



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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

대학생의 실제-이상적 자기불일치가  
열등감을 매개로  
SNS 중독경향성에 미치는 영향

2015

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 신 영

대학생의 실제-이상적 자기불일치가  
열등감을 매개로  
SNS 중독경향성에 미치는 영향

김 정 규 지도교수

위 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 신 영

# 인 준 서

이신영의 석사학위 논문으로 인준함.

2014년 11월

심사위원장 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

## 감사의 글

논문이라는 이 과정을 지나오면서 저는 하나님의 살아계심과 전지전능하심을 체험할 수 있었습니다. 제게는 이 부족한 논문마저도 쓸 용기와 지혜가 없었지만, 하나님께서 강한 손으로 이끌어 주시며 힘을 북돋아 주셨기에 가능한 일이었습니다. 앞서가시는 하나님께서 필요할 때에 만남의 축복을 미리 예비하심으로 좋은 분들을 만나게 해주시고 모든 것들이 넉넉한 가운데에 진행될 수 있도록 인도해주셨습니다. 논문이라는 사건을 통해 제게 당신의 살아계심과 전지전능하심을 친히 보여주신 하나님께 감사와 영광을 올려 드립니다. 한결같은 사랑과 인자함으로 딸을 대하듯 지도해주신 김정규 교수님, 대학원 시절 제 마음의 온기를 높여주셨습니다. 그리고 열성적으로 지도해주신 서수연 교수님과 따뜻함과 유쾌함으로 용기를 주시며 꼼꼼하게 지도해주신 박혜경 교수님, 모두 마음을 담아 감사를 드립니다. 그리고 몸은 떨어져 있지만 아버지의 마음으로 저를 아껴주시고 기도로 응원해주신 친정 열림교회 이인선 목사님과 오시지 사모님, 항상 따뜻하게 맞아주시며 사랑으로 안아주셔서 감사드립니다. 또한 어린 저를 항상 사랑의 마음으로 바라봐주시며 지켜주시는 흑석동제일감리교회 김한권 목사님과 양연숙 사모님 감사드립니다. 제 논문을 위해 기도해주시고 응원해주신 켈트선교회 장정심 목사님과 마음을 꿰매는 켈트모임 지체분들 감사드립니다. 일면식도 없던 저의 메일에 긍휼함으로 응해주시고 귀한 시간을 내주신 숭실대학교 박경원 교수님, 송관호 교수님, 중앙대학교 유홍식 교수님, 세종대학교 강상훈 교수님,

한성대 최병수 교수님, 장정곤 교수님 정말 감사드립니다. 그리고 논문 설문조사를 위해 함께 애써준 우리 흑석동제일감리교회 하늘청년부와 열림교회 열림청년부, 그리고 김정석 전도사님께 진심으로 감사를 드립니다. 함께 논문을 쓰며 위로와 힘이 되어준 사랑하는 동기 정주화와 후배 정한지에게도 사랑을 담아 감사의 말을 드립니다. 마지막으로 마음의 든든한 버팀목으로 기도로, 사랑으로 항상 나를 채워주는 사랑하는 가족들 정말 감사합니다. 가족이기에 받을 수 있는 사랑과 응원엔 저에게는 소중한 선물과도 같았습니다. 한 아이를 키우기 위해선 한 마을이 필요하다는 말이 있습니다. 부족하지만, 한 편의 논문이 완성되기 위해서도 한 마을이 필요함을 느꼈습니다. 하나님께서 맺어주신 소중한 인연들과 그 인연들을 통해 하나님의 손길을 느낄 수 있도록 해 주심에 온 마음으로 감사를 드립니다.

## 논문개요

본 연구는 실제-이상적 자기불일치가 SNS 중독경향성에 미치는 과정에서 열등감의 매개효과를 확인하기 위한 것이다. 이것을 살펴보기 위해 서울특별시에 거주하는 대학생 317명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 통계프로그램 PASW Statistics 18.0을 이용하여 빈도분석과 기술통계분석, 상관관계분석, VIF 분석을 실시하였다. 또한 대학생의 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 밝히기 위한 연구모형을 설정하고 이를 AMOS 18.0 VERSION을 사용하여 구조방정식모형으로 검증하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째 변인들 간의 상관을 살펴본 결과, 실제-이상적 자기불일치와 열등감 및 SNS 중독경향성 간에는 유의미한 정적 상관이 나타났다. 열등감과 SNS 중독경향성 또한 유의미한 정적 상관이 나타났다. 둘째, 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성간의 관계에서 열등감의 매개효과가 어떠한지 알아보기 위해 연구모형과 경쟁모형을 설정하고, 이를 검증한 결과, 열등감이 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계를 완전 매개하는 연구모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 이는 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 대학생의 SNS 중독경향성에 영향을 주고 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 SNS 중독경향성에 대한 이해를 넓히고, 치료적 접근을 시도하기 위한 자료를 제공하는 것에 두고자 한다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구 방향을 논의하였다.

*주요어: SNS, 실제-이상적 자기불일치, 열등감, 대학생, 구조방정식*

# 목 차

## 논문개요

### I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제	
1) 연구문제 및 가설 .....	6
2) 연구모형 .....	7
3. 용어의 정리	
1) 자기불일치 .....	9
2) 열등감 .....	10
3) SNS 중독경향성 .....	10

### II. 이론적 배경

1. SNS(Social Network Service)의 개념 .....	11
2-1. SNS 중독경향성 .....	4
2-2. SNS 중독경향성의 진단기준 .....	12
3. 자기불일치 .....	24
4. 열등감 .....	26
5. SNS 중독경향성과 열등감, 자기 불일치의 관계 .....	13

1) 자기불일치와 SNS 중독경향성 .....	13
2) 열등감과 SNS 중독경향성 .....	2
3) 자기불일치와 열등감 그리고 SNS 중독경향성 .....	33

### Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 .....	35
2. 측정 도구	
1) SNS 중독경향성 척도 .....	3
2) 열등감 척도 .....	3
3) 자기 불일치 척도 .....	3
3. 자료 분석 .....	39

### V. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성 .....	4
2. 주요변인의 기술통계 .....	6
3. 주요변인간의 상관관계 .....	7
4. 모형검증결과 .....	9
1) 모형 비교와 적합도 .....	9
2) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과 .....	35
3) 최종모형 효과분해 .....	5
4) 최종모형의 매개효과 유의성 검증 .....	6

## VI. 논의 및 제언

1. 결과 논의 .....	58
2. 제언 .....	59

## 참고문헌

## 부록 <설문지>

## ABSTRACT

# 표 목 차

<표 1> SNS 서비스 속성 7가지 .....	31
<표 2> 인터넷 중독과 SNS 중독의 비교 .....	6 1
<표 3> 온라인 중독 공식 기준 .....	22
<표 4> 자기불일치 척도 검사의 구성 및 신뢰도 .....	6 3
<표 5> 열등감 검사의 구성 및 신뢰도 .....	7 3
<표 6> 대학생용 SNS 중독경향성 척도의 구성 .....	8 3
<표 7> 연구대상의 성별, 연령과 학년 .....	14
<표 8> 연구대상자의 SNS 사용형태 .....	34
<표 9> SNS 상의 친구 .....	54
<표 10> 주요 변인들의 기술통계량 결과 및 정규분포성 .....	6 4
<표 11> 측정변인들의 상관관계 .....	84

<표 12> 연구모형과 경쟁모형의 적합도 .....	9 4
<표 13> 수정지수 .....	15
<표 14> 수정지수를 적용한 연구모형과 경쟁모형의 적합도 .....	2 5
<표 15> 모형 경로 검증결과 .....	35
<표 16> 주요 변인들의 직접 효과, 간접효과, 총 효과 .....	4 5
<표 17> 최종 모형의 매개효과 유의성 검증 .....	5 5

# 그림 목 차

그림 1	연구모형 [완전매개모형] .....	8
그림 2	대립모형 [부분매개모형] .....	8
그림 3	연구모형의 모형경로계수 .....	5
그림 4	경쟁모형의 모형경로계수 .....	5
그림 5	실제-이상적 자기불일치, 열등감, SNS 중독경향성의 경로계수 .....	54

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

스마트 폰의 등장 이 불과 몇 년 되지 않았음에도 불구하고, 이제는 버스나 지하철 등의 대중교통, 커피숍, 식당, 길거리 등 어디에서나 스마트 폰을 사용하는 사람들을 쉽게 찾을 수 있다. 스마트 폰의 보급으로 인하여 장소와 시간에의 구애 없이 보다 편리하게 인터넷을 즐길 수 있게 되었으며, 이와 함께 소셜 네트워크(Social Network Service, 이하 SNS)의 사용률도 증가하게 되었다. SNS로 인하여 이용자들은 실시간으로 자신의 상태를 글을 통해 알리며, 자신의 일상이나 다른 사람들에게 보여주고 싶은 것들을 사진을 통해 공유하고, 친구의 글에 댓글을 달거나 ‘좋아요’를 누르며 자신의 유대감을 표현하며 관계를 확장시킬 수 있게 되었다.

지난 2011년 6월 맥킨지는 매년 전 세계 주요 국가들을 대상으로 발간해온 ‘아이컨슈머 리포트(i-Consumer)’의 한국판을 발간하였다. 디지털 경험 전반에 관한 소비자 행동의 변화 형태를 파악하고, 국가별 현황을 조사하기 위한 목적으로 우리나라를 포함하여, 미국·중국·일본·인도 및 EU 10개국 등 총 15개국이 조사 대상이 되었다. 주목할 만 한 점은 이 조사 결과에 따르면 조사 대상 15개국 중 우리나라의 SNS 보급률이 67%로 전 세계에서 가장 높은 수준이라는 점이다(한상연, 마은정, 홍대순, 김은영, 박주현, 이인성, 김진우, 2013). 더불어 한국 2013년 ‘인터넷 이용실태조사(미래창조과학부)’에서 77,402명을 대상으로 한 SNS 이용 현황 조사 자료를 보면, 인터넷 사용자 중 55.1%가 SNS를 사용하고 있으며 20대(87.5%)가 가장 압도적인 이용량을 보였다. 또한 SNS 이용자의 90.0%가 주 1

회 이상(하루에 1회 이상' 56.2%, '일주일에 1회 이상' 33.8%) 업무(일) 외의 개인적인 용도로 SNS를 이용하는 것으로 나타났다. 이와 같은 맥락으로 한국의 페이스북 이용현황에서 18-24세 이용자가 39%, 25-34세 이용자가 28%로 나타나 가장 많은 비중을 차지했다(www.socialbakcer.com).

SNS는 이용자들이 프로필 작성, 타인과의 대화를 통한 인맥 형성, 콘텐츠 생산과 엔터테인먼트 제공 기능을 통해 온라인 대인 커뮤니케이션의 새로운 방식으로 자리매김하고 있다. 즉, 개인에게 SNS는 자기 홍보 도구로 타인과의 의사소통이나 상호작용을 통해 자신이 맺고 있는 여러 인간관계를 유지하며, 발전시키는데 효율적인 방법이다(황선욱, 박재진, 2011; 서거, 2012). 우리나라에 SNS가 알려지기 시작한 것은 유명한 운동선수, 연예인 등에 의해서인데, 시간과 장소를 구애받지 않고 그들의 SNS에 쉽게 접근하여 근황을 알 수 있다는 점과 사용자간의 자유로운 의사소통은 물론이고, 많은 시간과 돈을 들이지 않고 인맥 확대 등 사회적 관계를 형성할 수 있다는 점에서 인기를 얻고 있다(송혜진, 오세연 2014). 게다가 사고나 재난상황에서 고립된 상태에 있던 사람이 자신의 SNS에 구조요청 글을 남겼고 이를 본 친구들의 도움으로 극적으로 구조되었다는 일화나, SNS를 통해 정보나 개인의 의견이 빠르게 확산되어 사회적인 이슈를 일으키는 사건 등은 SNS가 우리 사회의 보편적인 문화로서 발전했음을 여실히 보여주는 것이다.

하지만 동전의 앞뒷면처럼 연결과 소통의 대표코드인 SNS의 긍정적인 측면과 더불어 부정적인 측면이 부각되기 시작했다. 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 지나친 사용으로 인한 대화의 단절과 SNS 중독 문제 등이 그것이다(오윤경, 2012). 관련 자료에 따르면, 전 세계 네티즌의 40%가 오프라인 대화보다 SNS를 통한 대화를 더 많이 하는 것으로 나타났다(Creotivo, 2013; 박경자, 유일, 이윤희, 2014). 예컨대 “스마트폰 홀아비·스마트폰 과부”라는 신조어의 등장은 SNS의 과도한 사용으로 인한 심리·사회적 문제를 대변해준다. 미국 시카고 대학의 경영대학원 Wollheim Hoffman 교수팀은 소셜 미디어의 중독성에 대하여 “페이스

북·트위터 등의 소셜미디어 또는 문자메시지를 확인하려는 욕구가 술/담배에 대한 중독성보다도 더 강한 것으로 조사됐다”고 보도된 적이 있다(정수인, 2014). 또한 SNS 사용자가 많은 미국에서는 최근 ‘페이스북, 트위터 중독 장애:Face book, Twitter Addiction Disorder(FTAD)’(Young, 2011; 오윤경, 2012)란 용어가 사용되면서 SNS중독에 대한 문제점이 제기되었으며, 페이스북 과다이용으로 일상생활이 불가능하고(Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010), 학업성적 하락 및 기업 생산성 감소에까지 영향을 미쳤다는 결과가 보고되었다(한국정보화진흥원, 2011a; 정소영 등, 2014). 이러한 이유로 SNS의 선두주자인 페이스북조차도 자사 서비스의 과다이용 및 중독적 이용에 대하여 페이스북을 많이 사용하면 건강에 해롭다는 공익광고를 제작, 방송하고 있다(배수경, 2012; 박웅기, 2013). 최근 국내에서도 이러한 부작용에 대한 관심이 커지면서 SNS의 과다사용 혹은 SNS 중독경향성에 대하여 연구가 진행되고 있다. 오윤경(2012)은 SNS 중독 경향성이 높을수록 외로움과 우울이 높고, 대인관계에서의 만족감은 낮다고 밝혔다. 조성현, 서경현(2013)은 내현적 자기애와 소외감이 SNS 과다사용을 포함하여 중독경향성과 정적 상관을 보인다고 하였다. 황성욱 등(2011)은 페이스북 이용자의 심리적 문제점 인식 유형을 중독성, 오프라인 사회성 결여, 상대적 박탈감, 소외감, 원하지 않는 교류에 대한 거부감, 관계의 가벼움에 대한 회의, 가식적 표현 충동이라는 7가지로 추렸다.

이렇듯 SNS의 부작용이 차츰 드러남에 따라 이에 대한 연구가 진행되고 있지만, 국내에서는 SNS 중독 경향성에 대한 연구가 비교적 최근에 시작되어 SNS 중독경향성의 구성요인에 관한 연구가 그리 많지 않은 편이다. 더욱이 SNS 중독이란 명칭의 개념 및 정의가 정립되지 않아, 일관된 진단 준거가 마련되지 못한 실정이다(Kuss &Griffiths, 2011). 따라서 인터넷 중독의 개념을 이용하여 SNS 중독경향성을 설명하고 있으며, 인터넷 중독의 진단 기준과 함께 인터넷 중독의 치료방법인 신경치료적 접근인 뉴로피드백훈련, 인지행동치료, 통합예술치료, 자기통

제훈련, 대체요법 등을 SNS 중독 치료에도 적용할 수 있다.

SNS 이용자들이 사실 확인이 불가능하다는 인터넷의 특성을 이용하여 자신을 스스로가 원하는 이상적인 모습으로 포장하여 드러내고 이것이 SNS를 통하여 강화를 받으며 사이버 공간에 더욱 집착하는 모습을 보이게 된다(한은미, 현명호, 박지선, 2013). 이러한 예로, 얼마 전 모 프로그램에서 이슈가 된 한 여성은 실제 100kg이 넘는 몸매를 숨긴 채 SNS에 자신의 모습을 날씬하게 보정한 사진을 게재하며 열쌍 인기녀로 이목이 집중된 사건을 들 수 있다. 이는 개인의 실제자기와 이상적 자기간의 불일치와 개인이 가진 신체적 열등감을 SNS를 통하여 해소하고 있는 것이라 추측할 수 있다. 이와 유사하게 자기불일치와 인터넷 사용 장애와의 관계에서, 인터넷 중독자는 온라인에서 자기 불일치감을 줄이려하며(송명준, 2000), 특히 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 인터넷 게임 중독을 유의하게 예측하였다(박덕하, 2008). 이는 인터넷이라는 공간 속에서 실제 자기의 모습을 잘 포장하여 이상적으로 원하는 자기상을 만들어 낼 수 있으며, 이를 통해 불일치감을 해소할 수 있기 때문인 것으로 추측해 볼 수 있다.(한은미, 현명호, 박지선, 2013). 이러한 맥락에서 볼 때 실제 자기와 이상적 자기의 불일치가 SNS 중독경향성을 설명하는 중요한 변인이 될 수 있으며, 실제 자기와 이상적 자기간의 차이를 크게 지각하는 사람은 이로 인한 불편감을 해소하기 위해 SNS 중독 경향성이 높을 것이라고 추측할 수 있다.

한편, 안신혜(2009)는 자기와 이상적인 자기에 대한 확신 간에 불일치가 클수록 열등감, 우울, 불안과 같은 부적정서에 취약하다고 주장하였다. 또한 Adler가 열등감을 보상하기 위한 사회적 증후 중, 공격성 성향에서 자만, 허풍, 과장된 자기자랑 등을 언급하였다. 이는 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치가 큰 사람 역시 SNS를 이용하여 이러한 불일치를 해소하려고 한다는 점에서 과장된 자기자랑, 허풍 등의 열등감 보상 방법과 유사한 형태로 나타나고 있다. 또한 정수인(2014)은 사회적 자존감이 낮고 열등감이 높은 사람일수록 소셜 미디어에 의존하

는 경향성이 높고 소셜 미디어를 통해 얻는 정보에 크게 영향을 받기 때문에 SNS의 접속 단절에 대한 불안이나 공포감을 더 크게 느낀다고 하였다. 열등감의 경험은 개인으로 하여금 문제에 현실적으로 직면하기보다는 문제를 회피하거나 역기능적인 방향으로 표출함으로써, 악순환을 초래하게 될 가능성이 크다(김진년, 2010). 따라서 열등감이 있는 개인은 사실 확인이 불가능하며 아바타처럼 자신의 모습을 원하는 대로 만들어낼 수 있는 사이버 상에 몰두하면서 열등감을 해결하려고 시도할 가능성이 높으며, 이에 SNS에의 중독경향성 또한 크다고 추측할 수 있다.

