

사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계: 주관적 안녕감과 자기통제의 매개효과

조 화 진¹⁾

조 희 연²⁾

김 성 희³⁾

최 은 경⁴⁾

한남대학교 상담학과

한남대학교
기독교학과

본 연구에서는 사회적 유대감이 주관적 안녕감, 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향성에 직간접적인 영향을 미치는 인과적 구조모형을 설정하고, 그 적합도와 개별 변수의 영향력을 규명하였다. 연구를 위해 전국 9개 대학교 394명 대학생의 자료를 수집하여 구조방정식 모형을 적용하여 분석한 결과, 첫째, 사회적 유대감과 자기통제의 관계에서 주관적 안녕감은 사회적 유대감이 자기통제에 미치는 영향을 완전 매개하였다. 둘째, 사회적 유대감이 SNS 중독 경향성의 관계에서 주관적 안녕감의 매개효과는 유의미하지 않았다. 셋째, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 자기통제의 매개효과는 유의미하지 않았다. 넷째, 주관적 안녕감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 자기통제의 완전 매개 효과는 유의미하였다. 다섯째, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 주관적 안녕감과 자기통제의 이중매개 효과는 유의미하지 않았지만, SNS 중독 경향성에 미치는 사회적 유대감의 총효과는 유의미하였다. 연구 결과를 바탕으로 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : SNS 중독 경향성, 사회적 유대감, 주관적 안녕감, 자기통제

* 위 논문은 2018년 한국인간발달학회 춘계학술대회 포스터 발표를 수정·확장한 것임.

1) 교신저자 : 한남대학교 상담학과, 조교수(E-mail: hjj0903@hnu.kr)

2) 한남대학교 상담학과, 석박사통합과정 수료

3) 한남대학교 상담학과, 석박사통합과정 수료

4) 한남대학교 기독교학과, 박사과정 수료

I. 서론

인간의 가장 강력한 동기는 사회적 유대를 형성하고 유지하고자 하는 바람이다(Baumeister & Leary, 1995). 현대 사회에서 이러한 인간의 기본적 동기를 충족시키는데 있어 많이 이용되고 있는 수단 중 하나로 인터넷을 기반으로 한 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service, SNS)를 들 수 있다. SNS는 개인이 자신의 프로필을 갖추고, 개인들 간의 관계를 바탕으로 연결을 형성하고, 이를 공유하며, 이러한 연결을 바탕으로 일어나는 개인 간 상호작용을 지원하는 서비스로 정의된다(Boyd & Ellison, 2007). SNS 이용률은 2011년 이후 꾸준히 상승하여 2016년에는 44.2%에 이르렀고(김윤화, 정용찬, 오윤석, 주재욱, 2016), SNS 이용자들의 70% 이상이 인맥관리나 대인관계 유지를 위해 SNS를 이용한다고 보고하였다(DMC Media, 2015). 하지만 SNS는 현실의 일상생활이라기보다는 가상공간에서의 소통이라는 특성으로 인해 여러 중독 및 정신건강 문제와 결부되어 논의가 이루어져 왔다. 선행연구들은 SNS 중독 경향성이라는 표현을 제안하며, SNS의 과도한 사용과 개인의 정신건강 및 적응의 관계에 대해 연구해 왔다(정소영, 김종남, 2014). 이 때 SNS 중독 경향성은 SNS의 지나친 사용으로 인해 금단과 내성이 생기고, 스트레스와 우울, 의존, 강박, 집중력 저하 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 야기되며 개인의 일상생활과 적응에 지장이 초래되는 상태로 정의된다(이정화, 김호영, 강정석, 2017).

SNS 중독 경향성을 예측하는 중요한 요인으로 선행연구들은 크게 불안정 애착, 기본 심리

적 욕구, 외로움 등의 관계 변인과 심리 내적 특성인 자기통제를 제안하였다(권여은, 2017; 박지수, 2017; Andangsari, Gumilar, & Godwin, 2013; Logue, 1995; Weiss, 1973). 먼저 관계적 변인에 대해 살펴보면, 선행연구들은 관계성과 같은 기본 심리적 욕구가 잘 만족되지 않는 경우(Alt, 2015), 상대방으로부터 거절당하거나 버림받는 것을 두려워하는 불안정 애착의 경우(박지수 2017; 하태희 2016; Andangsari et al., 2013) 외로움을 느끼는 경우(이경탁, 노미진, 권미옥, 이희옥, 2013; Kross et al., 2013), SNS 중독 경향성이 커지는 것으로 보고하고 있다. 불안정 애착이 상대방으로부터 사랑받지 못하고 버림받을까봐 안절부절 못하는 마음으로부터 비롯되는 것이고, 외로움 또한 사랑을 주고받을 수 있는 관계의 부재에서 비롯되는 것이라면 이들은 모두 인간의 중요한 동기인 사회적 유대감(social connectedness)의 결핍과 밀접하게 관련되어 있는 것으로 사료된다. Baumeister와 Leary(1995)는 사회적 유대감을 최소한의 지속적이고 긍정적인 중요 한 대인관계를 형성하고 유지하려는 보편적 추동(drive)으로 설명하였다. 본 연구에서는 사회적 유대감을 한 개인이 자신이 속한 사회에서 지속적이고 긍정적이며 중요한 대인관계를 형성하고 유지하려는 주관적 인식이라고 정의하고자 한다. 사회적 유대감 척도(Social Connectedness Scale-Revised, SCS-R)를 개발하고 타당화 한 Lee, Draper와 Lee(2001)에 따르면, 사회적 유대감은 소속에 대한 내적 감각을 반영하며 사회적 세계와 대인 관계적 친밀감을 유지하는 것에 대한 주관적 인식이다. 이는 Kohut, Goldberg와 Stepansky(1984)의 정의에 기

초한 것으로, Kohut 등(1984)은 소속에 대한 욕구가 자기(self)를 구성하는 핵심적인 측면이자 사회적 유대에 대한 내재화된 표상이라고 하였다. 즉, 사회적 유대감은 모든 사회적 세계와 대인 관계적 친밀감을 유지하는 것에 대한 관계적 도식을 반영하는 자기의 속성이라 할 수 있다(Lee et al., 2001). 구체적으로 Baumeister와 Leary(1995)는 사회적 유대감을 상대방의 복지에 관심을 가지고, 빈번하고 즐거운 상호작용을 하고자 하는 욕구로 설명하였고, 사회적 유대감이 경쟁적이거나 적대적인 경향을 극복하도록 돕고, 사랑하는 사람과 의미 있고 친밀한 관계를 유지하는 등의 후속 행동들을 유발한다고 주장하였다. 이러한 다양한 이론적 관점들을 감안해 볼 때, 사회적 유대감은 주로 양육자와 유아, 로맨틱 파트너와의 관계를 다루는 애착과는 분명히 다른 개념이고, 소속감의 결핍에서 비롯되는 외로움과도 다른 개념이며, 사회적 환경의 중요성을 강조하는 지각된 사회적 지지와도 다르다는 것을 알 수 있다. 최근 외국의 연구는 사회적 유대감이 개인의 건강과 관련이 크고, 더 나아가 공중보건 수준을 평가하고 증진시키는 데에 중요한 지표로 활용될 수 있다고 제안하며, 사회적 유대감이 개인뿐만 아니라 사회적 차원의 정신건강 관련 변인으로 매우 중요하다고 보고하였다(Holt-Lunstad, Robles, & Sbarra, 2017). 이에 본 연구에서는 SNS 중독 경향성을 예측하는 중요한 관계 변인들(예, 애착, 외로움, 사회적 지지)의 보다 근원적인 동기이자 성격 특성을 반영하는 사회적 유대감을 선정하여 SNS 중독 경향성과의 관계를 검증해 보고자 한다.

