

대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성: 정서조절곤란과 대인관계문제의 매개효과*

신 가 영¹⁾

양 수 진²⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 성인 진입기 대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계를 살펴보고, 그 관계에서 정서조절 곤란과 대인관계문제가 매개 역할을 하는지 검증하고자 하였다. 이를 위하여 전국 대학생 403명을 대상으로 온·오프라인 설문조사를 실시하고, 모집된 자료는 구조방정식 모형분석을 하였다. 그 결과 모든 경로가 정적으로 유의하게 나타났으며, 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란과 대인관계문제의 매개효과가 각각 유의한 것으로 나타났다. 더불어 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절 곤란과 대인관계문제로 이어지는 이중매개효과도 유의한 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 통해 대학생의 애착불안은 유연한 정서의 조절과 대처를 어렵게 하며, 이러한 정서조절곤란이 대인관계문제를 증가시켜 결국 SNS 중독경향성으로 이어진다는 것을 알 수 있었다. 따라서 대학생의 건강하고 만족스러운 성인진입기의 삶을 유지하기 위해서는 다양한 사회적 상황에서 경험하는 부정정서들을 유연하게 대처하고 조절할 수 있는 능력 뿐 아니라, 자신과 타인에 대한 긍정적인 내적표상을 형성하는 것이 중요하다는 점을 밝혔다. 이와 같은 결과는 SNS 중독경향성으로 인해 어려움을 겪는 대학생들을 구체적으로 이해하고 치료적 방안을 마련하는데 있어 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : SNS 중독경향성, 애착불안, 정서조절곤란, 대인관계문제

* 본 논문은 신가영(2019)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

1) 이화여자대학교 심리학과, 석사

2) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 조교수 (E-mail : sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서 론

오늘날처럼 ‘개인’이 강조되는 시대는 없었다. 지난해 한국의 1인 가구는 이미 700만 가구를 넘었으며, 2026년에는 전국 모든 시·도에서 부부와 자녀로 구성된 가구를 제치고 주된 가구유형으로 부상할 것으로 추산된다(통계청, 2017). 뿐만 아니라 다양한 생산 및 서비스 산업 역시 개인화 추세에 발맞춰 빠르게 변화하고 있다. 이러한 현상은 개인이 중시되는 사회분위기를 반영한 자연스러운 변화이다. 이처럼 개인화된 1인 체제는 더 이상 우리에게 낯설기보다 익숙한 현실임에도 불구하고, 인간은 소속감과 친밀감 추구라는 거스르기 어려운 욕구 또한 가지고 있다. Maslow(1968)는 동기이론에서 개인은 고립되는 것을 두려워하며 집단에 소속되고자하는 ‘사회적 욕구’를 가진 존재로, 긍정적인 관계를 통해 친밀감과 소속감을 경험하는 것이 행복의 주요 조건임을 말해주고 있다(구재선, 김의철, 2006; 임남연, 이화령, 서은국, 2010; Diener & Oishi, 2005).

최근 많은 사람들이 SNS(Social Network Services)를 통해 부족한 관계의 욕구를 해결하고 있으며, 스마트폰의 대중화는 이러한 접근을 더욱 용이하게 만들었다. SNS는 면대면(face-to-face) 의사소통 없이도 온라인이라는 가상공간을 통해 관계를 형성하고 인맥을 확장시킬 수 있도록 해주기 때문에(Wellman, 2001) 훨씬 경제적으로 소속감 또는 연결감을 얻을 수 있다(안정민, 2011). 즉, SNS의 핵심은 개인과 개인을 이어주는 ‘관계 맺음’이며 실제 SNS의 주요 이용목적 또한 ‘친교 및 교제

(76.5%)’의 비중이 제일 높은 것으로 보고되었다(한국인터넷진흥원, 2017). SNS 사용은 최근 전 연령층으로 확산되는 추세이지만 연령대별 이용률을 고려했을 때, 여전히 대학생(90.9%) 연령층에서 가장 높은 이용률을 보였다(통계청, 여성가족부, 2019). 즉, SNS 이용률과 이용 목적을 고려할 때, 친밀한 대인관계 형성이라는 발달 과업(Erikson, 1963) 지닌 대학생들은 보다 손쉽게 타인과 관계를 맺고 유지하기 위해 SNS를 더 많이 사용한다고 볼 수 있다.

그러나 SNS 사용에 과도하게 몰입할 경우, 일상생활에 지장을 줄 뿐 아니라 신체적 혹은 정신적 문제를 야기할 수 있다(오윤경, 2012; 피승정, 2013; Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010). 선행 연구에 따르면, 과도한 SNS 사용은 정신적 피로감(윤명숙, 김남희, 2018)을 야기하며 우울이나 불안, 충동성과 정적인 상관을 보였다(김경호, 2016; 이인숙, 2014). Hofmann과 그의 동료들(2012)은 SNS가 알코올이나 니코틴 같은 물질보다 중독성이 더 강할 수 있다고 밝혔으며, SNS 중독으로 인한 손실과 부작용 또한 매우 높은 것으로 보고하였다(Andreassen, 2015; Griffiths, 2005). 그러나 이와 같은 심각성에도 불구하고 여전히 SNS 중독은 정신장애 진단 및 통계편람 5판(DSM-5)에도 정식 명시되지 않은 상태이며, 정확한 진단의 기준이 마련되어있지 않다(Kuss & Griffiths, 2017). 또한 현재까지 용어에 대한 합의가 이루어지지 않아 선행연구에서는 서로 다양한 명칭을 사용해왔다. 정소영과 김중남(2014)은 이러한 점을 문제 삼고 추후 명확한 이론적 논의가 이루어져야 할 필요성을 제시하며, SNS의 과도한 사용으로 인하여 일상생

활에 지장을 경험하며 몰입, 내성, 금단 등을 경험하는 증상을 의미하는 'SNS 중독경향성'이라는 용어를 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 SNS 중독경향성에 대한 구체적인 이해와 적절한 치료적 개입을 마련하기 위하여, 대학생들의 SNS 중독경향성과 관련된 변인들을 살펴보고 구조적 관계에 대하여 확인해보고자 한다.

애착은 개인이 경험하는 여러 심리사회적문제에 있어 근본적인 영향력을 발휘하는 내적 특성으로, 특히 타인과의 관계에 영향을 미치는 주요 변인으로서 연구되어 왔다. 즉, 타인과 정서적으로 연결되고자 하는 생득적인 욕구로 인하여(Bowlby, 1969), 개인은 성인기가 되어서도 특정 대상과 친밀한 애착관계를 유지하고자 한다(Bartholomew & Horowitz, 1991). 성인애착은 애착회피와 애착불안의 독립된 차원으로 나뉘며(Shaver & Mikulincer, 2002), 이 두 가지 차원은 대인관계와 관련하여 서로 다른 양상을 나타낸다(Brennan, Clark, & Shaver, 1998). 애착회피 수준이 높은 개인은 타인과의 친밀한 접촉을 피하려는 회피적 성향을 보이는 반면, 애착불안 수준이 높은 개인은 거절에 대한 높은 두려움을 지니며 타인에게 지나치게 집착하거나 의존하는 모습을 보인다(김성현, 2004; Brennan et al., 1998). 선행연구에서는 애착불안과 SNS 중독경향성 및 스마트폰 중독과의 일관된 정적 상관이 보고된 바 있는 반면, 애착회피와 SNS 중독경향성의 관계는 일관되지 않거나 애착불안보다 낮은 설명력을 보여(김보경, 백용매, 허창구, 2016; 여지영, 강석영, 김동현, 2014; 최윤영, 서영석, 2015; 하태희, 2016) 본 연구에서는 제외하기로 하였다.

