

대학생용 SNS 소외에 대한 두려움(SNS FoMO) 척도 개발 및 타당화*

강 민 지

서울여자대학교 교육심리학과
석사졸업

김 종 남†

서울여자대학교 심리·인지과학학부
교수

본 연구는 대학생이 SNS에서 경험하는 소외에 대한 두려움(FoMO)을 측정하는 대학생용 SNS 소외에 대한 두려움(SNS FoMO) 척도를 개발하고 타당화 하는 것을 목적으로 한다. 예비연구에서는 선행연구를 바탕으로 SNS FoMO의 개념을 정립하고, 문헌 고찰과 포커스 그룹 인터뷰(FGI), 인터넷 기사 분석을 통해 50개의 예비문항을 개발하였다. 두 차례의 전문가 내용 타당도 검증을 거쳐 5요인 37문항의 예비문항을 구성하였다. 전국 대학생 100명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 문항 분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석을 통해 4요인 31문항을 도출하였다. 본연구에서는 전국 대학생 350명을 대상으로 본조사를 실시하였으며, 문항은 예비연구로 선정된 31문항, 타당도 검증을 위한 척도 문항으로 구성되었다. 수집된 자료에 대해 문항분석, 탐색적 요인분석($N=150$), 확인적 요인분석($N=200$), 신뢰도, 타당도 분석을 실시하였다. 그 결과, '업데이트 집착으로 인한 기능 저하', '상대적 박탈감', '반복적 확인 행동', '배제에 대한 두려움'의 4요인 23문항의 척도가 확정되었으며, 양호한 수준의 신뢰도를 나타내었다. 또한 수정 소외에 대한 두려움 척도, 대학생용 SNS 중독경향성 척도와 유의한 상관관계를 보여 척도의 준거 및 수렴 타당도가 검증되었다. 마지막으로, 논의와 더불어 연구의 의의, 제한점과 후속 연구의 방향에 대해 제시하였다.

주요어 : 소외에 대한 두려움(FoMO), SNS 소외에 대한 두려움, 척도 개발, 척도 타당화, 대학생

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문(2026)을 수정·보완한 것이며, 2025년 한국건강심리학회 동계학술대회에서 포스터로 발표되었음. 이 논문은 서울여자대학교 교내학술연구비의 지원에 의한 것임(2026-RE0048).

† 교신저자(Corresponding author): 김종남, (01797) 서울특별시 노원구 화랑로 621 서울여자대학교 심리·인지과학학부 교수, Tel: 02-970-5569, E-mail: kimjn@swu.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. 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.

인간은 지속적이고 의미 있는 대인관계를 맺고 유지하려는 기본적인 동기를 가지며, 타인과의 소속감을 추구하는 존재이다(Baumeister & Leary, 1995). 타인과의 관계를 통해 집단에 소속되어 유대감을 형성하고 안정감을 느낄 수 있지만, 집단에서 자신이 소외될 경우 극도로 두려워하는 감정을 경험할 수 있다(주은선 등, 2018). 이와 같은 사회적 관계에서의 배제 및 소속 욕구와 관련하여 약 10여 년 전부터 ‘소외에 대한 두려움(Fear of Missing Out: FoMO)’ 현상이 주목받고 있다. 이 현상은 자신이 함께하지 못하는 상황에서 다른 사람들이 자신보다 더 유익한 경험을 하고 있을지도 모른다는 인식으로 인해 불안감과 두려움이 만연해지는 상태로 정의되며, 소외되지 않기 위해서 다른 사람이 무엇을 하고 있는지 끊임없이 관심을 가지는 것을 특징으로 한다(Przybylski et al., 2013).

FoMO는 본래 마케팅 분야에서 소비자들이 변화하는 유행과 새로운 제품 소비를 뒤따라가지 못할까 봐 두려워하는 현상에서 파생된 개념으로 시작되었다(Herman, 2000). 이후 Przybylski 등(2013)의 연구를 통해 개인의 정신건강에 병리적인 영향을 미치는 주요한 심리적 요인 중 하나인 것으로 밝혀지면서 심리학 분야에서 점차 활발한 논의가 이루어지기 시작하였다. 다수의 연구에서 FoMO는 우울, 불안과 같은 내재화 문제, 주관적 안녕감의 저하 등을 유발하는 핵심 기제로 밝혀졌으며(김채량, 박영순, 2022; Elhai et al., 2016), 과도한 알코올 섭취, 취침시간 지연행동 등 행동적인 측면에서도 부적응적인 문제로 이어질 수 있다는 연구 결과도 보고되어 왔다(하재필, 양난미, 2024; Riordan et al., 2015).

특히 FoMO를 경험하는 개인은 타인이 무

엇을 하고 있는지 알고자 하는 욕구로 인해 과도하게 SNS(social networking service)를 사용하는 것으로 나타났다(Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017). 이러한 현상은 대면, 편지 등의 물리적인 매체를 통해 타인의 정보를 획득하던 방식에서, 스마트폰의 등장과 함께 실시간으로 SNS에 접속하여 타인의 정보를 언제든지 확인할 수 있게 되면서 나타난 것으로 볼 수 있다(Abel et al., 2016). 실제로 JWT Intelligence(2012)의 한 조사에 따르면, 18~34세 성인의 절반이 SNS를 이용하는 중에도 소외에 대한 두려움을 경험하는 것으로 밝혀졌다. 즉, SNS 사용이 일상화되면서 FoMO가 오프라인을 넘어 온라인, 특히 SNS 플랫폼에서 더욱 뚜렷하게 나타나는 현상으로 부각되었음을 시사한다. 따라서 SNS 상황에서 경험할 수 있는 FoMO에 주목할 필요가 있다.

SNS는 이용자가 자신의 신상 정보로 프로필을 구성하고 이용자 간 인적 네트워크를 형성하며, 이를 통해 연결된 타인과 정보를 공유하는 웹 기반의 서비스로(Boyd & Ellison, 2007), 언제 어디서나 즉각적인 소통이 가능한 ‘편재성(ubiquity)’의 특징을 가진다(Wegmann et al., 2017). 또한 SNS는 직접적인 상호작용 여부와 관계없이 다양한 유형의 타인이 공존하는 공간으로, 오프라인 기반의 지인을 넘어 온라인상 불특정 타인의 삶까지 지켜보고 그들과 교류할 수 있다(서미혜, 2017). 이러한 SNS의 특성은 개인의 소속감에 대한 욕구를 충족시켜 줄 수 있지만, 타인의 무한한 정보와 연결성을 의식하게 만들어 오히려 무언가 놓치고 있다는 인식을 강화한다. 결국 타인과 연결되어 있다는 감각에 과도하게 몰두하거나 SNS를 과하게 확인하는 악순환으로 이어지기도 한다(Oberst et al., 2017).

연구 결과에 따르면 SNS 게시물을 통한 사회적 비교는 자신보다 타인이 더 보람있는 경험을 한다는 인식을 심어주어 FoMO를 증폭시키고, 궁극적으로 SNS 중독 수준을 증가시키는 것으로 나타났다(Steinberger & Kim, 2023). 나아가, FoMO로 인한 불안감은 타인과의 지속적인 비교를 하게 만들며, 자신과 타인의 경험 사이의 격차를 해소하려는 욕구로 인해 문제적 소셜미디어 사용을 증가시키는 것으로 밝혀졌다(Servidio et al., 2024). 이러한 양상은 SNS에서의 FoMO가 정서적인 경험에 그치지 않고 중독적인 SNS 사용에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

SNS상에서 경험하는 FoMO는 SNS 플랫폼의 기능적인 특징으로 인해 유발될 수 있으며, 결과적으로는 심리적, 행동적 문제로 발전할 가능성이 있다. 먼저, 이미지나 텍스트 중심의 SNS는 다양하고 직관적인 시각적 정보를 제공하는데(Zhang et al., 2021), 이러한 정보는 보통 과시된 모습을 보이므로 다른 사람이 자신보다 더 나은 삶을 살고 있다고 인식하는 경향을 악화시킨다(Burnell et al., 2019). 즉, SNS를 사용하는 과정에서 게시물 속 타인의 삶과 자신의 삶을 쉽게 비교하게 되고(Abel et al., 2016), 이에 따라 이용자들이 상대적 박탈감을 느낄 가능성도 높아질 수 있다(서미혜, 2017). 또한 SNS의 지속적인 접근성과 끊임없는 업데이트 알림은 타인의 소식을 놓치거나 사회적 흐름에서 뒤처질지도 모른다는 우려를 불러일으켜 SNS를 계속 사용해야 한다는 심리적 압박감을 느끼게 만든다(Fox & Moreland, 2015).

최근에는 SNS에서 추천 알고리즘 기능을 통해 SNS 이용자의 댓글, 검색어, 조회 기록 등의 데이터를 기반으로 취향과 선호도에

가장 적합한 콘텐츠를 제공하고 있다(Rassameeroj & Wu, 2019). 그러나 개별화된 미디어 환경을 조성하고 현재 인기 있거나 유행하는 정보를 강조하여 SNS 이용자의 FoMO를 증가시킨다는 결과가 보고된 바 있다(Poleac & Ghergut-Babii, 2024). 이처럼 알고리즘에 의해 유발될 수 있는 SNS상의 FoMO 경험은 이용자가 수동적으로 콘텐츠를 소비하도록 만들 뿐만 아니라, SNS의 과도한 사용을 촉진하여 지연행동 및 집중력 저하와 같은 문제로 이어질 수 있다(Shuvo, 2024).

이러한 현상은 전 연령대 중 일상에서의 소통과 정보 습득의 상당 부분을 SNS에 의존하는 대학생 집단에게 많은 영향을 미칠 수 있다. 대학생 시기는 타인의 피드백과 반응에 민감하게 반응하며 관계를 중요시하는 특징으로 인해 대인관계를 기반으로 하는 SNS에 몰입하는 경향이 두드러진다(윤명숙, 박완경, 2014). SNS 이용 실태조사에 따르면, 대학생은 다른 연령층에 비해 SNS 이용률이 높을 뿐만 아니라(한국지능정보사회진흥원, 2024), 이들이 속한 Z세대의 57.6%가 하루에 1회 이상 타인의 SNS 게시물을 확인하고, ‘좋아요’와 댓글 등을 표시하는 비율이 29.7%에 이르는 등 다른 세대에 비해 SNS 이용이 가장 적극적인 것으로 나타났다(정보통신정책연구원, 2024). 실제 연구 결과에서도 대학생 집단은 다른 연령대에 비해 FoMO를 겪는 수준이 높았고 FoMO가 높을수록 SNS를 더 자주 사용하는 것으로 밝혀졌다(Przybylski et al., 2013). 이처럼 SNS 이용률이 높고 사용 빈도가 잦은 대학생은 SNS에서 FoMO를 경험할 가능성이 상대적으로 높을 수 있다.

