



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수지도  
석사학위 청구논문

내현적 자기애가 사회불안을 매개로  
SNS 중독경향성에 미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
이 경 민

내현적 자기애가 사회불안을 매개로  
SNS 중독경향성에 미치는 영향

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 경 민

# 인 준 서

이경민의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구에서는 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과를 가정하고 이를 검증해 보고자 하였다. 이를 위해서 만 18세에서 만 28세의 성인 305명(남자 137명, 여자 168명)을 대상으로 내현적 자기애 척도, 사회적 상호작용불안 척도, 사회적 공포 척도, SNS 중독경향성 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인의 상관분석 결과 내현적 자기애와 사회불안은 SNS 중독경향성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 그리고 내현적 자기애는 사회불안과 유의미한 정적 상관이 나타났으며, SNS 중독경향성과 사회불안도 유의미한 정적 상관이 나타났다. 둘째, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과를 알아보기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 완전매개효과가 나타났다.

이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구자는 SNS 중독경향성에 대한 이해를 넓히고, 치료적 접근을 시도하기 위한 자료를 제공하는 것에 의의를 두고자 한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점이 논의되었다.

---

주요어 : 내현적 자기애, 사회불안, SNS 중독경향성

# 목 차

## 논문개요

### I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 연구목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
1) 연구문제 .....	5
2) 연구모형 .....	6

### II. 이론적 배경

1. SNS 중독경향성 .....	7
2. 내현적 자기애 .....	10
3. 사회불안 .....	13
4. 내현적 자기애, SNS 중독경향성, 사회불안 간의 관계 .....	15
1) 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 .....	15
2) 내현적 자기애와 사회불안 .....	17
3) 사회불안과 SNS 중독경향성 .....	18

### Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상 .....	20
2. 측정 도구 .....	20
1) 내현적 자기애 척도 .....	20
2) 사회불안 척도 .....	22
3) SNS 중독경향성 척도 .....	23
3. 자료 분석 .....	25

### Ⅳ. 연구결과

1. 연구대상들의 인구통계학적 특징 .....	26
2. 측정 변인들 간의 상관관계 .....	28
3. 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 사회불안의 매개효과 .....	29

### Ⅴ. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의 .....	33
2. 연구의 제한점과 제언 .....	36

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

## 표 목 차

<표 1> 내현적 자기에 척도의 문항구성 및 내적합치도 .....	21
<표 2> SNS 중독경향성 척도의 문항구성 및 내적합치도 .....	24
<표 3> SNS 사용자의 이용패턴 .....	27
<표 4> 측정 변인들 간의 상관 및 기술통계 .....	28
<표 5> 내현적 자기에와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과 .....	31
<표 6> 매개효과 검증결과 .....	32

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	6
<그림 2> 연구모형의 결과 .....	30

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

SNS는 Social Network Service의 약자로 사용자가 다른 사용자와 의사소통하고 정보를 공유하는 온라인 서비스를 말한다(김민정, 2011). 대표적으로 페이스북, 트위터, 카카오톡 등이 있다. 최근에는 연예인들이 SNS에 올린 글이 화제가 되고 있고, SNS상에서 이슈가 된 내용들을 다루는 TV 프로그램도 생기고 있다. 또한 카페나 식당에 가면 사진을 찍고 바로 자신의 SNS에 올리는 사람들을 자주 볼 수 있다. 이처럼 SNS는 지금까지 전 세계에 등장한 어떠한 기술보다 빠르고 광범위하게 보급되고 있으며, 그 영향력이 날로 커져 우리 사회전반의 패러다임에 많은 변화를 가져다주고 있다(김선아, 2011).

SNS의 이용자가 급격하게 증가한 원인 중에 하나는 스마트폰의 보급이다. 스마트폰의 보급률이 증가하면서 많은 수의 사람들이 스마트폰을 이용하여 글이나 사진 혹은 동영상 등 즉시 SNS에 올리는 것이 가능하게 되었다(박현우, 2011). 한국인터넷진흥원(2011)의 조사에 따르면 스마트폰 사용자의 64%가 최근 1개월 이내 스마트폰을 통하여 소셜 네트워크 서비스를 이용한 것으로 조사되었으며, 또한 소셜 네트워크 서비스 이용자 중 6.2%가 과도하게 소셜 네트워크 서비스를 이용하고 있다고 나타났다. Facebook Korea에 따르면 국내 사용자가 2013년 6월 기준 1,100만 명으로 5명 중 1명은 페이스북을 사용하는 것으로 나타났다. 전체 페이스북 사용자 중 90% 이상인 990만 명은 스마트폰을 통해 페이스북을 사용하며, 이들 중 620만은 페이스북을 매일 사용한다고 보고되었다(헤럴드경제, 2013). 이처럼 사람들이 손쉽게 SNS에 접

속할 수 있게 되면서, 습관적으로 SNS에 많은 시간을 할애하는 현상들도 점점 증가하고 있는 추세이다.

SNS의 가장 큰 장점은 예전처럼 친구와의 관계를 형성하기 위해 노력을 많이 들이지 않고서도 인맥관리가 가능하게 된 것이다. 시간을 내서 약속을 잡고 굳이 밥을 먹거나 술을 마시지 않아도 트위터나 페이스북을 통해 짧은 글을 남기고 소식을 전하는 것만으로도 "나는 너에게 관심이 있으며, 너와 나는 항상 연결되어 있다"는 뜻을 전할 수 있다. SNS 사용만으로 돈과 시간을 들이지 않고도 관계형성과 인맥관리가 가능하게 되었다(이은주, 2011). 또한 SNS는 정보나 관심사를 공유하는 역할을 한다. 이런 역할은 튀니지의 '자스민혁명', 이집트의 반정부 시위에서 크게 부각되었다. 독재정권에 맞선 민주화시위는 SNS를 통해서 크게 확산되었고, 집결 장소나 시위장소 등을 공유하였다. SNS는 정부의 강압진압을 전 세계적으로 알리는데 큰 역할을 했다.

SNS의 활용과 영향력이 증가됨에 따라 여러 가지 장점이 있음에도 그에 따른 문제들도 많이 나타나고 있다. 대표적으로 SNS를 통한 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 지나친 사용으로 인한 대화의 단절과 SNS 중독 문제 등이 있다(오윤경, 2012). 한국인터넷진흥원(2011)이 조사한 소셜 네트워크 서비스 이용 행동 및 인식에서 서비스 이용자의 42.9%는 '소셜 네트워크 서비스를 통해 얻은 정보는 믿을 만하다'고 생각하고 있으며, 48.2%가 '소셜 네트워크 서비스를 통해 다른 사람의 신상 정보를 쉽게 찾거나 얻을 수 있다'고 응답하였다. 이는 SNS 상에서 거짓 정보들이 진실처럼 무분별하게 사람들 사이에 공유될 가능성이 있으며, 자신의 사생활에 대해서 다른 사람들이 쉽게 접근할 수 있고, 자신도 모르게 사람들 사이에서 회자될 수 있다는 것을 보여준다. 또한, SNS가 편하게 인맥을 관리할 수 있다는 장점이 있지만, SNS를 통해서 선택적 관계 맺기, 선호하지 않는 관계의 회피, 같이 있으면서도 따로 있는 것 등이 습관화되면 자칫 인간관계가 더욱 피상적으로 흐를 수 있다는 의견도 있

다(김은미 등, 2011). 이런 모든 단점들은 바로 SNS를 과도하게 사용하는 것에서 출발한다. SNS 과다사용으로 인한 학업성적 및 업무 효율성 저하, 다른 활동에 대한 흥미 실추, 가족과의 대화단절, 시력저하, 수면 부족 등의 문제점이 나타나고 있으며(우공선, 2011), SNS 과다 사용이 주변 대인관계에 영향을 미치고 결국에는 더 나아가 중독 상태에 빠지게 만든다는 연구 결과가 있다. 또한 이로 인해 개인의 적응 및 일상생활에 심각한 지장을 초래하는 사례가 갈수록 증가추세를 보이고 있다(최현석과 하정철, 2011). 심지어 페이스북조차도 자사 서비스의 과다이용 및 중독적 이용에 대해 페이스북을 너무 많이 사용하면 건강에 해롭다는 공익광고를 제작, 방송하고 있다(배수경, 2012). SNS 중독적 사용으로 인한 문제점들은 계속해서 나타나고 있으며, 점점 더 많은 사람들이 습관적으로 SNS를 사용하는데 시간을 허비하고 있다.

SNS 사용자가 급격하게 증가된 것이 불과 몇 년이 되지 않지만 그에 따른 사회문제들은 빠르게 나타나고 있다. 이에 따라 우리나라에서도 SNS와 관련한 연구들이 조금씩 이루어지고 있다. 연구들은 주로 개인적 성향과의 관련성을 중점으로 연구가 되어왔다(오윤경, 2012; 유현숙, 2013; 이선자, 2013; 조성현, 서경현, 2013; 조다현, 2014). 하지만 SNS 중독을 예방하고 치료하기 위해서는 어떠한 경로를 통해서 중독에 이르는지, 보호요인과 위험요인들을 파악하는 연구들이 많이 이루어져야 한다. 따라서 본 연구에서는 여러 가지 개인적 성향 중에서도 내현적 자기애와 사회불안이 SNS 중독경향성과 어떤 구조로 관계를 맺고 있는지를 검증하고자 한다.

Kuss와 Griffiths(2011)는 자기중심성이 인터넷 중독과 관계가 있기 때문에 SNS 중독과도 상관이 있을 것으로 보았다. 그들은 자기중심적인 사람들이 자기를 나타내 보이는데서 쾌감을 더 느끼기 때문에 SNS 사용에 더 매력적으로 끌릴 가능성이 클 것으로 가정하였다. 우리나라에서도 내현적 자기애와 SNS 중독 간의 관계에 대한 연구가 이루어졌다. 조성현과 서경현(2013)의

연구는 자기애성 성격자의 자기개념이나 자신에 대한 느낌의 불균형 상태가 SNS 과다 사용이나 중독에 빠지게 만들 가능성이 크다고 보았다. 내현적 자기애의 특징 중의 하나가 다른 사람의 반응에 민감하고 주변 사람들이 자신을 좋아해주고 있는지, 싫어하는 것은 아닌지 촉각을 곤두세우고 있는 것이다(권석만, 한수정, 2000). 이런 특징들 때문에 내현적 자기애와 사회불안과의 관계에 대한 연구들도 많이 보고된다. 내현적 자기애 성향이 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감을 매개로 사회불안에 영향을 미치는 연구(최인선, 최한나, 2013), 내현적 자기애가 자의식을 매개로 해서 사회불안에 영향을 미치는 동시에, 사회불안에 직접적으로도 영향을 미친다는 연구(강예모, 김정규, 2012) 등 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에 대한 다양한 연구들이 있다. 또한 사회불안이 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미친다는 연구 결과가 보고되고 있다(유현숙, 2013; 이선자, 2013).

