

대학생들의 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계에서 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙의 매개효과: 퍼빙모델을 바탕으로*

이 소 연 김 아 린 김 현 아 장 소 연
정 기 윤 최 민 정 김 민 선†

단국대학교 심리학과

본 연구의 목적은 대학생의 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 매개하는 다중매개모형을 설정하고 모형의 적합성과 변인들의 관련성을 살펴보는 것이다. 연구를 위해 대학생 총 218명의 자료를 수집하였으며, 연구모형 검증을 위해 구조방정식 분석을 사용하였다. 연구결과 본 연구의 가설모형은 자료를 적합하게 설명하는 것으로 나타났다. 변인들의 관계를 보면, 소외에 대한 두려움은 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙에 정적 영향을 미쳤으며, 관계만족에는 부적 영향을 미쳤다. 사회불안은 SNS 중독경향성에 정적 영향을 미쳤으며, 관계만족에는 부적 영향을 미쳤다. 다음으로, SNS 중독경향성은 퍼빙에 정적 영향을 미쳤으며, 퍼빙은 관계만족에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계에서 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙의 매개효과는 유의하였다. 본 연구는 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 매개한다는 것을 검증함으로써, 소외에 대한 두려움이 높은 사람들이 경험하는 사회적 불편감이 과도한 SNS 사용이나 퍼빙을 통해 대인관계 만족을 낮추는 경로를 검증하였다는데 의의가 있다.

주요어 : 소외에 대한 두려움, 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙, 관계만족

* 이 연구는 2023년 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김민선, 단국대학교 심리치료학과 부교수, 충청남도 천안시 동남구 단대로 119, Email: 12191720@dankook.ac.kr

Copyright ©2024, Korean Association of School Psychology
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.

사회적 관계는 소속감, 인정 욕구 등을 충족시켜주고 자존감과 직결되기 때문에 만족스러운 관계를 경험하는 것은 개인의 발달에 있어 필수불가결한 조건이다. 타인과의 관계에서 만족스럽지 못한 경험을 하게 되면 대인관계 문제를 경험하고(최임정, 심혜숙, 2010), 우울, 불안 등의 심리적 문제로도 직결되기 때문에 관계에 대한 욕구를 적절하게 충족시키는 것은 개인의 정신건강에도 매우 중요한 역할을 한다(이정은, 배성만, 2015). 한편, 코로나-19로 인해 대인관계가 단절되고 비대면 소통이 보편화되면서 관계에 대한 욕구를 충족시키지 못해 어려움을 겪는 사람들이 증가하고 있다(조지혜, 이영란, 2022; 최정현, 2020). 특히 대학생 시기는 청소년에서 초기 성인기로 진입하는 과도기로 새로운 환경에서 보다 확장된 사회적 관계를 맺는 시기이며, 심리·사회적 관점에서 보았을 때 타인과의 친밀감 형성이라는 발달과업을 본격적으로 수행하게 된다(Erickson, 1968). 이러한 과정에서 대학생은 타인과의 관계를 통해 자신의 정체성을 확립하고, 건강한 성격 발달을 이루어 갈 수 있다(김나미, 김신섭, 2013).

2022년 한국정보통신정책연구원에서 조사한 자료에 따르면, 밀레니얼 세대(1982년~1995년 출생)의 스마트폰 보유율은 100%이며, Z세대(1996년~2011년 출생)의 스마트폰 보유율 역시 98.4%로 나타나 현재 MZ세대라고 통칭하는 우리나라 청년층의 대부분이 스마트 기기를 사용하는 것을 알 수 있다(한국정보통신정책연구원, 2023). SNS는 인터넷상에서 타인이 게시한 콘텐츠를 열람, 관찰하는 행위를 포함하며, 인간관계를 강화하거나 새롭게 형성하여 소통하고 정보를 공유하는 활동을 뜻한다(한국인터넷진흥원, 2019). 직접 대면하지 않고

도 인간관계 확장이 가능하고, 시공간의 제약에서 벗어나 새로운 정보를 빠르고 쉽게 접할 수 있다는 이점으로 청년층 사이에서 SNS가 빈번하게 이용되고 있다(이윤희, 2014).

특히 코로나-19를 겪으며 대인관계를 유지하는 수단으로 SNS 사용이 더욱 증가하였으며(Gioia et al., 2021), 국내 연구에서도 대학생들의 하루 평균 SNS 사용량은 코로나-19 이후 유의하게 증가한 것으로 나타났다(손영준, 허만섭, 2020). 2021년 청소년 통계에 따르면, 대학생이 이용하는 인터넷 서비스 중 SNS 사용량은 90.8%를 차지하였으며(통계청, 2021), 이는 폭넓은 대인관계를 맺고 사회적 관계에 민감한 대학생들의 특성 때문인 것으로 보인다(구혜자 외, 2016). SNS 사용에 있어 정보의 공유나 사회적 활동의 참여기회 확대 등 순기능이 언급되고 있지만 대학생들은 대인관계를 기반으로 타인과의 교류와 유행에서 소외되지 않기 위해서 SNS를 사용하고, 시간이 지날수록 습관적으로 몰두하는 경향이 있는 것으로 보고되었다(최용주, 유성신, 2015). 장기적으로 봤을 때, 과도한 SNS 사용으로 인한 SNS 중독은 다양한 심리적 문제와 함께 사회적 활동의 위축과 대인관계 손상 등의 부적응적 문제를 야기할 수 있다(정소영, 김종남, 2014; Andreassen & Pallesen, 2014).

보상적 인터넷 사용(Compensatory Internet use) 모델에 따르면(Kardefelt-Winther, 2014), 사회적 관계에서 안정감을 느끼지 못하는 개인은 미충족된 심리적 욕구를 보상하기 위하여 사이버 공간으로 들어간다. 이는 현실에서 느끼는 관계에 대한 두려움이나 불안이 크면 SNS에 더 몰두하고 중독적으로 사용하게 됨을 시사한다(Wang et al., 2018). 그러나, SNS의 과도한 사용을 통해 이루어지게 되는 관계는 진

실한 자신보다는 꾸며진 자신을 보여주게 되어 본질적인 대인관계의 질과 친밀감을 저하하고 나아가 대인관계의 만족감을 낮추게 된다(서거, 2013). 즉, 과도한 SNS 사용은 대인관계 문제를 심화시키고(구혜자 외, 2016), 관계적 만족을 더욱 낮추는 요인으로 작용할 수 있다(최현석 외, 2013; 홍구표, 전혜성, 2017). 대학생들의 관계적 상호작용의 상당 부분이 SNS를 통해서 이루어지고 있기 때문에(고은영 외, 2014; 윤명숙, 박완경, 2014), 관계만족을 낮추는 심리적 특성, SNS 중독경향성, SNS 사용행위 과정을 통합적으로 이해하고, 상담 및 교육 현장에서 주요 매개변인들에 대한 예방적 교육과 치료적 개입 방안들을 고민할 필요가 있다.

SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인 중 하나로 소외에 대한 두려움(Fear Of Missing Out)이 언급되었다(박지수, 서영석, 2018; Blackwell et al., 2017; Flores, 2015; Przybylski et al., 2013b; 서경현, 조성현, 2013; 이인숙, 조주연, 2012; 이정화, 김호영, 2017; 기화 외, 2021). 소외에 대한 두려움은 대인관계 내에서 자신이 불참한 상황일 때 다른 사람들이 자신보다 더 좋은 경험을 하고 있을 것으로 생각하고 염려하는 특성으로 정의할 수 있다(Przybylski et al., 2013b). 소외에 대한 두려움이 높은 사람은 타인과의 관계에서 소외되는 상황을 피하고 타인의 활동을 즉각적으로 확인하기 위해 SNS를 과도하게 이용할 가능성이 큰데, 이 과정에서 SNS에 게시된 타인의 포장된 모습과 자신을 상향 비교할 경우 소외에 대한 두려움이 증가할 수밖에 없다(Flores, 2015). 이는 다시 SNS를 통해 타인을 감찰하려는 욕구를 증가시켜 결국 SNS 중독경향성으로 이어진다(기화 외, 2021). 이 과정에서 소외에

대한 두려움이 높은 개인은 타인의 정보를 놓치지 않으려 SNS를 더 자주, 강박적으로 확인하게 되는 퍼빙(Phubbing)으로 이어진다(서예진, 김희화, 2021). 결과적으로, 소외에 대한 불안은 SNS 중독경향성과 퍼빙을 높이는 주요한 요인이 될 수 있다.

