creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

심리학박사 학위논문

소셜 미디어 중독의 심리적 기제와 치료적 개입

– 자기와 대인관계 요인을 중심으로 –

2023년 8월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

김 효 정

소셜 미디어 중독의
심리적 기제와 치료적 개입

- 자기와 대인관계 요인을 중심으로 -

지도교수 권 석 만

이 논문을 심리학박사 학위논문으로 제출함
2023년 4월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
김 효 정

김효정의 심리학박사 학위논문을 인준함
2023년 6월

위 원 장 곽 금 주 (인)
부위원장 이 훈 진 (인)
위 원 신 성 만 (인)
위 원 김 향 숙 (인)
위 원 권 석 만 (인)

초 록

소셜 미디어 중독은 여러 가지 부정적인 결과에도 불구하고 소셜 미디어 사용 행동을 통제하거나 조절할 수 없는 상태를 의미한다. 소셜 미디어 중독이 신체적·심리적 건강과 밀접한 관련을 맺고 있음에도 소셜 미디어 중독에 대한 연구는 아직 초기 단계에 머무르고 있다. 이에 본 연구에서는 (1) 소셜 미디어 중독을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 측정도구를 마련하고, (2) 소셜 미디어 중독을 적절히 설명해 주는 이론적 틀을 통해 관련 변인들이 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 심리학적 경로를 탐색하며, (3) 소셜 미디어 중독 증상을 완화할 수 있는 치료적 개입법을 확인하는 것을 목적으로 하였다.

이를 위해 연구 1에서는 Andreassen 등(2016)이 개발한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS)를 한국어로 번안하고, 대학생 및 대학원생 377명을 대상으로 해당 척도의 심리측정적 특성을 확인하여 타당화 과정을 진행하였다. 한국어판 BSMAS는 원판과 마찬가지로 1요인구조로 나타났으며, 신뢰도 및 타당도가 양호하였다. 잠재 프로파일 분석 결과, 소셜 미디어 사용자들이 위험군, 잠재적 위험군 1-금단 저위험, 잠재적 위험군 2-전반적 위험, 정상군의 4계층으로 분류되었다. ROC 분석을 통해 위험군을 선별할 수 있는 절단점을 탐색한 결과, 21점이 최적 절단점으로 확인되었으며 21점에서 민감도는 100%, 특이도는 95.4%, 정확도는 96%로 우수하였다.

다음으로 연구 2에서는 Brand 등(2019)의 I-PACE 모델(Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model)을 소셜 미디어 중독에 적용하여 모델의 적합성을 확인하였다. 소셜 미디어가 자기 제시 및 관계 맺기와 깊은 관련이 있음을 고려하여, '자기' 및 '대인관계'와 관련된 심리적 요인을 중심으로 소셜 미디어 중독에 이르는 경로를 탐색하였다. 전국의 성인 507명을 대상으로 설문을 실시한 결과, 자기 경로에서 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독 간의 관계에서 자기

불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과가 유의하였다. 대인관계 경로에서는 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독에 미치는 영향을 외로움과 소셜 미디어 사용 기대가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 특히 인지적 요인인 소셜 미디어 사용 기대는 두 경로 모두에서 핵심적인 것으로 확인되었다.

마지막으로 연구 3에서는 소셜 미디어 중독 증상 감소를 위한 치료 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하였다. 이를 위해 연구 1과 2의 결과를 반영한 인지행동치료 및 동기강화상담 기반의 소규모 집단 치료 프로그램을 구성하였다. 이후 연구 1에서 타당화한 척도를 토대로 참여자를 선발하여 프로그램을 실시한 후 통제 집단과 치료효과를 비교하였다. 프로그램에 참여한 개입 집단은 9명, 설문조사에만 응한 통제 집단은 12명이었으며, 모든 참여자는 프로그램 시작 전(사전), 프로그램 종료 직후(사후), 프로그램 종료 1개월 후(추후)에 설문에 응답하였다. 분석 결과 프로그램에 참여한 개입 집단이 통제 집단에 비해 소셜 미디어 중독 수준이 더 크게 감소하고, 심리적 건강이 개선되었다. 개입 집단 내에서 프로그램 참여 전과 후를 비교해보았을 때에도 유사한 결과가 나타났다.

본 연구는 소셜 미디어 중독을 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련하고 위험군 선별에 대한 근거를 제공하였다. 또한, 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 다양한 심리적 변인 간의 관계를 통합적으로 확인하고 소셜 미디어 중독에 이르는 심리적 기제를 구체적으로 탐색하여 치료적 개입의 가능성을 시사하였다. 그리고 이를 바탕으로 소셜 미디어 중독을 완화할 수 있는 특화된 프로그램을 개발하여 그 유용성을 확인하였다는 점에서 중요한 이론적 · 임상적 함의를 지닌다.

주요어 : 소셜 미디어 중독, SNS 중독, Bergen 소셜 미디어 중독 척도 (BSMAS), I-PACE 모델, 소셜 미디어 사용 기대, 소셜 미디어 중독 치료 프로그램

학 번 : 2018-35260

목 차

초 록 ····· i

서 론 ····· 1
소셜 미디어 중독의 개념 ····· 2
소셜 미디어 중독의 측정 ····· 5
소셜 미디어 중독과 심리적 건강의 관계 ····· 11
소셜 미디어 중독에 대한 주요 이론 ····· 13
소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 요인 ····· 20
소셜 미디어 중독에 대한 치료적 개입 ····· 28
문제제기 및 연구목적 ····· 33

연구 1. Bergen 소셜 미디어 중독 척도의 번안 및 타당화 ····· 37
방 법 ····· 40
결 과 ····· 46
논 의 ····· 53

연구 2. 소셜 미디어 중독에 이르는 경로 탐색 ····· 60
방 법 ····· 64
결 과 ····· 67
논 의 ····· 76

연구 3. 소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 개발 및 효과 검증 ··· 90
방 법 ····· 95
결 과 ····· 106
논 의 ····· 117

종 합 논 의 ····· 125

참 고 문 헌 ····· 135

부 록 ····· 173

Abstract ····· 194

표 목 차

표 1. 소셜 미디어 중독 측정 도구 ····· 8
표 2. 한국어판 BSMAS의 문항별 기술 통계 ····· 46
표 3. 연구 1에 사용된 척도의 평균 및 표준편차 ····· 47
표 4. 한국어판 BSMAS의 확인적 요인분석 결과 ····· 48
표 5. 한국어판 BSMAS와 다른 척도들 간의 상관계수 ····· 50
표 6. BSMAS에 대한 잠재 프로파일 분석 결과 ····· 52
표 7. 잠재 프로파일 분석에 따른 위험군(at-risk)을 변별하기 위한 BSMAS의 절단점 ····· 53
표 8. 연구 2 주요 변인의 기술 통계량 및 성차 ····· 68
표 9. 연구 2 주요 변인 간 상관계수 ····· 69
표 10. 연구 2 남성 표본에서의 주요 변인 간 상관계수 ····· 70
표 11. 연구 2 여성 표본에서의 주요 변인 간 상관계수 ····· 70
표 12. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과 ····· 72
표 13. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과 ····· 75
표 14. 소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 구성 ····· 98
표 15. 개입 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증 ····· 107
표 16. 처치 조건 및 측정 시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기 ····· 108
표 17. 집단 간 종속 측정치 변화량 비교 ····· 109
표 18. 측정 시기 별 집단 내 차이 분석 ····· 115
표 19. 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 기타 변인의 변화량 간 상관 ····· 116

그 림 목 차

그림 1. I-PACE 모델 ····· 16
그림 2. I-PACE 모델과 CBT-IA의 통합 ····· 33
그림 3. 한국어판 BSMAS의 단일 요인 모형 ····· 48
그림 4. BSMAS 잠재 프로파일 그래프 ····· 52
그림 5. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감
과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과 ····· 72
그림 6. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과
소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과 ····· 75
그림 7. 연구 3의 절차 ····· 97
그림 8. 소셜 미디어 중독 수준(BSMAS)의 변화 ····· 111
그림 9. 소셜 미디어 사용 기대 수준(SUE)의 변화 ····· 111
그림 10. 우울, 불안, 스트레스 수준(DASS-21)의 변화 ····· 112
그림 11. 외로움 수준(RULS)의 변화 ····· 112
그림 12. 자존감 수준(RSE)의 변화 ····· 113
그림 13. 자기효능감 수준(GSE)의 변화 ····· 113

서 론

과도하지만 건강한 열정과 중독의 차이는,
건강한 열정은 삶에 더해지는 반면 중독은 삶을 깎아내리는 것이다.

The difference between an excessive healthy enthusiasm and an addiction is that healthy enthusiasms add to life whereas addictions take away from it.

- Griffiths(2005) -

인간은 누구나 자기를 표현하고 다른 사람들과 연결되고자 한다. 소셜 미디어는 디지털 사회에서 이러한 욕구 모두를 충족시킬 수 있는 좋은 수단이다. 더욱이 최근 수년간 코로나-19로 인해 오프라인 생활이 제약되면서 많은 관계나 정보 전달이 비대면 상황에서 소셜 미디어를 통해 이루어지게 됐다. 또한, 많은 기업이 인공지능의 알고리즘을 이용해서 사람들을 소셜 미디어에 더 빠지게끔 유혹하고 있다. 이러한 상황에서 소셜 미디어에 과도하게 몰두하는 중독 현상은 더 이상 소수의 일이 아니게 되었으며, 많은 부차적인 문제를 낳고 있다.

소셜 미디어(social media)는 사회적 온라인 콘텐츠를 제작, 공유 및 공동 작업하는 웹 2.0 기능으로서, 페이스북, 인스타그램, 트위터, 스냅챗, 블로깅 사이트 등을 포함한다(Kuss & Griffiths, 2017). 2021년 기준 소셜 미디어 사용자는 42억 6천 명이 넘으며, 2027년에는 60억 명 가까이 증가할 것으로 예상될 정도로 전 세계의 많은 인구가 소셜 미디어를 이용하고 있다(Statista, 2022). 2010년부터 동일 표본을 대상으로 매년 실시되고 있는 한국 미디어 패널조사에서도 패널의 절반 이상이 소셜 미디어를 사용하고 있으며, 소셜 미디어 이용률은 매해

꾸준히 상승하고 있는 것으로 나타났다(정보통신정책연구원, 2022).

여러 연구를 통해 소셜 미디어의 과도한 사용이 다양한 부정적인 결과와 관련이 있음이 밝혀졌다. 소셜 미디어를 과도하게 사용하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울, 불안, 외로움 등의 정서 문제를 겪을 가능성이 높았으며(Andreassen, 2015; Li et al., 2018; Seabrook et al., 2016), 자존감과 삶의 만족도는 더 낮은 모습을 보였다(Błachnio & Przepiórka, 2018; Samaha & Hawi, 2016). 소셜 미디어의 과도한 사용은 심리적 문제 이외에도 시력과 수면의 질을 낮추고 피로나 두통 등의 여러 건강 문제를 야기하는 것으로 조사되었으며(Koc & Gulyagci, 2013; Masthi et al., 2015), 학업적 지연 행동 및 성적 저하와도 관련이 있었다(Kirschner & Karpinski, 2010).

따라서 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 변인이나 기제를 이해하고, 개인의 통제력을 되찾아 소셜 미디어 중독에서 벗어날 수 있는 치료적 개입을 고안하는 것이 매우 중요한 시점이라고 할 수 있다.

소셜 미디어 중독의 개념

많은 연구자와 임상가들이 소셜 미디어에 과도하게 몰입하는 현상에 관해 관심을 두고 우려를 표현하고 있음에도 불구하고, 소셜 미디어 중독은 비교적 최근에 등장한 문제로 연구 역시 초기 단계에 불과한 실정이다(Kuss & Griffiths, 2017). 연구에서 사용되고 있는 용어만 살펴보더라도 소셜 미디어 중독(social media addiction), 과도한 소셜 미디어 사용(excessive social media use), 문제적 소셜 미디어 사용(problematic social media use), 병리적 소셜 미디어 사용(pathological social media use) 등 용어가 혼용되고 있다(Sun & Zhang, 2021). 또한, 소셜 미디어를 단순히 과도하게 사용하는 것을 중독이라 부를 수 있는 것인지, 중독 진단이 지나치게 남발되고 있기 때문에 전통적으로

중독 현상이라 여겨져 온 물질 중독에 대해서만 중독 개념을 적용해야 한다는 반발도 있다(Carbonell & Panova, 2017; Petry et al., 2018). 따라서 이 같은 현상에 대해 잘 이해하고 개입하기 위해서는 우선 소셜 미디어 중독이라는 개념에 대해 명확히 정의를 내리고 신뢰롭게 진단할 수 있는 기준에 대한 합의가 필요하다.

행동 중독이 인간의 보편적인 행동을 포함하기 때문에, 중독자들은 자신들이 부당하게 중독자로 낙인찍힌 것이며 단지 열정적인 사람일 뿐이라고 스스로를 옹호하기도 한다. 그러나 Griffiths(2005)가 지적하였듯, "과도하지만 건강한 열정과 중독의 차이는, 건강한 열정은 삶에 더해지는 반면 중독은 삶을 깎아내리는" 것으로 둘 간에는 분명한 차이가 있다. 어떠한 행동을 단순히 많이 한다고 해서 중독이라고 볼 수는 없으며, 행동에 대한 강한 갈망을 지니고 통제력을 상실하여 부정적인 결과에도 불구하고 그 행동을 계속하게 되는 상태만을 중독이라 칭할 수 있다(Shaffer, 1999).

더불어 최근 연구자들은 뇌의 보상 시스템이 화학적 물질에 의해서든 행동으로 인한 경험에 의해서든 상관없이 모두 활성화됨을 발견했다(Shaffer & Shaffer, 2016). 한 연구에서는 사람들이 소셜 미디어에서 자신의 게시물에 '좋아요' 반응을 받을 때뿐만 아니라 자신이 다른 사람들의 게시물에 '좋아요' 버튼을 누를 때에도 복측 선조체와 복내측 전전두피질을 포함한 보상회로가 활성화되는 것을 확인했다(Sherman et al., 2018). 보상회로는 중독의 핵심적인 신경학적 기제로, 행동 역시 물질처럼 중독될 수 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다.

이러한 연구 결과가 축적됨에 따라, 세계보건기구의 국제질병분류 11차 개정판(International Classification of Diseases 11th Revision; ICD-11)과 정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition, Text Revision; DSM-5-TR)에도 중독 장애에 행동 중독이 등재되었다. ICD-11(World Health Organization, 2022)에서는 물질 사용 이외에도 반복적인 보상

행동의 결과로 인해 고통이 발생하고 개인의 기능이 저하될 수 있음을 인정하였고, 이에 따른 중독성 장애로 도박 장애와 게임 장애가 있다. 유사하게 DSM-5-TR(American Psychiatric Association, 2022)에서도 물질 관련 및 중독성 장애 항목에 도박 장애가, 추가 연구가 필요한 진단적 상태 항목에 인터넷 게임 장애가 포함되었다.

소셜 미디어 중독(social media addiction)은 현재 도박 중독이나 게임 중독처럼 공식적인 진단명으로 인정된 것은 아니나, 사용자 수가 많고 그로 인한 병리적 문제가 심각하여 연구자들의 주목을 받고 있다. 소셜 미디어 중독을 비롯한 행동 중독에서 가장 널리 받아들여지고 있는 정의는 Griffiths(2005)가 제시한 6개의 구성요소 모델(components model of addictions)이다. Griffiths(2005)에 따르면, 어떠한 활동을 단순히 과도하게 한다고 해서 반드시 중독이라고 할 수는 없지만, 중독의 여섯 가지 특성을 만족시킨다면 행동 중독으로 정의할 수 있다: (1) 현저성, (2) 기분변화, (3) 내성, (4) 금단, (5) 갈등, (6) 재발.

먼저 현저성(salience)이란 특정 행동이 한 개인의 삶에서 가장 중요하고 우선순위가 높은 활동이 되어 사고, 감정, 행동을 지배하는 것을 뜻한다. 기분변화(mood modification)는 특정 행동이 개인의 기분에 미치는 영향을 의미하는 것으로, 특정 문제 행동은 개인의 대처 전략이나 탈출구 역할을 할 수 있다. 내성(tolerance)은 이전의 효과를 달성하기 위해 행동의 양이 점점 증가하는 과정을 말한다. 다음으로 금단(withdrawal)은 특정 행동을 하지 못하게 되었을 때 불쾌한 감정이나 신체적 영향이 발생하는 것을 의미한다. 갈등(conflict)은 특정 행동으로 인해 주변 사람들과 갈등이 발생하거나 자기 자신 내에서도 내적인 갈등(정신 내부의 갈등과 통제감을 상실하는 주관적인 느낌) 내지는 다른 활동과의 갈등(학업, 직업, 취미생활 등)이 발생하는 것을 가리킨다. 마지막으로 재발(relapse)은 중독성 행동을 중단한 이후 과도했던 이전의 행동 양식으로 회귀하는 경향성을 말한다.

이 같은 특성을 소셜 미디어 중독에 적용해 설명하면 다음과 같다(Andreassen, 2015). 먼저 소셜 미디어에 중독된 사람은 어떻게 하면

더 많이 소셜 미디어를 할 수 있을지 생각하고, 소셜 미디어를 사용하지 않는 시간에도 소셜 미디어에 관한 생각을 많이 한다(현저성). 또한, 자신이 경험하는 불안이나 초조, 우울 등의 부정 정서를 감소시키기 위해 소셜 미디어를 사용한다(기분변화). 소셜 미디어를 사용하기 전에 계획한 시간 이상으로 소셜 미디어를 사용하며, 소셜 미디어를 사용하면 할수록 점점 더 사용 시간이 증가한다(내성). 상황이나 타인에 의해 소셜 미디어를 사용하지 못하게 되면 스트레스를 경험하고 초조해진다(금단). 뿐만 아니라 소셜 미디어 사용으로 인해 학업이나 일, 대인관계, 취미나 여가 활동에 더 적은 시간을 할애하게 되며, 잠을 충분히 자지 못하고 대인관계가 나빠지거나 성과가 떨어지는 등의 부정적 결과를 경험한다(갈등). 스스로는 소셜 미디어 사용 시간이나 빈도를 줄이지 못하고, 소셜 미디어 사용을 줄이거나 소셜 미디어 사이트를 탈퇴했다고 하더라도 곧 사용 시간이 늘어나거나 재가입해서 이용하게 된다(재발). 이를 요약하면, 여러 가지 부정적인 결과에도 소셜 미디어 사용 행동을 통제하거나 조절할 수 없는 것이 소셜 미디어 중독의 핵심이다.

소셜 미디어 중독의 측정

소셜 미디어 중독 현상이 대두됨에 따라 소셜 미디어 중독을 측정하고자 하는 시도들이 이루어져 왔다. 소셜 미디어 중독에 대한 연구는 2010년대 이후부터 급부상하기 시작하여, 최근 십여 년 사이에 여러 연구자가 소셜 미디어 중독을 측정하는 도구를 개발하였다. 현존하는 측정도구들의 특징을 간략히 정리하여 개발 연도-척도 이름 순으로 표 1에 제시하였다.

이러한 척도들은 Griffiths(2005)의 구성요소 모델을 따르거나 기존의 인터넷 중독 및 게임 중독 척도를 수정 및 보완하여 개발한 것이 대다수이다. 인터넷 중독이나 게임 중독 역시 소셜 미디어 중독과 함께

넓은 범위에서 행동 중독에 포함되며, 세 가지의 종류의 중독은 온라인이라는 특성을 공유하므로 이를 참고로 삼은 것이다. 또한, 인터넷 중독이나 게임 중독은 정신질환의 진단체계에 편입될 정도로 연구 결과들이 축적되어 있고, 측정도구들의 신뢰도 및 타당도도 이미 입증되어 있어 이러한 척도들을 수정보완해서 사용할 근거가 충분히 마련되어 있다고 볼 수 있다. 그러다 보니 척도들이 대부분 유사한 내용을 측정하고 있음을 확인할 수 있으며, 이는 Griffiths(2005)가 제안한 현저성, 기분변화, 내성, 금단, 재발, 갈등 6가지의 구성요소에서 크게 벗어나지 않는다.

소셜 미디어 중독을 측정하는 척도들의 또 다른 특징은 초기에 개발된 도구들과 비교적 최근에 개발된 도구들로 나누어 볼 수 있다. 초창기 소셜 미디어 중독 연구자들은 당시 가장 널리 사용되고 문제가 되었던 페이스북 중독에 집중하였고, 그에 따라 페이스북 중독을 측정하는 여러 도구가 고안되었다(Andreassen, 2015; Saqib & Amin, 2022). 그러나 페이스북이라는 특정 플랫폼에 대한 중독이 소셜 미디어 중독과 완전히 동일한 것이 아니라는 데에 의견이 모이면서, 최근에는 전반적인 소셜 미디어 중독 수준을 측정하는 척도들이 개발되고 있다 (Andreassen et al., 2016; Griffiths, 2012; Kuss & Griffiths, 2017; van den Eijnden et al., 2016). 또한, 초기의 척도들은 대부분 서양 국가에서 개발되었지만, 최근에는 그 외의 국가들에서도 척도를 개발하고 있으며 이에 따라 문화적 차이를 고려하려는 시도들이 이루어지고 있다(정소영, 김종남, 2014; Liu & Ma, 2018; Saqib & Amin, 2022).

이렇듯 단기간에 소셜 미디어 중독을 측정하는 도구들이 급증하였다는 사실은 소셜 미디어 중독에 대한 관심과 우려가 지대하다는 것을 시사한다. 그러나 수많은 척도 중 신뢰도와 타당도가 검증된 도구는 소수에 불과하다. 정확한 조작적 정의와 이론적 근거를 제시하고 그에 기반해서 척도를 개발하여 척도의 심리측정적 특성을 탐색한 연구도 일부 있으나, 다른 변인과의 관계 파악을 위해 일회성으로

개발하여 사용하고 이후에는 더 이상 활용하지 않는 척도들이 대다수를 차지한다. 요인분석이나 검사-재검사 신뢰도 분석 등 타당화 작업이 충분히 이루어지지 않은 채로 척도가 사용되는 경우도 잦다. 그 외에도 임의로 기존의 척도를 수정하거나, 척도의 내용을 섞어서 하나의 척도로 만들어 연구에 사용한 경우도 발견된다. 더불어 많은 연구들이 척도의 절단점을 탐색하지 않아 소셜 미디어 중독이 실제보다 과도하게 추정될 수 있다는 한계가 있다.

또한, 대부분의 척도가 유사한 내용을 측정하고 있기는 하나, 워낙 많은 척도가 개발되어 범람하다 보니 교차 비교 연구가 어려운 실정이다 (Moretta et al., 2022). 도구마다 개념화나 강조하는 요소가 다르다는 것은 어떤 측정도구를 사용하느냐에 따라 연구 결과 역시 달라질 수 있다는 것을 의미하고, 이는 여러 연구 결과들을 통합하는 데 제약을 가한다. 따라서 소셜 미디어 중독을 평가하는 수많은 도구 중에서 심리측정적 건전성을 확보한 평가 도구를 표준화하여 활용하는 것이 필요하다.

표 1. 소셜 미디어 중독 측정도구

척도	개발자 (개발 연도)	문항 수	척도 형태	측정 내용
해외				
Addictive Tendencies Scale (ATS)	Wilson et al. (2010)	3	7점 리커트 척도	sailence, loss of control, withdrawal
Facebook Intrusion Questionnaire(FIQ)	Elphinston and Noller (2011)	8	7점 리커트 척도	cognitive sailence, behavior sailence, interpersonal conflict, conflict with other activities, euphoria, loss of control, withdrawal, relapse and reinstatement
Social Networking Website Addiction Scale(SNWAS)	Turel and Serenko (2012)	5	7점 리커트 척도	conflict, relapse and reinstatement, psychological salience
Bergen Facebook Addiction Scale(BFAS)	Andreassen et al. (2012)	18	5점 리커트 척도	salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse
Addictive Tendencies Towards SNSs	Wu et al. (2013)	20	5점 리커트 척도	obsession, compulsion, problems
Facebook Addiction Scale (FAS)	Koc and Gulyagci (2013)	8	5점 리커트 척도	cognitive and behavioral salience, conflict with other activities, euphoria, loss of control, withdrawal, relapse and reinstatement
Facebook Addiction Symptoms Scale(FASS)	Alabi (2013)	15	이분 척도(yes/no) 4점 리커트 척도	preference for social network site, loss of control, preoccupation, negative life consequences, withdrawal
Facebook Dependence Questionnaire(FDQ)	Wolniczak et al. (2013)	8	이분 척도(yes/no)	worries, concerns, satisfaction, time of use and efforts to reduce use it, control, other activities involved in Facebook
Facebook Addiction Scale (FAS)	Hong et al. (2014)	12	6점 리커트 척도	withdrawal, tolerance, life problems, subsitute satisfaction

척도	개발자 (개발 연도)	문항 수	척도 형태	측정 내용
Risk of Addiction to Social Networks Scale(C^{r}.A.R.S.)	Vilca and Vallejos (2015)	43	5점 리커트 척도	loss of control, abstinence syndrome, decreased academic performance, mood modification, dependency, loss of interest in other activities, conflicts in the social sphere
Bergen Social Media Addiction Scale(BSMAS)	Andreassen et al. (2016)	6	5점 리커트 척도	salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse
Facebook Addiciton Test (F-AT)	Dantlgraber et al. (2016)	20	5점 리커트 척도	emotional and cognitive preoccupation with Facebook, loss of control and interference with daily life
Problematic Facebook Use Scale(PFUS)	Marino, Vieno, Altoè, et al. (2016)	15	8점 리커트 척도	preference for online social interaction, mood regulation, cognitive preoccupation, compulsive use, negative outcomes
Social Media Addiction Test (SMAT17)	Esgi (2016)	17	4점 리커트 척도	time, social sharing, occupation, health
Social Media Disorder Scale (SMDS)	van den Eijnden et al. (2016)	9	이분 척도(yes/no)	preoccupation, tolerance, withdrawal, persistence, displacement, problem, deception, escape, conflict
Social Media Use Questionnaire(SMUQ)	Xanidis and Brignell (2016)	9	5점 리커트 척도	withdrawal, compulsion
Problematic Social Networking Services Use Scale(PSUS)	Lou et al. (2017)	25	4점 리커트 척도	attention state, impaired social function, withdrawal, tolerance, deviant behavior
Chinese Social Media Addiction Scale	Liu and Ma (2018)	28	5점 리커트 척도	preference for online social interaction,mood alteration, negative consequence and continued use, compulsive use and withdrawal, salience, relapse

척도	개발자 (개발 연도)	문항 수	척도 형태	측정 내용
Social Media Addiction Scale - Student Form(SMA-SF)	Sahin (2018)	29	5점 리커트 척도	virtual tolerance, virtual communication, virtual problem, virtual information
Social Media Addiction Scale for Adolescents	Özgenel et al. (2019)	9	5점 리커트 척도	adolescents' social media addiction levels
Social Network Addiction Scale(SNAS)	Gokdas and Kuzucu (2019)	10	5점 리커트 척도	control difficulty, negatives in social relations, decrease functions
Social Network Addiction Scale (SNAddS-6S) Short Social Network Addiction Scale (Short SNAddS-6S)	Cuadrado et al. (2020)	18 6	5점 리커트 척도	time-management(sailence, tolerance), mood modification, relapse, withdrawal, conflict
Problematic Use of Social Networks Questionnaire(PUS)	González-Nuevo et al. (2021)	20	5점 리커트 척도	negative social comparison, addictive consequences
		국내		
한국형 SNS 중독 지수(KSAI)	이상호 (2013)	10	7점 리커트 척도	시간적 내성, 생활 장애, 중단 시도 실패, 금단 불안
SNS 중독 경향성 척도	서경현, 조성현 (2013)	20	4점 리커트 척도	SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간투자
SNS 중독척도 (SNS Addiction Scale)	박웅기 (2013)	20	5점 리커트 척도	문제적인 사용, 이용 축소, 문제의식, 내성
대학생용 SNS 중독경향성 척도	정소영, 김종남 (2014)	24	4점 리커트 척도	일상생활장애 및 조절실패, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단

소셜 미디어 중독과 심리적 건강의 관계

소셜 미디어의 사용은 사회적 자본을 형성하고 연결감을 느끼게 함으로써 주관적 웰빙에 도움이 될 수 있다(Verduyn et al., 2017). 그러나 소셜 미디어 사용과 관련된 대부분의 연구는 소셜 미디어 사용으로 인한 부정적 결과에 초점을 맞추고 있다. 특히 소셜 미디어를 과도하게 사용하고 중독 수준에 이른 경우에는 다양한 문제를 경험하는 것으로 반복해서 밝혀지고 있다(Andreassen, 2015; Shakya & Christakis, 2017). Shakya와 Christakis(2017)는 콘텐츠 업데이트 정도 혹은 다른 사람의 콘텐츠에 대해 '좋아요'를 클릭하는 정도가 1표준편차 증가하면 정신건강과 관련된 전반적인 평정치는 5~8% 감소하는 것으로 추정하기도 하였다.

보다 구체적으로 살펴보면, 먼저 소셜 미디어 중독은 심각한 정서적 문제를 야기할 수 있다. 소셜 미디어를 중독적으로 사용하는 사람들은 소셜 미디어 사용에 대한 피로도를 높게 느끼고, 우울, 불안, 외로움 등의 정서적 문제를 경험한다(Baltaci, 2019; Dhir et al., 2018). Lin 등(2016)은 소셜 미디어 사용 시간과 빈도로 미국의 청년 1,787명을 4분위수로 나누어 비교하였는데, 사용 시간이나 빈도가 제일 많은 집단이 연령, 인종과 민족, 현재 관계 상태, 거주 상황, 소득, 교육 수준 등의 요인들을 통제하고도 우울감을 느낄 확률이 유의하게 높았다. 또한, 소셜 미디어 중독과 우울 사이의 종단적 연관성을 알아보기 위해 9개월 간 추적 조사를 실시한 결과, 연구 시작 시점에서 소셜 미디어에 중독되어 있던 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 9개월 후에 우울감이 발달할 위험이 높았다(Li et al., 2018).

뿐만 아니라, 소셜 미디어를 일반적으로 사용하는 사람들에 비해 중독적으로 사용하는 사람들은 소셜 미디어에서 자존감이나 삶의 만족도가 유의하게 낮았고, 소셜 미디어에서 상향식 사회 비교에 더 노출되는 것으로 나타났다(Błachnio & Przepiórka, 2018; Samaha &

Hawi, 2016; Vogel et al., 2014). 소셜 미디어 사용은 청소년기의 자아정체감 발달에도 영향을 미치며, 물질 사용이나 위험한 성행위와 같은 문제적이고 위험한 행동과도 연관이 있었다(Shapiro & Margolin, 2014; Vannucci et al., 2020).

소셜 미디어에 중독된 사람들은 대부분의 시간을 소셜 미디어 사용에 보내기 때문에, 일상생활의 다른 영역에 투자하는 시간이 줄어들 수밖에 없다. 이러한 행동 패턴은 필연적으로 대인관계적, 신체적, 직업적 문제를 일으킨다. 소셜 미디어 사용 시간이 증가함에 따라 실생활에서의 관계가 위축되는데, 일부 중독자들은 보다 적극적으로 오프라인 관계를 회피하려는 목적에서 소셜 미디어를 사용하는 것으로 보인다(Zaremohzzabieh et al., 2015). 실생활에서 누군가를 만나더라도 스마트폰이 가까이 '있다'는 사실만으로도 주의가 산만해져 사회적 상호작용의 질은 저하된다(Lieberman & Schroeder, 2020). 소셜 미디어 중독자 주변의 사람들 역시 점차 그들과 시간을 보낼 수 있다는 기대를 하지 않게 되면서 소셜 미디어 중독자들이 경험하는 관계 문제는 점점 악화된다(Andreassen, 2015).

소셜 미디어 사용과 신체적 건강 사이의 관련성은 수면을 위주로 탐색되었는데, 여러 연구에서 소셜 미디어 사용이 수면 부족 및 나쁜 수면의 질과 연관되었으며 코호트 연구에서도 과도한 소셜 미디어 사용이 수면 장해의 위험요인으로 나타났다(Alonzo et al., 2021). Masthi 등(2015)은 소셜 미디어를 사용하는 400명의 대학생을 대상으로 그들이 겪는 문제를 조사하였는데, 연구 참여자의 32%가 눈의 피로를 느끼고 있었다. 또한, 소셜 미디어 사용은 더 높은 만성 염증 수치와 더 많은 신체 증상, 병원 진료와 관련이 있었다(Lee et al., 2022). 더불어 소셜 미디어 중독자들은 휴식, 운동, 여가 활동에 시간을 덜 쏟기 때문에 전반적으로 신체적 건강이 좋지 않으리라 쉽게 예상해볼 수 있다(Andreassen, 2015).

소셜 미디어 사용은 학업 성과에도 부정적인 영향을 미친다. 한 연구에서 페이스북 사용자는 비사용자보다 GPA가 낮고 일주일에

공부하는 시간이 더 적었다(Kirschner & Karpinski, 2010). 1,893명의 대규모 표본을 이용한 연구에서도 소셜 미디어 이용 시간은 GPA 및 수업 준비 시간과 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다(Junco, 2012). 소셜 미디어 사용은 학업적 지연 행동과도 관련되어 있으며, 학업 상황에서 소셜 미디어를 사용하는 것은 주의를 분산시켜 효율성을 감소시킨다(Fox et al., 2009; Rozgonjuk et al., 2018). Karaiskos 등(2010)은 페이스북 확인에 과도하게 시간을 쏟다가 일자리를 잃은 사례를 보고한 바 있는데, 이러한 다방면의 문제는 소셜 미디어 중독자들이 경험하는 스트레스나 불안, 우울과 같은 심리적 건강을 더욱 악화시킬 것이라 예상된다.

소셜 미디어 중독에 대한 주요 이론

소셜 미디어 중독이 점점 늘어나고 그로 인해 피해가 큰 만큼, 소셜 미디어 중독의 발생 원인이나 소셜 미디어 중독과 관련된 기제를 밝히고자 하는 시도가 있어왔다. 그러나 소셜 미디어 중독을 설명하는 통합적인 이론 틀은 아직 부재한 실정이다(Sun & Zhang, 2021). 다음에서는 소셜 미디어 중독에 관해 설명을 시도한 다양한 논문을 개관한 Sun과 Zhang(2021)의 연구를 기반으로 소셜 미디어 중독에 대한 주요 이론을 검토하고, 그중 가장 적합한 것으로 생각되는 개인-정서-인지-실행기능의 상호작용 모델(Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model; I-PACE model)에 대해 자세히 살펴보고자 한다.

Sun과 Zhang(2021)은 소셜 미디어 중독을 실증적으로 연구한 논문 55개에서 사용된 25개의 이론과 모델을 정리하여 8개의 범주로 요약하였다. 먼저 개인의 특성에 초점을 두는 관점(dispositional difference perspective)에서는 특정한 성향을 가진 사람들이 소셜

미디어 중독에 빠질 가능성이 높다고 본다. 예를 들어, 불안정 애착 유형에 속하는 사람들은 중요한 타인들로부터 받지 못하는 애정을 대체하고 보상하기 위해 소셜 미디어를 과도하게 사용한다(D'Arienzo et al., 2019). 그리고 과거-부정 시간관(과거에 대해 지속적으로 부정적인 태도)이나 현재-숙명 시간관(미래에 대한 희망이 적고 모든 사건들이 운명에 의해 결정된다는 태도)을 가진 사람들도 소셜 미디어 중독에 취약하다(Przepiorka & Blachnio, 2016).

동기적 관점(motivational perspective)에서는 특정 동기와 심리적 욕구가 소셜 미디어를 과도하게 사용하게 만든다고 주장한다. 소속 욕구나 관계 욕구와 같은 사회심리적 욕구, 그리고 소셜 미디어 사용을 통해 얻는 사회적 만족이 중독적 소셜 미디어 사용을 예측하는 주된 동기다(Sun & Zhang, 2021).

신경생물학적 관점(neurobiological perspective)에서 중독적 행동은 뇌 구조 및 뇌 활동의 신경생리학적 변화와 관련된다. 보상-민감화 이론(incentive-sensitization theory)에서는 쾌락 자극에 대한 반복노출이 뇌의 보상 시스템을 민감화시켜 중독 관련 단서에 쉽게 유인되도록 만든다고 본다(Robinson & Berridge, 1993; Turel, 2015). 행동 조절에 두 가지 다른 뇌의 시스템이 관여한다고 보는 이중 시스템 이론(dual system theory)에 따르자면, 중독적 소셜 미디어 사용은 숙고적(reflective) 시스템이 아닌 충동적이고 반사적(reflexive)인 시스템에 주로 영향을 받는다(Turel & Qahri-Saremi, 2016; Volkow & Morales, 2015).

다음으로, 의사결정 관점(decision-making perspective)에서는 중독적 소셜 미디어 사용을 일종의 의사결정 과정으로 본다. 즉, 소셜 미디어 중독자들은 의사결정을 할 때 소셜 미디어 사용의 가치를 과대평가하고 소셜 미디어 사용에 대해 편향된 지각을 유지하기 때문에 소셜 미디어를 사용하기로 하거나 지속해서 사용하기로 결정한다는 것이다(Turel, 2015).

학습적 관점(learning perspective)에서 소셜 미디어 중독은

고전적 조건화, 조작적 조건화, 사회 학습 등 여러 학습의 기제를 통해 학습된 행동으로, 소셜 미디어 사용 후 긍정적인 감정이나 심리적 향상을 경험하면 이 행동은 강화된다(Wang, 2020).

한편, 기술 사용에 초점을 둔 관점(technology use focused)에서는 소셜 미디어라는 기술 자체에 주목한다. 다양한 기능을 가진 소셜 미디어는 이용자들에게 유용성과 사용편리성을 제공하며, 이는 사람들을 소셜 미디어에 빠져들게 할 수 있다(Wang et al., 2015).

소셜 네트워크에 초점을 둔 관점(social network focused)에서는 개인이 가지고 있는 소셜 네트워크가 소셜 미디어 행동을 결정하는 데에 핵심적인 역할을 하는 것으로 간주한다. 예를 들어, 소셜 미디어 사용을 선호하는 집단에 속해 있을 경우, 집단의 규범을 따르고 집단의 가치를 내면화하는 과정에서 소셜 미디어 중독이 촉발될 수 있다(Marino, Vieno, Pastore, et al., 2016).

마지막으로, 인터넷 특정적 모델(internet specific models)에는 Davis의 인지 행동 모델(Davis, 2001), Caplan의 일반화된 병리적 인터넷 사용 모델(Caplan, 2010), Brand 등의 특정 인터넷 사용 장애의 개인-정서-인지-실행기능의 상호작용 모델(Brand et al., 2019; Brand, Young, et al., 2014; Brand et al., 2016) 등이 포함된다. 이 세 모델은 모두 병리적 인터넷 사용 문제를 설명하기 위한 모델로서, Davis(2001)는 정신병리라는 원거리 요인과 부적응적인 인지라는 근거리 요인이 결합되어 병리적 인터넷 사용이 나타난다고 본다. Caplan(2010)은 온라인 사회적 상호작용에 대한 선호와 기분 조절을 위한 인터넷 사용이 병리적 인터넷 사용을 예측한다는 것을 밝혔다. Brand 등(2019)의 모델은 Davis와 Caplan의 모델보다 더 포괄적인데, 다음 단락에서 보다 자세히 다루고자 한다.

I-PACE 모델

앞서 살펴본 여러 이론 중 Brand 등(2019)이 제안한 개인-정서-인지-실행기능의 상호작용 모델(Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model; I-PACE model)은 특정 인터넷 사용 장애의 발달과 유지 과정을 이해할 수 있는 좋은 이론적 모델이다(Moretta et al., 2022). 지금부터는 I-PACE 모델의 핵심 개념과 이론적 가정에 대해 개관하고, 이를 소셜 미디어 중독에 적용할 때 어떠한 요소들을 고려해야 하는지 살펴보고자 한다.

I-PACE 모델에서는 인터넷 중독을 개인의 취약성(P; Predisposing variables), 특정 계기들에 대한 정서적/인지적 반응(A & C; Affective and Cognitive responses to triggers), 인터넷에 직면한 상황에서 실행기능의 감소로 인한 의사결정(E; Executive and inhibitory control)이 상호작용한 결과로 이해한다(그림 1).

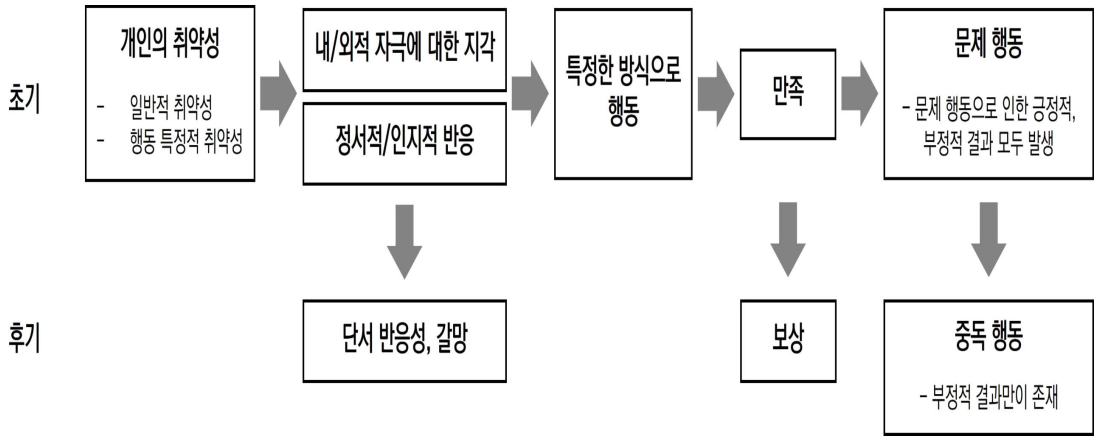

그림 1. I-PACE 모델
(Brand 등(2019)의 내용을 연구자가 요약하여 재구성)

구체적으로 살펴보면, 개인적 취약성(P)은 중독 과정에 관여할 가능성이 있는 개인의 핵심 특성으로서 시간이 지나도 달라지지 않는 비교적 안정적인 소인을 말한다(Brand et al., 2016). 이러한 취약성은 일반적 취약성과 행동 특정적 취약성으로 구분할 수 있다. 일반적 취약성에는 유전과 신경생리학적 요인, 부정적 초기 아동기 경험, 정신병리, 기질적 특징, 일반 대처 전략 등이 포함된다. 일반적 취약성은 특정 중독 행동과 관련이 있기는 하지만, 특정 중독 행동 이외에도 다른 여러 정신병리와 관련되어 있기 때문에 특정 중독 행동을 정확히 예측하지는 못한다. 이에 비해 행동 특정적 취약성은 일반적 취약성에 비해 특정 중독 행동을 보다 잘 설명하는 변수다. 예를 들어, 자극 추구 성향은 도박 장애와, 강한 성적 동기는 과도한 성적 행위와, 물질주의적 가치관은 쇼핑 중독과 연관되어 있다(Claes et al., 2016; Del Pino-Gutierrez et al., 2017; Stark et al., 2017; Brand et al., 2019에서 재인용).

그러나 취약성을 가지고 있는 개인 모두가 행동 중독을 나타내는 것은 아니다. 즉, 개인이 특정한 인터넷 사이트나 프로그램을 중독적으로 사용하는 데에는 정서적 · 인지적 요인(A & C)이 개입된다. 예를 들어 부정적 생활사건이 발생하면 주관적 스트레스라는 정서적인 반응이 발생하고 이에 대처하기 위한 방법으로서 인터넷을 사용하게 될 수 있다. 스트레스 상황 하에서 사람들은 미래의 부정적인 결과보다 단기 보상을 좇거나 위험을 감수하는 의사결정을 내리기도 하므로(Starcke & Brand, 2012), 즉각적인 만족을 주는 인터넷에 쉽게 접근하리라고 예상해볼 수 있다. 이처럼 Brand 등(2016)은 기분 조절에 대한 갈망이 인터넷 중독 과정에서 중요한 요인일 수 있다고 본다. 중독 과정의 초기 단계에서는 기분 조절에 대한 갈망이 인터넷 사용에 대한 의사결정에 직접적으로 영향을 미치기 때문이며, 후기 단계에서는 중독으로 인해 발생한 여러 문제가 부정적 정서를 더 많이 유발하지만 지속된 인터넷 사용으로 인해 부정적 정서에 대한 대처기술은 더 부족해진 상태이기 때문이다.

인터넷 사용과 관련된 인지적 편향(C)도 중독 과정에 관여한다. 기존에 가지고 있던 인터넷 사용에 대한 인지적 기대가 긍정적이면 긍정적일수록 인터넷을 사용하게 될 가능성이 높다(Lee et al., 2015). 예를 들어, 인터넷 사용이 스트레스 해소에 도움이 되거나 괴로운 현실로부터 도피하게 해준다는 믿음을 가지고 있을 때 사람들은 보다 쉽게 인터넷에 접근할 것이다(Brand, Laier, et al., 2014). 이러한 인터넷 관련 인지 편향은 중독 과정의 후기에 이를수록 인터넷 관련 단서에 반응하는 경향과 기분 조절에 대한 갈망을 가속하게 된다.

내외적 자극에 대한 정서적 및 인지적 반응은 인터넷 사용과 같은 특정 행동에 대한 의사결정(E)으로 이어진다. 이러한 의사결정은 중독 과정의 초기에는 개인이 가지고 있는 일반적인 억제 수준에 의해 조절될 수 있다. 그러나 인터넷을 사용하여 경험한 만족(gratification)과 보상(compensation)은 인터넷 사용에 대한 기대를 더 긍정적인 것으로 만들고 대처방식도 변화시킨다. 이러한 경향성이 공고화됨에 따라 점차 일반적인 억제 기제를 통한 행동 통제가 어려워지고, 의사결정은 충동적이고 반응적인 양상으로 변해간다(Volkow & Morales, 2015). 즉, 어떠한 반성이나 숙고 없이 인터넷을 사용하게 되어, 자동적이라고 느껴질 정도로 습관적인 행동이 되는 것이다.

종합하면, I-PACE 모델에서는 문제적이고 중독적인 인터넷 사용 행동은 취약성(P), 정서적 요인(A), 인지적 요인(C), 실행기능의 감소(E)가 상호작용할 때에만 발생하는 것으로 본다. 또한, 이 모델에 따르면 중독 과정이 점점 진행됨에 따라 인터넷 사용에 따른 경험된 만족의 수준은 감소하고 보상의 효과가 증가한다. 즉, 중독 과정의 초기에는 인터넷 사용을 통해 스트레스 해소나 또래관계 유지와 같이 긍정적인 결과를 경험하면서 주로 만족을 느낀다. 그러나 점차 인터넷 중독에 빠져듦에 따라 주변 사람들과 갈등이 발생하거나 우울해지고 신체적인 건강이 나빠지는 등 부정적인 결과를 경험하게 된다. 이에 인터넷 사용으로 인한 만족감은 실질적으로 줄어들게 되지만, 역설적으로 줄어드는 만족감을 보상하기 위해 오히려 더 인터넷 사용에 매달리게 되는 악순환을 겪게 되는 것이다.