앞서 언급하였듯이, 한국 2013년 ‘인터넷 이용실태조사(미래창조과학부)’에서 인터넷 사용자 중 20대(87.5%)가 가장 압도적인 이용량을 보였으며, 이와 유사하게 한국의 페이스북 이용현황에서 18-24세 이용자가 39%, 25-34세 이용자가 28%로 나타나 가장 많은 비중을 차지하였다(www.socialbakcer.com). 또한 발달 과정 상으로도 대학생은 미성년자에서 성인으로 넘어가는 성인기의 초기단계로, 우리나라의 교육과정 상, 대학진학을 위해 6년간의 긴 터널을 통과하고 첫 열매를 거두는 시기이다. 이들은 자신이 오랜 시간에 걸쳐 맺은 대학진학이라는 성과물을 바라보며 상대적인 박탈감과 자괴감을 경험할 수 있다. 특히, 내신과 수능을 위해 교우들끼리도 보이지 않는 경쟁을 해야 하고, 항상 누군가와 비교 당하는 분위기 속에서 자신도 모르게 열등감을 경험하며, 실제 자신과 자신이 바라는 이상적 자기 간의 괴리로 의해 불일치감을 경험하고 있을 수 있다.

따라서 본 연구는 SNS의 가장 큰 사용자계층인 대학생의 SNS 중독경향성에 실제-이상적 자기불일치가 어떻게 달라지는지 살펴보고, 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 열등감이 매개역할을 하는지를 검증해보고자 한다.

## 2. 연구문제

### 1) 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 자기불일치, 열등감, 그리고 SNS 중독경향성의 관계를 알아봄으로써 SNS 중독경향성에 어떠한 요인이 영향을 미치는지를 이해하기 위한 것으로, 설정한 연구 문제와 가설은 다음과 같다.

**연구문제 1. 대학생의 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성과는 어떠한 관계가 있는가?**

가설 2. 대학생의 **실제-이상적** 자기불일치와 SNS 중독경향성 간에 정적 상관이 있을 것이다.

**연구문제 2. 대학생의 열등감과 SNS 중독 경향성과는 어떠한 관계가 있는가?**

가설 2. 대학생의 열등감과 SNS 중독 경향성 간에 정적 상관이 있을 것이다.

**연구문제 3. 대학생의 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 간에 열등감의 매개효과가 있는가?**

가설 3. 대학생의 **실제-이상적** 자기불일치와 SNS 중독경향성 간에 열등감의 매개 효과가 있을 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구는 [연구문제 3]의 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 열등감의 매개효과를 알아보기 위하여 구조방정식 모형 분석에서의 경쟁모형 방법을 선택하였다. 경쟁모형 방법은 이론적으로 가능한 모형을 연구모형과 경쟁모형의 형태로 2가지 제시하고 서로 적합도 지수를 비교하여 가장 해석하기 용이한 자료와 잘 맞는 모형을 최종모형으로 선택하는 방법이다.

따라서 본 연구에서는 간접 경로만을 가정한 완전매개모형(<그림1>참조)을 연구모형으로 설정하였고, 경쟁모형은 자기불일치가 SNS 중독경향성에 직접 영향을 미치는 과정에 열등감이 매개하는 간접 경로를 모두 가정한 부분매개모형(<그림2>참조)으로 설정하였다.

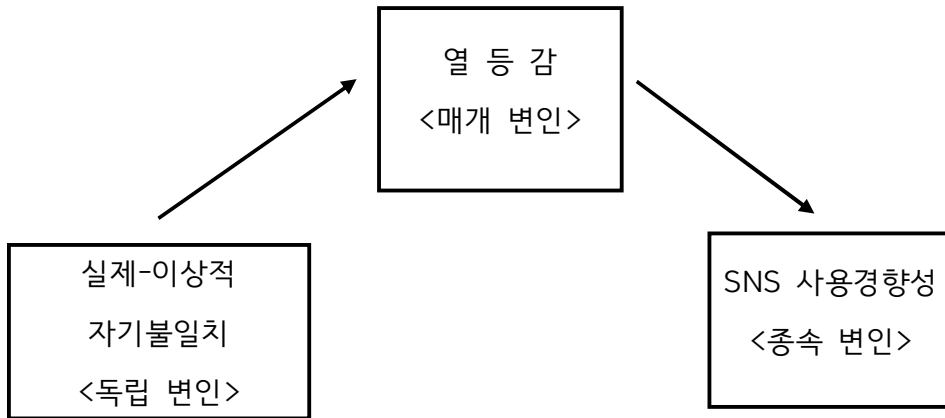


그림 1 연구모형 [완전매개모형]

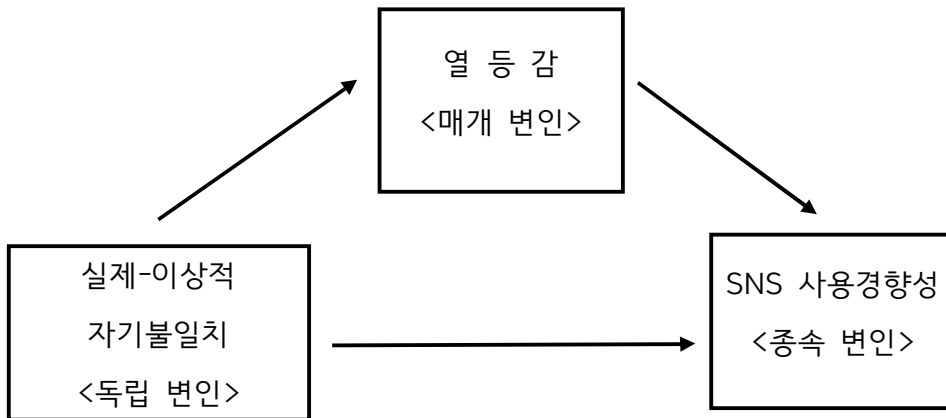


그림 2 대립모형 [부분매개모형]

### 3. 용어의 정리

#### 1) 자기불일치

Higgins(1987)의 자기 불일치 이론(self-discrepancy theory)은 궁극적으로 자기 개념들 간의 불일치 유형에 따라 어떤 종류의 부정적 정서가 야기되는가를 예측하려고 하였으며 그 관계가 인지적 과정임을 증명하였다. 이 이론에서는 자기의 영역을 세 가지로 세분하는데, 첫째는 실제 자기로서 자신이 실제로 소유하고 있다고 믿는 속성의 표상이고, 둘째는 이상적 자기로 자신 혹은 타인이 바라건대 자신이 이상적으로 소유하기를 원하는 속성의 표상(즉, 희망, 야망, 바램)이며, 셋째는 의무적 자기로서 자신 혹은 타인이 믿기를 자신이 소유하고 있어야만 된다고 생각하는 속성의 표상(즉, 자신의 의무와 책임)이다. 이에 대하여 Higgins(1987)는 자기와 정서의 체계적인 관계성을 밝히기 위해서는 자기 영역이 구분만으로는 충분치 않고 자기를 누구의 입장에서 보는가라는 개념을 포함시켜야 한다고 주장하였다. 자기의 영역과 자기에 대한 관점을 조합하면 자기-상태표상은 실제/자신, 실제/타인, 이상/자신, 이상/타인, 의무/자신, 그리고 의무/타인 등의 6가지로 구성된다. 본 연구에서의 자기 불일치는 이 중 실제/자기와 이상적/자기의 두 개의 하위 영역 간의 불일치만을 의미한다.

## 2) 열등감

열등감이란 다른 사람에 비하여 자신의 여러 가지 조건, 능력이나 자질 등이 부족하다고 느끼는 주관적인 심리상태를 말한다. 자신에 대한 무능감, 불완전함, 자기 열악감, 자기 부족감 등의 감정을 나타내며 Adler의 개인 심리학의 기본개념이다(장승희, 2006). 본 연구에서의 열등감은 신체적 열등감, 사회 열등감, 가정 열등감, 학업 열등감의 네 개 하위 영역을 포함한다.

## 3) SNS 중독경향성

아직까지 SNS 중독에 대한 이론이 정립되지 못해 일관된 진단 준거를 내리지 못하고 있다. 그러나 선행연구들을 기초로 하여, 본 연구에서의 SNS 사용경향성은 SNS를 과도하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것을 의미한다(오윤경, 2012).

## II. 이론적 배경

### 1. 소셜 네트워크 서비스(SNS)의 개념

소셜 미디어는 기존의 신문 및 방송으로 대변되는 매스미디어에 대비되는 개념으로 일반인들이 주도하는 개방적이며 서로 소통이 가능한 매체이다. SNS는 소셜 미디어의 한 종류로 이해할 수 있는데, SNS는 장소와 시간에 구애받지 않고 즉각적으로 온라인상의 대인관계를 유지하며 정보를 공유할 수 있다는 점에서 전 세계적으로 급속히 확산되고 있다. Gartner에 따르면 2011년 기준 인터넷 이용자의 43.9%가 소셜 미디어 이용자이며, 특히 2012년 중 전 세계적으로 소셜 네트워크 서비스를 이용하는 사람은 전년대비 13% 증가한 약 11억 명에 달할 것으로 추정되고 있다. 이 수치는 2016년까지 15억명으로 증가할 것으로 기대되고 있다(이주영, 2013). 역사적으로 보면 본격적인 온라인 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service, 이하 SNS)의 시작은 1997년 Weblog 서비스이자 초기 블로그 서비스인 Six Degree 서비스부터 라고 할 수 있다. 이후 2001년 싸이월드, 2002년 Friendster, 2003년 LinkedIn, MySpace, 2004년 Ficker, Mixi, Facebook, 2006년 Twitter, 2010년 Pinterest, Instagram, 2012년 카카오토리 등의 서비스가 선보이면서 대중적인 서비스로 발전하게 되었다(정희석, 2012).

SNS는 특정 시스템 내에 자신의 신상정보를 공개 또는 준공개적으로 구축하고 연계를 맺고 있는 다른 이용자들의 목록을 제시해 주며, 나아가 이런 다른 이용자들이 맺고 있는 연계망의 리스트, 그리고 그 시스템 내의 다른 사람들이 맺고 있는 연계망의 리스트를 둘러볼 수 있게 해주는 웹 기반의 서비스이다(Boyd & Ellison, 2008; 박경자, 유일, 이윤희, 2014에서 재인용). 한국정보화진흥원(2012)

에서는 SNS의 정의를 ‘인터넷상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인맥을 형성함으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있게 해주는 서비스’라고 하였다. 기존의 카페나 블로그에서 트위터, 페이스북으로 확장된 형태를 가진 SNS는 이용자의 사생활 공유와 신속한 정보전달이라는 개방형 미디어의 장점을 갖고 있다. 따라서 SNS에서 ‘social’은 ‘사회(society)’라는 의미보다는 ‘관계(Relationship)’라는 표현이 좀 더 적절하다고 볼 수 있으며, 이용자들은 서로 다원적 관계 속에서 수평적으로 관계를 형성하고 정보를 교류하는 것으로 볼 수 있다(나은영, 2012; 김기모, 김현철, 2013에서 재인용). 또한 SNS는 이용자들이 상호간의 콘텐츠를 공유하는 서비스로 외부 사이트와의 연동이 쉬워 사용자 중심의 편의성을 제공할 수 있다는 점에서 확산성이 뛰어난 편이다(이주영, 2013). 정유진과 배국진(2007)은 SNS가 개인을 중심으로 개인 간 연결된 관계가 누적됨으로써 더 큰 네트워크를 형성한다는 면에서 기존 온라인 커뮤니티와 차이를 보인다고 했다. SNS는 그 동안 오프라인 중심으로 형성하고 유지해오던 사람들 간의 사회적 관계를 서비스 사용자가 온라인에서도 맺어갈 수 있도록 지원함으로써, 시공간을 초월하여 사람들 간의 네트워크가 형성되고 유지되며 확장될 수 있도록 해주기 때문에 그 영향력이 점차 강조되고 있다(서우중, 원옥연, 홍진원, 2010). 또한 사회적 활동에 기반을 두었기 때문에 매일 사용하는 충성도 높은 사용자들이 다른 어떤 서비스에 비해 높고, 일부 SNS의 경우 하나의 사회현상으로까지 보이는 등 독특한 모습을 보여주고 있다(황재선, 2008; 오윤경, 2012).

SNS는 서비스의 속성에 따라 다양한 형태와 용도로 나누어지는데 Gene Smith(2007)은 SNS의 특성으로 ① 자신 표현을 위한 presence 속성. ② 각종 정보와 콘텐츠 공유를 위한 sharing 속성. ③ 커뮤니케이션을 위한 conversations 속성. ④ 단체 활동을 위한 group 속성. ⑤ 홍보와 명성을 위한 reputation 속성. ⑥ 관계구축, 유지를 위한 relationship 속성. ⑦ 자신과 타인을 구분하고 자기의 주체성 표현을 위한 identity 속성 등의 7가지를 제안하였으며, 이것은 <표 1>에

제시하였다(정종수, 김명수, 2012; 임정아, 2014).

<표 1> SNS 서비스 속성 7가지

속성	내용
Identity	시스템 상에서 유일하게 자신의 정체성을 표현해주는 특성
Presence	누가 온라인 상태이거나 근처에 있는지 알 수 있는 특성
Relationship	시스템 상에서 사용자들 간의 관계를 맺고 나타내주는 특성으로, 예를 들어 Flickr에서 사용자들의 관계를 친구나 가족으로 나타낼 수 있다.
Conversations	시스템을 통해 다른 사람들과 대화하는 특성
Groups	동일한 관심을 갖고 있는 사람들 간의 커뮤니티를 형성할 수 있는 특성
Reputation	시스템 안에서 다른 사용자의 평판이 좋고 나쁨을 알 수 있는 특성
Sharing	사용자들 간에 의미 있는 사진이나 동영상을 공유하는 특성

출처 : Social Software Building Blocks(2012.03.02.)

## 2. SNS 중독경향성

앞서 언급하였듯이 SNS는 새로운 커뮤니케이션 수단으로서 그 편의성과 즉각성으로 인해 전 세계적으로 빠르게 확산되며 새로운 문화현상으로 자리 잡게 되었으나 SNS의 과도한 사용으로 인한 여러 부작용들 또한 나타나고 있다. 이에 SNS 중독에 대한 연구가 최근 진행되고 있으나 국내연구는 미국 등 다른 나라에 비해 늦게 시작되어 아직은 매우 부족한 실정이다. 때문에 SNS의 부작용과 관련된 국내 연구는 ‘중독경향성’(오윤경, 2012; 조성현, 서경현, 2013) 혹은 ‘페이스북 중독’(서거, 2013)으로 정의해 연구 되었지만, 아직 관련 연구가 부족하고 중독이란 명칭의 개념 및 정의가 정립되지 않아 일관된 진단 준거가 마련되지 못했다(Kuss & Griffiths, 2011; 정소영 등, 2014).

그럼에도 불구하고 SNS의 과다사용을 중독으로 보려는 관점은 인터넷 중독의 이론적 배경과 연관되어 있다(정소영 등, 2014; 오윤경, 2012; 박웅기, 2013; 정수연, 2014). 한국인터넷진흥원(2011)은 충동조절 장애개념에서 볼 때 SNS의 중독은 인터넷 중독이나 스마트폰 중독과 맥락을 같이 한다고 보았다(Echeburua & Corral, 2010; 조다현, 2014). Goldberg(1996)는 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder: IAD)라는 용어를 처음 사용하면서 DSM의 물질중독에 근거하여 인터넷 중독역시 집착(salience), 기분 변화, 내성, 금단, 갈등, 재발을 포함한다고 하였다(조다현, 2014에서 재인용). 정신장애진단(DSM-IV: Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition) 중 알코올과 같은 물질중독 외에, 특정 행위에 대한 과도한 집착이나 그 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 충동조절장애 하위 항목으로 병적도박(pathological gambling)이 정의되어 있어, 향후 통신과 인터넷 게임, 미디어 등의 사이버중독을 포함하게 될 것으로 예상된다(이상호, 2013; 박웅기, 2013). 실제로 DSM-5에서

는 인터넷 게임 중독을 병적도박과 같은 행위중독의 카테고리에 포함할 것으로 고려하였으나 축적된 연구 데이터의 부족으로 인하여 부록에 추가하여 미래 연구를 위한 진단기준으로 제안하고 있다(APA, 2013). Young(1996)도 DSN-IV의 병리적 도박(pathological gambling)의 진단기준을 준거로 하여 인터넷에 대한 강박적 사고, 내성과 금단, 의도한 것 이상의 과도한 인터넷 사용, 지속적인 욕구, 다른 활동에서의 흥미 감소, 과도한 인터넷 사용, 지속적인 욕구, 다른 활동에서의 흥미 감소, 과도한 인터넷 사용으로 인한 부정적인 결과에 대한 무지 등을 인터넷 중독의 진단기준으로 하였다(Young, 1999; Cheng, Yee-Lam Li, 2014).

그는 인터넷 중독은 존재하지만, 인터넷이라는 매체 그 자체가 중독을 유발하기 보다는 대인간 상호작용을 주로 하게 되는 인터넷의 특정 서비스에 몰입하게 될 때 중독적인 이용을 유발할 수 있다고 하였다. Griffiths(1998) 역시 마약이나 알코올과 같은 약물만이 중독의 위험이 있는 것이 아니며 행동적 중독의 한 측면으로 기술적 중독, 즉 도박, 과식, 성행위, 운동, TV 및 컴퓨터 게임 등 인간의 모든 활동이 중독될 수 있음을 보여줌으로써 인터넷 중독에 대한 이론적인 토대를 마련했다. 그는 Goldberg(1996)가 제시한 중독의 기준에 덧붙여, 개인에게서 두드러지게 드러나는 돌출행동이라는 기준을 추가하였다. 여기에는 활동에 참여하는 경우 기분의 변화, 활동을 더 많이 하는 것에 대한 욕구와 내성이 증가하는 것, 활동이 중단된 이후 금단 증후와 재발하려는 경향이 포함된다. 또한 Greenfield(2000)는 인터넷 중독이 새로운 질병이 아니라 단지 ‘중독’이라는 같은 질병의 새로운 표현일 뿐이라고 주장한다. 사람들은 즐겁고 또 강렬한 많은 것들에 중독되며, 인터넷은 운동이나 또는 마약과 같이 일시적인 흥분고조상태를 줄 수 있다는 것이다. 또한 시작과 끝이 분명한 타 매체에 비해 인터넷은 동영상, 글, 음악, 그림, 프로그램, 파일, 글의 특정 위치 등을 지정할 수 있는 하이퍼링크를 통해 연결되는 콘텐츠의 제공과 다수의 이용자 간의 지속적인 쌍방향 커뮤니케이션이 가능하다는 차이점을 가지고 있고, 이 점이 인터넷에 강하게 중독되게

하는 요인이라고 지적하고 있다(심옥녀, 2008). 따라서 인터넷 중독에서의 주요한 요인이 되는 쌍방향 커뮤니케이션은 온라인상의 대인관계 활성화를 목적으로 하는 SNS에도 적용시킬 수 있다.

