



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.

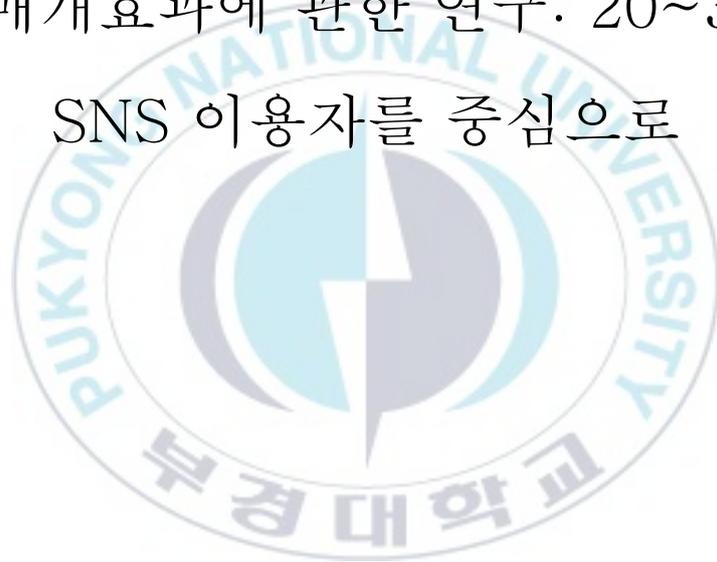
저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

신문 방송학과 석사학위논문

지각된 사회적 지지와 SNS중독경향성  
의 관계에서 자아존중감 및 삶의 만족  
의 매개효과에 관한 연구: 20~30대  
SNS 이용자를 중심으로



2022년 8월

부경대학교 대학원

신문 방송학과

Guillaume Alyson

신문 방송 학과 석사 학위 논문

지각된 사회적 지지와 SNS중독경향성  
의 관계에서 자아존중감 및 삶의 만족  
의 매개효과에 관한 연구: 20~30대  
SNS 이용자를 중심으로

지도교수 남인용

이 논문을 신문방송학 석사 학위논문으로 제출함.

2022년 8월

부경대학교 대학원

신문 방송 학과

Guillaume Alyson

Guillaume Alyson 의 신문방송학석사  
학위논문을 인준함.

2022 년 8 월 26 일



위 원 장 철 학 박사 김무규 (인)

위 원 언 론 학 박사 이소은 (인)

위 원 문 학 박사 남인용 (인)

# 목 차

Abstract ..... viii

## I. 서론

1. 연구의 배경 ..... 1  
2. 연구의 목적 ..... 4

## II. 이론적 배경

1. 지각된 사회적 지지 ..... 5  
    가) 오프라인 사회적 지지 ..... 5  
    나) 온라인 사회적 지지 ..... 6  
2. 자아존중감 ..... 7  
3. 삶의 만족 ..... 9  
4. SNS중독경향성 ..... 10  
    가) SNS의 정의 및 특징 ..... 11  
    나) SNS중독경향성의 개념 ..... 12  
5. 사회적 지지, 자아존중감과 삶의 만족의 관계 ..... 13  
6. 사회적 지지, 자아존중감, 삶의 만족과 SNS중독경향성의 관계 ..... 16

## III. 연구 방법

1. 연구모형 및 연구 가설 ..... 18  
    가) 연구모형 ..... 18

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 나) 연구가설 .....               | 19 |
| 2. 연구 대상 .....              | 20 |
| 3. 측정 도구 .....              | 24 |
| 가) 지각된 오프라인 사회적 지지 척도 ..... | 24 |
| 나) 지각된 온라인 사회적 지지 척도 .....  | 25 |
| 다) 자아존중감 척도 .....           | 25 |
| 라) 삶의 만족 척도 .....           | 26 |
| 마) SNS중독경향성 척도 .....        | 27 |
| 4. 분석 방법 .....              | 28 |

## VI. 연구결과

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 측정변인의 기술통계 및 상관관계 ..... | 29 |
| 2. 측정모형 분석 .....           | 31 |
| 3. 연구모형의 적합도 검증 .....      | 32 |
| 4. 경로분석 결과 .....           | 33 |
| 5. 매개효과 검증 결과 .....        | 35 |

## V. 결론

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 결과 요약 및 논의 ..... | 40 |
| 2. 연구의 제언 .....     | 44 |

## 참고 문헌

|                |    |
|----------------|----|
| 국내 참고 문헌 ..... | 46 |
| 국외 참고 문헌 ..... | 50 |

## 부록

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 부록 1. 오프라인 사회적 지지 척도 ..... | 54 |
| 부록 2. 온라인 사회적 지지 척도 .....  | 55 |
| 부록 3. SNS중독경향성 척도 .....    | 56 |
| 부록 4. 자아존중감 척도 .....       | 58 |
| 부록 5. 삶의 만족 척도 .....       | 58 |
| 부록 6. 인구통계 .....           | 60 |



## 표 목차

|   |    |
|---|----|
| <표 1> 연구대상자의 인구통계학적 분포 .....  | 21 |
| <표 2> SNS 이용자의 사용패턴 .....   | 23 |
| <표 3> 지각된 오프라인 사회적 지지 다차원 척도(MSPSS).....                                    | 24 |
| <표 4> 지각된 온라인 사회적 지지 척도(K-OSSS).....  | 25 |
| <표 5> 자아존중감 검사(RSS) .....   | 26 |
| <표 6> 삶의 만족 척도(SWLS) .....  | 27 |
| <표 7> SNS중독경향성 척도 .....   | 27 |
| <표 8> 주요 변인들 간 상관관계 .....   | 29 |
| <표 9> 연구모형 적합도 .....  | 33 |
| <표 10> 오프라인 사회적 지지 및 온라인 사회적 지지, 자아존중감, 삶의<br>만족 그리고 SNS중독경향성의 경로분석 결과..... | 33 |
| <표 11> 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 자아존중감과 삶의<br>만족의 매개효과 검증 결과.....              | 35 |
| <표 12> 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 간접효과 유의성 검증<br>Bootstrapping 결과 .....         | 36 |
| <표 13> 가설 검증 결과 정리 .....  | 38 |

## 그림 목차

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <그림 1> 연구의 모형 .....     | 18 |
| <그림 2> 측정모형의 적합도 .....  | 31 |
| <그림 3> 연구모형의 경로계수 ..... | 34 |



Study on the Mediating Effect of Self Esteem and Life Satisfaction in the  
Relationship between Perceived Social Support and SNS Addiction Tendency:  
Focusing on 20-30s social media users.

Guillaume Alyson

Department of Mass Communication, The Graduate School,  
Pukyong National University

### Abstract

This study aims to investigate the relationship between perceived offline social support, perceived online social support, and SNS addiction tendency amongst SNS users, as well as the mediating effect of self-esteem and life satisfaction in this relationship. The subjects of the study were 361 Korean social media users, 122 males and 239 females in their 20s and 30s, and data were collected through an online questionnaire for 2 weeks, from March 4 to March 18, 2022. To measure the variables of this study, 'the Multidimensional Scale of Perceived Social Support(MSPSS)', 'the Korean Online Social Support(K-OSSS)', 'the Rosenberg Self-Esteem Scale(RSS)', 'the Satisfaction With Life Scale(SWLS)', and 'the SNS addiction tendency scale' were used. In order to analyze the data, frequency analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, and Pearson correlation analysis between major variables were performed using SPSS 27.0 and AMOS 25.0. To test the hypothesis, path analysis and mediation effect analysis were performed. The results of the analyses are as follows.

First, it was found that the higher perceived offline social support is, the higher

social media users' self-esteem is. Second, it was confirmed that the higher perceived offline support, perceived online social support and self-esteem is, the higher media users are satisfied of their life. Third, on one hand, high offline social support and high self-esteem prevent social media users from SNS addiction tendency. On the other hand, it was found that the higher the online social support and life satisfaction is, the higher social media users are prone to develop SNS addiction tendency. Fourth, the effect of social media users' perceived offline social support on SNS addiction tendency is explained through self-esteem, and it was confirmed that self-esteem had a partial mediating effect. In addition, the effect of social media users' perceived offline and online social support on SNS addiction tendency can be explained through life satisfaction which has a partial mediating effect. Fifth, the effect of social media users' perceived offline social support on life satisfaction is explained through self-esteem, and it was found to play a partial mediating role.

---

**Keywords:** perceived offline social support, perceived online social support, SNS addiction tendency, self-esteem, life satisfaction, mediating effect

# I. 서론

## 1. 연구의 배경

SNS(Social Network Service)는 인터넷상에서 친구와 동료 등 지인과의 인간 관계를 강화하거나 새로운 인적 네트워크를 형성하여 커뮤니케이션 및 정보를 공유하는 활동으로 타인이 게시한 콘텐츠를 단순히 열람이나 관찰하는 행위도 포함한다고 정의된다(한국정보화진흥원, 2019). 국내에서 대표적으로 많이 사용되는 SNS는 페이스북(Facebook), 인스타그램(Instagram), 카카오토리(Kakao Story), 트위터(Twitter), 네이버 블로그(Naver Blog), 네이버 카페(Naver Cafe) 등이 포함된다(한국인터넷진흥원, 2020). 2021년 기준을 살펴보면 한국인터넷진흥원에서 국내 만 3세 이상 인터넷 이용자를 대상으로 조사한 한국 SNS 이용률은 전체 93.0%에 이르며 남자 이용자 중 95.0% 그리고 여자 이용자 중 90.9%가 SNS를 이용하고 있었다. 또한 만 6세 이상 SNS 이용자들이 가장 많이 이용하는 SNS 서비스는 ‘페이스북’(57.7%)이었고, ‘인스타그램’(56.5%), ‘네이버 밴드’(32.1%), ‘카카오토리’(25.4%) 등으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2021). SNS는 실시간 정보전달 및 교환, 대인 관계형성 등 커뮤니케이션의 확장을 가져왔다(이은주, 2011). SNS는 사람들에게 다양한 수많은 정보를 공유할 수 있도록 해주며, 일상생활을 기록하면서 친구를 사귄 수 있게 해준다(신미경, 2015). 이처럼 SNS를 이용하는 이유 중 오프라

인 관계를 유지(36.9%)를 하기 위하여 이용한다(알바천구, 2020). 한국정보화진흥원(2021)의 조사 결과에 따르면 만 6세 이상 SNS 이용자는 친교나 교제를 위해서 SNS를 이용한다는 응답자의 비율이 75.9%로 가장 많았다. 다음으로 '타인이 게시한 콘텐츠를 살펴보기 위해서'는 55.4%, '취미 등 개인적 관심사, 정보나 지식 등을 공유하기 위해서'는 40.9%, '일상생활에 대한 기록을 위해서'는 37.3%로 등의 순으로 나타났다.

최근 SNS는 온라인 뿐만 아니라 모바일 앱을 통해 이용될 수 있으며, 타인들과 사회적 관계를 형성하고 의사소통을 하는 도구의 역할을 가지고 있다(Boyd & Ellison, 2007). 긍정적 측면에서 SNS의 등장으로 인해 자신을 드러내기 힘들었던 사람들이 이제 SNS를 통해 온라인에서 자신의 개성과 관심사를 표현할 수 있게 되었다. 그러나 SNS의 등장은 장점을 가지고 있음에도 불구하고 부정적 사회 현상을 제거한다. 무분별한 정보의 확산, 현실에서의 대화 단절, 사생활 노출, SNS중독경향성과 같은 여러 가지의 문제가 발생할 수 있다. 오늘날에 스마트폰의 영향력은 이용자의 일상생활에 강력한 지배력을 보이고 있어 '포노 사피엔스(Phono Sapiens)'이라는 표현이 만들어졌다(정용찬, 2019). SNS에 대한 중독은 '페이스북, 트위터 중독 장애: Facebook, Twitter Addiction Disorder(FTAD)(Young, 2011) 라는 용어를 사용하게 되면서 처음에 제시되었다. SNS를 지나치게 사용하는 사람들은 우울증, SNS금단과 내성, 의존증, 강박 집착증 등의 정신적 혹은 신체적 문제가 발생하며, SNS와 물입을 겪거나 SNS를 사용하지 못 할 때 일상생활에서의 문제가 발생하면 SNS 중독경향성이 높다고 한다 (오윤경, 2012). SNS를 통해 다른 사람들의 활동을

실시간으로 확인할 수 있으므로 SNS를 확인할 욕구가 강해짐으로써 SNS 사용이 증가하고 SNS중독으로 어질 수 있다(조다현, 2014). 이러한 SNS를 확인하려고 하는 욕구가 술이나 담배 중독보다 더 강해서(Hofmann, Vohs & Baumeister, 2012) SNS중독의 위험성에 대해 인식할 필요가 있다.

