**인지행동치료상담연구**
Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2020, Vol. 2, No. 1, 45-57
https://doi.org/10.22952/kjcbt.2020.2.1.45

# 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 불안통제감의 매개효과

**황 난 희**†
목동행복한심리상담센터

본 연구의 목적은 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 불안통제감의 매개효과를 검증하기 위해 수행되었다. 이를 위해 경기도에 소재한 중고등학교 학생 555명의 청소년을 대상으로 SNS 중독경향성 척도, 부모의 심리적 통제 척도, 불안통제감 척도를 사용하여 설문 조사를 실시하였다. SPSS 21.0과 SPSS Macro를 활용하여 분석을 수행하였으며, 매개의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 부모의 심리적 통제와 청소년의 불안통제감은 청소년의 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 관계에 대해 불안통제감은 부분 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 위의 결과들을 토대로 본 연구의 결과에 대한 논의와 추후 연구 방향을 제시하였다.

**주요어**: 심리적 통제, SNS 중독경향성, 불안통제감, 부모, 청소년

† 교신저자(Corresponding Author): 황난희 / 목동행복한심리상담센터 / 서울시 양천구 목3동 621-18
Tel: 02-2061-0222 / E-mail: nnh74@naver.com

## ▌서 론

소셜네트워크 서비스(Social Network Service: SNS)는 이제 모든 연령층의 일상생활의 한 부분이 되었다. 2013년 정보통신정책연구원에 의하면 국내의 5명 중 1명이 SNS를 이용하는 것으로 나타났다. 현재 국내에서는 페이스북, 인스타그램, 트위터, 그리고 카카오스토리가 대표적인 SNS라고 볼 수 있다(박웅기, 2013). 2017년 여성가족부에 따르면, 청소년의 SNS 이용률은 78.8%로 거의 매일 이용한다는 비율은 58.7%로 나타났으며, 2017년 통계청의 조사결과 중학생의 76.0%, 고등학생의 78.3%가 SNS를 이용하는 것으로 나타났다(여성가족부, 2017; 통계청, 2017). 청소년의 SNS 이용은 정보검색 및 자기표현, 타인과의 인적교류를 활발하게 할 수 있다는 긍정적 영향이 있지만, SNS의 과도한 이용은 무분별한 정보의 확산, 사생활 노출, 가족 간의 대화 단절 등의 역기능을 일으킨다고 보고한다.(박승혜, 2019; 오윤경, 2012; 윤은초 외, 2017). 최근 SNS 이용확산에 따라 과다사용과 과몰입에 의한 SNS 중독경향성에 대한 문제점이 제기되고 있다(조소연, 2017).

SNS 중독경향성은 SNS에 과도하게 몰두하여 스스로 사용시간을 통제하기 어렵고, 학업과 일상생활에 지장이 있는 것을 의미한다(오윤경, 2012; Kirschner & Karpinski, 2010). SNS 중독경향성은 시력과 수면의 질을 낮추고 피로, 두통 등과 같은 건강문제를 야기하고(Masthi & Sonakshi, 2015), 우울이나 불안과 같은 정서문제를 유발하며(Koc & Gulyagci, 2013), 자존감과 삶의 만족도를 떨어뜨려 개인의 삶에 부정적인 영향을 주는 것으로 밝혀지고 있다(박승혜, 2019; Hawi & Samaha, 2016). 특히, 청소년들은 성인보다 새로운 매체와 기기에 대한 민감도가 높아 중독경향성이 심화되는 양상을 보이며(김동일 외, 2012), SNS 중독경향성을 보이는 경우 성인보다 심각한 영향을 받을 수 있음이 보고되었다(Echeburua & Corral, 2010). 청소년의 경우 SNS에 대한 의존성이 높을수록 사용시간을 통제하기 어려우며, 이로 인해 학업 성취에 부정적인 영향을 미치고 실제적인 사회 참여율이 낮아지며 가족관계와 대인관계에 문제가 있는 것으로 선행연구들을 통해 보고한다(오윤경, 2012; Kuss & Griffiths, 2017).

