



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](#)

교육학 석사 학위 논문

대학생의 내현적 자기애가 SNS중독  
경향성에 미치는 영향: 자기자비와  
대인관계문제의 순차적 매개효과



교육컨설팅학과

이수빈

교육학석사학위논문

대학생의 내현적 자기애가 SNS중독  
경향성에 미치는 영향: 자기자비와  
대인관계문제의 순차적 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2022년 2월

부경대학교 대학원

교육컨설팅학과

이수빈

이수빈의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2022년 2월 25일



위원장 교육학박사 강 승 희 (인)

위 원 교육학박사 박 태 정 (인)

위 원 교육학박사 천 성 문 (인)

# 목 차

표 목차 .....	iii
그림 목차 .....	iv
<b>Abstract</b> .....	v
<b>I. 서 론</b> .....	01
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	01
2. 연구문제 .....	05
3. 용어의 정의 .....	06
<b>II. 이론적 배경</b> .....	08
1. 내현적 자기애 .....	08
2. 자기자비 .....	12
3. 대인관계문제 .....	15
4. SNS중독경향성 .....	18
5. 변인들 간의 관계 .....	20
<b>III. 방 법</b> .....	26
1. 연구대상 및 자료수집 .....	26
2. 측정도구 .....	28
3. 자료분석 .....	32

IV. 결 과 .....	33
1. 주요 변인들의 기술통계 .....	33
2. 주요 변인들 간의 상관분석 .....	35
3. 회귀분석 .....	36
4. 매개효과 .....	37
5. 간접효과 유의성 검증 .....	40
V. 논 의 .....	42
참고문헌 .....	47
국문초록 .....	58
부록	
1. 내현적 자기에 척도 .....	59
2. 자기자비 척도 .....	62
3. 대인관계문제 척도 .....	64
4. SNS중독경향성 척도 .....	66

## 표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	26
표 2. 내현적 자기애 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	28
표 3. SNS중독경향성 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	29
표 4. 자기자비 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	30
표 5. 대인관계문제 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	31
표 6. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 .....	33
표 7. 주요 변인들 간의 상관관계 분석 .....	35
표 8. 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향 회귀분석결과 .....	36
표 9. 내현적 자기애가 SNS중독경향성과의 관계에서 긍정자기자비와 대인관계문제의 위계적 회귀분석결과 .....	37
표 10. 내현적 자기애가 SNS중독경향성과의 관계에서 부정자기자비와 대인관계문제의 위계적 회귀분석결과 .....	38
표 11. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 간접효과 유의성 검증 Bootstrapping 결과 .....	40

## 그림 목차

그림 1. 연구모형 1 .....	5
그림 2. 연구모형 2 .....	5
그림 3. 최종 연구모형 1 .....	40
그림 4. 최종 연구모형 2 .....	40



The Effect of University Students' Covert Narcissism and SNS Addiction Tendency:  
The Sequence Mediating Effect of Self-Compassion and Interpersonal Problems

Soo Been Lee

Department of Educational Consulting  
The Graduate School  
Pukyong National University  
Advisor : Seong Moon Cheon

### **Abstract**

The purpose of this study is to examine the mediating effect of self-compassion and interpersonal problems in the relationship between covert narcissism and SNS addiction tendency of university students. To this end, it was conducted a questionnaire on covert narcissism, SNS addiction tendency, self-compassion, and interpersonal problems among 310 college students attending universities in Korea. Also, SPSS 21.0 and SPSS MACRO PROCESS 3.5 programs were used to examine the mediating effects of variables.

The results of this study were as follows. First, the covert narcissism of university students has a significant positive correlation with the SNS addiction tendency. Second, the covert narcissism and self-compassion of college students have a negative effect on SNS addiction tendency. Third, covert narcissism and interpersonal relationship problems of university students have a positive effect on SNS addiction tendency. Fourth, the covert narcissism of university students is influenced by self-compassion and interpersonal problems, and indirectly affects SNS addiction tendency. These results suggest that the higher the covert narcissism of university students, the lower the self-compassion, which negatively affects interpersonal problems, and the higher the tendency to become addicted to SNS. Based on the results of this study, suggestions and implications for subsequent studies were discussed.

*Key words: University Students, Covert Narcissism, SNS Addiction Tendency, Self-Compassion, Interpersonal Problems.*

# I. 서론

본 연구는 내현적 자기애와 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 자기자비와 대인관계문제가 순차적 매개효과를 검증하기 위한 것으로, 본 장에서는 연구의 필요성 및 목적, 연구 문제, 용어의 정의를 제시하였다.

## 1. 연구의 필요성 및 목적

코로나바이러스 감염증-19(이하 코로나 19)로 인해 비대면(Untact) 사회가 활성화되었다. 이에 따라 오프라인 모임이 급감하고, 온라인 모임이 급증하면서 SNS이용률도 21.4%라는 높은 증가율을 보였다(과학기술정보통신부, 2021). 전체 연령대 중 20대의 SNS이용률은 높은 편이며, 특히 대학생의 SNS이용률은 90.9%에 달하고 있다(과학기술정보통신부, 2021).

대학생 시기는 제한적이고 규제적인 청소년기에서 벗어나 확장된 사회적 상황에 노출되는 시기이다. Erickson(1968)은 대학생 시기를 심리사회적 발달단계에서 초기 성인기에 해당되며 부모로부터 심리적, 사회적, 정서적으로 독립을 요구받고, 이에 따라 새롭고 다양한 대인관계 형성을 바탕으로 친밀성을 획득하는 시기로 보았다. 하지만 최근 코로나 19로 인해 비대면 사회가 확대됨에 따라 대인관계를 유지하고 형성할 기회도 줄어들었다. 이에 따라 대학생들은 비슷한 관심사와 정체성을 가진 사람들을 쉽게 접할 수 있는 SNS를 많이 이용하는 것으로 보인다.

SNS는 다양한 정보를 실시간으로 공유하고, 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있는 온라인 상의 사회적 공간이다(한국정보화진흥원, 2020). SNS는 시간적, 공간적 제약 없이 스마트폰으로 접속이 가능하며 손쉽게 대인

관계를 강화하거나 새로운 인맥을 형성할 수 있기 때문에 긍정적인 네트워크 수단으로 활용되고 있다. 하지만 역기능적으로 개인의 심리적 요인에도 영향을 미치게 되면서 SNS중독이라는 문제가 나타나고 있다. 이에 따라 최근에는 SNS중독경향성이라는 용어로 SNS중독과 관련된 연구들이 활발하게 진행되고 있다(정소영, 김종남, 2014; 조성현, 서경현, 2013, Kuss & Griffiths, 2011).

SNS중독경향성은 SNS를 과도하게 사용하여 금단과 내성이 나타나는 것으로, 정신적 및 신체적으로 문제가 발생되면서 일상생활에 지장을 주는 것을 말한다(정소영, 김종남, 2014). SNS중독경향성은 주로 개인내적인 변인과 관련이 있다는 선행연구들이 있으며(배상률, 고은혜 2016; 조성현, 서경현, 2013, 유경자, 2017; 장윤지, 2016), 그중 SNS중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 내현적 자기애가 주목받고 있다.

내현적 자기애는 타인의 평가나 반응에 대해 민감하고 쉽게 상처를 받는 취약점이 있는 동시에 내면에 과시적이고 웅대한 자기상이 존재하여 타인에게 인정받고자 하는 욕구이다(강선희, 정남운, 2002). 대학생을 대상으로 실시한 배미정과 조한익(2014)의 연구와 중학생의 대상으로 실시한 최지영, 이영순(2014)의 연구를 살펴보면 내현적 자기애와 대인관계문제는 서로 유의한 영향력을 가진다고 밝힌 바 있다. 즉, 내현적 자기애를 가진 사람은 타인에게 수동적이고 위축된 모습을 보이기도 하지만, 반대로 당당하고 과민한 모습을 보이기도 하는 불안정한 양상을 가지는 대인관계문제를 경험한다고 볼 수 있다.

대인관계문제는 다른 사람과의 상호작용 과정에서 기본적인 친화와 애정에 대한 욕구가 충족되지 않았을 때 불편감과 심한 스트레스를 경험할 때 발생한다(홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경, 2002). 학생상담 센터를 찾아오는 대학생들의 방문 이유 중 많은 비중을 차지하는 것이 바

로 대인관계문제로(전혜경, 2014), 이는 많은 대학생들이 대인관계에서 어려움을 경험한다는 것을 방증하는 결과이다. 특히, 내현적 자기에 성향이 있는 대학생은 대인관계문제를 쉽게 겪을 수 있다는 선행연구를 통해 이를 살펴볼 수 있다(김은혜, 서수균, 2013; 홍서윤, 2014). 즉, 내현적 자기에 성향이 있는 대학생은 다른 사람의 반응에 지나치게 예민하기 때문에 어떠한 상황에서도 실수를 하지 않기 위해 소극적인 대처를 하면서 대인관계문제를 겪는다고 볼 수 있다.

선행연구에 따르면 현실에서 타인의 부정적인 반응에 민감한 내현적 자기에 성향을 가진 사람이 대인관계문제를 경험하게 되면 불충족된 자기에 성 욕구를 SNS에 자신을 드러내어 표출하여 주변으로부터 얻게 되는 긍정적인 피드백을 통해 충족하는 것으로 보고되었다(김선미, 서경현, 2015; 정구철, 문중호, 2015; 정민, 2019). 이러한 선행연구를 기반으로 내현적 자기에 성향이 있는 대학생이 대인관계문제를 경험할 경우 SNS를 통해 욕구를 충족시키면서 보상적 경험을 하게 되고, 이에 따라 점점 과다사용하게 되면서 SNS중독경향성이 나타날 수 있음을 예측할 수 있다.

하지만 내현적 자기에의 경우 성격적인 요소이기 때문에 상담 및 치료에 많은 시간이 걸리며, 단기간에 치료적 성과를 얻기 어렵다(김시원, 박경, 2012). 따라서 치료적 개입을 시도하기 위해서는 치료적 성과가 비교적 효과적으로 나타날 수 있는 변인으로 주목받고 있는 자기자비를 매개변인으로 설정하여 연구를 진행하는 것이 필요하다.

자기자비는 고통이나 실패를 경험할 때 자신을 가혹하게 자책하거나 비난하는 대신 자신의 한계를 받아들이고 자신에게 따뜻하고 친절한 태도를 갖는 건강한 자기수용적 태도이다(고은정, 2014; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003). 대학생을 대상으로 한 선행연구에 따르면 자기자비가 높은 대학생은 부정적인 상황에서 정서적 각성이 적어 평정심을 잘 유지하지만(박

세란, 이훈진, 2015), 자기자비가 낮은 대학생은 부정적인 피드백에 대해 민감하기 때문에 부정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 보고되었다(조현주, 현명호, 2011). 또한 고종숙(2016)과 김성주(2014)의 선행연구를 살펴보면 내현적 자기애가 높을수록 자기자비가 낮다는 사실을 알 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 자기자비를 매개변인으로 설정하였으며, 기존의 많은 선행연구들과 달리, 최근 한국적 맥락에서 더 적합하다고 밝혀진 박한솔, 김은하, 신희천(2020)와 이민우, 임세라(2018)의 선행연구에 따라 긍정 자기자비와 부정 자기자비로 나누어 연구를 진행하는 것이 바람직할 것이다.

앞서 선행연구들을 종합하여 볼 때, 내현적 자기애가 높은 대학생의 경우 타인의 평가와 반응에 민감하지만 한편으로는 타인에게 인정받고자 하는 욕구가 있다. 이처럼 양가적인 태도는 대인관계문제가 발생할 수 있고, 회피 및 욕구 충족의 수단으로 SNS를 과사용하면서 SNS중독경향성이 나타날 수 있다. 이에 한국적 맥락에서 더 적합하고 제시된 선행연구(김다민, 이혜란, 2020)를 기반으로 자기자비를 긍정 자기자비와 부정 자기자비로 나누어 연구를 진행해보고자 한다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 자기자비와 대인관계문제의 순차적 매개효과를 살펴보고자 한다. 이를 통해 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계문제에 대한 심층적인 이해를 돕고, 대학생의 SNS중독경향성에 대한 예방과 치료적 개입에 필요한 기초 자료를 마련하는데 도움이 되기를 기대한다.

## 2. 연구문제

본 연구는 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 긍정 자기자비, 부정자기자비와 대인관계문제의 순차적 매개효과를 검증을 위해 진행되었다. 연구문제는 아래에 제시하였다.

연구문제 1. 대학생의 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계문제, SNS중독경향성 간에 유의한 관계가 있다.

연구문제 2. 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 긍정 자기자비와 대인관계문제간에서 순차적으로 매개한다.

연구문제 3. 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 부정 자기자비와 대인관계문제간에서 순차적으로 매개한다.

위의 연구문제를 모형으로 제시하면 아래의 그림 1, 2와 같다.



