 2011)과 자기 통제력(김진희, 김정신, 2006)이 매개효과를 보였다는 연구결과를 고려해 다른 매개변인들의 영향이 있을 것으로 예상하여 완전매개효과가 아닌 부분매개효과를 보일 것이라고 예상하였다. 이런 내용



들을 바탕으로 한 본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 자존감은 SNS 중독경향성의 하위요인인 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단과 부적 상관을 보일 것이다.
- 가설 2. 외로움은 SNS 중독경향성의 하위요인인 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단과 정적 상관을 보일 것이다.
- 가설 3. 자존감은 외로움과 부적 상관을 보일 것이다.
- 가설 4. 자존감과 SNS 중독경향성의 하위요인인 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단과의 관계에서 외로움이 부분매개효과를 보일 것이다.

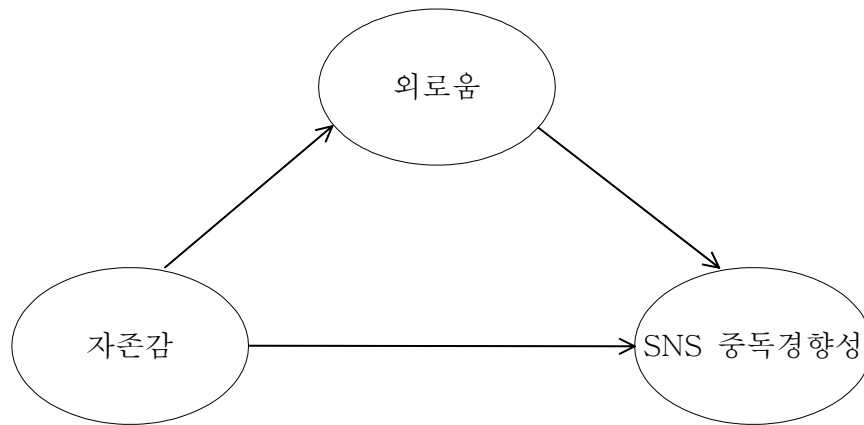


그림 1. 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

SNS를 대학(원)생이 가장 많이 사용한다는 조사 결과(한국인터넷진흥원, 2009)에 따라 SNS를 사용하고 있는 전국의 4년제 대학교의 대학(원)생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 온라인 패널사이트를 통하여 총 300부의 설문지를 실시하였고, 이 중 SNS를 사용하지 않는다고 대답한 6명을 제외한 총 294명의 자료를 분석하였다. 설문에 참여한 학생들의 평균연령은 23.06세( $SD = 2.48$ )였으며, 전체 294명 중 남자는 146명(49.7%)이고, 여자는 148(50.3%)의 분포를 보였다.

표 1. SNS 유형, 사용기간, 접속률의 빈도 및 백분율( $N = 294$ )

	빈도	%
SNS유형 <sup>a</sup>		
페이스북	253	86.1
카카오스토리	102	34.7
트위터	78	26.5
인스타그램	72	24.5
기타	5	1.7
사용기간		
1개월 미만	5	1.7
1개월 이상 6개월 미만	14	4.8
6개월 이상 1년 미만	20	6.8
1년 이상 2년 미만	46	15.6
2년 이상	209	71.1
접속률		
하루 여러 번	178	60.5
하루 1번정도	54	18.4
주 3~4회	23	7.8
주 1~2회	11	3.8
월 1회 이상	28	9.5

<sup>a</sup> 중복응답 가능함.

참가자들이 사용하는 SNS 유형과 SNS의 사용기간, SNS 접속률의 빈도 및 백분율은 표 1에 제시하였다. 응답자들이 사용하는 SNS의 유형은 '페이스북' 253명으로 가장 많았으며, '카카오토티' 102명, '트위터' 78명, '인스타그램' 72명, '기타' 5명 순으로 나타났다. SNS 사용 기간은 1개월 미만 사용자는 5명, 1개월 이상 6개월 미만 사용자는 14명, 6개월 이상 1년 미만 사용자는 20명, 1년 이상 2년 미만 사용자는 46명, 2년 이상 사용자는 209명으로 나타났다. 이를 통해서 본 연구의 응답자들의 이용기간은 2년 이상이 많이 분포하고 있음을 알 수 있다. SNS 접속률은 하루 여러 번이 178명, 하루 1번 정도가 54명이며, 주 3~4회 접속은 23명, 주 1~2회 접속은 11명, 월 1회 이상은 28명으로 나타났다.

SNS를 사용하는 이유로는 '친교, 교제에 도움이 될 것 같아서'가 176명으로 가장 많았으며 '호기심 또는 새로운 재미나 즐거움을 위해서'가 174명, '개인의 일상생활이나 관심사를 공유하기 위해서' 160명, '지식, 정보 등을 공유하기 위해서'가 159명으로 나타났다. '사업이나 업무, 학업 등에 도움이 될 수 있어서'라는 응답은 19명으로 가장 낮게 나타났다.

## 2. 측정 도구

### 가. 자존감 척도

Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 척도를 전병재(1974)가 번안한 척도를 사용하였다. 긍정적 자존감 5문항과 부정적 자존감 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있으며 '거의 그렇지 않다(1점)'부터 '항상 그렇다(4점)'까지 4점 Likert식 척도로 구성된다. 부정적 문항에 대한 응답은 채점할 때 반대로 처리하며 점수 범위는 최저 10점에서 최고 40점까지 이루어져 있다. 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이다.

### 나. 한국판 UCLA 외로움 척도

Russell, Peplau와 Cutrona(1980)가 제작한 UCLA 외로움 척도(UCLA

Loneliness Scale)를 김교현과 김지환(1989)이 번안한 한국판 UCLA 고독척도를 사용하였다. 이 척도는 자신의 사회적 관계를 긍정적으로 본 10개의 문항과 부정적으로 본 10개의 문항으로 총 20개의 문항으로 구성되어있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’부터 ‘매우 그렇다(4)’까지 4점 Likert식 척도로 이루어졌다. 점수범위는 최저 20점에서 최고 80점까지로 점수가 높을수록 외로움이 크다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이다.

