

SNS 중독경향성에 대한 사회적 배제감의 영향에서 정서조절곤란의 매개

이성수
선문대학교 상담심리학과 교수

The mediation of emotional dysregulation in the influence of social exclusion on SNS addiction tendency

Seongsoo Lee
Professor, Department of Counseling Psychology, Sun Moon University

요약 본 논문은 사회적 배제감이 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 때 정서조절곤란이 매개변인으로 기능할 것인지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 충청 지역에 소재한 대학교의 학생들을 대상으로 설문 조사를 시행하였다. 298명의 응답이 분석되었다. 분석결과를 보면, 전반적 사회적 배제감은 정서조절곤란을 완전히 매개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 사회적 배제감의 하위 차원을 독립변인으로 설정한 후 정서조절곤란을 매개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는지 파악해보았다. 무시 경험은 정서조절경험을 부분매개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 반면, 거절 경험은 정서조절경험을 완전히 매개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 분석결과는 SNS 중독경향성의 영향요인으로 사회적 배제감을 설정할 때 전반적인 요인으로 설정하는 것뿐 아니라 개별적인 요인으로 나누어서 접근하는 것도 의미가 있음을 말해준다.

주제어 : 사회적 배제감, SNS 중독경향성, 정서조절곤란, 중독, 인터넷 중독

Abstract This paper tried to determine whether emotional dysregulation would function as a mediating variable when social exclusion affects SNS addiction tendencies. For this purpose, a survey was conducted targeting students enrolled in a university located in the central region. Responses from 298 people were analyzed. The analysis results show that social exclusion completely mediates emotional dysregulation and influences SNS addiction tendencies. Meanwhile, we set the two sub-dimensions of social exclusion as independent variables to determine whether it influences SNS addiction tendency through emotion regulation. It was found that the experience of being ignored influenced the tendency to addict to SNS by partially mediating the experience of emotion regulation, while the experience of rejection was found to affect the tendency to addict to SNS by fully mediating the experience of emotion regulation. These analysis results show that when establishing social exclusion as an influential factor in SNS addiction tendency, it is meaningful not only to set it as an overall factor but also to approach it by dividing it into individual factors.

Key Words : Social exclusion, SNS addiction, Emotional dysregulation, Addiction, Internet addiction

*Corresponding Author : Seongsoo Lee(leessda@sunmoon.ac.kr)

Received October 14, 2023

Revised December 7, 2023

Accepted December 22, 2023

Published December 30, 2023

1. 서론

지금 우리의 일상생활에서 카카오톡, 인스타그램, 텔레그램, 네이버 밴드와 같은 SNS(Social networking services)를 못 쓰게 한다면 아마도 대혼란이 초래될 것이다. 그만큼 SNS는 우리의 삶에 깊이 뿌리내렸다. 애초에 SNS는 사람들이 다른 사람들과 온라인상에서 상호작용을 촉진하는 기능에서 시작되었다. 그러나 기술이 발전하면서 지금의 SNS는 단순히 개인의 관계망을 관리하고 상호작용하는 수준을 넘어서 사회 전체의 누구와도 쉽게 정보와 콘텐츠를 공유할 수 있는 기능을 갖게 되었고, SNS는 여러 측면에서 우리에게 긍정적 경험을 제공하고 있다. 이를테면, SNS 이용은 친한 친구와의 유대강화 또는 교량적/결속적 사회자본 증진과 같은 대인관계 측면의 이익뿐 아니라 사회활동이나 정치활동에 대한 참여 또는 사회의 여러 분야에 대한 다양한 정보획득을 가능하게 하였고, 이 과정에서 스트레스 해소나 즐거움 경험과 같은 정서적 혜택도 누리게 하고 있다[1].

사람들은 이런 긍정적인 경험들을 반복적으로 누리고 싶어하지만, 이로 인해 SNS는 여러 가지 부정적 결과를 초래하였는데, 심각한 피해 중 하나는 SNS이용 중독 현상이다. 이창호 등[1]의 연구에 따르면 응답대상자의 60%는 SNS 중독 성향을 보이고 있다. SNS가 관계망 증가에 기여했다는 응답은 25%, 정보취득에 용이하다는 응답도 10%에 그치고 있었다. 그럼에도 불구하고 응답자의 70%는 SNS를 습관적으로 사용한다는 것이다.

이처럼 SNS 중독의 문제가 대두되면서 국내외적으로 이에 대한 다양한 연구들이 진행되고 있다. 이를테면, SNS를 이용하는 동기는 무엇인지(예를 들어, [2]), SNS 중독의 선행요인이나 그 기제는 무엇인지(예를 들어, [3-4]) 등에 대한 연구가 진행되었다. SNS의 기능이 초기에 비해 많이 확장되었다고는 하지만, SNS의 본질은 여전히 대인관계를 연결해주는 서비스라는 점이다. 그리고 인간의 본질적 속성 중 하나는 타인과 함께 있으면서 소속의 욕구를 충족하고자 하는 사회적 존재라는 점이다. 그럼에도 불구하고 현대의 많은 사람들이 외로움이나 사회적으로 배제되어 있다는 경험을 한다. 조사전문기관 엠브레인의 2019년도 트렌드모니터 조사에 따르면 한국인들의 59.5%가 일상생활 속에서 외로움을 느끼고 있었다. 이처럼 외로움이나 사회적 배제 경험을 할 때 사람들은 타인과 좋은 관계든 아니든

연결이라도 되어 있기를 원한다. 이러한 점에서 사회적 배제감[5]이라는 개념이 SNS 이용 및 그에 따른 중독과 매우 밀접한 연관성이 있을 것으로 보이지만 실상 이와 관련된 연구는 의외로 찾아보기 어렵다.

