

## 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계: 경험회피의 매개효과를 중심으로<sup>†</sup>

김 선 미                  서 경 현<sup>‡</sup>  
삼육대학교  
상담심리학과

본 연구는 내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성 간의 관계를 탐색하고, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 참여자는 342명(남: 139, 여: 203)의 성인이고, 이들의 평균 연령은 25.45세였다. 본 연구에서는 강선희와 정남운의 내현적 자기애 척도, 수용행동질문지(AAQ-16)와 정소영과 김종남의 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 분석 결과, 여성이 남성보다 경험회피를 더 많이 하고 SNS에 중독되는 경향성도 강했다. 내현적 자기애와 경험회피 간에는 정적 상관이 있었으며, 내현적 자기애와 경험회피는 SNS 중독경향성과 정적 상관을 보였다. 위계적 회귀분석과 Sobel검증에서는 경험회피가 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 단계적 회귀분석에서는 내현적 자기애 하위요인 중에 착취와 자기중심성이 SNS 중독경향성을 가장 잘 설명하였으며, 내현적 자기애에 더해 전념행동의 추가 설명력도 유의하였다. 내현적 자기애와 경험회피의 부정적 영향에 관해서는 선행연구들을 바탕으로 논의하고 추후연구의 방향과 내현적 자기애에 대한 수용전념치료나 인지행동적 접근의 필요성을 제안하였다.

주요어: 자기애, 수용, 회피, 중독, SNS

<sup>†</sup> 이 논문은 김선미의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과, 전화: 02) 3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

소셜 네트워크 서비스(Social Network Service: 이하 SNS)의 순기능 외에 역기능이 새로운 사회 문제로 대두되고 있다. SNS 계정으로 연예인이나 유명인을 사칭하여 금품을 요구하는 사기 행각이 드러나기도 하였으며, SNS로 헛소문을 퍼트리거나 타인을 헐박하여 피해를 주기도 한다(YTN PLUS 2014년 11월 14일자). 또한 개인사가 과도하게 노출되고 너무 많은 정보에 시달리게 되는 ‘SNS 피로증후군’이라는 용어가 생겼다. 2012년 한국정보화진흥원의 조사에서는 SNS 이용자의 54.6%가 스마트폰으로 SNS에 접속한다고 하여 PC를 통해 접속하는 사람(44.8%)들보다 많았다. 2013년 방송통신위원회 조사에서는 스마트폰 이용자 중에 47.5%가 스마트폰을 통해 SNS에 접속한다고 하였으나 이후 ‘카카오토티’, ‘밴드’ 등 스마트폰용 SNS 애플리케이션이 많이 보급되어 현재 더 많은 사람들이 스마트폰으로 SNS를 사용할 것으로 추정할 수 있다.

사람들이 SNS를 계속해서 사용하는 이유는 순기능이 있기 때문이다. SNS는 웹상에서 기존의 지인과의 관계를 강화시키거나 새로운 인맥을 구축하여 폭넓은 인적 네트워크를 형성하며 다양한 미디어나 정보 등 흥밋거리를 실시간으로 공유하려는 목적으로 개설된 1인 미디어 혹은 1인 커뮤니티 웹사이트이다(한국정보화진흥원, 2013). 이용자가 개별적인 프로필을 만들어 여러 사람들과 상호작용할 수 있는 가상의 커뮤니티라는 것이 SNS의 가장 큰 장점이다(Kuss & Griffiths, 2011). 이런 가상의 커뮤니티 상에서 사람들은 다양한 정보를 공유하고 자신의 관심사와 개성을 자유롭게 표현하며 보다 빠르고 손쉽게 소통할 수 있다. 이런 SNS의 장점이 과급력을 발휘하여

개인 뿐 아니라 기업과 여러 단체에서도 활용하고 있다. 게다가 태블릿 PC와 스마트폰이 보급되고 무선 인터넷이 발달하면서 SNS의 사용은 더욱 급증하였다. 스마트미디어 기기는 SNS를 통해 쌍방향으로 정보를 즉시 공유하며 관계를 형성하고 활발히 의사소통할 수 있게 하여 이용자의 욕구를 충족시키고 있다(이상옥, 이지은, 한성준, 정도훈, 2013).

위에 설명한 것처럼 SNS는 긍정적인 측면이 있지만 부정적인 측면을 함께 가지고 있는 양날의 검과 같다. 관계 지향적이며 상호작용을 극대화할 수 있다는 장점이 되기도 하지만 그것이 중독의 원인이기도 하다(박성복, 황하성, 2014). SNS 과다사용 혹은 과몰입은 청소년의 학업성취를 방해하고 실제적인 사회 참여율을 낮추며 대인관계에서 문제를 야기할 수 있다(Kuss & Griffiths, 2011). 하지만 지금까지 한국에서 진행된 연구들을 살펴보면 SNS를 어떻게 활용할 것인가에 집중하여 연구되어 온 것을 알 수 있다. 인터넷 게임중독의 심각성은 사회문제로 여겨지고 있지만, 아직 SNS 과다사용이나 중독의 문제는 과소평가되고 있다. 최근 한 조사에서는 한국의 스마트폰 사용자 중에 33.8%가 SNS 피로증후군을 경험하고 있었다(중소기업신문 2015년 6월 12일자). 이 조사에서 SNS 피로증후군을 경험한 사람들은 과다사용, 사생활 노출, 원치 않는 인맥형성 및 정보과다가 문제라고 보고하였다.

황성욱과 박재진(2011)의 연구에서는 SNS 이용자들이 인식한 SNS의 문제가 중독성, 상대적 박탈감, 원치 않는 교류에 대한 거부감 및 가식적 표현 등으로 나타났다. SNS 상에서는 친구가 많은 것처럼 보일 수 가 있으나 실제 현실세계에서

는 교류할 수 있는 친구 수가 더 적어지는 문제점이 지적되고 있으며, 그것은 연구로도 검증되었다(Pollet, Robert, & Dunbar, 2011). 행위중독인 SNS 중독을 정소영과 김종남(2014)은 중독의 기본조건을 바탕으로 “온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성이 나타나며 일상생활에 지장을 주는” 상태로 정의하였다. 조성현과 서경현(2013)의 연구에서는 SNS 중독경향성을 SNS 사용에 대한 집착과 금단증상을 보이고 과하게 소통하고 몰입하며 너무 많은 시간투자로 인해 일상생활이 어렵고 스스로 행동제어를 할 수 없는 상태로 나타났다. 몇 가지 선행연구들을 종합해보면 SNS 중독성은 관계지향 및 정보공유 등을 위해 SNS를 과도하게 사용하며 스스로 조절하지 못하여 금단증상을 경험하며 현실과의 괴리감을 느끼고 일상생활에 문제를 경험하는 상태이다.