또한, 소외에 대한 두려움은 불안, 우울, 스트레스 등을 포함해 부정적인 심리적 결과들을 초래할 수 있다. Cargill(2019)은 소외에 대한 두려움과 SNS 중독이 대인관계 문제와 유의한 관련이 있다고 보고하였다. 소외에 대한 두려움은 SNS 중독경향성으로 이어지는 심리적 취약성이 될 수 있으며, 이 과정에서 우울, 불안, 스트레스 등은 두 변인을 연결하는 매개변인이 된다(Dinh & Lee, 2022; Hunt et al., 2018). 선행연구들에서는 소외에 대한 두려움과 관련된 다양한 정서적인 변인에 대해서 관심을 가져왔으며(Tandon et al., 2020), 관련 변인 중 하나로 사회불안이 언급되었다(Liu et al., 2023). 사회불안이란 사회적 상황에서 유발되는 불안을 뜻한다(Morrison & Heimberg, 2013). 사회불안은 크게 사람들과 이야기하거나 어울리는 등의 교류 상황에서 겪는 사회적 상호작용 불안과 타인 앞에서 특정 수행을 하거나 평가되는 상황에서 느끼는 수행 불안으로 구분된다(Bögels et al., 2010). 소외에 대한 두려움은 결핍된 사회적 욕구를 기반으로 우울이나 사회불안을 야기할 수 있다(Oberst et al., 2017; Wegmann et al., 2017). 소외에 대한 두려움을 느끼는 사람들의 특성으로 개인적인 활동보다 사회적 활동에 참여하려는 경향성이 언급되었으며 주변 사람들과 유사한 사고 및 행동을 해야 한다는 압박감을 느낀다고 보고되었다(Baker et al., 2016). 이러한 선행연구를 통해, 소외에 대한 두려움이 높은 사람들은

사회적인 욕구가 스트레스를 유발할 경우, 사회불안으로 이어질 수 있다. 즉, 사회불안을 느끼는 개인들은 참여를 사회적 연결을 원하지만 대인관계의 부정적인 결과를 두려워하기 때문에 사회적 상호작용을 회피하고 축소하는 행동을 보이게 되고(Hofmann, 2007), 이는 SNS 중독경향성으로 이어지게 된다(강상휘, 김현숙, 2021; Karaman & Arslan, 2024). 본 연구에서는 이러한 선행연구를 근거로 소외에 대한 두려움이 사회불안에 영향을 미치고, 사회불안이다시 SNS 중독경향성으로 이어지는 경로를 가정하였다. 한편, 박정숙(2017)은 사회불안이 높을수록 대인관계 지향성이 낮아지며, 사회불안이 있는 사람은 관계 만족도를 충족하는데 어려움을 겪을 수 있다고 보고하였다. 이때 개인은 타인에 대한 부정적인 신념을 형성하고 사회적 상호작용을 회피하려는 경향성을 통해서 타인과 의미 있는 사회적 관계를 맺을 기회가 제한되고 관계 만족감이 낮아진다(Davidson, 1994; Furmark et al., 1999; Piccirillo et al., 2016; Sahranç et al., 2018)

최근 해외에서는 SNS 및 스마트폰 중독과 관련하여 퍼빙에 특히 주목하고 있다(유현경, 윤명숙, 2023). 퍼빙이란 다른 사람과의 대화 중 스마트폰을 사용하며 대화에 집중하지 못하는 사람을 묘사하는 신조어로, 휴대전화를 뜻하는 'Phone'과 무시하다를 뜻하는 'Snub'을 합성하여 만들어진 용어이다(Latifa, Mumtaz, & Subchi, 2019; 김민범, 최재광, 송원영, 2022). 퍼빙은 타인과 상호작용 대신 스마트폰에 집중하는 현상을 개념화한 용어로서, 스마트폰이 보편화된 현대 사회에서 어렵지 않게 목격할 수 있는 일상적인 모습이 되었다(Abeelee et al., 2016). 특히, 스마트폰을 통해 시공간에 구애받지 않고 SNS를 이용할 수 있게 되면서 퍼

빙 역시 증가하는 추세이다(Argan et al., 2019). 퍼빙은 상대방과의 상호작용에서 스마트폰을 사용하며 무시하는 행위자인 퍼버(Phubber)와 상호작용 과정에서 상대방의 스마트폰을 사용하는 모습으로 인해 자신이 무시당한다고 생각하는 퍼비(Phubbee)로 나뉜다(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). 본 연구에서 정의한 퍼빙이란 퍼버의 행동을 의미한다. 퍼빙은 물리적인 상호작용에서 대화의 질을 저하시키고(Abeelee et al., 2016), 상대방에 대한 질투와 우울과 같은 부정적인 정서를 유발하여 관계만족을 감소시키는 것으로 나타났다(Krasnova et al., 2016; Roberts & David, 2016; Kang et al., 2023). 또한, 타인과 소통할 때 퍼빙 행동을 하는 사람들은 SNS 중독과 관련이 있으며, 외로움을 보고하고 낮은 자아존중감을 갖고 있다(Błachnio & Przepiorka, 2019). 이와 함께 Karadag 등(2015)도 SNS 중독이 퍼빙으로 이어질 수 있다고 보고하였다. Kang 등(2023)은 퍼빙이 대인관계 만족도에 영향을 미칠 수 있으며, 나아가 의사소통 문제, 정서적 우울의 문제 등의 악화를 초래한다고 주장하였다.

Chotpitayasunondh 등이 제안한 퍼빙모델(2016)에 따르면 소외에 대한 두려움과 퍼빙의 관계를 SNS 중독경향성이 매개하는 것으로 나타났다. 퍼빙을 하는 개인은 스마트폰을 통한 최신정보에 유혹되며, 나만 정보를 놓칠 수 있다는 소외에 대한 두려움과 같은 강박적인 불안을 느낀다(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). 결국 소외에 대한 두려움을 완화하기 위해 퍼빙을 하게 되는데(Anushree et al., 2022), 퍼빙은 물리적 관계의 질을 낮추고(Abeelee et al., 2016), 상대방에 대한 부정적 정서를 유발하기 때문에 소외에 대한 두려움을 더욱 증가하는 악순환이 발생하게 된다(Krasnova et al.,

2016; Roberts & David, 2016). Karaman과 Arslan(2024)의 연구에서는 퍼빙이 SNS 중독 및 소외에 대한 두려움에 영향을 받을 수 있으며 퍼빙이 SNS 중독을 통해 관계만족에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 아직 퍼빙모델에 대한 연구가 부족한 실정이며, 특히 국내에서는 퍼빙에 대한 연구가 거의 진행되고 있지 않기 때문에 국내 대학생들을 대상으로 퍼빙이 SNS 중독이나 대인관계에 미치는 영향에 대한 통합적인 이해가 필요한 실정이다. 본 연구에서는 퍼빙의 메커니즘을 소개하고 있는 퍼빙모델을 통해 소외에 대한 두려움이 SNS 중독과 퍼빙을 거쳐 타인과의 관계만족에 미치는 과정에 대해 살펴보고자 하였다. 더불어, 소외에 대한 두려움과 SNS 중독경향성 사이에 존재하는 부정적 정서가 관계만족에 미치는 영향을 설명하기 위해 사회불안을 매개변인으로 함께 고려하였다.

종합하면, 본 연구는 소외에 대한 두려움이 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙을 매개로 대학생들의 관계만족에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 구체적으로, Chotpitayasonondh 등(2016)이 제안한 퍼빙모델에서는 퍼빙이 소외에 대한 두려움이나 SNS 중독경향성과 관련이 있는 것으로 나타났으며, 본 연구에서는 이를 확장하여 퍼빙을 통해 대학생들의 대인관계 만족을 추가적으로 설명하고자 하였다. SNS 중독경향성 기저에 있는 소외에 대한 두려움, 불안, 우울, 자기에 등 심리적 특성들에 대한 연구는 많이 이루어져 왔지만(Blackwell et al., 2017; Flores, 2015; Przybylski et al., 2013b; 서경현, 조성현, 2013; 이인숙, 조주연, 2012; 이정화, 김호영, 2017; 기화 외, 2021), SNS 중독경향성이 실질적으로 관계에 대한 만족도를 낮추는 과정을 설명하

는 연구들은 제한적이다. 따라서, SNS 중독경향성이 관계만족에 미치는 영향과 과정을 설명하기 위해 퍼빙모델을 활용하여 보다 종합적인 이해를 증진하고자 하였다. 이를 통해 SNS 중독경향성과 관계만족을 매개하는 주요 변인들을 확인하고, 관계문제를 호소하는 내담자를 위한 문제 접근을 다양화할 뿐만 아니라 최근에 등장한 퍼빙모델을 기반으로 퍼빙모델과 사회불안을 함께 살펴봄으로써 연구의 폭을 넓힐 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 매개하는 본 연구모형은 대학생들의 자료를 적합하게 설명할 것이다.

연구가설 2. 연구모형에 포함된 개별변인들의 관계는 유의할 것이다.

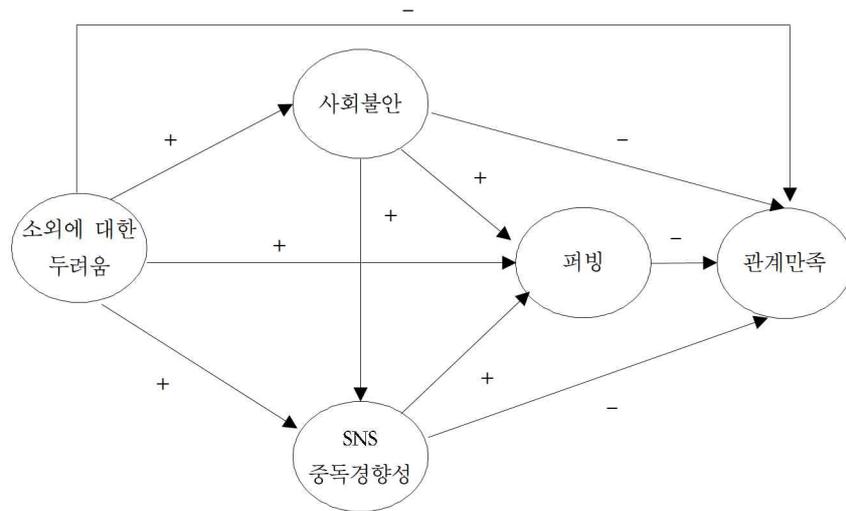
연구가설 2-1. 소외에 대한 두려움은 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙에 유의미한 정적 영향을 미치는 반면 관계만족에는 유의미한 부적영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-2. 사회불안은 SNS 중독경향성, 퍼빙에 유의미한 정적 영향을 미치는 반면, 관계만족에는 부적영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-3. SNS 중독경향성은 퍼빙에는 유의미한 정적영향을 미치는 반면, 관계만족에는 부적영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-4. 퍼빙은 관계만족에 유의미한 부적영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계에서 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙의 순차 매개효과는 유의미할 것이다.



