

2, 30대 여성의 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 소외에 대한 두려움의 매개효과와 스트레스 대처방식의 조절된 매개효과*

이 재 인

아주대학교 심리학과 / 학생

신 희 천[†]

아주대학교 심리학과 / 교수

본 연구에서는 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움이 매개역할을 하는지 살펴보고, 스트레스 대처방식이 이러한 매개효과를 조절하는지 알아보기 위해 조절된 매개모형을 검증하였다. 이를 위해 2, 30대 성인 여성 208명을 대상으로 코로나 19 스트레스, 소외에 대한 두려움, SNS 중독경향성, 스트레스 대처방식을 측정하였고, SPSS 22.0, SPSS Macro를 사용하여 자료 분석을 실시하였다. 주된 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 정적인 영향을 미치며, 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 또다시 정적인 영향을 미쳐 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 소망적 사고의 스트레스 대처방식이 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이를 통해 소망적 사고의 수준이 높을수록 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 영향이 증가하는 것으로 확인되었다. 셋째, 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 거쳐 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 있어 소망적 사고가 조절된 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 소망적 사고의 수준이 높을수록 소외에 대한 두려움의 매개효과가 증가하는 것으로 드러났다. 마지막으로, 상담 장면에서의 시사점과 후속 연구에 대한 제안점을 논의하였다.

주요어 : 코로나 19 스트레스, 소외에 대한 두려움, SNS 중독경향성, 스트레스 대처방식, 조절된 매개효과

* 본 연구는 이재인(2021)의 아주대학교 석사학위논문을 발췌, 수정한 내용임.

본 연구는 2021학년도 아주대학교 일반연구비 지원에 의하여 연구되었음.

† 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel: 031-219-2747, E-mail: hcshin@ajou.ac.kr

2019년 12월 중국 우한에서 시작되어 전 세계로 확산된 코로나 19(코로나 바이러스 감염증-19; COVID-19)는 급격한 사회적 변화와 더불어 개인의 정신건강에도 심각한 악영향을 미쳤다(이동훈 외, 2020). 이러한 전염병과 같은 재난의 경험은 신체적, 경제적 피해를 야기할 뿐 아니라 심리적 충격으로 인한 우울, 불안 등으로도 이어져 정신건강을 악화시킬 수 있다(박주연, 강석훈, 원성두, 노대영, 김원형, 2015). 감염병의 불확실성이 공포를 자극할 수 있으며(Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020; 심민영, 2020), 신체적 후유증, 외상 후 스트레스 등의 심리적 요인과 실업, 경제적 어려움과 같은 사회적 요인이 이차적 스트레스를 야기할 수 있다(심민영, 2020). 또한 사회적 거리두기와 자가격리 등의 방역 지침으로 인한 사회적 상호작용의 감소, 자유의 제약, 일상생활 패턴의 변화는 심리적으로 부정적인 영향을 초래할 수 있다(Williams, Armitage, Tampe, & Dienes, 2020).

이렇듯 코로나 19로 인하여 다양한 스트레스가 촉발될 수 있는데 그 중에서도 한국인들이 경험하는 코로나 19 스트레스는 문화적 맥락을 고려하였을 때, '코로나 감염에 대한 두려움, 사회적 거리두기로 인한 어려움, 타인에 대한 분노'로 설명될 수 있다(김은하, 박소영, 이에지, 박현, 2021). '코로나 감염에 대한 두려움'은 내가 코로나에 감염될 수 있고, 나로 인해 타인이 코로나에 감염될 수 있음에 대한 걱정으로 정의할 수 있다. 명확히 밝혀지지 않은 전염병에 대한 위험성은 실제보다 더욱 심각하게 추정되어 큰 두려움을 유발시킬 수 있으며(World Health Organization, 2003; Cheng & Tang, 2004; 이동훈 외, 2020), 한국인들은 집단주의와 관계 중심적 문화의 영향을 받아

타인을 감염시킬 것에 대한 두려움 또한 느끼는 것으로 나타났다(유명순, 2020; 김은하 외, 2021). '사회적 거리두기로 인한 어려움'은 사회적 거리두기의 장기화로 인한 상호작용 및 취미생활의 감소 등으로 인해 나타난다. 일상생활 및 활동을 상실하고, 사람들과의 사회적·물리적 접촉이 감소함에 따라 권태감, 좌절감, 고립감을 느끼고 디스트레스를 경험할 수 있다(Elovainio et al., 2017; Matthews et al., 2019; 주수산나, 유계숙, 2021). '타인에 대한 분노'는 코로나 확산이나 방역수칙을 제대로 지키지 않는 사람들에 대한 분노가 증가하는 것이라고 할 수 있다. 전염병이 확산될 때는, 누군가를 비난하고 싶은 욕구가 높아지며, 회식 문화, 대면 예배 등을 행하는 사람들을 향한 분노가 나타날 수 있다(Oleksy, Wnuk, Maison, & Łyś, 2021; 김은하 외, 2021).

실제로 경기연구원에서 실시한 '코로나 19로 인한 국민 정신건강 설문조사'에 따르면 참여자 중 45.7%가 코로나 19로 인해 '다소 불안하거나 우울하다'고 응답하였으며, 1.8%는 이를 '매우 심하게' 느끼고, 20.2%는 수면장애를 경험하는 것으로 나타났다. 또한 한국트라우마스트레스학회에서 발표한 '2021년 1분기 코로나19 국민 정신건강 실태조사'에 따르면 2021년 3월 참여자 중 우울 위험군은 22.8%, 자살생각은 16.3%로 2020년 3월에 실시한 조사에 비해 각각 5.3%, 6.6% 증가한 것으로 나타났다. 특히 여성과 2, 30대 청년층은 코로나 19에 대한 두려움과 불안 및 우울의 위험성이 더 높게 나타나고, 회복탄력성과 사회적지지 자원은 더 낮은 것으로 나타나 코로나 19로 인한 심리적 고통에 더 취약할 것으로 생각된다(한국트라우마스트레스학회, 2021). 이처럼 코로나 19와 관련된 스트레스를 경험하고, 심

리적 문제를 호소하는 사람들이 지속적으로 증가하고 있으므로 이에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

또한 코로나 19로 인한 고립은 사회적 상호작용의 기회를 감소시켰으며, 결과적으로 사람들은 사회적 관계 유지를 위해 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service; SNS)를 많이 사용하게 되었다(Gioia, Fioravanti, Casale, & Boursier, 2021). SNS를 통한 소통은 코로나 19로 인한 부정적 정서를 해소하기 위한 방법으로도 사용되었다(양혜진, 2020). 실제로 코로나 19로 인한 사회적 거리두기 기간 동안 소셜 미디어 사용 빈도는 유의미하게 증가하였다(Rogier, Zobel, & Velotti, 2021). SNS는 자신의 프로필을 공개하고, 이를 바탕으로 타인과 관계를 맺으며, 자신의 흥미나 관심에 따라 정보들을 자유롭게 공유할 수 있는 웹 기반의 서비스로 정의할 수 있으며(Boyd & Ellison, 2007), SNS 활동에는 타인이 게시한 콘텐츠를 단순히 열람하거나 관찰하는 행위도 포함된다(한국인터넷진흥원, 2019). SNS는 인간관계를 확장시킬 수 있으며 시공간의 제약에서 벗어나 새로운 정보를 빠르고 쉽게 접하는 것이 가능하고, 자신의 생각과 감정 또한 적극적으로 표현하고 공유할 수 있다는 이점이 있다(이윤희, 2014). 그러나 SNS의 이용이 확대되고 중요성이 증가함에 따라, 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 지나친 사용으로 인한 대화의 단절과 SNS 중독 문제 등 부정적인 사회현상 또한 나타나고 있다(이성준, 2020).

가장 대표적인 부정적 현상을 SNS 중독경향성이라고 할 수 있으며, 이는 SNS에 너무 많은 시간과 노력을 투입하게 되어 다른 사회적 활동이 위축되고 인간관계가 손상되며 심리적 건강을 해치는 것으로 정의내릴 수 있다

(Andreassen & Pallesen, 2014; 박지수, 서영석, 2018). 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하면 금단 및 내성이 나타나고 일상생활에 지장을 줄 수 있으며(정소영, 김종남, 2014), SNS의 과다사용은 학업성적과 업무의 효율성을 저하시키고 가족과의 대화 단절 및 수면 부족 등의 문제를 야기할 수 있다(우공선, 2011). 또한 SNS 중독경향성이 높은 사람은 외로움과 우울이 높고 대인관계에서의 만족감이 낮은 것으로 나타났다(오윤경, 2012). 특히 2, 30대는 SNS에 쉽게 접근할 수 있고 그 사용이 가장 활발하기 때문에 SNS 사용 및 관련 중독 문제가 많이 발생할 수 있으며(이정민, 2020), SNS 중독경향성의 취약성은 여성에게 더 높게 나타난다(김선미, 서경현, 2015).

