

## 내면화된 수치심과 사회불안이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과\*

박 수 정

김 영 근<sup>†</sup>

인제대학교 상담심리치료학과

석사

부교수

본 연구는 20-30대 성인 남녀의 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과를 살펴보고, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계를 조절하는 적응적 인지적 정서조절전략을 살펴보기 위하여 조절된 매개모형을 설정해 분석하였다. 조절된 매개효과를 검증하기 위해 20-30대 성인 남녀를 대상으로 설문지 총 393부의 자료를 얻어 SPSS 22.0과 SPSS Process macro를 사용하여 분석하였다. 측정 도구로는 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독 경향성, 적응적 인지적 정서조절전략 척도를 사용하였다. 이에 대한 결과는 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계를 사회불안이 부분 매개하였으며, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계가 적응적 인지적 정서조절전략에 의해 조절되고, 조절된 매개효과가 유의하게 나타났다. 이러한 결과들은 20-30대의 내면화된 수치심으로 인한 SNS 중독 경향성 문제에 효과적으로 개입하기 위해 사회불안을 낮추는 것이 중요하며, 이를 위해 적응적 인지적 정서조절전략을 증가시키는 것이 효과적임을 의미한다. 마지막으로 본 연구 의의와 제한점 및 후속 연구의 방향에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독 경향성, 적응적 인지적 정서조절전략, 조절된 매개효과

\* 본 연구는 박수정(2023)의 인제대학교 석사학위논문 ‘내면화된 수치심과 사회불안이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김영근, 인제대학교 상담심리치료학과, 경남 김해시 인제로 197

Tel: 055-320-4024, E-mail: ykkim@inje.ac.kr



Copyright ©2023, The Korean Counseling Psychological Association  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

디지털 기술은 일상생활의 전반적인 영역에 영향력을 끼치고 있으며, 더 이상 사이버 세상에서 관계를 형성하고, 온라인 모임을 만들고, 오프라인 관계를 온라인상으로 대체하는 사회관계망 서비스(Social Network Service: SNS)를 사용하는 것은 어렵지 않게 되었다. 일상에서 뗄 수 없게 된 SNS의 이용에는 순기능과 역기능의 입장이 동시에 존재한다. 순기능으로의 SNS는 사람들의 상호작용을 원활하게 해 주고 인간의 기본적 욕구인 ‘연결의 욕구’를 접하기 쉽고 편리하게 충족시켜주며 보다 빠르게 인간관계를 형성하고 강화할 수 있으며 (Ellison et al., 2007), 사회적 목적을 위한 SNS 이용은 궁극적으로 삶의 질을 높이기도 한다 (Wang et al., 2014). 이렇게 SNS는 새로운 소통 수단으로서의 역할을 하고 있다. 그러나 SNS가 순기능적인 역할만 하는 것은 아니다.

여러 역기능과 함께 SNS의 중독문제가 사회적으로 대두되고 있는데, 국내 SNS 이용자는 계속해서 증가하고 있다. 한국지능정보사회진흥원(2021)에 따르면 만 6세 이상의 인구 중 65.9%가 SNS를 사용하고 있으며, SNS를 하는 가장 큰 이유로 ‘친교·교제를 위해서’라고 응답한 비율이 75.5%를 차지하고 있다. 이렇게 SNS 사용이 일상화 되면서 이에 대한 사회적 관심이 높아졌으며, 과도한 SNS 사용에 부담감을 느끼고, SNS를 사용하지 않으면 소외될 것 같다는 두려움(Fear of Missing Out: FoMO)을 표현하는 사람들이 나타나기 시작했다(Rozgonjuk et al., 2020). 지나친 SNS의 사용은 오히려 개인의 불안감을 야기하기도 하며 (Seabrook et al., 2016), 대인관계 문제(구혜자 외, 2016)나 학업 실패와 같은 문제행동으로 이어지기도 한다(Kirschner & Karpinski, 2010). 많은 성인들이 오프라인 관계망을 유지하기

위한 목적으로 SNS를 사용하기도 하지만 조절하지 못하거나 과도한 사용으로 일상생활 속에서 부작용의 하나로 SNS 중독 경향성이 우려되고 있다. SNS 중독 경향성을 설명하기 위해 사회성기술모델은 오프라인에서 이루어지는 직접적인 의사소통보다는 온라인상에서 이루어지는 가상의 의사소통을 선호하는 경향이 강박적인 SNS사용으로 이어진다고 했다(Turel et al., 2011). SNS 이용자 중 일부는 이러한 부적응적인 영향에도 불구하고 여전히 SNS 사용을 멈추지 못하고 중독적으로 사용한다.

SNS 중독 경향성이란 SNS의 과다사용으로 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰두하여 금단 현상과 내성이 생기고(정소영, 김종남, 2014), 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하 그리고 강박 등의 정신적인 피로와 신체적 질환을 경험하는 것으로 알려져 있다. 또한 개인의 적응과 일상생활에 부정적인 영향을 초래하는 것을 의미한다(송혜진, 2011). SNS 중독 경향성은 온라인을 기반으로 충동조절장애의 연장선상에서 설명된다는 점을 보면 스마트폰 중독 및 인터넷 중독과 유사한 특성이 있다(한국인터넷진흥원, 2011; Echeburua & Corral, 2010). 그러나 SNS 중독 경향성은 실제로 존재하는 사람들과 관계를 맺고(고은영 외, 2014) 자기를 과시하거나 체면 차리기를 하는 등 인정에 대한 동기로 시작하는 점에서 타인에 대한 의존성과 메시지 업데이트에 대한 강박 등을 볼 때 SNS 중독 경향성만의 독특한 특성이 있는 것(김보경, 백용매, 허창구, 2016; 한국정보화진흥원, 2009)으로 볼 수 있다. 따라서 기존의 인터넷 또는 스마트폰 중독 연구만으로는 SNS 중독 경향성을 설명하는데 한계가 있을 것으로 예상되며, SNS 중독 경향성만의 치료적 개입을 위한 연구가 필요하다.

특히 SNS 중독 경향성의 경우 스마트폰을 다루는 데 익숙하고, SNS를 가장 많이 이용하는 20대와 30대에서 두드러진다. 스마트폰 과의존 실태조사에서 스마트폰 과의존 위험군은 콘텐츠 이용률이 높았으며, 모바일 메신저 사용률이 95.5%로 전체 중에서 가장 높게 나타났다. 20대의 고위험군이 5.5%, 잠재적 위험군 31.5%로 전 연령대 중 가장 높은 중독률을 보였으며, 그 다음으로 30대의 고위험군이 4.8%, 잠재적 위험군이 23.8%로 높게 나타났다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 초기 성인기의 경우 사회적 관계에 관심이 많고, 부모나 교사의 통제에서 벗어나 결혼과 직업생활에서의 선택 의지가 커지는 시기이면서도 다양한 사회적 역할에 대한 부담감이 큰 시기로 정체감의 혼란을 경험할 수 있다(장휘숙, 2008). 또한 타인과의 상호작용에 대한 욕구가 큰 시기이며, SNS는 이러한 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 사회적 상호작용에 필수품이 되어가고 있어 과도한 SNS 사용이 20-30대의 정신건강에 미칠 수 있는 부정적인 영향에 대한 이해가 필요하다.

