

초기 부적응 도식, 정서조절곤란, 그리고 SNS 중독의 관계

The Relationship Among Early Maladaptive Schema, Emotional Dysregulation,
and SNS Addiction

김수성* · 이영순* · 강정석**

Sue-Sung Kim* · Young-Soon Lee* · Jungsuk Kang**

*전북대학교 심리학과

*Department of Psychology, Chonbuk National University

Abstract

The ultimate purpose of psychotherapy is to identify covert causes of a psychological problem and then to modify and change the causes. The goal of this study is also to make contribution to SNS addiction intervention program development through exploring the covert causes of SNS addiction which recently became social issue. Previous research identified such overt causes of SNS addiction as maladaptive self-concept (e.g., low self-esteem), maladaptive personality (e.g., strong narcissism) and strong negative emotions (e.g., high level of anxiety). Based on previous research, the study explored early maladaptive schema (i.e., cognitive dimension) and emotion dysregulation (i.e., emotional dimension) as the covert causes of SNS addiction and conceptually developed psychological maladaptive mechanism of ‘early maladaptive schema → emotion dysregulation → SNS addiction.’ As a result of a survey with respondents in their 20’s who are at high risk for SNS addiction, the mechanism was confirmed for females. However, a significant relationship of ‘early maladaptive schema → SNS addiction’ was found for males. The findings offer an implication that interventions of early maladaptive schema for males and females in their 20’s and interventions of emotion dysregulation for females in their 20’s can fundamentally help cure their SNS addiction.

Key words: SNS Addiction, Early Maladaptive Schema, Emotion Dysregulation, Gender Difference, Psychotherapy

요약

심리치료의 궁극적인 목표는 특정한 심리적 문제를 유발하는 근본적 원인을 파악하여 이를 수정하고 변화시키는 것이다. 본 연구는 이와 같은 관점에서 최근 사회적 문제로 급부상하고 있는 SNS 중독의 근본 원인을 파악해서 향후 심리치료 프로그램 개발에 도움을 제공하고자 한다. 본 연구는 선행 연구 개관을 통해서 부적응적 자기개념(예: 낮은 자기존중감), 부적응적 성격 특성(예: 강한 자기애), 그리고 강한 부정적 정서 경험(예: 높은 수준의 불안)이라는 SNS 중독의 표면적 원인을 파악하였다. 이후 본 연구는 선행 연구 개관을 기반으로 이들 표면적 원인 기저의 근본적 원인을

※ 본 논문은 제1저자의 석사학위논문 내용을 수정·보완한 것임.

† 교신저자 : 강정석 (전북대학교 심리학과 조교수)

E-mail : jungsuk.kang1@gmail.com

TEL : 063-270-2946

FAX : 063-270-2933

로 인지적 차원의 초기 부적응 도식과 정서적 차원의 정서조절곤란을 도출하고 ‘초기 부적응 도식 → 정서조절곤란 → SNS 중독’이라는 심리적 부적응 기제를 개념적으로 제안하였다. SNS 중독의 고위험군인 20대를 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 20대 여성 집단에서 이와 같은 심리적 부적응 기제가 나타났지만 20대 남성 집단에서는 ‘초기 부적응 도식 → SNS 중독’의 관계만 유의미한 것으로 밝혀졌다. 본 연구 결과는 20대 남녀의 초기 부적응 도식에 대한 인지치료나 20대 여성의 정서조절곤란에 대한 정서치료가 SNS 중독 치료에 실질적으로 도움이 될 수 있다는 함의를 제공한다.

주제어: SNS 중독, 초기 부적응 도식, 정서조절곤란, 성차, 심리치료

1. 서론

페이스북, 카카오 스토리, 네이버 밴드, 인스타그램 등의 SNS (Social Network Services)는 온라인을 이용한 대인 관계 형성과 유지의 수단이다(Cha et al., 2012; Kwon & Wen, 2010). 최근 스마트폰의 국내 보급이 증가함에 따라서 국내 SNS 이용률도 지속적으로 증가하고 있다(Kim, 2016). 커뮤니케이션 연구 분야의 이용 그리고 만족 관점(uses-and-gratification perspective)에 따르면 SNS 이용자는 SNS라는 온라인 대인 관계 수단을 통해서 다양한 종류의 긍정적 경험을 하기 때문에 SNS를 지속적으로 이용하게 된다(Ryan et al., 2014). SNS 이용이 제공하는 여러 긍정적 경험 중 재미, 오락, 호기심 등과 같은 쾌락적 정서 경험은 SNS의 지속적 이용에 매우 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Sledgianowski & Kulviwat, 2009).

그런데 이와 같은 쾌락적 정서 경험은 SNS 중독이라는 부정적 결과를 유발할 수 있다(Turel & Serenko, 2012). 여기서 SNS 중독은 SNS 이용을 통해 온라인 대인 관계에 인지적(예. SNS에서 무슨 일이 생겼는지 항상 궁금함), 정서적(예. SNS 이용을 통해 불안, 무력감, 우울 등에서 벗어남) 그리고 행동적으로(예. 이용 전 계획한 시간 이상으로 SNS를 이용함) 집착하는 상태라고 정의할 수 있다(Andreassen, 2015; Cho & Suh, 2013). SNS 중독은 미국 정신의학회(American Psychiatric Association)가 2013년에 발행한 DSM-5(the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition)에는 포함되어 있지 않다. 그러나 최근 많은 해외 학자들은 SNS 중독을 치료의 대상으로 접근하고 있다(Andreassen, 2015; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Ryan et al., 2014; Griffiths, 2013). 국내에서도 최근 SNS 중독과 관련된 사회적 문제가 지속

적으로 제기됨에 따라서(Cho, 2016. 5. 15) SNS 중독을 심리 치료의 대상으로 접근하는 국내 연구가 증가하는 추세이다(예: Ha, 2016; Jeong & Moon, 2015; Cho & Suh, 2013).