한편, Young(1999)은 인터넷 중독의 하위 유형을 사이버섹스 중독(Cybersexual Addiction), 사이버 관계 중독(Cyber-relationship Addiction), 강박적인 온라인 쇼핑과 도박 등의 네트워크 강박증(Net Compulsions), 충동적인 웹 서핑과 자료 검색 등의 정보과몰입(Information Overlord), 컴퓨터 게임 등의 컴퓨터 중독(Computer Addiction)의 다섯 가지로 구분하여 제시하고 있다. SNS 중독경향성은 이러한 인터넷 중독의 하위유형 중 사이버 관계 중독에 해당한다고 볼 수 있다. 즉, 인터넷 중독은 인터넷 게임중독과 SNS 중독을 포함하는 상위 개념으로서 존재하며, 인터넷 게임중독과 SNS 중독은 인터넷 중독의 하위유형으로서 인터넷 중독의 개념을 공유한다고 볼 수 있다(어기준, 2000; 오현화, 2002). 이렇게 서로 밀접한 관계에 있는 인터넷 중독과 SNS 중독의 정의를 비교하고, 공통점을 제시하며 비교분석하였으며, 이것은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 인터넷 중독과 SNS 중독의 비교

기준	인터넷 중독	SNS 중독
정의	* Young(1996) 인터넷에 관한 생각에 사로잡히는 것. 사용량에 대한 내성, 인터넷 사용에 대한 통제의 반복적 실패, 인터넷 사용 중지시 금단증상,	* 오윤경(1012) SNS 과다사용에 따른 금단과 내성을 갖게 되면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 질환을 가져와 개인의 적응 및 일상생

	초과사용, 일상생활 문제, 거짓말, 문제로부터의 회피를 위한 인터넷 사용.	활에 지장을 초래하는 것. 사용시간 통제의 어려움과 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 경우를 의미.
중독의 공통점	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Echeburua &amp; Corral (2010), 한국인터넷진흥원 (2011) : 충동조절장애개념에서 볼 때 SNS 중독은 인터넷 중독과 맥락을 같이 함.</li> <li>* Kuss &amp; Griffiths (2011) : SNS 중독은 물질관련 중독처럼, 기분 변화, 현저성, 내성, 금단증상, 갈등, 재발의 전형적인 중독증상의 경험을 포함함.</li> </ul>	

이러한 선행연구들을 바탕으로 SNS 중독경향성은 SNS를 과다하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것을 의미한다(오윤경, 2012)고 하겠다.

SNS의 과다 사용에 대한 연구는 미국에서 먼저 이루어졌는데, 미국의 심리학자들은 대표적 SNS인 페이스북의 사용을 통제하지 못해 삶에 큰 영향을 받는 것을 페이스북 중독이라 설명하며 페이스북 사용자들을 조사하였고 전 세계적으로 약 3억 5,000만 명이 페이스북 중독 증상을 보인다고 하였다(Sickfacebook, 2010). 페이스북 과다이용으로 일상생활이 불가능하고, 학업성적 하락 및 기업생산성 감소에까지 영향을 미쳤다는 결과가 보고되었다(정소영 등, 2014). 또한 SNS와 업무는 잠과 성관계, 술과 담배보다 더 강한 중독성을 보이는 것으로 나타나 SNS 중독의 문제가 사회적으로 심각한 것으로 보고되었다(Hofmann, Vohs, & Baumeister, 2012; 조다현, 2014에서 재인용). 더불어 ‘미국 소아과 아카데미 소셜미디어 지침’ 작성을 주도하기도 한 오키프와 클라크-피어슨(O’Keeffe &

Clark-Pearson, 2011; 김선정, 김태용, 2012에서 재인용)은 이른바 ‘페이스북 우울증’의 가능성을 지적하였는데, 이는 곧 시시각각 올라오는 페이스북 친구들의 자랑 섞인 소식들이나 행복한 표정의 사진들이 자신을 기준에 미달하는 존재라고 생각하는 아이들에게 있어서는 오히려 절망감을 가중시키는 자극이 될 수 있다는 우려이다. 이 연구자들은 페이스북은 자신이 보여주고 싶은 부분만을 선택적으로 보여주는 만큼, 실제의 삶이 왜곡된 형태로 표현될 가능성이 높기 때문이라고 설명한다(조선닷컴, 2013). Kuss와 Griffiths(2011)은 자기중심적인 사람이 자기의 장점을 부각시켜 드러내고 그것으로부터 긍정적 피드백을 받는 것을 좋아해 SNS를 과다 사용한다고 주장하였다. 어떤 연구들에서는 부끄럼을 잘 타는 사람들이나 소심한 성격의 내성적인 사람이 페이스북에 소비하는 시간이 많았고 SNS 상에 친구도 많았다(Orr, Ross, Simmering, Arseneault, & Orr., 2009; La Barber, La Paglia, & Valsavoia, 2009). Mehdizadeh(2010)의 연구를 보면 자존감이 낮은 사람들은 의식적 노력의 일환으로 자기 홍보성 내용을 SNS에 적극적으로 포함시킨다고 한다(피승정, 2013에서 재인용). Kapidizic(2013)은 나르시즘 성향이 높은 사람들이 매력과 개성을 강조하는 프로필 사진을 선택하고자 하는 욕구가 강하다고 관찰하였고 나아가 그러한 욕구는 존경의 코멘트와 “좋아요”의 피드백에 대한 열망으로 이어질 수 있다고 주장하였다. Kramer & Winter(2008)는 자신의 가치에 대한 평가가 높은 사람들은 심리적 문제점을 인식할 가능성이 낮은 반면, 스스로에 대한 가치의 평가가 낮은 사람들은 자신의 가치를 높이기 위해 온라인 활동에 보다 적극적이게 된다고 한다.

한국인의 SNS 중독에 관한 선행연구에서, 미국인들의 페이스북 이용과 달리 한국인들의 페이스북 이용에만 영향을 미치는 변인은 자기노출, 대인불안 등 커뮤니케이션 관련 변인들인 것으로 나타났다(이지은, 성동규, 2013).

아울러 이지은 등(2013)은 한국 대학생들의 71%가 대인관계 유지를 위해 페이스북을 이용하며, 63.5%는 자기를 표현하기 위한 목적으로 페이스북을 이용한다고

하였다. Kim, Sohn, & Choi(2011)은 한국 대학생들은 사회적 지원을 위해 SNS를 사용하는 측면이 강했고, 미국 대학생들은 레저나 오락을 위해 SNS를 사용하는 경향이 강하다고 하였다(조성현 등, 2013). 황상민(2001)의 연구에서 청소년들이 사이버 공간 안에서 사이버 공동체에 참여하면서 그동안 억제해왔던 욕구를 쉽게 표현하게 되며, 현실과 다른 다양한 인간관계를 가질 수 있게 된다고 한다. 또한 이계정, 정남운(2007)은 현실에서 만족되지 못한 자기애적 욕구를 온라인상에서 보상적으로 경험하려한다고 하였다. 임정아(2014)는 SNS에서의 대인관계는 사용자가 타인에게 주는 자신의 정보를 선택할 수 있고, 실제로 피상적인 관계가 많아 사실 확인이 어렵다는 특성으로 인해 실생활에서 자존감이 낮은 사람들이 SNS상에서는 자신의 모습을 숨기고 이상적인 모습을 가질 수 있다고 주장하였다. 비슷한 맥락으로, 황상민, 한규석(1999)는 자신의 모습을 숨기고 이상적인 자기를 자유자재로 표현이 가능한 온라인에서는 실제보다 자기를 긍정적이고 자신감 있는 모습으로 나타낼 수 있어 특히 대인관계의 어려움을 갖고 있고 자존감도 낮은 사람일수록 인터넷 중독 가능성이 높다고 하였다. 대학생을 대상으로 한 이지혜(2012)이 연구에서도 현실에서의 기본 심리 욕구의 충족 수준이 낮고, 인터넷을 사용할 때 충족되는 기본 심리 욕구의 수준이 높은 대학생들이 인터넷을 과다하게 사용하는 것으로 나타났으며, 이에 대해 현실에서 충족하기 힘든 기본 심리 욕구를 충족하기 위해 인터넷을 사용하는 것으로 보았다(김기모 등, 2013). 조다현(2014)의 연구에서는 성인 이용자들이 SNS를 통해 타인과의 관계에서 칭찬과 인정을 받으며 자존감을 유지할 수 있으나 한편으로는 원하는 정서를 얻지 못하였을 때에는 강한 수치심을 경험하며 그러한 상황의 회피는 물론 기대 욕구 충족의 결여로 분노하는 성향을 보인다고 하였다. 실제로 페이스북이나 트위터 같은 SNS를 들여다보면, 허세로 자신을 치장하거나, 일상사를 과대하게 포장하여 공개하는 사람들이 자주 발견된다. 예를 들어, 사소한 일상의 에피소드에 대해 지나치게 기뻐하며 축하해하거나, 아니면 관심과 위로를 받기 위한 목적으로 극도로 우

울한 포즈를 취하기도 한다. 또한 여행을 하면 가장 멋지게 촬영된 장면을 공유하고자 하고, 머리스타일을 바꾸면 가장 보기 좋은 모습을 자랑하고 싶어한다(김선정, 김태용, 2012). 이러한 일련의 행동들은 SNS 사용자가 자기 스스로를 모니터링하면서 이상적인 자신의 모습을 SNS 상에 표현하는 것이라 볼 수 있다.

또한 청소년의 인터넷 게임중독에 관한 이순형(2002)의 연구에서 인터넷 게임 중독의 청소년들이 사이버 공간에서 자아 정체감을 추구하며 현실자아 정체감과 구분되는 사이버 자아 정체감을 가지며, 이것이 인터넷 게임 중독의 요인이 될 수 있다고 한다(양선영, 한유진, 2006). SNS 사용자들 또한 자신이 다른 사람에게 표현하고 싶은 대로 보여주며 현실과 다른 가상의 자아 정체감을 가질 수 있다는 점, 그리고 이를 통해 실제 자기와 이상적 자기의 불일치를 해소하려고 시도할 가능성이 있을 수 있다.

위와 같은 선행논문들을 종합하여 볼 때, 사람들은 SNS를 사용함으로써 실제 자신의 모습과 자신이 원하는 이상적 자기의 불일치로 인한 불편감을 해소하려고 시도하며 이러한 성향은 SNS 중독에 영향을 미칠 것이라는 가설을 세워볼 수 있다. 또한 성인 초기로서 경쟁과 비교라는 우리나라 입시 문화를 막 겪은 대학생들은 열등감을 경험하기가 쉽다. 따라서 실제와 이상적인 자기 불일치에 열등감이 매개하여 SNS 중독경향성을 높일 수 있을 것이라는 가설을 세울 수 있다.

### 3. SNS 중독경향성의 진단기준

SNS 중독에 대한 연구가 아직은 부족하여, SNS 중독에 대한 진단 기준이 합의되지 못한 실정이다. 하지만 SNS 중독경향성에 관한 선행연구들에서 SNS 중독 경향성의 이론적 배경을 인터넷 중독에서 찾고 있으며, 한국인터넷진흥원(2011)은 충동조절 장애 개념에서 SNS의 중독을 인터넷 중독이나 스마트폰 중독과 같은 맥락으로 보고 있다. 인터넷 중독은 마약이나 알코올 등과 같은 물질사용으로 인한 중독과는 달리 물질이 개입되지 않은 상태에서 개인이나 다른 사람에게 해가 될 수 있는 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 행동장애로 충동조절 장애라고 하며(DSM-IV, 1994), 물질사용과 관련된 중독과 마찬가지로 “인터넷을 과도하게 사용하여 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활장애가 유발된 상태”라고 기술되고 있다(한국인터넷진흥원, 2013). 또한 인터넷 중독 장애(Internet Addiction Disorder: IAD)라는 용어를 처음 사용한 Goldberg(1996)는 DSM의 물질중독에 근거하여 인터넷 중독역시 집착(salience), 기분 변화, 내성(tolerance), 금단(withdrawal), 갈망(craving), 사회적, 직업적 또는 다른 기능상의 중요한 영역에서 장애 또는 고통을 유발하는 경우를 진단준거로 하였다(조다현, 2014). 인터넷 중독유형으로는 사이버섹스중독, 사이버관계중독, 충동적인 인터넷 이용(도박, 쇼핑), 정보과부하(웹서핑, 자료조사), 컴퓨터 중독(게임, 프로그래밍)으로 분류된다. SNS 중독은 인터넷 중독의 하위유형으로서 사이버관계중독에 해당한다고 볼 수 있다(여기준, 2000; 오현화, 2002). 따라서 인터넷 진단기준을 SNS 중독경향성 진단 기준으로 사용할 수 있으며(Echeburua & Corral, 2010; 이상호, 2013; 정소영 등, 2014; 조다현, 2014), Goldberg(1995)의 ‘온라인 중독증 공식 기준’을 제시하면 <표 3>과 같다. 이 기준은 DSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)의 표준 형식

에 준하여 개발된 것이다. 이 기준은 인터넷 중독자들이 알코올이나 도박 중독자들과 비슷하게 강박적 집착과 사용, 내성과 금단, 조절불능, 일상생활의 부적응과 같은 증상들이 나타난다는 것을 제시하고 있다.

### <표 3> 온라인 중독증 공식 기준

---

\* 동일한 12개월 기간 동안에 다음의 항목 중 적어도 세 가지 이상을 만족시키는 온라인 사용에서의 비순응적인 행동유형을 보여 임상적으로 유의한 장애 혹은 고통을 유발하는 경우

1. 내성(다음 중 한 항목에라도 해당하는 경우로 정의한다.)

A. 더 많은 시간을 온라인에서 소모해야 만족을 얻을 수 있는 경우

B. 온라인 상에서 지속적으로 같은 시간을 소모해도 그 효율은 현저히 저하되는 경우

2. 금단(다음 중 한 항목에라도 해당하는 경우로 정의한다.)

A. 특징적인 금단 증상

1) 장기간의 심한 온라인 사용을 중지하거나 감소시킨 경우

2) 항목 1) 이후 수일에서 한달 사이에 다음 중 두 항목 이상을 만족시키는 경우

① 정신운동초조(psychomotor agitation)

② 불안(anxiety)

③ 온라인에서 무슨 일이 일어나고 있을 것 같은 강박적인 사고

④ 온라인에 대한 환상 혹은 백일오 작용(과도한 상상)

⑤ 손가락의 수유적 혹은 불수유적 자판 두드리기 운동

3) 항목(2)의 증상들이 사회적, 직업적, 혹은 다른 기능상의 중요한 영역에서 장애 혹은 고통을 유발하는 경우

B. 금단증상의 해소를 위해 온라인 혹은 유사한 통신망을 사용하는 행동

---

- 
3. 계획했던 것보다 온라인 사용의 빈도 및 사용시간이 더 길어지는 경우
  4. 온라인 사용을 중지하거나 줄이고자 하는 지속적인 욕구, 혹은 성공하지 못하는 노력
  5. 상당량의 시간을 온라인 관련 행동에 소모함(예, 온라인 서적구입, 새로운 접속 프로그램의 사용시도, 온라인 관련 상품판매의 검색, 다운받은 파일(file)들의 정리)
  6. 중요한 사회, 직업, 혹은 여가활동이 온라인 사용을 위해 포기되거나 감소됨
  7. 온라인 사용에 의해 유발 혹은 악화된 지속적인이거나 반복적인 신체적, 사회적, 직업적, 혹은 심리적 문제를 소유하고 있음을 자각하고 있음에도 불구하고 지속되는 온라인 사용
- 

기존 연구들을 바탕으로 SNS 중독경향성은 SNS를 과다하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 문제가 나타나 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 것을 의미한다(오윤경, 2012)고 하겠다.

정소영, 김종남(2014)은 이러한 기준들에 맞춰 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 개발하였다. 이 진단기준에서는 Goldberg(1995)가 제안한 ‘온라인 중독증 공식 기준’의 금단, 내성, 일상생활 장애라는 증상들을 기초로, SNS 중독경향성의 핵심 요인을 조절실패 및 일상생활 장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단의 4개 요인으로 보았다. 총 24문항들로 구성되었으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 척도 상에서 응답할 수 있도록 설계되었고, 높은 점수는 SNS 중독경향성이 높음을 의미한다. 이 척도는 국내에서 개발된 대학생용 SNS 중독경향성 척도로서 본 연구에서 사용하기에 적합하여 선택하였다.

#### 4. 자기불일치 이론

Higgins(1987)의 자기 불일치 이론(self-discrepancy theory)은 궁극적으로 자기 개념들 간의 불일치 유형에 따라 어떤 종류의 부정적 정서가 야기되는가를 예측하려고 하였으며 그 관계가 인지적 과정임을 증명하였다. 이 자기불일치 이론에서는 정서적 불편감을 설명하기 위해 자기개념의 기저에 두 가지 인지적 차원, 즉 자기의 영역과 자기에 대한 관점을 가정한다.

이 이론에서는 자기의 영역을 세 가지로 세분하는데, 첫째는 실제 자기로서 자신이 실제로 소유하고 있다고 믿는 속성의 표상이고, 둘째는 이상적 자기로 자신 혹은 타인이 바라건대 자신이 이상적으로 소유하기를 원하는 속성의 표상(즉, 희망, 야망, 바램)이며, 셋째는 의무적 자기로서 자신 혹은 타인이 믿기를 자신이 소유하고 있어야만 된다고 생각하는 속성의 표상(즉, 자신의 의무와 책임)이다. 이에 대하여 Higgins(1987)는 자기와 정서의 체계적인 관계성을 밝히기 위해서는 자기 영역이 구분만으로는 충분치 않고 자기를 누구의 입장에서 보는가라는 개념을 포함시켜야 한다고 주장하였다. 즉, 첫째로는 자신의 입장, 그리고 둘째로는 중요한 다른 사람의 관점(예를 들어, 부모, 형제, 배우자, 가장 가까운 친구)등으로 구분하였고, 한 개인은 자기에게 중요한 삶들의 수만큼 자기 표상을 가질 수 있다고 하였다.