그림 1. 연구모형 1

그림 2. 연구모형 2

### 3. 용어의 정의

#### 가. 내현적 자기에

내현적 자기에는 타인의 평가나 반응에 대한 민감하고 쉽게 상처받는 소심하고 수줍은 모습을 많이 보이지만, 내면에는 과시적이고 웅대한 자기상을 가지고 있는 것을 의미한다(강선희, 정남운, 2002).

본 연구에서의 내현적 자기에는 Akhtar와 Thomson(1982)의 ‘자기애적 성격장애의 임상적 특성’에 기초하여 강선희와 정남운(2002)이 번안하고 타당화한 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale)를 통해 측정된 점수를 말한다.

#### 나. SNS중독경향성

SNS중독경향성은 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나서 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(정소영, 김종남, 2014). 다만 SNS중독이라는 개념 및 정의가 아직 확립되지 않고 현재에도 많은 학술적 논의가 진행중에 있다.

본 연구에서의 SNS중독경향성은 정소영과 김종남(2014)이 개발 및 타당화한 대학생용 SNS중독경향성 척도를 통해 측정된 점수를 말한다.

## 다. 자기자비

자기자비는 위협이나 고통을 피하지 않는 개념으로 자신의 고통을 회피하지 않고, 그 고통에 마음을 열어, 친절한 모습으로 고통을 감소시키고 자신을 치유하고 싶은 욕구가 생겨나는 것을 의미한다(Neff, 2003).

본 연구에서의 자기자비는 Neff(2003)이 개발하고, 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean Version of Self-Compassion Scale)를 사용하였다. 또한 자기자비를 Costa 등(2016)과 López, Sanderman, Schroevers(2016)이 제안한 모형을 토대로 이민우, 임세라(2018)가 긍정자기자비와 부정자기자비로 구분한 점수를 말한다.

## 라. 대인관계문제

대인관계문제는 다른 사람과의 상호작용 과정에서 기본적인 친화와 애정에 대한 욕구가 충족이 되지 않았을 때 불편감과 심한 스트레스를 경험하는 것을 의미한다(홍상황 등, 2002).

본 연구에서의 대인관계문제는 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño와 Villaseñor(1988)가 개발하고, Alden, Wiggins와 Pincus(1990)이 대인관계문제 원형 척도(Inventory of Interpersonal Problems - Circumplex Scale)로 재구성한 것을 국내에서 홍상황 등(2002)이 대인관계문제검사 원형 척도 단축형(Short form of the KIIP Circumplex scales)으로 보완하고 타당화한 척도를 통해 측정된 점수를 말한다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 내현적 자기애, SNS중독경향성, 자기자비, 대인관계문제의 개념과 선행연구를 살펴보고, 변인들 간의 관계를 기술하였다.

### 1. 내현적 자기애

#### 가. 내현적 자기애 개념

내현적 자기애(covert narcissism)는 타인의 평가나 반응에 대한 민감하고 쉽게 상처받는 소심하고 수줍은 모습을 대체로 보이지만, 내면에는 과시적이고 웅대한 자기상을 가지고 있는 것을 의미한다(강선희, 정남운, 2002).

내현적 자기애는 Akhtar와 Thomson(1982)의 ‘자기애적 성격장애의 임상적 특성’을 통해 자기애는 여섯 가지 영역으로 자기개념, 대인관계, 사회적 적응, 윤리와 규범 및 이상, 사랑과 성, 인지 양식에 결함이 있는 것을 살펴볼 수 있다. 여기서 자기애(narcissism)는 자기애에 대한 관심이나 사랑을 뜻하며, Ellis(1898)가 한 남성의 자기애를 다룬 사례를 ‘Narcissus-like’란 용어로 설명하면서 심리학 문헌에 처음 인용되었다. 이후 Freud(1953)가 ‘심리적 에너지가 자신에게로 향해져 자신의 신체를 성적인 대상으로 취급하는 태도’로 정의하여 자기애를 정신분석의 중요한 개념으로 받아들이기 시작하였다. 또한 Kohut(1971)은 자기애는 발달단계에서 양육자가 적절한 관심과 애정을 주지 않았을 때 아동은 취약해진 자신의 자존감을 보호하고, 극복하려는 시도로 발달되는 것이라고 보았다. 즉, 아동이 욕구의 좌절

을 부인하고 손상된 자신의 표상을 복구하려는 시도들에 대한 방어기제로 내면에 자기애가 형성되는 것으로 보았다. 이때 자기애가 건강하게 발달되면 긍정적인 자기개념과 자존감이 형성되고, 타인과 원만한 관계를 형성하면서 적응적 존재로 살아갈 수 있다(손효진, 2016). 그러나 자기애가 손상되면 실망감, 우울 등을 경험하게 되면서 매우 불안정하며 쉽게 위협을 받게 된다. 이에 따라 타인의 평가나 인정에 예민하고, 자신을 인정해 주지 않으면 쉽게 분노를 느끼며 실패에 대한 과도한 좌절감을 느끼고 괴로워하게 된다(권석만, 한수정, 2000).

이러한 자기애는 외현적 자기애(overt narcissism)와 내현적 자기애(covert narcissism)로 구분하여 연구되고 있다(강선희, 정남운, 2002; 이영은, 박현주, 허창구, 2016; 홍이화, 2011; Akhtar & Thomson, 1982). Akhtar와 Thomson(1982)에 의하면 외현적 자기애는 웅대한 자기상과 분명한 특권의식을 직접적으로 표현하며, 자기중심적이고 자신에 대한 찬사를 요구하며 타인의 비판과 거절에 대해서도 쉽게 분노하면서 상대방을 평가 절하하는 것을 의미한다. 반면에 내현적 자기애는 겉으로 드러나지는 않지만 마음속으로는 타인의 평가와 반응에 쉽게 상처받고, 수치심을 경험하기 때문에 자신의 자기상이 손상될 만한 상황은 피하는 것을 의미한다. 내현적 자기애에 대한 정의를 살펴보면, 권석만, 한수정(2000)은 국내에서 타인의 비판과 반응에 대한 취약성과 민감성으로 타인으로부터 부정적인 평가를 예상하여 그들의 말과 행동을 과도하게 신경을 쓰는 것으로 정의하였다. 이애리(2018)는 자신에 대한 과도한 사랑으로 자신의 소중함이 타인으로부터 다치지 않도록 내면에서 방어적으로 보이는 소심하고 과민한 성향이라고 정의하였으며, 황예지(2020)는 자신감이 부족하여 타인의 평가에 대해 과도하게 예민하고 자신을 무가치하게 느껴 타인의 인정과 관심을 갈망하는 것이라고 정의하였다. 위의 선행연구를 종합해보면 외현적 자기애

와 내현적 자기에 모두 옹대한 자기상과 특권의식, 취약하고 불안정한 자존감 등의 자기애적 성향의 핵심적 특성을 공통적으로 지니지만 부정과 억압이라는 방어기제가 표면적으로 드러나는 양상이 다르다는 부분에서 차이가 있다. 최근에는 내현적 자기가 외현적 자기에보다 더 병리적으로 작용하여 역기능적이라는 보고가 이루어지면서(김은혜, 서수균, 2013; 홍서운, 2014; Akhtar & Thomson, 1982; Miller & Campbell, 2008; Wink, 1991), 내현적 자기를 중심으로 한 연구가 많이 진행되고 있다(김효정, 2018; 고종숙, 2016; 안혜림, 2019; 홍서운, 2014).

따라서 본 연구에서는 선행연구들을 기반으로 내현적 자기가 외현적 자기에보다 다른 변인들과의 관계에서 더 큰 영향을 미친다고 보고 변인으로 설정하여 연구를 진행하였다. 또한 강선희, 정남운(2002)의 정의를 기반으로 내현적 자기를 타인의 반응과 평가에 민감하고 두려워하기 때문에 소심한 모습을 보이지만, 내면에 존재하는 과시적이고 옹대한 자기상의 자기애적 성향을 가지고 있는 것으로 정의하고자 한다.

#### 나. 내현적 자기에 선행연구

최근 자신의 존재감과 가치를 타인에게 드러낼 수 있는 소셜 네트워크 서비스와 콘텐츠가 증가하면서 타인에게 보여지는 개인의 중요성이 점점 높아지고 있다(이문선, 이동훈, 2014). 특히 문화와 사회적인 구조에 가장 많이 노출되는 대학생은 자신의 존재감과 가치를 확인하고 타인에게 주목받고자 하는 욕구가 높을 수 있다(김지선, 이소연, 2018). 또한 취업, 자격증, 시험 등 끊임없이 평가와 시험을 거치는 과정에서 다른 사람의 기준에 맞추거나 외부에서 부과된 기준에 의해 내현적 자기가 부적응적으로 발달되면서 심리적 불편감을 경험할 가능성이 높아질 수 있다.

대학생을 대상으로 한 선행연구에 의하면 내현적 자기애가 높으면 거절이나 비난에 대한 두려움으로 자신을 잘 드러내지 않지만, 내면의 웅대한 자기상으로 인해 적대적인 정서표현의 양가성을 가진다(김효정, 2018; 구현경, 김종남, 2014; 박세란, 2004). 이에 따라 대인관계에서 수동적, 위축된 모습을 보이기도 하고, 반대로 당당하고 외향적으로 행동하나 과민하고 위축되기를 반복하는 불안정한 양상을 보이게 되면서(한수정, 2016), 대인관계문제가 발생할 수 있다(고종숙, 2016; 이두류, 2018; 조성휘, 가요한, 2020).

앞서 제시된 선행연구를 살펴보면 내현적 자기애가 대인관계문제에 대한 회피의 수단 및 자기애에 대한 욕구 충족의 수단으로 SNS를 과사용하면서 SNS중독경향성이 나타날 수 있음을 살펴볼 수 있다. 실제로 대인관계문제를 회피하고 자기애성 욕구를 충족하기 위한 수단으로 SNS를 사용하게 된다는 연구가 활발히 진행되고 있다(정민, 2019; 황유나, 이정윤, 2020). 또한 내현적 자기애는 사회불안(한혜림, 2004), 부정적 자기개념(박세란, 2004), 분노(이준득, 서수균, 이훈진 2007; 조은영, 2012), 자기자비(고종숙, 2016; 김효정, 2018) 등과 같은 다른 여러 심리적 요인에도 영향을 준다고 연구되고 있다.

위의 선행연구들을 종합해보면 최근 소셜 네트워크에 대한 요소들이 증가하면서 타인에게 보여지는 개인의 중요성이 주목을 받고 있다. 이에 따라서 사회문화적 요인에 영향을 잘 받는 대학생의 내현적 자기애 또한 부적응적으로 발달 될 수 있음을 살펴볼 수 있다.

## 2. 자기자비

### 가. 자기자비 개념

자기자비(self-compassion)는 위협이나 고통을 피하지 않는 개념으로 ‘자신의 고통을 회피하지 않고, 그 고통에 마음을 열어, 친절한 모습으로 고통을 감소시키고 자신을 치유하고 싶은 욕구가 생겨나는 것’을 의미한다(Neff, 2003).

자비란 타인의 고통을 민감하게 알아차리고 이를 회피하기 보다, 열린 마음으로 받아들이며, 실패하거나 잘못된 사람도 비판단적으로 받아들이는 인간의 불완전성으로서 이해할 수 있다고 하였다(Neff, 2003). 그리고 이러한 자비를 스스로에게 행하는 것을 자기자비라고 한다. Neff(2003)는 6개의 하위요인으로 자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김 및 과잉 동일시으로 구성된 단일한 자기자비 척도로 1요인-하위 6요인 모형을 제시하였다. Costa 등(2016)과 López 등(2016)은 1요인-하위 6요인 모형으로 구성된 단일한 자기자비보다 긍정적 지표와 부정적 지표로 구성된 2요인 상관 모형이 더 타당하다고 보았다. 이에 국내에서도 2요인 상관 모형을 지지하였으며(구도연, 정민철, 2016; 박한솔, 김은하, 신희천, 2020; 안태용, 강선모, 임혜경, 2021), 박한솔 등(2020)의 연구에서는 한국적 맥락에서 2요인 상관 모형이 더 적합함을 밝혀냈다. 이러한 연구들을 기반으로 긍정자기자비, 부정자기자비라는 용어로 여러 선행연구에서 명칭하여 사용하고 있다(김다민, 이혜란, 2020; 김선아, 최윤정, 2020; 이민우, 임세라, 2018).

이에 본 연구에서는 한국 문화의 특수성을 반영한 2요인 상관 모형에 기반하여 자기자비를 긍정자기자비와 부정자기자비로 나누어 변인으로 설정하여 연구를 진행하였다.

