

암 환자의 FoMO(Fear of Missing Out) 개념분석

김미애¹, 이지원^{2*}

¹동남권 원자력 의학원 간호사, ²부산가톨릭대학교 간호학과 교수

A concept analysis of FoMO (Fear of Missing Out) in cancer patients

Mi-Ae Kim¹, Ji-Won Lee^{2*}

¹Nurse, Dongnam Institute of Radiological and Medical Sciences, Busan

²Professor, College of Nursing, Catholic University of Pusan

요약 본 연구의 목적은 FoMO에 대한 개념분석을 통해 개념의 속성을 규명하고, 암 환자에서의 FoMO 개념을 통해 암 환자의 FoMO에 대한 증재에 기초자료를 제공하기 위함이다. Walker & Avant(2010)의 개념분석 방법을 적용하여 개념속성, 선행요인, 결과요인을 확인하기 위해, 2004년부터 2021년까지 발표한 국내외 선행연구 중 최종 82편을 분석하였다. 개념속성은 상대적 박탈감, 사회적 배제, 소속감의 결핍, 타인과 상호작용의 부재, 부정적인 감정이었으며, 선행요인은 흐름을 놓치거나 자신이 포함되지 않은 것에 대한 소외감, 타인과 지속적으로 연결되고 싶은 욕구였다. 이에 대한 결과는 정신적 고통이 증가하고, 우울, 불안 등 부정 정서가 촉발되며, 삶의 만족감과 자존감이 저하된다. 암 환자에서도 이러한 FoMO의 속성이 확인되었다. 이를 바탕으로 암 환자의 FoMO를 개선하기 위한 효과적인 증재 프로그램의 개발이 필요하다.

주제어 : 소외에 대한 두려움, 고립공포감, 개념분석, 암, 환자

Abstract This study aimed to identify and analyze the attributes of FoMO, and to provide basic data for the intervention of FoMO in cancer patients. In order to confirm conceptual attributes, antecedents, and consequences by applying the conceptual analysis method of Walker & Avant (2010), 82 previous studies published from 2004 to 2021 were analyzed. The conceptual attributes were relative deprivation, social exclusion, lack of sense of belonging, lack of interaction with others, negative emotions, and the antecedents were a sense of alienation when you miss the flow or when excluded from activities and the desire to connect with others. The consequences of this were increased emotional distress, triggering negative emotions such as depression and anxiety, and decreased life satisfaction and self-esteem. The attributes of these FoMO were also confirmed in cancer patients. Based on this, it is necessary to develop an effective intervention program to improve FoMO in cancer patients.

Key Words : FoMO(Fear of missing out), Neoplasms, Concept analysis, Cancer, Patients

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 COVID-19(Corona Virus Disease 19)의 세계적인 확산으로 인해 비대면 생활이 일상화되고 있다.

메타버스(Metaverse, 가상세계)를 이용한 여행을 즐기고, 소셜네트워크서비스(Social Network Service: SNS)나 줌(Zoom)을 통한 모임, 수업, 행사 등이 진행되면서, 외부 활동이 현저히 줄어들고 있다. 그러면서 사회 전반으로 포모(Fear of Missing Out: FoMO)라는

*Corresponding Author : Ji-Won Lee(jwlee@cup.ac.kr)

현상이 주목받고 있다.

FoMO는 소외에 대한 두려움이나 고립공포감 등 다양한 개념으로 정의되고 있다. 처음 FoMO의 개념은 경영학에서 제품의 공급량을 줄여 사람들로 하여금 새로운 제품이나 브랜드에 관심을 기울이도록 하기 위해 형성되었으며, 한정된 제품과 유행을 놓치는 것에 대한 두려움으로부터 파생되었다[1]. 이후 FoMO 현상이 주목을 받으면서 페이스북이 출시된 2004년에 'Fear of Missing Out' 현상이 FoMO라는 약자로 사용되기 시작하였다[2]. FoMO는 자신이 참여하지 않은 상황에서 자신보다 다른 사람이 더 보람 있는 경험을 할지도 모른다는 생각 때문에 두려움을 느끼는 것으로 타인과 지속적으로 연결되고 싶은 욕구에 대한 불안감[3], 사회적 배제되는 것에 대하여 민감하게 반응하고 집단에 소속되고자 하며 다른 사람이 나보다 더 좋은 경험을 할 것이라는 생각으로 인해 불안, 과민, 부적절한 느낌을 경험하는 것을 의미한다[4]. 또한 후회에 대한 두려움으로, 이는 만족감을 주는 일의 기회를 놓칠 수 있다는 강박적인 우려이며[5], 젊은 연령에서 더 많이 경험하는 부정적 정서이다[6]. 이러한 FoMO는 타인에 대한 의존성[7], 타인과 자신을 비교하면서 발생하며[8], 대인 관계에서 자신만 소외당하는 것을 두려워하여 불안감이 만연한 상태를 특성으로 하므로 사회불안과 유사한 변인으로 여겨진다[9].