자기의 영역과 자기에 대한 관점을 조합하면 자기-상태표상은 6가지로 구성된다. 즉, 실제/자신, 실제/타인, 이상/자신, 이상/타인, 의무/자신, 그리고 의무/타인 등이다. 처음 두 가지 자기-상태 표상은 전형적으로 한 개인의 자기개념을 다루며, 나머지 4개의 자기-상태 표상은 자기-지시적인 기준 혹은 자기안내자의 역할을 하게 된다. 자기불일치 이론은 개인이 느끼는 실제자기와 자기지침으로 지칭되는 이상적 자기 또는 의무적 자기 기준간의 괴리가 정서적 불편과 관련된다고 제안하며(Cooley, 1964), 사람은 실제 자기와 원하는 자기 사이에 불일치가 생기면

조화를 이루도록 동기화된다고 한다(Festinger, 1957). Rogers(1961)는 세 가지 자기상 중 ‘실제적 자기’와 ‘이상적 자기’의 불일치는 사랑, 인정을 포함하는 긍정적인 결과가 없을 것이라는 생각과 함께 실망과 불만을 초래하고, 이는 이후 부적응행동의 지표가 된다고 하였다. 반면, 실제자기와 의무적 자기간의 차이는 의무의 위반으로 인한 초조, 불안 및 두려움과 같은 초조관련 정서와 관련된다고 하였다. 이와 같이 정서적 불편에 대한 취약성 요인들을 규명코자 하는 시도로서 자기불일치 이론은 독특한 인지적 구성과 감정적 요소 간을 체계적으로 연결시킴으로써 개인이 경험하는 정서적 불편을 설명하고자 하였다는 점에서 의의가 있다. 자기불일치 이론에서 제안하고 있는 이러한 가정들은 Higgins를 중심으로 이루어진 경험적인 연구를 통해 지지되어 왔다. Higgins(1987)는 우울이 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치를 반영한다는 것을 관찰하였고, 그 밖에 임상적인 우울장애와 사회공포장애(Strauman 등, 1989; 박가영, 홍혜영, 2013), 개인이 자기신체에 대한 불만족감 및 섭식장애 등의 연구결과(Strauman 등, 1991)에서도 자기 불일치 이론이 지지를 받았다. 이와 유사하게 Scott와 O'Hara(1993)가 대학생들을 대상으로 한 연구에서 우울은 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치와 관련되어 있으며(강석, 이지연, 2013), 불안은 실제자기와 당위적 자기간의 불일치와 관련되어 있는 것으로 밝혀졌다. 이훈진(1997)의 연구에서도 실제 자기-이상적 자기간 괴리는 우울과 관련이 있고, 실제 자기-타인 기대간 괴리는 편집증과 관련이 있다는 결과가 보고되었다. 신민희(2005)는 개인이 느끼는 실제 자기와 자기 지침으로 세운 이상적 자기 기준 간의 괴리가 발생할 때 부정적 정서나 심리적 불편감을 가져온다고 하였다. 이러한 연구 결과들에 따르면, 자기 불일치 이론은 개인의 정신병리나 정신장애를 이해하는데 있어 시사하는 바가 크다(정교영 등, 1998). 따라서 본 연구에서도 자기불일치 이론을 SNS 중독경향성에 적용하여, 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치가 SNS 중독경향성과 어떠한 관계가 있는지에 대해서 살펴보도록 하겠다.

## 5. 열등감

### 1) 열등감의 개념

우리는 역사 속에서 열등감으로 괴로워했던 인물들을 찾아볼 수 있다. 예컨대, 많은 개혁과 뛰어난 통치능력에도 불구하고 자신의 출신에 대한 열등감을 평생 짊어지고 살아야했던 조선의 21대 왕인 영조와 자신 역시 뛰어난 음악성을 갖고 있었음에도 천재적인 모차르트에 대한 열등감으로 질투의 화신으로 변해버린 안토니오 살리에르가 바로 그들이다. 이처럼 열등감은 인류의 역사 속에서 오랫동안 지속되고 있으며 때로는 한 인간의 삶을 뒤흔들 만큼 강렬한 역동을 일으키는 감정이다. 게다가 우리나라는 체면과 다른 사람의 이목을 중시하는 문화로, 어릴 때부터 남과 비교 당하고, 그 속에서 남보다 잘 되고, 남보다 앞서기 위한 경쟁에 익숙해져 있다(편영자, 1997). 한 사람을 평가할 때 그 사람의 인격이나 됨됨이로 보아서 평가하기 이전에 그 사람의 학력이나 학벌 또는 출신배경 등으로 평가하는 경우가 많다. 때문에 사람들은 자신이 지니고 있는 직업이나 하는 일에 대해서도 상대적으로 낮은 수입이나 직위 때문에 열등감을 갖기도 한다(신혜원, 1999). 특히 과열된 경쟁 속에서 입시지옥을 뚫고 대학이라는 첫 열매를 맺은 성인초기의 대학생들은 학력사회라는 첫 관문에 들어서며 대학 간의 상대적인 비교에 의해 열등감을 갖게 되는 경우가 있다(남상인, 1988; 김홍석, 이정희, 정경연, 2012).

열등감이라는 개념은 Adler의 자기심리학에서 나온 것으로, Adler(1964)는 사람을 근본적으로 미래지향적이라는 전제하에 사람은 자기의 가능성을 충분히 개발하여 완전히 실현하려는 근본적인 속성이 있다고 주장했다. 그러나 자기의 가능성을 완전히 실현하지 못하고 있다고 자각할 때 스스로 삶의 결함을 발견하고 열등감을 느끼게 된다고 한다(정민, 노안영; 2010).

Adler(1964)는 열등감이란 개인에게 문제가 닥쳤을 때 잘 적응하지 못하거나 혹은 잘 준비되어 있지 않아서 문제를 해결할 수 없다는 자기의 확신을 언행으로 표현하게 될 때 나타난다고 하였다. 즉, 자기 자신이 남과 비교하여 어떤 결점을 가지고 있고 또한 가치 없는 존재라고 생각하는 의식적 혹은 무의식적 감정의 경향이라고 정의한다(설영환 역, 1992). Adler는 신체적 병약 뿐만 아니라 주관적으로 느끼는 심리적 혹은 사회적 무능에서 오는 감정도 열등감의 개념에 포함시켜 그 개념을 확대하였다. 그리고 열등감을 3가지, 즉, 열등감, 병적 열등감, 유기체적 열등감으로 구분하였다. 열등감(inferiority feeling)은 유아기에 나타나는 부적절, 부족, 무능력의 느낌으로 우월을 향하려는 동기의 근본이 되며, 병적 열등감(inferiority complex)은 자신이 타인보다 열등하다는 뿌리가 깊고 지속적인 감정으로 이 감정은 흔히 잘못된 태도와 행동으로 연결된다. 유기체적 열등감(organ inferiority)은 선천적으로 약하거나 부족하게 기능하는 신체기관에서 오는 열등감을 말한다(김응만, 1995; 양인옥, 2010).

열등감을 정의한 다른 논문들을 살펴보면, Erikson(1950)은 열등감을 근면부족에서 생기는 자기의심, 무능감, 낮은 자존감으로 보았으며(이훈구, 1993에서 재인용), 임기홍(2000)은 열등감을 체격, 용모, 능력 등이 열등하므로 생기는 자신을 남보다 못한 무가치한 인간으로 낮추어 평가하는 감정 또는 못난 느낌이라고 했다. Allport는 열등감을 자신의 능력 또는 자신을 타인과 비교하여 부족하다고 느끼는 병적인 태도로부터 발생하는 강하고 계속적인 긴장상태로 정의 내렸다(황경옥, 2001에서 재인용). 정선양(2002)은 신체, 능력, 환경 등의 요인 등 다른 사람과 비교하여 발생하는 자신에 대한 비하감, 무력감, 열악감, 경멸감, 좌절감 등의 부정적 감정이라 정의하였다(김은진, 2012). 또한 김응만(1995)은 자신 또는 자신과 관련된 대상에 대하여 느끼는 정상적인 활동이 지장을 받을 정도의 부족감이라고 하였다. 전경인(1997)에 의하면 열등감은 부족감을 느끼는 정도가 심하여 정상적인 활동에 지장을 초래할 정도의 괴로움을 주는 감정이라고 하였다. 이와

같이 열등감을 정의하는 표현은 다양하나 이를 종합해 보면 열등감이란 공통적으로 ‘부족감’, ‘좌절감’, ‘위축감’ 등을 포함한 심리적인 상태로, 여기서 부족하다는 것은 신체, 능력, 환경 등의 부족으로 볼 수 있다. 또한 열등감은 부족감을 느끼는 정도가 심하여 일상생활 가운데서 위축감을 갖게 되는 것이며, 타인과의 비교로 인한 심리적 현상으로, 자기 내부로부터 느끼는 좌절감을 열등감이라 할 수 있겠다(김은진, 2012).

Dixon과 Strano(1989)는 Adler이론을 바탕으로 열등감의 세 가지 주요한 구성요소를 다음과 같이 제안하고 있다. 첫째, 초기 어린 시절에 발생하고 둘째, 형제·자매와 같이 주요한 집단의 구성원과 자신과의 비교를 통해서 형성되며 셋째, 신체, 사회성, 목표, 기준과 관련된 비교에서 형성된다(정민 등, 2010; 양인옥, 2010).

한편 Adler는 모든 인간은 본질적으로 열등감에 대한 보상적 노력을 추구한다고 보았다. 즉, 열등감을 해소하기 위해 ‘우월의 추구’를 하게 되는 것이다. 건강한 사람은 현실적이고 적절하며, 사회에서 통용되는 방식으로 자신의 열등감을 보상하며 문제를 해결한다. 열등감은 모든 인간의 동기적 기초로서 그의 열등성을 극복하려는 노력의 결과로 진보하며, 성장하며, 발달하게 된다(설영환, 1992에서 재인용). 하지만 반대로 인간은 열등감으로 인해 때때로 파괴적일 수 있다고 주장하였다(안신혜, 2009). 이 열등감이 적절하게 극복되지 못할 경우 병적 열등감의 증상이 나타나게 되는데 이것이 열등 콤플렉스이다. Adler는 이를 “삶의 문제를 해결하지 못하는 것”으로 정의했다. Adler에게 있어 비정상의 핵심은 ‘낙담’으로, 사람들이 삶의 요구에 직면하는데 있어 용기를 잃게 될 때, 열등감정을 가지고 있는 것으로부터 병적 콤플렉스를 갖게 된다(김은정, 1996에서 재인용)고 한다. 또한 사람들은 열등감에 빠졌을 때 열등감을 보상하기 위하여 여러 가지 사회적 증후를 나타내게 되는데 Adler는 이를 공격성과 후퇴로 구분하였다. 공격적 성향은 자만, 허풍, 호언장담, 거만, 과장된 자기자랑, 폭력, 범죄, 자학, 자살 등의 행

동특성으로 나타나며, 후퇴에 수반되는 행위들로는 방어, 두려움, 의심, 폐쇄, 소심, 낙담, 주저, 은거 등이 있다(Adler, 1974; 정수희, 2002; 정민 등, 2010). Hamachek(1977)은 열등감의 징후를 비난에 대한 민감성, 아침에 대한 과잉반응, 혹평적인 태도, 남을 비난하려는 경향, 박해받는 느낌, 경쟁에 대한 부정적인 감정, 은둔적이고 겁이 많고 수줍어하는 경향으로 7가지를 제시하였다. 이러한 징후는 독립적으로 작용하는 것이 아니라 하나의 징후가 또 다른 징후의 원인이 될 수 있고 상호 중복적으로 나타난다(김홍석 등, 2012, 안신혜, 2009).

열등감에 대한 연구에서 정민 등(2010)은 열등감이 극단적인 경우에 여러 가지 종류의 신체적, 정서적, 그리고 정신적 장애로 이어질 수 있다고 하였다. 이와 유사하게 열등감이 우울, 불안, 공포, 무기력, 집중력과 의욕 저하 등의 정신 건강 문제를 일으킬 수 있다는 연구들도 있다(김형수, 김홍구, 2006; 천숙희, 차보경, 2008; 김홍석 등, 2012). 또한 열등감의 경험이 개인으로 하여금 문제에 현실적으로 직면하기보다는 문제를 회피하거나 역기능적인 방향으로 표출함으로써, 악순환을 초래하게 될 가능성이 크다는 연구도 있다(김진영, 2010; 윤은지, 권혜수, 2014).

이렇듯 열등감에 관한 연구는 지속적으로 진행되어 왔으며, 여러 선행연구들을 통해 열등감이 심리부적응과 같은 정신건강에 영향을 주는 중요한 변인임을 추측할 수 있다. 선행 연구들에서 인터넷 중독, SNS 중독경향성과 밀접한 관련이 있다는 자아존중감과 깊은 관련이 있는 열등감에 관한 최근 연구는 미비한 실정이다. 구체적으로, Erikson(1950)은 열등감을 낮은 자존감으로 보았으며, 자아존중감과 열등감의 상관관계를 밝힌 연구(김명숙, 2003; 정재엽, 2004; 임복선, 2007)들에서는 자아존중감과 열등감이 높은 부적상관관계를 나타내 즉, 낮은 자아존중감과 열등감이 밀접한 관계임을 나타내고 있다. 자아존중감이란, 개인이 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서, 긍정적·부정적 태도로 표현되며, 자신이 유능하고 중요하며, 성공적이며 가치 있다고 믿는 정도를 의미하며, 타인과의 비

교를 통해 부족감을 느끼는 열등감과 분명 다른 개념이다. 더욱이, SNS의 특성상 이용자로 하여금 열등감을 유발할 수도, 열등감을 해소하는 도구로 이용될 수 있음에도 불구하고, SNS 중독경향성과 열등감에 관한 연구는 매우 미비한 실정이다. 특히, 대학생들의 사회·문화적 여건 상 다른 사람들과의 비교로 인해 열등감을 경험하기 쉽고, 열등감은 낮은 자존감과 긴밀한 관련이 있으며 이를 해소하고자 하는 시도는 SNS 중독 경향성에 영향을 줄 수 있다는 점에서, SNS 중독경향성과 열등감의 관계에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

## 6. 각 변인간의 상관관계

### 1) 자기불일치와 SNS 중독경향성

대부분의 사람들은 자기가 되고 싶은 이상적인 자기의 모습을 꿈꾸는 것 같다. 어린 시절부터 위인전을 읽으며 존경하는 인물의 모습 속에서 내가 닮기를 희망하는 부분들을 발견한다. 성인 역시 ‘멘토’ 라는 단어로 그 이름이 바뀌었을 뿐, 내가 미래에 되고 싶은 모습과 가장 비슷한 인생의 선배에게 고민을 털어놓고 조언을 듣는 것도 바로 마음 속 이상적인 모습에 대한 동경 때문일 것이다. 하지만 현실에서의 ‘나’의 모습이 내가 원하는 이상적인 나의 모습과 일치하는 것은 어렵다. 더욱이 끝없는 경쟁사회 속에서 입시지옥에서 벗어나, 대학에서조차 취직을 위해 스펙 경쟁에 뛰어드는 대학생들은 더욱 실제와 이상적인 자기간의 차이로 인하여 불일치감을 경험할 가능성이 높다.

따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치와 SNS 중독 경향성간의 관계에 대해 살펴보려고 한다. 하지만 SNS 중독에 대한 연구가 비교적 최근에 시작되어 관련 연구가 부족한 실정이다. 때문에 SNS 중독경향성과 밀접한 관련이 있는 인터넷 중독과 자기불일치와 관련된 연구를 살펴봄으로써 SNS 중독경향성과 자기불일치와의 관계를 추측해볼 수 있겠다.

인터넷 중독에 영향을 미치는 많은 요인들 가운데, 자신의 정체성을 새롭게 재창조하여 시험해 볼 수 있는 것이야말로 사람들이 인터넷에 중독되는 한 가지 큰 이유이다(Young, 1997; Young & Rodgers, 1998a). 인터넷 중독자들은 자신의 정체감에 불만이 있는 사람들로(Young, 1997), 이들은 자신이 가지고 있는 현실에서의 만족스럽지 못한 자아상을 버리고 인터넷 속에서 자신을 위장하고 또 다른 이상적인 자아에 점점 더 빠져들고 도취된다고 볼 수 있다(김동은, 2008). 실

제 자기와 이상적인 자기 모습 간의 불일치가 크고, 자기개념이 낮은 사람들이 인터넷에서는 자신의 모습을 숨기고 자신이 되고자 하는 이상적인 모습을 가질 수 있기 때문에 실생활에서 부적응적인 사람의 경우 낮은 자존감을 회복하기 위해 인터넷에 더욱 몰입하게 되는 것이다(이경민, 2002; 김동은, 2008; 송명준, 2000). 더욱이 박덕하(2008)의 연구에서 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 인터넷 게임 중독을 유의하게 예측하였다. 이는 인터넷이라는 공간 속에서 실제 자기의 모습을 잘 포장하여 이상적으로 원하는 자기상을 만들어 낼 수 있으며, 이를 통해 불일치감을 해소할 수 있기 때문인 것으로 추측해 볼 수 있다. 또한 지지와 관심을 쉽게 얻을 수 있는 인터넷 공간에서의 불일치감으로 유발된 부적 정서나 낮은 자존감에 대한 보상을 획득할 수 있기 때문에 사이버 공간에 더욱 집착하는 모습을 보일 수 있다(한은미 등, 2013).

이러한 맥락에서 볼 때 실제 자기와 이상적 자기의 불일치가 SNS 중독경향성을 설명하는 중요한 변인이 될 수 있겠다. 따라서 본 연구에서는 자기불일치와 인터넷 중독과의 관계를 살펴봄으로써 SNS 중독경향성과 자기불일치와의 관계를 알아보도록 하겠다.

## 2) 열등감과 SNS 중독경향성

낮은 자아존중감은 자신이 쓸모없고 무가치하다고 생각하여 열등감을 갖게 되는데, 이러한 열등감은 낮은 자아존중감을 의미하는 것이다(김병근, 2005). 임복선(2007)은 열등감과 낮은 자아존중감과의 관계를 밀접한 관계로 규정 지었으며, 다른 연구들에서도 낮은 자아존중감을 열등감의 개념인 '부족감'으로 보았다(김계현, 1995; 전경인, 1997, 박정애, 2000; 양인옥, 2010). Young(2000)은 인터넷 중독자들이 사이버 공간에서 "나는 못났다.", "나는 실패했다."와 같은 부적절한 감정

에서 벗어나 자신감을 찾고 긍정적인 자기평가가 가능하기 때문에 인터넷에 더욱 빠져들게 된다고 주장하였다. 자아존중감이 낮은 사람들은 개인적 정보를 노출하지 않은 상태에서 자신의 모습을 숨기고 자신이 바라는 이상적인 모습으로 행동할 수 있는 인터넷에 중독되기 쉽고, 사회적 보상을 위해 SNS를 사용한다(한기홍, 2008; Buffardi & Campbell, 2008; Mango, Graham, Greenfield & Sailmkhan, 2008; 오윤경, 2012에서 재인용). 이와 같은 맥락으로 Kramer & Winter(2008)는 자신의 가치에 대한 평가가 낮은 사람들은 자신의 가치를 높이기 위해 온라인 활동에 보다 적극적으로 된다고 한다. 열등감이 자신을 남보다 못한 무가치한 인간으로 낮추어 평가하는 감정이라는 점을 고려할 때 이러한 자기가치에 대한 평가 절하는 열등감과 일맥상통하는 것이라고 볼 수 있으며 열등감이 온라인 활동에의 적극성과 관련 있다고 추측할 수 있다. 또한 이시형 등(2000)은 열등감을 갖고 있는 학생들은 자신감 있고 우월한 느낌을 받을 수 있는 인터넷의 가상공간에 머무는 시간이 길어지며 이것이 반복될 때 인터넷 중독으로 향하게 된다고 주장하였다. 따라서 본 연구에서는 열등감이 SNS 중독 경향성에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 알아보겠다.