먼저 긍정자기자비는 정신병리와 부적의 관계가 있으며, 정신건강, 자기 수용, 자기개발과 관련되어 고통이나 스트레스에 직면하여 자기에게 자비롭고 여유있는 대처를 함으로써 안전한 소속감과 따뜻함으로 위로를 하는 것을 의미한다(안태용, 강선모, 임혜경, 2021, 이미선, 2021; Costa et al., 2016; López et al., 2016; Neff, 2003). 하위요인으로는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 포함한다. 자기친절은 고난이나 실패에 직면했을 경우 스스로를 혹독하게 비난하거나 비판하는 대신 스스로에게 관대하고 친절한 자세로 바라보는 것이다. 보편적 인간성은 모든 사람들이 전반적으로 지니고 있는 공통적인 인간성에 대한 견해를 갖는 것이다. 이는 고난이나 실패는 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 것으로, 이로 인해 고립감이나 소외감을 느끼기보다는 모든 인간이 실패할 수 있다는 사실을 인정하는 것이다. 즉, 오히려 자신의 고통을 다른 사람과 공통된 경험의 일부로 바라봄으로써 다른 사람들과의 유대감을 느끼는 것이다. 마음챙김은 현재 경험을 평정한 마음으로 알아차리는 것이다. 자신의 경험을 지나치게 자기 자신과 동일시하지 않으며, 자기 연민에 빠지지 않고, 고통스러운 생각과 감정을 회피하기보다는 적당한 거리를 두고 관찰하며 직면하는 것이다(김다민, 이혜란, 2020; Costa et al., 2016; López et al., 2016; Neff, 2003).

부정자기자비는 정신병리와 정적인 관계가 있으며 스트레스 상황에 대처할 때, 자신을 비난하고 자비롭지 못한 방식으로 반응함으로써 불안감이나 방어와 관련된 위협을 하게 되는 것이다(이민우, 임세라, 2018; Costa et al., 2016; López et al., 2016; Neff, 2003). 부정자기자비는 하위요인으로서 자기판단, 고립, 과잉동일시를 포함한다. 자기판단은 자신의 실패에 대해 비난하고 자신을 탓하며 자신의 부정적인 면에 집착하는 것이다. 고립은 실패에 대한 경험을 오직 자신만이 겪는 것으로 생각하여 다른 사람으로부터 분리되어 있다고 생각하거나 고립되어 있다고 생각하는 것이다. 과잉동

일시는 부정적이고 고통스러운 감정과 생각에 압도되어 과도하게 동일시하는 것이다(Neff, 2003). 이러한 요소들은 개념적으로 구분되고 다르게 경험되는 것이지만, 상호적으로 촉진하거나 서로를 발현되게 하는 관계를 이루고 있다.

따라서 본 연구에서는 Neff(2003), Costa 등(2016), López 등(2016), 이민우, 임세라(2018)의 연구를 기반으로 긍정자기자비는 부정적인 상황에 직면하여 자비롭고 여유있는 대처로써 스스로 친절하게 대하고 위로를 하는 것으로 정의하고, 부정자기자비는 부정적인 상황에서 자신을 비난하고 자비롭지 못한 방식으로 반응함으로써 스스로 불안해하고 정서적 위협을 하게 되는 것으로 정의하고자 한다.

#### 나. 자기자비 선행연구

여러 선행연구에서 자기자비가 심리적 건강을 증진시키는데 긍정적인 영향으로 치료적 개입에 중요한 역할을 하는 변인으로 주목받고 있다(조용래, 2011). 실제로 자기자비를 활용한 다양한 프로그램이 연구 및 개발되어 임상 장면에서도 활용되고 있다(안혜림, 2019).

또한 대학생을 대상으로 한 연구에 따르면 스트레스 상황에서 자기자비가 높을 경우 주관적 안녕감을 더 많이 느끼고, 심리적 부적응을 감소시키는 역할을 한다는 것이 밝혀졌다(박세란, 이훈진, 2013). 또한 자기자비가 높은 사람은 스트레스나 부정적인 사건 속에서 정서적으로 경각심이 적고, 자신의 부족함을 인식하는 상황에서 불쾌한 피드백에 대해서도 평점심을 유지할 수 있다(고은정, 2014; 주승아, 2018). 반면에 자기자비가 낮은 사람은 자신의 실수나 부족함에 대해 수용하는 것이 어려워 우울 등의 부정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 보고된다(조현주, 현명호, 2011). 이를

통해 자기자비는 부정적인 상황을 겪은 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며(현숙자, 2017), 충격을 완화하는 역할을 하는 것을 살펴볼 수 있었다(박세란, 이훈진, 2015; 정영숙, 김수빈, 2014). 특히 자기자비는 생활 스트레스 수준이 높아질 때 완충 역할이 효과적인 것으로 확인되었으며(유연화, 이신혜, 조용래, 2010), 자기자비 증진 프로그램은 대학생 집단의 우울 감소와 사회적 유대감 증진에 도움이 되는 것으로 나타났다(정혜경, 노승혜, 조현주, 2017). 즉, 자기자비는 치료적 개입으로 많이 활용되고 있다. 실제로 대학생에게 자기자비를 활용한 다양한 프로그램이 연구 및 개발되어 실제 장면에서도 활용되고 있으며, 이는 대학생의 우울 감소와 사회적 유대감 증진에 도움이 되고 있다.

위의 선행연구들을 종합해보면 자기자비가 매개변인으로써 치료적 개입에 활용된 것으로 보여진다. 즉, 자기자비는 상담 및 치료를 통해 심리적 변화를 줄 수 있는 변인이라고 볼 수 있다.

### 3. 대인관계문제

#### 가. 대인관계문제 개념

대인관계문제는 다른 사람과의 상호작용 과정에서 기본적인 친화와 애정에 대한 욕구가 충족이 되지 않았을 때 불편감과 심한 스트레스를 경험하는 것을 의미한다(홍상환 등, 2002).

개인의 삶에 있어서 대인관계문제는 다양한 방면으로 영향을 미치므로 개인의 성격과 정서, 행동 등은 대인관계적 맥락에서 이해할 수 있다. Sullivan(1953)는 개인의 성격은 자존감을 유지하고 자신을 지키려는 욕구와 불안을 해소하여 안정감을 유지하려는 욕구에서 형성된다고 보았다. 이

는 대인관계를 형성하는 과정에도 영향을 미칠 수 있는데 원활한 상호작용이 이루어지지 않게 되면 대인관계문제가 발생할 수 있게 됨을 의미한다.

이에 따라 Sullivan(1953)는 대인관계문제란 적절한 대인 간 행동을 관리하지 못한 것에서 기인한 상호작용의 어려움이라고 정의하였고, Horowitz 등(1988)은 이를 바탕으로 대인관계문제에 대해 연구하였다. 그리고 이후 대인관계문제란 타인과의 상호작용에서 드러나는 문제들로 인해 원만한 대인관계 형성 및 유지에 어려움을 겪으며, 이로 인해 여러 부정적 정서를 경험하는 것으로 정의하였다.

국내에서도 대인관계문제에 대해 많은 연구자들이 자신의 이론에 기반하여 정의를 하였다. 먼저 이형득(1992)은 대인관계는 둘 이상의 사람과의 상호작용을 지칭하는 역동적이고 상호복합적인 관계라고 정의하였으며, 최선남, 전종국(1997)은 부적응적 행동이 나타날 때 대인관계에서 문제와 고통을 겪게 되는 것으로 보았다. 또한 김소형(2011)은 대인관계에서 상호보완적인 행동을 하지 못하여 불안이 유발되었을 경우, 자신의 행동을 변화시켜 적응하거나 피하는 방법을 선택할 수밖에 없게 되면서 대인관계문제를 발생시킨다고 보았다.

따라서 본 연구에서는 제시된 선행연구의 정의들을 기반으로 대인관계문제란 다른 사람과 상호작용하는데 관계의 어려움을 겪으면서 갈등이나 소외, 외로움 등을 경험하는 것으로 정의하고자 한다.

## 나. 대인관계문제 선행연구

대학생 시기는 다양한 대인관계를 바탕으로 이전보다 성숙하고 효율적인 대인관계 능력이 요구되는 시기이다(전혜성, 홍구표, 2017). 더불어 이전에 맺었던 사회적 관계들에서 벗어나 새로운 변화를 겪게 되는 시기이다(김효

정, 2018). 따라서 다른 연령대보다 대인관계문제가 많이 발생할 수 있다 (권석만, 2006).

대학생을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 대인관계에서 안정적이고 원활한 관계를 맺는다면 친밀감 형성이라는 발달과업을 잘 충족시켜 심리사회적 성숙에 긍정적인 영향을 주며 삶의 만족도가 높아진다는 것을 알 수 있다(신채영, 유순화, 윤경미, 2013). 하지만 애정욕구와 친밀감을 충족하지 못하게 되면 고립감, 스트레스, 우울 등 여러 가지 부정적인 심리적 부적응이 발생할 수 있음을 살펴볼 수 있다(박경, 2003; Teyber, 2000). 즉, 대인관계문제는 개인의 성격 및 행동의 역기능과 매우 밀접한 관련을 가진다고 볼 수 있다(홍서윤, 2014).

또한 최근 선행연구들을 살펴보면 대인관계문제와 SNS중독경향성에 관한 연구들이 진행되고 있으며, 두 변인이 정적인 상관을 보고하고 있음을 살펴볼 수 있다(김보경, 백용매, 허창구, 2016; 이영은, 박현주, 허창구, 2016). 신가영(2018)은 사회적 보상가설(social compensation hypothesis)로 오프라인에서 사회적 자본이 부족한 경우, 이를 보상하기 위해 더 적극적으로 대안적인 온라인 관계 형성에 몰두하게 된다고 주장하였다. 즉, 오프라인에서 대인관계 형성에 어려움을 겪거나 대인관계문제를 더 많이 경험하는 개인은 보상적인 SNS 활동에 더욱 몰두하게 된다고 이해할 수 있다.

위의 선행연구를 종합해보면 대학생 시기는 대인관계가 확장되는 시기로서 다른 연령대보다 대인관계를 새롭게 형성하고 유지하게 되면서 다른 사람과의 상호작용에서 어려움을 겪게 되고, 결국 대인관계문제를 많이 경험하게 된다.

## 4. SNS중독경향성

### 가. SNS중독경향성 개념

SNS중독경향성은 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나며, 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(정소영, 김종남, 2014).

과학기술정보통신부(2021)는 SNS를 소셜 네트워킹 서비스(social network service: SNS)로 온라인상에서 친구 및 동료, 지인 등의 인간관계를 강화하거나 새로운 인간관계를 형성함으로써 커뮤니케이션 및 정보를 공유하는 활동으로 정의하였다. 여기서 다른 사람이 게시한 콘텐츠를 단순히 열람 및 관찰하는 행위도 포함하는 것으로 정의하였다. 정의에 나타난 것처럼 SNS는 코로나 19로 인해 비대면이 활성화되면서 대인관계의 유지 및 형성이 어려워졌는데 이를 보완해주고, 손쉽게 정보를 공유하게 해주었다. 이에 따라 SNS중독이 나타나게 되었다. 하지만 SNS중독에 관한 정의는 확실하게 정립되지 못했다. 이는 최근에 주목받기 시작한 주제로 선행연구가 부족하며, 중독이라는 개념에 대한 명확한 진단기준이 정립되지 않았기 때문이다(Kuss & Griffiths, 2011). 이에 따라 Griffiths(2005)의 중독에 대한 특징을 기반으로 설정한 명칭인 SNS중독경향성이라는 용어가 나타나기 시작하였다. Griffiths(2005)은 현저성(salience), 기분 조절(moodmodification), 내성(tolerance), 금단 증상(withdrawal syndrome), 갈등(conflict), 재발(relapse)의 여섯 가지 특성이 있다면 중독이라고 볼 수 있다고 주장했다. 이 특성들을 SNS 중독의 관점에서 살펴보면, 먼저 현저성은 SNS가 개인의 일상에 중요한 활동으로 자리를 잡아 사고, 감정, 행동을 지배하는 것을 의미한다. 기분 조절은 부정적 심리에 대한 대처전략으

로 SNS를 이용할 때 부정확한 심리에서 벗어나 무감각해짐을 느끼는 것이다. 금단 증상은 SNS를 사용하지 못할 때 불안하거나 불쾌한 감정이나 신체적 특징으로 우울, 짜증, 손 떨림 등이 나타나는 것이다. 갈등은 SNS에 시간을 지나치게 사용하여 대인관계에 피해를 주거나, 일상생활에 있어 지장을 초래하는 것이다. 마지막으로 재발은 SNS 사용하는 것을 잠시 통제해도 결국 다시 SNS에 지나치게 시간을 할애하는 것을 의미한다. 즉, 이러한 특성이 SNS를 이용하면서 나타난다면 SNS에 대한 중독 현상을 나타낸다고 보았으며(이정희, 김호영, 강정석, 2017), 여러 선행연구에서는 SNS중독경향성이라는 명칭을 사용하게 되었다(정소영, 김종남, 2014; 조성현, 서경현, 2013).

따라서 본 연구에서는 정소영, 김종남(2014)의 정의를 기반으로 SNS중독경향성이란 SNS에 과몰입하게 되면서 금단이나 내성 증상을 경험하게 되고, 이에 따라 일상에서 부정적인 영향을 미치는 것으로 정의하고자 한다.