아울러 SNS는 새로운 대인관계를 형성하거나 관계를 유지하고, 타인의 게시물을 확

인하는 등 다양한 상호작용의 장을 제공한다(이세영, 박주희, 2021). 그러나 SNS의 환경은 타인의 경험과 성취를 자신의 상황과 비교하는 사회비교를 촉진하며, 특히 학업 및 취업, 대인관계에서 타인과 비교하는 성향이 강한 대학생 시기에는(서연희, 조정아, 2025) 빈번하게 FoMO를 경험할 수 있을 것으로 사료된다.

이에 대학생들이 SNS에서 겪는 FoMO 현상에 대해 이해할 수 있는 연구가 필요한 실정 이지만 이제까지의 FoMO 척도로 SNS의 특성과 최근 대학생들이 SNS에서 경험하는 FoMO 현상을 측정하기에는 몇 가지 한계가 있다. 먼저, 기존의 FoMO 측정 도구는 대부분 오프라인과 온라인을 구분 짓지 않고 일상생활의 다양한 측면에 걸쳐 있는 FoMO 경험을 중심으로 개념화하고 측정하였다(주은선 등, 2018; Hato, 2013; Ma et al., 2022; Przybylski et al., 2013; Riordan et al., 2020; Zhang et al., 2020). 이는 FoMO가 초기 개념화될 때 오프라인과 온라인을 포괄한 사회적 상황에서 경험하는 현상으로 사용되어 왔기 때문이다(Wegmann et al., 2017). 기존 척도는 일상의 FoMO 경험을 측정한 것이라는 점에서 SNS 환경이라는 특정 맥락에서 발생하는 FoMO의 특성과 심리적인 기제를 측정하기에는 제한이 있다. 예를 들어, 해외에서 널리 사용되고 있는 Przybylski 등(2013)의 ‘소외에 대한 두려움 척도(Fear of Missing Out scale: FoMOs)’는 일상생활에서 경험하는 FoMO를 측정하며, 국내에서 주은선 등(2018)은 이 척도를 번안하여 대학생을 대상으로 한국 실정에 맞도록 ‘한국판 FoMO 척도(K-FoMO)’를 타당화 하였다. 그러나 척도 내용 전반적으로 SNS 환경의 특수성이 거의 반영되지 않았기 때문에 SNS에서

경험하는 FoMO를 측정하기에 적합하지 않을 수 있다.

이후 Wegmann 등(2017)은 FoMO의 구성요소가 오프라인과 온라인을 포함하고 있음에도 그 개념의 정의나 척도의 문항에서 온라인과 관련된 내용이 배제되는 것을 지적하였다. 또한 단일요인이 아닌 복합적인 현상으로 FoMO를 이해해야 한다고 주장하였다. 이에 Przybylski 등(2013)의 FoMO 척도 문항을 개정하고, 온라인에서 소외되는 것을 두려워하는 인지적 편향에 대한 내용을 추가하여 ‘특성-상태 소외에 대한 두려움 척도(Trait-State FoMOs)’를 개발하였다. 국내에서는 Kim(2019)이 ‘수정 소외에 대한 두려움 척도(Modified Fear of Missing Out Questionnaire)’로 번안 및 타당화 하였다. 이들은 FoMO를 개인의 성향으로 비롯한 ‘특성(Trait) FoMO’와 온라인에서 일어나는 상황에 대해 소외될까 봐 두려워하는 인지적 편향인 ‘상태(State) FoMO’로 분류하였다. 그러나 Wegmann 등(2017)은 두 구성요소 간 이론적, 실증적 구분을 명확히 하기 위해서는 추가 연구가 필요한 단계라고 제안하였다.

최근 약 10년간, 해외에서는 다양화된 미디어 환경에 발맞추어 온라인과 소셜미디어 맥락의 FoMO 척도가 제작되었다(Abel et al., 2016; Alt, 2015; Sette et al., 2020; Song et al., 2017). 그러나 일부 척도는 다양한 언어나 문화권에서의 타당화 검증이 충분하지 않아 실제 연구에 활용된 사례는 상대적으로 저조한 실정이다. Sette 등(2020)의 ‘ON-FoMO (Online Fear of Missing Out inventory)’ 척도는 소셜미디어 환경에서의 FoMO를 측정하지만, 해외에서 개발된 척도이기에 한국 SNS 사용자의 이용 행태와 심리적 특성을 충분히 반

영하기에는 한계가 있다. 예를 들어, 개인보다 집단의 특성이 부각되는 관계문화권에 속한 한국의 문화적 맥락 속에서, SNS 이용자들은 자신이 소속 집단의 대다수와 비슷하지 않다고 자각할 경우 소외감을 경험할 가능성이 높아질 수 있다(박지수, 2017). 즉, 개인주의적 성향이 강한 서구 문화권의 연구에서 검증된 결과가 국내 표본에 대입하였을 때 상이할 가능성이 존재한다. 또한 이 척도는 18~63세 성인을 대상으로 하여 학업 스트레스, 취업에 대한 불안과 같은 대학생 집단의 특수성을 충분히 반영하고 있지 않으며, 알고리즘을 통한 맞춤형 콘텐츠 등 최근 발전하고 있는 SNS의 특징이 문항에 드러나지 않았다는 한계가 있다.

종합하면, 대학생들이 SNS에서 경험하는 FoMO를 보다 정확하게 측정하기 위해서는 이 현상의 질적인 측면과 SNS의 특징, 한국 대학생의 사회문화적 특성 등이 문항 내용에 반영될 필요가 있다. 이를 위해 선행연구를 토대로(Alt, 2015; Gil et al., 2015; Przybylski et al., 2013) SNS상에서 경험하는 FoMO를 ‘SNS 소외에 대한 두려움(SNS FoMO)’으로 명명하고, SNS상의 다른 사람들이 자신보다 더 유익한 경험을 하고 있다는 인식에서 비롯된 불안으로 인해 자신만 소외되거나 뒤처질까 봐 수시로 SNS를 확인하게 되는 상태로 정의하고자 한다.

이에 본 연구는 SNS FoMO의 구성개념을 확인하고, 대학생을 대상으로 이를 측정하기 위한 ‘대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도’를 개발하고 타당화 하는 것을 목적으로 한다. 척도 구성 계획 단계, 문항 개발 단계, 예비조사와 본조사 실시 및 분석의 단계를 통해 척도를 개발하고, 개발된 척도가 신뢰롭고

타당한지 검증하고자 한다. 새롭게 개발되는 측정도구를 통해 향후 SNS FoMO 연구가 활발히 이루어질 수 있는 토대를 제공할 것이며, 오프라인과 다른 양상으로 나타나는 SNS FoMO 현상에 대한 심리적 메커니즘 등의 이해를 확장시킬 수 있을 것이다. 나아가 상담 또는 임상 장면에서 SNS FoMO 양상으로 심리적 부적응을 호소하는 내담자들의 특성을 이해하여, 이에 초점을 맞춘 상담 및 치료 등 효과적인 개입 방안을 모색할 수 있을 것으로 기대된다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 2025년 7월 11일 서울여자대학교 생명윤리위원회의 인간대상 연구심의 승인을 받았으며(승인번호: SWU IRB-2025A-17), SNS를 사용하고 있는 한국 대학생 총 456명(포커스 그룹 인터뷰 6명, 예비조사 100명, 본조사 350명)을 대상으로 진행되었다. 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview: FGI)와 예비조사의 경우 대학생 커뮤니티 앱에 공고를 게시하여 표본을 표집하였으며, 본조사는 전문 온라인 조사기관에 조사 실시를 의뢰하여 표집하였다. FGI 및 설문조사는 연구 참여에 대한 설명문을 확인한 후 자발적으로 참여 의사를 밝힌 경우에 한하여 진행되었으며, 성실히 완료한 참여자에게 소정의 사례를 제공하였다.

FGI 참여자는 SNS를 이용하며, SNS에서 소외에 대한 두려움을 경험한 대학생을 대상으로 하였다. 정보통신정책연구원(2024)의 세대별 SNS 이용 현황 조사에 따르면, 대학생이

표 1. 예비조사 및 본조사 참여자 인구통계학적 정보 및 SNS 사용 관련 특성

특성	구분	예비조사 (N=100)		본조사 (N=350)	
		n(명)	비율(%)	n(명)	비율(%)
성별	남성	13	13.00	175	50.00
	여성	87	87.00	175	50.00
연령(만)	18-19세	16	16.00	18	5.14
	20-22세	53	53.00	119	34.00
	23-25세	25	25.00	134	38.29
	26세 이상	6	6.00	79	22.57
학년	1학년	31	31.00	42	12.00
	2학년	17	17.00	75	21.43
	3학년	24	24.00	95	27.14
	4학년 이상	28	28.00	138	39.43
거주 지역	서울	65	65.00	96	27.43
	경기/인천	25	25.00	114	32.57
	강원도	0	0.00	8	2.28
	충청도	4	4.00	26	7.43
	전라도	1	1.00	37	10.57
	경상도	5	5.00	66	18.86
	제주도	0	0.00	3	0.86
사용하는 SNS 플랫폼 (다중 응답)	페이스북	11	6.55	91	14.00
	X(Twitter)	45	26.79	152	23.39
	인스타그램	94	55.95	330	50.77
	네이버 밴드	8	4.76	49	7.54
	카카오토티	0	0.00	27	4.15
	기타	10	5.95	1	0.15
일 평균 SNS 사용 시간	1시간 미만	12	12.00	57	16.29
	1시간 이상~3시간 미만	49	49.00	170	48.57
	3시간 이상~5시간 미만	28	28.00	81	23.14
	5시간 이상	11	11.00	42	12.00

속한 Z세대의 하루 평균 SNS 이용 시간이 55 분 정도로 나타났다. 이를 근거로 하여 대학생 커뮤니티 앱을 사용하는 만 18세 이상의 재(휴)학생 중 SNS를 일 평균(55분) 이상 이용하고, SNS에서 소외에 대한 두려움을 경험한 적 있다고 보고한 대학생을 모집하였으며, 해당 기준을 충족하는 총 6명의 대학생이 FGI에 참여하였다.

예비조사는 2025년 10월 2일부터 10월 19일까지 실시하였으며, 온라인 설문조사 방식을 통해 연구대상자 총 100명의 자료를 수집하였다. 예비조사에 참여한 대상의 성별은 남성 13명(13.00%), 여성 87명(87.00%)으로 여성의 비율이 높았으며, 연령은 18~19세 16명(16.00%), 20~22세 53명(53.00%), 23~25세 25명(25.00%), 26세 이상 6명(6.00%)으로 나타났다. 사용하는 SNS 플랫폼은 인스타그램(55.95%), X(Twitter, 26.79%)의 비중이 높았으며, 일 평균 사용 시간은 1시간 이상 3시간 미만(49.00%), 3시간 이상 5시간 미만(28.00%), 1시간 미만(12.00%), 5시간 이상(11.00%) 순이었다.