#### 다. 대학생용 SNS 중독경향성 척도

정소영과 김종남(2014)이 제작하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 Likert식 척도로 구성된다. ‘일상생활 장애 및 조절실패’, ‘몰입 및 내성’, ‘부정 정서의 회피’, ‘가상세계지향성 및 금단’의 4요인으로 구성되어 있다. 하위 요인별 문항 번호와 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 표 2에 제시하였다. 본 연구에서 대학생용 SNS 중독경향성 척도의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96으로 나타났다.

표 2. 대학생용 SNS 중독경향성 척도의 하위 요인, 문항, 신뢰도(N = 294)

	요인	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
요인1	조절실패 및 일상생활장애	4, 10, 14, 17, 20, 22, 24	7	.92
요인2	몰입 및 내성	1, 5, 9, 15, 18, 21, 23	7	.89
요인3	부정 정서의 회피	3, 8, 11, 16, 19	5	.86
요인4	가상세계지향 성 및 금단	2, 6, 7, 12, 13	5	.86
	전체		24문항	.96

### 3. 연구 절차 및 분석 방법

본 연구는 윤리적 진행을 위해 전남대학교 생명윤리심의위원회 승인을 받았다(1040198-140415-HR-007-02). 자료 수집은 대학(원)생을 대상으로 온라인 패널 사이트를 통해 실시하였다. 패널들은 자료수집 계획에 적합한 포털 사이트를 선정하여 포털 회원 중 성, 연령, 지역을 고려 후 무선 추출을 통해 선정되었다. 무선 추출된 대상자들에게 조사 참여를 권유하여 패널 사이트에 가입 의사를 문의하고 연구 참여에 동의한 사람에게 패널의 자격을 주어 모집되었다. 연구 설명문에는 연구에 참여하는 동안 불편감을 느낀다면 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있고 개인 정보에 대한 누출은 없을 것이며, 분석 시에는 고유번호로 부호화되어 처리되고, 참여자로부터 얻은 정보는 오직 연구를 위해서만 사용된다는 점을 명시하였다. 연구 참여에 동의한 사람을 대상으로 외로움, SNS 중독경향성, 자존감 질문지를 실시하였으며 설문작성 시간은 5~10분 정도 소요되었다.

본 연구에서 자료 분석을 위해 SPSS 21.0을 사용하여 상관분석, 위계적 회귀분석 및 Sobel 검증을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석을 통한 매개검증 절차는 다음과 같다. 독립변인이 매개변인에 영향을 미치고, 독립변인이 매개변인이 없이 종속변인에 직접적으로 영향을 주어야 한다. 매개변인이 독립변인을 통제하고 난 후 종속변인에 영향을 미치면서 매개변인이 추가되고 난 후 독립변인의 종속변인에 대한 효과가 더 이상 유의하지 않을 때, 완전매개효과가 있다고 할 수 있다. 매개변인이 추가되고 난 후, 독립변인의 종속변인에 대한 설명량이 줄어들고 여전히 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 유의하면 부분매개효과가 있다고 할 수 있다. 앞의 내용을 요약해서 살펴본 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 자존감, 외로움 및 SNS 중독경향성 간의 상관을 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

둘째, 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개검증 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다.

셋째, 매개효과의 유의미성을 직접적으로 알아보기 위해 Sobel(1982)이 제시한 Sobel 검증 방법을 사용하였다. 매개변인에 대한 독립변인의 비표준화 경로계수가 a, 종속변인에 대한 매개변인의 비표준화 경로계수가 b, 표준오차가 s일 때, 검증계수인 z값은 다음과 같이 구한다.

$$z = \frac{a \times b}{\sqrt{b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2}}$$

### Ⅲ. 결과

#### 1. 주요 변인들의 기술 통계치

연구의 기초자료로서 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 평균과 표준편차를 구하였다. 또한 본 연구에서 각 척도별로 측정된 점수 범위에 대한 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3. 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 평균, 표준편차 및 범위 ( $N = 294$ )

측정변인	평균	표준편차	범위	실제범위
자존감	29.23	5.11	10-40	13-40
외로움	39.92	9.88	20-80	20-66
SNS 중독경향성	43.12	14.57	24-96	24-93

전체 응답자에 대한 분석결과, 자존감의 평균은 29.23점으로 나타났으며, 최저점은 13점이고 최고점은 40점을 받은 것으로 나타났다. 외로움의 평균은 39.92점으로 나타났다. 본 연구에서 외로움의 최저점은 20점, 최고점은 66점으로 나타났다. SNS 중독경향성의 평균은 43.12점으로 나타났으며, 최저점은 24점이고 최고점은 93점으로 나타났다.

#### 2. 주요 변인들 간의 관계분석

자존감과 외로움, SNS 중독경향성의 하위요인들 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였고, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 첫째, 자존감과 SNS 중독경향성의 하위요인들과 상관관계는 다음과 같다. 자존감은 조절실패 및 일상생활장애( $r = -.19, p < .01$ ), 몰입 및 내성( $r = -.18, p < .01$ ), 부정 정서의 회피( $r = -.19, p < .01$ ), 가상세계지향성 및 금단( $r = -.14, p < .05$ ) 모두 유의한 부적 상관관계를 보였다. 즉, 자존감이 낮을수록 SNS 중독경향성이

높아짐을 의미하며, 가설 1이 지지되었다.

둘째, 외로움과 SNS 중독경향성의 하위요인들의 관계는 다음과 같다. 외로움은 조절실패 및 일상생활장애( $r = .32, p < .001$ ), 몰입 및 내성( $r = .29, p < .001$ ), 부정 정서의 회피( $r = .29, p < .001$ ), 가상세계지향성 및 금단( $r = .29, p < .001$ ) 모두와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 즉, 외로움이 높을수록 SNS 중독경향성이 높아지는 것을 의미하여 가설 2를 지지하였다.

