한국심리학회지: 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2018, Vol. 30, No. 4, 1239-1269

대학생의 성인애착과 SNS중독경향성의 관계: 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 역할*

박 지 수
경기대학교 학생상담센터

서 영 석†
연세대학교

본 연구에서는 성인애착(애착회피, 애착불안)과 사회관계망서비스(Social Network Service: SNS) 중독경향성의 관계에서 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움(Fear of Missing Out: FOMO)이 어떤 역할을 하는지를 확인하였다. 이를 위해 SNS를 사용하고, 국내 소재 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 322명을 대상으로 모형의 적합도를 검증하였다. 그 결과, 본 연구의 최종 모형은 수집한 자료에 적합하였고, SNS중독경향성 변량의 약 43%를 설명하는 것으로 나타났다. 또한 성인애착(회피, 불안)과 기본 심리욕구 만족에서 SNS중독경향성에 이르는 직접 경로를 제외한 모든 가설적 경로가 유의한 것으로 나타났다. 간접 경로의 경우, FOMO는 성인애착(애착회피, 애착불안)과 SNS중독경향성의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 또한 애착불안과 SNS중독경향성의 관계를 기본 심리욕구 만족과 FOMO가 매개한 간접 경로는 유의한 것으로 나타났다. 한편, 애착회피와 FOMO의 관계에서 기본 심리욕구 만족의 억제효과가 시사되었다. 본 연구 결과를 바탕으로 상담 실제에서의 시사점과 후속 연구를 위한 제언을 논하였다.

주요어 : 성인애착, 기본 심리욕구 만족, 소외에 대한 두려움(FOMO), SNS중독경향성, 매개효과, 억제효과

---

* 본 연구는 박지수(2017)의 연세대학교 석사학위논문 '대학생의 성인애착과 SNS중독경향성의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 매개효과'를 요약, 수정한 것임.

† 교신저자 : 서영석, 연세대학교 교육학과, 서울 서대문구 연세로 50
Tel : 02-2123-6171, E-mail : seox0004@yonsei.ac.kr

www.kci.go.kr

밀레니얼 세대[1]인 대학생들에게 디지털 기술은 일상의 한 부분일 뿐만 아니라, 이들의 정체성을 구성하는 관계, 사회적 환경 등에 영향을 미치고 있다(Selwyn, 2009). 더욱이 초기 성인기에 속한 대학생들은 연인 및 친구와 긴밀한 관계를 형성하는 발달과제를 앞두고 있기 때문에(Erickson, 1968), 사이버 상에서 '개인' 중심으로 관계를 형성하고, 사이버 공동체를 만들며, 오프라인 관계를 온라인상으로 확장하는(김유정, 2013; Boyd & Ellison, 2008) 사회관계망서비스(Social Network Service: SNS)를 적극적으로 이용할 가능성이 높다. 실제로 대학생들이 포함된 18-24세의 SNS 사용 평균 시간은 1시간 20분 정도였으며, 모든 연령층 중에서 가장 오랫동안 SNS를 사용하는 것으로 나타났다(신지형, 주재욱, 김윤화, 하형석, 2015).

그러나 SNS를 과도하게 사용할 경우, SNS중독경향성과 같은 부적응적인 문제를 초래할 수 있다. SNS중독경향성은 SNS에 접속하려는 강한 동기로 인해 너무 많은 시간과 노력을 SNS에 투입한 결과, 다른 사회적 활동이 위축되고, 심리적 건강을 해치며, 인간관계가 손상되는 현상을 말한다(Andreassen & Pallesen, 2014). 특히, 대학생들은 대인관계 형성과 증진을 위해 SNS를 이용할 가능성이 높은 반면, 외로움을 잘 타거나 대인관계에 어려움을 느낄 때 SNS중독경향성이 높고(고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석, 2014; 이정화, 김호영, 강정석, 2017), SNS를 과다 사용할 경우 오히려 현실에서의 대인관계문제가 심화되는 것으로 나타났다(송혜진, 2011; 최현석, 하정철, 2011; 홍구표, 전혜성, 2017). 이렇듯 선행연구들은 SNS중독경향성이 대인관계(문제) 변인들과 직간접적으로 관련이 있을 것이라는 추론을 가능케 한다. 이에 본 연구에서는 선행연구 및 관련 이론을 바탕으로 대인관계(문제) 관련 변인들(성인애착, 기본 심리욕구 만족, 소외에 대한 두려움)과 SNS중독경향성의 관계를 일상적으로 SNS를 사용하는 대학생들을 대상으로 확인하고자 하였다.

대학생을 대상으로 SNS중독경향성을 연구한 국내외 문헌들은 주로 SNS중독경향성과 관련된 개별 변인을 밝히는데 초점을 두고 있다(Andreassen & Pallesen, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). 예를 들어, 뇌신경 영상 기술을 활용하여 SNS 사용과 관련된 뇌의 보상회로를 확인하거나(예: He, Turel, & Bechara, 2017), SNS중독경향성과 관련된 성격 특성(예: 내현적 자기애; 서경현, 조성현, 2013), 내적 동기(예: Ross et al., 2009), 부정적인 심리 변인(예: 불성실, 낮은 자존감, 외로움 등)을 확인하는 연구(예: 고은영 등, 2014)가 주를 이루었다. 이러한 연구들은 SNS중독경향성의 특징을 좀 더 구체적으로 탐색하는 한편, SNS중독경향성에 영향을 미치는 개인 내적, 심리적 변인을 밝힘으로써 SNS중독경향성에 대한 지식 확장에 기여하였다. SNS중독경향성은 인터넷 중독 또는 스마트폰 중독에 비해 상대적으로 늦게 연구가 시작되었고 최근에서야 활발히 진행되고 있지만, 대부분 다음과 같은 문제를 내포하고 있다(Andreassen & Pallesen, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). 첫째, 다양한 SNS 서비스가 있음에도 불구하고, 대부분의 연구들은 페이스북 중독을 측정하는 척도를 사용하였다(Griffiths, 2012). 비록 페이스북이 대표적인 SNS 중 하나이고 SNS중독경향성 연구에 많이 사용

1) 1980년에서 2000년대에 태어난 세대를 말한다. 이들은 태어나면서부터 인터넷을 사용해 온 디지털 원주민(digital native)들이다.

www.kci.go.kr

되는 Bergen 페이스북 중독 척도(Bergen Facebook Addiction Scale: BFAS; Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012)가 심리측정의 측면에서 가장 타당한 도구로 평가되고 있지만(Rosenberg & Feder, 2015), 페이스북은 SNS 플랫폼 중 하나에 불과하며 BFAS로는 페이스북 고유의 특성만을 측정할 가능성이 있다는 점에서 SNS중독경향성을 측정하는데 한계가 있다. 둘째, 대부분의 연구들이 SNS중독경향성과 관련된 심리적, 성격적 요인을 개별적으로 탐색하는 것에 그쳤을 뿐, 변인들이 어떤 구체적인 과정을 통해 SNS중독경향성에 이르는지에 대한 탐구는 부족하였다. 셋째, SNS중독경향성에 영향을 미치는 여러 변인들이 존재할 수 있음에도 지금까지 이들의 영향력을 통제하려는 노력이 부족하였다.

본 연구에서는 이러한 문제들을 보완하기 위해, BFAS를 기반으로 개발되고 국내에서 타당화된 '대학생용 SNS중독경향성 척도(정소영, 김종남, 2014)'를 사용하였다. 또한 대학생을 대상으로 대인관계와 관련이 있는 심리적 변인들(애착, 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움)이 어떤 메커니즘을 통해 SNS중독경향에 영향을 미치는지 파악하고자 하였다. 마지막으로, 본 연구에서는 연구변인들의 구조적 관련성을 확인함에 있어서 대학생 및 성인을 대상으로 실시된 선행연구(고은영 등, 2014; 박웅기, 2014; 서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, 조인성, 2015; 오윤경, 2012; Wilson, Fornasier, & White, 2010)를 통해 SNS중독경향성과 관련이 있다고 보고된 변인들(외로움, 대인예민, 불안, 연령)의 영향을 통제하고자 하였다.

성인애착: SNS중독경향성의 예측변인

애착은 한 개인이 친밀한 이자관계(dyadic relation)를 맺고 있는 타인(예, 부모, 연인, 친구)에게 느끼는 강력한 정서적 유대를 의미한다(Bowlby, 1969). 아동은 부모와의 상호작용을 통해 자신을 포함한 세상에 대한 내적작동모델을 발달시키는데(Bowlby, 1973), 과거에 적응적이었던 경험을 토대로 자신을 평가하고 타인에게 어떤 행동을 할지 선택하게 된다. 부모와 안정적인 애착관계를 형성했을 경우 관계를 통해 적절한 위안을 얻을 수 있는 반면, 적절한 애착경험이 부재하여 불안전 애착이 형성된 경우 관계에 대한 신뢰가 부족해 관계 형성에 어려움을 겪을 수 있다. 이처럼 애착은 관계에 대한 개인의 상(像)과 관련이 있는데, 많은 연구에서 애착은 대인관계 형성 및 유지, 친밀감 등과 관련이 있는 것으로 보고되었다(Collins & Read, 1994; Feeney & Noller, 1990). 한편, 성장 과정에서 애착패턴이 변하거나 애착의 대상이 다양화될 수 있기 때문에(Crowell, Treboux, & Waters, 2002; Stein, Jacobs, Ferguson, Allen, & Fonagy, 1998), 한 개인의 성인기 애착 패턴은 생애초기의 애착패턴과 다를 수 있다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 연구를 수행했기 때문에, 초기애착이 아닌 '성인애착'을 측정하여 SNS중독경향성을 포함한 다른 연구 변인들과의 관련성을 확인하였다.

신경생리학 분야에서 수행된 최근 연구들에 따르면, 애착은 대인관계 안정성을 예측할 뿐만 아니라 중독경향성과도 관련이 있는 것으로 나타났다(P. Flores, 2010, 2015). 안정적인 애착관계는 생리적 과정(예: 심박수, 감정 등)을 조절하는 메커니즘을 형성하는데 영향을

www.kci.go.kr

미치는 것으로 알려져 있는데(Cozolino, 2013), 특히 불안정한 상황에서 애착 대상과의 상호작용은 정서를 안정시키는데 기여한다(P. Flores, 2010, 2015; Lewis, Amini, & Lannon., 2001). 반면, 안정된 애착 경험이 부족한 사람들은 타인에게 정서표현을 하는 것을 기피하고, 부정적인 감정을 부인하는 경향이 있어(Hazan & Shaver, 1987) 타인과의 공명을 통해 정서적 안정을 도모하기 어렵다. 더욱이, 이들은 안전감, 이완된 느낌, 행복감과 관련이 있는 내인성 아편물질(예: 엔돌핀)의 밀도가 낮은 것으로 나타났는데(Spangler & Grossmann, 1993), MacLean(1990)은 사람들이 좋은 관계를 형성했을 때 분비되는 생화학적 물질이 부족할 때 이를 외부로부터 채우기 위해 중독에 빠진다고 주장하였다. 이러한 맥락에서 불안전 애착 수준이 높은 사람들은 타인과의 관계를 통해 정서를 조절하기 어렵기 때문에 생화학적 물질을 증가시킬 수 있는 다른 보상거리(예: 약물, 술, 중독행위 등)를 통해 자신의 결핍(스트레스, 불안, 외로움 등)을 해소하려고 할 가능성이 있다(P. Flores, 2010, 2015; Tops, Koole, Ijzerman, & Buisman-Pijlman, 2014). 다시 말해, 불안정한 애착은 중독의 위험성을 증가시킬 수 있다.

한편, Shaffer 등(2004)은 물질남용과 행동중독이 유사한 신경생물학적 회로(예: reward deficiency syndrome; 보상결핍증후군)를 가지고 있다고 주장하였다. 이들에 따르면, 중독이 되는 대상(예: 약물, 도박, 인터넷 등)과 상관없이 유사한 생물학적 과정을 통해 '중독'이 일어날 수 있다. 예를 들어, 불안전 애착 수준이 높은 사람들은 부정적인 정서를 조절하기 위해 약물이나 알코올과 같은 물질을 남용한 결과 중독에 이를 수 있는 것처럼, 불안전 애착 수준이 높은 사람들은 관계를 통해 부정적인 정서를 해소하는 것이 서툴기 때문에 대신 SNS를 과도하게 사용한 결과 SNS중독에 이를 수 있다.