애착불안 수준이 높은 개인은 높은 친밀감의 욕구를 지니며, 타인에게 지나치게 몰입하거나 집착하는 경향을 보인다(김종운, 양민정, 2014; Haggerty, Hilsenroth, & Vala Stewart, 2009; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 즉, 애착불안이 높은 개인에게서 나타나는 관계에 대한 집착 또는 중독은 친밀감의 욕구를 핵심적 기반으로 하게 된다(이지원, 이기학, 2014). Flores(2010)에 따르면, 안정애착을 경험하지 못한 개인은 부정적인 내적작동모델을 형성하며, 다양한 상황에서 경험하는 부정적 감정 또는 스트레스를 해소할만한 내적 자원이 부족하다. 따라서 스스로 안정화를 이루지 못하고 외부의 자극을 통해 내부의 결핍을 보상하려는 경향이 중독으로 이어질 수 있다(Flores, 2010). Maclean(1990)은 안정적인 애착을 형성하지 못한 개인에게서 보이는 중독의 증상은 몰두하는 대상과 가까워지고자 하는 욕구를 반영하는 것이며, 이러한 의존은 개인에게 안전기지로서의 기능을 한다고 하였다. 따라서 애착불안 수준이 높은 대학생은 부족한 애착욕구를 채우기 위하여 실생활에서 즉각적으로 관계적 만족을 얻을 수 있는 SNS에 몰입할 가능성이 크다. 김보경 등(2016)의 연구에서는 애착불안이 대인관계문제를 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 송병준(2017)과 하태희(2016)의 연구에서도 애착불안과 SNS 중독경향성 간 정적 상관을 발견하였다. 또한 Blackwell과 동료들(2017)의 연구에서 애착불안이 SNS 중독경향성을 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 종합하여, 애착불안이 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 것이라 추정할 수 있다.

애착은 친밀한 대상과의 관계에서 느끼는 정서적 유대감인 동시에(Ainsworth, 1989), 스트레스나 낯선 상황에서 활성화되는 정서적 반응 양식의 작용에도 큰 역할을 한다(Shaver & Mikulincer, 2002). 특히 애착불안 수준이 높은 개인은 정서조절의 어려움으로 인하여 타인의 평가나 작은 반응에도 민감하고 부정적인 정서반응을 쉽게 경험하는 등(Wallin, 2010; Wei et al., 2005) 정서조절곤란과 밀접한 관련을 가지고 있다(Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). 정서조절곤란이란 자신의 정서를 명확히 인식하고, 이를 수용하며, 부정정서 경험 시 충동적 행동을 적절히 조절하며, 목표에 맞게 행동하고, 정서반응을 적절히 조절하고, 정서조절전략을 융통성 있게 사용하는 6가지 정서조절능력 중 하나 이상이 결핍되는 것을 의미한다(Gratz & Roemer, 2004). 또한 애착불안 수준이 높은 개인은 자기에 대한 부정적 인지표상을 지니며, 스스로를 다스릴 내적자원이 부족하여 타인을 통해 불안이나 심리적 불편감을 해소하고자 한다(Collins & Read, 1994; Feeney, 1999; Fraley, Waller, & Brennan, 2000). 그러나 이러한 의존은 근본적 해결책이 될 수 없다. 애착불안 수준이 높은 개인에게서 보이는 정서조절곤란의 수준이 심할 경우, 불안이나 우울과 같은 병리적인 정서장애를 유발할 수 있으며(Barlow, Allen, & Choate, 2004) 더 나아가 물질남용 및 중독성향으로도 이어질 수 있다(Oktan, 2011; Thorberg & Lyvers, 2010). 특히 정서조절곤란을 많이 경험할수록 물질중독 뿐 아니라 행동중독에 빠질 위험 역시 높아지는 것으로 보고되고 있다(Oktan, 2011). 김수성, 이영순과 강정석(2017)의 연구에서는 정서조절곤

란과 SNS 중독경향성과의 직접적인 정적 관계를 확인하였으며, Hormes와 동료들(2014)은 대학생을 대상으로 중독적인 SNS 사용자의 취약성으로 높은 정서조절곤란을 보고하였다. 또한 Gratz와 Roemer(2004)가 정서조절곤란의 하위요인으로 제시한 충동성(여지영 외, 2014; Orosz et al., 2016)과 정서표현(김종운, 이수련, 2018)이 SNS 중독경향성에 미치는 정적인 영향도 유의미한 것으로 나타났다.

대학생 시기는 활동영역이 넓어지고 사회적 관계망이 급격히 확장되므로 타인과의 상호작용의 기회 역시 증가할 수 있다. 사회적 상호작용 상황에서 마주하는 다양한 갈등에 적절히 대처하고, 건강한 대인관계를 형성하는 것은 독립된 성인으로 나아가기 위해 요구되는 핵심 과업이다(권석만, 2004). 대인관계문제란 타인과의 복합적인 상호작용 과정에서 원만한 대인관계를 형성하는 것에 어려움을 겪는 것을 말하는데(Horowitz et al., 1988), 국내 선행연구들은 대인관계문제와 SNS 중독경향성 간 정적인 상관을 보고하고 있다(김보경 외, 2016; 박지현, 홍혜영, 2018; 이영은, 박현주, 허창구, 2016). 이러한 관계는 사회적 보상가설(Social Compensation Hypothesis)로 설명할 수 있다. 사회적 보상가설은 오프라인에서 사회적 자본이 부족한 경우, 이를 보상하기 위해 더 적극적으로 대안적인 온라인 관계형성에 몰두하게 된다고 주장한다. 즉, 오프라인에서 대인관계 형성에 어려움을 겪거나 대인관계 문제를 더 많이 경험하는 개인은 보상적인 SNS 활동에 더욱 몰두하게 된다고 이해할 수 있다(Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; Kuss, Griffiths, & FBPSS, 2012; Steinfield, Ellison, &

Lampe, 2008; Valkenburg, Schouten, & Peter, 2005).

애착은 사회적 상호작용에서 개인이 갖게 되는 대인관계의 원형으로 기능하며, 특히 스트레스 상황에서 정서, 행동, 인지적으로 대처하는 방식과 관련된다(Lopez & Brennan, 2000). 애착경험을 통해 형성한 내적작동모델은 이후 개인이 경험하는 상호작용 상황에서 이를 해석하고 반응하도록 하는 역할을 한다(Bowlby, 1980). 불안정 성인애착 수준이 높은 개인은 자신과 타인 그리고 세상에 대한 부정적 신념을 형성하고 이는 대인관계문제를 야기하는 원인으로 작용할 수 있다(Lopez & Brennan, 2000). 애착불안 수준이 높은 개인이 대인관계문제를 겪는 원인은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 먼저, 관계에 대한 지나친 집착이 상대방으로부터 거절당하는 경험으로 이어지기 때문이다. 애착불안 수준이 높은 개인은 부정적인 자기개념을 지니기 때문에 타인으로부터 거절당하거나 버려질 것에 대한 두려움을 지닌다(이재원, 2006; Wei et al., 2004). 따라서 타인의 관심을 유지하고자 지속적인 반응을 요구하거나 과도하게 집착하는 모습을 보인다(McDermott et al., 2015; Shaver & Mikulincer, 2002). 이러한 태도가 상대방을 부담스럽게 만들어 관계를 악화시키고, 실제 타인으로부터 거절당하거나 버림받는 계기로 이어질 수 있다(김성현, 2004). 다음으로, 관계에서 경험하는 갈등 혹은 스트레스를 유연하게 해결하지 못하기 때문이다. 애착불안 수준이 높은 개인은 부정적 평가에 대한 두려움을 지니며(이기은, 조유진, 2009) 상호작용에서 겪는 작은 스트레스나 갈등도 과장되게 해석하여 심리적

고통을 느낀다(Shaver & Mikulincer, 2002). 따라서 타인의 작은 반응에도 과민하게 대처하고 상황을 부정적으로 해석하여, 유연하게 갈등을 해결하지 못해 대인관계문제를 야기한다(Wei et al., 2005). 다수의 국내 선행연구에서도 애착불안 수준이 높을수록 대인관계문제를 더 많이 경험하는 것으로 보고하고 있다(권두리, 신나나, 2018; 김영희, 신현숙, 2017; 안하얀, 서영석, 2010; 이동욱, 2015; 이은지, 서영석, 2014; 윤수정 외, 2017).