SNS 중독 경향성을 예측하는 또 다른 강력한 변인으로 선행연구들은 자기통제를 제안하였다. 자기통제는 주로 범죄 행위, 폭력성, 중독 등 한 개인의 즉흥적인 욕구 충족과 관련한 문제 행동과 연관되어 연구되어 왔다. 자기통제는 지연되지 않은 작은 결과보다 좀 더 지연되지만 더 큰 결과를 선택하는 것으로 정의되거나(Logue, 1995), 스스로 상황적 요구에 적합한 행동을 할 수 있고, 자신이 원하는 결과를 얻기 위해 일시적인 충동이나 만족을 유보할 수 있으며, 타인의 감정 및 상황을 이해하고 고려할 수 있는 심리적 성향으로 정의된다(Gottfredson & Hirschi, 1990). 국내 연구 중 하창순(2004)은 자기통제가 발달한 사람은 자기 목적적이고, 생활에서의 잠재적 위험을 줄여주는 도전으로 전환함으로써 내적인 조화를 유지하고 자기표현에 있어 절제력을 가질 수 있다고 보고하였다. Logue(1995)는 인간이 스스로의 행동을 통제하는데 실패할 때 행동 중독이나 충동조절장애 등의 문제 행동이 발생한다고 주장하며 중독에 있어서의 자기통제의 중요성을 언급하였다. 최근 자기통제는 개인의 주요 문제 행동으로 간주되는 게임, 스마트폰, SNS 중독과 관련하여 활발히 연구되고 있다. 권여은(2017)은 부모-자녀 간 의사소통, SNS 중독 경향성 간 관계에 관한 연구에서 자기통제의 매개효과를 검증하였고, 이영록(2013)도 SNS 중독을 포함하는 인터넷 중독에 부모의 양육태도와 자기통제가 영향을 미친다고 보고하였다.

한편, 자기통제를 예측하는 심리적 특성으로 선행연구들은 관계적 측면의 변인들을 중요하게 제안하였다. 그 중 부모와의 애착은

여러 선행연구에서 자기통제를 예측하는 주요 변인으로 입증되어 왔다(이경남, 2000; 조화진, 최바울, 서영석, 2010; 홍영수, 오선영, 2010; Hirschi, 1969). Hirschi(1969)는 부모-자녀 애착으로 인해 자녀는 사랑, 존경, 애정 등 부모에 대한 심리적 유대를 발전시키고, 사회에 나가서도 이러한 심리적 유대를 더 갖게 되어 비행과 같은 반사회적 행동을 통제할 수 있게 된다고 제안하였다. 또한 초기 청소년기의 또래와의 애착 관계가 자기통제에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(조화진 등, 2010; Longshore, Chang, & Messina, 2005). 이는 또래관계 내에서 서로의 행동을 관찰하고 모방함으로써 또래 관계가 사회적 비교의 기준이 되기 때문인 것으로 이해할 수 있다. 본 연구에서는 다양한 관계 변인들(예, 애착, 외로움, 사회적 지지)의 보다 근원적인 동기이자 성격 특성인 사회적 유대감과 자기통제의 관련성을 확인하고자 한다. 사회적 유대감이 위협받을 때, IQ수행은 낮아지고(Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002), 흡연 등의 건강을 위협하는 행동 및 조기사망이 예측된다는(Cacioppo & Patrick, 2008) 선행연구 결과를 감안해 볼 때, 사회적 유대감과 인지적 활동을 조절하고 자신의 복지를 위해 본능적 욕구를 통제하는 자기통제와의 관련성을 예측해 볼 수 있다.

더 나아가 본 연구에서는 사회적 유대감과 자기통제의 관계에서 주관적 안녕감이 그 관계를 매개할 것이라는 가설을 검증해 보고자 한다. 주관적 안녕감(subjective well-being)은 Diener(1984)가 행복에 대한 과학적 정의의 필요성에 따라 제안한 것으로, 개인의 삶 전반에 대한 긍정적 측면의 정서적, 인지적 평가를 의미한

다. 그는 긍정적 정서를 자주 경험하고, 부정적 정서를 적게 경험하며, 자신의 삶을 만족스럽게 평가하는 것이 주관적 안녕감의 특징이라고 정의하였다. 사회적 유대감과 주관적 안녕감의 밀접한 관련성은 이미 여러 선행 연구들에서 입증되어 왔다. 사회적 유대감은 관계적 스키마로서, 높은 사회적 유대감을 가지고 있는 사람은 타인과 쉽게 관계를 형성할 수 있고, 사회집단이나 활동에 쉽게 참여할 수 있는 반면, 낮은 경우 자존감의 저하, 불안, 우울 등의 문제를 경험하게 된다(Lee & Robbins, 1998). 사회적 관계 경험이 성취 경험에 비해 더 높은 삶의 만족과 행복을 가져다 준다고 보고하고 있는 연구(구재선, 김의철, 2006), 안정적이고 만성적인 높은 수준의 소속감을 경험하는 경우 많은 긍정정서를 생산해 낼 수 있다는 연구(Yoon, Lee, & Goh, 2008)를 볼 때, 사회적 유대감이 클수록 주관적 안녕감 수준이 높을 수 있다. 또한 Ryan과 Deci(2000)의 자기결정성 이론에 따르면 내재적 가치를 따를수록 자율성, 관계성, 유능성의 기본 심리적 욕구가 더 잘 만족되므로 행복감을 더 많이 느낀다고 주장한다. 기본 심리적 욕구 중 하나인 관계성의 경우, 친화성과 공동체 의식 등의 사회적 유대감도 포함되는 개념이므로 사회적 유대감과 주관적 안녕감의 관련성을 유추해 볼 수 있다. 또한 사회적 지원을 제공하거나 제공받는 경우 주관적 안녕감 수준이 높아지는데, 중요한 타인의 사회적 지원은 스트레스를 완충하고 생활 만족을 향상시키는 것으로 나타났다(박영신, 김의철, 김영희, 민병기, 1999). 반면, 낮은 수준의 사회적 유대감은 심리적 고통과 관련이 큰 것으로 입증되

어 왔다. Baumeister와 Leary(1995)는 소속감이 낮을수록 외로움, 불안, 분노, 시기심, 낮은 자존감 등의 부정적 감정을 경험한다고 주장하였다. 경험적 연구에서도 사회적 유대감 수준이 낮을수록 외로움, 불안, 우울, 분노, 시기심 등의 부정적 정서를 유발하는 것으로 나타났다(전명임, 이희경, 2011). 또한 주관적 안녕감과 자기통제의 관련성에 대해 살펴보면, Frank(1988)는 감사는 즉각적인 만족을 얻으려는 욕구를 억제시킨다고 주장하였고, DeSteno, Li, Dickens와 Lerner(2014)는 감사와 같은 긍정정서는 즉각적인 만족을 지연시키고, 인내심을 증진시키는 역할을 하는 것으로 보고하고 있다. 감사는 현재 순간에서 인생을 가치 있게 평가할 때 발생하는 긍정적인 감정으로(Lyubomirsky, 2007), 감사로 인해 삶에서 에너지가 생기고 주의가 깊어지는 것으로 나타났다(Emmons & McCullough, 2003). Isen과 Reeve(2005)의 연구에서도 긍정정서를 유발한 집단은 통제 집단에 비해 과제를 수행하는데 시간을 더 효율적으로 사용하였고, 재미없는 과제에 대해서도 계획적인 사고를 하며 끝까지 책임 있게 수행하는 것으로 나타났다. 이로써 긍정정서를 주된 요인으로 간주하는 주관적 안녕감과 자기통제의 인과적 관련성을 예측해 볼 수 있다. 위의 논의를 종합해 볼 때, 사회적 유대감과 주관적 안녕감의 관계에서 주관적 안녕감의 매개효과를 검증함으로써 세 변인 간 관계를 보다 구체적으로 검증해 보고자 한다.

