

## 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

이 수 진<sup>†</sup>

김 태 곤<sup>‡</sup>

국민대학교

본 연구는 대학생의 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과와 자기불일치와 우울의 관계를 조절하는 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 서울, 충남 소재의 4년제 대학교 재학생 501명(남학생 191명, 여학생 310명)을 대상으로 자기불일치척도, 우울척도, SNS중독경향성 척도, 인지적 정서조절전략척도를 사용하여 자료를 수집하고 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 변인들 간의 상호 관련성을 확인한 결과 SNS중독경향성, 자기불일치, 우울, 인지적 정서조절전략 모든 변인들 간 상관이 유의미하였다. 그 중 적응적 인지적 정서조절전략은 자기불일치, 우울, SNS중독경향성과 유의미한 부적 상관관계를 보였고, 부적응적 인지적 정서조절전략은 자기불일치, 우울, SNS중독경향성과 각각 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 둘째, 자기불일치와 SNS중독의 관계에서 우울의 매개효과를 검증한 결과 우울은 자기불일치와 SNS중독의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 자기불일치와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과를 검증한 결과 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과는 유의미하지 않았고, 부적응적 인지적 정서조절전략이 자기불일치와 우울의 관계를 유의미하게 조절하는 것으로 나타났다. 넷째, 조절된 매개효과를 검증한 결과 자기불일치와 SNS중독의 관계를 우울이 매개하고, 자기불일치와 우울의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는 조절된 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 SNS중독 상담에서 적용과 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 자기불일치, 우울, SNS중독경향성, 인지적 정서조절전략, 조절된 매개효과

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이수진, 국민대학교 교육학과, 교수, 서울시 성북구 정릉로 77 북악관 1304호 / E-mail: sjlee@kookmin.ac.kr

<sup>‡</sup> 국민대학교 교육대학원 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

21세기에 이르러 IT기술의 발달로 스마트폰이 등장하였고 이제는 어디에서든 스마트폰을 사용하고 있는 모습을 볼 수 있다. 실제로 우리나라 사람들의 스마트폰 사용률은 91%에 이르며(KT경제경영연구소, 2016), 스마트폰 사용 목적으로 사용자의 80.3%가 커뮤니케이션이라고 보고하였으며(한국인터넷 진흥원, 2018), 따라서 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service: SNS)의 이용률도 증가하였다. SNS 이용 동기를 살펴보면 사람들은 SNS를 통해서 즐거움 및 오락추구를 할 수 있고, 또한 손쉽게 친구를 사귀고, 자신의 일상생활을 기록하며 친구들과 공유할 수 있다(신미경, 2015). 또한 정보를 빠르게 주고받으며, SNS를 통해 사회, 정치적인 참여를 유도하는 등 공익적 효과도 있다(최정화, 2012). 그리고 SNS상의 활동을 통해 개인의 자기표현 및 정체성을 확고하게 만들 수 있다(Smith, 2007).

SNS사용이 증가함에 따라, 과도하게 SNS를 사용하는 학생이나 직장인의 학업성적 및 업무 효율성이 저하되고, 과도한 SNS 사용자는 SNS사용 외에 다른 활동에 대한 흥미가 감소하며, 가족들과의 상호작용이 줄어들고, 시간 관리의 어려움과 시력저하 및 수면부족 등의 문제를 보고함에 따라 사회적인 관심을 받기 시작하였다(강현욱, 2013, 오윤경, 2012, 우공선, 2011).

과도한 SNS사용문제는 특히 스마트폰의 사용률이 높은 20대에서 두드러진다. 최근 1년 이내 20대의 SNS이용률은 92.8%에 다다르며 주 평균 이용시간 또한 32.7시간으로 연령대 별 중 가장 높은 것으로 나타났다(한국인터넷 진흥원, 2018), 이 중 대학생의 스마트폰 사용 목적 중 가장 높은 순위인 SNS이용률은 82.7%로 보고되었다(박순주, 권민아, 백민주, 한나라,

2014). 이는 청소년기 발달단계 상 친밀감에 대한 욕구가 높고 사회적 관계에서 소속감을 중요하게 생각하는 특징이 반영된 것이며(Brennan, 1982), 스마트 기기 자체의 매력뿐 아니라 SNS 사용을 통해 시공간 제약 없이 청소년들의 자기표현 및 관계성 욕구를 쉽게 만족시킬 수 있기 때문으로 이해된다.

과도한 SNS사용으로 인한 부작용이 사회문제로 대두되면서 SNS이용동기, SNS몰입 및 SNS중독에 영향을 미치는 변인이나 과정을 설명하려는 연구가 진행되었다. 과도한 SNS사용(SNS중독경향성)에 영향을 주는 개인의 심리적 요인으로 불안, 우울, 외로움, 열등감 및 과도한 자기애(박미향, 김정숙, 함경애 2014; 오윤경, 2012; 이정화, 김호영, 강정석 2017; 이신영 2015, 황희은, 김향숙; 2015)을 보고하고 있는데, 특히 Kuss & Griffiths(2011)는 자기중심성이 인터넷중독과 관련성이 높다고 설명하였다. 타인들에게 자기를 드러내는 일이 중요한 자기중심성이 높은 사람들은 SNS사용을 더 매력적으로 느낄 수 있는데, SNS상에서는 자신의 장점을 극단적으로 부각시키고 자신의 단점을 은폐하여 표현할 수 있기 때문이다. SNS상에서 다른 사람들과 상호작용하면서 실제의 자기(Real-self), 또는 자신이 원하거나 추구하는 모습인 이상적 자기(Ideal-self), 그리고 실제 자신의 모습이 아닌 거짓된 자기(False-self)의 모습을 선택적으로 표현할 수 있는데(Michikyan, Dennis, & Subrahmanyam, 2014), SNS에 게재된 사진을 살펴보면 자신의 실제 모습이 그대로 드러나는 것보다 사진 속 자신을 매력적인 모습으로 수정보완하거나, 가장 자신의 이상적인 자기와 가까운 모습을 올림으로써 자신에 대한 긍정적인 이미지를 만드는 것으로 나타났다(Hum et al., 2011, Toma & Hancock, 2010).

자신의 현재 모습에 만족하지 않거나 부정적인 사람들은 친구나 다른 사람들의 글이나 사진을 통해 자신과 타인을 비교(사회비교)하는 경향성이 강하게 나타나며, 자기개념을 확인하고자 온라인상에서 자신과 관련된 자료를 끊임없이 찾으려고 노력하지만 결국에는 현재의 자신과 이상적인 자신과의 괴리감을 더욱 크게 느끼게 되는 부정적인 결과를 경험하게 된다(Kim & Damhorst, 2010). 그러므로 자기개념이나 자신에 대한 평가에 불균형 상태가 발생할 경우, 불균형상태를 줄이고자 하는 욕구로 인하여 SNS상 활동에 몰입하게 되면서 SNS중독에 빠질 가능성이 크다(조성현, 서영현, 2013).

#### 자기불일치가 과도한 SNS사용에 미치는 영향

심리학 이론에서 자기개념에서의 불일치가 부정적인 정서를 유발시키고 대인관계의 어려움과 개인의 심리적 적응에 어려움을 발생시킨다고 주장한다(Higgins, 1987). Rogers(1966)는 자기에 대한 개념을 실제적 자기와 이상적 자기로 구분하여 그 둘 사이의 불일치가 발생할 때 심리적 고통이나 정신병리를 유발할 수 있다고 주장하였다. 사이버공간 사용과 관련한 연구에서 오프라인에서 실제적 자기를 인식하고 수용하는데 실패함으로써 자기불일치를 경험하게 되는 경우, 온라인상 세계로 회피하는 가능성이 높은 것으로 나타났으며(정한결, 김정민, 박지수, 2018), SNS상에서 자신이 원하는 이상적인 모습으로 자기를 꾸미고 이를 통하여 불일치감이 해소되며 현실에서의 낮아진 자존감을 회복하고 이러한 행위가 강화효과를 일으켜 SNS에 더욱 집착하게 된다(이경민, 장성숙, 2004, 한은미, 현명호, 박지선, 2013).