#### 나. SNS중독경향성 선행연구

최근 20대 대학생들의 SNS이용률은 95.9%로 다른 연령대 중에서 가장 높은 비율을 나타내고 있다(한국정보화진흥원, 2020). SNS는 정보 및 관심사 공유, 대인관계 형성 및 유지, 선택적 개성표현 등이 가능하며, 시간 및 공간에 제약 없이 이용할 수 있어서 대학생에게는 매력적인 수단이 된다. 하지만 SNS이용률이 증가하면서 과사용에 따른 중독과 같은 문제가 발생하였고(김선미, 서경현, 2015), 회피의 수단으로 SNS중독경향성이 대두되고 있다(김성수, 2021; 우수지, 2020).

대학생을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 SNS중독경향성이 다양한 심리적 요인과 관계가 있는 것으로 나타났다. 대체로 불안, 우울, 사회적 부

적응과 같이 부정적인 심리적 요인과는 정적상관을 나타내고(이인숙, 조주연, 2012), 자기자비, 사회적지지 등의 긍정적인 요인과는 부적상관을 보였다(이두류, 2018). 또한 SNS중독경향성은 대인관계문제와도 유의한 관계성을 보였으며(오윤경, 2012), 서푸르나(2020)는 부모 애착, 또래 애착, 내현적 자기애, 소외에 대한 두려움 등에도 영향을 받는다고 제시하였다.

위의 선행연구를 종합해보면 대학생들의 SNS이용률은 다른 연령대에 비해 높은 편으로 이에 따라 SNS중독경향성 문제가 발생할 수 있음을 살펴볼 수 있다. SNS중독경향성은 다양한 변인들과 관련이 있으며, 대체로 부정적인 심리적 요인과는 정적상관을 긍정적인 심리적 요인과는 부적상관이 나타났다.

## 5. 변인들 간의 관계

### 가. 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계

내현적 자기애 성향의 사람들은 자신의 자기애적 성향을 적절한 수준으로 표현하지 못하게 되며, 이는 중독 행위로 표출될 수 있다(조성현, 서경현, 2013). SNS는 대인관계의 형성 및 유지를 위한 새로운 방식으로 중요한 역할을 하며, 의사소통과 관계의 유지에 초점을 맞춘 매체이다. SNS는 자신의 원하는 모습만을 드러낼 수 있으며, 그에 따른 긍정적 피드백을 실시간으로 받을 수 있다. 이에 따라 내현적 자기애가 높은 대학생에게 SNS는 현실에서 결핍된 욕구 충족이 되면서 매력적인 활동이 되기도 하고, 다른 방향으로 현실의 어려움에서 회피하기 위한 하나의 도피처로서 SNS를 사용하기도 하는 것이다. 그러나 점점 선택적이고 통제 가능한 SNS상의 사회적 관계를 맺으면서 SNS를 과다하게 사용하게 되고, 결국 SNS중

독경향성을 나타나게 한다(조성현, 서경현, 2013). 이를 통해 대학생들의 내현적 자기에 수준이 높을수록 SNS중독경향성 또한 높아질 것이라고 예측할 수 있다.

#### 나. 내현적 자기에와 자기자비 및 SNS중독경향성의 관계

내현적 자기에와 자기자비에 관한 선행연구를 살펴보면 자기자비가 내현적 자기에 성향이 높은 사람의 부정적인 정서를 전반적으로 바꾸는데 효과가 있다는 사실을 알 수 있다(이준득, 서수균, 이훈진 2007; 안혜영, 2016). 또한 내현적 자기에와 자기자비가 부적상관을 나타낸다는 연구가 보고되었는데(김민서, 2018; 고종숙, 2016; 이두류, 2018), 이러한 사실을 통해 내현적 자기에 성향이 높은 대학생이 고통이나 실패 같은 부정적인 상황에서 분노, 우울, 불안 등을 경험할 때 자기자비의 긍정적인 영향으로 현실을 수용하고 스스로에게 관대함으로써 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 예측할 수 있다.

다음으로 내현적 자기에와 SNS중독경향성에 관한 선행연구를 살펴보면 내현적 자기에가 높을수록 욕구 충족의 수단으로 SNS중독경향성이 나타날 수 있음이 보고되었다(조성현, 서경현, 2013). 이는 내현적 자기에와 SNS중독경향성 간에 유의미한 관계가 있다는 류경희와 홍혜영(2014), 조성현과 서경현(2013)의 선행연구가 지지한다.

종합해보면 내현적 자기에 성향이 높은 대학생들은 부정적인 상황을 경험할 때 분노, 우울, 불안 등의 부정적 정서 경험에 함몰되면서, 회피의 수단으로 SNS중독경향성이 나타날 수 있음을 알 수 있다. 이때 자기자비가 치료적 개입으로 활용된다면 내현적 자기에 성향을 지닌 대학생이 부정적인 상황에서 평정심을 유지하고 스스로 관대해짐에 따라 심리적 증상들을

완화하게 되고, 결국 SNS에 의존하여 과사용하는 빈도가 감소할 것을 예측할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 자기자비를 매개변인으로 설정하여 내현적 자기애와 SNS중독경향성 사이에서 어떠한 영향을 미치는지 살펴봄으로써 SNS중독경향성을 낮출 수 있는 치료적 개입을 탐색하고자 한다.

#### 다. 내현적 자기애와 대인관계문제 및 SNS중독경향성의 관계

내현적 자기애는 타인의 평가와 반응에 민감하기 때문에 상대방의 말에 주의를 잘 기울이고, 공감을 잘 하면서도 한편으로는 내면에 불편한 감정이 생기는 것을 억제한다. 이에 따라 표면적으로는 대인관계 문제가 없는 것처럼 보일 수 있다(권석만, 한수정, 2000).

하지만 선행연구를 살펴보면 내현적 자기애가 높을수록 사회불안이 높고(최인선, 2013), 대인관계문제를 많이 경험할 수 있음을 알 수 있다(김여량, 2013). 특히, 내현적 자기애가 높은 사람의 경우 친밀감에 대한 두려움이 많고, 대인관계에서도 적대적이며 수동적으로 관계가 될 가능성이 높은 것으로 나타났다(강연우, 2004). 하지만 한편으로는 웅대한 자기상으로 인해 타인에게 인정받고자 하는 욕구로 대인관계에서 당당하고 외향적이나 과민하게 반응하는 불안정한 양상이 나타나면서(한수정, 2016), 대인관계문제가 발생할 수 있다.

내현적 자기애와 대인관계문제의 선행연구를 살펴보면 내현적 자기애와 대인관계문제에서 높은 정적상관이 나타남을 알 수 있다(고종숙, 2016; 조한익, 서은경, 2016; 최지영, 이영순, 2014). 그리고 높은 내현적 자기애를 가진 사람들은 부적응적 성격으로 인하여 대인관계에 대한 불안이 높으며(서나리, 2011), 대인관계 적절성이 낮은 것으로 나타났다(박순희, 2009),

즉, 내현적 자기에 성향이 높은 사람은 대인관계에서 수동적이고 위축된 모습을 보이기도 하지만, 반대로 과민하고 위축적인 모습을 보이기도 하면서 역기능적인 행동 패턴으로 대인관계문제를 발생시킬 수 있음을 살펴볼 수 있다.

또한 대인관계문제를 경험하는 내현적 자기에 성향을 가진 사람은 대인관계를 형성하고 유지하기에 용이한 SNS에 집착하게 되면서 SNS중독경향성이 높아질 수 있다는 선행연구가 제시되었다(오윤선, 최아람, 2017; 정수인, 2014). 즉, 내현적 자기가 높은 사람은 대인관계에서 좌절된 욕구를 SNS를 통해 해소하고자 하며, 이에 SNS중독경향성 문제로 연결될 수 있다는 것이다.

선행연구를 살펴보면 오누리(2018)는 대인관계문제가 SNS중독경향성에 유의미한 정적상관관계를 보고하였고, 대인관계가 냉담하거나 배타적인 성향의 대학생들이 휴대전화 중독성이 크다는 연구가 제시되었다(한승수, 오경수, 2006). 또한 다양한 대인관계문제를 경험할수록 인터넷 중독성향이 높다는 박지선(2010)의 연구 등을 통해서도 대인관계문제를 지닌 대학생이 대인관계에서 얻지 못하는 만족감을 SNS를 통해서 대리적으로 충족할 수 있음을 유추할 수 있다.

종합해보면 내현적 자기에 성향을 지닌 대학생은 SNS중독경향성을 경험할 수 있으며, 매개변인으로 대인관계문제가 유의미한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 따라서 내현적 자기가 높은 수준의 대학생은 대인관계문제를 경험하기 쉽고, 이에 따라 회피 및 욕구 충족의 수단으로 SNS중독경향성이 나타날 수 있음을 알 수 있다.

## 라. 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계문제 및 SNS중독경향성의 관계

내현적 자기애를 가진 대학생은 타인의 평가에 민감하게 반응하고, 쉽게 상처받는 취약성으로 인해 자신을 보호하기 위한 수단으로 선택한 회피하는 방식에서 여러 부적응적 문제가 경험하게 된다. 특히 내현적 자기애가 대학생은 대인관계에서 좌절된 욕구를 SNS를 통해 해소하면서 SNS중독 경향성을 경험한다(정구철, 문종호, 2015; 조성현, 서경현, 2013).

내현적 자기애에 대한 선행연구를 살펴보면, 내현적 자기애가 높으면 부적응적 성격으로 인해 대인관계에 어려움이 나타난다(서나리, 2011). 또한 일상에서 타인과의 관계에서 불안을 느끼고, 가까운 사람과의 친밀함 형성에도 어려움을 경험할 수 있음을 나타낸다(이인숙, 조주연, 2012). 이를 통해서 내현적 자기애 성향이 높을수록 대인관계문제가 나타날 가능성이 높아짐을 알 수 있다. 이러한 사실은 내현적 자기애와 대인관계문제가 정적 상관을 보이는 선행연구를 통해 살펴볼 수 있다(박진숙, 2007; 유경자, 2017).

또한 SNS중독경향성에 관련된 연구에서는 내현적 자기애, 외로움, 우울, 불안 등 개인내적인 변인에 초점이 맞춰져 왔다(정구철, 문종호, 2015; 오윤경, 2012; 최인선, 최한나, 2013). 선행연구에서는 타인에게 인정받고 싶어 하는 욕구는 강하지만 타인의 비판과 평가에 민감하며 자존감은 낮은 내현적 자기애를 가진 사람은 면대면으로 관계를 형성 및 유지하는 것보다 SNS상에서 관계를 형성 및 유지하는 것이 부정적 피드백을 피할 수 있어 SNS중독경향성을 높인다고 보았다(윤은초, 김정민, 한아름, 2017). 김선미(2014)의 연구에서는 현실이나 부정적인 정서를 회피하는 성향이 높을수록 다른 행동이나 물질에 중독될 가능성이 높다고 제시하였다. 이는 자신의

한계를 인식하고 수용하는 것은 낮은 SNS 중독 경향성과 관계가 있음을 의미한다. 성요안나, 현명호(2016)의 연구에서도 부정적인 경험을 회피하지 않고 수용하는 태도는 SNS중독경향성과 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

하지만 아직 국내에서는 SNS중독경향성의 치료적 개입에 대한 연구가 미비하다. 또한 내현적 자기애의 경우 성격적인 요소이기 때문에 상담 및 치료에 많은 시간이 걸리며, 단기간만의 치료적 성과를 얻기 어렵다(김시원, 박경, 2012). 따라서 치료적 개입의 성과가 나타날 수 있는 변인을 밝히는 것이 필요하면서 자기자비가 SNS중독경향성에 대해서 중요한 변인으로 주목되었다(안혜림, 2019). 이에 본 연구에서는 SNS 중독 경향성의 치료적 개입으로서 자기자비의 효과를 확인해보고자 한다.

자기자비는 SNS중독경향성에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(성요안나, 현명호, 2016; 안혜림, 2019). 즉, 부정적인 상황을 경험할 때 자신을 비난하는 대신 한계를 인정하고 스스로 친절하게 대할수록 SNS중독경향성이 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 개인이 실망감이나 실패 상황을 경험했을 때 스스로 자신의 한계를 인식하고 수용하는 태도가 SNS중독경향성과 부적 영향이 있다고 한다(김선미, 2014; 성요안나, 현명호, 2016; 안주희, 2015).

종합해보면 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계문제와 SNS중독경향성은 서로 유의미한 연관이 있음을 알 수 있다. 이를 기반으로 본 연구에서는 네 가지 변인들에 대한 순차적 매개효과를 살펴보았다.

### III. 방 법

본 장에서는 연구 문제를 검증하기 위해서 연구대상 및 자료수집, 측정 도구, 자료분석 순으로 기술하였다.

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B시, C시, U시, Y시 4개의 시도를 중심으로 대학교에 재학중인 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 코로나 19 감염에 대비하여 2021년 9월 06일부터 9월 26일까지 온라인 폼(form)을 통해 설문을 진행하였다. 설문은 총 320명이 응답하였으며, 불성실하게 응답한 10부를 제외한 후 310부를 대상으로 분석하였다.