마지막으로, 선행연구에 따르면 주관적 안녕감은 SNS 중독 경향성을 예측하는 것으로 사료된다. Blaszczynski와 Nower(2002)은 사람들

이 중독에 빠지는 주요 원인 중 하나로 자신의 현재 삶에 불만족하고 상황을 회피하려는 것이라고 보고하였다. 또한 Spada, Langston, Nikčević과 Moneta(2008)는 불안과 우울 등 부정적 정서를 경험하는 사람은 이를 완화하거나 회피하기 위해 인터넷을 사용하게 되고, 중독에 쉽게 빠질 수 있음을 주장하였다. 하지만 중독의 여러 유형 중 SNS 중독 경향성에 관한 연구는 거의 이루어지지 않은 실정으로, 이는 SNS 중독 경향성이라는 개념이 비교적 최근에 대두되었기 때문인 것으로 사료된다. 따라서 본 연구에서는 주관적 안녕감과 SNS 중독 경향성의 관련성을 구체적으로 검증해 보고자 한다. 더 나아가 주관적 안녕감과 자기통제의 관련성, 자기통제와 SNS 중독 경향성의 관계를 모두 고려하여 주관적 안녕감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 자기통제의 매개효과를 검증해 보고자 한다.

종합해 볼 때, 본 연구에서는 SNS 중독 경향성을 예측하는 주요 변인으로 사회적 유대감, 주관적 안녕감, 자기통제를 선정하고, 이 변인들 간 구조적 관계를 규명하고자 한다. 특히 사회적 유대감과 자기통제의 관계에서의 주관적 안녕감의 매개효과, 주관적 안녕감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 자기통제의 매개효과, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 주관적 안녕감의 매개효과, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 자기통제의 매개효과, 마지막으로 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 주관적 안녕감과 자기통제의 이중 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 SNS 중독을 예방하거나 치료할 수 있는 더욱 다양하고 효과적인 방안을 마련하

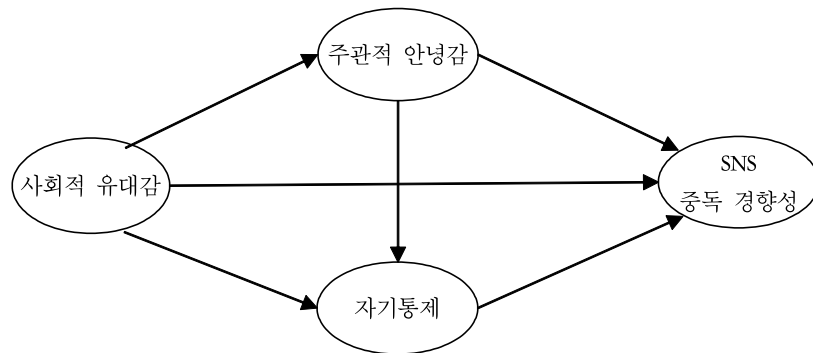


그림 1. 가설모형

는데 도움이 될 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 가설모형은 그림 1과 같고, 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 사회적 유대감은 주관적 안녕감을 매개로 자기통제에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 사회적 유대감은 주관적 안녕감을 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 사회적 유대감은 자기통제를 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는가?

연구문제 4. 주관적 안녕감은 자기통제를 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는가?

연구문제 5. 사회적 유대감은 주관적 안녕감과 자기통제를 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는가?

에 재학 중인 대학생 394명을 대상으로 실시되었다. 그 중 남학생 151명(38.3%), 여학생 243명(61.7%)이고, 참여자들의 평균 연령은 20.60($SD = 2.25$)세이다. 학년별로는 1학년 147명(37.3%), 2학년 92명(23.4%), 3학년 60명(15.2%), 4학년 93명(23.6%), 미기재 2명(0.6%)으로 나타났고, 전공은 인문사회계열 175명(44.4%), 이공계열 48명(12.2%), 사범계열 71명(18.0%), 예체능계열 40명(10.2%), 의학계열 40명(10.2%), 기타 20명(5.1%)이었다. 총 400부의 설문지를 배부하여 400부가 수거되었고, 불성실하게 응답한 6명을 제외한 394명의 자료가 분석에 사용되었다. 설문은 교수와 학생의 참여 동의를 받아 수업 시간에 진행되었고, 검사에 소요된 시간은 약 20분이었다.

2. 측정도구

사회적 유대감

사회적 유대감을 측정하기 위해 Lee와 Robbins(1995)가 개발한 사회적 유대감과 사회적 승인 척도(The Social Connectedness and the Social Assurance Scales)를 Lee 등(2001)이 개정한 사회

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구는 서울과 경기도, 충청도, 전라도, 경상도 그리고 대전에 소재한 9개 4년제 대학

적 유대감 척도(The Social Connectedness Scale-Revised)를 사용하였다. 이 척도에서 사회적 유대감은 ‘소속과 대인 관계적 친밀함을 유지하는 것에 대한 주관적 인식’이라고 개념화되었다. 긍정 문항(예: 나는 낯선 사람과 있는 것을 편안하게 느낀다) 10문항과 부정 문항(예: 나는 사람들과 거리감을 느낀다) 10문항, 총 20문항으로 구성되어 있고, 부정적으로 기술된 문항은 역산하였다. 각 문항은 6점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 6 = 매우 그렇다)로 구성되어 평균값이 높을수록 사회적 유대감이 높은 것으로 해석할 수 있다. Lee 등(2001)의 연구에서 사회적 유대감 척도는 외로움, 사회적 회피, 사회적 고통과 부적 상관이 있었고 집합적 자존감과 정적 상관이 있었다. Lee 등(2001)의 연구에서는 내적일치도(Cronbach's alpha)는 .92이고 전명임, 이희경(2011)의 연구에서는 .91로 보고되었다. 본 연구에서는 .88로 나타났다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위해 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도(Concise Measure of Subjective Well-Being, COMOSWB)를 사용하였다. COMOSWB은 총 3가지 하위요인으로 삶의 만족도(3문항), 긍정정서(3문항), 부정정서(3문항)를 사용하여 주관적 안녕감을 측정하였다. 구체적으로 삶의 만족도는 개인적(personal; 개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적(relational; 주위 사람들과의 관계-가족, 친구, 동료 등), 집단적(collective; 내가 속한 집단-학교, 직장, 동우회 등)측면에서의 만족 정도를 묻는 문항이다. 긍정정서와 부정정서는 최근

자신이 경험한 정서로 긍정적 정서경험(즐거움, 행복한, 편안함)과 부정적 정서경험(짜증나, 부정적인, 무기력함)을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다)로 평정되고, 주관적 안녕감의 전체 점수가 높을수록 주관적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 기존의 행복관련 척도들과 유의미하게 높은 관련성을, 행복과 변별되는 속성들과는 낮은 관련성을 보여 구인타당도는 양호한 것으로 나타났다. 김경하(2017)에서 내적일치도는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서가 각각 .81, .81, .74로 나타났고, 본 연구에서는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서가 각각 .87, .90, .77로 나타났다.