자기불일치는 자의식이 발달함에 따라 자신을 관찰하고, 자기 신념간의 비교평가를 통해 형성된다(강석, 이지연, 2013) 청소년 시기는 발달기적으로 자신에 대한 인식이 높아지며, 대인관계 속에서 타인이 자신을 어떻게 판단하는지 의식하게 되고, 타인에게 보여 지는 자신의 모습을 통해 자신에 대한 평가와 인식을 조정하게 된다(Moretti & Wiebe, 1999). 특히 대학생들은 학업적인 측면에서 대학입학을 위한 경쟁에서 다른 학생들과 비교하는 분위기 속에서 자기도 모르게 열등감이 형성되고, 실제 자신과 자신이 바라는 이상적 자기간의 괴리로 인하여 불일치감을 경험하게 되고(이신영, 2015), 자신이 희망하는 진로 및 직업의 선택과 현실적으로 선택할 수 있는 진로, 직업 간의 불일치감을 경험하기도 한다(Ginzberg, E., Ginzberg, S., Axelrad & Herma, 1951). 또한 중고등학교 시절과 달리 대학생 시기에 자기개념을 확립하고 심리적 독립과 자율성을 획득하면서도, 아직까지 자신에 대한 부모의 높은 기준을 내면화 하고, 부모의 기대를 충족시키고자 하는 과정에서 높은 이상적 자기를 형성하게 되므로 자기불일치를 경험할 가능성이 높다(박영신, 김의철, 2003; 형정은, 2016; Tan & Yates, 2011). 스마트폰 기기사용 관련하여 대학생은 SNS사용이 가장 많은 것으로 보고하는데(한국인터넷진흥원, 2018), 자기불일치가 높은 대학생들이 SNS상에서는 타인에게 보이는 자신의 모습을 변형시킬 수 있다는 장점이 있으므로, SNS 사용을 더 매력적으로 느껴 SNS 중독에 빠질 가능성이 높다. 그러므로 본 연구에서는 대학생을 대상으로 이상과 실재간 자기개념에 차이가 발생할 경우(자기불일치), SNS를 어떻게 활용하며, 어떻게 반응하는지를 살펴봄으로써 SNS 중독에 대한 이해를

확장할 수 있을 것이다.

Higgins(1987)의 자기불일치(Self-Discrepancy) 이론에서는 자기개념을 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기로 구분하여 정의하였고, 실제적 자기와 이상적 자기 또는 실제적 자기와 의무적 자기간의 불일치가 발생할 때 서로 다른 정서를 경험하게 된다고 주장하였다. 본 연구에서는 세 가지 자기개념에서, 의무적 자기를 제외하고 ‘실제적 자기’와 ‘이상적 자기’의 차이만 포함하였다. 선행연구에 따르면 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치와 실제적 자기와 의무적 자기의 불일치 간의 상관성이 높았고, 이상적 자기와 의무적 자기간의, 변별 타당도가 부족하다는 결과가 보고되었다(Gramzow, Sedikides, Panter, & Insko, 2000; Tangney, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998). 국내 연구에서도 응답자가 이상적 자기와 의무적 자기를 비슷하게 파악하고 명확하게 구분하지 못함을 시사하고 있는데(이은영, 한기연, 1991), 우리나라 대학생들은 이상적 자기와 의무적 자기가 명확히 구분되어 경험되기 보다는 두 기준이 합쳐진 ‘이상화된 당위’로서 기준이 작동하는 경향성을 보여준다(강혜자, 한덕웅, 2005). 프로이드의 관점에서 보면, 이상적 자기는 결국 도덕적 명령체계이자 자신에 대한 타인의 기대로 지각되었던 부모의 가치관이 동일시를 통해 의무적 자기로 내면화된 것으로 이상적 자기와 의무적 자기가 명확하게 구분되지 않을 수 있다(김영수, 신희천, 2012).

#### **우울: 자기불일치와 과도한 SNS사용간의 관계를 매개하는 요인**

우울은 인터넷중독, 스마트폰 중독을 설명하는 중요한 변인으로 강조되었다. 선행연구

결과 우울과 인터넷중독, 스마트폰 중독은 상호관련성이 있는 것으로 보고되고 있는데, 휴대전화 및 스마트폰 중독이 우울수준에 영향을 주거나 상황을 더 악화시키는 원인이 될 수 있다고 하며, 반면에 스마트폰 중독이 우울을 발생시키는 변수임을 시사하는 연구도 존재한다(김경호, 2015, 김병년, 고은정, 최홍일, 2013 박민희, 전해옥, 2013 오현이, 심미정, 오효숙, 2010 정승교, 김춘길, 2014, 장성화, 조경덕, 2010, 정희진, 2014). Young(1999)은 우울과 같은 부정적 정서가 발생하면, 부정적인 정서로부터 회피하고자 인터넷 사용이 증가된다고 설명하는데, 우울감을 많이 느낄 때 현실에서의 어려움과 불편함을 피하고 인터넷이라는 가상공간에서 자기 자신의 욕구를 채우려고 강력한 동기로 인해 인터넷중독으로 이어진다는 것이다(Petrie & Gunn, 1998). 중·고등학생의 휴대전화중독에 영향을 미치는 변인을 살펴본 연구에서, 우울이 휴대전화중독에 대한 설명력이 가장 큰 변인으로 나타났다(장성화, 조경덕, 2010). 따라서 우울수준이 높을수록 과도한 SNS 사용을 유추해 볼 수 있는데, 우울한 사람이 가지는 특성 중에 대인관계 위축, 피로, 활동에 대한 관심이 감소하는 반면, 스마트폰은 손쉽게 접근할 수 있고, 현실에서의 부정적인 감정에서 도피할 수 있으므로 스마트폰 중독으로 연결될 위험이 높을 수 있다(김은영, 김정기, 최승애, 남태현, 2016). 김정화(2015)의 연구에서는 SNS중독수준이 높은 집단과 SNS중독수준이 낮은 집단의 우울정도에 차이가 있음을 보고하였으며, 박선영(2014)은 우울수준이 높은 청소년이 SNS 중독 경향성을 보인다고 설명하였다. 대학생이 지각하는 우울 수준과 외로움 수준이 높을수록, 지각된 사회적 지지가 낮을수록 SNS 중독성향

이 높은 것으로 나타났다(오윤경, 2012; 이소영, 전해정 2014). 또한 우울한 사람은 낮은 자존감을 갖고 있으며, 이로 인해 발생한 예기불안으로 SNS중독행동에 빠진다고 설명하였다(박광현, 2018).

자기개념간의 차이, 자기불일치는 개인의 정서 경험과 관련성이 높는데, 현재 자신에 대한 객관적 인식(실제적 자기)와 자신과 타인의 기대를 내면화한 이상적 자기 사이의 불일치가 발생할 때 불만족, 낙담, 우울과 같은 낙심한 감정을 경험하게 된다(Higgins, 1987). 대학생 대상 연구에서 본인이 지각하는 실제적 자기와 이상적 자기간의 불일치가 클 때 우울감이 높은 것으로 보고하였고(Scott & O'hara, 1993), 임상적인 우울 집단에서는 실제적 자기와 이상적 자기간의 불일치가 큰 것으로 나타났다(Strauman, 1989). 채려분(2012)의 연구에 따르면, 페이스북 이용자 중 친구의 글과 사진 등을 보면서 자신과 비교하려는 경향이나 정도가 강할수록 열등감과 우울을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구 결과를 바탕으로 본 연구에서는 실제적 자기와 이상적 자기간의 자기불일치경험이 SNS중독경향성에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 자기불일치에 따른 낙심한 감정(우울)을 통해 SNS중독경향성에 간접적으로 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

**인지적 정서조절전략: 자기불일치와 우울간의 관계를 조절하는 요인**

Higgins(1987)의 이론에 따르면 개인이 자기불일치를 경험할 때 자기개념에 왜곡을 가져오고, 자기성취나 효율성의 부족을 지각하게 되며 실망이나 좌절과 같은 우울정서를 경험하게 된다고 한다. 황민영 외 연구자(2014)는

자기불일치와 우울간의 관계에서 능력에 대한 지각(자기효능감)의 중간역할을 주장하였으며, 자기불일치 수준이 높은 사람들이 불일치 상황을 반추적으로 반응함으로써 우울을 경험하는 것으로 나타났다(임진, 김은정, 2012).