SNS 중독 경향성의 문제점이 사회적으로 대두되면서 최근 SNS 중독 경향성에 대해 설명하고자 SNS 중독 경향성에 영향을 주고받는 요인들이 연구되고 있다. SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 요인으로 첫째, 개인내적 요인으로는 내면화된 수치심, 소외감, 외로움, 내현적 자기에 등(김지수, 김영근, 2019; 이도연, 정여주, 2021; 정구철, 문종호, 2015; 조소연, 정주원, 2017) 심리·정서적 요인이 있다. 둘째, 관계적 요인으로 성인애착, 대인관계문제 등(박지수, 서영석, 2018; 유평, 2021; 이영은 외, 2016; 이정화 외, 2017)이 있다. 셋째, 사회적 요인으로 사회불안, 수용행동, 사회적지지

등(곽지현, 홍혜영, 2018; 권예진 외, 2019; 홍구표, 전해성, 2017)이 있다.

여러 요인들 중 개인에게 열등감과 부적절감 그리고 부족감을 느끼도록 하는 내면화된 수치심은 다양한 중독현상을 불러일으킬 수 있으며(정남운, 유은영, 2015), 사회적 상호작용에 있어 부정적인 영향을 주는 특성으로 보인다(안세은, 이희경, 2018). 이에 따라 내면화된 수치심은 상담 장면에서 심리적인 측면을 다루는데 있어 매우 중요한 영역으로 다양한 중독 현상을 예측하는 변인으로 연구되어 왔으나, SNS 중독 경향성과의 직접적인 연관성을 확인한 국내연구는 미비한 실정이다.

내면화된 수치심이란, 자아정체감에 수치심이 내면화되어 자기 자신에 대해 부족함과 열등감을 느끼는 것을 특징으로 하는 만성화된 수치심이다(Cook, 2001). 내면화된 수치심은 그 자체에서 오는 부정응적인 영향과 그로 인해 생겨나는 심리적 문제가 심각하기 때문에 더욱이 중요하다고 할 수 있다(Kaufman, 1989). 내면화된 수치심은 여러 병리 현상의 기초가 된다고 알려져 있고 그 중 특히 불안(Pinto & Matos, 2011)과 관련이 있다. 많은 선행 연구에서 수치심을 계속해서 느끼는 사람들은 자기 자신을 부정적으로 생각하게 된다. 수치심은 가장 지배적인 감정 중 하나로서 일단 수치심이 자리 잡으면 어떤 감정을 느낄 때마다 수치심을 느끼게 된다(Bradshaw, 2002). 이처럼 매번 그 순간 수치심을 경험하는 사람들의 경우 자신의 생각이나 느낌, 기대, 바람 등을 표현하는 것에 있어 어려움을 겪게 되는데, 기본적으로 타인의 존재가 가정된 상태에서 나타나는 사회적 정서로서 타인과의 사회적 상황 속에서 대처에 대한 효율성이 떨어지고 이

는 불안감으로 이어지기에 사회불안을 겪을 수 있는 가능성이 높음을 기존연구에서 볼 수 있다(김민경, 현명호, 2013). 또한 내면화된 수치심을 많이 느끼는 사람일수록 사회적 상황에 문제를 느끼고 어려움을 겪는다고 보고하였다(최임정, 심혜숙, 2010).

사회불안이란 실제로 일어나는 일이나 상상에서 벌어지는 사회적 상황에서 타인의 평가를 예상했을 때 발생하는 불안(Schlenker & Leary, 1982)이다. 사회불안은 일반적인 사회적 상황 속에서 발표 및 평가와 같은 수행 상황에서의 관찰에 대한 불안을 말한다. 관찰에 대한 불안이란 다른 사람들 앞에서 음료를 마시거나 발표하는 등의 수행 상황에 대한 불안을 말한다(Roehr, 2013). 사회불안이 있는 사람들에게는 SNS 공간이 실제적인 사회적 수행의 상황에 참여하지 않으면서 자신에 대해 표현할 수 있고 타인과의 일상을 원활하게 공유할 수 있는 비교적 안전하다고 느끼는 소통 창구가 되기도 한다(Turel et al., 2011). SNS 공간은 사회불안이 있는 사람들에게 면대면 만남에 비해 사회적 단서들(시각적, 언어적 단서들)이 감소하고 더 큰 통제가 가능하기 때문에 사회적으로 불안함을 느끼는 사람들의 경우 SNS를 선호한다(Erwin et al., 2004). 이는 인터넷이라는 가상공간에서 자신을 있는 그대로 드러내지 않아도 되면서 자신이 원하는 이미지를 타인에게 보여줄 수 있기 때문이다. 중독에 관한 행동주의적 관점은 불안이나 긴장과 같은 부적응적인 심리적 반응을 감소시키는 부적강화로 인해 그 행동이 더 자주 발생하게 된다고 보며(Kuss & Griffiths, 2017), 즉 오프라인 사회적 상황 속에서 일어나는 수행에 대한 불안으로부터 온라인 속으로 도피하여 개인 내적으로 불편감이나 불쾌한 경험을 하

지 않아도 되는 부적 강화를 얻어 사회불안이 있는 경우 SNS 중독 경향성이 높아진다고 본다.

선행연구에서는 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 상황 속에서 더 많은 불안을 경험하는 것으로 보고하고 있다(Bradshaw, 2002). 이에 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안은 두 변인을 연결시키는 매개변인이 될 수 있을 것 예상된다. 내면화된 수치심을 느끼게 되면 자기 스스로에게도 적대감을 갖게 되고, 다른 사람들도 자신을 부정적으로 평가할 것이라 생각해(Lewis, 1998), 사회적 상황에서 다른 사람들과 어울리기를 두려워한다. 그렇기 때문에 사회불안이 있는 이들에게는 실제적인 사회적 수행 상황에 직접적으로 참여하지 않으면서 자신을 표현할 수 있고, 타인들과 일상 공유가 가능한 SNS에 더 빠져들어 SNS 중독 경향성에 영향을 미친다는 연구 모형이 선행연구들과 일치하는지 확인해 볼 필요가 있다.

최근 연구는 정서에서 유발되는 부정적인 영향으로부터 보호할 수 있는 요인에 대해 집중하고 있다. 특히 정서조절능력은 개인의 적응력을 평가하고, 정신 병리를 예측할 수 있는 요인으로 제안되어 왔다(Lazarus & Folkman, 1984; Thompson, 1994). 적응적 인지적 정서조절전략이란, 스트레스나 불안과 같은 경험에 있어 정서적으로 각성되는 정보를 인지적으로 다루어 정서를 조절하는 특성을 말한다. 내면화된 수치심으로 인해 느끼는 사회불안과 그 수준은 개인마다 다르게 나타나고, 이를 중간에서 조절하는 요인이 있다는 것을 고려할 수 있다. 개인이 정서적인 경험을 하는 동안 또는 전, 후에 이와 같은 경험에 대해 적극적으로 생각해 느껴지는 정서의 의미와 강도를 달

라지게 한다고 보고하였다(Bryant & Veroff, 2017). 즉 인지적 과정이 정서조절에 있어 중요한 요인이 될 것으로 생각할 수 있다. 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 초점 변경하기 등과 같은 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하여 불안 증상을 경감시키고 부정적 정서를 조절하여 긍정적 정서경험을 유도할 수 있다 (Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007, Sullivan et al., 1995).