다양한 연구 결과들을 토대로 본 연구는 사회불안을 매개로 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 영향을 미치는지 알아볼 것이다. 이를 통해, 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계와 두 변인이 어떤 경로로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는지를 알 수 있게 될 것이다. 또한 SNS 중독의 예방 및 치료를 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

### 1) 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 내현적 자기애, 사회불안, SNS 중독경향성 간의 어떠한 관계가 있을 것인가?

가설 1-1. 내현적 자기애는 사회 불안과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 내현적 자기애는 SNS 중독경향성과 정적 상관이 있을 것이다.

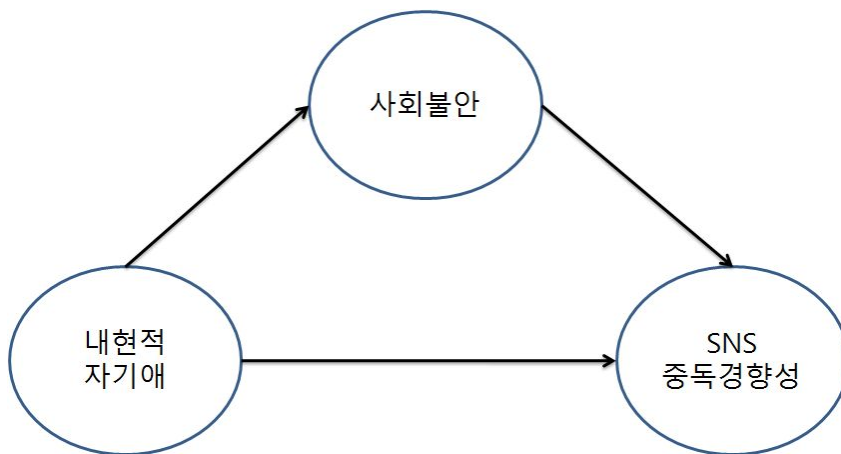
가설 1-3. 사회불안은 SNS 중독경향성과 정적 상관이 있을 것이다.

[연구문제 2] 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 사회불안이 매개할 것인가?

가설 2. 내현적 자기애는 사회불안을 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 줄 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. SNS 중독경향성

SNS(Social Network Service)는 인터넷상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계 강화와 폭넓은 인맥 네트워크를 형성할 수 있게 해주는 서비스로 커뮤니티, 미니홈피, 블로그, 마이크로 블로그, 프로필 기반 서비스 등이 포함된다(한국인터넷진흥원, 2011). SNS는 다음과 같은 네 가지 형태로 정리할 수 있다. 먼저, 카페와 클럽처럼 취미나 관심 분야가 비슷한 사람들끼리 정보를 공유하거나 친목을 형성하기 위한 인터넷 모임이다. 둘째, 사용자가 직접 꾸미고 자신의 관심사에 따라 글, 사진, 전문 자료 등을 게시할 수 있는 1인미디어인 미니홈피와 블로그이다. 셋째, 마이크로 블로그(microblog)로 140~160자 내외의 짧은 글과 함께 사진, 동영상 등을 게시하여 자신의 생각과 감정 등을 표현할 수 있으며 많은 사람들이 SNS로 알고 있는 트위터, 미투데이, 페이스북, 카카오 스토리 등이다(한국인터넷진흥원, 2009).

사람들은 SNS를 통해서 자주 만날 수 없는 친구들에게 안부를 묻거나, 새로운 친구들을 사귄다. 이런 관계적인 성격을 포함한 SNS의 특성은 다음과 같다. 첫째, 인터넷 미디어 중에서 가장 신속하게 정보를 전달할 수 있다. 둘째, 소셜 미디어 공간에서 공유되는 주제는 일상적이고 개인적이다. 셋째, 정보의 개방성과 네트워크 구축의 용이성이 높다. 넷째, 사용자들은 개방성과 확장성이라는 특성을 통해 SNS를 다른 사람들과의 소통 및 관계형성을 위한 커뮤니케이션 도구로 사용한다(오승석, 2010). 이와 같은 다양한 특성과 스마트폰의 보급률 증가로 인해서, 전 세계적으로 SNS 가입자는 폭발적으로 증가하고 있는 추세이다. 미국의 경우 PC이용시간 중 약 20%, 모바일 이용시

간의 30%가 SNS를 이용하는데 쓴다고 하였으며, 모바일 앱(application)으로 SNS를 이용하는 시간은 2011년 대비 76% 증가했다(Nielsen, 2012). 한국의 경우, 방송통신위원회(2011)에 실시한 인터넷이용실태조사에서 73,063명의 응답자 중 67.1%가 SNS를 이용하였고 85.6%가 친교, 교제의 목적으로 SNS를 사용한다고 보고했다. 이처럼 SNS를 사용하는 사람들의 수와 이용시간의 증가는 SNS 이용에 따른 중독현상도 증가하고 있음을 시사한다.

중독이란 중단하면 심한 감정적, 정신적, 심리적 반응을 초래할 정도로 어떤 물질이나 습관, 행위에서 통제가 불가능한 의존이라고 정의할 수 있다(류진아, 2003). Egger와 Rauterberg(1996)는 중독에 보편적으로 적용되는 네 가지 증후를 제시하였다. 첫째, 특정 물질과 관계 또는 행동에 몰두하며, 둘째, 특정 물질을 이용하거나 행동 유형에 대하여 통제력을 상실하고, 셋째, 이러한 통제력 상실과 그 외의 효과들로 인하여 주위 사람들의 걱정을 가져오며, 넷째, 이러한 부정적인 결과들에도 불구하고 특정 물질을 이용하거나 또는 관련 행동이 지속되는 징후를 보이는 것이다. 이런 징후들은 물질중독 뿐만 아니라 행위중독에서도 동일하게 나타난다. 이전에는 주로 약물중독과 같은 물질중독에 대한 연구가 많이 이루어졌다. 하지만 최근에는 행위중독에 대한 관심이 높아지면서 쇼핑중독, 인터넷 중독 등과 같은 문제를 다루는 연구들이 많아지고 있다. 본 연구에서도 행위중독의 하나인 SNS 중독을 다루고 있다. 하지만 SNS 중독에 대한 이론이 정립되지 못해 아직은 일관된 진단 준거를 내리지 못하고 있다(Kuss & Griffiths, 2011). 그에 대한 대안으로, SNS 중독을 충동조절장애 개념에서 볼 때, 인터넷 중독이나 휴대폰(스마트폰) 중독과 맥락을 같이 한다는 연구 결과들이 있다(한국정보화진흥원, 2011; Echeburua & Corral, 2010). 따라서 본 연구는 인터넷 중독과 휴대폰(스마트폰) 중독 연구들을 통해서 SNS 중독에 대한 개념을 추론하도록 할 것이다.

Goldberg(1996)는 인터넷 중독 장애란 용어를 처음으로 정의하여 사용하

였다. 그는 12개월 동안 인터넷을 사용하면서 부적응적인 행동을 보이며, 임상적으로 유의한 장애나 고통을 유발하는 경우를 인터넷 중독 장애로 정의하였다. 또한 Young(1996)은 인터넷을 과다하게 사용하게 되면, 실제 일상생활에서의 무관심과 무력감, 현실세계와 가상세계의 분별력이 저하되고, 인터넷 이용을 그만두면 견디지 못하는 금단현상과 인터넷을 이용할수록 더 많은 시간을 인터넷에 투자하게 되는 내성증상 등 인터넷 중독 현상을 경험하게 된다고 지적했다.

인터넷 중독에 대한 것뿐만 아니라 휴대폰(스마트폰) 중독에 대한 다양한 연구들이 있다. 이정숙과 명신영(2007)은 휴대폰을 이용해 뚜렷한 목적 없이 과도하게 사용함으로써 자신의 의지와 통제력으로 조절하지 못하여 현실생활에 불편함을 경험하고, 의존적이고 강박적으로 휴대폰을 사용하게 되는 것을 휴대폰 중독으로 정의하고 있다. 장혜진(2002)은 휴대전화의 중독적 사용을 의존, 내성, 초조함과 불안, 금단을 포함 한다고 주장하였다. 의존은 휴대폰을 사용하지 않으면 우울해지거나 초조함, 불안함, 답답함을 느끼며 습관적으로 휴대폰을 사용하게 되는 것으로 심리적 의존상태가 발생함을 의미한다. 내성은 휴대폰을 사용함에 있어서 더 많은 사용을 해야 만족을 느끼게 되는 증상을 의미한다. 초조와 불안은 휴대폰 사용을 중단하게 되면 정신적으로 초조와 불안이 야기된다. 금단은 휴대폰에 대한 강박적 사용이나 환상을 갖게 되어 휴대폰을 수시로 확인하려고 하는 것을 의미한다. 최근에는 휴대폰과 인터넷의 기능을 합친 스마트폰이 보급되면서, 사람들은 중독에 빠지기 쉬운 환경에 있게 되었다. 스마트폰의 습관적 이용은 사회성 발달이나 일상적인 생활에 부정적 영향을 끼치며(강희향, 박창호, 2012) 청소년들이 스마트폰에서 SNS를 많이 사용하는 경우에 스마트폰 중독이 될 위험이 높다(서창민 외, 2012)는 연구 결과가 있다.

인터넷 중독, 휴대폰(스마트폰) 중독에 대한 다양한 선행 연구들을 참고하

여, 본 연구에서 SNS 중독경향성을 SNS를 과다하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것(오윤경, 2012)으로 볼 것이다.