FoMO는 Maslow의 위계 욕구 중 3단계 애정과 소속감의 욕구와 관련이 있을 것으로 추론을 하며[10], 개인의 심리 동기, 인지 상태 및 행동 수행 등 다차원으로 구성된 것으로 본다[11]. Przybylski 등[3]은 자기 결정성 이론을 통해 FoMO를 설명하였는데, 타인과의 관계를 유지하는 것이 사람의 심리적 건강에 긍정적인 영향을 주는 중요한 심리학적 요소이다[12]. 자기 결정성은 자율성, 유능성, 관계성의 3가지 개인의 기본 심리 욕구 충족으로 나타나는데, 이러한 기본심리 욕구의 좌절로 인하여 FoMO는 발생하게 된다[3,13]. 최근 FoMO는 심리학 분야에서 자주 사용되고 있으며, FoMO가 높아질수록 우울과 불안이 높아지고, 반면에 삶의 만족과 자존감은 낮아지는 것을 경험한다[14-16].

현대의학의 발전으로 암의 조기 발견과 치료기술이 발달하면서 5년 상대 생존율은 1993-1995년에 42.9%에서 2014-2018년에 70.3%로 크게 향상되었다[17]. 그러나 암 환자는 암 진단과 치료과정에서 다양한 신체적,

심리적 증상을 경험하는데, 심리적 증상에는 불확실성, 상대적 박탈감, 상실에 대한 불안, 소외감, 위축감, 두려움, 사회적 고립감과 절망감 등 부정적 감정들이 포함되어 있다[18]. 또한 사회적 편견과 차별 등으로 사회활동에 제한을 받게 되면서[19-23], 혼자만의 외로움으로 고립감을 느낀다[24-29]. 그러므로 암 환자는 다른 암 환자와 모임을 통해 경험을 공유하는 자조 모임에 대한 강한 욕구를 가지고 있다[30]. 이와 같이 암 환자가 진단과 치료과정에서 느끼는 심리적 증상을 볼 때 암 환자도 사회 전반에 나타나는 FoMO를 경험하는 것으로 보인다.

FoMO가 SNS에 국한되어 사용되는 개념이 아니라 더 광범위하게 다른 사람과의 연결성 또는 친밀감의 부족에 적용될 수 있는데[31], FoMO 개념의 속성과 의미를 파악해볼 필요가 있을 것이다.

개념이란 어떤 현상, 사물이나 행위에 대한 정신적 심상으로 개념분석을 통해 개념에 대한 속성을 규명할 수 있다. 따라서 본 연구는 Walker & Avant[32]의 개념분석 절차에 근거하여 FoMO에 대한 속성과 정의를 명확히 규명하고, 이와 함께 FoMO의 속성이 암 환자에서 어떤 형태로 나타나는지 사례를 통해 확인하고, 향후 간호 실무에서 적용에 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 FoMO에 대한 체계적 분석을 통해 개념의 속성과 정의를 명확하게 규명하여 개념에 대한 이해를 높이고, FoMO의 속성이 암 환자에서 어떤 형태로 나타나는지 알아보기 위함이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 Walker & Avant[32]의 개념분석 방법을 적용하여 FoMO의 개념속성을 확인하기 위한 연구이다.

2.2 자료수집 및 분석방법

본 연구에서는 FoMO의 속성과 이론적 근거를 마련하기 위하여 Walker & Avant[32]의 개념분석 절차를 사용하여 FoMO의 개념이 논문에서 어떻게 사용되고 있는지 분석하였다. FoMO의 논문 분석을 통하여 속성 및 특성을 규명한 후 암 환자의 심리적 특성을 바탕

으로 이러한 속성을 갖춘 모델 사례, 유사 사례, 반대 사례, 연관 사례를 구성하였다. 이후 선행요인과 결과를 규명한 후 경험적 증거를 확인하였다.

본 연구에서는 2004년부터 2021년까지 발표된 논문 중 국내 논문은 한국교육학술정보원(RISS), DBpia, 국외 논문은 CINAHL, PubMed, EMBASE에서 '소외에 대한 두려움', '고립공포감', 'FoMO', 'Fear of Missing Out'을 주제로 검색하였다. 검색 결과 1178편의 논문이 검색되었고, 논문의 초록과 원문을 확인 후 본 연구에 사용된 문헌은 국내 논문 34편, 국외 논문 48편이 선정되었다. 암 환자의 심리적 특성은 한국교육학술정보원(RISS)에서 '암 외로움', '암 고독', '암 소외감', '암 두려움', '암 불안', '암 경험'을 검색어로 하여 초록과 원문을 확인한 50편의 국내 논문을 사용하였으며, 암 환자의 심리적 특성에 관한 국외의 연구들은 너무 광범위하여 국내 연구를 중심으로 하였다.

본 연구는 Walker & Avant[32]의 개념분석 절차에 따라 다음과 같은 방법으로 자료 분석을 진행하였다.

- 1) 개념을 선정한다.
- 2) 개념분석의 목적을 설정한다.
- 3) 개념의 사용범위를 확인한다.
- 4) 개념의 속성을 확인한다.
- 5) 개념의 모델 사례를 제시한다.
- 6) 개념의 부가 사례를 제시한다.
- 7) 개념의 선행요인과 결과를 확인한다.
- 8) 개념의 경험적 증거를 확인한다.

3. 연구결과

3.1 개념의 선정

최근 비대면 생활이 일상이 되면서 주목받기 시작한 FoMO에 대한 개념의 정의가 명확하지 않고, 이해가 부족하였다. 이에 체계적인 분석을 통하여 FoMO 개념의 속성과 의미를 파악해볼 필요가 있어 선정하였다.