본조사에서는 탐색적 요인분석의 경우 150명 이상, 확인적 요인분석은 200명 이상의 대상자 수가 권장된다는 선행연구에 따라(Hinkin, 1998) 총 350명의 대상자를 설정하였다. 본조사는 2025년 11월 10일부터 11월 17일까지 진행되었으며, 표집의 정확성과 편의성을 고려하여 전문 온라인 조사기관에 의하여 진행하였다. 본조사 표본은 남성 175명(50.00%), 여성 175명(50.00%)이었고, 연령은 18~19세 18명(5.14%), 20~22세 119명(34.00%), 23~25세 134명(38.29%), 26세 이상 79명(22.57%)으로 구성되었다. 주로 사용하는 SNS 플랫폼은 예비조사와 동일하게 인스타그램

(50.77%), X(Twitter, 23.39%)의 비중이 높은 것으로 나타났으며, 일 평균 사용 시간은 1시간 이상 3시간 미만이 48.57%, 3시간 이상 5시간 미만이 23.14%를 차지하였다. 예비조사 및 본조사 연구 참여자의 인구통계학적 정보 및 SNS 사용 관련 특성은 표 1과 같다.

연구 절차

본 연구는 예비연구와 본연구로 구성되며 그 절차는 다음과 같다. 예비연구는 척도 구성 및 개발 계획 수립 단계, 문항 개발 단계, 예비조사 실시 및 분석 단계로 진행되며, 본 연구에서는 본조사 실시 및 분석 단계를 통해 최종 척도를 확정하였다.

척도 구성 및 개발 계획 수립 단계

척도의 개발 목적을 확립하고, 국내외 선행 연구를 개관하여 ‘SNS 소외에 대한 두려움(SNS FoMO)’을 조작적으로 정의하였다. 기존 FoMO 척도(주은선 등, 2018; Abel et al., 2016; Hato, 2013; Kim, 2019; Ma et al., 2022; Przybylski et al., 2013; Riordan et al., 2020; Sette et al., 2020; Song et al., 2017; Wegmann et al., 2017; Zhang et al., 2020)를 고찰하여 척도의 구성요소와 그 정의를 확인하였고, 공통적으로 확인되는 내용을 선별 및 분류하였다. 이에 더하여, 추후 예비문항 개발 단계의 내용타당도 검증 의견을 반영하여 하위 구인을 확정하였다. 이를 토대로 SNS 소외에 대한 두려움의 하위 구성요소 5가지(강박적 사용, 불안, 상대적 박탈감, 소속 욕구, 일상생활 기능 저해)를 도출하였다.

문항 개발 단계

선행연구 고찰을 통한 이론적 접근 및 대학생 대상 FGI, 인터넷 기사 사례 분석을 통한 경험적 자료수집을 통해 예비문항을 도출 및 개발하였다. 먼저 FoMO와 관련된 국내외 문헌을 검토하고, 기존 유사 척도 문항을 포함하여 문항 제작에 활용하였다. 다음으로 SNS 소외에 대한 두려움에 대한 이해를 위해 총 6명의 대학생을 대상으로 FGI를 진행하였다. FGI는 특정 주제에 대해 참가자들의 인식을 얻고, 심도 있는 생각과 의견을 이끌어 낼 수 있는 토론 방식으로(이성숙, 김애화, 2008), 관심 주제에 대한 일반적인 배경 정보를 얻는데 유용하며, 참가자들의 응답을 바탕으로 설문조사 도구를 설계하는 기초로 활용된다(Stewart & Shamdasani, 2018).

FGI에 사용한 질문지는 Krueger와 Casey (2014)의 제안에 따라 시작 질문, 도입 질문, 전환 질문, 핵심 질문, 종결 질문의 순서로 구성하였으며, SNS 이용 관련 질문, SNS 소외에 대한 두려움의 개념, 영향, 특성과 관련된 15개의 질문을 바탕으로 약 1시간 30분간 인터뷰를 진행하였다. FGI 자료는 전사 작업을 통해 정리하여 참여자들에게 검토를 요청하였다. 자료 속에서 나타난 현상과 개념에 이름을 붙여 부호화(coding)한 후, 비슷한 개념을 모아 범주화하고 더 큰 범주로 통합한 후 분류하는 과정을 통해 분석하였다(김성재 등, 2000). FGI 진술문을 바탕으로 한 23개의 예비문항을 제작하였고, ‘나는 SNS 추천 게시물에서 타인의 성공이나 행복해 보이는 모습을 보고 나의 삶과 비교한다.’, ‘나는 친구 혹은 지인 SNS의 비공개 계정 팔로우 목록, 특정 제한 그룹(예: 친한 친구, 일부 공개 등)에 내가 포함되었는지 자주 신경을 쓴다.’ 등의 문

항이 도출되었다.

마지막으로 인터넷 기사를 활용하여 SNS에서 경험하는 소외에 대한 두려움 현상과 관련된 내용을 분석하였다. 2025년 4월 1일부터 30일까지 ‘소외에 대한 두려움’, ‘FoMO’, ‘SNS FoMO’ 등의 키워드를 검색하여 자료를 수집하였다. SNS FoMO 현상의 특징을 확인할 수 있는 총 7개의 기사 글을 선정하였으며, 그 예로 ‘SNS를 통해 타인이 인기 있는 맛집을 방문하거나 명품 브랜드 제품을 구매하는 모습을 보게 되면 뒤처졌다는 압박을 느낀다(오하은, 2024)’ 등의 내용을 예비문항 pool 구성에 활용하였다.

이상의 과정을 토대로 50개의 예비문항을 개발하였으며, 내용타당도를 확보하기 위해 임상심리 전문가 자격증을 소지한 전문가 2인, 전문상담사 1급 등의 자격을 소지한 상담 경력 20년의 전문가 1인으로 구성된 전문가 3인에게 2회의 예비문항 검토를 요청하였다. Lynn(1986)이 제시한 내용 타당도 지수(Content Validity Index: CVI)를 사용하여 내용타당도를 평정하였으며, SNS 소외에 대한 두려움의 개념과 하위요인에 대한 적절성을 확인하였다. 내용타당도는 전문가가 3명일 경우 문항의 CVI(Item-level CVI, I-CVI) 값이 1.00, 척도 전체 수준의 CVI 지수(문항별 I-CVI 값에 대한 평균, S-CVI/Ave) 값이 .90 이상일 경우 적절하다는 권고에 따라 판단하였다(Politet al., 2007). 또한 3점 이하로 평정된 문항의 경우 전문가들의 의견을 검토하여 문항 제거 혹은 수정, 해당하는 구인으로 변경하는 과정을 거쳤다.

1차 내용타당도 검증 결과, SNS 소외에 대한 두려움과 가설적 하위요인(강박적 사용, 일상생활장애)에 대한 조작적 정의를 수정 및

표 2. 가설적 하위요인에 대한 조작적 정의

하위요인	조작적 정의
강박적 사용	최신 정보와 유행에서 뒤처지지 않기 위해 SNS에 과도하게 집착하고 반복적으로 확인하려는 행동
불안	SNS상의 다른 사람들이 게시한 유익한 경험을 놓치게 되어 자신만 소외될까봐 초조한 상태
상대적 박탈감	SNS상의 타인이 더 나은 경험을 한다고 인식하여 상대적으로 자신의 실제 일상은 부족하고 불만족스럽다고 느낌
소속 욕구	SNS상에서 사람들이 공유하는 경험, 정보를 놓치지 않고 사람들과 끊임없이 상호작용하고 연결되고자 하는 욕구
일상생활 기능 저해	SNS 사용에 대한 과도한 몰입으로 인해 개인의 수면 패턴, 식습관, 학업 수행, 대인관계 유지와 같은 기본적 생활 기능이 방해받는 상태

보완하였다. 일상생활장애 구인의 경우, 전문가 의견에 따라 완화된 표현으로 수정하여 ‘일상생활 기능 저해’로 변경하였다. 총 50문항에 대한 S-CVI/Ave 값은 .93으로 나타났으나, 구인에 적합하지 않다는 의견이 제시된 11개 문항의 경우 I-CVI 값이 1.0 미만으로 나타나 삭제 및 통합하거나 구인을 변경하였다. 2차 내용타당도 검증 결과에서는 불안 구인을 구성하는 문항 2개를 제외한 모든 문항의 I-CVI 값이 1.0으로 나타났으며, S-CVI/Ave 값은 .98로 매우 적절한 수준을 보였다. 구인의 조작적 정의에 적절하지 않은 문항, 다른 문항과 유사하다는 의견이 있었던 문항을 삭제하여 최종적으로 37개의 예비척도 문항을 결정하였다. 내용타당도 검증을 통해 확정된 가설적 하위요인은 표 2과 같다.

예비조사, 본조사 실시 및 분석 단계

‘예비조사 실시 및 분석 단계’에서는 예비조사 실시 후 수집된 자료를 바탕으로 문항 분석, 신뢰도 분석을 수행하였고, 탐색적 요인분석을 통해 요인구조를 확인하였다. 마지

막으로, 본연구의 ‘본조사 실시 및 분석 단계’에서는 본조사 실시 후 수집된 자료에 대해 예비조사와 동일하게 문항 분석, 탐색적 요인 분석을 실시하여 요인구조를 재확인하였다. 이후 확인적 요인분석을 통해 모형이 적절한지 검증하였으며, 신뢰도와 준거 및 수렴타당도 검증을 통해 최종 척도가 신뢰롭고 타당한지 확인하였다.

측정도구

대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도

예비조사에 사용된 예비척도의 문항은 선행연구 고찰 및 기존 척도 분석, 포커스 그룹 인터뷰(FGI), 인터넷 기사 자료 분석을 통해 개발하고, 2차례 전문가의 내용타당도 검증 이후 수정을 통해 선정되었다. 이는 총 37문항의 자기보고식 검사로, 자신의 특성을 얼마나 잘 나타내는지에 대해 4점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 1점: 그렇지 않다, 2점: 그렇다, 3점: 매우 그렇다)의 형식으로 평정하였다. 본조사에서는 예비조사 분석 결과를 통해

선정된 31문항의 척도 문항을 사용하였고, 각 문항은 예비조사와 동일하게 4점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다~3점: 매우 그렇다)로 평가하였다.