코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성 간 관계를 살펴보면, 코로나 19로 인한 사회적 거리두기 기간 전후의 외로움, 게임 및 소셜 미디어 사용 정도를 측정한 연구에서는 거리두기 기간 동안 소셜 미디어 사용 빈도가 증가했으며, 이 기간 동안의 증가된 외로움이 소셜 미디어 중독에 대한 취약성을 높인다는 결과가 밝혀졌다(Rogier et al., 2021). 또한 코로나 19로 인한 스트레스를 경험하는 사람들이 중독적인 소셜 미디어 사용의 위험이 더 높다는 것이 확인되었다(Zhao & Zhou., 2021). 독일의 소셜 미디어 이용자를 대상으로 조사한 연구에서는 코로나 19로 인한 부담은 개인의 통제감을 감소시켜 SNS 중독경향성을 높일 수 있다는 결과가 보고되었다(Brailovskaia & Margraf, 2021). 이러한 선행연구들에 따라, 코로나 19로 인한 사회적 거리두기 및 그로 인해 발생하는 스트레스는 SNS 중독경향성의 위험을 높이는 것으로 나타났다.

이렇게 코로나 19의 확산 이후 SNS의 이용

시간과 사용 목적, 위험성이 모두 전보다 높아진 양상이 나타나기 때문에 관련 연구의 필요성 또한 증대된다. 국내 연구에서는 코로나 19 이후 대학생들의 하루 평균 SNS 이용시간이 전보다 유의하게 증가하였음이 밝혀졌으며(손영준, 허만섭, 2020), 코로나 19 스트레스로 인한 부적 정서를 조절하기 위한 부적응적 행동으로 SNS 중독이 나타날 수 있다는 것이 확인되었다(이민경, 강찬휘, 이예진, 신성만, 2021). 또한 코로나 19 스트레스를 크게 경험하는 사람들은 SNS를 사용할 때 타인의 게시물을 보고 자신의 상황과 비교하면서 우울감을 느끼게 된다는 결과가 보고되었다(전은지, 최기현, 하정희, 2022). 그러나 아직까지 충분한 연구가 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 코로나 19 스트레스가 구체적으로 어떠한 과정을 거쳐서 SNS 중독경향성으로 이어지는지를 이해하기 위한 연구가 필요하다. 더불어 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 미치는 영향의 보호요인과 위험요인을 확인하여 추후 치료적 개입에 대한 시사점이 필요할 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 먼저 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로가 어떠한지를 알아보고자 하였다. 또한 취약성이 가장 높은 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요성이 있다는 것에 주목하여 2, 30대의 성인 여성을 대상으로 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로가 어떠한지를 알아보고자 하였다.

최근 SNS 중독경향성과 관련하여 활발하게 연구되고 있는 변인으로는 소외에 대한 두려움이 있다. 소외에 대한 두려움은 소외된 상황일 때 타인이 더 나은 경험을 하거나, 소외당할 것 같은 기분 때문에 타인의 상황이나 정보에 민감해지고, 불안함이 만연해진 상태

라고 정의할 수 있으며, 타인의 상황과 행동에 지속적으로 연결되기를 바라는 욕구가 주요 특징이다(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). 소외에 대한 두려움이 높아지면 타인을 따라잡지 못하고 좋은 기회를 놓칠지도 모른다는 불안감, 소외감, 박탈감, 부적절감 및 낮은 자존감 등의 다양한 부정적 정서를 느낄 수 있다(Abel, Buff, & Burr, 2016). 자기결정이론에 따르면 개인의 행동이 자기결정적일수록 내적동기가 유발되며, 인간의 기본심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성을 충족하는 것이 중요하다(Ryan & Deci, 2002). 이러한 기본 심리욕구가 좌절될수록 소외에 대한 두려움의 수준은 높아지며(Przybylski et al., 2013; Alt, 2015), 그 중에서도 특히 관계성과 가장 긴밀한 연관성을 보인다(Conlin, Billings, & Averset, 2016). 사회비교이론에서는 개인이 자신의 상태나 능력을 평가하려는 기준이 모호할 때 타인과의 비교를 선택하며, 이를 통해 추구해야 할 목표를 설정하기도 하지만 달성하지 못할 경우 다양한 부정적 정서를 느끼게 된다고 하였다(한덕웅, 1999). 국내에서는 소외에 대한 두려움을 집단주의 문화권에서 개인이 사회적으로 비교하게 되며 경험할 수 있는 바에 따라 사회적으로 소속되고자 하는 ‘소속 욕구’, 개인적인 욕구보다는 관계에서 배제당할 것에 대한 두려움으로 인해 행동하게 되는 ‘외적 동기’, 타인이 나보다 많은 것을 가지고 있을 때 상대적으로 무언가 잃은 것 같은 기분을 느끼는 ‘상대적 박탈감’으로 분류하였다(주은선, 전소연, 심솔지, 2018).

소외에 대한 두려움과 SNS 중독경향성 간 관계를 살펴보면, 다른 사람들과 친밀감을 형성하지 못하고 소외감을 느끼게 될수록 오프라인에서 충족 받지 못한 관계의 욕구를 만족

시킴을 위해 SNS에 더욱 빠져들게 된다(조소연, 정주원, 2017; 김설화, 2020). SNS는 사회적 관계를 형성하고 유지하는 수단으로 최근에 많이 사용되기 때문에 소외에 대한 두려움이 높은 사람은 SNS를 활용하여 타인과 연결되고자 할 가능성이 높으며(Przybylski et al., 2013), SNS를 이용하게 되면 타인의 사적인 경험을 실시간으로 즉시 확인할 수 있기 때문에 이를 보면서 소외에 대한 두려움을 경험하게 되고, 다시 SNS를 계속 확인하게 되는 악순환으로 이어져 소외에 대한 두려움이 촉진될 수 있다(주은선 외, 2018). 실제로 소외에 대한 두려움이 높은 사람들은 여러 상황에서 소셜 미디어를 중독적으로 확인하려는 경향을 보였다(Abel et al., 2016). SNS를 확인하면서 자신이 집단의 다른 사람들과 비슷하다고 느끼지 못한다면 소외에 대한 두려움이 활성화되어 SNS를 통해 타인들의 상태를 강박적으로 확인하려 할 수 있으며, 이는 SNS 중독으로 이어질 수 있다(박지수, 서영석, 2018).

또한 현재의 코로나 19 상황에서 사회적 거리두기로 인한 단절은 타인과의 연결성을 낮추고, 기본 심리욕구 중 관계성이 좌절되기 때문에 소외에 대한 두려움으로 이어질 가능성이 있다고 예측할 수 있다. 실제로 코로나 19로 인한 사회적 거리두기는 특히 사회적 교류와 소속감의 필요성을 강하게 느끼는 개인에게 부담으로 인식될 수 있으며, 소외에 대한 두려움 역시 개인이 코로나 19로 인한 제약에서 지각하는 주관적 스트레스를 높일 수 있다(Wegmann, Brandtner, & Brand, 2021). 또한 코로나 19로 사회적 거리를 두는 동안 기존의 소외에 대한 두려움은 실시간 소셜 미디어 콘텐츠나 타인의 게시물 및 동영상, 가족 및 친구와의 가상모임 등의 풍부한 온라인 활동을

따라잡기 어려운 것에 대한 감정으로 대체되어 새로운 형태의 소외에 대한 두려움을 초래할 수 있다(Hayran & Anik, 2021). 결론적으로 물리적 고립 상황에서 소외에 대한 두려움은 개인에게 다른 사람들과 연결되고 소통해야 할 필요성을 높여 문제적 SNS 사용으로 이어질 수 있다(Gioia et al., 2021). 현재의 상황에서는 특히 SNS가 타인과 접촉을 유지할 수 있는 유일한 통로로 활용될 수 있다. 따라서 소외에 대한 두려움이 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개할 것이라고 예측할 수 있다.