3.2 개념분석의 목적

본 연구의 목적은 FoMO에 대한 개념의 속성 및 선행요인과 결과를 파악함으로써 암 환자에서의 FoMO에 대한 개념을 명확히 하기 위함이다.

3.3 FoMO 개념의 사용확인

3.3.1 사전적 정의

사전적 정의는 소외에 대한 두려움, 고립공포감으로 사용되며, 자신만 뒤처지거나 소외되는 것 같은 두려움

을 가지는 증상이다[33]. 또한 놓치거나 제외되는 것에 대한 두려움, 자신이 해보지 못한 가치 있는 경험을 다른 사람이 실제로 하고 있는 것, 또는 정확히 확인되지 않았지만 그렇게 보이는 상황에 대한 막연한 불안감[34], '멋지고 흥미로운 일이 지금 어딘가에서 일어나고 있을 것'이라는 불안감. 주로 소셜 미디어의 게시물에 의하여 유발됨'으로 정의되어 있다[35].

3.3.2 문헌에서의 개념 사용

타 학문에서 개념 사용을 살펴보면 다음과 같다. 경영학 분야에서 2004년 FoMO의 개념을 처음 사용하였으며, 제품의 공급량을 줄여 사람들로 하여금 새로운 제품이나 브랜드에 관심을 기울이도록 만들기 위해 만든 개념으로, 한정된 제품과 유행을 놓치는 것에 대한 두려움으로부터 파생되었다[1]. 소비자 행동에서 FoMO는 사람들이 현재의 경험에서 소외감을 느끼는 사회적 현상으로 사회에서 고립된 사람은 불안을 경험하고, 한정수량, 매진 임박의 전략으로 구매 기회를 놓치면 안 된다는 생각을 하게 하여 소비를 이끌어 내는 것으로 사회적 주류에 소속되고자 하는 행동에서 기인하여 나타난다[36,37].

사회심리학 분야에서는 2013년부터 FoMO가 관심을 받기 시작하였다. 학자들은 소셜 미디어에 대한 사람들의 행동 경향성 조사를 위해 FoMO의 개념을 도입하였다. Przybylski 등[3]은 FoMO를 다른 사람이 하는 일과 지속해서 연결되고 싶어 하는 욕망과 자신이 없는 상황에서 다른 사람이 보람 있는 일을 경험하고 있을지도 모른다는 광범위한 불안으로 특징지어지는 현상으로 삶의 만족도, 자기 능력, 자율성, 다른 사람과의 연결성이 낮은 사람에게서 더 쉽게 나타난다고 하였다. Abel, Buff, & Burr[38]은 FoMO를 사회적 기회를 놓쳐서 발생하는 정신적, 정서적으로 스트레스가 만연한 상태로 종종 다른 사람이 더 좋은 무언가를 하고 있거나 소유하고 또는 알고 있지만 자신은 그것을 놓치고 있다는 느낌을 받을 때 소비되는 모든 정서와 불안으로 대다수가 속해 있는 대열에서 이탈되었을 경우 발생하는 우려, 불안 등을 말하며, 집단의 공통된 행동을 공유함으로써 심리적 안정감을 느낀다고 하였다. FoMO는 사회적 불안정, 전염병 상황에서의 사회화 감소, COVID-19로 인한 사회적 거리두기에서 경험한 불안 등에 의해서도 증가한다[39].

한편 간호학에서는 FoMO 관련 연구가 미비하여 따로 정의되어 있지 않았다.

3.3.3 관련 개념

관련 개념으로는 사회불안과 사회적 고립을 들 수 있다. 사회불안은 하나 이상의 사회적 상황에서 상당한 두려움이나 불안감이 발생하여 일상생활에서 고통과 장애를 유발하는 것으로 사회적 관계, 관찰되는 것, 타인 앞에서 수행하는 것, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 등을 들 수 있다[40]. 이는 대인관계에서 소외되는 것에 대해 두려워 불안감이 만연한 상태인 FoMO보다는 다소 광범위한 개념이다. 또한 사회적 고립은 사회 내 다양한 관계 속에서 참여하지 않고 고립되는 것으로 대인관계에서 상호작용이 감소하고 집단에 속해 있지 않으며 고립되고 소외되어 있다고 느끼는 것[41]으로 FoMO와 유사한 개념이다.

3.4 개념의 속성확인

개념의 속성을 확인하는 것은 개념분석의 핵심이다. 개념과 가장 밀접하게 관련된 속성을 제시하며, 광범위한 통찰력을 갖게 하는데, 잠정적 기준 목록과 속성은 다음과 같다.

3.4.1 잠정적 기준 목록

- ① 타인과 지속적으로 연결되고 싶은 욕구로 인해 발생하는 것이다.
- ② 사회적 기회를 놓치고 타인으로부터 소외당하는 것을 걱정하는 것이다.
- ③ 사회적으로 배제되는 것에 대해 민감하게 반응하는 것이다.
- ④ 육체적인 고통에 준하는 정신적인 고통을 준다.
- ⑤ 기본심리 욕구의 결핍으로 자기 조절력이 저하되어 정서 조절의 어려움을 겪는 것이다.
- ⑥ 소속감의 손실에 대한 불안이다.
- ⑦ 타인과 자신을 비교하면서 발생한다.
- ⑧ 대인관계에서 소외당할까 두려워하여 불안감이 만연한 상태이다.
- ⑨ 외로움, 우울감, 불안감 등 부정적인 감정과 관련되며 낮은 삶의 만족감과 자존감을 경험한다.
- ⑩ 사회적 주류에 소속되고자 하는 행동에서 비롯되며 모임이나 행사를 거절하지 않는다.