I-PACE model의 한계점과 소셜 미디어 중독에 대한 적용

I-PACE 모델은 행동 중독의 증상을 요약하고 있는 Griffiths (2005)의 구성요소 모델과 달리, 인터넷 중독의 심리적 과정을 정교하게 설명한다는 장점이 있다(Brand et al., 2016). 인터넷 중독에 관여하는 다양한 개인 내적 요인을 포함시키고, 중독 과정을 초기와 후기로 나누어 개인이 인터넷 중독에 이르게 되는 경로를 면밀하게 살피고 있다. 이렇듯 I-PACE 모델은 인터넷 중독을 종합적으로 이해할 수 있는 적절한 이론적 모델이지만, 소셜 미디어 중독과 관련된 특정적인 요소를 담고 있지는 않다. 소셜 미디어 중독은 인터넷 중독의 일종이라 볼 수 있지만(Young, 1999), 소셜 미디어 중독과 인터넷 중독이 완전히 같은 특징을 보이는 것은 아니다.

일례로, Hawi와 Samaha(2019)는 인터넷 중독과 소셜 미디어 중독 간의 성격적 유사성과 차이점에 대해 조사하였다. 그 결과, 우호성, 성실성, 경험에 대한 개방성, 정서적 안정성, 자아존중감, 확인 빈도, 인터넷 사용량은 인터넷 중독과 소셜 미디어 중독 모두를 예측하는 변인이었다. 그러나 실제적 자기와 외향성은 인터넷 중독만을, 성별과 업데이트 게시, 친구 수, 독립적 자기 개념은 소셜 미디어 중독만을 예측하였다. 또한, 소셜 미디어 중독, 스마트폰 중독, 인터넷 중독 간의 관련성을 3개월간 추적 탐색한 연구에 따르면, 기저선에서의 소셜 미디어 중독 점수는 3개월 후 소셜 미디어 중독 점수와는 .72의 강한 상관을 보였지만, 스마트폰 중독과는 .42의 상관을 보였고 인터넷 중독과는 유의한 상관을 보이지 않았다(Chen, Strong, et al., 2020). 이러한 결과는 인터넷 중독과 차별되는 소셜 미디어 중독만의 독특한 특성이 있다는 것을 시사한다.

이러한 맥락에서 van Rooij 등(2017)은 인터넷 중독을 인터넷이라는 매체(medium) 수준에서 단일하게 접근하는 방식을 포기하고 보다 구체적인 수준에서 접근해야 한다고 주장한다. 그러한 근거로서 먼저 인터넷에서 하는 활동들이 모두 같은 문제를 보이는 것이 아니며,

그 중 소셜 미디어 사용이나 게임과 같은 활동이 인터넷 기반의 다른 활동들보다 더 문제가 있다는 점을 지적한다. 또한, 인터넷 중독을 보다 세부적으로 구분하면 공병하는 문제나 성별 차이 등에 대해 더 분명히 파악할 수 있다고 본다.

따라서 소셜 미디어 중독에 대해 보다 적절하고 맞춤화된 개입을 하기 위해서는 소셜 미디어 중독을 특정적으로 설명하는 모델을 구성하여 검증하는 것이 필요하다. 지금부터는 I-PACE 모델을 소셜 미디어 중독에 적용하여 볼 때, 어떠한 점들을 고려해야 하는지 살펴보고자 한다.

먼저, 소셜 미디어에서 사람들은 자신의 특징을 나타내는 프로필을 직접 설정하고 자신의 근황이나 정보를 게시하는 등의 활동을 하기 때문에, 소셜 미디어는 자기(self)와 관련이 있다(Mehdizadeh, 2010). 또한, 소셜 미디어 중독은 인터넷 중독의 다른 유형들과 비교해볼 때 대인관계(relationship)와 관련이 깊다(Ellison et al., 2007). 소셜 미디어의 가장 큰 기능은 사용자 간에 커뮤니케이션을 가능하게 해주는 것이며 소셜 미디어를 사용하는 가장 큰 목적과 동기가 관계를 형성하고 유지하는 것이기 때문에, 소셜 미디어 중독은 일종의 사이버 관계 중독이라고도 볼 수 있다(Griffiths et al., 2014). 다음 단락에서는 '자기' 및 '대인관계'와 관련된 어떠한 심리적 변인들이 소셜 미디어 중독에 특히 중요한지 보다 구체적으로 알아보고자 한다.

소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 요인

자기와 관련된 변인

자기애

자기애는 다수의 연구와 이론을 토대로 소셜 미디어 중독과 밀접한 관련이 있다고 알려진 성격적 변인이다(Casale & Banchi, 2020; Liu

& Baumeister, 2016; McCain & Campbell, 2018). 누구나 가지고 있는 정상적 성격 특성으로서의 자기애와 달리, 병리적 자기애(pathological narcissism)는 긍정적인 자기상(self-image)에 손상이 있을 때 자기 조절과 정서 조절에 어려움을 경험한다(황선정, 조성호, 2015; Pincus et al., 2009).

병리적 자기애는 웅대성(grandiosity)과 취약성(vulnerability)의 두 가지 차원으로 구분된다. 웅대성은 과장된 자기평가, 특권적 태도, 착취적이고 과시적인 행동, 이상에의 몰두, 공격성 및 지배 등과 관련되며, 취약성은 자기비판, 수치심, 무력감, 거절과 비판에 대한 과민성, 사회적 회피 등이 특징적이다(Pincus & Lukowitsky, 2010). 이질적인 표현 차이에도 불구하고, 자기애적 웅대성과 취약성은 특권의식, 적대성, 숭배나 감탄에 대한 욕구 등의 핵심 특성을 공유한다(박창현, 장유진, 2021; Pincus et al., 2009).

소셜 미디어는 여러 면에서 병리적 자기애자들이 자기애적 욕구를 충족시킬 수 있는 이상적인 환경이다(Casale & Banchi, 2020; Liu & Baumeister, 2016; McCain & Campbell, 2018). 소셜 미디어는 자신의 웅대성을 표현하고 다른 사람들의 관심이나 찬탄을 받을 수 있는 강력한 도구다(Barry & McDougall, 2018). 소셜 미디어에서는 자신을 이상적인 모습으로 드러낼 수 있으며, 자기 제시(self-representation) 과정에서 많은 통제력을 발휘할 수 있다. 또한, 자신의 야망과 성공을 표현하면서 다른 사람들의 긍정적인 댓글이나 '좋아요' 반응 등과 같은 가시적인 보상과 인정을 얻을 수도 있다(Andreassen et al., 2017).

실제로 자기애 성향이 강할수록 소셜 미디어를 더 많이 사용하며, 소셜 미디어 중독 수준도 높은 경향이 있다(Casale & Banchi, 2020; Liu & Baumeister, 2016). 특히 자기애적 웅대성은 소셜 미디어 중독과 밀접한 관련이 있는 것으로 반복해서 확인되고 있다(McCain & Campbell, 2018). 웅대한 자기애자들은 소셜 미디어를 통해 자기 고양(self-enhancement)을 경험할 수 있고, 소셜 미디어는 이들이 지닌 외향성과 사회적 기술에 적합한 넓으면서도 피상적인 사회적

네트워크를 형성하게 한다.

웅대성에 비해 취약성은 소셜 미디어 중독 연구에서 덜 주목받아 왔으나, 최근 연구자들은 자기애적 취약성 역시 소셜 미디어 중독으로 이어질 수 있음을 지적한다. 몇몇 연구에서 취약한 자기애자들이 면대면 상호작용보다 온라인 상호작용을 더 선호하며, 웅대한 자기애자들에 비해 문제성 소셜 미디어 사용 수준이 높게 나타난다는 것이 밝혀졌다(Casale et al., 2016; Ksinan & Vazsonyi, 2016). 취약한 자기애자들은 웅대한 자기애자들에 비해 더 조심스럽고 방어적인 경향을 보이는데, 소셜 미디어에서는 다른 사람에게 주고 싶은 인상으로 자기 이미지를 잘 관리하여 선별적으로 제시할 수 있다. 이에 따라 현실에서 충족하기 어려운 감탄에 대한 욕구를 충족하거나, 감탄을 받지 못해 생기는 분노나 수치심을 줄일 수 있다(Ahn et al., 2015; Casale et al., 2016; Hart et al., 2017).

이러한 연구 결과를 종합하면, 자기애적 웅대성과 취약성은 소셜 미디어를 사용하는 기제나 전략 등에서 차이가 있으나 모두 소셜 미디어 중독과 관련된 중요한 심리적 취약성으로 생각된다.

자기 불일치감

자기 불일치 이론(self-discrepancy theory)에 따르면, 자기 개념에서의 불일치는 부정적인 정서를 유발하고 개인의 정서적 안녕을 위협한다(Higgins, 1987). 이 같은 관점에서 개인은 실제적 자기(actual self), 이상적 자기(ideal self), 의무적 자기(ought self) 세 영역의 자기 개념을 가지고 있다. 실제적 자기는 자신이 실제로 소유하고 있다고 믿는 특성, 즉 자신의 평소 모습을 잘 나타내준다고 생각되는 특징들을 말한다. 이상적 자기는 자기가 되기를 바라는 이상적인 모습을 의미하며, 의무적 자기는 타인이나 사회가 기대하는 역할, 즉 되어야 하는 자기의 모습을 가리킨다.

현실에서 실제적 자기는 일반적으로 이상적 자기와 일치하지

않는데, 이러한 실제-이상 자기 불일치가 인터넷 중독이나 게임 중독에서 사용자의 문제 행동을 설명하는 핵심 개념 중 하나로 간주되어 왔다(Li et al., 2021). 탈개인화와 익명성 등 인터넷의 특성 상 인터넷 내에서는 실제적 자기를 숨기고 자신이 되고자 소망하는 모습을 내보이기 쉬운데, 특히 중독자들은 가상 환경 내에서 자신의 존재를 대신하는 아바타를 만들 때 실제적 자기보다는 이상적 자기와 유사한 아바타를 만들고 이에 대한 심리적 애착을 발달시켜 나가는 경향이 있다 (Bessière et al., 2007; Burleigh et al., 2018). 실제-이상 자기 불일치를 더 크게 경험하는 사람은 낮은 자존감을 회복하고 우울한 감정을 다루기 위해 이상적 자기가 투영된 아바타에 더 몰입하면서 인터넷이나 게임 중독 수준이 증가하게 된다(성미향, 홍혜영, 2014; Burleigh et al., 2018; Li et al., 2021).

높은 자기 불일치 수준은 소셜 미디어 중독과도 관련될 수 있다 (이수진, 김태곤, 2018). 자기 불일치 수준이 높은 게이머들이 이상적 자기와 유사한 아바타를 선호하듯이, 자기 불일치 수준이 높은 사람들은 더 많이 자신의 사진을 자신이 생각하는 이상적인 모습으로 조작한다 (Loewen et al., 2021; Stewart & Clayton, 2022). 이렇듯 자기 불일치는 소셜 미디어의 인상 관리 행동 내지 자기 제시 행동에 영향을 미치는데(Hu et al., 2022), 소셜 미디어에서 자신이 원하는 이상적인 모습으로 스스로를 드러내게 되면 자기 불일치감을 비롯한 불쾌한 감정이 해소되어 강화 효과가 발생하여 소셜 미디어에 몰두하게 될 가능성이 높다.

대인관계와 관련된 변인

대인관계 지향성

소셜 미디어의 대표적인 기능은 사용자들을 연결해주는 것이다. 즉, 소셜 미디어에서 사용자는 다른 사용자와 사회적 관계를 맺고, 정보를

공유하거나 메시지와 댓글을 주고받는 등 의사소통을 한다. 게다가 소셜 미디어라는 가상 공간은 현실에서 직접 마주할 수 없거나 소통하기 어려운 제약이 있는 사람까지도 연결할 수 있다는 이점이 있다(성요안나, 현명호, 2016). 소셜 미디어 사용자 수 및 사용량이 점차 증가하고 있는 이유 중 하나는 소셜 미디어가 사람들의 연결 욕구를 충족시켜주기 때문으로 판단된다(안정민, 2011).

Maslow(1943; 1970)에 따르면, 인간은 누구나 생리적 욕구가 해결되고 나면 어딘가에 소속되길 원하고 관계에 대한 욕구를 추구한다. 기본 심리 욕구 이론(basic psychological needs theory)에서도 관계성(relatedness) 욕구는 인간의 기본 욕구 중 하나로 간주된다(Ryan & Deci, 2000; 2017). Schutz(1958; 1966) 역시 관계 욕구를 보편적인 것으로 보면서, 모든 인간은 집단에 소속되고 다른 사람에게 인정받으며 관심의 대상이 되고자 하는 포함 욕구, 타인에게 영향력을 미치고 타인을 통제하려는 통제 욕구, 친밀한 애정을 타인들에게서 얻거나 타인에게 표현하고자 하는 애정 욕구를 가지고 있다고 하였다. Schutz(1966)는 이러한 대인관계 욕구를 통틀어 대인관계 지향성(fundamental interpersonal relations orientation)으로 개념화하였는데, 대인관계 지향성의 정도는 개인마다 차이가 있다고 주장하였다. 즉, 어떤 사람들은 제한된 상호작용을 추구하는 반면, 어떤 사람들은 끊임없이 다른 사람의 관심과 확인을 자주 구하는 모습을 보인다.

대인관계 지향성이 강한 사람은 다른 사람과의 상호관계를 중요시하기 때문에 관계에 더 과도하게 투자하는 경향이 있는데, 이로 인해 상호작용과 관계 맺기를 특징으로 하는 소셜 미디어에 빠져들게 된다(김형수, 2014). 혹은 오프라인에서 나타나는 대인관계 욕구가 온라인상에서도 표출되어 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 것으로 볼 수도 있다(Lee et al., 2017). 실제로 대인관계 지향성이 강할수록 소셜 미디어 중독 경향성이 더 높은 것으로 나타나며(김형수, 2014; 황희은, 김향숙, 2015; Lee et al., 2017), 많은 학생들이 소속감과 연결감(connectedness)을 느끼기 위해 소셜 미디어를 이용한다(Allen et al.,

2014; Riedl et al., 2013). 사회적 고립이나 소셜 네트워크에서 배제되는 것에 대한 두려움(fear of missing out) 역시 소셜 미디어 중독의 강력한 위험 지표로 확인되는 것을 볼 때(Fioravanti et al., 2021; Kuss & Griffiths, 2017), 사회적 관계를 형성하고 유지하는 것을 추구하는 높은 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독의 취약성이 될 수 있다.

외로움

외로움은 소셜 미디어 중독의 위험 요소로 알려진 대표적 정서적 요인이다. 외로움은 자신이 원하는 관계와 실제 관계 사이에 불일치가 있을 때 경험하는 불쾌한 주관적 감정으로 정의된다(Perlman & Peplau, 1981). 외로움은 주로 사회적 관계가 부족할 때 발생하지만, 개인이 지각한 관계의 질과 관련이 있기 때문에 사회적 관계가 양적으로 풍부하더라도 외로움을 느낄 수 있다(Hawkley & Cacioppo, 2010; Masi et al., 2011; Perlman & Peplau, 1981).

많은 연구에서 외로움을 많이 느낄수록 소셜 미디어 중독에 더 취약한 것으로 보고하고 있다(서원진 등, 2015; Lee et al., 2017). 여러 요소가 복잡하게 얽힌 문제에 대해 요소 간의 인과관계를 분석하는 기법인 DEMATEL(decision making trial and evaluation laboratory) 기법에 따라 소셜 미디어 중독의 변수를 정리한 Dalvi-Esfahani 등(2019)의 연구에 따르면, 외로움은 소셜 미디어 중독의 발생 위험을 증가시키는 주요 변수 세 가지 중 하나로 확인되었다.

외로움을 많이 느끼는 사람들은 오프라인 상의 면대면 의사소통보다 온라인 상호작용을 선호한다(Ye & Lin, 2015). 외로운 사람들은 더 잦은 빈도와 더 강한 강도로, 병리적으로 소셜 미디어를 사용하는 경향이 있으며(Baltaci, 2019), 단기 종단 연구에서 한 시점의 외로움 수준은 시간이 지남에 따라 소셜 미디어 사용 증가를 예측했다(Kross et al., 2013; Reissmann et al., 2018). 특히 코로나-19 대유행으로 사회적

거리두기 및 격리가 이어지면서 사람들의 외로움 수준이 증폭하였고, 이러한 외로움을 줄이기 위해 소셜 미디어 사용이 증가했다는 증거가 있다(Boursier et al., 2020).

이렇듯 외로움과 소셜 미디어 중독은 깊은 관련이 있는데, 외로움을 많이 느끼는 사람들이 외로움에 대한 일종의 대처행동으로 소셜 미디어를 사용하는 것으로 보인다(Lee et al., 2017). 즉, 외롭고 사회적으로 고립되어 있는 사람들은 부족한 오프라인 관계를 보상하고 다른 사람과 연결되어 있다고 느끼기 위해 소셜 미디어를 사용할 수 있고, 소셜 미디어는 이들에게 위안을 제공한다(Boursier et al., 2020). 위의 연구 결과들을 종합해볼 때, 외로움은 소셜 미디어 중독의 발생과 유지 과정에 영향을 미칠 가능성이 높다.

소셜 미디어 중독의 인지적 요인: 소셜 미디어 사용 기대

기존 중독 연구들에서 결과 기대(outcome expectancy)가 중독을 설명하는 중요한 인지적 요인으로 언급되어 왔는데, 결과 기대란 특정 행동을 할 경우 특정한 결과가 발생할 것이라는 개인의 믿음을 의미한다(Bandura, 1977; Rotter et al., 1972). 결과 기대, 즉 해당 행동의 결과에 대한 기대치가 부정적이면 그 행동은 감소하고, 반대로 인지된 결과의 기대치가 긍정적이면 그 행동은 증가하게 된다(Yu et al., 2016). 결과 기대는 해당 행동을 통해 긍정적인 결과를 얻을 것이라는 긍정 기대와 해당 행동을 통해 부정적인 결과를 피할 수 있을 것이라는 부정 기대(회피 기대)로 나눌 수 있는데, 이 둘 모두 중독 행동과 관련이 있다(Brand, Laier, et al., 2014; Kouimtsidis et al., 2014).

기대는 중독 증상의 하나인 갈망(craving)과도 관련되는데, 예를 들어 알코올에 접근할 수 있다는 기대는 갈망을 불러일으킬 수 있다(Zhornitsky et al., 2019). 갈망은 어떠한 행동을 하고자 하는 강한 욕구로, 중독 행동의 통제에 어려움을 가져와 중독 질환의 발병, 악화, 재발에 있어 매우 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다(김세진,

김교헌, 2013; 한창우 등, 2018). 따라서 기대는 그 자체의 특징뿐만 아니라 갈망을 통해서도 중독 행동을 증가시킨다.

마찬가지로 소셜 미디어를 사용하는 사람들도 소셜 미디어 사용에 대해 기대를 가지고 있다. 이들은 자신이 지니고 있는 특정 목표나 동기를 소셜 미디어를 통해 달성할 수 있다고 믿는다(Brand et al., 2019; Wegmann et al., 2015). 예를 들어, 소셜 미디어 사용이 스트레스 해소에 도움이 되거나 괴로운 현실로부터 도피하게 해준다는 믿음을 가지고 있을 때 사람들은 다른 수단이 아니라 소셜 미디어에 더 접근하려 할 것이다. 이러한 기대와 믿음이 소셜 미디어 사용을 통해 실제로 충족이 되면 소셜 미디어 사용 행동은 더욱 강화되며, 이 과정이 반복되면 소셜 미디어 사용에 더 몰두하게 되어 소셜 미디어 중독에 이르게 될 수 있다.

더불어, 합리적 중독 이론(rational addiction theory)에서는 개인이 특정 행동의 장단점을 평가한 이후에 그 행동을 지속하기로 결정하는 것으로 본다(Becker & Murphy, 1988). 즉, 개인은 효용의 극대화를 추구하는데, 중독 행동이 시간이 지남에 따라 개인의 효용을 극대화하는 최적의 계획이라는 것이다. 이 관점에 따르면 소셜 미디어 사용 역시 개인의 합리적인 선택인데, 다만 중독자들은 의사결정을 할 때 소셜 미디어 사용의 가치를 과대평가하는 편향된 지각을 유지함으로써 비합리적인 중독 수준에 이르게 되는 것이다(Turel, 2015; Wang et al., 2015).

앞서 I-PACE 모델에서 살펴본 바와 같이 심리적 취약성은 정서적, 인지적 요인을 거쳐 소셜 미디어 중독을 유발한다(Brand et al., 2019). 실증적 연구에서도 인터넷 사용 기대가 중독에 취약한 개인의 성격 특성과 중독 행동 사이에서 매개 역할을 하는 것으로 확인된다. 예를 들어, 인터넷 사용을 자제하고자 할 때 더 부정적인 결과를 예상하는 사람들이 인터넷 사용을 통제할 가능성이 낮았고 더 높은 중독 경향을 보고했다(Yu et al., 2016). 또한, 인터넷 사용 기대는 정신병리 증상과 소셜 미디어 중독 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Wegmann et

al., 2015). 이에 나아가 LaRose 등(2003), Xu와 Tan(2012)은 소셜 미디어를 스트레스나 외로움, 우울증을 완화시키기 위한 중요한 내지는 유일한 수단으로 볼 때 비로소 소셜 미디어 사용이 정상적인 것에서 병리적인 것으로 전환된다고 주장하였다. 요약하면, 개인이 가진 취약성이 소셜 미디어 중독으로 이어지는 과정에서 소셜 미디어 사용에 대한 인지적 기대가 중요한 역할을 할 것으로 생각되며, 이는 치료적 개입의 중요한 시사점이 될 수 있다.

소셜 미디어 중독에 대한 치료적 개입

앞서 살펴본 것과 같이 소셜 미디어 중독은 다양한 문제와 관련되며 심리적·신체적 건강을 크게 저해할 수 있다. 따라서 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 변인이나 기제를 이해하여 개인의 통제력을 향상할 수 있는 치료적 요소를 발견하는 것이 매우 중요하다. 그러나 소셜 미디어 중독에 최적화된 개입을 시도한 연구는 전무한 실정이다 (Andreassen, 2015).

이에 Andreassen(2015)은 다른 중독 행동에 효과적인 것으로 입증된 자조 전략이나 치료, 예방책 등으로 소셜 미디어 중독에 접근해 볼 것을 제안하였다. 예를 들어, 소셜 미디어 사용을 차단하는 앱 사용하기, 스마트폰 상에서 소셜 미디어 사용 제한을 설정하기, 비행기 모드나 무음 모드로 전환하기, 다른 오프라인 활동에 전념하기 등은 개인이 일상생활에서 할 수 있는 행동들로서, 자조(self-help) 전략에 포함된다. 또한, 부프로피온(bupropion)이나 에스시탈로프람(escitalopram), 메틸페니데이트(methylphenidate)와 같은 특정 약물들이 게임 중독과 인터넷 중독에 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 예방책으로는 학교나 조직 수준에서의 중재, 교사나 학부모의 모범적인 역할 수행 등이 도움이 될 것으로 보인다(Dell'Osso et al., 2008; Han et al., 2011;

Han et al., 2009; Andreassen, 2015에서 재인용).

심리치료적 접근을 살펴보면, 다른 종류의 행동 중독이나 물질 중독에 가장 많이 적용된 개입법으로 동기강화상담(Motivational Interviewing; MI)과 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy; CBT)를 들 수 있다(Andreassen, 2015; Andreassen & Pallesen, 2014).

먼저, 동기강화상담(Miller, 1983; Miller & Rollnick, 1991)은 내담자의 변화동기를 강조하는 지시적이고 내담자 중심적인 상담 기법이다. 동기강화상담에서는 내담자 스스로 변화에 전념하기로 결정하기 전까지는 변화를 위한 진정한 노력이 시작될 수 없다고 본다. 따라서 내담자가 문제 행동의 책임과 문제 행동으로 인한 결과 모두를 인식할 수 있도록 한다. 또한, 내담자가 변화에 대해 가지고 있는 양가감정(변화하고자 하는 마음과 변화하지 않고자 하는 마음)을 탐색하고 이를 해결하도록 도움으로써 변화동기를 증진시키고자 한다. 이를 위해 공감 표현하기(express empathy), 불일치감 일으키기(develop discrepancy), 저항 다루기(roll with resistance), 자기효능감 지지하기(support self-efficacy) 등 4가지 기본 원칙 하에 여러 가지 상담 기술을 제시한다.

동기강화상담은 처음부터 알코올 중독 환자들의 행동 변화와 동기 증진을 위해 고안되었으며, 다양한 물질 중독뿐만 아니라 도박 행동과 같은 행동 중독에도 치료 효과가 입증되었다(DiClemente et al., 2017; Yakovenko et al., 2015). 최근 동기강화상담은 인터넷 중독에 대한 치료적 개입에도 적용이 되고 있는데, 동기강화상담 단독보다는 주로 인지행동치료와 결합한 형태로 사용되고 있는 것으로 보인다(Kuss, 2016; Zajac et al., 2017). 여러 심리장애에 인지행동치료가 효과적임이 반복해서 검증되고 있지만, 중도 탈락의 문제가 인지행동치료의 효과를 저해하고 있다(Bados et al., 2007). 낮은 동기는 내담자의 치료 관여도를 낮추고 중도 탈락을 하게 만드는 중요한 요인으로서, 동기강화상담은 내담자의 치료 이용률, 치료 완수, 치료의 핵심요소에 대한 관여 등을 증진시킴으로써 치료효과를 높일 수 있다(Randall& McNeil, 2017). 이에 인지행동치료의 도입부에 동기강화상담을 접목하는 시도가 증가하고

있다(Merlo et al., 2010; van Rooij et al., 2012; Westra et al., 2009).

인지행동치료는 지금까지 고안된 여러 심리사회적 개입 중 가장 널리 사용되고 있으면서 근거가 잘 확립된 치료 방법으로, 구조화된 단기 심리치료에 속한다(Beck, 2020). 인지행동치료의 기본 모델은 심리학적 장애의 발생이나 유지에 인지(cognition)가 중요한 역할을 한다는 가정에 기반한다(Hollon & Beck, 2013). 따라서 부적응적인 인지를 수정하고 대처기술을 향상시킴으로써 내담자가 가진 정서적 고통과 문제 행동을 수정하고자 한다(Hofmann et al., 2012). 이러한 초기 공식화 이후 다양한 임상적 문제와 장애에 구체적으로 맞춤화된 프로토콜이 개발되었는데, 약물 중독을 비롯하여 도박 중독과 같은 중독성 행동에도 효과가 있음이 보고되었다(McHugh et al., 2010).

아직 소셜 미디어 중독에 맞춤화된 인지행동치료는 개발되지 않았으므로, 지금부터는 소셜 미디어 중독과 유사한 문제인 인터넷 중독에 대한 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy-Internet Addiction; CBT-IA)를 소개하고자 한다. CBT-IA는 전통적인 인지행동치료에 인터넷 관련 요소를 더해서 인터넷 중독을 치료하고자 하는, 인터넷 중독에 특정적으로 고안된 치료법이다(Young, 2011). Young (2013)은 128명의 인터넷 중독 집단을 대상으로 자신이 개발한 치료법을 적용해 보았는데, 인터넷 중독 증상이 감소하고 부적응적인 인지가 변화하였으며 CBT-IA가 인터넷 중독 증상과 관련된 개인적 및 상황적 요인 관리에 효과적이라는 결과를 얻었다. 연구 참여자 중 95% 이상이 12주 동안 진행된 프로그램 말미에 인터넷 중독 증상을 적절한 수준으로 관리할 수 있었고, 78%는 치료 6개월 후에도 이러한 효과가 지속되었다.

CBT-IA는 크게 (1) 행동 수정(behavior modification), (2) 인지적 재구성(cognitive restructuring), (3) 위해 감소(harm reduction)의 3단계로 이루어진다(Young, 2011). 첫 번째 행동 수정 단계에서는 현재 인터넷 사용 양상에 대해 구체적으로 평가하고, 인터넷 사용 시간을 점진적으로 줄이기 위해 행동을 수정하는 여러 전략이 사용된다. 먼저, 내담자는 매일 인터넷 사용일지를 이용하여 인터넷을 사용한 일자와

시간, 인터넷 사용 전 상황, 인터넷 활동 유형, 인터넷 사용 시간, 인터넷 사용 후 감정과 결과를 기록한다. 이를 통해 내담자는 인터넷 사용을 촉발하는 상황 및 감정을 식별할 수 있게 된다. 또한, 첫 번째 단계에서 치료자와 내담자는 문제가 있는 온라인 행동을 직접적으로 바꾸고자 한다. 이 단계에서 컴퓨터를 재구조화(computer restructuring)하고 사용 방식을 재조직화(reorganization)하는 것은 새롭게 출발하고 자신의 행동을 통제할 수 있다는 상징성을 띤다. 내담자는 즐겨찾기와 북마크를 삭제하여 문제가 되는 사이트로의 접근성을 감소시키며, 필터링 소프트웨어를 사용하여 직접적인 접근이나 사용 시간을 통제할 수도 있다. 다음으로 분명한 시간 관리 목표를 세워 다양한 활동을 장려하고 내담자가 온라인에서 보내는 시간을 줄이도록 한다. 즉, 이 단계에서는 가장 큰 문제가 되는 특정 행동과 그 행동의 배경이 되는 상황에 초점에 맞춘 행동적 개입을 하게 된다.

두 번째 인지적 재구성 단계에서는 인지적 기법을 활용하여 중독 행동을 시작하게 만드는 부적응적인 인지를 수정한다. 또한, 인터넷 중독자들이 흔히 나타내는 정당화와 합리화를 막고, 인터넷 사용에 대해 가지고 있는 지나친 긍정적인 기대를 수정한다. 예를 들어, 중독자들은 '한 번쯤 인터넷을 하는 건 문제 되지 않아', '오늘은 기분이 별로였으니까 인터넷을 할 만해'와 같은 생각을 하며 중독성 행동을 시작한다. 또한, '나는 오프라인에서 가치 없는 존재다', '오프라인에서는 아무도 나를 사랑하지 않는다', '온라인은 내가 존경받을 수 있는 유일한 곳이다'와 같이 실제 자신에 대해 왜곡되고 부정적인 인지를 지녀 온라인 공간이나 온라인 공간에서의 자기를 더 선호할 수도 있다. 이들은 인터넷 사용이 자신이 처한 문제를 해결해 주거나 적어도 일시적으로라도 문제로부터 벗어나게 해준다고 믿는다.

따라서 인지적 재구성 단계에서 치료자는 내담자가 특정 상황에 대해 어떻게 해석하는지 파악하며, 내담자와 함께 그러한 해석이 합리적이고 유용한 것인지 재평가한다. 이 과정에서 내담자는 자신의 잘못된 생각의 패턴을 인식하고 이에 도전할 수 있게 된다. 자신이

불편한 상황이나 감정을 피하기 위해 혹은 실제 생활에서 충족되지 않는 욕구를 충족시키기 위해 인터넷을 사용한다는 것을 알게 되며, 이에 따라 인터넷 사용이 아닌 다른 방법을 통해 자신의 욕구를 충족시키려는 노력을 시작하게 된다.

마지막 단계는 중독에서의 지속적인 회복과 재발 방지를 위해 노력하는 단계이다. 이는 흔히 위해 감소 치료(harm reduction therapy; HRT)로 불리는 것으로서, 중독 행동으로 이어진 근본적인 문제를 알아내어 건강한 방식으로 이러한 문제를 해결하는 것을 의미한다(Marlatt et al., 2001). 중독자들은 중독 행동이 일시적으로 감소하면 이를 완전한 회복으로 오해하는 경우가 있는데, 중독 행동으로 이어진 다른 문제들이 해결되지 않은 상태기 때문에 중독 행동이 재발하기 쉽다. 따라서 이 단계에서 치료자는 인터넷 중독의 발달 및 유지와 관련된 개인적, 상황적, 사회적, 정신적, 직업적 문제 등 여러 공존 요인을 식별하고 해결하고자 한다. 예를 들어, 내담자가 낮은 자존감으로 인해 인터넷을 사용한다면 자존감을 증진할 수 있는 다른 수단과 방법을 찾아 보고, 관계 문제를 겪고 있다면 커플 상담을 제안하는 등 내담자가 지금과는 다른 더 건강한 대처 전략을 고안하고 실천해 보도록 한다. 이를 통해서 중독 행동으로 인한 피해를 최대한 감소시키고 중독 행동의 재발을 예방할 수 있다.

이러한 CBT-IA는 앞서 살펴본 I-PACE 모델과 잘 통합될 수 있다(Brand et al., 2019; 그림 2). I-PACE 모델과 CBT-IA를 통합할 때, CBT-IA의 1단계에서는 주로 상황적 측면과 특정 애플리케이션을 사용하기로 한 의사결정(I-PACE 모델의 E 요소)에 대해 다루게 된다. 즉, 어떠한 상황에서 특정 앱을 사용하게 되는지 모니터링하고, 점차 이를 줄여나가거나 다른 대체 행동으로 수정한다. 2단계에서는 인지적 재구성을 통해 인터넷을 사용할 때 보상을 경험하리라 예상하는 중독자의 기대(I-PACE 모델의 A/C 요소)에 영향을 미친다. 마지막으로 3단계에서는 개인의 취약성(I-PACE 모델의 P 요소)에 대해 다룸으로써 변화를 다지고 재발과 관련된 위험 요소들을 제거한다.

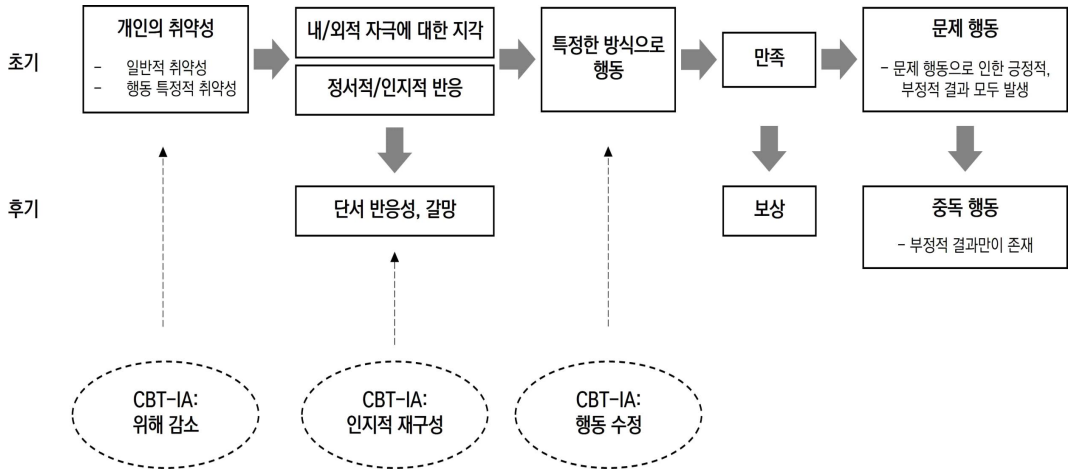

그림 2. I-PACE 모델과 CBT-IA의 통합
(Brand 등(2019)의 내용을 연구자가 요약하여 재구성)

문제제기 및 연구목적

소셜 미디어 사용은 현대인의 신체적·심리적 건강과 밀접한 관련을 맺고 있다. 점점 더 많은 수의 사람들이 소셜 미디어에 빠져들고 있으며, 전문가들은 이로 인한 부적응을 우려하고 있다. 최근 연구자들은 소셜 미디어에 과도하게 몰입하는 현상을 소셜 미디어 중독으로 정의하고 행동 중독의 한 가지 유형으로 개념화하고 있다. 최근 한 연구에서는 32개국에서 각기 수행된 연구를 토대로 메타분석을 실시하여 소셜 미디어 중독의 유병률을 추정해 보았는데, 그 결과 낮게는 5%에서 높게는 21%에도 이르는 것으로 나타났다(Cheng et al., 2021). 따라서 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 이해하고 치료적 개입을 고안하는 것이 매우 필요한 시점이다(Andreassen, 2015).

그러나 소셜 미디어의 부상이 최근 급격히 이루어진 만큼, 많은 연구자와 임상가들이 소셜 미디어 중독이라는 현상에 대해 관심을 두고

우려를 표현하고 있음에도 불구하고 연구 역시 초기 단계에 불과한 실정이다(Kuss & Griffiths, 2017). 소셜 미디어 중독, 중독적 소셜 미디어 사용, 문제적 소셜 미디어 사용, 병리적 소셜 미디어 사용 등과 같이 용어가 혼용되고 있을 뿐 아니라, 표준화된 측정도구가 부족하여 소셜 미디어 중독에 대한 측정 문제가 우선적인 한계점으로 거론되고 있다(Moretta et al., 2022).

현존하는 소셜 미디어 중독 척도 중 대다수는 페이스북과 같이 특정 플랫폼이나 사이트에 대한 중독을 한정적으로 평가한다(Andreassen, 2015). 그러나 특정 플랫폼이나 사이트에 대한 중독은 소셜 미디어 중독의 예시일 뿐으로, 플랫폼은 시대나 문화, 국가에 따라 변화하기 마련이다. 따라서 소셜 미디어 중독을 특정 플랫폼과 분리하여 전반적으로 이해할 필요가 있다(Griffiths et al., 2014; Kuss & Griffiths, 2017). 더불어 신뢰도와 타당도를 적절히 확보하지 못한 측정도구가 난무하는 상태이므로, 소셜 미디어 중독을 정확히 평가할 수 있는 도구를 사용하는 것이 필요하다.

국내에서도 소셜 미디어 중독을 측정하기 위한 시도가 일부 있었으나, 다양한 집단을 대상으로 타당화 작업이 충분히 이루어지지 않았으며 무엇보다 해외 연구들과 직접적인 비교가 어렵다는 한계가 있다(서경현, 조성현, 2013; 이상호, 2013; 정소영, 김종남, 2014). 또한, 국내의 경우 소셜 미디어 중독에 대해 관심은 많지만 심리학적 연구는 그러한 관심의 정도에 비해 부족한데, 이는 소셜 미디어 중독을 측정하는 타당한 도구가 마련되어 있지 않기 때문일 수 있다.

국내에서도 소셜 미디어 사용이 급증하고 그로 인한 부작용이 여럿 보고되고 있는 상황에서, 소셜 미디어 중독에 대한 통합적 연구의 기반을 확보하기 위해서는 국외에서 널리 사용되고 있는 척도의 번안 및 타당화 작업이 요구된다. 이에 더해 소셜 미디어 중독의 준거 점수를 확인한다면, 치료 대상을 정확히 변별해내어 개입하는 데에 유용할 것이다.

아울러 기존의 연구들에서는 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적

특성이나 소셜 미디어 사용의 부정적 결과가 어떠한지에 주로 초점을 맞추었다. 이러한 연구들을 통하여 어떠한 사람이 소셜 미디어 중독에 취약한지, 소셜 미디어 중독으로 인해 어떠한 문제가 발생할 수 있는지에 대해 많은 정보가 축적되었다. 그러나 밝혀진 각각의 변인들이 서로 어떠한 관련을 맺고 있는지, 각각의 취약성이 어떠한 기제를 통해 소셜 미디어 중독으로 이어지는지에 대한 실증적 연구는 충분치 않으며, 개별적인 연구 결과를 통합하게 해주는 이론 틀 역시 부족하다(Sun & Zhang, 2021).

따라서 본 연구에서는 소셜 미디어 중독을 적절히 설명해줄 것이라 기대되는 I-PACE 모델을 이용하여, 소셜 미디어와 밀접한 관련성을 가진 자기 및 대인관계 요인이 소셜 미디어 중독으로 이어지는 구체적인 과정을 탐색하고자 한다. 이를 통하여 개인이 가지고 있는 심리적 변인들이 소셜 미디어 중독으로 이어지게 되는 경로를 보다 깊이 이해할 수 있게 될 것이다.

또한, 소셜 미디어 중독에 대해 적극적인 개입이 필요하다는 주장은 많이 있지만, 소셜 미디어 중독에 최적화된 개입을 시도한 연구는 실상 전무하다시피 하다(Andreassen, 2015). 소셜 미디어 중독의 징후를 알아차리고 접속할 시간을 정하여 사용하며 알림을 끄게 하는 등 가이드라인 수준의 권고만 이루어지고 있는 실정이다. 매우 소수의 연구에서 소셜 미디어 중독에 개입하고자 하는 시도가 있었는데, 지나치게 단기간 개입을 하고 추후에 치료효과가 유지되는지 검증하지 않거나, 프로그램의 효과가 오히려 소셜 미디어에 중독되지 않은 통제 집단에서만 나타나는 등의 한계점이 있었다(Hou et al., 2019; Manwong et al., 2018).

따라서 검증된 이론적 틀과 개입법에 기반하여 소셜 미디어 중독에 특화된 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하며 효과가 지속해서 유지되는지 확인하는 것이 필요하다. 아직 소셜 미디어 중독 치료 프로그램이 개발된 바 없으므로, 본 연구에서는 다른 중독에 효과적인 것으로 알려진 치료적 개입을 소셜 미디어 중독에 적합하게 수정하여 적용하고자 한다. 앞서 살펴본 동기강화상담과 인터넷 중독에 대한

인지행동치료를 결합하고, 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 요인들을 프로그램 내용에 포함시킨다면 치료의 효과성을 더 높일 수 있을 것으로 기대된다.

이에 따른 본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 소셜 미디어 중독 증상을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 측정도구를 마련하는 것, 둘째, 소셜 미디어 중독을 적절히 설명해주는 이론적 틀을 통해 관련 변인들이 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 심리학적 경로를 탐색하는 것, 셋째, 소셜 미디어 중독 증상을 완화할 수 있는 치료적 개입법을 확인하는 것이다.

이를 위해 본 연구에서는 다음과 같은 세 개의 연구를 실시하였다. 먼저 연구 1에서는 소셜 미디어 중독의 정도를 측정하기 위해 Andreassen 등(2016)이 개발한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도를 한국어판으로 번안하고, 해당 질문지의 신뢰도와 타당도 등 심리측정적 특성을 확인하여 타당화 과정을 진행하였다. 다음으로 연구 2에서는 I-PACE 모델을 소셜 미디어 중독에 적용하여 모델의 적합성을 확인하였다. 본 연구에서는 자기 및 대인관계와 관련된 심리적 요인을 중심으로 소셜 미디어 중독에 이르는 경로를 탐색하였다. 마지막으로 연구 3에서는 소셜 미디어 중독 증상 감소를 위해 5주 10시간으로 구성된 소규모 집단 치료 프로그램을 개발하였다. 연구 1에서 타당화한 척도를 토대로 참여자를 선발하여 연구 2의 결과를 반영한 프로그램을 실시한 후 통제집단과 개입 전후의 치료효과를 비교하였다.

연구 1. Bergen 소셜 미디어 중독 척도의 번안 및 타당화

연구 1의 목적은 Andreassen 등(2016)이 개발한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS)를 한국어판으로 번안 및 타당화하는 것이다[1].

지금까지 소셜 미디어 중독 수준을 측정하기 위해 개발된 척도 대다수는 페이스북이라는 특정 플랫폼에 한정되어 있었다(Andreassen, 2015). 이러한 척도들은 심리측정적 특성이 건전한 것으로 확인되었고, 소셜 미디어 중독의 초창기 연구에 유용하게 사용되었다.

그러나 페이스북 이외에 다양한 소셜 미디어 플랫폼이 개발된 지금, 이러한 척도들은 지나치게 구체적이며 여러 플랫폼을 포괄하지 못하여 소셜 미디어 중독이라는 현상 전반을 연구하기에는 한계가 있다(Duradoni et al., 2020; Lin et al., 2017). 소셜 미디어 사용 환경은 기존 플랫폼이 새로운 기능을 토대로 확장되기도 하며 특정 플랫폼에서 다른 플랫폼으로 대체되기도 하는 등 급격한 변화가 특징적이다(van den Eijnden et al., 2016). 따라서 특정 소셜 미디어 플랫폼에 대한 중독만을 측정한다면 이러한 변화에 따라가지 못하고, 소셜 미디어 중독이라는 현상의 일부분만을 포착할 수 있다.

또한, 페이스북 내에서도 대화, 글 게시, 게임 등 다양한 활동을 할 수 있으며, 소셜 미디어 사용자 대다수는 대개 여러 개의 소셜 미디어를

---

[1] 보다 명확히 하자면, 원 문헌에서 사용된 명칭은 Bergen 소셜 네트워킹 중독 척도(Bergen Social Networking Addiction Scale; BSNAS)다. 이후 연구들에서는 BSNAS 및 BSMAS가 혼용되고 있다. 본 연구에서는 기존에 수행된 척도 타당화 연구들에서 BSMAS라는 용어를 더 많이 사용하고 있으며, 소셜 네트워킹이 사람들 간의 연결과 소통만을 강조하는 용어인 반면 소셜 미디어는 이에 더해 사회적 콘텐츠를 제작하여 공유하는 기능까지 내포한 용어로서 최근 사람들이 이용하고 있는 여러 플랫폼의 특성을 잘 설명한다는 점을 고려하여 BSMAS라는 용어를 사용하고자 한다.

동시에 사용하는 경향이 있다. 사람들이 실제로 무엇에 중독되는가를 고려한다면, 페이스북 중독과 소셜 미디어 중독은 같은 것이 아니라고 할 수 있다(Balcerowska et al., 2020; Griffiths et al., 2014). 따라서 사회적 상호작용, 아이디어 공유, 자기 제시 등 여러 소셜 미디어 플랫폼이 공통으로 가지고 있는 특성을 반영하고, 정확한 용어와 문장 표현을 갖춘 도구 개발이 필요하다(Lin et al., 2017; van den Eijnden et al., 2016).

이러한 맥락에서 Andreassen 등(2016)이 개발한 BSMAS가 소셜 미디어 중독에 대한 연구 기반을 마련하는 데에 기여할 수 있다. BSMAS는 Bergen 페이스북 중독 척도(Bergen Facebook Addiction Scale; BFAS; Andreassen et al., 2012)를 개정한 척도로서, 중독의 대상을 페이스북이라는 특정 플랫폼에서 나아가 소셜 미디어 전반으로 확대하였다. BSMAS는 Griffiths(2005)가 제안한 행동 중독의 6가지 요소를 토대로 소셜 미디어 중독을 측정하며, 단일 요인구조로 되어 있다. 총 문항 수가 6개로 문항이 간결하여 위험군을 선별하기에 적합하고 소셜 미디어의 여러 플랫폼에 적용 가능하다는 장점이 있다.