하지만 코로나 19 스트레스를 경험하는 모든 사람들이 소외에 대한 두려움을 통한 SNS 중독경향성의 위험을 겪는 것은 아니다. 또한 코로나 19 스트레스는 개인의 힘으로 변화시키기 어려운 환경적 요인이므로, 이를 완충하거나 강화시키는 개인 내적인 요인을 밝히는 것이 중요할 것으로 보인다. 같은 스트레스 상황에서도 대처방식을 어떻게 사용하는지에 따라 개인이 느끼는 고통은 증가되거나 경감될 수 있으며(곽봉화, 2009), 이러한 대처방식은 대인관계 문제에도 영향을 미칠 수 있다(백지예, 2020). 이렇듯 스트레스 상황에서 스트레스 대처방식의 중요성이 시사된다. 스트레스 대처방식과 소외에 대한 두려움 간의 관계를 본 연구는 매우 부족하다. 하지만 민하영(2002)의 연구에 따르면, 또래로부터 소외를 경험할 때 소극적 대처행동을 사용하는 아동일수록 높은 외로움을 경험했다. 이를 바탕으로 본 연구는 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움 간의 관계를 조절할 수 있는 변인으로 스트레스 대처방식에 주목하였다.

Folkman과 Lazarus(1984)는 스트레스 대처를 개인과 환경 간 상호관계에서 개인의 자원을

넘어서 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구로 인한 스트레스를 다루고 이로 인해 발생하는 신체적, 심리적 긴장상태를 완화하기 위해 노력하는 인지적이고 정서적인 반응적 행동으로 정의했다. 또한 환경 자극 자체보다는 개인이 이를 어떻게 평가내리고, 대처하는지에 따라 다른 정도의 스트레스를 경험한다고 하였다. 김정희(1987)는 Folkman과 Lazarus(1984)의 개념과 분류를 바탕으로 하여, 스트레스 대처방식을 문제 중심 대처, 사회적지지 추구, 정서중심 대처, 소망적 사고로 나누었다. 문제 중심 대처는 개인 및 환경과 관련된 스트레스 원을 직면하고 직접적으로 변화시키려는 노력을 말한다. 사회적지지 추구는 문제 해결을 위해 다른 사람에게 도움을 요청하는 대처방식을 의미한다. 이 두 가지 방식은 적극적 대처방식으로 분류할 수 있다. 정서 중심 대처는 문제로 인해 발생하는 감정 상태를 통제하려는 노력을 의미하며, 소망적 사고 대처는 문제 유발 상황과 사건에 거리를 둔 채 바람직한 상황을 생각하거나 상상하는 방식을 의미한다. 이 두 가지 방식은 소극적 대처방식으로 묶일 수 있다.

스트레스에 대한 대처방식의 차이는 개인의 심리적 안정에 영향을 미친다(류승아, 김경미, 한민, 2014). 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 사용하는 사람은 소극적 대처방식을 사용하는 사람에 비해서 적응적이고 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 보인다(Terry, Tonge, & Callan, 1995; 권재환, 이윤지, 2017). 다른 사람들과의 관계에서 충분히 만족감을 느끼는 사람들은 대체로 적극적 대처방식을 더 사용하는 경향이 있다(정민선, 김현미, 권현용, 2012; 백준호, 2021). 반면 대인관계에서 타인과 의사소통을 잘하지 못하고, 신뢰감이 부족

하여 그로 인해 소외감을 느낄수록 스트레스에 소극적으로 대처한다고 하였다(이정숙, 2012). 또한 소극적 대처를 하는 것은 외로움을 증가시킬 수 있다(Deckx, van den Akker, Buntinx, van Driel, 2018). 코로나 19 스트레스와 스트레스 대처방식 간 관계를 살펴보면, 코로나 19의 초기 단계에서 소극적 대처방식을 사용하는 사람들은 더 높은 심리적 고통을 겪었으며(Wang et al., 2020), 코로나 기간 동안의 적극적 대처방식은 우울과 불안의 보호요인이었고, 소극적 대처방식은 위험요인이었다(Song et al., 2021). 또한 소외에 대한 두려움과 스트레스 대처방식 간 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 많이 없었지만, 소극적 대처방식은 소외에 대한 두려움이 부적 정서에 미치는 부정적 영향을 촉진시킬 수 있으며(전소연, 2018), 적극적 대처는 외로움을 감소시키지만 소극적 대처는 외로움을 증가시킨다(Deckx et al., 2018)는 선행연구가 있었다. 이를 바탕으로, 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식은 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 영향을 완화시키는 보호 요인으로 작용할 수 있고, 소극적 대처방식은 이러한 영향을 증가시키는 위험 요인으로 작용할 것이라고 예측할 수 있다.

따라서 본 연구에서는, 성인 초기 여성의 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 통해 SNS 중독경향성에 영향을 미치는지 확인하고 스트레스 대처방식이 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 영향을 조절할 수 있을지를 알아보려고 하였다. 이를 통하여 현재의 코로나 19 상황에서 SNS 중독 경향성의 문제를 보이는 사람들의 심리적 기제를 깊게 이해하고 이를 완충하거나 강화시킬 수 있는 요인을 확인하고자 하였다. 구체

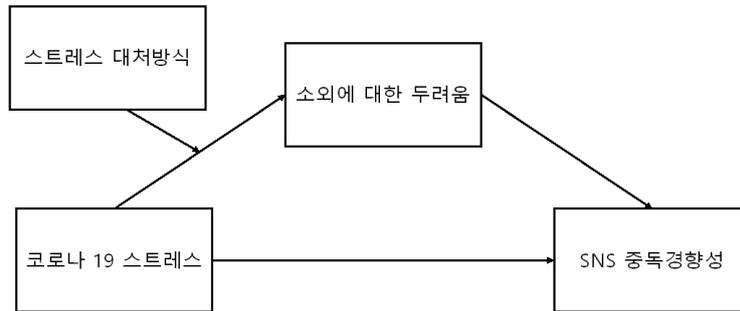


그림 1. 연구모형

적으로 본 연구에서 검증하고자 한 연구모형을 그림 1에 제시하였고, 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계는 소외에 대한 두려움에 의해 매개되는가?

연구문제 2. 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계는 스트레스 대처방식 수준에 따라 달라지는가?

연구문제 3. 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과는 스트레스 대처방식 수준에 따라 차이가 있는가?

방 법

연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 2, 30대 일반 성인 여성을 대상으로 모아폼 설문지를 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문지의 목적과 내용에 관한 안내 페이지를 기재하였으며, 참여자들은 이를 읽고 설문에 동의한 후 자발적으로 참여하

였다. 응답시간으로는 평균 15분 정도의 시간이 소요되었다. 수집된 자료 218부 중 기준에 맞지 않은 연령과 불성실하게 응답한 자료를 제외한 총 208부의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 본 연구 대상의 인구통계학적 특성을 표 1에 정리하였다.

연령은 만 19~23세가 64명(30.8%), 만 24~28세가 104명(50.0%), 만 29~33세가 24명(11.5%), 만 34~39세가 16명(7.7%)로 평균 연령은 만 25.69세(SD=4.4)였다. 학력은 대학교 졸업이 113명(54.3%)으로 가장 많았으며, 그 다음 고등학교 졸업 70명(33.7%), 대학원 졸업 25명(12.0%) 순으로 나타났다. SNS 이용 특성을 살펴보면, 하루 평균 SNS 이용시간은 1시간 미만인 64명(30.8%)으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 1~2시간 미만 52명(25.0%), 2~3시간 미만 48명(23.1%), 3~4시간 미만 25명(12.0%), 4시간 이상 19명(9.1%)으로 나타났다. 주사용 SNS는 인스타그램이 179명(59.3%)으로 가장 많았으며, 페이스북 47명(15.6%), 트위터 40명(13.2%), 네이버 밴드 19명(6.3%), 카카오스토리 8명(2.6%), 기타 9명(3.0%)이었다. SNS 사용이유는 정보습득 및 공유가 84명(40.4%)로 가장 높았으며, 오락 및 여가 55명(26.4%), 대인관계 형성 및 유지 37명(17.8%), 일상생활

표 1. 인구통계학적 변인

| 변인 | 구분 | 표본 수 | 비율(%) |
|----------------|--------------|------|-------|
| 연령 | 만 19~23세 | 64 | 30.8 |
| | 만 24~28세 | 104 | 50.0 |
| | 만 29~33세 | 24 | 11.5 |
| | 만 34~39세 | 16 | 7.7 |
| 학력 | 고졸 | 70 | 33.7 |
| | 대졸 | 113 | 54.3 |
| | 대학원졸 | 25 | 12.0 |
| 하루 평균 SNS 이용시간 | 1시간 미만 | 64 | 30.8 |
| | 1~2시간 미만 | 52 | 25.0 |
| | 2~3시간 미만 | 48 | 23.1 |
| | 3~4시간 미만 | 25 | 12.0 |
| | 4시간 이상 | 19 | 9.1 |
| 주사용 SNS (중복선택) | 페이스북 | 47 | 15.6 |
| | 인스타그램 | 179 | 59.3 |
| | 카카오 스토리 | 8 | 2.6 |
| | 트위터 | 40 | 13.2 |
| | 네이버 밴드 | 19 | 6.3 |
| | 기타 | 9 | 3.0 |
| SNS 사용이유 | 정보습득 및 공유 | 84 | 40.4 |
| | 오락 및 여가 | 55 | 26.4 |
| | 대인관계 형성 및 유지 | 37 | 17.8 |
| | 일상생활 기록 | 26 | 12.5 |
| | 의견표현 및 공유 | 3 | 1.4 |
| | 기타 | 3 | 1.4 |
| | 합계 | 208 | 100.0 |

기록 26명(12.5%), 의견표현 및 공유 3명(1.4%), 기타 3명(1.4%) 순으로 나타났다.