### 3) 자기불일치와 열등감 그리고 SNS 중독경향성

사람은 스스로 동경하는 모습의 자기 이상상으로서의 이상적 자기개념과 ‘나는 이런 사람이다’라고 자신이 지각하고 있는 현실적 자기개념을 가지고 있는데, 현실적인 자기를 솔직하게 인지하지 못하기 때문에 갖게 되는 이상적 자기와 현실적 자기 사이의 심한 격차가 열등감을 형성시키기도 한다(정원식, 1992). 또한 안신혜(2009)는 자기와 이상적인 자기에 대한 확신 간에 불일치가 클수록 열등감, 우울, 불안과 같은 부적정서에 취약하다고 주장하였다. 또한 Adler가 열등

감을 보상하기 위한 사회적 증후 중, 공격적 성향에서 자만, 허풍, 과장된 자기자랑 등을 언급하였다. 이는 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치가 큰 사람 역시 SNS를 이용하여 이러한 불일치를 해소하려고 한다는 점에서 과장된 자기자랑, 허풍 등의 열등감 보상 방법과 유사한 형태로 나타나고 있다. 양인옥(2011)은 인터넷은 자신의 모습을 숨기고 자신이 바라는 이상적인 모습으로 행동할 수 있기 때문에 자신이 부족하다고 느끼는 열등감을 갖는 대학생들이 자존감이라는 보상을 받기 위하여 가상공간에 빠져든다고 한다. 따라서 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치와 열등감이 SNS 중독경향성의 중요한 변인이라는 가설을 세워봄으로써 이들 간의 관계를 살펴보고자 한다.

## IV. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 서울 지역의 남·녀 대학생 463명을 대상으로 자기보고식 설문지를 실시하였다. 설문지는 온라인과 오프라인으로 진행되었으며, 온라인에서 93부, 오프라인에서 370부가 수거되어 총 463부가 수거되었다. 그 중 SNS를 사용하지 않거나, 누락된 문항이 있거나 무성의하게 응답한 설문지 59부와 실제-이상적 자기불일치를 계산한 값이 마이너스 점수인 87부를 제외하여 총 146부를 제외한 317부가 연구 분석에 사용되었다. 설문에 참가한 대상은 남자가 172명, 여자가 145명이었으며, 학년별로는 1학년이 27명, 2학년이 164명, 3학년이 78명, 4학년이 48명이었다.

### 2. 측정 도구

본 연구에서 사용한 측정 도구는 자기불일치 척도, 대학생용 SNS 중독경향성 척도, 열등감 척도이며 척도의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

#### 1) 자기 질문지

Higgins, Bond, Klein 및 Stauman(1986)이 만든 자기 질문지(Self-Questionnaire)를 보완하여 폐쇄형 질문으로 서수균(1996)이 재구성한 척도

를 사용하였다. 자기질문지는 평가 차원(evaluative factor), 역능 차원(potency factor), 활동 차원(active factor)을 고려한 22문항의 형용사 쌍들로 구성되어 있으며, 9점 척도 상에서 평정된다. 하지만 본 연구에서는 이상적 자기와 실제적 자기를 측정할 수 있는 2가지 유형의 자기질문지만을 사용하기로 한다.

각 유형의 자기 질문지는 측정하고자 하는 자기 유형에 따라 지시문만 다르고 동일한 22개의 형용사 반의어 쌍들로 구성되어 있다. 22문항 중 13문항은 긍정적인 형용사(침착한, 가치 있는)가 먼저 제시되었고, 9문항(4, 5, 6, 11, 13, 17, 18, 19, 20번 문항:역채점)은 부정적인 형용사(부정직한)가 먼저 제시되었다. 척도 형식은 ‘어느쪽도 아니다’를 중심 ‘0’으로 양방향 4점으로 평정하게 되어 있다. 자기 불일치 측정 방식은 각각의 질문에 제시된 문장에 문항별 형용사를 대입해 점수를 평정하게 한 후, 실제자기/이상적 자기불일치는 [이상적 자기 - 실제 자기]로 계산하여 산출하였다. 이렇게 산출된 값이 마이너스 점수인 경우는 분석에서 제외하였는데, 이는 본 연구가 개인의 이상적 자기가 실제 자기보다 높게 설정되어 있다는 가정 하에 있기 때문이다. 본 연구에 나타난 자기불일치 척도의 내적 합치도는 실제 자기는 .864, 이상적 자기는 .848로 나타났으며, <표 4>에 제시되어 있다.

<표 4> 자기불일치 척도 검사의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항	Cronbach' $\alpha$
실제 자기	22	.864
이상적 자기	22	.848
총 문항	44	.912

## 2) 열등감 검사지

본 연구에서는 열등감의 조작적 정의를 ‘대인관계와 사회생활에서 자신과 타인을 비교할 때 상대적으로 자신에게 결함, 약점, 장애, 부족감 등이 있음을 느끼고 그로 인해 발생하는 자기 비하감, 자아 경멸감, 자기 부족감’이라고 한다(김형수, 김홍규, 2006).

측정도구로는 김응만(1996)이 사용한 ‘열등감 검사’를 사용하였다. 이 척도는 신체열등감, 사회열등감, 가정열등감, 학업열등감의 네 개의 하위 요인으로 구성된 총 40문항의 검사지이며, 각 하위요인은 10개의 문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도로 된 각 문항을 합산한 점수가 높을수록 해당 영역의 열등감이 높은 것을 의미한다. 김응만(1996)의 연구에서 나타난 내적 합치도는 신체열등감 .760, 사회열등감 .860, 가정열등감 .893, 학업열등감 .867로 나타났으며, 본 연구에서는 신체열등감 .775, 사회열등감 .898, 가정열등감 .898, 학업열등감 .864로 나타났다. 열등감 검사의 구성 및 신뢰도는 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 열등감 검사의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항	Cronbach' $\alpha$
신체열등감	1, 8, 11, 14, 17, 24, 27, 30, 34, 39	.775
사회열등감	2, 5, 12, 15, 18, 21, 28, 31, 35, 40	.898
가정열등감	3, 6, 9, 16, 19, 22, 25, 32, 36, 38	.898
학업열등감	4, 7, 10, 13, 20, 23, 26, 29, 33, 37	.864
전체	40	.945

### 3) 대학생용 SNS 중독 경향성 척도

본 연구에서는 SNS 중독경향성의 조작적 정의를 ‘온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나며, 일상생활에 지장을 주는 것’이라고 한다.

측정 도구로는 정소영과 김종남(2014)이 SNS 과다이용자들의 중독경향성 수준을 측정하기 위해 개발한 것을 사용한다. 이 척도는 총 4개의 요인(일상생활장애 및 조절실패, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단)의 구조를 가진 24문항으로 구성되어 있다. 정소영 등(2014)의 연구에서 나타난 내적 합치도는 요인1 .84, 요인2 .80, 요인3 .81, 요인4 .77이었으며, 본 연구에서는 요인1 .822, 요인2 .799, 요인3 .808, 요인4 .830로 나타났다. SNS 중독경향성 척도의 구성과 신뢰도는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 대학생용 SNS 중독경향성 척도의 구성

요인	최종척도 문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
요인1 조절실패 및 일상생활장애	4,10,14,17,20,22,24	7	.822
요인2 몰입 및 내성	1,5,9,15,18,21,23	7	.799
요인3 부정 정서의 회피	3,8,11,16,19	5	.808
요인4 가상세계지향성 및 금단	2,6,7,12,13	5	.830
전체	24 문항		.928

\*9번 역채점 문항

### 3. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료를 통계 프로그램 SPSS 18.0와 AMOS 18.0을 사용하였다. 인구 통계변수 처리를 위해 빈도 분석을 실시하고 각 측정 도구들의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다. 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 열등감의 역할을 탐색하기 위해 각 변인 간의 상관 분석을 실시하고 경로 분석을 통해 매개효과를 검증했다. 매개효과에 대한 적합도와 유의성은 구조 방정식 모형(SEM: Structural Equational Modeling)으로 분석하였다. 구조방정식 모형을 분석할 때 흔히 사용하는 방법에는 하나의 모형을 제시하고 수정지수(MI: Modification Index)와 CR(Critical Ratio)값을 고려하여 최종 모형을 확정하는 단일모형 평가방법과 이론적으로 가능한 모든 모형을 제시하고 서로 적합도 지수를 비교하여 가장 해석이 용이하고 잘 맞는 모형을 최종모형으로 선택하는 경쟁모형 방법이 있다. 본 연구에서는 자기불일치와 SNS 중독경향성에 대한 열등감의 매개효과를 검증하기 위해 경쟁모형방법을 사용하여 완전매개모형과 부분매개모형을 각각 연구모형과 경쟁모형으로 하고, 모형 간 비교를 통해 매개가 완전하게 이루어지는지, 혹은 부분적으로 이루어지는지 분석하였다.

$\chi^2$ 검증은 경쟁모형이 연구모형에 내포되어 있는 경우 모형비교를 위한 검증을 하는 것으로, 각 모형들의 자유도와  $\chi^2$ 값이 증가 혹은 감소됨에 따른 유의도 수준을 비교하여 최종모형을 선택하는 방법이다. 이 때 유의도 수준  $\alpha = .05$ 수준에서 연구모형과 경쟁모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 1이 3.84이상의  $\chi^2$ 차이를 가져와야 한다. 이때 두 모형간의  $\chi^2$  차이가 유의미하면 자유도가 작은 모형을 선택하게 된다. 반면, 두 모형의  $\chi^2$  차이가 유의미하지 않으면 두 모형의 합치도가 유사하다는 것을 의미하고 이렇

계 두 모형 간 합치도 차이가 없을 때에는 “간결의 원칙”D[ 의하여 더 간단한 모형, 즉 자유도가 더 큰 모형이 선호된다. 구조방정식 모형에서 측정 모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 검증하기 위해 기본적으로  $\chi^2$ 검증을 할 수 있지만  $\chi^2$ 은 표본 크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다(홍세희, 2000; 강예모, 김정규, 2012].

따라서 모형 적합도를 평가하기 위해서 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 GFI(Good of Fit Index), NFI(Normed Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative of Fit Index), 그리고 RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)을 제시할 것이다. 이들 중 GFI, NFI, TLI, CFI가 0인 경우 전혀 적합하지 않고, 1이면 완전히 적합한 것임을 나타내며 일반적으로 .09이 넘으면 적합한 모형으로 간주한다. 또한 RMSEA 지표는 .05미만이면 좋은 모형으로, .08보다 작으면 합당한 모형, .10보다 크면 나쁜 모형으로 간주하여 그 모형을 채택하지 않을 것을 권하고 있다(김계수, 2004; 김영수 등, 2012). 이상의 통계분석 방법을 요약하자면 아래와 같다.

- 1) 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.
- 2) 각 척도에 대한 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach'  $\alpha$  를 이용하여 신뢰도를 측정하였다.
- 3) 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 그리고 열등감과 관계의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)을 하였다.
- 4) 실제-이상적 자기불일치가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 열등감의 매개효과를 검증하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 검증은 Shrout와 Bolger(2002)가 Sobel test의 대안으로 제시한 Bootstrap 방법을 사용하여 효과의 유의미성을 확인하였다.

## V. 연구 결과

### 1. 기술분석

#### 1) 연구대상자의 일반적 특성 및 SNS 이용 관련 변인

연구 대상자들의 일반적 특성은 <표 7>과 같다. 먼저 성별은 남자 172명(54.3%), 여자 145명(45.7%)으로 비슷한 비율이었다. 연령별로는 10대 후반~20대 초반이 196명(61.8%)로 가장 많았고, 20대 중반이 103명(32.5%), 20대 후반이 16명(5.0%), 30대 이상이 2명(0.6%)으로 나타났다. 그리고 학년별로는 2학년이 164명(51.7%)으로 가장 많았으며, 3학년이 78명(24.6%), 4학년이 48명(15.1%), 1학년이 27명(8.5%) 순으로 나타났다.

<표 7> 연구대상의 성별, 연령과 학년

(N=317)

특성	구분	N	백분율
성별	남자	172	54.3%
	여자	145	45.7%
연령	10대 후반~20대 초반	196	61.8%
	20대 중반	103	32.5%
	20대 후반	16	5.0%
	30대 이상	2	.6%

학년	1학년	27	8.5%
	2학년	164	51.7%
	3학년	78	24.6%
	4학년	48	15.1%

또한 SNS 사용 형태를 알아보기 위해 주로 사용하는 SNS의 종류, 정보공개 수준, 평균사용시간, 평균 접속률, 글 게시 빈도, SNS에서의 주된 활동, SNS를 사용하는 가장 큰 이유를 알아본 결과가 <표 8>에 제시되었다. 주로 사용하는 SNS의 종류는 페이스북 239명(75.4%)로 가장 많았고, 인스타그램 32명 (10.1%), 카카오토티 11명(3.5%) 순으로 높게 나타났다. 정보공개 수준으로는 반 공개 217명(68.5%), 공개 61명(18.2%), 비공개 39명(12.3%) 순으로 나타났다. SNS 이용자들의 평균 사용 시간은 1시간이 111명(35.0%)이 가장 많았고, 그 다음으로 30분미만이 82명(25.9%), 2시간이 77명(24.3%), 3시간 37명(11.7%), 4시간 이상 10명(3.2%) 순으로 나타났다. SNS 이용자들의 평균 접속률은 매일 접속하는 사람이 229명(72.2%)으로 가장 많았고, 그 다음은 주 5회 이상 32명(10.1%), 주 3회 이상 27명(8.5%), 주 1회 이상 13명(4.1%), 한 달에 한 번 이상 5명 (1.6%) 순으로 나타났으며, 거의 접속하지 않는 사람이 11명(3.5%)이었다. SNS에 글을 거의 게시하지 않는 사람이 133명(42.0%)로 가장 많았으며, 1달에 1~2번이 89명(28.1%), 일주일에 1~2번 68명(21.5), 일주일에 3~4번 16명(5.0%), 하루에 1~2번 7명(2.2%), 하루에 세 번 이상 4명(1.3%) 순으로 나타났다. SNS에서 하는 주된 활동으로 타인의 게시물 읽기가 186명(58.7%)로 가장 많았고, 그 다음으로 일상사나 사적인 글 게시가 47명(14.8%), 타인의 게시물에 반응하기가 29명(9.1%)등의 순으로 나타났다. SNS를 사용하는 가장 큰 이유로는 정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서가 132명(41.6%)로 가장 많았고, 오락 및 여가를

위해서가 73명(23.0%), 상대방의 최근 변화를 실시간으로 파악하기 위해 43명(13.6%), 인맥관계를 관리해주는 편리성 때문이 29명(9.1%) 등의 순으로 나타났다.

<표 8> 연구대상자의 SNS 사용형태 (N=317)

특성	구분	N(%)
주로 사용하는 SNS의 종류	페이스북	239(75.4%)
	카카오토티	11(3.5%)
	트위터	6(1.9%)
	인스타그램	32(10.1%)
	블로그	9(2.8%)
	밴드	7(2.2%)
	기타	13(4.1%)
	정보 공개 수준	공개
반 공개		217(68.5%)
비공개		39(12.3%)
평균 사용시간	30분미만	82(25.9%)
	1시간	111(35.0%)
	2시간	77(24.3%)
	3시간	37(11.7%)
	4시간 이상	10(3.2%)
평균 SNS 접속률	매일	229(72.2%)
	주 5회 이상	32(10.1%)
	주 3회 이상	27(8.5%)
	주 1회 이상	13(4.1%)

	한 달에 한 번 이상	5(1.6%)
	거의 접속하지 않음	11(3.5%)
	거의 하지 않는다	133(42.0%)
	1달에 1~2번	89(28.1%)
SNS에 글을	1주일에 1~2번	68(21.5%)
게시하는 빈도	1주일에 3~4번	16(5.0%)
	하루에 1~2번	7(2.2%)
	하루에 세 번 이상	4(1.3%)
	정보 제시	9(2.8%)
	생각이나 의견제시	22(6.9%)
SNS에서의 주된	일상사나 사적인 글 제시	47(14.8%)
활동	타인과 관계 맺기	17(5.4%)
	타인의 게시물 읽기	186(58.7%)
	타인의 게시물에 반응하기	29(9.1%)
	타인의 게시물 공유/재전송	7(2.2%)
	'누군가와 연결되어있다'는 느낌 때문에	22(6.9%)
	인맥관계를 관리해주는 편리성 때문에	29(9.1%)
	정보나 소식 등을 빠르게 접할 수 있어서	132(41.6%)
SNS를 이용하는	상대방의 최근 변화를 실시간으로 파악하기 위해	43(13.6%)
가장 큰 이유	남들 다하니깐 뒤쳐지지 않기 위해서	2(.6%)
	업무나 학업을 위해 필요하기 때문에	7(2.2%)
	오락 및 여가를 위해서	73(23.0%)
	기타	9(2.8%)

그리고 SNS에 등록된 친구와 SNS 친구 중 온라인에서만 만나는 친구를 알아본 결과가 <표 9>에 제시되었다. SNS에 등록된 친구가 100명 이상이 237명(74.8%)로 가장 많았고, 40명 내외가 36명(11.4%), 30명 내외가 21명(6.6%), 20명 내외가 12명(3.8%), 10명 내외가 11명(3.5%)으로 나타났다. SNS 친구 중 온라인에서만 보는 친구가 반 정도가 97명(30.6%)로 가장 많았고, 반 이상이 93명(29.3%), 소수가 64명(20.2%), 대부분이 45명(14.2%), 없다가 18명(5.7%) 순으로 나타났다.