기존 국내 연구의 결과에 따르면 SNS중독경향성을 감소시키는 원인 중 사회적 지지, 자아존중감 그리고 삶의 만족이 역할을 한다(조다현, 2014). 자아존중감은 자신은 가치가 있는 존재라고 믿는 것으로(Rosenberg, 1965) 정의되며, 자아존중감이 낮을 수록 대인관계에 대한 만족을 추구하기 위해 SNS에 더욱 몰입하게 되고(Hwang & Kim, 2015; Tazghini & Siedlecki, 2013) SNS 사용이 증가한다(Liu et al., 2016). 또한 국내외 연구들에서 삶의 만족이 SNS중독경향성에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다(Froh et al., 2009; Çevik & Yıldız, 2016; 정인숙, 2000). 이러한 연구 결과는 SNS 이용자의 삶의 만족이 낮을 수록 SNS중독경향성이 높아질 가능성이 높은 것을 밝혔다. 그러나, 사회적 지지(박진웅, 2018; 강현우, 2013; 윤명숙과 박완경, 2014; 윤명숙 외, 2014; 박진웅 외, 2018)를 많이 받는 SNS 이용자일수록 자아존중감(Mruk, 1995; Rosenberg, 1979; Hoffman et al. 1988; Kong & You, 2013; Kong et al., 2012)과 삶의 만족(Froh et al., 2009; Çevik & Yıldız, 2016; 정인숙, 2000)이 높아지면서 SNS중독경향성이 낮아지는 것을 확인하였다.

## 2. 연구의 목적

SNS중독경향성에 관한 국내 연구를 보면 2011년도에 처음으로 시작되어 2021년까지 활발히 진행되었고 그동안 SNS중독경향성과 관련 요인들로는 스트레스(장지희, 2015; 고정아과 김지영, 2020), 우울(오윤경, 2012), 외로움(이정화, 2017; 이미영, 2017), 소외감(서경현과 조성현, 2013), 부모애착(조한익, 2011)등이 있다.

본 연구는 선행연구들을 토대로 사회적 지지, 자아존중감 그리고 삶의 만족이 SNS중독경향성에 미치는 관계를 밝힘으로써 SNS중독경향성의 위험성을 예방할 뿐만 아니라 SNS 이용자의 지각된 사회적 지지, 자아존중감과 삶의 만족이 높아지면 SNS중독경향성을 감소시킬 수 있는지 시사점을 제공할 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 지각된 사회적 지지

#### 가) 오프라인 사회적 지지

일반적으로 오프라인 사회적 지지(offline social support)는 현실에서 한 개인이 정보, 사랑, 자신을 관심, 자존심과 가치가 있다고 믿으며, 사회적 네트워크에 소속되어 있다고 믿는 것으로 정의되고 있다(Cobb, 1976). 이와 같이 Wills(1991)는 사회적 지지는 사랑, 관심, 존경 그리고 소중함을 받는다는 인식이나 경험이라고 하며, Sarason(1985)의 의하면 객관적으로 존재하거나 인지할 수 있는 관계, 교류, 관심, 사랑과 가치감을 느끼게 하는 지원이다.

이전부터 학자들이 사회적 지지에 대한 개념을 정의하였는데, 그 중 Cohen과 Hoberman(1989)는 누군가가 사회적 관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로 정의하였다. 가족, 친구나 타인과 같은 관계망을 통해 받는 다양한 형태의 긍정적 자원(Barnett, 2011)으로 볼 수 있으며, 다른 사람에 대해 긍정적 감정의 표현과 타인으로부터 일방적 지지적 행동이나 특정한 지지적 행동과 지각의 인정 그리고 타인에 대한 상징적 또는 물질적 도움을 받는 개념으로 정의된다(Diamond, 1979). 그로 인해 한 개인의 사회적 적응성을 향상될 수 있고 불리한 환경의 피해를 받지 않도록 지원한다(Malecki & Demary,

2002).

사회적 지지는 크게 네 가지의 범주로 이루어졌다. House(1981)에 의하면 사회적 지지는 ‘물질적 지지’, ‘정서적 지지’, ‘평가적 지지’ 그리고 ‘정보적 지지’의 하위유형으로 구성된다. 구체적으로 살펴보면 정서적 지지는 타인으로부터 받는 존경, 애정, 신뢰, 관심과 경험의 행위를 포함하며, 물질적 지지는 돈이나 물건을 제공하는 것이나 대신 일을 해주는 것으로 볼 수 있다. 다시 말해서, 직접적으로 도와주는 행위를 포함한다. 또한 평가적 지지는 개인행동을 인정해주거나 부정하는 자기에 대한 평가를 전달하는 것이며 정보적 지지는 사람들이 이용할 수 있는 정보나 지식을 제공하는 것과 문제를 대처하는 것을 포함한다(박지원, 1985). 양돈규(2001)는 ‘실질적 지지’도 다섯 번째의 하위유형으로 제시하였다. 실질적 지지는 현실적인 문제를 해결하는 데 도움이 되는 것을 의미한다.

#### 나) 온라인 사회적 지지

현실에서의 오프라인 사회적 지지가 일어나는 것처럼 온라인에서도 이와 같은 상호작용이 일어날 수 있다(Tichon & Shapiro, 2003). 온라인에서 사람들이 자신의 의견을 표현하고 남들과 이야기할수록 온라인 집단이 현실 집단과 비슷해 지며, 같은 사회적 지지를 경험할 수 있다(Wong & Ma, 2016). 이것에 대해 많은 연구자들이 오프라인에서의 사회적 상호작용과 온라인에서의 사회적 상호작용이 유사하다고 한다(Gonçalves, Perra & Vespignani, 2011;

Gruzd, Wellman & Takhteyev, 2011). 즉, 온라인 사회적 지지(online social support)는 현실에서 사람들이 경험하는 사회적 지지를 가상 영역에서도 유지하고 발전시킬 수 있게 해준다는 개념으로 볼 수 있다(Green & Schleien, 1991).

SNS의 발전으로 인해 가상 영역에서 일어나는 사회적 지지의 물리적 공간은 확장되었으며, 사람들이 훨씬 더 연결하게 되었다(Yavich et al., 2019).

인터넷의 역사가 비교적으로 아직 짧은 편이라서 온라인 사회적 지지에 대한 정해진 정의가 없고 정의하는 것이 어려운 일이지만 학자들 중 Walther과 Boyd(2002)는 오프라인 사회적 지지의 정의를 바탕으로 정의를 제시하였다. 온라인 사회적 지지는 ‘한 개인의 불확실성이나 스트레스를 줄이는 데 도움이 되는 감정이나 정보를 전달함으로 인해 직간접적으로 그 사람에게 자신의 가치와 관심을 인식하는 것’이라고 한다. 이와 같이 온라인 사회적 지지는 현실에 사회적 지지가 부족한 사람들이 온라인에서 새로운 우정 관계를 만들고 사회적 세계를 건설하는 데 도움이 된다(Green & Schleien, 1991). 그 뿐만 아니라 온라인 사회적 지지는 한 개인이 생활난을 극복할 수 있도록 SNS 이용으로부터 다양한 지원도 얻을 수 있다(Bozzini & Tessier, 1985).

## 2. 자아존중감

자아존중감(self-esteem)은 최초로 설명된 대로 과거 자신의 성취를 현재 자

신의 성취수준과 비교하는 것을 의미한다(James, 1892). 나중에 자아존중감은 타인과 비교하여 자신에게 속한 것으로 가치나 중요성으로 강조하는 것으로 정의되었다(Long, Handerson & Ziller 1968). 자아존중감에 대한 연구한 대표적인 학자인 Rosenberg(1979)에 의하면 자아존중감은 한 개인이 자신에 대한 갖고 있는 긍정적 혹은 부정적 평가로 정의된다. 또한 사람들이 자신에 대한 지각한 성격이나 특질 또는 속성에 대한 주관적인 평가하는 것이라고 할 수 있다(Mussen, 1984). 가치가 있고 긍정적인 존재로 생각하며, 바람직하게 여기는 자아에 대한 긍정적 평가 또는 부정적 평가를 의미한다(Rosenberg, 1979). 그러나 자아존중감은 자신에 대한 긍정적인 또는 부정적인 평가나 태도일 수 있다(Rosenberg, 1965). 이럴 때는 자아존중감이 낮다고 한다. 특히 타인의 평가를 반영하고 자기 행동을 통해 스스로에 대한 평가를 내릴(Gordon et al., 1989) 때 타인과 비교해 이러한 부정적인 평가를 하게 될 수 있다. James(1890)에 의하면 개인의 성공에 대한 욕구와 실제 성공 사이의 상호작용이라고 한다.

국내 연구를 살펴보면 자아존중감이 자기가 가지고 있는 가치를 인식할 뿐만 아니라 자신을 제대로 사랑하는 방법으로 정의된다(김만태, 2011). 또한 개인의 행동과 적응을 결정하는 핵심적 요인으로 인간발달에 중요한 역할을 가지고 있다(서명진, 1996). 이에 Branden(1992)의 의하면 자아존중감은 강력한 인간적인 욕구의 일종일 뿐이며 역경에 대하더라도 스스로 이겨낼 수 있는 능력이 있다고 믿는 것이라고 제시하였다. 따라서 사람의 인생에 부인할 수 없는 주요 요소라고 할 수 있다. 게다가 자아존중감은 자기 능력과 사회적 수용을 두

가지 경험에 대한 자기평가의 결과이다(Newman & Newman, 1975). 결론적으로 자아존중감의 정의는 비슷하면서 다르지만 핵심 내용은 자신에 대한 주관적인 평가로 보일 수 있다.

### 3. 삶의 만족

삶의 만족(life satisfaction)은 자신의 인생이 주관적으로 어느 정도 만족스러운가를 평가하며, 정신적이든 물질적이든 현재 생활과 활동에 대한 만족감으로 정의된다(Havinghurst, 1968). Diener et al.(2013)에 의하면 삶의 만족은 자기 삶의 환경에 대해 만족하거나 수용하면서 삶을 위한 필요와 욕구의 충족만한 것이다. 즉, 한 개인이 사는 환경에 적응적이고 일상의 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활이 의미가 있다고 믿으면서 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 것으로 볼 수 있다(Neugarten et al., 1961).

삶의 만족은 한 개인의 삶이 만족스러운가 객관적인 정도 뿐만 아니라 주관적인 인식과 평가에 따라 만족의 정도이다(김태욱과 윤선미, 2019). Diener(1984)는 이러한 삶의 만족 용어를 행복과 관련된 개념으로 보았는데, 주관적 속성과 객관적 속성을 갖는 다차원적인 개념이라고 할 수 있다. 심리적 안녕(psychological well-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 복지(welfare), 만족도(satisfaction), 행복(happiness)등의 개념들을 포함하며(김성원, 2005; 권석만, 2008; 권재숙, 2012), 삶의 만족은 개인이 지각하는 안녕

삶이라는 측면에서 가장 대표적인 개념으로 활용되고 있다(권재숙, 2012; 박자경, 2009). 한편 주관적인 측면에서 삶의 만족은 느끼는 삶의 질(quality of life)로 다루어지고 있고 객관적인 측면에서 의학, 심리학, 사회복지 등 여러 분야를 다루어지고 있다(Diener & Biswas-Diener, 2008). George(1980)는 삶에 대한 만족과 자신의 자아존중감, 기능 및 건강상태, 사회 그리고 경제 상태에 대한 주관적 평가와 객관적 평가를 삶의 만족으로 정의하였다.

국내에서 삶의 만족을 처음 사용하였는데(이효재, 1979), 일상 활동에서 얻을 수 있는 즐거움과 삶을 의미 있게 수용하고, 목표에 대한 성취를 느끼면서 긍정적인 가치관을 가지고 일생에서 행복을 느끼는 상태를 의미한다. 또한, 최성재(1986)에 의하면 삶의 만족은 과거와 현재의 삶과 행동에 대한 긍정적인 평가와 미래의 삶과 행동에 대한 긍정적 전망의 정도로 볼 수 있다. 이처럼(박자경, 2009)은 삶의 만족이란 욕구나 기대 등 자신이 설정한 기준에 비추어 자신의 과거와 현재 및 미래를 비교하고 평가하는 과정이라고 하였다. 허성호(2011)는 개인이 스스로의 상태를 인지하고 만족하는 것으로 자신이 경험한 상황을 해석하는 주관적인 생각이나 느낌이 기대했던 것보다 더 좋은 것이라고 제시하였다.

#### 4. SNS 중독경향성

## 가) SNS 의 정의 및 특징

SNS(social network services)는 인터넷을 기반으로 사람과 사람을 연결하고 정보 공유, 인맥 관리, 자기표현 등을 통해 타인과의 관계를 형성, 유지, 관리할 수 있는 서비스로 정의된다(한국인터넷진흥원, 2009). SNS 중 페이스북(Facebook), 인스타그램(Instagram), 트위터(Twitter), 카카오톡(Kakaotalk) 등은 대표적으로 이용된다. 과거의 SNS는 컴퓨터를 기반으로 실내 공간에서만 사용해야 했지만, 오늘날에 스마트폰의 보급이 급속도로 확산되었음으로 인해 모바일 앱을 통해 언제 어디서나 접속이 가능해졌다(김민정, 2011). Smith(2007)가 제시한 SNS의 특징을 살펴보면 존재감, 정체성, 대화, 관계, 평판, 공유, 그룹이라는 일곱 가지 속성으로 구분될 수 있다. 그 뿐만 아니라 김민정(2011)는 상호작용과 커뮤니케이션이라는 두 가지 속성도 가진다고 한다. 그 중에 공유와 관계가 SNS의 핵심 가치로 보이며(진창현과 여현철, 2011), 네트워크를 향상한다는 면에서 기존 온라인 커뮤니티와 차이를 보인다(정유진과 배국진, 2007). 일부 SNS의 경우 하나의 문화 현상으로까지 보이는 특이한 모습을 보여주고 있다(황재선, 2008). SNS는 인터넷 미디어 중에 가장 신속하게 정보를 전달할 수 있으면서 SNS 공간에서 공유되는 주제는 일상적일 수 있고 개인적일 수 있다. 또한 네트워크 구축과 정보의 개방성의 용이상이 높으며, SNS는 개방성과 확장성이 가지고 있어 다른 사람들과 소통 및 관계 형성을 위한 좋은 커뮤니케이션 도구로 보일 수 있다(오승석, 2010).