측정 도구

SNS 중독경향성 척도

본 연구에서는 SNS 중독경향성을 측정하고자 정소영과 김종남(2014)이 타당화한 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척

도는 총 24문항으로 ‘조절실패 및 일상생활장애(예: “SNS 사용 때문에 피곤해서 수업 시간 또는 업무 시간에 잔다.”)’, ‘몰입 및 내성(예: “하루 중 대부분의 시간을 SNS를 하며 보낸다.”)’, ‘부정 정서의 회피(예: “무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다.”)’, ‘가상세계 지향성 및 금단(예: “SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다.”)’의 4가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 문항에 대한 응답은 4점 Likert 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(매우 그렇다)까지로 이루어져 있다. 정소영과 김종남(2014)의 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .92였다. 본 연구에서는 전체 .91, 조절실패 및 일상생활장애는 .87, 몰입 및 내성은 .62, 부정 정서의 회피는 .80, 가상세계지향성 및 금단은 .79로 나타났다.

코로나 19 스트레스 척도(CSSK)

본 연구에서는 코로나 19 스트레스를 측정하고자 김은하 외(2021)가 개발한 코로나 19 스트레스 척도(COVID-19 Stress Scale for Korean People; CSSK)를 사용하였다. 이 척도는 총 21 문항으로 ‘코로나 감염에 대한 두려움(예: “언제 어디서 코로나에 감염될지 몰라 불안하다.”)’, ‘사회적 거리두기로 인한 어려움(예: “사회적 거리두기가 장기화되면서 사회와 단절된 느낌이 든다.”)’, ‘코로나 확산이나 방역 수칙을 제대로 지키지 않는 사람들에 대한 분노(예: “자가격리를 지키지 않는 사람들에게 화가 난다.”)’의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지로 이루어져 있다. 김은하 외(2021)에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .91이었다. 본 연구에서는 전체 .90, 코로나 감염에 대한 두려

움은 .90, 사회적 거리두기로 인한 어려움은 .80, 타인에 대한 분노는 .82로 나타났다.

소외에 대한 두려움 척도(K-FoMO)

본 연구에서는 Przybylski 외(2013)가 개발한 10개 문항으로 이루어진 척도를 기초로 하여 주은선 외(2018)가 요인 분석하여 타당화한 척도인 소외에 대한 두려움 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 8문항으로 ‘소속욕구(예: “나는 친구들과 갑자기 잡힌 약속에 가지 못하며 신경이 쓰인다.”)’, ‘외적동기(예: “나는 주변을 신경 쓰는데 시간을 많이 보내는 것 같아 걱정된다.”)’, ‘상대적 박탈감(예: “나는 내 친구들이 나보다 좀 더 나은 경험을 할까봐 두렵다.”)’의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지로 이루어져 있다. 주은선 외(2018)에서의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .81이었다. 본 연구에서는 전체 .90, 소속욕구는 .80, 외적동기는 .84, 상대적 박탈감은 .86으로 나타났다.

스트레스 대처방식 척도

본 연구에서는 Folkman & Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 척도에 기반하여 김정희(1987)가 요인 분석하여 개발한 척도에서 김정문(2010)이 선정한 스트레스 대처방식 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 적극적 대처와 소극적 대처로 구분되어 있다. 적극적 대처에는 ‘문제중심 대처(예: “활동계획을 세우고 그것에 따른다.”)’와, ‘사회적지지 추구(예: “존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.”)’가 포함되어 있으며, 소극적 대처에는 ‘정서중심 대처(예: “그 일을 잊기 위해서 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.”)’와 ‘소

망적 사고(예: “일이 어떻게 되었으면 좋겠다 는 공상이나 소망을 한다.”)가 포함되어 있다. 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도로 1점(전 혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지로 이루어져 있다. 김정문(2010)에서의 신뢰도 계 수(Cronbach’s α)는 .78이었다. 본 연구에서는 전 체 .80, 적극적 대처방식은 .84, 소극적 대처방 식은 .63으로 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 코로나 19 스트레스, 소외에 대한 두려움, 스트레스 대처방식, SNS 중독경 향성 간의 관계를 살펴보기 위해서 SPSS 22.0 과 PROCESS Macro 프로그램을 사용해 자료를 분석하였다. 측정도구들의 신뢰도 검증은 위 해 신뢰도 계수(Cronbach’s α)를 산출하였고, 각 변인들의 평균 및 표준편차 등 기술 통계치를 확인하였다. 또한 변인들 간의 상관을 확인하 기 위해 Pearson 이변량 상관계수를 구하였다. 이후 소외에 대한 두려움이 코로나 19 스트레

스와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개하는지 살펴보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개 회귀분석을 실시하였으며, SPSS Macro에 서 Bootstrapping을 통해 매개효과의 유의도를 검증하였다. 그 다음, 자료를 평균중심화 한 후 위계적 중다회귀분석을 실시하여 스트레스 대처방식의 조절효과를 알아보았다. 마지막으로, SPSS Macro를 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에 사용된 주요 변인들에 대한 평 균, 표준편차, 왜도, 첨도와 Pearson 상관계수를 분석한 결과는 표 2와 같다. 변인 간의 상관 관계를 살펴보면, 코로나 19 스트레스는 소외 에 대한 두려움($r=.22, p<.01$), SNS 중독경향성 ($r=.19, p<.01$), 적극적 대처방식($r=.16, p<.05$),

표 2. 주요변인들의 기술통계 및 상관분석

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. 코로나 19 스트레스 | - | | | | |
| 2. 소외에 대한 두려움 | .223** | - | | | |
| 3. SNS 중독경향성 | .186** | .532** | - | | |
| 4. 적극적 대처방식 | .156* | .018 | -.021 | - | |
| 5. 소극적 대처방식 | .241** | .242** | .145* | .297** | - |
| 평균 | 56.966 | 20.216 | 49.332 | 20.829 | 20.221 |
| 표준편차 | 12.608 | 7.394 | 12.696 | 3.624 | 2.646 |
| 왜도 | -1.000 | .445 | .289 | -.523 | -.279 |
| 첨도 | 2.394 | -.518 | -.508 | .355 | .861 |

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

소극적 대처방식($r=.24, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 소외에 대한 두려움은 SNS 중독경향성($r=.53, p<.01$), 소극적 대처방식($r=.24, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 보였지만 적극적 대처방식과는 유의한 상관을 보이지 않았다. SNS 중독경향성은 소극적 대처방식($r=.15, p<.01$)과 유의한 정적상관을 보였지만 적극적 대처방식에서는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 적극적 대처방식은 소극적 대처방식($r=.30, p<.01$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 측정 변수들의 왜도와 첨도의 절대값이 모두 기준치(왜도 <2 , 첨도 <7) 내로 정상성 가정에 위배 되지 않는 것을 확인하였다.

코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과

코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개역할 검증에 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개 회귀분석을 실시하였다. 먼저 1단계에서 독립변인인 코로나 19 스트레스가 종속변인인 SNS 중독경향성을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($\beta=.186, t=2.715, p<.01$). 2단계에서 코로나 19 스트레스가 매개변인인 소외에 대한

두려움에 미치는 영향을 확인했을 때도 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다($\beta=.223, t=3.282, p<.01$). 3단계에서 독립변인인 코로나 19 스트레스가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향이 유의미하지 않았으나, 코로나 19 스트레스를 통제하였을 때 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($\beta=.517, t=8.549, p<.001$). 따라서 매개변인인 소외에 대한 두려움이 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계를 완전 매개하는 효과가 확인되었다.

그 다음, 소외에 대한 두려움의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping 방법은 매개효과 계수가 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값 내에서 0을 포함하지 않으면 .05 수준에서 유의미하다고 결론내릴 수 있다(Preacher & Hayes, 2004). 본 연구에서는 Bootstrapping을 위해 5,000개의 표본을 재추출하였고, 표 4에 제시한대로 매개효과 계수의 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .040과 .2059로 0을 포함하지 않았다. 따라서 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 통하여 SNS 중독경향성에 이르는 매개경로가 통계적으로 유의하였다.