## 2. 내현적 자기에

자기애의 개념은 1898년 심리학자 H. Ellis가 한 남자의 자기성애(auto-eroticism)을 소개하면서 등장하였다. Narcissus-like라고 표현된 이 개념은 ‘성적인 감정이 상실되고 거의 전적으로 자기 찬미에 몰입하는 경향’을 의미하는 것이다(제순하, 2010, 재인용). 이후 Freud(1914)는 자기애를 ‘자기에 대한 리비도의 몰입’으로 보고 자기애를 일차적 자기애와 이차적 자기애로 구분하였다. 아동은 자신이 울 때마다 주변에서 자신의 욕구를 충족시켜주는 경험을 하게 되고 이를 통해 아동은 자신을 소중하고 중요한 존재라고 느끼게 된다. 이것이 바로 일차적 자기애로 어린 시절에 누구나 경험하는 것이다. 이차적 자기애는 자신과 외부환경을 구분하면서 생겨난다. 아동은 외부에 자신이 아닌 타인이 존재한다는 것을 인식하게 되고 타인과의 상호작용을 통해 아동은 자신의 소중함을 확인하게 된다. 이런 경험을 통해 아동은 이차적 자기애를 형성한다. Freud는 성인이 되어서도 이차적 자기애로 나아가지 못하고 일차적 자기애에 고착된 상태를 자기애적 장애로 정의하였다. 자기애적 장애는 자기 과대화, 자존감 손상에 대한 두려움, 과대망상이나 이상화 등의 방어기제, 자기충분성과 완벽성에 대한 갈망, 특권의식, 타인을 자신의 연장선상으로 보는 태도, 자신의 실패에 대한 강한 공격성을 포함한다.

Freud가 자기애에 대한 개념적으로 정의를 내린 이후 많은 학자들이 자기애에 대해 연구를 했고, 자신만의 이론으로 자기애를 정의했다.

Kernberg(1975)는 자기애의 원인을 냉정하고 애정결핍적인 양육에 있다고 보았다. 이러한 보살핌을 받은 아동은 자신을 사랑받지 못할 존재, 나쁜 사람이라고 느낀다. 그리고 이런 자신을 보호하기 위해서 자신의 장점을 과장해서 생각하게 되고, 결과적으로 웅대한 자기상을 가지게 되는 것이다. 동시에 부모를 실제보다 더 가학적으로 인식하며, 따뜻하고 사랑이 넘치는 이상적인 부모상을 품게 된다. 그는 웅대한 자기상, 부정적인 부모상, 그리고 이상적인 부모상이 융합되면서 자기애적 성격이 형성된다고 주장했다(제순하, 2010. 재인용).

자기애에 대한 또 다른 관점으로, Millon(1996)은 사회학습이론에서 자기애를 정의했다. 그는 부모의 계속적인 과대평가를 자기애의 원인으로 보았다. 아동은 부모로부터의 반응을 그대로 내면화해서 자기상을 외부현실에서 수용될 수 없을 정도로 이상화한다. 그러나 현실과 자기상의 괴리를 인식하게 되면서 좌절, 분노하게 된다. 자기애에 대한 많은 정의들의 공통점은 자기애는 성장과정 중에 형성하는 것이고 주변 사람들과 상호작용에 의해서 발달한다는 점이다.

Akhtar와 Thomson(1982)는 자기애가 자기개념, 대인관계, 사회적 적응, 윤리와 규범 및 이상, 사랑과 성, 인지양식의 여섯 가지 영역에서 결합이 있는 것이라고 기술하고 이를 외현적인 것과 내현적인 것으로 구분하였다(강선희외, 2002. 재인용). 이를 바탕으로 Wink(1991)는 외현적 자기애와 내현적 자기애라는 두 가지 하위 유형을 구체적으로 제시하였다. 외현적 자기애(overt narcissism)는 제3자가 객관적으로 관찰할 수 있을 정도로 자기애적인 속성이 외적으로 드러나는 경우로, DSM-IV에 제시된 자기애성 성격장애의 진단기준에 잘 부합한다. 반면, 내현적 자기애(covert narcissism)는 겉으로 잘난척한다거나 거만한 모습이 잘 나타나지는 않지만 내면의 깊은 곳에 자기애적인 성격적 역동과 기제를 가지고 있는 경우를 말한다. 내현적 자기애의 특성은 다른

사람들의 반응에 매우 민감하고 수줍음을 많이 타며, 지나치게 감정을 억제하고 자신이 사람들 눈에 띄거나 자신에게 관심이 집중되는 것을 매우 불편해한다. 또 주변 사람들이 자신을 좋아하는지, 싫어하는지를 늘 신경 쓰고 있어서 작은 일에도 마음의 상처를 입기 쉽고, 수치심과 굴욕감을 느끼기 쉽다. 때문에, 자신이 뭔가 잘못하는 모습을 보이거나 창피를 당할 위험이 있는 상황은 피하려고 하고, 어쩔 수 없이 그런 상황에 처하게 되면 어떻게 해야 다른 사람들이 자신을 좋게 보는지에 대해 매우 노심초사한다(권석만, 한수정, 2000).

Cooper(1998)는 외현적 자기애자가 자신을 과시하고 타인에게 칭찬을 요구하며 자기중심적으로 행동하면서 자기개념을 보호하는 반면, 내현적 자기애자는 가능한 한 비난과 비판을 피하려 하고 이를 위해 타인의 시선과 주변 상황에 신경을 많이 쓰며 주위를 잘 살피는 방식으로 행동하면서 자기개념을 보호하기 때문에 서로 다른 행동양상을 나타낸다고 보았다. 정남운(2001) 또한 외현적 자기애 성향자는 타인의 긍정적인 평가를 적극적으로 요구하거나 이미 긍정적인 평가를 받고 있다고 지각하는 반면, 내현적 자기애 성향자는 부정적인 평가를 예상하고 그러한 상황에 대해서 늘 신경을 쓰는 모습을 나타낼 것이라며 외현적 자기애와 내현적 자기애의 행동 양상의 차이를 설명하였다. 내현적 자기애자들은 자기애적인 면을 드러내지 않고 숨기고 있기 때문에, 외현적 자기애자들보다 심리적 불편감이 더 클 것으로 보인다. 내현적 자기애의 부적응적인 면에 대한 연구에서 내현적 자기애자는 외현적 자기애자보다 더 우울하고 적대적이며 타인 비하의 사고를 더 많이 보이고 분노를 많이 경험하지만 그 분노를 억제해 만성적인 분노상태에 머무르는 것으로 나타났다(박세란, 2004; 백승혜, 2005; 이준득, 2005). 또한, 현실과 이상 사이의 괴리가 있더라도 극복 가능한 것으로 보며 크게 좌절하는 모습을 보이지 않는 외현적 자기애 성향자의 경우 자존감, 자기 효능감이 높았다. 반면에 내현적 자기애 성향자는 자신에 대해서 확신하지 못하는 깊은 불안정성을 갖고 있어 자기고양

이득을 얻지 못한다는 연구 결과가 있다(박세란, 2004; 이원희, 2001; Raskin, Novacek, & Hogan, 1991). 이와 같이 내현적 자기애에서 나타날 수 있는 심리적 불편감에 대한 많은 연구들이 진행되어왔다. 본 연구에서는 내현적 자기애와 SNS 중독경향성, 사회불안 간의 관계에 대해 알아보고자 한다.

### 3. 사회불안

Schlenker와 Leary(1982)는 사회불안을 “실제적이거나 상상적인 사회적 상황에서 개인적 평가가 실재하거나 예상되는 결과로 나타나는 불안”으로 정의하였다. 또한 사회불안이란 낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 사회적 상황에서 현저하고 지속적으로 두려움을 느끼고, 수치스럽거나 당혹스러운 방식으로 행동할까 두려워하는 인지적, 정서적 반응으로 정의할 수 있다(American Psychiatric Association, 1994).

사회불안의 증상은 생리적 요인, 행동적 요인, 인지적 요인으로 나눌 수 있다. 생리적 요인은 심박수 증가, 땀 흘림, 손이나 몸의 떨림, 얼굴 붉힘 등이 있다. 행동적 요인은 어색한 표정과 행동, 시선의 회피, 말더듬 등이 있고, 인지적 요인에는 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적 자기평가, 자기초점적 주의, 부정적 사고 등이 있다(김종우, 1999). 적절한 수준의 불안은 개인의 동기를 유발시키고 효율적인 수행을 가능하게 하는 등의 적응적 기능을 하기도 하지만 사회적 상황 또는 수행 상황에서 사회불안을 반복적으로 심하게 경험하는 사람에게는 무엇보다 큰 사회적 고통이 될 수 있다(성현주, 2011). 사회불안으로 인해서 많은 사람들이 대인관계에서 어려움을 겪고 외로움이나 소외감 등의 심리적 문제를 겪고 있다.

초기의 사회불안은 불안의 원인을 비교적 제한적인 수행 혹은 대인 관계 상황에서 부정적으로 평가되는 것으로 소개되었다(Marks & Gelder, 1966).

하지만 최근에는 실제적 사회적 상황에서 불안을 느끼고 회피하려는 일반적인 유형을 사회불안으로 이해했던 과거와는 달리, 사회불안이 유발되는 상황을 수행상황과 사회적 상호작용의 상황으로 구분해야 한다는 주장이 제기되어지고 있다(Leary & Kowalski, 1995). 즉, 불안을 경험하는 상황은 사회적 상호작용을 포함하는 상황과 단지 타인의 관찰 하에서 특정 수행을 하는 상황으로 구분할 수 있다. 이 때 전자의 상황은 사회생활을 하는데 있어 회피가 불가능하고 광범위한 영역을 차지하기 때문에 대부분의 상황에서 불안 및 회피를 보고하는 일반화된 하위유형과 관련되는 반면, 후자의 상황은 회피가 가능하고 단지 생활의 일부영역만을 차지하기 때문에 비일반화된 하위유형과 관련된다 고 주장하였다(김향숙, 2001). 박선영(2003)은 사회불안을 수행상황과 상호작용상황으로 분류하여 이를 경험하는 사람들의 특징을 연구하였다. 연구 결과, 수행상황에서 불안해하는 사람들은 자신의 행동이나 외모에 과도한 주의를 기울이며 자신이 타인에게 어떻게 보이는지 중요하게 생각하며, 타인의 부정적인 평가에 대해 예민하게 반응했다. 반면 상호작용상황에서 불안을 보이는 사람들은 권위 있는 사람과의 만남과 낮은 사람과의 만남에서 관찰되어 진다고 느낄 때 불안을 많이 보인다. 이렇게 사회불안 안에서도 상황에 따라 생각이나 행동이 다르게 나타난다. 이런 점들을 참고하여, 본 연구에서는 상호작용상황에서의 불안, 수행상황에서의 불안을 모두 측정하였다.