온라인 설문을 실시하기 전에 온라인 면담을 통해서 설문의 목적과 실시방법을 설명하였다. 그 후 정보제공에 대한 동의를 받았고, 동의하지 않는 경우 설문에 참여할 수 없다는 안내사항을 전달하였다. 설문조사는 평균 10~15분 정도가 소요되었다.

본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

**표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=310)**

	구분	빈도(명)	백분율(%)
지역	B시	177	56.9
	C시	62	20.2
	D시	61	19.7
	U시	10	3.2
성별	남	148	47.7
	여	162	52.3

학년	1학년	62	19.9
	2학년	65	20.9
	3학년	74	23.8
	4학년	109	35.4
SNS 이용기간	1년 미만	13	4.2
	1년 이상 2년 미만	41	13.2
	2년 이상 3년 미만	37	11.9
	3년 이상 4년 미만	41	13.2
주로 이용하는 SNS	4년 이상	178	57.5
	블로그	19	6.1
	인스타그램	281	90.4
	트위터	27	8.7
	틱톡	15	5.1
전체	페이스북	112	36
		310	100

본 연구에 참여한 대상의 성별 분포는 남학생 148명(47.7%), 여학생 162명(52.3%)이었고, 학년 분포는 1학년 62명(19.9%), 2학년 65명(20.9%), 3학년 74명(23.8%), 4학년 109명(35.4%)이었다. 또한 연구 대상자들이 SNS를 이용한 기간은 1년 미만이 13명(4.2%), 1년 이상 2년 미만이 41명(13.2%), 2년 이상 3년 미만이 37명(11.9%), 3년 이상 4년 미만이 41명(13.2%), 4년 이상이 178명(57.5%)으로 나타났다. 주로 이용하는 SNS는 인스타그램이 281명(90.4%)으로 가장 높았고, 다음으로 페이스북이 112명(36%), 트위터 27명(8.7%), 블로그 19명(6.1%), 틱톡 16명(5.1%)로 나타났다.

## 2. 측정도구

### 가. 내현적 자기에 척도

본 연구에서는 내현적 자기애를 측정하기 위해 강선희와 정남운(2002)이 개발 및 타당화한 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale)를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다'부터 5점: '매우 그렇다'까지)로 총 45문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 목표 불안정(9문항), 인정욕구 및 거대자기 환상(9문항), 착취 및 자기중심성(9문항), 과민 및 취약성(10문항), 소심 및 자신감 부족(8문항)의 5개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 내현적 자기애가 높은 것을 의미한다. 강선희와 정남운(2002) 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었다. 본 연구에서 내적 일치도는 표 2와 같이 .92로 나타났다.

표 2. 내현적 자기애 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
목표불안정	5, 15, 20*, 23, 29, 30, 37*, 42, 44	9	.92
인정욕구/거대자기	2, 6, 7, 13, 17, 24, 33, 38, 43	9	.78
착취/자기중심성	4, 9, 11, 12, 16, 22, 27, 35, 45	9	.77
과민/취약성	3, 8, 10, 14, 19, 25, 26, 31, 36, 40	10	.86
소심/자신감부족	1, 18, 21, 28, 32, 34*, 39, 41	8	.82
전체		45	.92

주. \*표는 역채점 문항

## 나. SNS중독경향성 척도

본 연구에서는 SNS중독경향성을 측정하기 위해 정소영과 김종남(2014)이 개발 및 타당화한 대학생용 SNS중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 4점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다'부터 4점: '매우 그렇다'까지)로 총 24문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 조절실패 및 일상생활 장애(7문항), 몰입 및 내성(7문항), 부정정서의 회피(5문항), 가상세계지향성 및 금단(5문항)의 4개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 SNS중독경향성이 높은 것을 의미한다. 정소영, 김종남(2014)의 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92였다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 3과 같이 .94로 나타났다.

**표 3. SNS중독경향성 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
조절실패 및 일상생활 장애	4, 10, 14, 17, 20, 22, 24	7	.87
몰입 및 내성	1, 5, 9*, 15, 18, 21, 23	7	.81
부정정서의 회피	3, 8, 11, 16, 19	5	.84
가상세계지향성 및 금단	2, 6, 7, 12, 13	5	.82
전체		24	.94

주. \*표는 역채점 문항

#### 다. 자기자비 척도

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale)를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 총 26 문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 자기친절(5문항), 자기판단(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉 동일시(4문항)의 6개 요인으로 이루어져 있다. 이민우, 임세라(2018)의 연구에서는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 점수 합이 높을수록 긍정자기자비 수준이 높고, 자기판단, 고립, 과잉동일시 점수의 합이 높을수록 부정자기자비 수준이 높은 것으로 해석하였다. 김경의 등(2008)의 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다. 그리고 이민우, 임세라(2018)의 연구에서 보고된 내적 일치도는 긍정자기자비 .91, 부정자기자비 .91이었고 전체 신뢰도는 .85로 나타났다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 4와 같이 긍정자기자비는 .72, 부정자기자비는 .86로 나타났다.

표 4. 자기자비 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인		문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
긍정 자기자비	자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.74
	보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4	.71
	마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.73
부정 자기자비	자기판단	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	5	.84
	고립	4*, 13*, 18*, 25*	4	.81
	과잉 동일시	2*, 6*, 20*, 24*	4	.73
전체			26	

주. \*표는 역채점 문항

## 라. 대인관계문제

본 연구에서는 대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz 등(1988)이 개발하고, Alden 등(1990)이 재구성한 것을 국내에서 홍상환 등(2002)이 대인관계문제검사 원형척도 단축형(Short form of the KIIP Circumplex scales)으로 보완하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 총 40문항으로 구성되었다. 하위요인으로는 비주장성(5문항), 과순응성(5문항), 자기희생(5문항), 지배통제(5문항), 자기중심성(5문항), 과관여(5문항), 냉담(5문항), 사회적 억제(5문항)의 8개 요인으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 대인관계문제가 높은 것을 의미한다. 홍상환 등(2002)의 연구에서 보고된 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였다.

본 연구에서 내적 일치도는 표 5와 같이 .94로 나타났다.

**표 5. 대인관계문제 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
비주장성	1, 3, 5, 11, 16	5	.88
과순응성	14, 23, 34, 37, 39	5	.83
자기 희생	20, 24, 25, 32, 40	5	.78
지배통제	19, 21, 27, 30, 33	5	.76
자기중심성	6, 7, 10, 13, 22	5	.85
과관여	26, 28, 29, 35, 38	5	.74
냉담	2, 8, 9, 15, 18	5	.82
사회적 억제	4, 12, 17, 31, 36	5	.87
전체		40	.94

### 3. 자료분석

본 연구에서는 대학생의 내현적 자기애, SNS중독경향성, 긍정자기자비, 부정자기자비 대인관계문제의 매개효과를 알아보기 위해 SPSS 21.0과 SPSS MACRO PROCESS 3.5를 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도 분석을 위해서 내적 일치도를 산출하였다.

셋째, 연구 변인의 기술 통계치를 살펴보고, 연구 변인들 간의 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

넷째, 회귀식의 모수들을 추정하기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 SPSS MACRO PROCESS를 사용하였다. PROCESS는 다양한 조절모형 및 매개모형을 나타내는 총 76개의 모형들이 미리 프로그래밍 되어 있어 동시에 여러개의 회귀분석이 가능하며, AMOS 프로그램과 달리 추가적인 모형을 제시하지 않아도 개별 매개효과의 유의도를 검증할 수 있는 이점이 있다.

다섯째, Hayes(2013)가 제안한 매개 모형의 절차에 따라 매개변인의 매개효과를 확인하였다.

마지막으로 부트스트래핑(Bootstrapping)을 사용하여 간접효과의 유의성을 산출하였다.

## IV. 결 과

이 장에서는 수집된 자료를 바탕으로 하여 대학생의 내현적 자기애가 자  
기자비와 대인관계문제를 매개하여 SNS중독경향성에 미치는 영향을 검증  
하였다. 본 연구 문제에 따른 결과는 다음과 같다.

### 1. 주요 변인들의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 내현적 자기애, SNS중독경향성, 긍정자기자비,  
부정자기자비, 대인관계문제의 기술통계를 확인하기 위해 평균, 표준편차,  
왜도 및 첨도를 산출하였다.

이에 대한 분석 결과는 표 6에 제시하였다.

**표 6. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 (N=310)**

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
내현적 자기애	122.59	23.80	.10	.05
목표불안정	24.40	7.90	.30	-.51
인정욕구/거대자기	28.63	5.76	-.21	.72
착취/자기중심성	20.11	5.79	.57	.98
과민/취약성	26.31	7.71	.07	-.43
소심/자신감부족	23.08	6.18	.02	-.39
SNS중독경향성	18.35	13.95	.82	.14
조절실패 및 일상생활 장애	4.92	4.57	.79	-.06
몰입 및 내성	6.35	4.39	.69	.04
부정정서의 회피	3.92	3.55	.78	-.20
가상세계지향성 및 금단	3.17	3.24	1.12	.87

긍정자기자비	28.33	7.68	-.23	.15
자기친절	9.94	3.66	-.02	-.14
보편적 인간성	8.95	2.30	-.08	.01
마음챙김	9.44	2.90	-.33	.34
부정자기자비	28.25	10.53	-.10	-.42
자기판단	10.99	4.65	-.06	-.73
고립	9.93	3.73	-.27	-.53
과잉 동일시	7.34	3.56	.08	-.31
대인관계문제	32.45	18.02	.49	.46
비주장성	4.97	3.72	.48	-.49
과순응성	4.96	3.55	.41	-.53
자기 희생	6.31	3.37	.35	-.46
지배통제	2.59	2.49	1.01	1.32
자기중심성	2.49	2.75	1.21	1.73
과관여	4.74	3.08	.65	.26
냉담	3.51	3.29	.71	-.20
사회적 억제	3.95	3.44	.64	-.29

표 6에 제시된 바와 같이 전체 하위요인들의 왜도값은  $-.23 \sim .49$ 로 나타났고, 첨도값은  $-.42 \sim .49$ 로 나타났다. 이는 주요 변인 및 하위요인들의 왜도와 첨도 값이 Curran, West와 Finch(1996)가 제시한 왜도  $< \pm 2.0$ , 첨도  $< \pm 7.0$  값 범위 내에 존재하므로 정규성 분포 형성 기준을 충족했다고 볼 수 있다.

## 2. 주요 변인들 간의 상관분석

대학생의 내현적 자기애, SNS중독경향성, 긍정자기자비, 부정자기자비, 대인관계문제의 관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 이에 대한 분석 결과는 표 7에 제시하였다.

표 7. 주요 변인들 간의 상관관계 분석 (N=310)

주요 변인	1	2	3	4	5
1 내현적 자기애	-				
2 긍정자기자비	-.24**	-			
3 부정자기자비	-.73**	.39**	-		
4 대인관계문제	.71**	-.16**	-.60**	-	
5 SNS중독경향성	.40**	.02**	-.34**	.39**	-

\*\* $p < .01$

표 7에서 제시한 주요 변인들 간의 관련성을 살펴보면, 대학생의 내현적 자기애의 경우, 긍정자기자비( $r = -.24$ , \*\* $p < .01$ )와 부정자기자비( $r = -.76$ , \*\* $p < .01$ )는 통계적으로 유의한 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 대인관계문제( $r = .71$ , \*\* $p < .01$ ), SNS중독경향성( $r = .40$ , \*\* $p < .01$ )간에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 긍정자기자비의 경우 부정자기자비( $r = .39$ , \*\* $p < .01$ )와 SNS중독경향성( $r = .02$ , \*\* $p < .01$ ) 간에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계, 대인관계문제( $r = -.16$ , \*\* $p < .01$ )간에는 통계적으로 유의한 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 부정자기자비의 경우 대인관계문제( $r = -.60$ , \*\* $p < .01$ )와 SNS중독경향성( $r = -.34$ , \*\* $p < .01$ )은 통계적으로 유의한 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대학생의 대인관계문제와 SNS중독경향성( $r = .39$ , \*\* $p < .01$ )간에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 3. 회귀분석

대학생의 내현적 자기애, 긍정자기자비, 부정자기자비 대인관계문제가 SNS중독경향성 간의 관계를 살펴보기 위해 SNS중독경향성을 준거변인으로 하고 그 외 관련 변인들을 예측변인으로하여 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 8과 같다.

표 8. 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향 회귀분석결과 (N=310)

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
SNS 중독경향성	내현적 자기애	.23	.03	.40	7.54***	.15	.15	56.82***
	긍정 자기자비	.04	.10	.02	.38	.00	-.00	.14
	부정 자기자비	-.45	.07	-.34	-6.39***	.12	.11	40.83***
	대인관계 문제	.30	.41	.39	7.41***	.15	.15	54.95***

\*\*\* $p < .001$

표 8과 같이 대학생의 내현적 자기애는 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이러한 결과는  $F = 56.82$ ,  $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, SNS중독경향성의 통계적 설명력은 15%로 나타났다.