최근 들어 애착과 인터넷 관련 행동중독(예: 스마트폰중독, SNS중독경향성, 인터넷중독 등)의 관련성을 확인하려는 시도가 활발히 진행되고 있는데, 특히 대학생을 대상으로 한 여러 연구에서 불안전 애착과 SNS중독경향성의 관계를 경험적으로 확인하였다(김보경, 백용매, 허창구, 2016; 하태희, 2016; Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017). 예를 들어, 하태희(2016)는 불안전 애착 수준이 높을수록 SNS중독경향성이 높다는 것을, 김보경 등(2016)은 불안전 애착(회피, 불안)이 대인관계문제를 매개하여 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 또한 대학생 및 성인을 대상으로 수행된 해외 연구에서 성인애착이 SNS중독경향성을 예측하는 것으로 나타났다(Blackwell et al., 2017). 이러한 선행연구결과들을 토대로, 본 연구에서는 성인애착이 SNS중독경향성을 예측할 것으로 예상하였다.

기본 심리욕구 만족: SNS중독경향성의 동기요인

본 연구에서는 성인애착과 SNS중독경향성 간 관계를 매개하는 변인으로 '기본 심리욕구 만족'과 '소외에 대한 두려움'을 설정하였다. 상담연구에서 매개변인을 탐색하는 주된 이유는 성격 특성(예: 애착) 등 수정하기 어려운 변인보다는 준거변인에 근접해 영향을 미치면서 상대적으로 개입이 용이한 변인(매개변인)을 찾아 이것에 초점을 두고 상담을 진행할

www.kci.go.kr

수 있기 때문이다(조화진, 서영석, 2011). 이런 측면에서 3가지 요소(자율성, 유능성, 관계성)로 구성되고, 충족 될 경우 내재적 동기, 정신건강 및 심리적 안녕감이 증진되는 것으로 알려진 '기본 심리욕구 만족'은 성격 특성인 애착에 비해 상대적으로 개입하기 용이한 변인으로 볼 수 있다(조화진, 서영석, 2011; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002). 더욱이 Wei, Shaffer, Young과 Zakalik(2005)은 내담자의 부정적인 행동에만 치중할 것이 아니라, 역기능적인 행동을 하도록 만드는 내적인 동기(예: 기본 심리욕구)를 상담에서 비중 있게 다룰 것을 주장하였다. 또한 조화진과 서영석(2011)은 내담자의 심리욕구가 만족되지 못한 결과 부정적인 행동패턴을 갖게 되었다는 점을 내담자가 이해하도록 돕고, 내담자의 좌절된 심리욕구를 상담 관계 안에서 채울 수 있도록 조력할 것을 제언하였다. 따라서 성인애착과 SNS중독경향성 간 관계에서 기본 심리욕구 만족의 매개효과가 경험적으로 확인된다면, SNS중독경향성을 유발하는 내담자의 불만족한 욕구를 확인하고 이를 상담과정에서 충족할 수 있도록 돕기 위한 실증적인 근거를 제공한다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

불안전 애착 수준이 높을수록 기본 심리욕구가 좌절되는 경향이 있다(조화진, 서영석, 2011; Wei et al., 2005). 구체적으로, 애착회피 수준이 높은 사람들은 스스로를 긍정적으로 인식하는 반면 타인과의 관계에 대해서는 부정적으로 인식하기 때문에('다른 사람은 다 나빠', '나 밖에 믿을 사람이 없어') 타인과 관계 맺는 것을 피하는 경향이 있다(Wei et al., 2005). 따라서 이들은 인간관계에서 고립될 수 있고 이로 인해 기본 심리욕구가 충족되지 않을 수 있다(Pietromonaco & Barrett, 2000). 반면, 애착불안 수준이 높은 사람들은 스스로에 대해 부정적이기 때문에('난 나쁜 애야'), 매력적이지 않은 자신의 욕구를 드러내지 않기 위해 스스로의 수행수준을 지속적으로 의심하고, 이로 인해 스트레스를 경험한 결과 심리욕구가 좌절될 가능성이 높다(Pietromonaco & Barrett, 2000; Wei et al., 2005). 한편, 기본 심리욕구가 충족되지 않은 사람들은 미디어를 사용해서 충족되지 않은 욕구를 만족시키려는 성향이 강한데(Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006), 이로 인해 페이스북 중독으로 진행될 가능성이 높다(김기모, 김현철, 2013; Masur, Reinecke, Ziegele, & Quiring, 2014). 실제로 기본 심리욕구가 충족되지 않은 청소년들이 SNS중독경향성에 이를 가능성이 높은 것으로 보고되었다(김기모, 김현철, 2013). 이에 본 연구에서는 불안전 애착과 기본 심리욕구 만족의 관계, 기본 심리욕구 만족과 SNS중독경향성 간 관련성을 확인한 선행연구 결과를 바탕으로, 애착과 SNS중독경향성 간 관계를 기본 심리욕구 만족이 매개할 것으로 예상하였다. 구체적으로 불안전 애착 수준이 높은 사람들은 기본 심리욕구가 충족될 가능성이 적고, 욕구 충족을 위한 대안으로 SNS를 사용함으로써 중독경향성이 커질 것으로 보았다.

소외에 대한 두려움: SNS중독경향성의 부정적 정서요인

최근 들어 학자들은 SNS 과용에 영향을 미치는 변인으로 소외에 대한 두려움(Fear of Missing Out; FOMO)에 주목하고 있다(예: Blackwell et al., 2017). FOMO는 소외된 상황에서 다른 사람들이 자신보다 더 나은 경험을 할 것 같은 두려움을 의미한다(Blackwell et al.,

www.kci.go.kr

2017; Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). FOMO 수준이 높은 사람들은 사회적 상호작용에서 멀어지거나 유행에 뒤떨어진다고 느끼지 않기 위해 타인과 계속 연결되고자 한다(Przybylski et al., 2013). 최근에는 사회적 관계를 시작하고 유지하는데 SNS가 많이 사용되기 때문에, FOMO 수준이 높은 사람들은 SNS를 사용하여 타인의 정보를 파악하려고 할 가능성이 높다(Alt, 2016; Przybylski et al., 2013). 실제로도 FOMO가 높을수록 SNS 사용량이 많은 것으로 나타났다(Blackwell et al., 2017; Przybylski et al., 2013).

FOMO와 SNS의 관련성에 대해서는 생물학적 관점과 사회비교적 관점으로 설명할 수 있다. 우선, 생물학적 관점에서 FOMO는 소속에 대한 욕구와 관련이 있을 것으로 추론된다(Lai, Altavilla, Ronconi, & Aceto, 2016). 집단으로부터 소외감을 느낄 경우 사회적 통증을 경험하는데, 이는 감정 조절, 공포, 불안과 관련된 '편도체'를 활성화하는 것으로 알려져 있다(Lai et al., 2016). 편도체가 활성화되면서 나타나는 스트레스 반응은 매우 불쾌하기 때문에 사람들은 이를 미리 차단하고자 하며, 그 결과 사회감시체계(Social Monitoring System)가 활성화된다(Lai et al., 2016). 사회감시체계가 활성화된다는 것은 사회적 배제나 포함(social exclusion/inclusion)과 관련된 정보에 대한 주의력이 높아진다는 것을 의미한다. 즉, 스스로가 소외당했다고 지각되면 FOMO 수준이 높아지고 결국 사회감시체계가 함께 촉진될 수 있다. 특히 최근에는 SNS를 통해 많은 정보가 유통되기 때문에, FOMO로 인해 사회감시체계가 활성화된 사람들은 SNS 상의 정보를 더 민감하게 받아들이게 되고, 그 결과 강박적으로 SNS 상의 정보를 확인하려 할 수 있다.

사회비교적 관점에서 FOMO와 SNS중독경향성 간 관계를 설명하는 학자들도 있는데, 이들은 SNS에서 형성되는 독특한 문화가 이 두 변인의 관련성을 초래한다고 주장한다(S. Flores, 2015; Qui, Lin, Leung & Tov, 2012). 사람들은 SNS 상에서 더 예쁜 모습으로 보이기 위해 자신의 사진을 더 아름답고 멋진 모습으로 보정하거나, 남들에게 자랑할 만한 내용의 글을 업로드 하는 등 스스로를 이상화하는 경향이 있다. 결국, 보정된 정보를 접한 사람들은 남들에 비해 스스로를 부족하다고 생각하는 상향비교를 더 많이 하게 된다(Qui et al., 2012). 즉, SNS에서 이상화된 정보를 많이 보게 될 경우, 친구들은 다들 보람되고 멋진 경험을 하고 있지만 스스로는 그렇지 못하다고 자신을 비하하는 상향비교를 많이 하게 되며, 그 결과 FOMO를 느낄 가능성이 커진다.

한편, FOMO는 타인이 보다 나은 경험을 할 것 같은 두려움으로 인해 계속 타인과 연결되고 싶은 욕구가 활성화된 상태이기 때문에, 대인관계 변인인 애착과 관련이 있을 것으로 예상할 볼 수 있다. 우선, 애착불안이 높은 사람들은 타인에게 매우 민감하게 반응하는 경향이 있기 때문에 SNS를 통해서 타인이 어떻게 지내고 있는지를 지속적으로 확인하고 싶을 수 있다. FOMO와 성인애착과의 관련성을 확인한 최근의 연구에서, 성인애착척도(Attachment Style Questionnaire; ASQ; Feeney, Noller, & Hanrahan, 1994)의 하위요인인 인정욕구(Need of Approval)가 FOMO와 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Lai et al., 2016). 인정욕구는 애착불안과 개념적으로 유사하기 때문에(Brennan, Clark, & Shaver, 1998) 이를 통해 애착불안이 FOMO와 관련이 있을 것으로 추론해 볼 수 있다. 실제로 미국 대학생 및 성

www.kci.go.kr

인(17~49세)을 대상으로 한 Blackwell 등(2017)의 연구에서 애착불안은 FOMO와 정적인 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서도 애착불안과 FOMO는 정적인 관계가 있을 것으로 예상하였다. 반면, 애착회피와 FOMO의 관계에 대해서는 일치되지 않은 주장과 연구결과가 함께 존재한다. 애착회피 수준이 높은 사람들은 혼자서 모든 일을 감당하려 하고 남에게 의지하지 않으려는 성향이 강하다. 따라서 타인으로부터 소외당했다고 생각해서 다른 사람들의 정보를 확인하려는 FOMO가 활성화되지 않을 가능성이 높다. 즉, 애착회피와 FOMO는 서로 관련이 없는 것으로 추론할 수 있다(Michot, Blancot, & Bourdon Baron Munoz, 2016). 그러나 Blackwell 등(2017)의 연구에서는 애착회피와 FOMO 간에 작지만 유의한 상관(r=.15)이 보고되었다. 이렇듯, 애착회피와 FOMO 간 관계에 대해 서로 다른 주장과 연구결과가 존재하는 상황에서, 본 연구에서는 애착회피와 FOMO 간 관계의 유무 및 방향을 특정하지 않고 탐색적으로 관련성을 확인하고자 하였다.

한편, SNS중독경향성의 예측변인을 찾는 과정에서 성인애착(회피, 불안)과 SNS중독경향성의 관계가 FOMO 변수 투입 후 유의하지 않는 것으로 나타났다(Blackwell et al., 2017). 이는 FOMO가 성인애착과 SNS중독경향성의 관계를 매개하는 변인임을 시사하는데, 불안정 성인애착 수준이 높을수록 FOMO 수준이 높아지고, 결국 SNS중독경향성 수준 또한 커질 것으로 추론해 볼 수 있다.

한편, 기본 심리욕구가 충족되지 않을 경우 FOMO가 상승할 것으로 예상해 볼 수 있다. Przybylski와 동료들(2013)은 FOMO가 상황적 또는 만성적인 기본 심리욕구의 좌절로 인해 발생된 자기 조절의 문제로 가정했는데, 심리욕구 만족을 FOMO의 예측변인으로 설정하고 위계적 회귀분석을 실시한 결과 기본 심리욕구(유능성, 자율성, 관계성)의 만족 수준이 낮을수록 FOMO가 높은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에도 기본 심리욕구 만족과 FOMO 간에는 부적인 관계가 있을 것으로 예상하였다.

