



1인 가구 청년의 SNS 이용과 외로움의 관계에서 SNS 정서표현성의 조절효과*

Received: April 15, 2026
Revised: May 23, 2026
Accepted: May 26, 2026

이지혜¹, 주수산나², 주병용³
연세대학교 BK21 Symbiotic Society and Design/ 연구교수¹,
연세대학교 미래도시와사회연구원/ 연구교수²,
청소년입장지대 개봉2동 모여구로 개봉3동 청소년카페/ 총괄팀장³

교신저자: 주수산나
연세대학교
미래도시와사회연구원,
서울시 서대문구 연세로 50
삼성관 224호

The Moderating Roles of SNS Emotional Expressiveness on the Association Between SNS Use and Loneliness Among Emerging Adults Living Alone

E-MAIL: jssn@yonsei.ac.kr

Jihye Lee¹, Susanna Joo², Byoung Yong Ju³
BK21 Symbiotic Society and Design, Yonsei University/ Research Professor¹
Research Institute of Future City and Society, Yonsei University/ Research Professor²
Youth Zone Gaebong 2-dong Moyoguro & Gaebong 3-dong Youth Cafe/ General Manager³

* 해당 논문은 2022년
한국인간발달학회
추계학술대회에서 포스터 발표한
내용을 수정 보완한 것임.

ABSTRACT

물리적 독립과 사회적 친밀감 형성이라는 발달 과업에 직면하는 1인 가구 청년에게 SNS는 주요한 정서적 소통 창구가 될 수 있다. 본 연구는 이러한 맥락에서 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 연관성을 이해하고자 하였다. 전국의 1인 가구 청년 338명(20-29세)을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. SNS 정서표현성을 네 가지 하위 요인(SNS 정서표현행동, SNS 관계지향성, SNS 정서표현지양성, SNS 정서표현양가적억제)으로 구분하여 PROCESS Macro Model 1로 분석하였다. 연구 결과, SNS 정서표현행동과 관계지향성은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 유의하게 조절하였다. 구체적으로, SNS에서 감정을 적극 표현하는 성향이나 관계지향성향이 강한 경우 SNS 이용 빈도가 많을수록 외로움을 더 느끼는 것으로 나타났다. 반면 SNS 정서표현지양성과 양가적억제는 조절효과를 보이지 않았으나 외로움과 부적 주효과를 나타냈다. 본 연구는 1인 가구 청년의 외로움 완화를 위한 정서표현 접근 방법에 관한 개입 전략을 논의한다.

주요어 : 1인 가구, 청년, SNS 이용 빈도, 외로움, SNS 정서표현성



© Copyright 2026. The Korean Journal of Developmental Psychology. All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현대 사회의 주된 가구 형태로 자리 잡은 1인 가구의 급격한 증가세 속에서, 특히 20대 청년층이 1인 가구의 가장 높은 비중을 차지하고 있다(국가데이터처, 2025; 통계청, 2024)는 젊은 청년기 발달에 대한 새로운 심리학적 성찰을 요구한다. Erikson(1968)의 관점에서 청년기는 원가족으로부터 자율성을 획득하는 동시에 타인과의 친밀감을 형성하여 고립감을 극복해야 하는 시기이다. 그러나 1인 가구 청년은 일상적 정서 지지의 기반이 되어온 원가족과 물리적으로 분리된 환경에서 이러한 발달 과업에 직면하게 되며, 이 과정에서 경험하는 고립감은 외로움을 비롯한 심리적 어려움과 관련될 수 있다(최진환, 박정윤, 2024). 따라서 1인 가구 청년의 외로움과 연관된 심리적 기제를 규명하는 일은 이들의 발달적 안녕을 이해하기 위한 중요한 학문적·사회적 과제이다.

1인 가구 청년에게 SNS는 세상과 소통하는 주된 창구이자 외로움 해소의 핵심 수단이다(최미연, 2025). 디지털 네이티브인 이들은 대면 관계의 결핍을 온라인 상호작용으로 보완하려는 경향이 강하며(최진환, 박정윤, 2024), SNS 의존도와 심리적 민감성이 극대화될 수 있다(김연옥, 조삼복, 2025). 비록 외로움이 높은 개인이 이를 해소하기 위해 SNS 이용을 늘린다는 보상적 관점 또한 존재하나(Burke & Kraut, 2016), 본 연구는 실천적 관점에서 조절 가능한 행동인 SNS 이용 빈도를 독립변수로 설정하고, 이것이 외로움과 어떤 조건에서 어떻게 연관되는지를 규명하고자 한다. 이를 통해 1인 가구 청년의 외로움 완화를 위한 개입 설계에 기초 자료를 제공하는 데 목적이 있다. 그러나 선행연구들은 SNS 이용이 외로움에 미치는 영향에 대해 상반된 결과를 보고한다. 일각에서는 활발한 SNS 활동이 사회적 지지에 대한 접근성을 높이고 관계적

자원을 확장하여 외로움을 완화한다고 보고하는 반면(Lin et al., 2022), 다른 편에서는 과도한 SNS 이용이 상향 비교를 유발하고 상대적 박탈감을 조장하여 외로움을 가중시킨다고 경고한다(Mao et al., 2023). 구체적으로, 대체 가설은 빈번한 SNS 이용이 오프라인에서의 양질의 대면 상호작용을 대체하여 실질적인 사회적 연결을 약화시킨다고 보며(Zhang et al., 2022), 상향 사회비교 이론은 SNS 이용 빈도가 높을수록 타인의 편집된 삶과 자신을 비교할 기회가 증가하여 상대적 박탈감과 외로움으로 이어진다고 설명한다(Mao et al., 2023). 이처럼 비일관적 연구 결과들은 SNS 이용 빈도가 외로움과 연관되는 양상이 개인의 특성에 따라 달라질 수 있음을 시사한다. 즉, 단순히 얼마나 많이 사용하는가가 아니라, 온라인 공간에서 '어떠한 태도와 방식으로 소통하는가'에 따라 이용 빈도와 외로움의 관계가 달라질 수 있다. 이러한 맥락에서 본 연구는 개인이 온라인 공간에서 자신의 감정을 드러내고 소통하는 성향인 'SNS 정서표현성(SNS Emotional Expressiveness; 김미정, 2021)'에 주목하고자 한다.