자기통제

본 연구에서는 자기통제를 측정하기 위해 Tangney, Baumeister와 Boone(2004)이 개발한 단축형 자기통제 척도를 조한익(2011)이 변안한 것으로 사용하였다. 단축형 자기통제척도는 13문항으로 구성되어 있고, 자기통제의 구성개념을 타당하게 측정하고 있는 것으로 입증되었다(Tangney 등, 2004). 단축형 자기통제 척도는 긍정 문항 5개와 부정 문항 8개의 총 13문항으로 이루어져 있고, 5점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 평정되었다. 구체적인 문항의 예는 ‘나는 유혹을 잘 견디고 이긴다’, ‘나는 나에게 해로운 것들을 거부 한다’ 등이다. Tangney 등(2004)의 연구에서 내적 일치도는 .85였고 본 연구에서는 .82로 나타났다.

SNS 중독 경향성

SNS 중독 경향성을 측정하기 위해 정소영과 김종남(2014)이 개발하고 타당화한 ‘대학생용 SNS 중독 경향성 척도’를 사용하였다. 본 척도는 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도, 외로움 척도, 우울 척도와는 정적, 혹은 부정 상관관계가 나타나 수렴타당도와 변별타당도가 입증되었다. 척도는 일상생활장애 및 조절실패 7 문항(‘SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다’), 몰입 및 내성 7문항(‘SNS를 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다’), 부정정서의 회피 5문항(‘무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다’), 가상세계지향성 및 금단 5문항(‘SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다’) 등 4개의 요인, 총 24문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 4 = 매우 그렇다)로 측정하였고, 점수가 높을수록 SNS 중독 경향성이 높은 것을 의미한다. 정소영과 김종남(2014) 연구의 내적일치도는 조절실패 및 일상생활장애 .84, 몰입 및 내성 .80, 부정정서의 회피 .81, 가상세계 지향성 및 금단 .77, 전체 .92로 나타났고, 본 연구에서는 조절실패 및 일상생활장애 .88, 몰입 및 내성 .60, 부정 정서의 회피 .87, 가상세계 지향성 및 금단이 .84, 전체 .94인 것으로 나타났다.

3. 문항꾸러미 제작

사회적 유대감과 자기통제는 여러 문항으로 각각 하나의 잠재변인을 구인하고 있기 때문에, 본 연구에서는 두 잠재 변인들에 대해 각

각 세 개의 문항꾸러미(item parcels)를 제작하였다. 이를 위해, 우선 잠재변인 별로 최대우도법을 사용하여 하나의 요인을 가정한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인 부하량의 절대값에 따라 순위를 매긴 후 가장 큰 부하량을 지닌 문항과 가장 작은 부하량을 지닌 문항을 짝으로 묶어 순서대로 세 꾸러미에 연속적으로 할당하였다. 이 과정은 해당 잠재변인에 대한 꾸러미 효과를 최대화하기 위해 꾸러미들이 잠재변인에 동일한 부하량을 갖도록 하기 위한 것이다(Russell, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998).

4. 자료분석

본 연구에서는 구조모형을 검증하기에 앞서 조사 대상자의 특성을 파악하기 위해 빈도분석, 각 변인들의 평균, 표준편차를 분석하였다. 자료의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 분석하였고, 왜도의 절대값이 2 이하, 첨도의 절대값이 7 이하이면 정규분포가정을 충족하는 것으로 판단하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 신뢰도 계수인 Cronbach's α 를 구하였다. 기술통계 분석은 SPSS 20을 사용하였다. 구조모형의 적합도와 매개변인의 간접효과를 검증하기 위해, AMOS 20.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 이 때, 자료가 정규분포 가정을 충족하는지를 확인하기 위해 각 변인의 왜도와 첨도를 확인하였다. 최대우도법을 사용하여 모수치를 추정하였고, 모형의 적합도를 판단하기 위해 SRMR 뿐 아니라 CFI, TLI, RMSEA를 확인하였다.

III. 연구결과

1. 기술통계

측정변인과 잠재변인들의 평균과 표준편차, 척도 및 왜도, 그리고 변인 간 상관계수를 표 1에 제시하였다. 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성 간에는 부적상관, 사회적 유대감과 주관적 안녕감, 자기통제력 간에는 정적 상관이 나타났다. 또한, 측정 변인들의 왜도와 척도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않아 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단한 후, 최대우도법을 사용하여 자료를 분석하였다.

2. 측정모형검증

측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 구인하는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형에서는 모든 잠재변수 간 상관을 가정하였다. 그 결과 측정모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다, $SRMR = .056$, $CFI = .96$, $TLI = .95$, $RMSEA = .069$ (95% 신뢰구간 = .057-.081). 또한 사회적 유대감의 세 꾸러미에 대한 요인부하량은 .83-.85, 주관적 안녕감은 .51-.89, 자기통제력은 .77-.84, SNS 중독 경향성은 .82-.89으로 모두 $p < .001$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 11개의 측정변인으로 7개의 잠재변인을 구인하는 것이 타당한 것으로 확인되었다.

3. 구조모형검증

본 연구의 가설모형은 자료에 적합한 것으

로 나타났다, $SRMR = .056$, $CFI = .96$, $TLI = .95$, $RMSEA = .069$ (95% 신뢰구간 = .057-.081). 표 2와 그림 2에서 볼 수 있듯이, 사회적 유대감은 주관적 안녕감과 자기통제에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주관적 안녕감은 자기통제에 정적인 영향을, 자기통제는 SNS 중독 경향성에 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 유대감은 주관적 안녕감에 유의미한 정적인 영향을 미치지만, SNS 중독 경향성에는 유의미한 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 사회적 유대감은 자기통제에 유의미한 영향을 미치지 않으나, 자기통제는 SNS 중독 경향성에 유의미한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 간접효과 검증

본 연구에서는 부트스트랩 절차를 활용하여 간접효과를 검증하였다. 부트스트랩 절차는 통계적 추정치의 유의도를 결정함에 있어서 경험적인 방법을 제공하는 절차이다. 본 연구에서는 Shrout와 Bolger(2002)의 제안에 따라 1,000개의 표본을 원자료($N = 394$)로부터 생성하여 신뢰구간 95%에서 간접효과의 유의도를 검증하였다. 즉 간접효과의 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우 $\alpha = .05$ 수준에서 유의한 것으로 판단하였다. 부트스트랩 절차에 따른 간접효과 검증 결과는 표 2에 제시하였다. 사회적 유대감에서 주관적 안녕감을 거쳐 자기통제로 가는 경로에 해당되는 계수들의 신뢰구간을 확인한 결과, 간접효과가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 주관적 안녕감의 완전 매개 효과가 유의미하게 나타났으므로, 첫 번