수정 소외에 대한 두려움 척도(Modified Fear of Missing Out Questionnaire). 준거 타당도 검증을 위해 Kim(2019)의 ‘수정 소외에 대한 두려움 척도’를 사용하였다. 이는 Wegmann 등(2017)이 Przybylski 등(2013)의 FoMO 척도에 온라인 맥락에서의 FoMO를 평가하기 위한 문항을 추가하고 개정한 것으로, Kim(2019)이 번안 및 타당화하였다. 특성 소외에 대한 두려움(5문항)과 상태 소외에 대한 두려움(7문항)의 총 12문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 평정된다. 전체 점수가 높을수록 소외에 대한 두려움의 수준이 높음을 나타낸다. 본 연구에서는 개인적인 성격적 성향으로서의 FoMO보다는 SNS 맥락이라는 특정 환경에 따라 유발되는 FoMO를 측정하고자 하였다. 이에 SNS 이용 환경과 유사한 구인을 준거로 삼고자, 인터넷 커뮤니케이션의 맥락에서 발생하는 일시적이고 가변적인 특성을 지닌 상태 소외에 대한 두려움 7문항만을 활용하였다. Kim(2019)의 연구에서 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 상태 소외에 대한 두려움 .81으로 보고되었으며, 본 연구에서는 상태 소외에 대한 두려움 .86으로 나타났다.

대학생용 SNS 중독경향성 척도(SNS Addiction Proneness Scale for College Students). 수렴 타당도 검증을 위해 정소영과 김종남(2014)이 개발 및 타당화한 ‘대학생

용 SNS 중독경향성 척도’를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로, 조절실패 및 일상생활 장애(7문항), 몰입 및 내성(7문항), 부정 정서의 회피(5문항), 가상세계지향성 및 금단(5문항)으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~4점: 매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높음을 의미한다. 정소영과 김종남(2014)의 연구에서 보고된 전체 문항의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .92였고, 하위요인은 조절실패 및 일상생활장애 .84, 몰입 및 내성 .80, 부정정서의 회피 .81, 가상세계지향성 및 금단 .77이었다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 일관성 계수는 .96, 하위요인별 신뢰도는 각각 .91, .87, .88, .86으로 나타났다.

자료 분석

예비조사에서 수집된 자료는 SPSS 29.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 문항 분석을 위해 문항별로 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도, 문항-총점 간 상관, 문항 간 상관, 문항 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였으며, 이를 통해 일차적으로 문항의 적절성을 검토하였다. 다음으로 자료가 탐색적 요인분석을 실시하기에 적합한지 판단하기 위해 KMO의 표본적합도와 Bartlett의 구형성 검증을 진행하였다. 그 후 요인구조를 확인하고, 요인의 수를 결정하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석 모형으로는 최대우도법(Maximum Likelihood Estimation), 회전 방식은 사각회전의 방식 중 직접 오블리민(Direct Oblimin)을 사용하였다.

본조사 자료는 SPSS 29.0과 AMOS 26.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 확인적 요인

분석을 위해 AMOS 26.0 프로그램을 사용하고, 그 외의 모든 분석은 SPSS 29.0 프로그램을 사용하였다. 분석을 시작하기에 앞서, Excel 프로그램의 랜덤 변수 생성 기능을 이용하여 수집된 데이터를 자료 1($N=150$)과 자료 2($N=200$)로 분할하였다. 자료 1을 바탕으로 하여 문항분석 및 탐색적 요인분석을 실시하였고, 도출된 결과를 기반으로 하여 자료 2로 확인적 요인분석을 실시하였다. 다음으로 전체 자료($N=350$)을 바탕으로 신뢰도 및 타당도를 검증하였다.

본조사 자료분석 절차는 다음과 같다. 예비조사와 마찬가지로 평균, 표준편차, 문항-총점 간 상관, 문항 간 상관을 통해 문항을 분석하였다. 탐색적 요인분석에 적합한지 확인하기 위해 KMO의 표본적합도와 Bartlett의 구형성 검증을 실시한 후, 예비연구에서 결정된 요인 구조를 재확인하고, 요인부하량과 문항 내용을 토대로 요인을 확정 짓기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이를 통해 확정된 요인 구조와 모형의 적합도를 검증하고자 AMOS 26.0 프로그램으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 마지막으로 최종 개발된 척도의 전체 신뢰도와 하위요인별 신뢰도를 분석하였고, 수렴 타당도 및 준거 타당도를 검증하였다.

결 과

예비조사 문항 분석

예비문항으로 선정된 37문항의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도, 문항-총점 간 상관, 문항 간 상관을 분석하여, 문항의 적절성을 검토하였다. 먼저, 각 문항의 평균은 최소 0.61에서 최대 1.91, 표준편차는 최소 0.76 최대

1.02의 범위로 나타나 극단 값에 치우치지 않았으며, 왜도의 범위는 $-0.70 \sim 1.35$, 첨도의 범위는 $-1.10 \sim 1.10$ 으로, 각각 절대값 3과 7 이내에 속하여 자료를 분석하기 위한 정규성을 충족하였다(성태제, 시기자, 2020). 다음으로, 문항-총점 간 상관은 .27~.80의 범위로 나타났으며, .30보다 낮은 값을 보이는 경우 척도의 신뢰도를 저하시킬 수 있다는 선행연구에 근거하여(김남걸, 2001), 3문항을 제거하였다. 또한 문항 간 상관계수가 .60 이상으로 높게 나타난 문항 중(엄명용, 조성우, 2005), 연구자의 판단으로 문항의 내용이 유사하다고 판단되는 경우 두 문항 중 한 문항을 제거하였으며, 이 과정에서 1개 문항을 제거하였다. 문항 분석을 통해 총 4개의 문항을 제거한 후, 33문항에 대한 내적 일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96으로 나타났다.

예비조사 탐색적 요인분석

33문항의 자료가 탐색적 요인분석 실시에 적합한지 확인하기 위해 KMO와 Bartlett의 구형성 검증을 시행한 결과, KMO 값은 .90, Bartlett 구형성 검정 지표는 2368.75($p<.001$)으로 나타나 자료가 요인분석 실시에 적합한 자료로 검증되었다. 1차 탐색적 요인분석 결과 6요인 구조가 제시되었으나, 요인 6은 한 문항으로 구성되었고, 요인부하량이 .30 미만으로 낮게 나타난 2개 문항을 제거하여(탁진국, 2007), 5요인 31문항을 구성하였다.

다음으로 총 31문항에 대한 2차 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO 값은 .90, Bartlett 구형성 검정 지표는 2272.55($p<.001$)으로 탐색적 요인분석을 위한 가정을 충족하였다. 요인 수효를 결정하기 위해 고유치, Scree Plot, 평

행분석, MAP(minimum average partial)를 분석하였다. 요인의 수를 살펴본 결과, 고유치 기준 5개, Scree Plot 4개, 평행분석 5개, MAP에서 3개로 확인되어 각 요인의 수를 고정하여 요인분석을 실시하였다. 5요인 구조에서는 마지막 요인에 1개의 문항만이 묶였고, 3요인은 단순 구조를 보이는 결과가 도출되지 않았다. 4요인 구조에서는 전체 변량의 63.21%를 설명하였으며, 하위요인별 문항 구성이 가설적 구성요소와 가장 부합하여 예비적으로 4요인 구조를 채택하였다. 이러한 과정을 통해 본조사에서 검토할 4요인 31문항이 도출되었고, 요인 명을 다음과 같이 예비적으로 명명하였다.

요인 1은 대부분 일상생활 기능 저해와 불안을 나타내는 문항이었으나, 강박적 사용 문항이 혼재되어 있었다. 강박적 사용 문항은 요인 내 다른 문항과 이질적인 내용이라 판단하여 본조사 분석 시 다른 요인으로 옮겨 재검토하기로 하였다. 이에 식습관, 학업 수행 등 기본적 생활 기능이 방해받는 상태라는 내용을 강조하고자 ‘불안 및 일상생활 장애’로 명명하였다. 요인 2는 ‘나는 종종 SNS에서 사람들이 나보다 더 행복해 보이는 게시물을 볼 때 상실감을 느낀다.’와 같이 SNS 게시물을 통해 타인이 자신보다 더 나은 경험을 하고 있다는 지각에서 발생하는 상대적 박탈감과 관련된 내용으로 구성되어 ‘상대적 박탈감’으로 명명하였다. 요인 3은 ‘나는 SNS에 새로운 정보가 있을 때 그 즉시 확인해야만 한다.’ 등 SNS를 강박적으로 확인하는 내용으로 구성되어 ‘강박적 확인 행동’으로 명명하였다. 마지막으로 요인 4는 ‘나는 SNS에서 주변 사람들이 나를 태그하지 않고 게시물을 공유하거나 대화를 하면 섭섭하다.’ 등 SNS에서 사람들과

끊임없이 연결되고자 하는 욕구를 나타내는 내용이 주를 이루어 ‘소속 욕구’로 명명하였다.

본조사 문항 분석

자료 1(N=150)을 기반으로 본조사(31문항)에 대해 예비조사와 동일한 기준에 따라 문항 분석을 실시하였다. 각 문항의 평균은 최소 .83에서 최대 1.87, 표준편차는 최소 0.68에서 최대 1.00으로 나타나 극단값에 치우치는 문항 없이 적절한 수준을 보였다. 또한 왜도는 -0.31~1.09, 첨도는 -1.09~0.61로 나타나 각 문항의 분포가 정규성을 벗어나지 않은 것으로 확인되었다. 문항-총점 간 상관 검토 결과, .55~.79로 나타났으며, 이 과정에서 상관이 .29로 나타난 1문항을 제거하였다. 마지막으로, 문항 간 상관이 .60 이상으로 나타난 문항 중 내용이 유사하다고 판단된 2개 문항을 삭제하였다. 최종적으로 3개 문항이 제거되어 총 28개의 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다.

본조사 탐색적 요인분석

문항분석을 통해 확인된 28문항을 대상으로, 요인분석에 적합한 표본인지 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)와 Bartlett의 구형성 검정을 실시하였다. KMO 값은 .94, Bartlett 구형성 검정 지표는 3011.54($p<.001$)로 나타나 자료가 요인분석에 적합한 것으로 확인되었다. 본조사 탐색적 요인분석 결과는 표 3에 제시하였다.