이에 본 연구는 SNS 중독을 치료의 대상으로 접근하는 관점을 채택해서 SNS 중독 현상 기저의 근원적인 심리적 부적응 기제를 실증적으로 밝히고자 한다. 이와 관련해서 본 연구는 다음과 같은 두 가지 특징을 가진다. 첫째, 특정 심리적 문제를 야기하는 원인은 표면적인 것과 근본적인 것으로 구분되며 근본적인 원인을 치료하는 것이 심리치료의 궁극적인 목표이다(Cho, 2001a). 이에 본 연구는 국내 선행 연구 개관을 기반으로 온라인 대인 관계 집착 상태인 SNS 중독을 유발하는 근본적인 인지적 그리고 정서적 원인을 탐색하고 이들 원인과 SNS 중독과의 관계를 실증적으로 알아볼 것이다. 둘째, SNS 이용률이 가장 높기 때문에(Kim, 2016) SNS 중독 위험에 가장 많이 노출된 국내 20대를 대상으로 본 연구를 진행하고자 한다.

2. 이론적 배경

본 연구의 목적은 향후 효과적인 SNS 중독 치료 프로그램 개발에 도움을 제공하기 위해서 SNS 중독 현상 기저의 심리적 부적응 기제를 밝히는 것이다. 특히, SNS 중독에 대한 보다 근원적인 치료에 기여하기 위해서 본 연구는 심리적 부적응 기제를 표면적 수준이 아닌 근본적 수준에서 접근하고자 한다.

2.1. SNS 중독의 특징 이해

SNS 중독은 알코올, 카페인, 니코틴 등과 같은 특

정 물질이나 약물에 대한 중독과 달리 SNS를 과도하고 강박적으로 사용하는 행동에 대한 중독이다(Young, 2004). 또한 SNS 중독은 유무선 인터넷이라는 커뮤니케이션 수단을 이용하는 행동 중 대인 관계 형성과 유지 활동에 과도하고 강박적으로 참여하는 상태를 말한다. 따라서 SNS는 인터넷 게임 중독을 포함한 여러 종류의 인터넷 중독 중 하나의 하위 유형에 해당된다(Kuss & Griffiths, 2011).

Hofmann, Vohs 및 Baumeister(2012)의 연구 결과는 SNS 이용 행동이 알코올이나 니코틴보다 더 중독성이 강할 수 있음을 시사한다. 이와 같이 강한 중독성을 가진 SNS 중독은 물질 또는 약물 중독과 동일하게 다음과 같은 중독 증상을 가지고 있다(Andreassen, 2015; Griffiths, 2005). 먼저, SNS에 중독된 사람은 어떻게 하면 더 많은 시간 동안 SNS를 이용할지를 생각하며 SNS를 이용하지 않는 시간에도 SNS에 대한 생각을 많이 한다(현저성 증상). SNS 중독자는 SNS를 이용하기 전에 계획한 시간 이상으로 SNS를 이용하며 SNS를 이용할수록 SNS 이용 시간이 점점 더 증가한다(내성 증상). SNS에 중독된 사람은 자신이 경험하는 불안, 초조, 우울 등의 부정적 정서의 강도를 낮추기 위해서 SNS를 이용하려고 한다(기분 수정 증상). SNS 중독자는 상황이나 타인에 의해서 강제로 SNS를 이용하지 못 하게 되면 스트레스를 받고 초조해진다(금단 증상). SNS에 중독된 사람은 스스로 SNS 이용 시간이나 빈도를 줄이지 못하고 SNS를 자발적으로 탈퇴했다라도 곧 재가입해서 이용한다(재발 증상). SNS 중독자는 SNS 이용 때문에 취미나 여가 활동, 학업이나 일, 일상의 대인 관계 활동에 상대적으로 적은 시간을 할애한다(갈등 증상). 더 나아가서 이들은 SNS 이용 때문에 잠을 충분히 자지 못하거나 일상의 대인 관계가 나빠지거나 성적이나 일의 성과가 떨어지는 부정적 결과를 경험한다(문제 증상).

2.2. SNS 중독의 심리적 근원 탐색

본 연구는 심리치료 관점에서 SNS 중독 발생의 심리적 원인을 알아본 최근 국내 선행 연구를 크게 세 종류의 흐름으로 분류하였다.

첫 번째는 SNS 이용자의 자기존중감이나 자기효

능감이 SNS 중독에 미치는 영향을 검증하는 연구 흐름이다. APA Dictionary of Psychology (American Psychological Association, 2015)에 의하면 자기존중감은 자신이 가지고 있는 본인의 특징을 얼마나 긍정적으로 지각하는가의 정도이며(p. 955) 자기효능감은 자신이 주어진 상황에 적절히 대처하거나 자신이 원하는 결과를 얻을 수 있는 능력이 있다고 지각하는 정도(p. 954)로 정의할 수 있다. 자기개념이 “자기 자신을 하나의 대상으로 보고 자기 자신에 대한 생각(인지적 요소)과 느낌(정서적 요소)을 포괄하는 개념적 표상”(Sung & Kang, 2015, p. 110)이라는 점을 고려하면 자기존중감이나 자기효능감은 자기개념의 한 종류이다. 따라서 첫 번째 연구 흐름은 자기개념과 관련된 원인이 SNS 중독에 미치는 영향을 알아보고 있다. Hwang과 Kim(2015)의 연구에 의하면 중학생 집단에서 자기존중감이 낮을수록 SNS 중독 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 설문조사를 실시한 선행 연구는 자기효능감이 낮은 경우 SNS 중독 가능성이 높아진다는 사실을 발견하였다(Ha, 2016; Seo, Kim et al., 2015). 결론적으로 낮은 자기존중감이나 낮은 자기효능감이라는 부적응적 자기개념은 SNS 중독 가능성을 높인다.

SNS 중독 발생의 심리적 원인을 알아본 두 번째 국내 연구 흐름을 논의하면 다음과 같다. 내현적 자기에(Park, Shin, & Lee, 2005)나 애착유형(Pervin & John, 1997)은 성격 특성에 해당된다. 이와 같은 SNS 이용자의 성격 특성이 SNS 중독에 미치는 영향을 알아본 연구들이 두 번째 연구 흐름에 해당된다. 예를 들어서, 대학생 집단에서 내현적 자기가 높을수록(Jeong & Moon, 2015; Cho & Suh, 2013) 그리고 불안 애착과 회피애착이 강할수록(Ha, 2016) SNS 중독 가능성이 높은 것으로 밝혀졌다. 이들 결과를 요약하면 강한 내현적 자기에나 불안애착과 회피애착과 같은 부적응적 성격 특성은 SNS 중독 가능성을 높인다.

