



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

대학생의 자기노출이
SNS 중독경향성에 미치는 영향
: 사회불안의 조절효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

임 지 현

2017년 8월

대학생의 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향 : 사회불안의 조절효과

지도교수 최 보 영

임 지 현

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2017년 6월

임지현의 교육학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2017년 8월

<국문초록>

대학생의 자기노출이
SNS 중독경향성에 미치는 영향
: 사회불안의 조절효과

임지현

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최보영

본 연구의 목적은 대학생의 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안의 상관관계를 살펴보고, 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 자기노출과 SNS 중독경향성 간에 사회불안의 조절효과가 있는가?

이상의 연구문제를 해결하기 위해 서울과 경기, 전라, 경상, 제주지역의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 380부의 설문지 중 무응답 또는 불성실하게 응답한 12부를 제외하여 총 368부를 최종분석에 사용하였다.

본 연구에서는 사회불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하고, 김향숙(2001)이 변안한 상호작용 상황에서의 불안을 측정하는 한국판 사회적 상

호작용불안척도와 수행상황에서의 불안을 측정하는 한국판 사회적 공포척도를 통합하여 사용하였고(총 39문항, 5점 Likert 척도), 자기노출을 측정하기 위하여 Joarard(1964)의 자기노출검사를 한병현(1996)이 우리나라 실정에 맞게 번안하여 수정, 보완한 척도를 사용하였으며(총 24문항, 5점 Likert 척도), SNS 중독경향성을 측정하기 위해서는 오윤경(2012)이 개발하고 조성현, 서경현(2013)이 보완한 척도(총 20문항, 4점 Likert 척도)를 사용하였다.

자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용해 분석하였으며, 연구대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하고 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 각 척도의 전체와 하위 영역별로 신뢰도 검증을 실시하였다. 그리고 주요 변인들에 대한 기술통계량을 산출하고 각 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절역학을 하는지 알아보기 위해 조절회귀분석을 사용하여 조절변인의 상호작용효과를 분석하였다. 본 연구의 분석 결과를 바탕으로 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기노출과 SNS 중독경향성, 사회불안 간의 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인에서 유의미한 정적 상관이 나타났다.

둘째, 자기노출과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 조절효과를 검증하기 위해 조절회귀분석을 실시한 결과, 조절효과를 나타내었다.

이상 연구결과를 종합해 보면, 대학생의 자기노출과 사회불안 모두 SNS 중독경향성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기노출과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안은 조절효과를 보임에 따라, 자기노출을 많이 하는 집단 중, 사회불안이 높은 경우 SNS 중독경향성이 높음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 대학생의 사회불안이 SNS 중독경향성을 높이는 중요한 위험요인으로 작용하고 있기에 SNS 중독을 예방하고 상담 개입 방안을 수립하는데 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공함으로써 사회불안 해소에 도움을 줄 수 있는 근거자료로 활용되길 바란다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 연구모형	6
4. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 자기노출	9
2. SNS 중독경향성	11
3. 사회불안	13
4. 사회불안과 자기노출	15
5. 자기노출과 SNS 중독경향성	16
6. 사회불안과 SNS 중독경향성	17
III. 연구 방법	20
1. 연구대상 및 자료수집	20
2. 측정도구	21
3. 자료분석	24
IV. 연구결과 및 해석	25
1. 측정 변인의 기술통계	25
2. 측정 변인들 간의 상관관계	28
3. 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과	29
V. 논의 및 결론	31
1. 연구결과에 대한 논의	31

2. 연구의 의의 및 제언	33
참 고 문 헌	35
Abstract	40
부 록	43

표 목 차

표Ⅲ-1. 인구통계학적 특성	20
표Ⅲ-2. 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수	22
표Ⅲ-3. 자기노출 척도의 문항구성 및 신뢰도	22
표Ⅲ-4. SNS 중독경향성의 문항구성 및 신뢰도	23
표Ⅳ-5. 인구통계학적 현황	26
표Ⅳ-6. 주요변인의 기술통계	27
표Ⅳ-7. 사회불안, SNS 중독경향성, 자기노출의 상관관계	28
표Ⅳ-8. 자기노출의 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과	29

그 립 목 차

그림 I-1. 연구모형	6
그림Ⅳ-2. 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과	30

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

스마트폰 사용이 급속도로 확산되고 대중화 되면서 일상생활에서 스마트폰을 사용하는 사람들을 손쉽게 찾아볼 수 있다. 카페나 식당, 버스, 길거리 등 어디에 서나 스마트폰을 이용하여 편리하게 인터넷 정보를 검색하고(이신영, 2015) 자신의 SNS에 사진이나 글을 올리기도 하며 연예인들이나 지인이 SNS에 올린 글을 보고 자신의 반응을 남기기도 한다. 최근 연예인들이 SNS에 올리는 사진이나 글은 연일 화제가 되어(이경민, 2014) 인터넷을 뜨겁게 달구는 등 SNS의 영향력은 점점 커지고 있다. 이처럼 자기노출은 사회적 영향력을 행사하는 기능을 하는데(김교현, 1992), 이는 타인에게 자신을 노출하는 과정을 통해 좀 더 폭넓고 풍부한 대인관계를 형성하는데 도움이 된다고 할 수 있다(Gelman and Mcginley, 1978; Halverson and Shore, 1969).

기존의 연구들을 살펴보면, 타인의 자기노출에 대한 지각은 개인으로 하여금 자신의 자기 노출을 촉진하는 요인이 되어 자기노출 수준이 높은 사람과 상호작용할 때 자신의 자기노출 수준 또한 높아진다고 하였다(Mcallister et. al., 1984). 그리고 자신에 대한 자기노출은 노출을 하게 되는 상대방에 따라 자기노출 행위가 달라지고 노출 수준 또한 결정된다고 하였는데(Jones and Archer, 1976), 한 개인이 자신에 대한 정보를 타인에게 표현하는 자기노출 행위는 대인관계증진이 라는 목적을 위해 의도적으로 행하는 정보공개(김교현, 한덕웅, 1996)라는 점에서 개인의 주관적 판단에 이루어지는 행위를 자기노출이라고 말할 수 있겠다. 더욱이 SNS에서의 자기노출은 현실 생활에서의 의사소통에 비해 메시지 작성에 있어 심사숙고하여 작성할 수 있는 시간과 조건들이 주어지기 때문에(Walther, 1996), 자신의 주관성이 반영된 의도적인 자기노출 행위라고 할 수 있다.

SNS는 인터넷을 기반으로 사람과 사람을 연결하고 정보 공유 및 인맥 관리, 자기 표현 등을 통해 타인과의 관계를 형성하고 유지, 관리할 수 있는 서비스로

정의 될 수 있다(한국인터넷진흥원, 2009). SNS를 통해서 모르는 사람들과도 정보를 공유하고 같은 공감대를 형성하며 소통하는 등 폭넓은 인간관계를 형성할 수 있는 공간으로 자리매김하게 된 것이다(서거, 2012; 황선욱, 박재진, 2011). 바쁜 일상생활 속에서 굳이 시간을 내어 만나지 않더라도 SNS를 통해 자신의 생각이나 소식을 남기고 관심을 가지고 있음을 표현함으로써 관계를 형성하고 유지할 수 있는 것이다(송혜진, 오세연 2014). 또한 관심분야의 정보를 쉽게 찾아보고 공유할 수 있도록 해준다. 이렇듯, SNS의 활용과 영향력이 증가됨에 따른 장점을 가지고 있는 반면 문제점 또한 나타나고 있다.

SNS를 통한 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 지나친 사용으로 인한 대화의 단절과 SNS 중독 문제 등이 있다(오윤경, 2012). 최근에는 페이스북, 트위터, 인스타그램 등의 SNS를 확인하고자 하는 욕구가 담배 또는 술의 중독성보다 더 강한 것으로 보고되기도 하였다(Hofmann, Vohs, & Baumeister, 2012). 인터넷 과다 사용으로 인한 인터넷 중독은 이미 사회적 문제로 대두되어 연구되고 있으며 최근 들어 SNS의 사용이 폭발적으로 증가하고(김민정, 2011) 사회적으로 이슈화됨에 따라 SNS 중독 경향성의 여러 가지 문제점들이 나타나게 되었다. SNS를 통해 모르는 사람과도 쉽고 편안하게 친구가 될 수 있다는 장점을 가지지만 자신이 원하는 사람들과 선택적으로 관계를 맺을 수 있고 만약 원하지 않는다면 친구 맺기를 회피할 수 있으며 실제로 서로 얼굴을 마주 대하여 의사소통하는 것이 아니기에 피상적인 인간관계를 형성할 수 있다는 단점을 가질 수 있다. 또한 사생활 노출이나 정보에 대한 신뢰의 측면에서도 문제를 가진다.

한국인터넷진흥원(2011)의 소셜 네트워크 서비스 이용 행동 및 인식에 관한 조사에서 소셜 네트워크 서비스 이용자의 42.9%가 ‘소셜 네트워크 서비스를 통해 얻은 정보는 믿을 만하다’고 보고하고 있으며, 48.2%는 ‘소셜 네트워크 서비스를 통해 다른 사람의 정보를 쉽게 찾아 볼 수 있다’라고 응답하였다. 이는 SNS 상에서 누군가에 관한 정보들이 진실 혹은 거짓으로 사람들 사이에서 무분별하게 공유될 수 있는 위험성을 내포하고 자신의 사생활에 대해서 다른 사람들이 쉽게 접근할 수 있고 자신도 모르게 사람들 사이에서 회자 될 수(이경민, 2014) 있음을 보여준다. 그리고 SNS를 과다사용으로 인한 학업성적 및 업무 효율성 저하, 다른 활동에 대한 흥미 실추, 가족과의 대화단절, 시력저하, 수면 부족 등의 문제

점이 나타나고 있다(우공선, 2011).