정서조절 역시 개인의 내적 기능과 사회적 유능감에도 직접적으로 영향을 미친다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Barlow, Allen, & Choate, 2002). 정서조절은 자신의 정서 뿐 아니라 타인의 감정과 기분을 알아차리고 이에 적절히 대응하도록 함으로써(Saarni, 2007) 대인관계형성에서 의사소통능력을 증진시키는 역할을 한다(서은혜, 2005). 인식하지 못하더라도 개인은 매순간마다 정서를 조절하며 살아가고 있으며, 정서조절의 양식에 따라 사회적 상호작용 상황에서의 반응과 행동이 다르게 나타난다(이지영, 권석만, 2006). 정서조절에 어려움을 겪는 경우 잦은 실수와 실패를 경험하고 이것이 우울이나 불안과 같은 부정정서를 강화시킬 수 있다(Shaffer, 2000). 즉, 정서조절곤란으로 인해 반복되는 목표수행의 실패와 부정정서의 경험은 사회적 유능감을 저하시키며(Barlow et al., 2002), 건강한 관계를 이어나가는 것을 방해하게 된다(Shaffer, 2000).

이러한 내용을 종합적으로 고려하여, 본 연구에서는 SNS 이용률이 높은 대학생들을 대상으로 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계를 확인하고, 이 둘의 관계를 매개하는 변인으로서

정서조절곤란과 대인관계문제의 역할을 확인하고자 한다. 애착불안 수준이 높은 개인은 친밀감에 대한 욕구가 있음에도 불구하고 대인관계에서 문제를 빈번히 경험한다. 특히 조절능력의 결핍으로 인한 정서조절곤란은 타인과의 안정적인 관계맺음을 더욱 어렵게 하는 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 친밀감을 얻기 위한 대안적 방안으로 SNS 사용에 더욱 몰입할 수 있으며, 이것이 지나칠 경우 SNS 중독경향성을 야기할 수 있을 것이라고 가정하였다. 기존에 많이 연구되어왔던 인터넷 중독, 스마트폰 중독은 쇼핑이나 게임 등 광범위한 사용목적들이 혼합되어 있지만, SNS 중독경향성은 타인과의 소통 목적을 명확히 한다는 점에서 차이점이 있다. 특히 성인진입기 연령층에서 대인관계문제 경험과 SNS 사용의 빈도가 높게 나타난다는 점을 고려할 때(장수정, 2005; 통계청, 여성가족부, 2019), SNS 중독경향성을 촉발시킬 수 있는 변인들을 파악할 필요성이 제기된다. 따라서 본 연구는 대학생의 SNS 중독경향성을 야기할 수 있는 취약성을 파악하고 변인들 간의 총체적 작용을 이해하는데 도움이 되고자 한다.

본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 애착불안이 SNS 중독경향성을 예측할 것이다.

연구가설 2. 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란과 대인관계문제가 각각 단순매개 할 것이다.

연구가설 3. 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란과 대인관계문제가 순차적으로 이중매개 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 가장 높은 SNS 이용률을 보이는 연령층인 전국의 4년제 대학생(만 18세~25세)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. IRB승인은 받지 않았으며, 대신 응답자에게 설문 목적을 설명한 후 응답을 원할 경우 동의란에 체크하고 자기보고식 설문을 진행하도록 하였다. 최종적으로 온·오프라인 모집을 통해 404명의 응답자가 설문을 완료하였다. 전체 문항에 불성실하게 응답한 1부(0.25%)를 제외하고 총 403명(연령 $M=22$, $SD=1.9$)의 자료를 분석에 사용하였다. 성별의 경우 여학생이 237명(58.8%), 남학생이 166명(41.2%)으로 여학생의 비율이 더 높았다. 순서효과(order effect)를 통제하기 위하여 설문지의 유형을 두 가지(A형, A형의 역순으로 제시된 B형)로 나누어 실시하였으며, 설문 응답은 약 10분에서 15분 정도가 소요되었다. 설문 응답자에게는 2,000원의 기프티콘을 지급하였다.

2. 측정도구

애착불안

애착불안을 측정하기 위하여 친밀관계경험척도 개정판(Experience in Close Relationships Questionnaire-Revised: ECR-R)을 사용하였다. 친밀관계경험척도는 Brennan 등(1998)이 성인애착을 측정하기 위해 개발한 것으로 Fraley 등(2000)이 개정하였으며 국내에서는 김성현(2004)이 번안하고 대학생을 대상으로 타당화

한 측정도구이다. 총 36문항으로 구성되어있으며, 각 18문항씩 애착불안과 애착회피의 서로 다른 차원으로 나뉘어져있다. 문항은 7점 Likert식 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 아주 그렇다)로 평정하여 총점이 많을수록 애착불안 및 애착회피 수준이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서는 애착불안 차원을 확인하기 위하여 애착불안에 해당하는 18문항만을 사용하였다(예: 다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다). 본 척도는 애착불안 수준이 높은 개인에게서 보일 수 있는 유기에 대한 걱정 및 거절에 대한 두려움에 대하여 측정한다. 본 척도의 애착불안은 단일 요인으로 구성되어있지만, 구조방정식 분석을 위해 방사 알고리즘을 통한 문항 묶음을 실시하였다. 그 결과 애착불안을 세 개의 하위요인(애착불안1, 애착불안2, 애착불안3)의 측정변인으로 재구성하였다. 김성현(2004)의 연구에서는 내적합치도(Cronbach's α)가 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

SNS 중독경향성

SNS 중독경향성을 측정하기 위해 정소영과 김종남(2014)이 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 대학생 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 총 24개의 문항, 4개의 요인으로 구성되어있으며, 각 하위요인으로는 일상생활장애 및 조절실패 7문항(예: SNS 사용시간을 줄이지 못해 후회한 적이 있다), 몰입 및 내성 7문항(예: 하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다), 부정정서의 회피 5문항(예: 스트레스 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다), 가상세계지향성 및 금단 5문항(예: SNS는 내가 다른

사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다)이 있다. 문항은 4점 Likert식 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 4 = 매우 그렇다)로 평정하여 총점이 높을수록 SNS 중독경향이 높은 것을 의미한다. 정소영, 김종남(2014)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92이며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

정서조절곤란

정서조절곤란을 확인하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotional Regulation Scale; DERS)를 조용래(2007)가 번안 및 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도(Korean Version of Difficulties in Emotional Regulation Scale, K-DERS)를 사용하였다. 총 35문항, 6개의 하위요인으로 구성되어있으며 각 하위요인으로는 충동통제의 어려움 8문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 행동을 통제하기가 어렵다), 정서반응에 대한 비수용성 7문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 나약한 사람처럼 느껴진다), 정서조절전략에 대한 접근 제한 6문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 감정들에 의해 압도당하는 것처럼 느껴진다), 목표지향 행동의 어려움 3문항(예: 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 일을 끝마치기가 어렵다), 정서에 대한 주의 및 인식 부족 8문항(예: 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다), 정서적 명료성 부족 3문항(예: 내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다)이 있다. 문항은 5점 Likert식 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 평정하여 총점이 많을수록 정서조절곤란이 높은 것을 말하며 긍정적으로