마지막 국내 연구 흐름은 강한 부정적 정서 경험이 SNS 중독 가능성을 높이는 효과를 검증하는 것이다. 대학생 집단이나 중학생 집단에서 불안이 높을수록 SNS 중독 가능성이 높은 것으로 나타났다(Ha, 2016; Hwang & Kim, 2015). 대학생을 대상으로 설문조사를 실시한 선행 연구에서 외로움과 SNS 중독(Seo et al.,

2015; Yoon & Park, 2014), 소외감과 SNS 중독(Cho & Suh, 2013) 그리고 우울과 SNS 중독(Yoon & Park, 2014)은 정적 관련성을 가진 것으로 밝혀졌다.

이상에서 논의한 바와 같이 국내 SNS 중독 관련 연구를 개관한 결과, SNS 중독의 표면적 원인을 부적응적 자기개념, 부적응적 성격 특성 그리고 강한 부정적 정서 경험으로 분류할 수 있다. 이와 같은 세 종류의 표면적 원인 기저의 근본적 원인을 논의하면 다음과 같다.

자기개념은 자기도식이라는 안정적이고 지속적인 인지 구조로 구성된다(Cho, 2002; Schmidt et al., 1995). 따라서 한 개인이 성장 과정에서 부적응적 자기도식을 형성하게 되면 이후의 삶에서 부적응적 자기개념(낮은 자기존중감과 낮은 자기효능감)을 가질 가능성이 높다. 이와 같이 한 개인의 성장 과정에서 형성되는 부적응적 자기도식을 초기 부적응 도식이라고 한다. 즉, 초기 부적응 도식은 아동기나 청소년기에 발달해서 평생 동안 자기 또는 환경을 부적절하게 이해하고 다루게 만드는 포괄적인 지식의 총체이다(Thimm, 2010; Lumley & Harkness, 2007; Cho, 2001a; Segal, 1988). 이상의 논의를 근거로 본 연구는 초기 부적응 도식을 SNS 중독을 유발하는 표면 원인인 낮은 자기존중감, 낮은 자기효능감과 같은 부적응적 자기개념 기저의 근본적 원인으로 제안한다.

국내 선행 연구에서 다룬 내현적 자기애, 회피애착, 불안애착 등과 같은 부적응적 성격 특성은 SNS 중독의 표면적 원인이다. SNS 중독의 표면적 원인인 부적응적 성격 특성의 형성은 초기 부적응 도식에 의해서 영향을 받는다(Thimm, 2010; Cho, 2002). 예를 들어서, 아동기와 청소년기에 발달하는 초기 부적응 도식은 현재의 부적응적 성격 특성인 신경증 유발의 원인에 해당된다. 따라서 본 연구는 SNS 중독의 표면적 원인인 자기애, 회피애착, 불안애착 등과 같은 부적응적 성격 특성의 근본적 원인을 초기 부적응 도식이라고 제안한다.

지금까지 논의한 바와 같이 초기 부적응 도식이 부적응적 자기개념과 부적응적 성격 특성 기저의 근본적 원인이라는 점을 가정하면 초기 부적응 도식은 SNS 중독에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 동일한 맥락에서 Andreassen(2015)과 Griffiths(2013)는 초기

부적응 도식과 같은 부적응적 인지가 SNS 중독에 영향을 미칠 수 있다고 개념적으로 제안하였다.

한편 국내 선행 연구는 SNS 이용자가 다양한 부정적 정서를 강하게 경험하면(예: 강한 수준의 불안, 우울 및 소외감 경험) SNS에 중독될 가능성이 높다는 것을 밝혔다(Ha, 2016; Hwang & Kim, 2015, Yoon & Park, 2014, Cho & Suh, 2013). SNS 이용자가 부정적 정서를 강하게 경험하게 되는 근본적 원인 중 하나가 정서조절곤란이다(Gratz & Roemer, 2004; Thompson & Calkins, 1996). 이때 정서조절곤란이란 자신이 경험한 정서를 명확하게 인식하는 능력이 부족하거나 자신이 경험한 정서를 수용하지 않거나 부정적 정서를 경험하는 경우에 그 강도를 의도적으로 조절하지 못하는 통제력의 부족이라고 정의한다(Gratz & Roemer, 2004). SNS 이용자의 정서조절곤란은 부정적 정서를 더 강하게 경험하게 만들고(Yang & Park, 2014) 이와 같은 강한 수준의 부정적 정서 경험은 SNS 중독으로 이어질 수 있다.

이상의 논의를 종합하면 국내 선행 연구는 지금까지 SNS 중독의 심리적 표면 원인이 부적응적 자기개념(예: 낮은 자기존중감, 낮은 자기효능감), 부적응적 성격 특성(예: 강한 자기애, 강한 불안애착) 그리고 강한 부정적 정서 경험(예: 강한 수준의 우울과 소외감 경험)이라는 사실을 실증적으로 검증하였다. 본 연구는 국내외 선행 연구 개관을 기반으로 부적응적 자기개념과 부적응적 성격 특성 기저의 심리적 근본 원인을 초기 부적응 도식(SNS 중독의 인지적 근본 원인) 그리고 강한 부정적 정서 경험의 근본 원인을 정서조절곤란(SNS 중독의 정서적 근본 원인)이라고 개념적으로 제안한다.