지금까지 SNS 중독과 관련하여 연구되어 온 개인의 심리적 변인으로는 소외감과 우울과 같은 심리적 상태 변인, 자기애, 정서 표현성, 관계 지향성과 같은 개인 내 심리특성, 정서적 대처, 소망 사고, 사회지지 추구와 같은 스트레스 대처방식 등이 있다(오윤경, 2012; 조다현, 2014; 조성현, 서경현, 2013). 본 연구에서 관심을 가진 개인 내 심리적 특성은 자기애 중에서도 내현적 자기애이다. 내현적 자기애(covert narcissism)는 웅대하고 과장된 자기지각과 과시적 태도 및 과도한 찬사 요구가 특징이며, 외현적 자기애와는 달리 그것이 겉으로 드러나지는 않으며 무의식적이고 내면에 숨겨져 있는 성향이다(강선희, 정남운, 2002). 내현적 자기애 성향이 강한 사람은 상처받거나 거절당하는 것에 매우 민감하여 겉으로는 소심하고

겉이 많아 보이지만 내면은 자아도취적이다(류경희, 2014). 권석만과 한수정(2002)은 내현적 자기애를 겉으로 자기애의 특징을 보이지 않지만 내면의 심리구조나 정신역동 체계가 자기애적인 상태에 있으며 타인의 평가나 반응에 지나치게 신경을 쓰고 감정을 억제하며 사회적 상황에서 타인으로부터 관심이 집중되는 것을 불편해 하는 것이라고 하였다.

이런 내면의 자기애가 외현으로 나타나는 자기애보다 더 병리적이고 역기능적이라는 지적이 있다(강선희, 정남운, 2002; 정남운, 2001; Rose, 2002). 일찍이 Freud(1953)는 자기애를 심적 에너지인 리비도가 자신에게 향하여 욕구를 충족하려는 상태로 여기며 자기애에 대한 리비도의 몰입이라고 설명하였다. 그는 자기애가 개인의 성장과 발달에 중요한 역할을 한다고 보았고 정상적인 발달과정에서 나타나는 자기몰입 혹은 일차적 자기애는 문제가 없지만, 이 과정에 고착하거나 퇴행하면 성격장애라고 할 수 있는 이차적 자기애를 형성할 수 있다고 설명하였다. Kernberg(1975)도 자기애를 경계선 성격의 기초로 설명한다. 그는 아동이 발달과정에서 주양육자의 냉담한 반응과 일관적이지 않은 태도로 인해 지속적으로 심리적 공허감과 좌절을 경험하게 되면, 이에 대한 방어기제로 웅대한 자기상을 키우게 되는데 이런 식으로 자기애성을 형성된다고 보았다. 따라서 자기애성이 강한 사람은 겉으로는 자신감이 있고 야심차게 보이지만 심리 기저에는 끊임없이 타인의 관심과 칭찬을 갈구한다. DSM-5(APA, 2013)에서는 지나치게 자기애성이 강한 사람을 성격장애자로 규정하는데, 이런 사람들은 사회에 적응하기 힘들고 타인에게 피해를 줄 가능성이 크다. 예

를 들어 자신에 대한 과장된 지각으로 현실 적응이 어렵고 비현실적 관계를 공상하거나 자신에 대한 특권의식을 보이고, 타인에게 과도한 찬사를 요구하며 착취적인 대인관계를 보인다.

외현적 자기애는 지배욕이 외부로 표출되고 자기 의존이 강하며 타인을 의심하는 것이 특징이지만, 내현적 자기애는 소심하고 자신감이 없어 지배욕이나 착취 성향을 속으로 감추고 있지만 타인으로부터 인정받고 세상에서 자기가 중심이 되고 싶은 욕망을 가진 상태이다(강선희, 정남운, 2002). Hendin과 Check(1997)는 타인의 비판에 대해 민감하고 자신이 가치 없는 존재라 생각하는 강한 과민성 자기애라는 개념을 설명하였는데, 내현적 자기애 성향을 가진 사람들도 타인의 반응에 민감하며 쉽게 상처받는다. 이런 특징 때문에 내현적 자기애가 강한 사람들이 중독에 취약할 수 있다. 조성현과 서경현(2013)은 내현적 자기애가 강한 사람은 심리 기저에 있는 자기애 성향을 제대로 표출하지 못하고 특수한 행동장애 증상을 보이며 약물이나 도박, 게임 등에 중독될 가능성이 크다고 설명하였다. 내현적 자기애 성향이 강한 사람들은 자기중심적이고 칭찬을 갈망하면서도 타인의 평가와 반응에 자신감이 부족하여 열등감을 느끼며 심리사회적 정체성에 불만족하는 상태이기 때문에 SNS 상에서 활동하는 것을 더 좋아할 것이라고 가정할 수 있다. 그렇기 때문에 본 연구자들은 내현적 자기애 성향 중에서도 거대 자기와 인정에 대한 욕구, 착취 및 자기중심성 그리고 소심함과 자신감 부족이 SNS에 중독되는 경향성과 관계가 있을 수 있다고 가정하였다.

Smith(2007)는 SNS에 정체성과 존재감, 관계, 대화, 평판, 공유 및 집단이라는 일곱 가지 속성이

있다고 설명하였고, Boyd와 Ellison(2007)은 SNS의 세 가지 주요 요소를 자신이 작성한 프로필, 관계 상태를 피드백 받을 수 있는 친구목록 그리고 코멘트로 보았다. SNS의 이런 요인은 내현적 자기애의 욕구를 충족시킬 수 있는 환경을 제공하고 있다는 추론이 가능하다. 특히 SNS나 인터넷 상에는 타인에게 감동이나 긍정정서를 유발할 수 있는 콘텐츠가 많은데, 이런 것들을 이용해 사람들은 자신의 이미지를 관리할 수 있다. 개인이 실제 친구들이나 타인들과 상호작용하고 콘텐츠를 공유하지만 개별적으로 프로필을 만들 수 있다는 것과 가상의 커뮤니티라는 점이 드러내 놓고 실제의 자신을 노출하기 두려워하고 칭찬과 관심을 얻고자 하는 욕구가 있는 내현적 자기애가 강한 사람들에게 매력적일 수 있다. 실제로 외국에서 수행된 연구들에서는 자기를 표현하기 좋아하는 자기애성 성격이 SNS 과다사용과 상관이 있는 것으로 나타난 경우가 있었다(Buffardi & Campbell, 2008; Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008; Mehdizadeh, 2010).

자기중심성이 인터넷 중독과 관련이 있는 것은 이미 검증되었다(Kuss & Griffiths, 2011). 이에 본 연구자들은 내현적 자기애 속에 숨겨져 있는 욕구들이 현실세계에서 채워지기 어렵지만 SNS 상에서 자기를 과시하기 편하고 타인으로부터 관심이나 칭찬, 더 나아가 찬사를 받을 수 있는 조건이 SNS에 있기 때문에 내현적 자기애 성향이 강한 사람들이 SNS에 더 끌리게 될 가능성이 크다고 보았다. Kuss와 Griffiths(2011)의 연구에서도 내향적 성격을 가진 사람들이 현실에서 얻지 못한 사회적 보상을 SNS에서 찾으려고 하는 것으로 나타났다. 선행연구들(류경희, 2014; 이계정,

정남운, 2007; 최원희 외, 2011)에서도 내현적 자기애가 인터넷 중독이나 스마트폰 과다사용 관계가 있는 것으로 나타났다. 조성현과 서경현(2013)도 내현적 자기애가 SNS 과다사용이나 중독에 빠지게 할 가능성이 크다는 것을 발견하였다.