기술된 문항은 역채점 하였다. 구조방정식 분석을 위해 확인적 요인분석을 실시하였고, 그 결과 원칙도와 같은 요인구조가 나타나지 않았으며, 각 요인부하량이 .3정도로 낮게 나타났다. 따라서 본 연구에서는 측정변인의 오차를 최소화하기 위하여 방사 알고리즘을 통해 문항 묶음 방법을 실시하였으며, 그 결과 정서조절곤란을 다섯 가지 하위요인(정서조절곤란1, 정서조절곤란2, 정서조절곤란3, 정서조절곤란4, 정서조절곤란5)으로 재구성하였다. 조용래(2007)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

대인관계문제

대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno와 Villasenor(1988)가 개발하고, Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 대인관계 문제 원형척도(Inventory of Interpersonal Problems-Circumplex scale; IPC-C)로 재구성한 것을 국내에서 홍상황 등(2002)이 단축형으로 개발하고 타당화한 한국형 대인관계문제검사 단축형(Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scale; KIIP-SC)을 사용하였다. 총 40개의 문항, 3개의 요인으로 이루어져있으며 각 하위요인은 사람들에게 향함 15문항(예: 다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다), 사람들에게 맞섬 15문항(예: 내 주장만 너무 내세울 때가 많다), 사람들에게서 멀어짐 10문항(예: 다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다)으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도로 평정(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)하여 총점이 높

게 나타날수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 본 척도 역시 원칙도와 같은 요인구조가 나타나지 않았으며, 본 연구에서는 측정변인의 오차를 최소화하기 위하여 방사 알고리즘을 통한 문항 묶음 방법을 실시하였다(Cattell & Burdsal, 1975). 그 결과 대인관계문제를 다섯 가지 하위요인(대인관계문제1, 대인관계문제2, 대인관계문제3, 대인관계문제4, 대인관계문제5)으로 재구성하였다. 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002)의 연구에서 전체 내적합치도는 .89이며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 22.0과 Mplus 7.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저, 기술통계 분석을 통해 연구 대상의 인구통계학적 특징을 살펴보고, 모든 변인들의 분포가 정규분포를 이루었는지 확인하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였으며, 연구도구의 내적합치도를 확인하기 위해 각 척도의 Cronbach's α 값을 산출했다. 다음으로, 변인 간 관련성을 살펴보기 위해 각 변인들 간 상관 분석을 실시하여 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 마지막으로, SNS 중독경향성에 대한 애착불안, 정서조절곤란, 대인관계문제의 측정모형을 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하고, 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식 모형을 분석하였다. 이어서 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에 대한 정서조절곤란과 대인관계문제의 간접효과 유의성 평가를 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시했다.

III. 연구결과

1. 기술통계

본 연구 응답자의 평균 연령은 22세($SD = 1.9$ 세)였으며 학년 별로 1학년이 75명(18.6%), 2학년이 107명(26.6%), 3학년이 84명(20.8%), 4학년이 120명(29.8%), 기타(추가학기, 휴학, 졸업유예)가 17명(4.2%)이었다. 전공별 분포를 살펴보면, 공과계열이 79명(19.6%)으로 가장 많았으며, 다음으로 의과/치과계열이 49명(12.2%), 인문계열 46명(11.4%), 사회계열 46명(11.4%), 자연계열 40명(9.9%), 예술계열 40명(9.9%), 교육/사범계열 37명(9.2%), 기타(농생대, 한의대, 자율전공, 간호대) 37명(9.2%), 상경계열 26명(6.5%), 체육계열 3명(0.7%) 순으로 나타났다. 본 연구의 기초자료를 위해 분석에 사용된 주요 변인들의 상관분석 결과와 가능한 점수범위, 실제 점수범위, 평균과 표준편차를 산출하였다. 상관분석 결과 변인들 간 유의한 정적상관을 보였다. 또한 왜도와 첨도를 산출하여 각 변인이 정규성 가정을 충족하는지 확인하였다. Kline(2015)에 따르면, 왜도의 절대값이 3, 첨도의 절대값이 10을 넘을 경우 정규성 가정에 위배된다. 기술통계 결과 본 연구의 측정변인들은 모두 정규성 가정을 만족하는 것으로 확인되었다(Kline, 2005). 결과는 표 1에 제시하였다. 측정변인들이 성별에 따라 통계적으로 유의한 집단 차이를 보이는지 확인하기 위하여 독립표본 t 검정을 실시하였다. 남녀 간 평균 차이 검정 실시 결과, 대인관계문제에서는 성차가 나타나지 않았으며, 애착불안, SNS 중독경향성, 정서조절곤란에서

성별에 따른 유의미한 차이가 발견되었다. 여자 집단은 남자 집단보다 애착불안($t = -2.79$, $p < .05$), 정서조절곤란($t = -2.12$, $p < .05$), SNS 중독경향성($t = -2.83$, $p < .05$)에서 수준이 높게 나타났다.

2. 측정모형 검정

구조모형분석 전, 측정모형 검정을 통해 각 측정변인들이 잠재변인들을 적절히 반영하였는지 확인하고자 측정모형의 확인적 요인 분석을 실시하였다. 그 결과, χ^2 값은 243.259 ($df = 113$, $p < .001$), CFI는 .982, TLI는 .979, SRMR은 .028, RMSEA는 .053(90% 신뢰구간에서 .044~.063)으로 나타났으며 표 2에 제시하였다.

본 연구에서 사용한 측정모형의 적합도는 좋은 것으로 판단할 수 있다. 이어서 측정모형의 수렴타당도 검정을 위한 살펴본 요인부하량과 잠재변인 간의 상관은 적절한 수준으로 나타났으며, 그림 1에서 확인할 수 있다.

3. 구조모형 검정

애착불안과 SNS 중독경향성의 관계를 정서조절곤란과 대인관계문제가 매개하는지 살펴보기 위해 연구모형을 설정하고 이를 검증하였다. 연구모형의 모수 추정치 및 각 경로계수의 유의성은 그림 2에 제시하였다. 최종모형의 적합도는 $\chi^2 = 243.259$ ($df = 113$, $p < .001$), CFI=.982, TLI=.979, SRMR=.028, RMSEA=.053 (90%CI=.044~.063)로 나타났으며, 본 연구의 자료가 연구모형에 부합하는 것으로 확인되었