#### 4. 내현적 자기애, SNS 중독경향성, 사회불안 간의 관계

##### 1) 내현적 자기애와 SNS 중독경향성

자기애는 자존감을 유지하는 내적 구조가 없거나 결핍되어 원초적 자기애에 고착되어있는 상태이다. 중독은 부재하는 내적 구조를 보상하려는 시도로 볼 수 있다(Kernberg, 1975; Kohut, 1971). 보통 자기애자들은 자기타당화를 위해 타인에게 의존한다. 그러나 이들은 타인을 자신의 연장선상에서 자신의 일부로 바라보고 있어 타인과 적절한 관계를 맺기가 어렵다. 원하던 대인경험의 좌절과 이로 인한 자기타당화의 실패는 자기애자에게 우울이나 외로움, 절망감을 불러일으킨다. 자기애자들에게 이러한 감정은 매우 위협적인 것으로, 이를 없애기 위해 다른 대상을 찾게 된다. 그것이 바로 물질이다. 물질은 자기애자들을 거절할 리 없는 대상으로 자기애자들의 욕구를 충족시켜준다. 자기애자들은 자신의 욕구충족을 위해 물질을 찾게 되며, 이것의 반복이 바로 중독이다. 자기애 성향자들은 자신이 선택한 물질에 의존하여 자기타당화를 해나간다(Levin, 1987).

이처럼 자기애자들은 자신의 욕구를 위해 통제 가능한 대상에 빠지기 쉽다. 특히 최근에는 인터넷과 스마트폰의 발달로 자신이 통제 가능한 대인관계를 형성할 수 있게 되었다. 황상민과 한규석(1999)은 가상의 세계에서 인터넷 중독자는 실제보다 자신감을 갖고 더 큰 보람을 느끼며 더욱 긍정적인 자기 평가를 하게 된다고 하였다. 또한 최보은(2009)은 인터넷중독이 나르시즘적 특징을 가지며, 자신감이 없던 사람들이 인터넷에 접속하면 거기에서 빠져나오지 못하는 이유가 인터넷에서 자기가 최대한 인정받는 것 같은 자기도취에 빠지기 때문이라고 하였다. 인터넷이라는 가상공간은 자신이 원하는 자기 이미지를 쉽게 만들 수 있고 실제로 사람들을 만나지 않고도 대인관계를 유지하거나 새

로운 사람을 사귄 수 있다. 특히, 인터넷을 바탕으로 대인관계적 성격이 강한 SNS는 자기애자들에게 더욱 매력 있는 대상이 될 수 있다. 기존 연구들을 보면, 자기애는 온라인 커뮤니티에서 높은 수준의 사회적 활동을 예측하고, 자기애와 SNS에 자기고양적인 콘텐츠를 올리는 것과 정적 상관관이 있었다 (Buffardi & Campbell, 2008). 또한, 높은 자기애적 성격을 지니고 있는 사람들은 자신을 온라인상에서 호의적으로 보이도록 하기 위해서 페이스북이나 다른 SNS에서 더 많이 활동하는 경향이 있다는 연구들이 있다(Buffardi & Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010). 이밖에 연구에서도, 자기애와 SNS 사용 간의 정적인 상관관계가 나타났다(Ryan & Xenos, 2011).

자기애는 외현적 자기애(overt narcissism)와 내현적 자기애(covert narcissism)라는 두 가지 하위유형을 나눌 수 있다. 외현적 자기애 성향이 높은 사람은 자신의 중요성을 과장되게 지각하고, 특별한 대우를 바라며, 타인을 이용하고 착취하는 모습을 보인다(Akhtar & Thompson, 1982). 반면, 내현적 자기애 성향이 높은 사람은 다른 사람의 반응에 매우 민감하고 수줍음을 많이 타며, 작은 일에도 상처입고, 수치심과 굴욕감을 자주 느낀다. 또한, ‘나는 밋보여서도 안 되며 상처받거나 거절당해서도 안 된다’는 불합리한 신념을 가지고 있다(권석만, 한수정, 2000). 이런 신념을 가지고 있는 내현적 자기애자들에게 이상적인 자기모습을 나타낼 수 있는 SNS 공간은 뿌리칠 수 없는 유혹이 될 것이다. 많은 연구들도 내현적 자기애와 인터넷, 휴대폰, SNS 중독 간의 관계를 증명하고 있다. 내현적 자기애는 인터넷 과다사용과 인터넷 보상경험에 정적인 영향을 미치며(이계정, 정남운, 2007), 내현적 자기애가 높을수록, 인지적 왜곡이 심할수록, 인터넷 사용 동기가 강할수록 인터넷 중독의 정도가 높았다(손정선, 2010). 이밖에도, 자존감을 매개로 내현적 자기애가 휴대전화 의존성에 영향을 미치고(연정경, 2013), 내현적 자기애가 높을수록 SNS 중독경향성이 높아진다는 연구결과가 있다(조성현, 서경현, 2013).

이와 같은 선행연구들을 바탕으로 내현적 자기애가 SNS 중독경향성과 관련이 있을 것으로 추론할 수 있다.

## 2) 내현적 자기애와 사회불안

사회불안은 자신이 다른 사람에게 우습게 보이는 것에 대한 두려움이며 (Marks & Gelder, 1966), 다른 사람에게 특별한 인상을 주고 싶으나 그러한 인상을 성공적으로 만들 수 있을지 의심스럽거나, 자신의 능력에 불안을 느낄 때 경험하는 불안이다 (Schlenker & Leary, 1982). 뿐만 아니라 다른 사람에게 자기가 부적절하거나 부족하게 보여 사람들로 부터 자신이 거절당할 것을 두려워하는 것이기도 하다 (이정윤, 최정훈, 1994). 이와 같은 두려움과 불안은 내현적 자기애에서 많이 볼 수 있는 증상이다. 특히 사회불안이 있는 사람들은 부정적인 평가에 민감하다. 그들은 남들에 비해 잘 나가고 싶고, 특별한 인상을 주고 싶다는 웅대한 자기애적 욕구가 뿌리 깊게 자리 잡고 있을 가능성이 높다 (권은미, 신민섭, 김은정, 2009). 이런 자기애적 성격으로 인해 사회불안을 가진 사람들이 실패를 반복하게 되면, 수행을 해야 하는 상황에서 매우 심한 불안을 느끼고 또다시 자신의 완벽함과 유능함을 발휘할 수 없게 되면 어찌나 하는 심한 불안을 느낀다 (권석만, 한수정, 2000). 사회불안은 자기애적 성격 중에서도 내현적 자기애와 큰 관련이 있다. 외현적 자기애는 자기주장성이나 리더쉽, 성취 지향성 등과 같은 긍정적인 특성들을 갖고 있는 것으로 보고되어 사회불안으로 연결될 가능성이 낮아지지만, 내현적 자기애의 경우 여러 가지 부적응 및 병리와 관련될 수 있는 민감성과 취약성을 주요 특징으로 하기 때문에 사회불안으로 연결될 수 있는 가능성이 높다 (한혜림, 2004). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향에 대한 연구들은 많이 수행되어 왔다. Schurman(2000)은 내현적 자기애와 사회불안 간에 높은 정적 상관이라고

보고하였고, 한혜림(2004)은 내현적 자기애와 사회불안간의 유의미한 정적 상관을, 외현적 자기애와 사회불안간의 유의미한 부적 상관을 보고하였다. 또한 장진희(2006)는 내현적자기애 성향이 높을수록 사회불안이 함께 증가하였으며, 외현적 자기애 성향이 높을수록 사회불안은 감소하였다고 보고하였으며, 신현민(2009)은 내현적 자기애와 비합리적 신념, 사회불안, 우울은 유의미한 정적 상관을 보이고, 내현적 자기애와 사회불안과의 관계에서 비합리적 신념이 부분매개한다는 결과를 도출했다. 이와 같이 다양한 선행연구를 바탕으로, 내현적 자기애가 사회불안과 관련이 있을 것을 추론할 수 있다.

### 3) 사회불안과 SNS 중독경향성

사회불안에 대한 다양한 정의가 있지만, 공통적으로 평가에 대한 두려움과 불안이 있다. 이런 두려움으로 인해서, 사회불안이 있는 사람들은 사회적으로 접촉하고자 하는 욕구가 있음에도 불구하고 사회적 상호작용에서 예상되는 대인관계적 접촉을 피하게 된다(Turner, Beidel, Dancu, & Keys, 1986; Whisman, Sheldon, & Goering, 2000). 하지만 인터넷의 등장으로 사회불안이 있는 사람들은 조금 더 쉽게 사람들을 만날 수 있게 되었다. 인터넷 기반 커뮤니케이션에서는 면대면 만남에 비해 사회적 단서들(시각적, 언어적 단서들)이 감소하고 상호작용에 대해 더 큰 통제가 가능하게 하기 때문에 사회적으로 불안한 개인들은 인터넷 기반 커뮤니케이션을 더욱 선호한다(Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, & Hantula, 2004). 인터넷에서는 자신을 있는 그대로 드러내지 않아도 된다. 자신이 원하는 이미지를 다른 사람들에게 심어줄 수 있고, 현실의 나와 다른 모습을 만들 수 있다. 이런 점들은 평가에 대한 두려움이 큰 사회불안을 겪고 있는 사람들에게 조금 더 쉽게 대인관계 욕구를 해소할 수 있게 해준다. 또한, 컴퓨터를 매개로 하는 의사소통은 익명성을 가

지고 있고, 면대면 상황이 아닌 멀리 떨어진 거리에서도 의사소통이 가능하기 때문에 보다 안전한 공간에서의 상호작용이 가능하다. 이런 이유로, 컴퓨터를 매개로 하는 의사소통이 사회불안이 있는 개인들에게 상당한 이익을 가져다준다는 연구 결과가 있다(McKenna & Bargh, 2000).