국내연구에 따르면 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할수록 스트레스의 부정적인 영향력이 감소되었고(김소희, 2004), 적응적 인지적 정서조절전략은 사회불안과 부적상관관계를 보였다(강병은, 신현숙, 2019; 김태리, 2020). 또한 적응적 인지적 정서조절전략이 수행불안을 조절할 수 있다고 보았고(윤예원, 2020; 홍정선, 2017). 특히 부정적인 평가에 대한 두려움 즉 사회불안을 적응적 인지적 정서조절전략이 조절한다고 보았다(홍경화, 홍혜영, 2011). 이러한 선행연구들을 살펴보았을 때 개인이 내면화된 수치심을 경험하면서 느끼는 부정적 정서를 적응적 인지적 정서조절전략의 사용 정도에 따라 조절되는 것이며, 이는 개인의 심리적 건강에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

또한 적응적 인지적 정서조절전략은 중독과 관련이 있다. 정서를 적절하게 조절하지 못할 경우 부정적인 정서를 해결하기 위해 쾌락을 주는 특정한 행위를 방어기제로 사용하여 중독에 빠질 가능성이 있다고 하였다(류수정, 2014). 다시 말해, 온라인의 가상공간에서 자신을 이상적인 모습으로 포장하고, 이러한 이상적 자아를 통해 고통스러운 정서에서 벗어나려 노력하는 것으로 보인다(이경민, 장성숙, 2004). 중독의 재발을 예방하는데 정서조절과

정이 중요한 역할을 하기 때문에(Witkiewitz et al., 2005) 적응적 인지적 정서조절전략이 중독에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 최상희(2021)의 연구에 따르면 적응적 인지적 정서조절전략이 SNS 중독 경향성에 부적상관을 나타냈다.

이러한 선행 연구 결과에 따르면 개인이 내면화된 수치심을 경험하면서 느끼는 우울과 불안 같은 부정적인 정서를 인지적 정서조절 전략이 사용되는 정도에 따라 조절됨을 시사하고, 인지적 정서조절전략이 적응적일 때 SNS 중독 경향성에 완충 효과를 나타낼 것이라 예상할 수 있다. 따라서 본 연구에서 내면화된 수치심과 사회불안이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 탐색하고자 하였다. 특히 성인 초기에 높게 나타나는 SNS 중독 경향성의 원인과 구체적으로 영향을 미치는 요소를 밝힐 뿐 아니라, 보호 요인으로 작용할 수 있는 치료적 요인 발굴 및 메커니즘을 규명하여, 나아가 치료적 요소에 대한 근거를 제공하는 것을 목적으로 한다.

## 방 법

### 연구대상 및 절차

본 연구는 인제대학교 생명윤리심의위원회 (Institutional Review Board)의 승인을 받고, 윤리 규정에 근거하여 진행되었다(IRB 과제관리번호: INJE 2022-05-015-002). SNS 중독 경향성과 관련한 연구를 위해 전국 17개 시·도 지역에 있는 20대~30대 남녀 성인 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구 자료수집

방법은 오프라인 설문지와 온라인 설문지의 두 가지 형태였으며, 회수한 설문지 중 불성실하게 응답한 설문지 7부를 제외하여 총 393부가 연구분석에 사용되었다. 연구 참여자들의 성별은 남성 202명(51.4%), 여성 191명(48.6%)이었으며, 연령 분포는 20대가 180명(45.8%), 30대가 213명(54.2%)으로 나타났다.

#### 측정도구

##### SNS 중독 경향성 척도

본 연구에서는 SNS 중독 경향성을 측정하기 위하여 정소영과 김종남(2014)이 개발 및 타당화한 대학생용 SNS 중독 경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24개의 문항과 몰입 및 내성, 조절실패 및 일상생활장애, 가상세계 지향성 및 금단, 부정 정서의 회피를 측정하는 총 네 가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 4점 Likert 척도(1점‘전혀 그렇지 않다’~ 4점‘매우 그렇다’) 상에서 평정하도록 구성되어 있으며, 점수가 높아질수록 SNS 중독 경향성이 높은 것을 의미한다. 정소영과 김종남(2014)의 연구에서 본 척도의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .92으로 나타났으며, 각 하위 요인별로는 조절실패·일상생활 장애가 .84, 몰입·내성 .80, 가상세계 지향성·금단은 .77, 부정 정서의 회피 .81로 나타났다. 본 연구에서 하위 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 값은 조절실패·일상생활장애 .90, 몰입·내성 .70 부정 정서의 회피 .85, 가상세계지향성·금단 .83로 나타났으며, 전체 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .94로 나타났다.

##### 내면화된 수치심 척도

본 연구에서는 내면화된 수치심을 측정하고

자 Cook(1987)이 개발하였으며, 이인숙과 최해림(2005)이 번안 및 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 본 척도는 총 30문항이며, 6개의 자존감을 측정하는 문항과 24개의 수치심을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 자존감 문항의 경우 응답자의 반응편향성을 제어하기 위하여 추가된 문항으로 전체 점수에는 포함하지 않는다. 이인숙과 최해림(2005)의 경우 수치심을 단일 요인 구조로 고려한 Cook(1987)의 원척도를 요인 분석해 수치심의 요인 구조를 부적절감, 공허감, 자기처벌, 실수불안을 측정하는 네 가지 하위요인으로 나누었다. 각 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도(1점‘그런 경우가 없다’~ 5점‘거의 항상 그렇다’) 상에서 평정하게 되어있고, 점수가 높아질수록 수치심의 수준이 높아지는 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 본 척도의 전체 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .93으로 나타났고, 각 하위 요인별로는 공허감 .86, 부적절감 .89, 실수불안 .74, 자기처벌 .78로 나타났다. 본 연구에서 하위 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 값은 공허감 .92, 부적절감 .92, 실수불안 .84, 자기처벌 .87로 나타났으며, 전체 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .97로 나타났다.

##### 사회불안 척도

사회적 불안을 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고, 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 사회적 공포 척도(SPS)를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로 구성되어 있고, 사회적 상황과 같은 타인이 자신을 쳐다보는 상황에서 겪는 주시불안, 타인의 시선이 의식되는 상황에서 일을 수행하는 과정에서 발생하게 되는 수행불안에 대한 불안의 정도를 측정한다. 각 문항에 대한 응답은 5점

Likert 척도(1점‘전혀 그렇지 않다’ ~ ‘매우 그렇다’) 상에서 평정하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 수행상황에서 불안을 더 많이 경험하는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서는 척도의 전체 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 .92로 나타났다. 본 연구에서 전체 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 .97로 나타났다.