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석 결과 (N=403)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. 일상생활장애 및 조절실패	1																				
2. 몰입 및 내성	.77**	1																			
SNS																					
3. 부정적서의 회피	.71**	.68**	1																		
증독경향성																					
4. 가상세계지향성 및 금단	.69**	.76**	.70**	1																	
5. SNS 중독경향성	.91**	.92**	.86**	.87**	1																
6. 애착불안1	.45*	.42**	.44**	.45**	.49**	1															
7. 애착불안2	.43**	.42**	.42**	.47**	.48**	.86**	1														
애착불안																					
8. 애착불안3	.48**	.43**	.47**	.48**	.52**	.86**	.85**	1													
9. 애착불안	.48**	.45**	.46**	.49**	.52**	.95**	.95**	.95**	1												
10. 정서조절곤란1	.41**	.35**	.38**	.38**	.43**	.40**	.52**	.60**	.59**	1											
11. 정서조절곤란2	.47**	.38**	.40**	.40**	.47**	.56**	.53**	.59**	.59**	.84**	1										
정서조절																					
12. 정서조절곤란3	.44**	.36**	.39**	.40**	.45**	.57**	.54**	.61**	.61**	.82**	.84**	1									
곤란																					
13. 정서조절곤란4	.43**	.34**	.36**	.33**	.42**	.53**	.51**	.57**	.57**	.81**	.76**	.81**	1								
14. 정서조절곤란5	.44**	.34**	.42**	.36**	.44**	.53**	.52**	.57**	.78**	.75**	.79**	.81**	1								
15. 정서조절곤란	.48**	.39**	.43**	.41**	.48**	.60**	.57**	.64**	.64**	.93**	.91**	.93**	.91**	.90**	1						
16. 대인관계문제1	.41**	.32**	.41**	.38**	.42**	.60**	.58**	.62**	.63**	.58**	.54**	.54**	.53**	.53**	.59**	1					
17. 대인관계문제2	.51**	.42**	.48**	.47**	.53**	.64**	.60**	.67**	.67**	.59**	.58**	.56**	.58**	.58**	.63**	.81**	1				
대인관계																					
문제																					
18. 대인관계문제3	.45**	.38**	.45**	.44**	.48**	.64**	.62**	.65**	.67**	.59**	.55**	.56**	.52**	.54**	.60**	.84**	.80**	1			
19. 대인관계문제4	.45**	.37**	.42**	.46**	.48**	.66**	.65**	.69**	.70**	.61**	.58**	.59**	.57**	.56**	.63**	.82**	.82**	.86**	1		
20. 대인관계문제5	.49**	.40**	.44**	.46**	.50**	.67**	.67**	.68**	.71**	.59**	.57**	.57**	.57**	.58**	.63**	.84**	.81**	.86**	.85**	1	
21. 대인관계문제	.46**	.36**	.45**	.43**	.48**	.64**	.60**	.66**	.67**	.62**	.60**	.58**	.57**	.57**	.64**	.92**	.91**	.91**	.87**	.989**	1

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

표 2. 측정모형의 적합도

	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% CI)
측정모형	243.259	113	.982	.979	.028	.053 (.044 ~ .063)

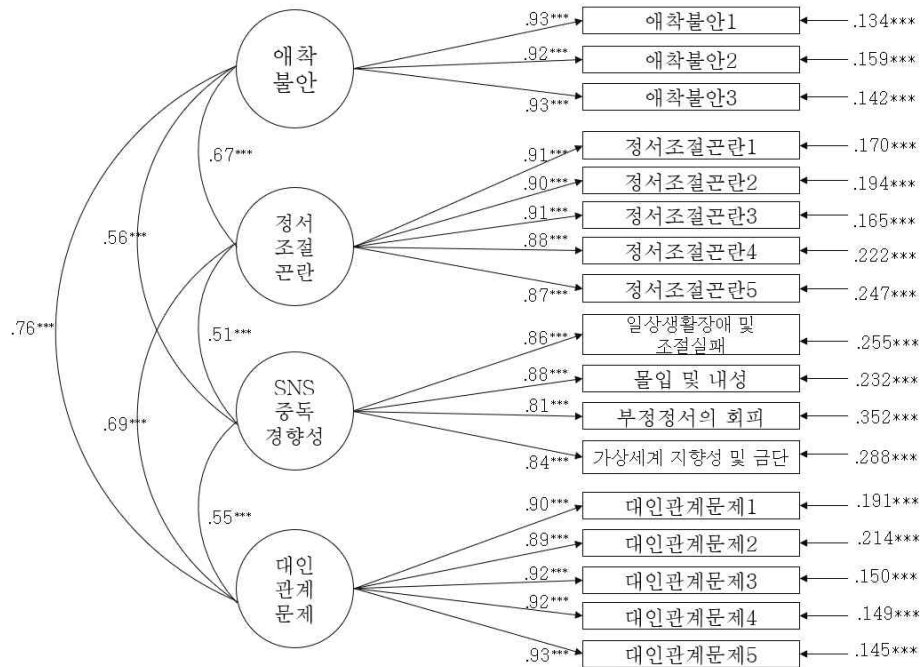


그림 1. 측정모형의 요인부하량 및 잠재변인 간 상관

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

다. 이는 표 2에서 확인할 수 있다. 각 경로의 모수추정치는 애착불안에서 SNS 중독경향성($\gamma = .29, p < .001$), 정서조절곤란($\gamma = .67, p < .001$), 대인관계문제($\gamma = .54, p < .001$)로 이어지는 경로가 정적으로 유의하게 나타났다. 이는 애착불안이 높을수록 SNS 중독경향성 뿐 아니라 정서조절곤란과 대인관계문제를 더 많이 경험할 수 있음을 의미한다. 이어서 정서조절곤란에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로($\beta = .17,$

$p < .05$)와, 대인관계문제에서 SNS 중독경향성으로 가는 경로($\beta = .21, p < .01$) 역시 정적으로 유의하게 나타났으며, 정서조절곤란에서 대인관계문제로 이어지는 경로($\beta = .33, p < .001$)도 정적으로 유의하였다. 이는 높은 애착불안과 대인관계문제를 보일수록 각각 더 높은 SNS 중독경향성으로 이어질 수 있으며, 정서조절곤란이 높을수록 대인관계문제를 더 많이 경험할 수 있음을 의미한다.

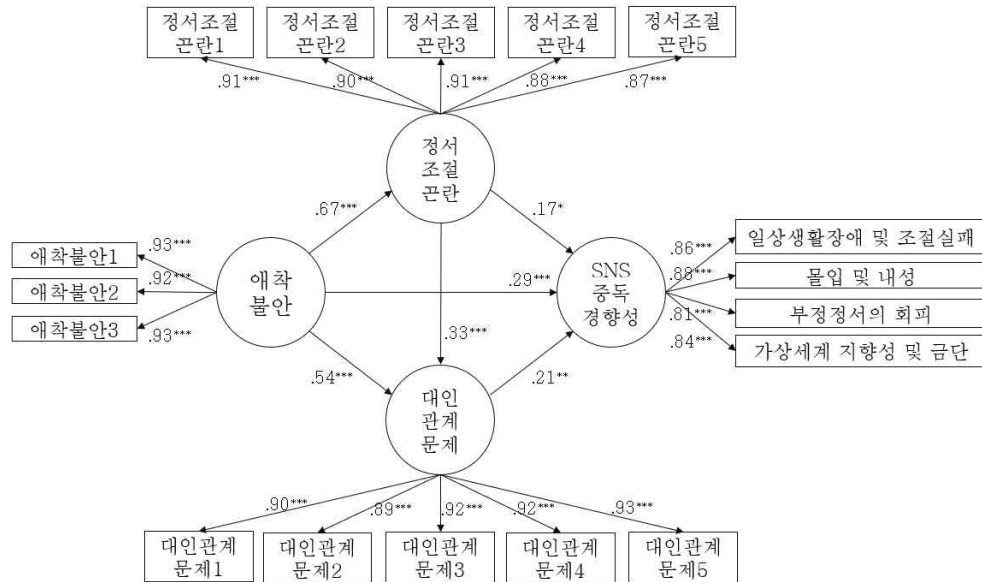


그림 2. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

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

4. 매개효과 검증

연구모형의 단순매개효과와 이중매개효과 유의성을 확인하기 위하여 부트스트래핑 방법을 통해 검증하였다. 원자료($N=403$)를 무선표집하여 생성한 10,000개의 자료표본을 사용하였으며, 95% 신뢰구간을 구했다. 매개효과 검증결과를 표 3에 제시하였다. 검증결과, 모든 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절