대학생의 긍정자기자비는 SNS중독경향성에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면, 대학생의 부정자기자비는 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이러한 결과는  $F = 40.83$ ,  $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, SNS중독경향성의 통계적 설명력은 12%로 나타났다.

대학생의 대인관계문제는 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이러한 결과는  $F = 54.96$ ,  $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, SNS중독경향성의 통계적 설명력은 15%로 나타났다.

#### 4. 매개효과

대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 긍정자기자비와 부정자기자비, 대인관계문제의 매개효과를 살펴보았다.

##### 가. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 긍정자기자비와 대인관계문제의 매개효과

본 연구에서 내현적 자기애와 SNS중독경향성에 미치는 효과와 긍정자기자비와 대인관계문제를 통제한 후 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 효과를 분석하였고, 결과는 표 9에 제시하였다.

**표 9. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 긍정자기자비와 대인관계문제의 위계적 회귀분석 결과 (N=310)**

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	LLCI	ULCI	F	R <sup>2</sup>
SNS 중독 경향성	내현적 자기애	.23	.03	.40	7.54***	.17	.29	56.82***	.16
	내현적 자기애	.25	.03	.42	7.92***	.19	.31	31.43***	.17
	긍정 자기자비	.22	.10	.12	2.29*	.03	.41		
	내현적 자기애	.16	.04	.27	3.62***	.07	.24	24.40***	.19
	긍정 자기자비	.22	.10	.12	2.27*	.03	.41		
	대인관계 문제	.17	.06	.22	2.96**	.06	.28		

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

표 9와 같이 1단계, 내현적 자기애는 SNS중독경향성에 유의한 정적영향 ( $\beta=.40, p<.001$ )을 주었고, 설명력은 16%로 나타났다. 2단계, 내현적 자기애( $\beta=.42, p<.001$ )와 긍정자기자비( $\beta=.12, p<.05$ )는 SNS중독경향성에 유의한 정적영향을 미쳤으며 설명력은 17%로 나타났다. 3단계, 예측변인인 긍정자기자비( $\beta=.12, p<.05$ )와 대인관계문제( $\beta=.22, p<.01$ )는 준거변인인 SNS중독경향성에 정적 영향을 미쳤으며, 긍정자기자비와 대인관계문제를 통제했을 때 내현적 자기애( $t=3.62, p<.001$ )는 1단계에서의 내현적 자기애( $t=7.54, p<.001$ )보다 SNS중독경향성에 대한 그 영향력이 줄어들었다. 이와 같이 매개변인인 긍정자기자비와 대인관계문제를 통제되었을 경우 내현적 자기애의 효과가 크게 감소한 것으로 보아 긍정자기자비와 대인관계문제는 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향을 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다.

#### 나. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 부정자기자비와 대인관계문제의 매개효과

본 연구에서 내현적 자기애와 SNS중독경향성에 미치는 효과와 부정자기자비와 대인관계문제를 통제한 후 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 효과를 분석하였고, 결과는 표 10에 제시하였다.

**표 10. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 부정자기자비와 대인관계문제의 위계적 회귀분석 결과 (N=310)**

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	LLCI	ULCI	F	R <sup>2</sup>
SNS 중독경향성	내현적 자기애	.23	.03	.40	7.54***	.17	.29	56.82***	.16

SNS 중독 경향성	내현적 자기애	.19	.05	.32	3.95***	.09	.28	29.18***	.16
	부정 자기자비	-.13	.11	-.10	-1.20	-.34	.08		
	내현적 자기애	.11	.05	.19	2.05*	.00	.22	22.63***	.18
	부정 자기자비	-.10	.11	-.07	-.89	-.31	.012		
	대인관계 문제	.16	.06	.21	2.86**	.05	.28		

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

표 10과 같이 1단계 내현적 자기애는 SNS중독경향성에 유의한 정적영향( $\beta = .40, p < .001$ )을 주었고, 설명력은 16%로 나타났다. 2단계 내현적 자기애( $\beta = .32, p < .001$ )와 부정자기자비( $\beta = -.10, p = .23$ )는 SNS중독경향성에 유의한 영향을 미치지 않았다. 3단계 예측변인인 부정자기자비( $\beta = -.07, p = .38$ )와 대인관계문제( $\beta = .21, p < .01$ )는 준거변인인 SNS중독경향성에 대인관계문제만 정적 영향을 미쳤으며, 부정자기자비와 대인관계문제를 통제했을 때 내현적 자기애( $t = 2.05, p < .05$ )는 1단계에서의 내현적 자기애( $t = 7.54, p < .001$ )보다 SNS중독경향성에 대한 그 영향력이 줄어들었다.

이와 같이 매개변인인 긍정자기자비와 대인관계문제를 통제되었을 경우 내현적 자기애의 효과가 크게 감소하여 SNS중독경향성에 부분매개하지만 부정자기자비는 유의한 영향을 미치지 않기 때문에 특별한 영향을 미치지 않는다고 해석할 수 있다.

이와 같은 결과를 바탕으로 최종 연구모형을 제시하면 그림 3, 4와 같다.

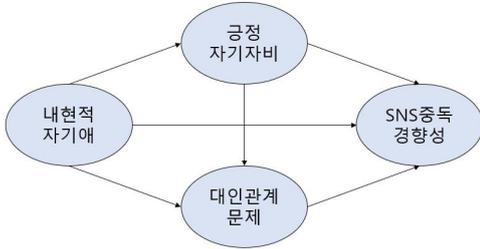


그림 3. 최종 연구모형 1

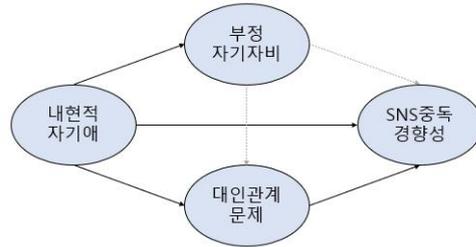


그림 4. 최종 연구모형 2

## 5. 간접효과 유의성 검증

다음으로 내현적 자기애가 자기자비를 거쳐 대인관계문제를 지나 SNS중독경향성에 미치는 간접효과를 살펴보기 위해 유의성을 검증하였으며 그 결과를 표 11에 제시하였다.

부트스트래핑을 위하여 재추출한 표본수는 Hayes(2013)가 제안한 10,000번으로 설정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 간접효과를 검증하였다. 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에서 0이 포함되지 않는다면 간접효과가 통계적으로 유의한 것이다.

표 11. 내현적 자기애와 SNS중독경향성과의 관계에서 간접효과 유의성 검증 Bootstrapping 결과

경로	B	S.E.	95%신뢰구간	
			lower	upper
내현적 자기애→긍정자기자비→SNS중독경형성	-.02	.01	-.04	-.00
내현적 자기애→대인관계문제→SNS중독경형성	.09	.04	.02	.16
내현적 자기애→긍정자기자비→대인관계문제→SNS중독경형성	.07	.04	.00	.15
내현적 자기애→부정자기자비→대인관계문제→SNS중독경형성	.12	.05	.03	.21

주. 부트스트래핑 표본수는 10,000번

그 결과 표 11을 살펴보면 첫째, 내현적 자기애가 긍정자기자비를 지나 SNS중독경향성에 미치는 경로가( $B=-.02$ , 95%신뢰구간  $-.04\sim-.00$ ) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 내현적 자기애가 높으면 긍정자기자비가 제대로 되지 않아 SNS중독경향성으로 될 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 두 번째, 내현적 자기애가 대인관계문제를 지나 SNS중독경향성에 미치는 경로가( $B=.09$ , 95% 신뢰구간  $.02\sim.16$ ) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 이는 내현적 자기애가 높으면 대인관계문제가 생겨 SNS중독경향성으로 될 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 셋째, 대학생의 내현적 자기애가 긍정자기자비를 거쳐 대인관계문제를 거쳐 SNS중독경향성에 미치는 경로가( $B=.07$ , 95% 신뢰구간  $.00\sim.15$ ) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 그리고 대학생의 내현적 자기애가 부정자기자비를 거쳐 대인관계문제를 거쳐 SNS중독경향성에 미치는 경로가( $B=.12$ , 95% 신뢰구간  $.03\sim.21$ ) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 이는 대학생의 내현적 자기애가 높으면 자기자비가 잘 되지 않아 대인관계문제가 생겨 SNS중독경향성을 높일 가능성이 있다는 것을 알 수 있다.

## V. 논 의

본 연구는 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 자기자비와 대인관계문제의 순차적 매개효과를 검증하였다. 이를 통해 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계문제에 대한 심층적인 이해를 돕고 SNS중독경향성에 대한 치료적 개입에 도움이 되는 기초 자료를 마련하는 데 의의가 있다.

본 연구에서 확인된 결과를 바탕으로 도출된 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성은 통계적으로 유의한 정적상관이 나타났다. 이는 내현적 자기애와 SNS중독경향성 간 관련성이 높다는 선행연구와 일치한다(김선미, 서경현, 2015; 이영은, 박현주, 허창구, 2016; 조성현, 서경현, 2015). 즉, 내현적 자기애를 가진 대학생은 웅대한 자기상과 타인에게 인정받고자 하는 욕구를 SNS를 통해 충족시키면서 SNS중독경향성이 높아질 수 있음을 알 수 있다.

둘째, 대학생의 내현적 자기애와 긍정자기자비, 부정자기자비와의 관계에서 유의한 부적상관이 나타났다. 이는 대학생의 내현적 자기애 성향이 높을수록 자기자비의 수준이 낮다는 김민서(2018), 안혜림(2019), 이두류(2018)의 연구와 청소년을 대상으로 한 김성주(2014), 이강애(2017)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 내현적 자기애 성향이 높을수록 자기자비 수준이 낮다는 연구들(김민서, 2018; 윤수안, 2017) 역시 이를 뒷받침한다. 이러한 결과는 외부의 자극과 부정적인 자극에 취약한 내현적 자기애는 자신을 수용하고 긍정적으로 이해하려는 능력이 다소 부족할 수 있음을 시사한다.

셋째, 대학생의 내현적 자기애와 대인관계문제는 통계적으로 유의한 정

적상관이 나타났다. 내현적 자기애는 타인을 지나치게 의식하고 평가에 민감한 특징을 가지고 있는데 이로 인해 대인관계에서 적대심과 분노를 쉽게 경험하게 되고, 대인관계문제가 발생할 가능성이 높다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 성인남녀를 대상으로 한 고종숙(2016)의 연구와 대학생을 대상으로 한 김효정(2018), 이동훈과 조영재(2013), 홍서윤(2014)의 연구가 이를 뒷받침한다.

넷째, 대학생의 긍정자기자비와 부정자기자비는 대인관계문제와 통계적으로 유의한 부적상관이 나타났다. 이는 자기자비가 낮아지게 되면 대인관계문제가 발생할 수 있음을 나타낸다. 즉, 자신이 자기에 대한 인정과 지지를 제대로 해주지 못했을 때 욕구가 원만하게 충족되지 못하게 되고, 이에 따라 스스로에 대한 결함에 초점을 두면서 대인관계를 형성할 때에도 위축된 모습을 보일 수 있게 된다. 이에 따라 대인관계문제를 겪게 되면서 일상에서도 불편함을 경험할 수 있는 것이다. 이러한 결과는 기존의 선행연구와 일치한다(박세란, 이훈진, 2015; 이두류, 2018; 이은지, 서영석, 2014).

다섯째, 대학생의 대인관계문제와 SNS중독경향성은 통계적으로 유의한 정적상관이 나타났다. 이는 대인관계문제와 SNS중독경향성이 정적으로 유의하다고 보고한 선행연구와 일치한다(김보경, 백용매, 허창구, 2016; 김유연, 2019; 김혜민, 2017; 오누리, 2018; 전해성, 홍구표, 2017). 이러한 결과는 대인관계문제를 많이 경험할수록 보상적으로 SNS에 몰두하면서 불충족된 관계 형성에 대한 욕구를 채우게 되고, 결국 과몰입으로 SNS중독경향성이 높아진다는 것을 의미한다. 특히 대학생 시기는 다른 연령대보다 대인관계를 새롭게 형성하고 유지하게 되면서 대인관계가 확장되는 시기이기 때문에 SNS중독경향성을 경험할 가능성이 크다는 것을 알 수 있다.

여섯째, 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 긍정자기자비와 대인관계문제가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 대학생

의 내현적 자기에 성향이 높아지게 되면 긍정자기자비가 낮아지고, 이에 따라 대인관계문제가 발생하게 되면서 SNS중독경향성이 높아진다는 것을 의미한다. 이는 내현적 자기에와 SNS중독경향성의 관계에서 대인관계문제가 부분매개를 한다는 임도윤(2017), 장윤지(2016)의 연구와 자기자비가 부분매개한다는 안혜림(2019)의 연구에서도 확인되었다. 이러한 결과를 통해서 내현적 자기에 성향이 높은 대학생은 타인의 평가에 민감하고 쉽게 상처를 받는 취약성으로 인해 부정적인 상황에서 스스로 비난하고 여유롭게 대처를 하지 못하는 낮은 긍정자기자비 성향을 보이면서 대인관계문제를 경험하게 되고, 결국 욕구 충족 및 회피의 수단으로 SNS를 과이용하게 되면서 SNS중독경향성이 높아진다는 것을 알 수 있다.