## 나) SNS 중독경향성의 개념

SNS중독경향성(social media addiction tendency)은 SNS 활동에 지나치게 관심을 갖으며, 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(정소영과 김종남, 2014). SNS에 자주 접속하고 과도하게 노력과 시간을 보내서 이용자의 사회적 활동, 학업, 직업, 대인관계나 심리적 건강을 약화시키는 것은 SNS중독경향성이라고 한다(Schou Andreassen & Pallesen, 2014). 이와 같이 오윤경(2012)이 SNS중독경향성은 SNS를 과도하게 사용함으로 인해 금단과 내성을 느끼면서 스트레스, 우울, 의존증, 집중력 저하, 강박증 등의 정신적 또는 신체적 문제가 나타나 이용자의 일상생활에 지장을 야기하는 것으로 정의한다. 하지만 SNS중독에 관한 정의는 아직 확실하게 정립되지 못했다. 이는 최근에 주목받기 시작한 주제로 선행 연구가 부족하며, 중독이라는 개념에 대한 명확한 진단기준이 정립되지 않았기 때문이다(Kuss, 2011). 이에 따라 중독에 대한 특징을 기반으로 설정한 명칭인 SNS중독경향성이라는 용어가 나타나기 시작하였다(Griffiths, 2005). Griffiths(2005)는 현저성(salience), 내성(tolerance), 기분 조절(mood modification), 갈등(conflict), 재발(relapse), 금단 증상(withdrawal syndrome)의 여섯 가지 특성이 있다면 중독이라고 볼 수 있다고 주장했다. 현저성은 SNS가 개인의 일상에 중요한 활동으로 자리를 잡아 사고, 감정, 행동을 지배하는 것을 의미한다. 내성은 이전의 결과들을 얻기 위해 더 많은 양의 특정 활동을 하게 되는 과정으로 볼 수 있다. 기분 조절은 부정적 심리에 대한 대처전략으로 SNS를 이용할 때 부정한 심리에서 벗어

나 무감각해짐을 느끼는 것이며, 갈등은 SNS에 시간을 지나치게 사용하여 대인관계에 피해를 주거나, 일상생활에 있어 지장을 초래하는 것이다. 재발은 SNS 사용하는 것을 잠시 통제 해도 결국 다시 SNS에 지나치게 시간을 할애하는 것을 의미한다. 마지막으로 금단 증상은 SNS를 사용하지 못할 때 불안하거나 불쾌한 감정이나 신체적 특징으로 우울, 짜증, 손 떨림 등이 나타나는 것이다.

최근 20대, 30대 사람들의 SNS이용률은 다른 연령대 중에서 가장 높은 비율을 나타내고 있다(한국정보화진흥원, 2022). SNS는 정보 및 관심사 공유, 대인관계 형성 및 유지 등이 가능하며, 시간 및 공간에 제약 없이 이용할 수 있어서 장점을 많이 가지고 있는 매력적인 수단이 된다. 하지만 SNS이용률이 증가하면서 과사용에 따른 중독과 같은 문제가 발생하였고(김선미, 2015), 회피의 수단으로 SNS중독경향성이 대두되고 있다(김성수, 2021; 우수지, 2020). 대학생을 대상으로 한 연구 결과에 따르면 SNS중독경향성이 불안, 우울, 사회적 부적응과 같은 부정적인 심리적 요인과 긍정적 관계가 있는 것으로 보인다(이인숙조주연, 2012). 반면 사회적 지지 등의 긍정적인 요인과는 부적 상관을 보였다(이두류, 2018).

## 5. 사회적 지지, 자아존중감과 삶의 만족의 관계

사회적 지지가 자아존중감과 삶의 만족의 관계에서 중요한 역할을 가지고 있으며, 한

개인의 자아존중감 정도를 설명해줄 수 있다는 기존 연구가 많다(Mruk, 1995; Rosenberg, 1979; Hoffman et al., 1988; Kong & You, 2013; Kong et al., 2012). Morgan et al.(2011)의 연구에서 한 개인이 지각한 가족 지지가 높을수록 자아존중감이 높아질 것을 보았다. 이것은 Coopersmith(1967)의 연구에서 부모의 사회적 지지에 대한 지각이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 동일한다. 사회적 지지 수준과 자아존중감의 관계에 대한 국내 연구를 살펴보면 청소년이 선생님으로부터 지지를 많이 받고 있다고 느낄수록 자아존중감이 높을 것을 알 수 있다(정수홍, 2019). 게다가 타인의 인정, 애정과 관심은 자아존중감의 수준을 향상시켜준다(김재근, 2005).

최근 사회적 지지는 개인의 성장을 촉진하고 삶의 질을 향상시키는데 관심을 두고 있는 연구가 많아지고 있어(Thoits, 1982; Vedder, 2005). 국내외 연구에서 사회적 지지는 심리적, 사회적 안녕감과 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다(문은식, 2005; 전혜성, 2010; Froh et al., 2009). 따라서 사회적 지지가 삶의 만족에 아주 중요한 역할을 가지고 있다고 할 수 있다(김정엽, 2010). 또한 여성노인에 관한 한 연구 결과에 따르면 가족과 친구의 지지가 삶의 만족도에 긍정적으로 관계가 있다는 것으로 나타났고 가족이나 친구에게 받는 사회적 지지가 높을수록 여성노인이 자기 삶을 더 만족스럽다고 생각한다(Siu & Phillips, 2002). 선행연구에서도 사회적 지지는 장애인(노승현, 2007; 이지수, 2007; Minsock, 2003)과 장애인(윤춘모, 2020), 알코올 중독자(이봉재, 2006), 그리고 대학생(정미예, 2015)의 삶의 만족에 직접적인 정적 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 실제로 공학분야의 예비전문가

를 대상으로 한 연구에서 정보적 지지와 정서적 지지는 삶의 만족에 정적인 영향을 미치고 있는 것으로 보고 되고 있다(박수원, 2014).

자아존중감은 일생을 통해서 유능감을 갖게 해주는 심리적인 기초이(Schwartz & Synder, 1984)며, 성격(Guindon, 2010), 정신적 문제, 성공과 삶의 질의 일부이다(Mruk, 2006). 삶의 만족에 영향을 미치는 대표적인 개인적 특성 중 자아존중감은 삶의 만족에 중요한 영향 요인으로 제시되어 왔다(고혜영, 2012; 김청송, 2014; 이용택과 이은경, 2017; 정윤화와 봉초운, 2018). 전 세계 49개국 청소년을 대상으로 자아존중감과 삶의 만족과의 상관관계에 관한 한 연구에서 자아존중감이 삶의 만족에 영향을 주는 매우 강력한 요인으로 밝히고 있다(Diener & Diener, 1995). Diener(1984)의 의하면 자아존중감이 높으면 객관적 안녕감에 큰 영향을 주며, 김소영과 윤기봉(2016)의 연구에서 자아존중감의 높고 낮음에 따라 삶의 만족이 차이가 나타났다. 이처럼 정인숙(2000) 연구에서도 노인의 자아존중감에 따라 삶의 만족이 달라지는 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감이 삶의 만족에 긍정적으로 영향을 미쳐 자아존중감이 높은 사람일수록 자신의 삶에 대해 만족감을 느끼는 것을 알았다(Çevik & Yıldız, 2016).

중학생을 대상으로 가족 지지가 삶의 만족에 미치는 영향에 관한 한 연구에서는 가족 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아존중감이 매개 역할을 하는 지를 분석하였다. 그 결과, 부모지지와 중학생의 삶의 만족도와의 영향관계에서 자아존중감이 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다(석말숙과 구용근, 2015).

## 6. 사회적 지지, 자아존중감, 삶의 만족과 SNS 중독경향성의 관계

박진웅 외(2018)는 중독경향성을 감소시키려면 사회적 지지가 필요하다고 한다. 이에 윤명숙과 박완경(2014)의 연구에서 사회적 지지를 통하여 SNS 중독경향성을 낮출 수 있다는 것으로 나타났다. 또한 SNS 중독경향성에 대한 한 연구에서도 사회적 지지가 높을수록 SNS 중독경향성이 감소한다는 결과가 나타났다(강현우, 2013; 윤명숙과 박완경, 2014). 앞서 본 대로 현실에 사회적 지지를 받을 수 있는 것 뿐만 아니라 가상 영역에서도 온라인 사회적 지지를 받을 수 있다. 그러나 이현주와 김혜경(2015)의 연구에 따르면 오프라인 사회적 지지와 달리 온라인 사회적 지지는 SNS 중독경향성에 정적 영향을 미친다. 즉, SNS 상에서 친구의 수가 많을수록 사회적 지지가 높아짐으로써 SNS 중독경향성도 높아진다. 이처럼 김예진(2018)의 연구에서도 SNS 이용자가 지각한 사회적 지지가 높을수록 SNS 중독경향성이 높게 나타났다. 또한, 사회적 지지가 SNS 이용자들에게 격려를 제공하기 때문에 SNS 사용하는 데 있어 유능감을 느끼고 SNS의 유용성 인식에 영향을 미친다(권오병, 2010).

또한 황희은(2014)의 연구에서 자아존중감이 낮을수록 사람들은 자존감에 상처를 입게 되는 경우가 더 많기 때문에 대인관계에서 좌절된 욕구를 회복하기 위해서 SNS에 몰두할 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 즉 SNS는 현실에 자아존중감이 낮은 사람들이 보상을 받을 수 있는 공간이 되어주며, 대인관계를 맺게 해주는 공간(박나리, 2015)으로 볼 수 있기 때문에 자아존중감이 낮을

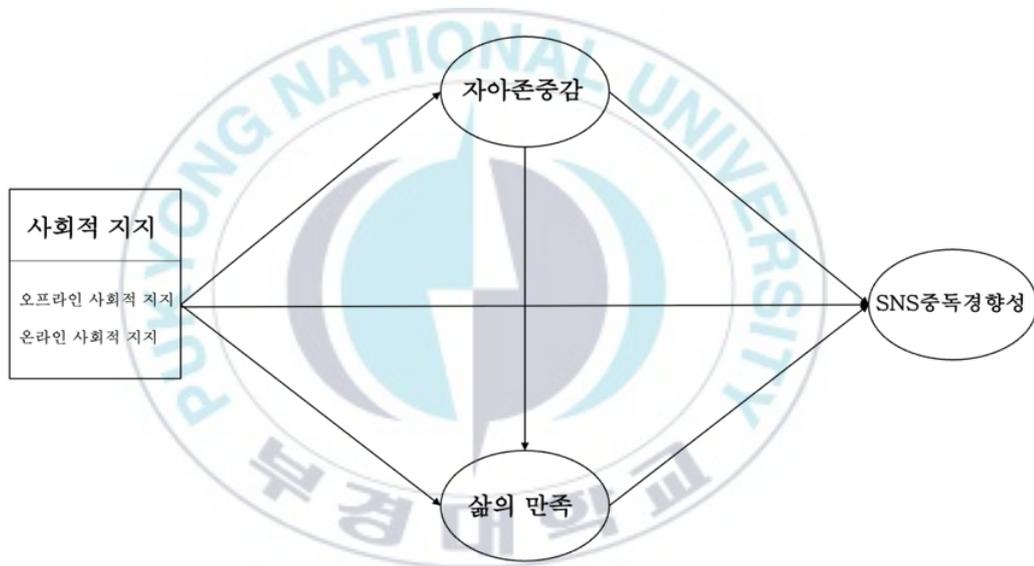
수록 SNS중독경향성이 높아질 가능성이 높다고 할 수 있다. 국외 한 연구에서도 같은 결과가 나왔다. 직접적인 대면관계에서 부적응을 겪는 사람들이 SNS를 보상 수단으로 사용하게 되고 SNS 세상에서의 대인관계에 대한 만족감을 얻음으로 인해 SNS에 몰입하게 되면서 중독경향성을 가지게 된다(Tanzghini & Siedlecki, 2013). Barker(2009)의 연구에서는 사람들이 낮은 자아존중감을 경험할 때 SNS를 과도하게 사용하게 된다는 결과가 나타났다. 그럼으로 인해 앞서 본 것처럼 과도한 사용은 SNS중독경향성의 증에 하나이며 자아존중감이 낮아서 SNS의 과도사용으로 SNS중독경향성이 높아질 수 있다고 할 수 있다.

