

# 전문대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과

The Influences of Covert Narcissism on SNS Addiction Proneness of College Students: The Mediating Effects of Stress Coping Styles

김종운, 이수련  
동아대학교 대학원 교육학과

Jong-Un Kim(jongun21@hanmail.net), Soo-Ryeon Lee(vllssllv@naver.com)

## 요약

본 연구의 목적은 전문대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 부산광역시에 소재한 전문대학교에 재학 중인 남녀 470명을 대상으로 내현적 자기애, SNS 중독경향성, 스트레스 대처방식 척도로 구성된 설문을 실시한 후, 상관분석과 중다회귀분석을 사용하여 분석하였다. 분석 결과, 내현적 자기애, 스트레스 대처방식과 SNS 중독경향성 간의 유의미한 상관이 있으며, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 스트레스 대처방식의 부분매개효과를 확인할 수 있었다. 따라서 내현적 자기애를 가진 사람들이 스트레스 해소의 방법으로 SNS를 더 자주 사용하고 중독이 될 수 있다는 결론을 도출하였다. 본 연구는 이러한 연구결과를 바탕으로 SNS 중독경향성에 대한 이해와 치료적·교육적 접근을 위한 자료를 제공하는 것에 의의가 있다.

■ 중심어 : | SNS 중독경향성 | 내현적 자기애 | 스트레스 대처방식 | 전문대학생 |

## Abstract

The purpose of this study is to verify the impact of stress coping styles on the relationship between covert narcissism and SNS addiction proneness of college students. For this study, 470 college students in Busan completed covert narcissism scale, SNS addiction proneness scale, stress coping style scale and the collected data were analyzed using correlation analysis and multiple regression analysis. As the result of analysis, covert narcissism, stress coping styles, and SNS addiction proneness have a significant correlation, and stress coping styles partially mediated the association between covert narcissism and SNS addiction proneness. Therefore, people with covert narcissism use SNS as a way to relieve stress more often and it can be addictive. Based on these results, this study has significant implications for understanding SNS addiction proneness and providing data for therapeutic and educational approaches.

■ keyword : | SNS Addiction Proneness | Covert Narcissism | Stress Coping Styles | College Student |

\* 본 연구는 동아대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었습니다.

접수일자 : 2018년 03월 06일

심사완료일 : 2018년 04월 06일

수정일자 : 2018년 03월 26일

교신저자 : 이수련, e-mail : vllssllv@naver.com

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

공공장소나 대중교통을 이용해 보면 어린이부터 중장년층까지 스마트폰에 시선을 두고 있는 모습을 쉽게 볼 수 있듯이 스마트폰은 현대인의 생활 속에 깊숙하게 자리 잡고 있다. 우리나라의 스마트폰 보급률은 91%를 넘어섰고[1], 휴대 전화 사용자 10명 중 9명이 스마트폰을 사용하고 있는 것으로 세계 1위이다[2].

스마트폰 사용자들의 주된 스마트폰 사용목적은 메신저 및 SNS(Social Network Service)를 통한 커뮤니케이션이 97.5%를 차지하였고, 이 결과는 2015년 대비 2.9%나 증가하였다[3]. 이처럼 스마트폰의 이용이 증가함에 따라 메신저 및 SNS 서비스의 이용률은 더욱 더 높아지고 있다. SNS는 인터넷상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인맥을 형성함으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있게 해 주는 서비스로 정의된다[4].

요즘 SNS 사용이 급격하게 증가함에 따라 여러 가지 순기능이 있는 반면에 역기능이 많이 나타나고 있다. 먼저, SNS 사용의 순기능은 SNS를 통하여 자신의 취미, 관심사, 이슈, 의견 등을 타인과 실시간으로 공유할 수 있다는 것이다[5]. 클릭 하나로 관심을 표현할 수도 있고 시공간에 제약을 받지 않고 관계형성을 할 수 있으며, 큰 어려움과 갈등 없이 인맥관리가 가능하다. 반면에 SNS 사용의 역기능으로는 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 실생활에서의 대화 단절, 사이버 범죄, 학업성적 및 업무 효율성 저하, 다른 활동에 대한 흥미 저하, 건강과 안전에 위협을 주는 등의 문제점이 나타나고 있다[6]. 물론 SNS 사용만으로 돈과 시간을 들이지 않고도 관계형성과 인맥관리가 가능하게 되었지만[7], 온라인을 통해서도 심도 있는 대인관계 형성이 어렵다는 지적도 있다[8].

위와 같이 SNS 사용으로 인한 역기능은 계속해서 나타나고 있으며, SNS는 지금까지 존재했던 어떠한 기술보다 빠르고 광범위하게 보급되고 있고, 그 영향력은 계속해서 커져 사회 전반의 패러다임을 변화시키고 있다[9]. 이처럼 다양한 자극들에 즉각적이고 충동적으로

반응하고, 과도하게 몰입하게 되면 중독의 가능성이 높아질 수 있다[10]. 이로 인해 SNS의 역기능적 행동에 따른 사회문제들이 발생하면서 우리나라에서도 SNS와 관련한 연구가 이루어지고 있다. SNS 사용자는 20대가 91.5%를 차지하며[11] 다른 연령대에 비해 압도적인 수치를 나타냈다. 이러한 결과는 20대가 SNS를 과다사용할 수 있는 환경에 노출될 가능성이 가장 높은 대상이며, 20대를 대상으로 하는 SNS 중독 연구가 필요함을 시사한다.