주. 각 변인들의 관계에 대한 가설이 정적일 경우 +, 부적일 경우 -로 표시함.

그림 1. 연구모형

방법

연구 대상 및 절차

본 연구는 SNS를 이용하는 전국 대학생을 대상으로 자기보고식 온라인 설문조사를 실시하였으며, 대상자 모집은 온라인 모집공고문을 통해 2023년 5월 5일부터 16일간 진행되었다. 온라인 모집공고문은 SNS를 사용하는 대학생들을 대상으로 학생들이 자주 가는 사이트, 커뮤니티, SNS 등을 통해 홍보를 진행하였다. 설문 시작 전 연구 목적 및 내용을 설명하고 동의를 하는 학생들에 한해 진행하였으며, 비밀보장에 관한 내용을 포함해 연구에 대한 동의를 받았다. 설문조사에 참여한 247명 중 SNS를 거의 사용하지 않는다고 응답한 8개의 데이터와 대학원생이라고 답한 21개의 데이터를 제외하여 총 218명의 자료를 분석하였다. 설문의 소요시간은 약 10-20분 정도였으며,

설문에 참여한 학생 30명을 무작위로 추첨에 3,000원 상당의 커피 기프트콘을 보상으로 지급하였다.

참여자의 인구통계학적 정보를 확인하기 위해서 성별, 연령, 최종학력, 거주지, SNS를 사용할 때 가장 자주 하는 행동 유형, 주로 사용하는 SNS를 확인하였으며, 인구통계학적 특성은 남성 응답자 72명(33.0%), 여성 응답자 146명(67.0%)이었으며, 응답자들의 연령은 만 19세에서 29세로 평균연령은 22.37세였다. 가장 많이 응답한 학년으로는 4학년 69명(31.7%)으로 2학년 62명(28.4%)이 뒤를 이었으며, 이때 기타 2명(0.8%)은 휴학생 및 추가 학기 재학생이었다. 응답자들의 SNS를 사용할 때, 가장 자주 하는 행동 유형은 오락 및 여가 160명(24.9%)으로 가장 높은 유형으로 나타났으며, 대인관계 형성 및 유지 154명(24.0%), 정보 습득 및 공유 150명(23.4%) 등이 뒤를 이었다. 주로 사용하는 SNS는 인스타그램 201명(63.2%)

표 1. 연구대상자들의 인구통계학적 정보 (N=218)

변수	구분	빈도	백분율(%)
성별	남자	72	33.0
	여자	146	67.0
학년	1학년	28	12.8
	2학년	62	28.4
	3학년	57	26.1
	4학년	69	31.7
	기타	2	0.9
거주지	경기도	77	35.3
	충청도	56	25.7
	서울	36	16.5
	대구	12	5.5
	경상도	10	4.6
	부산	8	3.7
	인천	7	2.9
	광주	5	2.3
	대전	5	2.3
	전라도	2	0.9
	강원도	2	0.9
SNS를 사용할 때, 자주하는 행동 (복수응답)	오락 및 여가	160	24.9
	대인관계 형성 및 유지	154	24.0
	정보습득 및 공유	150	23.4
	일상생활 기록	121	18.8
	의견표현 및 공유	52	8.1
	기타	5	0.8
주로 사용하는 SNS (복수응답)	인스타그램	201	63.2
	트위터	58	18.2
	페이스북	43	13.5
	기타	16	5.0

이 가장 높았으며, X(구 트위터) 58명(18.2%), 페이스북 43명(13.5%), 인터넷 카페 등의 기타 16명(5.0%) 순으로 높게 나타났다.

측정도구

소외에 대한 두려움

본 연구에서는 소외에 대한 두려움(Fear of Missing Out, FoMO)을 측정하기 위하여 Przybylski 등(2013a)이 개발하고 주은선 등(2018)이 국내 문화에 적합하게 번안 및 타당화한 한국형 소외에 대한 두려움(Korean Version of the Fear of Missing Out, 이하 K-FoMO) 척도를 사용하였다. K-FoMO는 총 8문항이며, '소속 욕구', '외적 동기', '상대적 박탈감'의 3가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 소외에 대한 두려움 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시로는 '나는 내 친구들이 나보다 좀 더 나은 경험을 할까봐 두렵다.', '나는 내 친구들의 소식을 접하지 못할 때 불안하다.', '나는 친구를 제외한 다른 사람들이 나보다 더 나은 경험을 할까봐 두렵다.' 등의 문항을 포함한다. 주은선 등(2018) 보고한 요인별 내적 합치도(Cronbach's α)는 소속 욕구 .71, 외적 동기 .69, 상대적 박탈감 .77로 총 내적 합치도는 .81로 나타났다. 본 연구에서는 전체 내적 합치도로 .83으로 나타났으며, 요인별 내적 합치도는 소속 욕구 .81, 외적 동기 .77, 상대적 박탈감 .82로 나타났다.

관계만족

본 연구에서는 관계만족을 측정하기 위하여 한국판 기본심리욕구 만족-좌절 척도(Korean Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration

Scale; 이하 BPNSFS)를 사용하였다. BPNSFS은 Chen 등(2015)이 개발하고 이진현(2016)이 번안 및 타당화한 척도이다. 자율성, 유능성, 관계성 세 가지의 기본심리욕구 차원에 각각 만족과 좌절이라는 2개의 하위 요인을 구성해 총 6개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 관계성 만족과 좌절을 측정하는 척도를 사용하였다. 관계성 만족 척도는 4문항으로 '나는 내가 마음 쓰는 사람들이 역시 나에게 마음을 쓴다고 느낀다.', '나는 내가 속하기를 원하는 집단에서 배제되었다고 느낀다.' 등과 같은 문항을 포함한다. 관계성 좌절 척도도 총 4문항으로 '나는 내가 맺고 있는 관계가 그저 피상적이라고 느낀다.', '나는 함께 시간을 보내는 사람들이 나를 싫어한다는 인상을 받는다.' 등을 포함한다. 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 타인과의 관계에서 만족감을 느끼고 있음을 의미한다. 관계성 좌절 척도는 역 문항으로 처리한 후 각각의 하위요인을 모두 합산하여 총점이 높을수록 타인과의 관계에서 만족감이 높다고 해석한다. 이진현(2016)의 연구에서 보고한 전체 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .64에서 .89이며, 요인별 내적 합치도는 관계성 만족 .85, 관계성 좌절 .81로 확인되었다. 본 연구에서 사용하는 척도의 전체 내적 합치도 계수는 .859이며, 요인별 내적 합치도는 관계성 만족 .85, 관계성 좌절 .78로 나타났다.

퍼빙

본 연구에서는 퍼빙을 측정하기 위하여 Chotpitayasunondh와 Douglas(2018)가 개발하고 송원영 등(2022)이 번안 및 타당화한 한국판 퍼빙 척도(Korean Phubbing Scale: PS-K) 중 퍼빙행동에 해당하는 15문항을 사용하였다. 사

회적 상황에서 같은 공간에 존재하는 타인과의 의사소통보다 스마트폰을 사용하여 온라인 활동을 더 많이 하는 퍼버의 행동을 측정하며 '나는 스마트폰이 내 주변에 없을 때 불안감을 느낀다.'와 같은 문항을 포함한다. 각 문항은 6점 리커트 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 퍼빙 수준이 높음을 의미한다. 송원영 등(2022)이 보고한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였고 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

SNS 중독경향성

본 연구에서는 대학생의 SNS 중독경향성을 측정하기 위하여 김종남 등(2014)이 개발 및 타당화한 대학생용 SNS 중독경향성 척도(SNS Addiction Proneness Scale for College Students)를 사용하였다. 대학생용 SNS 중독경향성 척도는 '조절실패 및 일상생활장애', '몰입 및 내성', '부정 정서의 회피', '가상세계지향성 및 금단'이라는 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 총 24문항이며, SNS 과다 이용자들의 중독경향성 수준을 측정하고 'SNS를 생각하거나 어떻게 이용할 것인가에 많은 시간을 보낸다.', '스트레스 받는 문제를 잊기 위해 SNS를 사용한다.', 'SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다.' 등과 같은 문항을 포함한다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 SNS 중독경향성 수준이 높음을 의미한다. 김종남 등(2014)이 보고한 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92며, 요인별 내적 합치도는 조절실패 및 일상생활장애 .84, 몰입 및 내성 .80, 부정 정서의 회피 .81, 가상세계지향성 및 금단 .77로 나타났다. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .94로 나타났으며, 요인별 내적 합치도는 조절실패 및 일상생활장애 .75, 몰입 및 내성 .75, 부정 정서의 회피 .88, 가상세계

지향성 및 금단 .80으로 나타났다.