정서조절이란 긍정적이고 부정적 감정표현이 필요한 상황에서 화나 분노와 같은 부정적인 정서를 바로 잡고, 상황에 맞는 긍정적 정서표현을 유지하고, 정서적으로 자극되는 상황에서 유연하게 전략적으로 반응하는 양식이며(박서정, 2004; 김양은, 2013 재인용), 정서조절능력은 자신의 정서적 반응을 관찰하고 평가하는 개인의 적응력을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1984; Thompson, 1994), 인지적 정서조절전략이란 스트레스 사건 경험에서 정서적으로 각성되는 정보를 인지적으로 다루어 정서를 조절하는 특성이 있다(Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절전략은 정서 경험을 재평가하거나 경험의 강도를 변화시킴으로써 정서를 지속적으로 통제할 수 있도록 돕기 때문에 정서조절과정에서 중요하며, 청소년기 및 성인기로 발달하는 과정에서 외적이고 행동적인 정서조절전략보다는 인지적인 정서조절전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(Rossmann, 1992), 행동적으로 반응하기 전에 인지적 처리과정을 거치는 인지적 정서조절전략이 사회적응에 더욱 효과적인 자원이 된다(Gross, 2002).

Garnefski의 연구진(2001)은 인지적 과정이 어떻게 정서에 영향을 주는가에 따라 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 구분하였다. 적응적 인지적 정서조절전략은 1) 부정적 사건에 긍정적 의미를 부여하거나 발생한 사건을 통해 자신이 더 나은 사람이 될 것이라는 기대(긍정적 재평가), 2) 발생한 부정

적인 사건에 대해 집중하지 않고 다른 주제를 생각함(긍정적 초점변경), 3) 다른 상황과 비교하여 사건의 심각성을 감소시킴(조망확대), 4) 자신이 처한 상황에서 최선의 대책을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각해 봄(계획 다시 생각하기) 그리고 마지막으로 5) 자신의 경험한 것에 대한 긍정적, 부정적 생각을 받아들이고 감수함(수용)을 포함한다. 적응적 인지적 정서조절전략을 사용할수록 스트레스의 부정적인 영향력이 감소되었고(김소희, 2004), 적응적 인지적 정서조절전략은 우울 및 불안 증상을 경감시키고, 긍정적인 정서를 유발하는 것으로 보고되었다(Garnefski et al., 2001). 이와 반대로 부적응적 인지적 정서조절 전략은 발생한 사건이나 경험에 대해 반복적으로 되짚어보는 반추나 자신의 경험을 더 끔찍하게 강조하는 과묵화 등을 포함하는데, 결과적으로 정서조절의 실패를 가져오며 우울과 불안 등과 같은 병리적인 심리 증상을 악화시키는 것으로 나타났다(Garnefski & Kraaij, 2007). 하혜신, 김은정(2007)은 청소년들을 대상으로 학교생활 스트레스가 인지적 정서조절전략 중 반추와 과묵화를 매개하여 우울에 영향을 미치는 관계를 확인하였다. 한주연과 박경(2011)의 연구에서 인지적 정서조절전략은 우울과

부적 상관관계를 보였으며 부적응적 인지적 정서조절전략은 우울과 정적 상관관계를 보였다. 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 자기불일치로 인한 인지적으로 불편함을 경험할 때 적응적 인지적 정서 조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략 활용정도에 따라 우울 수준에 차이가 있는지 살펴보았다.

이상의 내용을 종합하여 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 실제적 자기와 이상적 자기간의 불일치가 SNS중독경향성에 직접적으로 영향을 미치고, 우울을 통하여 간접적으로 SNS중독경향성에 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 또한 자기불일치와 우울간의 관계에서 인지적 정서조절전략이 상호작용하여, SNS 중독경향성에 간접적으로 영향을 미칠 것이라 가정하였다(그림 1).

본 연구의 연구문제를 기술하면 다음과 같다. 첫째, 자기불일치는 SNS중독경향성에 어떻게 영향을 미치는가? 둘째, 자기불일치와 SNS 중독경향성의 관계에서 우울은 매개역할을 하는가? 셋째, 인지적 정서조절전략은 자기불일치와 우울간의 관계에서 조절역할을 할 것인가? 넷째, 자기불일치, 우울과 SNS중독경향성의 관계에서 인지적 정서조절전략이 조절된 매개역할을 할 것인가?

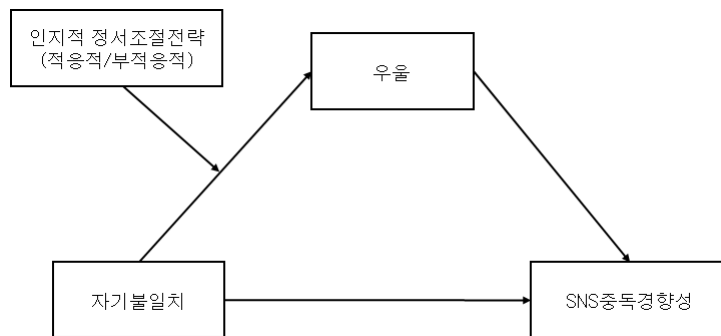


그림 1. 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울과 인지적 정서조절전략의 조절된 매개 모형

## 연구방법

### 연구대상

본 연구에서는 서울과 충남 소재 4년제 대학교 2곳의 남·여 재학생 603명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문은 그 중 SNS를 사용하지 않는다고 응답하거나, 누락된 문항이 있거나 불성실하게 응답한 설문지 총 102부를 제외한 501부가 최종 분석에 사용되었다. 연구대상자의 성별 비율은 남성 191명(38.1%), 여성 310명(61.9%)이었고, 학년 분포는 1학년 104명(20.8%), 2학년 126명(25.1%), 3학년 130명(25.9%), 4학년 141명(28.1%)이었다.

### 연구도구

#### SNS중독경향성

SNS 과다이용자들의 중독경향성 수준을 측정하기 위해 정소영, 김종남(2014)이 개발하고 타당화한 ‘대학생용 SNS중독경향성척도’를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항 4개의 요인으로 1) 일상생활장애 및 조절실패(‘SNS 사용 때문에 피곤해서 수업시간 또는 업무 시간에 잔다’), 2) 몰입 및 내성(‘최근 SNS에서 일어난 일에 대해 많이 생각한다’), 3) 부정 정서의 회피(‘무력감 또는 우울감을 줄이기 위해 SNS를 한다’), 4) 가상세계지향성 및 금단(‘SNS를 하지 못하게 되었을 때 짜증이 난다’)로 구성되었다. 문항은 4점 리커트형 척도로 전체 점수가 높을수록 SNS 중독 경향성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

### 자기불일치

자기불일치를 측정하기 위해 Higgins, Bond, Klein, & Strauman(1986)이 만든 자기질문지(Self-Questionnaire)를 서수균(1996)이 보완하여 재구성한 폐쇄형 자기질문지를 사용하였다. 서수균(1996)의 자기질문지는 세 가지 자기의 영역(실제, 이상, 의무적 자기)과 두 가지 자기에 대한 관점(자신, 타인)을 조합한 총 6가지 유형으로 구성되어 있다. 각 유형의 자기질문지는 측정하고자 하는 자기 유형에 따라 지시문만 다르며 동일한 22개의 형용사 반의어 쌍들로 구성되어 있다. 또한, 반응편증을 막기 위해 22문항 중 13문항은 긍정적인 형용사(좋은, 아름다운, 가치 있는 등)가 먼저 제시되었고, 9문항은 부정적인 형용사(악한, 우둔한, 불공정한 등)가 먼저 제시되었다. 본 연구에서는 실제-이상적 자기 영역과 자신의 관점에서 자기불일치에 초점을 맞추어 자기질문지를 사용하였다. 각 문항은 9점 리커트형 척도로 ‘어느 쪽도 아니다’의 0점을 중심으로 양방향으로 ‘약간 그렇다’ 1점, ‘상당히 그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 3점, ‘확실히 그렇다’ 4점으로 구성되어 있다. 자기불일치의 측정 방식은 자기 상태 간의 대응되는 문항별 차이(이상적 자기 - 실제자기)의 절댓값을 22문항에 걸쳐 합산하였으며, 부정적인 형용사의 문항은 역산하여 사용하였다. 점수가 높을수록 자기불일치가 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 실제적 자기 .88 이상적 자기 .93이었다.

### 우울

우울수준을 측정하기 위하여 Randloff(1977)가 미국 정신보건 연구원에서 개발한 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)

를 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 우리나라에 맞게 번안, 타당화한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용했다. 본 척도는 4개의 하위요인(우울 감정, 긍정적 감정, 신체/행동 둔화, 대인관계)으로 구성되어 있으며 4점 리커트형 척도(‘거의 드물게=0’, ~ ‘거의 대부분=3’) 총 20문항으로 이루어져 있다. 문항구성은 우울 감정(예, ‘우울했다’), 긍정적 감정(예, ‘인생이 즐거웠다’), 신체/행동 둔화(예, ‘평소에는 아무렇지도 않았던 일이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다’), 대인관계문제(예, ‘사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다’)이다. 본 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92였다.