한편, 건강한 대인관계를 위해서 긍정적 정서든 부정적 정서든 모든 경험되는 정서는 적절하게 인식되고 표현하는 것이 바람직하다. 우리가 보통 바람직한 정서조절능력을 가져야 한다고 말할 때는 긍정적 정서를 적절히 표현하는 것도 중요하지만 부정적 정서를 최소화하고 조절하는 데 초점을 두는 경향이 있다[6]. 우울과 같은 부정적 경험을 적절히 통제하지 못할 때 이러한 정서를 회피하고자 인터넷 사용이 증가하고, 나아가서 인터넷 중독으로 이어진다는 연구도 제시된 바 있다. 실제로 사람들은 기쁠 때보다 슬플 때 SNS를 더 하는데, 2018년 2월 26일 '연합뉴스'의 기사에 따르면, 사람들은 기쁠 때보다 슬플 때 더 많은 SNS를 하며 걱정이나 분노를 담은 글을 더 많이 쓴다. 사람들이 실제의 대인관계보다 온라인 공간에서 자신의 부정적인 감정을 표출하는 것에 더 강한 동기가 작용하기 때문일 것이다 [7]. 이런 연구들을 볼 때 개인의 정서조절 수준은 SNS 중독 수준에 영향을 미칠 것이라 예상된다. 그러나 이에 대한 연구는 소수에 그치고 있다[8].

결과적으로 본 연구는 사회적 배제감과 정서조절곤란이 SNS 중독에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 SNS 중독

SNS는 카카오톡, 인스타그램, 페이스북, 링크드인처럼 온라인상에서 개인간 상호작용과 다양한 정보교류를 가능하게 해주는 플랫폼이다. 좀 더 구체적으로 Boyd와 Ellison[9]은 SNS를 온라인상에서 개인간 관계형성, 커뮤니케이션 및 상호작용을 가능하게 하는 웹과 모바일 기반의 서비스로 정의하는 반면, 박은아와 지용현[10]은 누구나 쉽게 정보를 게시할 수 있고 대화에 참여할 수 있으며 정보를 공유하는 플랫폼으로 정의하고 있다. 전자의 정의가 SNS의 대인관계 강화 기능에 초점을 두는 반면, 후자의 정의는 사회적 정보 공유라는 소셜 미디어의 기능에 초점을 두고 있다고 할 것이다. 그러나 이러한 정의들이 의미하는 것은 SNS가 단순히 대인관계를 촉진시킨다는 점을 넘어섰다는 점

이다. 좀 더 간단히 말해 사람들이 SNS상에서 할 수 있는 것이 많아졌다는 것이고, 이로 인해 많은 사람들이 SNS에 머물게 되었다.

중독은 어떤 약물이나 행동에 과도하게 집착 또는 탐닉하는 것이다. SNS 중독은 알코올이나 마약처럼 약물에 대한 중독이 아니라 SNS 사용이라는 행동에 탐닉하는 것이다. SNS 중독경향성은 SNS를 지나치게 사용하여 금단과 내성을 경험함으로써 정신적 및 신체적 피로 증가와 집중력 저하로 인해 일상 활동, 대인관계 그리고 정신건강에 부정적 영향을 초래하는 것을 말한다[11]. 많은 학자들이 SNS 중독을 일종의 행위중독으로 간주하기는 하지만, 가장 최근에 개정된 DSM-5[12]에는 이에 대한 진단 기준이 등재되어 있지 않은 상태이다. 이를 진단하기 위한 준거가 확립되지 않았기 때문이다. 따라서 학자들은 ‘중독’이라는 용어보다는 ‘중독 경향성’이라는 용어를 사용하고 있다. 또한 현재로서는 인터넷이나 스마트폰 중독의 연장선상에서 SNS 중독 경향성의 특성을 파악하고 있다.