청소년의 SNS 중독경향성이 높아짐에 따라 이를 예측하기 위한 변인에 대한 연구가 최근까지 진행되었다(고민정, 2019; 고은혜, 배상률, 2016; 김나현, 2018). 선행연구에 따르면 SNS 중독은 환경적 요인과 개인내적 요인의 복합적 상호작용에 의해 유발된다고 하였다(고민정, 2019). 또한 청소년의 SNS 중독경향성에 개인의 심리적 요인과 SNS 이용동기가 영향을 미치며(박웅기, 2013), 성별과 가족 및 또래집단 요인도 영향을 미치는 것으로 나타났다(고은혜, 배상률, 2016). 인터넷 사용의 목적이 정보취득보다 타인과의 관계를 통한 상호작용에 있는 경우 중독의 위험성이 높아지며(김동일 외, 2013), 부모의 심리적 통제 하에 심리적 독립을 시도하는 청소년의 특성상 부모와의 부정적 경험들을 또래의 승인으로 보상받으려는 시도는 중독경향성을 증가시킬 수 있다(정경미 외, 2018; 정문석, 이무식, 2018).

이처럼 SNS 중독경향성은 청소년의 일상생활 및 자아정체성 확립과 대인관계 확장과 같은 발달과업에 부정적인 영향을 미치는 문제를 초래할 수 있다. 이에 따라 청소년기의 SNS 중독경향성에 영

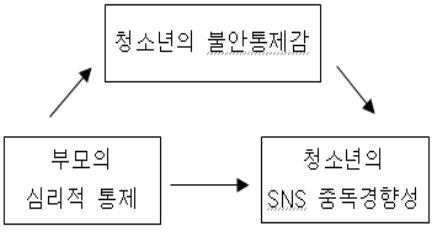
향을 미치는 요인을 탐색하고 이를 토대로 효과적인 개입과 예방에 대해 알아볼 필요성이 제기된다(조소연, 2017). 부정적인 부모의 양육태도는 자녀의 사회 정서적 고립과 대인불안 및 정서 표현 갈등, 우울 등의 문제를 야기시키며 이는 성인기의 문제와도 관련이 있다(변영진, 2005). 최근 들어 많은 선행연구들에서 환경적 요인인 부정적 양육태도가 자녀의 스마트폰 중독을 높이는 중요한 요인으로 보고되었다(이미정, 2010: 최진, 권호장, 2016). 그 중, 부모의 심리적 통제는 부모가 자녀에게 개인적・심리적인 영역에서 지나치게 영향력을 발휘하는 것으로서 자녀의 심리적・정서적 욕구를 무시하고, 독립성 및 자율성의 표현을 차단하는 행동을 통해 자녀를 조종하고자 하는 행동을 의미하며(Barber & Harmon, 2002), 어머니의 양육태도가 자녀의 심리사회적 건강에 지속적인 영향을 준다고 하였다(김경원, 2016). 청소년의 경우 자율성에 대한 욕구가 증가하는 시기로 부모의 통제적인 양육 태도를 더 민감하게 받아들여 문제행동의 증가로 이어질 수 있다(이서하, 2017). 청소년 인터넷 사용자들은 부모로부터 이해 받지 못하고 부모와의 관계에서 갇힌 기분이 든다고 호소한다고 하였다(Young, 1998). 선행연구에 따르면 모의 심리적 통제가 높이 지각될수록 인터넷 중독경향성이 높아지게 되며, 부와 모의 심리적 통제와 SNS 중독경향성간 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(고민정, 2019; 한수진, 2015). 최근까지 부모의 심리적 통제와 함께 여러 변인이 연구되고 있지만, SNS를 사용하는 청소년들에게 나타나는 SNS 중독경향성의 상대적 차이를 고려할 때 개인의 심리적 요인이 SNS 중독경향성에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 예측해 볼 수 있다(조윤희, 2016). 이에 본 연구에서는 환경적 요인인 부모의 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 미치는 과정에서 개인내적 요인인 불안통제감이 어떤 영향을 미치는지 함께 살펴보고자 한다.

불안통제감은 불안 관련 자극에 대한 통제감으로, 신체적 증상이나 정서적 반응과 같은 '내적인 정서 반응에 대한 통제감'과 외적인 스트레스 자극에 대한 '외부 상황에 대한 통제감'을 의미한다(김경원, 양수진. 2018). 다양한 불안통제감은 반복적으로 경험하는 생활사건을 통해 형성되며, 반복적으로 경험하는 생활 사건들은 부모의 행동을 통해 제한되거나 확장된다(김경원, 2018). Bennet과 Striling (1998)은 과보호적 양육태도가 자녀의 낮은 통제감과 관련한 경험을 제공하는 것으로 보았고 자녀에게 상황을 통제할 수 없다고 느끼게 만들어 통제감의 저하를 가져온다고 하였다.