- ⑪ 상호작용의 부족으로 경험한다.
- ⑫ 사회적 참여와 연결되는 것이다.

3.4.2 속성

개념의 속성은 '소속감의 결핍으로 인해 상대적 박탈감과 사회적 배제감을 느끼며 타인과의 상호작용의 부재로 불안감 등의 부정적인 정서를 경험하는 것'으로 확인되었다.

- (1) 상대적 박탈감 ② ⑦
- (2) 사회적 배제 ② ③
- (3) 소속감의 결핍 ① ⑥ ⑩
- (4) 타인과 상호작용의 부재 ⑧ ⑪ ⑫
- (5) 부정적인 감정 ④ ⑤ ⑥ ⑧ ⑨

3.5 개념의 모델 사례

모델 사례는 개념의 속성을 모두 포함한 사례이다.

직장 건강검진을 통해 대장암 3기를 진단받은 A씨는 자신은 운동도 열심히 하고, 규칙적인 생활을 하였는데 왜 대장암에 걸렸는지 이해할 수가 없었다. 반면 자신의 회사 동료 B씨는 술, 담배도 많이 하고, 운동도 하지 않지만, 건강검진 상 특별한 소견이 없었다.(1) A씨는 회사 업무에 지장을 주지 않기 위해 금요일 퇴근 후 입원하여 주말 동안 항암치료를 받고 월요일에 출근 하였음에도 불구하고 회사에서는 치료에 집중하라는 이유로 자신이 추진했던 프로젝트에서 제외하였다.(2) 아무래도 프로젝트를 진행하려면 야근도 많고, 업무가 많다 보니 동료들이 함께 일하기 부담스러워하는 시선이 느껴졌던 터라 업무에서 배제된 것에 대해 아무 말도 할 수가 없었으나 허탈한 마음이 들었다.(5) 그 이후로 출근을 하면 자신이 회사에 더는 필요하지 않은 사람인 것만 같이 느껴졌고 팀원들과의 교류도 자연스럽게 줄어들어 이전처럼 지내기가 힘들었다.(3, 4) 항암치료를 할수록 부작용이 점차 심해져 회사를 휴직 하였다. 항암치료의 부작용으로 점차 입원 기간은 길어지고 가족들도 생계를 이어가야 했기에 병원에서 혼자 생활하는 시간도 많아졌다. 그러면서 가족들과도 멀어지고 혼자라는 생각이 들어 소외감과 고립감, 두려움 등의 감정을 느꼈으나 자신 때문에 힘들어할 가족들에게 미안하여 표현할 수 없었다.(5)

3.6 개념의 부가 사례

3.6.1 유사 사례

유사 사례는 개념의 속성 중 일부만 포함하고 있는 사례로 경계사례라고 불리기도 한다.

골육종을 앓고 있는 14세 A군은 치료를 위해 병원에서 지내는 시간이 많아지면서 학교에 결석하는 날들이 많아져 휴학하였다.(3) 친구들은 그 나이에 맞게 학교도 다니고 성장하고 있는데 자신만 뒤처진다는 생각이 들어 우울한 마음이 들었다.(1, 5) 그러나 병원에서 만난 친구들과 자조 모임을 통해 활발하게 교류하면서 공부도 하고, 취미생활과 틈틈이 자원봉사활동도 하면서 지냈다. 치료가 끝난 후 친구들보다 2년 늦게 학교로 돌아가게 되었고, 적응이 힘들었지만 학교생활을 열심히 하였고, 어린 친구들을 많이 사귀게 되어 즐거운 학교생활을 하게 되었다.

3.6.2 반대 사례

반대 사례는 개념의 속성이 확실히 아닌 것에 대한 사례이다.

유튜버 D씨는 갑상선암을 진단받았다. 처음 진단을 받을 때 암을 받아들이지 못하고 잠깐 부정하기는 했지만 이내 마음을 바꾸고 치료에 전념하며 치료과정을 방송으로 내보내기로 마음먹었다. 방송을 통해 암 환자들에게 불안감을 줄여주고 용기와 희망을 주고 싶었다. 수술할 때도, 방사선 요오드 치료로 격리가 되었을 때도 치료과정과 병원 생활을 라이브 방송으로 진행하며 구독자들과 끊임없이 소통하였다. D씨는 치료 받는 동안 구독자 수도 늘어나고 구독자들로부터 많은 응원을 받았으며, 갑상선암 환자들에게 심리적으로 큰 힘이 되어

환우회로부터 감사패를 받았다.

3.6.3 연관 사례

연관 사례는 개념과 유사하지만 다른 개념에 대한 사례로, 개념의 속성을 포함하지 않는 사례이다.