Griffiths[13]는 약물 중독이든 비약물 중독이든 모든 중독은 여섯 가지 요소를 공유하고 있다고 하였으며, 이를 근거로 Andreassen[14]은 SNS 중독경향성이 있는 사람들의 특징을 다음과 같이 언급하고 있다. 첫째, 현재성으로, 그들은 SNS상에서 많은 시간을 보내면서도 어떻게 하면 더 그럴 수 있는지에 대해서도 많은 시간을 소비한다는 것이다. 둘째는 내성 증상으로서, 그들은 애초에 의도한 것 이상으로 SNS상에서 시간을 사용하며 이전과 동일한 수준의 즐거움을 얻기 위해 더 많은 시간을 SNS 사용에 소비한다는 것이다. 셋째는 기분 수정 증상으로서, SNS 중독경향성자들은 죄책감, 불안, 초조, 무기력감과 우울을 줄이고 개인적 문제를 잊기 위해 SNS 사용에 더 매달린다는 것이다. 넷째는 금단 증상으로, SNS를 사용하지 못하게 될 때 스트레스, 안절부절 못함, 짜증, 초조함과 같은 부정적 경험을 한다는 것이다. 다섯째는 재발 현상인데, 이들은 SNS 사용에 소요되는 시간을 줄이라는 타인의 조언에 귀기울이지 않고, 그렇게 하기 위한 시도도 성공적이지 않다. 여섯째는 갈등 증상으로서 취미, 공부/일, 여가활동, 운동 등의 일상활동이 SNS 사용보다 후순위로 밀리며, 따라서 가족이나 친구들과의 교류에도 문제가 생긴다. 결과적으로 SNS 중독경향성자들은 SNS 사용이 길어짐으로써 건강, 수면의 질, 대인관계 등에서 부정적

인 문제가 발생하게 된다.

SNS 중독경향성에 대한 연구가 축적되면서 이 현상의 다양한 영향 요인이 다루어졌다. 우선 빈번히 검색되는 연구들은, 예를 들어, 자기존중감[15], 자기통제감[16], 자기제시동기[17], 내현적 자기애와 자기개념 명확성[18]처럼 자기와 관련된 변인들이 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미친다는 것이다. 다른 한편으로 선행연구들은 불안[19]이나 분노[15]와 같은 부정적 정서 수준이 높을수록 SNS 중독 가능성이 높다는 것을 보인다. 그러나 부정적 정서 경험 자체가 SNS 중독 가능성을 높인다고 보다는 부정적 정서를 적절히 조절하지 못하는 경향성이 SNS의 폐해를 알면서도 과도하게 사용하는 행동을 유도한다고 보는 것이 적절할 것이다. SNS 중독의 영향 요인으로 다루어진 부정적 정서 중 현대 사회의 사람들이 겪는 감정을 보여주는 것들이 있는데, 이를테면, 외로움 지각[20] 또는 소외감 지각이 높을수록[3], SNS 중독 수준도 높아진다는 연구들이 보고되었다. 그러나 아직까지 정서조절이나 사회적 관계에서 배제되는 것에 대한 지각과 관련된 변인들이 종합적으로 다루어진 연구들은 소수에 그치고 있다.

2.2 SNS 중독에 대한 사회적 배제감의 영향

사회적 배제감은 사회적 관계로부터 신체적 또는 정서적으로 고립되어 있다는 느낌으로 정의된다[21]. 사회적 배제감에는 거부(rejection)와 배척(ostracism)이라는 두 가지 핵심 경험이 포함된다. 거부는 명시적으로든 암묵적으로든 사회적 관계에서 자신이 환영받지 못한다는 것을 말한다. 배척은 일반적으로 개인이나 집단에 의해 무시된다는 것이다. 사회적 배제감을 경험하는 사람들은 소속감, 자존감, 통제감 및 의미 있는 삶에 대한 욕구가 위협받는다는 느낌을 가지며[22], 따라서 사회적 배제감에 따른 해로운 영향을 줄일 수 있는 행동을 하고자 한다.

선행연구에 따르면 사회적 배제감을 경험하는 개인은 타인의 관심에 대한 요구가 높아지는 경향이 있다. 이로 인해 소셜 미디어에 접속하게 되고[23], 나아가서 페이스북 중독으로 이어질 수 있다[24]. 한편으로는 사람들이 배제되거나 잊혀지는 것을 두려워하여 페이스북에 더 많은 시간과 에너지를 쏟기도 한다. 반면, 연구자들은 사회적 배제감이 사회적 불안을 야기하고 사람들로 하여금 사회적 소속감을 회복하도록 동기를 부여

하여 중독 행동으로 이어질 수 있음을 확인했다[24].

사회적 배제감은 공격성과 반사회적 행동을 증가시키는 경향이 있다. 사회적 소외감을 느끼는 사람들은 자신을 모욕한다고 여겨지는 사람의 직업을 평가할 때 더 부정적으로 평가하며[25], 다른 사람들에게 부당한 대우(예를 들어, 파트너에게 인기 없는 스낵 제공하기)를 하는 경향이 있다[26].