정서표현성은 개인이 정서를 경험하고 이를 언어적·비언어적으로 표출하는 성향을 의미하는데(Gross & John, 1995; Kring et al., 1994), 이는 온라인 공간인 SNS에서도 고유한 패턴으로 나타난다. SNS 정서표현성은 오프라인에서의 정서표현성을 디지털 맥락으로 확장한 개념으로, 단순히 감정을 표현하는 행위를 넘어 SNS 상호작용 상황에서 발생하는 언어적·비언어적 정서표현의 고유한 양식과 패턴을 의미한다(김미정, 2021). 김미정(2021)은 SNS 정서표현성을 네 가지 차원의 성격적 특성으로 구체화하였다. 첫째, SNS 정서표현행동은 SNS상에서 자신의 감정을 언어적·비언어적으로

솔직하게 표출하는 정도를 의미한다. 이는 Gross와 John(1995)이 제시한 정서표현성의 핵심 개념인 '정서 경험의 외현적 표출'을 SNS 맥락으로 직접 적용한 것으로, 개인이 SNS라는 공적 공간에서 자신의 내적 정서 상태를 얼마나 적극적으로 드러내는지를 반영한다. 둘째, SNS 관계지향성은 SNS를 통해 타인과의 관계를 형성하고 유지하려는 심리적 경향성을 측정한다. 이는 SNS 이용 동기 중 '관계적 동기'를 반영하는 것으로, Ellison과 동료들(2014)이 제시한 '관계 유지 행동' 개념과 맥을 같이 한다. 즉, SNS를 단순한 정보 습득의 도구가 아닌 사회적 연결과 소속감을 확인하는 관계의 장으로 인식하고 활용하는 정도를 의미한다. 셋째, SNS 정서표현지향성은 SNS에서의 감정 표출이 부정적인 결과를 초래할 것이라 믿고 이를 꺼리는 태도를 측정한다. 이는 정서 조절 전략 중 '표현 억제' 개념(Gross & John, 2003)을 SNS 맥락에 적용한 것으로, 개인이 SNS라는 공개된 공간에서 정서 표현에 따른 부정적 평가나 사회적 손실을 우려하여 의도적으로 감정 표출을 자제하는 성향을 의미한다. 넷째, SNS 정서표현양가적억제는 SNS에서 감정을 표현하고 싶은 욕구와 참아야 한다는 신념 사이에서 갈등하며 억제하는 정도를 측정한다. 이는 King과 Emmons(1990)가 제시한 '정서표현 갈등' 개념에 기반한 것으로, 표현 욕구와 억제 신념이 동시에 존재하는 내적 갈등 상태를 의미한다. 이처럼 네 가지 하위 요인은 크게 두 가지 대비되는 심리적 기제로 구분된다. SNS 정서표현행동과 SNS 관계지향성은 자신의 감정을 적극적으로 표출하고 타인과의 관계 형성을 추구하는 '접근' 기제를 반영하는 반면, SNS 정서표현지향성과 SNS 정서표현양가적억제는 감정 표출을 부정적으로 인식하거나 표현 욕구와 억제 신념 사이에서 갈등하며

결과적으로 표현을 억제하는 '회피 및 억제' 기제를 반영한다.

이러한 정서표현 성향의 차이는 동일한 SNS 이용 상황에서도 개인이 경험하는 심리적 결과를 다르게 만들 수 있다. SNS 정서표현성의 각 하위 요인은 다음과 같은 차별적인 심리행동적 메커니즘을 통해 작동할 가능성이 있기 때문이다. 먼저 SNS상에서 정서를 표현하려는 경향이 강한 개인은 자신의 감정을 능동적으로 표출하며 타인의 공감과 지지를 기대하는 심리적 투자를 수행한다. 그러나 온라인 상호작용은 비언어적 단서가 부재하고 피상적인 관계에 머무르는 구조적 한계(Lieberman & Schroeder, 2020)를 지닌다. 따라서 기대 불일치 이론(Oliver, 1980)에 비추어 볼 때, SNS상에서 자신의 정서를 표현하려는 경향이 강할수록 빈번한 SNS 이용은 투입한 자원 대비 보상이 부족한 '부정적 기대 불일치'를 반복적으로 경험하게 되어, 빈번한 SNS이용이 오히려 더 높은 외로움과 연관될 수 있다. SNS 관계지향성 역시 유사한 맥락에서 조절 기제가 작동한다. 1인 가구 청년은 SNS를 오프라인 관계의 보완재가 아닌 주된 사회적 연결 수단으로 인식하는 경향이 강하다(Ellison et al., 2014). 하지만 SNS 상호작용은 본질적으로 '약한 연결(weak ties)'의 특성을 지니는 경향이 있다. 약한 연결은 정서적 강도와 호혜성이 낮고 주로 정보 공유 중심의 피상적 접촉으로 구성되는데(Granovetter, 1973), 이러한 속성은 온라인 관계망에서도 유사하게 관찰된다. 실제로 SNS 이용자들은 강한 연결보다 약한 연결과 더 많은 상호작용을 하며(Sandstrom & Dunn, 2014), Facebook 등의 SNS는 구조적으로 약한 연결 중심의 네트워크를 형성하는 경향이 있다(Ellison et al., 2011; Sprecher, 2022).