또 다른 문제점으로, SNS 이용자들은 사실 확인이 어렵다는 인터넷의 특성을 이용하여 있는 그대로의 자신의 모습보다는 자신이 원하는 이상적인 모습으로 포장하여 드러내고 강화를 받으면서 사이버 공간에 더욱 집착하는 모습을 보인다는 것이다(한은미, 현명호, 박지선, 2013). 자신에 관한 정보공개를 통해 자기정체성을 명확히하고 타인과 관계를 맺는 등 사회적 커뮤니케이션 행위의 일환으로 SNS를 운영하고 적극적으로 자신을 공개하는 추세이기도 하지만(이현지, 2012), 대부분이 자신의 삶을 그대로 SNS에 올리는 것이 아니라 다른 사람이 자신의 SNS를 보았을 때 부러워할만한 사진을 뽑아내거나 발췌하는 식의 연출이 이루어지고 있다. 의미 있는 순간을 기억하기 위한 자신을 위한 저장 공간이 아닌 다른 사람에게 어떻게 보일지를 고민하여 억지로 꾸며내는 것이다. 즉 ‘나’의 공간이 아닌 ‘타인’을 위해 존재하는 공간이 되어 버린 셈이다.

그리고 SNS라는 사이버 공간의 경우 익명성이 가능해지면서 자기노출 심리에 영향을 미치게 되는데 이러한 익명성으로 인해 자신의 모습을 숨기고 타인에 대한 비판이나 언어적 공격이 가능하게 된다. SNS와 자기노출을 함께 다룬 연구는 아직 많지 않다. 하지만 SNS가 전통적인 컴퓨터가 매개하는 커뮤니케이션 환경(CMS)과는 다른 상황적 특징을 가짐에도 불구하고 기존 CMS에서의 자기노출 연구를 SNS로 확장하는데 그치고 있다(신나경, 2014)고 한 바 있다. 그리고 자신을 숨길 수 있는 특성인 익명성은 자기노출에 정적인 영향을 미친다는 연구(Tidwell & Walther, 2002; Joinson, 2001)에 따라 SNS 중독경향성과 자기노출에 관계가 있을 것이라고 예측할 수 있다. 또한 자기노출을 통해 타인에게 주목받고, 인정받고 싶은 욕구가 강할수록 SNS에서 헤어 나오지 못하게 되어 SNS 중독경향성에 빠지기 쉽다는(서인혜, 2016) 연구결과를 통해 대학생의 SNS 중독경향성으로 인한 문제를 인식하고 그에 따른 해결방안을 모색할 필요성이 있겠다.

정보통신정책연구원(2016)이 SNS 이용률에 대해 연령별 조사 결과를 살펴보면 20대가 75.6%로 가장 높았다. 대학생의 평균 연령대가 20대임을 고려하였을 때 대학생들 사이에서 스마트폰을 이용한 SNS 영향력이 커지고 접근성이 높아지면서 SNS 사용으로 인한 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 중독 문제들이 나타나며 따라 대학생들의 SNS 중독경향성에 대한 관심이 필요하고 SNS 중독 예방

을 위한 다양한 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서는 자기노출이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 사회불안을 조절로 살펴봄으로써 대학생의 SNS 중독에 대한 이해를 높이고자 한다. 또한 SNS 중독을 예방하고 치료 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 대학생의 자기노출과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 조절효과를 알아보기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

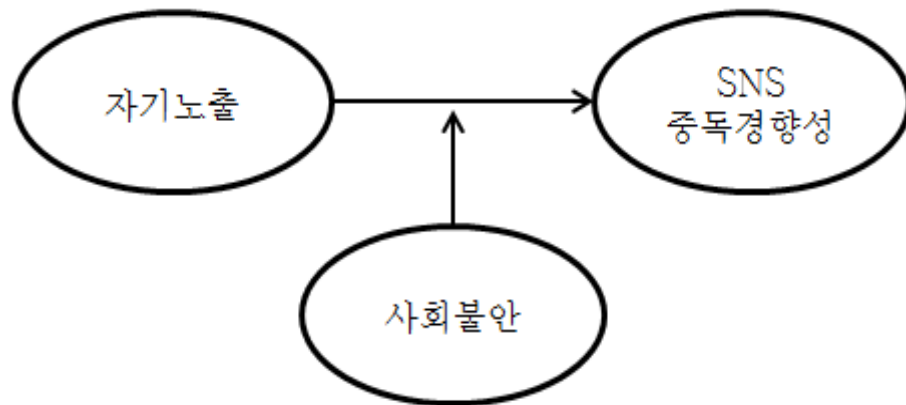
연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 자기노출과 SNS 중독경향성 간에 사회불안의 조절효과가 있는가?

가설 1. 대학생의 자기노출과 SNS 중독경향성 간에 사회불안의 조절효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구에서는 연구문제 3의 자기노출과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 조절효과를 알아보기 위하여 <그림 I -1>과 같이 설정하였다.



<그림 I -1> 연구모형

4. 용어 정의

1) 자기노출

자기노출이란 한 개인이 자신에 대한 개인적인 정보를 타인에게 드러내는 행위로(Collins & Miller, 1994), 한 사람이 자신의 생각과 감정, 경험을 포함한 정보를 다른 사람에게 전달하는 행위라고 할 수 있다. 따라서, 자기노출은 한 사람이 타인에게 자신의 문제, 관심사 등 자신의 정보에 대해 자신의 감정과 반응을 말하는 것 또는 타인에 대한 자신의 경험과 관심, 주변 환경에 대한 자신의 정서와 반응을 솔직하게 말하는 것(Johnson & Noonan, 1972)라고 정의할 수 있겠다.

본 연구에서는 대학생들의 자기노출 정도를 측정하기 위해, Joarard(1964)의 자기노출검사(Joarard Self-disclosure Questionair: JSDQ)를 한병현(1996)이 우리나라 실정에 맞게 번안하여 수정, 보완한 척도를 사용하였고, 하위요인은 학습문제, 이성교우문제, 여가취미문제, 용모건강문제, 고민갈등문제, 성격갈등문제로 이루어져 있다.

2) 사회불안

사회불안이란 다른 사람들에게 자신이 노출되거나 다른 사람들이 지켜보는 사회적 상황에서 현저하고 지속적으로 두려움을 느끼고, 수치스럽거나 당혹스러운 방식으로 행동할까 두려워하는 인지적, 정서적 반응(America Psychiatric Association, 1994)으로 타인의 시선 및 평가로 인한 불안과 두려운 감정을 느끼는 것이라고 정의할 수 있겠다.

본 연구에서는 대학생들의 상호작용 상황에서의 불안과 수행상황에서의 불안을 측정하기 위하여 한국판 사회적 상호작용불안척도(Social Interaction Anxiety Scale)와 수행상황에서의 불안을 측정하는 한국판 사회적 공포 척도(Social Phobia Scale)를 통합하여 사용하였다.

3) SNS 중독경향성

아직 SNS 중독에 대한 이론이 정립되지 않아 일관된 진단 준거를 내리지 못하고 있고(Kuss & Griffiths, 2011), SNS 중독 용어 자체가 강박적인 SNS 사용과 병리적인 것을 의미하기 때문에 중독이라는 용어 대신 중독경향성이라는 용어를 사용하였다. 따라서 SNS 중독경향성에 대해 SNS 과다 사용으로 인한 금단과 내성 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존, 강박과 같은 정신적 피로 및 신체적 문제로 인해 일상생활 적응에 문제를 초래하는 것(오윤경, 2012)으로 정의할 수 있겠다.

본 연구에서는 대학생들의 SNS 중독경향성을 측정하기 위하여 오윤경(2012)이 개발하고, 조성현, 서경현(2013)이 보완한 SNS 중독경향성 척도를 사용하였고, 하위요인은 SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간 소비로 이루어져 있다.

II. 이론적 배경

1. 자기노출

자기노출에 대한 정의는 학자들의 관점에 따라 조금씩 다르다. Collins & Miller (1994)은 자기노출이란 자신과 관련된 사적인 개인 정보를 다른 사람에게 드러내는 행위를 뜻한다고 정의하였다. Johnson과 Noonan(1972)은 한 사람이 타인에게 자신의 문제 및 관심사 등의 자신의 사적인 정보에 대해 자신의 감정과 반응을 이야기하는 것 또는 타인에 대한 자신의 경험과 관심, 그리고 주변 환경에 대한 자신의 정서적 반응을 솔직하게 표현하는 것을 자기노출이라고 하였다. Semat과 Smith(1973)는 자기노출이 개인의 사적인 정보에 대해 타인에게 의사소통하는 것이라고 정의하였다. 이 때 사적인 정보는 개인이 표현해야만 타인이 알게 되거나 혹은 사람들이 질문을 하더라도 모두 노출하지 않을 것 같은 지극히 개인적인 내용을 말한다(배민영, 2014). 즉, 자기노출이란 한 사람이 자신의 생각과 감정, 경험을 포함한 정보를 다른 사람에게 전달하는 행위라고 말할 수 있겠다.

이렇게 자기노출은 학자들의 관점에 따라 조금씩 다르게 정의되고 있는데 자기노출의 조건 또한 연구자들마다 조금씩 다른 의미를 가지고 있다. Shipiro, Krauss와 Traux(1969)에 따르면 자기노출은 언어적·비언어적 행위 모두를 통해 달성할 수 있다고 강조한 반면, Cozby(1973)는 자기노출은 한 개인이 자신의 정보를 다른 사람에게 언어를 통해 전달하는 것이라고 정의하며 언어로만 자기노출 할 수 있다고 주장하였다. 그리고 Chelune(1979)는 Cozby의 개념을 더 명확하게 확대시키면서 자기노출이 세 가지 조건을 만족시켜야 한다고 제안하였다. 첫째, 사적인 개인 정보가 내포되어 있어야 한다. 둘째, 사적인 개인정보의 전달은 언어사용을 통해 이루어져야 한다. 마지막으로, 사적인 개인정보를 상대방에게 전달해야한다(배민영, 2014).

개발된 내용이 무엇인가에 따라 자기노출은 사실적 정보의 노출과 자기 자신

에 관한 정의적 자기노출, 두 가지 유형으로 구분할 수 있다. 먼저, 사실적 정보의 노출은 자기 자신이 겪고 있는 일을 객관적으로 담담하게 이야기 하는 것을 말하고 자기 자신에 관한 정의적 자기노출은 어떤 사건 혹은 사람과 연관되어 자기 자신이 느꼈거나 느끼고 있는 감정을 털어놓고 말하는 것이다(구은정, 2003).