### 적응적 인지적 정서조절전략 척도

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Gamefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안하여 타당화한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 사용하였다. 본 척도는 총 36문항으로, 적응적 인지적 정서조절전략에는 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용을 측정하는 다섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도(1점‘거의 그렇지 않다’~ 5점‘거의 항상 그렇다’) 상에서 평정하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 해당하는 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 것을 의미한다. 김소희(2004)의 연구에서 본 척도의 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .80, 조망확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 수용 .53로 나타났다. 김중운과 김남희(2018)의 연구에서 본 척도의 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 긍정적 초점변경 .76, 긍정적 재평가 .78, 조망확대 .75, 계획 다시 생각하기 .78, 수용 .74로 나타났다. 본 연구에서 적응적 인지적 정서조절전략의 하위 요인별 Cronbach’s  $\alpha$ 값은 조망확대 .73, 계획다시 생각하기 .85, 긍정적 초점변경 .86, 긍정적 재평가 .80, 수용 .71로 나타났다.

### 자료분석

본 연구에서 수집한 자료의 분석은 SPSS 22.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro 프로그램을 사용하여 분석을 실시했으며, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상자들의 인구통계학적인 요인분포를 확인하기 위해 빈도분석을 실시하고, 본 연구에서 사용한 각 척도들의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach’s  $\alpha$ 값을 산출하였다. 둘째, 각 변인들의 관련성과 표본의 정규성을 확인하고자 기술통계 및 상관분석을 실시하였으며, 이때 Curran 등(1996)의 기준에 따라 왜도 및 첨도의 절댓값이 2와 7을 넘지 않음을 확인하였다. 셋째, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성 사이에서 사회불안이 매개하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 3단계 순차적 회귀분석을 실시했고, 매개효과의 유의성 검증을 위하여 Bootstrapping을 실시하였다. 넷째, 내면화된 수치심과 사회불안을 인지적 정서조절전략이 조절하는지 알아보려고 Aiken 등(1991)이 제안한 위계적 회귀분석을 실시해 검증하였다. 다섯째, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성 사이에 사회불안의 매개효과와 내면화된 수치심과 사회불안 사이에 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인하고, 이를 통합해 조절된 매개효과를 검증하고자 Hayes(2017)가 제시한 SPSS PROCESS MACRO의 7번 모델을 사용하여 검증을 실시하였다.

### 연구문제

첫째, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 매개변인으로서 사회불안의 매개효과가 유의한가?

둘째, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 조절변인으로서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절효과가 유의한가?

셋째, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 사이에서 사회불안을 통한 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과가 유의한가?

## 결 과

### 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 주요변인인 내면화된 수치심, 사회공포, 적응적 인지적 정서조절에 기술통계를 실시해 평균과 표준편차 그리고 최솟값 및 최댓값을 표 1에 제시하였다. 각 변인의 왜도 및 첨도가 각각 절댓값 2와 7을 넘기지 않고 있으므로 정규성 가정을 충족해 변인들

이 정규분포를 이루고 있기 때문에 분석에 적합한 것으로 확인되었다.

본 연구의 주요변인인 내면화된 수치심, 사회불안, 적응적 인지적 정서조절 전략, SNS 중독 경향성 간의 관련성을 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2와 같다. 대부분의 요인 사이에서 유의한 상관관계가 나타났고, 내면화된 수치심은 사회불안( $r=.728, p<.001$ ), SNS 중독 경향성( $r=.526, p<.001$ )과 정적상관관계를 보였으며, 적응적 인지적 정서조절( $r=-.153, p<.01$ )과는 부적상관관계를 보였다. 사회불안은 SNS 중독 경향성( $r=.465, p<.001$ )과 정적상관관계를 보였고, 적응적 인지적 정서조절( $r=-.121, p<.05$ )과 부적상관관계를 보였다. SNS 중독 경향성은 사회불안( $r=.465, p<.001$ )과 정적상관관계를 보였다.

표 1. 연구 변인들의 기술통계

측정변인	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
독립변수 내면화된 수치심	31	137	74.40	20.33	0.72	0.46
매개변수 사회불안	20	94	44.96	17.40	0.52	-0.54
조절변수 적응적 인지적 정서조절	22	94	62.29	12.23	-0.20	0.22
종속변수 SNS 중독 경향성	25	86	49.10	13.57	0.34	-0.40

표 2. 연구 변인 간의 상관관계

	1	2	3	4
1. 내면화된 수치심	1			
2. 사회불안	.728***	1		
3. 적응적 인지적 정서조절	-.153**	-.121*	1	
4. SNS 중독 경향성	.526***	.465***	.091	1

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

조절된 매개효과 기본 가정 분석

Muller와 Judd 그리고 Yzerbyt(2005)이 제안한 조절된 매개효과 검증방법에서 종속변수에 직접 영향을 미치는 독립변수의 효과는 조절변수의 수준에 따라 변하지 않는다고 가정하는 것으로 조절된 매개효과란 매개변수를 통해 종속변수로 가는 영향력이 조절될 수 있음을 말한다. 이는 James와 Brett(1984)이 말한 조절된 매개효과와 개념적 정의에 해당하는 것이다. 즉 조절된 매개모형을 검증하기 위해서는 독립변인인 내면화된 수치심과 종속변인인 SNS 중독 경향성의 관계에서 조절변인인 인지적 정서조절전략의 조절효과가 유의미하지 않아야 한다.

적응적 정서조절전략이 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 조절효과를 검증하였다. 그 결과는 표 3과 같다. 1단계에서 독립변수인 내면화된 수치심을 투입한 결과,  $R^2$ 의 값이 .322로 모형을 32.2% 설명하고 있다고 해석할 수 있다. 내면화된 수치심( $\beta=.502, p<.001$ )은 SNS 중독 경향성에 유의미한 영향

을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에 적응적 인지적 정서조절전략을 조절변수로 투입한 결과,  $R^2$ 의 값이 .327로 32.7%의 설명력을 가지며  $F$ 값은 94.675로 통계적으로 유의하며 모형 2의 설명력은 모형 1보다 0.5% 증가하였다. 또한 적응적 인지적 정서조절전략( $\beta=.096, p=.05$ )은 SNS 중독 경향성에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 조절효과를 알아보기 위하여 내면화된 수치심×적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였다.  $R^2$  값은 .328로 32.8%의 설명력을 가지며  $F$ 값은 63.385로 통계적으로 유의미하게 나타났으며, 모형 3의 설명력은 모형 2의 설명력과 0.001%의 차이가 있었다. 또한 내면화된 수치심×적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항이 유의미하게 나타나지 않았다( $\beta=.321, p=.05$ ). 이는 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계를 적응적 인지적 정서조절전략이 조절하지 않는 것이다. 그래서 조절된 매개효과를 실시하기 위해 독립과 종속변인 사이의 관계에서 조절변인의 조절효과가 유의미하지 않아야 한다는 기본가정을

표 3. 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

단계		Moderating Variable: SNS 중독 경향성						
		B	SE	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	F
1	내면화된 수치심	.472	.035	.567	13.608***	.322	.320	185.189***
2	내면화된 수치심	.419	.048	.502	8.803***	.327	.332	94.675***
	적응적 인지적 정서조절	.087	.052	.096	1.677			
3	내면화된 수치심	.245	.193	.293	1.267	.328	.323	63.385***
	적응적 인지적 정서조절	-.037	.142	-.041	-.262			
	내면화된 수치심× 적응적 인지적 정서조절	.055	.059	.321	.932			

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

만족시켰다.