BSMAS는 이탈리아(Monacis et al., 2017), 이란(Lin et al., 2017), 헝가리(Bányai et al., 2017), 홍콩 및 타이완(Chen, Ahorsu, et al., 2020; Chen, Strong, et al., 2020; Leung et al., 2020; Yam et al., 2019), 폴란드(Balcerowska et al., 2020), 루마니아(Stănculescu, 2022) 등 여러 나라에서 타당화 작업이 이루어졌으며, 신뢰도 및 타당도가 양호한 것으로 확인되었다. BSMAS로 측정된 소셜 미디어 중독 수준은 소셜 미디어 사용 강도, 우울, 불안 및 인터넷 게임 장애와 정적 상관을, 자존감, 행복 및 안정애착과는 부적 상관을 나타내는 등 다수의 연구를 통해 BSMAS가 병리적인 소셜 미디어 사용을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있음이 확인되었다(Stănculescu, 2022; Yam et al., 2019). 더불어, Bányai 등(2017)의 연구에 따르면, BSMAS 총점이 19점 이상일 때 위험군에 해당하는데, 위험군은 다른 집단에 비해 낮은 자존감과 더 높은 수준의 우울 증상을 보고하였다. 이러한

결과는 BSMAS가 여러 부정적 결과를 유발할 수 있는 소셜 미디어 중독군 혹은 중독 위험군을 알아내는 데 유용할 수 있음을 시사한다.

전체 인구 대비 소셜 미디어 활성 이용자 비율이 전 세계 3위로 분석될 정도로 국내의 소셜 미디어 사용량이 매우 많고 그로 인한 부작용이 계속해서 보고되고 있는 만큼(DataReportal, 2022), 소셜 미디어 중독에 대한 통합적 연구의 기반을 확보하기 위해 국내 표본을 대상으로 한 BSMAS의 번안 및 타당화 작업이 필요하다. 특히 국내에서는 소셜 미디어 중독을 측정하는 도구가 충분히 마련되어 있지 않고, 자체 개발된 도구들은 널리 받아들여지는 소셜 미디어 중독의 요소들을 모두 포함하고 있지 않다. 이는 국내의 연구 결과를 해외의 연구 결과와 비교하기 어렵게 만들뿐더러, 해외의 연구 결과를 국내의 연구나 임상 현장에서 그대로 적용하여 사용하는 데에 제약을 가할 수 있다.

해외에서 널리 사용되고 있는 BSMAS를 한국어판으로 번안 및 타당화한다면 이를 기반으로 소셜 미디어 중독에 대한 연구를 축적해나갈 수 있을 것이다. 또한, BSMAS를 활용하여 소셜 미디어 중독 위험군을 선별하여 초기 개입을 할 수 있으며, 개입 전후로 소셜 미디어 중독의 변화 수준을 평가하는 데에 BSMAS를 이용할 수도 있다. 더불어, 자신이 중독 수준에 해당하는 것인지 알고 싶은 개인에게 간단한 자가 질문지로도 제공될 수 있을 것으로 기대된다.

이에 연구 1에서는 소셜 미디어 중독의 핵심요소를 반영하고 있으면서 소셜 미디어 중독을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 도구인 BSMAS를 한국어판으로 번안 및 타당화하고자 한다. BSMAS가 한국에서도 적절한 신뢰도와 타당도, 일관된 요인구조를 나타내는지 확인하기 위하여 내적 합치도 분석, 관련 척도와의 상관분석, 확인적 요인분석 등을 실시하였으며, 위험군 선별을 위하여 잠재 프로파일 분석과 ROC(Receiver Operating Characteristic) 분석을 통해 BSMAS의 절단점수를 검토하였다.

방 법

연구 참여자

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 학부생 및 대학원생 377명이 연구에 참여하였다. 연구 참여자들은 심리학과 연구 참여 시스템에 게시된 모집문건 및 연구설명문을 확인하고 연구 참여에 자발적으로 동의한 사람들로 이루어졌으며, 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수가 제공되었다. 이들 중 20명의 연구 참여자가 3주 후 검사-재검사 신뢰도 확인을 위한 재검사에 응하였으며, 이들에게는 소정의 사례가 지급되었다. 전체 참여자 377명 중 남성은 148명(39%), 여성은 229명(61%)이었으며, 이들의 평균 연령은 21.17세(SD = 3.88)였다. 본 연구는 서울대학교 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2104/001-002).

측정도구

Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS). Griffiths가 제안한 행동 중독의 6가지 요소(현저성, 기분변화, 내성, 금단, 갈등, 재발)를 토대로 소셜 미디어 중독을 측정하기 위해 Andreassen 등(2016)이 개발한 척도이다. 총 6개 문항, 5점 리커트 척도, 단일 요인구조로 이루어져 있다. 점수를 합산한 총점을 이용하며, 총점이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준이 심각한 것을 의미한다. 원판 BSMAS의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88로 보고되었으며, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

Bergen 소셜 미디어 중독 척도 확장형(Bergen Social Media Addiction Scale-Expanded Version; BSMAS-E). BSMAS는 6개 문항, 단일 요인구조로 이루어진 척도로서, 소셜 미디어의 다양한

플랫폼을 포괄하며 빠른 시간 내에 간결하게 위험군을 선별할 수 있다는 장점이 있으나, 소셜 미디어 중독의 다양한 요소를 정교하게 측정하기에는 문항 수가 적다는 우려가 있을 수 있다. 이에 연구 BSMAS가 6개의 간결한 문항으로 소셜 미디어 중독 수준을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는지 확인하기 위해 Bergen 소셜 미디어 중독 척도 확장형과 비교하고자 한다.

Andreassen 등(2012)이 개발하고 신성만 등(2016)이 번안 및 타당화한 총 18문항의 Bergen 페이스북 중독 척도(Bergen Facebook Addiction Scale; BFAS)에서 페이스북이라는 용어를 소셜 미디어로 수정하여 확장형 질문지로 사용하였다. 한국판 BFAS는 현저성, 내성, 기분변화, 재발, 금단, 갈등의 6요인으로 이루어져 있으며, 신성만 등(2016)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .94이었다. 페이스북이라는 용어를 소셜 미디어로 수정하여 사용한 본 연구에서 Bergen 소셜 미디어 중독 척도 확장형의 내적 합치도 역시 .94로 확인되었다.

대학생용 SNS 중독 경향성 척도. 소셜 네트워킹 사이트 과다 이용자들의 중독 경향성 수준을 측정하기 위해 정소영과 김종남(2014)이 개발한 척도이다. 일상생활장애 및 조절실패, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계지향성 및 금단의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 24개 문항으로 4점 리커트 척도를 사용한다. 척도 개발 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .92이었고, 본 연구에서는 .95였다.

성인 스마트폰 중독 자가진단 척도. 한국정보화진흥원(2011)에서 스마트폰 중독을 평가하기 위해 개발한 척도로, 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단 및 내성의 4개 요인구조를 가지고 있다. 총 15문항이며, '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(4점)'까지의 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 스마트폰 중독 수준이

심하다고 할 수 있으며, 매뉴얼에서는 각 요인의 점수와 총점의 조합에 따라 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류하고 있다. 한국정보화진흥원(2011)에 따르면 전체 문항의 내적 합치도는 .81이었고, 본 연구에서는 .89로 확인되었다.

우울, 불안, 스트레스 척도-21(Depression Anxiety Stress Scale-21; DASS-21). 우울, 불안, 스트레스 증상을 측정하기 위해 Lovibond와 Lovibond(1995)가 개발한 척도로서, 총 21문항의 4점 리커트 척도이다. 우울, 불안, 스트레스의 세 하위요인으로 구성되어 있으며, DASS-21이 42개 문항 DASS의 단축형이기 때문에 결과를 해석할 때에는 각 하위요인에 해당하는 문항들의 원점수 합에 2를 곱하도록 되어 있다. 각 하위요인마다 해석 기준이 다른데, 우울의 경우 우울 점수가 0~9점이면 우울이 없는 상태(normal), 10~13점은 경도(mild), 14~20점은 중등도(moderate), 21~27점은 중증(severe), 28점 이상은 매우 중증(extremely severe)으로 해석한다. 불안은 0~7점, 8~9점, 10~14점, 15~19점, 20점 이상이, 스트레스는 0~14점, 15~18점, 19~25점, 26~33점, 34점 이상이 각각 정상, 경도, 중등도, 중증, 매우 중증에 해당한다. 본 연구에서는 Lee 등(2019)이 번안한 척도를 사용하였다. Lee 등(2019)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .93이었으며, 본 연구에서는 .95이었다.

로젠버그 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Inventory; RSE). 개인의 전반적인 자아존중감 정도를 측정하기 위해 Rosenberg (1965)가 개발한 척도로서, 총 10문항의 4점 리커트 척도로 되어 있다. 5개의 역문항이 포함되어 있으며, 이를 역산하여 총점을 구한다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 로젠버그 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 연구에서 내적 합치도는 .89였으며, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

UCLA 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scale; RULS). 외로움의 정도를 측정하기 위해 Russell 등(1978)이 제작하고 Russell 등(1980)이 개정한 척도를, 김옥수(1997)가 번안하고 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도를 사용하였다. 응답자의 사회적 관계에 대한 만족과 불만족의 정도를 4점 리커트 척도로 측정하는데, 응답자의 반응 편향을 줄이기 위하여 긍정적 방향의 문항 10개와 부정적 방향의 문항 10개가 섞여 있다. 총 20개의 문항이며, 부정적 방향의 10개 문항을 역문항으로 계산하여 모든 점수를 합산하여 이용한다. 점수의 분포는 20점에서 80점으로, 점수가 높을수록 외로움을 느끼는 정도가 높음을 의미한다. 김옥수(1997)의 연구에서 내적 합치도는 전체 문항에서 .93이었고, 본 연구에서는 .94였다.

소셜 미디어 사용 행태. 소셜 미디어 사용 행태를 파악하기 위해 사용하는 소셜 미디어 개수, 소셜 미디어 이용 연수, 하루 평균 접속 횟수, 하루 평균 사용 시간, 한 번에 이어서 사용하는 시간 등을 자기 보고를 통해 수집하였다.

절차

BSMAS의 번안 및 타당화는 크게 다섯 단계로 진행되었다. 첫 단계에서는 원척도의 문항 내용을 한국어로 번안하였다. 연구자가 문항 내용을 일차적으로 번역한 뒤, 번역된 문항들을 영어와 한국어에 능숙한 이중언어 사용자이자 임상심리 전공자가 다시 영어로 역번역하였고, 역번역된 결과를 연구자와 역번역자가 함께 검토하여 최종적으로 문항 내용을 결정하였다. 두 번째 단계에서는 한국어로 번안된 BSMAS의 요인구조를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 세 번째 단계에서는 한국어판 BSMAS의 신뢰도 검증을 위하여 내적 합치도 및 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 네 번째 단계에서는 타당도를 확인하기 위하여 소셜 미디어 중독과 유사한 개념을 측정하는

척도와 소셜 미디어 중독과 관련이 있을 것으로 판단되는 심리적 특성을 측정하는 척도들 간의 상관 분석을 실시하였다. 마지막 단계에서는 한국어판 BSMAS의 절단점을 확인하기 위하여 잠재 프로파일 분석과 ROC 분석을 수행하였다.

통계적 분석

연구 1에서 수집된 자료들의 기술통계 분석과 신뢰도 분석, 타당도 분석, ROC 분석을 위하여 IBM SPSS Statistics 22.0를 사용하였다. 확인적 요인분석과 잠재 프로파일 분석에는 Mplus 7 소프트웨어를 이용하였다.

요인구조 검증 시 WLSMV(weighted least square using mean- and variance-adjusted chi-square)를 통해 모수를 추정하였고, 모형의 적합도를 평가하는 지수로서 절대적 적합도 지수인 RMSEA (root mean square error of approximation)와 상대적 적합도 지수인 CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis index)를 활용하였다. 모형 적합도 지수는 Hu와 Bentler(1999)의 기준에 따라 RMSEA가 .06 이하면 좋은(good) 적합도, 06~.08이면 중간(moderate) 적합도, 08~.10이면 허용가능한(marginal) 적합도, .10 초과면 적합하지 않은(poor) 것으로 간주하였다. CFI와 TLI는 .90보다 큰 값이면 합당한(reasonable) 모형으로 볼 수 있으며, 1에 가까울수록 좋은 모형에 해당한다(홍세희, 2000).

이렇게 확인된 요인구조에 따라 BSMAS의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적 합치도 계수인 Cronbach's α를 산출하였다. 내적 합치도는 Cicchetti(1994)의 기준에 따라 .70~.79를 적절한(fair) 수준으로, .80~.89를 양호한(good) 수준으로, .90 이상을 우수한(excellent) 수준으로 간주하였다. 더불어, 척도의 시간에 따른 안정성을 알아보기 위하여 상관 분석을 통해 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다.

다음으로, 한국어판 BSMAS와 소셜 미디어 중독과 관련이 있을

것으로 생각되는 다른 측정도구들과의 상관 분석을 통하여 BSMAS의 타당도를 확인하였다. 구체적으로, BSMAS와 BSMAS의 확장형, 대학생용 SNS 중독 경향성 척도, 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도, 우울, 불안, 스트레스 척도-21, 로젠버그 자아존중감 척도, UCLA 외로움 척도, 소셜 미디어 사용 행태 간의 상관 분석을 수행하였다.

마지막으로, 소셜 미디어 중독의 위험군을 파악하기 위해 잠재 프로파일 분석(latent profile analysis)을 실시하였다. 잠재 프로파일 분석은 자료를 몇 개의 잠재 계층으로 나누는 것이 자료를 적절히 설명하는지 분석하는 방법이다. 응답 패턴이 유사한 개인을 동일한 계층으로 분류하는데, 잠재 프로파일 분석을 통해 구분된 집단은 집단 내 구성원끼리는 동질적이고, 집단 간에는 상호 배타적인 성격을 지닌다 (Pastor et al., 2007).

가장 적절한 잠재 계층의 수를 결정하기 위해 잠재 프로파일 분석에 널리 사용되는 지표인 정보지수, 엔트로피(entropy), 통계적 유의도 검증법을 활용하였다. 정보지수인 AIC(Akaike information criteria), BIC(Bayesian information criteria), SSAIBC(sample-size adjusted Bayesian information criteria)는 작을수록 적합도가 높은 것으로 여겨진다(Tein et al., 2013). 분류의 질을 나타내는 엔트로피는 1에 가까울수록 집단 분류가 명확하다는 것을 의미하는데, 대개 .80 이상일 때 잠재 계층이 잘 분류된 것으로 본다(Clark & Muthén, 2009). 통계적 유의도를 검증하기 위해서는 LMR-LRT(Lo-Mendell-Rubin adjusted likelihood ratio test)와 BLRT(bootstrapped likelihood ratio test)를 활용하였다. LMR-LRT와 BLRT는 모두 n개의 계층을 사용한 추정 모형이 추정 모형보다 계층이 하나 적은 n-1개의 계층을 사용한 모형보다 더욱 높은 설명력을 지녔는지 통계적으로 검증하는 방법이다. 이때 p값이 유의하면, 계층이 하나 적은 모델보다 n개의 계층을 사용한 추정 모형이 적합함을 나타낸다(Muthén & Muthén, 1998). 잠재 계층의 수를 결정할 수 있는 단일한 기준은 없으며, 모든 적합도 통계치와 잠재 계층의 분류율, 연구의 목적, 해석 가능성, 개념적 근거

등을 종합적으로 고려하여 가장 설명력이 높은 잠재 계층 수를 연구자가 선택하는 것이 바람직하다(Aflaki et al., 2022; Nylund et al., 2007).

잠재 프로파일 분석을 통해 자료를 잘 설명하는 잠재 계층의 수를 결정한 뒤에는 고위험군을 가장 정확하게 판별할 수 있는 절단점수를 산출하고자 ROC(receiver operating characteristic) 분석을 실시하였다. 이때 최적 절단점은 민감도(sensitivity)와 특이도(specificity)의 합이 최대가 되는 지점을 기준으로 선택하였다.

결 과

기술 통계

먼저, 한국어판 BSMAS의 각 문항별 내용, 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 표 2에 제시하였다.

표 2. 한국어판 BSMAS의 문항별 기술 통계(N = 377)

문항	*M*	*SD*	왜도	첨도
1. 소셜 미디어에 대해 생각하거나 사용계획을 세우는데 많은 시간을 보냈습니까? (현저성)	2.81	1.17	-.00	-0.99
2. 소셜 미디어를 점점 더 많이 하고 싶다는 충동을 느꼈습니까? (내성)	2.72	1.27	.13	-1.20
3. 개인적인 문제를 잊기 위해 소셜 미디어를 사용했습니까? (기분변화)	2.55	1.32	.33	-1.08
4. 소셜 미디어 사용을 줄이려고 시도했지만 성공하지 못했습니까? (재발)	2.42	1.18	.35	-0.85
5. 소셜 미디어를 사용하지 못하게 되면 안절부절 못하거나 괴로웠습니까? (금단)	1.87	1.05	.97	-0.10
6. 너무 많이 소셜 미디어를 사용해서 일이나 학업에 부정적인 영향이 있었습니까? (갈등)	2.32	1.16	.42	-0.80
총점	14.69	5.42	.31	-0.80

다음으로 연구 1에 사용된 척도의 총점 평균 및 표준편차를 표 3에 나타내었다. 연구 참여자의 BSMAS 총점의 평균은 14.69(*SD* = 5.42)였으며, 이들은 평균 1.9개(*SD* = 0.99)의 소셜 미디어를 사용하고 있는 것으로 나타났다. 연구 시점에서 가장 많이 이용하는 소셜 미디어는 인스타그램(78%), 트위터(7%), 페이스북(6%) 순이었으며, 2년 이상 소셜 미디어를 사용 중인 사람들이 많았다(76%). 소셜 미디어에 매일 접속한다고 응답한 참여자는 76%이었다. 하루 평균 사용 시간은 30분 미만이 25%, 30분 이상~1시간 미만이 27%, 1시간 이상~2시간 미만이 23%, 2시간 이상~3시간 미만이 15%, 3시간 이상이 10%로 고르게 분포되어 있었다. 반면, 한번 접속할 때마다 이어서 하는 시간은 30분 미만이 71%, 30분 이상~1시간 미만이 21%로, 많은 연구 참여자들이 소셜 미디어를 이용할 때 한번에 길게 이어서 하기보다 짧은 시간씩 끊어 사용하는 것으로 나타났다.

표 3. 연구 1에 사용된 척도의 평균 및 표준편차(*N* = 377)

	M	*SD*
BSMAS	14.69	5.42
BSMAS-E	41.51	14.62
SNS-APS	48.03	13.85
SA	35.34	7.51
DASS-21	22.97	22.20
RSE	38.34	7.61
RULS	36.21	10.39

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS-E = Bergen Social Media Addiction Scale-Expanded Version, SNS-APS = 대학생용 SNS 중독 경향성 척도, SA = 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도, DASS-21 = Depression Anxiety Stress Scale-21, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale.

확인적 요인분석

한국어판 BSMAS가 원척도 및 기존의 타당화 연구와 마찬가지로 단일 구조로 이루어져 있는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, BSMAS에 대한 단일 요인구조는 좋은 모형인 것으로 나타났다(표 4). 한국어판 BSMAS의 요인구조 모형과 표준화된 요인부하량을 그림 3에 제시하였다. 요인부하량의 범위는 .56에서 .82였으며, 가장 높은 부하량을 보인 것은 '내성' 항목, 가장 낮은 부하량을 보인 것은 '현저성' 요인이었다.

표 4. 한국어판 BSMAS의 확인적 요인분석 결과(N = 377)

χ^2	df	p	RMSEA	CFI	TLI
16.830	9	.051	.048	.997	.994

주. RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index

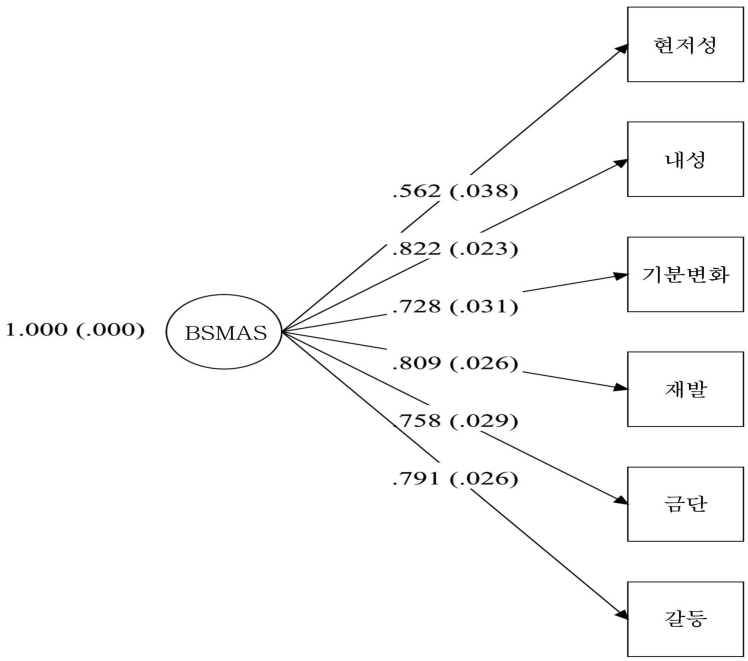

그림 3. 한국어판 BSMAS의 단일 요인 모형

신뢰도

한국어판 BSMAS의 신뢰도를 확인하기 위하여 내적 일치도 계수인 Cronbach's α를 계산하였으며, 참여자 중 20명을 대상으로 검사-재검사 신뢰도를 산출하였다. 그 결과, 한국어판 BSMAS 전체 문항의 Cronbach's α는 .85로 양호한 것으로 확인되었다. 문항-총점 간 상관계수 범위는 .66~.79로 나타났다. 시간에 대한 안정성을 확인하기 위해 3주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .74로 양호하게 나타났다.

타당도

한국어판 BSMAS의 타당도를 검토하기 위해 소셜 미디어 중독과 관련된 변인을 측정하는 도구들과의 상관 분석을 실시하였다(표 5). 먼저, 공존타당도를 확인하기 위하여 기존에 타당도가 입증된 소셜 미디어 중독 측정도구와의 상관을 확인하였다. 그 결과, 한국어판 BSMAS의 총점은 BSMAS의 확장형과 매우 강한 정적 상관을 나타내, BSMAS가 6문항임에도 불구하고 18문항과 거의 같은 개념을 측정하는 것으로 나타났다, $r(375) = .97$, $p < .001$.

또한, 한국어판 BSMAS는 국내에서 개발된 대학생용 SNS 중독 경향성 척도와도 강한 정적 상관을 보였고, $r(375) = .84$, $p < .001$, 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도와도 유의한 정적 상관이 나타났으나 SNS 중독 경향성 척도에 비해서는 상대적으로 낮았다, $r(375) = .52$, $p < .001$; $Z = 8.82$, $p < .001$.

한편, 한국어판 BSMAS는 우울, 불안, 스트레스를 측정하는 DASS-21, 자존감을 측정하는 RSE, 외로움을 측정하는 RULS와도 유의한 정적 상관을 보였으나, 소셜 미디어 중독이나 스마트폰 중독을 측정하는 도구들보다 낮은 상관을 보이는 것으로 나타났다, $r(375) = .29$, $r(375) = -.19$; $r(375) = .18$, $ps < .001$; $Z = 3.80$~19.33, $ps < .001$.

이외에도 한국어판 BSMAS는 사용하는 소셜 미디어 개수(r(375) = .34, p < .001), 소셜 미디어 접속 횟수(r(375) = .35, p < .001), 하루 평균 소셜 미디어 사용 시간(r(375) = .61, p < .001), 소셜 미디어 접속 시 한 번에 이어서 사용하는 시간(r(375) = .37, p < .001)과도 정적 상관을 보였다.

표 5. 한국어판 BSMAS와 다른 척도들 간의 상관계수

	1	2	3	4	5	6
1. BSMAS	-					
2. BSMAS-E	.97***	-				
3. SNS-APS	.84***	.87***	-			
4. SA	.52***	.53***	.56***	-		
5. DASS-21	.29***	.30***	.33***	.38***	-	
6. RSE	-.19***	-.20***	-.20***	-.25***	-.60***	-
7. RULS	.18***	.20***	.19***	.28***	.65***	-.59***

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS-E = Bergen Social Media Addiction Scale-Expanded Version, SNS-APS = 대학생용 SNS 중독 경향성 척도, SA = 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도, DASS-21 = Depression Anxiety Stress Scale-21, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale.

***p < .001

절단점

먼저, 잠재 프로파일 분석을 통해 응답자를 몇 개의 잠재 계층으로 나눌 수 있는지 살펴보았다(표 6). 한국어판 BSMAS의 적절한 잠재 계층 수를 2~5개 범위에서 분석한 결과, AIC, BIC, SSAIBC는 잠재 계층 수가 증가함에 따라 감소하는 추세를 보였고, 엔트로피는 2, 4, 5계층 모형에서 .80을 넘는 것으로 나타났다. LMR-LRT 결과는 2계층

모형에서만 유의하였으며, BLRT 결과는 계층 수와 관계없이 모두 유의하였다. 모든 지표들이 하나의 모형을 지지하는 경우는 많지 않으며, 지표들이 상충할 경우 BIC와 BLRT 결과를 더 신뢰하는 지표로 삼을 수 있다(Nylund et al., 2007). 본 연구에서는 지표들에 더해 집단 분류율과 해석 가능성 측면에서 4계층 모형이 이점을 지니는 것으로 판단하였다.

각 계층의 점수 프로파일과 분류율을 그림 4에 나타내었다. 유사한 선행연구를 참조하여 고점수군의 첫 계층을 '위험군(at-risk)'으로 명명하였으며, 본 표본에서는 13.4%로 나타났다(박경우 등, 2021; Bányai et al., 2017). 2번째 계층과 3번째 계층은 낮은 위험도(low-risk)를 지닌 중간 점수군으로서, 비슷한 점수대이나 금단증상에서 차이를 보였다. 이에 이들을 각각 '잠재적 위험군 1-금단 저위험'(24.0%), '잠재적 위험군 2-전반적 위험'(11.7%)으로 명명하였다. 마지막으로, 본 표본의 절반가량은 BSMAS에서 점수가 가장 낮게 나타나 중독 위험성이 매우 낮은 '정상군(no-risk)'으로 분류되었다.

다음으로, 이렇게 식별된 위험군을 준거로 하여 ROC 분석을 수행하여 최적의 절단점(cut-off score)를 탐색하였다. 각각의 절단점수가 위험군을 분류해내는 민감도와 특이도, 양성예측도(positive predictive value; PPV), 음성예측도(negative predictive value; NPV), 정확도(accuracy)를 표 7에 제시하였다. 그 결과, 21점이 위험군 변별에 적합한 절단점으로 제안되었고, 여기에 해당하는 민감도와 특이도는 각각 100%, 95.4%였다. 21점의 절단점에서 양성예측도와 음성예측도는 각각 76.6%, 100%였으며, 정확도는 96%로 높았다.

표 6. BSMAS에 대한 잠재 프로파일 분석 결과(*N* = 377)

잠재 계층 수	로그 우도	AIC	BIC	SSABIC	Entropy	LMR-LRT	BLRT
2개	-3207.14	6452.275	6526.987	6466.705	0.885	0.000	<.001
3개	-3149.13	6350.261	6452.499	6370.007	0.797	0.065	<.001
4개	**-3114.82**	**6295.649**	**6425.413**	**6320.712**	**0.880**	**0.111**	**<.001**
5개	-3082.82	6245.641	6402.930	6276.020	0.809	0.096	<.001

주. AIC = Akaike Information Criteria, BIC = Bayesian Information Criteria, SSABIC = Sample-Size Adjusted Bayesian Information Criteria, LMR-LRT = Lo-Mendell-Rubin adjusted Likelihood Ratio Test, BLRT = Bootstrapped Likelihood Ratio Test.
굵게 표시된 부분은 최종 선정된 모형임을 의미함.

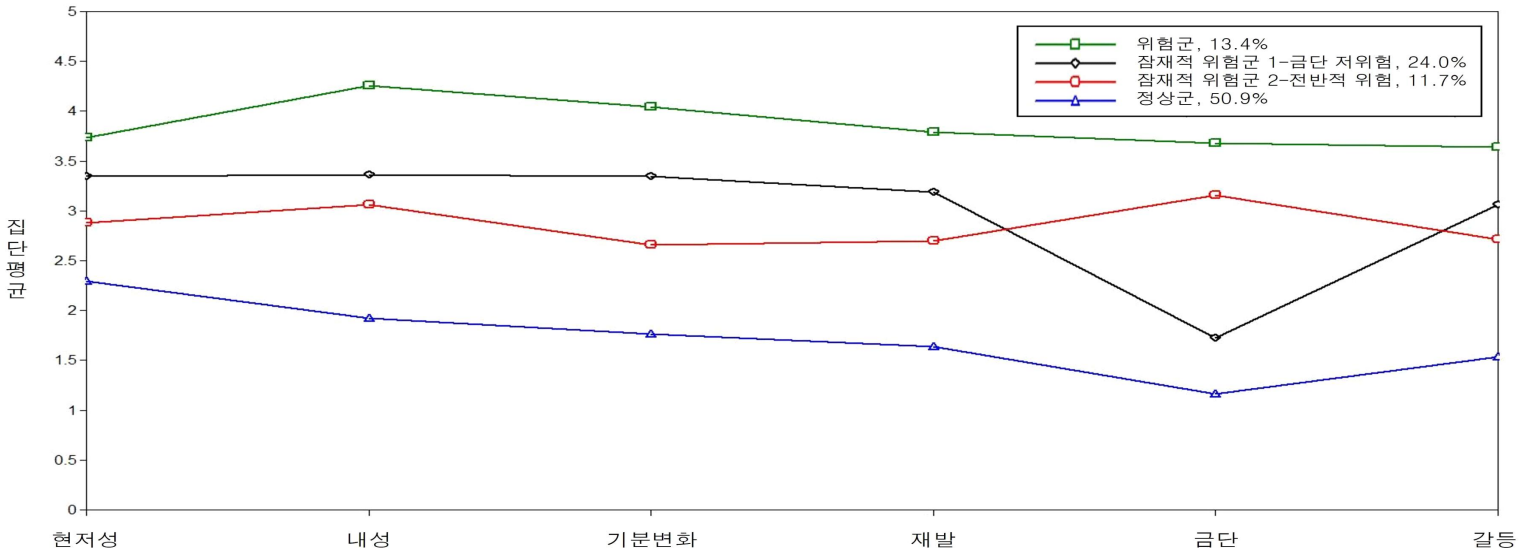

그림 4. BSMAS 잠재 프로파일 그래프

표 7. 잠재 프로파일 분석에 따른 위험군(at-risk)을 변별하기 위한 BSMAS의 절단점

절단점	참양성	참음성	위양성	위음성	민감도 (%)	특이도 (%)	PPV (%)	NPV (%)	정확도 (%)
17	49	240	88	0	100	73.2	35.8	100	76.7
18	49	252	76	0	100	76.8	39.2	100	79.8
19	49	275	53	0	100	83.8	48.0	100	85.9
20	49	294	34	0	100	89.6	59.0	100	91
21	**49**	**313**	**15**	**0**	**100**	**95.4**	**76.6**	**100**	**96**
22	40	319	9	9	81.6	97.3	81.6	97.3	95.2
23	28	321	7	21	57.1	97.9	80.0	93.9	92.6
24	22	325	3	27	44.9	99.1	88.0	92.3	92.0
25	11	327	1	38	22.4	99.7	91.7	89.6	89.7

주. PPV = Positive Predictive Value, NPV = Negative Predictive Value.
굵게 표시된 부분은 21점을 절단점수로 선정했음을 의미함.

논 의

연구 1에서는 소셜 미디어 중독 수준을 측정하는 도구를 마련하기 위해 Andreassen 등(2016)이 개발한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(BSMAS)를 한국어로 번안하고 소셜 미디어 사용자 집단을 대상으로 척도의 심리측정적 특성이 양호한지 검증하였다. 먼저 확인적 요인분석을 통해 기존에 제안된 척도의 요인구조를 재차 확인하였다. 이후 신뢰도와 타당도를 살펴보았으며, 잠재 프로파일 분석과 ROC 분석을 통해 위험군을 선별할 수 있는 절단점수를 탐색하였다. 연구 1의 주요 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

확인적 요인분석 결과, BSMAS는 1요인구조가 적합한 것으로 나타났다. 이는 원판 BSMAS의 요인구조와 동일하며 기존에 수행된 타당화 연구에서도 반복검증된 결과로서, BSMAS는 안정적인 단일

요인구조를 지니고 있는 것으로 판단된다(Andreassen et al., 2016; Bányai et al., 2017; Chen, Ahorsu, et al., 2020; Leung et al., 2020; Lin et al., 2017; Monacis et al., 2017; Stănculescu, 2022).

신뢰도 분석 결과, 한국어판 BSMAS의 내적 합치도 및 검사-재검사 신뢰도는 모두 적정한 수준으로 나타나, 한국어판 BSMAS의 문항들이 소셜 미디어 중독의 증상들을 일관되고 시간적으로도 안정적으로 측정하는 것으로 확인되었다.

일반적으로 척도의 신뢰도는 척도의 길이(문항 수)에 영향을 받는 것으로 알려져 있다(Lee & Paek, 2014). 한 척도나 하위요인에 포함된 검사문항이 많을수록 총점과 점수의 분산이 커져 한 가지 속성을 신뢰롭고 안정적으로 측정할 수 있기 때문이다(Nunnally, 1978).

그러나 BSMAS는 6문항이라는 짧은 길이에도 불구하고 .85의 양호한 신뢰도를 보였으며, 이는 원판 BSMAS 및 다른 국가에서 진행된 타당화 연구에서도 마찬가지였다(Andreassen et al., 2016; Leung et al., 2020; Monacis et al., 2017; Yam et al., 2019). 뿐만 아니라, 18문항으로 번안한 소셜 미디어 중독 척도 확장형과의 상관계수가 .97로 매우 높게 나타나고 있어 6문항으로도 충분히 소셜 미디어 중독 수준을 측정할 수 있는 것으로 확인되었다.

그리고 본 연구에서는 3주 간격으로 BSMAS의 단기적 시간 안정성에 대해서만 확인하였지만, Leung 등(2020)에 따르면 BSMAS는 3개월의 비교적 장기적 간격에서도 안정적 요인구조와 신뢰도를 보이는 것으로 나타났다.

또한, 한국어판 BSMAS는 준거 타당도가 양호한 것으로 나타났다. BSMAS는 기존에 사용되어 온 국내에서 개발된 대학생용 SNS 중독 경향성 척도와 강한 정적 상관을 보였다. 소셜 미디어 중독과 밀접하게 관련되는 개념인 스마트폰 중독 정도와도 정적 상관을 나타냈으나, SNS 중독 경향성 척도에 비해서는 상대적으로 낮았다.

이는 소셜 미디어 사용이 주로 스마트폰에서 이루어지기는 하나 PC와 같은 다른 수단을 통해서도 가능하며, 마찬가지로 스마트폰에서

소셜 미디어 사용을 하기도 하지만 온라인 게임, 검색 등 다른 활동을 할 수 있다는 점을 반영하는 것으로 보인다. Panova와 Carbonell (2018)이 지적한 바와 같이, 스마트폰은 중독이 되는 실재라기보다 인터넷에 언제 어디서나 쉽게 접근할 수 있도록 하여 소셜 미디어 사용과 같은 중독성 활동으로 이어지게 하는 매개체라고 할 수 있다.

한편, 한국어판 BSMAS는 우울, 불안, 스트레스로 대표되는 정서적 문제와 자존감 및 외로움과도 유의한 정적 상관을 보였으며, 그 정도는 정소영과 김종남(2014), Yam 등(2019), Stănculescu(2022) 등의 연구 결과와 유사하였다. 이러한 척도들과의 상관이 모두 .50 미만이었으며 대학생용 SNS 중독 경향성 척도나 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도와의 상관보다 낮았다는 점을 고려할 때, BSMAS로 측정한 소셜 미디어 중독 정도와 이들은 서로 관련이 있기는 하나 다른 개념을 측정하고 있다고 볼 수 있다.

이외에도 한국어판 BSMAS는 사용하는 소셜 미디어 개수, 소셜 미디어 접속 횟수, 하루 평균 소셜 미디어 사용 시간, 소셜 미디어 접속 시 한 번에 이어서 사용하는 시간 등 소셜 미디어 사용 행태와도 정적 상관을 보였다. 소셜 미디어를 과도하게 사용한다고 해서 중독이라 볼 수는 없으므로, 소셜 미디어 사용 행태와의 단순 상관을 엄밀한 의미에서 준거 타당도나 구성 타당도로 보기는 어려울 것이다.

그러나 중독 수준이 높은 사람들은 정의 및 특성 상 소셜 미디어에 많은 시간을 쏟고, 점점 소셜 미디어를 사용하는 시간이 늘어난다 (Griffiths, 2005). 본 연구 결과에서도 BSMAS 총점은 하루 평균 소셜 미디어 사용 시간과의 상관이 가장 강하였는데, Cuadrado 등(2020)은 소셜 네트워크 중독 척도(Social Network Addiction Scale)를 개발하면서 소셜 미디어 중독 증상 중 현저성과 내성이 '시간 관리 (time-management)'라는 고차 요인으로 묶이는 것을 발견한 바 있다. 이처럼 소셜 미디어에 중독된 사람들은 시간 관리에 현저한 어려움을 나타내므로, 소셜 미디어 사용 시간을 조절하고 시간을 관리하는 방법에 대해 주의 깊게 다루어야 할 필요성이 시사된다.

이어서 한국어판 BSMAS의 절단점수 확인을 위하여 잠재 프로파일 분석과 ROC 분석을 실시하였다. 이러한 분석이 임상 진단 과정을 대신할 수는 없으나, 절단점수를 활용하여 위험군을 선별하는 데에 도움이 될 수 있다(Bányai et al., 2017). 그 결과로 4계층 모형을 선정하였고, 고점수군부터 순서대로 '위험군', '잠재적 위험군 1-금단 저위험', '잠재적 위험군 2-전반적 위험', '정상군'으로 명명하였다. 이들은 본 연구의 표본에서 각각 13.4%, 24.0%, 11.7%, 50.9%를 차지하는 것으로 나타났다. 이러한 잠재 프로파일 분석 결과를 바탕으로 위험군을 변별하기 위한 절단점을 확인하였다. 그 결과, 21점이 가장 적절한 절단점수로 나타났으며, 21점에서 민감도가 100%, 특이도가 95.4%, 정확도가 96%로 우수하였다.

다만, 본 연구의 결과는 BSMAS의 절단점수를 탐색한 기존 연구들과 다소 차이가 있다. Bányai 등(2017)은 청소년을 대상으로 본 연구와 같은 방법으로 BSMAS의 절단점을 확인하였는데, 그 결과 소셜 미디어 사용자들은 위험군, 저위험군, 정상군의 세 집단으로 분류되었다. 이 세 집단은 각각 표본의 4.5%, 17.2%, 78.3%에 해당하였으며, 위험군을 적절히 변별하는 절단점수는 19점으로 나타났다.

한편, Luo 등(2021)은 Bányai 등(2017)이 제안한 19점은 정확도가 낮아 실제 문제가 없는 사용자들도 중독성 사용자 범주에 잘못 포함된다고 보았으며, 임상 표본 252명을 대상으로 구조화된 진단 인터뷰를 통해 24점이 적절한 절단점임을 주장하였다. 이 점수에 따른 중국 청소년의 소셜 미디어 중독 12개월 추정 유병률은 3.5%로 나타났다.

본 연구에서는 절단점이 Bányai 등(2017)이 제안한 점수보다는 높고 Luo 등(2021)이 제안한 점수보다는 낮은 것으로 분석되었으며, 위험군은 두 연구에 비해 더 많은 비율로 추정되었다. Luo 등(2021)의 연구 결과에 따라 24점 이상에 해당하는 연구 참여자의 비율을 살펴보았을 때에도 표본의 6.6%가 위험군에 해당하여 두 연구의 비율에 비해 상당히 높은 것을 알 수 있다.

그러나 BSMAS로 측정한 소셜 미디어 중독 수준, 소셜 미디어 사용 강도, 소속 욕구, 불안 애착 네 가지 변인을 통해 소셜 미디어 사용자를 분류한 Stănculescu와 Griffiths(2022)의 연구에서는 중독 고위험군이 9.1%로 나타났으며, Cheng 등(2021)의 메타분석에서는 소셜 미디어 중독의 유병률이 높게는 21%에도 이르는 것으로 추산된 바 있다. 따라서 연구 1의 결과가 본 연구의 표본 특성 혹은 국내의 문화적 특성을 반영하는 결과인지는 추후 연구를 통해 확인되어야 할 것으로 보인다.

이렇듯 본 연구에서 산출된 절단점수는 조심스럽고 신중하게 사용할 필요가 있다. 장애의 실제 유병률이 낮을 때 선별 도구가 장애의 유병률을 과대평가할 수 있으므로, 임상 현장에서 일상적인 소셜 미디어 사용 행동을 과도하게 병리화하지 않도록 척도 결과를 주의 깊게 해석해야 한다(Billieux et al., 2015; Luo et al., 2021). 예방적 관점에서 소셜 미디어 사용 습관을 점검하고자 한다면 본 연구에서 산출된 점수로 충분하겠으나, 임상적 진단과 정확한 판단을 위해서는 구조화된 면담을 통한 진단적 과정이 필요하다(박경우 등, 2021).

이외에 눈여겨볼 만한 결과 중 하나는 국내 표본에서 소셜 미디어 중독의 여러 증상 중 '내성'이 가장 중요한 증상으로 나타났다는 점이다. 내성은 확인적 요인분석에서 가장 높은 부하량을 보인 항목인 동시에 잠재 프로파일 분석을 토대로 구분한 위험군에서 가장 높은 점수를 보인 항목이었다. 이는 Bányai 등(2017)의 연구에서도 동일하게 나타난 바 있다. 또한, 앞서 기술하였듯이 소셜 미디어 중독 수준은 소셜 미디어 사용 행태 변인 중 하루 평균 소셜 미디어 사용 시간과의 상관계수가 가장 높았다. 이로 미루어볼 때, 소셜 미디어를 사용하기 전에 계획했던 것 이상으로 소셜 미디어를 사용하게 되거나 소셜 미디어를 사용할수록 점점 더 사용시간이 길어지는 시간적 내성이 소셜 미디어 중독의 대표적인 증상임을 알 수 있다.

연구 1의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 표본은 대학생 및 대학원생에 한정되어 있다. 20대 초중반이

가장 소셜 미디어를 많이 사용하는 집단이기는 하나 소셜 미디어 사용자는 10대에서 60대까지 널리 분포되어 있고, 소셜 미디어 사용률은 베이비붐 세대(만 55~65세)에서도 29%에 이른다(김윤화, 2022). 따라서 추후에는 보다 다양한 연령 및 인구통계학적 특성을 포함하는 집단을 대상으로 척도를 타당화하여 일반화하는 과정이 필요할 것으로 여겨진다.

둘째, 본 연구에서 통계적 분석을 통해 절단점수를 제시하기는 하였으나, 앞서 논의한 바와 같이 기존에 수행된 연구의 절단점수 및 추정 유병률과는 다소 차이가 있다. 따라서 정교한 임상적 진단 과정 없이 본 척도만을 이용하여 소셜 미디어 중독자를 선별할 경우, 일상적인 소셜 미디어 사용 행동이 지나치게 병리적인 것으로 오인될 수 있다. 따라서 임상 장면에서의 활용을 위해서는 임상 집단을 포함한 연구가 필요하다. 이를 통해 국내에서 소셜 미디어 중독의 위험성이 실제로 더 높은 것인지, 표본의 특성에 기인한 것인지 보다 명확히 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 비록 BSMAS가 본 연구뿐만 아니라 여러 선행 연구를 통해 건전한 심리측정적 특성을 지닌 것으로 나타나기는 하였으나, 6문항으로 지나치게 짧다는 우려가 있을 수 있다. 이 경우에는 부록에 수록한 소셜 미디어 중독 척도 확장형을 활용해볼 수 있겠으며, 후속 연구에서 다른 표본을 활용하여 확장형에 대한 타당화 작업을 진행한다면 BSMAS를 보완할 수 있는 척도를 추가로 마련할 수 있을 것으로 여겨진다.

넷째, 본 연구에서는 모든 자료를 자기보고식의 설문조사를 바탕으로 수집하였다. 스스로 보고한 미디어 사용량은 실제로 기록된 미디어 사용량과 차이가 있으므로, 미디어 사용에 대해 자기보고에만 의존한다면 문제가 있을 수 있다(Parry et al., 2021). 사람들은 자신의 소셜 미디어 사용량을 객관적으로 파악하지 못하기도 하고, 실제 사용량보다 더 축소하거나 과장해서 보고할 수도 있다. 본 연구에서 위험군의 비율이 높게 나타난 데에도 이러한 면이 일부 작용했을 가능성이 있다. 즉, 실제로는 중독 수준에 해당하지 않음에도 불구하고

자신의 소셜 미디어 사용에 대해 과대추정하고 문제시한다면 소셜 미디어 중독을 측정하는 자기보고식 문항들에 더 심각하게 반응했을 것이다. 따라서 자기보고식 척도 이외에 기기에 기록된 실제 사용량이나 실제 생활에서 나타나는 기능 저하와 같은 객관적 측정치를 함께 활용하거나 본 척도와 객관적 측정치와의 관련성을 살펴본다면, 이러한 한계를 극복하고 본 척도의 활용 가능성을 보다 명확히 할 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 제한점에도 불구하고 연구 1은 소셜 미디어 중독의 수준을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 도구를 번안 및 타당화했다는 점에서 큰 의의를 지닌다. 소셜 미디어 사용자가 증가하고 그로 인한 여러 문제가 가시화되고 있는 현대 사회에서 소셜 미디어 중독 수준을 정확히 파악하는 것은 매우 시급한 과제이다. 이러한 점에서 Bergen 소셜 미디어 중독 척도는 소셜 미디어 중독 관련 연구와 예방, 치료적 개입에서 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

연구 2. 소셜 미디어 중독에 이르는 경로 탐색: 자기와 대인관계를 중심으로

소셜 미디어 중독에 대한 연구는 아직 시작 단계로, 많은 연구들이 소셜 미디어 중독과 정신건강 문제와의 관련성이나 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 요인이 무엇인지 탐색하는 데에 초점을 맞춰왔다(예: 박웅기, 2014; 윤명숙, 박완경, 2014; Sheldon et al., 2021). 이에 비해 심리치료자나 연구자의 관점에서 이러한 예측변수 간의 관계나 상호의존성에 대해 조사한 연구는 부족한 실정이다(Dalvi-Esfahani et al., 2019). 따라서 소셜 미디어 중독과 관련이 있는 변인들이 어떻게 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 그 경로나 기제에 대해 보다 구체적으로 검증할 필요가 있다.