이렇듯 FOMO와 SNS중독경향성, 애착과 FOMO, 기본 심리욕구 만족과 FOMO 간 관계를 밝힌 선행연구 결과들을 종합하면, FOMO는 성인애착 및 기본 심리욕구 만족과 SNS중독경향성 간 관계를 매개하는 것으로 추론해 볼 수 있다(성인애착 → 기본 심리욕구 충족 → FOMO → SNS중독경향성). 즉, 불안전 애착(회피, 불안) 수준이 높은 사람들은 기본 심리욕구가 충족되지 않고 기본 심리욕구가 충족되지 않을 경우 FOMO 수준이 증가되어 결국 SNS중독경향성을 심화시킬 가능성이 있다고 추론할 수 있다.

연구모형 및 연구가설

본 연구에서는 우리나라 대학생들의 SNS중독경향성을 설명하기 위해, 성인애착, 기본 심리욕구 만족, FOMO를 주요 예측변인으로 정하고, 관련 이론과 선행연구 결과를 바탕으로 이 세 변인들이 SNS중독경향성에 영향을 미치는 구조모형을 설정하고(성인애착 → 기본 심리욕구 만족 → FOMO → SNS중독경향성) 그 적합성을 확인하였다. 이때, 선행연구(고은영 등, 2014; 박웅기, 2014; 서원진 등 2015; 오윤경, 2012; Wilson et al., 2010)를 통해 SNS중독경향성과 관련성이 있다고 밝혀진 기타 변인(외로움, 대인예민, 불안, 연령)을 통제한 후

www.kci.go.kr

모형의 적합도와 주요 예측변인들의 직간접효과를 확인하고자 하였다.

본 연구에서 설정한 연구모형은 그림 1과 같고, 직접효과와 관련된 연구가설은 다음과 같다. 우선, 성인애착과 SNS중독경향성 간 관련성을 확인한 선행연구를 토대로(김보경 등, 2016; P. Flores, 2010, 2015), 애착회피 수준이 높을수록 SNS중독경향성이 높고(가설 1), 애착불안이 높을수록 SNS중독경향성이 높을 것으로 예상하였다(가설 2). 또한 기본 심리욕구와 SNS중독경향성 간 관련성을 확인한 기존 연구와 같이(김기모, 김현철, 2013; Masur et al., 2014) 기본 심리욕구 만족 수준이 낮을수록 SNS중독경향성이 높을 것으로 예상하였다(가설 3). 그리고 FOMO와 SNS중독경향성의 관련성을 언급한 선행연구를 토대로(Blackwell et al., 2017; P. Flores, 2015) 본 연구에서도 FOMO 수준이 높을수록 SNS중독경향성이 높을 것으로 예상하였다(가설 4). 한편, 성인애착과 기본 심리욕구 만족의 관련성을 보고한 선행연구의 결과처럼(Wei et al., 2005) 본 연구에서도 애착회피와 애착불안 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족이 낮을 것으로 예상하였다(가설 5, 6).

애착불안과 FOMO 간 관계를 보고한 선행연구를 토대로(Blackwell et al., 2017; Lai et al., 2016), 애착불안이 FOMO와 정적 관계가 있을 것으로 예상하였다(가설 7). 반면, 애착회피와 FOMO 간 관계에 대해서는 일치되지 않은 주장과 연구결과가 존재한다는 점을 고려하여, 두 변인의 관계에 대해서는 구체적인 가설을 설정하지 않고 탐색적으로 확인하고자 하였다. 마지막으로, 기본 심리욕구 만족과 FOMO의 관련성을 보고한 기존 연구를 토대로(Prybylski et al., 2013), 본 연구에서도 기본 심리욕구 만족 수준이 낮을수록 FOMO가 높을 것으로 예상하였다(가설 8).

간접효과와 관련된 연구가설은 다음과 같다. 우선, 성인애착(회피, 불안)이 기본 심리욕구 만족을 매개로 FOMO에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 구체적으로, 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리적 욕구는 덜 만족될 것이

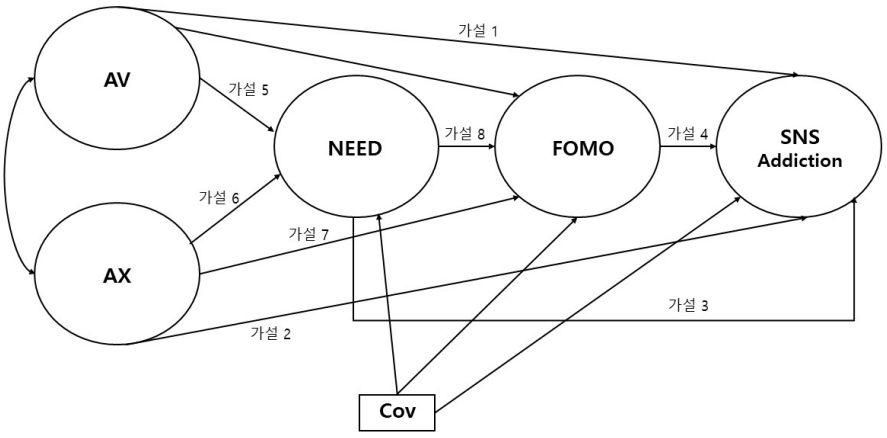

그림 1. 연구모형

주. AV=애착회피. AX=애착불안. NEED=기본 심리욕구 만족. FOMO=소외에 대한 두려움. SNS addiction=SNS중독경향성. Cov=공변인(외로움, 대인예민, 불안, 연령)

www.kci.go.kr

며, 결국 FOMO 수준은 높아질 것이다(가설 9). 또한 애착불안 수준이 높을수록 기본 심리욕구는 덜 만족될 것이며, FOMO 수준은 높아질 것이다(가설 10).

한편, 애착불안 수준이 높을수록 FOMO 수준이 높아지고, 그 결과 SNS중독경향성이 심화될 것으로 예상하였다(가설 11). 그러나 애착회피가 FOMO를 매개하여 SNS중독경향성에 이르는 간접경로에 대해서는 가설을 설정하지 않고 탐색적으로 살펴보고자 하였다.

또한 성인애착(애착회피, 애착불안)은 기본 심리욕구 만족을 매개로 SNS중독경향성에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 구체적으로, 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족은 낮아지고, SNS중독경향성 수준은 높아질 것이다(가설 12). 또한 애착불안 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족은 낮아지고 SNS중독경향성 수준은 높아질 것이다(가설 13).

마지막으로, 성인애착(애착회피, 애착불안)은 기본 심리욕구 만족과 FOMO를 통해 SNS중독경향성에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 구체적으로, 애착회피 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족은 낮아지며, FOMO 수준은 높아지고, SNS중독경향성 수준이 높아질 것이다(가설 14). 또한 애착불안 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족은 낮아지며, FOMO 수준은 높아지고, SNS중독경향성 수준이 높아질 것이다(가설 15).

방 법

연구대상 및 절차

본 연구에서는 온라인 리서치 회사에 가입된 4년제 대학생들을 대상으로 설문 참여를 요청하는 이메일을 발송하여 설문 참여자를 모집하였다. 이메일을 확인하고 연구 참여에 동의한 사람들 가운데, 설문 당시 애착 대상(예: 연인, 친구, 부모 등)이 존재하며 SNS(예: 페이스북, 트위터 등)를 사용 중인 경우에만 설문에 응답하도록 요청하였다. 설문지에는 연구에 대한 소개와 참여자의 권리(예: 비밀보장), 연구에 필요한 변인을 측정하기 위한 문항과 인구통계학적 질문이 포함되었다. 설문을 실시하기 전, 설문참여자에게 설문 응답 시 주의해야 할 점에 대해서 고지하였다. 설문 문항은 인구통계학적 질문을 제외하고 총 127문항으로 구성되었고, 설문에는 15~20분 정도가 소요되었다. 연구 참여자들에게는 보상으로 3,000원 상당의 적립금이 지급되었다.

설문 결과, 323명의 대학생들이 설문에 응답하였다. 그 중 연구에서 규정한 SNS 서비스(예: 페이스북, 트위터 등)가 아닌, 블로그를 주로 사용한다고 답변한 1명을 제외하고 모든 문항을 성실하게 응답한 322명의 설문결과를 분석하였다. 대학생 322명의 남녀 비율은 비슷한 편이었으며(남학생 157명, 48.8%; 여학생 165명, 51.2%) 참여자들의 평균 나이는 22.1세(SD=2.0)로 나타났다. 참여자들은 1학년, 2학년, 3학년, 4학년이 각각 32명(9.9%), 90명(28%), 97명(30.1%), 103명(32%)인 것으로 나타났고, 서울(93명, 26.9%), 경기(75명, 23.3%), 대구(24명, 7.5%), 경상도(23명, 7.1%), 전라도(21명, 6.5%), 대전(18명, 5.6%), 인천(16명, 5%), 충청도(13명, 4%), 부산(10명, 3.1%), 울산(5명, 1.6%), 강원도(5명, 1.6%), 세종시(2명, 0.6%), 제주도(2명, 0.6%) 등 다양한 지역에 거주하는 것으로 나타났다. 또한 참여자들은 공대 94명(29.2%), 인문대 53명(16.5%), 자연대 49명

www.kci.go.kr

(15.2%), 사회대 47명(14.6%), 상대 24명(7.5%), 예술대 20명(6.2%), 보건/간호대 12명(3.7%), 교육/사범대 11명(3.4%), 의대/치의대 9명(2.8%), 체대 1명(0.3%), 수의대 1명(0.3%), 생활과학대 1명(0.3%) 등 다양한 단과대에 소속된 것으로 나타났다. 본 연구에 참여한 대학생들은 페이스북(268명, 83.2%), 인스타그램(123명, 38.2%), 트위터(50명, 15.5%), 밴드(34명, 10.6%), 카카오스토리(29명, 9%)와 같은 SNS 서비스를 사용하고 있는 것으로 나타났다. 하루 평균 2시간 미만으로 SNS를 사용하는 사람들이 가장 많았으며(1시간미만 110명, 34.2%; 1~2시간 102명, 31.7%) 2~3시간 사용하는 사람은 65명(20.2%), 3~4시간 사용하는 사람들은 24명(7.5%), 4~5시간 사용하는 사람들은 13명(4%), 5시간 이상 이용하는 사람들은 8명(2.5%)으로 나타났다. 또한 참여자들의 SNS 친구 수는 1~50명이 63명(19.6%), 50~100명이 71명(22%), 100~200명이 70명(21.7%), 200~300명이 60명(18.6%), 300~400명이 26명(8.1%), 400~500명이 15명(4.7), 500명 이상인 사람들이 17명(5.3%)인 것으로 나타났다. 이들은 SNS를 정보공유(207명, 64.3%), 친구들의 근황파악(206명, 64%), 친구와 연락(112명, 34.8%), 댓글달기(100명, 31.3%), 개인정보 업로드(73명, 22.7%), 사회적 이슈에 대한 의견 제시(41명, 12.7%), 새 친구 찾기(27명, 8.4%), 재미있는 이야기 확인(4명, 1.2%), 연예인 근황파악(2명, 0.6%), 동영상 보기(1명), 이벤트 참여(1명) 등을 위해 사용한다고 보고하였다.

측정도구

성인애착

본 연구에서 사용한 친밀관계경험척도 개정판(Experience in Close Relationships Questionnaire-Revised: ECR-R)은 Brennan 등(1998)이 개발한 ECR을 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 개정한 성인애착 측정도구이다. ECR-R은 애착회피와 애착불안 두 차원으로 구성되며, 각 차원당 18문항씩, 총 36문항으로 구성되어있다. 각 문항은 7점 척도로 평정하며(1=전혀 그렇지 않다, 7=아주 그렇다) 점수가 높을수록 애착회피와 애착불안 수준이 높고 불안전 애착에 가깝다고 판단되는 반면, 점수가 낮을수록 안전애착에 가깝다고 간주된다. 애착회피가 높을수록 타인에게 의존하거나 친밀해지는 것을 두려워하고, 지나칠 정도로 자립적이며 자기 이야기를 잘 안 하는 경향을 보인다(문항 예: “다른 사람들이 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다”). 반면, 애착불안이 높을수록 타인으로부터 거부당하거나 버림받는데 두려움을 갖고 있으며, 타인으로부터 지나칠 정도로 인정받기를 원하고, 상대방이 함께 있어주지 못하거나 반응이 없는 경우 심한 스트레스를 받는다(문항 예: “내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다”). 본 연구에서는 김성현(2004)이 번안하고 국내 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 ECR-R을 사용하였다. 김성현(2004)의 연구에서 한국판 ECR-R은 영어판 ECR-R과 동일하게 2개의 요인(애착회피, 애착불안)으로 구성되는 것으로 나타났다. 문항반응이론으로 분석한 결과, 몇몇 문항은 변별도가 낮은 것으로 나타났지만 각 하위 척도의 검사정보곡선을 검토했을 때, 넓은 범위에서 표준오차가 작은 것으로 보고되었다. 김성현(2004)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach’s α)는 애착회피 .85, 애착불안 .89인 것으로 나타났다. 본 연구에서의 내적 일치도는 애착회피 .90, 애착불안

www.kci.go.kr

.92로 각각 나타났다.