SNS 중독경향성에 영향을 주는 여러 변인 중 위험요인으로는 내현적 자기애(Covert Narcissism)가 있다. Hart와 Joubert[12]는 내현적 자기애는 자신의 웅대한 자아상을 확인하기 위하여 그에 대한 증거들을 외부의 반응을 통하여 얻고, 타인의 반응에 민감하여 타인들이 자신의 기대처럼 반응하지 않을 때 좌절하고 적대감을 갖는 것을 의미한다고 하였다. 그리고 겉으로는 자기애적 성향이 잘 드러나지 않지만 내면 깊숙이 자기애의 역동성이 존재한다[13]. 이러한 내현적 자기애 성향자는 주관적으로 우울이나 불안 등을 당할 위험이 있는 상황에 취약하고 심리적 불편감을 잘 느낄 수 있는 특성을 가지고 있다[14]. 또한 타인과의 관계 속에서 자신을 평가하고, 타인에게 좋은 평가를 받을 수 있게 자신을 표현하려는 동기가 높다[15]. 즉, 타인으로부터 인정과 찬사를 원하며 부정적 평가에 대해 민감하기 때문에 친밀한 관계를 회피하면서 취약한 자기를 보호한다. 조다현[16] 연구에서 내현적 자기애 성향자는 SNS를 통해 타인과의 관계에서 칭찬과 인정을 받으며 자존감을 유지할 수 있으나, 원하는 정서를 얻지 못하였을 때에는 강한 수치심을 경험한다고 하였다. 이러한 성향은 대인관계를 어렵게 하는데, 실제로 SNS에서 타인의 반응에 집착하며 과도하게 자신을 노출하는 경우 현실에서 외톨이일 가능성이 높다고 하였다[17]. 상호작용 할 친구가 없는 현실에 비해 즉각적인 반응이 오는 SNS는 이들에게 인정 욕구를 충족시켜 줄 매력적인 공간이 될 것이며, 결국 SNS 공간 안에서만 지내려 하는 도피 심리가 생기고 현실과는 점점 거리가 멀어지며 부적응적인 모습을 보이게 된다.

내현적 자기애와 SNS 중독경향성에 관한 연구들을

살펴보면, 내현적 자기애가 강한 사람들은 실제 사회 환경에서 자신을 표현하고 평가 받는 것에 대한 두려움으로 인하여 가상공간인 인터넷에서 자기를 표현하는 것에 더욱 편안함을 느껴 페이스북, 카카오톡, 밴드, 인스타그램과 같은 SNS를 과다 사용하게 되는 것으로 SNS 중독경향성과 상관이 있다[18]. 또한 면대면 대인관계 보다는 인터넷과 같은 공간에서 자기를 나타내 보이는 것에 쾌감을 더 느끼기 때문에 SNS 사용에 더 매력적으로 끌릴 가능성이 크다[19]고 보고되었다. 이 밖의 연구[20-22]에서도 내현적 자기애와 스마트폰 또는 SNS 중독경향성의 상관관계가 입증되었으며, 이와 같은 선행연구들을 바탕으로 내현적 자기애와 SNS 중독경향성이 관련이 있을 것으로 추정된다.

내현적 자기애와 SNS 중독성과의 관계에서 이 두 변인을 중재할 수 있는 보호요인으로 스트레스 대처방식이 필요하다. 스트레스 수준이 높을수록 스마트폰 중독이 높으며, 스트레스 대처가 미숙한 사람은 스마트폰을 통하여 자신의 겪는 심리적 불편함을 해결하고자 한다[23]. 특히, 내현적 자기애 성향이 높은 사람은 스트레스를 더 높이 지각하는 경향이 있으며, 이러한 성향은 스트레스에 취약한 성격요인으로 볼 수 있다[24].

현대사회에서 개인은 다양한 스트레스를 경험하며 살아간다. 설령 똑같은 스트레스 상황일지라도 개인이 받아들이는 스트레스의 정도는 각각 다르며 그 스트레스를 대처하는 방식 또한 다르다. 때로는 스트레스로 인하여 정신적 또는 신체적인 문제를 겪기도 하지만 올바른 스트레스 대처로 건강하게 성장하기도 한다. 스트레스 대처방식의 개념은 연구자에 따라 다소 차이가 있지만, Lazarus와 Folkman[25]은 스트레스에 대해 개인이 취하는 대처방식을 소극적 대처방식과 적극적 대처방식으로 구분하였다. 이에 기초하여 김경희[26]는 정서완화적 대처방식, 소망사고적 대처방식, 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식으로 세분화하였다. 정서완화적 대처방식 스트레스로 유발된 부정적 정서를 감소시키는 방식이고, 소망사고적 대처방식 스트레스 상황과 거리를 두고 긍정적인 상황을 생각함으로써 스트레스를 대처하는 방식이다. 문제중심적 대처방식 스트레스 상황 자체에 직면하여 변화시키고자 하는

적극적인 노력을 하는 방식이며, 사회적지지 추구 대처방식은 주변인들에게 도움을 청하거나 의논하여 문제를 해결해나가는 방식이다.