곤란의 단순매개효과와 대인관계문제의 단순매개효과, 정서조절곤란과 대인관계문제를 차례로 거치는 이중매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계를 검증하고 이러한 관계에서

표 3. 연구모형의 매개효과 검증결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		lower	upper
애착불안 → 정서조절곤란 → SNS 중독경향성	.112***	.012	.106
애착불안 → 대인관계문제 → SNS 중독경향성	.114***	.011	.110
애착불안 → 정서조절곤란 → 대인관계문제 → SNS 중독경향성	.046***	.004	.045

정서조절곤란과 대인관계문제의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 성인진입기 대학생 연령층에서 SNS 사용이 가장 높게 보고됨에 따라, 전국 대학생을 대상으로 SNS 중독경향성을 촉발시킬 수 있는 위험요인들을 파악하고, SNS 중독경향성이 발현되기까지의 구조적인 관계를 파악하고자 하였다. 이러한 연구문제의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 애착불안, SNS 중독경향성, 정서조절곤란, 대인관계문제 간 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이를 통해 변인들 간 전반적인 연관성이 존재함을 확인하였다. 먼저, SNS 중독경향성과 애착불안의 관계는 유의미한 정적상관을 보였다. 이는 높은 수준의 애착불안이 높은 수준의 SNS 중독과 관련이 있다는 기존의 연구들(김보경 외, 2016; 송병준, 2017; 하태희, 2016)과 일치하는 결과이다. 또한 SNS 중독경향성은 정서조절곤란 및 대인관계문제와 유의미한 정적 상관을 보여 정서조절곤란을 많이 겪을수록(김수성, 이영순과 강정석, 2017) 그리고 대인관계문제의 수준이 높아질수록 SNS 중독 현상도 심화될 수 있음을 의미한다(김보경 외, 2016; 박지현, 홍혜영, 2018). 애착불안과 정서조절곤란 및 대인관계문제도 유의미한 정적 상관을 보여주었는데, 이는 애착불안의 수준이 높고(김영희, 신현숙, 2017; Lopez & Brennan, 2000), 정서조절에 어려움을 겪을수록(김성주, 이영순, 2016; 김은진, 2017; 권두리, 신나나, 2018; 정해인, 오인수, 2016; Gross & John, 2003) 대인관계문제를 많이 겪을 수 있다는 것을 의미한다.

이어서 변인들 간 관련성을 토대로 SNS 중

독경향성, 애착불안, 정서조절곤란, 대인관계문제 간 구조적 관계를 확인하기 위하여 구조방정식 모형분석을 실시한 결과, 애착불안이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 직접경로, 정서조절곤란과 대인관계문제를 각각 매개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 두 개의 간접경로, 정서조절곤란과 대인관계문제를 순차적으로 거쳐 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 이중매개경로 모두 유의미하게 나타났다. 먼저 애착불안과 SNS 중독경향성 간의 직접효과는 애착이 중독의 핵심 원인으로서 작용한다는 Flores(2010)의 이론을 뒷받침하는 결과이며, 애착불안이 높은 수준의 SNS 중독경향성에 영향을 미친다는 선행연구들(김보경 외, 2016; 송병준, 2017; 하태희, 2016)과 맥락을 같이하는 결과이다. 애착불안 수준이 높은 개인은 부정적인 자기표상을 형성하여 스스로의 가치를 낮게 평가하기 때문에 타인과의 관계를 통해 안전감의 강화를 얻고자 한다(Collins & Feeney, 2000). 따라서 사회적 만족감을 얻기 위한 대안으로서 접근이 용이한 SNS를 통해 부족한 애착욕구를 해소하고자 SNS를 과도하게 이용할 수 있다.

본 연구에서 확인한 애착불안과 정서조절곤란의 관계 역시 애착불안 수준이 높을수록 정서조절에 어려움을 겪는다는 기존의 연구결과들(김성주, 이영순, 2016; 김은진, 2017; 현미나, 채규만, 2012; Mikulincer & Shaver, 2007)을 뒷받침한다. 이러한 결과는 성인애착이 상황적 요구에 따라 정서를 유연하게 조절하는 능력의 핵심으로 작용함을 의미한다. 애착불안이 대인관계문제로 이어지는 경로 또한 유의미하게 나타났다. 이는 애착불안이 높을수록 원만

한 대인관계가 어렵고 대인관계문제를 많이 겪는다는 기존의 선행연구들과 동일한 결과로, 성인애착이 원만한 사회적 관계 형성에 주요한 역할을 한다는 연구들(김영희, 신현숙, 2017; 권두리, 신나나, 2018; 신지옥, 2006; 안하얀, 서영석, 2010)을 지지한다.

다음으로 정서조절곤란은 SNS 중독경향성을 심화시키는 것으로 나타났다. 즉, 스스로 통제하지 못하는 특성과 관련된 정서조절곤란이 행동중독의 위험성을 증가시킨다는 이론(Okran, 2011)을 지지하며, 정서조절곤란과 SNS 중독경향성의 직접적인 관계를 확인한 김수성과 동료들(2017)의 연구와도 일치하는 결과이다. 부정적인 정서에 대처하고 이를 적절히 조절하는데 어려움을 겪을수록 대인관계 문제를 더 많이 경험할 수 있음을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 정서를 명확히 인식하는 것이 사회적 유능감을 증진시키며(서은혜, 2005; Thompson, 1994), 정서조절곤란이 대인관계문제에 정적인 영향을 미친다는 선행연구들(이동욱, 2015; Gross & John, 2003)의 결과와 맥락을 같이한다.

대인관계문제도 SNS 중독경향성을 직접적으로 예측하였다. 즉, 대인관계에서 문제를 많이 경험할수록 SNS를 통한 온라인 상호작용을 통해 보상하려는 경향성을 확인할 수 있는 결과이다(김보경 외, 2016; 박지현, 홍혜영, 2018; 이영은 외, 2016; 오누리, 2018; 오윤선, 최아람, 2017).

끝으로 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란과 대인관계문제 각각의 단순매개효과, 정서조절곤란과 대인관계문제를 순차적으로 거쳐 SNS 중독경향성으로 이어지

는 이중매개효과가 확인되었다. 애착불안 수준이 높은 대학생들의 경우, 부적응적인 정서조절 반응 혹은 대인관계에서 어려움을 많이 경험하여 SNS 중독경향성으로 이어질 수 있음을 시사한다. 더불어 애착불안으로 인한 정서조절의 어려움이 일상생활에서 마주하는 다양한 관계적 문제들을 심화시켜 SNS 중독경향성을 높인다는 본 연구의 이중매개 가설도 지지되었다. 이러한 결과는 정서조절곤란을 통한 개입이 단지 SNS 중독경향성 뿐 아니라, 대학생들의 대인관계문제에도 치료적 효과를 미칠 수 있다는 점에서 중요한 의미를 지닌다.