기본 심리욕구 만족

기본 심리욕구 만족을 측정하기 위해, Ilardi, Leone, Kasser와 Ryan(1993)이 개발한 기본 심리적 욕구 척도를 이명희와 김아영(2008)이 번안하고 우리나라의 문화적 특성을 반영한 문항을 추가하여 타당화한 '한국형 기본 심리 욕구 척도'를 사용하였다. 한국형 기본 심리욕구 척도는 자율성(예: "나는 내가 내 인생을 어떻게 살아갈지 스스로 결정할 수 있다고 느낀다"), 유능성(예: "나는 내게 주어진 일을 잘 해결할 능력이 있다고 느낀다"), 관계성(예: "나는 내가 만나는 사람들과 잘 지낸다") 차원으로 이루어져 있으며, 각 차원 당 6 문항씩 총 18 문항으로 구성되어있다. 각 문항은 6점 척도로 평정하며(1=전혀 아니다, 6=매우 그렇다) 점수가 높을수록 자율성, 유능성, 관계성 욕구의 만족도가 높은 것을 의미한다. 이명희와 김아영(2008)의 연구에서 확인적 요인분석 결과, 기존의 척도와 동일한 세 개 하위요인(자율성, 유능성, 관계성)이 적절한 것으로 나타났다. 또한 자율성 문항은 한국형 학업적 자기조절 척도(무동기 r=-.42, 외적인 조절 r=-.36), 유능성 문항은 학업적 자기 효능감 척도(자기조절 효능감 r=.55, 자신감 r=.39), 관계성 문항은 학교생활 적응 척도, 부모 관계성 척도(교사와의 관계 r=.38, 부모와의 관계 r=.44, 친구와의 관계 r=.72)와 유의한 상관이 확인되었다. 이명희와 김아영(2008)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 자율성 .70, 유능성 .75, 관계성 .79였으며, 본 연구에서는 자율성 .71, 유능성 .83, 관계성 .80으로 나타났다.

소외에 대한 두려움

FOMO를 측정하기 위해, 본 연구에서는 Przybylski 등(2013)이 영어권 국가에서 거주하는 성인들을 대상으로 개발하고 타당화한 소외에 대한 두려움 척도(Fear of Missing Out Scale: FOMOS)를 번안하여 사용하였다. Przybylski 등(2013)은 확인적 요인 분석을 실시하고 척도의 민감도를 극대화시키기 위해 문항반응이론에 따라 각 문항별로 정보곡선을 산출하였다. 이 중 정보량이 많은 10개의 문항을 선택하여 단일요인으로 구성된 FOMOS를 제작하였다(예: "나는 내 친구들이 무엇을 하고 있는지 모르면 불안하다"). 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하며(1=전혀 그렇지 않다, 5=아주 그렇다) 점수가 높을수록 FOMO 수준이 높은 것으로 판단한다. 쿠웨이트인을 대상으로 한 FOMOS 타당화 연구에서 FOMOS는 소셜미디어 중독 척도(Social Media Addiction Scale)와 유의한 상관(r=.10~.41)이 있는 것으로 나타났다(Al-Menayes, 2016). 한편 Przybylski 등(2013)의 연구에서 FOMOS의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87로 보고되었다.

본 연구에서는 영어로 제작된 FOMOS를 사용하기 위해 번역-역번역을 시행하였다. 먼저 연구자가 원문을 한국어로 번안한 뒤, 이중언어(한국어, 영어)를 사용하는 교육학 석사 전공자 1명이 번역의 적절성을 확인하였다. 이후, 심리학 석사를 졸업한 이중 언어(한국어, 영어) 사용자 1명이 역번역을 실시하였다. 그리고 또 다른 이중 언어(한국어, 영어) 사용자인 상담학 석사 졸업자 1명이 원문항과 역번역 문항의 유사성을 7점 척도(1=동일하지 않다, 7점=동일하다)로 평정하였다. 이때, 평정점수가 5점 미만인 문항 4개에 대하여 평정자의 피드백을 반영하여 재번역 하였다. 이후

www.kci.go.kr

문항 4개에 대해 이중 언어(한국어, 영어) 사용자인 심리학 석사 졸업자가 역번역을 다시 실시했으며, 현재 한국에서 영어 교사로 재직 중인 미국인 1명으로부터 원문항과 역번역 문항의 동일성을 평정 받았다. 평정 결과, 다시 번역한 4문항 모두 5점 이상으로 평정되었고, 평정 결과를 반영하여 최종적으로 문항을 확정하였다.

FOMOS는 단일요인을 가정하고 제작된 척도이기 때문에 요인을 1개로 고정하고 최대우도법을 적용하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 요인 구조는 전체 분산의 44.93%를 설명하였고 모든 문항의 요인부하량은 .4 이상인 것으로 나타났다(.49~.75). 본 연구에서 번역한 FOMOS의 문항 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86으로 나타났다.

SNS중독경향성

본 연구에서는 정소영과 김종남(2014)이 SNS를 과다하게 이용하는 사람들의 중독경향 수준을 확인하기 위해 개발하고 타당화한 '대학생용 SNS중독경향성 척도'를 사용하였다. 정소영과 김종남(2014)은 Bergen 페이스북 중독 척도(Bergen Facebook Addiction Scale; BFAS; Andreassen et al., 2012) 18문항, 성인 인터넷 중독 자가진단 간략형 척도(KS-A; 한국정보화진흥원, 2011) 15문항, 기존 스마트폰 중독 척도와 페이스북 척도 문항 중 일부를 추가하여 예비 문항을 만든 뒤, 대학생을 대상으로 타당도 분석을 시행하였다. '대학생용 SNS중독경향성 척도'는 일상생활장애 및 조절실패(예: "SNS를 너무 많이 해서 그것이 나의 일 또는 학업에 부정적인 영향을 미쳤다"), 몰입 및 내성(예: "SNS를 하고 싶은 충동을 점점 더 많이 느낀다"), 부정정서의 회피(예: "무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다"), 가상세계지향성 및 금단(예: "SNS를 하지 못하게 되면 사는 즐거움 또는 재미를 잃는다") 등 4개의 요인 구조를 갖고 있는 것으로 나타났다. 총 24문항으로 구성되었고 각 문항은 4점 척도로 평정하며(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다), 점수가 높을수록 SNS중독경향이 높은 것으로 판단한다. 정소영과 김종남(2014)의 연구에서 대학생용 SNS중독경향성 척도는 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도(r=.44), 외로움 척도(r=.16), 우울척도(r=.25)와 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 같은 연구에서 대학생용 SNS중독경향성 척도의 내적일치도(Cronbach's α)는 조절 실패 및 일상생활장애 .84, 몰입 및 내성 .80, 부정정서의 회피 .81, 가상세계지향성 및 금단 .77, 전체 문항 .92로 나타났다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 조절 실패 및 일상생활장애 .86, 몰입 및 내성 .86, 부정 정서의 회피 .86, 가상세계지향성 및 금단이 .83, 전체 문항 .95로 나타났다.

외로움

본 연구에서는 외로움을 측정하기 위해 UCLA 고독척도 개정판(The Revised UCLA Loneliness Scale: RULS; Russell, Pepllau, & Cutrona, 1980)을 번안하고 타당화한 한국판 UCLA 고독척도(김교헌, 김지환, 1989)를 사용하였다. RULS는 사회적 관계 불만을 나타나는 10개의 문항(예: "내가 의지할 수 있는 사람이 없다")과 사회적 관계 만족을 나타내는 10개 문항(예: "나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다)으로 구성되어있고, 상태 및 특성 외로움을 측정할 수 있다(Morahan-Marti & Schumacher, 2003; Wiseman, 1997: 고은영 등, 2014에서 재인용). 각 문항은 4점 리커트 척도(1=결코 그

www.kci.go.kr

렇지 않다, 4=자주 그렇다)로 평정하며 사회적 관계 만족을 나타내는 문항은 역채점 한다. 점수는 20-80점 사이에 분포하며 점수의 총합이 클수록 외로움의 정도가 크다고 간주한다. 한국판 UCLA 고독척도는 Beck의 우울척도(r=.43), 신경증적 경향성(r=.45), 표준불안 점수(r=.45)와 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다(김교헌, 김지환, 1989). 동일한 연구에서 한국판 UCLA 고독척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86이었으며, 본 연구에서는 .93이었다.

대인예민성과 불안

본 연구에선 Derogatis(1983)가 개발한 간이정신진단검사개정판(Symptom Checklist-90-Revision: SCL-90-R)을 김재환과 김광일(1984)이 표준화하고, 임규혁(1997)이 고등학생을 대상으로 타당성을 재검토한 한국판 SCL-90-R 척도를 사용하였다. SCL-90-R은 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등 9가지 증상 영역을 총 90개 문항으로 측정한다. 오늘을 포함하여 지난 7일 간 경험한 증상을 5점 척도로 평정하고(0=전혀 없다, 4=아주 심하다) 점수가 높을수록 증상이 심각한 것으로 판단한다. 본 연구에서는 SCL-90-R에서 대인예민성(9문항)과 불안(10문항) 문항을 사용하였다. 대인예민성 척도는 대인관계에서의 불편감, 부적절감, 열등감을 측정하는데(예: "내가 남보다 못한 것 같다, 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다"), 정신과 내원 환자들을 대상으로 한 이승연과 장은영(2011)의 연구에서 대인예민성 문항은 MMPI-2의 RC2척도(낮은 긍정 정서)와 유의한 상관관계(r=.52)가 있는 것으로 나타났다. 불안 척도는 신경과민, 긴장 등과 관련된 신체 증상을 측정하는데(예: "긴장이 된다, 무슨 일이든 조급해서 안절부절 못한다"), 불안은 PANAS의 하위 요인인 부적 정서와 유의한 상관(r=.65)이 있는 것으로 나타났다(이현희, 김은정, 이민규, 2003). 임규혁(1997)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 대인예민성 .81, 불안 .85이었고, 본 연구에서는 각각 .87, .92로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서는 단일 차원으로 구성된 애착회피, 애착불안, FOMO에 대해 문항꾸러미를 제작해서 분석에 활용하였다. 문항묶음(Item parceling)을 할 경우, 공통분산 및 고유분산의 비율이 높아져 문항의 신뢰도가 증가되고, 개별 문항보다 연속형 자료에 더 가까워져 정규성을 만족하게 되며, 모형의 적합도가 향상되고, 자유 모수의 개수 비율이 향상되어 통계적 추정이 용이해지는 장점이 있다(Bandalos, 2002; Bandalos & Finney, 2001; Little, Cunningham, Shahar & Widaman, 2002). 구체적으로, 요인 알고리즘(Factorial algorithm) 방법에 따라 문항꾸러미를 구성하였다(김수영, 2016). 우선, 애착회피 18개 문항에 대해 최대우도법을 적용하여 요인의 수를 1개로 지정하고 각 문항의 요인부하량을 산출한 후, 꾸러미의 평균 요인부하량이 유사하도록 6개 문항씩, 총 3개의 꾸러미를 제작하였다. 애착불안과 FOMO 또한 동일한 방법으로 3개씩 문항꾸러미를 제작하였다.