사회불안

본 연구에서는 사회불안을 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; 이하 SIAS) 19문항을 사용하였다. 척도는 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서의 인지적, 정서적, 행동적 반응을 기술하는 자기 진술문 형식이며 '나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.', '높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.', '다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.' 등의 문항을 포함한다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 사회적 상호작용 상황에서 불안 수준이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)이 보고한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서는 수집된 자료의 분석을 위해서 SPSS 23.0과 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 실시하였다. 연구에 사용된 측정도구의 신뢰도 검증을 위해서 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 각 변인들의 평균, 표준편차 등 기본적인 기술통계 분석을 실시하였다. 이후 SNS 중독경향성과 퍼빙 간의 다중공선성을 판단하기 위해 공차한계와 분산확대지수(VIF)값을 확인하였고, Pearson 상관계수를 산출하여 주요 변인들 간의 상관 분석을 실시하였다. Anderson과 Gerbing(1988)의 제안에 따라서 구조방정식 모형을 2단계 절차를 통해 분석하였다. 1단계에서는 문항꾸러미(Item parceling)를

제작하여 측정변인을 구성하였으며, 단일요인으로 구성된 사회불안과 국내에서 충분한 논의를 다루지 않은 퍼빙 척도를 세 개의 문항 꾸러미로 제작하였다. 이후 측정모형의 적합도를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 연구모형의 적합도는 카이스퀘어 지수에 전적으로 의존하기보다는 통상적으로 권장되고 있는 적합도 지수(TLI, CFI, RMSEA)를 확인하였다. TLI와 CFI 수치는 .90이상일 경우 적합한 것으로 해석하며, RMSEA는 .10 이하일 경우 적합한 것으로 해석한다(Bentler, 1990; Bentler & Bonett, 1980). RMSEA는 .05 이하일 경우 좋은 적합도(close fit), .05-.08일 경우 수용가능한 적합도(fair fit), .08-.10일 경우 보통의 적합도(mediocre fit), .10 이상인 경우 적합하지 않은 적합도(unacceptable fit)로 본다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000). 2단계에서는 대학생이 느끼는 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계에서 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙의 다중매개효과를 검증하기 위해서 팬텀변수(phantom variable)을 설정한 뒤

Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩 절차를 통해 10,000개의 표본을 재생성하여 95% 신뢰구간에서 개별 간접효과를 확인하였다.

결 과

기술 통계 및 변인 간 상관

변인 간 상관관계를 분석한 결과, 소외에 대한 두려움은 사회불안($r=.460, p<.001$), SNS 중독경향성($r=.388, p<.001$), 퍼빙($r=.467, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 관계만족($r=-.332, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 다음으로, 사회불안은 SNS 중독경향성($r=.435, p<.01$), 퍼빙($r=.476, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 관계만족($r=-.500, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. SNS 중독경향성은 퍼빙($r=.638, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 관계만족($r=-.294, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 마지막으로, 퍼빙

표 2. 잠재변인 간 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도($N=218$)

구분	1	2	3	4	5
1 소외에 대한 두려움	1				
2 사회불안	.460***	1			
3 SNS 중독경향성	.388***	.435**	1		
4 퍼빙	.467***	.476***	.638***	1	
5 관계만족	-.332***	-.500***	-.294***	-.461***	1
평균	2.45	2.66	2.11	2.65	4.00
표준편차	.85	.77	.51	.88	.63
왜도	.030	.027	.148	.338	-.304
첨도	-.928	-.744	-.832	-.566	-.653

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

은 관계만족($r=-.461, p<.001$)과 유의한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도, 첨도가 각각 2와 7미만으로 나타났으므로 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단하였다(West et al., 1995). 변인 간 기술 통계 및 상관분석 결과는 <표 2>에 제시하였다. 본 연구모형 중 SNS 중독경향성과 퍼빙 간의 다중공선성을 살펴보았을 때, 상관관계가 .70이하이고 VIF 값은 2이하로 문제가 있는 것으로 판별되는 기준인 10보다 작아 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단되었다.

측정모형의 검증

본 연구에서는 구조모형의 검증에 앞서 확

인적 요인분석을 실시하여 연구모형의 측정 변인들이 해당 잠재변인을 적절하게 구인하는지를 검증하였다. 이때, 잠재변인의 측정을 위해 이지현과 김수영(2016)과 Russel 등(1998)의 제언에 따라 문항묶음을 제작하였다. Russel 등(1998)은 다음과 같은 근거로 필요시 문항 묶음을 만들어 분석하는 것은 제안하였다. 첫째, 개별 문항들에 대한 반응은 최대우도법(maximum likelihood estimation) 절차의 기본적인 가정인 다변량 정규성을 위반하기 쉽다. 둘째, 개별 문항보다 문항꾸러미를 사용하여 자료를 분석하여 그 결과가 개별 문항들의 독특한 특성에 의해 덜 왜곡되는 경향이 있다. 본 연구에서는 위와 같은 근거를 바탕으로 단일요인인 사회불안은 각 3개의 문항 묶음을 구성하

표 3. 측정변인에서 잠재변인으로 가는 경로계수(N=218)

	B	β	S.E.	C.R.
소외에 대한 두려움 → 소속	1.000	.437		
소외에 대한 두려움 → 외적동기	1.449	.786	.250	5.787***
소외에 대한 두려움 → 상대적 박탈감	1.725	.781	.298	5.782***
사회불안 → 사회불안 꾸러미1	1.073	.893		
사회불안 → 사회불안 꾸러미2	1.073	.887	.056	19.047***
사회불안 → 사회불안 꾸러미3	1.112	.931	.053	20.801***
SNS 중독경향성 → 조절실패 및 일상생활에 대한 장애	1.000	.699		
SNS 중독경향성 → 몰입 및 내성에 대한 장애	1.275	.776	.128	9.968***
SNS 중독경향성 → 부정정서의 회피	1.506	.721	.161	9.380***
SNS 중독경향성 → 가상급단	1.325	.753	.136	9.728***
퍼빙 → 퍼빙 꾸러미1	1.000	.86		
퍼빙 → 퍼빙 꾸러미2	1.122	.93	.057	19.720***
퍼빙 → 퍼빙 꾸러미3	1.015	.83	.064	15.926***
관계만족 → 관계성만족	1.000	.62		
관계만족 → 관계성좌절	1.447	.92	.196	7.397***

*** $p < .001$

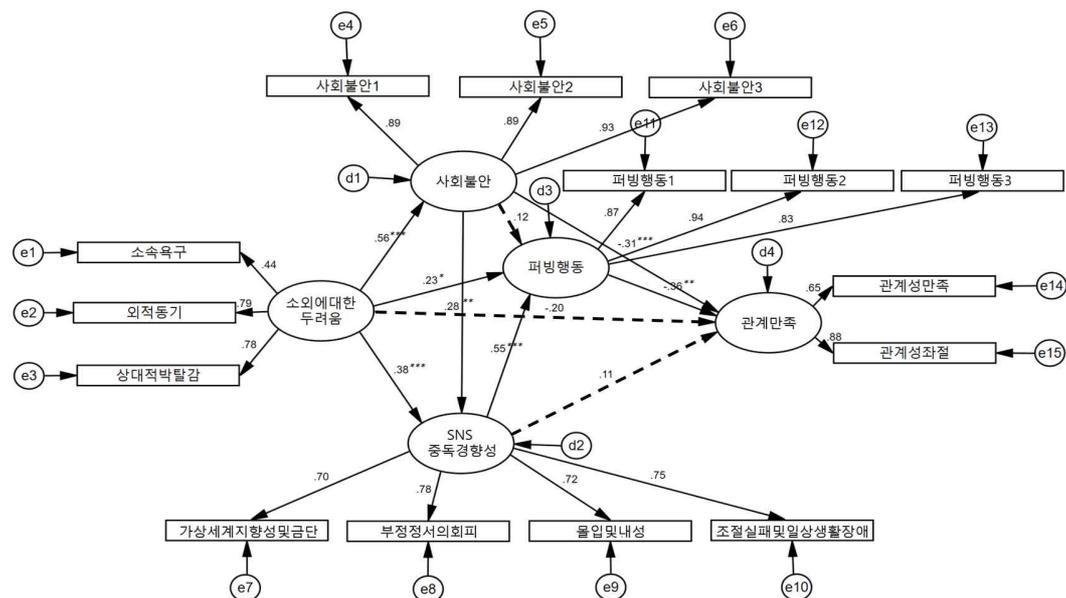
였다. 또한, 본 연구에서는 각 변인과 퍼빙 자체의 관계를 집중적으로 살펴보고자, 퍼빙의 하위요인(노모포비아, 대인관계 충돌, 자기고립, 문제인식)으로 나누지 않고 3개의 문항 묶음으로 구성하였다. Russel 등(1998)은 이런 절차를 사용했을 때 각 문항 꾸러미는 잠재구인을 같은 수준에서 반영해야만 한다고 주장하였으며, 본 연구에서는 제안에 따라 각 측정 도구에 대해 최대우도법을 사용하여, 한 요인으로 구성된 모형의 탐색적 요인분석을 실시하였다. 각 측정 도구의 문항들은 요인부하량이 높은 순서로 정렬되도록 하였으며 각 꾸러미가 같은 요인부하량을 갖도록 하기 위해서 가장 높은 부하량을 보이는 문항과 가장 낮은 요인부하량을 보이는 문항을 묶는 방법으로 진행하였다.