본 연구에서는 현실이나 경험하는 부정정서를 온전히 수용하지 못하고 회피하고자 SNS를 사용할 수 있다고 가정하였다. 다시 말해 경험을 회피하고 수용하지 않을수록 SNS에 중독될 가능성이 크다고 보았다. 중독에 대한 행동주의 관점에서 보면 어떤 행동이 불안이나 우울과 같은 부정정서 혹은 긴장과 같은 스트레스 반응을 일시적으로 있게 해주거나 감소시켜주면 부적 강화로 인해 그 행동을 학습하게 된다(David & Mark, 2012). 그런 보상을 주는 행동에 대한 접근성이 크거나 수월성까지 있다면 그 행동에 중독될 가능성이 크다. 인터넷 중독의 경우도 그 원인으로 즐거움을 주는 정적 강화가 있지만, 스트레스를 잊고 불안이나 우울 및 소외감 등 부정정서를 없애거나 권태로움을 회피하기 위한 부적 강화가 원인이 되기도 한다(조영미, 김동민, 송경수, 유지현, 2009).

경험회피의 반대개념인 수용행동은 정신건강을 증진시키고 대처능력과 문제해결능력을 증가시켜 삶에 잘 적응하게 하고 웰빙 증진에 도움이 된다고 알려져 있다(Dougher, 1994). 경험회피는 원치 않는 개인의 경험을 과도하게 부정적으로 평가하려는 경향, 해당 사건 자체를 경험하거나 접촉하기를 꺼림, 그리고 그것을 통제하거나 회피하고자 하는 행동으로 나타난다(Hayes, 1996). Hayes (1994)는 심리적 수용, 즉 수용행동을 “개인적 사건을 거부하거나 방어하지 않고 있는 그대로 온전히 경험하는 것”이라고 정의하였다. 수용행동에

대한 정의와 함께 Hayes 등(2004)은 경험회피(experiential avoidance)라는 개념을 도입하고 이를 “원치 않는 신체감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성 등 사적 경험들에 대해 과도하게 부정적으로 평가하고 접촉하지 않으려고 하고 이런 것들을 제거하거나 통제하려고 하는 의도적인 노력과정”이라고 설명한다.

그런 경험회피 행동은 단기적으로 불편함을 감소시켜 주기 때문에 부적 강화로 지속되지만 장기적으로는 부정적인 내적 경험을 증폭시키며 역기능으로 작용한다(Hayes et al., 2004). 이런 경험회피가 불안을 일으키게 되는데(윤성민, 신희천, 2007), 그런 정서를 회피하기 위해 중독행동에 빠지게 될 가능성이 크다는 것이 검증되기도 했다(김준수, 조진무, 송윤미, 이정권, 2004; 장문선, 박기쁨, 정성훈, 이상우, 2011). 최근 한 연구(정소영, 김종남, 2014)에서는 SNS 중독경향성의 하위 요인으로 부정정서를 회피하고자 하는 것이 포함되었다. 따라서 SNS 중독경향성이 경험회피와 상관이 있을 가능성이 크다. 따라서 본 연구에서는 경험회피가 SNS에 몰입하게 할 것으로 가정하였다.

한편, 내현적 자기애가 경험회피와 상관이 있다는 보고가 있다(Dickinson & Pincus, 2003). 내현적 자기애가 강한 사람들은 사회적 경험을 회피할 가능성이 크다. 실제로 내현적 자기애가 강한 사람들은 사회적 상황에서 상호작용하는 것을 두려워한다(윤성민, 신희천, 2007). 최혜정과 장문선(2010)의 연구에서는 내현적 자기애가 강한 한국인들이 자기를 억제하고 갈등을 회피하는 방어기제를 사용하는 것으로 나타났다. 황안나와 정남운(2014)는 내현적 자기애를 일상생활에서의 경험을 회피하게 만드는 개인 내 성향으로 보았다. 그들

은 내현적 자기애가 사회성에 부정적으로 작용하거나 우울하게 만들 수 있는데 그런 관계에서 경험회피가 중요한 역할을 한다는 것을 검증하였다.

윤성민과 신희천(2007)의 연구에서는 경험회피가 내현적 자기애를 매개하여 사회불안을 일으키는 것으로 나타났다. 다시 말해 내현적 자기애가 현실을 수용하지 못하고 회피하게 하여 사회적 상황에서 불안을 경험하게 하는 것으로 나타났다. 최근 체현체와 김정규(2014)는 경험회피가 내현적 자기애를 매개하여 인터넷 중독에 영향을 줄 수 있다는 것을 검증하였다. 경험회피는 외상 후 스트레스를 매개하여 알코올 의존에 빠지게 할 수도 있다는 것 또한 밝혀졌다(김연주, 신희천, 원성두, 한창우, 2013). 따라서 본 연구에서는 내현적 자기애와 SNS 중독경향성을 경험회피가 매개할 것으로 가정하였다.

물질은 물론 행위에 중독되는 경향이 대부분 여성보다 남성에게서 더 강하게 나타난다(American Psychiatric Association, 2013). 인터넷 게임 중독 역시 여성보다 남성이 더 중독되는 것으로 알려져 있다(소선숙, 명재신, 김청송, 2011). 그러나 현정석, 박찬정, 하환호(2013)의 연구에서는 청소년의 휴대전화에 사용시간과 중독 수준은 남성이나 아니라 여성에게서 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 이들의 연구에서 연령이 증가함에 따라 청소년이 휴대전화에 중독되는 수준에 성차가 없었기 때문에 본 연구에서는 SNS 중독경향성과 그 관련이 있을 수 있는 변인들에도 성차가 있는지를 일차적으로 검증하고자 한다. 하지만 한 연구(홍세희, 박민선, 김원정, 2007)에서는 인터넷 중독경향 수준에 성차가 있어도 다른 변인들과의 관계에는 성차가 없다는 것이 검증되었다.

본 연구의 목적은 성인의 내현적 자기애 및 경험회피와 SNS 중독경향성 간의 관계를 탐색하고, 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하는 것이다. 이 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 내현적 자기애와 경험회피 및 SNS 중독경향성에는 성차가 있는가? 둘째, 내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성 간에는 관계가 있는가? 셋째, 경험회피가 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개하는가? 넷째, SNS 중독경향성에 대한 내현적 자기애와 경험회피의 상대적 설명력은 어느 정도인가? 본 연구의 궁극적인 목적은 SNS 중독과 관계가 있는 변인들을 검증하는 것은 SNS 중독을 중재할 수 있는 방법을 모색하는데 기여하는 것이다.