사회불안이 높은 사람들이 낮은 사람들보다 더 심각한 인터넷 중독을 보인다는 많은 연구들이 있다(Campbell, Cumming, & Hughes, 2006; Chak & Leung, 2004). 또한 인터넷과 휴대폰의 기능을 결합한 스마트폰은 인터넷을 언제 어디서나 이용할 수 있는 점 때문에 인터넷보다 더 쉽게 중독에 빠질 가능성이 높다. 엄민경(2013)은 사회불안이 스마트폰 중독과 유의미한 정적 상관을 보였고, 정서표현성 수준이 대학생들이 경험하는 사회불안과 상호작용하여 스마트폰 중독 수준에 영향을 미친다고 하였다. 문한국(2013)의 연구에서는 스마트폰 중독이 사회불안과 정적상관관계가 있으며, 스마트폰 중독과 사회불안의 관계에서 자기몰입이 부분매개하는 것으로 나타났다. SNS와 사회불안을 주제로 한 연구는 우리나라에서는 유현숙(2013), 이선자(2013)의 연구가 있다. 이 두 연구 모두 사회불안이 SNS 중독경향성을 유의미하게 예측했다. 이와 같은 선행 연구들을 통해 사회불안은 내현적 자기에 성향을 가진 개인을 SNS 중독에 이르게 하는 위험요인으로 가정할 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 대상

한국인터넷진흥원(2011)의 인터넷 실태 이용조사에 따르면, 20대 인터넷 이용자의 10중 9명(89.7%)이 소셜 네트워크 서비스 이용자로 조사되었으며, 10대부터 60대까지의 연령 중 가장 높은 비율을 차지한다. 이는 20대가 가장 활발하게 SNS를 이용하고 있다는 것을 보여준다. 이에 따라, 본 연구는 SNS를 사용하고 있는 만 18세 ~ 만 28세 남·녀를 대상으로 온라인 조사를 실시하였다. 총 311명이 설문에 응답하였고, 불성실하게 응답한 설문은 제외하고 총 305명을 대상으로 분석을 실시하였다.

#### 2. 측정 도구

##### 1) 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale; CNS)

내현적 자기애를 측정하기 위해서 본 연구에서는 강선희와 정남운(2002)이 Akhtar와 Thomson(1982)의 ‘자기애적 성격장애의 임상적 특성’에 기초하여 비 임상집단을 대상으로 개발한 척도를 사용할 것이다. 총 45문항으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 내현적 자기애 성향이 높은 것을 의미한다.

강선희와 정남운(2002)은 요인분석을 통해 5개의 하위요인을 도출하였으며, 이를 외현적 자기애와 내현적 자기애의 공통요인과 내현적 자기애만의 고유요인으로 분류하였다. 공통요인은 사랑받고 싶은 욕구와 매사에 뛰어난 사람

이 되고 싶은 ‘인정욕구/거대자기환상’, 착취적인 대인관계와 특권의식, 자기중심성을 반영하는 ‘착취/자기중심성’ 으로 구성된다. 고유요인은 목표 설정의 어려움과 불확실성, 직업적이고 사회적인 정체성에 대한 불확실성 및 불만족을 나타내는 ‘목표불안정’, 자신을 불행하고 무가치하게 느끼고 평가에 예민한 ‘과민/취약성’, 소심하고 내향적이며 자신감이 부족한 ‘소심/자신감 부족’ 으로 구성된다. 본 연구에서는 5개의 하위요인 모두를 포함하여 내현적 자기에를 측정하였다.

강선희(2002)의 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's alpha)는 .90, 각 하위척도들의 내적합치도(Cronbach's alpha)는 ‘인정욕구/거대자기환상’ 이 .81, ‘착취/자기중심성’ 이 .74, ‘목표불안정’ 이 .89, ‘과민/취약성’ 이 .80, ‘소심/자신감 부족’ 이 .77로 나타났다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's alpha)는 <표 1>과 같다.

<표 1> 내현적 자기에 척도의 문항구성 및 내적합치도

구 분	문항 수	문항번호	내적합치도
인정욕구/거대자기환상	9	2, 6, 7, 13, 17, 24, 33, 38, 43	.79
착취/자기중심성	9	4, 9, 11, 12, 16, 22, 27, 35, 45	.79
목표불안정	9	5, 15, 20*, 23, 29, 30, 37*, 42, 44	.90
과민/취약성	10	3, 8, 10, 14, 19, 25, 26, 31, 36, 40	.81
소심/자신감 부족	8	1, 18, 21, 28, 32, 34*, 39, 41	.77
전체	45		.92

주. \* 는 역채점 문항

## 2) 사회불안 척도

사회불안을 사회적 상호작용 상황과 수행상황으로 구분해야 된다는 주장 (Leary & Kowalski, 1995; 박선영, 2003)에 따라 본 연구는 상호작용 상황에서 불안울 측정하는 한국판 사회적 상호작용불안척도(Social Interaction Anxiety Scale, SIAS)와 수행상황에서의 불안울 측정하는 한국판 사회적 공포 척도(Social Phobia Scale, SPS)를 통합하여 사용할 것이다. 즉, 사회적 상호작용불안척도와 사회적 공포척도의 점수를 합하여 사회불안을 측정하였다. 사회적 상호작용불안척도와 사회적 공포척도를 합한 전체 내적합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .95로 나타났다.

### (1) 한국판 사회적 상호작용불안척도 (Social Interaction Anxiety Scale, SIAS)

본 연구에서 사용하는 척도는 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하고, 김향숙(2001)이 변안한 척도로써, 대인간 상호작용 과정에서 겪는 불안의 정도를 측정하는 20문항으로 구성되어 있다. 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서 인지적, 정서적, 행동적 반응을 기술하는 자기진술문 형식으로 제시되어 있으며, 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)까지 5점 Likert 척도로 이루어졌다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용에서 불안을 많이 느끼는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 내적합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .92로 보고되었다. 본 연구에서 내적합치도 계수는 .91로 나타났다.

## (2) 한국판 사회적 공포 척도(Social Phobia Scale, SPS)

Mattick과 Clarke(1998)이 개발하고 김향숙(2001)이 번안한 척도로써, 사회적인 상황, 특히 타인이 자신을 주시하는 상황에서 겪는 주시불안, 혹은 타인의 시선이 의식되는 상황에서 무엇을 수행하는 과정 중에 경험하는 불안의 정도를 측정한다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' (1점)에서 '매우 그렇다' (5점)까지 5점 Likert 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 수행상황에서의 불안이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 내적합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .92로 보고되었다. 본 연구에서 내적합치도 계수는 .92로 나타났다.

## 3) SNS 중독경향성 척도(SNS Addiction Proneness Scale)

SNS 중독경향성을 측정하기 위해 오윤경(2012)이 개발하고, 조성현, 서경현(2013)이 보완한 SNS 중독경향성 척도를 사용할 것이다. 오윤경(2012)은 한국인을 대상으로 SNS 중독을 측정하기 위해 Young(1996)의 인터넷 중독 진단 척도 8문항과 한국정보문화진흥원(2005)의 인터넷 중독 자가진단 검사 K척도 성인용 20문항을 가져와 SNS와 관련성이 적은 문항들은 삭제하고 유사질문들은 통합하여 개발되었다. SNS는 근본적으로 인터넷을 기반으로 하고 있고, SNS 중독도 인터넷 중독과 그 맥락을 같이한다는 연구(한국정보문화진흥원, 2011)와 SNS 중독에 관한 선행연구(Elphinston & Noller, 2011)에서도 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 기존의 인터넷 중독 척도를 수정하여 사용하는 것은 타당하다고 볼 수 있다. 이 척도를 조성현, 서경현(2013)이 SNS 과다사용자와 일반사용자 10명을 대상으로 표적집단면접(focused group interview)하고 중독 전문가의 자문을 받아 문항을 보완하였다.

본 SNS 중독경향성 척도는 총 20문항으로, 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (4점)까지 4점 Likert 척도로 이루어졌다. 척도는 SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간투자의 3개의 하위요인으로 이루어졌다. 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 SNS에 대한 중독성향이 강한 것으로 해석할 수 있다. 조성현, 서경현(2013)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's alpha)는 SNS 집착 및 금단증상에서 .91, SNS 과잉소통과 몰입에서 .86, SNS에 과도한 시간투자에서 .78, 전체 문항에서 .94로 나타났다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's alpha)는 <표 2>와 같다.

<표 2> SNS 중독경향성 척도의 문항구성 및 내적합치도

구 분	문항 수	문항번호	내적합치도
SNS 집착 및 금단증상	10	1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 19	.88
SNS 과잉소통과 몰입	7	11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	.84
SNS를 위한 과도한 시간소비	3	3, 4, 5	.71
전체	20		.93

### 3. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료에 대해 SPSS 18.0 을 사용해 분석을 실시하였다.

- 1) 연구 대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach ' s Alpha를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.
- 3) 각 변인별 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 알아보기 위하여 기술통계 분석을 실시하였다.
- 4) 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 5) 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, bootstrapping 검증을 통해 매개효과의 유의도를 검증하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구대상들의 인구통계학적 특징

응답자 전체 305명 중 남자는 137명(44.9%), 여자는 168명(55.1%)이고, 연령구성은 만 18세부터 만 28세까지이며, 평균연령은 23세( $SD=2.7$ )이었다.

SNS 사용패턴에 대해 살펴보면, 주로 스마트폰, 일반휴대폰으로 SNS를 이용하는 응답자가 95.1%로 가장 많이 나타났고 컴퓨터, 노트북, 넷북이 4.3%, 무선 인터넷 기기가 0.7%로 나타났다. 주로 사용하고 있는 SNS는 페이스북이 84.6%로 가장 높은 것으로 나타났으며, 카카오톡이 10.2%, 기타가 3%(인스타그램, 블로그, 카페), 트위터가 1.6%, 싸이월드가 0.7%로 나타났다. 또한 SNS 이용 기간은 '2년 이상' 이 61.3%로 가장 높게 나타났고 '1년 이상-2년 미만' 이 23.3%, '6개월 이상-1년 미만' 이 7.9%, '6개월 미만' 이 3.9%, '1개월 미만' 이 3.6%로 나타났다. SNS를 사용하고 있는 이유에 대해 살펴보면 오락 및 여가를 위해 사용하는 사람이 33.1%로 가장 높았고 그밖에 이유로는 정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서(29.5%), 타인과 관계를 맺기 위해(16.4%), 타인의 게시물 또는 내 게시물에 대한 반응을 확인하기 위해(9.5%), 내 일상사나 사적인 글을 게시하기 위해(7.9%), 남들 다 하니깐 뒤처지지 않기 위해서(1.6%), 기타(1.6%) 순으로 나타났다.