Doster와 Brook(1974)은 자기노출을 긍정적 자기노출과 부정적 자기노출로 나누어 설명하였다. 먼저 다른 사람에게 자신에 대해 좋은 인상을 주거나 긍정적으로 경험한 정서나 태도를 반영한 자신에 관한 표현들을 긍정적 자기노출이라고 하고 반면 부정적 자기노출은 자신에 대한 비평이나 소극적인 자기평가 등을 포함한다(정유정, 2005). 이렇듯 개인의 긍정적 자질이나 경험을 드러내는 긍정적 자기노출과 개인적 약점이나 심란한 경험을 드러내는 부정적 자기노출로 구분할 수 있다(노민정, 2015). 긍정적 자기노출이 다른 사람에게 인정받지 못할 수도 있고 신뢰를 바탕으로 공개한 부정적 자기노출의 정보는 악용되어 언제나 위협을 수반할 수 있다(Forest And Wood, 2012).

사람마다 노출의 정도가 다르고(Cozby, 1973), 소수의 중요한 사람과 보통의 아는 사람으로 나누어 노출의 정도를 조절한다고 하였다(서인혜, 2016). 긍정적인 정신건강을 가진 사람들은 자기 판단 기준에서 중요하다고 생각되는 다른 사람들에게는 높은 수준의 자기노출을 하고 보통의 알고 지내는 사람들에게는 중간 정도의 자기노출을 한다고 할 수 있겠다. 자기노출은 상대방의 반응에 영향을 받는다(김교헌, 1992; Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998). 그리고 자기노출의 수준은 상호작용하는 상대가 신뢰할 만한지, 좋아할 만한지에 따라 달라진다(Martin & Anderson, 1995). 또한 자기노출은 상호성에 기분을 두고 이루어진다(Cozby, 1973). 이는 자신이 상대방에게 자기노출하였을 때 상대방의 반응에 따라 자기노출 수준이 높아지기도, 낮아지기도 하는 등 자기노출 수준이나 정도에 영향을 미치게 됨을 의미한다.

2. SNS 중독경향성

SNS는 Social Network Service의 줄임말로 SNS는 온라인상에서 문자나 음성, 영상등의 다양한 형태를 통해 자신의 활동이나 정보를 공유하거나 공통의 관심사를 가진 사람들과의 관계형성을 지원하는 서비스이다(Huang, 2014).

한국인터넷진흥원(2015)은 SNS는 인터넷을 기반으로 하여 친구나 동료 등의 지인들과 기존의 인간관계를 강화시켜주거나 새로운 인맥을 형성할 수 있게 함으로써 인적 네트워크를 폭넓게 형성할 수 있도록 하며, 프로필 기반 서비스, 블로그, 마이크로블로그, 커뮤니티 등을 포함한다고 보았다. SNS는 온라인상에서 대인 간 상호작용을 가능하게 하는 서비스로, SNS를 개인의 일방적인 정보를 공개하기보다는 다른 사람들과의 관계를 형성하고 확장하는데 초점을 맞춘 개인 홈페이지 형태의 블로그와 비슷하다고 보았다(강지혜, 2014). SNS는 초기에는 인터넷 인프라에 기반 하여 탄생하였으나 모바일커뮤니케이션 영역으로 확장되면서 단순한 온라인 서비스가 아닌 언제 어디서나 일상생활 속에서 활용가능한 의사소통수단이 되고 있다(최동현, 2012).

현재 많은 사람들이 다른 사람들과 의사소통을 하거나 정보를 공유하고 검색하는데 SNS를 사용하고 있다(견경수, 2012). 많은 사람들이 SNS를 사용하는데에는 SNS 사용자들이 개방적이고 자유롭게 온라인상에서 인간관계를 맺으면서 관계를 유지하고 확장할 수 있다는데 있다. 사람들과의 소통과 빠른 정보공유 및 관계형성을 위한 커뮤니케이션의 도구로서 긍정적인 혜택을 주는 기능을 주는 반면, SNS의 과도한 사용으로 인한 부정적 문제들이 나타난다. SNS의 부정적인 특면을 가장 잘 보여주는 것이 바로 SNS 중독이라고 할 수 있다(오윤경, 2012).

모든 중독 증상은 의존대상에 대한 지속적인 추구하는 공통된 특성을 갖는데(권준수, 1999), 이는 대상에 대한 다양하고 복잡한 동기 유발 과정이나 행동 양식이 소멸되고 대부분의 시간을 오직 중독의 대상을 찾는 데에만 소비하게 되는 것이다(박선영, 2014). 미국 중독 의학회(The American Society of Addiction Medicine)는 중독에 대해 보상과 동기 부여, 그리고 기억 등에 관련된 뇌의 회로 이상을 수반하는 주요하고도 만성적인 뇌 질환으로, 물질 사용과 다른 행위들에 의한 보상과 위안을 추구하는 개인들에게 나타난다고 하였다.

과거에는 중독을 주로 물질적 남용만으로 의미하였으나, 최근에는 물질 뿐 만 아니라 행동부분의 습관적인 반응이 반복될 수 있다는 점이 제기되었고 사람에게 나타나는 중독이 되는 현상(Griffiths, 1999)을 약물중독과 행동적 중독으로 구분하였다. 행위중독과 물질중독의 별개의 것으로 보기 어려울 것이다. 미국 진단 통계편람 5판(DSM-5, 2013)에서는 ‘물질 남용과 의존(substance abuse and dependence)’을 삭제하고 ‘중독과 관련 질환(Addiction and related disease)’이라는 새로운 범주를 만들어 ‘물질중독’과 ‘행위중독’을 함께 묶어 논의하고 있다.

Egger와 Rauterberg(1996)는 중독에 일반적으로 적용되는 네 가지의 증후를 제시하였다. 첫째, 특정 물질이나 관계 또는 행동에 몰두하고, 둘째 특정 물질의 이용 또는 행동 유형에 대해 통제력을 상실하게 되며, 셋째 이러한 통제력 상실과 그 효과들로 인해 주위사람들의 염려를 초래하게 되고, 넷째 중독으로 하여금 부정적인 결과들을 초래함에도 불구하고 특정 물질의 이용 또는 관련 행동이 지속되는 것이다.

최근에는 MSNS(Mobile Social Network Service)의 이용이 급증하게 되면서(김정화, 2015) 커뮤니케이션을 위한 시간과 공간의 제약을 극복하는 장점과 동시에 시간과 공간의 제약이 없어짐에 따른 과다 사용의 문제를 갖게 되었다. 따라서 MSNS 중독은 스마트폰 중독으로도 발전될 수 있다고 보았는데 이는 SNS 사용 및 중독이 스마트폰 중독을 설명할 수 있는 중요한 변인이 될 수 있음을 보여준다(우공선, 2011).

스마트폰을 이용하여 새로운 정보나 관심사를 알지 못했을 때 불안해하는 이들이 우리 사회에 급속도로 늘고 있으며, 습관적으로 정보에 끌려 다니는 데 따르는 피로 현상도 심해지고 있다(한국정보화진흥원, 2010). SK커뮤니케이션의 조사에서도 SNS 사용자 10명 중 8명이 SNS 사용에서 비롯된 너무 많은 정보와 관계들로 인해 피로감과 불편함을 느끼는 것으로 나타났다(장운지, 2016). 아침에 일어나자마자 스마트폰으로 하루를 시작하고 쉬지 않고 게재되는 새로운 뉴스를 확인하며 조금 전 확인한 SNS를 계속해서 다시금 확인하는 행동을 반복하면서 일상생활 부작용이 야기되는 것이다.

SNS 서비스가 국내보다 먼저 도입된 미국과 유럽에서는 SNS 과다 사용으로 인한 부정적 결과에 대한 학문적 연구가 활발하게 이루어지고 있다(송기선,

2015). 소셜 네트워크 중독(Kuss & Griffiths, 2011), 페이스북 중독 장애 (Facebook Addiction Disorder)(Karaiskos. D.외, 2010) 등이 그것이다. 이미 미국에서는 ‘페이스북, 트위터 중독장애(Facebook, Twitter Addiction Disorder; FTAD)’란 신조어가 생겨날 정도로 이미 SNS 중독이 사회적 문제로 대두되고 있다(Young, 2011).

SNS 중독 경향성과의 관련 변인의 관계를 살펴본 연구는, 내현적 자기애(박은화, 2015, 이은지, 2015; 정수인, 2014), 대인관계(장윤지, 2016; 김보경, 백용매, 허창구, 2016; 2014; 서인혜, 2016; 박재화, 2015; 피승정, 2013), 외로움(손희주, 2016; 박웅기, 2014; 오윤경, 2012), 스트레스(장지희, 2015; 조다현, 2014)등이 있으며 SNS 중독경향성과 다양한 변인들의 관계를 파악하기 위한 연구가 진행되고 있음을 알 수 있다.

SNS 중독이라는 용어 자체가 강박적인 SNS의 사용과 병리적인 것을 의미하기 때문에 아직 SNS에 대한 이론 정립이 미흡하여 SNS 중독이라는 진단 준거를 내리지 못하고 있다(Kuss & Griffiths, 2011). 이렇듯, SNS 중독에 대하여 개념 및 정의가 확립되지 않은 상태이므로 중독이라는 용어 대신 중독경향성이라고 명명하고 있는 기존 연구들과 같이(김정화, 2015; 정소영, 2014), 본 연구에서도 SNS 중독이 아닌 SNS 중독경향성이라는 용어를 사용하였다.

3. 사회불안

사회불안이란 낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 사회적 상황에서 현저하고 지속적으로 두려움을 느끼고, 수치스럽거나 당혹스러운 방식으로 행동할까 두려워하는 인지적, 정서적 반응으로 정의하고 있다(American Psychiatric Association, 1994).

Schlenker와 Leary(1982)는 사회불안을 실제적 혹은 상상적인 상황에서 개인적인 평가가 실재하거나 예견되는 결과로 나타나는 불안이라고 정의하였고 Leitenberg(1990)은 실제적이거나 상상적인 사회적 평가 상황에서 느끼는 걱정

및 자의식, 정서적으로 괴로운 감정이라고 사회불안을 정의하였다. Marks & Gelder(1966)은 사회불안을 자신이 다른 사람으로부터 우습게 보이는 것에 대한 두려움이라고 정의하였고, Schelenker & Leary(1982)은 다른 사람에게 자신에 대해 특별한 인상을 주고 싶지만 성공적으로 특별한 인상을 만들어 줄 수 있을지 의심스럽거나, 자신의 능력에 불안을 느낄 때 경험하는 것이라고 하였다. 그리고 다른 사람에게 자기가 부적절하거나 부족하게 보여 사람들로 부터 자신이 거절당할 것을 두려워하는 것을 사회불안이라고 하였다(이정윤, 최정훈, 1994).