표 3. 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과

| 단계 | 종속변수 | 독립변수 | β | S.E. | t | R ² |
|-----|------------|-------------|---------|------|----------|----------------|
| 1단계 | SNS 중독경향성 | 코로나 19 스트레스 | .186 | .069 | 2.715** | .035 |
| 2단계 | 소외에 대한 두려움 | 코로나 19 스트레스 | .223 | .040 | 3.282** | .050 |
| 3단계 | SNS 중독경향성 | 코로나 19 스트레스 | .071 | .061 | 1.415 | .288 |
| | | 소외에 대한 두려움 | .517 | .104 | 8.549*** | |

주. ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 4. 부트스트래핑을 통한 소외에 대한 두려움의 매개효과 검증

| 변인 | Effect | Boot SE | 95% 신뢰구간 | |
|------------|--------|---------|----------|-------|
| | | | LLCI | ULCI |
| 소외에 대한 두려움 | .1160 | .0422 | .0400 | .2059 |

주. 부트스트래핑 표본=5000

코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 적극적 대처방식의 조절효과

코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 적극적 대처방식의 조절효과가 유의한지 확인하기 위하여 회귀식에 독립변인 코로나 19 스트레스와 조절변인 적극적 대처방식을 투입한 후, 2단계에서 코로나 19 스트레스와 적극적 대처방식의 상호작용항을 투입하였다. 분석 결과, 코로나 19 스트레스와 적극적 대처방식의 상호작용항은 통계적인 유의미성이 없었고($\beta=.083$, $t=1.210$, $p>.05$), 상호작용항으로 인한 R^2 변화량도 유의미하지 않았다($\Delta R^2=0.07$, $p>.05$). 즉, 코로나 19 스트레스

가 소외에 대한 두려움을 예측할 때 적극적 대처방식은 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 소극적 대처방식의 조절효과

코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 소극적 대처방식의 조절효과가 유의한지 확인하기 위하여 회귀식에 독립변인 코로나 19 스트레스와 조절변인 소극적 대처방식을 투입한 후, 2단계에서 코로나 19 스트레스와 소극적 대처방식의 상호작용항을 투입하였다. 분석 결과, 코로나 19 스트레스와 소

표 5. 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 적극적 대처방식의 조절효과

| | 종속변인 :소외에 대한 두려움 | | | | | |
|------------------------|------------------|--------|---------|---------|-------|--------------|
| | 비표준화 계수 | | β | t | R^2 | ΔR^2 |
| | B | $S.E.$ | | | | |
| 1단계 | | | | | | |
| 코로나 19 스트레스 | 1.724 | .527 | .226 | 3.273** | .050 | .000 |
| 적극적 대처방식 | -.127 | .512 | -.017 | -.249 | | |
| 2단계 | | | | | | |
| 코로나 19 스트레스 | 1.778 | .528 | .233 | 3.367** | .057 | .007 |
| 적극적 대처방식 | -.123 | .511 | -.017 | -.240 | | |
| 코로나 19 스트레스 x 적극적 대처방식 | .523 | .432 | .083 | 1.210 | | |

주. ** $p<.01$

표 6. 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 소극적 대처방식의 조절효과

| | 종속변인 :소외에 대한 두려움 | | | | | |
|------------------------|------------------|--------|---------|---------|-------|--------------|
| | 비표준화 계수 | | β | t | R^2 | ΔR^2 |
| | B | $S.E.$ | | | | |
| 1단계 | | | | | | |
| 코로나 19 스트레스 | 1.335 | .526 | .175 | 2.541* | .087 | .038** |
| 소극적 대처방식 | 1.432 | .493 | .20 | 2.907** | | |
| 2단계 | | | | | | |
| 코로나 19 스트레스 | 1.188 | .523 | .155 | 2.272* | .113 | .026* |
| 소극적 대처방식 | 1.243 | .493 | .173 | 2.521* | | |
| 코로나 19 스트레스 x 소극적 대처방식 | .942 | .387 | .164 | 2.433* | | |

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

극적 대처방식의 상호작용항이 통계적으로 유의미하였고($\beta = .164$, $t = 2.433$, $p < .05$), 상호작용항으로 인한 R^2 변화량도 유의미한 것으로 나타났다($\Delta R^2 = 0.026$, $p < .05$). 이러한 결과는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 예측할 때 소극적 대처방식이 유의미한 영향을 미치는 것을 시사한다.

조절효과의 유의미함을 확인하였으므로, 상호작용 효과의 유의미성을 검증하였다. 이를 위해 SPSS Macro를 활용하여 조절변인의 각 특정 값에서 단순회귀선의 유의미성을 검증하였고, 그 결과를 표 7에 제시하였다. 분석 결과, 소극적 대처방식이 높거나 평균인 집단에

서는 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계가 유의미한 반면($\beta = .1760$, $t = 3.5189$, $p < .001$; $\beta = .1014$, $t = 2.5448$, $p < .05$), 소극적 대처방식이 낮은 집단에서는 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계가 유의미하지 않았다($\beta = .0268$, $t = .5310$, $p > .05$). 조절효과의 유의미함을 확인하였으므로, 상호작용 효과의 유의미성을 검증하였다. 이는 소극적 대처방식이 높거나 평균 수준이면 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 영향을 미치게 되지만, 소극적 대처방식이 낮을 경우에는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 이러

표 7. 소극적 대처방식의 조건 값에 따른 단순회귀선의 유의성 검증

| | B | $S.E.$ | t | $LLCI(B)$ | $ULCI(b)$ | |
|----------|------|--------|-------|-----------|-----------|-------|
| 소극적 대처방식 | -1SD | .0268 | .0505 | .5310* | -.0728 | .1265 |
| | Mean | .1014 | .0398 | 2.5448 | .0228 | .1800 |
| | +1SD | .1760 | .0500 | 3.5189*** | .0774 | .2746 |

주. * $p < .05$, *** $p < .001$

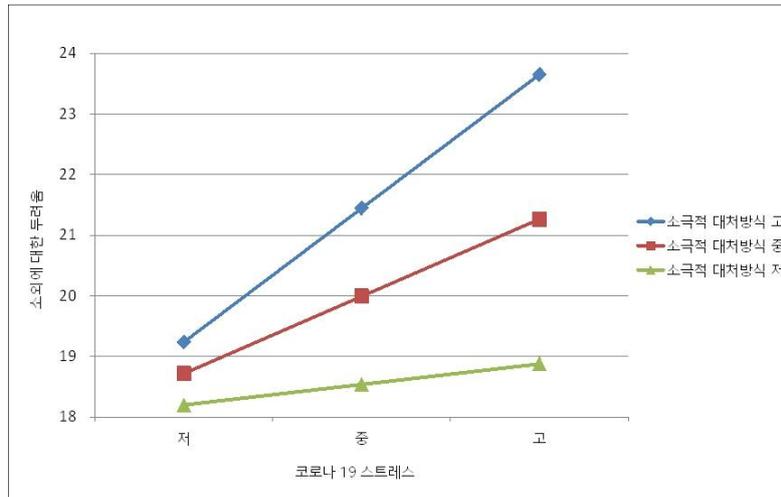


그림 2. 코로나 19 스트레스와 소극적 대처방식의 상호작용 효과

한 상호작용 효과를 구체적으로 확인하기 위해 회귀계수를 사용하여 조절효과의 회귀식을 유도하고(Howell, 2002), 그 결과를 그림 2에 제시하였다.

코로나 19 스트레스, 소외에 대한 두려움, SNS 중독경향성의 관계에서 소극적 대처방식의 조절된 매개효과

매개효과와 조절효과의 유의성이 확인됨에 따라서, 두 가지 효과를 모두 충족하는 조절된 매개효과를 분석하였다. 조절된 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 7을 사용하였고, 그 결과를 표 8에 제시하였다. 그 결과 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 유의한 정적 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었고($\beta=1014.$, $t=2.5448$, $p<.05$), 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 유의한 정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다($\beta=.8872$, $t=8.5490$, $p<.001$). 또한 조절효과에 따라 코로나 19 스트레스와 소극적 대처방식의

상호작용 효과가 소외에 대한 두려움에 미치는 영향력이 유의미하게 나타났다($\beta=.0282$, $t=2.4333$, $p<.05$). 이는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 통해 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로에서 소극적 대처방식의 수준에 따라 소외에 대한 두려움의 정도가 달라질 수 있음을 의미한다.