셋째, 자존감과 외로움은 부적 상관관계를 보였다( $r = -.70, p < .001$ ). 즉, 자존감이 낮을수록 외로움이 높음을 의미하며 이는 가설 3을 지지하였다.

표 4. 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 하위요인 간의 상관 ( $N = 294$ )

구성개념	1	2	3	4	5	6
1. 자존감	-					
2. 외로움	-.70***	-				
3. 요인1	-.19**	.32***	-			
4. 요인2	-.18**	.29***	.86***	-		
5. 요인3	-.19**	.29***	.79***	.77***	-	
6. 요인4	-.14*	.29***	.74***	.76***	.82***	-

주1. 요인1=조절실패 및 일상생활장애, 요인2=몰입 및 내성, 요인3=부정 정서의 회피, 요인4=가상세계지향성 및 금단

주2. 3, 4, 5, 6은 SNS 중독경향성의 하위요인임.

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

### 3. 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과 검증

자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 자존감과 외로움의 단순 회귀분석 결과는 표 5에 제시되었으며, 매개효과를 알아보기 위한 위계적 회귀분석 결과는 표 6와 그림 2와 같다.



표 5. 자존감과 외로움의 회귀분석 결과( $N = 294$ )

독립변인	종속변인	$B$	$SE_B$	$\beta$	$t$	$F$
자존감	외로움	-1.35	.08	-.70	-16.76***	280.81***

\*\*\*  $p < .001$

표 5에서 제시한 단순회귀 결과표를 보면, 자존감이 외로움을 부적인 방향으로 유의한 영향을 미치고 있다( $\beta = -.70, p < .001$ ).

표 6. 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과( $N = 294$ )

종속변인	단계	독립변인	$B$	$SE_B$	$\beta$	$\Delta R^2$
조절실패 및 일상생활장애	1단계	자존감	-.18	.05	-.19**	
	2단계	자존감	.06	.07	.06	
			외로움	.18	.04	.36***
몰입 및 내성	1단계	자존감	-.16	.05	-.18**	
	2단계	자존감	.04	.07	.04	
			외로움	.15	.04	.32***
부정 정서의 회피	1단계	자존감	-.12	.04	-.19**	
	2단계	자존감	.02	.05	.02	
			외로움	.10	.03	.30***
가상세계지향성 및 금단	1단계	자존감	-.09	.04	-.14*	
	2단계	자존감	.07	.05	.12	
			외로움	.12	.03	.37***

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

표 6에서 보면, 1단계에서 자존감이 조절실패 및 일상생활장애를 유의미하게 설명하였다( $\beta = -.19, p < .01$ ). 2단계에서 외로움이 조절실패 및 일상생활장애를 유의미하게 설명하였으나( $\beta = .36, p < .001$ ), 자존감은 조절실패 및 일상생활장애를 유의미하게 설명하지 않음을 알 수 있으며( $\beta = .06, ns$ ), 이를 통해서 외로움이 자존감과 조절실패 및 일상생활장애의 관계를 완전매개 하였음을 알 수 있다.

SNS 중독경향성의 하위 요인인 몰입 및 내성의 경우도 1단계에서 자존감이 몰입 및 내성을 유의미하게 설명하였으며( $\beta = -.18, p < .01$ ), 2단계에서는 외로움이 몰입 및 내성을 유의미하게 설명하였다( $\beta = .36, p < .001$ ). 그러나 이

단계에서 자존감은 몰입 및 내성을 유의미하게 설명하지 못하였다( $\beta = .02, ns$ ). 따라서 외로움이 자존감과 몰입 및 내성의 관계를 완전매개 하였다.

부정 정서의 회피 같은 경우, 자존감이 부정 정서의 회피를 유의미하게 설명하였으며( $\beta = -.19, p < .01$ ), 2단계에서 외로움이 부정 정서의 회피를 유의미하게 설명하였다( $\beta = .30, p < .001$ ). 그러나 자존감은 부정 정서의 회피를 유의미하게 설명하지 않았으며( $\beta = .02, ns$ ), 이를 통해서 외로움이 자존감과 부정 정서의 회피를 완전매개 했음을 알 수 있다.

SNS 중독경향성의 하위 요인인 가상세계 지향성 및 금단은 1단계에서 자존감이 가상세계 지향성 및 금단을 유의미하게 설명하는 것을 알 수 있다( $\beta = -.14, p < .01$ ). 2단계에서 외로움이 가상세계 지향성 및 금단을 유의미하게 설명하였으나( $\beta = .37, p < .001$ ), 자존감은 가상세계 지향성 및 금단을 유의미하게 설명하지 못하였다( $\beta = .12, ns$ ). 따라서 외로움이 자존감과 가상세계 지향성 및 금단의 관계를 완전 매개하였다.

Sobel 검증을 통해 외로움의 매개효과에 대한 유의도 검증을 실시한 결과 간접효과가 유의미하였다. 먼저, 조절실패 및 일상생활장애에서 간접 효과가 유의하였고( $Z = -4.35, p < .001$ ), 몰입 및 내성도 간접효과가 유의하였다( $Z = -3.66, p < .001$ ). 부정 정서의 회피( $Z = -3.27, p < .01$ )와 가상세계지향성 및 금단( $Z = -3.89, p < .001$ )도 간접효과가 유의하였다. 따라서 외로움이 자존감과 SNS 중독경향성의 관계를 부분매개 할 것이라는 가설 4와 달리 완전매개 하였다.