사회불안의 증상은 생리적 요인, 행동적 요인, 인지적 요인으로 나눌 수 있다. 생리적 요인은 심박 수 증가, 땀 흘림, 손이나 몸의 떨림, 얼굴 붉힘 등이 있다(이경민, 2014). 행동적 요인은 어색한 표정과 행동, 시선의 회피, 말더듬 등이 있고 인지적 요인에는 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적 자기평가, 자기초점적 주의, 부정적 사고 등이 있다(김종우, 1999).

사회불안에 대한 연구들을 살펴보면 불안을 유발하는 사회적 상황에 따라 두 하위 유형인 상호작용 불안과 수행불안으로 구분할 수 있다. 먼저 상호작용 불안은 상호 관련이 있는 대인관계에서 경험하는 불안으로 양방향적이고, 수행불안은 상호관련이 없는 대인관계에서 경험하는 불안으로 단방향적인 특징을 갖는다(Leary & Kowalski, 1997). 이는 사회불안이 일어나는 평가 상황에서의 불안을 포함하는데 많은 사람들 앞에서 발표하거나 다른 사람들과 이야기를 하는 경우에 발생하는 상호작용 불안과 자신이 무엇인가를 하는 상황에서 다른 사람들이 자신을 지켜보면서 주의가 집중되는 경우에 느끼는 수행불안을 말한다. 이러한 사회불안은 수줍음, 사회공포증과 혼용되기도 하지만 구별되어 사용되기도 한다(배민영, 2014). 하지만 최선윤(2009)에 의하면 대개 사회불안은 수줍음, 사회공포증 등의 용어로 유사한 맥락에서 사용되고 있다고 말하였다.

박선영(2003)의 사회불안을 수행상황과 상호작용상황으로 분류하여 이를 경험하는 사람들의 특징을 살펴본 연구에서, 수행상황에서 불안을 느끼는 사람들의 경우 자신의 행동이나 외모에 과도한 주의를 기울이고 자신의 행동이나 모습이 타인에게 어떻게 보여 지는지를 중요하게 생각하며 자기에 대한 타인의 부정적인 평가에 대해 예민하게 반응하였다(엄민경, 2013). 그에 반해 상호작용하는 상황에서 불안을 보이는 사람들은 권위 있는 사람들과의 만남과 낯선 사람들과의

만남에서 자신이 관찰되어진다고 느낄 때 불안을 많이 보인다고 보고하였다(박선영, 2003). 따라서 본 연구에서는 상호작용상황에서의 불안인 ‘사회적 상호작용 불안’과 수행상황에서의 불안인 ‘사회적 공포’ 모두 측정하였다.

사회불안을 경험하는 사람들은 다른 사람들과 관계를 맺는 것을 두려워하여 사회적인 상황을 회피하는 경향을 보이는데(Kessier, Stein & Berglund, 1998), 사회적 상황 또는 수행 상황에서 사회불안을 반복적으로 심하게 경험하는 사람에게는 무엇보다 큰 사회적 고통이 되고(성현주, 2011) 심리적 문제를 겪게 된다.

사회불안의 정도가 심하지 않은 경우 증상이 쉽게 드러나지 않고, 사회불안은 주로 내적인 불편감을 참는 특징이 있어서 이를 경험하는 사람들은 자신의 어려움을 외부에 호소하지 않는 경우가 있다(권석만, 2013). 하지만 사회불안을 느끼거나 사회불안으로 인한 일상생활의 불편감을 느끼는 점차 증가하고 있다. 국민건강보험공단(2016)은 지난해 사회공포증으로 인해 병원을 찾은 환자는 1만 7758명으로 2013년 1만 6506명보다 7.5% 증가했다고 발표했다. 특히 20대의 경우는 같은 기간동안 4032명에서 4429명으로 9.8% 증가하였다. 전체 연령대에서 사회공포증을 가장 많이 앓는 연령대가 40대(4487명)라고 하지만, 2013년 4340에서 거의 증가하지 않았다는 점을 고려하였을 때 20대의 증가세가 두드러진다고 할 수 있다. 또한 보건복지부가 일반인을 대상으로 실시한 정신질환실태 역학조사에서 만 18~29세의 1%가 지난해 한번 이상의 사회공포증을 경험하였다고 응답하였다. 이렇듯, 사회공포증 등의 불안장애는 꾸준히 증가하고 있는 추세이다.

4. 사회불안과 자기노출

사회불안 수준이 높은 사람은 타인에게 적절한 인상을 드러내지 못하는 것에 대한 불안을 느끼기 때문에(Lietenberg, 1990) 자기노출을 억제하거나 자기노출 수준이나 정도를 조절할 수 있다.

사회불안을 경험하는 사람은 자신에 대한 정보를 자발적으로 드러내지 않고, 만약 드러낸다고 하더라도 그 정보에 개인적인 내용은 잘 포함하지 않는 것이다(Alden & Bieling, 1998). 사회불안 수준이 높은 사람은 대인관계에서 타인에게

평가를 받아서 자신이 경시되거나 거절당하지 않을까 하는 두려움을 느껴 타인과의 상호작용을 피한다(권석만, 1995). 또한 사회불안 수준이 높은 사람은 전반적으로 타인에게 좋지 않은 평가를 받을 것이라는 기대를 한다(Leary, Kowalski, & Campbell, 1998).

그러나 사회불안 수준이 높다고 해서 반드시 자기노출이 낮은 것만은 아니다(배민영, 2014). 자신에 대한 정보를 노출할 때, 상대방에게 갖는 신뢰나 상대방의 반응이 자기노출에 큰 영향을 미치게 된다. 이는, 사람들은 사회적 상황에서 타인에게 자신을 노출함으로써 나타날 수 있는 위험에 대해 고려하면서 자기노출의 여부나 정도를 결정하는 것이다(김교현, 1992). 만약 대인관계에서 부정적인 결과가 나타날 것으로 생각되지 않는다면 사회불안이 있는 사람도 그렇지 않은 사람과 비슷하게 자신에 대해 노출한다(Alden & Bieding, 1998; Depaulo, Epstrin, & LeMay, 1990). 즉 사회불안 수준이 높은 사람일지라도 상황에 따라 자기노출 수준은 높을 수도 낮을 수도 있음을 의미하는 것이다(배민영, 2014).

지금까지의 다양한 연구에서 사회불안은 대부분 낮은 자기노출과 관련된 것으로(배민영, 2014) 보고되고 있다. 사회불안은 자기주장의 부족, 감정표현의 회피, 친밀한 관계 형성의 어려움과 관련되고(Davila & Beck, 2002), 우울증상, 불안민감성, 특성 불안을 통제 한 후에도 자기노출을 적게 하는 것으로 보고되었다(Davila & Beck, 2005). 이와 반대로 자기노출에 대한 사회불안의 영향력을 유의하지 않다는 연구(배민영, 2014)결과도 있다. 이는 자기노출은 상호성과 상대방의 반응이 중요하다(김교현, 1992)는 전제하에, 대인관계에서 부정적으로 평가받는 상황이 아니라면 사회불안 수준이 높은 사람도 그렇지 않은 사람과 비슷하게 자기노출을 한다는 연구결과들(Alden & Bieding, 1998; Depaulo et al., 1990; Papsdorf & Alden, 1998)과 유사하다.

5. 자기노출과 SNS 중독경향성

자신의 심리와 정서에 관한 노출의 특성을 고려할 때 자기노출은 개인적이며 비밀스러운 성격을 내포하고 있어 내면적인 심리나 정서에 관한 자기노출은 실

생활에서 상대방에게 자신을 소극적이거나 덜 개방하는 사람이 오히려 사이버 공간에서 실생활에서보다 더 적극적으로 자신을 개방하는 것으로 나타났다(김정은, 2013).

SNS에서의 자기노출은 현실생활에서의 자기노출보다 의도적인 자기노출을 할 수 있는데 이는 메시지를 심사숙고하여 작성할 수 있는 시간과 여건이 주어지기 때문이다(최동현, 2013).

자기노출과 미디어 이용에 관련된 이전 연구들을 살펴보면 온라인 자기노출을 면대면 자기노출과 비교하거나(최보가, 배재현, 2004) 인터넷 미니홈피에서의 자기표현에 영향을 미치는 변인을 탐색하는(김유정, 2008) 연구를 찾아볼 수 있다. 그리고 미니홈피 운영기간이 길수록 실생활에서의 자기노출정도가 높은 것으로 나타났다(손영란, 2010). 이는 자기노출이 높은 집단이 자기노출이 낮은 집단보다 자신의 미니홈피를 관리하는 정도가 높은 경향을 보이고, 자기노출이 높은 집단은 자기노출이 낮은 집단보다 다른 사람의 미니홈피 방문하거나 이용하는 정도 또한 높은 것으로 나타났다. 또한 SNS와 같은 온라인서포트 커뮤니티의 특징적인 커뮤니케이션 유형이 심도 높은 자기노출이라는 연구(Tichon & Shapiro, 2003; Preece, 1999)를 통해 SNS 중독경향성과 자기노출에 관계가 있음을 알 수 있다.

서인혜(2016) 연구에 의하면 자기노출은 대학생의 SNS 중독경향성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기노출이 높을수록 대학생의 SNS 중독경향성에 빠지는 위험이 크다는 것을 보여준다. 이와 같은 연구결과를 보여주는 연구로는 손영란, 채비호, 이현지 등이 있다. 따라서 자기노출이 높은 대학생들이 SNS 중독경향성을 보일 가능성이 크다는 것을 확인할 수 있다.

6. 사회불안과 SNS 중독경향성

사회불안의 원인은 사람들이 사회적 상황에서 타인에게 적절한 인상을 나타내고 싶지만 자신이 실제로 그러한 인상을 형성하지 못할 것을 두려워하는데 있다(Leitenberg, 1990). 이는 자신의 수행상황을 타인으로부터 관찰되거나 평가를 받

는 상황에서 타인이 자신에 대해 부정적인 평가를 할 수 있다는 잘못된 신념에서부터 과도한 긴장이나 불안이 유발되는 것이다(최정훈, 이정윤, 1994). 이렇듯 자신에 대한 타인의 평가로부터의 불안이나 두려움에서 생겨난다고 볼 수 있겠다.