표 1. 측정변인 간 상관, 평균값, 표준편차, 왜도, 첨도

(N = 394)

변수																						
1	사회적유대감 1	1	.71**	.68**	.88**	.57**	.42**	.36**	.35**	.17**	.25**	.20**	.24**	-.16**	-.10*	-.08	-.10*	-.12*	4.36	.70	-.15	-.26
2	사회적유대감 2		1	.71**	.90**	.58**	.43**	.32**	.39**	.24**	.28**	.22**	.29**	-.15**	-.12*	-.09	-.10	-.13*	4.49	.71	-.23	-.02
3	사회적유대감 3			1	.90**	.60**	.47**	.35**	.41**	.24**	.28**	.26**	.30**	-.11*	-.06	-.06	-.02	-.07	4.13	.82	-.33	.13
4	사회적 유대감 합				1	.65**	.49**	.38**	.43**	.24**	.30**	.25**	.31**	-.15**	-.10*	-.09	-.08	-.12*	4.32	.66	-.23	-.12
5	삶의 만족				1	.67**	.41**	.72**	.26**	.29**	.28**	.32**	-.13**	-.05	-.12*	-.03	-.10	2.87	.68	.10	-.22	
6	긍정정서					1	.42**	.73**	.20**	.26**	.21**	.26**	-.01	.05	.01	.04	.03	3.40	.67	-.25	-.12	
7	부정정서						1	-.18**	.34**	.35**	.31**	.39**	-.23**	-.11*	-.15**	-.06	-.16**	2.89	.62	.04	-.06	
8	주관적 안녕감 합							1	.05	.09	.08	.09	.08	.08	.04	.05	.07	4.64	1.01	-.22	-.15	
9	자기통제력 1							1	.57**	.66**	.86**	-.32**	-.22**	-.15**	-.16**	-.24**	5.05	1.12	-.41	.28		
10	자기통제력 2								1	.63**	.85**	-.32**	-.24**	-.18**	-.20**	-.26**	4.84	1.25	-.43	-.09		
11	자기통제력 3									1	.88**	-.29**	-.22**	-.17**	-.14**	-.23**	4.03	1.34	-.04	-.55		
12	자기통제력 합										1	-.36**	-.26**	-.19**	-.20**	-.28**	3.05	.56	.05	-.12		
13	조절실패 및 일상생활 장애											1	.77**	.68**	.66**	.87**	2.61	1.05	.27	-.59		
14	몰입 및 내성												1	.70**	.76**	.90**	2.78	.82	.41	-.42		
15	부정정서회피													1	.75**	.89**	2.77	1.15	.22	-.81		
16	가상세계지향성 금단															1	.89**	2.47	1.04	.55	-.09	
17	SNS 중독경향성 합																1	2.66	.90	.31	-.52	

주1. 상관의 절대값이 .12와 같거나 클 때 $p < .05$ 에서 유의함. .15와 같거나 클 때 $p < .01$ 에서 유의함.

주2. 사회적 유대감 1,2,3 = 사회적 유대감척도(SCS-R)의 사회적유대감을 세 개 꾸러미로 제작한 것임. 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서 = 단축형 행복척도(COMOSWB)의 세 하위요인임. 자기통제력 1,2,3 = 자기통제력척도(SCS)의 자기통제력을 세 개 꾸러미로 제작한 것임. 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정정서 회피, 가상세계 지향성 금단 = SNS 중독 경향성척도의 네 하위요인임.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

표 2. 연구변인 간 직·간접효과

(N = 394)

경로	직접 효과	간접효과 (95%신뢰구간)	총효과
사회적유대감 → 주관적안녕감	1.11***		1.11***
사회적유대감 → 자기통제력	.06	.21** (.09, .32)	.27**
사회적유대감 → SNS 중독 경향성	-.18	.02 (-.17, .20)	-.17*
주관적안녕감 → 자기통제력	.19***		.19**
주관적안녕감 → SNS중독 경향성	.15	-.11** (-.20, -.04)	.05
자기통제력 → SNS 중독 경향성	-.57**		-.57**
사회적유대감 → 주관적안녕감 → 자기통제력	.06	.21** (.09, .32)	.27**
사회적유대감 → 주관적안녕감(p1) → SNS중독경향성(p2)		.17 (-.02, .36)	.17
주관적안녕감 → 자기통제력 → SNS중독경향성	-.02	-.11** (-.20, -.04)	.05
사회적유대감 → 자기통제력(p3) → SNS중독경향성(p4)		-.03 (-.13, .04)	-.03
사회적유대감 → 주관적안녕감 → 자기통제력 → SNS 중독경향성	-.18	.02 (-.17, .20)	-.17*

주. 표 2에서 제시된 계수들은 비표준화된 수치임.

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

째 가설 ‘사회적 유대감은 주관적 안녕감을 매개로 자기통제에 영향을 미칠 것이다’는 입증되었다. 또한 주관적 안녕감에서 자기통제를 거쳐 SNS 중독 경향성으로 가는 경로를 확인한 결과, 자기통제의 완전 매개효과가 유의미한 것으로 나타났으므로 네 번째 가설 ‘주관적 안녕감은 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향성에 영향을 미칠 것이다’는 입증되었다. 마지막으로, 사회적 유대감이 주관적 안녕감

과 자기통제를 거쳐 SNS 중독 경향성으로 가는 경로에 해당되는 계수들의 신뢰구간을 확인한 결과, 직접·간접효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났으므로, 다섯 번째 가설 ‘사회적 유대감은 주관적 안녕감과 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향성에 영향을 미칠 것이다’는 입증되지 않았다. 하지만 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성 간의 경로에서 총 효과는 유의미한 것으로 나타났다.