내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과 검증

내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과를 검증하고자 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 순차적 회기분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다.

1단계에서 내면화된 수치심은 SNS 중독 경향성에 유의미한 정적 영향( $\beta=.567, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타났으며, 2단계에서 내면화된 수치심은 사회불안에 유의미한 정적 영향( $\beta=.465, p<.001$ )을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 1단계보다 영향력이 감소하였으며(1단계  $\beta=.567$ , 3단계  $\beta=.468$ ), 매개변인인 사회불안이 포함되었을 때 사회불안은 SNS 중독 경향성에 유의미한 정적 영향( $\beta=.146, p<.05$ )을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 사회불안에 대한 매개효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며 결과는 표 5에 제시하였다. 매개효과 계수가 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값에서 0을 포함하지 않을 경우 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다(Shrout & Bolger, 2002). 표 5 결과를 살펴보면 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수가 상한값, 하한값 사이에 0을 포함하지 않았다. 따라서 사회불안의 부분 매개효과가 통계적으로 유의미함을 확인하였다.

적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증

적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 결과는 표 6과 같다. 1단계에서 독립변수인 내면화된 수치심을 투입한 결과,  $R^2$ 의 값이 .467로 모형을 46.7% 설명하고 있음을 해석할 수 있다. 내면화된 수치심( $\beta=.684, p<.001$ )은 사회불안에 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에는 적응적 인지적 정서조절전

표 4. 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안의 매개효과

단계		B	$\beta$	t	$R^2$	F
1	내면화된 수치심→ SNS 중독 경향성	.379	.567	13.626***	.322	185.678
2	내면화된 수치심→ 사회불안	.363	.465	10.398***	.217	108.125
3	내면화된 수치심→ SNS 중독 경향성	.312	.468	8.260***	.333	97.471
	사회불안→ SNS 중독 경향성	.114	.146	2.570*		

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

표 5. 사회불안의 매개효과 검증

	Effect	BootSE	95% 신뢰구간	
			BootLLCI	BootULCI
사회불안	0.66	.029	.012	.124

표 6. 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

단계		Moderating Variable: 사회불안						
		B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	내면화된 수치심	.876	.047	.684	18.500***	.467	.466	342.245***
2	내면화된 수치심	.878	.047	.684	18.765***	.482	.479	181.389***
	적응적 인지적 정서조절	-.172	.052	-.121	-3.321**			
3	내면화된 수치심	.341	.142	.266	1.411*	.489	.485	123.916***
	적응적 인지적 정서조절	-.599	.195	-.421	-3.065**			
	내면화된 수치심× 적응적 인지적 정서조절	.177	.078	.321	2.265*			

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

략을 조절변수로 투입한 결과, R<sup>2</sup>의 값이 .482로 48.2%의 설명력을 가지며 F값은 181.389로 통계적으로 유의하였고, 모형 2의 설명력은 모형 1에 비해 1.5% 증가하였다. 또한 적응적 인지적 정서조절전략( $\beta = -.121$ ,  $p < .01$ )는 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 조절효과를 알아보기 위해 내면화된 수치심×적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였다. R<sup>2</sup>의 값

은 .489로 48.9%의 설명력을 가지며 F값은 123.916로 통계적으로 유의하였으며, 모형 3의 설명력의 경우 모형 2의 설명력에 비해 0.7% 증가하였고, 내면화된 수치심×적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항이 유의하게 나타났다( $\beta = .321$ ,  $p < .05$ ). 이는 적응적 인지적 정서조절전략이 사회불안에 미치는 내면화된 수치심의 영향을 조절하고 있음을 의미한다.

또한 상호작용 효과를 자세하게 살펴보기

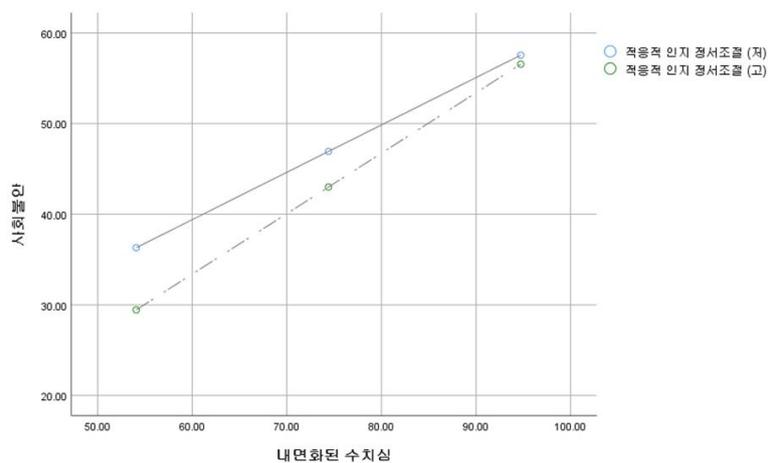


그림 1. 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 그래프

표 7. 부트스트래핑을 통한 적응적 인지적 정서조절의 조절효과 유의성 검증

	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				부트스트랩 하한값	부트스트랩 상한값
-1SD	.523	.042	12.553***	.441	.604
Mean	.595	.031	18.998***	.533	.656
+1SD	.667	.048	14.036***	.573	.760

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

위하여, 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략 각각의 점수를 평균을 기준으로 고집단(+1SD)과 저집단(-1SD)으로 구분하여 나타낸 조절효과 그래프는 그림 1과 같다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 내면화된 수치심이 사회불안을 증가시키는 정도가 낮아지며, 이러한 경향은 내면화된 수치심이 낮은 집단에서 더 명확하게 나타난다.

적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과에 대한 통계적인 유의성을 검증하기 위하여 Aiken 등(1991)이 제안한 방식에 따라 적응적 인지적 정서조절전략인 조절변인의 특정 값(-1SD, Mean, +1SD)을 설정하고, SPSS Macro를 통해 표본수 5000개로 Bootstrapping 방식을 사용하여 단순회기선의 유의성을 검증하였다. 검증 결과는 표 7과 같다. 95%의 신뢰구간에

'0'을 포함하고 있지 않기 때문에, 조절효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 따라서 내면화된 수치심이 사회불안에 영향을 미치는 관계를 적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는 것에 대해 통계적으로 유의함을 알 수 있다.