확인적 요인분석 결과는 측정모형의 적합도는 수용할 수 있는 것으로 나타났다: $\chi^2(80,$

$N=218)=209.975$, $CFI=.934$, $TLI=.914$, $RMSEA=.087(90\% \text{ 신뢰구간}=.072-.101)$. 또한, 측정변인에서 잠재변인으로 가는 모든 요인부하량이 .001 수준에서 유의하였으며 <표 3>에 제시하였다. 소외에 대한 두려움의 하위요인들은 .44-.79의 요인부하량을, 사회불안은 .89-.93의 요인부하량을, SNS 중독경향성은 .70-.78의 요인부하량을, 퍼빙은 .83-.94의 요인부하량을, 마지막으로 관계만족은 .65-.88의 요인부하량을 보였다. 이는 Cohen(1988)이 제시한 최소 기준인 .30보다 모두 큰 표준화 회귀계수로, 15개의 측정변인이 5개의 잠재변인을 구인한 것이 타당한 것으로 확인되었다.

구조모형의 검증

구조방정식 분석 결과 연구모형은 자료를 적합하게 설명하는 것으로 나타났다: $\chi^2(80,$



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

그림 2. 최종 연구모형(N=218)

표 4. 연구모형의 경로계수(N=218)

경로	B	β	S.E.	C.R.
소외에 대한 두려움 → 사회불안	.811	.556	.164	4.942***
소외에 대한 두려움 → SNS 중독경향성	.273	.381	.082	3.330***
소외에 대한 두려움 → 퍼빙	.358	.228	.140	2.556*
소외에 대한 두려움 → 관계만족	-.255	-.203	.092	-3.114
사회불안 → SNS 중독경향성	.136	.277	.044	3.084**
사회불안 → 퍼빙	.127	.118	.076	1.677
사회불안 → 관계만족	-.270	-.313	.075	-3.621***
SNS 중독경향성 → 퍼빙	1.196	.547	.188	6.362***
SNS 중독경향성 → 관계만족	.189	.108	.203	.934
퍼빙 → 관계만족	-.288	-.359	.092	-3.114**

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

N=218) = 209.975, CFI = .93, TLI = .91, RMSEA = .087(90% 신뢰구간 = .072-.101). 소외에 대한 두려움은 관계만족의 43.9%를 설명하였다. <표 4>와 같이 변인들의 관련성을 보면 소외에 대한 두려움에서 관계만족($\beta = -.20, p > .05$), 사회불안에서 퍼빙($\beta = .12, p > .05$), SNS 중독경향성에서 관계만족($\beta = .11, p > .05$)으로 가는 직접 경로를 제외하는 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타났다. 소외에 대한 두려움에서 사회불안($\beta = .56, p < .001$), 퍼빙($\beta = .23, p < .05$), SNS 중독경향성($\beta = .38, p < .001$)으로 가는 직접 경로는 모두 유의한 것으로 나타났다. 다음으로, 사회불안에서 SNS 중독경향성($\beta = .28, p < .01$)과 관계만족($\beta = -.31, p < .001$)에는 유의한 정적 영향을 미쳤다. SNS 중독경향성은 퍼빙($\beta = .55, p < .001$)에 정적으로 유의미하였으며, 퍼빙은 관계만족($\beta = -.36, p < .01$)에 부적으로 유의미하였다. 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙은 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 완전

매개하는 것으로 나타났다.

간접효과 분석 결과

소외에 대한 두려움이 관계만족에 영향을 미치는 간접효과를 검증하기 위해 부트스트랩핑 절차를 활용했다(Shrout & Bolger, 2002). 부트스트랩핑 방법을 실행하기 위해서 원 자료(N=218)로부터 10,000개의 표본을 생성하여 모수 추정치에 사용하였으며, 신뢰구간은 95%에서 설정되었다. 부트스트랩핑 방법을 통한 모형의 간접효과 분석 결과는 <표 5>에 제시되어 있다. 소외에 대한 두려움에서 전체 변인을 매개하는 경로($\beta = -.03, p < .05$)에서 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않았으므로 유의미하다는 결론을 내릴 수 있다.

본 연구에서는 전체 매개효과와 더불어 개별 매개효과를 함께 살펴보았다. 개별 매개변인들의 매개효과를 확인하기 위해 Phantom 변수를 활용하였으며, 매개효과의 유의미성을

표 5. 부트스트랩 방법을 통한 순차 매개효과(N=218)

경로	직접효과	간접효과	총효과	95% 신뢰구간	
				최소	최대
소외에 대한 두려움 → (사회불안) → (SNS 중독경향성) → (퍼빙) → 관계만족	-203	-.03*	-.233	-.011	-.007

표 6. 팬텀변수(Phantom variable)을 활용한 개별 매개효과(N=218)

경로	B	S.E.	β	95% CI
소외에 대한 두려움 → (사회불안) → 퍼빙	.065*	.087	.103	-.046, .303
소외에 대한 두려움 → (SNS 중독경향성) → 퍼빙	.208***	.136	.327	.130, .686
소외에 대한 두려움 → (퍼빙) → 관계만족	-.046*	.62	-.103	-.273, -.018
소외에 대한 두려움 → (사회불안) → 관계만족	-.174**	.053	-.094	-.251, -.026
소외에 대한 두려움 → (SNS 중독경향성) → (퍼빙) → 관계만족	-.074**	.053	-.094	-.251, -.026
소외에 대한 두려움 → (사회불안) → (퍼빙) → 관계만족	-.023*	.028	-.03	-.110, .008
사회불안 → (퍼빙) → 관계만족	-.042*	.028	-.03	-.110, .008
사회불안 → (SNS 중독경향성) → (퍼빙) → 관계만족	-.054*	.025	-.038	-.111, -.007
SNS 중독경향성 → (퍼빙) → 관계만족	-.196**	.065	-.132	-.302, -.040

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

확인하기 위해 Bootstrap 검증을 실시하였다. 팬텀변수(phantom variable)는 모델적합도 및 모수치에 영향을 주지 않는 가상의 변수로 팬텀 변수에 의한 경로를 재구성하여 부트스트랩을 실시하는 방식으로 간접효과의 통계적 유의성을 확인할 수 있다(배병렬, 2011). 연구 결과 개별매개 효과는 <표 6>과 같이 .05 수준에서 모두 유의미한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 퍼빙모델을 바탕으로 대학생들의 소외에 대한 두려움이 타인과의 관계만족에

미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 구체적으로, 소외에 대한 두려움과 관계만족을 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 매개하는 모델을 설정하여 모형의 적합성과 변인들의 관련성을 살펴보았다. SNS를 이용하는 전국 대학생들을 대상으로 연구를 진행한 결과, 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 유의하게 매개하는 것을 확인하였다. 본 연구의 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 소외에 대한 두려움이 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙을 매개로 관계만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 소외에 대한 두려움이 높을수록

사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 높아지고, 결과적으로 관계만족을 낮출 수 있음을 시사한다.

둘째, 각 변인들의 관계를 보면 소외에 대한 두려움은 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 소외에 대한 두려움이 사회불안, SNS와 페이스북 중독경향성을 높이는 것으로 나타난 선행연구(Dempsey et al., 2019; Tandon et al., 2022)와도 부분적으로 일치하는 것이다. 또한 본 연구에서 소외에 대한 두려움은 퍼빙을 높이는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 소외에 대한 두려움이 높으면 사회적 관계가 유지되어야 한다는 인식을 가지고 있음에도 스마트폰을 통한 정보탐색 및 알람에 예민한 반응을 보일 수 있음을 함의한다(Rozgonjuk et al., 2019). 즉, 대학생들에게 타인 및 집단에 소외되어 있다는 두려움은 사회적 관계의 필요성을 인지하고 있음에도 불구하고 의사소통 과정에 집중을 어렵게 만들며 오히려 SNS를 통해 사회적 상황을 회피하고 SNS상에서의 타인에 대한 정보를 탐색하고자 하는 것으로 이해할 수 있다. 한편, 대학생들의 소외에 대한 두려움은 관계만족과 직접적인 관련이 없는 것으로 드러났다. 이는 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 매개변인들이 충분히 설명하고 있음을 의미한다. 즉, 소외에 대한 두려움이 높은 대학생들은 사회적 상황에서 불안을 느끼며, SNS 등 대안적인 소통 수단을 통해 관계적 욕구를 충족시키려 하지만 과도한 SNS 사용은 오히려 관계에 집중하지 못하는 퍼빙으로 이어져 관계만족을 낮추는 것으로 해석할 수 있다. SNS는 현실 내에서의 소외감을 줄여줌과 동시에 시공간을 넘어 타인과 소통할 수 있는 수단이

되기도 하지만(Coyne et al., 2014; Valkenburg & Peter, 2007), 지나친 SNS 사용은 장기적으로 중독과 퍼빙으로 이어지며 관계에 대한 불만족을 높일 수 있음을 시사한다.