사람은 현실 상황에 만족하지 못하거나 문제가 발생할 경우에는 그것을 해결하기 위해 자기조절체계가 움직이게 되는데, 자기 조절력이 높은 사람은 현실 세계에서 문제를 해결하고, 그렇지 못한 사람은 가상공간을 선택하는 등의 다른 방법을 선택한다(Mithaung, 1993). 또한 청소년의 자기통제가 인터넷 상에서 실시간으로 메시지를 전달할 수 있는 메신져 몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다(소현하, 한유진, 2010). 청소년기에 가장 흔히 나타나는 심리부적응 증상 중의 하나인 불안은 정서적 공감의 결여, 지지 부족 등으로 인해 높아지고 사회적으로 불안한 인터넷 사용자들은 가상의 공간을 대안적 채널로 선택한다고 하였다(이정윤, 최정훈, 1996). 이를 통해 불안통제감이 높은 청소년은 상황에서 경험하는 불안을 자기가 조절하여 통제함으로써 현실세계에서의 관계를 구축하는

반면, 불안통제감이 낮은 청소년은 가상공간의 즉각적인 만족에 집착하게 되면서 중독적인 상황에 이르게 할 것이다. 불안통제감이 낮으면 자신이 사회적 상황을 긍정적으로 이끌지 못하고, 당혹감과 불안감에 대처하지 못해 사회적 상황에서 실패할 것이라는 부정적인 예측을 증가시킴으로써 사회불안을 야기하게 된다(이복동 외, 2003; 최미경, 조용래, 2005; Barlow, 2002). 이와 같은 선행연구들의 결과에 따라 불안에 대한 자극을 통제하는 불안통제감이 부모의 심리적통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 관계에서 매개변인의 역할을 할 것으로 예측하였다.

종합하면, 본 연구는 부모의 심리적 통제와 청소년의 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 어떤 영향을 미치는지 알아보고, 나아가 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 관계에서 불안통제감의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이러한 연구목적을 토대로 설정한 본 연구의 구체적인 연구문제와 연구 가설 모형은 다음과 같다.




〈그림 1〉 연구 가설 모형

연구문제 1. 부모의 심리적 통제와 청소년의 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?

연구문제 2. 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 관계에서 불안통제감이 매개효과를 갖는가?

## ▌연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 경기도에 소재한 중고등학교에 재학중인 청소년 555명을 대상으로 질문지 조사를 진행하여 SNS를 사용하지 않는다고 응답한 질문지와 불성실하게 응답한 질문지를 제외한 총 439부를 최종 연구 자료로 사용하였다. 연구대상자의 사회인구학적 특성은 남학생 220명(50.10%), 여학생 219명(49.90%)으로 여학생과 남학생의 분포가 비슷하게 나타났다. 학교간 분포를 살펴보면 중학생 161명(17.50%), 고등학생 278명(32.20%)으로 고등학생이 중학생보다 많은 비중을 차지하는 것으로 나타났다. 연구대상자의 사회인구학적 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 연구도구

1) SNS 중독경향성

Young이 개발한 인터넷 진단 척도 8문항과 한국정보문화 진흥원(2008)이 인터넷 중독 자가진단 검사인 K척도의 성인용 20문항을 바탕으로 오윤경(2012)이 개발한 11문항을 서경현과 조성현(2013)이 SNS 과다사용자와 일반사용자 10명을 대상으로 한 표적집단면접(Focused Group Interview)과 중독 전문가들의 자문을 통해 9문항을 추가하여 총

〈표 1〉 연구대상자의 사회인구학적 특성 (N=439)

| 변수 | 구분 | N(%) |
|---|---|---|
| 성별 | 남자 | 220(50.10%) |
| | 여자 | 219(49.90%) |
| 학교간 | 중학생 | 161(36.60%) |
| | 고등학생 | 278(63.40%) |

20문항의 척도로 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 본 척도는 '집착 및 금단증상', '과잉소통과 몰입', '과도한 시간낭비'의 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항을 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며 자기보고식 측정도구로 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서의 Cronbach's α는 .95로 나타났다.