### 인지적 정서조절전략

Garnefski, Kraaij & Spinhoven(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적정서조절질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 개인이 어떠한 인지적 전략을 사용하여 이를 극복하는지를 살펴보는 자기보고식 질문지이다. CERQ는 9가지 요인(자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 초점변경, 반추, 긍정적 재평가, 조망확대, 파국화), 총 36문항으로 구성되었으며, 5점 리커트형 척도(‘거의 그렇지 않다=1’부터 ‘거의 항상 그렇다=5’까지)이다. 적응적인 인지적 정서조절전략은 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시생각하기, 수용이며, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화로 구분할 수 있다. 본 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 적응적 조절전략 .84, 부적응적 조절전략이 .77이었다.

### 자료분석

수집한 자료의 분석은 SPSS 18.0 프로그램과 SPSS PROCESS macro 2.16을 사용하여 일차적으로 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다. 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 매개회귀분석(Three-step Mediated Regression Analysis)을 실시하였으며 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 SPSS PROCESS macro의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 또한 자기불일치와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과를 알아보기 위하여 위계적 조절회귀분석을 실시하였다. 조절효과 검증에서 변수들 간의 다중공선성문제를 해결하기 위하여 독립변수와 조절변수를 평균중심화 하여 상호작용 효과를 분석하였으며, 이후 부트스트래핑(bootstrapping)을 활용하여 조절효과의 통계적 유의성을 확인하였다. 마지막으로 대학생의 자기불일치가 우울을 통해 SNS중독경향성에 미치는 매개효과가 인지적 정서조절전략에 의해 조절되는 조절된 매개효과를 알아보기 위해 SPSS PROCESS macro를 사용하여 분석을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

성별의 응답자 수를 동일하게 하여 살펴본 측정변수들의 기술통계 결과는 표 1에 제시하였고, 변수간의 상관관계는 표 2에 제시하였다. 먼저 성별에 따른 변인들 간의 평균값을



비교해 본 결과 SNS중독경향성, 자기불일치 인지적 정서조절전략에서는 남학생과 여학생 간의 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 우울에서만 유의미한 차이가 나타났다( $t=-2.121, p<.05$ ).

변인간의 상관관계를 분석한 결과 대부분의 변인들 사이에 유의미한 상관관계가 나타났다.

남학생과 여학생 집단 모두에서 자기불일치와 우울, 부적응적 인지적 정서조절전략과는 통계적으로 유의미한 정적상관관계를 나타냈으나, 자기불일치와 적응적 인지적 정서조절전략과는 부적상관관계를 보였다. 남학생 집단의 경우 자기불일치와 SNS중독경향성간의 상관관이 유의미하게 나타났으나( $r=.41, p<.01$ ), 여

표 1. 성별에 따른 측정변인들의 차이 및 기술통계 (N=383)

변인		N	M	SD	t
자기불일치	남	191	44.83	13.69	-1.632
	여	192	46.96	11.79	
우울	남	191	16.39	11.02	-2.121*
	여	192	18.78	11.02	
SNS중독경향성	남	191	40.08	21.55	-.903
	여	192	41.91	17.90	
적응적 인지적 정서조절전략	남	191	71.97	11.01	1.621
	여	192	70.28	9.36	
부적응적 인지적 정서조절전략	남	191	47.36	8.10	.414
	여	192	47.01	8.70	

\* $p<.05$

표 2. 성별에 따른 측정변인들의 상관관계 (N=383)

	1	2	3	4	5
1. 자기불일치	-	.32**	.13	-.19**	.34**
2. 우울	.52**	-	.17**	-.16**	.40**
3. SNS중독경향성	.41**	.50**	-	-.04	.27**
4. 적응적 인지적 정서조절전략	-.10	-.34**	-.13	-	-.05
5. 부적응적 인지적 정서조절전략	.36**	.49**	.42**	-.08	-
M	45.90	17.59	40.99	71.12	47.18
SD	12.80	11.07	19.80	10.24	8.40

\*\* $p<.01$

※ 대각선을 기준으로 아래는 남학생의 상관계수, 위는 여학생의 상관계수를 의미한다.

학생 집단에서는 자기불일치와 SNS중독경향성 간의 상관이 통계적으로 유의미하지 않았다 ( $r=.13, p>.05$ ).

자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과 분석

본 연구에서는 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과를 검증하였다 (표 3). Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 절차에 따라, 먼저 첫 번째 단계에서 독립변수인 자기불일치가 종속변수인 SNS중독경향성에 미치는 영향을 확인한 결과, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta = .244, p<.001$ ). 자기불일치가 높을수록 SNS중독경향성이 높아지는 것을 의미하며, 5.8%의 설명력을 보였다. 두 번째 단계에서 자기불일치가 매개변수인 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의미하였으며 ( $\beta = .448, p<.001$ ), 20.1%의 설명력을 보였다.

마지막 세 번째 단계에서 자기불일치의 영향력을 통제된 상태에서 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향력은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\beta = .271, p<.001$ ). 이때 우울의 영향력을 통제된 상태에서 자기불일치가 SNS중독경향성에 영향을 미치는 경로( $\beta = .119, p<.05$ )에 비해 우울의 영향력이 포함된 경로( $\beta = .241, p<.001$ )와 비교했을 때 설명력이 증가하였고, 영향력이 감소하였으며 우울은 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

부분매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다. 매개효과의 추정치가 95%의 신뢰구간 안에 '0'을 포함하고 있지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있으며(Preacher et al., 2007; Hayes, 2012), 본 연구에서 매개효과 계수의 신뢰구간이 .049과 .107사이이기 때문에 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서

표 3. 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과

단계	독립변수	종속변수	<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	R <sup>2</sup>
1	자기불일치	SNS중독경향성	.150	.027	.241	5.536***	.058
2	자기불일치	우울	.244	.022	.448	11.204***	.201
3	우울	SNS중독경향성	.310	.054	.271	5.754***	.117
	자기불일치	SNS중독경향성	.074	.029	.119	2.525*	

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

표 4. 부트스트래핑을 통한 우울의 매개효과 유의성 검증

	Boot 계수	Boot SE	95%의 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
종속변인 : 우울	.076	.015	.049	.107

LLCI : 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, ULCI : 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

우울의 부분매개효과가 통계적으로 유의미함을 알 수 있다.

자기불일치와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과 분석

자기불일치와 우울사이에서 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인하기 위하여 Aiken과 West(1991)가 제안한 위계적(Hierarchical) 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 독립변수인 자기불일치를 투입하여 우울에 유의한 영향을 미치는지 검증하고, 2단계에서는 인지적 정서조절전략(적응적 정서조절전략, 부적응적 정서조절전략)을 투입하였다. 마지막 3단계에서는 자기불일치와 인지적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였다. 인지적 정서조절전

략의 조절효과의 결과는 표 5와 같다.

먼저 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 살펴보면 1단계에서 독립변수인 자기불일치를 투입한 결과, R<sup>2</sup>의 값이 .201으로 모형을 20.1%로 설명하고 있다고 해석할 수 있다. 자기불일치는( $\beta = .448, p < .001$ )은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에는 조절변수인 적응적 인지적 정서조절전략을 투입한 결과, R<sup>2</sup>값은 .248로 24.8%의 설명력을 가지며 F값은 32.762로 통계적으로 유의하였으며 모형 2의 설명력은 모형 1에 비하여 4.7% 증가하였다. 또한 적응적 인지적 정서조절전략( $\beta = -.222, p < .001$ )은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 조절효과를 알아보기 위해서 자기불일치 × 적응적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였

표 5. 자기불일치와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략(적응적, 부적응적)의 조절효과

단계	독립변수	비표준화 계수		종속변수 : 우울				
		b	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	자기불일치	.244	.022	.448	11.204***	.201	.199	125.524***
	자기불일치	.221	.022	.407	10.277***			
2	적응적 인지적 정서조절전략	-.241	.043	-.222	5.602***	.248	.245	82.271***
3	자기불일치 × 적응적 인지적 정서조절전략	.000	.002	-.011	-.265	.248	.244	54.769***
1	자기불일치	.244	.022	.448	11.204***	.201	.199	125.524***
	자기불일치	.191	.022	.351	8.791***			
2	부적응적 인지적 정서조절전략	.406	.052	.308	7.731***	.284	.284	100.042***
3	자기불일치 × 부적응적 인지적 정서조절전략	.007	.002	.122	3.181**	.301	.297	72.289***

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

다.  $R^2$ 값은 .248로 24.8%의 설명력을 가지며 F값은 21.842로 통계적으로 유의하였으며, 모형 3의 설명력은 모형 2의 설명력과 일치하였다. 또한 자기불일치 × 적응적 정서조절전략의 상호작용항이 유의미하게 나타나지 않았다( $\beta = -.011, p > .05$ ). 이는 적응적 인지적 정서조절전략이 자기불일치가 우울에 미치는 영향을 조절하지 않고 있음을 의미하는 것이다.