마지막으로 삶의 만족과 SNS중독경향성에 관한 기존 연구 결과에 따르면 삶의 만족이 SNS중독경향성에 긍정적으로 영향을 미치는 것을 알았다 (Valenzuela, Park & Kee, 2009). 한 개인이 자신의 삶에 대해서 불만족하면 SNS를 이용할 가능성이 높으며(Jin & Yang, 2015), SNS 관계에 더욱 몰입하는 것을 보았다(Valenburg, 2006). 이처럼 대학생을 대상으로 국내 연구에서도 삶에 대해 만족감이 낮을 때 SNS중독경향성이 높아진다는 결과가 나타났다(윤명숙과 박완경, 2014).

### III. 연구 방법

#### 1. 연구모형 및 연구 가설

##### 가) 연구모형



<그림 1> 연구의 모형

본 연구는 20~30대 SNS 이용자의 지각된 사회적 지지가 SNS중독경향성에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 자아존중감과 삶의 만족이 지각된 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개하는지를 설명하고자 한다.

본 연구의 연구목적과 선행연구를 바탕으로 독립변인으로는 지각된 사회적 지지, 매개변인으로는 자아존중감과 삶의 만족, 그리고 종속변인으로는 SNS중

독경향성으로 설정되었다. 연구 모형은 <그림 1>과 같다.

## 나) 연구 가설

**가설 1:** 사회적 지지는 자아존중감에 정(+) 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1: 오프라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높을 것이다.

가설 1-2: 온라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높을 것이다.

**가설 2:** 사회적 지지와 자아존중감은 삶의 만족에 정(+) 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1: 오프라인 사회적 지지가 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.

가설 2-2: 온라인 사회적 지지가 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.

가설 2-3: 자아존중감이 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.

**가설 3:** 사회적 지지, 자아존중감과 삶의 만족은 SNS중독경향성에 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1: 오프라인 사회적 지지가 높을수록 SNS중독경향성이 낮을 것이다.

가설 3-2: 온라인 사회적 지지가 높을수록 SNS중독경향성이 높을 것이다.

가설 3-3: 자아존중감이 높을수록 SNS중독경향성이 낮을 것이다.

가설 3-4: 삶의 만족이 높을수록 SNS중독경향성이 낮을 것이다.

**가설 4:** 자아존중감과 삶의 만족은 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 4-1: 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 4-2: 자아존중감은 온라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 4-3: 삶의 만족은 오프라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 4-4: 삶의 만족은 온라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 5: 자아존중감은 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 5-1: 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 5-2: 자아존중감은 온라인 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

## 2. 연구 대상

본 연구는 지각된 사회적 지지와 SNS중독경향성 간의 관계를 알아보기 위하여 2022년 3월 4일부터 18일까지 2주간 전국의 SNS 이용자 367명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 그 중 불성실하게 응답한 6명 제외한 361명은 자료를 최종 분석에 사용하였다. 인구통계분석은 <표1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 분포

(N=361)

| 특정 | 구분        | 빈도(명) | 비율(%) |
|----|-----------|-------|-------|
| 성별 | 남         | 122   | 33.8  |
|    | 여         | 239   | 66.2  |
| 연령 | 만20~24세   | 59    | 16.3  |
|    | 만25~29세   | 127   | 35.2  |
|    | 만30~34세   | 129   | 35.7  |
|    | 만35~39세   | 46    | 12.7  |
| 지역 | 서울        | 155   | 42.9  |
|    | 인천        | 23    | 6.4   |
|    | 대전        | 6     | 1.7   |
|    | 대구        | 17    | 4.7   |
|    | 광주        | 10    | 2.8   |
|    | 부산        | 47    | 13.0  |
|    | 울산        | 6     | 1.7   |
|    | 세종        | 3     | 0.8   |
|    | 경기도       | 1     | 0.3   |
|    | 강원도       | 53    | 14.7  |
|    | 충청도       | 10    | 2.8   |
|    | 전라도       | 7     | 2.0   |
|    | 경상도       | 22    | 6.1   |
|    | 제주도       | 1     | 0.3   |
| 직업 | 대학(원)생    | 71    | 19.7  |
|    | 생산/기술 관련직 | 32    | 8.9   |
|    | 공무원/공무직   | 19    | 5.3   |
|    | 주부        | 19    | 5.3   |
|    | 전문/관리직    | 49    | 13.6  |
|    | 사무직       | 134   | 37.1  |
|    | 자영업       | 23    | 6.4   |
| 무직 | 14        | 3.9   |       |
| 합계 |           |       | 100   |

인구통계분석 결과를 살펴보면 응답자의 성별은 남자 122명(33.8%), 여자 239명(66.2%)이었고, 연령은 129명(35.7%)으로 만 30~34세가 가장 높게 나타났으며, 만 25~29세 127명(35.2%), 만 20~24세 59명(16.3%), 만 35~39

세 46명(12.7%) 순으로 나타났다. 그 중에 155명(42.9%)으로 서울에 거주하는 응답자가 가장 많고, 다음으로 강원도는 53명(14.7%), 부산은 47명(13.0%)으로 그 뒤를 이었다. 대상자의 직업은 134명(37.1%)으로 사무직은 가장 높게 나타났으며, 71명(19.7%)으로 대학(원)생 그 뒤로 나타났으며, 생산/기술 관련직 32명(8.9%), 자영업 23명(6.4%), 공무원/공무직과 주부 19명(5.3%), 무직 14명(3.9%) 순으로 나타났다.

또한 아래 <표 2>에서 SNS 이용자의 사용패턴을 살펴보면 SNS 하루 평균 이용시간은 123명(34.1%)으로 1시간~2시간 그리고 SNS 평균 접속률은 273명(75.6%)으로 매일이 가장 높게 나타났다. 주로 사용하는 SNS는 315명(87.3%)으로 인스타그램이 1위에 나오고, 그 다음으로 250명(69.3%)으로 카카오톡, 201명(55.7%)으로 유튜브, 126명(34.9%)으로 페이스북, 28명(7.8%)으로 틱톡, 23명(6.4%)으로 트위터 순으로 나타났다. SNS 접속하는 주 사용 기기는 스마트폰이 346명(95.8%)으로 가장 높게 나타났으며, 태블릿 PC는 45명(12.5%)으로 그리고 데스크탑(컴퓨터, 노트북)은 40명(11.1%)으로 나타났다. 마지막으로 SNS 사용하는 이유는 ‘취미/여가활동 등 개인적 관심사 공유를 위해서’가 200명(55.4%)으로 가장 높게 나타났다. 그 다음으로 ‘타인이 게시한 콘텐츠를 살펴보기 위해서’는 181명(50.1%), ‘정보나 지식, 사건사고 등을 공유하기 위해서’는 144명(39.9%), ‘단순히 시간을 보내기 위해서’는 106명(29.9%), ‘일상생활에 대한 기록을 위해서’는 103명(28.5%), ‘친교 및 교제를 위해서’는 41명(11.4%)으로 순으로 나타났다.

<표 2> SNS 이용자의 사용패턴

(N=361)

| 특징                  | 구분                          | 빈도(명)  | 비율(%)    |
|---------------------|-----------------------------|--------|----------|
| SNS 하루 평균<br>이용시간   | 30분 미만                      | 19     | 5.3      |
|                     | 30분~1시간                     | 49     | 13.6     |
|                     | 1시간~2시간                     | 123    | 34.1     |
|                     | 2시간~3시간                     | 107    | 29.6     |
|                     | 3시간 이상                      | 63     | 17.5     |
| SNS 평균 접속률          | 매일                          | 273    | 75.6     |
|                     | 주 5회 이상                     | 47     | 13.0     |
|                     | 주 3회 이상                     | 34     | 9.4      |
|                     | 주 1회 이상                     | 3      | .8       |
|                     | 1회 이상                       | 2      | .6       |
|                     | 한 달에 한 번 이상<br>거의 접속하지 않음   | 1<br>1 | .3<br>.3 |
| 주로 사용하는<br>SNS      | 페이스북                        | 126    | 34.9     |
|                     | 유튜브                         | 201    | 55.7     |
|                     | 인스타그램                       | 315    | 87.3     |
|                     | 트위터                         | 23     | 6.4      |
|                     | 틱톡                          | 28     | 7.8      |
|                     | 카카오톡                        | 250    | 69.3     |
| SNS 접속하는 주<br>사용 기기 | 스마트폰                        | 346    | 95.8     |
|                     | 데스크탑(컴퓨터,<br>노트북)           | 40     | 11.1     |
|                     | 태블릿 PC                      | 45     | 12.5     |
| SNS 사용하는<br>이유      | 친교 및 교제를 위해서<br>취미/여가활동 등   | 41     | 11.4     |
|                     | 개인적 관심사 공유를<br>위해서          | 200    | 55.4     |
|                     | 정보나 지식, 사건사고<br>등을 공유하기 위해서 | 144    | 39.9     |
|                     | 타인이 게시한<br>콘텐츠를 살펴보기<br>위해서 | 181    | 50.1     |
|                     | 일상생활에 대한<br>기록을 위해서         | 103    | 28.5     |
|                     | 단순히 시간을 보내기<br>위해서          | 106    | 29.9     |
|                     | 합계                          |        |          |

### 3. 측정 도구

#### 가) 지각된 오프라인 사회적 지지 척도

지각된 오프라인 사회적 지지를 측정하기 위하여 1988년에 Zimet 등이 개발하고 신준섭과 이영분(1999)이 국내 현황에 맞춰 번안하고 타당화한 지각된 사회적 지지 다차원 척도 (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; MSPSS)를 사용하였다. 이 척도는 ‘가족’, ‘친구’, ‘주요 타인’으로부터 개인이 지각한 사회적 지지를 측정하는 총 12개의 문항으로 구성된다. 5점 리커트 척도로 평정되고 점수의 분포는 12점에서 60점이며, 점수가 높을수록 사회적 지지가 높음으로 의미한다. 척도의 개발 당시 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .85이었으며, 신준섭과 이영분(1999)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .89이었다. 본 연구에서는 지각된 오프라인 사회적 지지의 Cronbach’s  $\alpha$ 가 .89로 확인되었다.

<표 3> 지각된 오프라인 사회적 지지 다차원 척도(MSPSS)

| 하위요인    | 문항 번호    | 문항 수  | Cronbach’s $\alpha$ |
|---------|----------|-------|---------------------|
| 가족 지지   | 3,4,8,11 | 4 문항  | .78                 |
| 친구 지지   | 6,7,9,12 | 4 문항  | .78                 |
| 주요타인 지지 | 1,2,5,10 | 4 문항  | .82                 |
| 전체      |          | 12 문항 | .89                 |

## 나) 지각된 온라인 사회적 지지 척도

지각된 온라인 사회적 지지를 측정하기 위하여 Nick 등(2018)이 개발한 온라인 사회적 지지 척도(Online Social Support Scale; OSSS) 40 문항을 신소라(2020)가 번안하고 타당화하여 최종적으로 채택한 한국판 온라인 사회적 지지 척도(K-OSSS) 26문항을 사용하였다. 이 척도는 ‘존중/정서적 지지’, ‘정보적 지지’, ‘도구적 지지’, ‘동료적 지지’를 측정하며, 5점 리커트 척도로 평정된다. 신소라(2020)의 연구에서는 온라인 사회적 지지 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었으며 본 연구에서도 .94로 나타났다.

**<표 4> 지각된 온라인 사회적 지지 척도(K-OSSS)**

| 하위 요인     | 문항 번호                | 문항 수  | Cronbach's $\alpha$ |
|-----------|----------------------|-------|---------------------|
| 존중/정서적 지지 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 | 10 문항 | .90                 |
| 정보적 지지    | 11,12,13,14,15,16,17 | 7 문항  | .86                 |
| 도구적 지지    | 18,19,20,21,22       | 5 문항  | .84                 |
| 동료적 지지    | 23,24,25,26          | 4 문항  | .83                 |
| 전체        |                      | 26 문항 | .94                 |

## 다) 자아존중감 척도

자아존중감은 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병재(1974)가 번안하고 피승정(2012)의 연구에서의 사용한 자아존중감 검사(Rosenberg Self-Esteem Scale; RSS)를 사용했다. 이 척도는 긍정적 자아존중감 5문항과

부정적 자아존중감 5문항 모두 10문항으로 구성되었다. 리커트 5점 척도로 평정되고 부정적 문항에 대해서는 역채점을 하며, 점수의 분포는 10점에서 40점이고 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 피승정(2012)의 연구에서 자아존중감의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었다.

<표 5> 자아존중감 검사(RSS)

| 하위요인 | 문항 번호          | 문항 수  | Cronbach's $\alpha$ |
|------|----------------|-------|---------------------|
| 긍정   | 1,3,4,7,10     | 5 문항  | .80                 |
| 부정   | 2*,5*,6*,8*,9* | 5 문항  | .76                 |
| 전체   |                | 10 문항 | .83                 |

\*는 역채점 문항

#### 라) 삶의 만족 척도

삶의 만족을 측정하기 위하여 Diener와 동료들(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale ; SWLS)로 조명환과 차경호(1998)가 한국판으로 변안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 삶이 얼마나 만족스럽고 이상에 가까운지에 대해 묻는 총 5개의 문항으로 구성되었다. 리커트 5점 척도로 평정하였으며, 점수가 높을수록 삶의 만족이 높은 것을 의미한다. 기존 연구(김혜원과 김명소, 2000; 김명소 외, 2001)에 나온 Cronbach's  $\alpha$  .67~.81로 나타났으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82이었다.