앞서 살펴본 I-PACE 모델은 인터넷 중독을 종합적으로 이해할 수 있는 적절한 이론적 모델로서, 다수의 연구에서 이 이론적 틀을 따라 변인 간의 관계를 연구자가 설정하여 구조방정식 모형이나 매개효과 등을 검증해왔다(예: Jhone et al., 2021; Peng et al., 2020; Wegmann et al., 2017). 이를 통해 점차 I-PACE 모델의 유용성이 입증되고 있다. 그러나 이 모델은 소셜 미디어 중독의 특정적 요소를 담고 있지는 않다. 소셜 미디어 중독과 인터넷 중독은 같은 인터넷을 기반으로 하지만 차이점도 존재하므로 적절한 개입을 하기 위해서는 소셜 미디어 중독을 특정적으로 설명하는 모델을 구성하여 검증하는 것이 필요하다.

이에 연구 2에서는 소셜 미디어가 자기 제시 및 관계 맺기와 깊은 관련이 있음을 고려하여, 소셜 미디어 중독에 이르는 경로를 '자기'와 '대인관계'로 나누어 탐색하고자 한다. 또한, 각각의 경로에서 특정한 심리적 취약성이 어떠한 정서적 요인과 인지적 요인을 거쳐 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 확인함으로써 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 보다 면밀히 이해하고자 한다.

구체적으로, 기존에 수행된 소셜 미디어 중독 연구를 살펴보면 많은 연구들이 소셜 미디어의 자기 제시 기능과 관계 형성/유지 기능에 초점을 맞추고 있음을 알 수 있다. 소셜 미디어에서 사람들은 단순히 정보를 획득하고 재미를 느낄 뿐만 아니라, 자신의 특징을 나타내는 프로필을 직접 설정하고 자신의 근황과 정보 등을 게시한다(Mehdizadeh, 2010). 또한, 소셜 미디어 중독은 일종의 사이버 관계 중독이라고 볼 수 있을 정도로 대인관계와 관련이 깊다(Griffiths et al., 2014).

자기와 대인관계는 성격 기능의 두 가지 중요한 요소이자 개인의 삶에 중요한 두 영역이라고 할 수 있다(American Psychiatric Association, 2022; Cloninger et al., 1993). 삶의 영역이 현실에서 온라인으로 확장되면서 많은 연구자들은 온라인 공간에서 자기가 어떻게 구성되고 이해되는지, 그리고 온라인에서의 관계가 오프라인에서의 관계와 유사한 것인지 등에 대해 관심을 가져왔다(Whitty & Young; 2016). 따라서, 소셜 미디어 중독을 이해할 때 이러한 두 가지 경로를 면밀하게 탐색하는 것이 유용할 수 있으며, 이를 통해 더 최적화된 개입 방안을 고안할 수 있을 것으로 기대된다.

먼저 자기 경로에서 성격적 취약성으로 자기애를 상정하였다. 소셜 미디어는 병리적 자기애자들에게 적합한 가상 공간으로서, 자기 제시는 소셜 미디어의 중요한 기능 중 하나다(Casale & Banchi, 2020). 이러한 맥락에서 그동안 자기애가 소셜 미디어 중독의 핵심적 성격 요인으로 주목받아왔다. 그러나 병리적 자기애가 어떠한 심리적 기제를 통해 소셜 미디어 중독에 이르는지 많은 연구가 진행된 것은 아니다.

본 연구에서는 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 과정에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대가 매개 역할을 할 것으로 보았다. 자기 불일치감은 소셜 미디어 중독과 유사한 인터넷 중독이나 게임 중독에서 중요하게 다뤄져 왔는데(Li et al., 2021), 높은 자기 불일치감은 소셜 미디어와도 관련이 있는 것으로 보인다(이수진, 김태곤, 2018). 병리적 자기애와 자기 불일치 간의 관계를 탐색한 연구는 많지 않으나(Barnett & Womack, 2015; Yu & Kim,

2020), 이상을 추구하는 자기애자들의 특성 상 자기 불일치가 쉽게 유발될 것으로 보이며, 이는 특히 취약한 자기애자들에게서 두드러질 수 있다. 또한, 선행 연구에 따르면 자기애가 강할수록 자기 표현과 자존감의 중요성이 더 증가하며 소셜 미디어에서 자신을 과대하게 표현하는 것은 자기 모순, 즉 자기 불일치를 유발하는 것으로 나타났다 (Yu & Kim, 2020).

일반적으로 이상적 자기는 실제적 자기와 일치하지 않고 정의상 이상적 자기가 실제적 자기에 비해 더욱 긍정적인데, 소셜 미디어는 이상적 자기를 드러내기에 아주 적합한 공간이다(Casale & Banchi, 2020; Liu & Baumeister, 2016; McCain & Campbell, 2018). 따라서 자기 불일치감이 강한 사람들은 소셜 미디어 사용에 대해 긍정적인 기대를 갖기 쉬우며, 소셜 미디어 사용 기대가 높은 사람들은 소셜 미디어에 쉽게 접근할 것으로 추론해볼 수 있다. 더욱이 소셜 미디어 사용을 통해 자기 불일치감이 실제로 해소되면 소셜 미디어 사용 행동이 강화되어 중독 수준에 이르게 될 수도 있을 것이다.

다음으로 대인관계 경로에서는 소셜 미디어 중독과 관련되는 성격적 취약성 요인으로 대인관계 지향성을 가정하였다. 소셜 미디어라는 이름에서 알 수 있듯, 관계를 형성하고 유지하며 사회적 콘텐츠를 제작하여 공유하는 것이 소셜 미디어의 가장 큰 기능임을 고려할 때, 소셜 미디어 중독은 무엇보다 대인관계와 관련이 깊고 이는 다른 중독 행동들과 차별되는 지점이다. 따라서 사회적 관계를 형성하고 유지하는 것을 추구하는 높은 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독의 취약성이 될 수 있다(Lee et al., 2017).

나아가 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독에 이르는 경로에서는 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 매개 요인으로 생각하였다. 외로움은 소셜 미디어 중독의 중요 예측 변수로서, 외로움을 느낄수록 더 소셜 미디어에 몰입하고 소셜 미디어를 병리적으로 사용하는 경향이 있다 (Baltaci, 2019; Dalvi-Esfahani et al., 2019).

외로운 사람들이 소셜 미디어 중독에 빠지게 되는 기제로서 소셜

미디어 사용 기대를 생각해볼 수 있다. 소셜 미디어 중독에서 사용 기대의 중요성을 강조하는 연구가 소수에 그치고 있으나 주로 매개 역할로서 탐색되어 왔다(Barcerowska et al., 2023; Wegmann & Brand, 2016; Wegmann et al., 2017; Wegmann et al., 2015). 소셜 미디어가 다양한 사람들과의 소통 및 상호작용을 제공하므로, 외로움을 느끼는 사람들은 소셜 미디어를 통해 가상적 연결의 희망을 가질 수 있고 이로써 외로움을 어느 정도 해소할 것이라고 믿을 가능성이 높다.

요약하면, 연구 2의 주요 목적은 I-PACE 모델의 이론적 가정을 소셜 미디어 중독에 적용하여 검증해보는 것으로서, 자기 및 대인관계와 관련된 심리적 요소가 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 경로를 확인하는 것이다. 앞서 살펴본 바와 같이 대부분의 선행연구가 위험요인과 소셜 미디어 중독 간의 관계를 탐색하는 것에 그치고 있어, 본 연구에서는 소셜 미디어 중독의 성격적 취약성 요인을 탐색하고 이러한 취약성이 각각의 정서적, 인지적 요인을 통해 소셜 미디어 중독으로 이어짐을 검증하고자 하였다. 이러한 내용을 바탕으로 한 연구 2의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 성격적 취약성은 소셜 미디어 중독 수준을 예측할 것이다.

예언 1. 병리적 자기애 수준이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준이 높을 것이다.

예언 2. 대인관계 지향성 수준이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준이 높을 것이다.

가설 2. 성격적 취약성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 정서적 요인의 매개효과가 유의할 것이다.

예언 1. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감의 매개효과가 유의할 것이다.

예언 2. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움의 매개효과가 유의할 것이다.

가설 3. 성격적 취약성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 인지적 요인의 매개효과가 유의할 것이다.

예언 1. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 소셜 미디어 사용 기대의 매개효과가 유의할 것이다.

예언 2. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 소셜 미디어 사용 기대의 매개효과가 유의할 것이다.

가설 4. 성격적 취약성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 정서적 요인과 인지적 요인의 순차적 매개효과가 유의할 것이다.

예언 1. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과가 유의할 것이다.

예언 2. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과가 유의할 것이다.

방 법

연구 참여자

연구 2의 참여자는 리서치 업체를 통해 모집되었다. 한국리서치의 전국 패널 중 소셜 미디어를 사용하고 있는 만 18세 이상의 성인 507명이 연구에 참여하였다. 이들은 자발적으로 연구에 참여하였으며, 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 이 중 남성은 252명(50%), 여성은 255명(50%)이었으며, 평균 연령은 34.34세(SD = 8.66)였다. 본 연구는 서울대학교 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 2201/003-005).

측정도구

Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS). 연구 1에서 번안 타당화한 척도로, 연구 2에서의 내적 합치도는 .87이었다.

병리적 자기애 척도(Pathological Narcissism Inventory; PNI). 병리적 자기애를 측정하기 위하여 Pincus 등(2009)이 개발하고 양진원과 권석만(2016)이 번안한 척도를 사용하였다. 본래 척도는 총 52문항으로 이루어져 있으나, 국내에서는 번안 및 타당화 과정에서 35문항이 선별되어 사용되고 있다. 6점 리커트 척도로 평정하며, 분석에는 총 문항의 평균을 사용한다. 하위요인으로 변동하는 자존감, 웅대한 환상, 평가절하, 착취, 특권 분노, 자기희생-자기고양이 있으며, 6요인을 다시 묶어 웅대성(자기희생-자기고양, 웅대한 환상, 착취)과 취약성(변동하는 자존감, 특권 분노, 평가절하) 2가지의 상위요인으로 구분한다. 양진원과 권석만(2016)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .92였으며, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

자기 질문지(Self-Questionnaire; SQ). 자기 불일치감을 측정하기 위해 Higgins 등(1986)이 개발하고 서수균(1996)이 보완하여 재구성한 척도를 사용하였다. 본래의 자기 질문지에서는 세 가지 자기 영역(실제, 이상, 의무)과 두 가지 관점(자기, 타인)을 조합하여 여섯 가지 표상을 측정하나, 본 연구에서는 실제-이상적 자기 영역과 자기 관점에서의 자기 불일치감에 초점을 맞추어 척도를 사용하였다. 총 22문항으로 이루어져 있으며, 서로 반대의 의미를 지니는 형용사들이 9점 리커트 척도 상에 제시된다(예: 아름다운-추한, 좋은-나쁜, 약한-강한). 응답자는 22개의 형용사에 대해 자신이 실제로 얼마나 그러한지, 얼마나 그렇게 되기를 바라는지 각각 평정한다. 이후 실제적 자기와 이상적 자기 간의 문항별 점수 차이를 구하고, 이 차이의 절대값을 합산하여 자기 불일치감

수준을 산출하였다. 점수가 높으면 높을수록 자기 불일치감이 강한 것을 의미한다. 서수균(1996)의 연구에서 내적 합치도는 .90이었으며, 본 연구에서는 .93이었다.

대인관계 지향성 척도(Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behavior; FIRO-B). 대인관계 지향성을 측정하기 위해 Schutz(1958)가 개발하고 염동수(2003)가 반복되는 문항을 줄여서 수정한 척도를 사용하였다. 포함 욕구, 통제 욕구, 애정 욕구의 세 가지 욕구 측면에서 대인관계 욕구를 측정하며, 각각의 욕구는 능동적인 표출 및 수동적인 요구로 구성되어 있다. 총 18문항이며, 5점 리커트 척도 상에서 평정한다. 모든 문항의 점수를 합산하여 사용하며, 총점이 높을수록 대인관계에 대한 욕구가 강함을 의미한다. 염동수(2003)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 보고되지 않았으며, 이 척도를 사용한 박승혜와 이승연(2019)의 연구에서는 .89로 확인되었다. 본 연구에서는 .92였다.

UCLA 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scale; RULS). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하며, 연구 2에서의 내적 합치도는 .92로 확인되었다.

소셜 미디어 사용 기대(Social Media Use Expectancies Scale; SUE). 소셜 미디어 사용에 대한 기대를 측정하기 위해 Brand, Laier 등(2014)이 개발한 인터넷 사용 기대 척도(Internet use expectancies scale)에서 용어를 수정하여 사용하였다. 긍정적 기대(소셜 미디어 사용을 통해 긍정적 결과를 얻을 것이라는 기대, 예: '나는 즐거움을 경험하기 위해 소셜 미디어를 사용한다')와 회피 기대(소셜 미디어 사용을 통해 부정적 결과를 피할 것이라는 기대, 예: '문제에서 주의를 돌리기 위해 소셜 미디어를 사용한다') 2요인으로 구성되어 있으며, 총 8문항을 6점 리커트 척도 상에서 평정한다. Brand, Laier 등(2014)의

연구에서 척도의 내적 합치도는 긍정적 기대에서 .83, 회피 기대에서 .76으로 나타났으며, 본 연구에서는 두 요인 모두 .87로 확인되었다.

통계적 분석

연구 2에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0를 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 내적 합치도를 산출하였다. 다음으로 기술 통계 분석을 실시하여 주요 변수의 평균과 표준편차를 살펴보았으며, 성별에 따른 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 주요 변인 간의 관계를 확인하기 위하여 상관 분석을 시행한 후, 연구 2의 가설 검증을 위해 PROCESS macro 3.5(Hayes, 2022)의 Model 6을 사용하여 순차적 매개효과 분석을 진행하였다. 순차적 매개효과 분석에서 부트스트래핑(bootstrapping) 사례 수는 95% 신뢰구간에서 5000개로 설정하였고, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 총 효과, 직접 효과 및 간접 효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다.

결 과

기술 통계

연구 2의 전체 표본 및 남녀 표본 각각에 대한 주요 변인들의 평균과 표준편차, 그리고 성별에 따른 차이 검정값을 산출하여 표 8에 제시하였다. 소셜 미디어 중독, 자기 불일치감, 소셜 미디어 사용 기대에서 성차가 나타났다, $t(505) = -3.00$, $p = .003$; $t(505) = -2.00$, $p = .046$; $t(505) = -4.49$, $p < .001$. 소셜 미디어 중독, 자기 불일치감, 소셜 미디어 사용 기대는 여성이 남성보다 높은 점수를 보였으며, 그 외 다른 변인에서는 성차가 유의하지 않았다.

표 8. 연구 2 주요 변인의 기술 통계량 및 성차(N = 507)

	전체 (N = 507)	남성 (n = 252)	여성 (n = 255)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	
소셜 미디어 중독	13.31(5.35)	12.60(5.04)	14.01(5.57)	-3.00**
병리적 자기애	2.03(0.83)	2.04(0.82)	2.02(0.85)	0.32
자기 불일치감	39.68(22.40)	37.69(23.58)	41.65(21.04)	-2.00*
대인관계 지향성	54.44(11.43)	53.61(10.97)	55.27(11.82)	-1.63
외로움	43.18(10.51)	43.66(10.62)	42.71(10.39)	1.01
소셜 미디어 사용 기대	26.74(8.10)	25.15(8.05)	28.32(7.85)	-4.49***

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

주요 변인 간 상관

연구 2의 주요 변인 간 상관계수를 표 9에 제시하였다. 상관 분석 결과, 모든 변인이 유의한 관련을 맺고 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 소셜 미디어 중독은 성격적 취약성으로 가정한 병리적 자기애 및 대인관계 지향성과 유의한 정적 상관을 보였다, r(505) = .45, p < .001; r(505) = .27, p < .001. 또한, 정서적 및 인지적 요인으로 생각한 자기 불일치감, 외로움, 소셜 미디어 사용 기대와도 정적인 상관이 나타났다, r(505) = .10, p = .030; r(505) = .13, p = 004; r(505) = .57, p < .001.

표 9. 연구 2 주요 변인 간 상관계수(N = 507)

	1	2	3	4	5
1. 소셜 미디어 중독	-				
2. 병리적 자기애	.45***	-			
3. 자기 불일치감	.10*	.14**	-		
4. 대인관계 지향성	.27***	.39***	-.10*	-	
5. 외로움	.13**	.22***	.33***	-.48***	-
6. 소셜 미디어 사용 기대	.57***	.45***	.25***	.32***	.12**

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

자기와 관련된 변인인 병리적 자기애와 자기 불일치감은 유의한 정적 상관을 보였다, r(505) = .14, p = .002. 또한, 병리적 자기애와 자기 불일치감은 각각 인지적 요인인 소셜 미디어 사용 기대와 유의한 상관을 나타냈다, r(505) = .45, p < .001; r(505) = .25, p < .001.

대인관계와 관련된 변인인 대인관계 지향성과 외로움은 서로 유의한 부적 상관을 보였다, r(505) = -.48, p < .001. 대인관계 지향성과 외로움 역시 소셜 미디어 사용 기대와 유의한 상관을 나타냈다, r(505) = .32, p < .001; r(505) = .12, p = .009.

아울러 주요 변인들에서 성차가 나타난 점을 고려하여, 남녀 표본 각각에 대한 상관 분석을 추가로 실시하였다(표 10, 표 11). 그 결과 전체 표본에서 모든 변인들이 서로 유의미한 상관을 보인 것과 달리, 남성 표본에서는 자기 불일치감이 소셜 미디어 중독 및 병리적 자기애와 유의미한 상관을 보이지 않았다, r(250) = -.00, p = .952; r(250) = .11, p = .077. 여성 표본에서는 외로움이 소셜 미디어 중독 및 소셜 미디어 사용 기대와 유의미한 상관을 보이지 않았다, r(253) =.08, p = .232; r(253) = -.00, p = .910.

표 10. 연구 2 남성 표본에서의 주요 변인 간 상관계수(n = 252)

	1	2	3	4	5
1. 소셜 미디어 중독	-				
2. 병리적 자기애	.43***	-			
3. 자기 불일치감	-.00	.11	-		
4. 대인관계 지향성	.27***	.35***	-.18**	-	
5. 외로움	.20**	.28***	.39***	-.42***	-
6. 소셜 미디어 사용 기대	.47***	.40***	.22***	.26***	.26***

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

표 11. 연구 2 여성 표본에서의 주요 변인 간 상관계수(n = 255)

	1	2	3	4	5
1. 소셜 미디어 중독	-				
2. 병리적 자기애	.48***	-			
3. 자기 불일치감	.18**	.17**	-		
4. 대인관계 지향성	.25***	.44***	-.04	-	
5. 외로움	.08	.17**	.28***	-.53***	-
6. 소셜 미디어 사용 기대	.56***	.53***	.25***	.37***	-.00

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

병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과

자기와 관련된 심리적 취약성으로 가정한 병리적 자기애가 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 순차적으로 매개하여 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 6을 사용하여 분석을 실시하였다. 가장 높은 상관계수가 .57이었으며 분산팽창요인 값인 VIF(variance inflation factor)가 최대 1.60으로, 순차적 매개효과 분석 시 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 앞서 기술 통계 분석에서 소셜 미디어 중독을 비롯한 몇몇 변인에서 성차가 유의하였으므로, 성별을 통제 변수로 설정하여 모형을 검증하였다.

먼저, 전체 표본을 대상으로 순차적 매개효과를 검증한 결과를 표 12와 그림 5에 제시하였다. 분석 결과를 단계적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 병리적 자기애는 소셜 미디어 중독의 유의한 예측 변수였다, β = .45, p < .001. 즉, 병리적 자기애 수준이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준도 높아지는 것으로 나타났다.

둘째, 병리적 자기애는 첫 번째 매개 변수인 자기 불일치감에 유의한 정적 영향을 미쳤으나, β = .14, p = .001, 자기 불일치감은 소셜 미디어 중독에 유의미한 영향을 보이지 않았다, β = -.06, p = .134.

셋째, 병리적 자기애는 두 번째 매개 변수인 소셜 미디어 사용 기대에 유의한 정적 영향을 보였고, β = .43, p < .001, 자기 불일치감 역시 소셜 미디어 사용 기대에 정적인 효과를 나타냈다, β = .17, p < .001. 소셜 미디어 사용 기대는 다시 소셜 미디어 중독에 정적인 영향을 미쳤다, β = .46, p < .001.

넷째, 두 매개 변수인 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 독립 변수인 병리적 자기애와 동시에 회귀식에 투입했을 때에도, 병리적 자기애는 소셜 미디어 중독에 유의한 직접효과를 보였다, β = .25, p < .001.

표 12. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(N = 507)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	병리적 자기애	2.89	.25	.45	11.45***	2.40	3.39	71.22***	.22
자기 불일치감	병리적 자기애	3.70	1.18	.14	3.13**	1.38	6.02	6.92**	.03
사용 기대	병리적 자기애	4.19	.37	.43	11.23***	3.45	4.92	63.28***	.27
	자기 불일치감	.06	.01	.17	4.48***	.04	.09		
소셜 미디어 중독	병리적 자기애	1.61	.26	.25	6.28***	1.11	2.11	74.18***	.37
	자기 불일치감	-.01	.01	-.06	-1.50	-.03	.00		
	사용 기대	.30	.03	.46	10.97***	.25	.35		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	1.28	.17	.20	.96	1.63
병리적 자기애→자기 불일치감→소셜 미디어 중독	-.05	.04	-.01	-.13	.01
병리적 자기애→사용 기대→소셜 미디어 중독	1.26	.17	.20	.94	1.61
병리적 자기애→자기 불일치감→사용 기대→소셜 미디어 중독	.07	.03	.01	.02	.14

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
** p < .01, *** p <.001

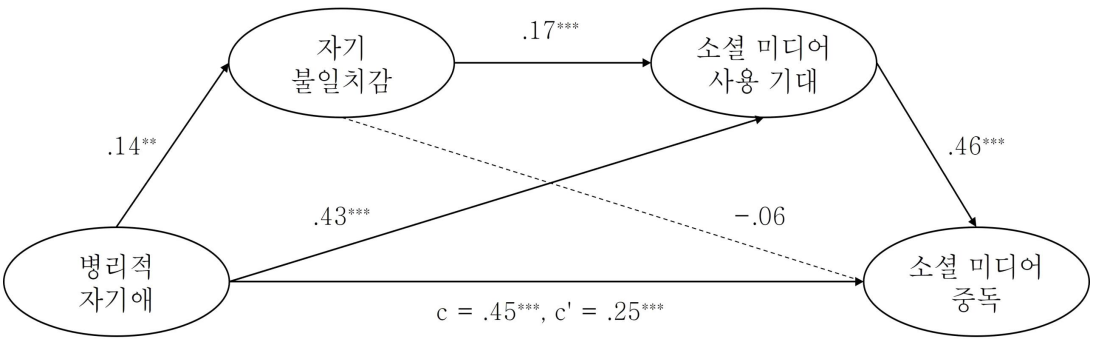

그림 5. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서
자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과
주. 경로계수는 표준화된 계수임. c는 전체효과, c'은 직접효과임.
실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.
** p < .01, *** p < .001.

마지막으로, 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 간접효과를 살펴보면, 자기 불일치감의 단순 매개효과는 유의하지 않았고, B = -.05, 95% CI = -.13~.01, 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과와 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 순차적으로 경유하는 순차적 매개효과는 유의하였다, B = 1.26, 95% CI = .94~1.61; B = .07, 95% CI = .02~.14. 이러한 결과를 통해 가설 1-예언 1, 가설 3-예언 1, 가설 4-예언 1이 지지되었고, 가설 2-예언 1은 지지되지 않았다.

추가적으로, 성별에 따른 차이가 있는지 확인하기 위하여 남녀 표본 각각에 대해 매개효과 분석을 진행하였다. 앞서 상관 분석에서 남성 표본의 경우 자기 불일치감이 소셜 미디어 중독 및 병리적 자기애와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 따라서 성별에 따른 추가 분석은 여성에 한하여 시행하였다. 분석 결과, 전체 표본에서의 결과와 동일하게 여성 표본에서 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 사이에서 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과와 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 거치는 순차적 매개효과가 유의하였다(부록 1).

대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과

대인관계와 관련된 심리적 취약성으로 가정한 대인관계 지향성이 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 순차적으로 매개하여 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 확인하기 위해 PROCESS macro의 Model 6을 사용하여 분석을 실시하였다(표 13, 그림 6). 앞서 시행한 방식과 동일하게 성별을 통제 변수로 설정하여 모형을 검증하였다. 분석 결과를 단계적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 대인관계 지향성은 소셜 미디어 중독의 유의한 예측 변수였다, β = .26, p < .001. 즉, 대인관계 지향성 수준이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준이 높아지는 것으로 나타났다.

둘째, 대인관계 지향성은 첫 번째 매개 변수인 외로움에 부적 영향을 나타냈고, β = -.48, p < .001, 외로움은 소셜 미디어 중독에 정적 영향을 미쳤다, β = .16, p < .001.

셋째, 대인관계 지향성은 두 번째 매개 변수인 소셜 미디어 사용 기대에 유의한 정적 영향을 보였고, β = .48, p < .001, 외로움 역시 소셜 미디어 사용 기대에 정적인 효과를 나타냈다, β = .35, p < .001. 소셜 미디어 사용 기대는 다시 소셜 미디어 중독에 정적인 영향을 미쳤다, β = .48, p < .001.

넷째, 두 매개 변수인 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 독립 변수인 대인관계 지향성과 동시에 회귀식에 투입했을 때에도, 대인관계 지향성은 소셜 미디어 중독에 유의한 직접효과를 보였다, β = .19, p < .001.

마지막으로, 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 간접효과를 살펴보면, 외로움과 소셜 미디어 사용 기대 각각의 단순 매개효과 및 순차적 매개효과가 모두 유의하였다, 순서대로 B = -.04, 95% CI = -.06~-.02; B = .11, 95% CI = .08~.14; B = -.04, 95% CI = -.05~-.03. 이러한 결과를 통해 가설 1-예언 2, 가설 2-예언 2, 가설 3-예언 2, 가설 4-예언 2가 모두 지지되었다.

추가적으로, 성별에 따른 차이가 있는지 확인하기 위하여 남녀 표본 각각에 대해 매개효과 분석을 진행하였다. 앞서 상관 분석에서 여성 표본의 경우 외로움은 소셜 미디어 중독 및 소셜 미디어 사용 기대와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 따라서 성별에 따른 추가 분석은 남성에 한하여 시행하였다. 분석 결과, 전체 표본에서의 결과와 동일하게 남성 표본에서 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 사이에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대 각각의 단순 매개효과 및 순차적 매개효과가 모두 유의하였다(부록 2).

표 13. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(N = 507)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	대인관계 지향성	.12	.02	.26	6.08***	.08	.16	23.30***	.08
외로움	대인관계 지향성	-.44	.04	-.48	-12.22***	-.51	-.37	75.33***	.23
사용 기대	대인관계 지향성	.34	.03	.48	10.71***	.28	.40	49.93***	.23
	외로움	.27	.03	.35	7.91***	.20	.34		
소셜 미디어 중독	대인관계 지향성	.09	.02	.19	4.16***	.05	.13	66.53***	.35
	외로움	.08	.02	.16	3.74***	.04	.13		
	사용 기대	.32	.03	.48	11.66***	.26	.37		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	.03	.02	.07	-.00	.07
대인관계 지향성→외로움→소셜 미디어 중독	-.04	.01	-.08	-.06	-.02
대인관계 지향성→사용 기대→소셜 미디어 중독	.11	.01	.23	.08	.14
대인관계 지향성→외로움→사용 기대→소셜 미디어 중독	-.04	.01	-.08	-.05	-.03

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
** p < .01, *** p <.001

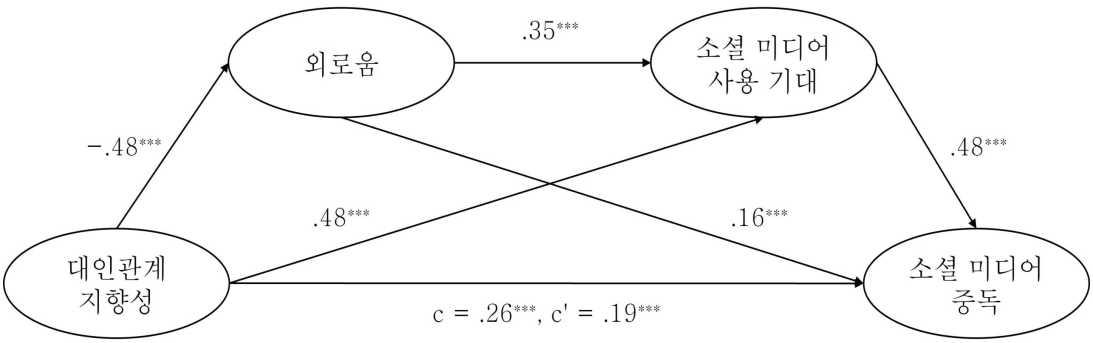

그림 6. 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과

주. 경로계수는 표준화된 계수임. c는 전체효과, c'은 직접효과임.
실선은 유의한 경로를 의미함.
*** p < .001.

논 의

연구 2의 목적은 I-PACE 모델의 이론적 가정을 소셜 미디어 중독에 적용하여, 소셜 미디어 중독과 관련된 성격적 취약성이 정서적, 인지적 요인과 상호작용하여 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 과정을 탐색하는 것이었다. 이를 위해 먼저 소셜 미디어 중독에서 중요하게 다루어져 온 심리적 요소들을 검토하여 자기 및 대인관계와 관련된 변인들로 분류하였다. 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 취약성 요인으로 각각 병리적 자기애와 대인관계 지향성을, 정서적 요인으로는 자기 불일치감과 외로움을, 인지적 요인으로 소셜 미디어 사용에 대한 기대를 공통으로 가정하였다. 그리고 이러한 각각의 취약성이 정서적 요인 및 인지적 요인을 매개하여 소셜 미디어 중독에 이르는지 확인하기 위해 PROCESS macro를 통해 순차적 매개효과 분석을 실시하였다.

연구 2의 주요 결과와 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 자기와 관련된 취약성으로 가정한 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독을 유의하게 예측하여 가설 1의 예언 1이 지지되었다. 즉, 병리적 자기애 수준이 높을수록 소셜 미디어 중독 수준도 높아졌다. 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독의 위험요인이라는 것은 이론적으로나 경험적으로나 잘 알려진 사실이다(Casale & Banchi, 2020; Liu & Baumeister, 2016; McCain & Campbell, 2018). 연구 2의 결과는 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독을 유의하게 예측한다는 다수의 연구 결과를 재확인해주는 것이라 할 수 있다.

둘째, 병리적 자기애는 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 매개하여 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이때, 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과와 자기 불일치감에서 소셜 미디어 사용 기대로 이어지는 순차적 다중매개효과가 유의하였으며, 자기 불일치감의 단순 매개효과는 유의하지 않았다. 이에 가설 3의 예언 1과 가설 4의 예언 1은 지지된 반면, 가설 2의 예언 1은 지지되지

않았다고 볼 수 있다.

구체적으로, 병리적 자기애는 자기 불일치감을 유의하게 예측하였으나, 자기 불일치감을 통해 소셜 미디어 중독에 영향을 미치지는 않았다. 이러한 결과는 실제-이상 간 자기 불일치를 더 크게 경험하는 사람이 낮은 자존감을 회복하고 우울한 감정을 다루기 위해 인터넷이나 게임 중독 수준이 증가하게 된다는 연구 결과(성미향, 홍혜영, 2014; Burleigh et al., 2018; Li et al., 2021)와 자기 불일치 수준이 소셜 미디어 중독 수준을 예측한다는 기존의 연구 결과(이수진, 김태곤, 2018)와 일치하지 않는 것이다.

이에 대한 한 가지 설명은 병리적 자기애에서 자기 불일치감으로 가는 경로계수가 비교적 작음을 볼 때, 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독에 이르는 경로에서 다른 정서적 요인이 자기 불일치감보다 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계를 매개하는 정서적 요인을 살펴본 연구는 극소수이나, 자기 불일치에서 비롯되는 수치심이나 우울 등이 중독 행동을 유발할 가능성이 있다(문슬빈, 이민규, 2018; Dawood & Pincus, 2018).

또다른 설명으로, 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독에 미치는 과정에서 정서적 요인보다 다른 심리적 기제가 더 중요한 역할을 할 수 있다. 본 연구결과에서 자기 불일치감과 달리 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 병리적 자기애 수준이 높을수록 소셜 미디어 사용 기대가 높아지며, 이로 인해 소셜 미디어 중독이 발생할 가능성이 높아진다.

그리고 자기 불일치감의 단순 매개효과가 유의하지는 않았으나, 소셜 미디어 사용 기대를 거쳐 소셜 미디어 중독으로 이어지는 순차적 매개효과는 유의하였다는 점에 주목할 필요가 있다. 이는 병리적 자기애 수준이 높을수록 이상과 현실 간의 괴리감이 커지며, 괴리감이 커질수록 소셜 미디어 사용이 긍정적 결과를 가져다주고 부정적 결과를 감소시킬 것이라는 기대가 높아져, 소셜 미디어 중독 수준도 높아진다는 것을 의미한다. 즉, 병리적 자기애 수준이 높을수록 자기 불일치감이

강해지나, 이것이 바로 소셜 미디어 중독으로 이어지지는 않으며, 이러한 자기 불일치감을 소셜 미디어를 통해 해소할 수 있다고 믿을 때에만 소셜 미디어 중독이 유발된다고 할 수 있다. 이를 종합하여 보면, 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독 간의 관계에서 인지적 요인이 중요하게 작용함을 알 수 있으며, 이는 소셜 미디어 사용 기대가 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계를 매개할 수 있다는 선행연구와 일치한다(Balcerowska et al., 2023).

더불어, 이러한 결과는 병리적 자기애의 하위요인을 고려하지 않았기 때문일 수 있다. 최근 병리적 자기애가 소셜 미디어 중독에 미치는 영향에서 웅대성과 취약성 두 차원의 차이를 검증하고자 하는 시도가 이루어지고 있는데, 이 둘은 소셜 미디어 사용 양상에서도 다소의 차이를 보이고 각기 다른 심리적 기제를 통해 소셜 미디어 중독에 이를 수 있음이 시사된다(Casale et al., 2016; Casale & Fioravanti, 2018).

이에 추가적으로 병리적 자기애를 웅대성과 취약성으로 나누어 분석을 실시한 결과, 웅대성은 여전히 소셜 미디어 중독을 예측하였으나 더 이상 자기 불일치감을 예측하지 못하였고, 이에 따라 웅대성이 소셜 미디어 중독에 이르는 경로에서 자기 불일치감의 간접효과뿐만 아니라 자기 불일치감과 사용 기대를 순차적으로 거치는 간접효과가 더이상 유의하지 않은 것으로 나타났다(부록 3).

반면, 취약성이 독립변수로 투입되면 모든 경로계수가 유의해지는 것으로 확인되었다. 즉, 자기애적 취약성의 직접효과, 자기 불일치감을 거치는 간접효과, 소셜 미디어 사용 기대를 거치는 간접효과, 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 순차적으로 거치는 간접효과가 모두 유의하여 모형이 검증되는 것으로 나타났다(부록 4).

웅대성은 과장된 자기평가와, 취약성은 자기비판과 관련되어 있음을 고려할 때, 웅대한 자기애자들은 자기 불일치를 크게 경험하지 않으며 자기고양과 과장된 자기평가의 확증 수단으로서 소셜 미디어를 이용하는 것으로 보인다(McCain & Campbell, 2018; Pincus & Lukowitsky,

2010). 반면, 취약한 자기애자들은 웅대한 자기애자들에 비해 실제-이상 간 괴리를 더 크게 경험하고, 그와 연관된 수치심과 같은 부정 정서 역시 더 많이 느끼며, 조심스러운 소셜 미디어 사용을 통해 자기 불일치감을 해소해나가는 것이라 추론해볼 수 있다. 이러한 결과는 웅대한 자기애자들과 취약한 자기애자들이 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 심리적 기제가 다를 수 있으며, 임상적으로도 다른 개입이 요구됨을 시사한다.

셋째, 대인관계 경로를 살펴보면, 대인관계와 관련된 취약성으로 가정한 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독을 유의하게 예측하여 가설 1의 예언 2가 지지되었다. 즉, 대인관계 지향성이 강할수록 소셜 미디어 중독 수준도 높아지는 것으로 나타났다. 이는 다른 사람들과 함께하는 것을 선호하고 사회적 상호작용과 교류를 중요하게 생각하는 대인관계 지향성의 속성과, 친구관계를 맺고 대화를 주고받거나 정보와 사생활을 공유하는 소셜 미디어의 기능을 고려해볼 때 이해가능하다. 또한, 많은 학생들이 소속감과 연결감을 느끼기 위해 소셜 미디어를 이용하며, 대인관계 지향성이 강할수록 소셜 미디어 중독 경향성이 높았다는 기존의 연구결과와 일치한다(김형수, 2014; 황희은, 김향숙, 2015; Allen et al., 2014; Lee et al., 2017; Riedl et al., 2013).

뿐만 아니라, 강한 대인관계 지향성은 소셜 미디어 중독의 유의한 예측변수인 소외에 대한 두려움(fear of missing out; FOMO)과도 연관될 것으로 보인다. 소외에 대한 두려움은 자신이 없을 때 다른 사람들이 보상 경험(rewarding experiences)을 할 것이라는 전반적인 염려와 이로 인해 다른 사람들과 지속적으로 연결되고자 하는 특징을 의미한다(Przybylski et al., 2013). 즉, 흐름을 놓치거나 자신이 포함되지 않을 것에 대한 두려움 때문에 타인의 상황이나 정보에 민감해지고 타인이 어떤 활동을 하고 있는지를 계속 확인하고자 하는 것이다. 소외에 대한 두려움은 소셜 미디어 중독의 위험변인으로 반복 검증되고 있는데(Fioravanti et al., 2021; Kuss & Griffiths, 2017), 대인관계 지향성이 강한 사람들은 관계를 추구하는만큼 소외에 대한

두려움도 높을 것이라 추측해볼 수 있고 이를 뒷받침하는 예비적인 연구도 존재한다(Kim, 2019).

넷째, 대인관계 지향성은 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 매개하여 소셜 미디어 중독에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과뿐만 아니라, 두 변인의 순차적 다중매개효과가 유의하여 가설 2의 예언 2, 가설 3의 예언 2, 가설 4의 예언 2가 모두 지지되었다.

구체적으로, 외로움은 소셜 미디어 중독과 정적 상관이 있었으며, 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움이 매개효과를 나타내었다. 외로움은 소셜 미디어 중독을 예측하는 주요 변수로(Baltaci, 2019; Dalvi-Esfahani et al., 2019), 이러한 결과는 외롭고 사회적으로 고립되어 있는 사람들이 자신의 부족한 오프라인 관계를 보상하기 위해 소셜 미디어에 빠져들 수 있다는 사회적 보상 가설(social compensation hypothesis; poor get richer)을 뒷받침한다(Boursier et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021).

다만, 대인관계 지향성과 외로움 간의 부정적 관계가 확인되어, 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독의 위험요인이자 보호요인이 될 수도 있음을 시사하였다. 대인관계 지향성이 강할 경우 실생활에서의 사회적 상호작용이 활발하여 외로움을 덜 경험할 가능성이 있다(Lee et al., 2017). 이들은 대인관계를 적극적으로 추구하면서 관계망 속에서 사회적 지지를 받거나 소속감을 경험할 수 있을 것이다. 반대로, 대인관계 지향성이 약하다는 것은 대인관계에 관심이 적고 대인관계를 그다지 추구하지 않는다는 것을 뜻하는데, 외로움은 주로 사회적 관계가 부족할 때 발생하므로 대인관계 지향성이 약한 사람들은 외로움을 높이 경험할 가능성이 높다.

다음으로, 소셜 미디어 사용 기대 또한 소셜 미디어 중독과 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계 지향성이 높은 사람들이 소셜 미디어 사용 기대 역시 더 높이 갖고, 이것이 소셜 미디어 중독으로

이어짐을 의미한다. 이는 소셜 미디어 중독에도 결과 기대가 영향을 미친다는 것을 시사하는 예비적인 증거를 뒷받침한다(Yu et al., 2016).

최종적으로, 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독 간의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과가 확인되었다. 이는 대인관계 지향성이 낮을수록 외로움이 증가하며, 외로움이 강할수록 소셜 미디어 사용 기대가 증가하고, 소셜 미디어 사용 기대가 높을수록 소셜 미디어 중독 수준이 증가한다는 이론적 가정과 선행연구의 결과를 종합적으로 보여주고 있다. 즉, 대인관계를 덜 추구하는 것은 외로움을 증가시키며, 외로움에 대처하기 위한 수단으로서 소셜 미디어를 바라보게 되면 소셜 미디어 중독이 초래될 가능성이 높아지는 것이다.

다섯째, 소셜 미디어 중독에서 소셜 미디어 사용 기대가 핵심적인 기제인 것으로 나타났다. 소셜 미디어 사용 기대는 자기와 대인관계 두 경로에서 매개효과가 모두 유의하였으며, 표준화된 경로계수도 상대적으로 컸다. 소셜 미디어를 통해 긍정적인 결과를 얻고 부정적인 결과를 피할 수 있을 것이라는 믿음은 소셜 미디어 사용에 대한 충동과 갈망을 유발하여 소셜 미디어 관련 자극에 더 반응하도록 만들 수 있으며, 중독 과정의 초기 단계에서 특히 중요한 역할을 할 수 있다(Balcerowska et al., 2023; Brand et al., 2019). 이는 기존의 다른 중독 연구들에서 결과 기대가 중독을 설명하는 중요한 인지적 요인으로 언급되어 온 것과 맥을 같이 한다(Brand, Laier, et al., 2014; Kouimtsidis et al., 2014).

마지막으로, 각 경로에서 성차가 발견되었다. 소셜 미디어 중독, 자기 불일치감, 소셜 미디어 사용 기대에서 여성이 남성보다 높은 점수를 보였으며, 변인 간 상관도 여성과 남성에서 다르게 나타났다. 소셜 미디어 중독 수준은 대체로 여성이 남성보다 높은 것으로 나타나는데, 본 연구의 결과 역시 선행연구들과 일치한다(박승혜, 이승연, 2019; Bányai et al., 2017; Griffiths et al., 2014). 또한, 동일한 개념은 아니나 자존감이 일반적으로 여성에 비해 남성이 높고(Kling et al., 1999), 실제-이상 자기 불일치가 여성에게서 더 높이

나타난다는 연구 결과가 존재한다(Schlechter et al., 2022). 소셜 미디어 사용 기대에서의 성차는 조사된 바 없으나, 소셜 미디어 중독과 소셜 미디어 사용 간의 관련성을 고려할 때 여성이 남성보다 소셜 미디어에 대해 더 긍정적인 믿음을 가질 가능성이 있다.

여러 연구에서 많은 특성에서 남녀 간 차이가 있음을 강조한다. 이러한 차이는 온라인 행동에서도 발견되는데, 일반적으로 여성은 온라인에서 대인관계 지향적인 반면 남성은 작업 및 정보 지향적인 경향이 있다(Jackson et al., 2001). 그럼에도 불구하고 본 연구의 여성 표본에서 외로움이 소셜 미디어 중독 및 소셜 미디어 사용 기대와 유의미한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났는데, 이는 여성들이 외로움에 대처할 때 소셜 미디어가 아닌 다른 수단을 이용한다는 것을 의미할 수 있다. Vergeer와 Pelzer(2009)에 따르면, 여성이 남성보다 더 큰 오프라인 사회적 관계망을 보유하고 이를 더 집중적으로 사용한다. 이러한 점을 고려하면, 여성들은 외로움에 대처하기 위해 소셜 미디어보다 실생활의 관계에 더 집중하는 것으로 추론해볼 수 있다.

반면, 남성 표본에서는 자기 불일치감이 소셜 미디어 중독 및 병리적 자기애와 유의미한 상관을 보이지 않았다, 병리적 자기애, 그 중에서도 웅대성에서 성차가 발견되며 남성이 일반적으로 자존감이 더 높고 자기 불일치감도 낮음을 종합적으로 고려할 때(Grijalva et al., 2015; Kling et al., 1999; Schlechter et al., 2022), 남성 병리적 자기애자들이 이상-현실 간 괴리를 크게 경험하지 않고 외현적으로 인식하는 자기상을 그대로 믿고 있을 가능성이 높아 보인다. 이에 따라 소셜 미디어를 통해 자기 불일치감을 해소하려는 노력을 덜 기울일 수 있으리라 추측된다. 더불어 남성들이 소셜 미디어 상에서 프로필을 제시하는 것에 대해 자기 제시를 위한 목적보다 다른 사람들과 쉽게 접촉할 수 있는 실용적인 측면을 높이 평가한다는 점, 일반적으로 여성에 비해 외로움을 더 높이 보고한다는 점 등을 감안할 때, 남성 소셜 미디어 중독자들에게서 자기와 관련된 변인보다 대인관계와 관련된

변인이 더 중요하게 작용할 수 있음이 시사된다(Barreto et al., 2021; Haferkamp et al., 2012; Haferkamp & Krämer, 2010).

연구 2의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 2의 결과는 모두 자기보고식 질문지를 통해 수집한 횡단적 자료에 기초하여 분석한 것이다. 선행연구 및 이론적 가정을 기반으로 하여 변인 간의 인과관계를 설정하였으나, 연구 2의 결과만을 가지고서 인과관계에 대한 확증적 결론을 내리기는 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고 질문지를 활용한 반복검증이나 종단적 추적 조사, 실험실 연구 등을 통해 연구 2에서 확인된 변인 간의 구조적 관계를 재확인하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 이론적 가정과 변인 간의 관련성을 고려하여 자기와 대인관계로 경로를 나누어 탐색하였지만, 두 가지 경로가 혼합될 가능성이 존재한다. 추가적으로 두 경로에서 정서적 매개 변인(자기 불일치감, 외로움)을 서로 바꾸어 분석한 결과, 소셜 미디어 사용 기대의 단순 매개효과만이 유의하였고 각 정서적 매개 변인의 단순 매개효과와 정서적-인지적 매개 변인의 순차적 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연구 2에서 가정한 변인 간의 관계와 모형이 적합함을 시사한다.