요인수호 분석 결과, 초기 고유값이 1보다 크고 전체 변량의 65.70%를 설명하는 4개의

표 3. 본조사 탐색적 요인분석 결과 (N=150)

번호	문항내용	공통성	요인 (패턴행렬)			
			1	2	3	4
12*	나는 밤 늦게까지 타인의 SNS 업데이트를 확인하느라 수면 시간이 줄어들었다.	.674	.765	.034	.019	-.103
20	나는 SNS에서 일어나는 일을 신경쓰느라 시험, 과제 등 중요한 학업 일정에 집중하기가 어렵다.	.694	.746	.072	.067	-.136
28	나는 식사 중에도 SNS 업데이트(새로운 내용)를 확인하느라 식사에 집중하지 못한다.	.567	.712	.013	-.030	-.106
31	나는 모임, 활동 등의 소식을 놓칠까봐 SNS를 자주, 오래 사용하느라 건강이 악화되었다(예: 목, 손가락 통증).	.595	.671	-.033	.024	-.107
6	나는 SNS에서 최근 화제가 되는 이슈를 모르는 경우 초조해진다.	.526	.614	-.155	-.030	-.051
24	나는 현실(오프라인)에서 대화를 하는 중에도 SNS를 하느라 대화에 집중하지 못한다.	.636	.611	-.030	-.017	-.261
17	나는 SNS에서 유행하는 흐름을 따라가지 못한다고 느낄 때 불안하다.	.653	.538	-.108	.054	-.246
10	나는 SNS에서 사람들이 나보다 더 유익한 경험을 하는 것을 볼 때 나만 소외된 것 같은 기분이 든다.	.771	.030	-.815	.079	-.009
11	나는 SNS 추천 게시물에서 타인의 성공이나 행복해 보이는 모습을 보고 나의 삶과 비교한다.	.754	.022	-.794	.029	-.097
3	나는 종종 SNS에서 사람들이 나보다 더 행복해 보이는 게시물을 볼 때 상실감을 느낀다.	.626	.068	-.729	-.005	-.051
26	나는 SNS에서 본 타인의 활동이나 경험(예: 공모전, 자격증 등)을 따라 하지 못하면 중요한 기회를 잃은 것 같은 기분이 든다.	.525	.191	-.405	.069	-.227
15	나는 SNS에서 사람들이 하는 경험이 유익해 보여서, 나도 그들과 같은 경험을 해야만 할 것 같은 부담을 느낀다.	.644	.264	-.357	.275	-.094
18	나는 SNS에서 핫플(Hot Place: 인기 여행지·식당 등)에 다녀온 주변인의 게시물을 볼 때 뒤처지는 느낌이 든다.	.656	.345	-.224	.159	-.280
9*	나는 시간이 있을 때마다 SNS를 확인해 메세지, 게시물 등의 새로운 업데이트가 있는지 수시로 살펴본다.	.614	.001	-.052	.792	.117
16	나는 새로운 알림이 오지 않아도 무의식적으로 SNS를 반복해서 확인한다.	.555	.121	.165	.712	-.069

표 3. 본조사 탐색적 요인분석 결과 (N=150)

(계속)

번호	문항내용	공통성	요인 (패턴행렬)			
			1	2	3	4
23	나는 나의 SNS 게시물에 대한 주변 사람들의 반응을 계속 확인하게 된다.	.595	.097	-.026	.574	-.226
13	나는 쉬고 있는 동안에도 SNS에서 친구 혹은 지인들의 근황을 수시로 확인한다. (예: 친구들의 SNS 상태 업데이트)	.560	.104	-.202	.569	.033
25	나는 SNS 게시물 업데이트를 확인하기 시작하면 SNS를 그만 두기가 어렵다.	.568	.738	.013	.140	.135
21	나는 SNS 알고리즘이 관심사와 관련된 최신 정보를 제시해줄 것 같아서 SNS를 자주 확인하게 된다.	.405	.420	-.054	.246	-.005
5	나는 SNS에 새로운 정보가 있을 때 그 즉시 확인해야만 한다.	.491	.420	.013	.360	-.020
14	나는 SNS에서 친구 혹은 지인이 나를 포함하지 않고 대화를 할까봐 걱정된다.	.695	.070	-.237	.112	-.594
22	나는 SNS에서 주변 사람들의 근황을 알지 못하면 불안해 지거나 초조하다.	.717	.313	-.077	.045	-.558
30	나는 SNS에서 주변 사람들이 나를 태그하지 않고 게시물을 공유하거나 대화를 하면 섭섭하다.	.743	.315	-.045	.190	-.496
2*	나는 SNS 게시물에서 친구나 지인들이 나 없이 함께 보내는 모습을 보면 불안하다.	.533	.154	-.301	-.035	-.446
19	나는 친구 혹은 지인 SNS의 비공개 계정 팔로우 목록, 특정 제한 그룹(예: 친한 친구, 일부 공개 등)에 내가 포함되었는지 자주 신경을 쓴다.	.641	.247	-.072	.311	-.370
4*	나는 현실(오프라인)의 인간관계보다 SNS에서의 인간관계에 더 관심이 많다.	.437	.592	-.231	-.038	.116
27	나는 SNS의 팔로잉, 팔로워 숫자에 신경이 쓰인다.	.417	.334	-.323	.172	.107
8*	나는 사람들이 나의 SNS 게시물에 ‘좋아요’를 누르거나 댓글을 달아주기를 바란다.	.542	-.171	-.312	.577	-.138
	고유값	14.258	1.606	1.520	1.012	
	분산비율	50.921	5.734	5.428	3.616	
	누적분산비	50.921	56.655	62.083	65.699	

주. 번호란에 *로 표기된 문항은 확인적 요인분석 이후 삭제된 문항임.

요인을 확인할 수 있었으며, 스크리 검사에서도 4요인부터 고유값이 1 이하로 낮아지는 것으로 나타나 4요인으로 묶는 것이 적절한 것으로 판단하였다. 요인부하량을 살펴보았을 때, 문항과 요인 간 관련성이 의미 있는 것으로 판단하는 기준인 .30 미만인 문항은 없었다(탁진국, 2007). 2개 이상의 요인에 이중으로 부하된 문항의 경우(Costello & Osborne, 2005), 문항 내용을 우선적으로 검토하는 것이 바람직하다는 제안을 고려하였고(오민아, 강태훈, 2016), 다른 구인으로 분류된 문항에 대해서는 내용타당도 검증 결과를 바탕으로 구인의 개념을 잘 설명하는 요인에 분류될 수 있도록 조정하였다.

요인 1은 예비조사에서 불안 및 일상생활 장애로 명명되었던 문항이 주를 이루었다. 5번 문항의 경우 요인 3과 중복 부하되어 요인 3에 포함하였으며, 18번 문항은 요인 2에 재분류하였다. 이외에 요인 1로 분류되었으나 이질적인 내용을 나타내는 문항을 다른 요인으로 옮겨 확인적 요인분석에서 검토하고자 하였으며, 21번과 25번 문항은 요인 3으로, 4번과 27번 문항은 요인 4에 포함하였다. 최종적으로 요인 1에 포함된 문항들의 내용을 살펴보았을 때, SNS상 최신 이슈나 흐름의 업데이트에서 자신만 소외될까 봐 초조해하거나, 업데이트에 대한 몰두로 인해 식습관, 학업 등 일상생활에 방해를 받는 내용이 포함되었다. 이에 요인 1을 '업데이트 집착으로 인한 기능 저하'로 명명하였다(문항: 6, 12, 17, 20, 24, 28, 31).

요인 2는 예비조사에서 상대적 박탈감으로 명명되었던 요인으로, SNS상의 타인과 자신의 상태를 비교하고, 타인이 자신보다 더 나은 경험을 한다고 인식하여 상대적 박탈감을 느

끼는 문항으로 구성되었다. 이에 '상대적 박탈감'의 요인명을 유지하였다(문항: 3, 10, 11, 15, 18, 26).

요인 3은 예비조사의 강박적 확인 행동 문항과 1개의 소속 욕구 문항(8번)으로 구성되었다. 8번(나는 사람들이 나의 SNS 게시물에 '좋아요'를 누르거나 댓글을 달아주기를 바란다.) 문항은 내용상 요인 4에 더 부합하다고 판단되어 요인 4에 이동시켜 확인적 요인분석 시 검토하기로 하였다. 전반적으로 SNS에 집착하여 반복적으로 확인하는 행동을 나타내는 문항이 주를 이루어 최종적으로 요인 3을 '반복적 확인 행동'으로 명명하였다(문항: 5, 9, 13, 16, 21, 23, 25).

요인 4는 예비조사에서 소속 욕구로 명명되었던 요인으로, 주로 친구나 지인, 주변 사람들이 공유하는 경험에서 소외되거나 배제되지 않고자 하는 내용의 문항들이 포함되었다. 타 요인명과의 방향성을 고려하여, 요인 4를 '배제에 대한 두려움'으로 명명하였다(문항: 2, 4, 8, 14, 19, 22, 27, 30).

본조사 확인적 요인분석

탐색적 요인분석 결과 확인된 4요인 구조 모형의 적합도를 확인하기 위해 자료 2($N=200$)를 기반으로 확인적 요인분석을 실시하였으며, χ^2 , TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)의 90% 신뢰구간(Confidence Interval: CI)을 검토하였다. 4요인 28문항에 대한 모형 적합도 분석 결과, CMIN/df=2.1로 우수한 적합도, RMSEA는 .075로 괜찮은 적합도를 나타냈으나, TLI 및 CFI의 값이 .90 미만으로 나타나 측정모형

표 4. 수정 전 모형 및 수정 모형의 모형 적합도 지수 ($N=200$)

모형	요인 및 문항	χ^2		TLI	CFI	RMSEA	RMSEA 90% CI	
		CMIN	df				low	high
수정 전 모형	4요인 28문항	727.517***	344	.881	.891	.075	0.067	0.082
수정 모형	4요인 23문항	457.629***	224	.911	.921	.072	0.063	0.082

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

*** $p < .001$

의 수정을 고려하였다. 표준화계수의 요인부하량이 .50 미만으로 나타난 8번 문항을 제거하였고(우종필, 2022), SMC 값이 .40 미만으로 나타난 4번, 12번 문항을 제거하였다(송지준, 2015). 마지막으로, 2번, 9번 문항이 잔차 공분산 가정을 위배하는 높은 표준화 잔차값을 나타내어 삭제하였다(Kline, 2019; Thoemmes et al., 2018).

최종적으로 5개의 문항을 제거한 후, 23문항에 대한 확인적 요인분석을 재 실시한 결과, TLI, CFI 값이 모두 .90 이상으로 나타나, 수정된 4요인 23문항 모형의 적합도가 적절한 것으로 확인되었다. 수정 전과 후 모형의 적합도 지수는 표 4에 제시하였고, 수정 후 모형의 확인적 요인분석 결과는 표 5와 같다.

신뢰도 검증

최종 ‘대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도’의 신뢰도 분석을 실시하였다. 문항의 내적 일관성 계수(Cronbach's α) 검증 결과, 척도 전체의 신뢰도는 .96으로 우수하였고, 요인 1(업데이트 집착으로 인한 기능 저하) .90, 요인 2(상대적 박탈감) .90, 요인 3(반복적 확인 행동) .85, 요인 4(배제에 대한 두려움) .87으

로 나타났다.