마지막으로 대학생의 내현적 자기에와 SNS중독경향성의 관계에서 부정자기자비와 대인관계문제는 순차적으로 매개하지 않는 것으로 나타났다. 내현적 자기에가 부정자기자비를 매개하여 대인관계문제에 영향을 준다는 한수정(2016), 권석만(2006), 고종숙(2016)의 연구와 일치하지 않는 결과이다.

선행연구에 따르면 내현적 자기에 성향이 높은 사람은 자기친절의 태도를 낮춰 정서를 표현하며 양가적인 태도를 통해 대인관계문제를 경험하게 된다(안혜림, 2019; 이두류, 2018, 이민우, 임세라, 2018). 즉, 내현적 자기에가 높은 대학생의 경우에 스스로를 비난하는 경향성으로 불안감이나 방어적인 모습을 보이는 것이 아닌 자기에 대해 친절하고 여유있는 대처가 부족함에 따라 적대적인 모습을 보이면서 대인관계문제가 발생하게 되는 것으로 볼 수 있다. 그러므로 내현적 자기에와 대인관계문제에서 부정자기자비는 SNS중독경향성에 큰 영향을 미치지 않다고 볼 수 있다.

위의 내용을 종합해보면, 내현적 자기에 성향을 가진 대학생은 자기에 대해 욕구의 결핍과 자신을 수용하는 태도를 내면화하지 못하고 스스로를 자책

하고 비난하는 경향성이 습관화되어 있다. 이는 대인관계에도 영향을 주게 되면서 대인관계문제를 발생시키고, 결핍된 욕구의 충족 및 회피의 수단으로 SNS중독경향성이 높아질 수 있음을 나타낸다. 이때 자기자비 성향에서 긍정자기자비 태도를 높이게 되면 스스로를 수용하고 인정하는 능력이 향상하면서 다른 사람에게도 긍정적인 태도를 지니게 되어 오프라인에서 대인관계를 적절하게 형성할 수 있게 되고, 이에 따라 대인관계문제가 감소하게 되면서 SNS중독경향성도 낮아지게 된다.

따라서 본 연구에서는 선행연구를 기반으로 내현적 자기에 성향을 가진 대학생의 SNS중독경향성에 대한 예방 및 치료적 수단으로 긍정자기자비를 제시하였다. 그러므로 내현적 자기에 성향을 가진 대학생들이 긍정자기자비 태도를 함양시킬 수 있도록 도움으로써, 그들의 내현적 자기에 성향을 감소시켜 대인관계문제를 개선해야 한다고 보았다. 이를 위해서 상담 장면에서 상담자들은 그들에게 어떠한 접근을 통해 긍정자기자비 태도를 향상시킬 수 있는지 고민해보아야 할 것이다.

본 연구에서 제시하는 의의는 다음과 같다.

첫째, 대부분의 선행연구에서는 자기자비가 매개변인으로 사용될 때 보통 자기자비를 단일한 요인으로써 사용했다면 본 연구에서는 한국문화의 특수성을 반영한 2요인 구조로써 긍정자기자비와 부정자기자비로 나누어 살펴보았고, 특히 긍정자기자비가 대학생의 대인관계문제를 최소화시켜주거나 SNS중독경향성을 낮출 수 있는 방향을 제시하였다.

둘째, 최근 사회적 문제로 제기되고 있는 SNS중독경향성에 대한 연구를 진행하였다. SNS중독경향성이 어떤 경로를 통해 증가하는지를 연구함으로써 예방 및 치료적 개입을 위한 기초 자료로 활용될 수 있다.

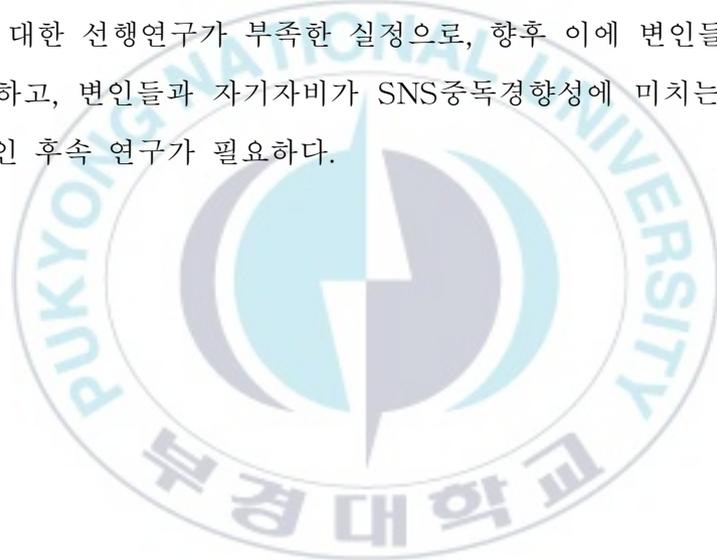
본 연구에서 제시하는 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 SNS중독경향성을 SNS를 이용한 기간 및 주로 이

용하는 SNS 종류를 세부적으로 고려하지 않고 통합적으로 보았다. 후속연구에서는 세부적인 부분을 고려하여 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 내현적 자기애와 자기자비, 대인관계문제에 대해서 연구하였으나 심층적인 연구를 위해 SNS중독경향성에 영향을 미칠 수 있는 다양한 위험요인 및 보호요인에 대한 탐색이 추가적으로 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 자기자비를 긍정자기자비와 부정자기자비로 나뉘어 매개효과를 검증하였다. 그러나 이에 대한 선행연구가 부족한 실정으로, 향후 이에 변인들 간의 관계를 재확인하고, 변인들과 자기자비가 SNS중독경향성에 미치는 영향에 대한 추가적인 후속 연구가 필요하다.



## 참고문헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국 상담심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 969-990.
- 강연우 (2004). 자기애와 방어유형 및 대인관계 특성의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위논문.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 과학기술정보통신부 (2021). **SNS 통계**. 서울: 과학기술정보통신부.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(9), 160-169.
- 구현경, 김종남 (2014). 내현적 자기애와 심리적 부적응의 관계: 내면화된 수치심, 부적응적 완벽주의, 지각된 사회적 지지의 매개효과. **상담학연구**, 15(2), 609-636.
- 권석만 (2006). **젊은이를 위한 인간관계 심리학**. 서울: 학지사.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애: 지나친 자기 사랑의 함정. 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김다민, 이혜란 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계: 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(4), 1669-1694.

- 김민서 (2018). **대학생의 내현적 자기애, 자기비난, 자기자비, 우울 간의 구조적 관계**. 광운대학교 석사학위논문.
- 김보경, 백용매, 허창구 (2016). 애착과 스마트폰 및 SNS 중독의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. **청소년학연구**, 23(3), 483-502.
- 김선미 (2014). **내현적 자기애와 자기감시, 수용행동 및 SNS 중독 경향성 간의 관계**. 삼육대학교 석사학위논문.
- 김선미, 서경현 (2015). 내현적 자기애와 SNS중독경향성 간의 관계: 경험회피의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(3), 587-603
- 김선아, 최윤정 (2020). 대학생이 지각한 실제-이상 자기불일치와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. **한국명상학회지**, 10(1), 22-43.
- 김성수 (2021). **대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계 -자기자비와 정신화의 매개효과-**. 단국대학교 석사학위논문.
- 김성주 (2014). **내현적 자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김소형 (2011). **직장인의 자아존중감 및 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향**. 동국대학교 석사학위논문.
- 김시원, 박경 (2012). 청소년의 내현적 자기애와 데이트폭력 가해와의 관계: 역기능적 분노의 매개효과. **청소년학연구**, 19(10), 121-141.
- 김여량 (2013). **대학생의 내현적 자기애와 대인관계문제의 관계에서 완벽주의의 매개효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김유연 (2019). **중학생의 내현적자기애와 대인관계문제가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 성별차이를 중심으로**. 호남대학교 석사학위논문.
- 김은혜, 서수균 (2013). 내현적 자기애성향과 적대감 사이에서 부적응적 대

- 처의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 32(3), 533-548.
- 김정화 (2015). SNS 중독경향성과 인터넷 중독의 온라인 익명성, 자기애, 우울, 불안 및 대학생활적응에 대한 비교. 가톨릭대학교 석사학위논문
- 김지선, 이소연 (2018). 대학생의 내현적 자기애와 우울증상의 관계에서 경험회피와 대인관계문제의 매개효과 검증. **청소년상담연구**, 26(2), 365-383.
- 김혜민 (2017). 남녀 대학생의 SNS 중독경향성과 관계지향성, 대인관계문제 간의 관계. 대구대학교 석사학위논문.
- 김효정 (2018). 여대생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 영향 대인관계문제의 매개효과. 전주대학교 석사학위논문.
- 류경희, 홍혜영 (2014). 중학생의 외현적, 내현적 자기애와 스마트폰 중독간의 관계: 공격성의 매개효과. **청소년학연구**, 21(8), 157-183.
- 박 경 (2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계문제가 여성의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 8(3), 581-593.
- 박세란 (2004). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 귀인양식. 서울대학교 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 255-266.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(3), 583-611.
- 박순희 (2009). 내현적 자기애와 분노표현 양식이 대인관계와 심리적 고통에 미치는 영향. 경남대학교 석사학위논문.
- 박지선 (2010). 대학생 인터넷 사용과 사회 적응 및 대인 적응과에 관계 = 상담에서의 활용. **한국심리학회지: 건강**, 15(2), 357-367.

- 박진숙 (2007). **내현적 자기에 성격성향 청소년의 분노표현양식과 대인 관계문제**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박한솔, 김은하, 신희천 (2020). 한국판 자기자비 척도의 요인구조 검증: 자기자비와 자기냉담의 차별적 효과. **상담학연구**, 21(3), 227-251.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기에 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. **상담학연구**, 15(6), 2417-2435.
- 배상률, 고은혜 (2016). 청소년의 소셜미디어 중독 경향성에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구. **청소년학연구**, 23(6), 451-473.
- 손효진 (2016). **성인의 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자기개념 명확성과 경험회피의 매개효과**. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서나리 (2011). **내현적 자기가 대인불안에 미치는 영향 : 자기제시동기와 자기제시기대 차이의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 서푸르나 (2020). **청소년 SNS 중독경향성에 관한 보호 및 위험요인에 관한 메타분석**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과. **스트레스연구**, 24(4), 257-263.
- 신가영 (2018). **대학생의 애착불안과 SNS중독경향성: 정서조절곤란과 대인관계문제의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 신채영, 유순화, 윤경미 (2013). 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **청소년학연구**, 20(12), 131-151.
- 안주희 (2015). **완벽주의적 자기제시와 SNS 중독경향성 간의 관계 : 내면화된 수치심, 경험회피의 매개효과**. 광운대학교 석사학위논문.

- 안태용, 강선모, 임혜경 (2021). 과거 학교폭력 피해경험이 초기 성인기 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 매개효과. **생애학회지**, 11(1), 63-87.
- 안혜영 (2016). **초등학생의 자기애적 성향과 공격성 및 공감과의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 안혜림 (2019). **대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계 - 자기자비의 매개효과 -**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 오누리 (2018). **대인관계문제가 SNS중독경향성에 미치는 영향**. 한국의국어대학교 석사학위논문.
- 오윤경 (2012). **SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지와의 관계**. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 오윤선, 최아람 (2017). **기독교대학생의 대인관계문제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 내현적 자기애의 매개효과**. **한국복음주의상담학회지**, 25(1), 153-184.
- 우수지 (2020). **대학생의 의존적 대인관계문제와 SNS중독경향성의 관계: 우울감과 경험회피의 조절된 매개효과**. 광운대학교 석사학위논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**. **인지행동치료**. 10(2), 43-59.
- 유경자 (2017). **성인의 내현적 자기애 및 사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계: 대인관계문제, 사회적 지지의 매개효과를 중심으로**. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 윤수안 (2017). **자기애와 완벽주의와의 관계; 자기자비의 매개효과를 중심으로**. 한신대학교 석사학위논문.
- 윤은초, 김정민, 한아름 (2017). **내현적 자기애가 SNS 중독 경향성에 미치**

- 는 영향-평가염려완벽주의의 매개효과를 중심으로-. **한국데이터정보과학회지**, 28(3), 647-658.
- 이강애 (2017). **청소년기의 내·외현적 자기애와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이동훈, 조영재 (2013). 남자대학생의 내현적 자기애성향이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노표현의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 32(4), 845-866.
- 이두류 (2018). **내현적 자기애가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기자비와 정서표현양가성의 매개효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(4), 973-992.
- 이미선 (2021). **대학생의 내현적 자기애, 자기자비, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계**. 한남대학교 석사학위논문.
- 이민우, 임세라 (2018). 한국 성인남녀의 성인애착불안이 성 중독에 미치는 영향 구조방정식 모형을 이용한 자기자비 매개효과 검증. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 8(9), 703-714.
- 이영은, 박현주, 허창구 (2016). 내현적·외현적 자기애와 SNS중독경향성-대인관계문제의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 30(1), 63-80.
- 이애리 (2018). **초등학생의 기질, 내현적 자기애, 부모 애착, 사회적 지지와 완벽주의 성향의 구조적 관계**. 순천향대학교 박사학위논문.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 413-441.