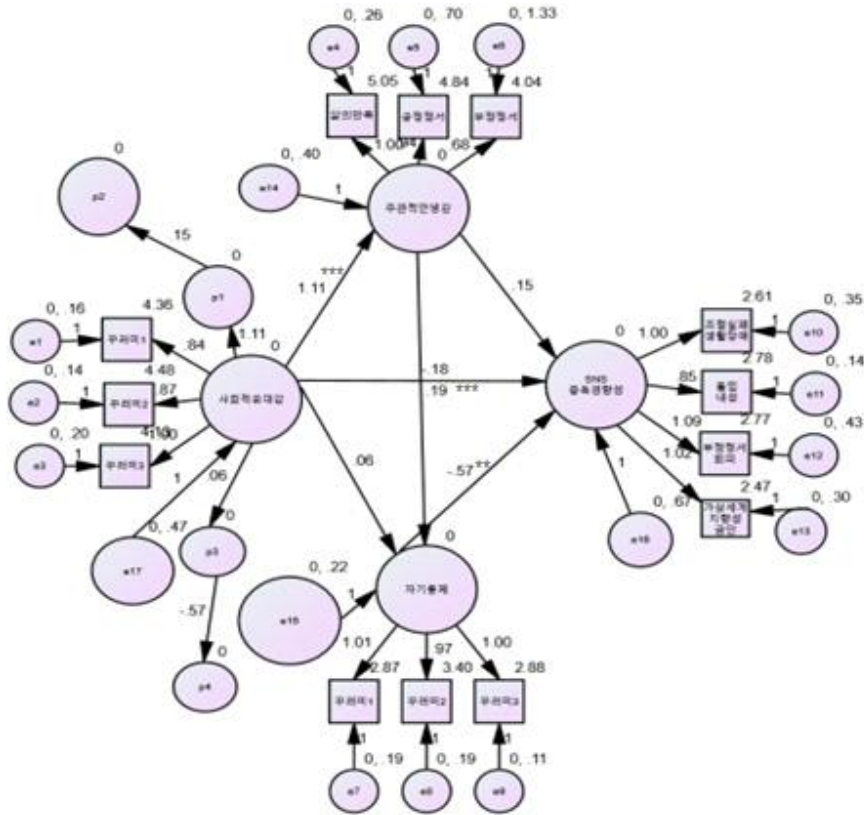


그림 2. 최종 모형

** $p < .01$. *** $p < .001$.

한편, 부트스트랩 방법의 경우, 주관적 안녕감과 자기통제의 두 매개 변인의 이중 매개효과 외에 개별 매개 변인의 효과를 검증하기에 한계가 있으므로, 팬텀변인(P1, P2, P3, P4)을 설정하여 특정 경로의 간접효과를 추정하였다. 표 2에서 볼 수 있듯이, 사회적 유대감에서 주관적 안녕감을 거쳐 SNS 중독 경향성으로 가는 경로에서 주관적 안녕감의 매개효과는 유의미하지 않았으므로, 두 번째 가설 ‘사회적 유대감은 주관적 안녕감을 매개로 SNS 중독 경향성에 영향을 미칠 것이다’는 기각되었다.

또한 사회적 유대감에서 자기 통제를 거쳐 SNS 중독 경향성으로 가는 경로에서 자기통제의 경우도 매개효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났으므로 세 번째 가설 ‘사회적 유대감은 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향에 영향을 미칠 것이다’는 기각되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 사회적 유대감이 SNS 중독

경향성에 영향을 미치는 과정에서 주관적 안녕감과 자기통제의 매개효과를 살펴보고자 인과적 구조모형을 설정하고 모형의 적합도 및 개별 경로의 유의도를 검증하였다. 연구 결과를 바탕으로 선행 연구와 비교하고, 본 연구 결과가 이론 및 후속 연구에 지니는 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사회적 유대감은 주관적 안녕감을 매개로 자기통제에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 관계에서 유대감을 많이 느낄수록 부정 정서보다는 긍정 정서를 경험하게 되고 삶에 대한 만족감이 높아질 뿐만 아니라 그로 인해 자신의 욕구 만족을 지연시켜 주어진 상황에 맞는 적절한 행동을 선택하게 됨을 의미한다. 이는 사회적 유대감이 긍정 정서 및 삶의 만족과 높은 정적 상관을 보인다는 Yoon 등(2008)의 주장, 사회적 유대감 수준이 낮을수록 부정적인 정서가 유발된다는 Lee와 Robbins(1998), 전명임과 이희경(2011)의 연구 결과와 일치한다. 또한 사회적 지원이 주관적 안녕감 수준을 높인다는 박영신 등(1999)의 연구 결과와도 일맥상통 하는 것으로 사료된다. 이 외에도 기본 심리적 욕구가 만족될수록 자기 결정성이 높아지고 자기 결정성이 높아질수록 자기실현에 이르게 된다는 Ryan과 Deci(2000)의 자기결정성 이론에서도 기본 심리적 욕구에 속하는 관계성과 행복과의 관련성을 유추해 볼 수 있는바, 본 연구의 결과는 사회적 유대감과 주관적 안녕감 간의 관계를 지지하는 결과라 볼 수 있다. 또한 긍정정서는 즉각적인 만족을 지연시키고 인내심을 증진시켜 자기통제를 높인다는 DeSteno 등(2014)의 연구 결과와 일치

한다. Isen과 Reeve(2005)의 실험 연구에서도 긍정정서는 자기통제를 높이는 것으로 나타났는데, 이러한 실험 연구의 결과는 긍정적 정서가 높고 부정적 정서는 낮은 집단이 긍정적 정서가 높고 부정적 정서도 높은 집단, 긍정적 정서가 낮고 부정적 정서가 높은 집단보다 자기통제가 높게 나타난 한선화와 현운강(2006)의 연구와도 일치하는 것이다. 한편, 사회적 유대감이 자기통제에 미치는 직접적인 영향은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 애착 등의 관계적 변인과 자기통제의 관련성을 제안하는 선행 연구들(조화진 등, 2010; Hirschi, 1969)과는 다른 결과라고 볼 수 있다. 애착의 근원적 동기이면서 자신을 둘러싼 타인과 세계에 대한 유대감이 비행과 같은 반사회적 행동을 통제할 수 있도록 한다는 Hirschi(1969)의 주장과도 다른 결과가 도출된 것이다. 하지만 본 연구에서는 사회적 유대감과 자기통제의 관계를 주관적 안녕감이 완전 매개하는 것으로 나타나 사회적 유대감이 주관적 안녕감을 통해 자기통제에 영향을 미친다는 보다 구체적인 변인 간 메커니즘이 규명된 것으로 사료된다. 본 연구 결과로 볼 때, 자기통제 수준을 증진시키기 위해 사회적 유대감과 같은 근원적인 관계적 욕구를 충족시키는 것도 중요하지만 삶에 대한 만족, 긍정 정서 등을 핵심으로 하는 주관적 안녕감 수준을 삶 속에서 향상시키는 것도 효과적인 방법이 될 것으로 보인다.

둘째, 사회적 유대감은 SNS 중독 경향성에 대하여 직접적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 주관적 안녕감을 통한 간접적인 영향도 유의미하지 않은 것으로 나

타났다. 이러한 결과는 관계성과 같은 기본 심리적 욕구가 잘 만족되지 않는 경우 사회적 관계 형성이 용이한 SNS를 사용할 가능성이 높다는 선행연구 결과(서민영, 임은미, 2016; Alt, 2015)와 일치하지 않는다. 사회적 유대감은 아니지만 불안정한 애착을 가진 사람들이 SNS 중독 경향성이 높고 애착불안은 소외감 및 외로움을 경험하게 하여 중독에 취약하게 한다는 선행연구(박지수, 2017; 이경탁 등, 2013; 하태희, 2016; Andngsari et al., 2013; Kross et al., 2013; Weiss, 1973)와도 다소 일치하지 않는다. 또한 이러한 결과는 불안, 우울, 외로움과 같은 부정 정서와 SNS 이용 사이에 상관성이 있다는 연구(Blaszczynski et al., 2002; Spada et al., 2008)와도 일치하지 않는다. 위의 선행연구 결과를 볼 때, SNS 중독 경향성을 예측함에 있어 불안정 애착과 외로움 등 관계의 부정적 측면은 비교적 명확하게 예측변인으로 간주될 수 있다. 하지만 선행연구를 고려해 볼 때 사회적 유대감, 안정애착 등과 같은 긍정적 관계 측면이 낮은 SNS 중독 경향성을 예측한다는 결론을 도출하는 것은 다소 무리가 있는 것으로 보인다. 예를 들어, Shaw와 Gant(2002)는 외로움과 우울과 같은 부정정서와 SNS 사용은 어느 정도 상관성이 있지만, 긍정적인 정서 상태에서 페이스북을 사용할 때 사람들은 심리생리학적으로 몰입상태에 빠진다고 보고하였다. 이는 개인의 긍정적 정서 상태와 SNS의 과도한 사용과 밀접한 관련이 있음을 예측해 볼 수 있는 결과로 사료된다. 또한 Lee 등(2001)의 연구에서는 사회적 유대감과 집합적 자존감의 정적 관련성이 보고되었는데, 한 그룹의 일원으로서 자신이 얼마나