2.3 SNS 중독경향성에 대한 정서조절곤란의 매개역할

정서는 순간적으로 왔다가 사라진다. 따라서 정서 상태가 오락가락하는 것 자체가 문제가 되지는 않는다. 그러나 그러한 정서에 압도된다는 것은 문제이다. 정서조절곤란은 보통 다음의 네 가지 측면을 내포하는 현상이다[27]: a. 정서에 대한 인식, 이해 및 수용 부족, b. 정서조절을 위한 적응 전략의 부족, c. 원하는 목표를 추구하는 동안 정서적 고통을 경험하지 않으려는 의지, d. 고통을 겪을 때 목표지향적인 행동에 참여할 수 없음. 반면, SNS 중독경향성은 SNS의 사용에 대한 강박을 나타내며, 일종의 병리적 행동이다. SNS 중독경향성을 가진 사람들은 SNS에 접속하고 이용하고자 하는 통제할 수 없는 충동을 보인다[28]. 이것은 충동 조절과 정서 상태 관리의 어려움이 있다는 것을 의미한다[29]. 조절 불능의 정서적 반응은 높은 수준의 스트레스에 대처하는 수단으로 중독성 행동을 조장할 수 있다. 따라서 정서조절에 어려움을 가진 사람들은 약물 남용 등 중독성 행동을 할 가능성이 높은 것으로 밝혀졌다. 또한 정서조절장애는 도박이나 게임 중독, 그리고 문제가 있는 인터넷 사용과 같은 행동 중독과 밀접한 상관이 있다는 것이 밝혀졌다[30-31]. 이러한 연구들을 근거로 할 때, 정서조절곤란은 SNS 중독경향성을 예측하는 변인으로 기능할 것으로 보인다.

한편, 선행연구들이 보여주는 또 다른 결과에 따르면, 다른 사람으로부터 배제될 때 사람들은 부정적인 감정이 고조되고, 자기조절이 감소하고, 자제력이 손상되어 인터넷 중독에 기여할 수 있다는 것이다[32,33]. 이와 같은 연구들 바탕으로 사회적 배제감과 SNS 중독경향성 사이에서 정서조절곤란의 역할을 예상할 수 있다.

앞의 논의들을 바탕으로 다음의 가설과 연구모형을 제안하고 검증하고자 한다.

가설. 정서조절곤란은 사회적 배제감과 SNS 중독경향성의 관계를 매개할 것이다.

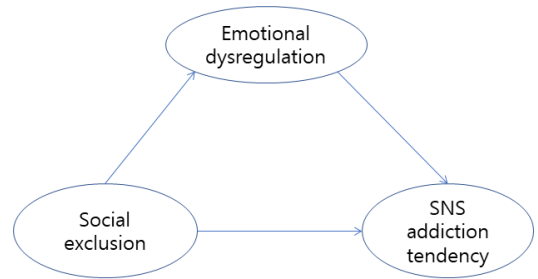


Fig. 1. Research model

3. 연구방법

3.1 연구참여자

충청 지역 대학교 학생들 298명이 질문지에 응답하였다. 성별 분포를 보면, 남자 148명(49.7%), 여자 150명(50.3%)이었다. 응답자들의 연령 분포를 보면, 최저 20세, 최고 28세, 평균 22.1세(SD=1.8), 최빈 21세였다.

3.2 측정척도

사회적 배제감. 사회적 배제감은 이병관 등[34]이 개발하고 타당화한 한국형 사회적 배제 경험 척도(16문항)를 사용하여 측정되었다. 이 척도는 무시 경험(8문항)과 거절 경험(8문항)이라는 두 개의 하위 차원으로 구성되어 있다. 문항 전체의 크론바하 알파 계수는 .888, 무시 경험은 .947, 거절 경험은 .901이었다.

정서조절곤란. 정서조절곤란은 Kaufman 등[35]이 36문항으로 구성된 DERS(Difficulties in Emotion Regulation Scale; [27])를 18문항으로 축약한 DERS-SF를 번안하여 측정되었다. 축약 척도도 최초의 척도와 마찬가지로 6개의 하위 차원으로 구성되어 있다. 축약 척도에는 각 차원별로 3문항씩 포함되어 있다. 정서적 반응의 비수용은 부정적인 정서에 대한 부정적 이차적 반응 또는 고통을 거부하는 경향을 반영한다. 목표지향적 행동 개입의 어려움은 부정적인 정서를 경험하는 동안 과제에 대한 집중과 수행에 문제가 발생한다는 점을 반영한다.

충동 통제 어려움은 화나 있는 동안 행동 통제의 어려움을 의미한다. 정서적 각성 결여는 정서 반응에 대한 부주의를 의미한다. 정서조절 전략 부족은 화난 이후 자신의 정서를 효과적으로 조절할 수 있는 일이 거의 없다는 믿음을 의미한다. 정서적 명확성 결여는 경험하는 정서가 무엇인지에 대한 인식이 불분명한 정도를 말한다. 정서조절곤란 전체 척도의 크론바하 알파 계수는 .887이었다.

SNS 중독경향성. SNS 중독경향성은 정소영[36]의 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있으며, 4개의 하위차원을 가지고 있다. *조절실패 및 일상생활장애(7문항)*는 SNS 사용통제가 실패하면 직접적으로 수행곤란 및 다른 활동의 흥미가 감소되는 등 일상생활장애를 초래한다는 의미이다. *몰입 및 내성(7문항)*은 SNS에 많은 시간과 생각을 할애하다가 결국 내성이 생긴다는 의미이다. *부정 정서 회피(5문항)*는 무력감이나 우울감, 불안감, 스트레스 등의 부정적 정서를 잊거나 줄이기 위해 SNS를 사용한다는 의미이다. *가상 세계지향성 및 금단(5문항)*은 SNS에서 자신의 가치를 찾는 경향이 강할수록 SNS를 못하게 되는 상황이 되었을 때 느끼는 불쾌감을 의미한다. SNS 중독경향성 척도의 크론바하 알파 계수는 .967이었다.