이로 인해 관계지향성이 강한 개인이 SNS를 빈번하게 이용할수록 깊은 정서적 유대감에 대한 욕구는 충족되지 못한 채 Burke와 Kraut(2016)가 제시한 ‘보상의 비대칭성’을 지속적으로 경험하게 되어 외로움이 심화되는 결과를 초래할 수 있다.

반면, SNS 정서표현지향성과 정서표현양가적억제는 이와 대조적인 방어적 기제로 작용할 가능성이 크다. 정서 표현의 억제는 일반적인 대면 관계에서 사회적 지지를 저해하여 외로움을 높이는 요인으로 작용하나(Gross & John, 2003), 타인의 평가와 비교가 극대화되는 SNS 공간(Huang & Wang, 2024)에서는 다른 양상을 보인다. 정서표현지향성향이 강하거나 표현 욕구와 억제 신념 사이의 내적 갈등(King & Emmons, 1990)을 겪는 개인은 SNS 이용 시 정서적 투자와 기대 수준을 스스로 낮춤으로써 심리적 거리를 유지한다. 이러한 ‘방어적 거리두기’는 역설적으로 온라인 관계에서 발생할 수 있는 기대 불일치나 보상의 비대칭성으로부터 개인을 보호하며, 결과적으로 SNS 이용 빈도가 외로움으로 전이되는 부정적 효과를 완화하는 기제로 작동할 것으로 예상된다.

이상의 이론적 논의를 바탕으로, 본 연구는 1인가구 청년을 대상으로 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 SNS 정서표현성을 중심으로 재조명하고, 이 과정에서 SNS 정서표현성의 네 가지 하위 요인(SNS 정서표현행동, SNS 관계지향성, SNS 정서표현지향성, SNS 정서표현양가적억제)에 따라 SNS 이용과 외로움의 관계성이 어떻게 달라지는지를 실증적으로 규명하고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 1인가구 청년의 SNS 정서표현성은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 조절하는가?

1-1. 1인가구 청년의 SNS 정서표현행동은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 조절하는가?

1-2. 1인가구 청년의 SNS 관계지향성은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 조절하는가?

1-3. 1인가구 청년의 SNS 정서표현지향성은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 조절하는가?

1-4. 1인가구 청년의 SNS 정서표현양가적억제는 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 조절하는가?



그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

본 연구에서는 국내 1인 가구 거주자 중 학업 및 취업 준비 단계에 있는 20대 청년(대학생)을 대상으로 하였다. 자료수집을 위해 2022년 3월 15일부터 3월 22일까지 7일간 온라인 설문조사를 실시하였다. 표집 방법으로는 대학생 이용률이 높은 온라인 커뮤니티(에브리타임 등)에 설문 링크를 게시하는 방식과, 연구자의 네트워크를 활용한 눈덩이 표집 방식을 병행하여 편의 표집 하였다. 설문 시작 전 “현재 혼자 거주하고 계십니까?”라는 스크리닝 질문에 ‘예’라고 응답한 경우에만 본 설문에 참여할 수 있도록 하였다. 총 347명의 응답이 회수되

표 1. 인구통계학적 특성 N = 338

변인	구분	빈도(n)	백분율(%)
성별	남성	111	32.84
	여성	227	67.16
연령대	20-22세	118	34.90
	23-25세	165	48.80
	26-29세	55	16.30
거주지역	서울·경기	205	60.70
	강원	6	1.80
	대전·충청	85	25.10
	경상권	31	9.20
	호남권	11	3.30

었으나, 응답 시간이 지나치게 짧거나(5분 미만) 불성실한 응답 패턴(동일 번호 연속 선택 등)을 보인 9명을 제외하고 총 338명의 데이터를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

연구도구

외로움

1인 가구 청년의 외로움 수준을 측정하기 위해 Russell, Peplau와 Cutrona(1980)가 개발하고 김교헌과 김지환(1989)이 타당화한 ‘개정판 UCLA 고독척도(Revised UCLA Loneliness Scale)’를 사용하였다. 이 척도는 사회적 관계의 만족(10문항)과 불만족(10문항)을 측정하는 총 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 외로움이 사회적 관계의 결핍에서 오는 주관적 고통과 부정적 정서라는 점에 주목하여(최진환, 박정윤, 2024), 외로움의 정서적 측면을 직접적으로 반영하는 ‘사회적 관계의 불만족’ 하위 요인 10문항만을 선별하여 사용하였다.

이러한 선택적 사용의 이론적 근거는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상인 1인 가구 청년은 물리적 고립 상황에 놓여 있어, 외로움이 단순한 관계만족도의 문제를 넘어 사회적 관계망에 대한 주관적 불만족과 결핍감에서 주로 기인한다(국가데이터처, 2024). 둘째, Cacioppo와 Patrick(2008)은 외로움의 핵심이 관계의 양적 부족이 아니라 관계의 질에 대한 주관적 지각임을 강조하였는데, 사회적 관계의 불만족 하위 요인은 이러한 주관적 불만족과 결핍감을 직접적으로 측정한다. 셋째, SNS 환경에서의 외로움은 온라인 상호작용의 피상성과 기대 불일치로 인한 관계적 불만족과 밀접하게 관련되므로(Burke & Kraut, 2016), 본 연구의 맥락에 가장 적합한 측정이라 판단하였다.

문항의 예로는 “나는 누구와도 가깝지 않다고 느낀다”, “나는 외톨이라고 느낀다” 등이 있다. 응답 방식은 원 척도의 4점 척도를 본 연구의 다른 변인들과의 측정 일관성을 유지하고 응답자의 인지적 부하를 줄이기 위해 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트 척도로 변환하여 구성하였다. 점수가 높을수록 외로움 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .93으로 높은 신뢰도를 보였다.