셋째, 사회불안은 SNS 중독경향성에 정적 영향을 미쳤으며, 관계만족에는 부적 영향을 미쳤다. 선행연구에 따르면, 사회불안은 SNS 중독경향성을 높였으며(황희은, 김향숙, 2015), 관계만족에는 부정적인 영향을 미쳤다(김여흠, 이운주, 2013). 즉, 사회불안이 높은 대학생들일수록 SNS를 과도하게 사용할 수 있으며 사회불안은 관계에 대한 만족감을 직접적으로 낮출 수 있다. 한편, 연구가설과 달리 사회불안은 퍼빙에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 사회불안 자체가 퍼빙을 높이는 선행변인이 아닐 수 있음을 의미하는 것이며, 이러한 결과는 사회불안이 퍼빙을 직접적으로 높이는 것으로 나타난 선행연구 결과(Chu et al., 2023; Sun & Samp, 2021)와는 일치하지 않는 것이다. 상관분석 결과 두 변인의 상관이 중간 정도로 유의하게 나타난 것을 고려했을 때 사회불안과 퍼빙 자체가 관련성이 없다고 해석하는 데 주의할 필요가 있으며 소외에 대한 두려움, SNS 중독경향성 등 다른 변인들과의 관계성을 종합적으로 고려할 필요가 있다. Sun과 Samp(2021)는 사회불안이 높은 대학생들의 경우 대인관계에서의 직접적인 상호작용을 불편해하며, 온라인에서의 소통을 더 편해하기 때문에 친구들과 함께 있는 상황에서도 핸드폰을 사용하는 퍼빙이 나타날 수 있다고 주장하였다. 이러한 연구결과는 사회불안으로 인해 높아진 SNS 과다 사용 경향성이 퍼빙으로 이어질 수 있음을 추정케 하며, 사회불안 자체가 퍼빙을 높이는 것인지 사회불안으로 인한 SNS 중독경향성이 퍼빙으로 이

어지는 것인지에 대한 추가적인 탐색이 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서 SNS 중독경향성은 퍼빙에 정적 영향을 미쳤고 퍼빙은 관계만족에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰 중독경향성이나 SNS 중독경향성 등이 퍼빙을 높이고, 대인관계의 질을 낮추는 것으로 나타난 선행연구와도 부분적으로 일치하는 것이다(Ranie & Zickuhr, 2015; Rafiq, 2023; Safdar Bajwa et al., 2023). 실제로, SNS 사용 시간이 길수록 전반적인 정신건강에 부정적인 영향을 미치고 관계의 질이 저하될 가능성이 더 높았으며(Christensen, 2018), SNS 중독경향성은 퍼빙을 예측하였다(Tanhan et al., 2023). SNS 중독경향성을 보이는 대학생들은 타인과의 대화에 집중하기보다 스마트폰을 사용할 가능성이 크며, 이러한 행동은 대화 상대방에 무시당한다는 생각을 가지게 하고 본인 역시 타인과의 관계에 대한 소속감을 충분히 느끼지 못하여 관계의 질이 낮아지게 된다고 해석할 수 있다. 한편, SNS 중독경향성이 관계만족에 미치는 직접효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다으며, 본 연구결과는 SNS 중독경향성이 관계만족을 낮추고, 갈등을 높이는 것으로 나타난 White-Gosselin과 Poulin(2022)의 선행연구와는 일치하지 않았다. 개별 간접효과를 보면 SNS 중독경향성과 관계만족의 관계를 퍼빙이 완전매개 하는 것으로 나타났다. 즉, SNS 중독경향성이 높으면 퍼빙을 많이 하고, 퍼빙은 관계만족을 낮추는 것으로 이해할 수 있으며 이 과정에서 퍼빙이 두 변인의 관계를 충분히 설명하기 때문에 직접 경로가 유의하지 않은 것으로 해석할 수 있다. 또한 삶에 대한 만족이 낮을 경우 SNS 사용 경향성이 높아지는 것으로도 나타난 선행연구(Longstreet & Brooks,

2017)를 봤을 때 본 연구에서 가정한 것과 다르게 낮은 관계만족이 SNS 사용을 높일 가능성도 고려해 볼 필요가 있다. 타인과 소통하는 과정에서 SNS 과다사용으로 인한 퍼빙이 높은 대학생들은 실제 만나고 있는 타인과의 상호작용의 관심이나 만족도가 낮고, SNS에 몰두하게 되면서 SNS 중독경향성이 높아질 수 있기 때문에 후속연구에서 두 변인의 관계에 대한 추가적인 검토가 필요할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났으며, 소외에 대한 두려움과 관계만족의 직접경로가 유의하지 않아 본 연구의 모형은 완전매개모형인 것으로 해석할 수 있다. 소외에 대한 두려움이 SNS 중독경향성을 매개로 퍼빙에 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구결과는 Balta 등(2020)의 연구결과와도 일치하는 것이다. 더불어, Wang 등(2019)의 연구에서 연인관계에서의 퍼빙은 관계에 대한 만족도를 낮추는 것으로 나타났는데, 본 연구에서 역시 퍼빙은 관계만족도를 낮췄다. 한편, 본 연구에서는 소외에 대한 두려움과 같은 성격적인 특성이 SNS 중독경향성, 퍼빙으로 이어지는 메커니즘을 심층적으로 이해하기 위해 사회불안과 같은 정서적인 변인의 순차적 매개효과를 가정하였다. 선행연구에서 소외에 대한 두려움이 수면, 삶에 대한 효능감, 정서적 긴장감, 부정적인 신체적 안녕감, 불안, 사회적 거절 등의 삶의 변인들과 관련된 것으로 나타났으며(Altuwairiqi et al., 2019), 본 연구에서 소외에 대한 두려움과 SNS 중독경향성의 관계를 사회불안이 매개하고, 퍼빙, 낮은 관계적 만족으로 이어지는 과정을 통합적으로 살펴봤다는 데 의의가 있다.

연구의 이론 및 실제적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 최근에 등장한 퍼빙 개념을 바탕으로 소외에 대한 두려움이 관계만족으로 이어지는 심리적 메커니즘을 통합적으로 이해할 수 있는 단초를 마련했다는 데 의의가 있다. 코로나-19 이후, SNS 사용량이 증가하면서 타인과의 의사소통 장면이 확장되었으나 SNS를 통해 사회적 상황에서 타인을 무시하는 퍼빙 또한 새로운 문제로 대두되고 있다. 본 연구는 퍼빙모델이 관계만족에 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 이를 통해 SNS 중독경향성이 실질적으로 관계에 대한 만족도를 낮추는 과정에 대한 퍼빙모델 연구의 폭을 확장할 수 있었다.

둘째, 본 연구에서는 퍼빙모델을 중심으로 소외에 대한 두려움에서 관계만족으로 가는 구체적 경로를 검증하여 소외에 대한 두려움이 높은 대학생들의 인지, 정서, 행동에 대한 이해를 높였다는 데 의의가 있다. 연구결과 소외에 대한 두려움과 관계만족의 관계를 사회불안, SNS 중독경향성, 퍼빙이 유의하게 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소외에 대한 두려움이 높은 개인은 타인과 함께 있는 과정에서도 사회불안을 느끼며, 사회불안은 다시 과도한 SNS 사용과 퍼빙으로 이어져 관계에 대한 전반적인 만족도를 낮추는 것을 의미한다. 부분적으로 선행연구 결과를 비교해 보면 Chotpitayasunondh, Douglas(2016)와 Franchina(2018)의 연구결과에서는 소외에 대한 두려움이 스마트폰 중독을 매개로 퍼빙에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Franchina(2018)는 소외에 대한 두려움과 퍼빙 간의 관계를 SNS 사용 증가와 SNS 중독문제가 매개하고 있음을 보고하였다. 또한 퍼빙은 대인관계에서 의사소통 수준이나 관계만족을 낮추는

것으로 나타났으며(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), Ang 등(2019)의 양적연구에서 퍼빙이 가족 간의 관계, 학교 내의 관계, 자기 통찰과의 관계에서 의사소통 방해하였고 질적연구에서 그들의 퍼빙이 소속감에 부정적 영향을 미침을 확인하였다. 이에 더해 퍼빙은 타인과의 대화에서 인지된 의사소통 수준과 관계만족도를 상당히 저하시키는 것으로 나타났다(Chotpitayasunondh, 2018). 결과적으로 소외에 대한 두려움을 느끼는 경우 사회적 상황 및 관계 내에서의 불편감으로 발전하여 상황에서의 회피 반응으로 SNS 사용과 퍼빙을 유지하지만 이러한 행위는 사회적 관계 만족도를 더욱 낮추는 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 본 연구의 결과는 SNS 중독경향성이 높은 대학생 내담자들에게 관계만족을 높일 수 있도록 상담장면에서 소외에 대한 두려움 뿐만 아니라 사회적 상황에서 느끼는 불안이나 대인관계 속에서 드러나는 퍼빙과 같은 행위들을 다루는 개입이 필요함을 시사한다. 먼저, 소외에 대한 두려움은 비합리적인 사고의 형태로 실제 존재하는 공포가 아니므로 (Przybylski et al., 2013b), 학교현장에 있는 상담사는 인지 행동 치료적인 접근을 통하여 비합리적인 신념을 재구성하고 행동의 변화를 촉진하는 것이 필요하다. 또한, 소외에 대한 두려움의 유발원인이 기본심리욕구의 결핍이라는 점에서, 상담 장면에서 개인의 동기와 내적 자원을 발달시키는 것이 소외에 대한 두려움을 다루는 데 초점을 맞출 필요가 있다(장문영 외, 2020). 또한 SNS 중독경향성, 퍼빙은 사회 상황에 대한 불편함을 호소하는 방어기제로 작용하는 것일 수도 있기에 사회 속에서의 적응 및 인식의 변화와 건강한 문제해결 방법 탐구를 중심으로 치료 방향을 고려할 필

요가 있으며, SNS 사용에 대한 자기조절력이나 타인과의 의사소통 방법들을 알려주는 교육 역시 강화될 필요가 있다.