스트레스 대처방식과 인터넷 또는 스마트폰 중독에 관한 연구들을 살펴보면, 인터넷 중독성향이 높을수록 소극적인 대처방식을 사용하며 스트레스를 회피하려는 욕구가 큰 것으로 나타났다[27-29]. 또한 문제지향적 대처방식을 사용하며 스트레스에 적극적으로 대처할수록 스마트폰 중독경향성이 낮은 것으로 나타났다[30-33]. 연구결과는 조금씩 차이가 있긴 하지만 대부분 소극적 대처방식과 인터넷 또는 스마트폰 중독은 정적 상관이 나타났고, 적극적 대처방식과는 부적 상관이 나타났다. 즉, 스트레스에 직면했을 때 적극적 대처방식을 사용할 경우 SNS 중독경향성을 낮출 수 있다는 것으로 예측할 수 있다. 하지만 기존의 연구들은 인터넷 또는 스마트폰 중독과의 관계를 보여주고 있으므로 용도와 사용동기가 다른 SNS 중독경향성과의 관계를 설명할 수는 없다. 스트레스 대처방식과 SNS 중독경향성의 관계에 대한 연구는 부족한 실정이므로 이에 대한 연구가 필요함을 시사한다.

지금까지 이루어져 온 선행연구를 살펴보면 내현적 자기애, 스트레스 대처방식, SNS 중독경향성에 대한 연구들은 각각의 변인 간 관계에 대한 것이었다. 특히 변인들과 인터넷 중독 또는 스마트폰 중독과의 관계에 대한 연구[34]이며, SNS 중독경향성과의 관계에 대한 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 이 세 변인이 어떻게 관련되는지 그 관계에 대해 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 내현적 자기애가 SNS 중독을 예측하는 중요한 변인[20]으로 확인되는 가운데, 내현적 자기애가 있는 사람들이 스트레스 대처에 특히 취약[24]한 것을 감안해 본다면 스트레스 대처방식이 매개역할을 할 것이라 예상해 볼 수 있다.

현재까지 SNS 중독경향성과 관련된 연구들을 살펴보면, 청소년, 대학생 그리고 성인을 대상으로 한 연구[5][8][14][15][20][21]가 대부분이며, 전문대학생을 대상으로 한 연구는 거의 이루어지고 있지 않다. 대학시절은 삶의 진로를 준비하고 자신의 자아정체감과 직업을 선택해야 하는 발달 과업을 수행해야 하는 시기[35]

로, 이 시기에 전문대학생들은 환경적 측면뿐만 아니라 심리적 측면에서도 스트레스가 급증한다[36]. 특히, 전문대학생의 경우 4년제 대학생과는 달리 입학과 동시에 취업에 대한 준비를 해야 하는 긴장감과 불안감으로 심리적 부담감이 크며, 전문대학교에 대한 낮은 사회적 인식과 대우로 인한 위축과 자신감 하락으로 스트레스를 경험하게 된다[37]. 이처럼 전문대학생은 스트레스 상황에 노출되어 있어 스트레스에 취약하며, 이러한 현상은 중독을 초래하는데, 특히 스마트폰 중독이 가장 심각하다[38]. 스트레스로 인한 심리적 갈등과 고민을 회피하기 위해 스마트폰에 몰입하고, 부정적 정서를 조절하는데 어려움이 있을 때 SNS를 과다사용하게 된다[39]. 이와 같이 전문대학생들에게 SNS는 스마트폰을 스트레스 해소의 수단으로 쉽게 사용되고 있으며, 이로 인한 SNS 과다사용은 심각한 문제가 되고 있기 때문에 전문대학생을 대상으로 SNS 중독에 영향을 미치는 요인에 대한 연구가 필요하다.

## 2. 연구의 목적 및 연구문제

본 연구의 목적은 전문대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 분석하고자 하며, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성과의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 살펴보고자 한다. 즉, SNS를 이용하는 전문대학생들의 SNS 중독경향성과 내현적자기애 그리고 스트레스 대처방식과의 관계와 영향을 파악하여 미디어기기의 건전한 이용과 중독 예방에 기여하고자 한다.

따라서 본 연구에서는 전문대학생의 내현적 자기애를 독립변인, 스트레스 대처방식을 매개변인, SNS 중독경향성을 종속변인으로 선정하였으며, 스트레스 대처방식의 매개효과 검증에 위해 SNS 중독경향성에 영향을 줄 수 있는 대안적 요인들을 통제하였다. 통제 변수로는 나이, 성별, 학년을 설정하였다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 전문대학생의 내현적 자기애, 스트레스 대처방식, SNS 중독경향성간의 관계는 어떠한가?

둘째, 전문대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향

성과의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과는 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 부산광역시 소재한 B와 D 전문대학교 재학 중인 대학생을 대상으로 하였다. 교양과목 담당 교수의 승인을 받아 수업시간을 이용하여 본 연구자가 직접 연구의 목적 및 필요성을 설명하였고, 설문에 동의한 학생에게만 응답하도록 하였다. 척도의 제시 순서에 따라 발생하는 순서효과를 통제하기 위해 척도의 순서를 다르게 만든 세 종류의 설문지를 제작하여 총 533명의 남녀 대학생에게 무선으로 할당하였다. 이 중 미응답 문항이 있거나 불성실한 응답을 한 35부를 제외한 총 498명의 자료 중에 SNS를 사용하는 470명의 자료를 분석하였고, 유효 회수율은 88.2%로 집계되었다. 분석에 이용된 470명 중 남자는 272명(57.9%), 여자는 198명(42.1%)이었다. 이들의 학년은 1학년이 297명(63.2%), 2학년이 173명(36.8%)이었으며, 평균연령은 20.18( $SD=1.45$ )이었다.