SNS 이용 빈도

SNS 이용 빈도는 본인이 사용중인 SNS플랫폼(Instagram, Facebook, Twitter 등)에 접속하는 빈도를 묻는 단일 문항으로 측정하였다. 측정 범주를 구체화하여 ‘매우 자주(매일)’, ‘자주(주 4~5회)’, ‘보통(주 2~3회)’, ‘가끔(주 1회 이하)’ 등으로 구성하였으나, 자료 분석 단계에서 응답 분포의 편중을 고려하여 ‘주 3회 이하(1점)’, ‘주 4~5회(2점)’, ‘매일(3점)’의 3점 척도로 재코딩하여 분석에

활용하였다.

SNS 정서표현성

SNS 공간에서의 정서표현 양식을 측정하기 위해 김미정(2021)이 개발하고 타당화한 ‘대학생용 SNS 정서표현성 척도’를 사용하였다. 이 척도는 총 20 문항으로 구성되어 있으며, SNS 정서표현행동, SNS 관계지향성, SNS 정서표현지향성, SNS 정서표현양가적억제의 4개 하위 요인을 포함한다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트 척도로 평정하며, 본 연구에서는 각 하위 요인에 해당하는 문항들의 평균값을 산출하여 분석에 사용하였다. 각 하위 요인의 구체적인 내용과 신뢰도는 표 2와 같다.

자료분석

수집된 자료는 SPSS 29.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 먼저 연구대상자의 일반적 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석 및 기술통계분석을 실시하였고, 주요 변인들의 기술통계량 및 상관관계를 분석하였다. 이어 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에서 SNS 정서표현성

의 하위 요인별 조절효과를 검증하기 위해 Hayes (2018)가 제안한 PROCESS Macro Model 1을 활용하여 조절회귀분석을 실시하였다. PROCESS Macro 프로그램은 상호작용항이 통계적으로 유의할 경우, 이를 구체적으로 해석할 수 있도록 simple slope analysis나 region of significance와 같은 추가 분석 결과를 자동으로 산출한다(Hayes, 2018). Jonson-Neyman의 region of significance는 조절변수를 가로축으로 하고, 종속변수에 대한 독립변수의 회귀계수를 세로축으로 하여 조절변수의 연속선상에서 종속변수에 대한 독립변인의 조건부 효과(conditional effect)가 유의한 영역을 구별한 그래프이다(Hayes & Matthes, 2009). 이를 통해 독립변수와 종속변수의 관계성이 통계적으로 유의하거나 유의하지 않은 조절변수의 조건 범위가 어떤 범위인지에 관한 구체적인 정보를 얻을 수 있다. 이에 본 연구에서는 이상에서 설명한 PROCESS MACRO의 장점을 활용하여 SNS 정서표현성의 4개 하위요인을 조절변수로 하는 회귀모형을 각각 분석하였다. 상호작용항이 유의한 경우에는 region of significance 그래프를 제시함으로써 조절효과에 대한 구체적인 해석을 실시하였다.

표 2. SNS 정서표현성 하위요인별 구성

하위 요인	문항수	문항 예시	신뢰도
1	5	나는 SNS상에 답답하거나 억눌린 감정, 분노를 표출한다	.88
2	5	나는 SNS에서 글을 올리면 누가 댓글을 쓰는지 자주 확인하게 된다	.74
3	5	나는 SNS상에 감정을 드러내는 것은 여러 사람에게 짐이 된다고 생각한다	.80
4	5	SNS상에서 때때로 기분에 따라 표현하고 싶더라도 나는 언제나 기분을 다스리려 노력한다	.70

1. SNS 정서표현행동, 2. SNS 관계지향성 3. SNS 정서표현지향성 4. SNS 정서표현양가적억제

결 과

변인 간 상관분석 결과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과는 표 3과 같다. 외로움의 평균은 2.33($SD = 0.71$)이었고, SNS 이용 빈도의 평균은 1.65($SD = 0.87$)로 나타났다. SNS 정서표현성의 하위 요인별 평균은 SNS 정서표현행동 2.59($SD = 1.00$), SNS 관계지향성 3.28($SD = 0.78$), SNS 정서표현지양성 3.06($SD = 0.85$), SNS 정서표현양가적억제 2.65($SD = 0.74$)로 나타났다. 상관분석 결과, 외로움은 SNS 이용 빈도($r = .38, p < .01$) 및 SNS 정서표현행동($r = .23, p < .01$)과 정적 상관을, SNS정

서표현지양성($r = -.31, p < .01$)과 SNS 정서표현양가적억제($r = -.12, p < .05$)와는 부적 상관을 보였으며, SNS 관계지향성과는 유의한 상관이 없었다($r = -.08, ns$). 또한 SNS 정서표현행동은 SNS 관계지향성과 높은 정적 상관을 보였고($r = .49, p < .01$), SNS 정서표현지양성과 SNS 정서표현양가적억제는 정적 상관을 나타냈다($r = .53, p < .01$).

SNS 정서표현행동의 조절효과

1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계가 SNS 정서표현행동에 의해 조절되는지 검증하기 위하여 Hayes(2018)의 PROCESS MACRO

표 3. 연구변인에 대한 기술통계와 상관관계

$N = 338$

변인	<i>M</i>	<i>SD</i>	범위	1	2	3	4	5	6
1. 외로움	2.33	0.71	1-5	-					
2. SNS이용 빈도	1.65	0.87	1-3	.38**	-				
3. SNS 정서표현행동	2.59	1.00	1-5	.23**	.18**	-			
4. SNS 관계지향성	3.28	0.78	1-5	-.08	-.19**	.49**	-		
5. SNS 정서표현지양성	3.06	0.85	1-5	-.31**	-.28**	.07	.04	-	
6. SNS 정서표현양가적억제	2.65	0.74	1-5	-.12*	-.01	.14**	-.14*	.53**	-

* $p < .05$. ** $p < .01$.