50대 C씨는 유방암을 진단받고 치료를 위해 휴직을 하였다. 유방전절제술과 방사선 치료를 받았고, 항암 표적 치료를 주기적으로 받고 있는데 회사에서 휴직 연장이 더는 안 된다는 말에 복직을 하였다. 복직 후 동료들은 예전처럼 C씨를 대했지만 C씨는 유방을 상실한 후 자존감과 자신감이 저하된 상태였고, 자신의 모습을 보고 동료들이 부정적으로 생각하고 평가할까봐 두려워 동료들과 상호작용하는 것이 힘들어, 함께하는 자리를 피하며 자신을 스스로 가두었다. 치료가 종료되고 유방 재건술이 가능하다는 주치의의 말에 C씨는 유방재건술을 받게 되었고, 다시 자존감과 자신감을 점점 되찾으면서, 직장 동료들과도 예전처럼 관계를 회복할 수 있게 되었다.

3.7 선행요인과 결과

선행요인은 개념의 발생 이전에 일어나는 사건이나 부수적인 조건이며, 결과는 개념의 발생 후에 나타나는 사건이나 부수적인 조건이다.

FoMO에 대한 선행요인은 흐름을 놓치거나 자신이 포함되지 않은 것에 대한 소외감, 타인과 지속적으로 연결되고 싶은 욕구에서 시작된다[3,12,37,38,42,43]. 이에 대한 FoMO의 결과는 정신적 고통이 증가하고, 우울, 불안 등 부정 정서를 촉발시키며[12,38], 삶의 만족감과 자존감이 저하된다[14-16].

Antecedents	Attributes	Consequences
① A sense of alienation when you miss the flow or when excluded from activities ② The desire to connect with others	① Relative deprivation ② Social exclusion ③ Lack of sense of belonging ④ Lack of interaction with others ⑤ Negative emotions	① Increased emotional distress ② Triggering negative emotions such as depression and anxiety ③ Decreased life satisfaction ④ Decreased self-esteem

Fig. 1. A Conceptual map of FoMO

3.8 경험적 증거

경험적 증거는 개념분석의 마지막 단계로 FoMO 개념을 측정하기 위한 준거를 제시하는 것이다. 경험적 증거는 대부분의 경우 속성과 같고, 그 개념이 실제 현상에서 존재하고 있음을 확인하는 것이다. 주은선 등 [6]은 Przybylski 등[3]이 개발한 FoMO 척도를 요인 분석하여 대학생을 대상으로 타당화한 한국형 소외에 대한 두려움 척도를 개발하였는데, 3개의 하위요인인 소속욕구, 외적 동기, 상대적 박탈감으로 구성되어 있으며, 여기에 본 연구의 5개의 속성이 포함되어 있다.

4. 논의

최근 비대면 생활의 일상화로 FoMO라는 용어가 주목받으면서 일상생활에서 자주 사용되고 있음에도 불구하고 개념에 대한 정의가 명확하지 않고, 이해가 부족하였다. 이에 본 연구에서는 FoMO의 속성, 선행 요인과 결과 및 암 환자에서 나타나는 FoMO 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

연구 결과 FoMO의 속성은 상대적 박탈감, 사회적 배제, 소속감의 결핍, 타인과 상호작용의 부재, 부정적인 감정으로 나타났다.

첫째 상대적 박탈감은 어떤 모임이나 상황, 관계에서 소외당할 것에 대한 걱정에서 시작되는 불안감으로[3], 다른 사람이 자신보다 더 만족스러운 삶을 가질 수 있다는 걱정으로 인한 일종의 사회적 불안이다[44]. 다른 사람과의 비교를 통해 소외감, 시기심, 상대적 박탈감을 경험하게 된다[45]. 상대적 박탈감을 간혹학적 관점에서 본다면 암 환자는 진단과 치료과정에서 암을 대처하기 위한 지식이 부족하여 두려움, 육체적인 변화로 상실감, 자격지심 등을 느끼게 되고[46], 반복되는 치료와 예측할 수 없는 부작용으로 인해 현재의 삶에서 할 수 있는 게 없어 심한 상대적 박탈감을 느낀다[47]. 그러므로 상대적 박탈감을 완화시켜 줄 수 있는 심리적 중재 프로그램과 암 환자가 소외되지 않고 사회에 적응할 수 있도록 적절한 기회 제공 등 보다 현실적인 지원이 필요할 것이다.

둘째 사회적 배제인데, 이는 FoMO를 사회적 배제에 대한 두려움[48], 사회적으로 배제되는 것에 대한 두려움 [38]이라고 한 연구 결과와 유사 하였다. 사회적 배제를 간혹학적 측면으로 본다면 암 생존자는 사회 복귀를

위한 사회적 재할 과정에서 사회적 배제, 낙인을 경험하게 되고, 사회적 배제의 경험이 암 생존자의 재할을 저해하는 요인이 될 수 있다[49]. 이러한 사회적 배제는 소속감의 손실을 초래하고 불안을 일으키며[38], 신체적으로 면역 기능을 저하하고, 통증에도 부정적 영향을 미친다[50]. 그러므로 사회적 배제를 최소화할 수 있는 사회복지서비스나 상담프로그램 등이 필요할 것으로 생각된다.