### 2. 측정도구

#### 2.1 SNS 중독경향성 척도

본 연구에서는 전문대학생들의 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 전문대학생을 대상으로 개발된 정소영과 김종남[40]이 개발한 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정정서의 회피, 가상세계 지향성 및 금단의 총 4개의 하위요인으로 구성되어있으며 총 24문항이다. Likert 4점 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점으로 하고 '매우 그렇다'는 4점으로 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높은 것을 의미한다. 정소영과 김종남[40]의 연구에서 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .92로 보고되었고, 본 연구에서 산출된 내적일치도는 .97이었다.

#### 2.2 내현적 자기애 척도

본 연구에서는 내현적 자기애를 측정하기 위해

Ahktar와 Thompson[41]의 '자기애적 성격장애의 임상적 특성'을 참고하여 강선희와 정남운[42]이 한국형 자기애 척도를 개발하였고, 그 중 내현적 자기애 고유요인만을 사용하였던 박세란[43]이 사용한 척도를 사용하였다. 하위요인은 목표불안정, 과민/취약성, 소심/자신감 부족이며 총 27문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점으로 하고 '매우 그렇다'는 5점으로 점수가 높을수록 내현적자기애가 높은 것을 의미한다. 박세란[43]의 연구에서 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .93로 보고되었고, 본 연구의 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .96이었다.

### 2.3 스트레스 대처방식 척도

본 연구에서는 스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Lazarus와 Folkman[25]이 수정 제작하고, 김정희[26]가 번안하여 수정 보완한 척도를 토대로 김영진[44]이 하위영역 내용에 적합하게 일부 문항을 선택하여 재구성한 척도를 사용하였다. 하위요인은 소극적 대처방식인 정서완화적 대처방식과 소망사고적 대처방식과 적극적 대처방식인 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구 대처방식이며 총 27문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'는 1점으로 하고 '매우 그렇다'는 5점으로 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 김영진[44]의 연구에서 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 전체 .84, 정서완화적 대처방식 .71, 소망사고적 대처방식 .72, 문제중심적 대처방식 .79, 사회적지지 추구 대처방식 .67로 보고되었고, 본 연구의 내적일치도(Cronbach  $\alpha$ )는 전체 .86, 정서완화적 대처방식 .76, 소망사고적 대처방식 .84, 문제중심적 대처방식 .84, 사회적지지 추구 대처방식 .74이었다.

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구에서의 수집된 자료는 SPSS 프로그램을 사용하여 다음의 절차로 분석하였다. 첫째, 본 연구에서 사용되는 주요 측정도구 도구의 신뢰도 계수를 알아보기 위하여 Cronbach  $\alpha$ 를 산출하여 내적일치도를 알아보았고, 기술통계 분석으로 자료의 이상치 및 정규성을 검토하였다. 둘째, 주요 변인들 간의 관련성을 살펴보기

위해 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, 내현적자기애가 전문대학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 스트레스 대처방식이 매개하는지를 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석(hierarchical multiple regressions)을 실시하였다. 매개변인의 효과는 세 개의 회귀방정식을 사용하여 표준화된 계수를 살펴보는 Baron과 Kenny [45]의 절차를 사용하였으며, 매개효과 유의성 검증을 위해 Sobel 검증을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 기술통계 및 주요변인 간 상관관계

수집된 자료의 일반적인 경향과 그 특성을 살펴보기 위해 각 변인들의 평균, 표준편차를 구하고 자료 분포의 정상성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. [표 1]을 살펴보면 모든 변인에서 왜도(-.55~.44)와 첨도(.07~.89)가 정상성 범위 안에 있는 것으로 나타났다.

전문대학생의 내현적 자기애, 스트레스 대처방식, SNS 중독경향성은 어떠한 관계가 있는가를 확인하기 위하여 상관분석을 통하여 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 내현적자기애, 스트레스 대처방식, SNS 중독경향성의 변인들 간에는 전체적으로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 상관이 있었다. 분석결과는 [표 1]과 같다.

표 1. 기술통계 및 주요변인 간 상관관계

	1	2	2-1	2-2	2-3	2-4	3
1 내현적자기애	-						
2 스트레스대처방식	-.48 (.000)	-					
2-1 정서완화적	-.17 (.000)	.79 (.000)	-				
2-2 소망사고적	.03 (.522)	.66 (.000)	.53 (.000)	-			
2-3 문제중심적	-.66 (.000)	.87 (.000)	.50 (.000)	.35 (.000)	-		
2-4 사회적지지 추구	-.58 (.000)	.54 (.000)	.51 (.000)	.34 (.000)	.76 (.000)	-	
3 SNS 중독경향성	.60 (.000)	-.38 (.000)	-.12 (.000)	.02 (.646)	-.55 (.000)	-.40 (.000)	-
M	77.11	83.86	20.84	22.49	22.40	18.13	53.40
SD	20.46	11.18	3.34	2.88	4.38	3.41	16.08
skewness	.42	-.25	.25	-.05	-.55	-.47	.44
kurtosis	.07	.28	.35	.89	.24	.12	.04