<표 9> SNS 상의 친구

특성	구분	빈도	백분율
SNS에 등록된 친구	10명 내외	11	3.5%
	20명 내외	12	3.8%
	30명 내외	21	6.6%
	40명 내외	36	11.4%
	100명 이상	237	74.8%
SNS 친구 중	없다	18	5.7%
온라인에서만 보는 친구	소수	64	20.2%
	반 정도	97	30.6%
	반 이상	93	29.3%
	대부분	45	14.2%

## 2) 주요변인들의 기술통계

연구에 사용된 각 변수들의 일반적인 경향을 알아보기 위하여 기술통계치를 구하고, 변수들의 평균 및 표준편차는 <표 10>와 같다. 분석 결과 실제-이상적 자기불일치는 낮은 수준, 전체 SNS 중독경향성은 중간 수준, 그리고 전체 열등감은 높은 수준을 보이고 있다. 정규분포성 확인에서 일변량 정규성은 첨도와 왜도를 통해 확인할 수 있고, 0에 가까울수록 정상분포를 이루는데 본 연구에서는 왜도와 첨도는 모두 절대값 3과 10미만으로 정규성에 문제가 없는 것으로 판단된다.

<표 10> 주요 변인들의 기술통계량 결과 및 정규분포성 (N=317)

측정변인	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
					통계량(SD)	통계량(SD)
실제-이상적 자기불일치	0	47	11.31	7.855	1.077(.137)	1.586(.273)
신체열등감	10	48	22.35	6.699	.444(.137)	.051(.273)
사회열등감	10	50	24.67	8.565	.317(.137)	-.365(.273)
열등감						
가족열등감	10	49	15.42	6.193	1.657(.137)	3.866(.273)
학업열등감	10	49	24.30	8.135	.280(.137)	-.345(.273)
전 체	40	195	86.59	24.140	.514(.137)	.645(.273)
SNS변인1	7	24	12.93	3.768	.140(.137)	-.610(.273)
SNS						
SNS변인2	7	25	13.72	3.792	.061(.137)	-.537(.273)
중독경향성						
SNS변인3	5	19	9.49	3.000	.391(.137)	-.232(.273)
SNS변인4	5	17	8.92	2.831	.400(.137)	-.556(.273)

전 체 24 84 45.06 11.499 .080(.137) -.337(.273)

SNS변인1 : 조절실패 및 일상생활장애, SNS변인2 : 몰입 및 내성,

SNS변인3 : 부정 정서의 회피, SNS변인4 : 가상세계지향성 및 금단

### 3) 주요변인들의 상관관계

각 변인간의 관계성을 파악하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였고, 상관관계를 분석한 결과는 <표 11>에 제시하였다. SNS 중독경향성은 열등감( $r=.509, p<.01$ ), 실제-이상적 자기불일치( $r=.257, p<.01$ )와 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

각 변수들의 하위영역 간 상관관계를 살펴본 결과 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 그리고 SNS 중독경향성의 모든 하위영역 간에 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 실제-이상적 자기불일치와 가장 큰 상관을 보인 SNS 중독경향성의 하위요인으로는 부정 정서의 회피( $r=.237, p<.01$ ), 몰입 및 내성( $r=.227, p<.01$ ) 순으로 나타났다. 또한 실제-이상적 자기불일치와 가장 큰 상관을 보인 열등감의 하위요인으로는 사회열등감( $r=.302, p<.01$ ), 신체열등감( $r=.249, p<.01$ ) 순으로 나타났다. 그리고 SNS 중독경향성과 가장 큰 상관을 보인 열등감의 하위요인으로는 사회열등감( $r=.505, p<.01$ ), 학업열등감( $r=.470, p<.01$ ) 순으로 나타났다. 한편, 구조방정식 모형에서는 독립변수들 간 높은 상관관계는 분석과정에서 다중공선성을 발생시킬 가능성이 높다. 본 연구에서는 상관관계가 .192~.904 범위로, 다중공선성이 의심되는 .80 이상인 경우가 있었다. 이에 VIF분석을 수행한 결과 1.121~3.598로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

<표 11> 측정변인들의 상관관계

(N=317)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. SNS변인1	-										
2. SNS변인2	.746**	-									
SNS 중독경향성											
3. SNS변인3	.599**	.616**	-								
4. SNS변인4	.557**	.657**	.692**	-							
5. 전체	.867**	.897**	.831**	.826**	-						
6. 실제-이상적 자기 불일치	.221**	.227**	.237**	.192**	.257**	-					
7. 신체 열등감	.366**	.325**	.330**	.358**	.401**	.249**	-				
열등감											
8. 사회 열등감	.440**	.441**	.416**	.435**	.505**	.302**	.643**	-			
9. 가족 열등감	.264**	.213*	.284**	.349**	.317**	.236**	.548**	.439**	-		
10. 학업 열등감	.420**	.414**	.375**	.399**	.470**	.243**	.648**	.832**	.458**	-	
11. 전체	.450**	.423**	.420**	.458**	.509**	.309**	.835**	.895**	.699**	.904**	-

\*\* . 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

\* . 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의합니다.

SNS변인1 : 조절실패 및 일상생활장애, SNS변인2 : 몰입 및 내성, SNS변인3 : 부정 정서의 회피,

SNS변인4 : 가상세계지향성 및 금단

## 2. 모형검증 결과

실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 열등감이 유의한 매개 변수로 작용하는지를 검증하기 위하여 구조방정식을 사용해 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성에 대한 열등감의 매개 효과를 검증하기 위해 경쟁모형방법을 사용하여 완전매개모형과 부분매개모형을 각각 연구모형과 경쟁모형을 h하고, 모형 간 비교를 통해 매개가 완전하게 이루어지는지, 혹은 부분적으로 이루어지는지 분석하였다. 열등감이 매개변인으로 구성되어 있는 본 연구의 연구모형을 검증하고 매개경로를 검증하기 위해서 AMOS(Analysis of Moment Structure) 18.0을 사용하여 구조모형 방정식 검증을 실시하였다.

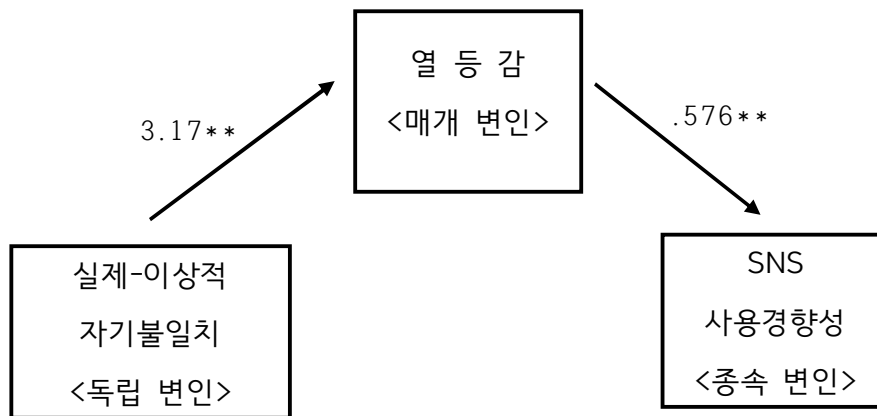
### 1) 모형 비교와 적합도

<표 12> 연구모형과 경쟁모형의 적합도 (N=317)

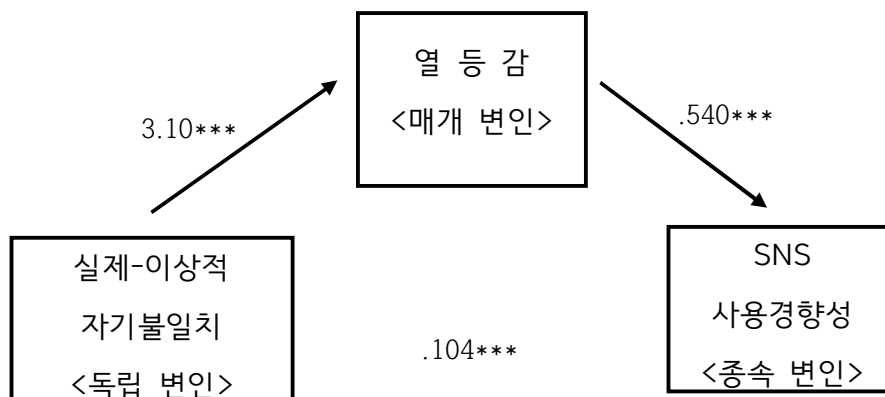
	$\chi^2$ (p)	$\Delta$ df	NFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형 (완전매개모형)	108.509(.000)	26	.930	.924	.945	.100
경쟁모형 (부분매개모형)	104.787(.000)	25	.932	.924	.947	.100

본 연구에서는 대학생의 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계

에서 열등감이 유의한 매개변수로 작용하는지를 검증하기 위하여, 구조방정식모형의 분석을 시도하였다. 연구모형인 완전매개모형과 경쟁모형인 부분매개모형을 설정하여 두 가지 매개모형을 비교하였는데 두 모형의  $\chi^2$ 와 자유도, 적합도 지수를 알아본 결과는 <표 12>에, 모형경로계수가 [그림 3]과 [그림 4]에 제시되어 있다. 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교한 결과, 연구모형과 경쟁모형 모두 GFI, TLI, CFI 모두 .90 이상이었으나, RMSEA가 .10 으로 높게 나타났다.



[그림 3] 연구모형의 모형경로계수



[그림 4] 경쟁모형의 모형경로계수

이에 수정지수(Modification index) 값을 적용하여 이를 수정하고자 시도하였다. 수정지수 값을 10이상으로 설정하고, 측정변수 간의 M.I.가 높은 순으로 측정변인의 오차를 참고하여 유의미한 수준의 잔차 간 상관을 연결하였으며, 그 결과는 <표 13>에 제시되었다.

<표 13> 수정지수

		M.I.	E.P.C.
연구모형	신체열등감 ↔ 가족 열등감	26.488	7.394
	SNS 중독경향성 요인3 ↔ 요인4	24.602	1.119
경쟁모형	신체열등감 ↔ 가족 열등감	26.613	7.416
	SNS 중독경향성 요인3 ↔ 요인4	24.558	1.117

모형의 잔차 간 상관을 포함시킨 후의 연구모형(완전매개모형)과 경쟁모형(부분매개모형)을 비교한 적합도를 <표 14>에 제시하였다. 우선 완전매개모형인 연구모형과 부분매개모형인 경쟁모형의 적합도를 비교해보면 연구모형과 경쟁모형의 GFI, TLI, CFI 모두 .90 이상이고, RMSEA도 .054~0.056의 값으로 괜찮은 적합도를 가지고 있기 때문에 모두 수용 가능한 것으로 나타났다.

그러나 이 두 모형은 각기 다른 모형으로 두 모형을 모두 채택할 수 없으며, 두 모형 중 어떤 모형이 더 적절한 것인지 결정할 필요가 있다. 이 경우에는 자유도의 변화에 따른  $\chi^2$ 의 차이 값이 3.84 이상이어야 유의도 수준  $p < .05$ 에서 연구 모형과 경쟁모형이 차이가 없다는 영가설을 기각할 수 있다. 따라서 두 모형의  $\chi^2$ 값과 자유도를 비교해 보았다.

본 연구에서 설정한 연구모형과 경쟁모형의 자유도 차는 1이며  $\chi^2$ 값의 차

이는 3.68로 두 모형은  $p < .05$  수준에서 유의미한 차이가 없었다. 따라서 차이 검증 결과가 통계적으로 유의미하지 않으면 ‘간결의 원칙’에 의하여 더 간단한 모형을 선택하게 되므로 열등감이 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 사이를 완전 매개하는 연구모형이 더 최종 선택되었다.

<표 14> 수정지수를 적용한 연구모형과 경쟁모형의 적합도 (N=317)

	$\chi^2$ (p)	$\Delta df$	NFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형 (완전매개모형)	48.198(.002)	24	.969	.976	.984	.056
경쟁모형 (부분매개모형)	44.510(.005)	23	.971	.978	.986	.054

## 2) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과

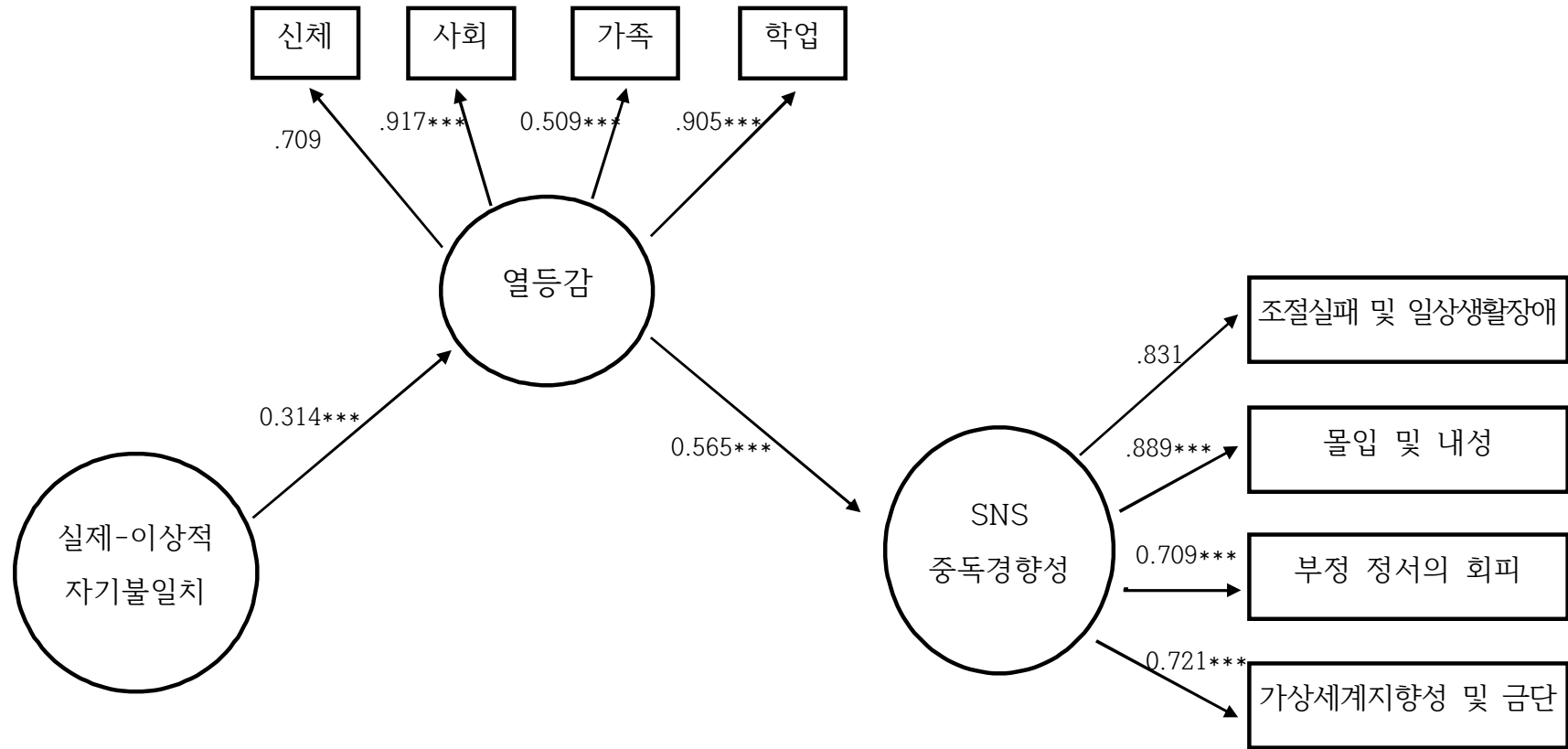
실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 열등감의 매개효과가 있는지를 알아보기 위하여 모형 적합도가 검증된 연구모형(완전매개모형)을 대상으로 매개효과를 검증하였으며, 그 결과는 <표 15>에 제시되어 있다.

<표 15> 모형경로 검증결과

경로	추정치	S.E.	C.R.	유의도
실제-이상적 자기불일치 → 열등감	.190(.314)	.036	5.350	***
열등감 → SNS 중독경향성	.373(.565)	.044	8.546	***

\*\*\*p<.001 추정치는 비표준화 계수, 표준화계수는 괄호 안에 제시.

경로계수들을 살펴본 결과, 실제-이상적 자기불일치가 열등감으로 가는 경로와 열등감이 SNS 중독경향성으로 가는 경로 모두 유의미한 것으로 나타났다. 이를 통해, 열등감이 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 사이를 완전 매개한다는 결론을 내릴 수 있으며, [그림 3]에 경로계수를 표시하였다.



[그림 5] 실제-이상적 자기불일치, 열등감, SNS 중독경향성의 경로계수

### 3) 최종모형 효과분해

영향력의 크기를 보다 자세히 알아보기 위해서 경로계수가 유의미하게 입증된 연구모형 경로의 직접 효과(Direct Effect)와 간접 효과(Indirect Effect)를 알아보았으며 이에 대한 결과를 <표13>에 제시하였다.

경로계수를 살펴보면 실제-이상적 자기불일치가 열등감으로 가는 경로의 전체 효과는 .314, 직접 효과는 .314로 독립 변인인 실제-이상적 자기불일치가 매개 변인인 열등감에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 열등감이 SNS 중독경향성으로 가는 경로의 전체 효과는 .565 직접 효과는 .565로 매개변인인 열등감 역시 종속 변인인 SNS 중독경향성에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 실제-이상적 자기불일치가 SNS 중독경향성으로 가는 경로의 전체 효과는 .178, 직접효과는 .000, 간접 효과는 .178로 나타났다. 이는 SNS 중독경향성에 대한 실제-이상적 자기불일치의 직접효과가 없다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과를 통해 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 완전 매개로 하여 종속 변인인 SNS 중독경향성에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

<표 13> 주요변인들의 직접효과, 간접효과, 총 효과

독립변수	종속변수	직접 효과	간접 효과	총 효과
실제-이상적 자기불일치	열등감	.314	.000	.314
실제-이상적 자기불일치	SNS 중독경향성	.000	.178	.178
열등감	SNS 중독경향성	.565	.000	.565

#### 4) 최종모형의 매개효과 유의성 검증

다음으로, 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 주는지 확인하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(Bootstrap)을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrapping을 이용해서 추정하는 방법으로 95%의 신뢰구간을 제시하고 그 구간에 0을 포함하지 않으면 유의수준 .05에서 통계적으로 유의미한 것으로 본다(김성주, 이영순, 2013). 부트스트랩은 5,000번 실시하였으며, 그 결과는 <표 16>에 제시하였다.