앞의 모든 개념들은 7점 척도(1=전혀 아니다, 7=매우 그렇다)로 측정되었다. 이외에 응답자들의 성별과 나이를 물어보았다.

4. 연구결과

본 연구에 포함된 변인들간 관계를 밝히기 위해 세 변인 각각의 측정 문항 전체 평균값을 활용하여 분석하

였다. 한편 사회적 배제감은 하위차원인 무시 경험과 거절 경험을 따로 나누어 각각의 문항 평균값을 활용하여 추가 분석을 시행하였다. 사회적 배제감에 관한 다수의 연구들이 이 경험을 단일 차원으로 간주하여 측정하는 경향이 있다. 그러나 Williams[37]는 관계 욕구와 효능감 욕구가 어떻게 위협받는가에 따라 사회적 배제 경험이 달라진다고 주장하고 있다. 즉 사회적 배제감의 거절 경험과 관련되는 관계 욕구의 위협은 친사회적 및 친화적인 방식으로 사람들과의 관계를 회복하고자 하지만, 무시 경험과 관련되는 효능감 욕구의 위협은 통제력의 회복이나 주목받으려는 행동으로 나타날 수 있다는 것이다.

Table 1은 본 연구에 사용된 주요 변인들이 기초통계와 Pearson 상관계수이다. 사회적 배제감 중 거절 경험과 SNS 중독경향성의 상관($r=.027$)이 유의하지 않은 것을 제외하면, 모든 관계에서 유의한 상관이 관찰되고 있다.

본 연구의 목적은 SNS 중독에 대한 사회적 배제감의 영향이 정서조절곤란을 매개하는지를 알아보는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 Hayes[38]의 프로세스 매크로 모델 4변(매개모형 검증)을 활용하여 매개 효과를 검증하였다.

Table 1. Basic statistics of research variables

	M(SD)	A	A1	A2	B	C
A. social exclusion	2.443(.792)	<i>.888</i>				
A1. ostracism	1.335(.695)	<i>.635***</i>	<i>.947</i>			
A2. rejection	3.550(1.261)	<i>.905***</i>	<i>.247***</i>	<i>.901</i>		
B. emotional dysregulation	2.995(1.009)	<i>.351***</i>	<i>.462***</i>	<i>.185**</i>	<i>.887</i>	
C. SNS addiction tendency	2.282(1.240)	<i>.131*</i>	<i>.250***</i>	<i>.027</i>	<i>.296***</i>	<i>.967</i>

Note) The italics on the diagonal are the Cronbach alpha coefficients. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Table 2. Regression analysis results of social exclusion and emotional dysregulation on SNS addiction tendency

IVs	B	SE	t	LLCI	ULCI
social exclusion	.448(a)	.069	6.453***	.311	.584
DV=emotional dysregulation($R^2=.123$, $F=41.642$, $p<.001$)					
social exclusion	.205(c)	.090	2.268*	.027	.382
DV=SNS addiction tendency($R^2=.017$, $F=5.144$, $p<.05$)					
social exclusion	.048(c)	.093	.514(n.s)	-.135	.231
emotional dysregulation	.350(b)	.073	4.804***	.207	.494
DV=SNS addiction tendency($R^2=.089$, $F=14.301$, $p<.001$)					

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

Table 3. Regression analysis results of ostracism and emotional dysregulation on SNS addiction tendency

IVs	B	SE	t	LLCI	ULCI
ostracism	.671(a)	.075	8.965**	.524	.819
ostracism	.447(c)	.100	4.451***	.249	.645
ostracism	.258(c)	.111	2.327'	.040	.476
emotional dysregulation	.282(b)	.076	3.686***	.131	.432

Note) *** $p < .001$

Table 4. Regression analysis results of rejection and emotional dysregulation on SNS addiction tendency

IVs	B	SE	t	LLCI	ULCI
rejection	.148(a)	.046	3.241**	.058	.238
rejection	.026(c)	.057	.462(n.s)	-.086	.139
rejection	-.028(c)	.056	-.512(n.s)	-.138	.081
emotional dysregulation	.370(b)	.070	5.326***	.233	.507

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

Table 2는 SNS 중독경향성에 대한 사회적 배제감과 정서조절곤란의 회귀분석 결과이며, 변인들간 개별적 관계를 나타내는 세 개의 회귀계수[(a), (b), (c)] 모두 유의하였지만, 매개변인(정서조절곤란)이 종속변인(SNS 중독경향성)에 미치는 영향을 통제할 이후 독립변인(사회적 배제감)이 종속변인에 미치는 영향을 나타내는 회귀계수(c)는 유의하지 않았다. 그러나 정서조절곤란의 매개효과(사회적 배제감→정서조절곤란→SNS 중독경향성)는 유의한 것으로 나타났다(간접효과=.157, Boot SE=.044, LLCI=.76, ULCI=.248). 따라서 가설은 지지되었다고 할 수 있다.