<표 3> SNS사용자의 이용패턴

변인	구분	빈도수 (명)	구성 비율(%)
SNS 이용 매체	컴퓨터, 노트북, 넷북	13	4.3
	스마트폰	290	95.1
	무선인터넷기기	2	0.7
주로 사용하고 있는 SNS	페이스북	258	84.6
	트위터	5	1.6
	카카오토티	31	10.2
	싸이월드	2	0.7
	기타	9	3
SNS 이용 기간	1개월 미만	11	3.6
	6개월 미만	12	3.9
	6개월 이상-1년 미만	24	7.9
	1년 이상-2년 미만	71	23.3
	2년 이상	187	61.3
SNS 사용 이유	오락 및 여가를 위해	101	33.1
	남들 다 하니까 뒤처지지 않기 위해서	5	1.6
	타인과의 관계를 맺기 위해	50	16.4
	내 일상사나 사적인 글을 게시하기 위해	24	7.9
	타인의 게시물 또는 내 게시물에 대한 반응을 확인하기 위해	29	9.5
	정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서	90	29.5
	기타	5	1.6
계	전체	305	100

(N=305)

## 2. 측정 변인들 간의 상관관계

내현적 자기애와 사회불안, SNS 중독경향성의 경로 모형을 검증하기 위한 기초자료로 각 잠재변인들의 상관과 기술통계량을 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 측정 변인들 간의 상관 및 기술통계 (N=305)

변인	1	2	3	첨도	왜도
1. 내현적 자기애	1			.337	-.145
2. 사회불안	.718**	1		-.560	.141
3. SNS 중독경향성	.351**	.415**	1	-.192	.647
<i>M</i>	117.33	89.45	34.27		
<i>SD</i>	21.62	23.13	10.77		

참조. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

내현적 자기애, 사회불안, SNS 중독경향성 간의 상관은 통계적으로 유의미하게 나타났다( $p < .01$ ). 구체적으로 살펴보면, 내현적 자기애는 사회불안, SNS 중독경향성과 유의미한 정적상관( $r = .718, p < .01$ ;  $r = .351, p < .01$ )을 보였다. 사회불안은 SNS 중독경향성과 유의미한 정적상관( $r = .415, p < .01$ )이 나타났다. 따라서 ‘내현적 자기애는 사회 불안과 정적 상관이 있을 것이다.’ 라고 한 가설 1-1과 ‘내현적 자기애는 SNS 중독경향성과 정적 상관이 있을 것이다.’ 라고 한 가설 1-2, ‘사회불안은 SNS 중독경향성과 정적 상관이 있을 것이다.’ 라는 가설 1-3이 모두 지지되었다.

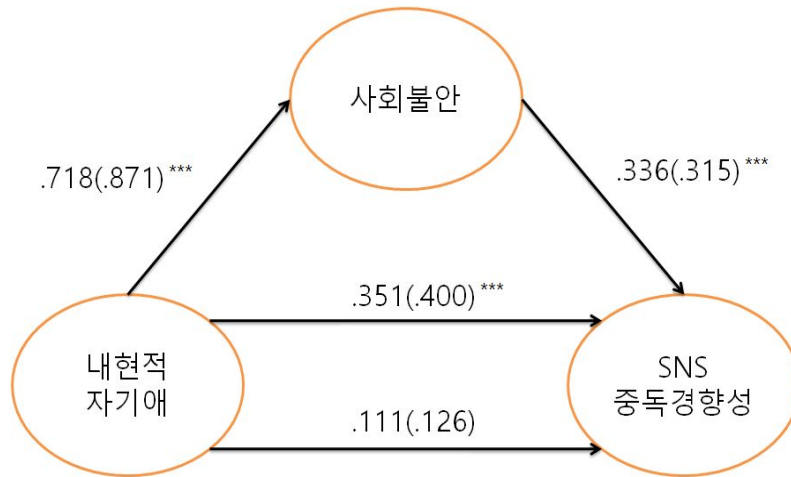
첨도와 왜도 수치를 살펴보면, 모든 변수에서 첨도는 2, 왜도는 7을 넘지 않는 것으로 나타났다. 따라서 정규성 가성이 충족된 것으로 본다.

### 3. 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 사회불안의 매개효과

내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향관계에 있어서 사회불안이 매개역할을 하는지 분석하기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 각각 회귀분석을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)는 매개변인이 되기 위한 조건으로 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 예측변인과 준거변인이 통계적으로 유의미해야 한다(경로 c). 둘째, 예측변인과 매개변인의 관계가 유의미해야한다(경로 a). 셋째, 예측변인이 준거변인에 미치는 영향을 통제된 상태에서 매개변인과 준거변인의 관계가 유의미해야한다(경로 b). 넷째, 매개변인이 준거변인에 미치는 영향을 통제했을 때, 예측변인과 준거변인의 관계가 유의미해야한다(c'). 만약, 경로 c'이 0과 다르지 않을 경우, 즉 통계적으로 유의미하지 않을 경우 매개변인은 완전매개효과를 지녔음을 시사한다. 반대로 경로 c'이 통계적으로 유의미하다면, 매개변인은 부분매개효과가 있음을 시사한다.

위의 절차에 따라 내현적 자기애를 예측변인으로, 사회불안을 매개변인으로, SNS 중독경향성을 준거변인으로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 앞서 각 변인의 상관관계를 살펴본 결과 내현적 자기애와 사회불안, SNS 중독경향성이 유의미한 상관관계를 나타내어 매개효과를 검증할 수 있는 전체조건을 충족시키는 것을 확인하였다. 이에 따라, 내현적 자기애를 예측변인으로 하고 SNS 중독경향성을 준거변인으로 하여 사회불안의 매개효과를 검증해보았다. 검증결과는 <그림 2>와 <표 3>에 제시하였다.



참조. 표준화 회귀계수(비표준화계수), \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

<그림 2> 연구모형의 결과

사회불안이 매개변인으로 적합한지를 알아보기 위하여 세 단계로 살펴보면 첫째, SNS 중독경향성을 준거변인으로 한 회귀분석에서 내현적 자기애는 SNS 중독경향성을 예측하는 유의미한 예측변인( $\beta = .351$ ,  $p < .001$ )으로 나타났으므로 매개효과 검증을 위한 첫 번째 단계 조건을 충족 시켰다. 다음으로 내현적 자기애를 예측변인, 사회불안을 준거변인으로 투입한 두 번째 회귀분석 단계에서도 내현적 자기애는 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 예측변인( $\beta = .718$ ,  $p < .001$ )으로 나타나서 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계의 조건도 충족시켰다. 또한 내현적 자기애와 매개변인인 사회불안을 함께 예측변인으로 투입하고 SNS 중독경향성을 준거변인으로 투입한 세 번째 회귀분석의 단계에서 내현적 자기애를 통제하였을 때, 사회불안은 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 예측변인( $\beta = .315$ ,  $p < .001$ )으로 나타났다. 반면, 매개변인인 사회불안을 통제하였을 때 내현적 자기애는 더 이상

SNS 중독경향성을 유의미하게 예측하지 못했다( $\beta=.126, p=.140$ ).

결과적으로, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 사이를 사회불안이 매개하는 것으로 나타났다. 매개변수를 투입하였을 때, 예측변수의 영향이 더 이상 유의미하지 않았으므로, 사회불안은 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

<표 5> 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과

단계	준거변인	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup> (Adj. R <sup>2</sup> )	F
1	SNS 중독경향성	내현적 자기애	.400	.351	6.534***	.123 (.121)	42.692***
2	사회불안	내현적 자기애	.871	.718	17.931***	.515 (.513)	321.507***
3	SNS 중독경향성	사회불안 내현적 자기애	.315 .126	.336 .111	4.480*** 1.478	.178 (.173)	32.724***

참조. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

(N=305)

내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과가 유의미한지를 확인하기 위해 Bootstrapping 방식을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrapping을 이용해서 추정하는 방법으로 95%의 신뢰구간을 제시하고 그 구간에 0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의미한 것으로 본다(서영석, 2010). 본 연구의 매개효과 검증 결과를 <표 4>에 제시하였다.

<표 6> 매개효과 검증결과

경로	직접효과	간접효과
내현적 자기애 → 사회불안	.718***	
사회불안 → SNS 중독경향성	.336***	.274*** (.155, .398)
내현적 자기애 → SNS 중독경향성	.351***	

참조. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 사회불안의 간접효과는 .274 ( $p < .001$ )로 유의미하게 나타났다. Bootstrapping의 95% 신뢰구간에서도 0을 포함하지 않았다. 본 연구에서 처음 설정한 연구모형은 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 부분 매개하는 것이었다. 하지만, 연구결과 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 완전 매개하는 것으로 검증되었다. 사회불안의 매개효과를 검증한 결과, ‘내현적 자기애는 사회불안을 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 줄 것이다.’ 라는 가설 2가 지지되었다.

## V. 논 의

### 1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 새롭게 사회적 문제로 대두되고 있는 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 내현적 자기애를 설정하고, 이 관계에서 사회불안의 매개효과를 검증함으로써, SNS 중독 예방 및 치료를 위한 기초자료를 제시하고자 하였다. 연구 목적을 달성하기 위해 만 18세 ~ 만 28세 남·녀 311명을 대상으로 인터넷 설문조사를 실시하였고, 불성실하게 응답한 대상을 제외한 305명을 대상으로 자료를 수집하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성, 사회불안 간의 상관분석을 실시한 결과 모든 변인에서 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이는 내현적 자기애, 사회불안, SNS 중독경향성 중 한 변인의 수준이 증가하면 다른 변인의 수준도 증가하는 것을 의미한다. 이 결과는 내현적 자기애 성향이 높을수록 SNS 중독경향성의 정도가 높다는 선행연구(조성현, 서경현, 2013)결과와 일치하며, SNS 중독과 맥락을 같이하는 인터넷 중독, 스마트폰 중독에 대한 연구(손정선, 2010; 제순하, 2010)에서도 내현적 자기애와 정적상관이 나타났다. 또한, 내현적 자기애와 사회불안 간에 정적 상관이 있다고 보고한 선행연구(Schurman, 2000; 한혜림, 2004; 장진희, 2006; 신현민, 2009)와 일치하는 결과이다. 마지막으로 사회불안과 SNS 중독경향성 간에도 정적 상관관계가 나타났다. 이는 SNS 중독경향성과 사회불안의 관계에 대해 연구한 선행연구(유현숙, 2013; 이선자, 2013)와도 일치하는 결과이다.

둘째, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 매개역할을

하는지 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 내현적 자기에와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 완전매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 대인관계에 취약하고 타인의 평가에 민감한 내현적 자기에 성향을 지닌 사람들이 사람들과의 관계나 수행상황에서 불안을 느끼게 되고, 이후 보다 쉽게 대인관계 활동할 수 있는 SNS에 중독될 가능성이 높음을 나타낸다.