또한 조절된 매개효과와 통계적 유의미성을 검증하기 위해 조절변인인 소극적 대처방식의 수준을 평균값과 평균 \pm 1SD 값에 따라 세 집단(저, 중, 고)로 나눈 후 Bootstrapping을 실시하였다. 그 결과 소극적 대처방식이 높거나 평균 수준인 경우에는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값에서 0이 포함되지 않아 유의미하였으나 소극적 대처방식이 낮은 경우에는 매개효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 유의미하게 영향을 미치고, 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 과정은 소극적 대처방식이 높거나 평균인 경우에 나타나며, 소극적 대처방식이

표 8. 조절된 매개효과 분석

| | 종속변인 : 소외에 대한 두려움 | | | 종속변인 : SNS 중독경향성 | | |
|---------------------------|-------------------|-------------|----------|------------------|-------------|-----------|
| | <i>b</i> | <i>S.E.</i> | <i>t</i> | <i>b</i> | <i>S.E.</i> | <i>t</i> |
| 코로나 19 스트레스 | .1014 | .0398 | 2.5448* | .0712 | .0609 | 1.1699 |
| 소극적 대처방식 | .5502 | .1899 | 2.8968** | | | |
| 코로나 19 스트레스 X 소극적 대처방식 | .0282 | .0116 | 2.4333* | | | |
| 소외에 대한 두려움 | | | | .8872 | .1038 | 8.5490*** |

| 조절변인 | 종속변인 : 소외에 대한 두려움 | | | | |
|----------|-------------------|------------|-----------|----------|-------|
| | 수준 | 간접효과 계수 | Boot S.E. | 95% 신뢰구간 | |
| | | | | LLCI | ULCI |
| 소극적 대처방식 | -1SD | .0238 | .0444 | -.0584 | .1156 |
| | Mean | .0900 | .0416 | .0197 | .1815 |
| | +1SD | .1561 | .0639 | .0597 | .3028 |

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

낮은 경우에는 나타나지 않는다는 것을 의미한다.

사후분석: 소극적 대처방식 하위 요인의 조절된 매개효과

소극적 대처방식 중 어떤 하위 요인을 사용하는지에 따라 코로나 19 스트레스, 소외에 대한 두려움, SNS 중독경향성의 경로에서 나타나는 효과가 유의미하게 조절되는지 확인하기 위해 각 하위 요인에 대해 조절된 매개분

석을 사후분석으로 실시하였다.

소극적 대처방식의 두 가지 하위 요인이 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 정도에 유의미한 영향을 주는지 확인하기 위해 각각 조절효과 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 9에 제시하였다. 정서 중심 대처에서는 유의미하지 않았지만($\beta = .114$, $t = 1.564$, $p > .05$), 소망적 사고에서 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움 사이에서 유의미한 상호작용이 나타나는 것이 확인되었고 ($\beta = .169$, $t = 2.522$, $p < .05$) 상호작용항 투입도

표 9. 부트스트래핑을 통한 소외에 대한 두려움의 매개효과 검증

| | β | <i>t</i> | ΔR^2 |
|------------------------|---------|----------|--------------|
| 코로나 19 스트레스 X 정서 중심 대처 | .114 | 1.564 | .011 |
| 코로나 19 스트레스 X 소망적 사고 | .169 | 2.522* | .028* |

주. * $p < .05$

통계적으로 유의미한 설명량 변화가 나타났다 ($\Delta R^2=.028, p<.05$).

소극적 대처방식의 하위 요인 중 소망적 사고에 대한 조절된 매개효과를 분석한 결과를 표 10에 제시하였다. 분석 결과, 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 유의한 정적 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었고($\beta=.1218, t=3.006, p<.01$), 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 유의한 정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다($\beta=.8752, t=8.5234, p<.001$). 또한 조절효과에 따라 코로나 19 스트레스와 소망적 사고의 상호작용 효과가 소외에 대한 두려움에 미치는 영향력이 유의미하게 나타났다($\beta=.0249, t=2.5482, p<.05$). 이는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 통해 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로에서 소망적 사고의 수준에 따라 소외에

대한 두려움의 정도가 달라질 수 있음을 의미한다.

또한 조절된 매개효과와 통계적 유의미성을 검증하기 위해 조절변인인 소극적 대처방식의 수준을 평균값과 평균 \pm 1SD 값에 따라 세 집단(저, 중, 고)로 나눈 후 Bootstrapping을 실시하였다. 그 결과 소망적 사고가 높거나 평균 수준인 경우에는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값에서 0이 포함되지 않아 유의미하였으나 소망적 사고가 낮은 경우에는 매개효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 유의미하게 영향을 미치고, 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 과정이 소망적 사고가 높거나 평균인 경우에 나타나며, 소망적 사고가 낮은 경우에는 나타나지 않는다는 것을 의미한다.

표 10. 소망적 사고의 조절된 매개효과 분석

| | 종속변인 : 소외에 대한 두려움 | | | 종속변인 : SNS 중독경향성 | | |
|-------------------------|-------------------|-------------|----------|------------------|-------------|-----------|
| | <i>b</i> | <i>S.E.</i> | <i>t</i> | <i>b</i> | <i>S.E.</i> | <i>t</i> |
| 코로나 19 스트레스 | .1218 | .0405 | 3.006** | .0859 | .0607 | 1.4146 |
| 소망적 사고 | .3861 | .1636 | 2.3599** | | | |
| 코로나 19 스트레스 X 소망적 사고 | .0249 | .0098 | 2.5482* | | | |
| 소외에 대한 두려움 | | | | .8752 | .1027 | 8.5234*** |

| 조절변인 | 종속변인 : 소외에 대한 두려움 | | | | | |
|--------|-------------------|------------|-----------|----------|-------|--|
| | 수준 | 간접효과 계수 | Boot S.E. | 95% 신뢰구간 | | |
| | | | | LLCI | ULCI | |
| 소망적 사고 | -1SD | .0381 | .0457 | -.0489 | .1306 | |
| | Mean | .1066 | .0436 | .0315 | .2022 | |
| | +1SD | .175 | .0632 | .0733 | .3176 | |

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

논 의

본 연구에서는 2, 30대 성인 여성들을 대상으로 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움을 통해 SNS 중독경향성에 미치는 매개효과를 스트레스 대처방식이 조절하는지를 확인하기 위해 조절된 매개모형을 실시하였다. 이를 위해 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)가 제안한 방법을 사용하여 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과, 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 살펴보고, 이를 통합적으로 살펴본 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 이에 따른 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계를 소외에 대한 두려움이 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 직접적으로 영향을 미치기보다는 소외에 대한 두려움을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 본 연구에서 가정한 부분매개 가설과는 불일치하는 것으로, 코로나 19로 인한 스트레스를 경험하는 사람들이 소셜 미디어를 중독적으로 사용할 위험이 높다는 선행연구(Zhao & Zhou., 2021)와 다르게 나타난 결과이다. 또한 코로나 19의 자가 격리로 인한 물리적 고립 상황에서 소외에 대한 두려움이 다른 사람들과 연결되고 소통해야 하는 필요성을 높여 문제적 SNS 사용으로 이어질 수 있다(Gioia et al., 2021)는 선행연구와는 일치하는 결과이다. 사회적 거리두기 기간 동안의 활발한 온라인 활동을 따라잡기 어려운 것에 대한 감정을 불러일으켜 새로운 형태의 소외에 대

한 두려움을 초래하며 SNS 활동 참여를 증가시킨다는 Hayran과 Anik(2021)의 연구 결과와도 맥을 같이 한다. 이는 국내에서는 특히 소외에 대한 두려움의 영향력이 강력하게 작용할 수 있음을 시사한다. 집단주의와 관계 중심적인 문화 속에서 코로나 19 기간 동안 타인과 직접적인 접촉이 어렵고 온라인 활동이 확장되는 것이 소외에 대한 두려움을 더욱 높이며, 그로 인해 SNS 활동 또한 활성화시켜 SNS 중독경향성의 위험을 증가시키는 것으로 생각해볼 수 있다.

둘째, 코로나 19 스트레스와 소외에 대한 두려움 간의 관계에서 스트레스 대처방식 중 소극적 대처방식의 조절효과가 나타났다. 소극적 대처방식을 많이 사용하는 사람들은 코로나 19로 인한 스트레스가 높을수록 소외에 대한 두려움이 더욱 증가했지만, 소극적 대처방식의 수준이 낮을 때는 코로나 19 스트레스 수준에 상관없이 소외에 대한 두려움의 정도에 차이가 나타나지 않았다. 즉, 소극적 대처방식을 많이 사용할수록 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 부정적 영향을 증가시킨다는 것이다. 이는 소극적 대처방식이 외로움을 증가시키고(Deckx et al., 2018), 대인관계에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구(백지예, 2020)와 일치하는 결과이다.