다음으로, 사회적 배제감의 하위 차원 각각을 독립변인으로 설정한 후 앞서와 동일한 방식으로 정서조절곤란의 매개효과를 검증하였다. Table 3은 SNS 중독경향성에 대한 '무시 경험'과 정서조절곤란의 회귀분석 결과이며, 변인들간 개별적 관계를 나타내는 세 개의 회귀계수[(a), (b), (c)]뿐 아니라 c'도 유의한 것으로 나타났다. 그리고 정서조절곤란의 매개효과(무시→정서조절곤란→SNS 중독경향성)도 유의한 것으로 나타났다(간접효과=.189, Boot SE=.061, LLCI=.73, ULCI=.310).

마지막으로, Table 4는 SNS 중독경향성에 대한 '거절 경험'과 정서조절곤란의 회귀분석 결과이다. 변인들간 개별적 관계를 나타내는 두 개의 회귀계수[(a)와 (b)]는 유의하였으나, '거절→SNS 중독경향성'의 관계는 (c)와 (c') 모두 유의하지 않았다. 그러나 정서조절곤란

의 매개효과(거절→정서조절곤란→SNS 중독경향성)는 유의한 것으로 나타났다(간접효과=.055, Boot SE=.022, LLCI=.018, ULCI=.104).

5. 논의

본 연구의 목적은 사회적 배제감이 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 때 정서조절곤란이 매개 역할을 하는지 알아보는 것이었다. 분석결과는 다음과 같다. 우선 사회적 배제감은 정서조절곤란에 영향을 미치며, 또한 정서조절곤란도 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적 배제감이 SNS 중독경향성에 미치는 총효과도 유의한 것으로 나타났다. 그러나 정서조절곤란을 통제할 후 SNS 중독경향성에 대한 사회적 배제감의 직접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로, 사회적 배제감이 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 때 정서조절곤란을 통한 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 결과적으로 본 연구에 포함된 변인들의 관계 속에서 정서조절곤란은 사회적 배제감과 SNS 중독경향성 사이에서 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

사회적 배제감의 하위차원별로 나누어 다른 변인들과의 관계를 살펴보았을 때, 무시 경험은 SNS 중독경향성에 대하여 총효과 및 직접효과 모두 유의하였고, 정서조절곤란을 통한 매개효과도 유의한 것으로 나타

났다. 즉 SNS 중독경향성에 대한 무시 경험의 영향은 정서조절곤란을 통하여 부분매개를 하고 있는 것으로 나타났다. 반면, 거절 경험은 SNS 중독경향성에 대하여 총효과 및 직접효과 모두 유의하지 않았지만, 정서조절곤란을 통한 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉 SNS 중독경향성에 대한 거절 경험의 영향은 정서조절곤란을 통하여 완전매개를 한다고 할 수 있다.

본 연구는 몇 가지 측면에서 의의를 지닌다. 우선, SNS 중독경향성의 선행변인으로 사회적 배제감의 영향을 검토했다는 점이다. 선행연구들은 사회적 배제감과 밀접 유사한 외로움[20]이나 소외감[3]이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 살펴보기도 하였다. 그러나 외로움과 사회적 배제감은 개념적 측면에서 다른 점을 가지고 있다. 외로움은 대인관계 측면의 욕구가 충족되지 않는다는 지각을 반영하는[39] 반면, 사회적 배제는 대인관계뿐 아니라 사회구조적 측면에서 오는 고립감도 포함한다. 이런 면에서 사회적 배제가 좀 더 광범위한 인간적 고립감을 다룬다고 할 것이다. 현대 사회에서 사람들은 암묵적이든 명시적이든 외로움 이상으로 사회로부터 자신이 배척되고 있다는 느낌을 가진다. 비단 대인관계에서 소외되고 있다는 느낌뿐 아니라 경제적 측면에서 타인에 비해 자신만 부족하다는 느낌을 받기도 한다. 이런 면에서 사람들은 사회적 배제감을 경험할 수 있으며, 이는 SNS 중독경향성으로 이어질 수 있다는 점을 실증적으로 증명하고 있다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다. 둘째, 사회적 배제감과 SNS 중독경향성 사이에서 정서조절곤란의 매개역할을 검증했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구가 정서조절곤란이라는 개념을 다루었다는 것은 전혀 새롭지 않다. 예를 들어, Kim 등[8]은 초기 부적응 도식이 정서조절곤란을 매개하여 SNS 중독에 미치는 영향을 살펴본 바 있다. 그러나 사회적 배제와 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란의 역할을 다루고 있다는 점이 새로운 것이다. 사회적 배제감은 현실에 대한 지각 상태일 수 있고, 이러한 지각만으로도 사람들은 그것에 상응하는 행동을 하기도 한다. 그러나 상황 지각 자체가 인간 행동에 직접 영향을 주기 보다는 그러한 지각을 적절히 조절할 것인가 여부가 행동으로의 발현에 더 중요할 수 있다. 이점은 인간의 부적응적 행동을 다룰 때, 환경에 대한 지각도 중요하겠지만 그것을 어떻게 수용하고 조절하는가를 검토하는 것이 중요하다는 시사점을 제공