## 방 법

### 참여자

본 연구는 수도권에 거주하는 342명의 성인을 대상으로 하였다. 이들 중 139명(40.6%)이 남성이었으며 여성이 203명(59.4%)이었다. 이들의 연령 분포는 만 19세에서 40세( $M=25.45$ ,  $SD=4.50$ )까지였다. 이들 중에 73명(21.3%)이 사무직에 종사하고 있었으며, 16명(4.7%)은 판매 및 서비스직에, 3명(0.9%)은 생산 및 기술직에, 50명(14.6%)은 전문직에 종사하고 있다고 응답하였다. 이들 중에 167명(48.8%)이 대학생이었으며, 취업을 준비 중인 사람도 33명(9.6%)이 있었다.

참여자들 중에 하루 SNS에 접속하는 빈도를 1

~2회로 보고한 사람이 92명(26.9%), 3~5회는 100명(29.2%), 6~10회는 51명(14.9%), 11~20회는 68명(19.9%), 20회 넘게 접속한다고 보고한 사람은 24명(7.0%)이었다. 하루 SNS 평균사용 시간에 대해서는 10분미만이 106명(31.0%), 10분 이상 30분미만이 99명(28.9%), 30분 이상 1시간미만이 67명(19.6%), 1시간 이상 2시간미만은 41명(12.0%), 2시간 이상이라고 보고한 사람은 22명(6.4%)이었다.

### 조사 도구

**내현적 자기애.** Akhtar와 Thomson(1982)이 기술한 자기애적 성격장애 특성을 바탕으로 강선희와 정남운(2002)이 비 임상집단을 대상으로 개발한 내현적 자기애 척도(CNS: Covert Narcissism Scale)로 참여자의 내현적 자기애 성향을 측정하였다. 이 척도는 목표 불안정(9문항), 인정욕구 및 거대자기 환상(9문항), 착취 및 자기중심성(9문항), 과민 및 취약성(10문항), 소심 및 자신감 부족(8문항)과 같은 다섯 가지 요인, 총 45문항으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 연구주제와 관련된 세 가지 요인 즉, 인정욕구 및 거대자기 환상, 착취 및 자기중심성, 소심 및 자신감 부족을 측정하는 총 26문항만을 사용하였다. 목표 불안정 하위척도는 척도 개발과정에서 Robbins와 Patton(1985)의 목표 불안정성 척도에서 가져온 문항들로 구성된 것인데, 목표 불안정성은 내현적 자기애나 비적응적 자기애가 아니라는 지적이 있기에(Cheek, Wink, Hargreaves, & Derr, 2013), 본 연구에서는 포함시키지 않았다. 과민 및 취약성 하위척도에는 유사개념인 과민성 자기애를 측정하는 척도(Hendin & Check, 1997)의 문항들로 우울

이나 외로움과 같은 정신적 문제들을 묻는 문항들이 많이 포함되어 있어 자칫 그런 정신장애와 SNS 중독경향성 간의 관계를 분석하게 되는 것을 피하기 위해 이 하위척도도 제외하였다. 문항들은 5점으로 척도로 평정하도록 되어 있으며, 본 연구에서의 문항 간 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 인정욕구 및 거대자기 환상이 .83, 착취 및 자기중심성 .77, 소심 및 자신감 부족이 .63이었고, 전체 문항은 .83이었다.

**경험회피.** 경험회피를 측정하기 위해서는 Hayes 등(2004)이 개발하고 문현미(2006)가 번안한 수용행동질문지(Acceptance and Action Questionnaire-16: AAQ-16)을 사용하였다. 이 척도는 총 16문항이고 7점으로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 수용행동 수준이 높고 경험회피를 덜 하는 것을 의미한다. 하위요인은 기꺼이 경험하기(9문항)와 전념행동(7문항) 두 가지인데, 본 연구에서는 경험회피를 측정해야 하기 때문에 역환산하여 기꺼이 경험하지 않기와 전념않기로 변환하였다. 기꺼이 경험하지 않기를 측정하는 3문항과 전념 않기 1문항은 문항 간 상관이 너무 낮아 제거하였다. 본 연구에서 문항의 내적일치도는 기꺼이 경험하지 않기(6문항)가 .66이었고, 전념 않기(6문항)는 .69이었으며, 전체 문항은 .75였다.

**SNS 중독경향성.** SNS 중독경향성은 정소영과 김중남(2014)이 개발한 SNS 중독경향성 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 SNS 사용과 관련하여 역기능적 결과가 나타남에 불구하고 계속 사용하게 되고, 자기가 사용을 조절할 수 없게

되는 중독의 상태를 측정한다. 하위요인으로는 SNS사용과 관련된 조절실패와 일상생활의 장애, 몰입 및 내성, 부정정서 회피, 가상세계 지향성과 금단과 같은 네 가지가 있다. 이 척도는 총 24문항을 4점으로 평정하게 되어 있으며 점수가 높을수록 SNS에 중독되는 경향이 강한 것이다. 본 연구에서의 문항 간 내적일치도는 조절실패와 일상생활의 장애는 .88, 몰입 및 내성이 .85, 부정정서의 회피는 .86, 가상세계 지향성과 금단은 .86이었으며, 전체 문항은 .95이었다.

### 조사 및 분석 절차

이 연구를 시작하기 전 기관생명윤리위원회(IRB)의 연구윤리와 관련하여 심의를 거쳤다. 연구를 위해 설문을 하기 전 참여자들에게 연구의 내용을 충분히 설명한 후 참여에 동의를 구하였으며, 개인정보의 누출이 없고 연구 참여를 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다.

통계분석은 IBM SPSS사의 PASW Statistics 18로 이루어졌으며, t검증, Pearson 적률상관분석, 위계적 회귀분석 및 단계적 회귀분석을 하였다. 매개효과는 위계적 회귀분석과 Sobel검증으로 검증하였다. 참고로 위계적 회귀분석으로 매개효과를 입증하기 위해서는 다음과 같은 조건이 충족되어야 한다. 먼저 A → B가 유의하고 A → C도 유의해야 하며, A와 B를 함께 예언변인으로 투입한 분석(A, B)에서 B가 C를 유의하게 설명할 수 있어야 한다. 단 예언변인 A에 매개변인 B를 예언변인으로 투입하였을 때 독립변인 A의 설명력이 A만 예언변인으로 투입했을 때보다 줄어들어야 한다. A, B → C에서의 A의 설명력이 줄어들

어도 A가 예언변인으로 계속 유의하면 B가 A와 C의 관계를 부분적으로 매개하는 것이며, 설명력이 줄어 A가 예언변인으로 유의하지 않은 수준이 되면 B가 그 관계를 완전하게 매개하는 것(Baron & Kenny, 1986)으로 추정할 수 있다.