다음 부적응적 인지적 정서조절전략을 살펴보면 1단계에서 독립변수인 자기불일치를 투입한 결과,  $R^2$ 의 값이 .201으로 모형을 20.1%로 설명하고 있다고 해석할 수 있다. 자기불일치는( $\beta = .448, p < .001$ )은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에는 조절변수인 부적응적 인지적 정서조절전략을 투입한 결과,  $R^2$ 값은 .284로 28.4%의 설명력을 가지며 F값은 100.042로 통계적으로 유의하였으며 모형 2의 설명력은 모형 1에 비하여 8.3% 증가하였다. 또한 부적응적 인지적 정서조절전략( $\beta = .308, p < .001$ )은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 조절효과를 알아보기 위해서 자기불일치 × 부적응적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였다.  $R^2$ 값은 .301로 30.1%의 설명력을 가지며 F값은 72.289로 통계적으로 유의하였으며, 모형 3의 설명력은 모형 2의 설명력

에 비하여 2.7% 증가하였고, 자기불일치 × 부적응적 정서조절전략의 상호작용항이 유의하게 나타났다( $\beta = .122, p < .01$ ). 이는 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 자기불일치의 영향을 조절하고 있음을 의미하는 것이다.

다음 부적응적 정서조절전략의 조절효과와 통계적인 유의성을 검증하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 따라 조절변수인 부적응적 정서조절전략의 특정 값(-1SD, Mean, +1SD)을 설정하였고, SPSS PROCESS macro를 통해 표본수 5000개로 부트스트래핑(bootstrapping)방식을 사용하여 단순회귀선의 유의성을 검증하였다. 검증 결과는 표 6과 같다. 95%의 신뢰구간 안에 '0'을 포함하고 있지 않아 조절효과가 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다. 따라서 자기불일치가 우울에 영향을 미치는 관계를 부적응적 정서조절전략이 조절하는 것이 통계적으로 유의미함을 알 수 있다. 또한 상호작용 효과를 자세히 살펴보기 위해, 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절전략 각각의 점수를 평균을 기준으로 고집단(+1SD)과 저집단(-1SD)으로 구분하여 나타낸 조절효과도의 그래프는 그림 2와 같다.

표 6. 부트스트래핑을 통한 부적응적 인지적 정서조절의 조절효과 유의성 검증

부적응적 인지적 정서조절전략	<i>b</i>	se	<i>t</i>	LLCI ( <i>b</i> )	ULCI ( <i>b</i> )
-1SD	.119	.031	3.808***	.058	.180
Mean	.180	.022	8.229***	.137	.223
+1SD	.240	.027	9.059***	.188	.292

LLCI : *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, ULCI : *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

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

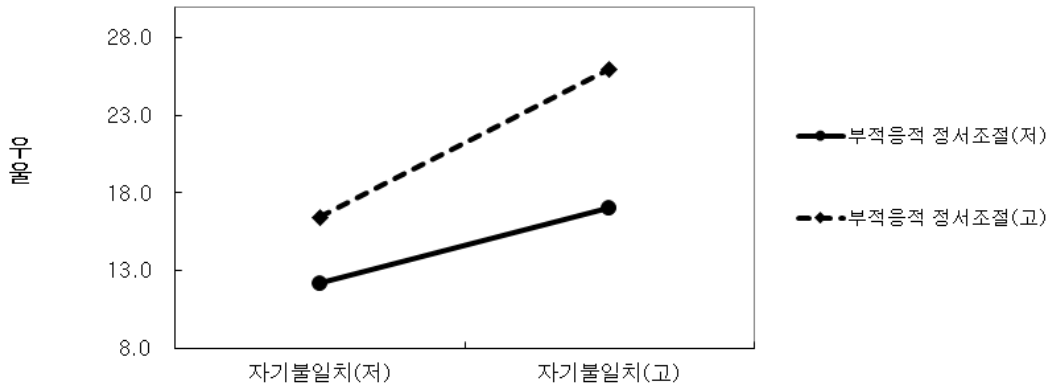


그림 2. 자기불일치와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과그래프

자기불일치, 우울, SNS중독경향성의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

조절된 매개효과 분석을 위해 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)가 제안한 방식에 따라 3 단계 분석법으로 검증한다. 첫 번째 단계는 위계적 회귀분석에 따라 조절변수가 투입되지 않은 단순매개효과를 검증한다. 두 번째 단계는 조절변수가 투입된 경로에서의 효과 및 방향성을 확인한다. 다음으로 본 연구의 조절된 매개모형을 검증하기 위한 조건으로 독립변수가 종속변수에 미치는 과정에서 조절변수가 유의하지 않아야 한다. 앞서 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 매개효과와 자기불일치와 우울의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 조절효과가 유의미하였다. 따라서 두 가지 조건을 만족하는 자기불일치와 우울, SNS중독경향성의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 분석하였다.

분석결과를 표 7에서 살펴보면, 자기불일치가 우울과 통계적으로 유의미한 정적관계에 있으며( $t=8.2293, p<.001$ ) 자기불일치와 부적응

적 인지적 정서조절전략의 상호작용이 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $t=3.1809, p<.01$ ). 또한 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 조절된 매개효과와 조건은 매개변수가 종속변수에 미치는 영향에서 조절변수의 조절효과가 있으며, 독립변수가 매개변수에 미치는 영향이 유의해야 한다. 따라서 본 연구의 조절된 매개효과 모델이 유의하다고 할 수 있다.

부트스트래핑(bootstrapping)방법을 사용하여 조절된 매개효과 유의성을 검증하였고, 그 결과를 표 8에 제시하였다. 분석결과 부적응적 인지적 정서조절전략이 모든 수준에서 하한값과 상한값 사이에 '0'을 포함하고 있지 않기 때문에 통계적으로 유의하다. 따라서 부적응적 인지적 정서전략을 사용할수록 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울과 부적응적 인지적 정서전략의 상호작용이 SNS중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다(-1SD = .0368, mean = .0556, +1SD = .0744).

본 연구에서 제안한 모형의 표준회귀계수( $\beta$ )를 표시하면 그림 3과 같다.

표 7. 조절된 매개효과 분석결과

	종속 : 우울				
	비표준화 계수		t	LLCI (b)	ULCI (b)
	b	SE			
자기불일치	.1797	.0218	8.2293***	.1368	.2226
부적응적 정서조절전략	.0916	.1116	.8204	-.1277	.3108
자기불일치 × 부적응적 정서조절전략	.0073	.0023	3.1809**	.0028	.0118

	종속 : SNS중독경향성				
	비표준화 계수		t	LLCI (b)	ULCI (b)
	b	SE			
자기불일치	.0740	.0293	2.5253*	.0164	.1316
우울	.3095	.0538	5.7540***	.2038	.4152

LLCI : b의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값,

ULCI : b의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

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

표 8. 부트스트래핑을 통한 조절된 매개효과 유의성 검증

부적응적 인지적 정서조절전략	간접효과계수	Boot SE	95%의 신뢰구간	
			부트스트랩 하한값	부트스트랩 상한값
-1SD	.0368	.0108	.0186	.01618
Mean	.0556	.0115	.0365	.0816
+1SD	.0744	.0152	.0484	.1082

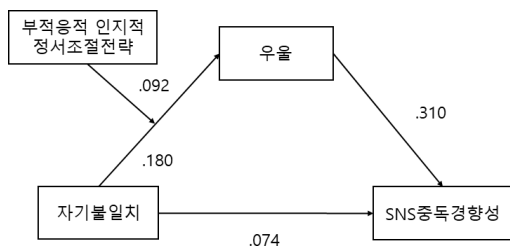


그림 3. 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울과 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 모형

## 논 의

본 연구에서는 대학생의 자기불일치가 우울을 통해 SNS중독경향성에 미치는 매개효과를 인지적 정서조절전략이 조절하는지 확인하기 위하여 조절된 매개효과 모형을 분석하였다. 이를 위해, 실제적 자기와 이상적 자기간의 자기불일치와 SNS중독경향성간의 관계에서 우울의 매개효과, 자기불일치와 우울간의 관계