셋째 소속감의 결핍은 사회적 주류에 소속되고자 하는 행동에서 비롯되며[36], 동질감이나 소속감을 잃게 될 것에 대한 과도한 우려와 걱정이다[6]. 이는 자신이 소속된 집단의 트렌디(trendy)한 행동을 모방하여 정서적인 안정감을 찾는 행위로 이어진다[3]. 소속감의 결핍을 간혹학적 측면으로 본다면 암 환자들은 학교나 직장 생활에 제약이 생겨 대부분 학교나 직장을 그만두게 되어 소속감이 저하된다[19,51]. 소속감에 대한 결핍의 중재로 자조 모임을 활성화하는데, 소아암 청소년은 자조 모임을 통해 같은 경험을 나눔으로써 절망을 극복하고, 또래 관계에서 의미 있는 경험을 하며[52], 정보 공유의 차원을 넘어 심리적 공감대 형성과 정서적 지지를 제공하는 기능을 한다[53]. 또 소속감을 주며 생활을 변화시키는 동기가 될 수 있으며, 삶의 질을 향상 시킨다 [54]. 암 환자가 소속감을 가지고 직장과 학교생활을 유지할 수 있도록 재택근무, 실시간 온라인 수업 등을 적극적으로 활용할 수 있는 사회적 제도 마련이 필요할 것이다.

넷째 타인과 상호작용의 부재는 다른 사람이 예상대로 상호작용하지 않을 때, 원하는 대로 상호작용할 수 없을 때 불안이나 강박행동 등이 나타난다[55]. 타인과 상호작용의 부재를 간혹학적 측면에서 본다면 암 환자는 치료 과정에서 인간관계의 변화를 경험하며 모임에 참여하지 못하게 됨으로써 가까운 지인과 관계가 멀어지며[22], 상호작용이 위축되어 소외될 수밖에 없고, 대인관계를 고통스러운 형벌로 느끼기도 한다[18]. 아리스토텔레스는 ‘인간은 사회적 동물이다’라고 하였다. 즉 끊임없이 다른 사람과 상호작용을 하면서 관계를 유지해 나가고, 함께 어울림으로써 자신의 존재를 확인한다. 그러므로 타인과의 상호작용을 증가시킬 수 있는 온, 오프라인 모임 등을 구축하고 대인관계 능력을 향상시킬 수 있는 상담프로그램이 필요할 것이다.

다섯째 부정적인 감정으로 수면 부족, 삶의 질 감소, 정서적 긴장, 신체적 웰빙에 대한 부정적인 영향, 불안

및 정서적 통제 부족과 같은 다양한 부정적인 감정을 경험하게 되며[56], 젊은 연령에서 많이 경험한다[6]. 부정적인 감정을 간호학적 측면에서 본다면 암 환자는 부정적인 삶의 경험과 감정을 많이 경험하는데, 이들은 치료로 인해 혼자만의 시간이 늘어나면서 외로움과 고독을 경험하고[26], 우울, 불안, 두려움, 고립감, 소외감 등을 경험하게 된다[57,58]. 이러한 감정들을 여가시간을 가지고, 질병에 대한 정보를 얻으면서 이겨나가고 있다[59]. 그러므로 심리상담 서비스를 제공하고, 질병에 관한 정보제공과 교육을 통해 부정적 감정을 완화해야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 Walker와 Avant[32]의 개념분석 방법을 이용하여 FoMO의 속성을 규명하여, 이를 간호 실무에서의 이론적 근거를 마련하고자 하였다.

FoMO는 소속감의 결핍으로 인해 상대적 박탈감과 사회적 배제감을 느끼며 타인과의 상호작용의 부재로 불안감 등의 부정적인 정서를 경험하는 것으로서, 속성은 상대적 박탈감, 사회적 배제, 소속감의 결핍, 타인과의 상호작용의 부재, 부정적인 감정으로 나타났다.

본 연구의 의의는 COVID-19의 발생 및 확산으로 비대면 생활이 일상이 되면서 주목받기 시작한 FoMO의 개념속성을 확인하고, 암 환자에서 그 속성이 긴밀하게 연결되어 있음을 확인하였으며, 간호 실무 및 연구에 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다.

이상의 연구 결과를 바탕으로 현재 심리학에서 개발한 FoMO의 측정 도구를 바탕으로 간호학에서 측정할 수 있는 도구의 개발이나 중재 프로그램 개발을 제언한다.

REFERENCES

[1] D. Herman. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340. DOI : 10.1057/bm.2000.23

[2] J. Reagle. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20. DOI : 10.5210/fm.v20i10.6064

[3] A K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan & V. Gladwell. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.

Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848. DOI : 10.1016/j.chb.2013.02.014

[4] J. Wortham. (2011. 4. 9). Feel like a wall flower? Maybe it's your Facebook wall. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>

[5] M. J. WU. (2019). *The effects of FoMO and price promotion on consumer's purchase intention*. master's thesis. Kyung Hee University, Seoul.