## 결 과

### 남녀 성인의 내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성

내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성에 성차가 있는지를 먼저 분석해 보았다. 분석결과, 내현적 자기애( $t(340)=-.93, n.s.$ )에는 유의한 성차가 발견되지 않았으나 경험회피( $t(340)=2.39, p<.05$ ) 및 SNS 중독경향성( $t(340)=-2.17, p<.05$ )에는 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 경험회피 중에 기꺼이 경험하지 않기에는 유의한 성차가 없었고 전념행동에만 유의한 성차가 있었다,  $t(340)=-2.69, p<.01$ . 남성이 여성보다 전념행동을 덜 하고 있었다. 한편 SNS 중독경향성 하위요인 중에서도 조절실패 및 생활장애( $t(340)=-2.40, p<.05$ )와 몰입 및 내성( $t(340)=-2.04, p<.05$ )에만 유의한 성차가 있었다. 여성이 남성보다 SNS 사용을 조절하는데 더 실패하고 생활에서 SNS와 관련해서 더 장애를 보이며 SNS에 더 몰입하고 내성을 더 보이는 것으로 나타났다.

### 내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성 간의 관계

내현적 자기애와 경험회피가 SNS 중독경향성

과 상관이 있는지를 분석하여 결과를 표 2에 제시하였다. 그에 앞서 내현적 자기애와 경험회피의 관계를 분석하였다. 내현적 자기애는 경험회피와 밀접한 관계가 있었다,  $r=.42, p<.001$ . 내현적 자기애 성향이 강할수록 경험회피를 더 하였다. 내현적 자기애의 모든 하위요인, 즉 인정욕구 및 거대자기, 착취 및 자기중심성, 그리고 조심함과 자신감 부족 모두가 경험회피 하위요인인 기꺼이 경험하지 않기와 전념 않기 모두와 유의한 정적 상

관관계를 보였다.

내현적 자기애는 SNS 중독경향성과도 유의한 정적 상관이 있었다,  $r=.44, p<.001$ . 내현적 자기애가 강할수록 SNS 중독경향성 수준이 높았다. 내현적 자기애의 모든 하위요인이 SNS 중독경향성의 하위요인인 조절실패와 일상생활의 장애, 몰입과 내성, 부정정서 회피, 가상세계 지향 및 금단과 유의한 관계가 있었다.

경험회피는 SNS 중독경향성과 유의한 정적 관

표 1. 내현적 자기애, 경험회피 및 SNS 중독경향성의 성차

변인	남성	여성	t
	(n = 139)	(n = 203)	
	M(SD)	M(SD)	
인정욕구 및 거대자기	27.84(6.26)	28.36(5.60)	-.80
착취 및 자기중심성	21.29(5.58)	20.51(5.09)	1.33
소심함 및 자신감 부족	21.91(4.50)	23.36(4.35)	-2.98**
<b>내현적 자기애</b>	<b>71.01(14.49)</b>	<b>73.44(15.04)</b>	<b>-.93</b>
기꺼이 경험 않기	23.99(5.99)	24.95(5.94)	-1.45
전념 않기	18.26(4.69)	19.75(5.28)	-2.69**
<b>경험회피</b>	<b>42.26(4.69)</b>	<b>44.70(9.54)</b>	<b>-2.39*</b>
조절실패/생활장애	10.11(4.09)	11.25(4.11)	-2.40*
몰입 및 내성	11.35(4.23)	12.30(4.21)	-2.04*
부정정서 회피	7.68(3.09)	8.27(3.19)	-1.73
가상세계 지향/금단증상	7.36(3.20)	7.79(2.77)	-1.33
<b>SNS 중독경향성</b>	<b>36.50(13.62)</b>	<b>39.62(12.71)</b>	<b>-2.17*</b>

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

표 2. 내현적 자기애, 수용행동 및 SNS 중독경향성 간의 상관행렬(N=342)

변인	기꺼이 경험 않기	전념 않기	경험회피	조절실패/ 생활장애	몰입/ 내성	부정정서 회피	가상세계 지향/금단	SNS 중독경향성
인정욕구/거대자기	.30***	.19***	.29***	.29**	.29**	.28***	.31***	.32***
착취 및 자기중심	.18***	.29***	.27***	.31***	.29**	.31***	.33***	.34***
소심함/자신감 부족	.34***	.32***	.39***	.30***	.28**	.28***	.25***	.31***
<b>내현적 자기애</b>	<b>.36***</b>	<b>.35***</b>	<b>.42***</b>	<b>.41***</b>	<b>.39**</b>	<b>.39***</b>	<b>.40***</b>	<b>.44***</b>
조절실패/생활장애	.22***	.32***	.32***					
몰입/내성	.25***	.28***	.31***					
부정정서 회피	.23***	.21***	.26***					
가상세계 지향/금단	.13*	.19***	.19***					
<b>SNS 중독경향성</b>	<b>.23***</b>	<b>.28***</b>	<b>.30***</b>					

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

계를 보였다,  $r=.30, p<.001$ . 경험회피를 더 보일수록 SNS에 중독되는 경향이 더 했다. 경험회피의 두 가지 하위요인인 기꺼이 경험하지 않기와 전념 않기 모두 SNS 중독경향성의 모든 하위요인과 유의한 상관관계를 보였다.

**내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과**

내현적 자기애와 대학생의 SNS 중독경향성 간의 관계에서 경험회피가 매개효과를 내는지를 검증하였다. 상관분석에서 내현적 자기애(A)와 SNS 중독경향성(C)의 관계가 유의하고, 경험회피(B)와 SNS 중독경향성(C)의 관계도 유의하였다. 그리고 A와 B의 상관도 유의하였기 때문에 매개 역할을 할 가능성이 큰 것을 알 수 있었다. 우선 매개효과를 위계적 회귀분석으로 검증하였다.

내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 경험회피가 매개변인으로 작용하는지를 검증한 결과는 표 3에 제시하였다. 이 분석에서 경험회피

가 내현적 자기애를 매개하여 대학생의 SNS 중독 경향성을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. A → C에서 내현적 자기애(A)의 설명력보다 A, B → C에서 A의 추가 설명력이 19%( $R^2=.190$ )에서 11.6%( $R^2=.116$ )로 7.4% 줄었고 경험회피(B)의 추가 설명력도 유의하였다,  $\beta=.14, p<.01$ . A, B → C에서의 내현적 자기애의 설명력이 줄어들었어도 유의한 수준이었기 때문에 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계를 경험회피가 부분적으로 매개한다고 할 수 있다. Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 분석되었다,  $Z=4.83, p<.001$ .

**대학생의 SNS 중독경향성에 대한 내현적 자기애와 경험회피의 설명력**

SNS 중독경향성에 대해 내현적 자기애와 경험회피의 어떤 하위 요인이 유의한 예언변인이고, 그 설명력은 어느 정도인지를 파악하기 위하여 각각 내현적 자기애 및 경험회피의 하위요인을 투입하여 단계적 회귀분석을 하였다(표 4). SNS 중독경향성에 성차가 있었기 때문에 성별도 예언

표 3. 내현적 자기애와 SNS 중독경향성에 대한 경험회피의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$t$	$F$
내현적 자기애(A)	경험회피(B)	.180		.42	8.63***	74.40***
내현적 자기애(A)	SNS 중독경향성(C)	.190		.44	8.94***	79.99***
내현적 자기애(A) 경험회피(B)	SNS 중독경향성(C)	.208	.116 .018	.38 .14	7.03*** 2.70*	44.38***

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

표 4. SNS 중독경향성에 대한 내현적 자기애와 경험회피의 단계적 회귀분석 결과

예언변인	$\beta$	$t$	$\Delta R^2$	$F$
착취/자기중심	.19	3.47***	.116	44.57***
소심함/자신감 부족	.18	3.46***	.059	36.01***
인정욕구/거대자기	.16	2.85**	.020	27.26***
전념 않기	.14	2.66**	.016	22.58***

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

변인으로 함께 투입하였으나 이 모델에서는 유의하지 않아 예언변인에서 제거되었다.