본 연구에서는 모형의 적합도와 매개효과를 검증하기 위해 Mplus 7.0을 활용하였다. 모형의 적합도를 판별하기 위해 Hu와 Bentler(1999)가 제안한 Tucker Lewis Index(TLI: .90이상일

www.kci.go.kr

때 적합), Comparative Fit Index(CFI: .90 이상일 때 적합), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA: .10이하면 적합) 적합도 지수를 참고하였다. 또한 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩 절차를 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

결 과

기술통계

연구모형 검증에 앞서, 주요변인과 잠재적 공변인의 평균, 표준편차, 변인 간 상관, 단변량 왜도 및 첨도를 확인하고 그 결과를 표 1에 제시하였다. 주요변인 간 상관을 살펴보면, 애착회피와 FOMO, 애착회피와 SNS중독경향성을 제외하곤 대체로 유의한 상관관계에 있는 것으로 나타났다. 또한 모든 측정변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7 미만으로 나타나 자료가 정규분포 가정을 충족하는 것으로 판단하였다(West, Finch, & Curran, 1995).

한편, 선행연구를 통해 SNS중독경향성과 관련이 있는 것으로 나타난 변인들(외로움, 대인예민, 불안, 연령)과 본 연구 주요 변인들과의 상관을 확인하였다. 일반적으로 공변인으로 예상되는 변인과 종속변인 간 상관이 유의하고 크며(r=.60 이상), 독립변인과 잠재적 공변인 간 관계가 유의미하지 않을 경우 공변인으로 추정되는 변인을 모형에 포함시켜 그 영향을 통제한다(변상조, 2015; 최현철, 2016; Statistics Solutions, 2015). 특히, 독립변인과 공변인의 관계가 유의할 경우에는 두 변인의 변량이 중첩되기 때문에 독립변인으로 설명되는 변량과 공변인으로 설명되는 변량이 섞이면서 준거변인에 대한 독립변인의 고유한 영향력이 왜곡될 수 있다(최현철, 2016; Karpen, 2017; Reichardt & Bormann, 1994: Miller & Chapman, 2001에서 재인용). 표 1에 나타난 것처럼, 외로움, 대인예민, 불안은 p<.01 수준

표 1. 변인의 평균, 표준편차, 첨도, 왜도 및 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	*M*	*SD*	왜도	첨도
1. AV	-								3.60	0.85	-.22	.66
2. AX	.34**	-							3.56	0.91	-.10	-.28
3. NEED	-.57**	-.54**	-						4.13	0.63	.29	-.19
4. FOMO	.10	.57**	-.40**	-					2.43	0.72	.01	-.65
5. SNS중독	-.03	.39**	-.22**	.57**	-				1.87	0.60	.35	-.96
6. LONE	.60**	.61**	-.76**	.44**	.24**	-			2.01	0.52	.24	-.36
7. SEN	.39**	.58**	-.62**	.45**	.35**	.71**	-		1.57	0.85	.07	-.62
8. ANX	.35**	.56**	-.58**	.47**	.44**	.65**	.80**	-	1.14	0.89	.53	-.58
9. Age	.02	-.02	-.04	.05	-.06	.05	-.07	-.02	22.11	2.01	.24	-.80

주. N=322. **p<.01. AV=애착회피. AX=애착불안. Need=기본 심리욕구 만족. FOMO=소외에 대한 두려움. SNS중독=SNS중독경향성. LONE=외로움. SEN=대인예민성. ANX=불안. Age=연령.

www.kci.go.kr

에서 SNS중독경향성과 정적 상관이 있었지만 상관이 크지 않았고(.24~.44) 연령은 SNS중독경향성과 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 외로움, 대인예민, 불안은 독립변인인 애착불안과 p<.01 수준에서 높은 정적 상관이 있는 것으로 나타났고(.56~.61), 애착회피와도 다소 높은 상관을 보였다(.35~.60). 따라서 본 연구에서는 외로움, 대인예민, 불안, 연령을 공변인으로 통제하지 않고, 성인애착, 기본 심리욕구 만족, FOMO, SNS중독경향성 간의 구조적 관계를 분석하였다.

측정모형 검증

자료 분석 결과 모형의 적합도는 양호한 것으로 나타났다. χ^2(df=94, N=322)는 p<.001 수준에서 유의하였고, CFI는 .93, TLI는 .91, RMSEA는 .09(90% 신뢰구간=.08-.10), SRMR는 .07로 나타났다. 측정변인의 요인부하량은 .67에서 .91까지 분포하였으며, 모두 p<.001 수준에서 유의한 것으로 나타나 16개의 측정변수로 5개의 잠재변수를 구인한 것이 적절한 것으로 확인되었다.

구조모형 및 직접효과 검증

구조모형 또한 자료에 적합한 것으로 나타났다. χ^2(df=94, N=322)는 p<.001 수준에서 유의하였고, CFI는 .93, TLI는 .91, RMSEA는 .09(90% 신뢰구간=.08-.10)로 나타났다. 대부분의 직접경로 계수가 유의하였으나, 애착회피, 애착불안, 기본 심리욕구 만족이 SNS중독경향성에 이르는 직접경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다(가설 4, 5, 6, 7, 8 부분적 지지). 한편, 연구모형은 SNS중독경향성 변량의 약 44%를 설명하는 것으로 나타났다.

Martens(2005)는 연구자의 확증편향(confirmation bias)을 줄이기 위해 대안모형과 비교할 것을 제안하였다. 특히, 동일한 수의 잠재변수를 갖고 관계를 바꿈으로써 다른 모델이 될 수 있는 내재된 모형(nested model)의 경우, 좀 더 간명한 모형과 복잡한 모형 사이의 직접적인 비교를 통해 모형을 선택할 수 있다(배병렬, 2014). 따라서 본 연구에서는 유의하지 않은 경로를 제외한 모형을 수정모형으로 설정하고 모형의 적합도를 확인하였다. 그 결과, 수정모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다. 구체적으로 χ^2(df=973, N=322)는 347.59, CFI는 .93, TLI는 .91, RMSEA(90% CI)는 .09(.08-.10), SRMR는 .07로 나타났다. χ^2차이검증을 실시한 결과 연구모형과 수정모형은 적합도에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, $\Delta\chi^2$(3)=5.8, p=.12이다. 따라서 보다 간명한 수정모형을 최종모형으로 채택하였으며 이는 그림 2와 같다.

최종모형에서 애착회피와 애착불안은 기본 심리욕구 만족에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=-.58, p<.001; β=-.39, p<.001). 즉, 불안전 애착 수준이 높을수록 기본 심리욕구 만족 수준 또한 낮음을 의미한다. 애착회피, 애착불안, 기본 심리욕구 만족은 모두 FOMO에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 애착회피의 경우 FOMO에 부적인 영향을 미친 반면(β=-.41, p<.001), 애착불안은 FOMO에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고(β=.55, p< 001), 기본 심리욕구 만족은 FOMO에 부적인 영향을 미쳤다(β=-.41, p<.01). 마지막으로, FOMO는 SNS중독경향성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.65, p<.001). 한편, 최종모형은 SNS중독경향성 변량의 약 43%를 설명하는 것으로 나타났다.

www.kci.go.kr

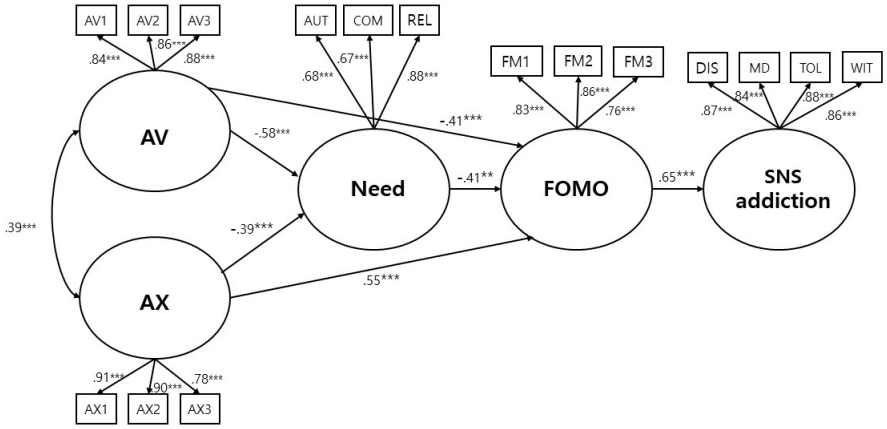

그림 2. 최종모형

주. N=322. $^{*}p$<.05. **p<.01. $^{***}p$<.001. AV=애착회피. AV1 - 3=애착회피 꾸러미 1-3. AX=애착불안. AX1-3=애착불안 꾸러미 1-3. Need=기본 심리욕구 만족. AUT=자율성. COM=유능성. REL=관계성. FOMO=소외에 대한 두려움. FM1-3=FOMO 꾸러미 1-3. SNS addiction=SNS중독경향성. DIS=일상생활장애 및 조절실패. MD=부정정서의 회피. TOL=몰입 및 내성. WIT=가상세계지향성 및 금단.
주2. 경로계수는 표준화계수임.

매개효과 검증

본 연구에서는 Shrout와 Bolger(2002)의 제안에 따라 부트스트랩 절차를 활용하여 간접효과를 검증하였다. 이를 위해 원 자료(N=322)로부터 1000개의 표본을 생성하였고, 간접효과의 신뢰구간(95%)에 0이 포함되지 않았을 때 α=.05 수준에서 통계적으로 유의미하다고 판단하였다(Shrout & Bolger, 2002). 표 2에 제시된 것처럼, 성인애착과 FOMO의 관계를 기본 심리욕구 만족이 매개한 경로는 모두 유의한 것으로 나타났다(가설 9, 10 지지). 또한 애착회피에서 SNS중독경향성으로 가는 간접경로는 유의한 것으로 나타났다(가설 14 지지). 마지막으로, 애착불안에서 SNS중독경향성으로 가는 모든 간접경로 또한 유의한 것으로 나타났다(가설 11, 15 지지).

억제효과 검증

예측변수가 준거변수에 미치는 직접효과와 간접효과의 부호가 다를 경우 억제효과(suppression effect)가 존재할 가능성이 있다(서영석, 2010). 본 연구에서도 FOMO에 대한 애착회피의 직접효과와 간접효과의 부호가 정반대로 나타나 기본 심리욕구 만족이 억제변인으로 작용했을 가능성이 시사되었다. 따라서 MacKinnon, Krull과 Lockwood(2000)가 제안한 절차에 따라 기본 심리욕구 만족의 억제효과 가능성을 확인하였다. 구체적으로, 애착회피의 직접효과가 기본 심리욕구 만족 투입 후에 큰 차이를 보이는지 확인하였고, 측정오차 등으로 인한 과소추정의 문제를 해결하기 위하여 구조방정식 모형을 사용하여 억제효과를 추정하였다(Cheung & Lau, 2008; Maasen & Bakker, 2001).

www.kci.go.kr

표 2. 최종모형에서의 매개효과 검증

경로	비표준화 계수	표준화 계수	*S.E.*	95% 신뢰구간 하한계-상한계
(AV → FOMO) 총효과	-.14	-.17**	.05	-.29∼-.04
AV → NEED → FOMO	.20	.24**	.07	.08∼.40
(AX → FOMO) 총효과	.48	.71**	.04	.60∼.82
AX → NEED → FOMO	.11	.16**	.03	.05∼.27
(AV → SNS중독) 총효과	-.08	-.11**	.03	-.19∼-.02
AV → FOMO → SNS중독경향성	-.20	-.27***	.05	-.40∼-.13
AV → NEED → FOMO → SNS중독경향성	.11	.15**	.04	.05∼.26
(AX → SNS중독) 총효과	.27	.46***	.03	.37∼.56
AX → FOMO → SNS중독경향성	.21	.36***	.04	.23∼.48
AX → NEED → FOMO → SNS중독경향성	.06	.10**	.04	.03∼.18
NEED → FOMO → SNS중독경향성	-.33	-.27**	-2.98	-.45∼-.09

주. N=322. **p<.01. ***p<.001. AV=애착회피. AX=애착불안. NEED=기본 심리욕구 만족. FOMO=소외에 대한 두려움. 95% 신뢰구간은 표준화계수 기준.