불안이 높은 사람은 실제 생활보다 인터넷에서의 활동이 더 편한 것으로 보고되고(Morgan & Cotten, 2003), 사회적으로 불안을 느끼고 상호작용을 회피하려는 인터넷 이용자들은 대안적인 채널로서 인터넷을 선택한다는 결과를 보이고 있다(Papacharissi & Rubin, 2000). 이는 사회불안을 느끼는 사람들이 인터넷의 등장으로 가상공간에서 사회적 상황을 만나고, 사회불안과 연합된 불편한 정서를 회피하면서 면대면 상황에서의 상호작용을 피할 수 있는 기회가 생긴 것이다(Rotunda, Kass, Sutton, & Leon, 2003; Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

이러한 인터넷의 등장은 사회불안이 있는 사람들을 좀 더 쉽게 사람들과 접촉할 수 있도록 하였다. 인터넷 기반 커뮤니케이션에서는 면대면 만남에 비해 사회적 단서들(시각적, 언어적 단서들)이 감소하고 상호작용에 대해 더 큰 통제가 가능하기 때문에 사회적으로 불안함을 느끼는 개인들은 인터넷 기반 커뮤니케이션을 더욱 선호한다(Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, & Hantula, 2004). 이는 인터넷이라는 가상공간에서는 자신을 있는 그대로 드러내지 않아도 되고 자신이 원하는 이미지를 다른 사람들에게 보여줄 수 있기 때문이다. 따라서 타인으로부터의 평가에 대해 두려움을 느끼는 사람의 경우 현실에서보다 좀 더 쉽게 사람들에게 접근하고 관계를 형성할 수 있게 되는 것이다.

사회불안과 중독의 연관성을 살펴본 연구들에서 사회불안이 높은 사람들이 사회불안이 높지 않은 사람들보다 인터넷 중독이 높다고 연구되었다(Campbell, Cumming, & Hugh, 2006; Chak & Leung, 2004). 사회불안이 스마트폰 중독에 유의미한 정적 영향을 미치고(엄민경, 2013), 사회불안은 SNS 몰입에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김형수, 2014). 그리고 사회적 상호작용불안이 병리적 인터넷 사용에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(정원덕, 2011).

사회불안이 높을수록 SNS 중독경향성에 유의미한 정적 영향을 미친다는 연구(황희은과 김향숙, 2015; 김형수, 2014; 이경민, 2014; 유현숙, 2013)를 바탕으로

대학생들이 경험하는 사회불안은 인터넷 중독, 스마트폰 중독 등과 같이 SNS 중독에도 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울과 경기, 전라, 경상, 제주 지역의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 2016년 10월 초부터 12월 초까지 약 2개월에 걸쳐 진행되었으며 설문시간은 20~30분 정도가 소요되었다. 380부의 설문지 중 무응답 또는 불성실하게 응답한 12부를 제외하여 총 368부를 최종분석에 사용하였다.

연구대상자는 여학생이 188명(51.1%), 남학생이 180명(48.9%)이고, 지역별 분포는 서울·경기도 96명(26.1%), 전라도 87명(23.6%), 경상도 85명(23.1%), 제주도 100명(27.2%)이다.

표Ⅲ-1. 인구통계학적특성 (N=368)

성 별	여자	188명(51.1%)
	남자	180명(48.9%)
지 역	서울·경기도	96명(26.1%)
	전라도	87명(23.6%)
	경상도	85명(23.1%)
	제주도	100명(27.2%)

2. 측정도구

1) 사회불안 척도

사회불안 척도는 상호작용 상황에서의 불안을 측정하는 한국판 사회적 상호작용불안척도(Social Interaction Anxiety Scale)와 수행상황에서의 불안을 측정하는 한국판 사회적 공포 척도(Social Phobia Scale)로 구성되어 타당화한 척도를 사용하고자 한다. 사회적 상호작용 불안척도와 사회적 공포척도를 통합한 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .97로 나타났다.

(1) 한국판 사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale, SIAS)

사회적 상호작용 불안척도는 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하고, 김향숙(2001)이 번안한 척도를 사용하였으며 총 19문항으로 구성되어 있다. 다양한 사회적 상황 및 상호작용에서의 반응을 진술하는 형식으로 제시되어 있으며 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 Likert 척도로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용에서 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 사회적 상호작용 불안척도의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .92로 보고되었다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .95로서 <표Ⅲ-2>과 같다.

(2) 한국판 사회적 공포 척도(Social Phobia Scale, SPS)

사회적 공포 척도는 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하고, 김향숙(2001)이 번안한 척도를 사용하였으며 총 20문항으로 구성되어 있다. 타인이 자신을 바라보는 사회적 상황에서의 불안과 수행상황에서 느끼는 불안의 정도를 나타내는 형식으로 제시되어 있으며 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 Likert 척도로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 사회적 수행상황에서 불안 정도가 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 사회적 공포 척도의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .92로 보고되었다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .96로서 <표Ⅲ-2>과 같다.

표Ⅲ-2. 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach' s α
사회적 상호작용 불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10*, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	19	.95
사회적 공포	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39,	20	.96
	전 체	39	.97

*은 역채점 문항

2) 자기노출 척도

자기노출 척도는 Joarard(1964)의 자기노출검사(Joarard Self-disclosure Questionair: JSDQ)를 한병현(1996)이 우리나라 실정에 맞게 번안하여 수정, 보완한 척도를 사용하였으며 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 이루어져 있고 학습문제, 이성교우문제, 여가취미문제, 용모건강문제, 고민갈등문제, 성격갈등문제의 6개의 하위요인으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 자기노출 수준이 높음을 의미한다. 기존 연구에서의 전체 신뢰도 Cronbach' s α 계수는 .91로 보고되었다. 본 연구의 전체 신뢰도 Cronbach' s α 계수는 .83로서 <표Ⅲ-3>과 같다.

표Ⅲ-3. 자기노출 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

하위영역	해당문항번호	문항 수	Cronbach' s α
학습문제	1, 2, 3, 4	4	.88
이성교우문제	5, 6, 7, 8,	4	.88
여가취미문제	9, 10, 11, 12	4	.87
용모건강문제	13, 14, 15, 16	4	.86
고민갈등문제	17, 18, 19, 20	4	.85
성격갈등문제	21, 22, 23, 24	4	.86
	전 체	24	.83

3) SNS 중독경향성 척도

SNS 중독경향성 척도는 오윤경(2012)이 개발하고, 조성현, 서경현(2013)이 보완한 척도를 사용하였으며 총 20문항으로 구성되어 있다. 오윤경(2012)은 Young(1996)의 인터넷중독진단 척도 8문항과 한국정보문화 진흥원(2005)의 인터넷 중독 자가진단 검사인 K척도의 성인용 20문항 중 SNS와 관련성이 낮은 문항들을 삭제하고 유사질문을 통합하여 11문항을 개발하였다. 이 척도를 조성현, 서경현(2013)이 SNS 과다사용자와 일반사용자 10명을 대상으로 표적집단면접(focused group interview)을 하고 중독 전문가의 자문을 통해 9문항을 추가하여 총 20문항으로 수정, 보완하였다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 이루어져 있고 SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간소비 등 3개의 하위요인으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 SNS에 대한 중독경향성이 높음을 의미한다. 조성현, 서경현(2013) 연구에서의 신뢰도계수는 하위요인별 SNS 집착 및 금단증상 .91, SNS 과잉소통과 몰입 .86, SNS에 과도한 시간투자 .78으로 나타났고, 전체 신뢰도 Cronbach’s α 계수는 .94로 보고되었다. 본 연구의 전체 신뢰도 Cronbach’s α 계수는 .92로서 <표Ⅲ-4>과 같다.

표Ⅲ-4. SNS 중독경향성 척도의 문항구성 및 신뢰도 계수

하위영역	해당문항번호	문항 수	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 시간소비	3, 4, 5	3	.86
전 체		20	.92

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 18.0 프로그램을 사용해 분석하였으며 분석기법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하고 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 각 척도의 전체와 하위 영역별로 신뢰도 검증을 실시하였다.

둘째, 주요 변인들에 대한 기술통계량을 산출하고 각 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절역할을 하는지 알아보기 위해 조절회귀분석을 사용하여 조절변인의 상호작용효과를 분석하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

본 연구에서는 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안의 관계를 살펴보고 대학생의 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절 역할을 하는지 분석하였다.

1. 측정 변인의 기술통계

1) 인구통계학적 특징

최종 분석에 사용된 응답자 368명의 주로 사용하는 SNS 종류, 이용시간, 행동 및 이유에 대한 자료를 <표IV-5>에 제시하였다.

응답자 368명 중 여자는 188명(51.1%), 남자는 180명(48.9%)이고 연령구성은 만18세부터 만32세까지이다.

주로 사용하고 있는 SNS는 페이스북이 50.5%로 가장 높은 것으로 나타났고 인스타그램 38.3%, 카카오토티 7.1%, 트위터 3.5%, 블로그 0.5%로 나타났다. SNS 이용시간은 1시간 이내가 37.2%로 가장 높게 나타났고 1~3시간이 31.0%, 30분 이내가 16.3%, 3시간 이상이 8.4%, 10분 이내가 7.1%로 나타났다. SNS를 사용할 때 자주하는 행동은 다른 사람이 자신의 SNS에 올린 사진이나 글을 보기만 하는 것이 48.9%, 다른 사람의 SNS에 댓글 및 좋아요 등의 반응표현이 34.8%, SNS를 통해 관심 있는 분야의 정보 획득이 9.8%, 자신의 SNS에 사진이나 글, 동영상 등의 게시가 5.7%, 기타가 0.8%로 나타났다. SNS를 사용하는 가장 큰 이유는 정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서가 70.1%로 가장 높게 나타났고 타인 혹은 내 게시물의 반응을 확인할 수 있어서 17.1%, 남들 다하니깐 뒤쳐지지 않으려고 4.9%, 타인과 관계를 맺고 싶어서 4.3%, 내 일상생활을 게시하기 위해서 2.4%, 기타 1.1%로 나타났다.