중요하게 느껴지는가를 의미하는 자존감과 사회적 유대감이 서로 관련이 있음이 입증되었다. 고아라(2012)에 따르면 SNS 사용자가 자존감이 높을수록 SNS에서 자신을 많이 노출하며 대인관계가 원만한 이용자는 SNS에서 상호작용을 더 많이 한다는 연구 결과를 보고하고 있다. 이로써 자존감이 높고, 사회적 유대감 수준이 높으며 대인관계가 원만할수록 SNS를 더 많이 사용할 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 위의 선행연구들을 종합해 볼 때, 관계의 긍정적 측면(예, 사회적 유대감, 원만한 대인관계 등), 그 자체가 낮은 수준의 SNS 중독 경향성을 예측한다고 가정하기는 어려운 것으로 사료된다. 따라서 이에 대해 후속 연구에서 재검증해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 사회적 유대감, 자기통제, SNS 중독 경향성 간 관계에 있어서 사회적 유대감은 자기통제에 대해 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나, 자기통제는 SNS 중독 경향성에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자기통제에서 SNS 중독 경향성의 경로만 유의미한 것으로, 자기통제가 높아질수록 SNS 중독 경향성이 낮아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구들(권여은, 2017; 이영록, 2013)에서 제안되어 온 중독 및 중독 경향성에 미치는 자기통제 변인의 영향력이 크다는 것이 본 연구에서도 입증된 것으로 볼 수 있다. 구체적으로는 자기통제와 SNS 중독 경향성 간 높은 관련성은 자신의 행동을 통제하는데 실패하여 충동 조절 장애나 행동 중독의 문제 행동을 발생시키고(Logue, 1995), 자기 통제가 높을수록 정서·행동조절 능력이 높고 인터넷 중독에 쉽게 빠지지 않는다는 국

내 선행 연구 결과들(하창순, 2004)과 일맥상통하는 것이다. 반면, 사회적 유대감과 자기통제 간 직접적인 관련성은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 비록 사회적 유대감은 아니지만 부모-자녀 간 의사소통이 자녀의 SNS 중독 경향성에 직접적인 영향을 미치지 않으며, 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향성에 유의미한 부정적 영향을 미친다는 권여은(2017)의 연구 결과와는 다소 다른 결과를 할 수 있다.

넷째, 주관적 안녕감은 SNS 중독 경향성에 직접적인 영향을 미치기 보다는 자기통제를 매개로 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 주관적 안녕감과 SNS 중독 경향성 간 자기통제의 완전 매개 효과가 입증되었다. 앞서 논의한대로 본 연구에서는 주관적 안녕감과 자기통제의 높은 관련성이 입증되었고, 비록 주관적 안녕감이 SNS 중독 경향성에 미치는 직접 효과는 존재하지 않았지만 자기통제를 매개로 SNS 중독 경향성에 영향을 미치고 있음이 입증되었다. 이러한 결과는 감사, 긍정적 정서 등이 효율적인 행동을 예측할 수 있다는 한선화와 현온강(2006), DeSteno 등(2014), Frank (1988), Isen과 Reeve(2005) 등과 일맥상통하는 결과라고 볼 수 있다. 즉, 주관적 안녕감 수준을 높게 유지함으로써 자기 통제를 향상시킬 수 있고, 이는 궁극적으로 SNS 중독 경향성을 낮춘다는 사실이 본 연구를 통해 입증되었다.

마지막으로, 사회적 유대감이 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 과정에서 주관적 안녕감과 자기통제의 이중 매개효과는 입증되지 못했다. 비록 '사회적 유대감-주관적 안녕감-자기통제'의 경로에서 주관적 안녕감의 완전

매개 효과, '주관적 안녕감-자기통제-SNS 중독 경향성'의 경로에서 자기통제의 완전매개 효과가 나타났지만 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 직, 간접 효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 하지만 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성 경로의 총 효과는 유의미한 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 비록 직, 간접 효과 각각은 유의미하지 않았으나 사회적 유대감이 주관적 안녕감, 자기통제 변인과 함께 SNS 중독 경향성에 유의미한 영향을 주고 있음이 입증된 것으로 볼 수 있다. 또한 사회적 유대감이 SNS 중독 경향성에 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 하위요인(조절실패 및 일상생활통제, 몰입 및 내성, 부정 정서 회피, 가상세계 지향성 금단) 간 상관 분석 결과를 살펴보면, SNS 중독 경향성의 하위요인 중 조절실패 및 일상생활통제척도, 그리고 전체 척도와는 유의미한 부정 상관이 있는 것으로 확인되었다. 따라서 두 변인 간 관련성을 후속 연구에서 다시 확인해 볼 필요가 있을 것으로 보인다.

연구 결과를 종합해 볼 때, 비록 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성 경로의 직, 간접 효과는 유의미하지 않았으나 사회적 유대감은 주관적 안녕감과 자기통제 변인과 함께 SNS 중독 경향성을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 직, 간접 효과가 유의미하지 않은 것은 SNS는 관계에 있어 긍정적이고 적응적인 목적을 위해 사용하기도 하지만 자신의 관계적 부분의 취약성을 보충하기 위한 수단으로도 사용되기도 하므로, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성 간 관계에 관해 상이한 가설이 존재할 수 있기 때문인 것으로 사료된다. 결

국 두 변인의 관계는 주관적 안녕감, 자기통제의 제 3의 변인들에 의해 매개되기 보다는 제 3의 변인들의 영향에 의해 달라질 수 있는 것으로 사료된다. 따라서 매개효과보다는 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서의 주관적 안녕감과 자기통제의 조절효과를 검증해 볼 필요가 있을 것으로 보인다.

본 연구 결과는 교육 및 임상 실재에 몇 가지 중요한 시사점을 지닌다. 첫째, SNS 중독 경향성을 예측하는 중요한 변인인 자기통제에 있어 주관적 안녕감 수준이 중요한 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 주관적 안녕감이 높을수록 자기 통제 수준이 높고, 이로써 곧 SNS 중독 경향성을 완화시킬 수 있는 것으로 본 연구 결과 확인되었다. 주관적 안녕감을 구성하는 하위 요인, 즉 삶을 평가하는 인지적 측면인 높은 삶의 만족도, 빈번한 긍정적 경험, 최소한의 부적 정서 경험을 개인의 삶 가운데 실현시킬 수 있도록 도울 필요가 있을 것이다. 예를 들어 우울이나 불안과 같은 부정정서를 많이 경험할수록 자기 통제력이 낮아져 주변 자극에 쉽게 반응하며 충동적일 수 있어 문제해결 능력이나 과업수행 능력이 낮게 나타나고, SNS 중독 경향성이 더 커질 수 있다. SNS 중독 경향성을 보이는 경우, 심리적 디스트레스 수준을 확인하고 자신의 삶에 만족하고 긍정정서를 빈번하게 느낄 수 있도록 도울 필요가 있다. 둘째, 사회적 유대감이 직접적으로 SNS 중독 경향성에 영향을 주지는 않지만 간접적으로 주관적 안녕감을 통해 자기 통제력을 증진시키고, 자기통제가 증진됨으로써 SNS 중독 경향성을 낮출 수 있음이 확인되었다. 사회적 유대감 수준이 높다