2.3. 초기 부적응 도식, 정서조절곤란 그리고 SNS 중독의 관계 제안

SNS 중독의 표면적 원인 수준에서 진행된 선행 연구 결과는 초기 부적응 도식, 정서조절곤란 그리고 SNS 중독 간의 위계적 인과 관계를 제안하고 있다. 그러나 선행 연구가 제안하는 위계적 인과 관계의 방향은 상반된다. 한 연구에서 부정적 정서 경험의 강도(높은 수준의 불안)는 부적응적 자기개념(낮은

자기존중감이 SNS 중독에 미치는 영향을 매개하는 것으로 밝혀졌다(Hwang & Kim, 2015). 반면 다른 연구는 부적응적 자기개념(낮은 자기효능감)이 부정적 정서 경험의 강도(높은 수준의 외로움)와 SNS 중독 간의 관계를 매개한다고 주장한다(Seo et al., 2015). SNS 중독의 근본적 원인 수준에서 이들 연구 결과를 그대로 적용하면 (1) ‘초기 부적응 도식 → 정서조절 곤란 → SNS 중독’ 또는 (2) ‘정서조절곤란 → 초기 부적응 도식 → SNS 중독’이라는 상반된 위계적인 심리적 기제를 도출할 수 있다.

그러나 초기 부적응 도식과 정서조절곤란을 직접적으로 다룬 선행 연구 결과는 개념적으로 ‘초기 부적응 도식 → 정서조절곤란 → SNS 중독’이라는 위계적인 심리적 기제를 지지한다. Segal(1988)은 초기 부적응 도식이 다양한 심리적 문제를 야기하는데 그 중 정서조절곤란을 유발할 수 있다고 개념적으로 제안한다. 이와 같은 개념적 제안은 국내 대학생을 대상으로 초기 부적응 도식과 정서조절곤란과의 관계를 알아본 연구를 통해서 실증적으로 검증되었다(Chang, 2014). 반면 본 연구자들은 정서조절곤란이 SNS 중독에 직접적인 영향을 미친다는 점을 실증적으로 검증한 국내 선행 연구를 발견하지 못했다. 그러나 한 연구에서 고등학생이 자신의 정서를 잘 조절할수록 인터넷에 중독될 가능성이 낮다는 사실을 밝혔다(Kim & Kim, 2016). 또한 다른 연구에서는 중학생 집단에서 정서조절곤란이 스마트폰 중독과 정적인 관련성이 있는 것으로 나타났다(Lee & Ha, 2016). 컴퓨터나 스마트폰의 주 이용 목적이 유무선 인터넷 이용이며(Ministry of Science, ICT and Future Planning & Korea Internet & Security Agency, 2015) SNS 중독이 유무선 인터넷 중독의 하위 유형인 점(Kuss & Griffiths, 2011)을 고려하면 선행 연구의 인터넷 중독이나 스마트폰 중독은 SNS 중독과 매우 높은 상관이 있다고 볼 수 있다. 따라서 정서조절곤란은 SNS 중독에 직접적인 정적 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이상의 논의를 종합하면 다음과 같은 연구 가설을 도출할 수 있다.

연구 가설. 정서조절곤란은 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향을 매개할 것이다.

한 조사 결과에 의하면 2015년 국내 20대는 다른 연령대에 비해서 SNS 이용률(89.0%)이 가장 높다. 따라서 이들 20대는 SNS 중독에 가장 많이 노출된 고위험군에 해당된다. 특히, 20대 여성의 SNS 이용률(89.8%)은 20대 남성의 SNS 이용률(88.4%) 보다 높은 것으로 나타났다(Ministry of Science et al., 2015). 이와 같은 20대 여성의 높은 SNS 이용률은 20대 여성이 20대 남성 보다 SNS 중독에 걸릴 가능성을 높일 수 있다. 실제로 Yoon과 Park(2014)의 연구에 의하면 20대 여성이 20대 남성 보다 SNS 중독 가능성이 높은 것으로 밝혀졌다.

국내 20대 남녀 간의 SNS 중독 가능성 차이는 초기 부적응 도식과 정서조절곤란이 SNS 중독에 미치는 영향에 있어서 성차를 유발할 수 있다. 이와 같이 성차는 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계에서 정서조절곤란의 매개 효과 발생 여부와 정도에 영향을 미칠 가능성이 있다. 그러나 성별에 따른 초기 부적응 도식과 정서조절곤란이 SNS 중독에 미치는 영향력의 차이나 정서조절곤란의 매개 효과 여부나 정도를 예측할 수 있는 선행 연구나 논리적 근거가 부족하다. 따라서 본 연구는 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제. 성별에 따라서 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계에 미치는 매개 효과는 어떻게 다른가?

3. 연구 방법

3.1. 설문조사 응답자

본 연구는 SNS 중독의 고위험군인 20대의 SNS 중독 치료에 대한 실용적 함의를 제공하기 위해서 총 430명의 20대 남녀를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사 응답자 중 SNS 사용경험이 없다고 보고하거나 불성실하게 응답한 응답자를 제외하고 총 413명의 설문지를 대상으로 연구 가설 검증과 연구 문제 확인을 위한 통계 분석을 실시하였다. 통계 분석 대상인 설문조사 응답자의 평균 연령은 21.02세($SD=2.23$)이며, 남성 응답자가 139명(33.7%)이고 여

성 응답자가 274명(66.3%)이었다. 설문조사 응답자의 81.8%는 매일 SNS를 이용하며, 8.7%는 주 5회 이상 SNS를 이용하는 것으로 나타났다.

3.2. 측정 변인

모든 설문조사 응답자는 다음의 변인을 측정하는 척도에 응답하였다. 먼저 초기 부적응 도식은 YSQ-SF (Young Schema Questionnaire Short Form)를 Lee(2006)가 번안한 총 75문항의 6점 리커트 척도를 이용해서 측정하였다. 주성분 분석법을 이용한 요인 분석 결과, 초기 부적응 도식은 총 15개의 하위 차원으로 구성되며 총 설명량은 65.6%인 것으로 나타났다. 각 차원별 신뢰도(α)는 .69-.90이었다. 정서조절곤란은 Cho(2007)의 연구에서 사용한 총 35문항의 5점 리커트 척도로 측정하였다. 주성분 분석법을 이용한 요인 분석 결과, 정서조절곤란 척도는 총 6개의 하위 차

원으로 구성되며 총 설명량은 60.2%였다. 각 차원별 신뢰도(α)는 .65-.90이었다. 마지막으로 SNS 중독 정도는 Cho와 Suh(2013)의 연구에서 사용한 총 20문항의 4점 리커트 척도로 측정하였다. 주성분 분석법을 이용한 요인 분석 결과, SNS 중독 척도는 총 3개의 하위 차원으로 구성되며 총 설명량은 51.7%인 것으로 나타났다. 각 차원별 신뢰도(α)는 .75-.87이었다. 요인 분석 결과와 신뢰도 분석 결과는 Table 1에 요약해서 제시하였다.