적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증

조절된 매개효과는 독립변수가 매개변수를 통해 종속변수에 미치는 모형에서 조절변수의 투입에 따라 매개효과에 영향력이 달라지는 것을 의미한다(Preacher & Hayes, 2004). 조절된 매개효과를 검증하기 전에 조절된 매개효과와 기본 가정인 독립변수가 종속변수에 미치는

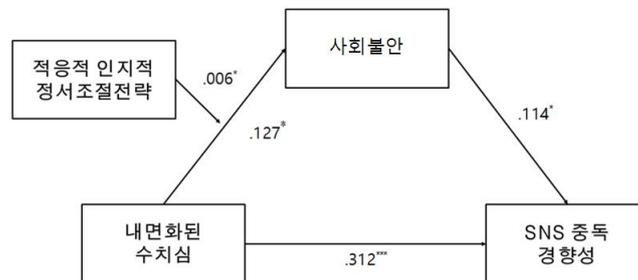


그림 2. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개모형

영향을 조절변수가 조절하지 않는다는 것에 대하여 검증을 실시하였고, 그 결과 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략인 조절변인의 조절효과는 나타나지 않았다. 이를 통해 조절된 매개효과가 적합하다는 것을 알 수 있다. 그 다음 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 및 조절효과가 유의함을 확인하였다. 마지막으로 조절된 매개효과 분석을 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS macro의 model 7을 적용하여 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 분석하였다. 그 결과는 표 8, 그림 2와 같다.

독립변인인 내면화된 수치심이 사회불안에 유의한 정적 영향을 미치며( $\beta=.127, p<.05$ ), 내

면화된 수치심과 조절변인인 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용효과가 매개변인인 사회불안에 미치는 영향력이 유의하였다( $\beta=.006, p<.05$ ). 또한 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 미치는 직접효과뿐만 아니라( $\beta=.312, p<.001$ ) 매개변인인 사회불안이 종속변인인 SNS 중독 경향성에 미치는 효과도 유의하였다( $\beta=.114, p<.05$ ). 즉, 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독 경향성에 미치는 간접효과를 적응적 인지적 정서조절전략이 조절함을 나타냈다고 볼 수 있다.

매개효과가 조절변인의 수준에 따라 변화하는 크기인 조건부 간접효과를 확인하고자 Bootstrapping 방식으로 조건부 간접효과의 통계적 유의성을 검증했다. 적응적 인지적 정서조절전략의 값이 -1표준편차일 경우 간접효

표 8. 조절된 매개효과 분석 결과

	종속변수: 사회불안				
	$\beta$	SE	<i>t</i>	LLCI	ULCI
내면화된 수치심	.127	.061	1.411*	.089	.344
적응적 인지적 정서조절	-.599	.195	-3.065**	-.983	-.215
내면화된 수치심 × 적응적 인지적 정서조절	.006	.003	2.265*	.001	.011
	종속변수: SNS 중독 경향성				
	$\beta$	SE	<i>t</i>	LLCI	ULCI
내면화된 수치심	.312	.038	8.260***	.238	.387
사회불안	.114	.044	2.570*	.027	.200
적응적 인지적 정서조절	적응적 인지적 정서조절에 따른 조건부 간접효과				
	Indirect Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
M-1SD	.059	.026	.012	.115	
M	.068	.029	.014	.127	
M+1SD	.076	.032	.015	.143	

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

과 .059, 평균일 경우의 간접효과는 .068, +1 표준편차일 경우 간접효과는 .076이다. 이는 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 유의하다는 결과와 마찬가지로, SNS 중독 경향성이 커질수록 간접효과의 크기가 커지는 것을 의미한다. 또 각 수준의 모든 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이를 확인했을 때, '0'을 포함하고 있지 않으므로 결과가 통계적으로 유의미하다는 것을 확인할 수 있다. 즉, 적응적 인지적 정서조절전략을 사용할수록 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용이 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 20-30대 성인 남녀를 대상으로 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독 경향성, 적응적 인지적 정서조절전략의 관계를 살펴본 것으로, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 검증하였다. 우선 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안을 매개변인으로 사용했으며, 적응적 인지적 정서조절전략을 조절변인으로 사용하여 모형을 검증하였다. 이를 통해 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석했다. 연구의 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관관계를 분석해 본 결과 내면화된 수치심, 사회불안, SNS 중독 경향성은 각각 유의한 정적 상관관계가 나타났

으며, 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심과 사회불안과 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성 간의 관계에서 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계를 설명한 기존 연구(김지수, 김영근, 2019; 이도연, 정여주, 2021)와 일치하는 결과이다. 이론적으로 수치심이 중독과 관련이 깊으며, 수치심을 회피하기 위한 방안으로 행위중독이 선택될 수 있다는 주장(Baker et al., 2004)을 뒷받침할 수 있다. 또한 내면화된 수치심이 높은 사람들은 자신에 대하여 늘 열등하고 부적절하며 공허한 존재로 여김으로써 고통스러운 감정을 호소하는 경향이 있는데 이는 부정적인 정서를 해소하기 위해, 이에 대한 회피행동으로 SNS 중독 경향성이 나타날 가능성이 높다는 것을 시사하는 결과이다.

내면화된 수치심과 사회불안 간의 관계에서 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 내면화된 수치심은 자기 자신을 부적절한 존재로 인식하기 때문에(이지우, 2017) 자신을 타인에게 개방하는 것에 두려움을 느끼게 된다(김소연, 2015). 따라서 다수의 청중이 존재하고, 평가가 필수 요소인 발표와 같은 수행 상황에 대해 두려움을 느끼게 된다. 두려움은 불안으로 직결되며, 이는 사회불안이 높아짐을 예상할 수 있다. 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심, 사회불안과 각각 유의미한 부적 상관관계가 나타났다. 이는 적응적 전략이 부정적 정서를 조절한다는 선행 연구(심지은 외, 2011; Garnefski & Kraaij, 2006)와 일치하는 결과와 일치한다.

둘째, 내면화된 수치심을 독립변인으로 설정하고, SNS 중독 경향성을 종속변인으로 설

정했을 때, 사회불안이 둘의 관계를 매개할 경우 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 경로가 유의하게 나타났다. 본 연구의 결과는 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독 경향성에 유의미하게 영향을 미칠 경우, 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 유의미한 영향을 미친다는 것을 의미한다. 수치심은 만성화되어 성격적인 특성인 내면화된 수치심으로 자리를 잡게 된다. 내면화된 수치심을 가진 사람들은 왜곡된 자기상과 다른 사람에게 수용 받을 수 없다는 역기능적 신념을 지니게 되고 타인의 평가에 지나치게 신경을 쓰게 되며, 타인의 평가가 예상되는 사회적 수행 상황에서 극심한 두려움을 느끼고, 사회적 상황을 피하고자 한다(박가현, 홍혜영, 2013). 따라서 이들은 평가가 예상되는 수행상황을 회피하고자 하며, 높은 수준의 사회불안을 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 불안상황에서 회피하고자 면 대 면으로 직접 소통하지 않아도 되는 SNS가 사회적 불안감을 감소시켜 주고(이경민, 2014), 다른 사람에게 보여주고 싶은 자신의 모습만 선택적으로 연출할 수 있는 SNS의 특성이 자신의 욕구를 안전하게 충족시켜 주는 아주 좋은 수단이 되어 SNS 중독 경향성을 나타나게 할 수 있다는 점을 시사하는 결과이다.