한다. 예를 들어, Ellis[40]는 합리적·정서적 행동치료 이론을 제시하면서 비합리적 신념이 비합리적 정서와 행동을 이끌어낸다고 제안하면서, 우선적으로는 심리적으로 고통받는 사람들의 비합리적 신념부터 점검할 필요가 있음을 말하고 있다. 셋째, 적어도 사회적 배제감을 SNS 중독경향성의 선행변인으로 고려할 때 정서조절곤란의 완전매개역할을 염두에 두어야 한다는 점을 보이고 있다는 점이다. 사실 사회적 배제감은 실제 상태와는 무관하게 개인의 지각상의 현실일 수 있다. 그렇다면 이와 같은 지각된 환경 자체가 행동에 직접 영향을 주기보다는 정서조절곤란과 같은 심리적 상태의 변화를 초래하고 이를 통해 최종 행동에 영향을 준다고 이해될 수 있다. 넷째, 사회적 배제감이라는 현상을 다룰 때, 본 연구는 무시 경험과 거절 경험을 개별적인 차원으로 나누어 생각해 볼 여지를 제공하고 있다. 무시 경험이 대인관계적 측면에서의 비수용 경험을 다룬다면, 거절 경험은 대인관계 측면 이상의 사회구조적 측면에서의 비수용 경험을 포착하는 측면이 있기 때문이다.

본 연구도 몇 가지 한계점에서 벗어나기는 어렵다. 첫째, 정서조절곤란과 SNS 중독경향성은 사실 심리적 장애를 언급하기 위해 구성된 개념들이다. 그러나 본 연구의 참여자들은 명확히 그와 같은 심리적 장애를 가지고 있다고 말하기 어려운 사람들이다. 따라서 실제로 그와 같은 심리적 장애를 가진 사람들에게 본 연구의 결과를 적용할 수 있을지는 미지수이다. 향후 연구는 진단 기준에 비추어 볼 때 실제로 심리 장애를 가진 사람들이 연구대상에 포함될 필요가 있다. 둘째, 심리장애를 가지고 있지 않은 사람들이 가진 SNS 중독경향성 기제를 다룬다고 하더라도 연구대상자의 유형을 넓힐 필요가 있다. 즉 실제로 SNS를 많이 사용하는 사람들 중에는 20대 초반의 대학생들뿐 아니라 10대 청소년들도 포함된다. 발달심리학적 관점에서 청소년들은 20대 초반의 성인기 초기에 있는 사람들과는 다른 심리적 특성을 가지고 있기 때문에, 이들에 대해서도 본 연구의 결과도 적용될 수 있는지 일반화가능성을 검토할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] National Youth Policy Institute. (2012). *A Study on the SNS Use of Young People*.
- [2] E. J. Chung, W. H. Kim & D. Lee. (2014). Big five

- personality factors and motives for using SNSs among Korean high school students. *Journal of Educational Innovation Research*, 24(1), 17-31.
- [3] S. H. Cho & K. H. Suh. (2013). An exploratory study on factors related with SNS addiction proneness: Focus on covert narcissism, self-presentational motivation, and sense of alienation. *The Korean Journal of Health Psychology*, 18(1), 239-250.
- [4] J. E. Ann, D. H. Woo, H. A. Sung & S. M. Bae. (2020). The effects of SNS use motivation and self-regulation on SNS addiction tendency in college students. *Journal of Social Science*, 31(1), 227-243.
- [5] R. F. Baumeister, C. N. DeWall, N. J. Ciarocco & J. M. Twenge. (2005) Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.
DOI : 10.1037/0022-3514.88.4.589
- [6] P. M. Cole, M. K. Michel & L. O. Teti. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59(2-3), 73-100.
DOI : 10.2307/1166139
- [7] H. Petrie & D. Gunn. (1998). Internet "addiction": the effects of sex, age, depression and introversion. *British Psychological Society London Conference 15 December 1998*.
- [8] S. S. Kim, Y. S. Lee & J. Kang. (2017). The Relationship Among Early Maladaptive Schema, Emotional Dysregulation, and SNS Addiction. *Science of Emotion and Sensibility*, 20(2), 33-44.
DOI : 10.14695/KJSOS.2017.20.2.33
- [9] D. M. Boyd & N. B. Ellison. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
DOI : 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- [10] E. A. Park & Y. Jee. (2019). Advertising effects of tendency of Facebook user's writing 'comment' and the number of 'like' in posting. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(7), 109-114.
DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.7.109
- [11] Y. K. Oh. (2012). *A Study on the Influence of SNS Addiction Tendency on Loneliness, Depression, Interpersonal Relationship and Social Support*. Thesis of Master, Korea Counseling University, Seoul.
- [12] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. American Psychiatric Association: Arlington, VA, USA.
- [13] M. D. Griffiths.(2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10(4), 191-197.
DOI : 10.1080/14659890500114359
- [14] Andreassen, C. S.(2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Report*, 2, 175-184.
DOI : 10.1007/s40429-015-0056-9
- [15] J. H. Kim et al. (2021). The Factors of Self-esteem:Anger Expression on the SNS Addiction Tendency among High School Students. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 38(1), 157-167.
DOI : 10.12925/jkocs.2021.38.1.157
- [16] J. Nam & H. Chang. (2023). The Effect of Self-control to SNS Addiction Tendency in University Students: Focused on the Mediating Effect of School Life Adaptation. *The Journal of Humanities and Social science*, 14(3), 1117-1128.
DOI : 10.22143/HSS21.14.3.78
- [17] M. J. Kim & Y. J. Lim. (2023). Narcissism and SNS Addiction: The mediation effect of self presentation motives. *Journal of Korea Society for Wellness*, 18(3), 147-154.
DOI : 10.21097/ksw.2023.8.18.3.147
- [18] Y. Hwang & J. Y. Lee. (2020). Relationships Between Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness in University Students: The Sequential Mediating Effects of Self-Concept Clarity and Social Comparison Orientation. *The Educational Research for Tomorrow*, 33(3), 217-238.
DOI : 10.35283/erft.2020.33.3.217
- [19] S. E. Jeong & K. J. Yon. (2023). Influence of time perspectives on SNS addiction tendency: The sequential mediation effect of anxiety and experiential avoidance. *Korean Journal of Counseling*, 24(1), 23-49.
DOI : 10.15703/kjc.24.1.202302.23
- [20] J. Lee, H. Kim & J. Kang. (2017). The Effect of Loneliness on SNS Addiction: Moderating Effect of Interpersonal Relations Orientation and Its Gender Difference. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(2), 154-164.
DOI : 10.15842/kjcp.2017.36.2.002
- [21] E. D. Wesselmann et al. (2016). Social exclusion in everyday life. In P. Riva & J. Eck (Eds.), *Social exclusion: Psychological approaches to understanding and reducing its impact* (pp. 3-