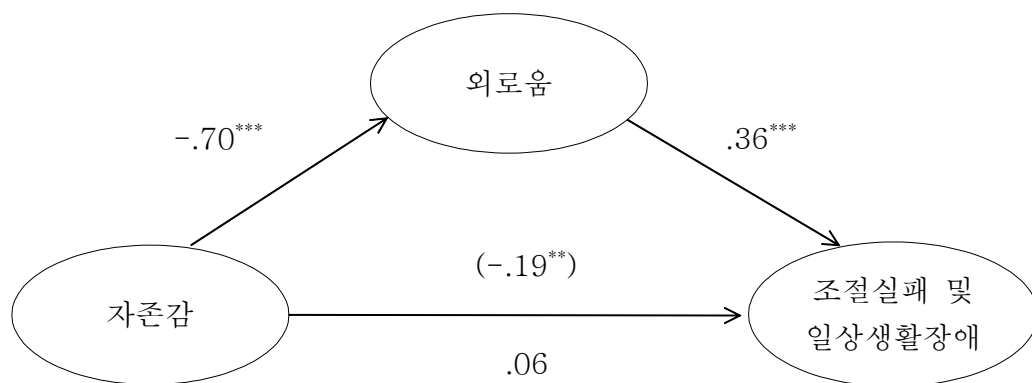


그림 2. 자존감과 조절실패 및 일상생활장애의 관계에서 외로움의 매개효과 주. ( ) 안은 매개변인 투입 전의 표준화 계수임.

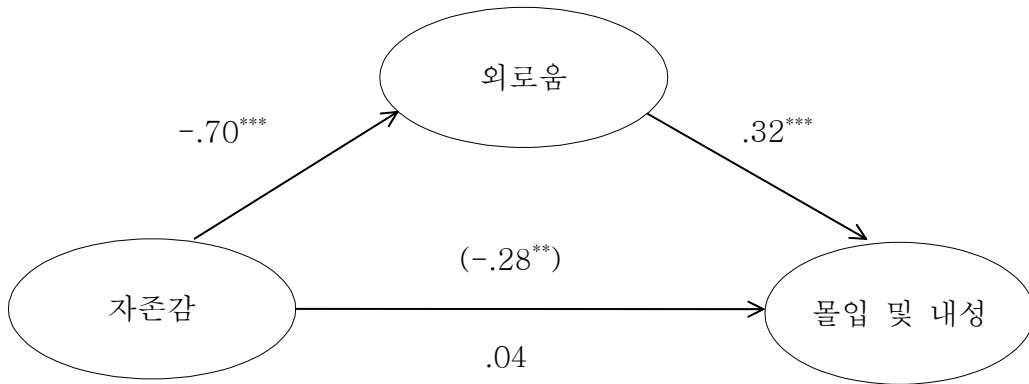


그림 3. 자존감과 몰입 및 내성의 관계에서 외로움의 매개효과  
 주. ( ) 안은 매개변인 투입 전의 표준화 계수임.

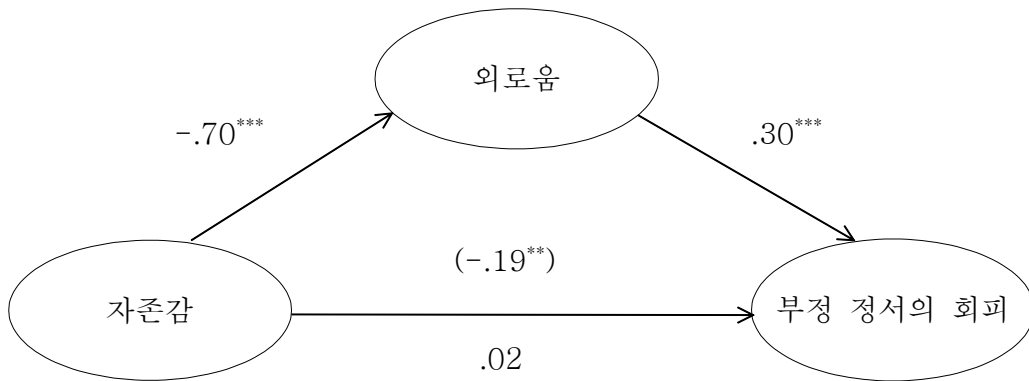


그림 4. 자존감과 부정 정서의 회피의 관계에서 외로움의 매개효과  
 주. ( ) 안은 매개변인 투입 전의 표준화 계수임.

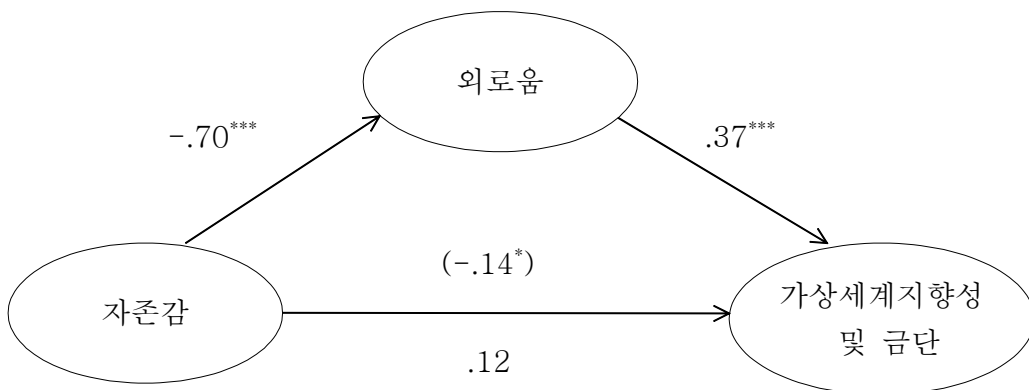


그림 5. 자존감과 가상세계지향성 및 금단의 관계에서 외로움의 매개효과  
 주. ( ) 안은 매개변인 투입 전의 표준화 계수임.

## IV. 논의

본 연구의 목적은 자존감, 외로움과 SNS 중독경향성의 관계를 밝히는 데 있다. 자존감이 낮을수록, 외로움의 수준이 높을수록 SNS 중독경향성이 높아진다고 예상하였다. 또한 자존감과 SNS 중독경향성의 관계를 외로움이 매개할 것이라 예측하였다. 가설검증을 위해 전국 4년제 대학에 재학 중인 대학(원)생을 대상으로 자존감, 외로움, SNS 중독경향성으로 구성된 설문을 실시하여 회수된 자료를 토대로 분석을 실시하였다. 연구에서 도출된 결과를 중심으로 살펴본 논의 사항은 다음과 같다.