분석 결과, 내현적 자기에가 경험회피보다 SNS 중독경향성을 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 내현적 자기에 하위요인 중에 착취와 자기중심성이 SNS 중독경향성에 대한 가장 강력한 설명력을 보였다. 착취와 자기중심성은 SNS 중독경향성의 변량을 11.6%나 설명하는 것으로 나타났다( $\beta = .19, p < .001$ ). 거기에 소심함과 자신감 부족( $\beta = .18, p < .001$ ) 그리고 인정욕구 및 거대자기( $\beta = .16, p < .01$ )의 추가 설명력이 유의하였다, 이 모델에서 경험회피 하위요인은 전념 앎기가 추가적으로 1.6%의 SNS 중독경향성의 변량을 설명하고 있었다.

## 논 의

본 연구에서는 성인의 내현적 자기에와 경험회피 그리고 SNS 중독경향성이 어떻게 관계하는지를 탐색하였고, 내현적 자기에와 SNS 중독경향성 간의 관계를 경험회피가 매개하는지 분석하였으며 의미 있는 결과를 얻었다. 먼저 성차를 분석한 결과에서는 내현적 자기에는 성별에 따라 유의한 차이가 없었다. 여성이 남성보다 소심하고 자신감이 부족한 것으로 나타났으나 이는 우리 문화에서 성별에 따른 차이로 인식될 수 있는 부분이다. 경험회피에서 성차를 보였는데, 이는 여성이 남성보다 전념행동을 덜 보였기 때문이다. 하지만 본 연구의 참여자가 한국 남성과 여성을 대표하지 않기 때문에 어떤 결론을 내릴 수 없으며 추후 다시 확인해 볼 필요가 있다. 참고로 이체리와 정남운(2012)의 연구에서는 경험회피에 유의한 성차

가 없었다. 본 연구에서는 여성이 남성보다 SNS 중독경향성 수준이 높았다. 정소영과 김중남(2014)의 연구에서도 여성이 남성보다 SNS에 중독되는 경향이 강했다. 박용기(2014)의 조사에서도 여성이 남성보다 하루 평균 SNS를 사용하는 빈도나 시간이 많았다. 이런 결과는 여성의 SNS 과다사용이나 중독에 관심을 가져야 한다는 것을 시사한다.

본 연구에서는 내현적 자기에 수준이 높을수록 SNS 중독경향성 수준도 높았다. 상관연구로 인과 관계를 결론지을 수는 없지만 내현적 자기에가 짧은 시간에 발달하는 것이 아니라는 것과 SNS에 중독될수록 자기에 수준이 높아진다는 인과 방향의 논리적 타당성이 떨어지기 때문에 내현적 자기에 성향이 SNS에 중독될 가능성을 증가시킬 가능성이 크다. 타인에게 인정받고 싶은 욕구나 타인에 비해 자기를 지나치게 높게 평가하는 것이 SNS에 더 빠지게 할 수도 있다는 결과는 SNS에 그런 욕구를 충족시켜줄 요소가 있기 때문일 것이다. 자기에의 하위요인인 타인에 대한 착취와 자기중심성이 SNS 중독경향과 유의한 관계가 있었던 것 역시 자기중심성이 인터넷 중독과 상관이 있다는 Kuss와 Griffiths(2011)의 지적과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 이는 SNS가 자기중심적으로 활동하기 편하고 자신의 이익을 위해 타인을 착취할 수 있는 환경일 수 있기에 추후연구에서 이 점을 확인해 볼 필요가 있다. 또한 외현적 자기에에서 볼 수 없는 내현적 자기에의 특징인 소심함과 자신감 부족이 SNS 중독경향성과 상관이 있었던 것은 소심해서 현실세계에서는 자기에의 욕구나 자신의 웅대함을 표현할 엄두를 못 내지만 SNS상에서는 그런 욕구의 충

족이 가능하기 때문일 수 있다.

현실을 수용하지 않고 회피하는 경험회피 성향이 강할수록 SNS 중독경향성도 강했다. 회피성 성격을 가진 사람들이 중독에 취약하다는 것은 이미 검증된 바 있었다(장문선 외, 2011). 어떤 사건을 기꺼이 경험하겠다는 의지가 없을 경우 현실을 잊을 수 있고 다른 것에 몰두하게 하는 것에 중독될 가능성이 큰 것이다. 김준수 등(2014)의 연구에서는 대인관계를 회피하는 사람들이 인터넷에 중독될 가능성이 큰 것으로 나타난 것도 같은 맥락에서 생각할 수 있다. 이는 현실세계의 인간관계에 적응하지 못하고 그것으로부터 도피하고자 하는 성향이 인터넷이나 SNS에 중독되게 할 수 있다는 것을 암시한다. 개인이 살아하면서 접하는 경험을 부정적으로 평가하고 그것을 접하지 않고 회피하는 것을 지속하면 할수록 현실세계와의 거리감이 더 커질 수밖에 없기 때문에 시급한 중재가 필요하다. 인터넷 가상세계에서 다른 자아상을 발달시키거나 SNS 상의 왜곡된 세계에 몰입하다보면 경험회피 성향을 더 발달시킬 수 있기 때문이다. 특히 SNS의 순기능에 중독문제가 가려지거나 이 문제가 우리 사회에서 심각한 것으로 여겨지지 않을 경우 개인의 삶을 피폐하게 만들게 될 때까지 그 문제를 간과할 수 있기에 더욱 그렇다.

내현적 자기에 성향이 높은 사람들이 자기억제를 잘하고 경험을 회피할 수 있다는 지적이 있었는데(최혜정, 장문선, 2010; Dickinson & Pincus, 2003). 본 연구에서도 내현적 자기에와 경험회피가 정적인 상관관계가 있었다. 내현적 자기에 성향이 강하면 현실을 잘 수용하지 못하고 현실세계에서도 도피하고자 시도할 가능성이 크다는 것을 의미한다.

본 연구에서는 SNS가 그런 현실 도피처 역할을 하는지도 분석하였다. 그 결과, 내현적 자기에가 경험회피를 하게하고 SNS에 중독될 가능성이 있는 것으로 나타났다. 다시 말해 내현적 자기에와 SNS 중독 간의 관계를 경험회피가 매개하는 것으로 나타났다. 그러나 그 관계에서 경험회피의 매개효과는 부분적인 것으로 내현적 자기에의 SNS 중독경향성에 대한 직접적인 영향이 두드러졌다.