- 23). Springer International Publishing/Springer Nature.
- [22] K. Onoda, Y. Okamoto & K. Nakashima et al. (2010) Does low self-esteem enhance social pain? The relationship between trait self-esteem and anterior cingulate cortex activation induced by ostracism. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 385-391. DOI : 10.1093/scan/nsq002.
- [23] M. E. David & J. A. Roberts. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2, 155-163. DOI : 10.1086/690940
- [24] M. Lim. (2019). Social exclusion, surveillance use, and Facebook addiction: The moderating role of narcissistic grandiosity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 3813. DOI : 10.3390/ijerph16203813
- [25] J. M. Twenge & W. K. Campbell. (2003). Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 261-272.
- [26] R. M. Chow, L. Z. Tiedens & C. L. Govan. (2008). Excluded emotions: The role of anger in antisocial responses to ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 896-903. DOI : 10.1016/j.jesp.2007.09.004
- [27] K. L. Gratz & L. Roemer. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. DOI : 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- [28] C. Andreassen & S. Pallesen. (2014). Social Network Site Addiction—An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. DOI: 10.2174/13816128113199990616
- [29] P. Longstreet, S. Brooks & E. S. Gonzalez. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76-85. DOI : 10.1016/j.techsoc.2018.12.004
- [30] S. Mei, G. Xu, T. Gao, H. Ren & J. Li. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*, 18, 329. DOI : 10.1186/s12888-018-1891-8
- [31] G. Rogier & P. Velotti. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addiction*, 7(2), 239-251. DOI : 10.1556/2006.7.2018.52
- [32] K. T. Poon. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and internet addiction. *Psychiatry Research*, 270, 724-730. DOI : 10.1016/j.psychres.2018.10.056
- [33] G. Arslan & M. Coşkun. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2165-2179. DOI : 10.1007/s11469-021-00506-1
- [34] B. K. Lee, T. Yun, H. H. Noh & H. B. Rim. (2019). Development and validation of the Korean version of the social exclusion experience scale. *Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology*, 20(1), 127-152. DOI : 10.21074/kjcap.2019.20.1.127
- [35] E. A. Kaufman. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 443-455. DOI : 10.1007/s10862-015-9529-3
- [36] S. Y. Jun. (2014). *Instrument Development and Validation of the SNS Addiction Proneness Scale for College Students*. Thesis of Master, Seoul Women's University, Seoul.
- [37] K. D. Williams. (2007). Ostracism. *Annual review of psychology*, 58, 425-452. DOI : 10.1146/annurev.psych.58.110405.085641
- [38] A. F. Hayes. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- [39] L. M. Heinrich & E. Gullone. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718. DOI : 10.1016/j.cpr.2006.04.002
- [40] A. Ellis. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.

이 성 수(Seongsoo Lee)

[정회원]



- 1992년 2월 : 고려대학교 심리학과 (문학사)
- 2001년 8월 : 고려대학교 심리학과 (심리학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 선문대학교 상담심리학과 교수

- 관심분야 : 산업심리학
- E-Mail : leessda@sunmoon.ac.kr