첫째, 전체 응답자에 대한 분석결과, 자존감의 평균은 29.23으로 나타났다. 류인균 등(2000)의 연구에서는 평균이 33.9이었고, 김종범과 한종철(2001)의 연구에서는 평균이 30.04로 나타나 동일한 척도를 사용한 기존의 연구에서 나타난 평균과 유사한 결과이다. 외로움의 평균은 39.92로 나타났으며 이는 김교헌과 김지환(1989)의 연구에서 평균이 40.10로 나타난 것과 유사한 결과이다. SNS 중독경향성의 평균은 43.12로 나타났다. 정소영과 김종남(2014)의 타당화 연구에서의 평균은 남자는 46.53, 여자는 51.02로 비교적 유사한 결과를 보여준다.

둘째, 자존감, 외로움, SNS 중독경향성의 상관을 분석해 본 결과, 각 변인들은 유의미한 상관을 가지고 있었다. 자존감은 외로움, SNS 중독경향성과 부적 상관관계가 나타났다. 또한 SNS 중독경향성의 하위 요인인 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단과 부적 상관관계를 보였다. 이 결과는 자존감이 낮을수록 인터넷 중독에 빠지기 쉽다는 연구결과(김진희, 김경신, 2006; 황혜리, 류수정, 2008)와 낮은 자존감은 외로움의 수준과 관련 있다는 연구결과와도 일관되게 나타난다(Heinrich, Gullone, 2006; Peplau et al, 1982). 외로움과 SNS 중독경향성은 정적 상관관계가 나타났는데, 이는 외로움이 인터넷 중독 및 SNS 중독경향성과 관련된 변인이라는 선행연구와 일관되는 결과이다(고은영 등, 2014; 오윤경, 2012; Kuss & Griffiths, 2011; Morahan-Martin & Schumaner, 2003).

셋째, 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 분석한 결과

완전매개효과가 나타났다. 이는 자존감이 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미치기보다는 외로움을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 자존감이 낮은 사람에게서 SNS 중독경향성이 높게 나타나는 이유 중 하나는 자존감이 외로움에 의해 매개됨으로써 SNS 중독경향성이 유발될 가능성이 크다는 것을 의미한다. 인터넷은 현실세계에서 의사소통의 비효율성, 사회적 상호작용의 실패를 경험하는 사람들에게 정서적 지지를 받을 수 있는 공간이자(Morahan-Martin & Schumacher, 2003), 쉽게 다른 사람들과 접촉하고 교류할 수 있는 공간이며(Clayton et al, 2013), SNS는 이런 특징들이 뚜렷이 나타나는 공간이다. 따라서 낮은 자존감으로 인한 현실세계에서 대인관계 어려움을 호소하는 사람들은 만족스럽지 못한 관계로 인해 외로움이 커질 것이고 이로 인해 쉽고 간편하게 관계를 맺을 수 있는 온라인 상호작용을 선호하게 되는 것이다.

본 연구의 결과는 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움이 부분매개할 것이라는 가설과 다르게 외로움이 완전매개효과를 보였다. 자존감과 인터넷 중독과의 관계에서 완전매개효과를 보인 우울(노안영, 정민, 2011)은 외로움과도 많은 관련이 있는 변인이다. 우울과 외로움은 서로 다른 개념으로 분류되지만 서로 간의 높은 정적상관을 가지고 있다(Weeks, Michela, Peplau & Bragg, 1980; West, Kellner & Moore-West, 1986). 따라서 외로움과 우울이 각각 따로 영향을 준다는 것보다 두 변인이 하나의 기제로 생각해 볼 수 있다. 또한 본 연구에서는 SNS 중독경향성과 비슷한 개념인 인터넷 중독 연구를 참고하였는데, 인터넷 중독과 SNS 중독경향성은 목적이나 사용형태에서 차이를 보인다고 볼 수 있다. 인터넷 중독은 인터넷 강박증, 사이버 섹스 중독, 컴퓨터 중독, 정보 과부하, 사이버 관계 중독으로 유형이 나뉘지만(Young, 1999), SNS 중독경향성은 타인과 관계를 맺고 유지하기 위한 대인관계적 특성을 갖는다(한국인터넷진흥원, 2013). 이런 차이점으로 인해 본 연구의 가설과는 다르게 부분매개효과가 아닌 완전매개효과가 나타났을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 자존감과 외로움이 인터넷 중독과 관련된 변인이라는 선행연구는 많이 진행되었지만 SNS 중독과 관련된 연구는 최근에 시작되었다. 따라서 본 연구는 SNS 중독경향성에 영향을 주는 변인을 밝히는 것에서 더 나아가 자존감과 외로움, SNS 중독경향성 간의 관계를 살펴보려

고 했던 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 이전의 인터넷 중독 연구들과는 다르게 인터넷 사용 유형을 세분화해서 연구를 했다는 점에서 의의가 있다. 인터넷은 사회적 상호작용, 정보 수집, 게임, 쇼핑 등 여러 가지 목적으로 사용된다. 선행 연구들에서는 대략적으로 인터넷의 사용 목적에 따라 집단을 구분하여 집단 간 차이를 비교하였지만(강희양, 손정락, 2007; 김종범, 한종철, 2001), 사용 형태에 따른 세분화된 분류를 하지는 않았다. 그렇기 때문에 본 연구는 사회적 상호작용을 위한 목적으로 인터넷을 사용하는 사람들의 심리적 특징을 밝혔다는 것에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구의 결과는 SNS 중독을 예방하기 위한 개입방법에 시사점을 제공할 수 있다. 낮은 자존감과 높은 외로움은 대인관계의 형성과 유지에 목적을 두고 인터넷을 사용하는 사람들의 심리적 특징으로 볼 수 있다. 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 확인하였기 때문에 자존감이 SNS 중독에 이르는 기제를 규명함으로써 단순히 자존감의 향상 뿐 아니라 대인관계 어려움을 해결하는 방향으로 개입을 고려해 볼 필요가 있다.