타당도 검증

확정된 척도의 준거 타당도를 검증하기 위해 수정 소외에 대한 두려움 척도(Kim, 2019) 중 상태 FoMO 7문항과의 상관을 확인하였다. 본 척도 전체와 ‘수정 소외에 대한 두려움 척도 7문항’ 전체 간 상관분석 결과, .77($p < .01$)로 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 본 척도의 각 하위요인과 ‘수정 소외에 대한 두려움 척도 7문항’의 상관분석을 실시한 결과, 하위요인 모두와 유의한 정적 상관이 나타나 ($p < .01$), 척도의 준거 타당도가 확보되었다.

다음으로, 수렴 타당도를 검증하기 위해 대학생용 SNS 중독경향성 척도(정소영, 김종남, 2014)의 상관관계를 분석하였다. 본 척도 전체와 ‘대학생용 SNS 중독경향성 척도’ 전체 간 상관분석 결과 .82($p < .01$)로 높은 수준의 유의한 정적 상관을 보였다. 하위요인별 상관 분석 결과, 모든 요인에서 유의한 정적 상관이 나타났으며($p < .01$), 이에 따라 수렴 타당도가 확보되었다. 준거 및 수렴 타당도 검증 결과는 표 6과 같다.

표 5. 수정 모형(4요인 23문항)의 확인적 요인분석 결과 ($N=200$)

요인	문항	비표준화 계수	표준화 계수 (β)	SE	C.R. (Critical Ratio)	AVE	CR (Construct reliability)
요인 1	20	1.000	.794				
	28	0.934	.822	0.072	12.957***		
	31	0.843	.748	0.074	11.464***		
	6	0.806	.713	0.075	10.805***	.60	.90
	24	0.945	.789	0.077	12.274***		
	17	0.989	.782	0.081	12.144***		
요인 2	10	1.000	.816				
	11	0.941	.748	0.080	11.762***		
	3	0.922	.732	0.081	11.412***		
	26	0.881	.685	0.084	10.481***	.57	.89
	15	0.977	.789	0.077	12.631***		
	18	1.002	.762	0.083	12.051***		
요인 3	16	1.000	.664				
	23	1.162	.763	0.124	9.362***		
	13	1.232	.766	0.131	9.394***		
	5	0.931	.629	0.117	7.932***	.50	.85
	21	0.944	.656	0.115	8.229***		
	25	1.067	.723	0.119	8.950***		
요인 4	14	1.000	.836				
	22	0.856	.766	0.068	12.677***		
	30	0.971	.744	0.080	12.174***	.58	.87
	19	1.015	.788	0.077	13.235***		
	27	0.826	.660	0.080	10.329***		

주. 요인 1: 업데이트 집착으로 인한 기능 저하, 요인 2: 상대적 박탈감, 요인 3: 반복적 확인 행동, 요인 4: 배제에 대한 두려움.

*** $p < .001$

표 6. 척도의 준거 타당도 및 수렴 타당도 검증 결과 ($N=350$)

		상태 FoMO	SNS 중독경향성
전체	대학생용 SNS FoMO 척도	.77***	.82***
요인 1	업데이트 집착으로 인한 기능 저하	.71***	.79***
요인 2	상대적 박탈감	.64***	.68***
요인 3	반복적 확인 행동	.75***	.76***
요인 4	배제에 대한 두려움	.70***	.71***

주. 상태 FoMO=수정 소외에 대한 두려움 척도(Kim, 2019); SNS 중독경향성=대학생용 SNS 중독경향성 척도(정소영, 김종남, 2014).

*** $p < .001$

대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도의 요인 간 상관 및 요인별 점수 분포

논 의

본 연구에서 개발된 대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도(23문항)의 요인 간 상관분석 결과 및 요인별 점수 분포는 표 7과 같다.

현대 사회에서 SNS는 필수적인 의사소통 및 상호작용 플랫폼으로 기능하며, 시공간에 구애받지 않고 타인과 연결될 수 있도록 한다. SNS의 일상화로 우리는 모든 것이 실시간으로 공유되는 환경 속에서 살고 있지만, 타인의 수많은 활동과 정보 등으로부터 소외되

표 7. 척도의 요인 간 상관 및 요인별 점수 분포 ($N=350$)

구분	요인 1 업데이트 집착으로 인한 기능 저하	요인 2 상대적 박탈감	요인 3 반복적 확인 행동	요인 4 배제에 대한 두려움	전체
요인 1	-				
요인 2	.74***	-			
요인 3	.75***	.72***	-		
요인 4	.83***	.80***	.75***	-	
문항 수	6	6	6	5	23
평균	5.17	7.12	7.54	5.04	24.90
표준편차	4.14	4.43	4.14	3.66	14.84
최소값	0	0	0	0	0
최대값	15	18	18	14	63

*** $p < .001$

거나 뒤처지게 될까 봐 두려워하는 상태인 소외에 대한 두려움(FoMO)도 더 쉽게 경험할 수 있다. FoMO는 오프라인과 온라인 맥락에서 모두 경험할 수 있는 것으로 설명되어 왔으나, 실시간 업데이트 알림, 개인 맞춤형 콘텐츠 등을 제공하는 SNS 플랫폼의 환경은 기존과 다른 새로운 형태의 FoMO 현상을 초래할 수 있게 되었다. 그럼에도 불구하고 SNS 맥락에서 경험하는 소외에 대한 두려움에 대한 연구는 저조한 상황이며, 그 이유로는 관련 척도의 부재를 들 수 있다. 이에 본 연구에서는 다른 연령대에 비해 SNS 이용률과 FoMO를 경험하는 수준이 높다고 보고된 집단인 대학생을 대상으로 ‘대학생용 SNS 소외에 대한 두려움(SNS FoMO) 척도’를 개발하고 타당화 하고자 하였다.

주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 예비 연구에서는 이론적으로 국내외 선행연구를 고찰하여 SNS 소외에 대한 두려움의 정의 및 구성요소를 탐색하고, 문헌 및 기존 척도, 대학생 대상 FGI와 인터넷 기사 사례를 통해 이론과 경험적 접근을 모두 반영하는 50개의 예비문항을 구성하였다. 전문가 3인의 2회 내용타당도 검증을 받아 총 37문항에 대한 예비조사 실시 후 문항 분석, 탐색적 요인분석을 2회 진행하였다. 1차 탐색적 요인분석 실시 결과 6요인 33문항, 2차 요인분석 실시 결과 5요인 31문항이 도출되었으나 4요인 구조의 설명력이 높은 것으로 나타나 4요인 구조가 적합함을 확인하였다.

둘째, 본 연구 단계에서 본조사 실시 및 문항 분석, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석을 통해 최종 문항과 요인구조를 확정하였다. 탐색적 요인분석($N=150$) 이후 4요인 28문항의 모형에 대한 확인적 요인분석($N=200$)을 실시

하였다. 모형 적합도를 저해하는 문항을 삭제 후 최종적으로 업데이트 집착으로 인한 기능 저하 6문항, 상대적 박탈감 6문항, 반복적 확인 행동 6문항, 배제에 대한 두려움 5문항의 총 4요인 23개의 문항이 결정되었다.

구체적으로 각 요인별 특징을 살펴보면 첫 번째 요인은 ‘업데이트 집착으로 인한 기능 저하’로, 본 척도에서 설명력이 50.92%로 가장 높게 나타났다. 해당 요인은 SNS상에서 새롭게 업데이트되는 정보나 유행, 최신 흐름을 놓치는 것에 대한 불안과 집착으로 인해 개인의 일상적·학업적·신체적 기능이 저하되고 심리적 초조감을 겪는 상태를 의미한다. 이 요인은 구인화 단계에서 불안과 일상생활에서의 기능 저하 요인으로 설정되었으나, 예비조사 이후 하나의 요인으로 수렴되었다. 이러한 결과는 최신 정보에서 소외되지 않으려는 심리적 동기가 지속적인 업데이트 탐색을 유도하여 FoMO를 증폭시킨다는 선행연구(Nesbitt & Lole, 2026)에 비추어 볼 때, 최신 흐름에서 소외될 것이라는 두려움이 과도한 업데이트 추구로 이어져 궁극적으로 일상적 기능 저하를 초래하는 연결성이 반영된 것으로 해석할 수 있다.

두 번째 요인은 ‘상대적 박탈감’으로, SNS상의 타인이 자신보다 더 나은 경험을 하고 있다는 인식으로 인해 상대적으로 자신이 뒤처져 보이고, 자신의 삶을 불만족스럽게 여기는 상태를 의미한다. 이는 주은선 등(2018)의 한국형 FoMO 척도 타당화 연구에서 제시된 ‘상대적 박탈감’ 요인과 개념적으로 유사하다. 본 연구에서도 해당 요인이 독립적인 요인으로 도출된 것은 타인의 평가에 민감한 한국의 문화적 특성이 타인과의 비교를 자극하여 상대적 박탈감을 촉발할 수 있다는 기존의 연구

결과(주은선 등, 2018)와 일맥상통한다. 더불어, SNS의 환경이 타인의 긍정적인 경험과 성취 등의 정보를 지속적으로 노출함으로써 이용자의 사회비교 강도를 높인다는 점을 고려할 때(서연희, 조정아, 2025), 해당 요인은 SNS의 환경적 특성이 반영된 결과로 볼 수 있다.

세 번째 요인은 ‘반복적 확인 행동’으로, SNS상의 새로운 정보를 끊임없이 확인하고자 SNS에 과도하게 집착하며 알림이나 게시물을 수시로 확인하려는 행동적 특성을 의미한다. 이는 Song 등(2017)의 연구에서 제시한 ‘강박적 확인’, Sette 등(2020)의 연구에서 다루어진 ‘중독’ 변인과 일부 맥을 같이한다. 즉, 유행하는 정보나 사회적 교류의 기회 등을 놓칠 수 있다는 두려움이 SNS의 과도하고 반복적인 사용을 유도할 수 있다는 기존 선행연구들의 흐름과 부합하는 결과이다(Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017).

네 번째 요인은 ‘배제에 대한 두려움’으로, SNS상에서 친구나 지인 등 타인과의 연결 상태에서 단절되거나 그들이 공유하는 경험에서 소외 및 배제되는 것에 대해 지각하는 주관적인 불안감을 내포한다. 이는 집단주의 문화권에 속한 한국 대학생들에게 SNS에서도 관계성의 욕구가 특히 증시되며, 집단에서의 배제나 소외가 개인의 존재 가치를 인정받을 기회로 박탈로 인식되어 두려움을 유발할 수 있다는 주은선 등(2018)의 연구 결과를 지지한다.