셋째, 내면화된 수치심이 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 나타났다. 이는 내면화된 수치심의 수준이 높아질 경우 사회불안의 수준 역시 높아지지만 적응적 인지적 정서조절전략을 통해 사회불안이 증가하는 정도가 작아지는 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심이 다른 사람의 평가가 예상되는 상황에서 경험하는 부정적 정서를 적응적 인지적 정서조절전략을 통해

완충시킴으로써 사회불안에 미치는 영향을 완화시킬 수 있음을 의미한다. 이는 기존의 선행 연구(심지은 외, 2011; Garnefski & Kraaij, 2006)와 맥락을 같이하며, 더 나아가 적응적 전략이 삶의 만족도, 정신건강 증진과 밀접한 관계가 있다는 선행 연구(설정훈, 박수현, 2015; 정문경, 2014; Garnefski et al., 2001)를 뒷받침하는 결과이다.

넷째, 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성의 관계에서 사회불안과 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과가 나타났다. 이는 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용이 내면화된 수치심의 수준에 영향을 미치며, 이를 통하여 형성된 내면화된 수치심의 수준이 사회불안과 SNS 중독 경향성의 수준을 조절하는데 영향을 미친다는 것을 의미한다. 특히 내면화된 수치심의 수준이 낮은 집단에서 적응적 인지적 정서조절전략을 사용할 경우 사회불안과 SNS 중독 경향성의 수준이 낮게 나타났으며, 적응적 인지적 정서조절전략을 덜 사용하는 집단에서는 사회불안과 SNS 중독 경향성의 수준이 높게 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 사회불안을 통해 SNS 중독 경향성과 유의한 관계를 맺고 있으며, 이러한 관계가 적응적 인지적 정서조절전략에 의하여 완화되고 있다는 것을 의미한다. 하지만 내면화된 수치심의 수준이 높은 경우 적응적 인지적 정서조절전략이 사회불안과 SNS 중독 경향성의 수준에 있어 크게 완충효과를 나타내지 못하였다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 가진 정서적 특성으로 설명하고 있다. 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심이 낮은 사람에게 상황을 객관적이면서 적응적으로 평가하고 수용하는 역할을 할 수 있지만, 내면화된 수치심이 높은 사

람들에게는 이미 수치심이 성격의 핵심이 되어 갈등 상황 속에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 영향력을 발휘하기는 어려운 것으로 보고 있다(차혜련, 김종남, 2016).

내면화된 수치심이 높을 경우 억제와 철회 행동을 한다(Lewis, 1998; Nathanson, 1994). 수치심이 내재화 되어 있을 때 개인은 스스로가 세상에 노출되었을 경우 자기(self)에게 결점이 많고, 매력적이지 않고, 실수 할지 모르는, 공허함, 부정적인 평가를 받을지도 모른다는 두려움에 대해 감당해야 한다. 수치심은 그저 행동이 아닌 자기(self) 그 자체가 타인에게 부정적으로 평가되고 면밀하게 낱낱이 조사되는 고통스럽고 당혹스러운 경험이기도 하다. 이러한 고통스러운 경험으로부터 자아를 보호하고자 철회와 억제, 회피의 방어가 사용되는 것으로 보인다(이지연, 2008). 즉, 내면화된 수치심이 높을수록 정서가 지닌 방어적 기능으로 고통스러운 정서를 비껴가거나 억압하고자 하는 과정에서 전체 정서에 대한 인지적인 측면이 둔감해지거나, 객관화된 통찰이 일어나지 않을 수 있다. 내담자의 이러한 특성을 상담 장면에서 성격의 방어적인 측면으로 이해하면, 그 방어에 대해 불가피하게 많은 직면을 사용하게 될 것이다. 그러나 이러한 방어를 가져올 수밖에 없었던 내담자의 수치스럽고 고통스러운 정서를 생각하면 직면에 앞서 수치심을 느끼게 되는 과정에서 일어날 수 있는 부정적이고 자동적인 사고를 다루어주는 접근이 필요한 것으로 보인다. 즉, 외부 평가에 대한 민감성을 낮추고 자신을 부정적으로 평가하는 것을 수정하는 인지적 개입이 효과적일 것이다. 또 다른 한편으로는 내면화된 수치심의 영향력이 큰 것으로 나타나 인지적 측면뿐 아니라 정서적 측면 또한 중요하게 다

뤄져야 할 것으로 보인다. 낮은 자존감 혹은 수치심과 같은 부정적인 정서에 대해 지각하고 해소하는 적극적인 정서적 개입이 필요할 것으로 보인다. 이를 통하여 상담관계 및 상담과정을 촉진시킬 수 있을 것으로 보여진다.

지금까지 논의한 내용을 바탕으로 정리하면, 본 연구의 의의는 이와 같다. 첫째, 본 연구는 기존의 SNS 중독 경향성 연구에서는 잘 다루어지지 않았던 내면화된 수치심의 영향력을 살펴본데 의의가 있다. 특히 내면화된 수치심은 중독에 많은 영향을 미치는 요인으로써 검증되어왔으며, 본 연구에서 SNS 중독 경향성에서도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 적응적 인지적 정서조절전략이 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 경로를 살펴보았을 때 기존 연구에서 SNS 중독 경향성에 영향을 주는 효과성의 결과가 다르게 제시되었던 적응적 인지적 정서조절전략의 영향력에 대해 재확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 기존 연구들이 변인 내 매개변인과 조절변인을 각각 살핀 것과 다르게 내면화된 수치심의 영향과 내면화된 수치심과 SNS 중독 경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 정서적 요인에 대한 내면화된 수치심, 사회불안과 인지적 요인인 적응적 인지적 정서조절전략까지 모두 적용해 SNS 중독 경향성이 어떠한 과정을 통하여 유발되는지에 대해 통합적 모델을 검증하였다는 점에서 연구적 의의가 있다.

셋째, 본 연구 결과는 SNS 중독 경향성이 높은 20-30대 성인 남녀를 상담하는 장면에서 도움이 되는 영향요인을 알아보았다는 점에 대해 의의가 있다. 본 연구에서 SNS 중독 경

향성에 영향을 미치는 심리적 기제인 내면화된 수치심과 사회불안을 변인으로 가정하였고, 내면화된 수치심과 사회불안이 부분 매개하여 SNS 중독 경향성에 영향을 미치고 있는 것을 확인할 수 있었다. SNS는 다른 사람에게 보여 주고 싶은 자신의 모습만 선택적으로 연출할 수 있는 욕구를 충족시켜주는 아주 좋은 수단이 되어 SNS 중독 경향성을 나타나게 할 수 있다는 점을 시사한다. 따라서 심리치료 및 상담 장면에서 SNS 중독 경향성으로 인해 불편감을 호소하는 내담자에게 개입할 때 내면화된 수치심의 하위요인인 공허감, 부적절감, 자기처벌, 실수에 대한 불안과 같은 방식을 관찰할 수 있을 것이다. 따라서 SNS 중독 경향성 내담자들을 상담할 때 이러한 핵심감정들을 파악하고 개입할 때 이들의 SNS 중독 경향성 감소에 효과적인 접근이 될 수 있을 것으로 생각된다.