표 4. 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 정서표현행동의 조절효과

$N = 338$

변인	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>p</i>	CI low	CI high
constant	2.30***	.04	.000	2.22	2.38
SNS 이용 빈도	0.39***	.05	.000	0.29	0.48
SNS 정서표현행동	0.24***	.04	.000	0.16	0.32
SNS 이용 빈도 × SNS 정서표현행동	0.24***	.05	.000	0.14	0.34

*** $p < .001$

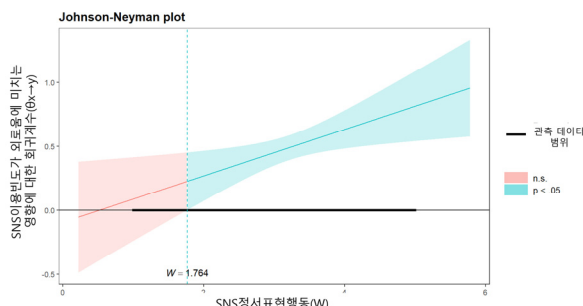


그림 2. SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 정서 표현행동의 조절효과(Johnson-Neyman Plot)

Model 1을 활용한 조절회귀 분석을 실시한 결과는 표 4와 같다. 분석 결과, SNS 이용 빈도와 SNS 정서표현행동의 상호작용항이 통계적으로 유의하였다($B = 0.24, p < .001$). 분석모형은 통계적으로 유의하였으며($F = 52.38, p < .001$), 1인 가구 청년의 외로움 변량을 약 32% 설명하는 것으로 나타났다. Johnson-Neyman 기법을 통해 구체적인 조절 양상을 확인한 결과(그림 2), SNS 정서표현행동 점수가 1.584점 이상인 구간부터 SNS 이용 빈도가 한 단위 증가할 때마다 외로움이 통계적으로 유의미하게 상승하는 것으로 나타나, SNS 정서표현행동 점수가 높아질수록 SNS 이용 빈도와 외로움의 정적 관계가 더욱 강해지는 양상이 확인되었다. 반면, SNS 정서표현행동 점수가 1.584점 미만인 경우에는 SNS 이용 빈도와 외로움 간의 관계가 통

계적으로 유의하지 않았다.

SNS 관계지향성의 조절효과

1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계가 SNS 관계지향성에 의해 조절되는지 검증한 결과는 표 5와 같다. 분석 결과, SNS 이용 빈도와 SNS 관계지향성의 상호작용항이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B = 0.18, p < .05$). 분석모형은 통계적으로 유의하였으며($F = 34.67, p < .001$), 외로움 변량을 약 24% 설명하였다. Johnson-Neyman 기법을 통해 구체적인 조절 양상을 확인한 결과(그림 3), SNS 관계지향성 점수가 1.764점 이상인 구간부터 SNS 이용 빈도가 한 단위 증가할 때마다 외로움이 통계적으로 유의미하게 상승하는 것으로 나타나, SNS 관계지향성 점수가 높아질수록 SNS 이용 빈도와 외로움의 정적 관계가 더욱 강해지는 양상이 확인되었다. 반면, 관계지향성 점수가 1.764점 미만인 경우에는 SNS 이용 빈도와 외로움 간의 관계가 통계적으로 유의하지 않았다.

SNS 정서표현지향성의 조절효과

1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관

표 5. 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 관계지향성의 조절효과 $N = 338$

변인	B	se	p	CI low	CI high
constant	2.36 ^{***}	.04	.000	2.28	2.45
SNS 이용 빈도	0.50 ^{***}	.05	.000	0.40	0.59
SNS 관계지향성	0.12 [*]	.06	.039	0.01	0.23
SNS 이용 빈도 × SNS 관계지향성	0.18 [*]	.07	.012	0.04	0.32

^{***} $p < .001$

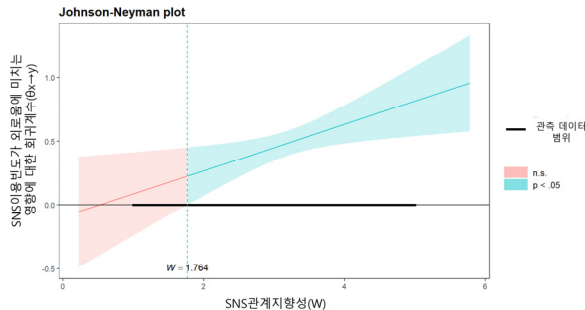


그림 3. SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 관계 지향성의 조절효과(Johnson-Neyman Plot)

계에 대한 SNS 정서표현지향성의 조절효과를 검증한 결과는 표 6과 같다. 분석 결과, SNS 이용 빈도와 SNS 정서표현지향성의 상호작용항은 통계적으로 유의하지 않았다($B = 0.01, p = .909$). 주효과는 통계적으로 유의하였으며, SNS 이용 빈도가 높을수록 외로움을 더 많이 느끼는 것으로 나타났

고($B = 0.41, p < .001$), SNS 정서표현지향성 점수가 높을수록 외로움을 덜 느끼는 것으로 나타났다($B = -0.24, p < .001$).

SNS 정서표현양가적억제의 조절효과

1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 정서표현양가적억제의 조절효과를 검증한 결과는 표 7과 같다. 분석 결과, SNS 이용 빈도와 SNS 정서표현양가적억제의 상호작용항은 통계적으로 유의하지 않았다($B = 0.07, p = .395$). 주효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타나 SNS 이용 빈도가 높을수록 외로움을 더 많이 느끼는 것으로 나타났고($B = 0.47, p < .001$), SNS 정서표현양가적억제 점수가 높을수록 외로움을 덜 느끼는 것으로 나타났다($B = -0.14, p < .05$).