추가적으로 소극적 대처방식을 정서 중심 대처와 소망적 사고로 구분하여 살펴본 결과, 정서 중심 대처의 조절효과는 유의미하지 않았던 반면, 소망적 사고의 조절효과는 유의미한 것으로 확인되었다. 구체적으로 소망적 사고의 수준이 높을 때는 코로나 19로 인한 스트레스가 높을수록 소외에 대한 두려움이 더욱 증가하는 경향이 나타났다. 하지만 소망적 사고의 수준이 낮을 때는 코로나 19 스트레스

수준에 상관없이 소외에 대한 두려움의 정도에 차이가 나타나지 않았다. 즉, 소망적 사고의 대처방식을 많이 사용할수록 코로나 19 스트레스가 소외에 대한 두려움에 미치는 부정적 영향을 증가시킨다는 것이다. 코로나 19 스트레스를 경험할 때, 이러한 이상적인 상황을 상상하거나 바라는 대처방식을 사용하게 되면 소외에 대한 두려움을 크게 경험하게 될 것으로 생각된다.

셋째, 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 소외에 대한 두려움의 매개효과를 소극적 대처방식이 조절한다는 조절된 매개효과가 확인되었다. 연구 결과를 좀 더 구체적으로 살펴보면, 소망적 사고에서 유의한 조절된 매개효과가 나타났다. 이는 코로나 19 스트레스를 경험하고 소외에 대한 두려움의 수준이 높을 때, SNS 중독경향성의 높고 낮음의 차이는 소망적 사고 대처방식의 사용에 있다는 것을 의미한다. 즉, 코로나 19 스트레스를 강렬하게 느낄수록 소외에 대한 두려움을 크게 경험하는 경향이 있고 이는 SNS 중독경향성을 증가시키는데, 이때 스트레스 대처방식 중 소망적 사고의 수준이 높은 경우 이러한 취약성은 더욱 증가하였다. 반면 소망적 사고의 수준이 낮은 경우에는 소외에 대한 두려움의 매개효과가 유의하지 않았다. 따라서 코로나 19 스트레스를 경험하는 개인들이 소외에 대한 두려움을 크게 느끼며 그로 인해 SNS 중독경향성의 위험이 증가하는 경우 소망적 사고의 대처방식이 부정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 이는 코로나 19의 초기 단계에서 소극적 대처 방식을 사용하는 사람들이 높은 심리적 고통을 경험하고(Wang et al., 2020), 소극적 대처 방식이 위험 요인으로 작용했다는 선행연구(Song et al., 2021)와 맥을

같이 하는 결과이다.

본 연구의 의의와 상담 실제에서의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 소외에 대한 두려움의 역할이 확인되었다. 선행연구에서 각각 변인들 간의 관련성은 보고되었지만 미비한 실정이었으며, 이를 하나의 경로로 설정하여 살펴본 연구는 존재하지 않았다. 본 연구에서는 국내 최초로 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 구체적인 경로를 검증하여 코로나 19 스트레스를 경험하는 사람들의 인지적 과정에 대한 이해를 확장했다는 점에서 의의가 있다. 또한 이는 현재의 코로나 19 상황에서 SNS 중독의 위험에 빠지지 않도록 소외에 대한 두려움을 낮출 수 있는 개입을 하는 것이 필요하다는 것을 시사한다. 소외에 대한 두려움은 실제로 존재하는 공포가 아닌 비합리적 사고의 결과이기 때문에(Przybylski et al., 2013), 비합리적 신념을 재구성하고 행동의 변화를 유도하는 인지 행동 치료적 접근이 필요할 것으로 생각된다(권지영, 김종남, 2020). 이와 더불어 기본심리욕구의 결핍이 소외에 대한 두려움을 유발시키는 원인이라는 점을 고려할 때, 자율성, 유능성, 관계성과 같은 개인의 기본적인 동기를 고취하고 내적자원을 성장시킬 수 있도록 돕는다면, 소외에 대한 두려움을 낮출 수 있을 것이다(장문영, 조효진, 문화정, 2020).

둘째, 코로나 19 스트레스를 느낄 때 소망적 사고의 대처방식을 사용할 경우 소외에 대한 두려움이 강화될 수 있다는 것을 확인하였다. 이는 이상적인 상황을 상상하고 바라는 회피적인 대처방식이 현실에서는 오히려 괴리감을 불러일으키고, 박탈감을 높여서 소외에 대한 두려움을 더 크게 경험할 수 있다는 것

을 의미한다. 따라서 스트레스 상황에서 특히 소망적 사고를 사용하는 사람들의 경우에 이를 줄일 수 있도록 개입하는 것이 필요하다. 또한 적극적 대처방식이 스트레스의 부정적 영향에 있어서 보호요인이 될 수 있다는 선행 연구들과 달리, 기존의 다른 대처방식에서 조절효과가 나타나지 않은 것은 코로나 19로 인한 스트레스 상황이 다른 스트레스 상황보다 특수하고 더욱 강력한 영향력을 가진 상황이기 때문일 가능성이 있다. 따라서 기존의 스트레스 대처방식 외에도 다른 새롭고 다양한 스트레스 대처방식을 사용할 수 있는 교육을 제공하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 원치 않는 감정이나 생각이 떠오를 때 이를 억압하거나 변화시키지 않고 그러한 내적 경험을 허용하는 심리적 수용(장현정, 유지영, 2020), 어떠한 일의 즐거운 면을 볼 수 있는 능력인 유머(Mindess, 1971) 등이 그 대표적인 예가 될 수 있을 것이라고 사료된다.

셋째, 2, 30대 성인 여성들을 대상으로 연구를 진행했다는 점에서 의의가 있다. 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성은 개인 특성 변인인 연령과 성별에 따라 개인의 경험에서 차이가 나타났으며, 2, 30대의 여성일수록 그 취약성이 두드러졌다(김선미, 서경현, 2015; 이정민, 2020; 한국트라우마스트레스학회, 2021). 전은지 외(2022)는 SNS를 가장 활발하게 사용하는 연령대인 2, 30대의 초기 성인들을 대상으로 하여 코로나 19 스트레스와 SNS 상향비교 간의 정적 상관을 확인한 바 있다. 본 연구에서는 이에 더하여 2, 30대의 성인 여성들을 대상으로 코로나 19 스트레스와 SNS 중독경향성의 관계를 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

본 연구가 가지는 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 자료 수집이 온

라인 설문 형태로 실시되었으며 자기보고식 질문지를 사용했기 때문에 왜곡의 가능성이 있다. 또한 2, 30대 여성들만을 대상으로 연구를 실시하였기 때문에 결과를 일반 성인 전체로 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 더 다양한 표본을 대상으로 진행하며, 오염변인을 통제하는 방법을 사용하여 결과를 재검증할 필요성이 있다. 둘째, SNS 이용동기, 하루 평균 사용시간, 학력, 직업 등 다양한 변인에 따라서 SNS 중독경향성에서 차이가 나타날 수 있다. 그러나 본 연구에서는 각 변인에 따른 표본 수가 충분하지 않아 이에 따른 차이 검증을 실시하지 못했다. 통계적 결론 타당성을 위해서는 표본크기가 분석에 포함된 변수 개수의 10배가 되어야 한다(Hair, Hult, Ringle, & Sarstedt, 2021). 본 연구에서는 각 변수의 하위 요인까지 포함하여 총 14가지의 변수가 사용되었으므로 연구에 필요한 최소 표본의 수는 140명이며, 최종 표본의 수는 208명이었다. 따라서 모형 검증에 필요한 최소 표본크기는 충족했지만, 집단 간 차이 검증을 위해 추후 연구에서는 보다 많은 참가자를 확보할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 횡단적 연구를 실시했기 때문에, 시간의 흐름에 따른 변인들의 변화 양상을 측정하지 못했다. 한국트라우마스트레스학회(2021)의 설문조사 결과에 따르면, 코로나 19의 확산 이후 우울과 자살생각은 시간이 지날수록 높아졌지만, 코로나 19에 대한 두려움과 불안, 일상생활 방해정도는 전반적으로 감소하는 추세를 보였다. 이렇듯 시간이 지남에 따라서 코로나로 인한 심리적 스트레스의 발생 양상이 다르게 나타날 수 있으므로 후속 연구에서는 시간적 차이를 둔 종단적 연구를 실시하여 변인들 간의 관계가 어떻게 나타나는지를 명

확히 확인해보는 것이 필요할 것으로 생각된다. 넷째, 국내에서 코로나 19 스트레스가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대한 선행연구가 매우 부족한 실정이다. 따라서 스트레스 대처 방식 외에도 코로나 19 스트레스와 SNS 중독 경향성 간의 관계를 설명해줄 수 있는 다양한 개인 내적, 외적인 변인들을 추가적으로 탐색해볼 필요성이 있다.