표IV-5. 인구통계학적 현황

(N=368)

변인	구분	빈도수(비율)
주로 사용하는 SNS	인스타그램	141(38.3)
	페이스북	186(50.5)
	카카오토티	26(7.1)
	트위터	13(3.5)
	블로그	2(0.5)
SNS 이용시간	10분 이내	26(7.1)
	30분 이내	60(16.3)
	1시간 이내	137(37.2)
	1~3시간	114(31.0)
	3시간이상	31(8.4)
SNS 사용 시 주 행동	자신의 SNS에 글, 사진, 동영상 게시	21(5.7%)
	타인의 SNS에 반응 표현	128(34.8%)
	타인이 SNS에 올린 글이나 사진을 봄	180(48.9%)
	SNS를 통해 관심 있는 분야의 정보 획득	36(9.8%)
	기타	3(0.8%)
SNS 사용 이유	타인과 관계를 맺고 싶어서	16(4.3)
	남들 다하니깐 뒤처지지 않으려고	18(4.9)
	정보나 소식을 접할 수 있어서	258(70.1)
	게시물의 반응을 확인할 수 있어서	63(17.1)
	내 일상생활을 게시하기 위해서	9(2.4)
기타	4(1.1)	

2) 주요 변인의 기술통계

본 연구에 사용된 주요 변인인 사회불안, SNS 중독경향성, 자기노출의 기술통계 분석을 실시하여 각 변인의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하여 <표IV-6>에 제시하였다.

대학생의 자기노출은 3.05(SD=.49)로 보통 이상의 자기노출을 하는 것으로 나타났고 사회불안 평균은 2.00(SD=.57)으로 보통 수준의 사회불안을 경험하는 것으로 나타났다. SNS 중독경향성은 1.94(SD=.61)로 보통 수준의 중독경향성을 보이는 것으로 나타났다.

표IV-6. 주요 변인의 기술통계 (N=368)

변인	평균(M)	표준편차(SD)	왜도	첨도	반응척도
자기노출	3.05	.49	-.155	-.536	1-5
SNS 중독경향성	1.94	.61	.247	-.519	1-4
사회불안	2.00	.57	-.066	-1.064	1-5

2. 측정 변인들 간의 상관관계

본 연구에서 측정한 주요 변인들의 관계를 파악하기 위해 자기노출, SNS 중독 경향성, 사회불안에 대한 Pearson 상관분석을 실시하였으며 <표IV-7>에 제시하였다.

대학생의 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안은 통계적으로 유의미하게 나타났다($p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 자기노출은 SNS 중독경향성과 유의미한 정적상관($r = .112, p < .05$)을 보였다. 이는 자기노출이 많을수록 SNS 중독경향성이 높아지고 사회불안이 높아질 수 있음을 알 수 있다. 자기노출은 사회불안과 유의미한 정적상관($r = .169, p < .01$)을 보였고 SNS 중독경향성은 사회불안과 유의미한 정적상관($r = .395, p < .001$)을 보였다. 이는 사회불안이 높을수록 SNS 중독경향성에 빠질 수 있는 위험수준이 크다는 것을 알 수 있다.

이러한 상관분석을 통해 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안 사이에 통계적으로 유의미한 정적상관을 보임에 따라 조절효과 분석을 위한 기본 조건이 충족된 것으로 본다.

표IV-7. 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안의 상관관계 (N=368)

변 수	①	②	③
① 자기노출	1.00		
② SNS 중독경향성	.112*	1.00	
③ 사회불안	.169**	.395***	1.00

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

3. 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과

자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절역할을 하는지 알아보기 위하여 조절회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 자기노출을 투입, 2단계에서는 자기노출, 사회불안을 투입, 3단계에서는 자기노출, 사회불안, 자기노출과 사회불안 간의 상호작용 항을 투입하였다.

조절회귀 분석을 실시하기 전 먼저 Durbin-Watson 지수를 이용하여 자기상관을 살펴본 결과 1.551로 나타나 자기상관 없이 독립적으로 조절회귀분석을 실시하였다. 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절하는지 알아보기 위해 조절효과를 실시하였다.

표IV-8. 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과

(N=368)

단계	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	F
1단계	자기노출	.141	.112*	.013	.010	4.687*
2단계	자기노출	.059	.047	.158	.153	34.237***
	사회불안	.415	.387***			
3단계	자기노출(A)	-.313	-.250*	.171	.164	25.067***
	사회불안(B)	-.184	-.171			
	조절효과(A*B)	.196	.685*			

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

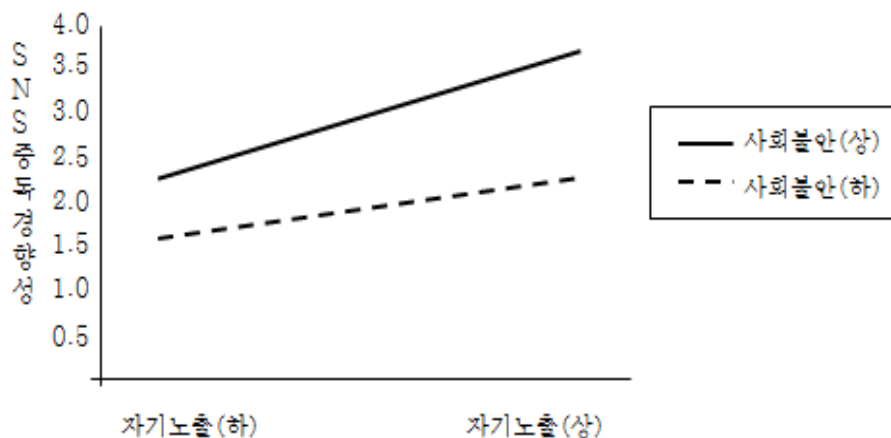
조절효과 검증에서 다중공선성이 발생하지 않음에 따라 결과값을 토대로 조절효과검정을 해석하였다. 조절효과를 분석한 결과, 자기노출을 투입한 1단계의 전체 설명력은 1.0%이고 F값은 4.687($p < .05$)로 통계적으로 유의하였다. 이는 자기노출($B = .141$, $p < .05$)을 많이 할수록 SNS 중독경향성이 높아지는 것으로 나타났다. 독립변인인 자기노출과 조절변인인 사회불안을 투입한 2단계의 전체 설명력

은 15.3%이고 F 값은 34.237($p < .001$)로 통계적으로 유의하였다. 이는 사회불안이 높을수록($B = .415, p < .001$) SNS 중독경향성이 높아지는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변인인 자기노출과 조절변인인 사회불안, 그리고 자기노출과 사회불안의 상호작용 항을 투입한 3단계에서는 16.4%의 설명력을 나타냈으며 F 값은 25.067($p < .001$)으로 통계적으로 유의하였다. 이는 자기노출과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안이 조절역할($B = .196, p < .05$)을 하고 있음을 보여준다.

1, 2, 3단계의 설명력을 비교해 보았을 때, 2단계는 1단계에 비해 14.3% 증가된 설명력을 보였고, 3단계는 2단계에 비해 1.1% 증가된 설명력을 보였다. 이는 실질적인 설명력의 향상으로 보기에 는 어려우나 통계적으로 유의한 영향력을 가지고 있어, 사회불안이 자기노출과의 상호작용을 통해 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 조절효과를 갖는 것으로 볼 수 있다.

<그림 IV-2>를 보면, 사회불안이 높은 집단은 사회불안이 낮은 집단에 비해 SNS 중독경향성이 높은 것을 확인할 수 있다. 즉, 동일한 자기노출을 하더라도 사회불안이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 SNS 중독경향성이 높은 것을 확인할 수 있다.

따라서, 대학생의 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과를 보이고 있어, 사회불안이 SNS 중독경향성을 높이는 위험요인임을 알 수 있다.



<그림 IV-2> 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 조절효과

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생의 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절역할을 하는지를 살펴보았다. 대학생을 대상으로 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안 척도 등의 설문을 실시하였으며, 수집된 자료를 바탕으로 각 변인들 간의 관계를 알아보고 조절효과 검증을 실시하였다. 정보통신정책연구원(2016) 연구결과에서 20대의 SNS 이용률이 가장 높음에 따라 대학교에 재학 중인 남·녀 대학생 380명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 불성실하게 응답한 경우를 제외한 368명을 대상으로 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 이를 중심으로 한 논의는 다음과 같다.

1. 연구결과에 대한 논의

첫째, 자기노출과 SNS 중독경향성, 사회불안 간의 상관분석을 실시한 결과 모든 변인에서 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이는 자기노출, SNS 중독경향성, 사회불안의 변인들 중 한 변인의 수준이 증가하면 다른 변인의 수준 또한 증가함을 의미한다. 이러한 결과는 자기노출수준이 높을수록 대학생의 SNS 중독경향성이 높다는 연구결과(서인혜, 2016)와 자기노출이 SNS 이용형태에 영향을 미칠 것이라는 연구결과(채비호, 2013; 손영란, 2009)와도 일치하는 결과를 보인다.

대학생의 사회불안은 SNS 중독경향성에 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 사회불안 수준이 높을수록 SNS 중독경향성이 높아진다는 연구결과(임민희, 2015; 황희은, 김향숙, 2015; 이경민, 2014; 김형수, 2014; 이선자, 2013; 유현숙, 2013)와 일치하는 결과이다. 이는 사회불안이 높을수록 1:1 면대면 의사소통이나 상호작용을 하는데 어려움을 보이고 온라인이라는 가상의 공간으로 대체한다는 연구들(엄민경, 2013; 이지은, 성동규, 2013; Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, Hantula, 2004; Morahan-Martin & Schumacher, 2000)과 일치하는 결과를 보인다. 하지만 사회불안이 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미치지 않는다는 연

구결과(권혜민, 2016)와 수행상황에서의 불안으로 SNS에 몰입하지 않는다는 연구결과(김윤희, 조규영, 2014)와는 상반된 결과를 보인다. 따라서 사회불안에 대한 이해 및 향후 사회불안이 SNS 중독에 미치는 영향에 대한 다각적인 연구가 필요할 것이다.