민감성과 취약성을 주요 특징으로 하는 내현적 자기에 성향이 있는 사람들은 부정적인 사회적 평가를 받을 경우 가치감의 위협을 느끼게 되고, 사회적 평가를 받는 상황을 두려운 것으로 지각한다(신현민, 2009). 이에 따라, 내현적 자기에 성향자들은 그들의 낮은 자존감 때문에 다른 사람들과의 관계를 형성해 나가는데 있어서 더 높은 수준의 불안을 경험하고, 이러한 취약성이 크면 클수록, 자기에적 기대를 충족시키지 못하는 데서 오는 실망과 고통은 더욱 커지게 되며, 그들의 만성적 과민성은 자신들의 자존감을 보호하기 위해 더욱 사회적으로 철수하고 회피하도록 만든다(Cooper, 1998; Kraus & Reynolds, 2001; Wink, 1991). 본 연구에서 내현적 자기에가 사회불안의 유의미한 예측변인으로 나타난 것은 위의 연구들을 지지하는 결과이다. 이밖에도, 내현적 자기에가 사회불안을 유의미하게 예측하고, 특히 내현적 자기에의 하위유형 중 소심/자신감 부족이 가장 설명력이 높은 변인으로 나타난 김나예(2012)의 연구를 포함한 내현적 자기에 성향이 강할수록 사회불안 수준이 높다는 다양한 연구들(황안나, 2011; 강예모, 김정규, 2012; 최인선, 최한나, 2013)과도 일치하는 결과이다.

사회불안을 경험하는 사람들은 다른 사람들과 어울리는 것에 어려움을 느끼고 반복적으로 사회적 상황을 회피하며 현실세계에서 고립되기 쉽다. 그러한 가운데 인터넷이라는 공간은 자신을 드러낼 필요가 없어 부담 없이 타인과 관계 형성을 할 수 있다. 그렇기 때문에 사회불안을 느끼는 사람들은 현실과는 달리 자신을 드러내지 않고 사회적인 지지체계를 형성할 수 있는 사이버 공간

에 더욱 빠지게 되고 중독의 모습을 띄게 된다(송남옥, 2004). SNS는 인터넷을 기반으로 새로운 사람들을 사귀고, 기존의 사람들과의 관계를 유지하는 대인관계적인 성격이 강하다. 이런 점들을 이유로 본 연구에서는 사회불안을 지니고 있는 사람이 대인관계적 욕구를 충족시키기 위해 SNS를 많이 사용하고 중독에 빠질 가능성이 높을 것이라 예측했다. 그 결과 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 인터넷 중독, 스마트폰 중독, SNS 중독경향성의 선행연구와 일치하는 결과이다. 성미향(2014)의 연구에서는 사회불안이 인터넷 중독을 유의미하게 예측했고, 문한국(2013)의 연구에서는 사회불안이 스마트폰 중독을 유의미하게 예측했다. 이밖에도, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 사회불안이 완전매개하는 본 연구 결과는 사회불안이 SNS 중독경향성에 유의미하게 영향을 미친 유현숙(2013), 이선자(2013)의 연구와도 일치하는 결과이다.

이와 같은 내용을 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 국내의 SNS에 관한 연구는 유형, 이용 실태, 개인적 성향간의 관련성에 대한 것이 대부분이며, SNS에 대한 심리·사회적 접근이 부족한 상황이다. 본 연구에서 처음으로 SNS 중독경향성을 주제로 매개효과를 검증하였다. 이는 아직까지 SNS 중독경향성에 대한 국내 연구가 많이 없는 상황에서, 어떤 메커니즘을 통해 SNS 중독에 이르는지를 최초로 밝히는 경험적 기초자료를 제공한 것이다.

둘째, 본 연구결과, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 사회불안이 완전매개하는 것으로 나타났다. 이를 통해, SNS 중독에 이르게 하는 사회불안의 위험요인을 파악하고 SNS 중독경향성을 사전에 예방하고 치료하기 위한 기초자료를 제공했다. 또한, 추후의 SNS 중독 치료프로그램을 개발하는데 있어서 사회불안의 요소를 고려할 수 있을 것이다. 사회불안을 치료하는 대표

적인 치료법은 인지행동치료이다. 특히, 내현적 자기에 성향을 가진 사람들은 ‘나는 완벽해야 한다.’, ‘나는 모든 사람들에게 사랑받아야 한다.’와 같은 비합리적 신념을 가지고 있기 때문에 치료 과정에서 비합리적 신념을 다루는 것이 필요할 것이다. 또한, 현재에 집중해서 머무르기, 호흡훈련, 이완훈련, 신체자각 훈련과 같은 불안을 다루는 게슈탈트 치료기법도 SNS 중독을 치료하는데 도움일 될 것이다.

## 2. 연구의 제한점과 제언

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 변인들 간의 상관분석을 실시한 결과, 내현적 자기에와 사회불안 간의 상관관계가 높게 나왔다. 본 연구 결과 다중공선성을 나타내는 VIF와 Tolerance 값은 각각 2.061, .485로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 하지만, 내현적 자기에와 사회불안 간의 높은 상관관계로 인해서 사회불안의 매개효과가 부분매개가 아닌 완전매개로 나왔을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서, 추후 연구에서는 내현적 자기에와 사회불안을 측정하는 다른 척도를 사용해서 SNS 중독경향성에 어떤 영향을 미치는지를 검증하고, 본 연구와 비교할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 20대 성인 남·녀만을 대상으로 조사하여, 연구결과를 우리나라의 모든 성인이나 다른 연령대로 일반화하여 해석하지 못하는데 제한점을 갖고 있다. 이에 후속 연구에서는 SNS를 사용하고 있는 다양한 연령 집단을 대상으로 연구하는 것이 필요하다.

셋째, 아직까지 SNS 중독을 측정하는 신뢰도와 타당도가 인정된 척도가 개발되지 않았다. 이로 인해 중독이 아닌 중독 경향성을 측정함으로써 SNS 중

독에 대한 심층적인 분석이 부족하였다. 따라서 후속 연구에서는 SNS 척도 개발이나 SNS 중독에 대한 심층적인 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인으로 내현적 자기애와 사회불안에 대해서만 연구를 하였다. 따라서, SNS 중독경향성에 영향을 미치는 다양한 변인들에 대해 연구할 필요가 있고, SNS 중독이 어떠한 경로로 발생하게 되는지 심층적인 연구들을 통하여 SNS 중독에 미치는 위험요인과 보호요인을 탐색할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 969-990.
- 강예모, 김정규 (2012). 청소년의 내현적 자기가 사회불안에 미치는 영향: 자의식의 매개효과. **인지행동치료**, 12(3), 331-348.
- 강희향, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도 개발, **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 563-580.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격 장애. 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기가 사회공포증에 미치는 영향: 사회적 자기 효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 김나예 (2012). **완벽주의와 내현적 자기가 부정적 평가두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김민정 (2011). **스마트폰에서 SNS 사용이 온라인, 오프라인 관계형성에 미치는 영향에 관한 연구: 트위터를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김선아 (2011). **소셜 네트워크 서비스의 사용과 확산에 있어 개인적 영향과 사회적 영향의 차이에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김은미, 이동후, 임영호, 정일권 (2011). SNS 혁명의 신화와 실제: '토크, 플레이, 러브'의 진화. 나남.
- 김종우 (1999). **사회공포증의 인지적, 생리적, 행동적 요인에 대한 연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김향숙 (2001). **사회공포증 하위유형의 기억편향**. 서울대학교 석사학위논문.

문.

류진아 (2003). 청소년의 인터넷 중독의 영향을 미치는 생태체계 변인. 숙명여자대학교 박사학위논문.

문한국 (2013). 스마트폰 중독과 사회불안의 관계: 자기몰입의 매개효과. 상지대학교 석사학위논문.

박선영 (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 석사학위논문.

박세란 (2004). 외현적, 내현적 자기에의 자기평가와 귀인양식. 서울대학교 석사학위논문.

박현우 (2011). 스마트폰과 SNS 보급에 따른 디지털카메라 사용 변화에 관한 연구. 중앙대학교 석사학위논문.

방송통신위원회 (2011). 스마트미디어 서비스 이용실태 조사. 방송통신정책 연구.

배수경 (2012. 11. 6). 페이스북의 양심선언? "페이스북 많이 하면 건강에 해롭다". 이투데이 뉴스.

<http://www.etoday.co.kr/news/news/section/newsview.php?idxnno=650542>

백승혜 (2005) 내현적·외현적 자기에 성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노 표현양식. 서울대학교 석사학위논문.

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.

서지혜 (2013. 8. 14). 국내 680만 명, 매일 페이스북 접속한다. 헤럴드경제

<http://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20130814000439>

- 서창민, 이종훈, 최태형, 김지현, 신임희, 우정민 (2012). 스마트폰 중독 척도와 한국형 청소년 자기행동평가척도와의 상관성에 대한 연구. **생물치료정신의학**, 19(2), 223-230.
- 성미향 (2013). 중학생의 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향: 일상생활스트레스와 사회불안의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 성현주 (2011). 자의식이 사회불안에 미치는 영향: 사회적 자기 효능감 및 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 손정선 (2010). 내현적 자기애와 인지적 왜곡, 인터넷 사용 동기가 인터넷 중독에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.
- 송남옥 (2004). 대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감과 인터넷 사용 수준. 연세대학교 생활환경대학원, 석사학위 청구논문.
- 신현민 (2009). 내현적 자기애 성향이 사회불안 및 우울에 미치는 영향 : 비합리적 신념을 매개변인으로. 건양대학교 석사학위논문.
- 엄민경 (2013). 사회불안이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 정서 표현성의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 연정경 (2013). 내현적 자기애가 초등학생의 휴대전화 의존성에 미치는 영향: 자존감 매개효과. **청소년학연구**, 20(11), 83-105.
- 오승석 (2010). 트위터와 페이스북의 이용동기와 충족에 관한 연구. 한양대학교 석사학위논문.
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 우공선 (2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스(Mobile Social Network Service)의 이용 충족과 중독 연구: 트위터(Twitter)를 중심으로. 동국대학교 석사학위논문.