[6] E. Joo, S. Jeon & S. Shim. (2018). Study on the Validation of the Korean Version of the Fear of Missing Out (K-FoMO) Scale for Korean College Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(2), 248-261. DOI : 10.5392/JKCA.2018.18.02.248

[7] J. Y. Kwon & J. N. Kim. (2020). The Influence of Perceived Parental Dependency-Oriented Psychological Control on Middle School Students' SNS Addiction Proneness: The Mediating Effects of Basic Psychological Need and Fear of Missing Out. *Korean journal of youth studies*, 27(9), 31-59. DOI : 10.21509/KJYS.2020.09.27.9.31

[8] B. Mckay & K. Mckay. (2021. 6. 4). Fighting FOMO: 4 Questions That Will Crush the Fear of Missing Out. *Art of Manliness*, <https://www.artofmanliness.com/articles/fighting-fomo-4-questions-that-will-crush-the-fear-of-missing-out/>

[9] S. M. YOO. (2019). *The mediating effect of fear of missing out in the relationship between relational aggression and cyberbullying of middle school students*. master's thesis. Silla University, Busan.

[10] C. Lai, D. Altavilla, A. Ronconi & P. Aceto. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521. DOI : 10.1016/j.chb.2016.03.072

[11] X. Song, X. Zhang, Y. Zhao & S. Song. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. *IDEALS Conference*. 733-738. DOI : <http://hdl.handle.net/2142/96709>

[12] EL. Deci & RM. Ryan. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. DOI : 10.1016/0092-6566(85)90023-6

- [13] D. Alt. (2015). "College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out,". *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
DOI : 10.1016/j.chb.2015.02.057
- [14] A. Błachnio & A. Przepiórka. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction. *Psychiatry Research*, 25(9), 514-519.
DOI : 10.1016/j.psychres.2017.11.012
- [15] D. Blackwell, C. Leaman, R. Tramposch, C. Osborne & M. Liss. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 16(1), 69-72.
DOI : 10.1016/j.paid.2017.04.039
- [16] SL. Buglass, JF. Binder, LR. Betts & JD. Underwood. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
DOI : 10.1016/j.chb.2016.09.055
- [17] National Cancer Information Center. *Annual report of cancer statistics in Korea in 2018*. Goyang: National Cancer Information Center. <https://www.cancer.go.kr/lay1/S1T648C650/contents.do>
- [18] M. S. Yi, J. H. Kim, E. Y. Park, J. N. Kim & E. S. Yu. (2010). Focus Group Study on Psychosocial Distress of Cancer Patients. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 22(1), 19-30.
- [19] M. Kim. (2020). Cancer Survivor's Job Search and Social Return Experience Using a Focus Group Interview. *The Journal of Humanities and Social science*, 11(2), 611-324.
DOI : 10.22143/HSS21.11.2.42
- [20] I. J. Lee. (2019). A Phenomenological Approach to the Job-Seeking Experience of Cancer Survivors in Low-Income. *Health and Social Welfare Review*, 39(3), 468-505.
DOI : 10.15709/hswr.2019.39.3.468
- [21] E. Cho & E. S. Park. (2017). Adaptation Experience and Social Support Network of Adolescent Cancer Survivors. *Child Health Nursing Research*, 23(2), 238-248.
DOI : 10.4094/chnr.2017.23.2.238
- [22] N. shin & J. Kim. (2017). Experience of Chemotherapy in Ovarian Cancer Patients. *Asian Oncology Nursing*, 17(3), 158-169.
DOI : 10.5388/aon.2017.17.3.158
- [23] I. S. Lim. (2006). Breast Cancer, Damaged Body and Sense of Femininity Crisis. *Korean Association of Women's Studies*, 22(4), 5-46.
- [24] Y. S. Park & J. S. Park. (2018). Journey through the Fight against Ovarian Cancer: Finding the Existence Value with being Tied to the Bridle of Death. *Keoran Journal of Adult Nursing*, 30(6), 656-668.
DOI : 10.7475/kjan.2018.30.6.656
- [25] J. H. Shin. (2018). *Illness Experience of Thyroid Cancer Patients*. Doctoral dissertation. Chosun University, Gwangju.
- [26] E. N. Choi. (2017). *The experiences of female patients with lymphedema after mastectomy*. Doctoral dissertation. Ajou University, Gyeonggi-do.
- [27] K. O. Kang, H. K. Kim, J. Y. Kim & S. T. Lim. (2016). The Experience of Receiving Radioactive Iodine Therapy among Thyroid Cancer Patients. *Journal of East-West Nursing Research*, 22(2), 148-157.
DOI : 10.14370/jewnr.2016.22.2.148
- [28] J. A. Park. (2015). The Experienced of Chemotherapy before Stem Cell Transplantation in Patients with Hematologic Malignancy. *Journal of Qualitative Research*, 16(1), 34-47.
DOI : 10.22284/qr.2015.16.1.34
- [29] J. H. Yang (2008). The Actual Experiences of the Living World among Cancer Patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(1), 140-151.
- [30] O. K. Baik & J. W. Lim. (2011). Social Support in Korean Breast and Gynecological Cancer Survivors: Comparison by the cancer stage at diagnosis and the stage of cancer survivorship. *Korean journal of family social work*, 32, 5-35.
DOI : 10.16975/kjfsw.2011..32.001
- [31] SK. Adams, KK. Murdock, M. Daly-Cano & M. Rose. (2020). Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54-63.
DOI : 10.3390/bs10020054
- [32] LO. Walker & KC. Avante. (2010). *Strategies for Theory Construction in Nursing 5th ed*. Boston: Prentice-Hall.
- [33] Doopedia [Internet]. 2021.
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=6444573&cid=40942&categoryId=31531>
- [34] Wikidedia [Internet]. 2021.
<https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%8F%AC%EB%AA%A8>