그런 점은 단계적 회귀분석에서 내현적 자기에의 세 가지 하위요인 모두 경험회피 요인보다 설명력이 강하게 나타난 것으로도 알 수 있다. 경험회피 하위요인 중에 개인의 전념하지 않는 특성이 내현적 자기에에 더해 SNS 중독경향성의 변량을 추가적으로 조금 더 설명하는 수준이었다. 상관분석 결과를 미루어볼 때 경험회피가 SNS 중독경향성과 9%정도의 변량을 공유하지만, 그것 중에는 내현적 자기에의 특성으로서 경험을 회피하는 부분이 상당하다는 것을 알 수 있다. 그렇더라도 경험회피를 중재할 경우 SNS 중독에 영향을 미치는 내현적 자기에의 역기능적 문제를 차단할 수 있을 것이다. 최근에는 수용과 전념행동에 초점을 맞춘 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)가 국내외에서 각광을 받으며 다양한 정신적 문제의 중재방식으로 효과가 있음이 검증되고 있다(노푸른, 손정락, 2014; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012; Ruiz, 2012). 예를 들어, 수용전념치료는 자기관리나 자기조절에도 효과적일 수 있고(유다선, 손정락, 2014; 허예슬, 손정락, 2013), 사회적 자기효능감을 향상시켜 대인관계도 개선할 수 있는 것으로 검증되었다(김진미, 손정락, 2013). 수용전념치료가

니코틴 중독(Gifford et al., 2011)이나 알코올 중독(정나래, 이민규, 2014; 조현정, 손정락, 2013)과 같은 물질중독(Wilson, Hayes, & Byrd, 2000) 치료에 효과가 있을 수 있음이 검증된 바 있는데, 이런 연구의 결과는 행위중독인 SNS 중독에도 효과가 있을 수 있음을 시사한다. 특히 자기에가 성격차원에서 이해되고 있는데 성격은 쉽게 변화하는 것이 아니기 때문에 내현적 자기에 직접 개입하는 것보다 경험회피를 증재하는 것이 효율적일 수 있다.

그렇더라도 수용과 전념을 하게 하여 경험회피를 줄이는 것 외에 내현적 자기에의 직접적인 영향도 증재할 필요가 있다. 인터넷에 대한 과몰입이나 중독에 대한 인지행동적 접근의 효율성이 주목받고 있는데(김세진, 김교현, 2013), 본 연구의 결과는 자기중심적 사고와 자신감이나 효능감을 낮추는 사고와 행동에 접근할 필요가 있음을 시사한다. 다시 말해 현실을 수용하고 전념하는 것도 인지행동적 접근이지만, 이 연구는 구체적으로 자기중심적 사고와 거대한 자기상이라는 비합리적 신념을 증재해야 함을 알려준다. 단계적 회귀분석에서 타인에 대한 착취 욕구와 자기중심성이 SNS 중독경향성의 변량을 약 12%가량을 설명하는 것으로 나타나 그 영향력에 주목할 만하다. 타인 입장에서 생각해보고 객관적 시각을 가지게 할 수 있는 인지행동적 접근이 내현적 자기에 성향이 강한 사람의 SNS 중독을 예방할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구에서는 내현적 자기에나 경험회피 모두 SNS 중독경향성과 관계가 있고, 경험회피가 내현적 자기에와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 하지만 본 연구의 결과를

해석함에 있어서 다음과 같은 한계가 있다. 우선, 내현적 자기에와 경험회피가 성인이 되어서나 SNS를 사용하기 시작하여 갑자기 발달하는 것이 아니라는 점을 감안하여 내현적 자기에나 경험회피가 SNS 중독에 영향을 줄 것으로 전제하고 논의하였지만, 상관연구로 인과관계를 완전히 결론지을 수 없다. 또한 본 연구에서는 내현적 자기에나 경험회피, SNS 중독경향성의 하위요인에서 성차가 나타났지만 이 연구가 한국 성인 모집단을 대표한다고 볼 수 없기 때문에 이를 감안하여 결과를 해석해야 한다. 따라서 본 연구에서 다루었던 변인들의 관계는 추후 연구에서 더 심층적으로 탐구할 필요가 있다. 편의표본 방식으로 연구 참여자들로부터 자료를 수집하여 남성보다 여성의 비율이 높았던 것도 결과를 해석할 때 감안해야 할 점이다. 그리고 한국에서 내현적 자기에를 개념화하며 강선희와 정남운(2002)가 개발한 척도 중에 앞서 설명한 이유에 근거하여 목표 불안정성과 과민 및 취약성 하위척도를 제외하였기 때문에 이런 점을 감안하여 결과를 해석해야 한다. 그리고 내현적 자기에의 개념을 조금 더 명확하게 하는 작업이 있는 후에 다시 이 관계를 연구할 필요가 있다. 이런 해석의 한계가 있더라도 SNS 중독경향성에 대한 내현적 자기에와 경험회피의 관계를 분석한 것은 학문적으로나 임상적으로 주는 의미가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990.

- 김세진, 김교현 (2013). 인터넷 중독 개선을 위한 인지적 접근; 조절실패와 갈망에 대한 대책을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(3), 421-446.
- 김연주, 신희천, 원성두, 한창우 (2013). 외상 후 스트레스와 알코올 의존과의 관계: 경험회피의 매개효과. 상담학연구, 14(3), 1647-1663.
- 김준수, 조진무, 송윤미, 이정권 (2004). PC방 이용자들의 인터넷 중독과 우울, 불안 및 대인회피 성향과의 연관성. 대한가정의학회지, 25(6), 455-461.
- 김진미, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.
- 노푸른, 손정락 (2014). 수용전념치료(ACT)가 아동기 외상을 경험한 청소년의 자아존중감, 자아탄력성 및 대인관계 문제에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(4), 885-910.
- 류경희 (2014). 중학생의 외현적, 내현적 자기애와 스마트폰 중독간의 관계: 공격성의 매개효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성복, 황하성 (2014). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 탐구. 한국언론학보, 58(4), 289-311.
- 박용기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 국민대학교 사회과학연구, 27(1), 95-125.
- 방송통신위원회 (2013). 2012년 하반기 스마트폰이용실태조사 요약보고서. 과천시: 방송통신위원회.
- 소선숙, 명재신, 김청송 (2011). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 예측변인의 탐색적 연구. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 521-535.
- 오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지와의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 유다선, 손정락 (2014). 수용전념치료(ACT)가 제1형 당뇨병 청소년의 당뇨 스트레스, 자기관리, 삶의 질 및 수용행동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 637-658.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 967-982.
- 이계정, 정남운 (2007). 내현적 자기애 성향과 인터넷 보상경험이 인터넷 과다 사용에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(2), 55-69.
- 이상욱, 이지은, 한성준, 정동훈 (2013). 소셜미디어 이용자의 자기노출, 공유 메시지, 커뮤니케이션 방향, 그리고 관계 유형 차원의 이해와 행태. 사이버커뮤니케이션학보, 30(4), 87-129.
- 이체리, 정남운 (2012). 정서강도와 정서조절곤란의 관계: 경험회피의 매개효과. 인간이해, 22(1), 139-158.
- 장문선, 박기쁨, 정성훈, 우상우 (2011). 의존성, 회피성 성격특성의 심리적 특성과 중독성향 간의 관련성. 한국동서정신과학회지, 14(1), 13-31.
- 정나래, 이민규 (2014). 수용 전념 치료(ACT)가 알코올 의존 환자들의 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(4), 909-930.
- 정남운 (2001). 자기애적 성격검사의 요인구조와 아이젠크 성격차원 및 자존감과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 221-237.
- 정소영, 김중남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 인지행동치료, 14(3), 477-489.
- 조다현 (2014). SNS중독경향성과 병리적 자기애, 정서표현성, 친구 지향성, 스트레스 대처방식의 관계: 성별 차이를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 조영미, 김동민, 송경수, 유지현 (2009). 청소년 인식에 의한 인터넷 중독의 원인 탐색: 개념도 접근을 중