에서 인지적 정서조절전략의 조절효과 및 이를 통합한 조절된 매개모형을 순서대로 분석하였으며, 주요 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 기초통계분석 결과, 자기불일치는 우울, SNS중독경향성 및 부적응적 인지적 정서조절전략과는 정적 상관관계를 나타냈고, 적응적 인지정서조절전략과는 부적 상관관계를 나타냈다. 우울은 SNS중독경향성과 정적 상관관계를 보였으며, 부적응적 정서조절전략은 SNS중독경향성과 정적관계를 보였다. 이러한 결과는 우울과 SNS중독경향성이 관련이 있다는 기존의 연구와 일치하며(김정화, 2015; 박광현, 2018; 박선영, 2014, 오윤경, 2012; 이소영, 전해정 2015; 이주영, 2017; Corey, Neira, & Barber, 2014), 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 조절전략이 개인이 경험하는 사건을 해석하는데 영향을 미치며 결과적으로 심리적 안녕감에 다른 영향을 준다는 선행연구 결과와 일치한다. 즉 적응적 정서조절전략은 중독수준을 낮추는데 기여하는 반면, 부적응적 인지적 정서조절전략은 중독수준을 높이는데 작용한다는 연구 결과(권혜민, 2016; 김지연, 2018; 김희정, 2012; 손수아, 2011; 이정민, 김미리혜, 김정호, 2012)와 일치한다.

둘째, 자기불일치와 SNS중독경향성의 관계에서 우울의 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 자기불일치는 SNS중독경향성에 직접적으로 그리고 우울을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 이 결과는 자기불일치가 SNS중독경향성을 높인다는 선행연구(Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2007; Higgins, 1987)의 결과와 일치하며, 이상적인 자기와 실제간 자기간의 불일치가

큰 청소년들이 좌절과 낙담과 같은 부정적인 감정에 대처하기 위하여 게임을 사용한다는 결과(김유정, 2002)와 인터넷에 중독된 사람들이 자아정체감에 불만이 많고(Young, 1997), 이를 해소하기 위한 대처방식으로 인터넷 속 이상적 자아에 빠질 가능성이 높다는 결과와도 일치한다(박덕하, 2008, 성미향, 홍혜영, 2014, 이정민, 장성숙, 2004, 임강희, 정혜경, 김정민, 2015). 박순천과 백경임(2005)의 연구에 따르면 휴대전화에 중독된 청소년이 실제적인 대인관계보다 백일몽이나 환상을 더 즐기고, 자아정체감이 불안정하여 온라인상의 타인관계에서 자신의 문제나 스트레스를 해소하는 경향이 보고되었다. 오프라인에서는 사회적 규범이나, 기대로 인하여 자신을 표현하는데 어려움이 있는 반면, 특히 스마트폰의 SNS공간은 선택적으로 자신을 더 매력적이고, 쉽게 표현할 수 있는 매체의 특징이 있다(Tosun, 2012). 이상적인 자신의 모습과 현실의 자기 모습에 차이가 있을 때 SNS를 통하여 자신의 모습을 더 긍정적으로 표현하여 불일치감을 해소하려 하기 때문에 SNS사용에 더욱 집중하게 되고, 중독적인 사용으로 빠져들게 된다(송명준, 2000, 한은미, 현명호, 박지선, 2013.). SNS의 일종인 페이스북(Facebook)의 사진을 통해 자기불일치를 살펴본 연구에서 자신의 외모가 중요하다고 인정한 사람일수록 자신은 더욱 더 이상적인 외모를 가져야한다는 생각을 가지고 있으며, 이러한 생각이 현실의 자기와 이상적 자기간의 간격을 더 크게 만들어 우울해지고, 자기불일치를 줄이려는 목적으로 친구나 동료의 SNS를 찾아다니는데 집중하지만, 결국 타인과의 사회비교를 통해 이상적 자기에 대한 정보가 더 많아져서 결국 현재의 자기에 대한 만족감이 낮아졌다(Jung, Lennon, Rudd, 2001).

이처럼 현실의 자기와 이상적 자기간의 불일치가 클수록 우울을 경험하게 되고, 우울성향이 스마트폰중독의 위험성을 높이는데 영향을 미친다. 우울한 경우 대외적인 활동에 대한 관심이 감소하는 특성이 강하며, 이 때 스마트폰은 손쉽게 접근할 수 있고, 특히 SNS 활동을 통하여 자신의 사회적 욕구를 채울 수 있다(김은영 외, 2016). 또한 양심영과 박영선(2005)은 우울성향이 높을수록 경험하게 되는 부정적인 정서를 회피하기 위하여 휴대전화에 대한 의존성이 높아지며, 휴대전화를 중독적으로 사용하는 청소년들의 우울성향이 휴대전화사용의 통제력을 약화시킨다는 결과를 보고하였다.

셋째, 자기불일치와 우울간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과를 살펴본 결과, 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과는 유의하지 않았으며, 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 자기불일치가 우울간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 수준의 영향을 받지 않지만, 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 수준이 상호작용하여 우울의 수준이 달라질 수 있음을 의미한다. 개인의 정서적 경험에 대한 적극적인 생각과 행동에 따라 느끼는 정서의 의미와 강도가 달라질 수 있으며(Bryant & Veroff, 2017), 부적응적 인지적 전략을 사용하면 정서조절의 실패를 가져와서 우울과 같은 병리적인 심리 증상이 악화된다는 결과를 지지하고 있다(Garnefski, 2001). 그러나 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하면 우울이나 불안을 낮추고, 부정적 정서를 조절하여 긍정적 정서경험을 유도할 수 있다는 결과는 지지하지 않는다(Garnefski et al., 2001, Garnefski &

Kraaij, 2007). 적응적 인지적 정서조절전략의 영향력이 크지 않은 이유는, 선행연구에서 보고하고 있는 것처럼 현실과 이상적 자기간의 불일치가 크다고 지각할 때 여유를 가지고 대안을 찾거나 자신을 수용하는 생각을 갖기보다, 자신의 인지적 도식(Schema)에 부합하는 정보를 찾기 위해 더욱 선택적인 정보처리에 집중하기 때문이라고 유추할 수 있다(Jung, Lennon, Rudd, 2001).

넷째, 대학생의 자기개념에서의 자기불일치와 SNS중독경향성과의 관계에서 우울의 매개효과를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절한다는 조절된 매개효과를 확인할 수 있었다. 이는 자기불일치와 우울이 높을 때 SNS중독경향성의 정도가 높은 사람과 낮은 사람의 차이는 부적응적 인지적 정서조절전략에 달려있음을 의미한다. 다시 말하면 자기불일치가 크면 우울수준이 높아지는데 이 과정에서 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 되면 SNS중독경향성이 높아지고, 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용을 줄이면 SNS중독경향성이 높아지는 것을 낮출 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 선행연구의 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 인터넷중독 수준이 증가한다는 결과(이정민, 김미리혜, 김정호, 2012)를 부분적으로 지지하고 있으며, 스마트폰 중독을 설명하는데 부적응적 인지적 정서조절전략 사용수준에 따라 스마트폰 중독 경향성이 달라졌다는 결과(김지연, 2018)와 일치한다. 그러나 적응적 인지적 정서조절전략을 사용할수록 인터넷중독 수준이 낮아졌다는 연구결과와는 차이가 있었다(김희정, 2012, 문예지, 2017). 이는 개인이 우울을 인식할 때, 자신이 우울하다는 사실에 초점을 맞추고, 자신의 우울증상과 의미 및 우울증상이 초래할



결과 등을 지속적으로 떠올리는 반추과정이 우울을 악화시킨다는 연구결과(이소연, 신민섭, 김은정, 2010)를 미루어볼 때, 우울의 경우 반추와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략의 영향력이 상대적으로 더 크다는 사실을 확인할 수 있다(박은, 김정민, 2017). 또한 대학생들이 자기개념을 확립하고 부모로부터 심리적 독립을 이루는 과정에서 부모의 가치와 기대를 내면화한 이상적 자기와 실제 자신의 모습과의 차이를 인식할 때 불일치 상황을 민감하게 받아들여 자기 관련 부적응적 도식을 활성화시키고 과도한 자기초점주의를 통해 자신의 능력에 대한 부정적 평가 및 부적응적 사고에 몰입함으로써 우울이 증가하는 측면으로도 이해할 수 있다(함성민, 현명호, 2015).