참고문헌

- 과학기술정보통신부, 한국인터넷진흥원 (2019). 2018 인터넷 이용 실태조사. 한국인터넷진흥원.
- 곽봉화 (2009). 스트레스와 대처방식에 관한 연구: 인문계 고등학생을 대상으로. 부산대학교 석사학위논문.
- 권재환, 이윤지 (2017). 대학생의 적극적 대처 방식이 주관적 행복감에 미치는 영향: 학업탄력성의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 17(12), 104-116.
- 권지영, 김종남 (2020). 중학생 자녀가 지각한 부모의 의존지향 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 기본심리욕구와 소외에 대한 두려움의 매개효과. 청소년학연구, 27(9), 31-59.
- 김선미, 서경현 (2015). 내현적 자기애와 sns 중독경향성 간의 관계: 경험회피의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 587-603.
- 김설화 (2020). 중학생의 소외에 대한 두려움과 sns 중독경향성의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 청소년학연구, 27(11), 173-199.
- 김은하, 박소영, 이예지, 박현 (2021). 한국인을 대상으로 한 코로나 19(covid-19) 스트레스 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 22(1), 141-163.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서 인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 석사학위논문.
- 류승아, 김경미, 한 민 (2014). 문화적 자기관에 따라 스트레스 대처방식이 행복 및 대인관계 만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 20(3), 177-203.
- 민하영. (2002). 학령기 아동의 내의통제소재 및 또래-소외 상황에서의 대처행동과 외로움. 아동학회지, 23(3), 51-63.
- 박주언, 강석훈, 원성두, 노대영, 김원형 (2015). 재난정신건강 평가도구. 대한불안학회지, 11(2), 91-105.
- 박지수, 서영석 (2018). 대학생의 성인애착과 sns 중독경향성의 관계: 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 역할. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1239-1269.
- 백준호 (2021). 대학생의 좌절된 대인관계 욕구가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과 및 조절효과. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 백지에 (2020). 대인관계 외상을 경험한 대학생의 심리적 고통감과 관계중독의 관계: 스트레스 대처양식의 병렬매개효과. 동덕여자대학교 석사학위논문.

- 보건복지부, 한국트라우마스트레스학회 (2021). 2021년 1분기 코로나19 국민 정신건강 실태조사. 한국트라우마스트레스학회.
- 손영준, 허만섭 (2020). 코로나19 확산 후 소셜 미디어 이용과 무력감·외로움 체감에 관한 연구. 한국디지털콘텐츠학회논문지, 21(11), 1957-1971.
- 심민영 (2020). 코로나바이러스감염증-19 와 관련된 정신건강 문제. 대한내과학회지, 95(6), 360-363.
- 양혜진 (2020). 코로나 19상황에 발생하는 부정적 정서에 대한 대처. 문화기술의 융합, 6(3), 135-143.
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 우공선 (2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스 (mobile social network service)의 이용충족과 중독 연구: 트위터(twitter)를 중심으로. 동국대학교 석사학위논문.
- 유명순 (2020). 코로나 19와 사회적 건강. 코로나 19 계획 연구단
- 이동훈, 김예진, 이덕희, 황희훈, 남슬기, 김지윤 (2020). 코로나바이러스(COVID-19) 감염에 대한 일반대중의 두려움과 심리, 사회적 경험이 우울, 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 2119-2156.
- 이민경, 강찬휘, 이예진, & 신성만. (2021). 코로나 19 스트레스와 부적 정서가 SNS 중독에 미치는 영향: 자율감 좌절의 조절된 매개효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 296-296.
- 이성준 (2020). SNS 중독경향성에 관한 연구 동향: 국내 학술지 게재 논문을 중심으로 (2012-2019). 상담교육연구, 3(1), 29-43.
- 이윤희 (2014). 국내 SNS의 이용 현황과 주요 이슈 분석. Internet & Security Focus, 8(1), 56-78.
- 이정민 (2020). 초기 성인의 자기개념명확성과 sns 중독경향성의 관계에서 외로움과 소외에 대한 두려움의 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정숙 (2012). 대학생의 대인 관계가 인터넷 중독 수준에 미치는 영향: 스트레스 대처 방식을 매개변인으로. 청소년상담연구, 20(2), 115-134.
- 장문영, 조효진, 문화정 (2020). 기혼여성의 불안정성인애착과 SNS중독경향성의 관계에서 자기중심성과 소외에 대한 두려움의 매개효과. 학습자중심교과교육연구 20(6), 1143-1172.
- 장현정, 유지영 (2020). 노인우울과 자살생각과의 관계에서 심리적 수용의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1597-1614.
- 전소연 (2018). 남녀 대학생의 '소외에 대한 두려움'이 주관적 안녕감에 미치는 영향: FoMO 척도 적용을 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전은지, 최기현, 하정희 (2022). 초기 성인의 COVID-19 스트레스와 우울의 관계: SNS 이용강도로 조절된 상향비교의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 34(1), 207-228.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본 욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증. 청소년상담연구지, 20(1), 159-174.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 sns 중독경향

- 성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 조소연, 정주원 (2017). 중학생의 sns 중독 경향성에 있어 내현적 자기애와 소외감, 자아존중감의 관계. *한국가정교육학회지*, 29(3), 125-140.
- 주수산나, 유계숙 (2021). COVID-19 상황에서 경험하는 스트레스가 기혼자의 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 부부공동대처의 조절효과. *한국가족복지학*, 26(1), 21-39.
- 주은선, 전소연, 심솔지 (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(2), 248-261.
- 한덕웅 (1999). 사회비교의 목표 설정과 성공/실패 경험에 따른 비교 대상의 선택. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 13(2), 311-329.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- 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.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720.
- Cheng, C., & Tang, C. S. K. (2004). The psychology behind the masks: Psychological responses to the severe acute respiratory syndrome outbreak in different regions. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 3-7.
- Conlin, L., Billings, A., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151-164.
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 899-916.
- Elovainio, M., Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: An analysis of data from the UK biobank cohort study. *The Lancet Public Health*, 2(6), e260-e266.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(2), 150-155.

- Psychology*, 48(1), 150-170.
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S., & Boursier, V. (2021). The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: The mediating role of online relational closeness and individuals' online communication attitude. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 620442.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage publications.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- Howell, D. C. (2002). *Statistical methods for psychology* (5th ed.). Belmont, CA: Duxbury Press.
- Mathews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study, *Psychological Medicine*, 49(2), 268-277.
- Mindess, H. (1971). The sense in humor. *Saturday Review*, 21(8), 10-12.
- Oleksy, T., Wnuk, A., Maison, D., & Łyś, A. (2021). Content matters. Different predictors and social consequences of general and government-related conspiracy theories on COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 168, 110289.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rogier, G., Zobel, S. B., & Velotti, P. (2021). COVID-19, loneliness and technological addiction: Longitudinal data. *Journal of Gambling Issues*, 47, 108-120.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X., & Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 618509.
- Terry, D. J., Tonge, L., & Callan, V. J. (1995). Employee adjustment to stress: The role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety, Stress & Coping*, 8(1),

1-24.

- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., & Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS ONE*, 15(5), 1-10.
- Wegmann, E., Brandtner, A., & Brand, M. (2021). Perceived strain due to COVID-19-related restrictions mediates the effect of social needs and fear of missing out on the risk of a problematic use of social networks. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 623099.
- Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. *BMJ Open*, 10(7), e039334.
- World Health Organization (2003). Severe acute respiratory syndrome (SARS): Status of the outbreak and lessons for the immediate future. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635546.

원 고 접 수 일 : 2022. 03. 24

수정원고접수일 : 2022. 05. 09

게재결정일 : 2022. 05. 12

**The Effects of COVID-19 Stress on SNS Addiction Proneness
in Women in Their 20s and 30s:
Moderated Mediating Effects on Stress Coping Styles
through Fear of Missing Out**

Jaemin Lee¹⁾

Heecheon Shin²⁾

¹⁾Ajou University, Department of Psychology / Student

²⁾Ajou University, Department of Psychology / Professor

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of stress coping styles through Fear of Missing Out (FoMO) on the relationship between COVID-19 stress and SNS addiction proneness. 208 women in their 20s to 30s participated in the study. The data were analyzed using SPSS 22.0 and SPSS Macro. The results were as follows. First, FoMO had a significant full mediating effect on the relationship between COVID-19 stress and SNS addiction proneness. Second, hopeful thinking had a significant moderating effect on the relationship between COVID-19 stress and FoMO. Third, hopeful thinking had a moderating mediating effect on the relationship between COVID-19 stress, FoMO, and SNS addiction proneness. Based on the findings, the limitations of the study and suggestions for future research were discussed.

Key words : COVID-19 Stress, Fear of Missing Out, SNS Addiction Proneness, Stress Coping Styles, Moderated Mediating Effect