마지막으로, 학교 상담 장면에서 줄 수 있는 함의는 다음과 같다. 퍼빙은 SNS를 빈번히 사용하는 집단에서 공통적으로 나타날 수 있기 때문에 학령기 학생들의 대인관계에도 영향을 미칠 수 있다. 퍼빙을 하는 행위자는 우울감과 대인관계에서 어려움을 경험할 수 있으며(Wang et al., 2017), 대인관계 안에서 타인의 이야기를 듣는 기술들을 낮춰 관계만족을 저해할 수 있다(Chasombat, 2015). 따라서, 학령기 학생들을 대상으로 하는 디지털리터러시 교육 안에 퍼빙에 대한 설명과 영향력을 포함할 필요가 있으며 학생들이 퍼빙이 개인뿐만 아니라 상대방이나 개인 간 상호작용에 미치는 영향을 연결해서 이해할 수 있도록 하는 교육이 필요할 것이다. 또한 학업 스트레스가 퍼빙을 유발하는 원인 중 하나로 언급되고 있으며, 자존감이 낮거나 신경증적 성격과 같이 부정적인 사고나 걱정이 많은 대학생들일수록 퍼빙을 할 가능성이 높은 것으로 나타났다(Marshall et al., 2015; Scheier et al., 1994). 자존감이 낮을 경우 스마트폰이나 SNS를 통해 자존감에 대한 욕구를 충족시키는 시도를 높이기 때문에 상담자는 학생들의 개인적 특성과 SNS 중독경향성, 퍼빙, 관계만족으로 연결되는 과정들을 보다 심층적으로 이해할 필요가 있다. 따라서, 학생들이 또래 문제나 대인관계의 어려움을 호소하며 학생에 찾아왔을 때 성격과 같은 개인 내적 특성을 탐색하여 개인적인 성향의 문제가 과대한 SNS나 스마트폰 사용으로 이어지지 않는지 검토하여 스마트폰 사용과 관련된 교육 및 사용이 진행되어야 할 것이다.

본 연구의 한계점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대상자를 대학생으로 한정 지어 연구를 진행하였다. 과학기술정보통신부의 2022년 인터넷 이용 실태조사 결과에 따르면 대학생 중 93.5%가 SNS를 사용하는 것으로 나타났지만 주 평균 이용 시간을 보면 20대가 81.7분, 30대가 67.5분으로 30대 역시 SNS 사용 시간이 긴 것을 알 수 있었다. 그러나 본 연구는 대상을 20대 대학생으로 한정하여 다른 연령대에 대한 논의가 이루어지지 못하였다. 이에 추후 연구에서는 대학생만이 아닌 다양한 연령대 집단을 다루어 다양한 관점으로 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 변인을 다양화할 필요성이 있다. 본 연구는 소외에 대한 두려움, 사회불안과 같은 부정적 정서를 중심으로 진행하였다. 한세희 등(2015)과 Pertegal 등(2019)의 연구에 의하면 SNS 사용은 외로움을 낮추고 타인으로부터의 사회적 지지, 사회적 연결성을 느끼게 하여 SNS 사용을 증가시키는 것으로 나타났다. 즉, SNS 사용이 소외감을 줄이고 타인과의 소속감을 증진해 주는 긍정적 영향으로 대학생들의 SNS 사용량이 강화된다고 볼 수 있다. SNS 사용의 증가는 부정적인 상황으로 인한 것만이 아닌 SNS의 긍정적 영향으로 인해 발전할 수도 있다. 이에 추후 연구에서는 다양한 변인들을 통해 퍼빙, SNS 중독경향성, 관계만족 간의 관계를 보다 면밀히 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 소외에 대한 두려움과 집단에 소속되고자 하는 욕구를 다루어 보았으나 연구 과정 내에서 실질적인 SNS 사용량을 측정하는 것이 아닌 자기 보고식 설문지를 사용하였기 때문에 SNS 사용에 대한 주관적인 기준이 포함되었을 수 있다. 따라서, 후속연구에서는 종속 변인을 사용 시간, SNS 유형, SNS 지속시간

등 객관적인 지표들을 추가할 필요가 있다.

참고문헌

- 강상휘, 김현숙 (2021). 대학생의 불안정 성인 애착과 SNS 중독경향성과의 관계에서 사회불안의 매개효과: 성별에 따른 다중집단분석. *수산해양교육연구*, 33(1), 123-136.
- 고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(3), 713-738.
- 과학기술정보통신부 (2022). 2022년 인터넷이용실태조사 통계표[데이터 세트]. 통계청. https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?jsessionid=B85836B61000FB73BC7C343ACBB A87CD.9d554fbc0eea06361513?cbIdx=99870&bcIdx=25604&parentSeq=25604
- 구혜자, 이외선, 홍민주 (2016). 대학생의 SNS 중독 경향성, 자기표현 및 대인관계문제 간의 관계. *한국산학기술학회 논문지*, 17(4), 180-187.
- 기 화, 정남운, 서준호 (2021). SNS 중독경향성연구에 대한 메타분석. *학습자중심교과교육연구*, 21(24), 803-822.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. *한국상담학회지*, 14(2), 1125-1144.
- 김민범, 최재광, 송원영 (2022). 한국판 퍼빙 척도 (PS-K)의 타당화. *발달지원연구*, 11(1), 15-40.
- 김여흠, 이윤주 (2013). 대학생의 행복감에 영향을 미치는 사회불안, 공감, 사회적 기술, 분노표현양식, 대인관계만족에 대한 구조방정식 모델 검증. *상담학연구*, 14(3), 1587-1604.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 박영순 (2020). 청소년의 사회불안과 SNS 중독 경향성 관계에서 우울과 자기몰입의 이중매개. *Journal of Digital Contents Society*, 21(11), 1973-1980.
- 박정숙 (2017) 사회불안, 대인관계지향성 및 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 박지수, 서영석 (2018). 대학생의 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계: 기본 심리욕구만족과 소외에 대한 두려움의 역할. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1239-1269.
- 배병렬 (2017). *Amos 24 구조방정식모델링*. 서울도서출판: 청람.
- 보건복지부 (2022. 1. 12.). 2021년 코로나19 국민 정신건강 실태조사 분기별 결과 발표. http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=369669
- 서 거 (2013). 페이스북(Facebook) 이용 중독이 대학생의 사회성 및 자아정체성에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기에, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 239-250.
- 서예진, 김희화 (2021). 중학생의 공격 자의식과 SNS 중독경향성 간의 관계: 대화 중

- 스마트폰 사용에 의한 소외에 대한 두려움의 조절된 매개효과. *청소년학연구*, 28(4), 339-362.
- 손영준, 허만섭 (2020). 코로나 19 확산 후 소셜미디어 이용과 무력감·외로움 체감에 관한 연구. *한국디지털콘텐츠학회논문지*, 21(11), 1957-1971.
- 여성가족부, 통계청. (2021). 2021 청소년 통계. http://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news405&bbtSn=707812
- 여성가족부 (2019). 2019 청소년통계. <http://www.youthc.or.kr/community/data.asp?temp=view&idx=8980>
- 유현경, 윤명숙 (2023). 코로나 19 시기 청년의 스트레스와 사회적 고립 관계에서 스마트폰 중독의 매개 효과. *정신건강과 사회복지*, 51(3), 132-156.
- 윤명숙, 박완경 (2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독성향 연구. *정신건강과 사회복지*, 42(3), 208-236.
- 이동혁 (2021). 사회적 관계회복을 위한 학교 상담. *상담과지도*, 55, 57-67.
- 이윤희 (2014). 국내 SNS의 이용 현황과 주요 이슈 분석. *Internet & Security Focus*, 8(1), 56-78.
- 이인숙, 조주연 (2012). 대학생들의 SNS중독경향성에 영향을 미치는 요인. *한국자료분석학회지*, 14(5), 2623-2633.
- 이정은, 배성만 (2015). 대인관계 만족도, 인터넷 게임중독 및 정서적 문제간의 관계: 초기 청소년을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 684-701.
- 이정화, 김호영 (2017). 외로움이 SNS중독경향성에 미치는 영향. *한국임상심리학회지*, 36(2), 154-164.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 이진현 (2016). 기본심리욕구 만족-좌절 척도(BPNFSFS)의 한국 타당화 연구. 석사학위논문, 용문상담심리대학원대학교.
- 장문영, 조효진, 문화정 (2020). 기혼여성의 불안정성인애착과 SNS중독경향성의 관계에서 자기중심성과 소외에 대한 두려움의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(6), 1143-1172.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 조지혜, 이영란 (2022). 대학생이 인식하는 코로나 블루와 대학 차원의 지원방안에 관한 탐색적 연구: CQR-M 분석을 중심으로. *청소년학연구*, 29(2), 317-340.
- 주은선, 전소연, 심술지 (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(2), 248-261.
- 최용주, 유성신 (2015). 대학생들의 페이스북 이용 경험에 관한 현상학적 연구: 자아표현과 기업의 마케팅 커뮤니케이션에 대한 의미를 중심으로. *광고학연구*, 26(6), 185-211.
- 최입정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 최정현 (2020). 비대면 전면 전환 학습경험: 상담전공생을 중심으로. *학습자중심 교과교육연구*, 20(16), 1105-1135.
- 최현석, 이현경, 하정철 (2013). 스마트폰중독