<표6> 삶의 만족 척도 (SWLS)

| 척도    | 문항 번호     | Cronbach's $\alpha$ |
|-------|-----------|---------------------|
| 삶의 만족 | 1,2,3,4,5 | .82                 |

마) SNS 중독경향성 척도

SNS중독경향성을 측정하기 위하여 현성과 서경현(2013)이 개발한 'SNS중독경향성 척도'를 사용하였다. 이 척도는 오윤경(2012)이 구성한 11문항 척도에 9문항을 추가한 것으로 개발되었으며, '집착 및 금단증상', '과잉소통과 몰입'과 '과도한 시간 투자' 총 3개의 하위요인으로 구성되었다. 5점 척도로 평정하였으며, 점수가 높을수록 SNS에 대한 중독경향성이 강한 것을 의미한다. 척도 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 .93로 나타났다.

<표 7> SNS중독경향성 척도

| 하위 요인     | 문항 번호                   | 문항 수  | Cronbach's $\alpha$ |
|-----------|-------------------------|-------|---------------------|
| 집착 및 금단현상 | 1,2,6,7,8,9,10,13,14,19 | 10 문항 | .90                 |
| 과잉소통과 몰입  | 11,12,15,16,17,18,20    | 7 문항  | .83                 |
| 과도한 시간투자  | 3,4,5                   | 3 문항  | .69                 |
| 전체        |                         | 20 문항 | .93                 |

#### 4. 분석 방법

분석 방법은 수집된 자료를 SPSS 27.0과 Amos 25.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 통계분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구 통계학적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 변인 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

셋째, 연구 측정모형의 타당성을 확인하기 위하여 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)과 모형적합도 검증(Model's goodness of fit)을 실시하였다.

넷째, 연구 가설을 검증하기 위하여 경로분석(Path Analysis)과 매개효과 분석(Mediation Analysis)을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 측정변인의 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 측정된 변인별 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 그리고 변인들 간 상관관계는 각각 <표8>과 <표9>에 제시하였다.

<표 8> 주요 변인들 간 상관관계

|          | 오프라인<br>지지 | 온라인<br>지지 | 자아존<br>중감 | 삶의<br>만족 | SNS중독<br>경향성 |
|----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|
| 오프라인 지지  | 1          |           |           |          |              |
| 온라인 지지   | .423**     | 1         |           |          |              |
| 자아존중감    | .521**     | .284**    | 1         |          |              |
| 삶의 만족    | .431**     | .374**    | .455**    | 1        |              |
| SNS중독경향성 | -.055      | .376**    | -.219**   | .154**   | 1            |
| M        | 3.9481     | 3.5034    | 3.5096    | 2.7741   | 2.8348       |
| SD       | .64641     | .67273    | .68374    | .67020   | .81181       |
| 왜도       | -.313      | -.438     | .110      | .119     | -.057        |
| 첨도       | -.571      | .257      | -.390     | -.874    | -.607        |

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

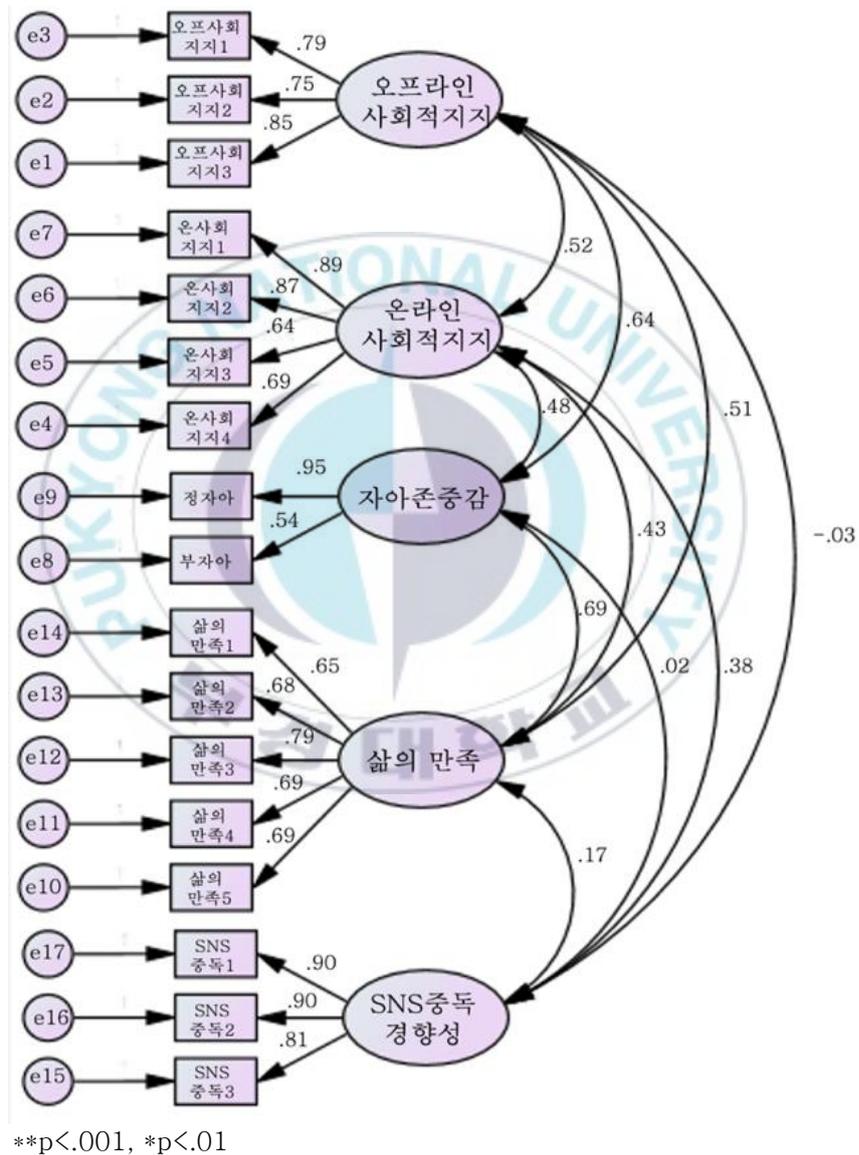
본 연구에서 측정한 변인의 왜도(skewness)는 절대값이 -.438~.119이고 -3~3을 넘지 않았으며, 첨도(kurtosis)는 절대값이 -.874~.257이고 -10~10을 넘지 않아 모두 정규분포성 조건을 충족시켰다(Kline, 2005).

각 변인들의 상관관계를 살펴보면 오프라인 사회적 지지는 온라인 사회적 지

지( $r=.42, p<.01$ ), 자아존중감( $r=.52, p<.01$ ) 및 삶의 만족( $r=.43, p<.01$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 오프라인 사회적 지지는 SNS중독경향성( $r=-.05$ )과 통계적으로 유의한 상관관계가 없었다.

다음으로, 온라인 사회적 지지는 자아존중감( $r=.28, p<.01$ ), 삶의 만족( $r=.37, p<.01$ ) 그리고 SNS중독경향성( $r=.37, p<.01$ )과 유의한 정(+)적 상관관계가 나타났다. 한편, 자아존중감과 삶의 만족( $r=.45, p<.01$ )은 비교적 높은 유의한 정(+)적 상관관계를 보았으며, 자아존중감과 SNS중독경향성( $r=-.21, p<.01$ )은 유의한 부(-)적 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 마지막으로, 삶의 만족은 SNS중독경향성( $r=.15, p<.01$ )과 유의한 정(+)적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

## 2. 측정모형 분석



<그림 2> 측정모형의 적합도

본 연구에서는 측정모형의 측정 변인들이 잠재 변인을 적절하게 측정하고 있는지 확인하기 위해 확인요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였으며, 분석 결과는 <그림 2>에 제시하였다.

그 결과 모든 측정변인들의 요인 값이 .54~.90로 나타나 측정변인들은 잠재 변인에 대해 각 높은 부하량을 보이고 있다. 요인 값은 .30이상이어야 하는데 본 연구에서는 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 측정하고 있는 것으로 나타났다(문수백, 2009). 또한 잠재변인들 간의 상관계수 절댓값도 -.03~.69로 잠재변인들 간에 .85 이상의 높은 상관이 없는 것으로 나타나기 때문에 잠재변인들 간의 변별성이 확인되었다. 본 연구 측정모형은 통계적으로 잠재변인들이 타당하게 측정된다는 것을 알 수 있다.

### 3. 연구모형의 적합도 검증

본 연구는 SNS 이용자의 지각된 사회적 지지는 독립변인, 자아존중감 및 삶의 만족은 매개변인 그리고 SNS중독경향성은 종속변인으로 설정하고 연구모형을 검증하였다. 모형의 적합도 검증을 위하여 CFI, 충분적합지수인 TLI, 절대합지수인 RMSEA를 이용하여 평가하였다. 연구모형의 적합도는 <표9>와 같다.

<표 9> 연구모형 적합도

| 적합도  | $\chi^2$ | df  | $\chi^2/df$ | RMSEA | TLI   | CFI   |
|------|----------|-----|-------------|-------|-------|-------|
| 연구모형 | 266.757  | 104 | 2.565       | .066  | .937  | .952  |
| 기준   | -        | -   | 3.0>        | 0.08> | 0.90< | 0.90< |

일반적으로  $Q(\chi^2/df)$  값이 3이하인 경우를 모형이 적합한 것으로 판단한다 (Wheaton et al., 1977). 이번 연구에서는  $\chi^2/df$  값이 2.56이어서 모형이 적합하다고 판단할 수 있다. <표9>를 살펴보면 RMSEA .066로 양호한 적합도 보이고 있으며, TLI .937, CFI .952로 모두 좋은 적합도를 보이고 있다.

#### 4. 경로분석 결과

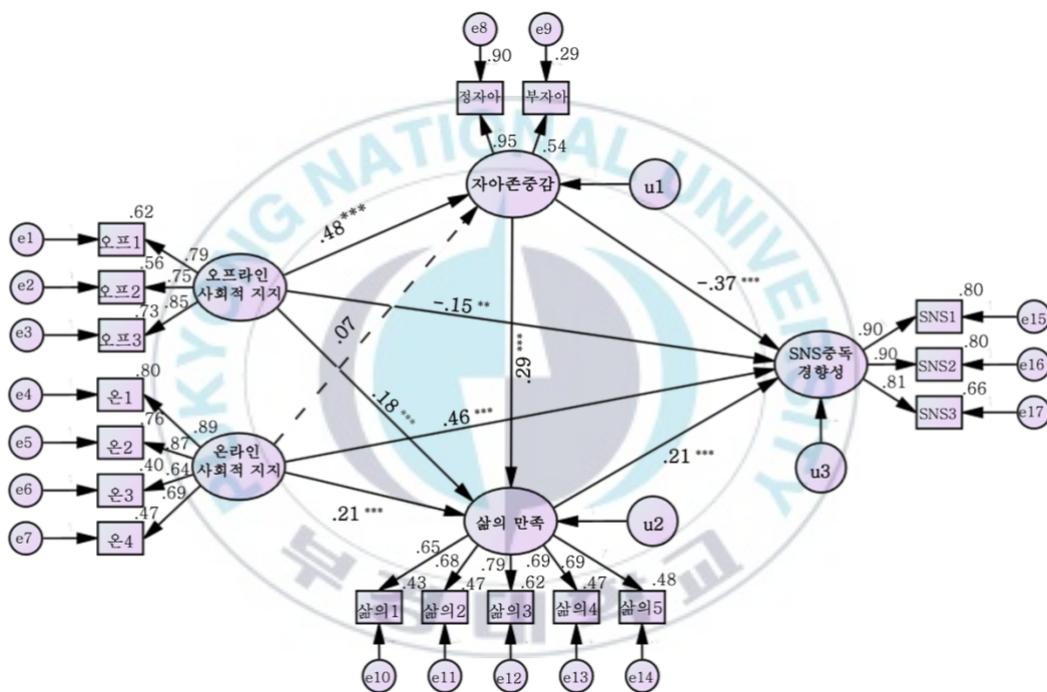
<가설 1>에서 <가설 3>까지를 검증하기 위하여 경로분석(Path Analysis)을 실시하였다. 분석 결과는 아래 <표10>과 <그림3>과 같다.