일반적으로 매개효과를 가질 것으로 추정되는 변수를 예측변수와 함께 모형에 투입하면 예측변수가 준거변수에 미치는 직접효과는 감소한다. 그러나 이 변수가 매개효과가 아닌 억제효과를 갖는다면, 이 변수를 예측변수와 함께 모형에 투입했을 때, 예측변수의 직접효과는 커지는 경향이 있다(MacKinnon et al., 2000). 분석 결과, 애착회피에서 FOMO로 가는 직접경로는 기본 심리욕구 만족이 투입된 이후 커졌고 그 효과가 유의하게 나타났다(β=.12 → β=-.44, p<.001). 즉, 평상시에는 애착회피가 FOMO에 미치는 영향을 기본 심리욕구 만족이 억제하고 있어서 애착회피의 영향이 미미하지만, 기본 심리욕구 만족을 모형에 투입해서 그 효과를 통계적으로 통제할 경우 FOMO에 대한 애착회피의 직접효과가 팽창하는 것으로 해석할 수 있다. 애착회피와 SNS중독경향성의 관계에서 기본 심리욕구 만족이 포함되지 않은 간접경로(애착회피 → FOMO → SNS중독경향성)와 기본심리적 욕구 만족을 포함하는 간접경로(애착회피 → 기본 심리욕구 만족 → FOMO → SNS중독경향성)의 부호가 서로 다른 것 또한 기본 심리욕구 만족의 억제효과 때문인 것으로 추론할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 성인애착과 SNS중독경향성의 관계를 기본 심리욕구 만족과 FOMO가 매개하는 구조모형을 설정하고, 모형의 적합도와 각 변인의 직간접 효과를 검증하였다. 본

www.kci.go.kr

연구의 구체적인 결과를 선행연구 결과에 비추어 해석하는 한편, 연구 결과를 상담실제에서 적용해보고, 후속 연구에 대한 시사점을 논하면 다음과 같다.

우선, 연구모형은 수집한 자료에 적합한 것으로 나타났고, 변인 간 직접 경로는 대부분 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, FOMO는 SNS중독경향성과 높은 정적 관련성이 있는 것으로 나타나(가설 4 지지) SNS중독경향성을 예측하는 주요 선행변인으로 FOMO가 기능한다는 것을 확인하였다. 이는 FOMO와 SNS중독경향성 간 관계를 보고한 선행 연구 결과(Blackwell et al, 2017; S. Flores, 2015; Przybylski et al., 2013)와 일치하는 결과이다. 즉, FOMO 수준이 높은 사람들이 SNS 상에서 타인으로부터 소외될 것 같은 두려움으로 인해 SNS를 사용한 결과 SNS중독경향성이 높아질 수 있음을 의미한다.

또한 불안전 애착 수준이 높을수록 기본 심리욕구가 좌절된다는 선행 연구처럼(조화진, 서영석, 2011; La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Wei et al., 2005), 본 연구에서도 불안전 애착(애착회피, 애착불안) 수준이 높을수록 기본 심리 욕구가 충족되지 않는 것으로 나타났다(가설 5, 6 지지). 구체적으로, 본 연구 결과는 애착회피 수준이 높은 사람들이 혼자 있는 것을 추구한 결과, 관계로부터 소외되어 기본 심리욕구가 충족되지 않는 반면, 애착불안 수준이 높은 사람들은 바람직하지 못한 자신을 드러내지 않으려 하고, 자신의 수행수준에 대한 신뢰가 적기 때문에 결과적으로 기본 심리욕구가 충족되지 않는다는 것을 의미한다.

본 연구에서 애착회피는 FOMO와 부적 관련성이 있는 것으로 나타났는데, 이는 관련성이 없거나 낮은 정도의 정적 관련성을 보고한 선행 연구(Blackwell et al., 2017; Lai et al., 2016)와 다른 결과이다. 이렇듯 선행 연구와 다른 결과가 나타난 이유 중 하나는, 억제효과를 가지고 있을 것으로 추정되는 기본 심리욕구 만족이 모형에 함께 포함되어 애착회피의 영향력이 팽창되었기 때문일 수 있다. 성인애착과 FOMO의 관련성을 검증한 연구가 많지 않기 때문에, 후속연구를 통해 애착회피와 FOMO의 관련성을 재차 확인할 필요가 있다. 한편, 애착불안은 FOMO와 정적 관련성이 있는 것으로 나타났다(가설 7 지지). 이는 애착불안과 FOMO의 관련성을 확인한 Blackwell 등(2017)과 Lai 등(2016)의 연구 결과와 부분적으로 일치하는 것이다. 즉, 애착불안 수준이 높을수록 SNS를 사용하면서 다른 사람과 계속 연결되고 비슷해지고 싶은 나머지, 조금이라도 소외되었다는 단서를 발견하게 될 경우 FOMO와 같은 부정적인 감정을 느낄 가능성이 높음을 의미한다.

또한 기본 심리욕구 만족 수준이 낮을수록 FOMO 수준이 증가하는 것으로 나타났는데(가설 8 지지), 이 또한 기본 심리욕구와 FOMO 간 관련성을 주장한 연구들(Alt, 2016; Przybylski et al., 2013; Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011)과 맥을 같이 하는 것이다. 즉, 자율성, 유능성, 관계성 등 기본 심리욕구가 충족되지 않을 경우 사람들은 욕구를 만족시키기 위해 SNS를 사용하고 그 결과 FOMO가 심화될 수 있다.

성인애착(회피, 불안)과 SNS중독경향성, 기본 심리욕구 만족과 SNS중독경향성 간 직접 경로는 유의하지 않은 반면, 성인애착과 기본 심리욕구 만족은 모두 FOMO를 통해 간접적으로 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로

www.kci.go.kr

나타났다. 이는 성인애착, 기본 심리욕구 만족이 SNS중독경향성에 미치는 영향을 FOMO가 완전 매개함을 의미한다. 어떤 의미에서 본 연구 결과는 온라인상에서의 관계형성과 상호작용, 이 과정에서 경험하는 심리정서적인 특징을 경험적으로 보여주는 것으로 이해할 수 있다. 일반적으로, 온라인 관계는 면대면 관계와는 달리 익명성이 보장되고 지리적으로 떨어져 있어도 유지할 수 있으며, 상호작용 시 좀 더 정돈된 방식으로 표현할 수 있는 등 스스로를 통제하는 것이 용이하다(McKenna & Bargh, 2000). 예를 들어, 온라인에서는 좀 더 숙고한 후 반응을 보일 수 있고, 게시물을 읽기만 하는 잠복관찰(lurking)도 가능하기 때문에 면대면 상황과는 달리 관계에서 스스로 '통제력'을 발휘할 수가 있다. 따라서 면대면 관계를 유지하는 것을 힘들어하는 사람들, 특히 불안전 애착 수준이 높은 사람들은 SNS를 사용해서 면대면 상황과는 다른 대인관계를 형성하고 유지할 수 있을 것으로 가정된다(Buote, Wood, & Pratt, 2009; Shang, Chen, & Chang, 2015; Sheldon et al., 2011). 그러나 이런 긍정적인 예상과는 달리 본 연구에서는 불안전 애착 수준이 높을수록(그리고 기본 심리욕구 만족 수준이 낮을수록) SNS를 사용할 때 나타나는 심리정서적 특성인 FOMO가 더욱 활성화되고 결국에는 SNS를 사용하는 정도가 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 불안전 애착 수준이 높은 사람들이 SNS를 통해 관계를 형성하고 유지할 수는 있지만, 그 이면에는 소외에 대한 두려움이 크게 자리하게 되어 결국 SNS중독경향성이 커지는 문제가 초래될 수 있음을 시사한다.

관련해서, 성인애착(회피, 불안)은 기본 심리욕구 만족, FOMO를 통해 SNS중독경향성에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우선, 애착회피에서 SNS중독경향성에 이르는 두 개의 간접경로(애착회피 → FOMO → SNS중독경향성, 애착회피 → 기본 심리욕구 만족 → FOMO → SNS중독경향성)가 유의한 것으로 나타났다(가설 14 지지). 이때 애착회피가 FOMO를 통해 SNS중독경향성으로 이르는 간접경로는 부적 효과가 있는 반면, 애착회피가 기본 심리욕구 만족과 FOMO를 통해 SNS중독경향성에 이르는 간접경로는 정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 애착회피의 두 개 간접효과의 방향이 다른 이유는, 앞서 언급한 기본 심리욕구 만족의 억제효과 때문인 것으로 추론할 수 있다. 애착회피 차원은 관심과 애정에 대한 기본적인 욕구가 무시되거나 충족되지 못할 경우 발달한다(Lopez & Brennan, 2000). 주요 타인으로부터 관심과 애정을 받고 싶은 욕구가 지속적으로 무시되거나 거절될 때 사람들은 욕구가 충족되지 않아서 발생하는 불편한 감정 뿐 아니라 애정과 관심에 대한 욕구 자체를 억제하려 할 가능성이 크다. 이렇듯 관계 내에서 기본적인 심리욕구가 충족되지 않은 상태가 만성화될 경우 타인을 불신하고 거리를 두면서 대신 스스로에게 의존하려는 자족적인 성향이 강화될 수 있다(Lopez & Brennan, 2000). 따라서 기본 심리욕구 만족이 통제되지 않은 일상적 상황에서는, 애착회피가 타인에 대한 관심, 특히 다른 사람들이 자신보다 더 즐겁고 좋은 경험을 하고 있을까봐 두려워하는 정도(FOMO)에 미치는 영향이 적을 것으로 추론해 볼 수 있다.

한편, 애착불안은 FOMO를 거쳐 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났는데(가설 11지지), 이는 Blackwell 등(2017)과 Lai 등(2016)의 연구와 일치하는 결과이다. 애착불안

www.kci.go.kr

이 높은 사람들은 타인이 자신을 어떻게 인지하는지에 관심이 많기 때문에 SNS에 적극적으로 접속할 가능성이 높은데, 이때 남들의 상황을 확인하면서 자신이 남들과 다르다는 것에 민감하게 반응하고(Oldmeadow, Quinn, & Kowert, 2012; Shang et al., 2015), 결국 타인의 정보를 일일이 확인하고 싶은 마음(FOMO)이 활성화된 결과 SNS를 중독적으로 사용할 가능성이 커지는 것으로 이해할 수 있다. 더욱이, 애착불안과 SNS중독경향성의 관계를 기본 심리욕구 만족과 FOMO가 순차 매개하는 것으로 나타났다(가설 15 지지). 이는 FOMO, SNS 이용 간 관계를 확인한 Przybylski 등(2013)의 연구와 부분적으로 일치하는 것이다. 즉, 본 연구결과는 애착불안이 높을수록 불만족스러운 대인관계로 인해 기본적인 심리욕구가 좌절될 가능성이 높고, 이에 대처하기 위해 자신의 어려움을 과장해서 지각하고 정서적으로 과민하게 반응하는 과잉활성화 전략을 사용함으로써 결국 FOMO에 취약해지고, SNS중독경향성이 심화될 수 있음을 의미한다.

이상의 연구결과를 종합하면, 성인애착은 SNS중독경향성의 선행요인이고, 이 둘의 관계를 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움이 매개함을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 불안정한 애착관계를 형성한 사람들이 대인관계 경험을 통해 부정적인 정서를 조절하기 어렵기 때문에 이로 인한 결핍을 보상하기 위해 외부 대상에 중독될 수 있다는 P. Flores(2015)의 주장을 지지하는 것이며, 애착과 중독의 관계가 물질남용이나 알코올 중독이 아닌 SNS 중독경향성에도 나타날 수 있음을 시사한다. 또한 본 연구에서 기본 심리욕구 만족의 매개효과가 나타났는데, 이는 불안전 애착패턴을 보이는 사람들이 기본 심리욕구가 만족되지 못한 결과, 안전감이나 행복감과 관련이 있는 내인성 아편물질(예: 엔돌핀)의 밀도가 낮고(Spangler & Grossmann, 1993), 이러한 생화학적 물질이 부족할 때 이를 외부로부터 채우기 위해 중독에 빠진다는 MacLean(1990)의 주장과 맥을 같이 하는 것으로 이해할 수 있다. 한편, 본 연구에서 성인애착과 SNS중독경향성 간 관계를 FOMO가 매개하는 것으로 나타났는데, 이는 불안정 애착과 중독의 관계에서 소외 또는 두려움과 관련된 신경생리학적 과정이 존재할 가능성을 시사하는 것이다. 이러한 가능성을 고려해서 뇌영상 기법 등을 활용한 추후 연구가 진행될 필요가 있다.