[표 1]에서와 같이 내현적 자기에는 스트레스 대처방식과 부적 상관이 있었다( $r = -.48, p < .001$ ). 스트레스 대처방식은 내현적 자기에의 하위요인 목표불안정, 과민 및 취약성, 그리고 소심과 자신감부족 모두와 유의한 부적 상관을 보였지만, 스트레스 대처방식의 하위요인인 소망사고적 대처방식은 상관이 나타나지 않았다. 또한 내현적 자기에는 SNS 중독경향성과도 유의한 정적 상관을 보였다( $r = .60, p < .001$ ). 내현적 자기에의 모든 하위요인이 SNS 중독경향성의 하위요인인 조절실패 및 일상생활장애, 몰입과 내성, 부정정서 회피, 가상세계 지향 및 금단과 유의한 정적 상관을 보였다. 그리고 스트레스 대처방식은 SNS 중독경향성과 유의한 부적 상관을 보였다( $r = -.38, p < .001$ ). 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서완화적 대처방식, 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식과는 유의한 부적 상관을 보였으나, 소망사고적 대처방식과의 상관이 나타나지 않았다.

## 2. 내현적 자기와 SNS 중독경향성의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과

매개효과 검증에 앞서 본 연구에서 사용된 자료의 선형성, 정규분포성, 등분산성을 확인하였다. 편포도 값을 편포도의 표준오차로 나누었을 때 모든 변인들은 절대값 2를 넘지 않아 정규분포를 보이며, 잔차표와 이중산점도를 통해 선형성을 확인하였다. 이후 연구 참여자의 인구통계학적 변인을 통제한 뒤, 내현적 자기와 SNS 중독경향성의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개하는지를 알아보기 위해 Baron과 Kenny의 매개효과 분석법에 따라 검증하였다. 또한 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 Sobel 검증을 실시하였다. 분석결과는 [표 2]과 같다.

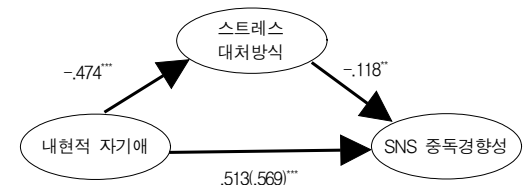
[표 2]에 제시된 바와 같이, 1단계에서 독립변인인 내현적 자기가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력( $\beta = .569, p < .001$ )이 유의하였다. 2단계에서 내현적 자기가 스트레스 대처방식에 미치는 영향력( $\beta = -.474, p < .001$ )도 유의하였다. 3단계에서 내현적 자기와 스트레스 대처방식이 SNS 중독경향성에 미치는 영향력을 보았을 때, 매개변인인 스트레스 대처방

식의 영향력이 유의하면서도 내현적 자기에의 영향력이 감소하였으므로( $\beta = .569$ 에서  $\beta = .513$ 로), Baron과 Kenny의 매개효과 검증 절차를 모두 만족하였다. 따라서 스트레스 대처방식은 내현적 자기와 SNS 중독경향성과의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 다음으로 Sobel의 매개효과 유의성 검증 결과, 스트레스 대처방식의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다( $Z = 2.66, p < .001$ ). 분석 결과는 [그림 1]에 제시하였다.

표 2. 내현적 자기와 SNS 중독경향성의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과

	1단계 독립→종속		2단계 독립→매개		3단계 독립,매개→종속	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
나이	-860	-.077 (.048)	-.330	-.043 (.323)	-.916	-.082 (.034)
성별	-.705	-.022 (.699)	.932	.041 (.506)	-.547	-.017 (.763)
학년	3,043	.099 (.074)	.657	.046 (.453)	2,155	.105 (.058)
내현적 자기	.447	.569 (.000)	-.259	-.474 (.000)	.403	.513 (.000)
스트레스 대처방식					-.170	-.118 (.005)
F	67,010 (.000)		34,683 (.000)		56,613 (.000)	
R <sup>2</sup>	.368		.230		.379	

1단계: 내현적자기→SNS 중독경향성  
2단계: 내현적자기→스트레스 대처방식  
3단계: 내현적자기,스트레스 대처방식→SNS 중독경향성



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

그림 1. 내현적 자기와 SNS 중독경향성의 관계에서 스트레스 대처방식의 부분매개효과

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 전문대학생의 내현적 자기가 SNS 중독

경향성에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개 효과를 알아보는데 목적이 있다. 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애와 스트레스 대처방식 및 SNS 중독경향성 간에는 모두 유의한 상관이 있었다. 먼저 내현적 자기애와 SNS 중독경향성은 정적 상관을 보였다. 이는 내현적 자기애가 높을수록 스마트폰 중독이 높다는 연구[20]뿐만 아니라 내현적 자기애가 SNS 중독경향성과 정적 상관이 있다는 선행연구[21][22]의 연구 결과와 일맥상통한다. 모든 하위요인 간에도 정적 상관을 보였으며 내현적 자기애의 성격 특성이 SNS 과다사용에 큰 영향을 준다는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 내현적 자기애의 주 특성으로 알려지고 있는 것처럼 부정적 정서가 많고 소심하며 자신감이 부족한 위축된 특성이 높을수록 SNS 중독에 빠질 가능성이 높음을 시사한다.