표 6. 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 정서표현지향성의 조절효과 $N = 338$

변인	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>p</i>	CI low	CI high
constant	2.34 ^{***}	.04	.000	2.26	2.43
SNS 이용 빈도	0.41 ^{***}	.05	.000	0.30	0.51
SNS 정서표현지향성	- 0.24 ^{***}	.05	.000	- 0.35	- 0.14
SNS 이용 빈도 × SNS 정서표현지향성	0.01	.07	.909	- 0.13	0.15

^{***} $p < .001$

표 7. 1인 가구 청년의 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계에 대한 SNS 정서표현양가적억제의 조절효과 $N = 338$

변인	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>p</i>	CI low	CI high
constant	2.34 ^{***}	.04	.000	2.26	2.42
SNS 이용 빈도	0.47 ^{***}	.05	.000	0.38	0.57
SNS 정서표현양가적억제	- 0.14 [*]	.06	.030	- 0.26	- 0.01
SNS 이용 빈도 × SNS 정서표현양가적억제	0.07	.09	.395	- 0.10	0.25

^{*} $p < .05$, ^{***} $p < .001$

논 의

물리적 독립과 사회적 친밀감 형성이라는 발달 과업을 수행하는 1인 가구 청년에게 SNS가 핵심적인 정서적 연결망으로 기능하는 현실점에서, 본 연구는 이들의 외로움을 예방하고 완화할 수 있는 구체적인 디지털 소통 전략을 규명하고자 수행되었다. 특히 SNS 이용의 양적 측면(빈도)에 치중했던 기존 연구의 한계를 넘어, SNS 정서표현성이라는 질적 특성에 따른 다차원적 조절효과를 입증함으로써 SNS상에서의 다양한 질적인 심리행동 특성에 부합하는 구체적인 개입 방향을 논의하고자 한다.

첫째, SNS 정서표현행동은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 유의하게 조절하여, SNS상에서 감정을 적극적으로 표현하는 성향이 높을수록 이용 빈도 증가에 따른 외로움의 심화 양상이 더욱 뚜렷하게 나타났다. 본 연구 결과는 SNS를 통한 감정 표현이 사회적 지지를 이끌어내어 외로움을 완화할 것이라는 통상적인 기대와 상반되며, 온라인 맥락의 정서 표출이 반드시 긍정적인 심리적 보상으로 귀결되지는 않음을 시사한다. 이는 Oliver(1980)의 기대 불일치 이론(Expectancy Disconfirmation Theory)으로 해석될 수 있다. SNS에서 적극적으로 감정을 표현하는 개인은 타인의 공감과 지지에 대한 높은 기대를 형성하지만, 비언어적 단서의 부재나 관계의 피상성 등 온라인 상호작용의 구조적 한계(Lieberman & Schroeder, 2020)로 인해 그 기대가 충족되지 못할 가능성이 높기 때문이다. 특히 일상적 지지망이 구조적으로 결핍된 1인 가구 청년은 SNS를 통한 정서적 보상에 더 크게 의존하는 경향이 있어(최진환, 박정윤, 2024; 함연수 외, 2023), 기대 좌절 시 경험하는 부정적 불일치와 그에 따른 외로움의 깊이가 더욱 심화될 수 있다.

둘째, SNS 관계지향성은 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 유의하게 조절하며, 관계지향성이 높을수록 빈번한 SNS 이용에 따른 외로움 수준이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 친밀감 형성이 핵심 발달 과업인 청년기에, 일상적 지지망이 부족한 1인 가구 청년이 SNS를 주된 관계 보완 수단으로 삼으면서 발생하는 역설적 현상으로 이해할 수 있다. 1인 가구 청년은 관계적 욕구를 충족하기 위해 온라인 관계에 심리적 자원을 집중적으로 투여하지만, SNS상의 상호작용은 본질적으로 정서적 호혜성이 낮은 약한 연결(Granovetter, 1973)에 머무르는 경향이 있다(Donath & Boyd, 2004; Marsden & Campbell, 1984). 이로 인해 개인이 투입한 관계적 노력에 비해 실제로 돌아오는 정서적 지지는 부족한 보상의 비대칭성(Burke & Kraut, 2016)이 발생하게 되는 것으로 보인다. 결국 온라인을 통한 관계 회복 시도의 반복적인 좌절은 실제적인 친밀감 형성의 실패로 귀결되어, Erikson(1968)이 경고한 심리적 고립감을 심화시키는 기제로 작용할 가능성이 크다.

셋째, SNS 정서표현지향성과 정서표현양가적역제의 조절효과는 통계적으로 유의하지 않았으나, 둘 모두 외로움에 대해 유의한 부적 주효과를 나타냈다. 이는 SNS에서 정서 표현을 지양하거나 표현 욕구와 억제 신념 사이에서 갈등하며 SNS 상에서의 정서 표현을 억제하는 성향이 강할수록, SNS 이용 빈도와 무관하게 외로움 수준이 낮음을 의미한다. 이러한 결과는 정서 억제가 사회적 지지를 감소시켜 외로움을 가중한다는 일반적인 심리학적 관점(Gross & John, 2003; Preece et al., 2021; Patrichi et al., 2025)과 상반된다. 그러나 SNS라는 디지털 공간의 특수성을 고려하면 다음과 같은 대안적 해석이 가능하다. 첫째, 정서 표현의 억제

가 타인의 평가나 사회적 비교로부터 자신을 보호하는 방어적 거리두기 기제로 작용했을 가능성이 있다. 둘째, 해당 성향이 높은 집단은 애초에 사회적 관계에 대한 기대 수준이 낮아 SNS상에서 관계적 좌절을 덜 경험할 수 있다. 셋째, 본 연구에서 사용한 UCLA 고독 척도가 사회적 관계의 불만족 하위 요인에 한정되어 있어, 관계적 욕구가 낮은 집단의 특성이 낮은 불만족도로 반영되었을 가능성이 존재한다. 다만 본 연구는 이러한 내부 심리 기제를 직접 측정하지 않았으므로, 이상의 논의는 이론적 가설 수준에서 이해될 수 있으며, 정서 억제 집단의 낮은 외로움이 긍정적 적응인지, 혹은 사회적 철회나 관계 회피의 결과인지를 명확히 규명하기 위해서는 외로움의 다차원적 특성과 심리적 안녕감을 포괄적으로 고려하는 후속 연구가 필요하다.