본 연구 결과는 상담 실제에 다음과 같은 시사점은 제공한다. 무엇보다도 본 연구결과는 사람들의 SNS중독경향을 줄이기 위해서는 FOMO나 기본 심리욕구 만족과 같은 변인들에 개입의 초점을 맞출 필요가 있음을 시사한다. 즉, 상담자는 내담자가 SNS를 사용하면서 소외당할 것을 두려워한다는 사실을 자각하고 이를 감소시킬 수 있도록 도우며 내담자의 좌절된 기본 심리욕구를 파악하여 이를 상담 과정에서 충족할 수 있도록 조력할 필요가 있다. 또한 FOMO와 기본 심리욕구 만족에 미치는 성인애착의 영향을 고려했을 때, 상담자는 상담관계 안팎에서 내담자가 건강한 관계를 형성할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 연구결과를 바탕으로 구체적인 상담 개입 전략을 설명하면 다음과 같다.

첫째, 상담자는 내담자의 FOMO를 감소시킬 수 있는 방법을 고안할 필요가 있다. Tarsha(2016)는 FOMO를 줄이기 위한 방법으로 Yalom(1980)이 제안한 실존주의적 관점을 고려할 것을 제안하였다. Yalom(1980)은 모든 사람들에게 죽음, 자유, 소외, 무의미에 대한 실존

www.kci.go.kr

적 불안이 존재한다고 가정했는데, 사람들이 소외에 대한 두려움을 극복하기 위해 성급하게 관계를 형성한다고 지적하였다. Yalom (1980)은 이렇게 형성된 관계가 '생존'에는 도움이 될 수 있지만 개인의 '성장'에는 도움이 되지 않는다는 점에서 '진정한 관계(authentic relationship)'가 될 수 없다고 주장하였다. 특히, 애착불안이 높은 내담자는 자신이 소외되는 것을 더 민감하게 지각하기 때문에, 소외로부터 벗어나기 위해 SNS를 과도하게 사용할 가능성이 있다. 이때 상담자는 내담자가 공허함을 채우기 위해 SNS를 이용하는지 확인하는 한편, SNS에서의 관계가 소외감으로부터 벗어나고자 하는 내담자의 욕구를 충족시키는데 도움이 되고 있는지를 구체적으로 탐색할 필요가 있다. 또한 소외에 대한 두려움과 같은 실존적 불안이 불가피한 것임을 내담자가 인식하도록 조력하는 한편, 상담 과정에서 학습한 관계 기술을 실제 관계에서 적용해 보는 등 내담자가 의미 있고 건강한 관계를 형성하고 유지할 수 있도록 대안적인 전략과 기술을 습득하고 실천할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하다(Tarsha, 2016).

둘째, 상담자는 SNS중독경향성을 보이는 내담자를 상담함에 있어서 내담자의 좌절된 기본욕구에 초점을 맞출 필요가 있다. 앞서 기술한 것처럼, 역설적이게도 부적응적인 심리행동전략은 내담자의 욕구를 충족시키는 기능적인 측면으로 인해 오히려 오랜 기간 강화되고 유지되었을 가능성이 높다. 따라서 상담 과정에서 내담자의 부적응적인 대처전략을 수정하는 것은 생각만큼 용이하거나 효과적이지 않을 수 있다(Wei et al., 2005). 이에 기존의 연구자들은 상담자가 내담자의 부적응적인 대처전략을 다루기보다는 좌절된 심리욕구를 파악하고 충족시키는 대안적인 방안을 강구할 것을 제안하였다(조화진, 서영석, 2011; Wei et al., 2005). 본 연구 또한 애착불안 수준이 높은 사람들의 좌절된 기본 욕구를 파악하고 이를 충족할 수 있도록 상담자가 조력할 때 내담자의 SNS중독경향성이 감소될 수 있음을 시사하고 있다. 한편, 내담자를 무조건적으로 존중하는 상담자의 태도와 긍정적인 치료적 관계가 내담자의 기본 심리욕구를 충족시키는데 효과적이라는 주장이 여러 연구자들에 의해 제기되고 입증되어 왔다(조화진, 서영석, 2011; 한소영, 신희천, 2010; Zuroff et al., 2017). 예를 들어, 상담자가 내담자를 있는 그대로 이해하고, 내담자가 자신을 솔직하게 개방할 수 있도록 허용하며, 내담자에게도 책임이 있다는 것을 깨닫도록 돕는 과정에서 내담자는 자율성에 대한 욕구를 충족하게 되고(한소영, 신희천, 2010), 상담자가 내담자의 능력을 믿어주고 내담자의 강점에 대해 긍정적으로 반응하는 과정에서 내담자는 자신감을 회복하고 스스로의 능력을 신뢰하게 된다(Markland, Ryan, Tobin, & Rollnick, 2005). 반면, 좌절된 관계욕구를 충족시키기 위해 SNS를 과도하게 사용한다 해서 현실의 '단절된 느낌'이 사라지는 것은 아니다(Sheldon et al., 2011). 따라서 상담자는 내담자의 좌절된 관계로 인한 불만족을 공감해주는 한편, 좀 더 직접적인 방법을 사용하여 현실의 관계문제를 해결 할 수 있도록 조력하는 것이 필요하다(Sheldon et al., 2011). 또한 상담자가 내담자와 구축한 긍정적이고 지지적인 상담관계는 관계에 대한 내담자의 상을 변화시켜 내담자의 관계 욕구를 충족시키는데 기여할 수 있을 것이다(Zuroff et al., 2017).

셋째, 애착회피와 FOMO의 관계에서 기본

www.kci.go.kr

심리욕구 만족의 억제효과가 나타났는데, 이는 애착회피 수준이 높은 사람들의 SNS중독경향성을 이해하고 개입할 때 애착불안 수준이 높은 사람들과는 다른 접근이 필요함을 시사한다. 기본 심리욕구 만족의 억제효과는 애착회피 차원의 특성으로 설명할 수 있다. 앞서 기술한 것처럼, 애착회피 수준이 높은 사람들은 애착대상과의 관계에서 기본 심리욕구가 일관되게 충족되지 않을 가능성이 높은데, 이에 대한 대처전략으로 애착회피 수준이 높은 사람들은 기본적인 심리욕구 자체를 부인하면서 동시에 자족적인 성향을 발전시켰을 가능성이 높다. 충족되지 않은 기본 심리욕구가 인식되지 않고 무시되는 애착회피의 특성상, 그 수준이 높을수록 소외에 대한 두려움(FOMO)이 낮아지는 것은 자연스러운 현상으로 이해할 수 있다(즉, 애착회피와 FOMO의 관계를 기본 심리욕구 만족이 억제하고 있다). 궁극적으로 애착회피가 기본 심리욕구 만족과 FOMO를 통해 SNS중독경향성에 정적인 영향을 미친다는 본 연구결과를 고려했을 때, 상담자는 애착회피 수준이 높은 내담자가 SNS중독의 문제를 호소할 경우, 내담자의 애착불안정성(애착회피)과 기본 심리욕구 만족 간의 관계, 그리고 이러한 관계가 SNS중독경향성에 영향을 미치는 메커니즘을 내담자가 이해할 수 있도록 조력할 필요가 있다. 결국 상담의 주요 초점은 내담자의 애착회피에 맞춰질 것으로 예상해 볼 수 있는데, 애착회피의 특성상 상담을 통해 도움을 구하지 않거나, 상담을 지속하더라도 작업동맹을 구축하는 것이 쉽지 않을 수 있다(김지민, 장재홍, 2009; 유영란, 이지연, 2006). 따라서 상담자는 애착회피 수준이 높은 내담자의 상담에 대한 기대수준을 높여 견고한 작업동맹을 형성하고(김지민, 장재홍, 2009), 이를 바탕으로 내담자가 미처 인지하지 못한 불안정한 애착과 충족되지 못한 욕구, 이들의 관계가 SNS중독경향성에 미치는 영향을 탐색하도록 조력할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구결과는 내담자의 관계 형성 및 유지에 초점을 둔 상담개입 또한 필요함을 시사한다. 애착과 중독의 관계를 역설한 P. Flores(2010, 2015)에 따르면, 사람들은 물질을 남용하거나 중독적인 행동을 통해 충족되지 못한 관계에 대한 욕구를 해소하려고 시도한다. 그러나 중독의 원인이 '관계'에서 기인하기 때문에 근원적인 결함이 회복되기 전에는 중독 행동을 지속할 가능성이 높다(P. Flores, 2010, 2015). 즉, SNS중독경향성을 줄이기 위해서는 불안전 애착 수준이 높은 내담자가 상담장면 안팎에서 '건강한 관계'를 형성하고 유지하는 방법을 배우도록 하여 내담자가 소외와 고립으로부터 벗어날 수 있도록 조력할 필요가 있다(P. Flores, 2010, 2015). 이런 맥락에서 집단작업이 SNS중독경향성을 치료하는데 도움이 될 수 있다. 중독 문제를 가진 내담자들은 스스로를 자제하지 못하는 것에 대해 수치심을 느끼는 경향이 있는데(P. Flores, 2015), Kurtz(1982)의 주장에 따르면 수치심을 치료하기 위해선 스스로의 수치심을 자각하는 것 이상으로 같은 약점을 공유한 존재로부터 수용되는 경험이 필요하다. 즉, 중독자들로 구성된 집단 상담을 통해 중독자는 다른 중독자와 동일시를 경험하면서 그간 받아들이지 못했던 수치스런 자신을 수용하고, 지속적으로 타인과 접촉하면서 효과적인 사회기술을 습득하며, 자신과 타인에 대한 긍정적인 상(예: 안전 성인애착)을 형성할 수 있다(P. Flores, 2015).

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있

www.kci.go.kr

다. 첫째, 연구를 시작한 시점에서는 우리나라 사람들을 대상으로 타당화한 FOMO 척도가 부재했기 때문에, 본 연구에서는 FOMOS 원문항을 번역하고 확인적 요인분석을 실시한 후 척도를 사용하였다. 그러나 영어권 성인들을 대상으로 개발된 척도를 번역/역번역해서 사용하였기 때문에 FOMO와 관련된 한국 대학생들의 고유한 특성이 척도에 반영되었는지 확인할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 한국 대학생을 대상으로 타당화된 척도(예: 한국형 소외에 대한 두려움 척도; 주은선, 전소연, 심솔지, 2018)를 사용하여 본 연구결과가 재연되는지 확인할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 동일 시점에서 수집한 횡단 자료를 토대로 가설을 검증했기 때문에 연구 결과가 변인 간 인과관계를 의미한다고 단정할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 변인 간 인과관계를 더 강력하게 추론할 수 있는 종단 설계(예: 교차지연설계)를 고려할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 SNS를 가장 많이 사용한다고 알려진 20대 대학생을 대상으로 진행되었는데, 최근 45세-64세의 중년층에서 SNS를 이용하는 비율이 크게 증가한 것으로 나타났다(신지형 등, 2015). 따라서 후속 연구에서는 본 연구결과가 다른 연령대(예: 중년)에도 일반화될 수 있는지 확인할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 온라인 리서치 회사에 가입된 대학생들을 대상으로 연구대상자를 모집하였다. 온라인 조사업체를 이용하여 표집된 자료와 다른 방식(예: 이메일, 전화 등)으로 표집된 자료 간에 질적인 차이가 없다고 보고되고 있지만(Roster, Rogers, Albaum, & Klein, 2004), 후속 연구에서는 표집 방식을 다양화하여 표본의 대표성을 보강할 필요가 있다. 다섯째, 추후에는 SNS를 사용하는 목적과 이용 방식의 차이를 고려할 필요가 있다. 선행연구에서는 애착차원에 따라 SNS를 사용하는 목적과 이용 방식이 다른 것으로 나타났는데(Buote et al., 2009; Oldmeadow et al., 2012), 이는 SNS중독경향성에 이르는 과정에도 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 SNS중독경향성에 영향을 미치는 변인들의 구조적인 관계가 SNS 사용 방식과 목적에 따라 다른지 후속연구를 통해 확인할 필요가 있다. 여섯째, 모든 변인을 자기보고식으로 측정했기 때문에 방법 변량(method variance)이 발생하여 잠재변인들의 관계가 과대 추정되었을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 변인(예: FOMO, SNS중독경향성)들의 측정 방식을 다양화하여(예: 관찰) 변인 간 관련성을 재확인할 필요가 있다.