2) 부모의 심리적 통제

본 연구에서는 부모의 심리적 통제를 측정하기 위하여 Barber(1996)가 제작하고 최명진(2010)이 번안한 자기보고식 부모의 심리적 통제 척도(Psychological Control Scale –Youth Self Report: PCS-YSR)를 사용하였다. 본 척도는 '자기표현의 제한', '감정 불인정', '비난', '애정철회', '죄책감 유발', '불안정한 정서표현'의 6개의 하위요인을 포함하는 총 16개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 부모의 심리적 통제가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α는 .96으로 나타났다.

3) 불안통제감

본 연구에서는 불안통제감을 측정하기 위하여 Rapee 등(1996)이 개발한 총 30문항의 자기보고식 척도를 오윤희와 오강섭(2009)이 정신과 외래 환자 및 비임상 표본을 대상으로 탐색적 요인 분석을 실시하여 개정한 한국판 불안통제 질문지(Korean version of Anxiety Control Question: Revised K-ACQ)를 사용하였다. 본 척도는 '감정통제', '위협통제', '통제무력감' 3개의 하위요인으로 총 19개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 6점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 불안통제감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α는 .79로 나타났다.

## 3. 연구절차

최종적으로 선정된 439부의 수집된 자료는 SPSS Win 21.0 통계 프로그램과 PROCESS Macro 프로그램을 사용하여 통계 자료를 분석하였다. 각 척도의 신뢰도 측정을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 주요변인들의 기술통계분석, Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 또한 부모의 심리적 통제와 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적(Stepwise) 중다회귀분석을 실시하였으며, 불안통제감의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 단순회귀분석 및 중다회귀분석을 실시하였다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑을 실시하였다.

## ▌연구결과

### 1. 변인들의 기술통계

부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 대한 불안통제감의 매개효과를 살펴보기 전에 먼저 기술통계분석을 실시하였다. 연구문제를 위한 기초 통계자료인 기술통계 자료는 <표 2>와 같다. SNS 중독경향성의 평균은 37.07(*SD*=12.34)로 나타났으며, 부모의 심리적 통제의 평균은 64.82(*SD*=23.92)로 나타났으며, 불안통제감의 평균은 70.38(*SD*=12.22)로 나타났다. 각 변인의 왜도(Skewness) 및 첨도(Kurtosis)의 절대값이 각각 3과 10을 넘지 않아 정규성에는 문제가 없는 것으로 나타났다.

### 2. 부모의 심리적 통제, 불안통제감, 청소년의 SNS 중독경향성의 상관관계분석

본 연구의 주요 변인인 SNS 중독경향성, 부모의 심리적 통제, 불안통제감의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 변인들간의 상관관계분석 결과는 <표 3>과 같다. SNS 중독경향성은 부모의 심리적 통제($r$=.34, $p$<.001)와 유의한 정적 상관을 나타냈고, 불안통제감($r$=-.20, $p$<.001)과는 유의한 부적상관을 나타냈다.

### 3. 부모의 심리적 통제, 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향력

부모의 심리적 통제와 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 위해 SNS 중독경향성을 종속 변인으로 투입하고 부모의 심리적 통제와 불안통제감을 독립변수로 투입한 후 단계적(Stepwise) 중다회귀분석을 실시하였다. 분석한 결과는 <표 4>과 같다. 부모의 심리적 통제와 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 부모의 심리적 통제는 청소년의 SNS 중독경향성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta$ =.32, $p$<.001). 즉, 부모의 심리적 통제가 높을수록 청소년의 SNS 중독경향성이 증가된다는 것을 의미한다. 반면, 불

〈표 2〉 변인들의 기술통계치 (*N*=439)

| | *Min* | *Max* | *M* | *SD* |
|---|---|---|---|---|
| 청소년의 SNS 중독경향성 | 20.00 | 80.00 | 37.07 | 12.34 |
| 부모의 심리적 통제 | 32.00 | 160.00 | 64.82 | 23.92 |
| 불안통제감 | 33.00 | 111.00 | 70.38 | 12.22 |

〈표 3〉 변인들의 상관관계분석 (*N*=439)

| 변인 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| 1. 부모의 심리적 통제 | 1 | | |
| 2. 불안통제감 | −.21*** | 1 | |
| 3. 청소년의 SNS 중독경향성 | .34*** | −.20*** | 1 |

***$p$ 〈 .001

〈표 4〉 청소년의 SNS 중독경향성에 대한 부모의 심리적 통제와 불안통제감의 상대적 영향력 (N=439)

| | 독립변인 | B | β | $R^2$ | $\Delta R^2$ | F |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 청소년의 SNS 중독경향성 | 부모의 심리적 통제 | .17 | .32*** | .11 | | 55.47*** |
| | 청소년의 불안통제감 | −.14 | −.14*** | .31 | .20 | 11.58*** |