셋째, 최종적으로 개발된 ‘대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 척도’의 신뢰도를 검증하기 위해 척도 전체와 각 하위요인의 내적 일치도를 분석한 결과, 척도 전체 신뢰도는 .96로 우수한 수준을 나타냈으며 업데이트 집착으로 인한 기능 저하 .90, 상대적 박탈감 .90, 반복

적 확인 행동 .85, 배제에 대한 두려움 .87로 하위요인 모두 양호한 신뢰도를 보였다. 또한 수정 소외에 대한 두려움 척도(Kim, 2019), 대학생용 SNS 중독경향성 척도(정소영, 김종남, 2014)와의 유의한 정적 상관을 나타내어 준거 및 수렴 타당도가 확보되었다. 종합하면, 본 연구는 SNS 소외에 대한 두려움 척도를 개발하고, 확인적 요인분석과 신뢰도 및 타당도 검증 과정을 통해 개발된 척도가 신뢰롭고 타당한 척도임을 확인하였다.

본 연구는 다음과 같은 의의 및 시사점을 가진다. 첫째, SNS 맥락에서 경험하는 소외에 대한 두려움을 측정할 수 있는 척도를 개발하여 FoMO 및 SNS FoMO 연구가 활성화될 수 있는 기초를 마련하였다. 현대 SNS 플랫폼은 실시간 알림, 알고리즘 기능에 기반한 개인 맞춤형 콘텐츠 등을 제공하며, 이러한 기술적인 특징은 이용자의 FoMO를 유발하는 핵심 요인으로 작용할 수 있다. 이제까지 국내에서 사용된 기존 척도는 SNS와 관련된 FoMO를 측정하기에는 내용적으로 부족함이 있었다. 이에 본 연구에서는 진화하는 SNS의 특성을 반영하여 SNS FoMO 현상을 보다 정확하게 측정하고자 하였다. 본 척도는 체계적인 검증을 통해 개발된 신뢰롭고 타당한 도구로서, 향후 연구에 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 개발된 SNS 소외에 대한 두려움 척도를 사용하여, 사이버 관계중독, 외로움 등 대학생 시기에 경험할 수 있는 다양한 현상과의 관계를 검증하고 예측하는 후속 연구가 이어질 수 있을 것이다. 즉, 다양한 심리 현상과의 관계를 검증하는 실증연구를 통해 SNS 소외에 대한 두려움 현상이 심리적, 행동적 특성과의 관계에 미치는 영향

등을 분석하여 FoMO 관련 연구의 이론 확장에 도움이 될 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 척도 설계 과정에서 SNS에서 소외에 대한 두려움을 겪었던 적이 있는 대학생들의 실제 경험을 반영하였다는 점에서 기존 연구와 차별성을 가진다. 지금까지 SNS 소외에 대한 두려움의 개념 정의와 구성개념에 대한 선행연구가 부재하여 실제 현상에 대한 이해가 우선적으로 요구되었다. 본 연구에서는 척도 개발 초기 단계에 대학생 집단이 경험하는 SNS 소외에 대한 두려움 경험의 구체적인 양상을 파악하고자 FGI를 진행하였으며, 그 결과를 예비문항 pool에 포함하였다. 즉, 대학생의 SNS 소외에 대한 두려움 관련 실태와 심리, 행동적 특성에 대한 내용분석 과정을 거쳐 개념과 하위요인을 확인하고, 이를 측정할 수 있는 적절한 문항을 개발하였다. 이러한 점은 본 척도가 이론과 현실적인 맥락을 모두 반영하였으며, 현재의 시대적 흐름에 맞게 개발된 측정도구라는 점을 시사하며, 대학생들의 심리적, 사회·문화적 특성을 적절하게 반영한 도구라고 볼 수 있다.

넷째, SNS와 관련된 FoMO를 측정할 수 있는 본 척도는 상담 및 임상 현장에서 폭넓게 활용될 수 있을 것이다. 본 척도를 통해 SNS FoMO의 전반적인 수준과 하위 영역을 구체적으로 파악함으로써, 내담자에게 개입이 필요한 영역이 무엇인지 탐색할 수 있을 것이다. 그 예로, 반복적 확인 행동 경향이 높게 나타난 내담자에게는 당장 SNS를 확인하지 않으면 뒤처질 것 같다는 자동적 사고를 포착하고, 이를 적응적인 사고로 대체하는 인지행동적 개입을 시도해 볼 수 있을 것이다. 또한 본 측정 도구를 통해 실제 상담 및 임상 장면에서 SNS FoMO를 호소하는 내담자를 선별

하여 예방 프로그램 등 조기 개입의 근거를 제공할 수 있을 것이며, 나아가 상담과 치료 프로그램 전후에 본 척도의 점수 변화를 반복하여 측정함으로써 개입 전략을 조정하는 등 유용한 도구로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점과 이에 따른 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 척도의 신뢰도를 내적 합치도 지수(Cronbach's α)에 근거하여 확인하였으나, 척도가 시간의 변화에 따라 어느 정도 안정적으로 유지되는지에 대해서는 충분히 입증하지 못했다는 제한점이 있다. 이후 연구에서는 동일한 집단을 대상으로 일정한 시간이 경과한 뒤 검사를 다시 실시하여 두 검사 점수 간 상관계수를 구하는 검사-재검사 신뢰도를 추가적으로 확인한다면(탁진국, 2007), 시간에 걸친 일관성을 검증함으로써 보다 안정적인 척도의 신뢰도를 확보할 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서 개발된 척도는 SNS 소외에 대한 두려움 수준을 측정할 수는 있지만, 임상적 조기 선별 등을 위한 기준점(cut-off score)을 제시하지 못하였다는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 결과의 해석을 위한 기준점을 설정하여 임상 현장에서의 적용을 위한 정확한 분류와 실용성을 높일 필요가 있다.

셋째, 향후 연구에서는 SNS 플랫폼의 특성(텍스트, 사진, 스토리 등)과 SNS 사용자들의 이용 동기를 고려한 추가 연구가 실시될 필요가 있다. 선행연구에 따르면, 사회적 동기에 의해 주로 사용되는 페이스북과 달리, X(Twitter)는 정보 습득 동기에 의해 사용되는 것으로 밝혀졌다(Masciantonio & Bourguignon,

2023). 뿐만 아니라, 동일한 SNS 플랫폼 내에서도 소통/관심, 최신 정보 확인, 오락 등의 이용 동기에 따라 문제적 사용 및 지속 의도에 대한 영향이 상이하게 나타났다(Alhabash et al., 2024). 즉, 본 연구를 통해 규명하고자 하였던 타인과의 상향 비교, 상대적 박탈감 등 대인관계 중심의 활동이 모든 SNS 플랫폼이나 사용자에게 동일한 기제로 작용하지 않을 가능성이 존재한다. 이러한 플랫폼 안팎의 차이를 고려한다면 향후 SNS FoMO 연구에 보다 확장된 관점을 제공할 수 있을 것이다.

마지막으로, SNS 플랫폼 자체와 이용자들의 사용 행태가 시간의 흐름에 따라 변화하여 달라질 수 있다는 점을 고려할 필요가 있다. 그 예로, 최근에는 인스타그램 릴스, 유튜브 숏츠, 틱톡과 같은 숏폼 중심 플랫폼 뿐만 아니라, 메신저 기반 서비스인 카카오톡에서도 맛집, 여행 정보 등 숏폼 서비스가 도입되는 등(손엄지, 2025), 대부분의 SNS 플랫폼이 숏폼 기능을 통합하고 있다. 이러한 변화는 SNS FoMO를 경험하는 맥락이나 강도에 영향을 미칠 수 있으므로, 이를 고려한 지속적인 타당화 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김남걸. (2001). Likert 척도 개발을 위한 문항 선정 방법의 비교 분석 [석사학위논문, 연세대학교 대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T8025917>
- 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥. (2000). 포커스 그룹 연구방법. 현문사.
- 김채량, 박영순. (2022). 대학생의 사회비교경향성과 주관적 안녕감의 관계: 소외에 대한 두려움과 자기자비의 순차매개효과. 청소년문화포럼, 69, 43-67.
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2022.01.69.43>
- 박지수. (2017). 대학생의 성인애착과 SNS중독 경향성의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 소외에 대한 두려움의 매개효과 [석사학위논문, 연세대학교 대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T14450365>
- 서미혜. (2017). SNS 이용이 상대적 박탈감과 객관적 주관적 경제 지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국언론정보학보, 83, 72-95.
<https://doi.org/10.46407/kjci.2017.06.83.72>
- 서연희, 조경아. (2025). 대학생의 SNS에서 상향비교경험과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. 비즈니스융합연구, 10(2), 191-195.
<https://doi.org/10.31152/JB.2025.04.10.2.191>
- 성태제, 시기자. (2020). 연구방법론 3판. 학지사.
- 손엄지. (2025. 09. 23.). 틱톡·유튜브보다 재밌는 카톡...대화창서 숏폼 본다. 뉴스1.
<https://www.news1.kr/it-science/general-it/5922028>
- 송지준. (2015). 논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법. 21세기사.
- 엄명용, 조성우. (2005). 사회복지실천과 척도 개발: 표준화된 척도를 중심으로. 학지사.
- 오민아, 강태훈. (2016). 교육 및 심리검사 자료에 대한 탐색적 요인분석에서 복수요인에 부하되는 문항 활용을 위한 고려 사항 탐색. 교육방법연구, 28(4), 681-701.
<https://doi.org/10.17927/tkjems.2016.28.4.681>
- 오하은. (2024. 10. 30). “나만 빼고 다 잘 사는 것 같아요” ...SNS발 ‘포포 증후군’

- 확산. 하이뉴스.
https://www.hinews.co.kr/view.php?ud=2024102817342949279284fa285d_48
- 우종필. (2022). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해 (개정판). 한나래 아카데미.
- 윤명숙, 박완경. (2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독성향 연구. *정신건강과 사회복지*, 42(3), 208-236.
<https://www-riss-kr/link?id=A100504343>
- 이성숙, 김애화. (2008). 포커스 그룹 인터뷰 방법을 통하여 살펴 본 학습장애에 대한 교사들의 인식. *특수교육논총*, 20, 113-137.
<https://www-riss-kr/link?id=A105473305>
- 이세영, 박주희. (2021). 중학생의 SNS 상향비교가 우울에 미치는 영향: 자기비하의 매개효과와 인지적 유연성의 조절된 매개효과. *Family and Environment Research*, 59(3), 353-367.
<http://doi.org/10.6115/fer.2021.026>
- 정보통신정책연구원. (2024). 세대별 SNS 이용 현황.
<https://library.kisdi.re.kr/%24/10150/content/s/4333447?checkinId=2768709&articleId=1674096>
- 정소영, 김종남. (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
<http://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
- 주은선, 전소연, 심솔지. (2018). 한국형 소외에 대한 두려움 척도의 타당화 연구-대학생을 중심으로. *한국콘텐츠 학회논문지*, 18(2), 248-261.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.02.248>
- 탁진국. (2007). 심리검사 개발과 평가방법의 이해. 학지사.
- 하재필, 양난미. (2024). 소외에 대한 두려움과 SNS 중독경향성이 취침시간 지연행동에 미치는 영향: 부정 정서의 조절된 매개효과. *Journal of sleep medicine*, 21(1), 36-43. <https://doi.org/10.13078/jsm.240004>
- 한국지능정보사회진흥원. (2024). 2024년 인터넷이용실태조사 최종보고서.
https://nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=99870&bclIdx=27869&parentSeq=27869&ref=blog.stibee.com
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of business & economics research*, 14(1).
<https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alhabash, S., Smischney, T. M., Suneja, A., Nimmagadda, A., & White, L. R. (2024). So similar, yet so different: How motivations to use Facebook, Instagram, Twitter, and TikTok predict problematic use and use continuance intentions. *Sage Open*, 14(2), 21582440241255426.
<https://doi.org/10.1177/21582440241255426>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 49, 111-119.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3),