<표 10> 오프라인 사회적 지지 및 온라인 사회적 지지, 자아존중감, 삶의 만족 그리고 SNS중독경향성의 경로분석 결과 (N=361)

| 경로          |            | B     | $\beta$ | S.E  | C.R      |
|-------------|------------|-------|---------|------|----------|
| 오프라인 사회적 지지 | → 자아존중감    | .517  | .489    | .052 | 9.911*** |
|             | → 삶의 만족    | .194  | .187    | .057 | 3.403*** |
|             | → SNS중독경향성 | -.189 | -.150   | .070 | -2.696** |
| 온라인 사회적 지지  | → 자아존중감    | .078  | .077    | .050 | 1.560    |
|             | → 삶의 만족    | .209  | .210    | .049 | 4.302*** |

|       |            |       |       |      |           |
|-------|------------|-------|-------|------|-----------|
|       | → SNS중독경향성 | .561  | .465  | .060 | 9.293***  |
| 자아존중감 | → 삶의 만족    | .292  | .298  | .051 | 5.745***  |
|       | → SNS중독경향성 | -.439 | -.370 | .064 | -6.830*** |
| 삶의 만족 | → SNS중독경향성 | .258  | .213  | .064 | 4.056***  |

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



<그림 3> 연구모형의 경로계수

<표10>과 <그림 3>을 살펴보면 SNS중독경향성에 미치는 변인들은 온라인 사회적 지지( $\beta=.46, p<.001$ )와 삶의 만족( $\beta=.21, p<.001$ )은 정(+ )적으로 그리고 자아존중감( $\beta =-.37, p<.001$ )과 오프라인 사회적 지지( $\beta=-.15, p<.001$ )는 부(-)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. SNS 이용자의 삶의 만족에 영향을 미치는 변인들은 자아존중감( $\beta=.29, p<.001$ ), 온라인 사회적 지지

( $\beta=21$ ,  $p<.001$ ), 오프라인 사회적 지지( $\beta=.18$ ,  $p<.001$ )가 순으로 정(+ )적으로 유의하게 나타났다. SNS 이용자의 자아존중감에 오프라인 사회적 지지( $\beta=.48$ ,  $p<.001$ )는 정(+ )적 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났지만 온라인 사회적 지지는 통계적으로 유의하지 않았다.

## 5. 매개효과 검증 결과

연구모형의 추정결과에서 제시된 변인들 간의 효과를 직접효과와 간접효과로 분해하여 통계적 유의성 검증을 실시하였다. 결과는 <표11>과 같다.

<표11> 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 자아존중감과 삶의 만족의 매개효과 검증 결과 (N=361)

| 경로          | 표준화계수 ( $\beta$ ) |       |       | p     |      |
|-------------|-------------------|-------|-------|-------|------|
|             | 직접효과              | 간접효과  | 총효과   |       |      |
| 오프라인 사회적 지지 | → 자아존중감           | .489  | -     | .489  | ***  |
|             | → 삶의 만족           | .187  | .146  | .333  | ***  |
|             | → SNS중독경향성        | -.150 | -.110 | -.260 | **   |
| 온라인 사회적 지지  | → 자아존중감           | .077  | -     | .077  | .119 |
|             | → 삶의 만족           | .210  | .023  | .233  | ***  |
|             | → SNS중독경향성        | .465  | .021  | .486  | ***  |
| 자아존중감       | → 삶의 만족           | .298  | -     | .298  | ***  |
|             | → SNS중독경향성        | -.370 | .063  | -.306 | ***  |
| 삶의 만족       | → SNS중독경향성        | .213  | -     | .213  | ***  |

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

<표11>을 살펴보면 온라인 사회적 지지와 자아존중감의 경로 외에는 구조모형의 직접효과, 간접효과 및 총효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 매개변인이 투입되어 있을 때도 독립변인과 종속변인 간의 직접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타나 부분 매개효과가 있는 것을 확인할 수 있다.

다음으로 사회적 지지가 자아존중감과 삶의 만족을 통해 SNS중독경향성에 미치는 간접효과를 살펴보기 위해 Shout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검정에 수반된 간접효과와 표준오차를 추정하는 방법이다. 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의하다고 평가된다. 결과는 <표12>와 같다.

**<표 12> 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 간접효과 유의성 검증 Bootstrapping 결과 (N=361)**

| 경로  | Bootstrap |      | 95% 신뢰구간 |       |
|---|-----------|------|----------|-------|
|   | B         | SE   | 하한계      | 상한계   |
| 오프라인 사회적 지지 -> 자아존중감 -> SNS중독경향성          | -.227     | 0.44 | -.321    | -.149 |
| 온라인 사회적 지지 -> 자아존중감 -> SNS중독경향성           | -.034     | .029 | -.098    | .019  |
| 오프라인 사회적 지지 -> 삶의 만족 -> SNS중독경향성          | .050      | .022 | .015     | .104  |
| 온라인 사회적 지지 -> 삶의 만족 -> SNS중독경향성           | .054      | .020 | .024     | .103  |
| 오프라인 사회적 지지 -> 자아존중감 -> 삶의 만족 -> SNS중독경향성 | .039      | .013 | .019     | .072  |
| 온라인 사회적 지지 -> 자아존중감 -> 삶의 만족 -> SNS중독경향성  | .006      | .006 | -.002    | .021  |

주. 부트스트래핑 표본수는 5,000 번

<표12>에서 간접효과 유의성 검증의 결과를 살펴보면 오프라인 사회적 지지가 자아존중감을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는( $B = -.227$ , 95% 신뢰구간에서  $-.321 \sim -.149$ ) 0을 포함하지 않기 때문에 자아존중감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 다만 온라인 사회적 지지가 자아존중감을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는( $B = -.034$ , 95% 신뢰구간에서  $-.098 \sim .019$ ) 0을 포함하여 자아존중감의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않다. 다음으로 오프라인 사회적 지지가 삶의 만족을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는( $B = .050$ , 95% 신뢰구간에서  $.15 \sim .104$ ) 0을 포함하지 않아 삶의 만족의 매개효과가 통계적으로 유의하는 것으로 나타났다. 온라인 사회적 지지가 삶의 만족을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는 ( $B = .054$ , 95% 신뢰구간에서  $.024 \sim .103$ ) 0을 포함하지 않아 삶의 만족의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 오프라인 사회적 지지가 자아존중감과 삶의 만족을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는 ( $B = .039$ , 95% 신뢰구간에서  $.019 \sim .072$ ) 0을 포함하지 않아 자아존중감의 매개효과 및 삶의 만족의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면 온라인 사회적 지지가 자아존중감과 삶의 만족을 통해 SNS중독경향성으로 가는 간접효과는 ( $B = .006$ , 95% 신뢰구간에서  $-.002 \sim .021$ ) 0을 포함해서 자아존중감의 매개효과 및 삶의 만족의 매개효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

<표13> 가설 검증결과 정리

| 가설     | 검증결과  | 비고                  |
|--------|---|---------------------|
| 가설 1   | 사회적 지지는 자아존중감에 정(+) 영향을 미칠 것이다.                     | -                   |
| 가설 1-1 | 오프라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높을 것이다.                    | 채택                  |
| 가설 1-2 | 온라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높을 것이다.                     | 기각                  |
|        |   | 통계적으로 유의한 영향이 없음    |
| 가설 2   | 사회적 지지와 자아존중감은 삶의 만족에 정(+) 영향을 미칠 것이다.              | -                   |
| 가설 2-1 | 오프라인 사회적 지지가 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.                    | 채택                  |
| 가설 2-2 | 온라인 사회적 지지가 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.                     | 채택                  |
| 가설 2-3 | 자아존중감이 높을수록 삶의 만족이 높을 것이다.                          | 채택                  |
| 가설 3   | 사회적 지지, 자아존중감과 삶의 만족은 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 것이다.        | -                   |
| 가설 3-1 | 오프라인 사회적 지지가 높을수록 SNS 중독경향성이 낮을 것이다.                | 채택                  |
| 가설 3-2 | 온라인 사회적 지지가 높을수록 SNS 중독경향성이 낮을 것이다.                 | 채택                  |
| 가설 3-3 | 자아존중감이 높을수록 SNS 중독경향성이 낮을 것이다.                      | 채택                  |
| 가설 3-4 | 삶의 만족이 높을수록 SNS 중독경향성이 낮을 것이다.                      | 기각                  |
|        |   | 통계적으로 부(-)적 영향이 있음  |
| 가설 4   | 자아존중감과 삶의 만족은 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다. | -                   |
| 가설 4-1 | 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.   | 채택                  |
| 가설 4-2 | 자아존중감은 온라인 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.    | 기각                  |
|        |   | 매개효과가 통계적으로 유의하지 않음 |
| 가설 4-3 | 삶의 만족은 오프라인 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.   | 채택                  |
| 가설 4-4 | 삶의 만족은 온라인 사회적 지지와 SNS 중독경향성의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.    | 채택                  |

|        |   |    |                     |
|--------|---|----|---------------------|
| 가설 5   | 자아존중감은 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.      | -  | -                   |
| 가설 5-1 | 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다. | 채택 | 매개효과가 통계적으로 유의하지 않음 |
| 가설 5-2 | 자아존중감은 온라인 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.  | 기각 |                     |



## V. 결론

### 1. 결과 요약 및 논의

본 연구에서는 전국 20~30대 SNS 이용자를 대상으로 오프라인 및 온라인 사회적 지지와 SNS중독경향성, 자아존중감 그리고 삶의 만족 간의 관계를 살펴보고, 자아존중감과 삶의 만족이 매개효과를 가지고 있는지 검증하고자 하였다. 연구를 통해 나타난 주요 결과들을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, SNS 이용자의 지각된 오프라인 사회적 지지가 자아존중감에 통계적으로 정(+)적 영향이 나타났지만 온라인 사회적 지지는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, SNS 이용자가 지각하는 오프라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높아진 것을 의미한다. 이러한 결과는 오프라인 사회적 지지의 중요성과 장점을 강조하며, 현실에서 가족, 동료나 친구로부터 얻을 수 있는 사회적 지지가 한 개인의 자아존중감을 증가시키기에 도움이 되는 것을 알 수 있다. 이에 부모한테 받는 사회적 지지가 높을수록 아동의 자아존중감이 높게 나타난다는 Coopersmith(1967)의 연구 결과와 동일한다. 또한, Brown(1986)에 의하면 오프라인 사회적 지지를 적게 지각하는 사람일수록 우울증이 생길 가능성이 높다. 이러한 결과를 통하여 오프라인 사회적 지지가 사람의 정신 건강에 얼마나 중요한 지를 알 수 있다.

둘째, SNS 이용자의 지각된 오프라인 사회적 지지 및 온라인 사회적 지지 그

리고 자아존중감이 삶의 만족도에 정(+ )적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 예상대로 SNS 이용자의 지각된 오프라인 및 온라인 사회적 지지와 자아존중감이 높을 수록 삶의 만족이 높아진 것을 알게 되었다. 먼저, 앞서 제시한 것처럼 지각된 사회적 지지가 정신적으로 좋은 역할을 갖고 있으면서 한 개인이 자기 삶을 어느정도 만족스럽게 평가하는 지에 영향을 미친다. 이는, 사회적 지지를 적게 지각하는 사람들이 자기 삶에 대한 느끼는 만족도가 떨어진다고 할 수 있다(Froh et al., 2009; 김정엽, 2010; Ali, 2010). 삶의 만족에 관한 한 연구에 따르면 20~30대 사람을 대상으로 삶의 만족에 영향을 미치는 가장 큰 원인은 ‘가족’이며 그 뒤로 20대 사람은 ‘친구’, 30대 사람은 ‘직업’이 나타났다(Pew Research Center, 2021). 각 변인은 사회적 차원과 관련이 있음으로써 사회적 지지가 삶의 만족에 얼마나 중요한 영향을 미치는 지를 충분히 이해할 수 있다. 또한 자아존중감과 삶의 만족 간의 관계를 확인해주는 연구가 국내외 수 많은데 그 중 대학생에 관한 한 연구 결과에 따르면 자아존중감이 낮은 사람일수록 대학생이 자기 삶에 대한 느끼는 만족도가 낮은 것은 확인되었다(Patel, 2018). 즉, 본 연구의 목적을 바탕으로 SNS 이용자의 삶의 만족을 높이기 위하여 사회적 지지와 자아존중감을 높일 수 있는 방안이 필요하다고 할 수 있다.

셋째, SNS중독경향성에 오프라인 사회적 지지 및 자아존중감이 유의한 부(-)적 영향을 미치며, 온라인 사회적 지지와 삶의 만족은 유의한 정(+ )적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, SNS 이용자의 지각된 오프라인 사회적 지지 그리고 자아존중감이 높을수록 SNS중독경향성이 생길 가능성이 낮아지는 반면 지각된 온라인 사회적 지지와 SNS 이용자가 자기 삶의 대한 느끼는 만족도가

높을수록 SNS중독경향성이 높아지는 것을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구에서는 오프라인 사회적 지지는 반대로 온라인 사회적 지지는 SNS중독경향성에 정적 영향을 미치면서 온라인 사회적 지지가 높을수록 역시 SNS중독경향성이 높아진다는 이현주와 김혜경(2015)의 연구 결과를 지지한다. 현실에서 사회적 지지가 부족한 사람들은 온라인에서 만든 친구들이나 타인에게 받을 수 있는 사회적 지지를 유지하기 위하여 SNS 이용자가 SNS에 더욱 접속하며, 사용시간과 접속률이 높아짐으로써 SNS중독경향성이 높아질 가능성이 높은 것으로 설명할 수 있다. 또한 SNS 이용자의 자아존중감이 높을수록 SNS중독경향성이 낮아지며, 놀랍게도 가설 3-4에서 예상 반대로 SNS 이용자의 삶의 만족이 높을수록 SNS중독경향성이 낮아지지 않은 것으로 나타났다. 즉, SNS 이용자는 자아존중감이 낮으면 SNS중독경향성이 생길 가능성이 높은 것을 확인하였지만 예상 반대로 삶의 만족이 높은 SNS 이용자는 SNS중독경향성이 낮아지지 않고 오히려 높아진 것을 확인하였다. 이러한 결과를 아무리 삶의 만족이 높은 사람이라도 SNS중독경향성이 높을 수 있다는 사실을 보여줬다. SNS 이용자가 SNS에서 공유한 내용에 대한 피드백을 받을 수 있는 댓글과 ‘좋아요’를 표시할 수 있는 기능을 통해 사람들의 찬사와 관심을 받을 수 있다. 즉, 자기 삶에 대해서 만족감을 느끼는 사람들은 ‘좋아요’를 더 많이 받고 자랑하기 위하여 일상을 공유하며, 완벽한 모습이나 삶을 보여줌으로써 관심을 받을 수 있는 것으로 보인다(박승혜, 2019). 이러한 욕구를 충족하기 위하여 SNS 이용자가 가는 곳들, 하는 활동, 등을 SNS에서 공유하고 싶은 마음이 더 많이 생기기 때문에 SNS중독경향성이 높을 수 밖에 없다고 할 수 있다.