<표 16> 최종 모형(완전매개모형)의 매개효과 유의성 검증

매개 경로	95% 신뢰구간		표준화 간접효과 크기	p-value
	(Bias-corrected bootstrap)			
	lower	upper		
실제-이상적 자기불일치 → 열등감 → SNS 중독경향성	.100	.260	.178**	p=.000 < $\alpha$ =.001

\*\*p<.001

실제-이상적 자기불일치가 열등감을 거쳐 SNS 중독경향성으로 가는 간접효과의 크기가 .178로 유의확률( $p=.000$ )이  $<\alpha=.001$ 로 통계적으로 유의하였다. Bootstrapping의 95% 신뢰구간에서도 0을 포함하지 않는 것으로 드러나 최종연구모형 설계대로 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 열등감이 정적으로 완전 매개하는 것으로 검증되어, 가설 3이 지지되었다. 즉, 실제-이

상적 자기불일치가 클수록 열등감이 많아 SNS 중독경향성이 높아짐을 알 수 있다.

## VI. 논의 및 제언

### 1. 결론논의

본 연구는 현대사회의 중요한 소통의 문화로 자리 잡은 SNS의 중독이라는 면에 주목하여, SNS 중독경향성과 관련된 변인을 알아보려고 하였다. SNS가 인터넷을 기반으로 하는 디지털 매체라는 점에 착안하여 인터넷 중독과 높은 상관을 보인 자기불일치 중 실제-이상적 자기불일치를 중심으로 열등감이 SNS 중독경향성과 어떤 상관을 가지는지 탐색하여 보았다. 또한 열등감이 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 사이에서 매개할 것으로 가정하고 이를 확인해 보고자 하였다. 연구 목적을 달성하기 위해 서울 소재의 대학교에 재학 중인 남·녀 대학생 464명을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

본 연구를 통하여 확인된 결과와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 선행연구(송명준, 2000; 박덕하, 2008)에서 인터넷 중독 문제와 상관이 높은 것으로 밝혀진 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 사이에 정적 상관관계가 나타났으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 실제-이상적 자기불일치와 SNS 하위변인 중 조절실패 및 일상생활 장애 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이는 실제-이상적 자기불일치가 클수록 SNS 사용을 조절하는 것이 어렵고 이로 인해 일상생활에 영향을 끼칠 수 있다는 것을 의미한다. 둘째, 열등감과 SNS 중독경향성 문제

에 있어서 유의미한 상관이 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자기불일치가 클수록 열등감이 취약하며, 열등감이 높을수록 소셜미디어에 의존하는 경향이 높고, 소셜미디어와의 단절에 대한 공포를 크게 느낀다고 한 안신혜(2009), 정수인(2014), 이시형 등(200)과 김진년(2010)의 연구와 맥락을 같이 한다. 셋째, 실제-이상적 자기 불일치가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 열등감의 매개효과를 검증하기 위하여 완전매개모형과 부분매개모형을 경쟁하여 검증한 결과 실제-이상적 자기불일치가 SNS 중독경향성에 직접 영향을 미치지 않고 열등감을 통해서 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 완전매개모형이 채택되었다. 특히 열등감의 하위변인 중 신체 열등감과 사회열등감이 SNS 중독경향성과 유의미한 정적 상관관계를 가진다고 나타났다. 이는 신체와 사회적 부분에 대한 열등감이 높은 사람일수록 SNS에 중독될 가능성이 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과로 열등감의 다른 하위 변인인 가족과 학업에 비해 신체와 사회 변인은 비교적 개인이 통제 가능하고 변화의 가능성 혹은 그럴싸한 포장이 가능하다. 더욱이 SNS의 특성상, 자신의 정보 공개수준을 본인이 결정하며, 본인의 정보를 통제하고 자유롭게 포장할 수 있다는 점이 신체, 사회 열등감을 가진 개인이 SNS를 통해 자신의 부족감을 채우려하며 이 때문에 SNS에 중독될 가능성이 높다고 추론할 수 있다. 또한 기존의 인터넷 중독 연구와 SNS 중독경향성 연구가 내현적 자기에, 우울, 대인관계 등에 초점이 맞춰져 있던 반면, 본 연구에서는 SNS 사용자들이 SNS 상에 드러내는 모습들의 이면에 열등감이 작용한다는 것을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 현대 사회가 우리들 스스로 비교와 경쟁의 사회라고 이름 붙이며, 끊임없이 내 자신이 그리고 외부가 원하는 나와 실제 내 모습 사이에서 괴리감을 느끼는 청년들은 자신이 원하지 않지만 자신도 모르는 사이 열등감으로 인해 마음의 구멍을 키우며 살아가게 된다. 이 마음의 구멍은 신화 속 아귀처럼 계속 해서 다른 것들을 잠식해가며 그 빈 공간을 채우려 하지만, 결코 채워지지 않는다. 본 연구는 그동안 소외되었지만, 현대인들의 정신건강에서 결코 간과할 수 없는 열등감과 개인

의 일평생 동안 따라다니며 삶의 과제가 되는 실제-이상적 자기불일치가 직접적인 대인관계를 대체하며 보상적 만족감을 주는 SNS에 미치는 영향을 살펴봄으로써 SNS 중독에 대한 치료적 개입에 사용될 수 있다. 상담 장면에서 SNS 중독 문제로 내원한 내담자가 있다면, SNS를 통해 어떤 부분을 강화 받고 있으며, 보상받고 있는 부분이 내담자의 마음에 부족감을 유발하는 열등감이 있는 것은 아닌지를 고려해보는 것이 도움이 될 것으로 생각된다. SNS 중독도 인터넷 중독처럼 쉽지 않으며, 행동치료 외에 SNS 중독을 유발하는 개인 내면의 근본적인 접근이 더욱 효과적일 것이라 생각된다.

## 2. 제언

본 연구의 한계점을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 아직 SNS의 중독에 대한 정의가 합의되어지지 않은 상태에서 진행되었다. SNS 중독의 개념은 무엇인지, 그리고 관련 정신건강 변인들은 어떤 것들이 존재하는지에 대한 연구가 많이 부족하며, 이제 조금씩 진행되고 있는 실정이다. 따라서 SNS와 관련된 개념을 탐색하고 추출할 수 있는 기초적인 차원의 변인, 예컨대 스트레스, 대인관계 예민성, 정서조절 능력, 애착 등과 같은 변인에 관한 연구들이 충분히 축적되어야 할 것으로 보인다.

둘째, 연구의 대상이 서울특별시의 대학생으로 제한되어 있어 지역적 특성이 반영될 수 있다. 때문에 전체 대학생의 특성을 대표하고 있다고 할 수 없으며, 대학생을 대상으로 한 연구결과이기 때문에, 청소년/아동/장년층의 SNS 중독경향성에는 연구의 결과를 적용할 수 없겠다. 따라서 추후 도시와 지방에 대한 연구 또는 초,중,고, 장년층 등 기타 다양한 연령에 따른 비교연구가 필요할 것이다.

셋째, 실제적 자기와 이상적 자기 간의 불일치에서 개인이 인식하는 가능성 자

기의 정도에 따라 불일치로 인한 정신건강의 수준이 달라질 것으로 추측된다. 즉 자신의 이상적인 모습과 실제 모습 간의 괴리가 클지라도 자신이 이상적인 모습으로 변화할 가능성이 크다고 인식한다면, 실제-이상적 자기불일치로 인한 괴리감의 정도가 줄어들어 개인의 적응에 도움이 될 것이다. 따라서 가능적 자기변인으로 추가한 연구가 추후에 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 본 연구는 열등감이 높을수록 소셜미디어에 대한 의존하는 경향이 있다는(정수인, 2014; 이시형 등, 2000) 선행연구가 있지만, 열등감과 SNS 중독경향성에 관한 연구가 미비한 실정이므로 연구결과를 충분히 뒷받침하는데 어려움이 있다. 앞으로 이에 대한 후속연구가 이루어질 필요성이 있으며 본 연구의 결과가 후속연구의 이론적 근거를 마련해줄 수 있을 것으로 기대한다.

또한 본 연구에서의 열등감 수치는 평균 이상 수준으로 높게 나타났는데 비해, SNS 중독경향성 수준은 평균 수준으로 측정되었다. 다시 말해, 대부분의 학생들이 열등감을 가지고 있다고 보고하고 있음에도 불구하고 SNS 중독경향성이 높지 않은 경우가 있었다. 이러한 결과는 정민과 노안영(2010)의 연구에서 거의 대부분인 97%의 대학생이 열등감을 느끼고 있음에도 어떤 학생들은 긍정적인 반응을 더 많이 하고, 어떤 대학생들은 부정적인 반응을 더 많이 하는 것으로 나타났다는 결과와 유사하다. 따라서 어떠한 요인으로 인하여 열등감을 가지고 있음에도 어떤 학생들은 SNS 중독경향성이 높게 나타나고, 어떤 학생들은 낮게 나타났는지 즉, 열등감에 대한 반응방향을 조절하는 조절변인에 대한 연구가 추후 필요할 것으로 보인다.

다섯째, 본 연구 대상자들의 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성의 전체 평균이 낮은 점수를 가지고 있다. 따라서 연구의 설계부터 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성이 높은 집단을 표집대상으로 하여 결과를 비교할 필요가 있다.

여섯째, 본 연구에서 사용된 실제-이상적 자기불일치, 열등감, SNS 중독경향

성 척도는 선행 연구를 통해 검증된 척도이나 자기보고식 검사이기 때문에 측정하고자 하는 변인이 제대로 측정되지 않았을 가능성이 있다. 특히 열등감 척도의 문항이 직설적인 표현이 있으며, SNS 중독경향성 또한 자신의 중독적 사용을 스스로 인정하기는 쉽지 않았을 가능성이 있다. 따라서 대학생의 SNS 중독경향성과 열등감을 자기보고식 이외에 보다 객관적으로 측정할 수 있는 측정방법과 함께 사용할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서 열등감이 실제-이상적 자기불일치와 SNS 중독경향성 사이에서 완전 매개하는 것으로 나타났다. 추후 연구에서는 열등감으로 인해 SNS 중독경향성이 높은 내담자를 위해 열등감의 수준을 낮출 수 있는 적응적인 요인으로 열등감과 SNS 중독경향성의 관계를 중재할 수 있는 중재변인 연구가 실시될 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강민주 (2013). 소셜미디어 사용에 따른 청소년과 성인초기의 자아정체감 및 친밀감의 차이. **청소년학연구**, 제10권 제6호(2013.6), 1-28.
- 강석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개효과. **중등교육연구**, 2013, 61(4), 811-839.
- 강예모, 김정규 (2012). 청소년의 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 자의식의 매개효과. **한국심리학회지: 인지행동치료**, Vol. 12, No. 3, 331-348.
- 강현욱 (2013). 대학생의 SNS중독성향과 사회적지지, 외로움, 건강지각, 대인관계의 관계와 신체활동을 통한 치료레크리에이션 적용. **한국체육과학학회지**, 2013, 제22권 제1호, p. 121-133.
- 권재환 (2008). “국내 인터넷중독 연구동향”. **청소년학연구**, 15(3), pp. 137-157.
- 김기모, 김현철 (2013) 청소년의 부모·자녀간 의사소통과 SNS 중독의 관계에서 기본 심리 욕구의 매개효과. **청소년상담연구**, 2013, Vol. 21, No. 2, 477-495.
- 김대진 (2011). SNS의 사용자 만족과 지속적 사용을 위한 영향요인에 관한 연구. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원. p11.
- 김동은 (2008). 자기불일치와 스트레스 대처방식이 인터넷 중독에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원 .
- 김동태 (2013) SNS 태도와 지각된 위험이 소셜커머스 정보 확산에 미치는 영향. **한국항공경영학회지**, 11(2), 85-101.
- 김미경 (2004). 인터넷 중독 상담 현장에서의 미술치료의 활용:청소년을 대상으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김병근 (2005). 열등감. 콧잔출판사.

- 김선정, 김태용 (2012). SNS 콘텐츠의 감성이 사용자의 감정상태에 미치는 영향: 페이스북 뉴스피드를 중심으로. **사이버커뮤니케이션학보**, 통권 제29권1호 (2012년 3월).
- 김서현 (2012). 청소년의 부모 애착이 인터넷 중독에 미치는 영향 - 정서조절능력의 매개효과-. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. **상담학연구**, 2012, Vol. 12, No. 2, 745-760.
- 김유정, 조수선 (2012). 미디어 영역에서의 소셜네트워크서비스 연구동향 분석. **정보화정책**, 19(4), 3-26.
- 김은진 (2012). 아동기 후기의 열등감이 분노에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 대학원 .
- 김용만 (1995). 열등감 해소 프로그램이 고등학생의 열등감 해소에 미치는 영향에 관한 실험 연구. 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 김진영 (2010). 청소년의 열등감 공격성 간 관계에서 지각된 정서적 유능성과 분노 통제의 중재효과. **한국심리학회지:건강**, 15(4), 725-746.
- 김주은 (2013). 뉴로피드백과 인지행동치료의 인터넷 게임 중독 치료 효과 비교 연구. 석사학위논문, 부산대학교.
- 김현정 (2013). 여중생의 SNS 사용정도, 자아존중감, 사회적 효능감의 관계. 석사학위논문, 대진대학교 대학원.
- 김형수, 김홍규 (2006). 초·중·고 및 대학생들의 열등감이 정신건강에 미치는 영향. **교육의 이론과 실천**. 2006. Vol.11, No.1, pp. 37-69.
- 김홍석, 이정희, 정경연 (2012). 대학생의 열등감과 집착의 관계에서 긍·부정적 자동적 사고의 매개효과. **상담학연구**, 2012, Vol. 13, No. 6, 3009-3022.
- 나은영 (2012). 심리학적 관점에서의 소셜 미디어. **한국언론학회 심포지움 및 세미나**, 2012(6), 5-26.

- 남상인 (1988). 대학생의 정체성과 정신건강. **학생상담연구**, 1, 63-77. 우석대학교 학생상담센터.
- 류진아 (2008). “청소년의 인터넷 게임중독 연구동향”. **한국놀이치료학회지**, 11(1). pp.87-99.
- 맥킨지 (2011, 6). 한국아이컨슈머리포트.  
<http://talk.mobizen.pe.kr/m/post/415#>.
- 박가영, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **청소년시설환경 제11권 제4호 (2013년 11월)** 51-
- 박경자, 유일, 이윤희 (2014). 소셜네트워크서비스(SNS) 사용의 부정적 감정과 사용중단의도에 관한 연구. **지식경영연구, 제15권 2호**.
- 박덕하 (2008). 자기불일치와 현실 및 가상 자기효능감이 인터넷 게임중독에 미치는 영향. 석사학위 논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 박용기 (2013). 청소년의 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. **언론과학연구, | 제13권 4호(2013.12) | 305-342面 |** .
- 박재진, 황성욱, 박홍원 (2013). 페이스북 커뮤니케이션에서 나타나는 부정적 영향. **사회과학연구, Vol.39, No.2, 2013; 93-109**.
- 배수경 (2012년 11월 6일). 페이스북의 양심선언? “페북 많이 하면 건강에 해롭다” .이투데이 뉴스.  
<http://www.etoday.co.kr/news/news/section/newsview.php?indxno=650542>
- 서수균 (1996). 자기 집중력 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 설영환 역(1987). 아들러 심리학 해설. 서울: 선영사.
- 설진아 (2011). 소셜미디어와 사회변동. 커뮤니케이션북스.
- 성태제 (2010). SPSS/AMOS를 이용한 알기쉬운 통계분석 -기술통계에서 구조방정식모형까지-. 학지사.

- 송명준 (2000). 인터넷 중독자의 온라인 및 면대면 커뮤니케이션 만족도 연구. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 송혜진, 오세연 (2013). 대학생의 MSNS(Mobile Social Network Service) 중독에 관한 연구. **사회과학연구**, 제20권 제2호.
- 신길순, 구자경 (2005). 성인의 심리적 특성과 인터넷 중독과의 관계. **상담학연구**, 2005, Vol. 6, No. 4, 1151-1162.
- 신아름 (2011). 인터넷중독 청소년의 대인관계와 인터넷 중독 개선을 위한 미술 치료 사례연구 : Winnicott의 대상관계 이론을 중심으로. 석사학위논문, 건국대학교 디자인 대학원.
- 안신혜 (2009). 대학생의 완벽주의 성향과 열등감 및 대인관계 적절성의 관계. 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 양선영, 한유진 (2006). 청소년의 인터넷 게임 중독 수준에 따른 현실자아 정체감과 사이버 자아 정체감의 불일치. **인간발달연구**. 2006, Vol.13, No.4, 55-74.
- 양인옥 (2010). 대학생의 인터넷 중독 정도와 열등감 반응간의 관계. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 양혜림 (2009). 문화적 자아에 따른 사회적 네트워크 서비스 이용이 인간관계에 미치는 영향에 대한 연구: 한국(싸이월드), 미국(facebook), 이용자를 중심으로. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교.
- 오익수, 김철 (2009). “인터넷 중독 예방 및 개입 프로그램의 효과에 대한 메타분석”. **정보교육학회논문지**, 13(4), pp. 529-537.
- 오지영 (2004). 자기불일치, 감각추구 성향, 스트레스 대처 양식과 중독적 소비 행동의 관계. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

- 우공선 (2011). 모바일 소셜네트워크 서비스(Mobile Social Network Service)의 이용 충족과 중독 연구 : 트위터(Twitter)를 중심으로. 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 윤승욱 (2013). 소셜네트워크서비스(SNS) 혁신저항에 관한 연구 : 20대 페이스북 비이용 대학생들을 중심으로. **언론과학연구**, 제13권3호(2013.9) | 331-360面 |
- 윤은지, 권혜수 (2014). 대학생의 자기애와 공격성의 관계에서 열등감의 매개효과. **한국청소년시설환경학회 학술발표대회 논문집**, (2014.05.23) pp.89-102.
- 유현숙 (2013). 사회불안 및 페이스북 이용동기가 SNS 중독과 페이스북 이용에 따른 심리적 문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이경민 (2002). 인터넷 중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이계정, 정남운 (2007). 내현적 자기애 성격성향과 인터넷 보상경험이 인터넷 과다사용에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 19(1), 55-69.
- 이세미 (2014). 자기불일치와 암묵적 딜레마가 우울과 우울 지속에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이순형 (2002). 사이버 공간과 실공간에서의 자아 정체성의 불일치. **대한가정학회지**, 40(4), 1-15.
- 이시형, 이세용, 김은정, 오승(2000). 청소년의 인터넷 중독과 자녀교육. **삼성생명 정신건강 연구소**.
- 이인숙, 조주연 (2012). 일부 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연구. **한국학교보건학회지**, 제25권 제1호.
- 이정희 (2001). 미술치료가 인터넷 중독장애 청소년의 가족관계, 학교생활 및 사회성 기술에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교 재활과학대학원.