다음으로 스트레스 대처방식과 SNS 중독경향성 간에는 부적 상관을 보였다. 정서완화적 대처방식, 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식과 SNS 중독경향성은 유의한 부적 상관을 보였으나, 소망사고적 대처방식과의 상관은 나타나지 않았다. 이는 스트레스 대처방식을 적극적으로 사용할수록 스마트폰 중독경향성이 낮아진다는 연구[30-33]와 유사한 맥락에서 이해할 수 있다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 벗어나려는 어떠한 노력이나 행동을 취하거나 특히, 주변 사람들과 의논하고 도움을 구할 때 SNS에 빠질 위험은 감소한다고 볼 수 있다. 왜냐하면 스트레스 상황에서 타인으로부터 얻을 수 있는 지지와 조언으로 문제 해결 계획을 신중하게 세울 수 있고, 그 과정을 토대로 잘 대처할 수 있기 때문이다[46]. 하지만 관련 선행연구마다 스트레스 대처방식의 하위요인과 스마트폰 중독 간의 상관관계에 대해서 다소 차이가 있으므로 추후 이 관계를 심층적으로 연구할 필요가 있다. 또한 스트레스 대처방식과 SNS 중독경향성 간의 상관관계에 대한 연구는 아직 미비한 실정이므로 이에 대한 연구가 필요하다. 본 연구의 두 변인 간 상관관계는 스트레스가 해결되지 못할 경우 SNS를 과다사용하게 되고, 일시적이고 피상적으로 풀렸던 스트레스는 다시 나타나며 SNS 사용은 반복

적인 스트레스 회피의 강화작용으로 작용하여 더욱 SNS 중독적으로 사용하게 되어 악순환이 될 수 있음을 시사한다. 그러므로 스트레스 상황에 직면했을 때, 가상 공간에서의 SNS 사용이 아닌 현실에서 자신에게 맞는 스트레스 대처방식으로 스트레스를 건강하게 해소하려는 노력이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 내현적 자기애와 스트레스 대처방식은 부적 상관을 보였다. 특히, 내현적 자기애와 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서완화적 대처방식, 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식과는 유의한 부적 상관을 보였으나, 소극적 대처방식의 하위요인인 소망사고적 대처방식과의 상관은 나타나지 않았다. 이러한 결과는 내현적 자기애가 높은 전문대학생들은 스트레스 상황에서 직접 문제를 해결하려고 노력하거나 주변사람들과 의논하여 대처하기 보다는 문제를 회피할 위험이 큰 것으로 해석할 수 있다. 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 스트레스를 더 높이 지각하며 스트레스 대처에 미숙하다는 연구[23][24]과 유사한 맥락이다. 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 스트레스를 받는 상황이 생기더라도 타인의 부정적인 반응을 두려워하여 스트레스에 적극적으로 대처하지 않는다는 연구[43]를 지지한다. 이러한 결과가 나온 이유는 자기애적 성향을 외부로 발산하지 못하는 내현적 자기애의 억압적 특성이 스트레스를 건강하게 해소하는 데에 걸림돌이 될 수 있다는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식이 유의한 부분매개효과가 있었다. 이러한 결과는 내현적 자기애가 높을수록 스마트폰에 중독될 가능성이 높아지고, 스마트폰 중독수준이 높으면 스트레스 상황에서 역기능적 행동을 하게 된다는 연구[34]와 유사한 결과이다. 또한 SNS 중독은 여러 변인이 같이 영향을 미친다는 연구[21], 그리고 개인 내적변인과 인터넷 중독과의 관계를 스트레스 대처방식이 매개한다는 연구[29]와 맥락을 같이한다. 이는 내현적 자기애 성향자들이 스트레스를 회피하거나 소극적으로 대처할수록 SNS 중독경향성이 높아진다는 것으로 해석할 수 있다. 이는 스트레스 대처방식을 적극적으로 사용할수록 스마트폰 중독경향성이 낮다는 선

행연구[15]를 지지한다. 하지만 스트레스 대처방식 하위요인별 영향에 대해서는 연구마다 차이를 보이고 있으므로 추후 연구에서는 이에 대한 심층적인 분석이 필요하다. 그리고 스트레스에 대한 대처방식을 가지는 것이 내현적 자기에 수준을 낮추고, 내현적 자기에 수준이 높아지면 역기능적 스트레스 행동이 높아진다는 것으로도 해석할 수 있다. 이는 내현적 자기에 특성을 가진 사람은 스트레스에 취약하다는 연구[24]와 맥락을 같이한다. 또한 SNS를 많이 사용하는 사람이 더 많은 스트레스를 경험한다는 연구[47]를 통하여 SNS 사용하는 사람이 더 많은 스트레스를 가지고 있거나, SNS를 통하여 스트레스를 해소하려는 경향이 있는 것으로 예측할 수 있다. 이는 내현적 자기에 애를 가진 사람들이 스트레스 해소의 방법으로 SNS를 더 자주 사용하고 중독이 될 수 있다는 것으로 해석할 수 있다.

이와 같이 내현적 자기에와 SNS 중독경향성과의 관계를 스트레스 대처방식이 매개한 결과는 SNS 중독에 영향을 미치는 변인으로 내현적 자기에라는 개인 내적 측면만을 고려하는 것으로는 부족하며, 스트레스 대처방식이라는 환경적 요인이자 보호요인을 함께 고려하여 SNS 사용의 역기능을 해소할 필요가 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 내현적 자기에 성향자가 스트레스 상황에 직면하여 문제를 해결하려는 계획을 세울 수 있고, 친구나 가족과의 의미있는 상호작용을 하며 긍정적인 정서를 불러일으킬 때, SNS에 지나친 몰입을 하지 않을 수 있음을 시사해준다. 따라서 본 연구는 내현적 자기에 애를 가진 전문대학생은 스트레스 해소의 방법으로 SNS를 더 자주 사용하고 중독이 될 수 있다는 결론을 도출하였다.