- 이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향-K대 대학생을 중심으로. *한국데이 터정보과학회지*, 23(5), 1005-1015.
- 한국인터넷진흥원 (2019). 2018 인터넷이용실태조사. 과학기술정보통신부.
https://www.kisa.or.kr/20503/form?postSeq=0011998&lang_type=KO
- 한국정보통신정책연구원 (2022), 세대별 SNS 이용 현황.
<https://www.kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&arrMasterId=4333447&masterId=4333447&artId=659156>
- 한국정보통신정책연구원 (2023), MZ세대의 미디어 이용 특징.
<https://www.kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&arrMasterId=4333447&masterId=4333447&artId=1139896>
- 한세희, 조광수 (2015). 소셜 미디어 지속사용의 영향요인과 사용경험의 조절효과에 관한 연구. *e-비즈니스연구*, 16(1), 101-120.
- 홍구표, 전해성 (2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계: 사회적 지지의 조절 효과를 중심으로. *보건사회연구*, 37(1), 34-67
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회: 임상*, 19(1), 161-177.
- 황희은, 김향숙 (2015). 자존감, 사회불안 및 대인관계 지향성이 중학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(9), 233-253.
- Abeebe, M. M. V., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Ali, F., Ali, A., Iqbal, A., & Zafar, A. U. (2021). How socially anxious people become compulsive social media users: The role of fear of negative evaluation and rejection. *Telematics and Informatics*, 63, 101658.
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2136.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411-8.
- Ang, C. S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & health*, 11(1), 1-10.
- Argan, M., Köse, H., Özgenii, C., & Yalınkaya, B. (2019). Do sports, take photo and share: phubbing, social media addiction and narcissism of body builders. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(9), 79-94.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 275-282.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal*

- of *Mental Health and Addiction*, 18, 628-639.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, 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(1), 69-72.
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Buyukbayraktar, C. G. (2020). Predictive relationships among smartphone addiction, fear of missing out and interaction anxiousness. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 1-16.
- Cargill, M. (2019). *The relationship between social media addiction, anxiety, the fear of missing out, and interpersonal problems* (Doctoral dissertation, The University of Akron).
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39, 216-236.
- Chotpitayasunondh, V. (2018). *An investigation of the antecedents and consequences of "phubbing": how being snubbed in favour of a mobile phone permeates and affects social life*. University of Kent (United Kingdom).
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
- Spencer, P. C. (2018). *Social media use and its impact on relationships and emotions*. Unpublished master's dissertations]. Brigham Young University. <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi>.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). "Media time= family time" positive media use in families with adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 29(5).
- Davidson, J. R., Hughes, D. C., George, L. K., & Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 975-983.

- Dempsey, A. E. (2022). *Social Belongingness, Depression, and Anxiety in Association with Problematic Social Networking Site Use: Investigating Fear of Missing Out as a Mediator* (Doctoral dissertation, The University of Toledo).
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150.
- Dinh, T. C. T., & Lee, Y. (2022). "I want to be as trendy as influencers" - how "fear of missing out" leads to buying intention for products endorsed by social media influencers. *Journal of Research in Interactive Marketing, 16*(3), 346-364.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). Norton & company.
- Flores, S. (2015). *Facehooked: How Facebook Affects Our Emotions, Relationships, and Lives*. Reputation Books.
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(1), 1-22.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 2319.
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O., & Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 34*, 416-424.
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S., & Boursier, V. (2021). The effects of the fear of missing out on people's social networking sites use during the COVID-19 pandemic: the mediating role of online relational closeness and individuals' online communication attitude. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 620442.
- Han, S., Min, J., & Lee, H. (2015). Antecedents of social presence and gratification of social connection needs in SNS: A study of Twitter users and their mobile and non-mobile usage. *International Journal of Information Management, 35*(4), 459-471.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193-209.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768.
- Kang, M. J., Ryu, S., Kim, M., & Kang, K. J. (2023). The Effects of Parental Phubbing on Adolescent Children: Scoping Review. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 32*(2), 203-215.

- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1291638.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A.(2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *Research Papers*. 109. 1-21.
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019, November). Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self control. In *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (Vol. 7, pp. 1-5). IEEE.
- Levai, N. P. M. (2022). *Phubbing and Fear of Missing Out as mediators between problematic social media use and life satisfaction among young adults*. [Thesis, United Arab Emirates University].
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11, 141.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society, Elsevier*, 50, 73-77.
- Mao, J., Fu, G. X., & Huang, J. J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in psychology*, 14, 1108467.
- Marshall, T., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences*, 85, 35-40.
- 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.
- Miller, K. A., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1988). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2), 253.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.

- Oliveira, L. M., Bermudez, M. B., de Amorim Macedo, M. J., & Passos, I. C. (2018). Comorbid social anxiety disorder in patients with alcohol use disorder: a systematic review. *Journal of Psychiatric Research, 106*, 8-14.
- Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez, A. (2019). Development and validation of the Scale of Motives for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PloS one, 14*(12), e0225781.
- Piccirillo, M. L., Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2016). Safety behaviors in adults with social anxiety: Review and future directions. *Behavior Therapy, 47*(5), 675-687.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013a). Fear of missing out scale: FoMOs. *Computers in Human Behavior, 29*, 1814-1848.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013b). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848.
- Rafiq, I. K. (2023). *The Effect of Phubbing and Electronic Intrusion on Relationship Satisfaction: The Role of Relationship Uncertainty* [Doctoral dissertation, California State University], Stanislaus
- Rainie, L., Zickuhr, K. (2015). *Americans' Views on Mobile Etiquette*, policycommon. <https://policycommons.net/artifacts/618929/americans-views-on-mobile-etiquette/1599969/>
- Richard, P., Mattick, J., Christopher, C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 455-470.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior, 54*, 134-141.
- Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J. K., Täht, K., & Scott, G. G. (2019). Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and passive Facebook use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(1), Article 2.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18-29.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Front. Psychol. 13*:1072551
- Sahranç, Ü., Çelik, E., & Turan, M. E. (2018). Mediating and moderating effects of social support in the relationship between social anxiety and hope levels in children. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1003-1019.
- Schou, A. C., & Pallesen, S. (2014). Social

- network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1995). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-78.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). 'Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2691-2704.
- Tandon, A., Dhir, A., Almgren, I., Alnemer, G. N., & Mantymäki, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, 1-12.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., ... & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc.
- White-Gosselin, C.-É., & Poulin, F. (2022). Associations between young adults' social media addiction, relationship quality with parents, and internalizing problems: A path analysis model. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. Advance online publication.

원고접수일 : 2023. 09. 25.

수정원고접수일 : 2024. 04. 04.

최종게재결정일 : 2024. 04. 30.

**The Mediating Effects of Social Anxiety, SNS Addiction Tendencies,
and Phubbing on the Relationship Between Fear of Missing Out
and Relationship Satisfaction Among College Students:
Based on the Phubbing Model**

So Yeon Lee A Rin Kim Hyeon Ah Kim So Yeon Jang
Ki Yun Jeong Min Jeong Choi Min Sun Kim

Department of Psychology, Dankook University

This study examined the effect of fear of missing out on relationship satisfaction among college students from the perspective of SNS addiction tendency. To this end, a multimodal model was established to examine the relationship between fear of missing out and relationship satisfaction and whether it is mediated by social anxiety, SNS addiction tendency, and phubbing. The fit of the model and the relevance of the variables were examined, and finally, the significance of the mediating effect was verified. The participants were 218 college students. Structural equation analysis was conducting to verify the research model. Analysis results showed that the mediation model adequately explained the data. In terms of the relationships between the variables, fear of missing out had a positive effect on social anxiety, SNS addiction tendency, and phubbing and a negative effect on relationship satisfaction. Social anxiety had a positive effect on SNS addiction tendency and a negative effect on relationship satisfaction. Social media addiction tendency had a positive effect on phubbing. Phubbing had a negative effect on relationship satisfaction. Finally, social anxiety, SNS addiction tendency, and phubbing significantly mediated the relationship between fear of missing out and relationship satisfaction. The significance of this study is that it confirms the mediating effect of phubbing on the relationship between fear of missing out and relationship satisfaction, thus indicating that phubbing is a mediator of lower interpersonal satisfaction.

Key words : fear of missing out, social anxiety, social media addiction tendencies, phubbing, relationship satisfaction