***p < .001
DW=1.93, 공차: .73~.95, VIF: 1.05~1.37

〈표 5〉 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대한 불안통제감의 매개효과 (N=439)

| 경로 | B | Boot S.E | LLCI | ULCI | $R^2$(F) |
|---|---|---|---|---|---|
| 부모의 심리적 통제→청소년의 불안통제감 | −.11*** | .02 | −.16 | −.06 | .05(20.91***) |
| 부모의 심리적 통제→청소년의 SNS 중독경향성 | .17*** | .02 | .13 | .22 | .11(55.47***) |
| 부모의 심리적 통제→청소년의 SNS 중독경향성 | .16*** | .02 | .11 | .21 | .13(32.19***) |
| 청소년의 불안통제감→청소년의 SNS 중독경향성 | −.13** | .05 | −.22 | −.04 | |

**p < .01 ***p < .001
DW=1.96~2.13, 공차: .70~1.00, VIF: 1.00~1.06

안통제감은 청소년의 SNS 중독경향성에 부적 영향을 나타내는 것으로 나타났다($\beta$ =-.14, $p$ < .001). 즉, 불안통제감이 높을수록 청소년의 SNS 중독경향성이 감소한다는 것을 의미한다. 구체적으로 살펴보면, 청소년의 SNS 중독경향성에 대해 부모의 심리적 통제가 전체 변량의 11%를 설명하는 것으로 나타났으며($F$=55.47, $p$<.001), 불안통제감이 전체 변량의 20%의 설명력을 추가하여 전체 설명력은 31%($F$=11.58, $p$<.001)로 나타났다.

## 4. 부모의 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대한 불안통제감의 매개효과

부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 대해 불안통제감이 매개하는지 살펴보기 위해 앞서 실시한 단계적 중다회귀분석 결과에 따라 SPSS Macro를 통해 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대한 불안통제감의 매개효과를 검증한 결과는 <표 5>과 같다. 먼저 1단계에서 독립변인인 부모의 심리적 통제가 매개변인인 불안통제감에 통계적으로 유의하였고($\beta$ =-.11, $p$<.001), 2단계에서 독립변인인 부모의 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 미치는 영향도 유의하였다($\beta$ =.17, $p$<.001). 마지막 3단계에서 매개변인으로 가정한 불안통제감이 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력이 유의하였으며($\beta$ =.16, $p$<.01), 2단계($\beta$ =.17, $p$<.001)보다 3단계($\beta$ =.16, $p$<.001)에서 감소되었다. 이런 결과를 통해 불안통제감이 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 부분적으로 매개한다는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 부모의 심리적 통제가 불안통제감을 저하시켜 청소년의 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것을 의미한다. 다음으로 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성의 관계에서 불안통제감의 간접효과가 통계적으로 유의미한지 확인하기 위하여 SPSS Macro를 활용하

〈표 6〉 청소년의 불안통제감의 간접효과의 부트스트래핑 결과 (*N*=439)

| 경로 | B | *Boot S.E* | *LLCI* | *ULCI* |
|---|---|---|---|---|
| 부모의 심리적 통제 → 청소년의 불안통제감 →청소년의 SNS 중독경향성 | .01 | .01 | .01 | .03 |

여 부트스트래핑을 실시하였다. 부트스트래핑을 위해 설정한 표본 수는 10,000개였고, 신뢰구간은 95%에서 확인이 이루어졌다. 불안통제감의 매개효과 유의성을 검증한 결과는 <표 6>와 같다.

부트스트래핑의 검정에서 신뢰구간의 하한값(*LL*)과 상한값(*UL*) 사이에 0이 포함되지 않을 때, 통계적으로 유의함을 의미한다. 1단계의 부모의 심리적 통제와 청소년의 불안통제감 간의 신뢰구간(-.16～-.06)내에 0이 포함되지 않았고, 2단계의 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 신뢰구간(.13～.22)내에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다. 마지막 3단계의 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 신뢰구간(.11～.21)내에 0이 포함되지 않고, 청소년의 불안통제감과 SNS 중독경향성간의 신뢰구간(-.22～-.04)내에 0이 포함되지 않아 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간에 불안통제감의 간접효과가 통계적으로 유의하였다.