- [35] Oxford Learner's Dictionaries. [Internet]. 2021. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo?q=fomo>
- [36] JD. Elhai, JC. Levine, RD. Dvorak & BJ. Hall. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. DOI : 10.1016/j.chb.2016.05.079
- [37] I. Kang, X. He & MM. Shin. (2020). Chinese Consumers' Herd Consumption Behavior Related to Korean Luxury Cosmetics: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Frontiers in Psychology*. DOI : 10.3389/fpsyg.2020.00121
- [38] JP. Abel, CL. Buff & SA. Burr. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44. DOI : 10.19030/jber.v14i1.9554
- [39] JD. Elhai, D. McKay, H. Yang, C. Minaya, C. Montag & GJ. Asmundson. (2020). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 137-146. DOI : 10.1002/hbe2.227
- [40] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- [41] J Kim, E Park. (2016). The effects of achievement type of developmental tasks of early adulthood on the perceived social isolation in youth. *Korean Journal Youth Studies*. 27(3), 257-284. DOI : 10.14816/sky.2016.27.3.257
- [42] D. J. Han & B. N. Kim. (2020). The Relationship Between Parent and Peer Attachment on SNS Addiction Proneness among Adolescents: The Mediating Effect of the Fear of Missing Out. *The Korean Journal of School Psychology*, 17(3), 243-261. DOI : 10.16983/kjsp.2020.17.3.243
- [43] U. Oberst, E. Wegmann, B. Stodt, M. Brand & A. Chamarro. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. DOI : 10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- [44] L. Dossey. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- [45] J. S. Park & Y. S. Seo. (2018). The Relationship Between Adult Attachment and SNS Addiction Proneness Among University Students: The Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Fear of Missing Out. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 30(4), 1239-1269. DOI : 10.23844/kjcp.2018.11.30.4.1239
- [46] I. J. Lee. (2014). A grounded theory approach on the experience of a struggle against breast cancer in low-income single mother. *Korean journal of social welfare studies*, 45(1), 103-140. DOI : 10.16999/kasws.2014.45.1.103
- [47] Y. S. Kim, Y. S. Tae, K. H. Nam & H. Y. Kim. (2018). The Experience of Uncertainty in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy *Asian Oncology Nursing*, 18(3), 115-126. DOI : 10.5388/aon.2018.18.3.115
- [48] S. Coskun & G K. Muslu. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1004-1014. DOI : /10.1007/s10597-019-00422-8
- [49] I. J. Lee. (2013). Predictors of Rehabilitation in Cancer Survivors. *Korean journal of social welfare studies*, 44(4), 395-424. DOI : 10.16999/kasws.2013.44.4.395
- [50] PJ. Corr. (2005). Social Exclusion and Hierarchical Defense System: Comment on McDonald and Leary. *Psychological Bulletin*, 131(2), 231-236. DOI : 10.1037/0033-2909.131.2.231
- [51] S. J. Lim. (2018). A study on the childhood cancer survivors' perceived difficulties : Focus group interview. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(12), 467-474. DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.12.467
- [52] H. L. Kim. (2006). *The experience of adolescents with childhood cancer in a self-help group program*. master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- [53] M. Yi, Y. M. Ryu & E. Hwang. (2014). The Experience of Self-help Group Activities among Women with Breast Cancer in Korea. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 26(4), 466-478. DOI : 10.7475/kjan.2014.26.4.466
- [54] N. K. Cho. (2008). A Study on Breast Cancer Patients' Improvement of Self-Efficacy and Health-Outcome Expectation through Dance Sport Participation. *Journal of leisure and*

recreation studies, 32(3), 211-219.

- [55] A. Alutaybi, D. Al-Thani, J. McAlaney & R. Ali. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128-6155. DOI : 10.3390/ijerph17176128
- [56] A. Alutaybi, J. McAlaney, E. Arden-Close, A. Stefanidis, K. Phalp & R. Ali. (2019, Oct.). Fear of Missing Out (FoMO) as Really Lived: Five Classifications and one Ecology. *International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing*. DOI : 10.1109/BESC48373.2019.8963027
- [57] A. R. Jung & M. Yi. (2011). Predictive Factors of Supportive Care Needs in Patients with Hematologic Malignancy. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 23(5), 460-471.
- [58] K. M. Oh. (2008). *A Concept development about coping patterns of the cancer phases*. Doctoral dissertation. Hanyang University, Seoul.
- [59] M. Yun & M. Song. (2013). A Qualitative Study on Breast Cancer Survivors' Experiences. *Perspectives in Nursing Science*, 10(1), 41-45.

김 미 애(Mi-Ae Kim)

[정회원]



- 2020년 2월 : 부산가톨릭대학교 간호학과 석사
- 2020년 3월 ~ 현재 : 부산가톨릭대학교 간호학과 박사과정 중
- 2010년 7월 ~ 현재 : 동남권원자력 의학원 간호사

- 관심분야 : 중양간호, 성인간호학
- E-Mail : 0501258@naver.com

이 지 원(Ji-Won Lee)

[정회원]



- 1982년 2월 : 부산대학교 석사
- 1997년 2월 : 부산대학교 박사
- 1996년 3월 ~ 현재 : 부산가톨릭대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 간호교육
- E-Mail : jwlee@cup.ac.kr