본 연구가 SNS 중독경향성의 주요 변인들 간의 관계에 대한 이해를 확장시켰다는데 의의가 있으나, 다음과 같은 제한점 및 후속연구의 필요성을 가지고 있다. 첫째, 본 연구에서는 참여자들이 대학(원)생으로 한정되어 있기 때문에 다른 연령에 일반화시키는 것은 주의해야 한다. 연령에 따른 특성이 다르게 나타날 수도 있기 때문에 추후에 청소년이나 성인 집단을 대상으로 연구가 더 진행될 필요가 있다.

둘째, 자존감, 외로움, SNS 중독경향성을 측정하기 위해 사용된 측정도구들은 자기보고식 설문지에 편중되어 있다. 이로 인해 반응하는 과정에서 연구 대상자들이 자신을 좋게 보이게 하려는 시도인 사회적 바람직성에 의한 편향에 영향을 받았을 수 있다(Myers & Hansen, 2012/2012; Van de Mortel, 2008). 따라서 이를 측정할 수 있는 질문(정보라, 2005)을 포함하여 사회적 바람직성 편향이 나타난 대상자의 자료를 선별할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 결과는 한 시점을 기준으로 한 번만 시행되었기 때문에 시간의 흐름에 따른 변화를 관찰할 수 없는 한계가 있다. 즉, 현재의 상태만을 보고한 것이므로 상관관계만 밝힐 수 있을 뿐 인과관계에 대한 설명을 하는데 제약

이 따른다. 이를 보완하기 위해 시간 간격을 두고 변인 간 관계를 연구하거나 실험 연구를 통해 인과적 관계를 규명할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 온라인 패널 사이트를 통해 자료를 수집하였다. 온라인과 오프라인 조사 간의 데이터 품질에 대해 비교 분석한 연구 결과에서 데이터의 품질이 동등하거나 오히려 온라인 조사가 더 우수한 수준을 보인다는 결과가 있기도 하지만(이지영, 김진교, 2006), 다음과 같은 사항은 고려해야 한다. 동일한 사람들이 여러 차례 조사에 응답하거나(Myers & Hansen, 2012/2012), 인터넷 공간에서의 익명성으로 인해 응답의 신뢰도가 떨어질 수도 있다. 그리고 인터넷 이용자들을 중심으로 연구가 진행되기 때문에 모집단을 충분히 반영하지 못하는 표본 편향이 일어날 가능성이 있다(최영훈, 명승환, 이강춘, 2008). 따라서 온라인 조사의 한계점을 고려해 연구 목적에 맞는 대상자의 표집과 연구 절차에 주의 기울여야 한다.

다섯째, 본 연구는 SNS 중독경향성과 관련된 변인인 자존감과 외로움과의 관계에 대해서 알아보았지만 SNS 중독경향성과 관련해 많은 다른 변인들을 종합적으로 고려한 연구가 필요하다. 인터넷 중독 연구에서 관련된 변인으로 밝혀진 자기효능감과 자기통제력(김의철, 박영신, 탁수연, 김정희, 오미선, 2013; 신길순, 구자경, 2005; 황혜리, 류수정, 2008)의 역할도 고려해 볼 수 있다. SNS 중독경향성이 성별에 따라 차이가 있었다(정소영, 김종남, 2014)는 연구를 바탕으로 성별에 따른 차이나 친구관계, 가족지지, 부모의 양육행동 등이 인터넷 중독에 영향을 미친다는 선행 연구 결과(강희양, 손정락, 2007)에 따라 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 수 있는 상황적 변인들에 대한 연구도 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자존감, 외로움과 SNS 중독경향성의 관계를 확인하여 SNS 중독경향성에 대한 이해를 돕고자 하였다. 또한 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 밝혀 중독의 예방과 치료에 대한 시사점을 제시할 수 있었다.

## 참고문헌

- 강희양, 손정락 (2007). 인터넷 및 게임 중독 관련 변인에 대한 메타분석. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 733-744.
- 고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 713-736.
- 권도경 (2013). 계정 끊고 세상속으로...SNS를 거부하는 이들. [http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20131122000320&md=20131125003443\\_BK](http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20131122000320&md=20131125003443_BK). 헤럴드경제에서 2014. 6. 5 자료연음.
- 김교현 (2002). 심리학적 관점에서 본 중독. 한국심리학회지:건강, 7(2), 159-179.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판 UCLA 고독척도, 충남대학교 학생생활연구, 16, 13-30.
- 김기범, 김미희, 최상진 (2001). 정서적 고독감과 인터넷 효능감이 온라인 커뮤니케이션 활동에 미치는 영향: 남녀대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 6(2), 39-57.
- 김옥수 (1997). 외로움의 개념 분석. 간호과학, 9(2), 28-38.
- 김의철, 박영신, 탁수연, 김정희, 오미선 (2013). 청소년의 사이버 자기개념, 자기효능감, 친구관계, 주관적안녕감과 학업성취도: 인터넷 중독인식집단과 비중독집단의 비교. 한국심리학회지:문화 및 사회문제, 19(2), 285-318.
- 김중범, 한종철 (2001). 인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구: 자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 207-219.
- 김진희, 김경신 (2006). 대학생의 인터넷 중독 모형 분석. 청소년학 연구, 13(1), 234-268.
- 노안영, 정민 (2011). 우울을 매개로한 대학생의 인터넷 중독 예측 변인들. 상담학 연구, 12(1), 355-371.
- 류인균, 하지현, 양은주, 김영미, 장창곡, 우종인 (2000). 인터넷 중독의 정신병리. 정신병리학, 9(1), 16-20.