## ▌논의 및 결론

본 연구는 부모의 심리적 통제와 청소년의 SNS 중독경향성 간의 관계에서 불안통제감의 매개효과를 알아보고자 하였다. 본 연구의 주요결과를 토대로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 부모의 심리적 통제와 불안통제감이 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 분석한 결과, 부모의 심리적 통제는 청소년의 SNS 중독경향성에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모의 통제가 높을수록 인터넷 중독경향성이 높다는 결과와 같은 맥락으로 이해할 수 있다(전영자, 서윤영, 2006). 또한, 부모의 부정적 양육태도를 통해 스트레스를 받는 자녀들이 SNS를 가상의 도피처로 여기며 심리적 만족감과 정서적 지지를 충족시키면서 SNS 중독경향성을 높인다는 결과를 지지한다(윤영민, 2000; 전영자, 서윤영, 2006). 또 불안통제감은 청소년의 SNS 중독경향성에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 불안통제감이 낮은 사람은 환경적 상황을 자신이 통제할 수 없다고 생각하고, 분명하지 않은 사건을 위협적으로 해석하는 인지적 편향을 보이는데, 이러한 비합리적 사고는 대인관계 상황에서 일어나는 사건들에 대해 부정적 결과를 나타낼 것으로 예측할 수 있다. 이는 청소년들이 사회적 상황에서 일어나는 사건을 위협적으로 해석하여, 자신이 이를 통제하지 못할 것이라는 생각으로 불안감이 높아지고, 이를 통제하지 못하고 회피하기 위하여 온라인상의 관계에 몰입하게 되는 것으로 설명할 수 있다.

즉, 사회적 상황에서 생기는 불안감을 통제하지 못하고 완화하고자 SNS에 과도하게 몰두하면서 SNS 중독이 나타나는 것으로 이해할 수 있다. 또한, 위협과 관련된 통제감은 불안한 상황에서 더

낮아지며(전승범, 2009), 불안의 핵심인 통제불능감으로 인해 위협을 지각할 때 불안이 유발된다는 결과가 뒷받침한다(김은영, 2020). 이는 청소년이 사회적 상황에서 느끼는 위협을 스스로 통제할 수 없다고 지각할 경우 현실에서의 대인관계를 형성하고 유지하기 보다는 가상공간인 SNS에 과도하게 몰입하여 SNS 중독경향성이 높아지는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 부모의 심리적 통제가 청소년의 SNS 중독성에 미치는 영향에서 불안통제감이 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이는 부모의 심리적 통제가 SNS 중독경향성에 직접적 영향을 미치거나, 부모의 심리적 통제가 불안통제감을 통해 간접적으로 청소년의 SNS 중독경향성에 영향을 미침을 의미한다. 이러한 결과는 부모의 부정적 양육태도로 인해 자기통제력이 저하되어 스마트폰 중독을 증가시킨다는 연구결과와 같은 맥락으로 이해할 수 있다(김병년, 최홍일, 2013). 또한, 부모의 심리적 통제가 높을 경우 환경을 부정적으로 해석하고 분명하지 않은 사건을 위협적으로 해석하는 방향으로 발달시킨다는 연구결과에 의해 지지된다(Chorpita & Barlow, 1998). 앞서 논의한 바와 같이, 청소년의 SNS 중독경향성에 대해 부모의 심리적 통제는 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 청소년의 불안통제감을 저하시켜 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 즉, 부모의 심리적 통제로 인해 자신이 상황을 통제하지 못할 것으로 믿게 되면서 불안통제감을 저해하고, 이는 현실에서의 사회적 관계 형성의 어려움으로 이어지고 가상공간이 SNS에 몰입하게 만들어 SNS 중독경향성을 높인다고 볼 수 있다. 이는 사건-사고-정서-행동의 패턴을 제시한 인지행동적 접근 모형(Wright et al., 2005)에 의해 지지된다.