- 심으로. *상담학연구*, 10(1), 469-483.
- 조현정, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 문제 음주 대학생의 문제 음주 행동, 알코올 기대 및 지각된 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(3), 445-467.
- 중소기업신문 (2015. 6. 12.). "SNS 이용자 3명 중 1명 '피로증후군' 겪어"
- 최원희, 손정우, 김영랑, 이상익, 신철진, 김시경, 주가원 (2011). 청소년 인터넷 중독에서의 내현적 자기애에 관한 연구. *소아·청소년정신의학*, 22(2), 103-111.
- 최혜정, 장문선 (2010). 외현적, 내현적 자기애 성향집단의 MMPI-2 프로파일 유형과 자아방어기제 특성. *상담학연구*, 11(2), 539-554.
- 한국정보화진흥원 (2012). 2011년 정보문화실태조사 보고서. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2013). 2012년 정보문화실태조사 보고서. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 허예슬, 손정락 (2013). 수용전념치료가 정서조절관란이 있는 청소년의 정서인식 명확성, 회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 603-626.
- 현정석, 박찬정, 하환호 (2013). 청소년의 휴대폰 중독에 대한 성별 시간관 차이와 자기효능감과의 관계 분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(6), 412-424
- 홍세희, 박민선, 김원정 (2007). 인터넷 중독과 부모와의 의사소통 사이의 자기회귀 교차지연 효과 검증: 성별간 다집단 분석. *교육심리연구*, 21(1), 129-143.
- 황성욱, 박재진 (2011). 페이스북, 무엇이 문제인가? 심리적 문제점 요인 분석. *광고연구*, 91, 68-95.
- 황안나, 정남운 (2014). 내현적 자기애 성향이 사회적 상호작용 불안 및 우울에 미치는 영향 : 경험회피의 매개효과. *가톨릭대학교 학생생활연구*, 32, 29-48.
- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Baron, R. M., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.
- Cheek, J. M., Wink, P. M., Hargreaves, K. M., & Derr, J. L. (2013). Distinctions among overt, covert and adaptive types of narcissism: Conceptualization and measurement. Presented at the 121st annual meeting of the American Psychological Association, Honolulu.
- David, C., & Mark, D. S. (2012). 중독상담 (*Foundations of addictions counseling*) (신성만 외 역). 서울: 박학사. (원저 2008 출판)
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. (2003). Interpersonal Analysis of Grandiose and Vulnerable Narcissism. *Journal of Personality Disorder*, 17, 188-207.
- Freud, S. (1953). *On narcissism : An introduction*. London: Hogarth Press. (Original work Published 1914)
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Pierson, H. M., Piasecki, M. P., Antonuccio, D. O., & Palm, K. M. (2011). Does Acceptance and Relationship Focused Behavior Therapy Contribute to Bupropion Outcomes? A Randomized Controlled Trial of Functional Analytic Psychotherapy and Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation. *Behavior Therapy*, 42(4), 700-715.
- Hayes, S. C. (1994) Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N.

- S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher(Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*(pp.13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2 ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., & Taormino, D. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*(4), 553-579.
- Hendin, H. M., & Check, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality, 31*, 588-599.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal Environmental Research and Public Health, 8*, 3528-3552.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 446-458.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on facebook. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking, 13*, 357-364.
- Pollet, T. V., Roberts, S. G. B., & Dunbar, R. I. B. (2011). Use of social network sites and instant messaging does not lead to increased offline social network size, or to emotionally closer relationships with offline network members. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networks, 14*(4), 253-258.
- Robbins, S. B., & Patton, M. J. (1985). Self-psychology and career development: Construction of the Superiority and Goal Instability scales. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 221-231
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences, 33*, 379-391.
- Ruiz, F. J. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12*(3), 333-358.
- Smith, G. (2007). Social Software Building Blocks. <http://nform.com/blog/2007/04/social-software-building-blocks>에서 검색.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., & Byrd, M. R. (2000). Exploring Compatibilities Between Acceptance and Commitment Therapy and 12-Step Treatment for Substance Abuse. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 18*(4), 209-234.
- YTN PLUS (2014. 11. 14). '살해 혐박부터 누드사진 까지'도 넘은 악성SNS.

원고접수일: 2015년 7월 3일

논문심사일: 2015년 7월 7일

게재결정일: 2015년 8월 7일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2015. Vol. 20, No. 3, 587 - 603

---

# Relationships between Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness: Focus on the Mediating Effects of Experiential Avoidance

Seon-Mi Kim      Kyung-Hyun Suh  
Sahmyook University

The objectives of this study were: 1) to investigate the relationships among covert narcissism, experiential avoidance, and SNS addiction proneness, and 2) to examine the mediating effects of experiential avoidance between covert narcissism and SNS addiction proneness. A total of 342 adults (139 males and 203 females) participated in this study. Their average of age was 25.45 years. Psychological tests used in this study included the following: Gang and Chung's Covert Narcissism Scale, Acceptance and Action Questionnaire-16 (AAQ-16), and Jung and Kim's SNS Addiction Proneness Scale. Our results indicated that females were more likely to show experiential avoidance and SNS addiction proneness. Covert narcissism was positively correlated with experiential avoidance, while covert narcissism and experiential avoidance were positively correlated with SNS addiction proneness. Hierarchical regression analysis and Sobel test revealed that experiential avoidance partially mediated covert narcissism and SNS addiction proneness. Stepwise regression analysis showed that, among the factor of covert narcissism, exploitation/ego-centrism accounted for most variance of SNS addiction proneness. Additional accountability of commitment behavior was significant. The negative effects of covert narcissism and experiential avoidance were discussed and compared to previous studies. The directions for further studies are discussed. Acceptance commitment therapy and cognitive behavioral approaches are recommended for covert narcissism.

*Keywords:* narcissism, acceptance, avoidance, addiction, SNS