이상의 결과들을 종합하면 다음과 같다. 애착불안 수준이 높은 개인은 애착의 대상으로부터 충분한 정서적 지지를 받지 못하여 스스로 부정적인 정서를 감당할 만한 내적자원이 부족하다. 때문에 쉽게 부정적 정서에 사로잡히고 과민반응하며, 부정적 정서를 과잉 활성화시켜 심리적 고통을 크게 느끼는 등 정서조절의 어려움으로 인한 문제들을 겪기 쉽다(Mikulincer & Shaver, 2007; Wei et al., 2005). 또한 스스로 사랑받을 가치가 없다고 여기며, 동시에 타인으로부터 버림받는 것에 대한 두려움을 지닌다. 이는 지속적으로 타인과의 관계 및 접촉을 통해 안전감을 얻으려고 하여(Collins & Feeney, 2000) 타인에게 지나치게 집착하거나 문제를 원만히 해소하지 못하고 증폭시켜 실제 대인관계에서 어려움을 겪게 된다(김성현, 2004; Berry et al., 2006; Wei et al., 2005). 이러한 대인관계문제로 인해 야기된 부족한 친밀감 또는 소속감을 보상하기 위해 온라인을 통한 SNS 중독경향성으로 이어진다고 볼 수 있다(Kuss & Griffiths, 2017). 특히 애착

불안이 개인의 정서조절의 어려움, 대인관계 문제, SNS 중독경향성에 미치는 영향력을 확인한 것은 애착의 중요성을 다시금 입증하는 결과라고 할 수 있다. 이는 개인의 내적작동 모델이 긍정적으로 형성되지 못했을 경우, 개인의 삶에 다양한 측면에서의 부정적 영향을 야기할 수 있다는 것을 보여주는 결과이다.

최근 SNS 중독경향성과 관련된 연구들은 늘어나고 있지만, 아직까지 SNS 중독경향성을 보이는 개인의 내적특성과 더불어 정서적, 사회적 위험요인들을 통합적으로 살펴본 연구는 부족한 실정이었다. 본 연구에서는 SNS 중독경향성을 높이는 위험요인들을 다각적으로 선정하고, 구인들 간의 구조적 관계를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 그 결과, 애착불안이 SNS 중독경향성으로 이어지는 과정에서 매개변인으로서의 정서조절곤란과 대인관계문제의 영향력을 확인할 수 있었다. 또한 본 연구는 추후 SNS 중독경향성에 대한 취약성 탐색에 대한 필요성을 제시하고 치료적 개입을 위한 효과적 방안을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 특히 개인의 애착은 개입을 통한 즉각적인 해결이 어렵지만, 정서조절곤란의 경우 단기적 개입을 통한 변화가 비교적 용이하다는 이점이 있다. 일례로 마음챙김은 정서조절곤란과 부적 상관이 보고된 바 있으며(김은진, 2017; 신유경, 2018), 김은진(2017)의 연구에서는 대학생들을 대상으로 애착불안과 정서조절곤란의 관계에서 마음챙김의 완충효과를 확인하였다. 즉, 정서조절의 접근을 통한 개입은 SNS 중독경향성 치료의 효과적 방안으로 고려될 수 있을 것이다.

더불어 본 연구는 원만한 대인관계형성이

대학생 삶의 주요한 요건임을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 성인기 초기의 친밀한 대인관계 형성은 주요 발달과업으로서 제시되며, 대인관계문제가 대학생들이 경험하는 주요 스트레스 요인으로 작용한다는 사실(전경구 외, 2000)은 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 사회적 측면을 살펴볼 필요성을 더욱 강조한다. 본 연구의 결과를 통해 대학생의 애착불안 수준이 높을수록 대인관계에서 어려움을 많이 경험하며, 이는 관계욕구를 쉽게 해결할 수 있는 SNS에 몰입하는 경향으로 이어짐을 확인하였다. 이러한 결과는 대학생이 원만한 관계를 형성하지 못할 경우, 심리적 부정적응으로서 행동중독의 일종인 SNS 중독경향성을 야기할 수 있음을 의미한다. 한편 선행연구에 따르면, 이러한 대인관계문제는 적절한 프로그램을 통해 개입이 가능한 것으로 나타났다. 장석진과 연문희(2009)의 연구에서는 애착이론에 근거하여 대학생들을 대상으로 대인관계 증진 프로그램을 개발하고, 단기적 집단 상담에 적용하여 대인관계문제의 해결 효과를 확인한 바 있다. 본 연구의 결과는 SNS 중독경향성을 가진 대학생의 회복과 개입전략에 있어 이러한 대인관계문제의 측면 또한 통합적으로 고려해야 할 근거를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

이러한 논의를 바탕으로, 후속연구에 대한 제언과 본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 발달과업을 기반으로 하여 대학생들을 대상으로 하였다. 그러나 최근 SNS의 사용률이 전 연령층으로 확대되고 있으므로 다양한 연령층에서 나타나는 SNS중독경향성을 살펴볼 필요가 있다. 따라서 추후에는

청소년기나 노년기로 대상을 넓혀 보다 확장된 대상의 연구가 필요할 것이라고 생각된다. 둘째, 본 연구에서는 SNS를 Boyd와 Ellison (2007)가 제안한 정의에 따라 ‘웹 기반 서비스를 이용하여 자신을 대중 혹은 일부에게 공개하고, 정보를 주고받으며, 자신과 연결을 맺고 있는 사람들의 목록을 공개하고 이들이 서로 연결하여 인맥을 확장해 나갈 수 있는 플랫폼’으로 이해하였다. 그러나 대중적으로 사용되는 페이스북, 인스타그램 외에도 계속해서 다양한 SNS 플랫폼들이 생겨나고 있으며 그 종류와 기능에 따라 각기 사용방식이 다르다. 따라서 SNS 중독경향성이 이러한 유형과 사용 방식에 따라 어떻게 달라지는지 함께 살펴볼 필요가 있다. 예를 들어, 트위터는 페이스북이나 인스타그램에 비하여 자신 신상을 덜 드러내기 때문에 애착회피 수준이 높은 개인도 이용이 쉬울 수 있다. 이처럼 추후 연구에서는 각 SNS 마다의 성격과 사용자의 특성을 파악하고, 이를 세분화하여 연구할 필요가 있다고 여겨진다. 셋째, 본 연구는 애착불안과 SNS 중독경향성의 관계에서 정서조절곤란과 대인관계문제의 역할을 확인하여, SNS 중독경향성에 대한 취약성을 탐색하고 치료적 개입을 위한 효과적인 방안을 제시하고자 하였다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구에서 확인된 변인들을 참고하여 대학생을 대상으로 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증해 볼 필요가 있을 것이다. 본 연구의 표본은 위험군에 속하는 대학생만이 아닌, 일반 대학생 모두를 대상으로 하였다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 결과가 SNS 중독 고위험군 집단에도 적용될 수 있는지 반복 검증될 필요가 있다. 아울러

오늘날 SNS가 우리의 삶에 밀접하게 다가와 있는 만큼, ‘친밀한 관계 형성’이라는 SNS 본래의 목적과 긍정적 효과를 극대화하고, 이를 통해 건강한 심리적 안녕감을 얻을 수 있도록 건설적인 사용 방안을 함께 모색해나갈 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 권두리, 신나나 (2018). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향. 아동학회지, 39(3), 113-125.
- 권석만 (2004). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울: 학지사.
- 김경호 (2016). 대학생의 스마트폰 중독이 우울을 매개로 수면의 질에 미치는 영향. 청소년학연구, 23(5), 379-404.
- 김보경, 백용매, 허창구 (2016). 애착과 스마트폰 및 SNS 중독의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. 청소년학연구, 23(3), 483-502.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성주, 이영순 (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계. 재활심리연구, 23(4), 759-782.
- 김수성, 이영순, 강정석 (2017). 초기 부적응도식, 정서조절곤란, 그리고 SNS 중독의 관계. 감성과학, 20(2), 33-44.
- 김영희, 신현숙 (2017). 대학생의 성인애착과