- 박선영, 도현심 (1998). 가족기능 및 자아존중감과 청소년의 외로움간의 관계. 한국아동학회, 19(1), 229-244.
- 서부덕, 최은희 (2006). 청소년의 인터넷 중독, 자아존중감과 외로움. 성인간호학회지, 18(4), 653-659.
- 신길순, 구자경 (2005). 성인의 심리적 특성과 인터넷 중독과의 관계. 상담학연구, 6(4), 1151-1162.
- 안미영 (1998). 대인간 오해에서 자존감의 수준과 자기평가기준의 효과. 한국심리학과: 사회 및 성격, 12(1), 117-135.
- 오예진 (2013). 내면으로 파고드는 SNS...일기에 신체변화 체크 앱도. <http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2013/11/15/0200000000AKR20131115195000017.HTML?from=search>. 연합뉴스에서 2014. 6. 5 자료얻음
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 이주영 (2013). 소셜 미디어 서비스 현황 및 활용: 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 중심으로. 방송통신정책, 25(9), 45-65.
- 이지영, 김진교 (2006). 온라인 패널 조사와 오프라인 대인면접 조사 간 데이터 품질 비교: 신뢰도와 타당도를 중심으로. 마케팅연구, 21(4), 209-231.
- 전병재 (1974). Self-Esteem:A test of its measurability. 연세 논총, 11, 107-130.
- 정보라 (2005). 사회적 바람직성의 구인 탐색. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 최영훈, 명승환, 최영훈 (2008). 인터넷조사방법론의 가능성과 쟁점 II: 2001년과 2006년 행정학회회원들에 대한 설문조사결과 비교를 토대로. 한국행정학보, 42(3), 423-440.
- 한국인터넷진흥원 (2009). 인터넷이용자의 SNS 이용실태조사. 서울: 한국인터넷

진흥원.

한국인터넷진흥원 (2013). 2013년 인터넷이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.

황혜리, 류수정 (2008). 기독교대학생의 인터넷 중독 성향과 심리사회적 특성과의 관계. 한국기독교상담학회지, 16, 321-348.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computer in Human Behavior, 19*, 71-80.

Andreassen, G. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501-517.

Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *Human-Computer Studies, 53*, 537-550.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Çivitci, N., & Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences, 47*, 954-958.

Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*, 687-693.

Griffiths, M. D. (2005). A 'Component' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*, 191-197.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*,

695-718.

- Horowitz, L. M., French, R. de S., & Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 183-205). New York: Wiley.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 357-365.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75, 460-469.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5, 69-84.
- Myers, A., & Hansen, C. (2012). 마이어스와 핸슨의 사회과학을 위한 연구방법론 [Experimental Psychology]. (신현정 역). 서울: 박학사. (원전은 2012에 출판).
- Nurmi, J.E., Toivonen, S., Salmela-aro, K., & Eronen, S. (1997). Social Strategies and Loneliness. *The Journal of Social Psychology*, 137, 764-777.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 135-151). New York: Wiley.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206-223). New York: Wiley.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(3), 472-480.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, *27*, 1658-1664.
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, *28*, 2414-2419.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, *13*, 290-312.
- Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing*, *25*(4), 40.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(6), 1238-1244.
- Weiss, R. S. (1983). *고독의 사회학*(김진홍 역). 서울: 전예원. (원전은 1980에 출판).
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of

loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*,  
27(4), 351-363.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student  
BMJ*, 7, 351-352.

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2013). 인터넷 중독 평가와 치료를 위한 지침서 (신성만, 고육순, 송원영, 이수진, 이형초, 전영민, 정영주 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2010에 출판).

# The mediating effects of loneliness on the relationship between self-esteem and SNS addiction tendency

Na-Ri Park

Department of Psychology  
Graduate School Chonnam National University  
(Supervised by Professor Hyun-Kyun Shin)

(Abstract)

The purpose of this study was to examine the mediating effects of loneliness in the relationship between self-esteem and SNS addiction tendency. Two hundred ninety four college students in Korea completed self-report questionnaires such as the Rogenberg's Self-esteem scale, Korean version of the Revised UCLA Loneliness Scale, and SNS Addiction Proneness Scale for college students. The data were analyzed with Pearson's correlation and regression. The results showed that self-esteem was negatively related to SNS addiction tendency and loneliness, and loneliness was positively related to SNS addiction tendency. Loneliness fully mediated the relationship between self-esteem and SNS addiction tendency. This study provides further understanding of the mechanism of SNS addiction tendency related with self-esteem and loneliness.

Keywords : self-esteem, loneliness, SNS addiction tendency, mediating

effect

## 부록

### 부록 1. 연구 설명문

안녕하십니까? 저(연구자)는 전남대학교 일반대학원 심리학과 석사과정에 재학 중인 박나리입니다. 본 연구는 SNS 이용에 대한 심리적 특성에 관한 연구입니다. 귀하가 본 연구에 참여할 것인지를 결정하기에 전에 이를 신중하게 읽어보 주십시오. 그리고 궁금하신 사항은 언제든지 질문하셔도 됩니다.

- ✓ 본 연구는 SNS 이용에 대한 심리적 특성에 관한 연구로 약 10분 내외의 시간이 소요됩니다.
- ✓ 귀하의 참여 결정은 자발적인 것이며, 연구 도중 언제라도 중도에 참여를 포기할 수 있습니다.
- ✓ 신원을 파악할 수 있는 기록은 비밀유지가 되고 공개적으로 열람되지 않습니다. 수집된 자료는 익명으로 처리되며 연구 이외의 목적으로 사용되지 않습니다. 연구의 결과가 출판되더라도 귀하의 신원은 비밀 상태로 유지될 것입니다.
- ✓ 본 연구는 설문조사의 특성 상 참여하는 동안 위험이나 불편감은 없을 것으로 기대됩니다. 하지만 설문 조사시 극심한 스트레스를 경험하였고, 이에 대해 연구자에게 문의할 경우 적절한 치료를 받을 수 있도록 안내하겠습니다.
- ✓ 본 연구는 전남대학교 생명윤리심의위원회가 승인하였으며 본 연구의 참여자로서 귀하의 권리에 대해 질문이 있으면 전남대학교 생명윤리심의위원회 행정간사(전화 062-530-5055, 김광수)에게 문의하실 수 있습니다.
- ✓ 연구와 관련하여 기타 문의사항이 있으신 경우 전화 혹은 이메일을 통하여 연구자에게 문의하실 수 있습니다.(박나리, 010-8584-6454, qkrskfl21@naver.com)

'본 연구 설명서를 읽고 연구 참여에 동의하시면 다음 페이지로 넘어가 주시기 바랍니다.'