본 연구는 다음과 같은 한계를 지니고 있으며 이를 바탕으로 후속연구 방향에 대해 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 일부 지역의 전문대학생들을 대상으로 임의 표집하여 연구를 하였으므로 연구결과를 일반화 하는데 한계를 지닌다. 향후에는 SNS 중독경향성에 관하여 지역적 안배를 고려하여 전국 전문대학생을 대상으로 확률적 표집에 근거한 연구가 이루어질 필요가 있다. 또한 스마트폰 중독의 저연령화 현상으로 청소년을 대상으로 한 연구를 실시하여 다양한 연령 집단을 대상

으로 연구하는 것이 필요하다. 둘째, IT 강국인 우리나라에 아직까지 신뢰도와 타당도가 검증된 SNS 중독 척도가 개발되지 않았다. 이로 인해 SNS 중독이 아닌 중독경향성을 측정하여 SNS 중독에 대한 정확한 분석이 이루어지지 못하는 실정이다. 따라서 후속 연구에서는 SNS 중독 척도 개발이나 SNS 중독에 대한 심층적인 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 내현적 자기에, 스트레스 대처방식, SNS 중독경향성 만을 변인으로 사용하였으나, SNS 중독에 관한 연구가 초기 단계인 만큼 다양한 변인들이 SNS 중독을 예측할 수 있는 변인으로 작용할 수 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 내현적 자기에와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개역할을 확인하기 위한 조사연구이다. 후속 연구에서는 SNS 중독경향성이 있는 다양한 연령층을 대상으로 스트레스 대처방식 및 내현적 자기에 관련 교육 프로그램 개발하여 프로그램의 효과성을 검증하는 실험연구가 이루어질 필요가 있을 것이다. 다섯째, 대상자의 일반적 특성이 SNS 중독 또는 다른 변인에 영향을 미칠 수 있다는 점을 감안하여 본 연구에서는 일반적 특성을 통제하여 영향력을 보았다. 따라서 후속 연구에서는 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독과 변인 간의 관계를 확인해볼 필요가 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 SNS 이용률 증가에 따른 SNS 과다사용과 그에 따라 발생하는 역기능에 대해 예방적 차원에서 접근할 수 있는 학문적 기초와 앞으로의 과제를 제시해 준다는 점에서 의의를 가진다. 또한 어떤 특성이 SNS 중독경향성을 예측할 수 있는지 파악하여 이를 조절할 수 있는 다양한 상담 기법 및 교육 프로그램을 개발하여 전문대학생의 올바른 SNS 사용 및 건강한 스트레스 대처능력을 증진시키는데 기여할 것이다.

#### 참 고 문 헌

- [1] KT경제경영연구소, *한국을 바꾸는 7가지 ICT 트렌드*, 한스미디어, 2016.
- [2] <http://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportDownlo>



- ad.asp?seqNo=872
- [3] 한국인터넷진흥원, 2015 모바일 인터넷 이용 실태 조사, 한국인터넷진흥원, 2016.
- [4] 미래창조과학부, 한국정보화진흥원, 스마트폰 이용실태 조사, 서울: 한국정보화진흥원, 2015.
- [5] 김남희, 결혼불만족과 외로움, SNS중독의 관계: 성별과 사회자본의 조절된 매개효과를 중심으로, 전북대학교 대학원, 박사학위논문, 2016.
- [6] 한국정보화진흥원, 2015 국가정보화백서, 한국정보화진흥원, 2015.
- [7] 이은주, “컴퓨터 매개 커뮤니케이션으로서의 트위터, 언론정보연구,” 제48권, 제1호, pp.29-58, 2011.
- [8] 박순주, 권민아, 백민주, 한나라, “소셜네트워크서비스를 이용하는 대학생들의 스마트폰 중독과 대인관계능력의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제5호, pp.289-297, 2014.
- [9] 김선아, 소셜네트워크서비스의 사용과 확산에 있어 개인적 영향과 사회적 영향의 차이에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [10] K. S. Young, “Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder,” *Cyber Psychology and Behavior*, Vol.1, No.3, pp.237-244, 1996.
- [11] 한국인터넷진흥원, 2016 인터넷 이용 실태 조사, 한국인터넷진흥원, 2016.
- [12] P. H. Hart and C. E. Joubert, “Narcissism and hostility, *Psychological Report*,” Vol.79, No.1, pp.161-162, 1996.
- [13] 권석만, 한수정, 자기애성 성격장애: 지나친 자기 사랑의 함정, 서울: 학지사, 2002.
- [14] 오윤경, SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계, 한국상당대학원대학교, 석사학위논문, 2012.
- [15] 이문선, 이동훈, “내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제26권, 제4호, pp.973-992, 2014.
- [16] 조다현, SNS중독경향성과 병리적 자기애, 정서 표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [17] <http://www.hankookilbo.com/v/9860882568ee495d9ef32a3a0a4cf855>
- [18] 강동주, 조성현, 강신진, “스마트 폰의 애플리케이션 사용 경향 분석을 위한 프레임워크,” *한국정보과학학회논문지*, 제19권, 제10호, pp.502-508, 2013.
- [19] D. J. Kuss and M. D. Griffiths, “Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.8, No.9, pp.3528-3552, 2011.
- [20] 류경희, 홍혜영, “중학생의 외현적, 내현적 자기애와 스마트폰 중독간의 관계: 공격성의 매개효과,” *청소년학연구*, 제21권, 제8호, pp.157-183, 2014.
- [20] 류경희, 홍혜영, “중학생의 외현적, 내현적 자기애와 스마트폰 중독간의 관계: 공격성의 매개효과,” *청소년학연구*, 제21권, 제8호, pp.157-183, 2014.
- [21] 이주영, 내현적 자기애 성향과 SNS중독경향성의 관계에서 자기은폐 및 우울의 매개효과, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [22] 조성현, 서경현, “SNS중독경향성 관련 요인탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로,” *한국심리학회지: 건강*, 제18권, 제1호, pp.239-250, 2013.
- [23] 박은혜, 강현아, “청소년의 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향: 휴대전화 중독적 사용의 매개효과를 중심으로,” *한국청소년복지연구*, 제16권, 제4호, pp.225-246, 2014.
- [24] 민하영, “학령기 남녀 아동의 일상적 생활 스트레스에 미치는 내현적 자기애적 성향과 자기통제의 영향,” *아동학회지*, 제34권, 제4호, pp.53-64, 2013.
- [25] R. S. Lazarus and S. Folkman, “Stress,