- 497-529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical assessment, research, and evaluation*, 10(1). <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45, 168-176.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías-¿ Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77-83.
<https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Hato, B. (2013). *Compulsive mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-scale*. [Master's Thesis, Humanities Tilburg University].
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:208781915>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
<https://doi.org/10.1057/bm.2000.23>
- Hinkin, T. R. (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational research methods*, 1(1), 104-121.
<https://doi.org/10.1177/109442819800100106>
- J. Walter Thompson (JWT) Worldwide. (2012). Fear of Missing Out (FOMO).
<https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- Kim, Seungyun. (2019). *Fear of missing out and SNS addiction proneness: A*

- Moderated Mediation Model of Cognitive Distortion*. [박사학위논문, 고려대학교 교육대학원].
<https://doi.org/10.23186/korea.000000083555.11009.0000824>
- Kline, R. B. (2019). 구조방정식모형 (원리와 적용) 4판 [Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)] (이현숙, 장승민, 신혜숙, 김수진, 전경희 공역). 학지사. (원전은 2015년에 출판)
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2014). 포커스 그룹: 응용조사 실행방법 [Focus Groups :A Practical Guide for Applied Research]. (민병오, 조대현 역), 명인문화사. (원전은 2009년에 출판)
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35, 382-385.
<https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Ma, J. P., Wang, C. X., & Ye, Y. (2022). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. *Current Psychology*, 41(12), 8625-8634.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01357-8>
- Masciantonio, A., & Bourguignon, D. (2023). Motivation scale for using social network sites: Comparative study between Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat and LinkedIn. *Psychologica Belgica*, 63(1), 30-43. <https://doi.org/10.5334/pb.1161>
- Nesbit, T., & Lole, L. (2026). A qualitative investigation of social media fear of missing out (FOMO) and needs fulfilment among young adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 42(7), 5109-5125.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2543998>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Poleac, G., & Ghergut-Babii, A. N. (2024). How Social Media Algorithms Influence the Way Users Decide-Perspectives of Social Media Users and Practitioners. *Technium Soc. Sci. J.*, 57, 69.
<https://doi.org/10.47577/tssj.v57i1.10955>
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in nursing & health*, 30(4), 459-467.
<https://doi.org/10.1002/nur.20199>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rassameeroj, I., & Wu, S. F. (2019, October). Reverse engineering of content delivery algorithms for social media systems. In *2019 Sixth International Conference on*

- Social Networks Analysis, Management and Security (SNAMS)* (pp. 196-203). IEEE.
<https://doi.org/10.1109/SNAMS.2019.8931859>
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J., Scarf, D., & Conner, T. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 27. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2020). The development of a single item FoMO (fear of missing out) scale. *Current Psychology*, 39, 1215-1220. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shuvo, M. S. M. (2024). *Intersectionality of Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Mental Well-Being: A Qualitative Exploration of College Students' Social Media Experience*. (Publication No. 31240654). [Master's Thesis, University of Nebraska at Omaha]. ProQuest Dissertations & Theses. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/intersectionality-fear-missing-out-social-media/docview/3081630248/se-2?accountid=13779>
- Song, X. K., Zhao, Y. X., & Zhang, X. H. (2017). Developing a fear of missing out (FoMO) measurement scale in the mobile social media environment. *Library and Information Service*, 61(11), 96-105. <https://doi.org/10.13266/j.issn.0252-3116.2017.11.012>
- Steinberger, P., & Kim, H. (2023). Social comparison of ability and fear of missing out mediate the relationship between subjective well-being and social network site addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>
- Stewart, D. W., & Shamdasani, P. N. (2018). 포커스 그룹 연구 방법론: 이론과 실제 [Focus groups: Theory and practice.] (강종구, 김영표, 정광조, 최종근 역). 학지사. (원전은 2014년에 출판)
- Thoemmes, F., Rosseel, Y., & Textor, J. (2018). Local fit evaluation of structural equation models using graphical criteria. *Psychological methods*, 23(1), 27-41. <https://doi.org/10.1037/met0000147>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing

- out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619-1634.
<https://doi.org/10.1002/mar.21406>
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273.
<https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00273>
- 원고접수일: 2026년 3월 25일
논문심사일: 2026년 5월 19일
게재결정일: 2026년 5월 19일

Development and Validation of the SNS Fear of Missing Out (SNS FoMO) Scale for College Students

Minji Kang

Dep. of Educational Psychology,
Seoul Women's University

Jongnam Kim

Division of Psychology and Cognitive Science,
Seoul Women's University

The purpose of this study is to develop and validate the SNS Fear of Missing Out (SNS FoMO) Scale for College Students. In the preliminary study, the concept of SNS FoMO was established through a literature review, and 50 initial items were generated via literature analysis, focus group interviews (FGI), and an analysis of internet news articles. Following two rounds of expert content validity verification, 37 preliminary items across 5 factors were constructed. A preliminary survey of 100 college students then identified 31 items across 4 factors through item analysis, exploratory factor analysis, and reliability analysis. In the main study, a survey was administered to 350 college students. This survey included the 31 items selected from the preliminary study, along with scales for validity verification. Data were analyzed using item analysis, exploratory factor analysis (N=150), confirmatory factor analysis (N=200), and reliability and validity analyses. As a result, a final 23-item scale with 4 factors—'Functional Impairment due to Obsession with Updates,' 'Relative Deprivation,' 'Repetitive Checking Behavior,' and 'Fear of Exclusion'—was confirmed, demonstrating good reliability. Additionally, the criterion and convergent validity of the scale were verified through significant correlations with related scales (the Modified Fear of Missing Out Scale and the SNS Addiction Proneness Scale for College Students). Finally, the study concludes with a discussion of the findings, significance, limitations, and suggestions for future research.

Keywords: Fear of Missing Out(FoMO), SNS Fear of Missing Out, Scale Development, Scale Validation, College Students

부록. 대학생용 SNS 소외에 대한 두려움 (SNS FoMO) 척도

※ 아래 문항을 읽은 후, 귀하의 특성과 어느 정도로 일치하는지 동의하는 정도에 따라 0번 (전혀 그렇지 않다)에서 3번(매우 그렇다) 중 해당되는 칸(숫자)에 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 새로운 알림이 오지 않아도 무의식적으로 SNS를 반복해서 확인한다.	①	②	③	④
2	나는 SNS에서 사람들이 나보다 더 유익한 경험을 하는 것을 볼 때 나만 소외된 것 같은 기분이 든다.	①	②	③	④
3	나는 SNS에서 친구 혹은 지인이 나를 포함하지 않고 대화를 할까 봐 걱정된다.	①	②	③	④
4	나는 SNS에서 일어나는 일을 신경 쓰느라 시험, 과제 등 중요한 학업 일정에 집중하기가 어렵다.	①	②	③	④
5	나는 나의 SNS 게시물에 대한 주변 사람들의 반응을 계속 확인하게 된다.	①	②	③	④
6	나는 SNS 추천 게시물에서 타인의 성공이나 행복해 보이는 모습을 보고 나의 삶과 비교한다.	①	②	③	④
7	나는 SNS에서 주변 사람들의 근황을 알지 못하면 불안해지거나 초조하다.	①	②	③	④
8	나는 식사 중에도 SNS 업데이트(새로운 내용)를 확인하느라 식사에 집중하지 못한다.	①	②	③	④
9	나는 쉬고 있는 동안에도 SNS에서 친구 혹은 지인들의 근황을 수시로 확인한다(예: 친구들의 SNS 상태 업데이트).	①	②	③	④
10	나는 종종 SNS에서 사람들이 나보다 더 행복해 보이는 게시물을 볼 때 상실감을 느낀다.	①	②	③	④
11	나는 SNS에서 주변 사람들이 나를 태그하지 않고 게시물을 공유하거나 대화를 하면 섭섭하다.	①	②	③	④
12	나는 모임, 활동 등의 소식을 놓칠까 봐 SNS를 자주, 오래 사용하느라 건강이 악화되었다(예: 목, 손가락 통증).	①	②	③	④
13	나는 SNS에 새로운 정보가 있을 때 그 즉시 확인해야만 한다.	①	②	③	④
14	나는 SNS에서 본 타인의 활동이나 경험(예: 공모전, 자격증 등)을 따라 하지 못하면 중요한 기회를 잃은 것 같은 기분이 든다.	①	②	③	④

(계속)

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
15	나는 친구 혹은 지인 SNS의 비공개 계정 팔로우 목록, 특정 제한 그룹(예: 친한 친구, 일부 공개 등)에 내가 포함되었는지 자주 신경을 쓴다.	①	②	③	④
16	나는 SNS에서 최근 화제가 되는 이슈를 모르는 경우 초조해진다.	①	②	③	④
17	나는 SNS의 알고리즘이 관심사와 관련된 최신 정보를 제시해 줄 것 같아서 SNS를 자주 확인하게 된다.	①	②	③	④
18	나는 SNS에서 사람들이 하는 경험이 유익해 보여서, 나도 그들과 같은 경험을 해야만 할 것 같은 부담을 느낀다.	①	②	③	④
19	나는 SNS의 팔로잉, 팔로워 숫자에 신경이 쓰인다.	①	②	③	④
20	나는 현실(오프라인)에서 대화를 하는 중에도 SNS를 하느라 대화에 집중하지 못한다.	①	②	③	④
21	나는 SNS 게시물 업데이트를 확인하기 시작하면 SNS를 그만 두기가 어렵다.	①	②	③	④
22	나는 SNS에서 핫플(Hot Place: 인기 여행지·식당 등)에 다녀온 주변인의 게시물을 볼 때 뒤처지는 느낌이 든다.	①	②	③	④
23	나는 SNS에서 유행하는 흐름을 따라가지 못한다고 느낄 때 불안하다.	①	②	③	④