그러나 자기 및 대인관계와 관련된 다른 요소들이 서로의 경로에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 자기애자들은 자기도취적이고 웅대함을 표방하면서도 타인의 관심과 칭찬을 끊임없이 갈망하고 다른 사람들이 자신을 얼마나 호의적으로 여기는지 주의를 기울이는 역설적인 모습을 보인다(Morf & Rhodewalt, 2001). 이에 Waska(2014)는 병리적 자기애를 잊혀지는 것에 대한 방어기제로 추측한 바 있다. Casale과 Fioravanti(2018)의 연구에서 인정과 찬사에 대한 욕구(need for admiration)와 소속에 대한 욕구(need to belong)가 자기애적 웅대성과 페이스북 중독 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났는데, 인정과 찬사는 타인으로부터 획득되는 것이며 소속에 대한 욕구 역시 관계 속에서 충족할 수 있는 것이다. 이러한 연구결과는 자기 경로에서도

관계적 요소가 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

셋째, 한 개인이 두 가지 병리적 요소를 모두 가지고 있을 가능성 역시 존재한다. 자기와 관계는 떼려야 뗄 수 없는 긴밀한 관련을 맺고 있는 인간의 속성으로서 서로 상호작용한다. 따라서 연구 2에서 확인한 두 가지 경로가 개인에게 동시에 작동할 가능성이 있다. 그러나 본 연구에서 목표한 바는 소셜 미디어 중독에 이르는 심리적 기제를 보다 정교하게 탐색하는 것으로, 소셜 미디어 중독의 유형을 분류하고자 한 것은 아니었다. 두 가지 경로는 상호배타적이거나 분리된 것이 아니며, 두 가설의 요소는 서로 상호작용하거나 중독 과정 내에서 한 경로에서 다른 경로로의 전환이 일어날 수도 있다. 더불어, 두 경로가 모두 개인에게 있고 사용 비중이나 우세한 경로에 개인차가 있는 것일 수 있는데, 두 가지 병리적 요소를 모두 가지고 있을 경우 가장 병리적일 것으로 추측해볼 수 있다.

이러한 제한점을 보완하기 위해 취약성 간의 상호작용을 고려한 분석을 추가적으로 실시하였다. 즉, 병리적 자기애와 대인관계 지향성, 그리고 이 두 변인의 상호작용이 소셜 미디어 중독에 미치는 영향에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대가 순차적으로 매개하는지 살펴보았다. PROCESS macro의 Model 85를 이용하여 조절된 순차적 매개효과 분석(moderated serial mediation model analysis)을 수행한 결과, 병리적 자기애와 대인관계 지향성의 상호작용이 소셜 미디어 중독을 설명하는 것으로 나타났다, B = .06, p = .002.

여러 결과 중 간접효과만을 살펴보면, 병리적 자기애가 외로움을 거쳐 소셜 미디어 중독에 미치는 영향에서 대인관계 지향성의 조절효과가 확인되지 않았고(조절된 매개지수 = .00, 95% CI = -.00~.01), 병리적 자기애가 소셜 미디어 사용 기대를 거쳐 소셜 미디어 중독에 미치는 영향에서도 대인관계 지향성의 조절효과가 유의하지 않았다(조절된 매개지수 = .00, 95% CI = -.02~.02). 마지막으로 병리적 자기애가 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 순차적으로 거쳐 소셜 미디어 중독에 미치는 간접효과에서는 대인관계의 지향성의 조절효과가

확인되었다(조절된 매개지수 = .00, 95% CI = .00~.01).

즉, 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계를 매개하는 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 효과는 대인관계 지향성 수준이 높을수록 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 두 가지 취약성을 모두 지니고 있을 경우 가장 병리적일 것이라는 예상을 뒷받침하지만, 두 매개 변인 각각에 대한 조절효과는 나타나지 않아 보다 정확한 설명을 위해서는 추후 정교한 연구가 필요하다. 본 연구에서처럼 자기 경로와 대인관계 경로를 구분하는 것이 아니라, 자기 관련 변인과 대인관계 변인을 모두 고려하여 모형을 검증한다면 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 보다 포괄적인 시각에서 총체적으로 이해할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서는 자기 불일치감을 정서적 요인으로 가정하였으나, 자기 불일치감은 인지적 요인으로 해석될 여지가 있다. 자기 영역 간 불일치가 큰 사람은 우울하고 불안한 등 부정 정서를 많이 경험하고 심리적으로 건강하지 않을 가능성이 더 높으나(Whitty & Young, 2016), 자기 개념에서의 평가는 인지적 요인에 더 가까울 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 병리적 자기애와 보다 밀접한 정서적 요인을 고려해야 할 필요가 있다.

다섯째, 두 가지 경로에서 인지적 요인으로 소셜 미디어 사용 기대를 동일하게 상정했다. 연구 2에서 사용한 소셜 미디어 사용 기대 척도는 주로 정서와 관련된 것으로서, 소셜 미디어가 부정적인 정서나 문제를 회피하게 해주고 긍정적인 정서를 유발할 것이라는 믿음을 측정한다. 이 같은 내용은 정서적 요인과 인지적 요인의 순차적 매개효과를 가정한 연구 2의 모형 및 가설과 부합하지만, 각각의 경로에서 특정적인 기대가 있을 가능성을 고려할 필요가 있다. 예를 들어 자기 경로에서는 소셜 미디어가 이상적 자기와 현실적 자기 간 불일치를 줄여주고 자기애적 욕구를 충족시킬 수 있으리라는 기대, 대인관계 경로에서는 소셜 미디어가 현실에서의 대인관계 문제를 보완해줄 것이라거나 외로움을 감소시킬 수 있고 소셜 미디어 상에서 더 긍정적인 상호작용을 경험할 수 있으리라는 기대 등이 더 특정적으로

영향을 미칠 것이라 예상된다. 따라서 향후에는 소셜 미디어 사용 기대 척도에 이러한 내용을 반영할 필요가 있겠으며, 이를 바탕으로 연구 2의 결과를 재검증한다면 치료적 개입에 유용한 시사점을 얻을 수 있으리라 기대된다.

여섯째, 취약성으로 가정한 병리적 자기애와 대인관계 지향성의 직접 경로가 유의하였다는 점은 연구 2에서 포함하지 않은 다른 매개 변인이 존재할 가능성을 시사한다. 자존감이나 소외에 대한 두려움, 충동성, 애착유형, 사회불안 등은 소셜 미디어 중독에서 중요하게 고려되고 있는 변인이다(Baltaci, 2019; Dalvi-Esfahani et al., 2019; D'Arienzo et al., 2019). 특히 자기 경로에서 자기 불일치감의 매개 효과가 나타나지 않았던 바, 후속연구에서 다른 유망한 변인을 포함하여 관계를 살펴보는 것이 필요하겠다. 이를 통해 소셜 미디어 중독의 심리적 기제에 대해 더 정교하게 이해할 수 있을 것으로 사료된다.

일곱째, 연구 2에서는 소셜 미디어의 세부 플랫폼에 따라 어떠한 차이가 있는지 살펴보지 못했다. 인기 플랫폼의 대체가 빠르고 소셜 미디어 중독을 특정 플랫폼 중독과 분리된 문제로 이해해야 한다는 주장이 설득력이 있으나(Griffiths et al., 2014; Kuss & Griffiths, 2017), 플랫폼에 따라 중독적 요소가 다르거나 중독에 이르게 되는 과정이 다를 가능성을 배제할 수는 없다. 일례로, 인스타그램 사용자는 트위터 사용자에 비해 사회적 상호작용 동기가 더 강한 등 각 플랫폼마다 사용 동기가 다른 것으로 나타나고 있으며(Alhabash & Ma, 2017; Blight et al., 2017), 병리적 자기애의 영향도 소셜 미디어 플랫폼에 따라 비일관적이다(Casale & Banchi, 2020). 또한, 우울한 사람들은 텍스트 기반의 플랫폼인 트위터를 더 선호하는 경향이 있으며, 이미지 기반의 소셜 미디어 사용은 사회적 존재감의 증가를 통해 외로움을 감소시킬 수도 있다는 것이 밝혀졌다(Jeri-Yabar et al., 2019; Pittman & Reich, 2016). Masciantonio 등(2021)은 페이스북, 인스타그램, 트위터, 틱톡의 능동적/수동적 사용이 사회적 지지와 상향 사회 비교와 각기 다른 관련성을 맺고 있음을 보여주기도 했다. 이에

세부 플랫폼에 특정적인 취약성이나 기제를 탐색한다면 더 초점적인 예방과 개입이 가능할 것으로 여겨진다.

마지막으로, 본 연구에서는 연령차를 고려하지 못했다. 주요 변인에 대해 연령차가 있는지 추가적으로 분석한 결과, 소셜 미디어 중독, 자기 불일치감, 외로움에서 연령차가 확인되었다, 각각 $F(2, 504) = 3.40$, $p = .034$; $F(2, 504) = 4.70$, $p = .009$; $F(2, 504) = 5.51$, $p = .004$. 구체적으로, 20대가 40대에 비해 소셜 미디어 중독 수준(20대: $M = 14.16$, $SD = 5.54$; 40대: $M = 12.69$, $SD = 5.04$)과 자기 불일치감(20대: $M = 43.60$, $SD = 22.58$; 40대: $M = 35.57$, $SD = 21.24$)이 높았으며, 30대가 20대에 비해 외로움(20대: $M = 41.25$, $SD = 10.73$; 30대: $M = 44.65$, $SD = 10.85$)이 강한 것으로 나타났다.

이에 성차 및 연령차를 모두 통제하여 매개효과 분석을 실시한 결과, 성차만 통제한 분석 결과와 유사한 결과를 보였다. 즉, 자기 경로에서는 소셜 미디어 사용 기대를 통한 간접효과와 자기 불일치감 및 소셜 미디어 사용 기대를 거치는 간접효과가 유의하였고, 순서대로 $B = 1.24$, 95% CI = .93~1.57; $B = .06$, 95% CI = .02~.12, 대인관계 경로에서는 외로움을 통한 간접효과, 소셜 미디어 사용 기대를 통한 간접효과, 외로움 및 소셜 미디어 사용 기대를 거치는 간접효과가 모두 유의하였다, 순서대로 $B = -.04$, 95% CI = -.06~-.02; $B = .10$, 95% CI = .08~.13; $B = -.04$, 95% CI = -.05~-.03. 따라서 연구 2의 결과를 신뢰할 만하나, 추후 연구에서는 연령차를 고려할 필요가 있다.

일반적으로 청년 집단에서 소셜 미디어를 가장 많이 사용하며, 그로 인해 소셜 미디어 중독의 유병률도 높게 나타난다(Cheng et al., 2021). 따라서 연구도 이러한 젊은 집단에 집중되는 경향이 있으며, 현재 시점에서 연령별로 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 차별적인 기제가 있는지 탐색한 연구는 찾아볼 수 없었다. 예를 들어, 태어나면서부터 디지털 환경 속에서 생활하고 성장한 디지털 네이티브(digital native)들은 의사소통 수단으로 글보다 그림을 선호하고 멀티태스킹을 하는

경향이 있다(Teo, 2013). 이러한 점은 소셜 미디어를 사용하는 양상에서 아날로그 세대인 노년 세대와 차이를 가져올 수 있다. 또한, 본 연구에서 중요한 정서적 변인으로 고려된 외로움은 연령과 비선형적인 관계를 보이고(Hawkley et al., 2022), 성격적 취약성으로 가정한 병리적 자기애는 청년기에 가장 높게 나타난다(Weidmann et al., 2023). 본 연구에서는 20세~49세의 소셜 미디어 이용자를 대상으로 자료를 수집한 바, 아동 · 청소년과 노년기에까지 본 연구의 결과를 일반화할 수 있을지 혹은 다른 차별적인 기제가 있을지 향후 연구에서 확인한다면 소셜 미디어 중독을 보다 체계적으로 이해할 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 연구 2는 몇 가지 점에서 의의와 차별성을 지닌다. 첫째, 본 연구는 I-PACE 모델을 소셜 미디어 중독에 적용하여 소셜 미디어 중독의 특정적인 심리적 기제를 탐색하였다. 취약성, 정서적 요인, 인지적 요인, 소셜 미디어 중독 간의 구조적 관계를 확인하여, 취약성이 소셜 미디어 중독으로 이어지는 과정을 정교화했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 탐색함에 있어 자기와 대인관계 경로를 구분하여, 병리적 자기애와 대인관계 지향성이라는 취약성이 어떻게 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 확인하였다. 소셜 미디어 중독 연구는 나날이 증가하고 있지만, 기존 연구 대부분이 소셜 미디어 중독의 실태를 조사하거나 소셜 미디어 중독이 심리적 건강에 미치는 영향과 소셜 미디어 중독과 관련된 변인을 탐색하는 데에 그치고 있다. 본 연구는 통합적 관점에서 여러 변인 간의 관계를 종합적으로 다루었다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 소셜 미디어 중독 문제를 다룰 때 개입 가능성이 있는 정서적, 인지적 요소를 확인하여 소셜 미디어 중독 개입에 대한 발판을 마련하였다. 선천적인 기질이나 오랜 기간 강화되어 온 성격적 취약성에 직접적으로 개입하는 것은 어려울뿐더러 변화를 위해서는 장기간의 개입이 요구된다. 그에 비해 정서나 인지적 기대는 상대적으로 가변적이며, 이를 조절하는 전략들이 많이 개발되어 있다. 따라서, 소셜

미디어를 사용하게 되는 주요 감정과 인지적 기대를 탐색하여 이를 변화시킨다면 소셜 미디어 중독 수준을 감소시킬 수 있을 것이다. 또한, 취약성을 지니고 있더라도 소셜 미디어 중독에까지는 이르게 되지 않을 수 있다. 특히, 소셜 미디어 중독 연구가 아직 초기 단계에 머무르고 있어 정서와 인지적 기대의 역할을 검증해 본 연구가 소수에 불과한데, 이러한 결과는 소셜 미디어 중독의 치료적 개입에 시사하는 바가 크다고 하겠다.

마지막으로, 본 연구는 전국의 성인 소셜 미디어 사용자를 표본으로 활용하였다. 비록 직업, 학력, 사회경제학적 수준 등의 주요 인구통계학적 변인을 모두 통제하지는 못하였지만, 연구 1보다 연령과 지역 범위를 더 확장함으로써 일반화 가능성과 표본의 대표성을 보다 확보하였다. 이를 통해 일정 연령대나 일정 지역에 국한된 표본이 아니라 비교적 대표성이 있는 표본을 대상으로 연구를 진행하여 소셜 미디어 중독이라는 중요한 사회적 이슈에 대한 함의를 제공했다고 볼 수 있다.

연구 3. 소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 개발 및 효과 검증

소셜 미디어 중독은 심리적·신체적 건강과 연관성이 높으며 일상생활 기능 또한 저해한다. 이에 소셜 미디어 중독에 대한 처치나 개입 프로그램을 향한 요구가 증가하고 있으나, 아직까지 이에 대한 직접적인 연구는 극소수에 불과한 실정이다(Andreassen, 2015). 접근성이 높은 소셜 미디어의 특성으로 인해 소셜 미디어 중독 문제가 점점 심각해지고 있는 만큼, 소셜 미디어 중독을 완화할 수 있는 특화된 개입법을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이 매우 중요하다.

이를 위해 연구 3에서는 다른 중독 문제에 효과적인 것으로 검증된 동기강화상담과 인지행동치료를 접목하여 소셜 미디어 중독에 최적화된 개입 프로그램을 개발하였다. 동기강화상담은 내담자의 변화동기를 강조하는 내담자 중심의 상담 기법이며(Miller, 1983; Miller & Rollnick, 1991), 인지행동치료는 내담자가 가진 부적응적인 인지를 수정하고 대처기술을 향상시킴으로써 정서적 고통과 문제 행동을 수정하고자 하는 단기의 구조화된 개입법이다(Beck, 2020; Hofmann et al., 2012).

동기강화상담은 도박행동이나 인터넷 중독과 같은 행동 중독에도 효과성이 입증되었는데(신성만 등, 2015; Yakovenko et al., 2015), 최근 학교 장면에서 집단 활동 기반의 동기강화상담을 실시한 결과 동기강화상담이 소셜 미디어 중독에도 효과적으로 적용될 수 있음이 시사되었다(김성애, 이동형, 2017; Manwong et al., 2018). 여러 회기의 동기강화상담 프로그램을 구성하는 것 외에 치료 대상자의 선별이나 인지행동치료의 도입부에 동기강화상담 기법을 접목하는 시도도 점점 증가하고 있다(Merlo et al., 2010; van Rooij et al., 2012; Westra et al., 2009).

한편, 인터넷 중독을 특정적으로 다루는 CBT-IA는 효과성이 입증되었을 뿐 아니라, 연구 2에서 살펴본 I-PACE 모델과도 유사한

이론적 근거를 가지고 있어 잘 통합될 수 있다(Brand et al., 2019). CBT-IA의 1단계에서는 행동 수정에 집중하며, 이는 I-PACE 모델의 E 요소, 즉 특정 애플리케이션을 사용하기로 한 의사결정에 대해 다루는 것과 맥을 같이 한다. 개입의 2단계에서는 인지적 재구성을 통해 인터넷을 사용할 때 보상을 경험하리라 예상하는 중독자의 기대를 변화시키는데, 이는 I-PACE 모델의 A/C 요소, 즉 인지적 기대 및 그와 관련된 정서적 반응과 관련되어 있다. 마지막으로 3단계에서는 개인의 공존 요인에 대해 다룸으로써 변화를 다지고 재발과 관련된 위험 요소들을 제거하는 작업을 하는데, 이는 I-PACE 모델의 P 요소, 즉 개인의 취약성을 다루고자 하는 시도로 볼 수 있다.

이와 같은 선행연구를 종합하여, 본 연구에서는 동기강화상담과 CBT-IA라는 두 가지 개입법을 기본으로 하여 소셜 미디어 중독에 특화된 5회기의 프로그램(Cognitive Behavioral Therapy-Social Media Addiction, CBT-SMA; 부제: 온라인에서 삶으로)을 개발하였다. 프로그램의 내용에는 동기강화상담과 CBT-IA뿐만 아니라 연구 1, 2의 결과들도 반영되었다.

구체적으로, 연구 1에서 번안 타당화된 한국어판 BSMAS를 활용하여 현재 자신의 소셜 미디어 중독 수준이 어느 정도이고 구체적으로 어떤 증상들을 가지고 있는지 인식하게 하였다. 한국어판 BSMAS는 프로그램 효과를 확인하기 위해 소셜 미디어 중독 수준의 사전, 사후, 추후 측정치로도 사용되었다. 연구 2에서 확인한 결과, 즉 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 변인들의 특성 및 관계는 전체적인 심리교육에 활용하였고, 각 회기의 내용에도 관련된 요소를 포함하여 개입을 진행하였다. 즉, 연구 2에서 확인한 매개 변인에 개입하여 소셜 미디어 중독 수준을 완화하고자 하였다.

이에 따른 본 프로그램의 주요 내용을 요약하면 다음과 같다. (1) 1회기: 소셜 미디어 중독에 대한 이해와 동기 강화, (2) 2회기: 상황 통제/소셜 미디어 사용 행동 수정, (3) 3회기: 소셜 미디어 사용에 대한 인지적 재구성, (4) 4회기: 취약성 다루기, (5) 5회기: 결과 평가하고

희망 다지기.

구체적인 기제와 기법은 다음과 같다. 첫째, 중독 문제에서 기본 조건으로 여겨지는 동기 강화(motivation enhancement)이다. 동기는 중독 행동의 회복을 예측하는 중요 변인이다(DiClemente et al., 2017). 낮은 동기는 치료의 조기 종결뿐만 아니라 더 나쁜 치료 결과와 관련되므로, 중독에 대한 개입이 성공하기 위해서는 동기 문제가 가장 먼저 해결되어야 한다(Kim & Hodgins, 2018). 이에 문제 행동을 지속했을 때의 단점과 변화했을 때의 장점, 변화에 대한 의지 등을 내담자 스스로 표현하게 하는 변화 대화(change talk)를 프로그램 초반부에 도입하였다(신성만 등, 2015; Miller & Rollnick, 1991).

둘째, 자기 감찰(self-monitoring)을 통해 자신의 소셜 미디어 사용 패턴에 대해 인식하는 것이다. 자기 감찰은 종합 치료(comprehensive treatment)에서 과제로 자주 이용되는 기법으로서, 목표 행동을 체계적으로 관찰하고 기록함으로써 여러 이득을 얻을 수 있다(Cohen et al., 2013). 우선, 자기 감찰을 통해 내담자와 치료자는 현재 문제에 대한 기본 정보를 수집하고, 문제 행동의 기능을 파악하게 된다. 뿐만 아니라 생각-감정-행동 간의 연결고리를 인식할 수 있게 되며, 메타인지적 변화를 이끌어내기도 한다. 이 과정에서 치료의 근거와 목표가 분명히 설정되고, 내담자의 참여를 장여하므로 협력적 경험주의를 촉진하는 효과가 있다.

셋째, 자극 통제(stimulus control)를 통해 문제 행동의 빈도를 감소시키는 것이다. 최근 의지력은 제한된 자원이라는 견해가 우세하며, 고갈된 의지력은 탈억제된 행동을 유발한다(Baumeister, 2014). 문제 행동의 조절을 의지력에만 기대는 것은 효과적이지 않으며, 충동은 시간이 지남에 따라 더 강해지는 경향이 있기 때문에 상황을 선택하거나 수정하는 통제 전략이 바람직하지 않은 행동을 막는 데 효과적일 수 있다(Duckworth, Gendler, et al., 2016; Duckworth, White, et al., 2016). 그러나 이러한 자극 통제 전략은 치료 초기에 매우 효과적인 반면, 장기적으로 보았을 때에는 중독과 관련된 자극을 매번 통제할

수는 없다는 단점이 있으며, 무엇보다 중독에서 벗어나기 위해서는 중독 관련 자극이 주어짐에도 불구하고 갈망 수준이 감소하고 중독 행동을 하지 않게 되는 것이 필요하다(Roos & Witkiewitz, 2017). 따라서, 자극 통제와 관련된 개입은 프로그램의 초반부인 2회기에 실시하였다.

넷째, 인지적 재구성(cognitive restructuring)을 통해 중독 행동과 관련된 부적응적인 인지를 수정하고자 하였다. 인지적 재구성은 인지행동치료의 핵심요소 중 하나로, 문제 증상과 관련된 부적응적 인지를 수정함으로써 감정이나 행동의 변화를 꾀하는 것이다. 소셜 미디어 중독자들은 소셜 미디어 사용을 통해 긍정적 결과를 경험하고 부정적 결과를 피할 수 있다는 신념을 지니고 있으며, 이로 인해 소셜 미디어에 과도하게 몰두하게 된다(Brand, Laier, et al., 2014; Young, 2011). 특히, 연구 2에서 소셜 미디어 사용 기대가 자기 및 대인관계 경로 모두에서 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 중요한 매개 변인으로 나타났으므로, 사용 기대의 수정이 소셜 미디어 중독 수준 완화에 핵심적이라고 보았다. 따라서 본 프로그램에서는 소셜 미디어 사용을 하게 만드는 생각과 신념을 수정하고, 소셜 미디어 사용을 조절하게 만드는 생각과 신념을 새롭게 형성하도록 초점을 맞추었다.

마지막으로, 위해 감소(harm reduction)를 통해 현실적인 수준에서의 행동 조절과 재발 방지(relapse prevention)를 목표로 하였다. 본래 위해 감소는 개인에게 유해한 행동을 무시하거나 비난하는 것이 아니라 해당 행동의 유해한 영향을 최소화하고자 하는 노력을 일컫는다(Marlatt & Witkiewitz, 2010). 즉, 금욕이나 문제 행동의 완전한 제거를 요구하지 않고, 문제 행동과 문제 행동으로 인한 해로운 결과를 최소화하려고 하는 것이다. 이는 중독의 지속적인 회복 및 재발 방지와 관련되어 있다. CBT-IA에서는 위해 감소를 치료의 마지막 단계인 3단계에 도입하고 있는데, 중독 행동으로 이어진 근본적인 문제나 중독 행동과 공존하는 문제를 건강한 방식으로 해결하는 것으로 간주한다(Malak, 2017; Young, 2011). 이에 따라 본 프로그램에서도 소셜 미디어 사용을 완전히 중단하는 것이 목표가 아니라는 점과 스스로

통제감을 가지고 소셜 미디어 사용의 순기능을 살려 나가는 것이 중요함을 강조하였다. 아울러 소셜 미디어 중독과 관련된 자신의 취약성을 인식하고 프로그램이 끝나고 나서도 다뤄나가려는 노력을 지속하도록 교육하였다. 이때, 연구 2와 마찬가지로 자기와 대인관계 범주로 나누어 취약성을 살펴보았고, 각각 관련된 중간 변인인 자기 불일치감과 외로움에 대처하는 노력을 기울이도록 하였다.

종합하자면, 연구 3의 목적은 소셜 미디어 중독에 특화된 치료 프로그램을 개발하고 이 프로그램의 효과성을 검증하는 것이다. 이 프로그램이 소셜 미디어 중독 수준을 효과적으로 감소시키는지, 부차적으로 소셜 미디어 중독과 관련되어 있는 변인들(우울, 불안, 스트레스, 소셜 미디어 사용 기대, 자존감, 외로움, 자기효능감)도 함께 변화하는지 확인하고자 하였다. 이에 따른 연구 3의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 이 프로그램은 소셜 미디어 중독 수준을 감소시킬 것이다.

예언 1. 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 소셜 미디어 중독 수준이 더 많이 감소할 것이다.

예언 2. 개입 집단은 프로그램 참여 전보다 후에 소셜 미디어 중독 수준이 유의하게 감소할 것이다.

가설 2. 이 프로그램은 소셜 미디어 사용 기대를 감소시킬 것이다.

예언 1. 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 소셜 미디어 사용 기대가 더 많이 감소할 것이다.

예언 2. 개입 집단은 프로그램 참여 전보다 후에 소셜 미디어 사용 기대가 유의하게 감소할 것이다.

가설 3. 이 프로그램은 심리적 적응 수준을 증가시킬 것이다.

예언 1. 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 우울, 불안, 스트레스 수준, 외로움이 더 많이 감소할 것이다.

예언 2. 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 자존감, 자기효능감이 유의하게 증가할 것이다.

예언 3. 개입 집단은 프로그램 참여 전보다 후에 우울, 불안, 스트레스 수준, 외로움이 더 많이 감소할 것이다.

예언 4. 개입 집단은 프로그램 참여 전보다 후에 자존감, 자기효능감이 유의하게 증가할 것이다.

방 법

연구 참여자

연구 참여 기준 및 배제 기준은 다음과 같다. 만 18세 이상 성인 중, Bányai 등(2017)이 제시한 기준에 따라 BSMAS의 점수가 19점 이상인 참여자를 선정하였다. 최대한 집단의 동질성을 확보하고 치료 효과에 영향을 줄 수 있는 요인을 배제하기 위해 다른 심리장애 진단을 받았거나 심리치료 및 약물치료 등 다른 치료적 개입을 받고 있는 경우 연구 참여자에서 제외하였다. 최종 참여자 21명 중 남성은 8명(38%), 여성은 13명(62%)이었으며, 연령은 만 18세~35세였다(M = 22.86, SD = 3.90). 본 연구는 서울대학교 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았으며(IRB No. 2206/004-007), 연구 참여자 모집 과정을 포함한 전체 연구 과정은 절차 부분에 자세히 기술하였다.

측정도구

Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS). 연구 1 및 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

소셜 미디어 사용 기대(Social Media Use Expectancies Scale; SUE). 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

우울, 불안, 스트레스 척도-21(Depression Anxiety Stress Scale; DASS-21). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

로젠버그 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Inventory; RSE). 연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

UCLA 외로움 척도(Revised UCLA Loneliness Scale; RULS). 연구 1 및 연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

일반적 자기효능감 척도(General Self-Efficacy Scale; GSE). 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 Chen 등(2001)이 개발하고 노지혜(2005)가 번안한 척도를 사용하였다. 다양한 상황에서 과제를 효과적으로 수행할 수 있다는 신념의 정도를 측정하며, 총 8문항, 리커트 5점 척도로 되어 있다.

절차

연구 3의 참여자는 서울 소재 대학의 학부생 및 대학원생으로, 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 학내 커뮤니티, 심리학과 연구 참여 시스템, 심리학과 교과목 온라인 게시판 등에 홍보문과 모집문건을 게시하였다. 연구 참여를 원하는 사람들은 홍보문에 포함된 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 연구설명문을 읽고 동의서와 신청서를 작성하였다. 둘째, 연구 1과 2의 참여자 중 본 연구에 대한 안내를 받는데 동의하고 BSMAS 점수가 선정 기준을 넘는 참여자에게 개별 연락을 하여 연구 3에 대한 설명을 하고 참여 의사를 확인하였다. 연구 참여를 원하는 사람들은 사전 설문 응답 시 연구설명문을 읽고 동의서를 작성하였다.

이 과정을 통해 최초 총 55명이 연구에 신청하였다. 이 중 9명이 심리치료 혹은 약물치료 중으로 배제 기준에 해당하였고, 10명은 선별

검사인 BSMAS의 점수가 19점 미만에 해당하였으며, 8명은 어떠한 설명 없이 연구자의 연락에 응답하지 않아 연구 참여에서 제외되었다. 남은 28명의 참여자들 중 13명은 개입 집단에, 15명은 통제 집단에 배정되었다. 개입 집단 중 4명과 통제 집단 중 3명이 연구 시작 전과 도중에 탈락하여, 모든 과정에 참여한 21명(개입 집단 9명, 통제 집단 12명)의 응답을 최종 분석에 사용하였다.

연구 3은 2022년 7월, 9월, 12월 세 차례에 걸쳐 진행되었다. 개입 집단은 5주간 매주 1회, 2시간씩, 총 10시간 동안 소셜 미디어 중독 치료 프로그램에 참여하였으며, 프로그램이 시작되기 전(사전), 프로그램이 완료된 직후(사후), 프로그램이 끝나고 4주 후(추후), 총 3번에 걸쳐 온라인 설문에 응답하였다. 통제 집단은 특별한 개입이 이루어지지 않는 대기 집단으로서, 개입 집단과 동일한 시점에 설문조사에만 응하였다. 추후 설문까지 마친 참여자들에게는 소정의 금전적 보상을 지급하였다. 연구 3의 전반적인 절차를 그림 7에 요약하여 제시하였다.

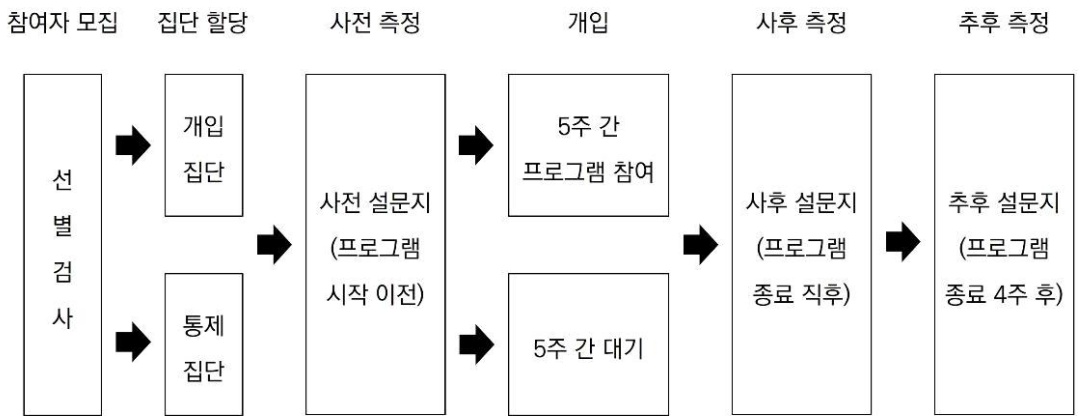

그림 7. 연구 3의 절차

표 14. 소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 구성

회기	주요 주제	주요 내용
1	소셜 미디어 중독에 대한 이해와 동기	• 프로그램 소개, 집단규약 설정 • 자기소개: 참여동기 및 목표 확인 • 소셜 미디어 중독의 증상과 원인, I-PACE 모델에 대한 교육 • Bergen 소셜 미디어 중독 척도 결과 확인 • 변화동기 다지기: 소셜 미디어 사용의 득과 실 • 목표 정하기 • 소셜 미디어 사용에 대한 모니터링 시작하기
2	상황/행동 수정	• 소셜 미디어 사용 패턴 인식 • 고위험 상황과 보호 상황 식별 • 소셜 미디어 사용과 관련된 자극과 상황 통제 • 행동 수정: 대체활동 탐색 및 시작
3	인지적 재구성	• 인지 모델 교육 • 소셜 미디어 사용과 관련된 부적응적 인지 식별 • 소셜 미디어 사용과 관련된 부적응적 인지 수정 • 자기지시와 대처카드
4	취약성 다루기	• 소셜 미디어 사용과 관련된 취약성 인식하고 다루기 • 공존하는 삶의 문제와 스트레스원 식별하고 다루기
5	결과 평가하고 희망 다지기	• 변화 평가 • 성공요인 확인하고 긍정적인 변화 다지기 • 남아 있는 문제들과 방해요인 확인하고 대처하기 • 재발에 대처하기 • 변화 지속하기 • 마무리: 소감 나누기, 나에게 보내는 편지

소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 구성

연구 3에서 개발하고 적용한 프로그램은 총 5회기로 구성되었으며, 각 회기는 2시간씩으로 총 10시간이 진행되었다. 프로그램의 내용은 앞서 소개한 CBT-IA와 동기강화상담에 주로 근거하였으며, 특히 CBT-IA의 전체적인 구조를 따르되 내용을 소셜 미디어 중독에 적합하게 수정하였다.

이 프로그램은 회기 당 주제 및 활동이 정해져 있는 구조화된 프로그램으로서, 각 회기별 교육내용과 실습, 과제의 내용을 담은 작업 활동지를 제작하여 매회기 참여자들에게 배포하였다. 각 회기는 치료자의 심리교육, 참여자들의 실습활동과 집단토의, 과제 부여 및 확인으로 이루어졌다. 이를 통해 참여자들은 소셜 미디어 사용 행동 조절과 관련된 핵심적인 내용을 개념적으로 이해하고, 자신에게 실제로 적용해보며, 자신과 유사한 문제를 겪는 사람들과 경험을 공유하고 서로 지지하는 기회를 가졌다. 프로그램은 3~4명의 소그룹으로 진행되어 모든 참여자들이 매 회기마다 그 회기의 주제와 관련된 자신의 경험과 생각을 나눌 수 있도록 하였다. 각 회기의 주제와 내용을 표 14에 요약하였으며, 보다 구체적인 설명은 다음과 같다.

먼저 1회기('소셜 미디어 중독에 대한 이해와 동기')의 도입부에서 치료자가 프로그램에 대해 전반적으로 소개하고, 집단 프로그램 참여에 필요한 기본적인 규칙(비밀 보장, 서로에 대한 존중, 적극적 참여 등)에 대해 안내하였다. 다음으로 참여자들이 프로그램에 참여한 이유와 기대를 중심으로 자기소개를 하였다. 그 후 치료자가 1회기에서 집중적으로 다루고자 하는 주제인 '소셜 미디어 중독에 대한 이해와 동기 강화'를 소개하였다.

1회기에서는 소셜 미디어 중독의 증상과 원인 등에 대해 이해하고, 자신의 소셜 미디어 사용 패턴에 대해 인식하며, 변화동기를 가지는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 Griffith(2005)의 구성요소 모델을 기반으로 소셜 미디어 중독의 증상에 대해 교육하였으며, 자신의 중독 양상에 대해 더 깊이 있게 이해할 수 있도록 사전에 참여자들이 작성한

BSMAS의 결과를 살펴보았다. 이때, 참여자들은 각자 자신의 소셜 미디어 중독 증상이 무엇인지, 자신의 중독 수준이 다른 사람과 비교해 어느 정도인지, 기존에 주관적으로 평가한 중독 수준과 객관적 수치로 평가된 중독 수준이 일치하는지 등을 인식하는 과정을 거쳤다. 다음으로 치료자가 소셜 미디어 중독에 대한 교육을 실시하였다. 구체적으로 소셜 미디어 중독의 유병률, 지금까지 알려진 소셜 미디어 중독의 원인, 소셜 미디어 중독을 설명하는 I-PACE 모델, 소셜 미디어 중독의 유형 등을 개관하여 설명하였다.

그리고 치료목표가 소셜 미디어 사용을 완전히 중단하거나 중독 증상을 모두 없애는 것이 아니라, 소셜 미디어 사용에 대한 통제력을 되찾고 소셜 미디어를 자신이 생각하는 가치로운 방향에 이용할 수 있도록 하는 것임을 강조하였다(Kuss & Griffiths, 2017). 이어서 문제의식과 변화동기를 증진하는 작업으로서 소셜 미디어 사용으로 얻는 것과 잃는 것이 무엇인지, 지금처럼 소셜 미디어 사용을 지속한다면 어떻게 될지, 반대로 소셜 미디어 사용을 조절한다면 자신의 삶이 어떻게 바뀔 것인지 생각해보도록 하였다. 아울러 프로그램이 끝난 후 어떻게 달라지고 싶은지 구체적으로 목표를 설정해보고, 변화중요성 척도(importance ruler), 자신감 척도(confidence ruler), 준비성 척도(readiness ruler)를 사용하여 변화동기를 재차 강화하였다.

마지막으로 치료의 첫걸음으로 자신의 소셜 미디어 사용 패턴에 대해 인식하는 것이 중요함을 강조하고, 이를 모니터링하도록 과제를 부여하였다. 보다 구체적으로, 각자가 자신의 소셜 미디어 사용량을 확인하고, 한 주간 어떤 활동들로 시간을 보내고 그 활동으로 얻는 성취감과 즐거움이 어느 정도인지 주간기록표에 기록하도록 하였다.

연구 3에서 개발한 프로그램은 상술한 바와 같이 기본적으로 CBT-IA와 구조가 동일하나 내용 면에서 차별점이 존재하는데, 1회기에서는 인터넷 중독이 아닌 소셜 미디어 중독 그 자체에 초점을 맞추어 전반적인 교육이 이루어졌다. 또한, 연구 1에서 번안 타당화한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도를 활용하여 자기 인식을 꾀하였고, 연구 2에서

I-PACE 모델을 적용하여 확인한 소셜 미디어 중독 특유의 심리적 기제를 설명하였다는 점에서 차이가 있다. 더불어, CBT-IA에 더해 동기강화상담의 일부 기법을 도입하여 치료 동기를 증진함으로써 프로그램 효과 증대와 조기 탈락 방지 등을 도모하였다.

2회기('상황/행동 수정')의 목표는 자신의 소셜 미디어 사용 패턴에 대해 파악하고, 소셜 미디어 사용과 관련된 자극과 상황을 통제하며, 소셜 미디어 사용을 대체하는 활동을 탐색하고 시작하는 것이다. 먼저 변화동기를 유지하기 위해 지난 시간에 설정했던 목표를 되새겨보고 한 주간 노력한 바에 대해 긍정적인 시각을 가질 수 있도록 도왔다. 다음으로 1회기 말미에 과제로 부여하였던 주간기록표를 점검하여, 이를 토대로 자신의 사용 패턴과 소셜 미디어 사용을 시작하게 되는 선행 상황(고위험 상황), 소셜 미디어 사용을 자제하게 되는 보호 상황을 식별하였다.

다음으로 소셜 미디어 사용과 관련된 자극 및 상황을 통제하는 것의 중요성과 통제 전략을 교육하였다. 오로지 자신의 의지력으로만 소셜 미디어 사용을 조절하는 것은 에너지 소진이 심하고 비효과적이므로, 소셜 미디어를 사용하고 싶은 충동이 초기일 때 상황 선택이나 상황 수정 전략을 사용하는 것이 효과적임을 강조하였다(Duckworth, Gendler, et al., 2016; Duckworth, White, et al., 2016). 또한, Brevers와 Turel(2019)의 연구를 참고하여 사람들이 소셜 미디어 사용 수준을 조절하기 위해 사용하는 자기 통제 전략을 소개하고, 자신에게 적합한 통제 전략을 선택하도록 하였다.

마지막으로 소셜 미디어 사용을 대체할 수 있는 활동을 탐색하였다. 소셜 미디어에 빠지게 되는 이유 중 하나가 소셜 미디어 외에 할 수 있는 대안활동이 없기 때문이며, 먼저 행동을 수정함으로써 소셜 미디어 사용에 대한 인지적 신념을 바꾸고 자신이 소셜 미디어 사용을 조절할 수 있다는 통제감을 얻게 하기 위해서였다. 또한, 사고 억제의 역설처럼 소셜 미디어에 대한 생각이 더 떠오르지 않도록 기존의 단서와 보상은 그대로 유지하면서 행동을 변화시키고자 하였다(Wegner et al., 1987).

대체활동을 탐색하는 방법으로서 1) 과거에 즐거움이나 성취감을 가져다준 활동 회상하기, 2) 시간이 생긴다면 하고 싶은 활동 찾기, 3) 예시 목록에서 선택하기를 제시하였다. 과제로는 주간기록표를 계속해서 작성하면서 자신의 사용 패턴을 지속적으로 감찰하고, 2회기에서 선택한 통제 전략과 대체활동을 한 주간 실천해보도록 하였다.

CBT-IA를 비롯한 많은 인지행동치료에서 문제 행동과 관련된 선행 상황, 즉 고위험 상황만을 주의 깊게 살피는 반면, 본 프로그램에서는 소셜 미디어 사용을 조절할 수 있는 보호 상황도 함께 고려하도록 안배했다는 특장점이 있다. 또한, 2회기에서는 소셜 미디어 사용자를 대상으로 통제 전략을 조사한 선행연구에 기반하여, 소셜 미디어에 적합하면서도 근거가 있는 통제 전략을 소개하였다.

3회기('인지적 재구성')는 소셜 미디어 사용과 관련된 인지를 다루는 데에 초점을 맞추었다. 연구 2에서 확인하였듯이, 소셜 미디어 사용에 대한 인지적 기대는 소셜 미디어 중독을 매개하는 중요한 변인이다. 이에 따라 3회기는 소셜 미디어 사용과 관련된 인지적 기대를 평가하고, 소셜 미디어 중독으로 이어지는 부적응적인 사용 기대와 인지 패턴을 수정하는 내용으로 구성되었다. 2회기와 마찬가지로 회기 초반부에 이전 회기의 과제 수행 여부를 확인하였다. 무엇이 잘 되었고 무엇이 어려웠는지, 새롭게 깨달은 점은 무엇인지 등을 공유하고 이에 대해 치료자가 피드백하였다.

다음으로 3회기의 본격적인 내용인 소셜 미디어 중독과 관련되는 인지에 대해 다루었다. 먼저 인지를 다뤄야 하는 이유와 인지행동치료의 기본적인 모형인 A(Antecedent)-B(Belief)-C(Consequence) 모형에 대해 교육하였다. 인지(B)에 대해서는 자동적 사고 수준('나를 소셜 미디어 사용으로 이끄는, 나를 유혹하는 말과 생각')과 신념 수준(긍정적 기대-소셜 미디어 사용을 통해 긍정적인 결과를 얻을 것이라는 믿음, 회피 기대-소셜 미디어 사용을 통해 부정적 결과를 피할 것이라는 믿음, 자신과 온라인 공간에 대한 믿음)으로 나누어 자세히 설명하였다. 이후 참여자 각자가 소셜 미디어 사용에 대해 가지고 있는 인지를

탐색하였다.

이어서 현실성, 타당성, 유용성의 측면에서 인지를 평가하고 수정하는 방법을 교육하였다. 치료자가 제공한 예시를 바탕으로 다함께 연습해보고, 다시 이를 자신의 사례에 적용해보면서 소셜 미디어 사용과 관련된 부적응적 생각과 믿음을 적응적 생각과 믿음으로 대체하는 실습시간을 가졌다. 마지막으로 자기지시와 대처카드 기법을 소개하고, 소셜 미디어 사용을 조절하게 만드는 말(생각)을 고안해보도록 하였다. 3회기의 과제는 1, 2회기의 과제를 지속하면서 3회기의 주제인 인지적 재구성과 자기 지시를 연습하는 것이었다.

3회기에서는 CBT-IA에는 반영되어 있지 않은 소셜 미디어 특정적인 사용 기대와 인지적 믿음을 다루었다. 이때 연구 2에서 확인한 지나친 소셜 미디어 사용 기대(긍정적 기대와 회피 기대)를 인식하고 수정하고자 하였다. 나아가 연구 2의 한계점이었던 정서적 결과와 관련된 사용 기대뿐만 아니라 자기 및 소셜 미디어 그 자체에 대한 믿음도 탐색하고 개선하고자 하였다. 마지막으로 부적응적 인지 외에 소셜 미디어 사용을 조절하게 하는 긍정적 인지도 함께 모색하였다는 점에서 차별성이 있다.

4회기('취약성 다루기')에서는 소셜 미디어 중독의 위험성을 높이는 취약성과 스트레스원을 인식하고 관리하는 것에 중점을 두었다. 이전 회기에 부여된 과제 수행을 구체적으로 확인하고 난 후, 취약성과 공존하는 문제들에 대해 다루어야 하는 이유에 대해 설명하였다. 즉, 소셜 미디어 중독이 독립적으로 발생하는 문제가 아니며, 소셜 미디어가 삶의 다른 문제로부터 단기적으로는 회피하게 해주지만 장기적으로는 더 큰 문제를 낳을 수 있음을 언급하였다. 그리고 재발을 방지하고 완전한 회복을 위해서는 중독 행동으로 이어지게 된 근본적인 문제를 인식하고 건강한 방식으로 이러한 문제를 해결하는 것이 필요함을 설명하였다. 단, 취약성은 쉽게 바꾸기 어려운 성격적 특성일 가능성이 높으므로 한 번에 변화할 것을 기대하기보다 꾸준히 다뤄나가야 함을 강조하였다. 마찬가지로 스트레스원 역시 바꾸기 어려운 외부 요소일 가능성이

높으므로, 스트레스에 대처하는 방법을 건설적으로 변화시켜나가도록 안내하였다.

소셜 미디어 중독과 관련된 취약성으로는 연구 2에서 확인한 바와 같이 자기와 대인관계로 나누어 설명하였다. 다음으로 각자 자신의 취약성이 무엇인지 공유해보면서 소셜 미디어 사용에 몰두하게 되는 심리적인 기제를 확인하였다. 취약성을 다루는 방법으로서 다음과 같은 내용을 소개하고 연습하였다: 자애명상(있는 그대로의 나 수용하기), 이상적 자기와 현실적 자기 간 괴리를 줄이기 위해 소셜 미디어 사용 외에 할 수 있는 일 찾기, 외로움에 대처하기, 오프라인 관계 관여하기, 인정을 받기 위해 소셜 미디어 사용 외에 할 수 있는 일 찾기, 자기주장 연습(비폭력 대화), 스트레스에 건설적으로 대처하는 방법 찾기 등. 4회기의 과제는 1~3회기의 과제를 지속하면서, 자신의 취약성과 공존하는 삶의 문제를 다루는 방법을 고민하고 한 주간 시도해보는 것으로 설정하였다.