- appraisal and coping,” *New intelligence, Journal of Personality Assessment*, Vol.54, pp.772-781, 1984.
- [26] 김정희, *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 적용*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 1987.
- [27] 권정혜, “청소년의 컴퓨터 게임 중독과 사회적 대인관계,” *한국심리학회지: 임상*, 제24권, 제2호, pp.267-280, 2005.
- [28] 이선주, 김귀애, 홍창희, “인터넷 사용동기와 스트레스 대처방식이 청소년의 병리적 인터넷 사용에 미치는 영향: 성별차이를 중심으로,” *한국심리학회지: 여성*, 제16권, 제3호, pp.265-284, 2011.
- [29] 정민선, 김현미, 권현용, “청소년의 기본욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증,” *청소년상담연구*, 제20권, 제1호, pp.159-174, 2012.
- [30] 류주연, 김윤희, “대학생의 ADHD 증상과 스마트폰중독 간의 관계: 스트레스대처 방식의 매개효과를 중심으로,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제28권, 제2호, pp.563-578, 2016.
- [31] 서애경, *고등학생의 자기통제력과 스트레스대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향*, 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [32] 신지선, *청소년의 또래관계 스트레스, 학업 스트레스, 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향*, 동국대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [33] 현미란, *직장인의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 충동성의 매개효과*, 광주대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [34] 이영은, *내재적·외현적 자기애와 스마트폰 중독과의 관계: 스트레스 대처방식의 매개효과*, 대구가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [35] D. E. Felsman and D. L. Blustein, “The Role of Peer Relatedness in Late Adolescent Career Development,” *Journal of Vocation Behavior*, Vol.255, No.2, pp.279-295, 1999.
- [36] 광태은, *전문대학생의 성인애착, 향유신념, 취업 스트레스 및 스마트폰 중독 간의 구조적 관계분석*, 동아대학교 대학원, 박사학위논문, 2016.
- [37] 박수민, *전문대학생의 진로성숙도가 취업스트레스에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과*, 경성대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [38] 보건복지부, *정신질환실태 역학조사*, 서울: 보건복지부, 2016.
- [39] 전호선, 장승욱, “스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로,” *청소년학연구*, 제21권, 제8호, pp.103-129, 2014.
- [40] 정소영, 김종남, “대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구,” *한국심리학회지: 건강*, 제19권, 제1호, pp.147-166, 2014.
- [41] Ahktar and J. A. Thompson, “Overview: Narcissistic personality disorder,” *American Journal of Psychiatry*, Vol.139, No.1, pp.12-20, 1982.
- [42] 강선희, 정남은, “내현적 자기애에 척도의 개발 및 타당화 연구,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제14권, 제4호, pp.969-990, 2002.
- [43] 박세란, *외현적 내현적 자기애의 자기평가와 귀인양식*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [44] 김여진, *청소년이 지각한 부모와의 의사소통과 스트레스 대처방식 및 학교적응간의 관계*, 서울여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2006.
- [45] R. M. Baron and D. A. Kenny, “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
- [46] K. S. Young, “Coping strategies used by adults with ADHD Personality and Individual Differences,” Vol.38, pp.809-816, 2005.
- [47] 김현경, *온라인 메시지 포스팅 전략이 SNS 반응에 미치는 영향*, 서강대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.

저 자 소 개

김 종 윤(Jong-Un Kim)

정회원



- 2003년 2월 : 동아대학교 대학원  
교육학(상담심리) 박사
- 2005년 ~ 2006년 : 인디애나대  
학교 상담심리학과 방문교수
- 2009년 ~ 2012년 : 부산광역시  
영도구청청소년상담복지센터장
- 2008년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 교육학과 교수  
<관심분야> : 상담, 학교상담, 아동청소년 상담심리

이 수 련(Soo-Ryeon Lee)

정회원



- 2016년 2월 : 동아대학교 대학원  
교육학(교육상담) 박사수료
- 2013년 ~ 2015년 : 동아대학교  
교육혁신원 전임연구원
- 2015년 ~ 2016년 : 부산과학기술  
대학외래교수
- 2015년 ~ 현재 : 부산광역시청소년상담복지센터  
미디어중독 전담상담사 / 상담원  
<관심분야> : 중독상담, 대학상담, 청소년 상담심리