이러한 이론적 성과에도 불구하고 본 연구에서는 다음과 같은 한계점을 지니고 있다. 이를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 내면화된 수치심이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에서 사회불안의 매개효과, 인지적 정서조절전략의 조절효과를 포함하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 내면화된 수치심이 높은 집단에서는 조절효과에 대한 효과성이 미미하게 나타나, 내면화된 수치심의 특성과 보다 더 효과적인 조절변인을 확인하기 위한 후속 연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 횡단적 연구방법을 사용하여 전체 변인들을 한 번의 설문조사를 통해 측정하였다. 또한 SNS 중독 및 사회불안의 정도가 심한 임상집단이 아닌 일반 20-30대

집단을 대상으로 연구하였다. 따라서 후속연구에서는 시간적 차이를 두어 종단연구를 실시하고 SNS 중독 및 사회불안의 정도가 높은 임상집단을 대상으로 하여 시간에 따라 변인들 간의 영향관계가 어떻게 달라지는지 정확하게 확인할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강병은, 신현숙 (2019). 간호대학생의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과. *인문사회*21, 10(3), 33-48.
- 고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(3), 713-736.
- 곽지현, 홍혜영 (2018). 대학생의 공적 자의식이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 사회불안과 대인관계문제의 매개효과. *청소년학연구*, 25(3), 33-62.
- 구혜자, 이외선, 홍민주 (2016). 대학생의 SNS 중독 경향성, 자기표현 및 대인관계문제 간의 관계. *한국산학기술학회*, 17(4), 180-187.
- 권예진, 김다빈, 서보경 (2019). 자아존중감 및 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(1), 47-59.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 161-176.
- 김보경, 백용매, 허창구 (2016). 애착과 스마트

- 폰 및 SNS 중독의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. *청소년학연구*, 23(3), 483-502.
- 김소연 (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김중운, 김남희 (2018). 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(14), 253-275.
- 김지수, 김영근 (2019). 내현적 자기애와 SNS 중독경향성 간의 관계: 내면화된 수치심과 과시적 자기표현의 매개효과를 중심으로. *재활심리연구*, 26(3), 43-56.
- 김태리 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *명지대학교 석사학위논문*.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. *서울대학교 석사학위논문*.
- 류수정 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 회피-분산 정서조절양식의 매개효과. *대구대학교 박사학위논문*.
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *청소년시설환경*, 11(4), 51-64.
- 박지수, 서영석 (2018). 대학생의 성인애착과 SNS중독경향성의 관계: 기본 심리욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 역할. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1239-1269.
- 설정훈, 박수현 (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향. *한국임상심리학회*, 24(2), 553-578.
- 송혜진 (2011). 스마트폰 이용을 통한 SNS 중독에 관한 연구. *한국중독범죄학회*, 1(2), 31-49.
- 심지은, 안하얀, 김지혜 (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. *인간이해*, 32(1), 103-118.
- 안세은, 이희경 (2018). 내면화된 수치심과 대인관계 능력의 관계: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과 검증. *인간이해*, 39(2), 87-107.
- 유 평 (2021). 대학생의 성인애착이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 공격자의식의 매개효과. *학교사회복지*, 53, 129-153.
- 윤예원 (2020). 청소년의 사이버bullying 피해경험과 우울, 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 조절효과. *한국침례신학대학교 박사학위논문*.
- 이경민 (2014). 내현적 자기애가 사회불안을 매개로 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *성신여자대학교 석사학위논문*.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷 중독자의 자기 개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(4), 743-756.
- 이도연, 정여주 (2021). 대학생의 내면화된 수치심이 SNS중독에 미치는 영향: 자기대상 욕구의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 21(19), 265-282.
- 이영은, 박현주, 허창구 (2016). 내현적, 외현적 자기애와 SNS 중독경향성: 대인관계문제

- 의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 30(1), 63-80.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구: 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 36(2), 154-164.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. *상담학연구*, 9(2), 353-373.
- 이지우 (2017). 내면화된 수치심이 대학생의 발표불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기비난의 매개효과. *건국대학교 석사학위논문*.
- 장휘숙 (2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 109-126.
- 정구철, 문종호 (2015). 대학생의 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 분노표현의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(9), 146-156.
- 정남운, 유은영 (2015). 내면화된 수치심의 임상적 타당성: 자기통제력, 공격성 및 중독가능성과의 상관을 중심으로. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 21(3), 481-496.
- 정문경 (2014). 청소년기 정서조절과 삶의 만족도간의 관계에서 지각된 사회적 지지와 사회적 유능성의 매개효과. *청소년학연구*, 21(12), 49-72.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 조소연, 정주원 (2017). 중학생의 SNS중독 경향성에 있어 내현적 자기애와 소외감, 자아존중감의 관계. *한국가정교육학회지*, 29(3), 125-140.
- 차혜련, 김종남 (2016). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과 및 인지적 정서조절의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 373-401.
- 최상희 (2021). 청소년의 거부민감성과 SNS 중독경향성의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *신라대학교 석사학위논문*.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 한국인터넷진흥원 (2011). 인터넷 이용자의 SNS 이용실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2009). 2009년 인터넷중독 실태조사.
- 한국지능정보사회진흥원 (2021). 2021년 스마트폰 과의존 실태조사.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- 홍구표, 전해성 (2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *보건사회연구*, 37(1), 34-67.
- 홍정선 (2017). 내외통제소재가 시험불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting*

- interactions*. London, UK: Sage.
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33-51.
- 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.
- Bradshaw, J. (2002). 수치심의 치유 (김홍찬, 고영주 역). 서울: 한국기독교상담연구원(원본 출판 1991년).
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New York: Psychology Press.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: technical manual*. New York: Multi-Health Systems.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Echeburua, E., & De Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 629-646.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between Cognitive Emotion Regulation and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford.
- James, L. R., & Brett, J. M. (1984). Mediators, moderators, and tests for mediation. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 307-321.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-328.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewis, O. (1998). The culture of poverty. *Society*, 35(2), 7-9.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 852-863.
- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: WW Norton.
- Pinto, G. J., & Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281-290.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36(4), 717-731.
- Roehr, B. (2013). American psychiatric association explains DSM-5. *Bmj*, 346, 3591.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52.
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D.

한국심리학회지: 상담 및 심리치료

(2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228.

원 고 접 수 일 : 2023. 03. 13

수정원고접수일 : 2023. 05. 02

게 재 결 정 일 : 2023. 05. 19

## **Effects of Internalized Shame and Social Anxiety on SNS Addiction Tendency: Moderated Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies**

**Sujeong Park**

**Youngkeun Kim**

Inje University

Master's Degree

Associate Professor

The purpose of this study to examine the moderated mediating effects of cognitive emotion regulation strategies through social anxiety on the relationship between internalized shame and SNS addiction tendency, mediated through social anxiety. Data were collected through a questionnaire survey of 393 adults in their 20's and 30's. The collected data were analyzed using SPSS Statistics version 22.0 and the SPSS Process macro. Multiple regression analysis revealed that the moderation effect of adaptive cognitive emotion regulation strategies partially mediated the relationship between internalized shame and SNS addiction tendency. In addition, the relationship between internalized shame and social anxiety was influenced by adaptive cognitive emotional regulation strategies, and the moderated mediating effect was found to be significant. Finally, the significance and limitations of the findings, along with suggestions for future research directions were discussed.

*Key words : internalized shame, social anxiety, SNS addiction tendency, cognitive emotional regulation strategies*