둘째, 자기노출과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 조절효과를 검증하기 위해 조절회귀분석을 실시한 결과, 사회불안과 SNS 중독경향성은 유의미한 정적상관을 보였고 자기노출과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안은 조절효과를 나타내었다. 이는, 사회불안과 중독과의 연관성을 살펴본 연구들에서 사회불안이 높은 경우 인터넷 중독 또한 높게 나타나고(Campbell, Cumming, & Hughes, 2006), 사회불안이 스마트폰 중독에 유의미한 정적인 영향을 미치는 결과를 통해(엄민경, 2013) 대학생이 경험하는 사회불안은 스마트폰 중독과 인터넷 중독 등과 마찬가지로 SNS 중독에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 황희은과 김향숙(2015)의 중학생을 대상으로 한 연구에서도 사회불안이 SNS 중독 경향성에 유의미하게 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었고 사회불안과 SNS 중독경향성 간 정적 상관관계가 나타난 선행연구(이경민, 2014; 유현숙, 2013; 이선자, 2013)와 일치하는 결과이다. 이를 통해, 사회불안이 있는 사람도 그렇지 않은 사람과 비슷하게 자신에 대해 노출하고(Depaulo, Epstein, & LeMay, 1990; Alden & Bieling, 1998) 사람들과의 상호작용 상황에서 불안을 느끼지만 인터넷이라는 공간은 부담 없이 타인과 관계를 형성할 수 있다는 점에서 SNS에 중독될 가능성이 높음을 나타낸다.

따라서 본 연구결과를 토대로 논의를 종합해보면, 사회불안이 SNS 중독경향성을 높이는 중요한 위험요인으로 작용하고 있기에 SNS 중독을 예방하고 치유하기 위한 방안으로 사회불안을 해소시킬 수 있는 다양한 프로그램을 개발하는 것이 필요하겠다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 기존의 SNS 중독경향성 연구가 대인관계, 우울, 내현적 자기에 초점을 두고 연구된 경우가 많다. 본 연구결과를 통해, 자기노출이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안이 조절효과를 보이고 있음을 밝혀냄으로써 SNS 중독 경향성 및 사회불안에 관한 연구를 확장시켰다고 할 수 있겠다.

둘째, 본 연구에서는, 자기노출과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안이 조절하는 것으로 나타났다. 이는 높은 수준의 사회불안은 SNS 중독에 영향을 주기 때문에 사회불안이 위험요인임을 확인하고 SNS 중독을 예방하고 치료하는데 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하였다. 하지만, 최근에는 SNS 중독경향성에 대한 국내 연구가 활발히 이루어지고 있는 상황이기 때문에 앞으로의 SNS 중독 연구에 도움이 될 것으로 보이며 SNS 중독 치료프로그램을 개발하는데 사회불안이 중요하게 고려되어야 할 요인임을 보여주었다. 따라서 사회불안 해소에 도움을 줄 수 있는 사회불안 치유 프로그램을 개발하고 활용함으로써 SNS 중독을 예방하고 상담 개입 방안을 수립하는데 도움이 되는 근거자료로 활용될 수 있다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있겠다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 SNS 사용 여부에서 비사용자를 제외한 사용자만을 대상으로 한정하여 연구가 이루어졌기 때문에, 본 연구 결과를 전체 대학생들에게 적용하는 것은 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 표본을 구성할 때 균일하게 조정하여 연구를 실시하거나 SNS 사용목적이나 종류에 따른 다차원적이고 세밀한 접근을 통한 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 각 척도의 하위 요인들에 대해서는 살펴보지 않았다. 국내에서 이루어지는 SNS 연구들은 주로 개념과 범주화, 이용경향, 현황기술 등의

탐색에 머물다가(최민재, 양승찬, 2009) 미국과 유럽에서 SNS 사용과 심리적 변인들과의 상관 연구나 심리사회적 특성을 파악하는 등 다양한 주제들로 연구되어지면서 국내에서도 SNS 중독에 대한 심리사회적 특성에 대해 연구되고 있다. 국내에서도 SNS 중독에 영향을 미치는 심리사회적 변인들에 대한 연구가 점차 이루어지고 있는 실정이다. 따라서 SNS 중독과 심리사회적 특성에 대한 이해를 높일 수 있도록 SNS 중독에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인들에 대한 지속적인 SNS 중독 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구의 연구대상자는 대학교에 재학 중인 20대 대학생으로만 국한되어 진행되었다. 정보통신정책연구원(2013)의 보고서 결과, SNS 이용자 중 대학생을 포함한 20대가 61%로 가장 많이 이용하는 연령층으로 나타났다. 또한 한국인터넷진흥원(2014)의 연구에서는 40, 50대의 SNS 이용률이 증가하는 추세이고 10대의 이용률 또한 지속적으로 증가하고 있기에, 다양한 연령층에 따른 SNS 중독 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서 조사 대상자는 20대 대학생으로 편향되어 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.

참 고 문 헌

- 강예원(2014). **대학생의 MSNS(Mobile Social Network Service)중독과 정신 건강과의 관련성**. 이화여자대학교 대학원.
- 곽지현(2017). **대학생의 공격자의식이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 사회불안과 대인관계문제의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원.
- 온라인 국민일보. **사람이 무서워~ ‘사회공포증’ 20대를 노린다**. <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923735354&code>. (2017. 4. 25).
- 김민정(2011). **스마트폰에서 SNS 사용이 온라인, 오프라인 관계형성에 미치는 영향에 관한 연구: 트위터를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김선미(2014). **내현적 자기애와 자기감시, 수용행동 및 SNS 중독경향성 간의 관계**. 삼육대학교 대학원.
- 김선아(2011). **소셜 네트워크 서비스의 사용과 확산에 있어 개인적 영향과 사회적 영향의 차이에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김정화(2015). **SNS 중독경향성과 인터넷 중독의 온라인 익명성, 자기애, 우울, 불안 및 대학생활적응에 대한 비교**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 데일리안. **시도 때도 없이 SNS 확인? 나도 ‘SNS 피로증후군’**. <http://www.dailian.co.kr/news/view/446347>. (2014. 7. 14.).
- 문중호, 정구철(2014). **내현적 자기애 성향이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 분노표출과 분노억제의 매개효과**. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 2014(1), 388**.
- 문한국 (2013). **스마트폰 중독과 사회불안의 관계: 자기몰입의 매개효과**. 상지대학교 석사학위논문.
- 방송통신위원회 (2011). **스마트미디어 서비스 이용실태조사**. 방송통신정책연구.
- 배민영(2014). **사회불안과 주관적 안녕감의 관계: 사회적 기술, 자기노출, 친구관계의 중다매개효과**. 전남대학교 대학원.
- 이투데이 뉴스. **페이스북의 양심선언? “폐북 많이 하면 건강에 해롭다”**. [Http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=650542](http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idxno=650542).

(2012. 11. 6.)

- 서인혜(2016). 자기노출과 대인관계성향이 대학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 여가활동의 조절 효과를 중심으로. 조선대학교 정책대학원.
- 서경현, 조성현(2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지 건강, 18(1), 239-250.
- 성미향(2013). 중학생의 자기불일치가 인터넷중독에 미치는 영향: 일상생활스트레스와 사회불안의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 송기선(2015). 20대의 SNS 중독경향성과 불안정 성인애착, 외로움, 인정욕구의 관계. 한국외국어대학교 교육대학원.
- 송지준(2016). SPSS/AMOS 논문작성에 필요한 통계분석방법. 21세기사.
- 스위치티비. 혹시 나도 SNS 피로증후군? SNS의 폐해, 문제점.
<http://www.only1happy.co.kr/138>. (2017. 2. 3.)
- 안주희(2016). 완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간의 관계: 내면화된 수치심, 경험 회피의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 엄민경(2013). 사회불안이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 정서표현성의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 오승석(2010). 트위터와 페이스북의 이용동기와 충족에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 오윤경(2011). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 우공선(2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스(Mobile Social network Service)의 이용 충족과 중독 연구: 트위터(Twitter)를 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 유현숙(2013). 사회불안 및 페이스북 이용동기가 SNS 중독과 페이스북 이용에 따른 심리적 문제에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경민(2014). 내현적 자기애가 사회불안을 매개로 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이선자(2013). 또래와의 의사소통과 사회적 불안이 스마트폰의 SNS 중독정도

- 에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.
- 이신영(2015). 대학생의 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원.
- 이은지(2015). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성과의 관계: 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 순천향대학교 대학원.
- 임민희(2015). 대학생의 SNS 이용동기 및 지각된 상호작용과 사회불안이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서의 성차. 건양대학교 석사학위논문.
- 장윤지(2016). 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 대인관계 어려움의 매개효과. 건국대학교 교육대학원.
- 정보통신정책연구원(2013). SNS(소셜네트워크서비스) 이용 현황.
<http://www.kisdi.re.kr/kisdi/fp/kr/publication/selectResearch.do?&sMenuType=2&curPage=1&searchKey=TITLE&searchValue=&sSDate=&sEDate=&controlNo=13139&langdiv=1>
- 정소영(2014). 대학생용 SNS 중독 경향성 척도개발 및 타당화 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정소영, 김종남(2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강** 19(1), 147-166.
- 정유진, 배국진(2007). 소셜네트워크서비스의 동향과 전망. 서울: 삼성경제연구소.
- 조규영, 김윤희(2014). 대학생의 SNS 중독에 영향을 미치는 요인. **수산해양교육연구** 26(5). 1138-1150.
- 조다현(2014). SNS 중독경향성과 병리적 자기애, 정서 표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원.
- 조성현, 서경현(2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 18(1), 239-250.
- 지디넷 코리아. “4천 만 명 돌파” 스마트폰 이용자, 얼마나 더 늘까.
www.zdnet.co.kr/news/news_view.asp?artice_id=20150120151312.
 (2015. 1. 20.)
- 피승정(2012). SNS 사용행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계

의 차이. 단국대학교 교육대학원.

한국인터넷진흥원(2009). 인터넷 이용자의 SNS 이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.

한국인터넷진흥원(2011). 인터넷 이용자의 SNS 이용실태조사 최종보고서. 서울: 한국인터넷진흥원.

한국인터넷진흥원(2011). 소셜 미디어 부작용 유형 분석 및 대응방향. 서울: 한국인터넷진흥원.

한국인터넷진흥원(2014). SNS의 확산과 동향. 서울: 한국인터넷진흥원.

한은미, 현명호, 박지선(2013). 애착과 인터넷 사용 장애(IUD)의 관계에서 자기 개념과 자기불일치의 효과. *청소년학연구*. 제20권 제1호(2013.1) 243-262.

황상민, 한규석(1999). 사이버 공간의 심리. 박영사.

헤럴드경제. 국내 680만 명, 매일 페이스북 접속한다.

<http://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20130814000439>. (2013. 8. 14.)

Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I.(2006). Internet use by use social fearful: Addiction or therapy. *Cyber Psychology & Behavior*, 9, 69-81.

Griffiths, M.(1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *Psychologist*, 12(5), 246-251.

Karaiskos. D., Tzavellas. E., Balta. G., & Paparrigopoulos. T.(2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *EUROPEAN PSYCHIATRY*, 25, 855.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.(2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.

Preece, J.(1999). Empathy online. *Virtual Reality*, 4, 74-84.

Raacke, J & Bonds-Raacke, J.(2008). My Space and facebook: applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites, *Cyberpsychology & Behavior and Social Networking* 11, 169-174.

- 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.
- Spraggins, A.(2009). Problematic Use of Online Social Networking Sites for College Students: Prevalence, Predictors, and Association with Well-being. *Unpublished Doctoral dissertation of University of Florida*.
- Tichon, J. G., & Shapiro, M.(2003). The process of sharing social Support in cyberspace. *Cyberpsychology & Behavior*, 6, 161-170.
- Young, K. S.(1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology SNS Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S.(2011. 11. 27.). Face book Addiction Disorder? The Center for Online Addiction: *Bradford, PA, USA, 2009*.

<Abstract>

The Effects of University Student's Self-Disclosure on
SNS Addiction Tendency :
Moderating Effect of Social Anxiety

Im, Ji-Hyun

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

Adviser: Choi Bo Young

The purpose of this study was the correlation between University students' self-disclosure, SNS addiction tendency, and social anxiety, and to verify the moderating effects of social anxiety on the effects of self-disclosure on the SNS addiction tendency. This study addressed the following research question.

Question 1. Does social anxiety have moderating effects on the relationship between self-disclosure and SNS addiction tendency in University students'?

In order to solve research question, the researcher targeted 380 students in Universities in Seoul, Gyeonggi province, Choll, Gyong sang, and Jeju. A total of 368 copies of the 380 questionnaires were used for the final analysis except for 12 copies that were nonresponsive or inadequately responded.

This study used to assessment scale of Mattick and Clarke(1998) and translated and revised by Kim Hyang Sook(2001) for social interaction anxiety scale and social phobia scale(39 items, a 5-point Likert scale), developed by Joaurard(1964) and revised by Han Byung Hyun(1996) for self-disclosure(24 items, a 5-point Likert scale), developed by Oh Yun Kyong(2012) and revised by Cho Sung Hyeon, Suh kyung Hyun(2013) for SNS addiction tendency(20 items, a 4-point Likert scale).

Data analyses were performed using SPSS version 18.0 for Windows. To identify the general characteristics of data, frequencies and percentages were determines. Cronbach's α was calculated to determine the reliability of each variable. Correlation between variables were analyzed using Pearson's correlation test. A moderated regression analysis was performed to identify the moderating effects of social anxiety the relationship between self-disclosure and SNS addiction tendency. Based on the analysis results, the main summary of this study is as follows.

First, all the variables of self-disclosure, SNS addiction tendency, and social anxiety showed the statistically significant and static correlations.

Second, although the moderating effects of social-anxiety was demonstrated in the relationship between self-disclosure and SNS addiction tendency.

To sum up the above findings, all the variables of self-disclosure, SNS addiction tendency, and social anxiety showed the statistically significant and static correlations. and although the moderating effects of social-anxiety was demonstrated in the relationship between self-disclosure and SNS addiction tendency. Among the groups with high self-disclosure, high social anxiety showed high SNS addiction tendency. Social anxiety of University students is an important risk factor to increase the tendency to add to SNS. So It is

hoped that it will be used as a supporting material to help relieve social anxiety by providing basic data that can help to prevent SNS addiction and establish counseling intervention plan.

부 록

부록 1. 자기노출 척도

부록 2. 사회불안 척도

부록 3. SNS 중독경향성 척도

설 문 지

안녕하십니까?

여러분의 소중한 시간을 내어 설문에 참여해주신 것에 대해 감사의 인사를 드립니다. 본 설문지는 대학생의 SNS 사용 및 심리적 특징을 알아보기 위한 문항들로 구성되어 있습니다.

모든 문항은 맞고 틀린 답이 없으니 자신의 생각과 가장 가까운 내용에 표시해 주시기 바랍니다.

이 조사는 오직 연구 목적의 자료로만 사용되며, 여러분이 응답하신 내용은 철저히 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 수고스러우시더라도 한 문항도 빠짐없이 성실히 응답해 주실 것을 부탁드립니다.

설문에 협조해 주셔서 진심으로 감사합니다.

[개인 정보 활용 및 설문(검사) 참여 동의]

개인 정보 활용과 연구 참여에 동의합니다.

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

연구자 : 임지현(contact1221@hanmail.net)

지도교수 : 최보영

◆ 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 ○표를 해주세요.

1. 성별은?

- ① 여자 ___ ② 남자 ___

2. 연령은?

_____세

3. 현재 SNS를 사용하고 있습니까?

- ① 그렇다 _(4번~7번 문항 체크) ② 아니다 _(8번 문항으로 이동)

4. 현재 주로 사용하는 SNS는 무엇입니까?(1가지만 선택)

- ① 인스타그램 ___ ② 페이스북 ___ ③ 카카오토리 ___ ④ 트위터 ___ ⑤ 블로그 ___
⑥ 미투데이 ___ ⑦기타()

5. 하루 평균 SNS를 이용하는 시간은 어느 정도입니까?

- ① 10분 이내 ___ ② 30분 이내 ___ ③ 1시간 이내 ___ ④ 1~3시간 ___ ⑤ 3시간 이상 ___

6. SNS를 사용할 때 자주하는 행동은 무엇입니까?(1가지만 선택)

- ① 자신의 SNS에 글, 사진, 동영상등을 게시 ___
② 다른 사람의 SNS에 댓글 및 좋아요 등의 반응 표현 ___
③ 다른 사람이 자신의 SNS에 올린 글과 사진을 반응하지 않고 보기만 함___
④ SNS를 통해 관심 있는 분야의 정보 획득 ___
⑤ 기타()

7. 현재 SNS를 사용하는 가장 큰 이유는 무엇입니까?(1가지만 선택)

- ① 타인과 관계를 맺고 싶어서 ___
② 남들 다하니깐 뒤처지지 않으려고 ___
③ 정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서 ___
④ 타인 혹은 내 게시물의 반응을 확인할 수 있어서(혹은 궁금해서) ___
⑤ 내 일상생활을 게시하기 위해서
⑥ 기타()

8. 현재 SNS를 사용하지 않는 가장 큰 이유는 무엇입니까?(1가지만 선택)

- ① 스마트폰이 없어서 ___ ② 이용방법을 몰라서 ___ ③ 흥미를 느끼지 못해서 ___
④ 관리하기 귀찮아서 ___ ⑤ 사생활 노출이 염려되어___ ⑥ 중독될까봐 염려되어 ___

<부록1>

문항내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1 성적이 향상되거나 상을 받은 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
2 공부하다가 모르는 것이 있거나 학교 공부가 떨어져 걱정이 되면 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
3 시험 중에 우연히 옆 친구의 문제를 보고 쓴 것에 대하여 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
4 감명 깊게 읽은 책의 내용을 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
5 좋아하는 친구나 친구의 자랑거리에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
6 싫어하는 친구나 친구의 좋지 않은 점에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
7 좋아하는 이성 친구 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
8 이성(남자, 여자)에 대한 호기심을 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
9 재미있는 영화, 만화, 동화, 소설, TV프로그램 등에 대해 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
10 재미있게 하는 일이나 활동에 대하여 이야기한다 (취미, 소질 등).	①	②	③	④	⑤
11 PC방이나 만화, 가게, 비디오방에 갔었던 이야기를 한다.	①	②	③	④	⑤
12 좋아하거나 싫어하는 연예인에 대해 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
13 내 얼굴의 생김새나 신체(키, 몸무게, 가슴둘레 등)의 변화에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
14 아무도 모르는 신체의 비밀이나 부끄러운 신체의 변화에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
15 나의 건강상태에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
16 이유 없이 식욕이 떨어지고 피곤하면 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
17 말로 표현하기 어렵거나 참기 어려운 자신의 마음을 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
18 아무도 모르게 잘못된일이나 걱정되는 일을 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
19 만일 이성친구가 나만을 좋아한다고 고백한다면 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
20 나의 장래희망에 대하여 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
21 내가 싫어하고 나쁜 점이라고 생각하는 내 성격에 대해	①	②	③	④	⑤

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	정말 그렇다
이야기한다.					
22 가족에 대한 불만이나 싫어하는 점에 대해 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
23 가족에 대한 자랑스러움이나 좋아하는 점에 대해 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
24 내가 좋아하고 자랑스러운 나의 성격에 대해 이야기 한다.	①	②	③	④	⑤

<부록2>

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1 나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
2 다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.					
3 나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.					
4 동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.					
5 길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.					
6 여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.					
7 다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장 된다.					
8 모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.					
9 다른 사람들과 이야기 하는 것이 어렵다.					
10 이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.					
11 이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.					
12 다른 사람 주장에 반대하기 어렵다.					
13 매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.					
14 사회적 상황에서 무엇을 말해야할지 몰라 걱정하곤 한다.					
15 잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.					
16 대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.					
17 여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정된다.					
18 여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.					
19 잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.					

문항내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	정말 그렇다
20 다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.					
21 공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	①	②	③	④	⑤
22 내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	①	②	③	④	⑤
23 길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
24 다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴일 붉어질까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
25 다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	①	②	③	④	⑤
26 다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
27 버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야할 경우 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
28 다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	①	②	③	④	⑤
29 여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	①	②	③	④	⑤
30 식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	①	②	③	④	⑤
31 사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
32 식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	①	②	③	④	⑤
33 다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
34 다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
35 엘리베이터에 있을 때 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
36 줄을 서 있을 때 나만 유난히 눈에 떨 것 같이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
37 다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
38 다른 사람들 앞에서 고개를 가로 짓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
39 사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	①	②	③	④	⑤

<부록3>

문항내용		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 생각 한다.	①	②	③	④
4	SNS를 일단 시작하면 처음 생각 했던 것 보다 더 많은 시간을 사용한다.	①	②	③	④
5	SNS 사용 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 대화 하는 것 보다 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 쉴 새 없이 소통한다.	①	②	③	④
16	SNS때문에 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