## 부록 2. 자아존중감 척도

아래의 문항들은 ‘여러분이 자신을 어떻게 보느냐’하는 자신에 대한 생각을 나타내는 문항입니다. 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 번호에 V표를 해 주시기 바랍니다.

	문 항	그렇지 않다	보통이 다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	1	2	3	4
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘할 수가 있다.	1	2	3	4
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	1	2	3	4
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	1	2	3	4
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	1	2	3	4
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4

### 부록 3. SNS 중독경향성 척도

다음은 SNS 사용에 관한 질문입니다. 자신과 가장 비슷하다고 생각하는 번호에 V표해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	SNS 생각하거나 어떻게 이용할 것인가에 많은 시간을 보낸다.	1	2	3	4
2	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	1	2	3	4
3	스트레스 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다.	1	2	3	4
4	SNS 사용 때문에 피곤해서 수업시간 또는 업무 시간에 잔다.	1	2	3	4
5	최근 SNS에서 일어난 일에 대해 많이 생각한다.	1	2	3	4
6	SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다.	1	2	3	4
7	SNS를 하는 동안만큼은 내 자신이 인정을 받는다고 느낀다.	1	2	3	4
8	무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
9	SNS 사용에 많은 시간을 보내지 않는다.	1	2	3	4
10	SNS 사용 시간을 줄이지 못해 후회한 적이 있다.	1	2	3	4
11	초조함 또는 불안감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
12	SNS를 하는 동안 더욱 자신감이 생긴다.	1	2	3	4
13	SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다.	1	2	3	4
14	SNS 때문에 취미, 여가생활, 운동을 덜 중요시한다.	1	2	3	4
15	SNS에서 타인의 댓글을 보기 위해 시간이 날 때마다 수시로 확인 한다.	1	2	3	4
16	개인적 문제를 잊기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
17	SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다.	1	2	3	4
18	하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다.	1	2	3	4
19	기분을 좋게 하기 위해 SNS를 한다.	1	2	3	4
20	“그만 해야지”하면서도 번번이 SNS를 하게 된다.	1	2	3	4

21	SNS 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다.	1	2	3	4
22	SNS로 인해 오프라인에서의 다른 활동에 대한 흥미가 감소했다.	1	2	3	4
23	길을 걸거나 다른 사람들과 대화 중에도 끊임없이 SNS를 한다.	1	2	3	4
24	SNS로 인해 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못하는 일이 자주 있다.	1	2	3	4

#### 부록 4. 한국판 UCLA 외로움 척도

다음 문항을 읽고 귀하가 일상생활에서 그와 같이 느껴지는 정도에 따라 해당 번호에 V표 해 주시길 바랍니다.

	문 항	그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내 주변의 사람들과 잘 어울린다.	1	2	3	4
2	나는 함께 해 줄 친구가 없다.	1	2	3	4
3	내가 의지할 수 있는 사람이 없다.	1	2	3	4
4	나는 외롭지 않다고 느낀다.	1	2	3	4
5	나는 친구들 집단에 소속감을 느낀다.	1	2	3	4
6	나는 내 주변의 사람들과 공통점이 많다.	1	2	3	4
7	나는 이제 어느 누구와도 가깝지 않다.	1	2	3	4
8	나의 관심과 생각이 주위 사람들과 같지 않다.	1	2	3	4
9	나는 외향적인 사람이다.	1	2	3	4
10	가깝게 느껴지는 사람들이 내 주위에 있다.	1	2	3	4
11	나는 버려진 듯한 느낌이다.	1	2	3	4
12	나의 대인관계는 피상적이다.	1	2	3	4
13	나를 진정으로 아는 사람은 아무도 없다.	1	2	3	4
14	나는 남들로부터 소외된 느낌이다.	1	2	3	4
15	나는 내가 원할 때 함께 해 줄 친구가 있다.	1	2	3	4
16	나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다.	1	2	3	4
17	나는 내 자신에만 틀어박혀 있어 불행하다.	1	2	3	4
18	내 주위에 사람들이 있기는 한데, 그들이 진정으로 나와 함께 해 주지는 않는다.	1	2	3	4
19	내가 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다.	1	2	3	4
20	내가 의지할 수 있는 사람이 있다.	1	2	3	4

## 부록 5. 인구통계학적 질문

1. 귀하의 성별은?                    ① 남자    ② 여자

2. 귀하의 연령은 만으로 어떻게 되십니까?                    만(                    )세

\*여기서 SNS는 인터넷을 통해 타인과 정보 공유를 하거나 자기표현 등을 함으로 인간관계를 강화하거나 타인과 새로운 인맥을 형성할 수 있는 서비스를 말하며 본 연구에서는 카카오톡, 라인과 같은 채팅 서비스를 제외합니다.

1. 귀하가 현재 주로 사용하고 있는 SNS는 무엇입니까? (중복체크 가능)

- ① 페이스북    ② 트위터    ③ 인스타그램    ④ 카카오톡 스토리  
⑤ 기타(                    )

2. SNS를 이용하신 지 얼마나 되었습니까?

- ① 1개월 미만    ② 1개월 이상 6개월 미만    ③ 6개월 이상 1년 미만  
④ 1년 이상 2년 미만    ⑤ 2년 이상

3. 귀하의 평균 SNS 접속률은 얼마나 됩니까?

- ① 하루 여러 번    ② 하루 1번 정도    ③ 주 3-4회    ④ 주 1-2회  
⑤ 월 1회 이상

4. 귀하가 현재 SNS를 사용하는 가장 큰 이유는 무엇입니까? (둘 이상 중복체크 가능)

- ① 친교·교제에 도움이 될 것 같아서  
② 지식, 정보 등을 공유하기 위해서  
③ 개인의 일상생활이나 관심사를 공유하기 위해서  
④ 호기심 또는 새로운 재미나 즐거움을 위해서  
⑤ 사업이나 업무, 학업 등에 도움이 될 수 있어서