본 연구의 결과는 1인 가구 청년의 외로움 완화를 위한 실천적 개입이 확실적인 SNS 사용 제한이나 축진이 아닌, 개인의 SNS 정서표현 성향에 기반한 맞춤형 전략으로 설계되어야 함을 시사한다. SNS 정서표현행동이나 관계지향성이 높은 청년에게는 온라인 상호작용의 구조적 한계를 인식시켜 과도한 기대를 현실적으로 조정하도록 돕는 심리교육과, 불특정 다수를 대상으로 한 공개적 정서 표현보다는 소수의 친밀한 관계와의 일대일 메시지나 소규모 그룹 대화를 활용하도록 안내하는 개입이 필요하다. 또한 온라인에서 시작된 관계를 오프라인으로 확장할 수 있는 기회(예: 관심사 기반 모임, 지역 커뮤니티 연계)를 제공하는 온오프라인 통합적 접근이 효과적일 수 있다. 반면, 정서표현 억제 성향이 높은 청년의 경우 낮은 외로움이 긍정적 적응을 의미하는지, 사회적 철회를 반영하는지를 신중히 평가해야 하며, 필요시 안전한 소규모 집단에

서의 점진적인 정서 표현 연습이나 대인관계 기술 훈련을 제공함으로써 디지털 환경 속 청년들의 심리적 안녕을 촉진할 수 있다.

이러한 실천적 함의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 횡단 설계로 수행되어 주요 변수 간의 인과관계를 확정할 수 없으며, 본 연구에서 설정된 연구모형과 달리 외로움이 높은 개인이 보상 기제로 SNS 이용을 늘릴 가능성(Burke & Kraut, 2016) 또한 배제하기 어렵다. 특히 기대 불일치나 방어적 거리두기와 같은 심리적 기제는 본 연구에서 직접 측정되지 않았으므로, 본 연구의 결과 해석은 논리적 추론에 기반한 내용으로 이해되어야 한다. 향후 연구에서는 종단 설계를 통해 이러한 기제의 인과적 경로를 구체적으로 탐구하는 것이 필요하다. 둘째, SNS 이용 빈도를 단일 문항, 3점 척도로 측정하여 실제 이용 시간, 능동적/수동적 이용의 구분, 플랫폼별 차이 등을 반영하지 못하였다. 본 연구의 독립변인은 '객관적 SNS 이용량'이라기보다는 '주관적 사용 빈도 인식'에 가까우므로 후속 연구에서는 객관적 사용 시간 측정, 이용 패턴의 구분, 플랫폼별 분석 등을 통해 보다 정교한 측정이 필요하다. 셋째, UCLA 고독척도 중 '사회적 관계의 불만족' 하위 요인만을 사용하고 4점 척도를 5점으로 변환하였다. 척도 변환의 절차적 타당성을 제시하였으나, 이러한 척도 변형이 결과 해석에 미칠 수 있는 영향을 완전히 배제할 수 없으며, 특히 외로움의 다차원적 특성을 충분히 포착하지 못했을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 외로움의 다차원적 측정, 사회적 욕구 수준, 심리적 안녕감 등을 함께 측정하여 본 연구 결과의 강건성을 확인할 필요가 있다. 넷째, 1인 가구 지속 기간에 대한 데이터를 수집하지 못하였다. 본 연구 참여자의 평균 연령이

23.3세이고 20대 중·후반이 65%를 차지한다는 점은 상당수가 1인 가구 생활에 어느 정도 적응한 상태일 가능성을 시사하지만, 독립 초기와 장기 거주 단계 간에는 외로움 수준과 대처 방식에 차이가 있을 수 있으므로, 후속 연구에서는 1인 가구 거주 기간을 공변인으로 투입하거나 집단 비교 분석을 수행할 것을 제안한다. 다섯째, 본 연구는 각 하위 요인의 독립적 조절 기제를 탐색하기 위해 단순 조절모형을 채택하였으나, 이는 1인 가구 청년의 복잡한 심리사회적 역동을 완전히 설명하기에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 매개된 조절효과 모형(예: SNS 이용 빈도→기대 불일치→외로움 경로의 조절)을 통해 본 연구의 이론적 가설을 직접적으로 검증하고, 실제 사회적 지지 수준, 오프라인 관계망의 질, 성격 특성 등을 통제하여 SNS 정서표현성의 고유한 영향력을 규명할 필요가 있다. 여섯째, 편의 표집을 사용하였으므로 연구 결과의 일반화에 주의가 필요하며, 후속 연구에서는 전국 단위 확률 표집을 활용하여 일반화 가능성을 높일 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 학술적 의의를 갖는다. 첫째, 기존 연구들이 SNS 이용의 양적 측면(빈도, 시간)과 외로움의 단순 상관관계에 치중했다면, 본 연구는 개인의 정서 표현 성향이라는 질적 특성이 SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 차별적으로 조절한다는 점을 실증적으로 규명하였다. 이는 SNS 이용이 외로움에 이로운가 해로운가를 묻는 이분법적 접근을 넘어, 어떤 개인이 어떤 방식으로 SNS를 이용할 때 외로움과 연관되는가라는 보다 정교한 이해의 틀을 제공한다. 둘째, 본 연구는 청년 1인 가구의 외로움 문제를 사회·미디어 심리학을 넘어 발달심리학의 틀 내에서 이해할 수 있는 이론적 토대를 제공한다.