4회기에서는 CBT-IA와 마찬가지로 중독자의 삶에 공존하는 문제를 다루고자 하였다. 다만, 연구 2에서 확인한 소셜 미디어 중독 특정적인 요소, 즉 자기와 대인관계 요소를 강조하여 교육하였다. 그리고 자기 문제와 대인관계 문제에 대처하기 위해 자애명상, 비폭력 대화와 같이 기존에 알려져 있고 효과가 입증된 기법을 소개하고 연습하였다.

마지막 5회기('결과 평가하고 희망 다지기')는 지금까지의 치료 회기를 마무리하는 시간으로서, 프로그램 참여 후 변화를 평가하고 재발 방지 작업을 하는 것을 목표로 하였다. 2~4회기와 마찬가지로 회기 초반부에 과제를 점검한 후, 1~4회기의 내용을 복습하면서 정리하는 시간을 가졌다. 다음으로 프로그램 시작 시 자신의 목표와 현재 달성 정도, 프로그램 참여 후 지금까지의 변화를 평가하고 공유하였다. 특히 자신에게 의미와 성과가 있었던 치료 과정에 대해 생각해보면서 향상과 성공 요인을 확인하고, 앞으로도 자신의 소셜 미디어 사용을 적절히 다뤄나갈 수 있다는 희망을 다지도록 하였다.

이어서 재발 방지가 중요함을 강조하고, 소셜 미디어 사용 조절에 방해가 될 만한 요소들에 무엇이 있는지 확인하였다. 아울러 그러한 방해 요인에 어떻게 대처할지 논의하였으며, 그 외에 소셜 미디어 사용 행동을 다루기 위해 어떤 노력을 추가적으로 해 볼 수 있을지, 이러한 과정이 스스로에게 왜 중요한지 생각해보고 나누는 시간을 가졌다. 그 후 재발 내지는 퇴보가 일어날 경우 그에 대처하는 방법을 교육하고 지속적인 변화를 위해 노력해야 할 점에 대해 당부하였다. 마지막으로 프로그램이 마무리되는 것에 대한 소감을 공유하고, 지금까지의 성과에 대한 인정과 앞으로의 각오를 담아 나에게 보내는 편지를 작성하였다.

통계적 분석

분석에는 IBM SPSS Statistics 22.0를 사용하였다. 우선 전체 표본 크기가 30 이하로 작으므로, 작은 표본 크기에 적합한 정규성 검정인 Shapiro-Wilk 검정을 실시하였다(Mishra et al., 2019). 그 결과, 사전 측정치에서 통제 집단의 DASS로 측정된 우울, 불안, 스트레스 점수와 추후 측정치에서 개입 집단과 통제 집단의 소셜 미디어 사용 기대 점수가 정규 분포를 따르지 않는 것으로 확인되었다, $W(12) = .85$, $p = .033$; $W(9) = .75$, $p = .005$; $W(12) = .81$, $p = .014$. 따라서 이후 이 변수들이 포함된 분석에는 비모수 통계 기법을 사용하였다.

다음으로 개입 집단과 통제 집단 간 사전 동질성 확인을 위해 독립표본 t-검정 및 비모수 방법인 Mann-Whitney 검정을 실시하였다. 그리고 개입 여부(개입 집단, 통제 집단)와 측정 시기(사전, 사후, 추후)에 따라 종속측정치에 차이가 있는지 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 진행하였다. 추가로 효과크기를 확인하기 위해 부분에타제곱(partial η^2)을 산출하였으며, 일반적인 기준에 따라 부분에타제곱이 .01일 때 작은 수준, .06일 때 중간 수준, 그리고 .14 이상일 때 높은 수준의 처치 효과가 있다고 판단하였다(Cohen, 1988). 상호작용 효과가 나타난 경우, 상호작용 효과의 소재를 구체적으로 밝히기 위해 측정 시기에 따른 변화량의 차이를 집단별로 비교하였다. 이를 위해

독립표본 t-검정 및 Mann-Whitney 검정을 실시하였다. 그리고 효과크기를 확인하기 위해 Cohen의 d 및 r을 산출하였다. Cohen의 d는 .20 미만이면 효과 없음, .20~.50이면 작은 효과, .50~.80이면 중간 효과, .80 이상이면 큰 효과로 판단하였고, r은 .10 미만이면 효과 없음, .10~.30이면 작은 효과, .30~.50이면 중간 효과, .50 이상이면 큰 효과로 간주하였다(Cohen, 1988; Fritz et al., 2012).

이어서 시기에 따른 집단 내 변화를 파악하고 어느 시기에 개입 효과가 유의하였는지 구체적으로 살펴보기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 시기별 대응표본 t-검정 및 비모수 방법인 Wilcoxon 부호 순위 검정을 실시하였다. 마찬가지로 효과크기를 확인하기 위해 Cohen의 d 및 r을 산출하였다.마지막으로 연구 2에서 확인한 매개 변인의 변화가 소셜 미디어 중독 수준의 변화로 이어지는지, 소셜 미디어 중독 수준의 변화가 심리적 건강의 개선으로 이어지는지 살펴보기 위해 측정치들의 변화량 간 상관 분석을 실시하였다.

결 과

개입 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증

개입 집단과 통제 집단 간 사전 동질성을 확인하기 위해, 성별과 연령, 소셜 미디어 중독 수준을 비롯한 모든 종속 변인에서 집단 간 차이가 나타나는지 분석하였다. 그 결과, 개입 집단(남성 3명, 여성 6명)과 통제 집단(남성 5명, 여성 7명) 간 성별의 차이가 유의하지 않았다, $\chi^2(1, N = 21) = 0.15$, $p = .697$. 연령 역시 개입 집단은 평균 22.22세($SD = 2.95$), 통제 집단은 평균 23.33세($SD = 4.56$)로 유의한 차이가 나타나지 않았다, $t(19) = -0.64$, $p = .532$. 다음으로 프로그램에 참여하기 이전에 측정한 사전 점수에서 집단 간 차이가 나타나는지 검증한 결과, 모든 사전 측정치에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 발견되지 않았다(표 15).

표 15. 개입 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증(N = 21)

	개입 집단 (n = 9)	통제 집단 (n = 12)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	
연령	22.22(2.95)	23.33(4.56)	-0.64
BSMAS	25.00(2.24)	21.33(4.98)	2.05
SUE	37.56(7.18)	38.50(4.50)	-0.37
DASS[a]	45.56(27.51)	35.17(31.19)	41.50
RULS	38.89(7.39)	38.17(9.53)	0.19
RSE	35.22(6.20)	37.00(7.51)	-0.58
GSE	28.00(6.54)	29.42(5.92)	-0.52

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, SUE = Social Media Use Expectancies Scale, DASS = Depression Anxiety Stress Scale-21, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, GSE = General Self-Efficacy Scale.
a. DASS는 Mann-Whitney 검정 결과(U 값)임.

측정 시기에 따른 집단 간 차이 분석

먼저, 종속 측정치들의 측정 시기에 따른 개입 집단과 통제 집단 간 전반적인 차이를 확인하기 위해 사전, 사후, 추후에 측정한 종속 변인에 대해 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 개입 효과크기를 확인하기 위해 부분에타제곱(partial η^2)을 산출하였다. 모든 분석에서 등분산성과 구형성이 충족되었다. 종속 측정치들의 측정 시기에 따른 집단별 평균 및 표준편차와 더불어 처치 조건과 측정 시기 간 상호작용을 나타내는 F 값 및 부분에타제곱을 표 16에 제시하였다. 추가로, 개입 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 측정치의 변화량 차이가 유의한지 검증하였으며, 그 결과를 표 17에 나타내었다. 소셜 미디어 사용 기대와 DASS로 측정된 우울, 불안, 스트레스 수준은 일부 시기에서 정규성이 확보되지 않아 반복측정 분산분석에서 제외하였고, 시기별 집단 간 변화량 차이 분석만 실시하였다.

표 16. 처치 조건 및 측정 시기의 상호작용에 대한 차이 검정 및 효과크기

	처치 조건	사전	사후	추후	F	partial η
BSMAS	개입 집단 통제 집단	25.00(2.24) 21.33(4.98)	17.00(5.85) 18.42(3.26)	14.89(5.65) 20.67(5.02)	7.69**	.29
SUE[a]	개입 집단 통제 집단	37.56(7.18) 38.50(4.50)	32.67(8.54) 36.25(6.20)	28.33(4.09) 34.08(11.02)	-	-
DASS[a]	개입 집단 통제 집단	45.56(27.51) 35.17(31.19)	17.78(12.59) 32.67(27.27)	24.89(23.71) 37.67(26.67)	-	-
RULS	개입 집단 통제 집단	38.89(7.39) 38.17(9.53)	35.22(6.61) 40.67(10.10)	35.00(8.83) 37.58(11.28)	2.23	.11
RSE	개입 집단 통제 집단	35.22(6.20) 37.00(7.51)	41.78(4.92) 35.92(8.14)	40.56(5.20) 34.50(7.22)	13.32***	.41
GSE	개입 집단 통제 집단	28.00(6.54) 29.42(5.92)	33.78(5.36) 27.83(5.27)	32.11(6.59) 28.25(5.40)	6.85**	.27

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, SUE = Social Media Use Expectancies Scale, DASS = Depression Anxiety Stress Scale-21, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, GSE = General Self-Efficacy Scale.

a. SUE, DASS는 일부 측정 시기에서 정규성을 충족하지 않아 반복측정 분산 분석에서 제외하였음.

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

분석 결과, 소셜 미디어 중독 수준에 있어 처치 조건과 측정 시기 간의 상호작용 효과가 유의하였으며, 상호작용의 효과크기는 큰 수준이었다, $F(2, 19) = 7.69$, $p = .002$, partial $\eta^2 = .29$. 상호작용 효과의 소재를 구체적으로 밝히기 위해 개입 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 소셜 미디어 중독 수준의 변화량의 차이가 유의한지 추가로 검증하였다. 그 결과, 사전-사후 구간에서 개입 집단과 통제 집단의 소셜 미디어 중독 수준의 변화량 차이는 유의하지 않았으나, $t(19) = 1.96$, $p = .065$, 사전-추후 구간에서 개입 집단의 소셜 미디어 중독 수준이 통제 집단에 비해 유의하게 큰 폭으로 감소하였다, $t(19) = 5.36$, $p < .001$, $d = 2.28$.

표 17. 집단 간 종속 측정치 변화량 비교(N = 21)

	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
	t	*d*	*t*	*d*	*t*	*d*
BSMAS	1.96	0.86	5.36***	2.28	1.58	0.67
SUE[a, b]	0.68	0.31	30.00	0.38	42.50	0.18
DASS[a, b]	24.50*	0.46	24.00*	0.47	-0.23	-0.10
RULS	2.71*	1.21	1.00	0.43	-0.93	-0.40
RSE	-5.38***	-2.41	-4.12**	-1.78	-0.11	-0.05
GSE	-3.23**	-1.48	-2.67*	-1.14	1.00	0.43

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, SUE = Social Media Use Expectancies Scale, DASS = Depression Anxiety Stress Scale-21, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, GSE = General Self-Efficacy Scale.

a. 사전-추후, 사후-추후 구간에서의 SUE, 사전-사후, 사전-추후 구간에서의 DASS는 Mann-Whitney 검정 결과(U 값)임.

b. a에서의 효과크기는 r임.

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

소셜 미디어 사용 기대는 일부 측정 시기에서 정규성을 충족하지 않아 반복측정 분산분석에서 제외하였고, 각 시점에서의 변화량 차이를 비모수 검정으로 확인하였다. 그 결과, 두 시점에서 모두 소셜 미디어 사용 기대의 집단 간 차이가 발견되지 않았다, U = 30.00, p = .095, U = 42.50, p = .422.

심리적 건강과 관련된 변인들에 대해 분석한 결과, 개입 집단에서 사전-사후, 사전-추후 구간에 걸쳐 우울, 불안, 스트레스 수준이 더 크게 감소하였고, 중간 수준의 효과크기를 나타냈다, U = 24.50, p = .034, r = 0.46; U = 24.00, p = .034, r = 0.47. 한편, 외로움 수준은 처치 조건과 측정 시기 간의 상호작용 효과가 유의하지 않았고, F(2, 19) = 2.23, p = .122, 시간에 따른 주효과 역시 유의하지 않았다, F(2, 19) = 1.26, p = .296. 그러나 사전-사후 구간에서 개입 집단이 통제 집단에 비해 외로움 수준이 더 많이 감소하는 양상을 보였다, t(19) = 2.71, p = 0.014, d = 1.21.

다음으로, 자존감 및 자기효능감 수준에서 처치 조건과 측정 시기 간의 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다, $F(2, 19) = 13.32$, $p < .001$, partial $\eta^2 = .41$; $F(2, 19) = 6.85$, $p = .003$, partial $\eta^2 = .27$. 개입 집단과 통제 집단 간 측정 시기에 따른 변화 정도를 비교한 결과, 개입 집단에서 사전-사후, 사전-추후 구간에 걸쳐 자존감과 자기효능감이 큰 폭으로 증가하였다, 사전-사후: $t(19) = -5.38$, $p < .001$, $d = -2.41$; $t(10.89) = -3.23$, $p = .008$, $d = -1.48$, 사전-추후: $t(19) = -4.12$, $p = .001$, $d = -1.78$; $t(19) = -2.67$, $p = .015$, $d = -1.14$.

이러한 결과를 시각적으로 명확히 살펴보기 위하여 처치 조건과 시기에 따른 종속 측정치들의 주요 변화를 그림 8~13에 도해하였다. 사전-사후-추후에 걸친 변화 양상을 그래프로 살펴보면, 개입 집단은 프로그램 참여 후 감소한 소셜 미디어 중독 수준이 추후에도 지속적으로 감소한 데 비해, 통제 집단은 사후에 감소한 소셜 미디어 중독 수준이 추후에 사전 수준으로 다시 상승하는 양상이 관찰된다(그림 8). 소셜 미디어 사용 기대는 사전-사후-추후 구간에 걸쳐 두 집단 모두 서서히 감소하는 양상을 나타냈는데, 그 폭은 개입 집단에서 더 컸다(그림 9).

우울, 불안, 스트레스 수준은 개입 집단에서 프로그램 참여 후 큰 폭으로 감소하였다가 추후 시기에 사전 수준에 못 미칠 정도로 약간 상승하는 반면, 통제 집단에서는 사전-사후-추후에 걸쳐 유사하게 유지되고 있다(그림 10). 외로움은 개입 집단에서 사후 시점에 감소한 양상이 추후 시점까지 유지되는 반면, 통제 집단에서는 반대로 사후 시점에 외로움이 상승하였다가 추후 시점에 다시 기저선으로 회복하는 모습을 보여주었다(그림 11).

자존감과 자기효능감의 변화는 유사한 양상으로, 개입 집단은 프로그램 참여 후 큰 폭으로 상승하였다가 추후 시기에 약간 감소하는 모습이며 통제 집단은 시기에 걸쳐 큰 변화 없이 유사한 정도에 머무르고 있다(그림 12, 그림 13).

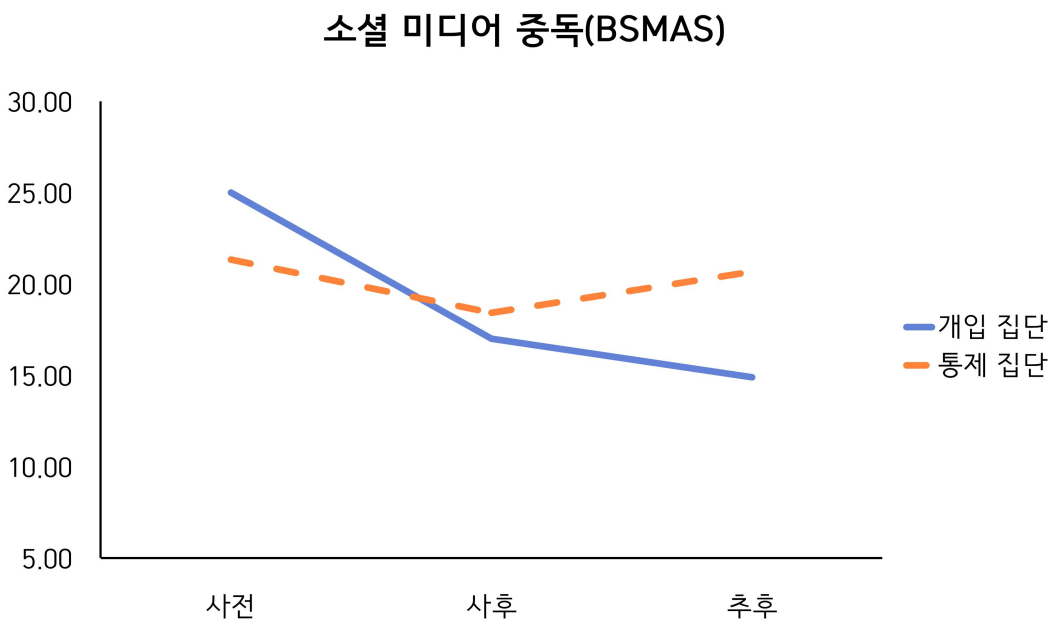

그림 8. 소셜 미디어 중독 수준(BSMAS)의 변화

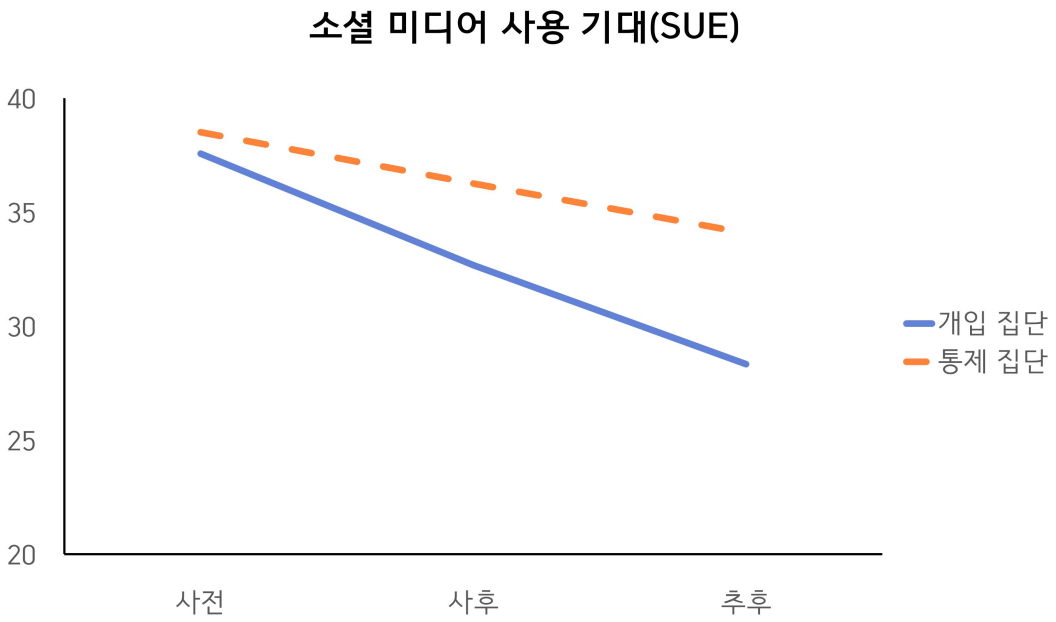

그림 9. 소셜 미디어 사용 기대 수준(SUE)의 변화

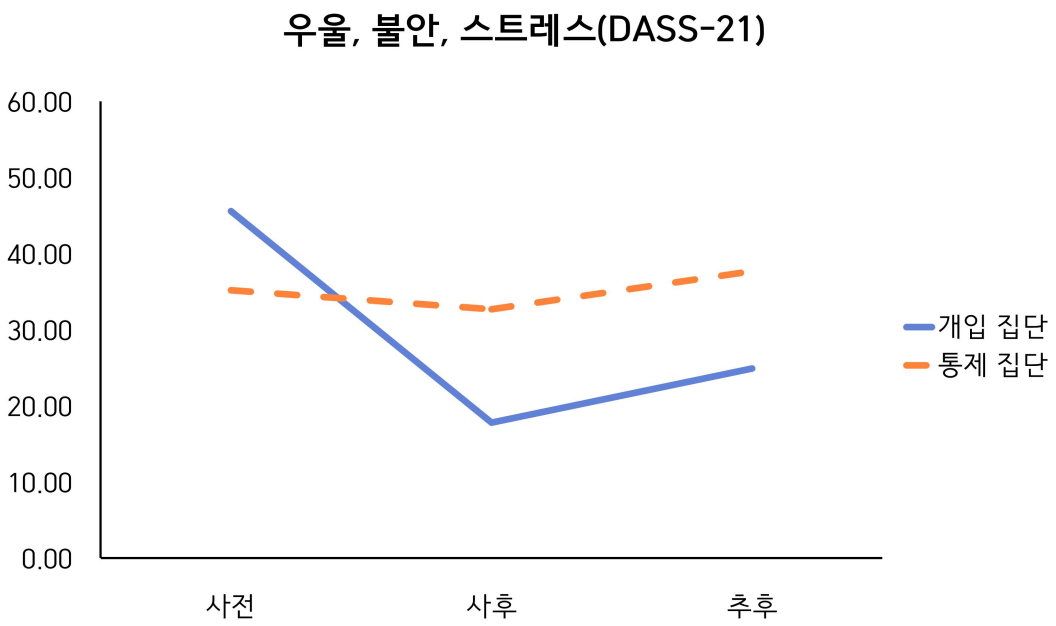

그림 10. 우울, 불안, 스트레스 수준(DASS-21)의 변화

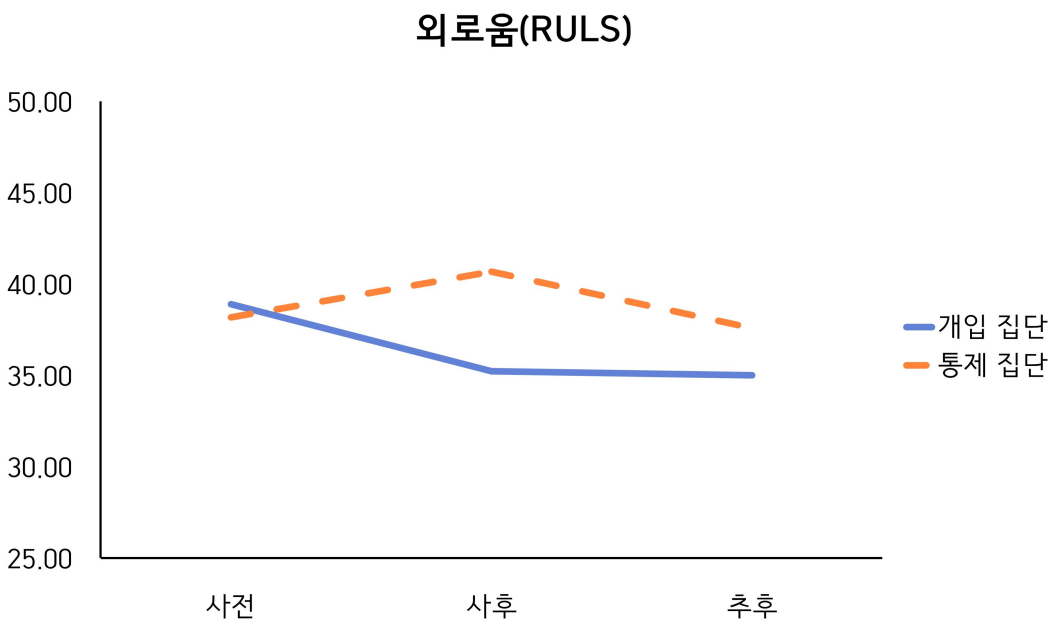

그림 11. 외로움 수준(RULS)의 변화

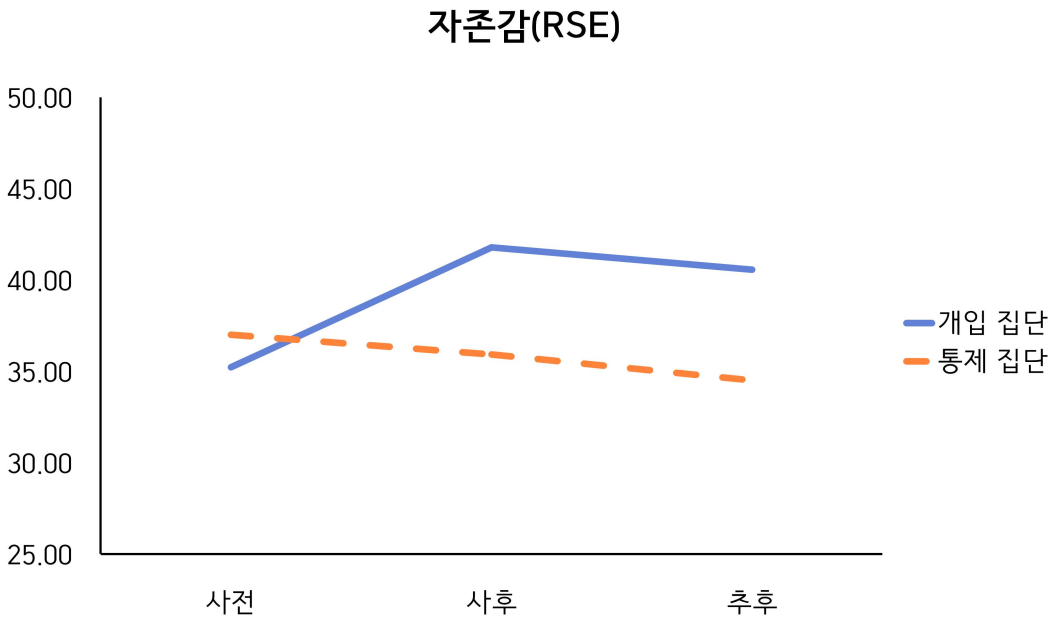

그림 12. 자존감 수준(RSE)의 변화

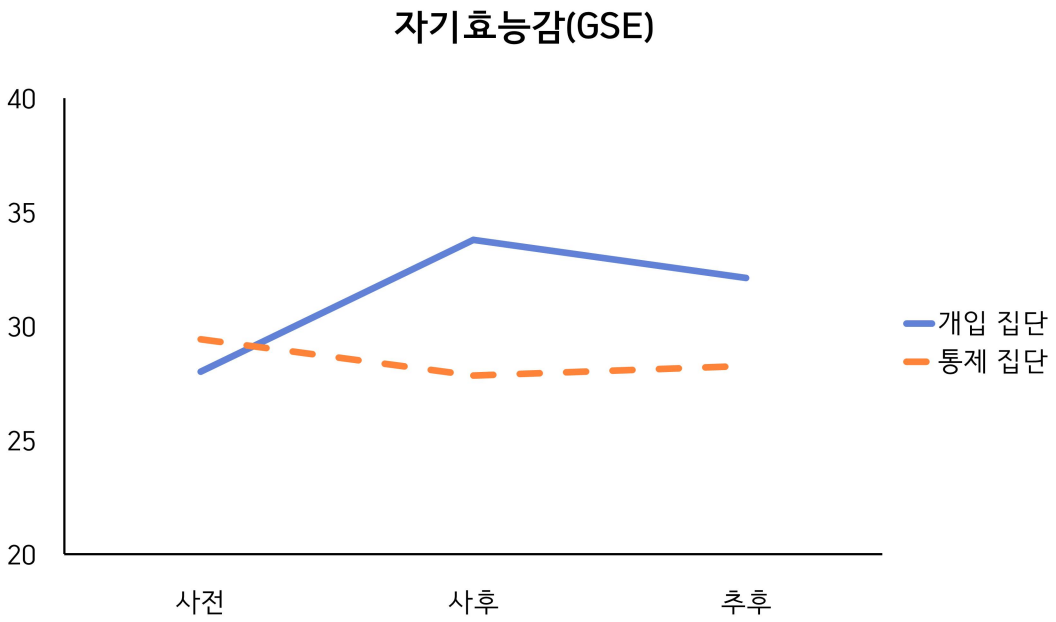

그림 13. 자기효능감 수준(GSE)의 변화

측정 시기에 따른 집단 내 차이 분석

사전, 사후, 추후 시기에 따른 각 집단 내의 변화를 보다 구체적으로 파악하기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간으로 측정 시기를 세분화하여 대응표본 t-검정을 실시하였다(표 18). 작은 표본 크기로 인해 발생할 수 있는 과소추정의 문제를 보완하기 위해 실제적 유의도(practical significance)인 Cohen의 d를 함께 산출하였다.

먼저, 프로그램 참여 후 개입 집단은 BSMAS로 측정한 소셜 미디어 중독 수준이 유의한 수준으로 감소하였으며 큰 효과크기를 나타냈다, $t(8) = 3.95$, $p = .004$, $d = 1.81$. 이러한 효과는 프로그램 종료 1개월 후까지 유의하게 유지되었다, $t(8) = 6.18$, $p < .001$, $d = 2.35$.

소셜 미디어 사용 기대 수준은 프로그램 참여 직후에는 통계적으로 유의한 변화가 없었으나, $t(8) = 1.39$, $p = .202$, 프로그램 종료 1개월 후에는 변화가 유의하였다, $Z = -2.68$, $p = .007$.

우울, 불안, 스트레스 수준은 사전-사후 구간에서 유의하게 감소하였고 큰 효과크기를 나타냈으나, $t(8) = 3.19$, $p = .013$, $d = 1.30$, 추후 시기에는 다소 점수가 상승하여 통계적으로 유의한 수준의 감소가 유지되지는 않았다, $t(8) = 2.08$, $p = .071$.

다음으로, 외로움 수준은 사전-사후 구간에서 유의미하게 감소하였으며, 중간 효과크기를 나타냈다, $t(8) = 2.42$, $p = .042$, $d = 0.52$. 프로그램 종료 1개월 후에는 사후 시기와 외로움 수준 평균이 유사하였으나 표준오차가 증가하여, 외로움 수준의 감소가 통계적으로 유의하지는 않은 것으로 나타났다, $t(8) = 1.37$, $p = .207$.

한편, 자존감 수준은 사전-사후 구간에서 유의미한 증가가 있었으며, 효과크기도 컸다, $t(8) = -6.84$, $p < .001$, $d = -1.17$. 자존감 수준의 증가는 추후 시기까지 유의하게 유지되었다, $t(8) = -3.27$, $p = .011$, $d = -0.93$.

마지막으로, 자기효능감 수준에서는 사전-사후 구간에서 유의미한 증가가 나타났고 효과크기도 컸다, $t(8) = -2.75$, $p = .025$, $d = -0.97$.

추후 시점에서는 사전에 비해서 자기효능감 수준이 증가하였으나, 효과가 통계적으로 유지되지는 않았다, $t(8) = -2.28$, $p = .052$.

이러한 결과와 대조적으로 통제 집단에서는 사전-사후, 사전-추후 구간에서 모든 측정치에서 유의한 변화가 발견되지 않았다(표 18). 이를 종합해볼 때, 연구 3에서 개발한 프로그램이 소셜 미디어 중독 수준의 감소에 효과가 있으며 이러한 개입 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속된 것으로 판단된다. 소셜 미디어 사용 기대의 변화는 추후 시점에서 효과가 분명해졌다. 또한, 시기별, 변인별 차이는 있으나 전반적으로 볼 때 심리적 건강의 개선에도 영향을 미친 것으로 보인다.

표 18. 측정 시기 별 집단 내 차이 분석

	처치 조건	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		t	*d*	*t*	*d*	*t*	*d*
BSMAS	개입 집단	3.95**	1.81	6.18***	2.35	0.82	0.37
	통제 집단	1.76	0.69	0.73	0.13	-1.60	-0.53
SUE[a,c]	개입 집단	1.39	0.62	-2.68**	0.58	-1.25	0.27
	통제 집단	1.42	0.42	-0.89	0.20	-0.30	0.06
DASS[b,c]	개입 집단	3.19*	1.30	2.08	0.80	-0.85	-0.37
	통제 집단	-0.54	0.12	-0.40	0.09	-1.00	-0.19
RULS	개입 집단	2.42*	0.52	1.37	0.48	0.08	0.03
	통제 집단	-1.56	-0.25	0.30	0.06	1.89	0.29
RSE	개입 집단	-6.84***	-1.17	-3.27*	-0.93	0.83	0.24
	통제 집단	1.09	0.14	2.26*	0.34	1.24	0.19
GSE	개입 집단	-2.75*	-0.97	-2.28	-0.63	0.85	0.28
	통제 집단	1.78	0.28	1.10	0.21	-0.39	-0.08

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, SUE = Social Media Use Expectancies Scale, DASS = Depression Anxiety Stress Scale-21, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, GSE = General Self-Efficacy Scale.

a. 개입 집단 및 통제 집단의 사전-추후, 사후-추후 구간에서의 SUE는 Wilcoxon 부호 순위 검정 결과(Z 값)임.

b. 통제 집단의 사전-사후, 사전-추후 구간에서의 DASS는 Wilcoxon 부호 순위 검정 결과(Z 값)임.

c. a와 b에서의 효과크기는 r임.

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

종속 측정치의 변화량 간 상관 분석

마지막으로 종속 측정치들의 사전-사후 변화량 간 상관 분석을 통해 연구 2에서 확인한 매개 변인의 변화가 소셜 미디어 중독 수준의 변화로 이어지는지, 소셜 미디어 중독 수준의 변화가 심리적 건강의 개선으로 이어지는지 살펴보았다(표 19).

우선 치료적 기제로 가정한 소셜 미디어 사용 기대의 변화량은 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 강한 정적 상관을 보였다, r = .81, p = .009. 다음으로, 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 소셜 미디어 사용 기대의 변화량은 DASS로 측정된 우울, 불안, 스트레스 수준의 변화량과 유의한 정적 상관을 나타냈다, r = .67, p = .047; r = .89, p = .001. DASS로 측정된 우울, 불안, 스트레스 수준의 변화량은 자존감의 변화량과 부적 상관이 있었다, r = -.87, p = .002. 그 외 변인 간에는 유의한 상관이 발견되지 않았다.

표 19. 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 기타 변인의 변화량 간 상관(N = 9)

	1	2	3	4	5
1. BSMAS	-				
2. SUE	.81**	-			
3. DASS	.67*	.89**	-		
4. RULS	-.11	.16	.19	-	
5. RSE	-.49	-.66	-.87**	.10	-
6. GSE	-.15	-.35	-.36	.50	-.07

주. BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale, SUE = Social Media Use Expectancies Scale, DASS = Depression Anxiety Stress Scale-21, RULS = Revised UCLA Loneliness Scale, RSE = Rosenberg Self-Esteem Inventory, GSE = General Self-Efficacy Scale.

* p < .05, ** p < .01

논 의

연구 3에서는 Brand 등(2019)과 Young(2011)의 이론적 모델, 그리고 연구 1, 2의 결과를 바탕으로 소셜 미디어 중독 치료 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 하였다. 보다 구체적으로, 동기 강화상담과 인지행동치료를 기반으로 구성된 5회기의 소셜 미디어 중독 치료 프로그램(CBT-SMA, 부제: 온라인에서 삶으로)을 개발하였으며, 본 프로그램 참여가 소셜 미디어 중독 수준을 유의하게 감소시키고 심리적 적응 수준을 증가시키는지 확인하고자 하였다.

이를 위해 소셜 미디어 중독 수준이 높은 성인을 모집하여 개입 집단과 통제 집단으로 구성하였다. 개입 집단은 5주간 소셜 미디어 중독 치료 프로그램에 참여하였으며, 통제 집단은 그동안 별도의 처치를 받지 않고 개입 집단과 동일한 시점에 설문조사에만 응답하였다. 프로그램의 효과성 검증을 위해 프로그램 시작 전(사전), 프로그램 종료 직후(사후), 그리고 프로그램 종료 4주 후(추후)에 자료를 수집하여 집단 간 비교 및 집단 내 비교를 수행하였다. 본 연구에서의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 일차 결과 지표(primary outcome)인 소셜 미디어 중독 수준에 대한 집단 간 비교 결과, 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 종료 1개월 후 소셜 미디어 중독 수준이 유의하게 감소하였다(가설 1-예언 1의 검증). 프로그램이 진행되는 동안 통제 집단에서는 아무런 개입이 이루어지지 않았음에도 불구하고 자연적인 호전이 있어, 프로그램 종료 직후인 사후 시점에서는 두 집단 간 소셜 미디어 중독 수준의 변화량에 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 그러나 프로그램 종료 1개월 후 측정한 소셜 미디어 중독 수준을 살펴보면, 통제 집단에서는 소셜 미디어 중독 수준이 다시 원래의 수준으로 증가하고 있어 사후에서의 호전은 외부 요인에 의한 일시적 감소일뿐 진정한 의미에서의 증상 감소는 아닌 것으로 판단된다. 반면, 개입 집단에서는

추후에 소셜 미디어 중독 수준이 더 감소하는 양상을 보이고 있어, 연구 3에서 개발한 프로그램이 소셜 미디어 중독 수준을 효과적으로 감소시킬 뿐만 아니라 1개월 후까지도 치료효과가 유지되는 것으로 입증되었다(가설 1-예언 2의 검증). 추후 시점에서 평가한 참여자들의 프로그램 기억 정도는 7점 리커트 척도 상에서 5.44점, 소셜 미디어 사용 조절 노력 정도는 5.67점, 프로그램 효과 유지 정도는 5.67점으로, 참여자들이 프로그램에 영향을 받아 자가치료(self-therapy)를 지속하고 있음이 시사된다.

개입집단에서의 처치 효과크기를 살펴보면, 사전-사후 구간에서 Cohen의 *d*가 1.81, 사전-추후 구간에서 2.35로 큰 효과크기를 나타냈다. 소셜 미디어 중독에 대해 체계적으로 개입을 실시하여 효과를 검증한 연구가 부재하여 본 연구 결과를 기존 연구와 직접적으로 비교하기는 어렵다. 그러나 소셜 미디어 중독과 유사한 문제인 인터넷 중독에 대한 개입과 비교해보자면 다음과 같다.

16개의 연구를 종합한 Winkler 등(2013)에 따르면 인터넷 중독에 대한 심리적 개입 전반의 평균 효과크기는 1.73, 인지행동치료 단독 진행의 경우 1.48이었고, 국내에서 진행된 41편의 연구를 종합한 박승민(2009)의 연구에서는 평균 효과크기가 1.04이었으며, 70편의 연구를 종합한 Chun 등(2017)의 연구에서는 1.84로 나타났다. 이와 비교해볼 때, 본 프로그램에서의 효과크기는 선행연구와 대체로 유사한 것으로 보인다.

박승민(2009)에 따르면, 5회기의 단기 프로그램은 .38의 평균 효과크기를 보여 10회기 이상 장기로 진행된 프로그램과 효과크기에서 유의한 차이가 있었다. 이러한 점에서 단기로 프로그램을 진행했음에도 불구하고 장기로 진행된 프로그램의 효과크기와 유사하게 나타난 연구 3의 결과는 고무적이라 할 수 있다.

더불어 중독 문제에서 재발이 매우 잦음에도 불구하고 추후 시기까지 효과가 유지되는지 검증한 연구는 많지 않다는 점을 고려할 때(박승민, 2009; Winkler et al., 2013), 연구 3은 프로그램 종료

1개월 후까지 효과를 검증했다는 의의를 지닌다. 또한, 한 가지 중독 문제에서 회복되더라도 다른 중독 문제가 발생하기 쉬운데(Shaffer & Shaffer, 2016), “소셜 미디어만이 아니라 내가 중독된 다른 모든 행동에 적용이 가능해 전반적인 삶에 대한 통제성이 올랐다”는 소감문의 내용은 본 프로그램의 확장성을 시사한다.

다음으로, 연구 2에서 확인한 소셜 미디어 중독의 중요 변인인 소셜 미디어 사용 기대의 변화는 연구 3에서 뚜렷하게 나타나지 않았다. 각 시점에서 변화량의 집단 간 차이가 발견되지 않았고(가설 2-예언 1의 검증), 개입 집단 내에서도 추후 시점에 가서야 사용 기대가 유의하게 감소하였다(가설 2-예언 2의 검증). 이에 가설 2의 예언 1은 지지되지 않았고, 예언 2는 부분적으로만 지지되었다고 할 수 있다.

중독 행동은 일반적으로 왜곡된 인지와 부적절한 대처기술이 결합되어 나타나며, 병리적 소셜 미디어 사용 역시 소셜 미디어 사용과 관련된 비합리적인 신념이 있을 때에야 발생한다(김세진, 김교헌, 2013; Xu & Tan, 2012). 따라서 왜곡된 인지를 수정하는 것이 중독 행동 조절에 매우 중요한데, 선행연구 및 연구 2에서의 결과와 달리 연구 3에서 소셜 미디어 사용 기대의 변화가 현저하지 않았던 이유에 대해 다음과 같이 추론해볼 수 있다.

집단 내에서 추후 시점에 이르러서 차이가 유의하였던 점을 볼 때, 소셜 미디어 사용 기대의 변화가 치료적 기제로 작용할 수도 있지만 치료적 결과로 나타날 가능성이 있어 보인다. 즉, 소셜 미디어 사용을 스스로 조절하기 시작하면서 사용 기대가 변화하는 것일 수 있다. 행동 변화가 기분 변화나 인지 변화를 이끌어내는 우울증의 행동활성화 개입처럼(Dimidjian et al., 2021), 소셜 미디어 사용 행동이 먼저 변화하면서 소셜 미디어 사용에 대해 가지고 있었던 기대나 신념이 서서히 영향을 받게 될 수 있는 것이다.

아울러, 종속 측정치 간의 변화량 간 상관 분석에서 소셜 미디어 사용 기대의 변화량이 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 강한 정적 상관을 나타냈다는 점 역시 고려할 필요가 있다. 이 같은 결과는 소셜

미디어 중독 수준과 소셜 미디어 사용 기대가 거의 같은 방향으로 움직임을 시사한다. 즉, 소셜 미디어 중독 수준이 감소함에 따라 소셜 미디어 사용 기대가 감소할 수 있다는 추론을 가능케 한다. 그러나 상관분석만으로 인과관계를 확인할 수 없으므로, 이러한 해석은 추후 정교한 연구를 통해 재검증되어야 할 것으로 보인다.

한 가지 더 고려할 수 있는 사항은 프로그램 마지막 회기인 5회기에 참여자들에게 프로그램 참여 후 소셜 미디어 중독 행동이 어떻게 변화하였는지 평가하고 변화에 도움이 되었던 점이 무엇인지 주관적으로 보고하게 하였을 때, 많은 참여자들이 3회기의 인지적 기대 수정 이외에 2회기의 상황/행동 수정과 통제 전략을 선택하였다는 점이다. Duckworth, Gendler 등(2016)과 Duckworth, White 등(2016)이 행동하고자 하는 충동과 갈망이 초기일 때 상황 선택이나 상황 수정 전략을 사용하는 것이 효과적임을 강조한 것처럼, 초반부에 실질적으로 상황과 행동을 변화시키는 것이 중독 행동에서 강력한 치료적 기제로 작용할 가능성이 있다. 그 외 프로그램 참여자들이 보고한 소감과 변화요인을 부록 5에 수록하였다.

이차적 결과 지표(secondary outcome)인 심리적 적응과 관련된 다른 종속 측정치들의 분석 결과를 살펴보면, 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 우울, 불안, 스트레스, 외로움 수준이 더 많이 감소하였다(가설 3-예언 1의 검증). 반면, 자존감과 자기효능감은 더 많이 증가하였다(가설 3-예언 2의 검증). 이러한 프로그램 효과는 외로움을 제외하고 프로그램 종료 직후에 나타났을 뿐만 아니라 1개월 후 추후 시기까지 유지되었다.

집단 내 분석 결과, 개입 집단에서 프로그램 참여 직후 우울, 불안, 스트레스 및 외로움 수준이 유의하게 감소하고 자기효능감은 유의하게 증가하였다. 그러나 이러한 효과가 추후까지 유지되지는 않았다. 반면, 자존감은 프로그램 참여 직후부터 프로그램 종료 1개월 후까지 유의하게 증가하였다(가설 3-예언 3, 가설 2-예언 4의 검증).

변화의 효과크기는 변인별로 차이가 있었는데, 이러한 결과는

인터넷 중독 치료 프로그램이 효과크기 면에서 주요 결과지표인 인터넷 중독 수준에서 가장 큰 효과를 보이고, 자아존중감, 사회적응, 충동성, 자기효능감, 통제력, 우울감 순으로 효과가 나타났다는 선행연구와 맥을 같이 한다(박승민, 2009). 특히 집단 간 분석 및 집단 내 분석에서 일관되게 유의한 차이를 보인 자존감의 증가는 자존감이 낮은 사람들이 자기상과 자존감을 향상시키기 위해 더 많은 소셜 미디어를 사용하며 (Błachnio & Przepiórka, 2018), 소셜 미디어 중독이 삶의 만족도에 미치는 영향을 자존감이 매개한다는 점을 고려할 때(Samaha & Hawi, 2016), 소셜 미디어 중독에 대한 보호 요인으로 작용할 수 있겠다.

우울, 불안, 스트레스 수준 및 자기효능감은 집단 간 차이가 추후까지 유지되었으나, 집단 내에서는 추후까지 효과가 유지되지 않았다. 즉, 어떠한 개입을 받지 않은 통제 집단에 비해서는 추후 시기까지 우울, 불안, 스트레스 수준이 많이 감소하고 자기효능감이 증가하였으나, 개입 집단 내에서는 기저선으로의 회복이 다소 있었다고 할 수 있다.

추가적으로 종속 측정치 변화량 간 상관 분석 결과를 고려했을 때, 소셜 미디어 중독 수준의 변화는 우울, 불안, 스트레스의 변화와 관련이 있었고 그 외 변인들과는 유의한 관련을 보이지 않았다. 또한, 변화량 간 상관 분석을 토대로 인과관계를 확정할 수는 없으므로, 연구 3의 결과만을 놓고 보았을 때 소셜 미디어 중독 수준의 감소가 우울, 불안, 스트레스의 감소 및 자기효능감의 증가로 직접적으로 이어지는지는 명확치 않다.

그러나 우울, 불안, 스트레스 및 자기효능감에 영향을 주는 변인은 소셜 미디어 중독 외에도 다양하며, 표본 수가 지나치게 적어 상관 분석 시 통계적 유의성이 확인되지 않았을 수 있고, 우울, 불안, 스트레스 및 자기효능감의 변화가 통계적으로 유의하지는 않더라도 사전 시기에 비해 추후 시기에 개선된 양상이므로, 연구 3의 프로그램이 심리적 적응 개선에 효과가 있었다고 보는 것이 합당해 보인다.

이와 같은 결과를 종합하면, 프로그램에 참여한 개입 집단이 통제 집단에 비해 심리적 적응 수준이 유의하게 개선되었을 뿐 아니라,

프로그램 참여 전보다 후에 심리적 적응 수준이 유의하게 개선되었다고 할 수 있다.