- 정서표현 양가성 관계에서 대인관계문제의 매개효과. 청소년상담연구, 25(2), 123-142.
- 김은진 (2017). 대학생 불안정애착과 정서, 정서조절곤란의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 청소년복지연구, 19(1), 1-27.
- 김중운, 양민정 (2014). 대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 14(2), 283-299.
- 김중운, 이수련 (2018). 소셜네트워크서비스를 이용하는 전문대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계. 학습자중심교과교육연구, 18(11), 681-701.
- 곽지현, 홍혜영 (2018). 대학생의 공적 자의식이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 청소년학연구, 25(3), 33-62.
- 구재선, 김의철 (2006). 심리적 특성, 생활 경험, 행복의 통합적 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(4), 1-18.
- 서은혜 (2005). 초등학교 아동의 정서 인식 명확성, 정서조절양식 및 사회성과의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 신유경 (2018). 대학생의 불안정 애착이 정서조절곤란에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신지욱 (2006). 애착, 정서, 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송병준 (2017). 대학생의 성인애착과 자아탄력성이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 안정민 (2011). SNS 이용자의 이용행태와 성격이 정서적 유대감 형성에 미치는 영향에 대한 연구. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 여지영, 강석영, 김동현 (2014). 초기 청소년의 애착불안과 스마트폰 중독과의 관계에서 충동성, 외로움의 매개효과. 청소년상담연구, 22(1), 47-69.
- 이기은, 조유진 (2009). 성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로. 인간발달연구, 16(2), 191-204.
- 이동욱 (2015). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영은, 박현주, 허창구 (2016). 내현적·외현적 자기애와 SNS 중독경향성. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 30(1), 63-80.
- 이인숙 (2014). 직장인들의 스마트폰 중독, 불안, 우울, 자기통제력에 관한 연구. 다문화건강학회지, 4(1), 19-27.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-441.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(1), 65-95.

- 이재원 (2006). 성인애착유형에 따른 자아정체감과 대인불안의 관계: 대학생 집단을 중심으로. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 임낭연, 이화령, 서은국 (2010). 한국에서의 Diener의 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS) 사용 연구 개관. 한국심리학회지: 일반, 29(1), 21-47.
- 오누리 (2018). 대인관계문제가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 자기개념명확성의 매개효과. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.
- 오윤선, 최아람 (2017). 기독교대학생의 대인관계문제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 내현적 자기애의 매개효과. 복음과 상담, 25(1), 153-184.
- 윤명숙, 김남희 (2018). 성인의 SNS중독과 SNS 피로감, 우울의 관계. 정신보건과 사회사업, 46(2), 120-149.
- 윤수정, 이춘엽, 김희정, 정혜림 (2017). 대학생의 감각처리 유형과 대인관계문제 및 성인애착의 관계. 대한지역사회작업치료학회지, 7(2), 9-18.
- 장석진, 연문희 (2009). 집단일반: 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과. 상담학연구, 10(4), 2031-2054.
- 장수정 (2005). 2004학년도 재학생 실태조사. 인간이해, 26, 175-203.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 전점구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 정해인, 오인수 (2016). 청소년의 부모화 및 과보호 경험이 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과. 청소년상담연구, 24(2), 259-277.
- 최윤영, 서영석 (2015). 불안전 애착과 스마트폰 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 749-772.
- 통계청 (2017). 장래가구추계 시도편: 2015~2045년.
- 통계청, 여성가족부 (2019). 2019 청소년 통계. 서울: 통계청, 여성가족부.
- 피승정 (2013). SNS사용행동에 따른 SNS중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이. 단국대학교 대학원 대학원 석사학위논문.
- 하태희 (2016). 대학생의 자기효능감 및 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 한국데이터정보과학회지, 27(3), 763-772.
- 한국인터넷진흥원 (2017). 인터넷 이용실태 조사 요약보고서. 과학기술정보통신부.
- 현미나, 채규만 (2012). 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향에 있어서 정서조절 곤란의 매개효과. 한국가족관계학회지, 16(4), 69-85.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용례, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형

- 척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. *한국심리학 회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 1-6.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55, 521-536.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5. (5th ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2002). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35(2), 205-230.
- Barlow, D. H., Allen, I. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205-230.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Berry, K., Wearden, A., & Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2006). Attachment styles, interpersonal relationships and psychotic phenomena in a non-clinical student sample. *Personality and Individual Differences*, 41, 707-718.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, vols 1, 2*. London: Hogarth.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol. 3)*. New York: Basic Books.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representation of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances*

- in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp.53-90). London: Jessica Kingsley.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185.
- Flores, P. J. (2010). 애착장애로서의 중독 (김갑중, 박춘삼 역). 서울: 눈. (원본 발간일, 2004)
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (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, 41-54.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Haggerty, G., Hilsenroth, M. J., & Vala Stewart, R. (2009). Attachment and interpersonal distress: examining the relationship between attachment styles and interpersonal problems in a clinical population. *Clinical psychology & psychotherapy*, 16(1), 1-9.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychology Science*, 23(6), 582-588.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 885-892.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25(1), 855.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York:

- Guildford publications.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & FBPSS, F. R. S. A. (2012). Social Networking on the Internet. *mental NOTES*, 26-28.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic process underlying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective and the healthy and effective self. *Journal of counseling*, 47(3), 283-300.
- MacLean, P. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. New York: Plenum.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- McDermott, R. C., Cheng, H. L., Wright, C., Browning, B. R., Upton, A. W., & Sevig, T. D. (2015). Adult Attachment Dimensions and College Student Distress: The Mediating Role of Hope. *The Counseling Psychologist*, 43(6), 822-852.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and emotion*, 27, 77-102.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1425-1430.
- Orosz, G., Vallerand, R. J., Bothe, B., Toth-Kiraly, I., & Paskuj, B. (2016b). On the correlates of passion for screen-based behaviors: The case of impulsivity and the problematic and non-problematic Facebook use and TV series watching. *Personality and Individual Differences*, 101, 167-176.
- Saarni, C. (2007). The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent. In R. Bar on, J. G. Maree, & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent* (pp. 15-36).
- Shaffer, D. R. (2000). *Social and personality development(4th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. Fox(Ed.), *Emotion regulation: Behavioral and biological considerations*(Vol.59, pp.25-32). Society for Resaerch in Child Development Monographs.
- Thorberg, F., & Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in

- patients. *Addiction Research & Theory*, 18(4), 464-478.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New Media & Society*, 7, 383-402.
- Wallin, D. J. (2010). 애착과 심리치료 (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 서울: 학지사. (원본 발간일, 2007).
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Wellman, B. (2001). "Computer Networks As Social Networks". *Science*, 293: 2031-2034.

1 차원고접수 : 2019. 04. 07.
수정원고접수 : 2019. 05. 26.
최종게재결정 : 2019. 06. 19.

A study on relationship between Adult Attachment Anxiety
and SNS Addiction Proneness of college students:
The Mediating Effects of Emotional Dysregulation
and Interpersonal Problems

Shin, Ka-Young

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

The purpose of this study was to examine the dual mediating effects of emotional dysregulation, and interpersonal problems on the relationship of adult attachment anxiety to SNS(Social Network Service) addiction proneness. 405 university students from various regions in South Korea took part in the study and the collected data were analyzed using Structural equation modeling with SPSS 22.0 and M-Plus 7.0. The results showed that emotional dysregulation and interpersonal problems mediated the relationship between adult attachment anxiety and SNS addiction tendency. That is, the anxious-preoccupied attachment style in university students can make it difficult to regulate emotional responses and behavior, which in turn aggravates interpersonal problems, eventually leading to SNS addiction proneness. These results imply that to properly deal with SNS addiction tendency, multidimensional perspectives-both internal characteristics(attachment) and socio-emotional functioning(emotion regulation and interpersonal problems)-should be taken into consideration. We further discuss effective intervention strategies to prevent university students' SNS addiction proneness.

Keywords: SNS addiction, Attachment Anxiety, Emotional Dysregulation, Interpersonal Problems