셋째, 조절효과 분석은 두 변인의 연관성이 제3의 변인에 의해 달라지는 ‘조건부 관계(conditional association)’ 규명에 일차적 목적이 있으며 (Hayes, 2018), 본 연구는 1인 가구 청년의 소통 특성에 따라 SNS 이용 빈도와 외로움의 연관성이 서로 다른 양상으로 나타남을 실증하고 그 양상을 구체적으로 시각화했다는 점에서 의의를 갖는다. 본 연구가 디지털 환경 속에서 1인 가구로 살아가는 청년들의 건강한 소통과 심리적 안녕을 지원하는 기초 자료이자, SNS 이용 빈도와 외로움의 관계를 SNS를 이용하는 태도와 행동이라는 질적인 특성에 따른 개입 방안을 논의한 연구로서 의의를 가진다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 국가데이터처 (2024). **2025 통계로 보는 1인가구**. 국가데이터처 보도자료.
<https://www.kostat.go.kr/synap/skin/doc.html?fn=80c241be8294fbd906e58fe054acf95f87a00bf6e9655e2da2bba39fd86645dc&rs=/synap/preview/board/10820/>에서 2025.12.29. 인출
- 김교현, 김지환 (1989) 한국판 UCLA 고독척도. **학생활연구**, 17, 7-19.
- 김미정 (2021). **대학생용 SNS 정서표현성 척도 개발**

- 및 타당화.** 충북대학교 박사학위논문
- 김연옥, 조삼복 (2025). 1인가구 청년의 거부민감성과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과. **한국생활과학회지**, 34(6), 979-992.
doi: 10.5934/kjhe.2025.34.6.979
- 최미연 (2025). 대면 및 비대면 소통이 고립감과 우울불안감에 미치는 영향: SNS 이용자의 연결감과 사회적 과부하의 매개효과. **한국소통학보**, 24(1), 89-123.
doi: 10.51652/ksmca.2025.24.1.3
- 최진환, 박정운 (2024). 청년 1인 가구의 외로움에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. **한국가족관계학회지**, 29(1), 37-60.
<https://doi.org/10.21321/jfr.29.1.37>
- 통계청 (2024). **장래가구추계: 2022~2052년**. 통계청 보도자료.
https://www.kostat.go.kr/board.es?mid=a10301020100&bid=207&tag=&act=view&list_no=432696&ref_bid=203,204,205,206,207에서 2025.12.30. 인출
- 함연수, 고하정, 박지희 (2023). SNS 는 지역 커뮤니티의 변용을 이끌어 낼 수 있는가: 청년 1인 가구의 이웃 관계를 중심으로. **공간과 사회**, 33(4), 214-255.
doi: 10.19097/kaser.2023.33.4.214
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-mediated Communication*, 21(4), 265-281. doi: 10.1111/jcc4.12162
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Donath, J., & Boyd, D. (2004). Public displays of connection. *BT Technology Journal*, 22(4), 71-82.
doi: 10.1023/B:BTTJ.0000047585.06264.cc
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13(6), 873-892.
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-mediated Communication*, 19(4), 855-870.
doi: 10.1111/jcc4.12078
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. London: Faber & Faber
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Hayes, A. F. (2018). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach(2nd ed)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A. F., & Matthes, J. (2009). Computational procedures for probing interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior Research Methods*, 41(3), 924-936.
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC Psychology*, 12(1), 128(2024). doi: 10.1186/s40359-024-01629-5
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- 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. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.022
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2022). Active social network sites use and loneliness: the mediating role of social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41(3), 1279-1286.
- Mao, J., Fu, G. X., & Huang, J. J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 14, 1108467. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1108467
- Marsden, P. V., & Campbell, K. E. (1984). Measuring tie strength. *Social Forces*, 63(2), 482-501.
- Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460-469. doi: 10.1177/002224378001700405
- Patrichi, A., Rîmbu, R., Miu, A. C., & Szentágotai-Tătar, A. (2025). Loneliness and emotion regulation: A meta-analytic review. *Emotion*, 25(3), 755-774. doi: 10.1037/emo0001438
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. doi: 10.1016/j.paid.2021.110974

- 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.
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.
- Sprecher, S. (2022). Acquaintanceships (weak ties): Their role in people's web of relationships and their formation. *Personal Relationships*, 29(3), 425-450.
- Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q., & Gu, C. (2022). Social networking site use and loneliness: A meta-analysis. *The Journal of Psychology*, 156(7), 492-511.
doi: 10.1080/00223980.2022.2101420.

The Moderating Roles of SNS Emotional Expressiveness on the Association Between SNS Use and Loneliness Among Emerging Adults Living Alone

Jihye Lee¹ Susanna Joo² Byoung Yong Ju³

BK21 Symbiotic Society and Design, Yonsei University/ Research Professor¹

Research Institute of Future City and Society, Yonsei University/ Research Professor²

Youth Zone Gaebong 2-dong Moyoguro & Gaebong 3-dong Youth Cafe/ General Manager³

For emerging adults living alone who face the developmental tasks of achieving physical independence and forming intimacy, SNS can serve as a key channel for emotional communication. This study examined how SNS emotional expressiveness moderates the association between SNS use frequency and loneliness, aiming to identify effective digital communication strategies. Data were collected from 338 emerging adults (aged 20-29). We conducted four regression-based moderation analyses using Hayes' PROCESS Macro Model 1 for each sub-factor of SNS emotional expressiveness: SNS emotional expressive behavior, SNS relationship orientation, SNS emotional expression avoidance, and SNS ambivalent inhibition. The results revealed that both SNS emotional expressive behavior and SNS relationship orientation exerted significant moderating effects. Specifically, the positive association between frequent SNS use and loneliness was strengthened at higher levels of SNS emotional expressive behavior or SNS relationship orientation. In contrast, SNS emotional expression avoidance and SNS ambivalent inhibition did not show moderating effects; instead, higher levels of these two traits were directly associated with lower loneliness. This study discusses emotional-expression-based SNS communication strategies to alleviate loneliness among emerging adults living alone.

Keywords : Single-person households, Emerging adulthood, SNS usage frequency, Loneliness, SNS emotional expressiveness