그러나 연구 3에는 몇 가지 제한점이 있어, 이를 보완한 추후 연구가 필요하다. 첫째, 본 연구에서 실시한 프로그램은 5회기로 구성된 비교적 단기 프로그램임에도 불구하고, 개입 집단 참여자가 9명, 통제 집단 참여자가 12명으로 표본의 크기가 작았다는 한계가 있다. 판데믹 이후 원격진료가 급격히 증가하고 개인치료에 비해 집단 참여에 대한 선호도가 감소한 것이 하나의 원인으로 생각된다(Hawke et al., 2021; Hellberg et al., 2023; Sugarman et al., 2021).

정규성 검증과 비모수 통계분석 등을 통해 보완하고자 하였으나, 통계적 검증력이 제한적일 수밖에 없어 향후 연구에서 연구 참여자를 충분히 확보하여 프로그램의 효과를 검증하는 것이 요구된다. 더불어, 본 연구에서는 개입 집단에서 4명(31%)이, 통제 집단에서 3명(20%)이 프로그램 시작 전 및 초기에 중도 탈락하였다. 이 같은 치료 중도 탈락은 심리치료에서 흔히 발생하는 문제로 여겨지나, 중도 탈락자는 치료를 지속한 사람들과는 다른 특성을 나타낸다고 알려져 있으므로 향후 연구에서 이러한 점을 고려할 필요가 있다(Bados et al., 2007).

둘째, 연구 3의 프로그램은 연구의 의도를 알고 있는 연구자가 직접 수행하여, 참여자들의 응답에 요구 특성(demanding characteristic)이 반영되었을 가능성이 있다. 약물치료와 달리 심리치료는 피험자가 치료에 적극 개입하기 때문에 이중 맹검(double-blind)이 매우 어려우나(Berger, 2015), 추후 연구에서는 적어도 연구의 의도와 목적을 알지 못하는 치료자가 프로그램을 진행하여 개입 효과를 재검증할 필요가 있겠다.

셋째, 연구 3을 통해 프로그램의 효과가 확인되었으나 대조 집단으로서 통제 집단을 선정했다는 한계가 있다. 아직 소셜 미디어 중독에 특화된 개입법이 개발되지 않아 무처치 대기 통제 집단과의 비교를 통해 기초적인 효과 검증을 실시하였지만, 본 프로그램의 고유한 개입 효과를 확인하기 위해서는 다른 처치를 실시한 대조 집단과 비교를 해야 할 것이다.

넷째, 연구 3의 프로그램은 다양한 기법을 사용한 종합적인 치료 프로그램이었다. 비록 본 프로그램을 통해 연구 참여자들의 소셜 미디어 중독 수준이 효과적으로 감소하였으나, 여러 기법 중 어느 것이 효과적이고 비효과적인지에 대한 개별적인 검증은 하지 못하였다. 따라서 단일 처치 연구를 통해 효과적인 기법을 선별하여 프로그램을 재구성하는 것이 필요하겠다. 실제로 사후 설문에서 본 프로그램의 개선점에 대해 개방형 질문을 한 결과, 많은 참여자들이 소셜 미디어 사용을 짧게 끊어서 하기 때문에 1시간 단위로 기록하게 되어 있는 주간기록표의 활용이 쉽지 않았다고 응답하였다. 이러한 비효과적인 기법을 수정하거나 다른 효과적인 기법으로 대체한다면 프로그램의 효과를 극대화할 수 있을 것이다.

다섯째, 연구 참여자 모집의 한계로 인해, 연구 2에서 밝혀진 취약성과 매개 변인을 초점적으로 하는 특화된 개입이 불가능하였다. 비록 연구 참여자들이 대부분 자기 문제와 관계 문제를 복합적으로 가지고 있어 통합적 프로그램이 효과가 있었을 것으로 생각되지만, 이질적인 소셜 미디어 중독자 집단을 나누어 보다 효과적인 개입을 진행할 필요가 있다. 그 경우 프로그램 내에서 참여자들끼리 더 유사한 경험을 공유할 수 있을 것이며, 회기 내에서도 더 깊이 있고 집중적인 개입이 가능할 것이다.

여섯째, 연구 참여자들이 보고한 다른 특성을 추후 연구에 반영할 필요가 있다. 연구 3의 참여자를 엄밀한 의미에서 임상군이라 보기에는 어려우나, 이들은 분명 소셜 미디어 중독 수준이 높은 사람들로서 소셜 미디어 중독자의 특성을 지니고 있다. 일부 참여자들은 기록에 대한 강박을 호소하였는데, 자신의 일상적인 경험이나 주요한 사건에 대해 기록을 남겨야한다는 강박적인 생각 때문에 소셜 미디어를 계속해서 이용하게 된다는 것이었다. 소수가 보고한 만큼 소셜 미디어 중독의 핵심적인 심리적 기제는 아닐 수 있겠으나, 향후 연구에서 이러한 특성을 고려한다면 소셜 미디어 중독을 더욱 깊이 이해할 수 있을 것으로 기대된다. 실제로 강박 증상이 심한 사람들이 소셜 미디어에

중요성을 더 높이 부여하고, 기분의 측면에서 더 영향을 많이 받는다는 예비적인 연구 결과가 있다(Guazzini et al., 2022). 따라서, 강박장애나 강박적 특징과의 연관성을 탐색한다면 흥미로운 결과를 도출할 수 있으리라 기대된다.

일곱째, 본 연구에서 개발한 프로그램이 소셜 미디어 중독 수준을 효과적으로 감소시키고 그 효과가 4주 후까지 지속되었다고는 하나, 중독 문제의 특성을 고려할 때 재발이 우려된다. 중독 문제는 대개 치료 후 1년 이내에 재발이 일어나는 것으로 알려져 있다(Shaffer & Shaffer, 2016). 이에 프로그램 종료 6개월 또는 1년 후와 같이 장기적으로 효과가 유지되는지 검증할 필요가 있겠다.

이러한 여러 제한점에도 불구하고, 연구 3은 소셜 미디어 중독에 대한 심리적 개입법이 거의 부재한 상황에서 소셜 미디어 중독을 완화할 수 있는 특화된 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 중요한 의의를 지닌다. 연구 3에서는 경험적 연구를 통해 다른 심리적 증상과 장애에 효과성이 충분히 입증되어 있는 근거 기반의 치료법과 이론적 틀을 통합한 프로그램을 개발하여 소셜 미디어 중독 치료의 실증적 기반을 다지는 데 기여하였다고 할 수 있다.

종 합 논 의

소셜 미디어는 디지털 시대를 살아가는 우리의 일상에 점점 빼놓을 수 없는 강력한 도구로 자리잡아가고 있다. 그러나 이러한 소셜 미디어의 보편화와 함께 소셜 미디어 중독 현상이 우리 사회에 심각한 영향을 미치는 문제로 부상하였다. 특히 코로나-19 봉쇄 기간 동안 소셜 미디어 중독의 유병률이 2배 증가한 것으로 추정되며, 높은 인터넷 보급 환경을 갖춘 선진국에서 소셜 미디어 중독의 유병률이 더 높게 나타나고 있다(Alimoradi et al., 2022).

그러나 소셜 미디어 중독에 대한 연구는 아직 초기 단계로, 여러 난관에 봉착해 있다. 이러한 난관으로는 용어의 혼용, 표준화된 측정 도구의 부족, 소셜 미디어 중독을 설명하는 합의된 이론 틀의 부재, 변인 간의 관련성 탐색 부족, 체계화 및 맞춤화된 개입법의 부재 등이 있다. 그러다 보니 소셜 미디어 중독이라는 용어를 일상적으로 많이 사용하고 이에 대한 관심이 급격히 증가하고 있음에도 불구하고, 소셜 미디어 중독에 대한 실질적인 이해와 개입에는 한계가 있는 상태다.

이에 본 연구에서는 소셜 미디어 중독을 체계적으로 연구하기 위해 세 가지 큰 주제를 가지고 접근하였다. 1) 소셜 미디어 중독을 어떻게 측정할 것인가? 2) 소셜 미디어 중독의 심리적 기제는 무엇인가? 3) 소셜 미디어 중독에 대해 어떻게 개입할 것인가?

이에 따른 본 연구의 목적은 다음과 같다. 첫째, 소셜 미디어 중독 증상을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 측정도구를 마련하는 것, 둘째, 소셜 미디어 중독을 적절히 설명해주는 이론적 틀을 통해 관련 변인들이 소셜 미디어 중독에 이르게 되는 심리학적 경로를 탐색하는 것, 셋째, 소셜 미디어 중독 증상을 완화할 수 있는 치료적 개입법을 확인하는 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 세 개의 하위 연구를 실시하였으며, 각 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

먼저 연구 1에서는 소셜 미디어 중독 수준을 측정하는 도구를 마련하기 위해 Andreassen 등(2016)이 개발한 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(Bergen Social Media Addiction Scale; BSMAS)를 한국어로 번안하고 소셜 미디어 사용자 집단을 대상으로 척도의 심리측정적 특성이 양호한지 검증하였다.

먼저 확인적 요인분석을 통해 기존에 제안된 1요인구조를 재검증하였다. 다음으로 신뢰도를 분석한 결과 내적 합치도와 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도가 모두 적정한 수준으로 나타나, 한국어판 BSMAS가 소셜 미디어 중독의 수준을 일관되고 시간적으로도 안정적으로 측정하는 것으로 확인되었다. 타당도 측면에서 BSMAS는 기존에 사용되어 온 척도와 밀접한 관련을 보였으며, 소셜 미디어 중독과 관련된 심리적 특성들과도 관련이 있었다. 이후 잠재 프로파일 분석과 ROC 분석을 통해 위험군을 선별할 수 있는 절단 점수를 탐색하였다. 그 결과, 소셜 미디어 사용자를 위험군, 잠재적 위험군 1-금단 저위험, 잠재적 위험군 2-전반적 위험, 정상군의 4계층으로 분류할 수 있었고, 위험군을 선별하는 절단점으로 21점이 확인되었다. 21점에서 민감도는 100%, 특이도는 95.4%, 정확도는 96%로 우수한 것으로 나타났다.

다음으로 연구 2에서는 I-PACE 모델(Brand et al., 2019)의 이론적 가정을 소셜 미디어 중독에 적용하여 모델의 적합성을 확인하였다. 소셜 미디어가 자기 제시 및 관계 맺기와 깊은 관련이 있음을 고려하여, 문헌 검토를 통해 소셜 미디어 중독과 관련된 중요한 심리적 변인을 '자기' 및 '대인관계'와 관련된 변인으로 분류하였다. 이론적 가정과 실증적 연구 결과를 통해 변인 간의 관계를 설정한 후, 이들 요인이 소셜 미디어 중독에 이르는 경로를 확인하였다. 즉, 자기와 대인관계 경로에서 특정한 심리적 취약성이 각각의 정서적, 인지적 요인을 거쳐 소셜 미디어 중독으로 이어지는지 확인함으로써 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 보다 면밀히 이해하고자 하였다.

자기 경로에서는 성격적 취약성으로 병리적 자기애를 상정하였고,

병리적 자기애가 소셜 미디어 중독에 이르는 경로에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대가 매개 역할을 할 것으로 생각하였다. 다음으로 대인관계 경로에서는 소셜 미디어 중독과 관련되는 성격적 취약성 요인으로 대인관계 지향성을 가정하였으며, 대인관계 지향성이 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 과정에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대가 매개 역할을 할 것으로 보았다.

이러한 모형을 바탕으로 순차적 매개효과 분석을 실시한 결과, 연구 2에서 가정한 자기 경로와 대인관계 경로에서 모두 순차적 매개효과가 확인되었다. 구체적으로, 자기 경로에서 취약성인 병리적 자기애의 직접 효과, 소셜 미디어 사용 기대를 통한 간접 효과, 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대를 통한 순차적 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 대인관계 경로에서는 취약성인 대인관계 지향성의 직접 효과, 외로움을 통한 단순 매개효과, 소셜 미디어 사용 기대를 통한 단순 매개효과, 외로움과 소셜 미디어 사용 기대를 통한 순차적 매개효과가 유의하였다.

이를 통해 연구 2에서 설정한 대부분의 가설이 지지되었으며, 특히 추가 분석에서 매개변인을 바꾸어 분석한 결과 순차적 매개효과가 나타나지 않았다는 점에서 본 연구결과를 신뢰할 만하다. 연구 2의 결과를 정리하면, 성격적 취약성은 정서적 요인과 인지적 요인을 매개로 하여 소셜 미디어 중독에 연결된다고 할 수 있으며, 이는 임상 장면에서 소셜 미디어 중독 수준이 심각한 사람들을 대상으로 개입하고자 할 때 시사하는 바가 크다 하겠다.

이에 따라 연구 3에서는 연구 1, 2의 결과와 CBT-IA(Young, 2011; 2013), 동기강화상담(Miller, 1983; Miller & Rollnick, 1991)을 기반으로 하여, 소셜 미디어 중독 치료 프로그램을 개발하고 실시하여 그 효과를 검증하였다. 연구 1에서 타당화한 척도를 토대로 참여자를 선별하여 프로그램 시작 전(사전), 종료 직후(사후), 그리고 종료 4주 후(추후) 평가를 각기 비교한 결과, 프로그램에 참여한 개입 집단이 통제 집단에 비해 소셜 미디어 중독 수준이 더 크게 감소한 것을 확인할 수 있었다. 또한, 개입 집단에서의 처치 효과크기는 사전-사후 구간 및

사전-추후 구간에서 모두 크게 나타났다.

심리적 적응과 관련된 변인을 살펴보면, 개입 집단은 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 우울, 불안, 스트레스, 외로움 수준이 더 많이 감소하였고, 자존감과 자기효능감은 더 많이 증가하였다. 이러한 프로그램 효과는 외로움을 제외하고 프로그램 종료 직후에 나타났을 뿐만 아니라 1개월 후 추후 시기까지 유지되었다. 개입 집단에서 프로그램 참여 전과 후를 비교해 보면, 우울, 불안, 스트레스 및 외로움 수준이 감소하고 자존감과 자기효능감이 유의하게 증가하였다. 이 중 자존감의 증가는 프로그램 종료 1개월 후까지도 유지되었다.

이와 같은 결과를 종합하면, 연구 3에서 개발하고 실시한 소셜 미디어 중독 치료 프로그램이 소셜 미디어 중독의 개선에 탁월한 효과를 보이고, 심리적 적응 수준도 유의하게 개선하였다고 할 수 있다. 연구 2에서 확인한 소셜 미디어 중독의 주요한 심리적 기제인 소셜 미디어 사용 기대는 개입 집단 내에서 추후 시점에서야 유의한 차이가 발견되었으나, 이러한 변화량이 소셜 미디어 중독 수준의 변화량과 강한 정적 상관을 나타내어 둘 간에 밀접한 관련이 있음이 시사되었다.

이상의 연구를 통하여 확인된 소셜 미디어 중독에 대한 이해를 바탕으로 본 연구의 시사점과 의의를 논의하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 소셜 미디어 중독 수준을 측정할 수 있는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련하였다. 기존의 척도들은 페이스북이라는 단일 플랫폼에 대한 중독을 측정하는 데에 집중되어 있어, 소셜 미디어 중독을 포괄적으로 측정하지 못한다는 한계가 있었다(Andreassen, 2015; Saqib & Amin, 2022). 그 외에 개발된 많은 척도들 중 신뢰도와 타당도가 검증된 도구는 소수에 불과하다. 연구 1의 결과를 통해 건전한 심리측정적 특성을 지닌 척도를 확보한 바, 소셜 미디어 중독 연구에 대한 기반을 마련하였다고 볼 수 있다.

둘째, 소셜 미디어 중독의 위험군을 선별할 수 있는 절단점을 탐색하였다. 진단적 검사는 아주 중요한 임상 도구이나, 검사의 결과값이 연속 변수로 도출되는 경우 해석이 쉽지 않다(Habibzadeh et al., 2016).

지금까지 많은 연구에서 절단점을 확인하지 않아 어느 정도로 점수가 높아야 소셜 미디어 중독 수준이 심각하다고 볼 수 있는지, 그리고 치료적 개입을 요하는지 파악하기 어려웠다. 본 연구에서는 응답자의 프로파일을 구분하고 그를 바탕으로 절단점을 확인함으로써, 향후 BSMAS를 위험군 선별에 활용할 수 있는 근거를 마련하였다는 의의가 있다. 특히, BSMAS가 6문항의 짧은 문항으로 이루어져 있다는 점을 고려할 때, 선별 장면에서 시간을 절약할 수 있고 비용효과적일 것이라 기대된다.

셋째, 본 연구의 가장 큰 기여는 소셜 미디어 중독에 대한 심리학적 연구가 초기 단계인 현 상황에서 소셜 미디어 중독의 심리적 기제를 구체화하였다는 점이다. 소셜 미디어 중독에 대한 선행 연구를 살펴보면, 주로 정신건강과의 관련성이나 위험요인을 탐색하는 연구가 대다수임을 알 수 있다. 특히 국내에서는 소셜 미디어 중독에 대한 심리학적 연구가 부족하고 연구자의 관심사에 따라 산발적으로 연구가 진행되고 있어, 소셜 미디어 중독을 하나의 통합적인 틀에서 살펴보기 어려웠다.

본 연구에서는 I-PACE 모델을 소셜 미디어 중독에 적용하여, 취약성, 정서적 요인, 인지적 요인, 소셜 미디어 중독 간의 구조적 관계를 확인하고 보편적인 취약성이 소셜 미디어 중독으로 이어지는 과정을 정교화하였다. 또한, 자기와 대인관계라는 두 범주에서 소셜 미디어 중독에 특정적인 심리적 기제를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 매개변인을 바꾸어 분석해본 결과 매개효과가 유의하지 않았다는 점에서 실증적이고 견고한 증거를 확보하였다고 할 수 있다.

넷째, 이를 통해 소셜 미디어 중독에 대한 치료적 개입의 발판을 마련하였다는 점에서 임상적 유용성이 있다. 연구 2의 결과를 살펴보면, 취약성은 정서적, 인지적 요인과 상호작용하여 소셜 미디어 중독을 유발한다. 구체적으로, 병리적 자기애자들은 자기 불일치감을 보다 많이 느끼며, 이러한 자기 불일치감을 소셜 미디어를 통해 해소할 수 있다고 믿을 때 소셜 미디어 중독이 유발된다. 또한, 대인관계 지향성이 낮은 사람은 외로움을 느끼기 쉽고, 외로움이 강한 사람들은 소셜 미디어

사용을 통해 이를 해소할 수 있으리라는 기대를 많이 하며, 그러한 기대는 실제 소셜 미디어의 병리적 사용으로 이어지게 된다.

강한 유전적 기반을 가지고 있는 선천적 기질이나 오랜 기간 강화되어 온 성격적 취약성에 직접적으로 개입하는 것은 몹시 어려운 일이다. 뿐만 아니라, 개입을 하더라도 장기간이 소요되며 예후가 좋지 않다. 그에 비해 정서나 인지적 요인은 훨씬 가변적이며, 치료 장면에서도 개입이 쉽게 가능한 영역이다. 특히 인지행동치료에서는 인지를 주요 개입 대상으로 삼으며, 실질적인 정서조절전략도 많이 훈련한다(Papa et al., 2012; Teachman et al., 2014). 또한, 인지-정서-행동은 밀접한 관련이 있어, 하나가 변화하면 다른 요소가 연쇄적으로 변화할 수 있다. 따라서 연구 2의 결과는 임상 장면에서 소셜 미디어 중독자들에게 개입할 수 있는 중간 변인을 확인했다는 점에서 큰 의의가 있으며, 소셜 미디어 중독 수준을 완화시키기 위하여 자기 불일치감, 외로움, 소셜 미디어 사용 기대에 초점을 둔 심리적 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다.

다섯째, 본 연구에서는 이론적 틀과 경험적 연구 결과를 토대로 소셜 미디어 중독을 효과적으로 완화하는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 사실상 소셜 미디어 중독 연구의 궁극적인 목표는 소셜 미디어 중독 수준을 낮출 수 있는 효과적인 방법을 찾는 것이라 할 수 있다. 그러나 소셜 미디어 중독이 많은 사람들이 관심을 가지고 있는 주제임에도 불구하고, 놀랍게도 소셜 미디어 중독에 대한 개입 연구는 전무하다시피 한 실정이다. 본 연구는 기존에 효과가 검증된 치료방법과 연구 1, 2를 통해 확인된 결과를 기반으로, 체계적인 치료 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 거의 최초의 연구라고 할 수 있다. 나아가 본 프로그램이 다른 측정치들도 개선하였음을 볼 때, 심리적 건강의 증진에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 검토하고 후속 연구를 위한 몇 가지 논의점을 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구의 표본이 한정적이라는 점이다. 청년기에 소셜 미디어 사용 및 중독의 유병률이 가장 높고

(Cheng et al., 2021), 연구 2에서는 전국의 20대~40대 소셜 미디어 사용자를 대상으로 연구를 진행하여 비교적 대표성을 갖추었다고는 하나, 여전히 본 연구의 결과를 일반화하는 데에는 제한이 있다. 아동·청소년이나 노년은 소셜 미디어 사용에 있어 또다른 특성과 양상을 보일 수 있으며, 연구 2의 자료는 리서치업체를 통해 수집되었기에 리서치업체에 패널로 등록하는 사람들의 특징이 반영되었을 수 있다. 또한, 연구 3에서는 충분한 참여자 수를 확보하지 못했고, BSMAS로 측정한 소셜 미디어 중독 수준이 높은 사람들을 대상으로 연구를 진행하였지만 이들을 엄밀한 의미에서 임상군으로 보기는 어렵다. 따라서 보다 대규모 표본을 활용하여 본 연구 결과를 반복검증할 필요가 있으며, 임상 집단을 대상으로 연구가 진행되어야 하겠다.

둘째, 본 연구에서는 성차와 연령차를 충분히 고려하지 못하였다. 여성이 남성에 비해 소셜 미디어를 더 많이 이용하고 소셜 미디어 중독도 더 많이 경험하며 소셜 미디어에서 사회적 지지를 더 주고 받는 등 소셜 미디어의 사용 양상과 사용 동기에서 성차가 있음이 반복해서 보고되고 있다(박승혜, 이승연, 2019; Su et al., 2020; Tifferet, 2020). 소셜 미1디어 중독의 연령차에 대해서는 충분한 연구가 이루어지지 않았으나, 디지털 세대와 아날로그 세대 간 세대차가 영향을 미칠 것이라 추론된다(Teo, 2013). 본 연구처럼 남녀 전체 표본과 특정적인 세대를 대상으로 한 연구가 시사하는 바가 분명 있겠으나, 각 연령대의 발달적 특성과 시간의 흐름에 따른 심리적 변인의 전반적 변화를 고려할 필요가 있어 보인다(Hawkley et al., 2022; Weidmann et al., 2023). 이와 유사한 맥락에서 I-PACE 모델에서 중독 과정을 초기와 후기로 나눈 것과 같이 중독의 양상이 시간에 따라 달라질 수 있으므로, 종단적 관점에서 소셜 미디어 중독자들을 추적연구해본다면 소셜 미디어 중독에 대해 더 면밀히 이해할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구에서는 모든 자료를 자기보고식 척도를 통해 수집하였기 때문에, 측정 도구에 대한 고려가 필요하다. 스스로 보고한 소셜 미디어

사용량은 실제로 기록된 소셜 미디어 사용량과 차이가 있으며, 모든 자기보고식 척도에는 왜곡이나 사회적 바람직성 등의 문제가 존재한다(Parry et al., 2021). 또한, 소셜 미디어 중독은 다른 중독 문제와 마찬가지로 보상회로와 같은 뇌의 영역과 관련된다고 여겨진다(Brand et al., 2019). 따라서, 후속 연구에서 자기보고식 척도 이외에 실제 사용량과 같은 객관적 측정치를 함께 활용하거나, 경험표집법이나 신경학적 평가 등을 실시한다면 보다 확고한 결론을 내릴 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서는 소셜 미디어 중독과 관련된 것으로 알려져 있는 다수의 심리적 변인을 연관성이 깊은 것끼리 분류하고, 이들이 서로 어떻게 상호작용하여 소셜 미디어 중독에 이르게 되는지를 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의미가 있으나, 모든 주요한 변인을 고려하지는 못하였다. 소외에 대한 두려움, 충동성, 애착유형, 사회불안 등 소셜 미디어 중독 연구에서 중요하게 고려되고 있는 다른 변인을 고려한다면 소셜 미디어 중독에 대한 이해를 확장하고 심화할 수 있을 것으로 사료된다(Baltaci, 2019; Dalvi-Esfahani et al., 2019; D'Arienzo et al., 2019). 더불어, 자기와 대인관계 두 가지 경로에서 모두 동일한 인지적 요인을 가정하였으므로, 각각의 경로에서 특정적인 기대나 다른 인지적 기제가 작용할 가능성을 고려한다면 보다 정교한 이해가 가능해질 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 I-PACE 모델의 P-A-C 요소에 주안점을 두어 모형을 검증하여 E 요소를 충분히 탐색하지 못하였다는 한계가 있다. 일반적으로 중독자들은 중독 관련 단서에 주의 편향을 보이며, 주의 편향과 갈망이 상호작용하면서 실제 문제 행동으로 이어지게 된다는 것이 잘 알려져 있다(Field & Cox, 2008). 따라서 소셜 미디어 중독자들에게서도 이러한 문제가 나타날 것으로 추론해 볼 수 있다. 그러나 소셜 미디어 중독과 관련된 취약성, 정서적/인지적 요인을 가지고 있더라도, 한 개인은 최종적으로 소셜 미디어 사용을 하지 않기로 결정할 수 있다. 게다가 기질적 충동성, 일반 집행 기능, 특정

억제 기능 간의 상호작용이 소셜 미디어 중독을 설명하는지 실험적으로 검증해본 Wegmann 등(2020)의 연구에서 일반 집행 기능 및 특정 억제 기능은 소셜 미디어 중독 증상과 직접적인 관계가 없는 것으로 나타났다. Wegmann 등(2020)은 이러한 결과에 대해 비임상군을 대상으로 실험을 하였고, 중독에서 일반 집행 기능과 특정 억제 기능의 문제는 중독 과정의 후기 단계에 발생하기 때문이라고 설명하였다. 따라서 향후 연구에서는 소셜 미디어 중독자들에게서 실제로 주의 편향이 나타나는지, 주의 편향이 나타난다면 중독 과정의 어느 시점부터 발생하는지 등에 대해 보다 면밀히 탐색해야 할 것이다. 더불어, 모든 중독 행동은 상황적 맥락에서 발생하므로, 환경적 요인과 상황적 맥락을 고려하여 연구를 진행한다면 소셜 미디어 중독의 개입에 유용한 시사점을 추가로 얻을 수 있을 것이다.

마지막으로, 연구 3에서 개발한 소셜 미디어 중독 치료 프로그램의 경우 통제 집단과의 비교를 통해 처치 효과가 있음을 확인하였으나, 프로그램의 효과를 보다 정교하게 확인하기 위해서는 다른 치료적 개입의 효과와 비교해 볼 필요가 있다. 인지행동치료와 동기강화상담은 중독 문제를 다룰 때 효과적인 증거 기반의 치료(evidence-based treatment)로 알려져 있다(Bodor et al., 2021; Miller, 2009). 그러나 향후 연구에서 다른 접근을 취한 치료적 개입과 비교해봄으로써 소셜 미디어 중독을 보다 효과적으로 완화할 수 있는 방법이 있는지 확인하는 것이 중요하다. 또한, 효과 검증에 있어 표본 크기가 상당히 작았으므로, 연구 참여자를 충분히 확보하여 프로그램의 효과를 재검증할 필요가 있겠다. 더불어 소셜 미디어 사용에 대한 친숙성을 고려하여 비대면 프로그램이나 디지털 치료제의 개발을 고려해볼 수 있다. 나아가 참여자를 분류하여 각각의 취약성과 정서적, 인지적 요인에 특화된 개입을 진행한다면, 보다 개개인에게 맞춤화된 치료가 가능할 것이며 더 탁월한 효과를 보일 것으로 추론해볼 수 있다.

이러한 여러 제한점에도 불구하고, 본 연구는 최근에 주목을 받고 있는 소셜 미디어 중독에 대해 체계적으로 이해해보고자 했다는 중요한

의의를 지닌다. 먼저, 본 연구에서는 소셜 미디어 중독을 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련하고 위험군 선별에 대한 근거를 제공하였다. 또한, 소셜 미디어 중독에 영향을 미치는 다양한 심리적 변인 간의 관계를 통합적으로 확인하고 소셜 미디어 중독에 이르는 심리적 기제를 구체적으로 탐색하여 치료적 개입의 가능성을 시사하였다. 그리고 이를 바탕으로 소셜 미디어 중독을 완화할 수 있는 특화된 프로그램을 개발하여 그 유용성을 확인하였다는 점에서 중요한 이론적·임상적 함의를 지닌다. 본 연구를 토대로 소셜 미디어 중독에 대한 이해가 깊어지고 소셜 미디어 중독으로 인해 고통을 경험하는 사람들에게 적절한 도움을 제공할 수 있기를 기대한다.

참 고 문 헌

김성애, 이동형 (2017). 동기강화 집단상담이 SNS 중독경향 여중생의 변화동기 및 스마트폰 건전사용에 미치는 효과. 청소년상담연구, 25(2), 253-271.

김세진, 김교헌 (2013). 인터넷 중독 개선을 위한 인지적 접근: 조절실패와 갈망에 대한 대책을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(3), 421-443.

김옥수 (1997). 한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사. 대한간호학회지, 27(4), 871-879.

김윤화 (2022). 세대별 SNS 이용 현황. *KISDI STAT Report, 22*(11), 1-6.

김형수 (2014). 대학생들의 대인관계지향성과 SNS 몰입 간의 관계에서 사회불안의 매개효과. 인간이해, 35(2), 11-26.

노지혜 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 아주대학교 석사학위논문.

문슬빈, 이민규 (2018). 내현적 자기애와 SNS 중독경향성의 관계: 부적응적 인지적 정서조절전략과 내면화된 수치심의 간접효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 23(2), 379-396.

박경우, 장혜인, 전홍진 (2021). 인터넷, 게임, 스마트폰 과사용 선별 질문지의 청소년 대상 타당화 연구. 한국심리학회지:학교, 18(3), 317-349.

박승민 (2009). 청소년 인터넷 중독 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 607-623.

박승혜, 이승연 (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인관계 지향성의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 32(1), 105-126.

박웅기 (2013). 청소년의 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 언론과학연

구, 13(4), 305-342.
박웅기 (2014). 대학생의 심리적 특성과 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 사회과학연구, 27(1), 95-125.
박창현, 장유진 (2021). 자기애의 핵심 특성과 표현 차이에 관한 메타분석: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(1), 417-448.
서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
서원진, 김미리혜, 김정호, Chad, E., 조인성 (2015). 외로움과 SNS 중독경향성의 관계: 자기효능감의 매개효과-여대생을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 497-512.
성미향, 홍혜영 (2014). 중학생의 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향: 일상생활스트레스와 사회불안의 매개효과. 청소년학연구, 21(11), 247-270.
성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과: 페이스북을 중심으로. *Korean Journal of Stress Research*, *24*(4), 257-263.
신성만, 김재영, 라영안 (2016). 한국판 대학생용 Bergan 페이스북 중독 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 773-790.
신성만, 류수정, 김병진, 이도형, 정여주 (2015). 인터넷 중독 청소년을 위한 동기강화상담 집단프로그램 개발 및 효과. 상담학연구, 16(4), 89-109.
안정민 (2011). SNS 사용자의 이용 행태와 성격이 정서적 유대감 형성에 미치는 영향에 대한 연구. 아주대학교 석사학위논문.
양진원, 권석만 (2016). 병리적 자기애 성향자의 웅대성과 취약성에 따

른 정서적 특성. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *35*(1), 215-242.
염동수 (2003). 인스턴트 메신저를 통한 대인관계 유지에 관한 연구. 서강대학교 석사학위논문.
윤명숙, 박완경 (2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독성향 연구. 정신건강과 사회복지, 42(3), 208-236.
이상호 (2013). 소셜미디어 사용자의 중독에 관한 정책적 함의 연구: 한국형 SNS 중독지수 (KSAI) 제안을 중심으로. 디지털정책연구, 11(1), 255-265.
이수진, 김태곤 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(3), 511-535.
이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1995(1), 277-290.
정보통신정책연구원 (2022). 2022 한국미디어패널조사. 정보통신정책연구원.
정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 147-166.
한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독진단척도개발연구. 한국정보화진흥원.
한창우, 최영숙, 김영호, 이건석 (2018). 갈망: 생물학적 이해와 치료적 접근. 중독정신의학, 22(2), 59-63.
홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *19*(1), 161-177.
황선정, 조성호 (2015). 병리적 자기애의 선별 기준에 관한 연구: 병리적 자기애 질문지의 절단점 확인을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 275-303.
황희은, 김향숙 (2015). 자존감, 사회불안 및 대인관계 지향성이 중학생

의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 청소년학연구, 22(9), 233-253.

Aflaki, K., Vigod, S., & Ray, J. G. (2022). Part II: A step-by-step guide to latent class analysis. *Journal of Clinical Epidemiology*, *148*, 170-173.

Ahn, H., Kwolek, E. A., & Bowman, N. D. (2015). Two faces of narcissism on SNS: The distinct effects of vulnerable and grandiose narcissism on SNS privacy control. *Computers in Human Behavior*, *45*, 375-381.

Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*, *10*(2012), 70-80.

Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, *3*(1), 1-13.

Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C.-Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of behavioral addiction prevalence during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 9, 486-517.

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18-31.

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*, Article 101414.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and*

statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175-184.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252-262.

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

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293.

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

Bados, A., Balaguer, G., & Saldaña, C. (2007). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and the problem of drop-out. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(6), 585-592.

Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction

scales. *Current Psychology*, *41*, 1-14.

Balcerowska, J. M., Sawicki, A., Brailovskaia, J., & Zajenkowski, M. (2023). Different aspects of narcissism and social networking sites addiction in Poland and Germany: The mediating role of positive and negative reinforcement expectancies. *Personality and Individual Differences*, *207*, Article 112172.

Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, *15*(4), 73-82.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191-215.

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, *12*(1), Article e0169839.

Barnett, M. D., & Womack, P. M. (2015). Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, *74*, 280-284.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, *169*, Article 110066.

Barry, C. T., & McDougall, K. H. (2018). Social media: Platform or catalyst for narcissism? In A. D. Hermann, A. B. Brunell, & J. D. Foster (Eds.), *Handbook of trait narcissism:*

Key advances, research methods, and controversies (pp. 435-441). Springer International Publishing.

Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, *65*, 313-319.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Becker, G. S., & Murphy, K. M. (1988). A theory of rational addiction. *Journal of Political Economy*, *96*(4), 675-700.

Berger, D. (2015). Double-blinding and bias in medication and cognitive-behavioral therapy trials for major depressive disorder. *F1000Research*, *4*, Article 638.

Bessière, K., Seay, A. F., & Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(4), 530-535.

Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 119-123.

Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, *259*, 514-519.

Blight, M. G., Ruppel, E. K., & Schoenbauer, K. V. (2017). Sense of community on Twitter and Instagram: Exploring the roles of motives and parasocial relationships. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(5), 314-319.

Bodor, D., Ricijaš, N., & Filipcic, I. (2021). Treatment of gambling disorder: Review of evidence-based aspects for best practice. *Current Opinion in Psychiatry*, *34*(5),

508-513.

Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 586222.

Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, *5*, Article 1256.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *104*, 1-10.

Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, Article 375.

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *71*, 252-266.

Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral*

Addictions, *8*(3), 554-563.

Burleigh, T. L., Stavropoulos, V., Liew, L. W. L., Adams, B. L. M., & Griffiths, M. D. (2018). Depression, internet gaming disorder, and the moderating effect of the gamer-avatar relationship: An exploratory longitudinal study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *16*(1), 102-124.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089-1097.

Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, *25*(1), 48-57.

Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, *11*, Article 100252.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, *76*, 312-318.

Casale, S., Fioravanti, G., & Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: Who is at higher risk for social networking addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(8), 510-515.

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, *4*(1), 62-83.

Chen, I.-H., Ahorsu, D. K., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., Lin, C.-Y., & Chen, C.-Y. (2020). Psychometric properties of three simplified Chinese online-related addictive behavior

instruments among mainland Chinese primary school students. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 875.

Chen, I.-H., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Leung, H., Lin, C.-Y., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). Time invariance of three ultra-brief internet-related instruments: Smartphone application-based addiction scale (SABAS), Bergen social media addiction scale (BSMAS), and internet gaming disorder scale-short form (IGDS-SF9)(study Part B). *Addictive Behaviors*, *101*, Article 105960.

Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, *117*, Article 106845.

Chun, J., Shim, H., & Kim, S. (2017). A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among Korean adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(4), 225-231.

Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, *6*(4), 284-290.

Claes, L., Müller, A., & Luyckx, K. (2016). Compulsive buying and hoarding as identity substitutes: The role of materialistic value endorsement and depression. *Comprehensive Psychiatry*, *68*, 65-71.

Clark, S. L., & Muthén, B. (2009). *Relating latent class analysis results to variables not included in the analysis.* https://www.statmodel.com/download/ relatinglca.pdf

Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A

psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry, 50*(12), 975-990.

Cohen, J. S., Edmunds, J. M., Brodman, D. M., Benjamin, C. L., & Kendall, P. C. (2013). Using self-monitoring: Implementation of collaborative empiricism in cognitive-behavioral therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, *20*(4), 419-428.

Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cuadrado, E., Rojas, R., & Tabernero, C. (2020). Development and validation of the social network addiction scale (Snadds-6s). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *10*(3), 763-778.

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, *43*, Article 101250.

Dantlgraber, M., Wetzel, E., Schützenberger, P., Stieger, S., & Reips, U.-D. (2016). Simple construct evaluation with latent class analysis: An investigation of Facebook addiction and the development of a short form of the Facebook Addiction Test(F-AT). *Behavior Research Methods*, *48*(3), 869-879.

D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *17*(4), 1094-1118.

DataReportal. (2022). *Digital 2022 global digital overview*. https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187-195.

Dawood, S., & Pincus, A. L. (2018). Pathological narcissism and the severity, variability, and instability of depressive symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *9*(2), 144-154.

Del Pino-Gutierrez, A., Jiménez-Murcia, S., Fernández-Aranda, F., Agüera, Z., Granero, R., Hakansson, A., Fagundo, A. B., Bolao, F., Valdepérez, A., & Mestre-Bach, G. (2017). The relevance of personality traits in impulsivity-related disorders: From substance use disorders and gambling disorder to bulimia nervosa. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(3), 396-405.

Dell'Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *69*(3), Article 6594.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing-A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141-152.

DiClemente, C. C., Corno, C. M., Graydon, M. M., Wiprovnick, A. E., & Knoblach, D. J. (2017). Motivational interviewing, enhancement, and brief interventions over the last decade: A review of reviews of efficacy and effectiveness. *Psychology of Addictive Behaviors*, *31*(8), 862-887.

Dimidjian, S., Martell, C. R., Herman-Dunn, R., & Hubley, S.

(2021). Behavioral activation for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 339-380). The Guilford Press.

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, *11*(1), 35-55.

Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology, 108*(3), 329-341.

Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-being and social media: A systematic review of Bergen addiction scales. *Future Internet*, *12*(2), Article 24.

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.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(11), 631-635.

Esgi, N. (2016). Development of social media addiction test (SMAT17). *Journal of Education and Training Studies*, *4*(10), 174-181.

Field, M., & Cox, W. M. (2008). Attentional bias in addictive behaviors: A review of its development, causes, and consequences. *Drug and Alcohol Dependence*, *97*(1), 1-20.

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone,

A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, *122*, Article 106839.

Fox, A. B., Rosen, J., & Crawford, M. (2009). Distractions, distractions: Does instant messaging affect college students' performance on a concurrent reading comprehension task? *CyberPsychology & Behavior*, *12*(1), 51-53.

Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, *141*(1), 2-18.

Gokdas, I., & Kuzucu, Y. (2019). Social network addiction scale: The validity and reliability study of adolescent and adult form. *International Journal of Assessment Tools in Education*, *6*, 396-414.

González-Nuevo, C., Cuesta, M., Postigo, Á., Menéndez-Aller, Á., & Muñiz, J. (2021). Problematic social network use: Structure and assessment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197.

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

Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 - Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.),

Behavioral Addictions (pp. 119-141). Academic Press.

Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *141*(2), 261-310.

Guazzini, A., Gursesli, M. C., Serritella, E., Tani, M., & Duradoni, M. (2022). Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) types and social media: Are social media important and impactful for OCD people? *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *12*(8), 1108-1120.

Habibzadeh, F., Habibzadeh, P., & Yadollahie, M. (2016). On determining the most appropriate test cut-off value: The case of tests with continuous results. *Biochemical Medicine, 26*(3), 297-307.

Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A.-M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 91-98.

Haferkamp, N., & Krämer, N. (2010). Creating a digital self. Impression management and impression formation on social networking sites. *Digital Content Creation: Creativity, Competence, Critique*, 129-146.

Han, D. H., Hwang, J. W., & Renshaw, P. F. (2011). Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with internet video game addiction. *Psychology of Popular Media Culture*, *1*(S), 108-117.

Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels,

M. A., Haws, C. A., & Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, *50*(3), 251-256.

Hart, W., Adams, J., Burton, K. A., & Tortoriello, G. K. (2017). Narcissism and self-presentation: Profiling grandiose and vulnerable narcissists' self-presentation tactic use. *Personality and Individual Differences*, *104*, 48-57.

Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of internet and social media addiction profiles: Traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, *38*(2), 110-119.

Hawke, L. D., Sheikhan, N. Y., MacCon, K., & Henderson, J. (2021). Going virtual: Youth attitudes toward and experiences of virtual mental health and substance use services during the COVID-19 pandemic. *BMC Health Services Research*, *21*(1), Article 340.

Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, *46*(1), 39-49.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218-227.

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Publications.

Hellberg, S. N., Lundegard, L., Hopkins, T. A., Thompson, K. A., Kang, M., Morris, T., & Schiller, C. E. (2023). Psychological distress and treatment preferences among parents amidst the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research Communications*, *3*(2), Article 100109.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-340.

Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(1), 5-15.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, *36*(5), 427-440.

Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2013). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 393-442). Wiley.

Hong, F.-Y., Huang, D.-H., Lin, H.-Y., & Chiu, S.-L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, *31*(4), 597-606.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *13*(1), Article 4.

Hu, C., Cao, R., Huang, J., & Wei, Y. (2022). The effect of

self-discrepancy on online behavior: A literature review. *Frontiers in Psychology*, *13*, Article 883736.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (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.

Jackson, L. A., Ervin, K. S., Gardner, P. D., & Schmitt, N. (2001). Gender and the internet: Women communicating and men searching. *Sex Roles*, *44*, 363-379.

Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez- delCastillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D., & Carreazo, Y. (2019). Association between social media use(Twitter, Instagram, Facebook) and depressive symptoms: Are Twitter users at higher risk? *International Journal of Social Psychiatry*, *65*(1), 14-19.

Jhone, J. H., Song, I. H., Lee, M. S., Yoon, J. Y., & Bhang, S. Y. (2021). Is the I-PACE(interaction of person-affect-cognition-execution) model valid in South Korea? The effects of adverse childhood experiences(ACEs) on internet gaming disorder and the mediating effect of stress on adolescents. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(4), 967-982.

Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, *28*(1), 187-198.

Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction : A new clinical disorder? *European Psychiatry*, *25*(S1), Article 1.

Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2018). Component model of addiction treatment: A pragmatic transdiagnostic treatment model of behavioral and substance addictions. *Frontiers in Psychiatry*, *9*, Article 406.

Kim, J. (2019). The mediating effect of fear of missing out between interpersonal relationship orientation and SNS addiction tendency in college students. *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, *5*(3), 1-9.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, *26*(6), 1237-1245.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *125*(4), 470-500.

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(4), 279-284.

Kouimtsidis, C., Stahl, D., West, R., & Drummond, C. (2014). How important are positive and negative outcome expectancies in the treatment of addiction: A narrative review of the literature. *Drugs and Alcohol Today*, *14*(3), 137-149.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, *8*(8), Article e69841.

Ksinan, A. J., & Vazsonyi, A. T. (2016). Narcissism, internet, and social relations: A study of two tales. *Personality and*

Individual Differences, *94*, 118-123.

Kuss, D. J. (2016). Internet addiction: The problem and treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(2), 185-192.

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), Article 311.

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, *5*(3), 225-253.

Lee, D. S., Jiang, T., Crocker, J., & Way, B. M. (2022). Social media use and its link to physical health indicators. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *25*(2), 87-93.

Lee, E.-H., Moon, S. H., Cho, M. S., Park, E. S., Kim, S. Y., Han, J. S., & Cheio, J. H. (2019). The 21-Item and 12-Item versions of the Depression Anxiety Stress Scales: Psychometric evaluation in a Korean Population. *Asian Nursing Research*, *13*(1), 30-37.

Lee, J., & Paek, I. (2014). In search of the optimal number of response categories in a rating scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *32*(7), 663-673.

Lee, J. H., Kim, H. Y., & Kang, J. S. (2017). The effect of Loneliness on SNS addiction: Moderating effect of interpersonal relations orientation and its gender difference. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *36*(2), 154-164.

Lee, Y.-H., Ko, C.-H., & Chou, C. (2015). Re-visiting internet addiction among Taiwanese students: A cross-sectional

comparison of students' expectations, online gaming, and online social interaction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(3), 589-599.

Leung, H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Griffiths, M. D., Lin, C.-Y., & Chen, I.-H. (2020). Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales: Bergen social media addiction scale (BSMAS), smartphone application-based addiction scale (SABAS), and internet gaming disorder scale-short form (IGDS-SF9) (study Part A). *Addictive Behaviors*, *101*, Article 105969.

Li, J.-B., Mo, P. K., Lau, J. T., Su, X.-F., Zhang, X., Wu, A. M., Mai, J.-C., & Chen, Y.-X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 686-696.

Li, Y., Li, Y., & Castaño, G. (2021). The mechanism underlying the effect of actual-ideal self-discrepancy on internet gaming addiction: A moderated mediation model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(1), 283-301.

Lieberman, A., & Schroeder, J. (2020). Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes. *Current Opinion in Psychology*, *31*, 16-21.

Lin, C.-Y., Broström, A., Nilsen, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2017). Psychometric validation of the Persian Bergen social media addiction scale using classic test theory and Rasch models. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 620-629.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression & Anxiety*, *33*(4), 323-331.

Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, *134*, 55-59.

Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *64*, 79-89.

Loewen, M. G., Burris, C. T., & Nacke, L. E. (2021). Me, myself, and not-I: Self-discrepancy type predicts avatar creation style. *Frontiers in Psychology*, *11*, Article 1902.

Lou, J., Liu, H., & Liu, X. (2017). Development of the problematic social networking services use scale with college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *45*(11), 1889-1903.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335-343.

Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., & Tong, J. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen Social Media Addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, *10*(2), 281-290.

Malak, M. Z. (2017). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. In Ş. Ömer & Ş. Güliz (Eds.), *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications* (Ch. 10). IntechOpen.

Manwong, M., Lohsoonthorn, V., Booranasuksakul, T., & Chaikoolvatana, A. (2018). Effects of a group activity-based motivational enhancement therapy program on social media addictive behaviors among junior high school students in Thailand: A cluster randomized trial. *Psychology Research and Behavior Management*, *11*, 329-339.

Marino, C., Vieno, A., Altoè, G., & Spada, M. M. (2016). Factorial validity of the problematic Facebook use scale for adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(1), 5-10.

Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, *63*, 51-56.

Marlatt, G. A., Blume, A. W., & Parks, G. A. (2001). Integrating harm reduction therapy and traditional substance abuse treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, *33*(1), 13-21.

Marlatt, G. A., & Witkiewitz, K. (2010). Update on harm-reduction policy and intervention research. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 591-606.

Masciantonio, A., Bourguignon, D., Bouchat, P., Balty, M., & Rimé, B. (2021). Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PLoS One*, *16*(3), Article e0248384.

Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(3), 219-266.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370-396.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.

Masthi, N. R., Cadabam, S., & Sonakshi, S. (2015). Facebook addiction among health university students in Bengaluru. *International Journal of Health & Allied Sciences*, *4*(1), 18-22.

McCain, J. L., & Campbell, W. K. (2018). Narcissism and social media use: A meta-analytic review. *Psychology of Popular Media Culture*, *7*(3), 308-327.

McHugh, R. K., Hearon, B. A., & Otto, M. W. (2010). Cognitive behavioral therapy for substance use disorders. *Psychiatric Clinics*, *33*(3), 511-525.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 357-364.

Merlo, L. J., Storch, E. A., Lehmkuhl, H. D., Jacob, M. L., Murphy, T. K., Goodman, W. K., & Geffken, G. R. (2010). Cognitive-behavioral therapy plus motivational interviewing improves outcome for pediatric obsessive-compulsive disorder: A preliminary study. *Cognitive Behaviour Therapy*, *39*(1), 24-27.

Miller, P. M. (2009). *Evidence-based addiction treatment*. Academic Press.

Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *11*(2), 147-172.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. Guilford Press.

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, *22*(1), 67-72.

Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen social media addiction scale. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 178-186.

Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, *112*, Article 152286.

Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, *12*(4), 177-196.

Muthén, L., & Muthén, B. (1998). *Mplus user's guide* (7th Ed.). Muthén & Muthén.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). Mcgraw Hill Book Company.

Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and

growth mixture modeling: A monte carlo simulation study. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *14*(4), 535-569.

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *3*, Article 100070.

Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Social media addiction scale for adolescents: Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *6*, 631-664.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 252-259.

Papa, A., Boland, M., & Sewell, M. T. (2012). Emotion regulation and CBT. In W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice* (pp. 273-323). John Wiley & Sons, Inc.

Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, *5*(11), 1535-1547.

Pastor, D. A., Barron, K. E., Miller, B., & Davis, S. L. (2007). A latent profile analysis of college students' achievement goal orientation. *Contemporary Educational Psychology*, *32*(1), 8-47.

Peng, S., Zhou, B., Wang, X., Zhang, H., & Hu, X. (2020). Does high teacher autonomy support reduce smartphone use disorder in Chinese adolescents? A moderated mediation

model. *Addictive Behaviors*, 105, Article 106319.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (Vol. 3, pp. 31-56). Academic Press.

Petry, N. M., Zajac, K., & Ginley, M. K. (2018). Behavioral addictions as mental disorders: To be or not to be? *Annual Review of Clinical Psychology*, *14*, 399-423.

Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory. *Psychological Assessment*, *21*(3), 365-379.

Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 421-446.

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, *62*, 155-167.

Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, *60*, 13-18.

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

Randall, C. L., & McNeil, D. W. (2017). Motivational interviewing as an adjunct to cognitive behavior therapy for anxiety disorders: A critical review of the literature. *Cognitive and*

Behavioral Practice, *24*(3), 296-311.

Reissmann, A., Hauser, J., Stollberg, E., Kaunzinger, I., & Lange, K. W. (2018). The role of loneliness in emerging adults' everyday use of facebook-An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior*, *88*, 47-60.

Riedl, C., Köbler, F., Goswami, S., & Krcmar, H. (2013). Tweeting to feel connected: A model for social connectedness in online social networks. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *29*(10), 670-687.

Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: An incentive-sensitization theory of addiction. *Brain Research Reviews*, *18*(3), 247-291.

Roos, C. R., & Witkiewitz, K. (2017). A contextual model of self-regulation change mechanisms among individuals with addictive disorders. *Clinical Psychology Review*, *57*, 117-128.

Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale (RSES)*. APA PsycTests.

Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. Holt, Rinehart & Winston.

Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *89*, 191-198.

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

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, *42*(3), 290-294.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, *17*(1), 169-182.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, *57*, 321-325.

Saqib, N., & Amin, F. (2022). Social media addiction: A review on scale development. *Management and Labour Studies*, *47*(3), 350-360.

Schlechter, P., Hellmann, J. H., & Morina, N. (2022). Self-discrepancy, depression, anxiety, and psychological well-being: The role of affective style and self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, *46*(6), 1075-1086.

Schutz, W. (1958). *FIRO: A three-dimensional theory of interpersonal behavior*. Rinehart.

Schutz, W. (1966). *The interpersonal underworld*. Science & Behavior Books.

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, *3*(4), Article e50.

Shaffer, H. J. (1999). Strange bedfellows: A critical view of pathological gambling and addiction: Alcoholism and Drug Addiction. *Addiction*, *94*(10), 1445-1448.

Shaffer, H. J., & Shaffer, P. M. (2016). Behavioral addiction. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., pp. 135-142). Academic Press.

Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, *185*(3), 203-211.

Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1), 1-18.

Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of problematic social media use: Personality and life-position indicators. *Psychological Reports*, *124*(3), 1110-1133.

Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': Neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *13*(7), 699-707.

Stănculescu, E. (2022). The Bergen social media addiction scale validity in a Romanian sample using item response theory and network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.

Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, *74*, Article 101879.

Starcke, K., & Brand, M. (2012). Decision making under stress:

A selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *36*(4), 1228-1248.

Stark, R., Kruse, O., Snagowski, J., Brand, M., Walter, B., Klucken, T., & Wehrum-Osinsky, S. (2017). Predictors for (problematic) use of internet sexually explicit material: Role of trait sexual motivation and implicit approach tendencies towards sexually explicit material. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *24*(3), 180-202.

Statista. (2022). *Number of social media users worldwide from 2018 to 2022, with forecasts from 2023 to 2027 (in billions)*. https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/

Stewart, V. T., & Clayton, R. B. (2022). Achieving the ideal-self while harming my relationship: Examining associations between self-discrepancy, Instagram photo manipulation, and romantic relationship outcomes. *Psychology of Popular Media*, *11*(2), 208-216.

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, *113*, Article 106480.

Sugarman, D. E., Busch, A. B., McHugh, R. K., Bogunovic, O. J., Trinh, C. D., Weiss, R. D., & Greenfield, S. F. (2021). Patients' perceptions of telehealth services for outpatient treatment of substance use disorders during the COVID-19 pandemic. *The American Journal on Addictions*, *30*(5), 445-452.

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models

applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, *114*, Article 106699.

Teachman, B. A., Beadel, J. R., & Steinman, S. A. (2014). Mechanisms of change in CBT treatment. In P. Emmelkamp & T. Ehring (Eds.), *The Wiley handbook of anxiety disorders, Vol. 1. Theory and research; Vol. 2. Clinical assessment and treatment* (pp. 824-839). Wiley Blackwell.

Tein, J.-Y., Coxe, S., & Cham, H. (2013). Statistical power to detect the correct number of classes in latent profile analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *20*(4), 640-657.

Teo, T. (2013). An initial development and validation of a Digital Natives Assessment Scale (DNAS). *Computers & Education*, *67*, 51-57.

Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(4), 199-209.

Turel, O. (2015). An empirical examination of the "vicious cycle" of Facebook addiction. *Journal of Computer Information Systems*, *55*(3), 83-91.

Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, *33*(4), 1087-1116.

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, *21*, 512-528.

van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P.

M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478-487.

van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, *14*(1), 113-121.

van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*(1), 69-82.

Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, *79*, 258-274.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, *11*(1), 274-302.

Vergeer, M., & Pelzer, B. (2009). Consequences of media and Internet use for offline and online network capital and well-being. A causal model approach. *Journal of Computer-mediated Communication*, *15*(1), 189-210.

Vilca, L. W., & Vallejos, M. (2015). Construction of the risk of addiction to social networks scale (Cr.A.R.S.). *Computers in Human Behavior*, *48*, 190-198.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem.

Psychology of Popular Media Culture, *3*(4), 206-222.

Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The brain on drugs: From reward to addiction. *Cell*, *162*(4), 712-725.

Wang, C., Lee, M. K., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, *69*, 40-49.

Wang, X. (2020). Mobile SNS addiction as a learned behavior: A perspective from learning theory. *Media Psychology*, *23*(4), 461-492.

Waska, R. (2014). Tales of glory: The narcissistic ideal as a defence against being forgotten. In A. Besser (Ed), *Handbook of the psychology of narcissism: Diverse perspectives* (pp. 23-42). Nova Science Publishers.

Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Internet-communication disorder: It's a matter of social aspects, coping, and internet-use expectancies. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 1747.

Wegmann, E., Müller, S. M., Turel, O., & Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific Reports*, *10*(1), Article 3866.

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.

Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction

of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 155-162.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 5-13.

Weidmann, R., Chopik, W. J., Ackerman, R. A., Allroggen, M., Bianchi, E. C., Brecheen, C., Campbell, W. K., Gerlach, T. M., Geukes, K., & Grijalva, E. (2023). Age and gender differences in narcissism: A comprehensive study across eight measures and over 250,000 participants. *Journal of Personality and Social Psychology*, *124*(6), 1277-1298.

Westra, H. A., Arkowitz, H., & Dozois, D. J. A. (2009). Adding a motivational interviewing pretreatment to cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, *23*(8), 1106-1117.

Whitty, M. T., & Young, G. (2016). *Cyberpsychology: The study of individuals, society and digital technologies.* John Wiley & Sons.

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

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *33*(2), 317-329.

Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije,

K., & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, *8*(3), Article e59087.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). https://icd.who.int/

Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(3), 160-166.

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, *55*, 121-126.

Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *International Conference on Information Systems, 2012*(1), 812-823.

Yakovenko, I., Quigley, L., Hemmelgarn, B. R., Hodgins, D. C., & Ronksley, P. (2015). The efficacy of motivational interviewing for disordered gambling: Systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, *43*, 72-82.

Yam, C.-W., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., Yau, W.-Y., Lo, C.-L. M., Ng, J. M., Lin, C.-Y., & Leung, H. (2019). Psychometric testing of three Chinese online-related addictive behavior instruments among Hong Kong university students. *Psychiatric Quarterly*, *90*, 117-128.

Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of

control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, *116*(1), 164-175.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, *7*, 351-352.

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *25*(4), 304-312.

Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(4), 209-215.

Yu, E., & Kim, H.-C. (2020). Is she really happy? A dual-path model of narcissistic self-presentation outcomes for female facebook users. *Computers in Human Behavior*, *108*, Article 106328.

Yu, S., Wu, A. M. S., & Pesigan, I. J. A. (2016). Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *14*(4), 550-564.

Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for internet gaming disorder and internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, *31*(8), 979-994.

Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., & Kamarudin, N. A. (2015). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*, *10*(6), 107-116.

Zhornitsky, S., Zhang, S., Ide, J. S., Chao, H. H., Wang, W., Le, T. M., Leeman, R. F., Bi, J., Krystal, J. H., & Chiang-shan, R. L. (2019). Alcohol expectancy and cerebral responses

to cue-elicited craving in adult nondependent drinkers. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, *4*(5), 493-504.

부 록

부록 1. 연구 2 여성 표본에서의 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과
부록 2. 연구 2 남성 표본에서의 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과
부록 3. 자기애적 웅대성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과
부록 4. 자기애적 취약성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과
부록 5. 연구 3 프로그램 참여자들의 소감과 변화요인 평가
부록 6. 한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(BSMAS)
부록 7. 한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도 확장형(BSMAS-E)
부록 8. 우울, 불안, 스트레스 척도-21(DASS-21)
부록 9. 로젠버그 자아존중감 척도(RSE)
부록 10. UCLA 외로움 척도(RULS)
부록 11. 병리적 자기애 척도(PNI)
부록 12. 자기 질문지(SQ)
부록 13. 대인관계 지향성 척도(FIRO-B)
부록 14. 소셜 미디어 사용 기대 척도(SUE)
부록 15. 일반적 자기효능감 척도(GSE)

부록 1. 연구 2 여성 표본에서의 병리적 자기애와 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(n = 255)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	병리적 자기애	3.12	.36	.48	8.62***	2.41	3.83	74.33***	.23
자기 불일치감	병리적 자기애	4.13	1.53	.17	2.70**	1.11	7.15	7.27**	.03
사용 기대	병리적 자기애	4.59	.49	.50	9.32***	3.62	5.56	54.77***	.30
	자기 불일치감	.06	.02	.17	3.13**	.02	.10		
소셜 미디어 중독	병리적 자기애	1.62	.39	.25	4.18***	.86	2.39	47.74***	.36
	자기 불일치감	.01	.01	.03	.56	-.02	.03		
	사용 기대	.30	.04	.43	7.06***	.22	.39		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	1.50	.26	.23	1.00	2.03
병리적 자기애→자기 불일치감→소셜 미디어 중독	.03	.06	.00	-.07	.18
병리적 자기애→사용 기대→소셜 미디어 중독	1.39	.25	.21	.91	1.91
병리적 자기애→자기 불일치감→사용 기대→소셜 미디어 중독	.08	.05	.01	.01	.19

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
** p < .01, *** p <.001

부록 2. 연구 2 남성 표본에서의 대인관계 지향성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 외로움과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(n = 252)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	대인관계 지향성	.12	.03	.27	4.47***	.07	.18	19.94***	.07
외로움	대인관계 지향성	-.41	.06	-.42	-7.34***	-.52	-.30	53.92***	.18
사용 기대	대인관계 지향성	.32	.05	.44	7.19***	.24	.41	36.45***	.23
	외로움	.34	.05	.44	7.20***	.24	.43		
소셜 미디어 중독	대인관계 지향성	.11	.03	.24	3.80**	.05	.17	42.96***	.34
	외로움	.09	.03	.18	2.95**	.03	.15		
	사용 기대	.28	.04	.44	7.51***	.20	.35		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	1.28	.17	.20	.96	1.63
대인관계 지향성→외로움→소셜 미디어 중독	-.05	.04	-.01	-.13	.01
대인관계 지향성→사용 기대→소셜 미디어 중독	1.26	.17	.20	.94	1.61
대인관계 지향성→외로움→사용 기대→소셜 미디어 중독	.07	.03	.01	.02	.14

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
** p < .01, *** p <.001

부록 3. 자기애적 웅대성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(N = 507)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	웅대성	2.35	.27	.37	8.84***	1.83	2.87	44.22***	.15
자기 불일치감	웅대성	-.59	1.20	-.02	-.49	-2.95	1.78	2.11	.01
사용 기대	웅대성	3.82	.38	.39	10.04***	3.07	4.56	53.99***	.24
	자기 불일치감	.09	.01	.24	6.18***	.06	.11		
소셜 미디어 중독	웅대성	1.10	.26	.17	4.32***	.60	1.61	66.51***	.35
	자기 불일치감	-.01	.01	-.03	-.71	-.02	.01		
	사용 기대	.33	.03	.50	12.03***	.28	.38		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	1.25	.17	.03	.92	1.61
웅대성→자기 불일치감→소셜 미디어 중독	.00	.02	.00	-.02	.04
웅대성→사용 기대→소셜 미디어 중독	1.26	.17	.03	.94	1.62
웅대성→자기 불일치감→사용 기대→소셜 미디어 중독	-.02	.03	.01	-.09	.05

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
*** p <.001

부록 4. 자기애적 취약성과 소셜 미디어 중독의 관계에서 자기 불일치감과 소셜 미디어 사용 기대의 순차적 매개효과(N = 507)

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	95% CI		F	R^2
						LL	UL		
소셜 미디어 중독	취약성	2.63	.23	.45	11.57***	2.19	3.08	72.61***	.22
자기 불일치감	취약성	5.01	1.05	.21	4.75***	2.93	7.08	13.35***	.05
사용 기대	취약성	3.62	.35	.41	10.47***	2.94	4.29	57.18***	.25
	자기 불일치감	.05	.01	.15	3.71**	.03	.08		
소셜 미디어 중독	취약성	1.56	.23	.27	6.76***	1.10	2.00	76.49***	.38
	자기 불일치감	-.02	.01	-.08	-2.08*	-.04	-.00		
	사용 기대	.30	.03	.46	11.19***	.25	.35		

간접효과	B	SE	β	95% CI	
				LL	UL
총 간접효과	1.08	.15	.02	.79	1.37
취약성→자기 불일치감→소셜 미디어 중독	-.09	.05	.01	-.19	-.01
취약성→사용 기대→소셜 미디어 중독	1.09	.14	.02	.82	1.37
취약성→자기 불일치감→사용 기대→소셜 미디어 중독	.08	.03	.01	.03	.15

주. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.
* p < .05, ** p < .01, *** p <.001

부록 5. 연구 3 프로그램 참여자들의 소감과 변화요인 평가

1. 프로그램 참여 소감

(참여자 1) 도움이 될까 반신반의했었는데, 새로운 생각의 길이 열렸다. 또 여러 사람들과 함께 하면서 같이 실천하고 이야기할 기회가 있어 좋았다. 프로그램에서 배운 것을 더 활용하고 균형을 잡아나가야겠다.

(참여자 2) 소셜 미디어 사용 시간이 6시간에서 1시간~1시간 반으로 줄었다. 프로그램 참여 전에는 대충 어느 정도 줄겠지 안일하게 생각했는데, 생각보다 소셜 미디어 사용이 많이 줄어 만족한다. 공존하는 문제를 파악할 수 있어서 도움이 되었고 해야 할 일에 집중할 수 있게 되었다. 프로그램 일정을 까먹은 적도 있고 그만두고 싶다 생각하기도 했지만, 어떻게든 참고 온 것이 자랑스럽고 만족스럽다.

(참여자 3) 프로그램 참여 전에는 스스로 이것 하나 통제하지 못하나, 이 프로그램에 참여해서 뭔가 되기는 될까 하는 생각을 했었다. 그런데 이제는 '조금만 외부의 도움을 받으면 나도 스스로 절제할 수 있구나'로 바뀌었다. 프로그램을 통해 완전히 고쳤다까지는 아니지만 나 자신을 돌아보게 되었다.

(참여자 4) 프로그램이 진행되는 수요일이 가장 힘든 날이라 걱정이 있었다. 그래도 같이 하는 사람들이 있어서 1명이라도 빠지면 안 되겠다는 생각을 했다. 체계적으로 과학적으로 변화 방법에 대해 다룬 것 같았다. 이제는 소셜 미디어 사용을 안 한다고 해서 불안하지도 않고, 일과 중에 사용하지도 않는다. 외로움 해소가 목적이었는데 이제 소셜 미디어 사용은 후순위로 밀렸다.

(참여자 5) 오히려 집단이어서 더 도움이 되었다. 집단이다 보니 다른 참여자들의 변화가 부럽기도 하고 내가 부끄럽기도 하고 도움이 됐다. 끝나도 노력해야지 생각한다.

(참여자 6) 변할 수 있을까 의심했었는데 과제를 하고 내용을 일상에 되새기는 모습을 스스로 보면서 뿌듯하다. 연휴 때에도 변화된 모습을 보면서 성취감을

느끼고 자존감이 올라갔다. 삶에 대한 전반적 태도가 달라지고 통제할 수 있다는 믿음이 생겨서 정말 행복하다. 여행을 가서도 스토리에 올려야 한다는 강박을 느끼지 않고 현재에 집중하며 행복하다. 스토리 올리면서는 2배의 행복이 된다. 혼자서는 해내기가 어려웠을 것이다.

(참여자 7) 다시 내 습관을 자각할 수 있었다.

(참여자 8) 외면하고 싶었던 나의 취약점을 가감 없이 마주한 유니크(unique)한, 특별한 시간이었다. 어떻게 생산적으로 대처해야 할지 감이 조금은 잡혔다. 그동안 사실 단순히 소셜 미디어를 많이 하고 싶다고만 생각하고 삶에 대한 마인드를 고민 안 하면서 겉으로만 편한 척 하고 있었는데, 이제 최소한 어떻게 살아가야 하는지에 대해서 생각해보게 되었다.

(참여자 9) 끝나는 지금까지도 잘 통제하고 있어서 유익한 시간이었다. 인스타그램 사용을 통제하는 것이 일상의 유혹에 대처하는 데에도 도움이 되었다. 앞으로 더 잘 해결해나갈 수 있을 것이라 기대한다.

2. 변화요인(도움이 된 점)

(참여자 1) 통제 전략을 이미 알고 있었으나 적용을 하지 못했다. 계속 꾸준히 나를 둘러싼 환경을 개선해 나가야겠다.

(참여자 2) 2회기와 3회기의 내용이 현실적으로 와닿았다. 환경을 다 바꾸는 것과 통제 전략이 도움이 되었다.

(참여자 3) 2회기 행동 수정과 4회기 취약성 다루기. 환경은 소셜 미디어 사용을 직접 중단하게 해서 지금 당장 도움이 되었고, 취약성은 계속 그만두게 하는 데에 도움이 되었다. 이러한 습관이 계속 지속되려면 인지적 오류와 합리적 생각을 상기해야 할 것 같다.

(참여자 4) 2회기의 행동 수정/통제 전략과 3회기의 인지적 기대 수정. 인지적 기대 수정하기와 자기 지시는 평상시에도 사용하게 된다. 삶 속에서 가진 인정 욕구를 꾸준히 살펴보면서 계속 뜯어보는 걸 습관화해야 할 것 같다.

(참여자 5) 대안 활동을 찾은 것. 소셜 미디어 사용이 즐거움을 주는 것이 fact여서 인지를 바꾸기는 어려웠다. 그러나 프로그램에 참여한다는 것 자체가 의식이 되었다. 예를 들어 내 스크린 타임을 보면 다른 사람들이 얼마나 한심하게 생각하겠나 의식이 되어 부끄러웠다. 그래서 일부러 대안 활동을 찾으려고 했다. 그리고 전문적인 심리학 이론과 예시를 바탕으로 설명해줘서 용이했다.

(참여자 6) 중독이라는 문제에 대해 행동 수정, 인지 수정, 취약성 측면으로 모두 나누어 볼 수 있어 굉장히 도움이 많이 되었다. 소셜 미디어만이 아니라 내가 중독된 다른 모든 행동(유투브, 다이어트 등)에 적용이 가능해 전반적인 삶에 대한 통제성이 올랐다. 소셜 미디어 사용을 점차 줄이면서 사용하지 않았을 때 느꼈던 불안감도 많이 줄었고, 인스타그램을 올리면서 일상을 기록하는 것도 충분히 만족하며 올리고 있어 행복감을 느끼고 있다. 또한 과제나 공부에 집중할 수 있게 되어 할 일을 미루었을 때의 죄책감도 많이 줄었다. 특히 행동 수정이 좋았다. 통제 전략을 배울 수 있었고 의지에 기반하지 않고 통제 전략을 수정한 것이 도움이 되었다. 환경이 달라지고 방학이 되는 순간 보상심리가 커질 것 같아 걱정인데, 대체활동을 많이 알아두고 시험 기간에 인지적 수정을 하는 게 도움이 될 것 같다.

(참여자 8) 행동 전략을 수정하는 방향으로 소셜 미디어 중독에 대처하고 전략을 매주 점검한 것.

(참여자 9) 중독 현상에 대한 이론적 이해와, 실제 인지훈련을 통한 치료 전반에서 많은 도움을 받았다. 전문성을 갖춘 프로그램을 통해 중독 현상에 대해 체계적으로 이해하고 치료할 수 있겠다는 확신이 설 수 있도록 많은 정서적 지지 또한 해주어 편하게 활동에 임할 수 있었다. 특히 그 중에서는 2가지가 도움이 되었다. 인스타를 쓰지 않는 상황을 만들지 않는 것과 인지적 기대를 수정하는 것.

부록 6. 한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도(BSMAS)

아래에는 소셜 미디어(Facebook, Twitter, Instagram 등) 사용에 대한 몇 가지 질문이 제시되어 있습니다. 자신을 가장 잘 설명하는 답변을 선택해 주십시오.

	지난 한 해 동안 얼마나 자주...	매우드물게	드물게	때때로	자주	매우자주
1.	소셜 미디어에 대해 생각하거나 사용계획을 세우는데 많은 시간을 보냈습니까?	1	2	3	4	5
2.	소셜 미디어를 점점 더 많이 하고 싶다는 충동을 느꼈습니까?	1	2	3	4	5
3.	개인적인 문제를 잊기 위해 소셜 미디어를 사용했습니까?	1	2	3	4	5
4.	소셜 미디어 사용을 줄이려고 시도했지만 성공하지 못했습니까?	1	2	3	4	5
5.	소셜 미디어를 사용하지 못하게 되면 안절부절 못하거나 괴로웠습니까?	1	2	3	4	5
6.	너무 많이 소셜 미디어를 사용해서 일이나 학업에 부정적인 영향이 있었습니까?	1	2	3	4	5

부록 7. 한국어판 Bergen 소셜 미디어 중독 척도 확장형 (BSMAS-E)

	지난 한 해 동안 얼마나 자주...	매우드물게	드물게	때때로	자주	매우자주
1.	소셜 미디어에 대해 생각하거나 사용계획을 세우는데 많은 시간을 보냈습니까?	1	2	3	4	5
2.	어떻게 하면 소셜 미디어를 더 많이 할 수 있을지 생각했습니까?	1	2	3	4	5
3.	소셜 미디어에서 최근 일어난 일들에 대해 많이 생각했습니까?	1	2	3	4	5
4.	처음 의도했던 것보다 소셜 미디어를 더 많이 사용했습니까?	1	2	3	4	5
5.	소셜 미디어를 점점 더 많이 하고 싶다는 충동을 느꼈습니까?	1	2	3	4	5
6.	이전과 동일한 즐거움을 얻기 위해 소셜 미디어를 점점 더 많이 해야 한다고 느꼈습니까?	1	2	3	4	5
7.	개인적인 문제를 잊기 위해 소셜 미디어를 사용했습니까?	1	2	3	4	5
8.	죄책감, 불안, 무력감, 우울과 같은 감정들을 줄이기 위해 소셜 미디어를 사용했습니까?	1	2	3	4	5
9.	초조함을 줄이기 위해 소셜 미디어를 사용했습니까?	1	2	3	4	5
10.	다른 사람들이 당신에게 소셜 미디어 사용을 줄이라고 말했으나 듣지 않았습니까?	1	2	3	4	5
11.	소셜 미디어 사용을 줄이려고 시도했지만 성공하지 못했습니까?	1	2	3	4	5
12.	소셜 미디어 사용 횟수를 줄이겠다고 결심했지만, 잘 되지 않았습니까?	1	2	3	4	5
13.	소셜 미디어를 사용하지 못하게 되면 안절부절 못하거나 괴로웠습니까?	1	2	3	4	5
14.	소셜 미디어 사용을 못하게 되면, 사소한 일에도 짜증이 났습니까?	1	2	3	4	5
15.	여러가지 이유로 한동안 소셜 미디어에 로그온 하지 못했을 때 불쾌했습니까?	1	2	3	4	5
16.	너무 많이 소셜 미디어를 사용해서 일이나 학업에 부정적인 영향이 있었습니까?	1	2	3	4	5
17.	소셜 미디어 사용이 취미, 여가활동, 운동보다 우선시되었습니까?	1	2	3	4	5
18.	소셜 미디어 때문에 연인이나 가족, 친구들을 소홀히 대했습니까?	1	2	3	4	5

부록 8. 우울, 불안, 스트레스 척도-21(DASS-21)

지난 한 주 동안, 아래의 문항이 자신에게 얼마큼 해당되었는지 0, 1, 2, 3번에 표시해주세요. 정답이 있는 것이 아니므로 오래 생각하지 마시고 답해 주시기 바랍니다.

		전혀 해당 되지 않음	약간 또는 가끔 해당됨	상당히 또는 자주 해당됨	매우 많이 또는 거의 대부분 해당됨
1.	나는 안정을 취하기 힘들었다.	0	1	2	3
2.	입이 바싹 마르는 느낌이 들었다.	0	1	2	3
3.	어떤 것에도 긍정적인 감정을 느낄 수가 없었다.	0	1	2	3
4.	숨쉬기가 곤란한 적이 있었다(심하게 호흡이 가쁘거나 가만히 있을 때도 호흡 곤란이 있었다).	0	1	2	3
5.	무엇인가를 시작하는 것이 어려웠다.	0	1	2	3
6.	어떤 상황에 과잉 반응을 보이는 경향이 있었다.	0	1	2	3
7.	몸이 떨리는 것을 느꼈다(예: 손 떨림)	0	1	2	3
8.	모든 일에 신경을 너무 많이 쓴다고 느꼈다.	0	1	2	3
9.	내가 너무 당황해서 웃음거리가 될까 봐 걱정했다.	0	1	2	3
10.	나는 기대할 것이 아무것도 없다는 생각이 들었다.	0	1	2	3
11.	자꾸 초조해졌다.	0	1	2	3
12.	나는 진정하는 것이 어려웠다.	0	1	2	3
13.	기운이 처지고 우울했다.	0	1	2	3
14.	내가 하는 일에 방해가 되는 것을 용납할 수 없었다.	0	1	2	3
15.	내 자신이 심한 불안상태까지 도달했음을 느꼈다.	0	1	2	3
16.	어떤 것에도 몰두할 수가 없었다.	0	1	2	3
17.	나는 사람으로서 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
18.	내가 꽤 신경질적이라고 느꼈다.	0	1	2	3
19.	가만히 있을 때에도 심장이 두근거리는 것이 느껴졌다(예: 심장이 심하게 빨리 뛰는 느낌, 불규칙한 심장 박동).	0	1	2	3
20.	아무 이유 없이 무서움을 느꼈다.	0	1	2	3
21.	산다는 것이 의미가 없다는 생각이 들었다.	0	1	2	3

부록 9. 로젠버그 자아존중감 척도(RSE)

다음 문항들은 일상생활에서 누구에게나 나타날 수 있는 생각이나 행동을 기술한 것입니다. 각 문항에 대해서 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 정도에 따라 해당되는 곳을 체크해 주세요.

	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 대체로 나는 나 자신에 대해 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
2. 나에게 좋은 점이라곤 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 나는 자질이 많은 사람인 것 같다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
6. 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 나는 내가 적어도 다른 사람들만큼은 가치있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
8. 나 자신을 충분히 존중하지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
9. 대체로, 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5

부록 10. UCLA 외로움 척도(RULS)

다음의 문항에 대해 얼마나 자주 그렇게 느끼고 있는지 답해주시기 바랍니다. 정확히 맞지 않더라도 모든 질문에 대해 느끼거나 생각하고 있는 것에 따라서, 자세히 읽으신 후 해당되는 점수에 O 표 해주시기 바랍니다.

		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	때때로 그렇다	자주 그렇다
1.	나는 내 주위 사람들과 기분이 통한다.	1	2	3	4
2.	나는 사람들과 교제가 부족하다	1	2	3	4
3.	나는 의지할 사람이 한 사람도 없다.	1	2	3	4
4.	나는 혼자라고 느끼지 않는다.	1	2	3	4
5.	나는 내 친구들 모임에 속해 있다.	1	2	3	4
6.	나는 내 주위 사람들과 많은 공통점을 가지고 있다.	1	2	3	4
7.	나는 더 이상 아무하고도 가깝지 않다.	1	2	3	4
8.	주위 사람들은 나의 관심사와 생각들을 나와 함께 나누지 않는 것 같다.	1	2	3	4
9.	나는 외향적이다.	1	2	3	4
10.	나는 가깝게 느끼는 사람들이 있다.	1	2	3	4
11.	나는 혼자 남겨진 느낌이 든다.	1	2	3	4
12.	사람들과 나와의 교제는 피상적이다.	1	2	3	4
13.	어느 누구도 나를 가장 잘 알지 못한다.	1	2	3	4
14.	나는 다른 사람들로부터 소외감을 느낀다.	1	2	3	4
15.	내가 교제를 원할 때 나는 친구들을 사귈 수 있다.	1	2	3	4
16.	나를 진심으로 이해해주는 사람들이 있다.	1	2	3	4
17.	나는 소외된 것 같아 슬픈 느낌이 든다.	1	2	3	4
18.	사람들은 내 주위에 있는 것이지 진정 나와 함께 있는 것이 아니다.	1	2	3	4
19.	나와 함께 이야기를 나눌 수 있는 사람들이 있다.	1	2	3	4
20.	나는 의지할 사람들이 있다.	1	2	3	4
21.	산다는 것이 의미가 없다는 생각이 들었다.	0	1	2	3

부록 11. 병리적 자기애 척도(PNI)

각 문장을 잘 읽고 자신을 얼마나 잘 설명하는지를 표시해 주시기 바랍니다. 여기에 정답은 없습니다. 각 문장이 자신을 얼마나 잘 설명하는지를 0에서 5점 사이의 적절한 숫자에 O표 해주십시오.

		전혀 나같지 않다	별로 나같지 않다	약간 나같지 않다	약간 나같다	꽤 나같다	매우 나같다
1.	나는 사람들이 나를 감탄하고 존경하는 것에 대한 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
2.	나는 어떤 상황에서든 말을 잘해서 모면할 수 있다	0	1	2	3	4	5
3.	혼자 있을 때 나는 나 자신에 대해서 좋은 감정을 느끼기가 어렵다	0	1	2	3	4	5
4.	사람들이 나에게 관심을 보여주지 않으면, 나 자신에 대한 부정적인 감정을 느끼게 된다	0	1	2	3	4	5
5.	나는 누구든지 내가 원하는 것을 믿게 할 수 있다	0	1	2	3	4	5
6.	내가 다른 사람들을 위해서 해준 것을 그들이 알아주지 않으면 화가 치밀어 오른다	0	1	2	3	4	5
7.	내가 말하거나 행동하는 것에 다른 사람들이 흥미를 보이지 않으면 화가 난다	0	1	2	3	4	5
8.	나는 내 주변의 세상에 커다란 영향을 미치는 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
9.	나에게는 다른 사람을 조종하는 일이 쉽다	0	1	2	3	4	5
10.	다른 사람들이 나를 주목하지 않으면, 나는 내가 무가치하다는 느낌이 들기 시작한다	0	1	2	3	4	5
11.	사람들이 나를 실망시킬 수 있다는 걱정 때문에, 나는 종종 사람들을 피하곤 한다	0	1	2	3	4	5
12.	나는 가끔씩 내 인생의 중요한 사람들이 내가 가치 있는 사람이라는 것을 확인시켜주는 것이 필요하다	0	1	2	3	4	5

		전혀 나같지 않다	별로 나같지 않다	약간 나같지 않다	약간 나같다	꽤 나같다	매우 나같다
13.	내가 다른 사람들을 위해 무언가를 했을 때, 나는 그들이 나를 위해서 무언가 해주기를 기대한다	0	1	2	3	4	5
14.	다른 사람들이 나의 기대를 충족시켜주지 않으면, 나는 내가 원했던 것에 대해 종종 수치심을 느낀다	0	1	2	3	4	5
15.	다른 사람들이 나를 실망시키면, 나는 종종 나 자신에게 화가 나곤 한다	0	1	2	3	4	5
16.	다른 사람들을 위해 희생을 할 때, 내가 그들보다 더 나은 사람이 된 것으로 느껴진다	0	1	2	3	4	5
17.	나는 내 능력 이상의 것을 성취하는 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
18.	다른 사람들이 해주었으면 하고 내가 바라는 것을 해주지 않을 수 있다는 두려움 때문에, 나는 종종 사람들을 피하곤 한다	0	1	2	3	4	5
19.	나는 비판을 받을 때 화가 난다	0	1	2	3	4	5
20.	다른 사람들이 나를 대단하게 여긴다고 생각되지 않으면, 나 자신에 대해 좋은 감정을 느끼기가 어렵다	0	1	2	3	4	5
21.	나는 나의 노력에 대해 보상을 받는 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
22.	나에게 의지하는 친구들을 두는 것을 좋아하는데, 왜냐하면 그렇게 함으로써 내가 중요한 존재라는 생각이 들기 때문이다	0	1	2	3	4	5
23.	내가 사람들을 위해 한 것을 그들이 인정하지 않을 수도 있다는 걱정 때문에, 나는 종종 사람들을 피하곤 한다	0	1	2	3	4	5
24.	모든 사람들은 내 이야기를 듣는 것을 좋아한다	0	1	2	3	4	5

		전혀 나같지 않다	별로 나같지 않다	약간 나같지 않다	약간 나같다	꽤 나같다	매우 나같다
25.	다른 사람들이 나를 좋아한다고 생각되지 않으면, 나 자신에 대해 좋은 감정을 느끼기가 어렵다	0	1	2	3	4	5
26.	내가 얼마나 좋은 사람인지 사람들이 알아주지 않으면, 나는 짜증이 난다	0	1	2	3	4	5
27.	나는 희생함으로써 내가 얼마나 좋은 사람인지 보여주려고 노력한다	0	1	2	3	4	5
28.	사람들이 나를 주목하지 않을 때 나는 실망하게 된다	0	1	2	3	4	5
29.	나는 영웅적인 행동을 하는 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
30.	나는 내가 좋은 사람이라는 것을 입증하기 위해서 다른 사람들을 돕는다	0	1	2	3	4	5
31.	나는 나의 성취에 대해서 인정을 받는 공상을 자주 한다	0	1	2	3	4	5
32.	내가 원하는 대로 다른 사람들이 반응해주지 않으면, 나 자신이 괜찮은 사람이라는 느낌을 유지하기가 어렵다	0	1	2	3	4	5
33.	나에게는 나를 인정해주는 사람들이 필요하다	0	1	2	3	4	5
34.	나는 세계의 이목을 끄는 인물이 되기를 원한다	0	1	2	3	4	5
35.	다른 사람들이 나의 의견에 반대하면 나는 매우 화가 난다	0	1	2	3	4	5

부록 12. 자기 질문지(SQ)

다음은 자기에 대해 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 것입니다. 질문은 실제 자기, 이상적 자기, 의무적 자기 총 3가지의 자기 모습이 있습니다. 관점에 따라 답변의 결과가 달라지므로 잘 읽고 대답해 주시기 바랍니다.

■ **실제적 자기**(Actual self)

다음은 자신이 생각하는 실제 자기를 알아보기 위한 것입니다. 여기서 '실제 자기'란 자신의 **평소 모습을 잘 나타내준다고 생각되는 특징들**입니다. 아래 각 번호마다 두 개의 형용사가 적혀 있습니다. 이 중에서 여러분 자신의 모습을 잘 나타내주는 한 형용사를 선택하고, 그 형용사를 **'나는 _____ 사람이다'**라는 문장에 넣어 보십시오. 그리고 그 문장이 여러분 자신을 나타내는 데 가장 적합하다고 생각되는 수준에 표시해 주시기 바랍니다.

	확실히 그렇다	**매우 그렇다**	**상당히 그렇다**	**약간 그렇다**	**어느 쪽도 아니다**	**약간 그렇다**	**상당히 그렇다**	**매우 그렇다**	**확실히 그렇다**	
좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	슬픈
우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이 많은
분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	섬세한
건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적인

■ 이상적 자기(Ideal self)

다음은 자신이 생각하는 이상적 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 여기서 '이상적 자기' 란 **자신이 이상적으로 갖고 있기를 바라는 특성들**로 자신의 희망, 목표, 바람 등이 여기에 해당됩니다. 양쪽의 형용사 두 개 중에서 자신이 이상적으로 갖고 있기를 바라는 형용사 한 개를 선택하고, 그 형용사를 **'나는 내가 _____ 한 사람이길 바란다'**라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 자신이 바라는 모습에 가깝다고 생각되는 정도를 선택해주십시오.

	확실히 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느 쪽도 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	슬픈
우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이 많은
분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	섬세한
건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적인

부록 13. 대인관계 지향성 척도(FIRO-B)

다음은 귀하께서 어떻게 대인관계를 맺고 있는가를 알아보기 위한 질문들입니다. 질문들을 읽으시고 해당되는 번호의 칸에 V표 하여 주십시오.

		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.	나는 주위 친구들을 내가 하려는 일이나 활동에 포함시킨다	1	2	3	4	5
2.	나는 주위 사람들에게 영향력 있는 인물이다	1	2	3	4	5
3.	나는 주위 사람들에게 친밀함의 표현을 자주 한다	1	2	3	4	5
4.	나는 예전에 알던 사람과 지속적으로 관계를 유지하려 한다	1	2	3	4	5
5.	나는 아는 사람들의 근황을 알고 싶어한다	1	2	3	4	5
6.	나는 주위 친구들의 일상사에 많은 관심을 기울인다	1	2	3	4	5
7.	나는 내가 계획하는 일을 주위 사람들에게 알린다	1	2	3	4	5
8.	나는 주위 친구의 문제에 조언이나 해답을 제시해준다	1	2	3	4	5
9.	나는 많은 사람들과 친밀하게 지낸다	1	2	3	4	5
10.	나는 여러 단체나 집단에 속해 있다	1	2	3	4	5
11.	나는 주위 사람에게 이끌린다	1	2	3	4	5
12.	나는 내가 아는 사람들이 내게 관심을 가져주기를 바란다	1	2	3	4	5
13.	나는 내가 포함된 단체나 집단의 구성원과 지속적으로 연락한다	1	2	3	4	5
14.	나는 내게 닥친 문제에 주위 사람들의 조언을 구한다	1	2	3	4	5
15.	나는 주위 사람들이 내게 거리감있게 대하는 것이 좋다	1	2	3	4	5
16.	나는 내가 포함된 단체나 집단의 다양한 활동에 참여한다	1	2	3	4	5
17.	나는 주위 사람들의 결정에 따른다	1	2	3	4	5
18.	나는 아는 사람과 멀어지고 싶지 않다	1	2	3	4	5

부록 14. 소셜 미디어 사용 기대 척도(SUE)

		매우 그렇지 않다					매우 그렇다
1.	나는 즐거움을 경험하기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
2.	나는 문제에서 주의를 돌리기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
3.	나는 재미를 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
4.	나는 외로움을 피하기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
5.	나는 기분이 좋아지기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
6.	나는 현실에서 도피하기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
7.	나는 긍정적인 감정을 느끼기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6
8.	나는 성가신 일들을 피하기 위해 소셜 미디어를 사용한다	1	2	3	4	5	6

부록 15. 일반적 자기효능감 척도(GSE)

다음의 문항들을 주의 깊게 읽고, 각 문항이 자신과 얼마나 일치하는지 표시해 주십시오.

		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1.	나는 내가 스스로 세운 대부분의 목표를 달성할 수 있다.	1	2	3	4	5
2.	어려운 일에 부딪혔을 때, 나는 그것을 성취할 수 있다고 확신한다.	1	2	3	4	5
3.	일반적으로, 나는 내가 중요시하는 것을 얻을 능력이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4.	나는 마음속으로 정한 노력을 기울이면, 무슨 일이든 성공할 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
5.	어려움이 여러 번 닥쳐와도, 나는 그것을 성공적으로 극복할 수 있을 것이다.	1	2	3	4	5
6.	나는 다양한 종류의 여러 가지 일들을 잘 할 수 있다고 확신한다.	1	2	3	4	5
7.	다른 사람보다 나는 대부분의 일을 더 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5
8.	상황이 별로 안 좋아도, 나는 무슨 일이든 상당히 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5

Abstract

Social Media Addiction:

Exploration of psychological mechanisms and therapeutic interventions with a focus on self and interpersonal factors

Hyo-Jeong Kim
Department of Psychology
The Graduate School
Seoul National University

Social media addiction refers to the state in which individuals are unable to control or regulate their social media use despite the negative consequences. Research on social media addiction is still in its early stages, regardless of the strong link it has with physical and psychological health. Therefore, this study aims to (1) develop a reliable and valid measurement tool to assess social media addiction, (2) explore the psychological pathways that lead to social media addiction through a well-established theoretical framework, and (3) identify therapeutic interventions that alleviate symptoms of social media addiction.

In Study 1, the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) developed by Andreassen et al. (2016) was translated into Korean and its psychometric properties were evaluated

among 377 Korean university and graduate students. The Korean version of the BSMAS demonstrated a one-factor structure as the original version and exhibited adequate reliability and validity. As a result of latent profile analysis, social media users were classified into four groups: at-risk, low-risk 1, low-risk 2, and normal groups. Additionally, the ROC analysis identified a cutoff point of 21, which showed excellent sensitivity(100%), specificity(95.4%), and accuracy(96%) in identifying the at-risk group.

In Study 2, the I-PACE(Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) model, proposed by Brand et al. (2019), was applied to social media addiction to examine the model's suitability. Considering that social media is strongy related to self-presentation and establishment of relationships, this study explored the psychological factors associated with 'self' and 'interpersonal relationship' as potential pathways that lead to social media addiction. A survey was conducted with 507 adults nationwide, and the findings revealed significant sequential mediation effects. In the self pathway, pathological narcissism influenced social media addiction through self-discrepancy and social media use expectancy. Regarding the interpersonal relationship pathway, loneliness and social media use expectancy played mediating roles in the association between interpersonal orientation and social media addiction. It was found that social media use expectancy was a key factor in both self and interpersonal relationship pathways.

In Study 3, a social media addiction treatment program was developed by incorporating the findings from studies 1 and 2. A small-group intervention program based on cognitive-behavioral

therapy and motivational interviewing was implemented. A total of 9 participants were assigned to the intervention group, while 12 participants in the control group only completed the survey. All participants responded to the questionnaire before the program (pre), immediately after the program(post), and one month after program completion(follow-up). The analysis indicated that the intervention group showed a significant reduction in levels of social media addiction and improvement in psychological well-being compared to the control group. Similar results were found when comparing pre- and post-intervention analyses within the intervention group.

This study has important theoretical and clinical implications in terms of developing a reliable and valid tool for measuring social media addiction and providing evidence for identifying at-risk groups. In addition, the present study integrated various psychological variables related to social media addiction, explored psychological mechanisms leading to social media addiction, and developed a program designed to alleviate social media addiction. Finally, the limitations of the study and considerations for future research were discussed.

Keywords : social media addiction, Bergen social media addiction sacle(BSMAS), I-PACE model, social media use expectancy, social media addiction treatment

Student Number : 2018-35260