넷째, 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 부(-)적으로 유의한 부분 매개효과를 갖고 있으며, 삶의 만족은 오프라인 사회적 지지 및 온라인 사회적 지지와 SNS중독경향성의 관계에서 정(+)적으로 유의한 부분 매개효과를 갖고 있는 것으로 나타났다. 즉, 오프라인 사회적 지가 SNS중독경향성에 미치는 영향은 자아존중감을 통해 부분적으로 설명된다. SNS 이용자가 현실에서 받는 사회적 지지를 적게 지각할수록 자아존중감이 낮아지고 현실에서 못 받는 사회적 지지를 온라인상에서 얻을 수 있기 때문에 SNS중독경향성이 높아지는 것으로 보일 수 있다. 그로 인해 SNS중독경향성이 낮은 SNS 이용자가 오프라인 사회적 지지를 많이 받음으로써 자아존중감이 높아지기 때문이라고 할 수 있다. 본 연구 결과는 오프라인 사회적 지지와 인터넷 중독경향성의 관계에서 자아존중감은 매개효과를 가지고 있다는 Lin(2018)의 연구 결과를 추가적으로 지지한다.

또한 오프라인 사회적 지지 및 온라인 사회적 지지가 SNS중독경향성에 미치는 영향은 삶의 만족을 통해 부분적으로 설명된다. 먼저, 온라인 사회적 지지가 높을수록 SNS 이용자가 자기 삶의 대안 느끼는 만족도가 높아지며, 이러한 느낌을 유지하기 위하여 SNS를 더욱 많이 사용하게 되어 SNS중독경향성이 심해질 가능성이 높다고 말할 수 있다. 다음으로, SNS 이용자가 오프라인 사회적 지지를 받아서 자기 삶을 만족스럽게 평가함에도 불구하고 SNS중독경향성이 생길 수 있는 것을 알았다. 그로 인해 오프라인 사회적 지지를 받는 것으로 인식하는 사람은 삶의 만족이 높아도 그것을 통하여만 SNS중독경향성을 감소시킬 수 있다고 할 수 없다. 이러한 놀라운 결과를 설명해보면 사회적 지

지를 많이 받는 것으로 인식하는 SNS 이용자가 자신의 삶에 대해서 만족하여 일상을 SNS에서 공유할 자신이 있는 것으로 보인다고 할 수 있다. 그러나 앞서 언급한 것처럼 일상을 공유하면 할수록 사람에게 피드백을 더욱 받고 싶어 지므로 인해 SNS이용 시간이 많아지며, 중독경향성이 심해질 가능성이 있다.

다섯째, 자아존중감은 오프라인 사회적 지지와 삶의 만족의 관계에서 정(+)적으로 유의한 부분 매개효과가 갖고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 오프라인 사회적 지지가 삶의 만족에 미치는 영향을 자아존중감을 통하여 설명한다. 즉, 유여진(2021) 연구에서 확인한대로 SNS 이용자의 지각된 오프라인 사회적 지지가 높을수록 자아존중감이 높아지며, 이것을 통하여 삶을 더 만족스럽게 인식하는 것을 의미한다. 이처럼 중학교를 다니는 청소년을 대상으로 한 연구에서도 사회적 지지가 청소년의 삶에 만족에 직접적으로 영향을 미쳤으며, 삶의 만족은 매개효과를 보이는 것을 알았다(송현심과 성승연, 2015).

## 2. 연구의 제언

본 연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

먼저, 본 연구에서는 SNS 이용자의 SNS중독경향성에 오프라인 사회적 지지와 자아존중감이 긍정적인 영향을 미치는 것을 알았으며, 그 두가지의 변인을 증가시키는 방안을 알아볼 추가적 연구가 필요한 것으로 보인다. 본 연구에서는 오프라인 사회적 지지를 많이 받는 것으로 인식하는 사람들은 자아존중감

이 높은 것으로 나타났는데 기존 연구에 따르면 자아존중감에 양형을 미치는 원인 중 사회적 환경이 하나이다(Raevuori et al., 2007). 사회적 환경은 개인이나 특정 집단에 영향을 미치는 모든 사회 또는 문화적인 외부 조건, 가치, 인간의 사상, 행동 양식 따위를 포함하며, 사회와 시대에 따라 다르게 나타나는 것으로 정의된다. 이와 같이 가족 조화가 높을수록 자아존중감이 높다는 연구가 있다(Han & Kim, 2006). 좋은 가족 관계를 유지하는 것은 자아존중감의 유지에 도움이 되는 것으로 보일 수 있다. 또한 Bernick(1981)의 연구에 따르면 직업을 갖는 사람들이 직업 갖지 않는 사람보다 자아존중감이 높다. 마지막으로 SNS 이용자의 거주지(농촌/도시)에 따라 사회적 지지(오프라인 및 온라인), SNS중독경향성, 자아존중감 및 삶의 만족이 달라지는지 그리고 변인 간의 관계가 달라지는 지를 알아볼 필요가 있다. 기존 연구 중 농촌에 사는 여자 및 도시에 사는 여자의 자아존중감에 관한 한 연구에 따르면 도시에 사는 여자들은 자아존중감이 더 높은 것으로 나타났다(Mishra, 2020). 또한 농촌에 사는 학생보다 도시에 사는 학생은 인터넷 중독경향성이 더 높은 것으로 나타났다(Pattar & Sowndarya, 2018). 거주지에 따른 삶의 만족에 관한 기존 연구에 따르면 캐나다 사람을 대상으로 진행된 연구를 통해 농촌에 사는 사람들이 자기 삶을 가장 만족스럽게 평가하는 것을 알 수 있다(St John, 2021).

## 참 고 문 헌

### 국내 참고문헌

- 고정아, 김지영, 김혜영(2020). 청소년의 일상적 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 자기통제력의 조절효과. 스트레스 研究, 28(3), 153-159.
- 고혜영(2012). 자아존중감과 또래애착을 매개로 한부모양육태도와 중학생의 삶의 만족도. 서울대학교 석사학위논문.
- 권석만(2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권재숙, 김성진(2012). 여성 고령장애인 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구. 발달장애연구, 16(2), 1-23.
- 김선미, 서경현(2015). 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계: 경험회피의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 587-603.
- 김성수(2021). 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계 -자기 자비와 정신화의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 김소영, 윤기봉(2016). 잠재성장모형을 이용한 청소년의 삶의 만족도 변화추정: 변화에 있어서의 개인차에 대한 요인 검증. 한국청소년연구, 27(2), 271-296.
- 김정엽, 이재모(2010). 노인교육이 생활만족도에 미치는 영향 - 사회적 지지와 자아존중감의 영향력을 중심으로. 노인복지연구, 48, 7-30.
- 김청송(2014). 가족기능과 청소년 분노반응의 관계에서 자아존중감의 중재효과. 청소년학연구, 21(3), 385-407.

- 김태욱, 윤선미(2019). 5성급 호텔 서비스 접점 직원의 일과 삶의 균형이 직무 만족, 생활만족 그리고 조직몰입과의 관계연구: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *관광경영연구*, 23(4), 535-557.
- 노승현(2007). 노화에 따른 지체장애인의 주관적 삶의 질 모형구축 연구. *승실대학교 대학원 박사학위논문*.
- 문은식(2005). 중·고등학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활 적응의 관계. *교육심리연구*, 19(4), 1087-1108.
- 박나리(2015). 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박수원, 신종호, 이선영, 김여은, 이신형 (2014). 지각된 사회적 지지가 목표추구 및 삶의 만족에 미치는 영향: 공학 분야 예비전문가와 전문가 차이를 중심으로. *교육심리연구*, 28(4), 711-733.
- 박승혜, 이승연(2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인관계 지향성의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 32(1), 105-126.
- 박자경(2009). 장애인의 삶의 만족도 모형 구축 및 검증에 관한 연구. *성균관대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박재학, 윤춘모(2020). 장애노인의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인: 사회적 지지, 우울, 자아존중감의 구조적 관계 중심으로. *노인복지연구*, 75(1), 35-64.
- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.
- 서명진(1996). 아동이 지각한 교사행동과 자아존중감과의 관계. *대구효성카톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.

- 송현심, 성승연(2015). 사회적 지지가 중학생의 학교생활 적응과 삶의 만족에 미치는 영향: 자아탄력성, 자기조절의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(1), 129-157.
- 오승석(2010). 트위터와 페이스북의 이용 동기와 충족에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 오윤경(2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 우수지(2020). 대학생의 의존적 대인관계문제와 SNS중독경향성의 관계: 우울감과 경험회피의 조절된 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 원경혜 (2016). 은퇴자의 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인 분석: 주관적 건강인식의 매개효과와 자아존중감의 조절효과를 중심으로. 호서대학교 대학원 박사학위논문.
- 유여진, 황정하(2022). 학교 밖 청소년의 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 공공정책연구(구 법정리뷰), 39(1), 355-380.
- 윤명숙, 박완경(2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS중독경향성 연구. 한국정신건강사회복지학회, 42(3), 208-236.
- 윤춘모, 박재학(2020). 장애노인의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인: 사회적 지지, 우울, 자아존중감의 구조적 관계 중심으로. 노인복지연구, 75(1), 35-64
- 이두류 (2018). 내현적 자기애가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기자비와 정서표현양가성의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이봉재(2006). 알코올중독자의 삶의 만족도와 사회적 지지에 관한 연구. 정신건강과 사회복지, 22, 33-57.

- 이은주(2011). 컴퓨터 매개 커뮤니케이션으로서의 트위터: 향후 연구의 방향  
과 과제. 언론정보연구, 48(1), 29-58.
- 이용택, 이용경(2017). 잠재성장모형을 활용한 다문화 청소년의 자아존중 감  
의 발달적 변화와 부모 자아존중감의 관계 연구. 미래청소년학 회지,  
14(4), 21-40.
- 이인숙, 조주연(2012). 일부 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연  
구. 한국학교보건학회지, 25(1), 21-29.
- 이지수(2007). 장애인의 주관적 삶의 질 : 삶의 만족도 구조모형의 성별 비교.  
한국사회복지학, 59(2), 89-114.
- 이효재, 지순, 박민자(1979). 한국 저소득 층노인 생활에 관한 사회, 경제 및 공  
간 문제 연구, 한국 문화연구 원논총, 34.\* 이화 여자 대학교 출판부.  
pp.239-288.
- 장지희(2015). 중학생의 스포츠클럽활동 참여에 따른 사회적 지지가 스트레스  
와 SNS중독경향성에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 전혜성, 이희연(2010). 진로개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연  
구: 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지를 중심으로. 아시아여성연구,  
49(1), 123-159.
- 정미예, 조남근(2015). 대학생의 진로적응성과 긍정적 정서, 사회적 지지 및  
삶의 만족의 구조적 분석. 상담학연구, 16(2), 179-193.
- 정윤화, 봉초운, 홍세희(2018). 잠재성장모형을 적용한 청소년의 삶의 만족도  
변화와 영향요인 분석. 청소년학연구, 25(1), 181-210.
- 조다현(2014). SNS중독경향성과 병리적 자기에, 정서 표현성, 친구 지향성,  
스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로, 가톨릭대학교 대학  
원 석사학위논문.

조성현, 서경현(2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기  
제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18( 1), 239-  
250.

조한익(2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터  
넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. 청소년복지연구, 13(4),  
269-287.

허성호, 김종대(2011). 2006년 고령화 패널조사에 나타난 노인의 삶의 만족도  
에 미치는 다차원적 영향 분석. 한국노년학, 31(2), 407-418.

## 국외 참고문헌

A., S. T., & Pattar, M. (2018). Pattern of internet addiction among urban  
and rural school students, Mangaluru, India: a comparative cross-  
sectional study. *International Journal of Contemporary Pediatrics*,  
5(5), 1750.

Ali, A., Deuri, S., Singh, A., Deuri, S., Jahan, M., & Verma, A. (2010).  
Perceived social support and life satisfaction in persons with  
somatization disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(2), 115.

Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction -  
An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.

Antonucci, T. C., George, L. K., & Bearon, L. B. (1981). Quality of Life  
in Older Persons: Meaning and Measurement. *Contemporary  
Sociology*, 10(5), 709.

Banjare, P., Dwivedi, R., & Pradhan, J. (2015). Factors associated with  
the life satisfaction amongst the rural elderly in Odisha,

India. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13.

- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173–1182.
- Bernick, M. S. (1981). The Overlooked Relation between Self–Esteem and Work. *Political Psychology*, 3(3/4), 211.
- Branden, N. (2001). *The power of self–esteem*. Barnes & Noble Books.
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self–esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16(04), 813.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self–esteem*. W.H. Freeman.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well–being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Gruzd, A., Wellman, B., & Takhteyev, Y. (2011). Imagining Twitter as an Imagined Community. *American Behavioral Scientist*, 55(10), 1294–1318.
- Han, S. S., & Kim, K. M. (2006). Influencing Factors on Self–Esteem in

- Adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(1), 37.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life. *Psychological Science*, 23(6), 582–588.
- KISA 한국인터넷진흥원. (n.d.). [www.kisa.or.kr](http://www.kisa.or.kr). <https://www.kisa.or.kr/>
- 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.
- Lin, M.-P., Wu, J. Y.-W., You, J., Chang, K.-M., Hu, W.-H., & Xu, S. (2018). Association between online and offline social support and internet addiction in a representative sample of senior high school students in Taiwan: The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 1–7.
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C., & Hu, B. (2019). Digital Communication Media Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259–273.
- Long, B. H., Ziller, R. C., & Henderson, E. H. (1968). Developmental Changes in the Self-Concept during Adolescence. *The School Review*, 76(2), 210–230.
- Minnock, P., Fitzgerald, O., & Bresnihan, B. (2003). Quality of life, social support, and knowledge of disease in women with rheumatoid arthritis. *Arthritis & Rheumatism*, 49(2), 221–227.
- Mishra, M., & Tripathi, H. G. R. (2020). A study of self-esteem among

- rural and urban women. *International Journal of Applied Research*, 6(10), 671–673.
- Mruk, C. J. (2006). Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem. *Springer Pub., Cop.*
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1975). *Development through life.*
- Patel, A. K., Tiwari, S. K., Singh, S., & Lindinger-Sternart, S. (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of Eastern Uttar Pradesh of India: A demographical perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3), 382–386.
- Raevuori, A., Dick, D. M., Keski-Rahkonen, A., Pulkkinen, L., Rose, R. J., Rissanen, A., Kaprio, J., Viken, R. J., & Silventoinen, K. (2007). Genetic and environmental factors affecting self-esteem from age 14 to 17: a longitudinal study of Finnish twins. *Psychological Medicine*, 37(11), 1625–1633.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the self.* New York: Basic Books.
- Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 827–832.
- Tichon, J. G., & Shapiro, M. (2003). With a Little Help from My Friends: Children, the Internet and Social Support. *Journal of Technology in Human Services*, 21(4), 73–92.
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness – Forever connected? *Higher Education Studies*, 9(2), 10.

## 부록

안녕하십니까?

저는 부경대학교 대학원 신문방송학과에서 석사과정을 전공하고 있는 학생입니다. 이 질문지의 목적은 성인의 SNS 사용과 삶의 만족 양상을 알아보고자 하는 것입니다.

각 문항의 정답은 없으며, 느끼는 대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

이 질문지는 연구의 목적으로만 사용되며, 다른 용도로는 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 성의 있는 답변을 부탁드립니다, 귀한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

부경대학교 대학원 신문방송학과

지도교수 : 남인용

연구자 : Guillaume Alyson

### 부록 1. 오프라인 사회적 지지 척도

다음 문항을 읽고 당신의 오프라인 상황과 일치한다고 생각되는 것을 대답해주시시오.

|   | 문항                                   | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|--------------------------------------|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1 | 내 주위에 내가 어려울 때 나를 도와줄 사람이 있다.        | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 2 | 나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 사람이 있다.        | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 3 | 나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.       | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 4 | 나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 5 | 나에게는 나를 진정으로 위로해 줄 사람이 있다.           | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 6 | 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.          | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 7 | 어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.  | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 8  | 나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | 나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 내 인생에는 나의 감정을 이해해주는 사람이 있다.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 부록 2. 온라인 사회적 지지 척도

여러분이 사용하고 계시는 인터넷 서비스, 즉, SNS (페이스북, 인스타그램, 트위터 등) 인스턴트메신저 (카카오톡, 라인), 유튜브, 게임 등을 생각해 보십시오. 지난 2달간 이러한 온라인 공간에서 다른 사람과 상호작용할 때, 다음 문항이 얼마나 자주 있었는지 체크 표시하세요.

|    | 문항   | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1  | 사람들은 온라인에서 나를 신경 써준다.                        | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 2  | 사람들은 온라인에서 내가 나 자신에게 만족을 느끼게 만드는 말이나 활동을 한다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 3  | 사람들은 온라인에서 나를 격려해준다.                         | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 4  | 사람들은 온라인에서 나에게 관심을 가져준다.                     | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 5  | 나는 온라인에서 '좋아요', '추천', '공감'과 같은 반응을 한다.       | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 6  | 나는 온라인에서 긍정적인 댓글을 받는다.                       | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 7  | 사람들은 온라인에서 나의 말이나 활동이 마음에 든다고 말해준다.          | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 8  | 사람들은 온라인에서 내게 인간적인 관심을 보인다.                  | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 9  | 사람들은 온라인에서 나를 지지해준다.                         | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 10 | 사람들은 온라인에서 내가 나 자신에게 만족을 느끼도록 해준다.           | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 11 | 사람들은 온라인에서 나에게 유익한 조언을 해준다.                  | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 12 | 사람들은 온라인에서 나에게 도움이 되는 정보를 제공해준다.             | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 13 | 나에게 어려움이 생긴다면 사람들은 온라인에서 자신이라면 어떻게 할지 말하며 나를 도와줄 것이다.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 사람들은 온라인에서 내가 도움이 필요할 때 도움을 얻을 수 있는 곳을 알려줄 것이다.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 사람들은 온라인에서 내가 새로운 것을 배울 수 있도록 도와준다.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 사람들은 온라인에서 내가 알고 싶은 것을 알려준다.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 사람들은 온라인에서 내가 처한 상황을 더 잘 이해하도록 도움을 준다.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 내가 돈이나 다른 것들이 필요하다면 사람들은 온라인에서 나를 도와줄 것이다.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 사람들은 온라인에서 나에게 무언가를 해줄 수 있다고 제안한다.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 사람들은 온라인에서 내가 중요하게 여기는 신념이나 일에 대해 도움을 준다.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 나는 무언가가 필요할 때 나에게 그것을 빌려줄 사람을 찾기 위해 인터넷에 접속한다.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 중요하다고 생각하는 것에 대해 도움을 받거나 성금을 모금하기 위해 온라인에서 사람들과 소통한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 나는 온라인에서 비슷한 관심사를 가진 사람들의 모임에 속해 있다.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 사람들은 온라인에서 우리의 공통적에 대해 나와 이야기한다.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 나는 온라인에서 나와 같은 것을 좋아하는 사람들과 관계를 맺고 있다.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 나는 소속된 온라인 그룹이 있다.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 부록 3. SNS 중독경향성 척도

여러분의 SNS 사용에 대한 질문에 대해 대답해주시요. (SNS 사용자만 작성)  
 \*SNS(Social Network Service)란, 사용자 간의 자유로운 의사소통과 정보공유, 인맥 확대 등을 통해 사회적 관계를 생성하고 강화시켜주는 온라인 플랫폼입니다. 대표적으로는 페이스북(Facebook), 트위터(Twitter), 인스타그램(Instagram), 카카오톡(Kakaotalk), 유튜브(YouTube) 등이 포함됩니다.

|  |    |        |        |      |     |        |
|--|----|--------|--------|------|-----|--------|
|  |    | 전혀 그렇지 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|  | 문항 |        |        |      |     |        |

|    |  | 않<br>다 |   |   |   |   |
|----|--|--------|---|---|---|---|
| 1  | SNS 가 없다면 내 인생에 즐거운 일이 하나도 없을 것 같다.                                | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | SNS 에서 무슨 일이 일어났는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | 항상 SNS 에 대해서 생각한다.   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | 일단 SNS 를 사직하면 처음 생각했던 것 보다 더 많은 시간을 사용한다.                          | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | SNS 사용시간을 줄이기 위해 늘 노력하지만 실패한다.                                     | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | SNS 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | SNS 의 과도한 사용으로 인해 중요한 인가관계나 직업, 교육, 경력의 기회가 위협받거나, 위협에 처해 본 적이 있다. | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | 스트레스를 받는 문제로부터 도피하기 위해 SNS 를 사용한 적 있다.                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | SNS 를 못하면 안적부절 못하고 초조해진다.  | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | SNS 로 인해 다른 활동이나 TV 에 대한 흥미가 감소 했다.                                | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 지나치게 SNS 에 몰두해 있는 나 자신이 한심하게 느껴질 때가 있다.                            | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 스마트폰이나 컴퓨터를 켜면 SNS 부터 확인한다.  | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 사람들과 직접 대화하는 것 보다 SNS 로 대화하는 것이 더 편하다.                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 다른 사람에게서 SNS 를 너무 많이 사용한다는 이야기를 듣는다.                               | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | SNS 를 한 가지만 이용하지 않고 여러 개를 사용해 사람들과 쉴 세 없이 소통한다.                    | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | SNS 때문에 원하는 시간 보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못한다.                            | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | SNS 를 통해 새로운 정보나 지식을 다른 사람과 공유할 때 더 뿌듯하고 행복하다.                     | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 길을 걸거나 다른 사람들과 대화 중에도 SNS 를 이용한다.                                  | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | SNS 에 지쳐서 탈퇴나 계정을 없앴지만 다시 돌아 온다.                                   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | SNS 는 내가 다른 사람과 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.                       | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### 부록 4. 자아존중감 척도

여러분이 자산에 대해 생각하는 것과 일치한다고 생각되는 것을 대답해주시요.

|    | 문항                                   | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--------------------------------------|-----------|--------|------|-----|--------|
| 1  | 나는 내가 적어도 다른 사람들만큼 가치 있는 사람이라고 생각한다. | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 2  | 나는 좋은 자질을 많이 가지고 있는 것 같다.            | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 3  | 나는 대체로 내가 실패한 사람이라는 느낌이 든다.          | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 4  | 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘할 수 있다.         | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 5  | 나는 자랑할 것이 별로 없는 것 같다.                | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 6  | 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.        | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 7  | 나는 대체로 나 자신에 대하여 만족하고 있다.            | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 8  | 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.          | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 9  | 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 존재라고 느껴진다.         | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |
| 10 | 나는 때때로 나에게 좋은 점이라고 전혀 없다는 생각이 든다.    | 1         | 2      | 3    | 4   | 5      |

#### 부록 5. 삶의 만족 척도

여러분의 삶의 만족도와 관련된 질문입니다. 여러분의 평소 생각과 일치한다고 생각되는 것을 대답해주시요.

|  | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--|----|-----------|--------|------|-----|--------|
|  |    |           |        |      |     |        |

|   |                               |   |   |   |   |   |
|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 거의 모든 면에서 나의 삶은 이상에 가깝다.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 내 삶의 조건들은 훌륭하다.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 내 삶에 만족한다.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 지금까지 나는 내 삶에서 원했던 것들을 이루었다.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 내 삶을 다시 산다고 해도 나는 지금처럼 살 것이다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 부록 6. 인구통계

아래는 본 설문지 응답자의 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다. 여러분의 상황과 가장 맞는 번호에 체크(✓)나 채워주십시오.

- 성별 :  
①남성    ②여성
- 나이 :    만\_\_\_\_세
- 거주 지역 :  
①서울    ②인천    ③대전    ④대구    ⑤광주    ⑥부산  
⑦울산    ⑧세종    ⑨경기도    ⑩강원도    ⑪충청북도    ⑫충청남도  
⑬전라북도    ⑭전라남도    ⑮경상북도    ⑯경상남도    ⑰제주도
- 직업 :  
①대학(원)생    ②전문/관리직    ③생산/기술 관련직    ④사무직  
⑤공무원/공무직    ⑥자영업  
⑦주부    ⑧무직
- 사용하는 SNS 는 무엇입니까? (중복 선택 가능)  
① 페이스북    ② 유튜브    ③ 인스타그램    ④ 트위터    ⑤ 틱톡  
⑥ 카카오톡
- SNS 를 접속하는 주 사용기기는 무엇입니까? (중복 선택 가능)  
① 스마트폰    ② 데스크탑(컴퓨터, 노트북)    ③ 태블릿 PC
- 하루 평균 SNS 를 이용하는 시간은 어느 정도입니까?  
① 30 분 미만    ② 30 분~1 시간    ③ 1 시간~2 시간    ④ 2 시간~3 시간  
⑤ 3 시간 이상

8. 평균 SNS 접속률은 얼마나 됩니까?  
①매일    ②주 5 회 이상    ③주 3 회 이상    ④주 1 회 이상  
⑤한 달에 한 번 이상    ⑥거의 접속하지 않음
9. 현재 SNS 를 사용하는 이유는 무엇입니까?(중복 선택 가능)  
① 친교 및 교제를 위해서  
② 타인이 게시한 콘텐츠를 살펴보기 위해서  
③ 취미/여가활동 등 개인적 관심사 공유를 위해서  
④ 일상생활에 대한 기록을 위해서  
⑤ 정보나 지식, 사건사고 등을 공유하기 위해서  
⑥ 단순히 시간을 보내기 위해서

수고하셨습니다~