본 연구 결과는 대학현장에서 SNS중독경향성이 높은 대학생을 상담, 치료하는데 시사점을 제공한다. SNS사용에 높은 심리적 의존성을 가지는 사람들은 자기통제력이 약한 경우가 많으며(나은영, 2013), 본 연구결과가 제시하는 것처럼 현실과 이상적 자기의 괴리가 발생하여 이러한 불일치감을 해소하고자 SNS사용에 더욱 몰입할 수 있다. 따라서 상담 또는 심리치료 장면에서 과도한 SNS사용으로 불편감을 호소하는 내담자의, 실제적 자기, 이상적 자기에 대한 탐색과 자기모습의 차이로 인한 우울을 낮추는 개입전략이 필요함을 시사한다. 자신의 이상적 자아에 대해 수준을 낮추어 현실의 자기와의 불일치 수준을 낮추는 일이 중요하며, 자신의 이상적 자기의 모습에 도달하지 못함으로 인해 경험하게 되는 우울감을 이해하고 적응적으로 대처할 수 있도록 조력해야한다. 특히 자신에 대해 비합리적이거나 역기능적인 이상적 자기의 모습을 주장하는 경우 논박을 통하여 이상적 자기와 실제적 자기

간의 불일치를 줄이도록 유도하는 전략이 유용할 것이다. 또한 SNS에서 타인의 자료를 보면서 사회비교가 강화되므로 타인의 자료에 대한 불필요하게 과도한 노출을 줄이는 행동적인 전략도 필요하고, SNS상에서 보여지는 모습이 실제가 아닐 수 있음에 대한 인식을 높이도록 할 필요가 있다. 또한 자신의 자기 불일치를 인식하고 불일치로 인해 유발되는 부정적인 정서를 알아차리고 수용할 수 있도록 돕는 방법(예. 수용전념치료)도 적절하다. 하진미와 손정락(2016)은 수용전념치료가 대학생의 우울수준과 스마트폰 중독수준을 낮추었다는 결과를 보고하였으며, 수용전념치료의 주요기법인 자애명상을 통해 내담자가 자신, 타인을 비난하거나, 부정적인 정서를 계속 생각하는 반추와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략 사용을 줄이는데 도움이 될 수 있음을 시사하였다(정아영, 김은하, 신희천, 2017).

본 연구가 대학생의 자기개념에서의 불일치, 우울, 인지적 정서조절전략간의 관계를 통해 SNS중독경향성에 대한 이해를 확장했다는 점과 아울러 상담현장에서 SNS중독경향을 다룰 때 다양한 접근전략을 모색해 볼 수 있다는 측면에서 의의가 있다. 그러나 본 연구결과를 해석하는데 주의가 필요하다. 첫째, 본 연구의 연구대상인 대학생을 서울, 충남지역에서 모집하였고, 여학생의 비율이 남학생보다 높다는 점에서 본 연구결과를 대학생 전체로 일반화하는데 한계가 있다. 후속연구에서는 보다 다양한 지역의 대학생을 포함하고, 남학생과 여학생의 비율을 고려하여 본 연구에서 제안한 연구모형을 재확인할 필요가 있다. 또한 본 연구는 대학생만을 대상으로 하였으나, SNS사용율과 중독문제는 전 연령대에

걸쳐서 증가하고 있는 추세임을 고려할 때 아동, 청소년, 중장년층을 대상으로 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 사용하여 자료를 수집하였기 때문에 응답자가 솔직하게 보고하지 않고, 사회적으로 바람직하거나 방어적인 태도로 응답하였을 가능성이 있으므로, 후속연구에 자기보고식 설문문의 한계를 극복할 수 있는 행동관찰법과 같은 연구방법을 접목할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에는 횡단적 연구방법에 의해서 모든 변인들은 한 번의 설문조사를 통해 측정되었으며, SNS중독정도가 심한 임상집단이 아닌 일반집단을 대상으로 연구하였다. 따라서 후속연구에서는 SNS중독정도가 높은 임상집단을 대상으로 한 연구가 필요하며, 또한 시간적 차이를 두고 조사하는 종단연구를 설계하여 변인들 간의 관계가 시간에 따라 어떻게 달라지는지 확인할 필요가 있다.

### 참고문헌

- 강 석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. *중등교육연구*, 61(4), 811-839.
- 강현욱 (2013). 대학생의 SNS중독성향과 사회적 지지, 외로운 건강지각, 대인관계의 관계와 신체활동을 통한 치료 레크리에이션 적용. *한국체육과학회지*, 22(1), 121-133.
- 강혜자, 한덕웅 (2005). 자기차이에 따른 우울과 불안의 경험. *한국심리학회지: 건강*, 10(3), 349-374.
- 권혜민 (2016). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절전략과 사회불안의 매개효과. *명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.
- 김병년, 고은정, 최홍일 (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국청소년연구*, 24(3), 67-98.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김양은 (2013). 걸음마기 영아의 정서성, 영아의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응과 영아의 사회정서 행동과의 관계. *한국보육지원학회 학술대회지*, 166-166.
- 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. *상담학연구*, 13(2), 745- 760.
- 김유정 (2002). 청소년 인터넷 게임 중독 척도 개발 및 심리사회적 취약성 요인. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김은영, 김정기, 최승애, 남태현 (2016). 대학(원)생들이 경험하는 우울과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절관란의 매개효과. *청소년학연구*, 23(6), 97-118.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 부모의 인간 관계를 통해 본 신뢰의식 토착심리학적 접근. *한국심리학회지: 사회문제*, 10(2), 103-137.
- 김정화 (2015). SNS 중독경향성과 인터넷 중독의 온라인 익명성, 자기애, 우울, 불안 및 대학생활적응에 대한 비교. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김지연 (2018). 초등학생이 지각한 어머니의 심리적 통제와 스마트폰 중독 경향성과의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과. *이화*

- 여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희정 (2012). 부모양육태도와 인지적 정서조절 및 대인관계성향이 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 나은영 (2013). 트위터 이용자의 온라인 자기 노출에 영향을 주는 요인들: 위협감소 요인과 이익기대 요인의 효과. 한국언론학보, 57(4), 124-148.
- 문예지 (2017). 대학생의 자기불일치와 스마트폰 중독 경향성의 관계: 지각된 일상적 스트레스와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박광현 (2018). 대학생의 우울이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 자존감과 예기불안을 매개로. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박덕하 (2008). 자기불일치와 현실 및 가상 자기 효능감이 인터넷 게임중독에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박미향, 김정숙, 함경애 (2014). 대학생의 성격 5요인과 자아존중감이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 재활심리연구, 21(2), 189-206.
- 박민희, 전해옥 (2013). 성별에 따른 한국 청소년의 건강행태, 정신건강과 인터넷 중독과의 관련성. 한국산학기술학회논문지, 14(3), 1283-1293.
- 박서정. (2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선영 (2014). 중학생의 우울과 SNS중독경향성의 관계: 자기조절을 매개변인으로. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박순주, 권민아, 백민주, 한나라 (2014). 소셜네트워크서비스를 이용하는 대학생들의 스마트폰 중독과 대인관계능력의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 14(5), 289-297.
- 박순천, 백경임(2005). 휴대폰 중독적 사용 청소년의 MMPI특성. 대한가정학회지, 42(9), 135-147.
- 박 은, 김정민 (2017). 대학생의 부적응적 자기초점주의, 사회불안 및 우울간의 관계: 재확인 추구의 중재효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 669-685.
- 백현기, 윤지원 (2014). 청소년의 스마트폰중독과 심리적 마음상태와의 관계분석. 한국디지털정책학회, 12(7), 389-400.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기 안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 성미향, 홍혜영 (2014). 중학생의 자기불일치가 인터넷 중독에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(11), 247-270.
- 손수아 (2011). 아동이 지각한 부모의 양육태도와 아동의 정서조절 및 인터넷 중독과의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송명준 (2000). 인터넷 중독자의 온라인 및 면대면 커뮤니케이션 만족도 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 신미경 (2015). 대학생의 SNS 중독경향성에 대한 구조모형 검증: 심리, 사회적 변인과 온라인 상호작용 선호 경향성 및 SNS 이용 동기를 중심으로. 인천대학교 대학원 박사학위 논문