이에 본 연구의 결과는 청소년의 SNS 중독경향성을 예방하고, 치료적 개입 및 프로그램 개발을 위해 유용한 기초자료를 제공할 것으로 기대된다. 구체적으로, 부모의 심리적 통제라는 환경적 요인뿐만 아니라, 불안통제감이라는 인지적 요인을 통합하여 그 영향력을 살펴봄으로써 청소년의 SNS 중독경향성을 예방하고 치료적 개입에 있어 청소년의 환경에 대한 이해 뿐 아니라 인지적 요인을 포함하는 프로그램의 개발은 청소년의 SNS 중독경향성을 예방하고 증상을 감소시키는 효과를 거둘 수 있을 것으로 기대된다. 구체적 치료 개입은 불안을 일으키는 상황을 자신이 통제할 수 없다고 믿는 왜곡된 사고를 보다 적응적인 대안으로 변화시키는 인지적 재구성(Cognitive Reconstruction) 작업에 초점을 맞추는 것이 필요하며, 이와 함께 대인관계에서 일어나는 사건에서 문제를 해결할 수 있도록 사회기술훈련을 통한 기술습득 및 예행연습을 포함하는 행동적 치료 개입을 병행하는 인지행동치료가 효과적일 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 다양한 지역이 아닌 경기도 한 지역을 대상으로 중학교와 고등학교에 재학 중인 학생을 대상으로 진행되었다는 점에서 연구의 결과를 일반화 하는 데 한계가 있을 수 있다. 그러므로 추후 연구에서는 다양한 지역과 학교밖 청소년 집단의 청소년의 SNS 중독영향성에 대한 주요한 요인을 밝히는 연구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구는 부모의 심리적 통제, 불안통제감, SNS 중독경향성을 측정하기 위하여 자기 보고식 설문지를 사용하여 연구대상자인 청소년의 특성으로 질문에 성실하게 답하지 않거나 사회적으로

바람직한 응답 내용이나 자신을 방어적인 태도로 응답하였을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 객관적이고 신뢰로운 연구를 위해 행동관찰, 실험, 면접이나 평정 등의 보다 정확한 자료를 수집하여 청소년의 SNS 중독경향성에 대해 예방과 치료적 개입 및 대처방안을 마련하는 것이 의미가 있을 것이다.

## ▌참고문헌


고민정 (2019). 부모의 심리적 통제와 남녀청소년의 SNS 중독경향성 및 스마트폰 게임중독간의 관계: 외로움의 조절효과. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

고은혜, 배상률 (2016). 청소년의 소셜미디어 중독경향성에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구. 청소년학연구, 23(6), 451-472.

김경원 (2016). 대학생이 지각한 어머니의 과보호적 양육태도와 사회불안의 관계: 역기능적 신념과 불안통제감의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김경원, 양수진 (2018). 대학생이 지각한 어머니의 과보호적 양육태도와 사회불안의 관계에서 역기능적 신념과 불안통제감의 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 31(3), 139-161.

김나현 (2018). 성별과 학급에 따라 기본심리욕구 및 사회적 지지가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.

김동일, 정여주, 이윤희 (2013). 스마트 미디어 중독 개념 및 특성 분석 델파이 연구. 아시아교육연구, 14(4), 49-71.

김동일, 이윤희, 이주영 (2012). 미디어 이용 대체·보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를 중심으로. 청소년상담연구, 20(1), 71-88.

김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모의 양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. 사회과학연구, 29(1), 1-25.

김은영 (2020). 대학생의 자기자비와 스마트폰 중독경향성의 관계에서 외로움을 통한 사회적자기효능감의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 799-819.

박웅기 (2013). 청소년의 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. 언론과학연구, 12(4), 305-342.

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

변영진 (2005). 정서표현갈등과 부모의 양육태도가 대인관계에 미치는 영향. 카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.

서경현, 조성현 (2013). SNS 중독관련성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 239-250.

소현하, 한유진 (2010). 초기 청소년의 인터넷 중독, 대인불안 및 자기 통제가 메신저 몰입에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 28(2), 181-192.

여성가족부 (2017). 2016년 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사. http://www.mogef.go.kr/mp/pcd/mp_pcd_s001d.do?mid=plc502에서 2020. 3. 15 자료 얻음.

오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.

오윤희, 오강섭 (2009). 개정된 한국판 불안통제 질문지의 요인구조. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 995-1010

윤영민 (2000). 청소년의 인터넷 사용. 정보사회와 미디어, 12(2), 133-153.

윤은초, 김정민, 한아름 (2017). 대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과를 중심으로. 한국데이터정보과학지, 28(3), 647-658.

이미정 (2010). 부모의 통제가 남녀 아동의 자아 존중감에 미치는 영향: 아동의 자율성의 매개적 역할. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.

이복동, 오윤희, 오강섭 (2003). 사회공포증 환자에 있어

지각된 불안통제감이 사회적 불편감 및 회피정도에 미치는 영향. 인지행동치료, 3(1), 81-92.