참고문헌

고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 713-738.

김교헌, 김지환 (1989) 한국판 UCLA 고독척도. 충남대학교 학생생활연구소 학생생활연구, 16, 13-30.

김기모, 김현철 (2013). 청소년의 부모-자녀 간 의사소통과 SNS 중독의 관계에서 기본심리 욕구의 매개효과. 청소년상담연구, 21(2), 477-495.

김보경, 백용매, 허창구 (2016). 성인애착이 스마트폰 및 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 청소년학연구, 23(3), 483-502.

김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응

www.kci.go.kr

이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사 학위논문.

김수영 (2016). 구조방정식의 모형의 기본과 확장: mplus 예제와 함께. 서울: 학지사.

김유정 (2013). 소셜네트워크서비스 이용에 대한 비교 연구: 싸이월드, 페이스북, 트위터 간의 이용동기와 만족 비교. 언론과학연구, 13(1), 5-32.

김재환, 김광일 (1984). 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화연구 Ⅲ. 정신건강연구, 2, 278 - 311.

김지민, 장재홍 (2009). 청소년 내담자의 애착과 상담기대가 작업동맹에 미치는 영향. 상담학연구, 10(4), 2349 - 2365.

박웅기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 사회과학연구, 27(1), 31-49.

배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식모델링: 원리와 실제. 서울: 청람.

변상조 (2015). 공변량분석의 이해. [블로그] 헤아림. https://blog.naver.com/2sat/220348704780에서 2018년 8월 15일 검색.

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

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1169.

서원진, 김미리혜, 김정호, Ebesutani, C., 조인성 (2015). 외로움과 SNS중독경향성의 관계 - 자기효능감의 매개효과 - 여대생을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 497-512.

송혜진 (2011). 스마트폰 이용을 통한 SNS 중독에 관한 연구. 한국중독범죄학회보, 1(2), 31-49.

신지형, 주재욱, 김윤화, 하형석 (2015). 2015 한국미디어패널조사. http://stat.kisdi.re.kr/m/Library/Library_detail2.aspx?Division=2&seq=1000&menucode=0402&menutitle=&ipage=1에서 검색.

오윤경 (2012). SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.

유영란, 이지연 (2006). 성인 애착과 전문적 도움 추구 의도 - 심리적 불편감, 지각된 사회적 지지, 자기은폐의 매개효과검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(2), 441-460.

이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 157-174.

이승연, 장은영 (2011). MMPI-2 재구성임상척도의 타당도 연구: 정신과 내원 환자들을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 871-887.

이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 36(2), 154-164.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.

임규혁 (1997). 간이정신진단검사(Scl-90-R)의 심리측정학적 재조명: 확인적 요인분석을

www.kci.go.kr

중심으로. 교육심리연구, 11(1), 157-189.

정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.

조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계 - 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 471-490.

주은선, 전소연, 심솔지 (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 18(2), 248-261.

최현석, 하정철 (2011). 대학생의 인터넷중독 유발 요인에 관한 연구. 한국데이터정보과학학회지, 22(3), 437-448.

최현철 (2016). ANCOVA. 사회과학통계분석 (제2판, pp. 565-583). 파주: 나남.

하태희 (2016). 대학생의 자기효능감 및 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 한국데이터정보과학회지, 27(3), 763-772.

한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독진단척도개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.

한소영, 신희천 (2010). 내담자의 기본 심리적 욕구 만족 경험과 상담성과에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 901-929.

홍구표, 전혜성 (2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 보건사회연구, 37(1), 34-67.

Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology, 6*(2), 41-46.

Alt, D. (2016). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology, 37*(1), 128-138.

Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4053-4061.

Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Developmnent of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501-517.

Bandalos, D. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 9*(1), 78-102.

Bandalos, D., & Finney, S. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. New developments and techniques in structural equation modeling. In G. Marcoulides & R. Schumacker (Eds.), *New developments and techniques in structural equation modeling* (pp. 269-296). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Social Network

www.kci.go.kr

Sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1) 210-230.

Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. Simpson & W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Buote, V., Wood, E., & Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in Human Behavior*, *25*(2), 560-567.

Cheung, G., & Lau, R. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods, 11*(2), 296-325.

Collins, N., & Read, S. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships, Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 53-90). London, England: Jessica Kingsley Publishers.

Cozolino, L. (2013). 뇌기반 상담심리학의 이론과 실제 (이민희 역). 서울: 시그마프레스 (원전은 2006년에 출판)

Crowell, J., Treboux, D., & Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental Psychology*, *38*(4), 467-479.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 37-41.

Derogatis, L. (1983). *SCL-90-R administration, scoring, and procedures manual-II*. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.

Erickson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton.

Feeney, J., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281-291.

Feeney, J., Noller, P., Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. Sperling & W. Berman. (Eds). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128-152). New York: Guilford Press.

Flores, P. (2010). 애착장애로서의 중독 (김갑중, 박춘삼 역). 서울: 눈. (원전은 2004년에 출판)

Flores, P. (2015). 중독집단치료 (김갑중 등, 역). 서울: 눈. (원전은 2007년에 출판)

Flores, S. (2015). 페이스북 심리학 (안진희 역). 서울: 책세상. (원전은 2014년에 출판)

Fraley, R., Waller, N., & Brennan, K. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350-365.

Griffiths, M. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations - A response to andreassen and colleagues. *Psychological Reports, 110*(2), 518-520.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and social Psychology, 52*(3), 511-524.

He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain

www.kci.go.kr

anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Reports,* 7(paper 45064), 1-8.

Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.

Ilardi, B., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology, 23*(21), 1789-1805.

Karpen, S. (2017). Misuses of regression and ANCOVA in educational research. *American Journal of Pharmaceutical Education, 81*(8), 84-85.

Kurtz, E. (1982). Why AA works: The intellectual significance of alcoholics anonymous. *Journal of Studies on Alcohol, 43*(1), 38-80.

Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528-3552.

Kuss, D., & Griffiths, M. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences, 2*(3), 347-374.

La Guardia, J., Ryan, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 367-384.

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, *61*, 516-521.

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2001). 사랑을 위한 과학 (김한영 역). 서울: 사이언스 북스. (원전 2001년에 출판)

Little, T., Cunningham, W., Shahar, G., & Widaman, K. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151-173.

Lopez, F., & Brennan, K. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 283-300.

Maassen, G., & Bakker, A. (2001). Suppressor variables in path models. *Sociological Methods & Research, 30*(2), 241-270.

MacKinnon, D., Krull, J., & Lockwood, C. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research*, *1*(4), 173-181.

MacLean, P. (1990). *The triune brain in evolution: Role of paleopcerebral functions.* New York: Plenum Press.

Markland, D., Ryan, R., Tovin, V., & Rollnick S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(6), 811-831.

Martens, M. (2005). The use of structural equation

www.kci.go.kr

modeling in counseling psychology research. *The Counseling Psychologist*, *33*(3), 269-298.

Masur, P., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *39*, 376-386.

McKenna, K., & Bargh J. (2000). Plan 9 from Cyberspace: The Implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*(1), 57-75.

Michot, D., Blancot, C., & Bourdon Baron Munoz, B. (2016). *Relationship between fear of missing out and social media engagement in a French population sample.* Retrieved August 28, 2016, from http://www.spotpink.com/downloads/resultats-de-letude-sur-la-prevalence-du-fomo-et-la-frequence-dutilisation-des-medias-sociaux-en-france-2016/#axzz4IbP4IC2w

Miller, G. & Chapman, J. (2001). Misunderstanding analysis of covariance. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(1), 40-48.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19*(6), 659-671.

Oldmeadow, J., Quinn, S., & Kowert, R. (2012). Attachment style, social skills, and facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 1142-1149.

Pietromonaco, P., & Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology, 4*(2), 155-175.

Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841-1848.

Qiu, L., Lin, H., Leung, A., & Tov, W. (2012). Putting their best foot forward: Emotional disclosure on facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(10), 569-572.

Rosenberg, K., & Feder, L. (2015). 행동중독: 준거, 근거, 그리고 치료 (신성만 역). 서울: 박학사. (원전 2014년에 출판)

Ross, C., Orr, E., Sisic, M., Arseneault, J., Simmering, M., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with facebook use. *Computers in Human Behavior, 25*(2), 578-586.

Roster, C., Rogers, R., Albaum, G., & Klein, D. (2004). A comparison of response characteristics from web and telephone surveys. *International Journal of Market Research, 45*(3), 359-374.

Russell, D., Peplau, L., & Cutrona, C. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480.

Ryan, R., & Deci, E. (2002). 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). NY, USA: The University of Rochester Press.

Ryan, R., Rigby, C., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, *30*(4), 347-363.

www.kci.go.kr

Selwyn, N. (2009). The digital native: Myth and reality. *Aslib Proceedings*, *6*(4), 364-379.

Shaffer, H., LaPlante, D., LaBrie, R., Kidman, R., Donato, A., & Stanton, M. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, *12*(6), 367-374.

Shang, R.-A., Chen, Y.-C., & Chang, J.-W. (2015). Individual Attachment Style, Self-disclosure, and How People use Social Network. In L. Wang, S. Uesugi, I.-H. Ting, K. Okuhara, & K. Wang (Eds.), *Multidisciplinary Social Networks Research* (pp. 45-59). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Sheldon, K., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, *100*(4), 766-775.

Shrout, P., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, *7*(4), 422-445.

Spangler, G., & Grossmann, K. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child Development, 64*(5), 1439-1450.

Statistics Solution. (2015). *Analysis of covariance (ANCOVA).* Retrieved August 29, 2018, from www.statisticssolutions.com/analysis-of-covariance-ancova

Stein, H., Jacobs, N., Ferguson, K., Allen, J., & Fonagy, P. (1998). What do adult attachment scales measure? *Bulletin of the Menninger Clinic, 62*(1), 33-82.

Tarsha, A. A. (2016). The role of existential therapy in the prevention of social media-driven anxiety: Existential analysis. *Journal of the Society for Existential Analysis, 27*(2), 382-388.

Tops, M., Koole, S., Ijzerman, H., & Buisman-Pijlman, F. (2014). Why social attachment and oxytocin protect against addiction and stress: Insights from the dynamics between ventral and dorsal corticostriatal systems. *Pharmacology Biochemistry and Behavior, 119*, 39-48.

Wei, M., Shaffer, P., Young, S., & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 591-601.

West, S., Finch, J., & Curran, P. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *13*(2), 173-177.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy.* USA: BasicBooks.

Zuroff, D., Mcbride, C., Ravitz, P., Koestner, R., Moskowitz, D., & Bagby, R. (2017). Autonomous and controlled motivation for interpersonal therapy for depression: Between-

www.kci.go.kr

therapists and within-therapist effects. *Journal of Counseling Psychology*, *64*(5), 525-537.

원 고 접 수 일 : 2018. 06. 05
수정원고접수일 : 2018. 09. 10
게 재 결 정 일 : 2018. 10. 15

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2018, Vol. 30, No. 4, 1239-1269

The Relationship Between Adult Attachment and SNS Addiction Proneness Among University Students: The Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Fear of Missing Out

Ji Soo Park
Kyonggi University Counseling Center

Young Seok Seo
Yonsei University

This study examined the role of basic psychological needs satisfaction and fear of missing out (FOMO) in the relationship between adult attachment (i.e., anxiety, avoidance) and Social Networking Service (SNS) addiction proneness. A total of 322 undergraduate SNS users participated. Results indicated that the final model had a good fit and explained 43% of the variance in the SNS addiction proneness. All hypothesized direct paths were significant except those between adult attachment and basic psychological needs satisfaction and the SNS addiction proneness. FOMO fully mediated the relationships between adult attachment and the SNS addiction proneness. The link between attachment anxiety and SNS addiction proneness was fully mediated by basic psychological needs satisfaction and FOMO. These results suggest that basic psychological needs satisfaction had a suppressor effect on the relationship between attachment avoidance and FOMO. Implications for counseling and future research on SNS addiction proneness are discussed.

Key words : adult attachment, basic psychological needs satisfaction, fear of missing out, SNS addiction proneness, mediation effect, suppression effect

www.kci.go.kr