- 이인숙, 조주연 (2012). 일부 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연구. **한국학교보건학회지**, 25(1), 22-30.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기에 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특. **한국심리학회: 임상**, 26(2), 463-477.
- 이정희, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 154-164.
- 이형득 (1992). **상담이론**. 서울: 교육과학사.
- 임도윤 (2017). **청소년의 내현적 자기에, 초기부적응도식, 대인관계문제, SNS 중독경향성의 관계**. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장윤지 (2016). **내현적 자기가 SNS중독경향성에 미치는 영향 : 대인관계 어려움의 매개효과**. 건국대학교 교육대학원.
- 정구철, 문중호 (2015). 대학생의 내현적 자기가 SNS중독경향성에 미치는 영향-분노표현의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(9), 146-156.
- 정민 (2019). 대학생의 내현적 자기에와 SNS 중독경향성 간의 관계 인지 왜곡과 사회불안의 매개효과를 중심으로. **사회과학연구**, 30(4), 101-115, 충남대학교 사회과학연구소.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 91(1), 147-166.
- 정수인 (2014). **중학생의 외로움과 내현적 자기가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향 : 성별의 차이에 따른 영향을 중심으로**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학 생활 적응의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 27(4), 117-138.
- 전혜경 (2014). 대학생의 애착과 우울 간 관계에서 분노표현의 매개효과. **청소년상담연구**. 22(1), 173-199.

- 전혜성, 홍구표 (2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **보건사회연구**, 37(1), 043-067.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(2), 271-287.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기 제시 동기 및 소외감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 18(1), 239-250.
- 조성휘, 가요한 (2020). 기독교 대학생의 내현적 자기애와 대인관계 문제에서 전위 공격성의 매개효과. **한국기독교상담학회지**, 31(4), 261-289.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. **한국심리학회지: 임상**, 30(3), 767-787.
- 조은영 (2012). **자애명상이 청소년의 충동성, 불안 및 스트레스에 미치는 영향**. 동국대학교 불교문화대학원 석사학위논문.
- 조한익, 서은경 (2016). 중학생의 자기애가 사이버폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. **미래청소년학회지**, 13(1), 21-41.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기 비판과 우울관계에서 비롯된 스트레스와 자기자비의 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 49-62.
- 주승아 (2018). **대학생의 내현적 자기애 성향과 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비와 자기구실 만들기의 매개효과**. 명지대학교 석사학위논문.
- 최선남, 전종국 (1997). 집단미술치료의 치료적 요인에 관한 연구 : 청소년 동료집단을 중심으로. **미술치료연구**, 4(2), 161-174.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된

- 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 2799-2815.
- 최지영, 이영순 (2014). 중학생의 내현적 자기애, 분노표현양식 및 공감능력이 대인관계 문제에 미치는 영향. **재활심리연구**, 21(1), 77-95.
- 한국인터넷진흥원 (2020). **한국인터넷 백서**. 대구: 한국인터넷진흥원.
- 한수정 (2016). **자기애성 성격장애**. 서울: 학지사.
- 한승수, 오경수 (2006). 대인관계 유형과 사용경향에 따른 이동전화 중독 성향 연구 = 대학생들의 사례를 중심으로. **한국방송학보**, 20(4), 371-405.
- 한혜림 (2004). **자기애가 사회불안에 미치는 영향: 수치심 경향성을 매개변인으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 현숙자 (2017). 대학생의 역경후성장 모형에서 자기자비의 조절효과 검증. **한국청소년연구**, 28(1), 183-210.
- 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIPSC) 구성. **한국심리학회지: 임상**, 21(4), 923-940.
- 홍서윤 (2014). 대학생의 내현적 자기애 성향이 대인관계문제에 미치는 영향. **청소년학연구**, 21(12), 73-95.
- 황유나, 이정윤 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계: 자기개념 명확성과 사회비교 경향성의 순차매개효과. **미래교육학연구**, 33(3), 217-238.
- 황예지 (2020). **대학생의 내현적 자기애, 인지적 정서조절전략 및 대학생 활적응의 관계**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍이화 (2011). 섭식장애와 목회적 돌봄 - 자기의 결핍(deficits in the self)의 관점에서-. **신학과 실천**, 28, 543-579.

- Akhtar, S. & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Erickson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. NY: W. W. Norton & Company.
- Ellis, H. (1898). Auto-erotism: A psychological study. *Alienist and Neurologist*, 19, 260-299.
- Freud, S. (1953). *On narcissism: An introduction*. London: Hogarth Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. NY: Guilford Press.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric

- properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885–892
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. NY: International University Press.
- 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), 3528–3552.
- López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common predictors of affect in the general population. *Mindfulness*, 7(6), 1289–1296.
- Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and socialpersonality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76(3), 449–476.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. NY: Norton.
- Teyber, E. (2000). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach*. Stamford, CT: Wadsworth Publishing Company.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590–597.

대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성에 미치는 영향:  
자기자비와 대인관계문제의 순차적 매개효과

이 수 빈  
부경대학교 대학원  
지도교수 천 성 문

요 약

본 연구의 목적은 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 자기자비와 대인관계문제의 순차적 매개효과를 살펴보는 데 있다. 이를 위해 국내에 소재한 대학교에 재학중인 310명의 대학생을 대상으로 내현적 자기애, SNS중독경향성, 자기자비, 대인관계문제에 관한 설문을 실시하였고, 최종적으로 수집된 310부의 설문지는 변인들의 인과관계 분석을 위해 사용되었다. 또한 변인들의 매개효과를 알아보기 위해서 SPSS 21.0과 SPSS MACRO PROCESS 3.5 프로그램을 사용하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성은 통계적으로 유의한 정적상관이 있다. 둘째, 대학생의 내현적 자기애와 긍정자기자비, 부정자기자비는 유의한 부적상관이 있다. 셋째, 대학생의 내현적 자기애와 대인관계문제는 통계적으로 유의한 정적상관이 있다. 넷째, 대학생의 자기자비와 대인관계문제는 통계적으로 유의한 부적상관이 있다. 다섯째, 대인관계문제와 SNS중독경향성은 통계적으로 유의한 정적상관이 있다. 여섯째, 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 긍정자기자비와 대인관계문제가 순차적으로 매개한다. 마지막으로, 대학생의 내현적 자기애와 SNS중독경향성의 관계에서 부정자기자비와 대인관계문제는 순차적으로 매개하지 않는다. 이러한 결과는 대학생의 내현적 자기애가 높을수록 긍정자기자비를 낮아져 대인관계문제에 부정적인 영향을 미치고, SNS중독경향성이 높아진다는 것을 시사한다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 후속 연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

**주요어:** 대학생, 내현적 자기애, SNS중독경향성, 자기자비, 대인관계문제

부록 1.

내현적 자기에 척도

※ 일상생활에서 문항과 같이 느껴지는 정도에 따라 해당란에 표시 바랍니다.

문 항		전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.					
2	나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.					
3	비판받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.					
4	나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.					
5	많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.					
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.					
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.					
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.					
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해 올 때에 때때로 짜증이 난다.					
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.					
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.					

12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주시기를 요구할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.					
13	나는 내가 잘한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.					
14	나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.					
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.					
16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.					
17	나는 내게 부족한 것(예를 들면, 외모나 돈, 혹은 능력 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.					
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요할 경우에도 나 자신을 주장하지 못할 때가 있다.					
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.					
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다					
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.					
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.					
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.					
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.					
25	사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 두렵다.					
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.					

27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.					
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.					
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.					
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할지 잘 모르겠다.					
31	나는 창피스러운 일을 당하면, 두고두고 생각하며 피로워하는 편이다.					
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.					
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.					
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서 별로 긴장하지 않는다.					
35	나는 나에게 득이 될 때만 '공평의 원칙'을 지킨다.					
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도, 종종 매우 외롭고 불편하다.					
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.					
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해주었으면 좋겠다.					
39	나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.					
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데, 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.					
41	누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.					
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.					

부록 2.

자기자비 척도

※ 일상생활에서 문항과 같이 느껴지는 정도에 따라 해당란에 표시 바랍니다.

문 항		거 의 아 니 다	조 금 그 령 다	보 통 이 다	자 주 그 령 다	매 우 자 주 그 령 다
1	나는 나 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.					
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.					
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다					
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.					
5	나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.					
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.					
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.					
8	나는 정말로 힘들 때는, 나 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.					
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.					
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.					

11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디기가 어렵다.					
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.					
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.					
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.					
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이란 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.					
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.					
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.					
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.					
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.					
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.					
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.					
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.					
23	나는 나 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다					
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다.					
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.					
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.					

부록 3.

대인관계문제 척도

※ 대인관계에서 문항과 같이 느껴지는 정도에 따라 해당란에 표시 바랍니다.

문 항		극히 드물 게 (1일 이하)	가끔 (1일 - 2일)	자주 (3일 - 4일)	거의 대부 분 (5일 - 7일)
1	내가 원하는 것을 말하기 어렵다.				
2	친구 사귀기가 어렵다.				
3	다른 사람들에게 정당한 요구일지라도 하기 어렵다.				
4	사람들과 어울리기가 어렵다.				
5	자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 힘들다.				
6	다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다.				
7	다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.				
8	다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.				
9	다른 사람에게 친근감을 느끼기가 어렵다.				
10	다른 사람의 요구를 먼저 들어주기가 어렵다.				
11	내 주장을 내세우기가 어렵다.				
12	다른 사람들을 너무 어려워한다.				
13	다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때 같이 기뻐하기가 어렵다.				
14	다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.				
15	다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.				
16	다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못하다.				
17	다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다.				

18	다른 사람들과 친해지는데 시간이 너무 오래걸린다.				
19	독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.				
20	다른 사람들을 너무 잘 믿는다.				
21	내 주장만 너무 내세울 때가 많다.				
22	누가 나에게 의지할 때 받아주기 싫다.				
23	너무 잘 속는 편이다.				
24	다른 사람들을 실망시키지 않기 위해 지나치게 애쓴다.				
25	다른 사람의 생각과 감정에 너무 많이 영향을 받는다.				
26	너무 존경받고 싶어 한다.				
27	내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조종하거나 이용한다.				
28	다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어진다.				
29	친한 사람에게 너무 매달린다.				
30	의견 차이 때문에 다른 사람들과 자주 다툰다.				
31	다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.				
32	다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.				
33	다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.				
34	다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.				
35	늘 주목받고 싶어 한다.				
36	다른 사람들 앞에서는 너무 긴장한다.				
37	뚜렷한 주관 없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.				
38	다른 사람의 험담을 너무 많이 한다.				
39	다른 사람에게 자주 이용당한다.				
40	다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.				

부록 4.

SNS중독경향성 척도

※ SNS를 사용하면서 평소 문항과 같이 느껴지는 정도에 따라 해당란에 표시 바랍니다.

문 항		전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	SNS를 생각하거나 어떻게 이용할 것인가에 많은 시간을 보낸다.				
2	SNS는 내가 다른 사람과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.				
3	스트레스를 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다.				
4	SNS 사용 때문에 피곤해서 수업시간 또는 업무 시간에 잔다.				
5	최근 SNS에서 일어난 일에 대해 많이 생각한다.				
6	SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다.				
7	SNS를 하는 동안만큼은 나 자신이 인정을 받는다고 느낀다.				
8	무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다.				
9	SNS 사용에 많은 시간을 보내지 않는다.				
10	SNS 사용 시간을 줄이지 못해 후회한 적이 있다.				

11	초조함 또는 불안감을 줄이기 위해 SNS를 한다.				
12	SNS를 하는 동안 더욱 자신감이 생긴다.				
13	SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다.				
14	SNS 때문에 취미, 여가생활, 운동을 덜 중요시한다.				
15	SNS에서 타인의 댓글을 보기 위해 시간이 날 때마다 수시로 확인한다.				
16	개인적 문제를 잊기 위해 SNS를 한다.				
17	SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다.				
18	하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다.				
19	기분을 좋게 하기 위해 SNS를 한다.				
20	‘그만해야지’ 하면서도 번번이 SNS를 하게 된다.				
21	SNS를 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다.				
22	SNS로 인해 오프라인에서의 다른 활동에 대한 흥미가 감소했다.				
23	길을 걷거나 다른 사람들과 대화중에도 끊임없이 SNS를 한다.				
24	SNS로 인해 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못하는 일이 자주 있다.				