이서하 (2017). 부모의 심리적 통제가 청소년의 관계적 공격성에 미치는 영향: 또래애착의 매개효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

이정윤, 최정훈 (1996). 사회불안에 대한 인지행동치료와 노출치료의 효과연구, 한국심리학회 학술대회 자료집, 1996(1), 583-598.

전승범 (2009). 불안민감성과 부적정서가 걱정에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

전영자, 서문영 (2006). 중, 고등학생의 인터넷 중독과 관련 변인 연구. 대한가정학회, 44(3), 13-25.

정경미, 이창석, 이서이 (2018). 한구판 청소년용 부모 양육 스트레스 검사, 양육스트레스, 표준화, 신뢰도, 타당도의 표준화연구. 한국심리학회지: 일반, 38(3), 419-441.

정문석, 이무식 (2018). 중학생에서 내현적 자기애 성향과 대인관계지향성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 중독과복지, 2(1), 7-29.

조소연 (2017). 중학생의 SNS 중독경향성에 있어 내현적 자기애와 소외감, 자아존중감의 관계. 한국가정과교육학회지, 29(3), 125-140.

조윤희 (2016). 고등학생의 기본심리욕구와 SNS 중독경향의 관계에서 SNS 이용동기의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

최명진 (2010). 심리적 통제 척도의 타당성 연구. 한국정서행동장애학회, 정서·행동장애연구. 34(2), 51-69.

최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 281-298.

최진, 권호장 (2016). 부모양육태도 불일치 연구동향과 측정도구 신뢰도 및 타당성 연구. 한국산학기술학회논문지, 17(5), 316-324.

통계청 (2017). 청소년종합실태조사. http://meta.narastat.kr/metasvc/index.do?confmNo=154013&inpntYear=2017에서 2020. 3. 20 자료 얻음.

한국정보문화 진흥원(2008). 청소년 자가진단 고도화 연구.

한수진 (2015). 어머니의 심리적 통제가 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construck. *Child Development, 67*(6), 3296-3319.

Barber, B. K. & Harmon, E. I (2002). *Violating the self : Parental Psychological of children and adolescents.* Wasshington, DC: American Psycological Association.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders.* New York: Guilford press.

Baron, R. m., & Kenny, D. A (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and atatistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173-1182.

Bennet, A., Stirling, J. (1998). Vulnerabillty factors in the anxiety disorders. *British Journal of Medical Psychology, 71*(3), 311-321.

Chorpita, B. F., Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin, 124*(1), 3-21.

Echeburua, E., & Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Addictions, 22*(2), 91-95.

Hawi, N. S. & Samaha, M (2016). The relations among social media addiction, self-Esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review, 35*(5), 576-586.

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

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

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Internationnal Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Masthi, N. R., Cadabam, S. R., & Sonakshi, S. (2015). Facebook addiction among health university students in

Bengaluru. *International Journal of Health & Allied Sciences, 4*(1), 18-22.

Mithaung (1993). *Self-Regulation Theory*. London: Praeger.

Rapee, R. M., Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy, 27*(2), 279-293.

Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2009).「인지행동치료」, (김정민,역). 학지사. (원저 2005 출판).

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery.* New York: John wiley & Sons, Inc.

원고접수일: 2020. 11. 06.
수정원고 접수일: 2020. 12. 20.
게재 결정일: 2020. 12. 29.

**인지행동치료상담연구**
Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2020, Vol. 2, No. 1, 45-57

# The Effect of Parental Psychological Control on SNS Addiction Tendency of Adolescent:

## Mediating Effect of Anxiety Control

Hwang, Nan Hee (Happy Psychology Consultation Center)

The purpose of this study is to verify the mediating effect of anxiety control on condition that the parental psychological control and anxiety control on Adolescents' SNS addiction tendency. For this research, the analysis of 555 adolescents from a high school in Gyeong-gi do was conducted. The analysis was based on SPSS 21.0 and SPSS Macro and in order to verify the statistical significance of the medium, the bootstrapping was used. The following sentence shows the result of this study. First, parental psychological control and anxiety control on adolescent influence adolescents' social media addiction tendency. Second, it was shown that anxiety control has a partial mediating effect in terms of the relationship between parental psychological control and adolescents' social media addition tendency. Based on the results mentioned above, the result of this study was discussed and the direction of further research was suggested.

■ *Key words : SNS Addiction Tendency, Psychological Control, Anxiety Control, Parental, Adolescent*