4. 연구 결과

연구 가설 검증과 연구 문제 결과 확인을 위해서 초기 부적응 도식(독립변인), 정서조절곤란(매개변인) 그리고 SNS 중독(종속변인) 각각에 대한 단일 평균값을 산출하였다. 연구 가설 검증을 위해서 3개의 평

Table 1. Factor analysis and reliability analysis results for variables

Variable	Factor	Item	Factor loading	Cumulative variance	α
Early maladaptive schema	Social isolation	5	.67 - .75	6.01	.90
	Failure to achieve	5	.63 - .81	11.96	.89
	Emotional deprivation	5	.63 - .72	17.09	.80
	Unrelenting standards	6	.44 - .79	22.19	.84
	Mistrust/abuse	6	.38 - .68	26.95	.86
	Defectiveness/shame	5	.50 - .64	31.58	.88
	Vulnerability	5	.37 - .68	36.18	.77
	Insufficient self-control	5	.60 - .77	40.75	.81
	Enmeshment	5	.65 - .72	45.23	.82
	Abandonment	4	.60 - .83	49.42	.85
	Dependence/incompetence	5	.47 - .69	53.28	.84
	Emotional inhibition	5	.40 - .69	56.66	.78
	Self-sacrifice	5	.32 - .71	59.97	.70
	Entitlement	4	.53 - .69	63.02	.69
	Subjugation	5	.37 - .52	65.66	.84
Emotion dysregulation	Difficulties engaging in goal-directed behavior	7	.45 - .81	13.98	.90
	Lack of emotional awareness	7	.40 - .81	26.46	.87
	Nonacceptance of emotional responses	7	.50 - .81	38.90	.88
	Impulse control difficulties	8	.43 - .77	48.70	.89
	Lack of emotional clarity	3	.55 - .79	54.76	.73
	Limited access to emotional regulation strategies	3	.51 - .68	60.16	.65
SNS addiction	Withdrawal	7	.48 - .77	20.31	.87
	Relapse	7	.39 - .79	37.88	.82
	Mood modification	6	.47 - .73	51.71	.75

Table 2. Regression analysis results for early maladaptive schema, emotion dysregulation, and SNS addiction (total, $N=413$)

Step	Variable	B	SE	β	t
1	Early maladaptive schema \rightarrow emotion dysregulation	.56	.04	.59	14.80*
2	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.42	.04	.46	10.53*
3	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.30	.05	.33	6.16*
	Emotion dysregulation \rightarrow SNS addiction	.22	.05	.23	4.27*

* $p<.01$

균값을 이용한 3단계의 회귀분석을 실시하였다(Zhao, Lynch, & Chen, 2010) (Table 2 참조). 먼저 독립변인인 초기 부적응 도식이 매개변인인 정서조절곤란에 유의미한 영향을 미치는지를 확인하였다. 단순회귀분석 결과, 초기 부적응 도식은 정서조절곤란에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.59, t=14.80, p<.01$). 다음 단계에서 독립변인인 초기 부적응 도식이 종속변인인 SNS 중독에 유의미한 영향을 미치는지를 살펴보았다. 단순회귀분석 결과, 초기 부적응 도식은 SNS 중독에 유의미한 영향을 미쳤다($\beta=.46, t=10.53, p<.01$). 마지막으로 독립변인인 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향을 통계적으로 통제된 이후 매개변인인 정서조절곤란이 SNS 중독에 유의미한 영향을 미치는지를 알아보았다. 중다회귀분석 결과, 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향을 통제된 이후에도 정서조절곤란은 SNS 중독에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.23, t=4.27, p<.01$). 이상의 결과를 종합하면 초기 부적응 도식은 (1) 정서조절곤란을 매개해서 SNS 중독에 영향을 미치거나 (2) 직접적으로 SNS 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 3단계 회귀분석 결과를 확증하기 위해서 Sobel 검증을 추가로 실시하였다(Zhao, Lynch, & Chen, 2010). Sobel 검증 결과도 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계를 매개하는 것

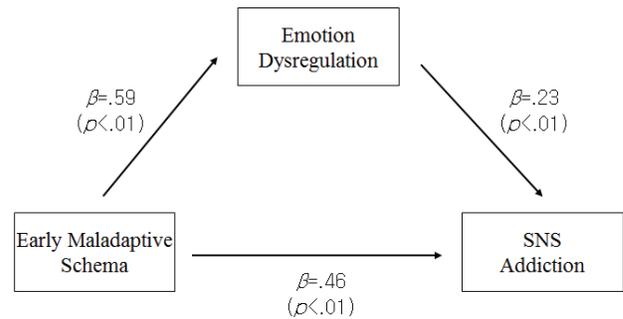


Fig. 1. Mediation model of three variables

로 나타났다(‘초기 부적응 도식 \rightarrow 정서조절곤란 \rightarrow SNS 중독’) (Sobel test statistic=4.20, 양방검증, $p<.01$) (Fig. 1 참조).

연구 문제 결과 확인을 위해서 20대 남성 응답자와 20대 여성 응답자의 자료를 분리해서 연구 가설 검증 과정과 동일하게 3단계의 회귀분석과 Sobel 검증을 실시하였다.