- 양심영, 박영선 (2005). 청소년의 휴대폰중독성향의 예측모형, *대한가정학회지*, 43(4), 1-16.
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지 관계. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.
- 오현이, 심미정, 오효숙 (2010). 농촌지역 고등학생의 정신건강, 우울정도 및 인터넷 중독과의 관계. *농촌의학·지역보건*, 35(2), 124-133.
- 우공선 (2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스 (Mobile Social Network Service)의 이용 충족과 중독 연구: 트위터(Twitter)를 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷 중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 16(4), 743-756.
- 이상호, 고아라 (2013). 소셜미디어 중독의 영향 요인 연구. *한국언론학보*, 57(6), 176-210.
- 이소연, 신민섭, 김은정 (2010). 반추적, 반성적, 경험적 자기초점화가 우울 기분에 미치는 영향. *인지행동치료*, 10(1), 75-95.
- 이소영, 전해정 (2015). SNS 이용시간에 따른 청소년의 우울 및 충동성 차이. *한국산학기술학회 논문지*, 16(11), 7607-7616.
- 이신영 (2015). 대학생의 실제-이상적 자기불일치가 열등감을 매개로 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은영, 한기연 (1991). 대학생들의 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기에 대한 내용 분석. *정신건강연구*, 10, 195-209.
- 이정민, 김미리혜, 김정호 (2012). 청소년들의 부정적 정서와 인터넷 중독 간의 관계에서 메타인지와 메타기분의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(1), 229-242.
- 이정화, 김호영, 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(2), 154-164.
- 이주영 (2017). 내현적 자기에 성향과 SNS중독 경향성의 관계에서 자기은폐 및 우울의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임강희, 정혜경, 김정민 (2015). 청소년의 사회불안이 인터넷 게임중독 미치는 영향. *한국가정관리학회 학술발표대회 자료집*, 285-285.
- 임진, 김은정 (2012). 청소년의 실제-이상 자기 불일치가 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(1), 279-306.
- 장성화, 조경덕 (2010). 청소년의 우울, 대인불안, 학교적응이 휴대전화 중독에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문집*, 10(11), 285-293.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전호성, 장승욱 (2014). 스트레스와 우울이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(8), 103-129.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 정승교, 김춘길 (2010). 대학생의 우울, 스트레스, 자기효능감이 휴대폰 중독적 사용에 미치는 영향. *성인간호학회지*, 22(1), 41-

50. 정아영, 김은하, 신희천 (2017). 사회부와 완벽주의와 학업스트레스가 시험불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 14(3), 281-304.
- 정한결, 김정민, 박지수. (2018). 대학생의 자기불일치가 SNS 몰입경향성에 미치는 영향. *한국데이터정보과학회지*, 29(2), 441-452.
- 정희진 (2014). 우울과 불안이 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향. *명지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 채려분 (2013). 사회관계형 SNS이용에 따른 부정적 감정유발에 관한연구: 페이스북을 중심으로. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최정화 (2012). SNS 이용이 대학생들의 정치효능감과 정치참여에 미치는 영향. *정치커뮤니케이션 연구*, 27, 369-408.
- 하진미, 손정탁 (2016). 수용전념치료 (ACT) 가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 1-16.
- 하혜신, 김은정 (2007). 남녀 청소년에 따른 부적응도식, 생활스트레스, 인지적 정서조절 전략과 우울과의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2007(1), 268-269.
- 한국인터넷진흥원 (2018). 2017년 모바일인터넷이용실태조사. 서울: 한국인터넷진흥원
- 한은미, 현명호, 박지선 (2013). 애착과 인터넷 사용 장애(IUD)의 관계에서 자기개념과 자기불일치의 효과. *청소년학연구*, 20(1), 243-262.
- 한주연, 박 경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 함성민, 현명호 (2015). 자기초점주의와 우울의 관계에서 반추적 반응양식에 의해 조절되는 자기비판의 매개효과: 남녀차이를 중심으로. *스트레스연구*, 23(4), 225-235.
- 황민영, 방희정, 김영숙 (2014). 고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감, 사회적 지지 및 우울 간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 239-261.
- 황희은, 김향숙 (2015). 자존감, 사회불안 및 대인관계 지향성이 중학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(9), 233-253.
- KT경제경영연구소 (2016). 2016년 모바일 트렌드 전망. 서울: KT경제경영연구소.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 269-290.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New York: Psychology Press.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, Perceived ease of Use and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319-340.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive

- emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Ginzberg, E., Ginzberg, S., Axelrad, S., & Herma, J. L. (1951). *Occupational Choice and Approach to a General Theory*. NY: Columbia University Press.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188-205.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. White paper, <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Hayes, S. C. (2008). Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of acceptance and commitment therapy and traditional cognitive behavioral therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 286-295.
- 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.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hum, N. J., Chamberlin, P. E., Hambright, B. L., Portwood, A. C., Schat, A. C., & Bevan, J. L. (2011). A picture is worth a thousand words: A content analysis of Facebook profile photographs. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1828-1833.
- Jung, J., Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (2001). Self-schema or self-discrepancy? Which best explains body image?. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(4), 171-184.
- Kim, H., & Damhorst, M. L. (2010). The relationship of body-related self-discrepancy to body dissatisfaction, apparel involvement, concerns with fit and size of garments, and purchase intentions in online apparel shopping. *Clothing and Textiles Research Journal*, 28(4), 239-254.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The Handbook of Behavioral Medicine*, 282-325.
- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 33, 179-183.
- Moretti, M. M., & Wiebe, V. J. (1999). Self-discrepancy in adolescence: Own and

- parental standpoints on the self. *Merrill-Palmer Quarterly*, 624-649.
- Neira, B., Corey, J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self concept, self esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.
- Petrie, H., & Gunn, D. (1998). Internet "addiction": The effects of sex, age, depression, and introversion. *In British psychological society London conference*, 15, 33-43
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rogers, C. R. (1966). *Client-centered therapy*, American Psychological Association. Washington.
- Rossmann, B. R. (1992). School age children's perceptions of coping with distress: Strategies for emotion regulation and the moderation of adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33(8), 1373-1397.
- Scott, L., & O'hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 282-287.
- Smith, G. (2007). Social software building blocks. Retrieved November, 5, 2010. <http://nform.ca/publications/social-software-building-block>
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14-22.
- Tan, J. B. & Yates, S.(2011). Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education*, 4, 389-407.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 256-268.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(23), 25-52.
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2010). Looks and lies: The role of physical attractiveness in online dating self-presentation and deception. *Communication Research*, 37(3), 335-351.
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing "true self" on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510-1517.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. *In 105th annual conference of the American Psychological Association*, 15, 12-30.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31. Florida: Professional Resource Press
- Young, K. S. (2011). *Clinical assessment of*

한국심리학회지: 학교

*Internet-addicted clients. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment,*  
19-34. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

원 고 접 수 일 : 2018. 10. 24.

수정원고접수일 : 2018. 12. 17.

최종게재결정일 : 2018. 12. 21.



## **The Effects of Self-Discrepancy and Depression on SNS Addiction Tendency among College Students: Moderated Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies**

**Sujin Lee**

**Tae Gon Kim**

Kookmin University

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of cognitive emotion regulation strategies through depression on the relationship between self-discrepancy and SNS addiction tendency. A total of 501 Korean college students (Males: 191/Females: 310) from two colleges in Seoul and Chung-Nam, participated in this study by responding to the following questionnaires: SNS Addiction Proneness Scale for College Students, Actual and Ideal Selves Questionnaire, The Center for Epidemiological Studies-Depressions (CES-D), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). The data analysis was done using SPSS Statistics 18.0 VERSION and SPSS Process macro version 2.16. The main findings were as follows. First, SNS addiction tendency, self-discrepancy, depression and cognitive emotion regulation strategies showed statistically significant correlations. Adaptive cognitive emotion regulation strategies had a negative correlation with SNS addiction tendency, self-discrepancy, depression. And maladaptive cognitive emotion regulation strategies had a positive correlation with SNS addiction tendency, self-discrepancy, depression. Second, a mediating model showed that the relationship between self-discrepancy and SNS addiction tendency was partially mediated by depression. Third, using multiple regression and slope analysis, the moderation effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategies on the relationship between self-discrepancy and depression was found, but not for adaptive emotion regulation strategies. Finally, maladaptive cognitive emotion regulation strategies also moderated the mediating effect of self-discrepancy on SNS addiction tendency through depression. In this study, the pathway leading to the SNS addiction tendency was examined jointly, including self-discrepancy, depression and cognitive emotional regulation strategies. And the results of this study can be effectively utilized in counseling and prevention education practice for SNS addiction. Also, limitations of the study and suggestions for future study were discussed.

*Key words* : Self-Discrepancy, Depression, SNS Addiction Tendency, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Moderated Mediating Effect