- 이주영 (2013). 소셜 미디어 서비스 현황 및 활용 - 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 중심으로. **초 점, 제25권 9호 통권 554호** .
- 이지은, 성동규 (2013). 페이스북 이용과 대인네트워크 변화에 대한 한·미 문화간 비교 연구. **사회과학연구, 14권 1호**, 257-281.
- 이지혜 (2012). 현실에서의 기본심리욕구 충족 정도와 인터넷 과다 사용과의 관계. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 이형초 (2001). 인터넷게임중독의 진단척도 개발과 인지행동치료 효과. 박사학위논문, 고려대학교.
- 이효진 (2011). 자기불일치와 반추, 반성적 정서처리가 수치심에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이훈진 (1997) 편집증과 자기개념 및 귀인양식. 미발표 박사학위 청구논문. 서울대학교.
- 임기홍(2000). 고등학교 학생들의 열등감과 관련변인. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 임복선 (2007). 열등감 감소 프로그램이 고등학생의 자기존중감과 인간관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 공주대학교 대학원.
- 임정아 (2014). 비합리적 신념, 방어기제 및 SNS 사용정도의 관계. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 장재홍, 김광현 (2009). “인터넷 중독에 관한 국내외 연구동향과 향후 연구에 대한 제언”. **미래청소년학회지, 6(4)**, pp. 157-183.
- 전범수, 이정기, 상윤모 (2014). 한국인의 페이스북 중독 결정요인 연구 : 커뮤니케이션 관련 변인을 중심으로. **스피치와 커뮤니케이션, 2014. Vol.23**, 243-272.
- 정수희 (2002). 대학생들의 열등감 극복을 위한 개인심리학적 집단상담의 효과. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.

- 정유진, 배국진 (2007). 소셜네트워크서비스의 동향과 전망. 서울: 삼성경제연구소.
- 정주선 (2013). 중학생의 열등감과 진로 의사결정과의 관계에서 자기격려의 매개효과. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 조경희 (2013). 인터넷중독 성향 초등학생에 대한 집단표현예술치료의 효과성. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 조다현 (2014). SNS 중독경향성과 병리적 자기애, 정서 표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계 : 성별 차이를 중심으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 2013. Vol. 18. No. 1, 239-250.
- 정교영, 이민규 (1998). 편집성향과 자기개념 및 자기불일치. **한국심리학회지: 임상**, 1998. Vol.17, No.1, 127-138.
- 정민, 노안영 (2010). 열등감 반응 척도의 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 2010, Vol. 22, No. 2, 351-367.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지:건강**, 2014. Vol. 19, No.1, 147-166.
- 정애리 (2013). 소셜 커뮤니케이션 환경에서 SNS 비이용자(non-user) 개념에 관한 고찰. **커뮤니케이션디자인학연구**, 제43호(2013.4), p. 54-63.
- 정희석 (2012). 한국형 SNS의 진화 : 카카오톡사례를 중심으로. 디지털정책연구, 제10권 제10호(2012.11).
- 주지영 (2012). 초등학교 6학년의 내현적 자기애 성향이 대인관계문제에 미치는 영향: 열등감과 부정적 자동적 사고의 매개효과. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.

- 최연진 (2012). 페이스북 친구, 354명 넘으면 행복감 떨어져. 조선일보 [On-line], Available:[www.chosun.com](http://www.chosun.com) [2012년 2월 17일].
- 최정원, 이영호 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지:임상**, 1998, Vol.17, No.1, 69-87.
- 피승정 (2013). SNS 사용행동에 따른 SNS 중독 가능성, 자아존중감, 대인관계의 차이. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 하수진 (2014). 게임중독 치료 및 예방 관련 연구 동향 분석 : 국내 학술지 및 학위논문 중심으로. 석사학위논문, 단국대학교 특수교육대학원.
- 한상연, 마은정, 홍대순, 김은영, 박주현, 이인성, 김진우 (2013). SNS사용을 통한 자기표현이 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향분석 연구: 개인 커뮤니케이션 능력의 조절효과를 중심으로. **정보시스템연구**, 제22권 제1호. **한국정보시스템학회** 2013년 3월. p. 29-64.
- 한은미, 현명호, 박지선 (2013). 애착과 인터넷 사용 장애(IUD)의 관계에서 자기 개념과 자기불일치의 효과. **청소년학연구**, 제20권 제1호(2013.1), 243-262.
- 허재홍, 조용래 (2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. **인지행동치료**, Vol.5, No.2, 85-100.
- 홍삼열, 오재철 (2010). 트위터와 페이스북 사용자 접속요인 비교분석. **한국인터넷정보학회 추계학술발표대회 논문집**, 제11권2호.
- 홍세희 (2000). 수조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지:임상**, 19(1), 161-177.
- 황상민 (2011). 사이버 공간의 자아, 그리고 사이버 정체성 발달. **과학사상**, 38, 19-36.
- 황상민, 한규석 (1999). 사이버공간의 심리. 서울박영사.
- 황성욱, 박재진 (2011). 페이스북 무엇이 문제인가?-심리적 문제점 요인 분석. **한**

- 국광고홍보 학회지, 2011년 겨울 91호 68-95.
- 미래창조과학부, 한국인터넷진흥원 (2013), 2013년 인터넷 이용실태조사 요약보고서. p.11-12.
- 중앙닷컴 (2013). [http://news.chosun.com/content/html\\_dir/2013/08/17/2013081700160.html](http://news.chosun.com/content/html_dir/2013/08/17/2013081700160.html)
- Boyd, D. M., and Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Cecillia Cheng, Angel Yee-lam Li (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life : A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. volume 17, number 12, 2014.
- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken Book. (Original work published in 1902).
- Echeburúa. E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91.
- Festinger, I. (1957). *A theory of cognitive dissonance* Stanford CA: Stanford University Press.
- Gene Smith (2007).  
<http://nform.com/publications/social-software-building-block>.
- Gwen. S, O., Kathleen. C. P. & Council on Communications and Media. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 54, 800-804.
- Higgins, E. T. (1987). *Self-discrepancy : A theory relating self and affect*. *Psychological Review*, 94, 319-340.

- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychology Science*, **26**(6), 582–588.
- Kapidizic, S. (2013). *Narcissism as a predictor, and Social Networking*, 16(1), p.14–19.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **16**(4), 279–284.
- Kramer, C. N., & Winter, S. (2008). Impression management 2.0: the relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology*, Vol. 20, p.106–116.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. **8**(9), 3528–352.
- La Barber, D., La Paglia, F., & Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *Cyberpsychology Behavior*, **12**, 628–629.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, **10**, 393–411.
- Orr, E. S., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, **12**, 337–340.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoing a person: A therapist's view of*

- psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin Co.
- Spraggins. A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence predictors, and association with well-being*. Ph.D. University of Florida.
- Scott. L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, **102**, 282–287.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction : evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, **7**, 351–352.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998a). Internet addiction: Personality traits associated with its development. *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association*. [http://www.netaddiction.com/articles/personality\\_correlates.pdf](http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf).
- Young, K. S. (2011, 10, 27). *Face book Addiction Disorder? The Center for Online Addiction*: Bradford, PA, USA, 2009. [on-line] [http://www.netaddictioncom/index.php?option=com\\_blog&view=comments@pid=5&Itemid=0](http://www.netaddictioncom/index.php?option=com_blog&view=comments@pid=5&Itemid=0).
- Wan. C. (2009). *Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-SNS Websites Addiction & Usage Pattern among Chinese Collage Students*. The Chinese University of Hong Kong. MS Thesis.

# 부 록 목 차

부록 1. SNS 인구통계학적 변인 및 SNS 사용에 대한 질문지

부록 2. SNS 중독경향성 척도

부록 3. 실제-자기 질문지

부록 4. 이상적-자기 질문지

부록 5. 열등감 척도

부록 1. SNS 인구통계학적 변인 및 SNS 사용에 대한 질문지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 본 설문조사에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 SNS(Social Network Service) 사용과 심리적 특성의 관계를 알아보기 위한 연구입니다. 각 문항의 맞고 틀린 답은 없으니, 문항을 잘 읽으시고 **한 문항도 빠짐없이 솔직하게** 응답해주시면 감사하겠습니다.

설문지는 무기명으로 처리되고, **절저하게 비밀이 보장**되며, 본 연구의 순수한 학술연구를 위한 자료로만 사용됩니다.

아울러 귀하의 의견은 SNS 연구에 귀중한 자료가 되오니, 다시 한 번 성실하게 응답해 주시기를 부탁드립니다. 본 연구에 도움을 주셔서 감사드립니다.

Q. 귀하가 해당하는 번호에 V표 해 주시길 바랍니다.

1. 본 연구를 위한 설문참여에 동의하십니까? ① 네 ② 아니오
2. 성별 : ① 남 ② 여
3. 나이 : \_\_\_\_\_ 세
4. 학년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
5. 현재 재학 중인 대학교의 위치: ① 서울 ② 경기 ③ 강원 ④ 기타



연구자 : 석사과정 이신영 (gallantoose@daum.net)

지도교수 : 김정규

부록 1. SNS 인구통계학적 변인 및 SNS 사용에 대한 질문지

※ SNS(Social Network Service)란,  
소셜 네트워크 서비스 또는 소셜 미디어라고도 불리는 ‘온라인 인맥 구축 서비스’입니다.  
웹상에서 이용자들이 인적 네트워크를 형성하게 해주는 서비스로, 대표적으로는 트위터  
(Twitter)를 비롯해, 페이스북(Facebook), 미투데이(m2day), 인스타그램(Instagram) 등  
이 포함됩니다.

1. 귀하는 현재 SNS를 사용하고 있습니까?

- ① 그렇다    ② 아니다

2. 현재 스마트폰을 사용하고 있습니까?

- ① 그렇다    ② 아니다

3. 귀하가 현재 주로 사용하는 SNS의 종류는 무엇입니까?

- ① 페이스북    ② 카카오토티    ③ 트위터    ④ 인스타그램  
⑤ 블로그    ⑥ 밴드    ⑦ 기타(                    )

4. 귀하가 사용하는 SNS에서 정보공개는 어느 수준입니까?

- ① 공개    ② 반공개    ③ 비공개

5. 귀하가 현재 주로 사용하는 SNS를 이용하신 지 얼마나 됐습니까?

- ① 1개월 미만    ② 6개월 미만    ③ 6개월~1년 미만    ④ 1년 이상~2년 미만    ⑤ 2년 이상

6. 귀하의 SNS 평균 사용시간은 얼마나 됩니까? (하루 기준)

- ① 30분 미만    ② 1시간    ③ 2시간    ④ 3시간    ⑤ 4시간



부록 1. SNS 인구통계학적 변인 및 SNS 사용에 대한 질문지

11. 귀하의 SNS 인맥 중, 주로 SNS를 통해서만 유지되고 오프라인에서는 거의 보지 못하는 인맥이 어느 정도입니까?

- ① 없다 ② 소수 ③ 반 정도 ④ 반 이상 ⑤ 대부분

부록 2. SNS 중독경향성 질문지

※ SNS를 사용하면서 얼마나 자주 다음과 같이 느꼈는지 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	SNS를 생각하거나 어떻게 이용할 것인가에 많은 시간을 보낸다.	①	②	③	④
2	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	①	②	③	④
3	스트레스 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다.	①	②	③	④
4	SNS 사용 때문에 피곤해서 수업시간 또는 업무 시간에 잔다.	①	②	③	④
5	최근 SNS에서 일어난 일에 대해 많이 생각한다.	①	②	③	④
6	SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다.	①	②	③	④
7	SNS를 하는 동안만큼은 내 자신이 인정을 받는다고 느낀다.	①	②	③	④
8	무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	①	②	③	④
9	SNS 사용에 많은 시간을 보내지 않는다.	①	②	③	④
10	SNS 사용 시간을 줄이지 못해 후회한 적이 있다.	①	②	③	④
11	초조함 또는 불안감을 줄이기 위해 SNS를 한다.	①	②	③	④
12	SNS를 하는 동안 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
13	SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다.	①	②	③	④
14	눈 때문에 취미, 여가생활, 운동을 덜 중요시 한다.	①	②	③	④
15	SNS에서 타인의 댓글을 보기 위해 시간이 날 때마다 수시로 확인한다.	①	②	③	④
16	개인적 문제를 잊기 위해 SNS를 한다.	①	②	③	④
17	SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다.	①	②	③	④

부록 2. SNS 중독경향성 질문지

18	하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다.	①	②	③	④
19	기분을 좋게하기 위해 SNS를 한다.	①	②	③	④
20	"그만 해야지"하면서도 번번이 SNS를 하게 된다.	①	②	③	④
21	SNS를 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다.	①	②	③	④
22	SNS로 인해 오프라인에서의 다른 활동에 대한 흥미가 감소했다.	①	②	③	④
23	길을 걷거나 다른 사람들과 대화 중에도 끊임없이 SNS를 한다.	①	②	③	④
24	SNS로 인해 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못하는 일이 자주 있다.	①	②	③	④

\*역문항 9번

부록 3. 실제 자기 질문지

■ 이 질문지는 여러분 자신이 생각하는 실제 자기모습을 알아보기 위한 것입니다.

여기서 실제 자기모습이란 여러분의 평소 모습을 잘 나타내 준다고 생각되는 특성들입니다. 양쪽의 형용사 두 개 중에서 여러분의 모습을 잘 나타내주는 형용사 한 개를 선택하시고, 그 형용사를 “나는 ~한 사람이다”라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 여러분 자신을 나타내주는 정도에 해당되는 숫자위에 ○표 하십시오.

예	확실히 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느쪽도 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1. 좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜

나는 \_\_\_\_\_ 사람이다.

	확실히 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느쪽도 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1. 좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
2. 큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
3. 아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
4. 딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
5. 약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
6. 더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
7. 침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
8. 가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
9. 유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
10. 행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불행한
11. 우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
12. 온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
13. 긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한

부록 3. 실제 자기 질문지

14. 용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은
15. 분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
16. 정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
17. 소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
18. 느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
19. 불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
20. 거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	유순한
21. 건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
22. 사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적

\*4, 5, 6, 11, 13, 17, 18, 19, 20번 문항: 역채점

부록 4. 이상적 자기 질문지

■ 이 질문지는 여러분 자신이 생각하는 이상적 자기모습을 알아보기 위한 것입니다.

여기서 이상적 자기모습이란 여러분이 이상적으로 갖고 있기를 바라는 특성들입니다.

아래 각 형용사 쌍에서 여러분의 모습을 잘 나타내주는 형용사 한 개를 선택하시고, 그 형용사를 “나는 내가 ~한 사람이길 바란다”라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 여러분 자신을 나타내주는 정도에 해당되는 숫자위에 ○표 하십시오.

나는 내가 \_\_\_\_\_ 사람이길 바란다.

	확실히 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느정도 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1. 좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
2. 큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
3. 아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
4. 딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
5. 약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
6. 더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
7. 침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
8. 가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
9. 유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
10. 행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불행한
11. 우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
12. 온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
13. 긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
14. 용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은
15. 분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
16. 정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한

부록 4. 이상적 자기 질문지

17. 소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
18. 느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
19. 불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
20. 거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	유순한
21. 건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
22. 사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적

\*4, 5, 6, 11, 13, 17, 18, 19, 20번 문항: 역채점

부록 5. 열등감 질문지

※ 다음 질문들을 읽고 자신에게 해당하는 것에 V표를 해 주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 얼굴이 잘 생긴(예쁜) 사람을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 용기 있는 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 아버지(또는 어머니)의 학력이 낮아서 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 머리가 나쁜 것 같아서 열등감이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 리더십이 있는 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 아버지(또는 어머니)의 외모에 대하여 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 여러 사람 앞에서 말 잘 하는 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 키에 대하여 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 아버지의 직업이 좋지 않아서 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 공부를 잘하는 친구를 보면 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 피부에 대하여 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 사교성이 좋은 친구들을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 특정분야를 잘 하는 학생을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 몸이 튼튼하고 건강한 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

15	나는 친구들에게 인기가 좋은 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 우리 집이 가난해서 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 뚱뚱해서 (또는 말라서) 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 적극적이고 활동적인 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 형제나 친척들 중에 잘난사람(직업, 학력, 지위, 명예 등)이 없어 집안에 대해 열등감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 상대방의 말을 잘 이해하는 사람을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 이성 친구를 잘 사귀는 학생을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 우리 집이 좋지 않아서 크고 좋은 집에 가면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 능력이 있는(유능한, 똑똑한) 사람과 같이 있으면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 성기가(가슴이) 작은 것 같아서 큰 사람을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 문화시설(좋은 자동차, 컴퓨터, 텔레비전 등)을 잘 갖춘 집에 가면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 예능을 잘 하는 친구들을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 운동선수나 운동을 잘 하는 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 성격이 모가 나고 까다로워서 성격이 원만한 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

부록 5. 열등감 질문지

29	나는 특수대학이나 우수대학에 다니는 학생을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 질병 또는 신체적 결함이 있어서 열등감이 많다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 성격이 매우 외향적인 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 우리 집이 가정불화가 심해서 우리 가정에 대한 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 글을 잘 쓰는 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 체형이 나빠(다리가 짧거나,오다리, 몸의 불균형 등)서 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 주위 사람들로부터 인정을 받은 학생을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 사회적으로 우리 아버지의 지위가 낮아서 지위 높은 사람을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 판단이 빠르고 결단력이 있는 살마을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
38	나는 부모가 없어서(한부모,새아버지,새어머니) 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
39	나는 근육이 잘 발달된(몸매가 잘 빠진) 사람을 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
40	나는 재치 있고 유머감각이 뛰어난 친구를 보면 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

## ABSTRACT

### The Effect of university student's Actual-Ideal Self discrepancies on Addiction Tendency on SNS : Mediating Effect of Inferiority Feeling

Ree, Shin-Young  
Department of Psychology  
The Graduate School of  
Sungshin Women's University

The aim of this study was to explore the mediating role of inferiority feeling between actual-ideal self discrepancy and addiction tendency on SNS in university students. The subjects of this study were 317 university students living in Seoul. The actual self discrepancy scale, ideal self discrepancy scale, inferiority scale, SNS addiction tendency scale were used to conduct the survey. The data analysis was done using PASW Statistics 18.0 VERSION and AMOS 18.0 VERSION. To summarize the result of this study are as follow: First, the actual-ideal self discrepancy had positively correlation with inferiority feeling and addiction tendency on SNS. Also, inferiority feeling had positively correlation with addiction tendency on SNS too. Second, inferiority feeling showed a totally mediation effect on the relationship between actual-ideal self discrepancy and addiction tendency on SNS.

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.

*Key words : SNS, addiction tendency on SNS, actual–ideal self discrepancies, inferiority feeling, SEM*