먼저 20대 남성 응답자의 경우(Table 3 참조), 초기 부적응 도식이 정서조절곤란($\beta=.62, t=9.27, p<.01$) (1 단계)과 SNS 중독($\beta=.53, t=7.32, p<.01$) (2 단계)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향을 통계적으로 통제했을 때 정서조절곤란이 SNS 중독에 미치는 유의미한 영향은 없었다($\beta=.14, t=1.52, p>.05$) (3 단계). 따라서 20대 남성 응답자의 경우, 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계에서 매

Table 3. Regression analysis results for early maladaptive schema, emotion dysregulation, and SNS addiction (males, $n=139$)

Step	Variable	B	SE	β	t
1	Early maladaptive schema \rightarrow emotion dysregulation	.56	.06	.62	9.27*
2	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.46	.06	.53	7.32*
3	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.39	.08	.44	4.82*
	Emotion dysregulation \rightarrow SNS addiction	.14	.09	.14	1.52

* $p<.01$

Table 4. Regression analysis results for early maladaptive schema, emotion dysregulation, and SNS addiction (females, $n=274$)

Step	Variable	B	SE	β	t
1	Early maladaptive schema \rightarrow emotion dysregulation	.55	.05	.57	11.40*
2	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.39	.05	.42	7.54*
3	Early maladaptive schema \rightarrow SNS addiction	.26	.06	.28	4.20*
	Emotion dysregulation \rightarrow SNS addiction	.24	.06	.25	3.78*

* $p<.01$

개변인의 역할을 하지 않는 것으로 나타났다. Sobel 검증 결과 역시 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계를 매개하지 않는 것으로 나타났다(Sobel test statistic=1.53, 양방검증, $p>.05$).

20대 여성 응답자의 경우(Table 4 참조), 초기 부적응 도식이 정서조절곤란($\beta=.57$, $t=11.40$, $p<.01$) (1단계)과 SNS 중독($\beta=.42$, $t=7.54$, $p<.01$) (2단계)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향을 통계적으로 통제했을 때 정서조절곤란이 SNS 중독에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다($\beta=.25$, $t=3.78$, $p<.01$) (3단계). 이와 같이 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계를 매개한다는 3단계의 회귀분석 결과는 Sobel 검증 결과를 통해서 한 번 더 지지되었다(Sobel test statistic=3.76, 양방검증, $p<.01$). 따라서 20대 여성 응답자의 경우, 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계에 있어서 매개변인의 역할을 하는 것으로 밝혀졌다.

5. 논의

SNS 중독을 치료의 대상으로 보고 SNS 중독의 심리적 원인을 살펴본 국내 선행 연구들은 부적응적 자기개념(예: 낮은 자기존중감, 낮은 자기효능감), 부적응적 성격 특성(예: 강한 내현적 자기애, 강한 불안 애착) 그리고 강한 부정적 정서 경험(예: 높은 수준의 불안과 소외감)이 SNS 중독을 유발한다는 사실을 밝혔다. 그러나 본 연구는 이들 원인을 SNS 중독 유발의 표면적 원인이라고 보고 이들 원인 기저의 근본적 원인이 무엇인지를 알아보려고 하였다. 본 연구는 국내외 선행 연구 개관을 통해서 부적응적 자기개념과 부적응적 성격 특성의 근본적 원인을 초기 부적

응 도식(SNS 중독의 인지적 근본 원인) 그리고 강한 부정적 정서 경험의 근본적 원인을 정서조절곤란(SNS 중독의 정서적 근본 원인)이라고 개념적으로 제안하였다. 또한 본 연구는 정서조절곤란이 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 인과적 관계에서 매개변인의 역할을 할 것이라고 제안하였다. 본 연구의 개념적 제안을 기반으로 SNS 중독의 근본적 원인인 초기 부적응 도식(인지적 측면)과 정서조절곤란(정서적 측면)이 어떻게 SNS 중독에 영향을 미치는지를 실증적으로 검증하였다. 전체 20대 설문조사 응답자를 대상으로 통계 분석을 실시한 결과(Table 1와 Figure 1 참조), 초기 부적응 도식은 (1) 정서조절곤란을 매개해서 또는 (2) 직접적으로 SNS 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 정서조절곤란은 초기 부적응 도식과 SNS 중독 간의 관계에 부분매개 역할을 하는 것으로 밝혀졌다.

그런데 이와 같은 초기 부적응 도식과 SNS 중독의 관계에서 정서조절곤란의 부분매개 효과는 20대 여성 응답자 집단에서만 나타났고 20대 남성 응답자 집단에서는 나타나지 않았다. 20대 남성의 경우, 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 직접적인 영향만 유의미한 것으로 밝혀졌다. 이와 같은 성차가 나타난 이유 중 하나는 정서조절곤란에 의해서 발생한 강한 부정적 정서 경험을 유무선 인터넷 활동을 통해 해소할 때 성별에 따라서 주로 하는 활동이 다르기 때문일 수 있다. 국내 연구 결과에 따르면 10대 남성은 강한 부정적 정서 경험을 해결하기 위해서 온라인 게임을 주로 하는 반면 10대 여성은 SNS 이용을 포함한 온라인 대인관계 활동을 주로 하는 것으로 나타났다(Lee, Kim, & Hong, 2011). 본 연구의 설문조사 응답자의 평균 연령이 21.02세라는 점을 고려하면 이들 응답자의 온라인 이용 패턴이 Lee 등의 연구 대상인 10대와 유사할 수 있다. 따라서 Lee 등의 연구 결

과는 20대 여성의 경우 강한 부정적 정서 경험의 근본 원인인 정서조절곤란이 SNS 중독에 유의미한 영향을 미칠 수 있지만 20대 남성의 경우에는 정서조절곤란과 SNS 중독 간의 관련성이 낮을 수 있음을 시사한다.

본 연구자들은 초기 부적응 도식, 정서조절곤란 그리고 SNS 중독의 관계를 실증적으로 검증한 선행 연구를 찾지 못 했다. 따라서 본 연구의 부분매개 효과 검증 결과는 SNS 중독 기저의 심리적 부적응 기제를 밝혔다는 점에서 학술적 함의를 가지고 있다. 특히, 이와 같은 심리적 부적응 기제의 성차 발견은 SNS 중독 현상에 대한 보다 정확한 이해에 이론적으로 기여할 것이다.

본 연구의 주요 발견 사항인 20대 여성 집단에서 나타난 ‘초기 부적응 도식 → 정서조절곤란 → SNS 중독’의 부분 매개모형과 20대 남성 집단에서 발견한 ‘초기 부적응 도식 → SNS 중독’의 직접 효과모형을 치료 장면에서 적용하면 다음과 같은 실용적 함의를 찾을 수 있다.