- 유현숙 (2013). **사회불안 및 페이스북 이용동기가 SNS 중독과 페이스북 이용에 따른 심리적 문제에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이계정, 정남운 (2007). **내현적 자기에 성격성향과 인터넷 보상경험이 인터넷 과다사용에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(1), 55-69.
- 이선자 (2013). **또래와의 의사소통과 사회적 불안이 스마트폰의 SNS 중독 정도에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.
- 이원희 (2001). **자기애와 완벽주의, 적대감 및 자기효능감의 관계**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 이은주 (2011). **컴퓨터 매개 커뮤니케이션으로서의 트위터**. **언론정보연구**, 48(1), 29-58.
- 이정숙, 명신영 (2007). **청소년 휴대폰 사용 실태 및 휴대폰 정도에 따른 또래관계의 질, 학교생활 부적응에 대한 연구**. **한국가정관리학회지**, 25(4), 67-86.
- 이정윤, 최정훈 (1994). **사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 6(1), 21-47.
- 이준득 (2005). **내현적·외현적 자기에 성향자의 분노특성**. 서울대학교 석사학위논문.
- 장진희 (2006). **청소년의 부모양육태도 및 자기애가 사회불안에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장혜진 (2002). **휴대전화 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 정남운 (2001). **과민성 자기애척도 타당화 연구**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 10(1), 143-166.

- 제순하 (2010). 내현적 자기에가 인터넷 중독 성향이 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 조다현 (2014). SNS 중독경향성과 병리적 자기에, 정서표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기에, 자기체시동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-238.
- 최보은 (2009). 청소년이 지각한 부모-자녀 의사소통 유형이 자기에적 성향에 미치는 영향- HeinzKohut의 자기심리학적 접근. 고려대학교 석사학위논문.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기에가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 2799-2815.
- 최현석, 하정철 (2011). 대학생의 인터넷 중독 유발 요인에 관한 연구. 한국데이터정보과학학회지, 22(3), 437-448.
- 한국정보문화진흥원 (2005). 인터넷 중독 자가진단 검사 K-척도 성인용. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2009). 인터넷 이용자의 SNS 이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국인터넷진흥원 (2011). 2011 인터넷 이용 실태조사 최종보고서. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2011). 소셜 미디어 부작용 유형 분석 및 대응방향. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한혜림 (2004). 자기에가 사회불안에 끼치는 영향: 수치심경향성을 매개 변

- 인으로. 연세대학교 석사학위청구논문.
- 황상민, 한규석 (1999). 사이버 공간의 심리. 박영사.
- 황안나 (2011). 내현적 자기에 성향이 사회적 상호작용 불안 및 우울에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Akhtar, S., & Thomson Jr, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, *139*(1), 12–20.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder (4th ed)*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173–1182.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and social psychology bulletin*, *34*(10), 1303–1314.
- Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Hughes, I. (2006). Internet use by use socially fearful: Addiction or therapy? *Cyberpsychology & Behavior*, *9*(1), 69–81.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, *7*(5), 559–570.
- Cooper, A. M. (1998). Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. *Disorders of narcissism:*

- Diagnostic, clinical, and empirical implications*, 53–74.
- Echeburua, E., & Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Addicciones*, *22*(2), 91–95.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis* (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Elphinton, B. S., & Noller, B. A. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implication for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, *14*(11), 631–635.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of anxiety disorders*, *18*(5), 629–646.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. *Standard Edition*, *14*(67), 102.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved November, 24, 2004.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason aronson.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissitic Personality Disorders*. International Universities Press.
- Kraus, G., & Reynolds, D. J. (2001). The “AB-C's” of the Cluster

- B's: Identifying, understanding, and treating Cluster B personality disorders. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 345–373.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94–112.
- Levin, J. D. (1987). *Treatment of alcoholism and other addictions: A self-psychology approach*. Jason Aronson.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218–221.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455–470.
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and social psychology review*, 4(1), 57–75.
- Mehdizadeh, S. (2010). *Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364.

- Millon, T., & Davis, R. O. (1996). *Disorders of personality: DSM-IV and beyond*. John Wiley & Sons.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*, 177- 96.
- Nielsen (2012). *State of the Media*. The Social Media Report.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement. *Journal of Personality, 59(1)*, 19-38.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior, 27*, 1658-664.
- Schlenker, B. R., and Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation : A conceptualization and model. *Psychological Bulletin. 92(3)*, 641-668.
- Schurman, C. L. (2000). Social phobia and covert narcissism. *Unpublished doctoral dissertation, Wright Institute Graduate School of psychology*.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 95(4)*, 389.
- Whisman, M. A., Sheldon, C., & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does

type of relationship matter? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 803.

Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590–597.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.

# ABSTRACT

## The Relationship Between Covert Narcissistic Personality and SNS Addiction Tendency: The Mediating Effects of Social Anxiety

Lee, Kyoung Min  
Department of Psychology  
The Graduate School of  
Sungshin Women's University

This paper examined the mediating effect of social anxiety on the relationship between covert narcissistic personality and SNS addiction tendency, and attempted to verify the effect. For the paper, 305 adults (137 male and 168 female) whose ages ranged from 18 to 28 responded to the questionnaires drawn using Covert Narcissism Scale (CNS), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS), Social Phobia Scale (SPS), SNS Addiction Proneness Scale. The result can be summarized as follows:

First, the correlation analysis of each factor showed that covert

narcissistic personality and social anxiety showed a statistically significant positive correlation with SNS addiction tendency. and covert narcissistic personality were found to have statistically significant positive correlation with social anxiety. Also, SNS addiction tendency were found to have statistically significant positive correlation with social anxiety.

second regression analysis on the mediating effect of social anxiety on the relationship between covert narcissistic personality and SNS addiction tendency showed that the effect was statistically significant.

On the conviction of these results, it helped the researcher have the deep understanding for the SNS addiction tendency. this study was also mean to benefit the counseling or therapeutic approaches.

The discussion of the significance and limitations were showed at the end of this study.

**Keywords : Covert Narcissistic Personality, SNS Addiction Tendency, Social Anxiety**

## 부 록

부록 1. 내현적 자기에 척도

부록 2. 한국판 사회적 상호작용 불안척도

부록 3. 한국판 사회적 공포 척도

부록 4. SNS 중독경향성 척도

## 부록 1. 내현적 자기에 척도

■ 다음 문항을 읽고, 일상생활에서 그와 같이 느껴지는 정도에 따라 해당 항목에 체크해주시길 바랍니다.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 모든 사람들이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3	비판받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 나를 좋아하는 사람들의 그 마음을 증명해 보이기 위해서 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	많은 고민을 했지만 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해올 때, 때때로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 해도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주기를 요구할 때 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5

13	나는 내가 잘한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	나에게 미래는 막연하고 불확실해 보인다.	1	2	3	4	5
16	속기보다는 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
17	나는 내게 부족한 것(예를 들어 외모, 돈, 능력)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들과 비교해봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21	나는 겁이 많고 소심한 편이다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나길 바란다.	1	2	3	4	5
25	사람들이 나의 결정을 알아차릴까봐 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 많다.	1	2	3	4	5
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30	직업을 통해서 내가 무엇을 추구해야할지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5

31	나는 창피스러운 일을 당하면, 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람들 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5
35	나는 나에게 득이 될 때만 '공평의 원칙'을 지킨다.	1	2	3	4	5
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도, 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해 주었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
39	나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
41	누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43	항상 다른 사람들로 부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44	나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45	기회가 된다면 나는 죄책감 없이 다른 사람들을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

## 부록 2. 한국판 사회적 상호작용 불안척도

■ 다음 문항을 읽고, 일상생활에서 그와 같이 느껴지는 정도에 따라 해당 항목에 체크해주시길 바랍니다.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	1	2	3	4	5
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	1	2	3	4	5
11	내 나이 또래 친구들을 사귀기 쉽다.	1	2	3	4	5
12	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람 주장에 반대하기 어렵다.	1	2	3	4	5

14	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
15	사회적 상황에서 무엇을 말해야할지 몰라 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
16	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	1	2	3	4	5
17	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
19	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	1	2	3	4	5
20	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	1	2	3	4	5

### 부록 3. 한국판 사회적 공포 척도

■ 다음 문항을 읽고, 일상생활에서 그와 같이 느껴지는 정도에 따라 해당 항목에 체크해주시길 바랍니다.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.	1	2	3	4	5
2	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
4	길을 가고 있을 때, 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장된다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	1	2	3	4	5
10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5
11	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5

14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	1	2	3	4	5
17	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 띄는 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로 젓거나 꼬덕거릴 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5

## 부록 4. SNS 중독경향성 척도

■ 다음 문항을 읽고, 일상생활에서 그와 같이 느껴지는 정도에 따라 해당 항목에 체크해주시길 바랍니다.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	SNS가 없다면 내 인생에 재미있는 일이 하나도 없을 것 같다.	1	2	3	4
2	SNS에서 무슨 일이 일어났는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.	1	2	3	4
3	항상 SNS에 대해 생각 한다.	1	2	3	4
4	SNS를 일단 시작하면 처음 생각 했던 것보다 더 많은 시간을 사용한다.	1	2	3	4
5	SNS 사용 시간을 줄이기 위해 늘 노력하지만 실패한다.	1	2	3	4
6	SNS를 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.	1	2	3	4
7	SNS의 과도한 사용으로 인해 중요한 인간관계나 직업, 교육, 경력의 기회가 위협받거나, 위협에 처해 본 적이 있다.	1	2	3	4
8	스트레스를 받는 문제로부터 도피하기 위해 SNS를 사용한 적이 있다.	1	2	3	4
9	SNS를 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
10	SNS로 인해 다른 활동이나 TV에 대한 흥미가 감소했다.	1	2	3	4
11	지나치게 SNS에 몰두해 있는 나 자신이 한심하게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4
12	컴퓨터나 스마트폰을 켜면 SNS부터 확인한다.	1	2	3	4

13	사람들과 직접 대화하는 것 보다 SNS로 대화하는 것이 더 편하다.	1	2	3	4
14	다른 사람에게 SNS를 너무 많이 사용한다는 이야기를 듣는다.	1	2	3	4
15	SNS를 한 가지만 이용하지 않고 여러 개를 사용하여 사람들과 쉴 새 없이 소통한다.	1	2	3	4
16	SNS 때문에 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못한다.	1	2	3	4
17	SNS를 통해 새로운 정보보다 지식을 다른 사람과 공유할 때 더 뿌듯하고 행복하다.	1	2	3	4
18	길을 걷거나 다른 사람들과 대화중에도 SNS를 이용한다.	1	2	3	4
19	SNS에 지쳐서 탈퇴나 계정을 없애지만 다시 돌아온다.	1	2	3	4
20	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	1	2	3	4