는 것은 타인과 연결되어 있다는 느낌, 그룹에 속해 있다는 소속감과 관련이 있다. 다양한 사회적 활동과 긍정적 존중을 받을 기회를 증진시킴으로써 주관적 안녕감 수준을 높이고, 긍정적인 자신에 대한 평가와 빈번한 긍정적 감정의 경험을 통해 자신을 통제할 수 있는 능력을 증진시킴으로써 SNS 중독 경향성을 낮추도록 도와줄 필요가 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 선정한 SNS 중독 경향성을 예측하는 주요 변인인 사회적 유대감 척도의 경우, 외국에서 제작되어 우리나라에서는 타당화가 분명하게 입증되지 못하였다. 본 연구에서도 타당화가 다 이루어지지 않은 척도를 사용함으로써 사회적 유대감 측정에서 한계가 있을 것으로 사료된다. 후속 연구에서는 사회적 유대감을 우리나라 실정에 맞게 타당화 하고, 이와 관련된 주요 변인 간 관계에 대한 연구가 활발히 진행될 필요가 있을 것이다. 둘째, 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 직, 간접 관계가 본 연구에서는 입증되지 않았으나, 사회적 유대감이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향의 총효과는 유의미한 것으로 나타났다. 이는 주관적 유대감과 자기통제가 매개변인으로서가 아닌 조절변인으로 SNS 중독 경향성에 영향을 주었을 가능성을 시사하고 있다. 후속 연구에서는 사회적 유대감과 SNS 중독 경향성의 관계에서 주관적 안녕감과 자기통제의 조절효과를 검증해 볼 필요가 있을 것이다. 마지막으로, SNS 중독 경향성을 예측한다고 일관적으로 입증되어 온 변인인 자기통제는 우리나라 청소년 시기에 해당하는 연령에서 비교적 확고히 형성

되고 이후 삶에서 일정하게 유지되는 경향이 있다(Gottfredson & Hirschi, 1990). 청소년의 SNS 중독 경향성이 심각한 현실의 상황을 고려해 볼 때, 청소년으로 연구 대상을 확장하여 변인 간 관계를 규명할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 고아라 (2012). 소셜 네트워크 서비스(SNS) 사용자의 몰입과 중독과 미치는 영향 요인 연구: Facebook 사용자를 중심으로. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 12(2), 77-100.
- 권여은 (2017). 고등학생이 지각한 부모-자녀간 의사소통이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경하 (2017). 대학생의 포커싱적 태도가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤화, 정용찬, 오윤석, 주재욱 (2016). 2016 한국미디어패널조사. 정책자료, 2016(11), 1-298.
- 박영신, 김의철, 김영희, 민병기 (1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 5(1), 57-76.
- 박지수 (2017). 대학생의 성인애착과 SNS중독 경향성의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 서민영, 임은미 (2016). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 체험의 의미: 고등학생을 중심으로. 교육치료연구, 8(2), 273-289.
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(1), 95-113.
- 이경남 (2000). 아동의 자기통제척도 개발에 관한 연구. 인간발달연구, 7(1), 99-120.
- 이경탁, 노미진, 권미옥, 이희욱 (2013). SNS사용자의 외로움, 자기노출, 사회적 지지 그리고 삶의 만족에 관한 실증연구. 인터넷 전자상거래연구, 13(2), 19-39.
- 이영록 (2013). 고등학생의 지각된 부모양육태도와 자기통제력, 주관적 안녕감이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 36(2), 154-164.
- 전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. 인간이해, 32(1), 67-83.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 조한익 (2011). 고등학생의 지각된 시간관이 자기조절학습에 미치는 영향: 자기통제력을 매개변인으로. 미래청소년학회지, 8(2), 61-75.
- 조화진, 최바울, 서영석 (2010). 초기 청소년기 자기통제 변화에 관한 종단연구. 한국심리

- 학회지: 발달, 23(4), 33-53.
- 하창순 (2004). 한국판 자기통제력 척도 타당화 연구. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 하태희 (2016). 대학생의 자기효능감 및 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 한국데이터정보과학회지, 27(3), 763-772.
- 한선화, 현온강 (2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. 아동학회지, 27(6), 1-11.
- 홍영수, 오선영 (2010). 애착과 감독이 청소년의 자기통제에 미치는 영향. 사회과학연구, 16(2), 319-336.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Andangsari, E. W., Gumilar, I., & Godwin, R. (2013). Social networking sites use and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1(2), 133-138.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827.
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton.
- DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A tool for reducing economic impatience. *Psychological Science*, 25(6), 1262-1267.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- DMC Media. (2015). *The report of analyzing digital consumer and Korean digital life style in Seoul*. DMC Media.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Frank, R. H. (1988). *Passions within reason: The strategic role of the emotions*. New York: W. W. Norton.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hirschi, T. (1969). *Cause of delinquency*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a

- public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517-530.
- Isen, A. M., & Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and Emotion*, 29(4), 297-325.
- Kohut, H., Goldberg, A., & Stepansky, P. E. (1984). *How does analysis cure?* Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shaback, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), Retrieved August 14, 2013, from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Longshore, D., Chang, E., & Messina, N. (2005). Self-control and social bonds: A combined control perspective on juvenile offending. *Journal of Quantitative Criminology*, 21(4), 419-437.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 15(2), 157-171.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-2335.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good

- adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yoon, E., Lee, R. M., & Goh, M. (2008). Acculturation, social connectedness, and subjective well-being. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(3), 246-255.
- 1 차원고접수 : 2018. 07. 10.
수정원고접수 : 2018. 11. 18.
최종게재결정 : 2018. 11. 29.

Relationship between Social Connectedness and SNS Addiction Tendency: Mediating Roles of Subjective Well-Being and Self-Control

Cho, Hwa-Jin¹⁾ Cho, Hee-Yeon¹⁾ Gim, Seong-Hui¹⁾ Choi, Eun-Kyoung²⁾

¹⁾Dept. of Counseling, Hannam University

²⁾Dept. of Christian Studies, Hannam University

The present study examined the mediation effects of subjective well-being and self-control on the link between social connectedness and SNS addiction tendency by analyzing responses from 394 college students using structural equation modeling. Results indicated that the association between social connectedness and self-control was fully mediated by subjective well-being. However, the mediating effect of subjective well-being was not significant in the relationship between social connectedness and SNS addiction tendency. In addition, the mediating effect of self-control was not significant in the relationship between social connectedness and SNS addiction tendency. The association between subjective well-being and SNS addiction tendency was fully mediated by self-control. Finally, the mediating effect of subjective well-being and self-control was not significant in the relationship between social connectedness and SNS addiction tendency. However, the total effect of social connectedness on SNS addiction tendency was significant. The implications of the study and suggestions for future research were discussed.

Keywords: SNS addiction tendency, social connectedness, subjective well-being, self-control