먼저 SNS 중독의 근본적 원인을 치료하는 방법 중 하나는 Young이 제안한 인지치료의 한 종류인 심리 도식 치료를 통해 20대 남녀의 초기 부적응 도식을 수정하고 변화시키는 것이다(Young, Klosko, & Weishaar, 2013; Cho, 2001a). 이와 같은 제안은 20대 남녀의 초기 부적응 도식이 SNS 중독을 직접적이고 독립적으로 유발할 수 있다는 본 연구의 결과를 기반으로 한다.

또 다른 방법은 본 연구가 발견한 20대 여성의 정서조절곤란의 매개효과를 고려해서 정서조절곤란 치료를 통한 SNS 중독 치료이다. 특히, 정서조절곤란에 대한 치료 효과는 단기적으로 달성이 용이하지만(Cho, 2012) 초기 부적응 도식의 치료는 상대적으로 긴 기간이 요구된다(Young, Klosko, & Weishaar, 2013). 또한 정서 조절은 긍정적 자기개념 구성에 있어서 중요한 역할을 담당하기 때문에(Greenberg, 2004) 20대 여성의 정서조절곤란에 대한 치료를 통해서 초기 부적응 도식의 표면적 원인인 부적응적 자기개념의 수정과 변화도 가능할 것으로 예상된다. 20대 여성의 부적응적 자기개념의 수정과 변화는 궁극적으로 초기 부적응 도식의 수정과 변화를 유발할 가능성이 있다. 따라서 20대 여성의 정서조절곤란 치

료는 치료 효과를 단기간에 얻을 수 있고 SNS 중독의 또 다른 근본적 원인인 초기 부적응 도식의 수정과 변화에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대한다. 이에 본 연구는 효율성 측면에서 20대 여성 대상의 SNS 중독 치료 프로그램 개발 방향을 초기 부적응 도식 치료 보다는 정서조절곤란 치료로 제안한다.

Greenberg(2004)는 정서 중심 심리치료의 목표를 크게 다음과 같이 5가지로 세분화하였다. (1) 내담자가 자신이 경험하는 정서에 대해 주의를 기울이고 명확하게 인식하기(정서 인식), (2) 내담자가 자신이 경험한 정서를 수용하기(정서 수용), (3) 내담자가 자신이 경험한 정서에 대해 타인에게 정확하게 표현하기(정서 표현), (4) 내담자가 자신이 경험한 정서가 자신에게 도움이 되는 것인지 아닌지 정확하게 평가하기(정서 평가), (5) 내담자가 자신이 경험한 정서에 대해서 자신에게 도움이 되는 방향으로 정서적으로, 인지적으로 또는 행동적으로 대응하기(정서 대응).

이와 같이 다양한 치료 목표 중 SNS 중독 치료 프로그램의 목표를 무엇으로 선정하는 것이 효과적인지를 알아보기 위해서 본 연구는 20대 여성 응답자의 자료를 대상으로 정서조절곤란의 6개 하위 차원 별로 추가 Sobel 검증을 실시하였다. 그 결과, 정서에 대한 비수용성(정서 수용) (Sobel test statistic=2.44, 양방검증, $p<.05$), 충동통제곤란(정서 대응) (Sobel test statistic=3.33, 양방검증, $p<.01$) 그리고 목표지향행동 수행의 어려움(정서 대응) (Sobel test statistic=4.23, 양방검증, $p<.01$)은 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향에 유의미한 매개효과가 있었다. 반면 정서적 명료성의 부족(정서 인식) (Sobel test statistic=1.47, 양방검증, $p>.05$), 정서에 대한 주의와 자각의 부족(정서 인식) (Sobel test statistic=.00, 양방검증, $p>.05$) 그리고 정서조절전략에 대한 접근 제한(정서 대응) (Sobel test statistic=.66, 양방검증, $p>.05$)의 유의미한 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 이에 본 연구는 향후 개발되는 20대 여성에 대한 정서조절곤란 치료 기반의 SNS 중독 치료 프로그램이 초기 부적응 도식이 SNS 중독에 미치는 영향에 개입하기 위해서는 그 목표를 정서에 대한 비수용성, 충동통제곤란 그리고 목표지향행동 수행의 어려움을 치료하는 것으로 설정할 것을 제안한다.

본 연구의 제한점과 이를 해결하기 위한 후속 연구 주제나 방향을 논의하면 다음과 같다. 첫째, SNS 중독을 심리 치료의 대상으로 전제하고 진행한 해외 선행 연구는 그 수가 많은 반면 국내 선행 연구는 그 수가 매우 적다. 따라서 본 연구자들이 소수의 국내 선행 연구를 기반으로 SNS 중독의 표면적 원인을 부적응적 자기개념, 부적응적 성격 특성 그리고 강한 부정적 정서 경험이라는 3개의 연구 흐름으로 분류하는 과정에서 과일반화의 오류가 발생할 수 있다. 후속 연구에서는 국내외의 선행 연구를 모두 취합해서 SNS 중독의 표면적 원인을 분류하고 이들 원인 기저의 근본적 원인을 탐색해서 SNS 중독과의 관계를 실증적으로 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 SNS 중독의 표면적 원인과 그 기저의 근본적 원인 간의 관계에 대해서 제한된 선행 연구를 기반으로 개념적으로만 제안했지 그에 대한 실증적 검증을 하지 않았다. 예를 들어서, 본 연구는 소수의 선행 연구(Yang & Park, 2014; Gratz & Roemer, 2004; Thompson & Calkins, 1996)를 근거로 강한 부정적 정서 경험의 근본적 원인을 정서조절곤란이라고 제안하였다. 그러나 정서조절곤란은 강한 부정적 정서 경험이 SNS 중독에 미치는 영향을 조절하는 역할을 할 가능성도 있다. 후속 연구를 통해서 본 연구가 제안한 SNS 중독의 표면적 원인과 그 기저의 근본적 원인 간의 관계를 실증적으로 검증할 필요가 있다.

마지막으로 선행 연구에 의하면 본 연구에서 다룬 심리적 원인인 초기 부적응 도식(Cho, 2001b; Thompson, 1994)과 정서조절곤란(Han et al., 2007)은 오프라인 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 따라서 초기 부적응 도식과 정서조절곤란이 온라인 대인관계에 대한 집착 현상인 SNS 중독에 영향을 미칠 수 있고 본 연구에서 이와 같은 관계를 실증적으로 검증했다. 그러나 SNS 중독의 원인은 초기 부적응 도식과 정서조절곤란과 같은 심리적 원인 이외에 사회적 원인(예: 친구와의 오프라인 커뮤니케이션 부족, 오프라인의 사회적 지지 부재)도 존재한다(Yoon & Park, 2014). SNS 중독의 원인을 보다 정확하고 종합적으로 이해하기 위해서는 본 연구가 밝힌 심리적 원인뿐만 아니라 사회적 원인까지 포함한 후속 연구의 진행이 요구된다.

REFERENCES

- American Psychological Association (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Cha, Y., Kim, J., Kim, J., Kim, S., Kim, D., & Whang, M. (2012). Validity analysis of the social emotion model based on relation types in SNS. *Science of Emotion & Sensibility*, 15(2), 282-296.
- Chang, J. J. (2014). The relationship of early maladaptive schema, emotional regulation strategy and empathy. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 30(4), 429-449.
- Cho, S. (2001a). Factor structure of the Korean version of schema questionnaire. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 13(1), 177-192.
- Cho, S. (2001b). Early maladaptive schemas, defense styles, and interpersonal relationships. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 13(3), 39-54.
- Cho, S. (2002). Early maladaptive schemas and psychological unadjustment. *Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 14(4), 775-788.
- Cho, S., & Suh, K. (2013). An exploratory study on factors related with SNS addiction proneness: Focus on covert narcissism, self-presentational motivation and sense of alienation. *Korean Journal of Health Psychology*, 18(1), 239-250.
- Cho, W. (2016. 5. 15). May you also become addicted to Smartphone? *Meconomy News*. Retrieved July 1, 2016, from <http://www.m-economynews.com>.
- Cho, Y. (2007). Assessing emotion dysregulation: Psychometric properties of the Korean version of the Difficulties in emotion regulation scale. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 1015-1038.
- Cho, Y. (2012). Effects of and mechanisms of changes in a group mindfulness-based emotion regulation intervention for improving psychological health: Mediating roles of emotion dysregulation and mindfulness. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 773-799.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1000e118. Retrieved March, 4, 2016, from <http://www.omicsonline.org/social-networking-addiction-emerging-themes-and-issues-2155-6105.1000e118.pdf>.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16.
- Ha, T. H. (2016). The influences of self-efficacy and attachment on SNS addiction tendency in college students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, 27(3), 763-772.
- Han, K. S., Park, E. S., Song, J. A., Kim, K. M., Jin, J. H., & Kang, H. C. (2007). Interpersonal attachment style, emotional regulation, and symptoms of stress, among university students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(2), 198-204.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23(6), 582-588.
- Hwang, H. E., & Kim, H. S. (2015). Influences of self-esteem, social anxiety and interpersonal relation orientation on the tendency of social network service addiction of middle school students. *Korean Journal of Youth Research*, 22(9), 233-253.
- Jeong, G., & Moon, J. (2015). Influence of covert narcissism on the SNS addiction proneness in university student: Mediating effect of anger expression. *KCA Thesis Journal*, 15(9), 146-156.
- Kim, S., & Kim, J. (2016). The effect of parent attachment in adolescent on Internet addiction tendency: The mediating effects of emotional regulation ability. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 265-281.
- Kim, Y. (2016). Trend of SNS use and use behavior analysis. *KISDISTAT Report*, 16(7), 1-9.
- 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.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 254-263.
- Lee, M. (2006). *The relationship of adolescent attachment and depression: Focusing on mediating effects of early maladaptive schemas*. Unpublished master's thesis, Ajou University, Suwon, Republic of Korea.
- Lee, H., & Ha, E. (2016). The mediating effects of difficulties in emotional regulation on the relationship between the affect intensity and Smartphone addiction of middle-school students. *Korean Journal of Play Therapy*, 19(1), 35-51.
- Lee, S. J., Kim, G. A., & Hong, C. H. (2011). The effects of Internet use motivation and stress coping on adolescent's pathological Internet use: Focused on gender difference. *Korean Journal of Woman Psychology*, 16(3), 265-284.
- Lumley, M. N., & Harkness, K. L. (2007). Speciality in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.
- Ministry of Science, ICT and Future Planning & Korea Internet & Security Agency (2015). *2015 Survey on the Internet Usage*. Seoul: Korea Internet & Security Agency.
- Park, S., Shin, M., & Lee, H. (2005). Self-evaluations and emotional characteristics of overt-covert narcissists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 255-266.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (1997). *Personality: Theory and Research*, New York: John Wiley & Sons.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuse of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3),

- 133-148.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 380-385.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research, 19*(3), 295-321.
- Segal, Z. W. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin, 103*(2), 147-162.
- Seo, W. J., Kim, M., Kim, J. H., Ebesutani, C., & Jo, I. S. (2015). The mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction. *Korean Journal of Woman Psychology, 20*(4), 443-458.
- Sledgianowski, D., & Kulviwat, S. (2009). Using social network sites: The effects of playfulness, critical mass and trust in a hedonic context. *Journal of Computer Information Systems, 49*(4), 74-83.
- Sung, Y., & Kang, J. (2015). The effect of legitimacy and fashionability on females' control over their boyfriends' fashion style. *Korean Journal of the Science of Emotion & Sensibility, 8*(4), 109-118.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*(4), 373-380.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation in high risk children. *Development and Psychopathology, 8*(1), 163-182.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512-528.
- Yang, K., & Park, K. (2014). The effects of intolerance for uncertainty and emotional dysregulation on worrying: Mediating effect of experiential avoidance. *Korean Journal of Health Psychology, 19*(1), 187-201.
- Yoon, M., & Park, W. (2014). Psycho-social factors influencing to the SNS addiction tendency among university students. *Mental Health & Social Work, 42*(3), 208-236.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402-415.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2013). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. S. Kwon, J. Kim, S. Seo, R. Ju, S. Yoo, & J. Lee, (Trans.). Seoul: Hakjisa.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197-206.

원고접수: 2016.07.19

수정접수: 2016.12.30

게재확정: 2017.01.24