

## 청소년의 사회불안과 SNS중독경향성 관계에서 우울과 자기몰입의 이중매개

박 영 순<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup>신라대학교 교육학과 초빙교수

# The Dual Mediating Effect of Depression and Dispositional Self-Focused Attention in the Relationship between Social Anxiety and SNS Addiction Tendency in Youth

Young-Sun Park<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup>Visiting Professor, Department of Education, Silla University, Busan 46958, Korea

### [요 약]

청소년의 사회불안이 SNS중독경향성에 이르는 과정에서 우울과 자기몰입이 어떠한 역할을 하는지 알아보고자 특성화고등학교 학생 429명의 자료를 가지고 SPSS v.22.0과 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 기술통계와 상관분석, 이중매개효과를 분석하였다. 청소년들의 사회불안은 우울, 자기몰입, SNS중독경향성과 유의한 정적상관을 나타냈다. 그리고 사회불안이 SNS중독경향성에 미치는 영향은 유의하였으며, 이들의 관계를 우울과 자기몰입의 이중매개는 완전매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 사회불안을 나타내는 청소년의 SNS중독경향성을 낮추기 위해 우울한 정서와 자기몰입과 같은 인지적 특성을 함께 다룰 수 있는 개입의 필요성을 논의하였다.

### [Abstract]

To find out what role depression and dispositional self-focused attention play in the process of youth social anxiety leading to SNS addiction tendency, 429 specialized high school students' data were used in the analysis. Social anxiety showed significant positive correlation with depression and dispositional self-focused attention, and SNS addiction tendency. The relationship between social anxiety and SNS addiction tendency was found to be full-mediated by depression and dispositional self-focused attention. It was discussed the need to intervene in cognitive characteristics such as dispositional self-focused attention and the negative emotions of depression in order to reduce the tendency of SNS addiction for youth with social anxiety.

**색인어** : SNS중독경향성, 사회불안, 우울, 자기몰입, 이중매개

**Key word** : Depression, Dispositional self-focused attention, SNS addiction tendency, Social anxiety, Dual Mediating Effect

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2020.21.11.1973>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Received** 15 October 2020; **Revised** 30 October 2020

**Accepted** 30 October 2020

**\*Corresponding Author; Young-Sun Park**

**Tel:** +82-051-999-6275

**E-mail:** cnpc1014@hanmail.net

## 1. 서론

10대의 SNS(Social networking sites) 사용실태에 관한 최근의 조사에 따르면 설문에 응답한 10대의 98.9%가 SNS를 사용하며, 응답자의 절반 이상은 하루 10회 이상(54.7%) SNS를 사용하고, 평균 사용시간은 5시간 이상(19.3%), 2~3시간(19.2%)인 것으로 나타났다 [1]. 페이스북, 인스타그램, 트위터, 카카오토티 등과 같은 SNS는 사용자가 공개프로필을 생성하고, 실제 친구와 상호작용하며, 관심사를 공유하는 사람들을 쉽게 접할 수 있는 가상의 커뮤니티이다. 그래서 사회적 관계를 형성하거나 유지하기 용이하며 정보를 빠르게 상호 교류할 수 있을 뿐만 아니라 사생활을 공유함으로써 친밀감이나 유대감을 주는 이점이 있다 [2]-[4].

하지만 선행연구에 의하면 SNS의 사용이 증가하면 정신 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있다[5][6]. 뿐만 아니라 SNS의 과다사용은 개인의 사생활을 침해, 욕설, 놀림, 소문내기 등의 사이버폭력의 장이 되기도 한다[7]. 게다가 SNS 사용량이 증가하면 새로운 행동 중독인 SNS중독이 발생하는 것으로 밝혀졌다 [8]. SNS중독은 SNS를 사용함으로써 인해 신체적, 사회적, 심리적인 면에 걸쳐 부정적인 결과를 만드는 것[9], 학업, 대인관계를 어렵게 하고 심리적 건강을 해칠 정도로 SNS에 접속하고자 하는 강한 동기와 지나친 관심을 갖는 것이라 할 수 있다[10]. 이렇듯 과도한 SNS의 사용은 심리적 문제와 더불어 학업성취를 방해하고 직접적인 사회적 관계에 대한 참여를 낮추며, 대인관계 관련 문제를 야기할 수 있어 특히 청소년에게는 문제시 될 가능성이 높다. 대부분의 청소년들은 오프라인 관계망을 유지하기 위한 목적으로 SNS를 사용하기도 하지만 그 부작용의 하나로 SNS중독이 우려되는 상황이라 그 예방에 관심을 두어야 할 것이다.

SNS중독을 설명하기 위해 Turel과 Serenko는 세 가지 이론적 관점을 요약하였다[11]. 첫째, 인지행동모델은 부적응적인 인지가 비정상적인(abnormal) SNS 사용과 관련된다고 보았으며, 사회성기술모델은 직접적인 의사소통 보다는 가상의 의사소통을 선호하는 성향이 강박적 SNS사용으로 이어지기 때문이라고 보았다. 사회인지모델은 자기효능감과 자기조절의 부족이 충동적이고 중독적인 SNS사용으로 이어진다고 주장한다. 이러한 이론적 관점에 기초할 때 사회불안을 가지는 청소년은 직접적인 상호작용을 회피하고 부적응적 인지전략 사용함으로써[12] SNS의 사용을 조절하는데 실패할 가능성이 높을 것으로 예측된다.

사회불안은 다른 사람과의 상호작용 상황이나 수행이 요구되는 상황에서 당황하거나 부정적인 평가를 받는 행동을 하게 될까봐 두려움을 느끼는 것으로, 구체적으로는 다른 사람 앞에서 말하거나 책읽기, 대화를 시작하고 유지하기, 낯선 상황에서 다른 사람들과 어울리기 등을 두려워한다[13]. 사회불안은 청소년기 가장 흔히 나타나는 불안의 양상 중 하나로 사회불안이 있는 청소년의 행동적 특성은 사회적 상호작용 또는 평가가 이

루어지는 상황을 회피하는 것이 가장 빈번하다[14]. 사회불안이 있는 이들에게는 SNS 공간이 실제적인 대인관계적 상황이나 수행의 상황에 참여하지 않으면서 자신을 표현할 수 있고 다른 사람의 일상을 공유할 수 있는 비교적 안전한 관계의 장이 되기도 한다[11]. 중독에 대한 행동주의적 관점은 불안이나 긴장과 같은 스트레스 반응을 감소시키는 부적강화로 인해 그 행동이 더 자주 발생하게 된다고 본다[15]. 즉 대인간 상호작용이나 수행에 대한 불안과 스트레스로부터 도피함으로써 불편감이나 불쾌한 경험을 하지 않아도 되는 부적강화를 얻게 되므로 사회불안이 있는 경우 SNS 의존 위험이 높다 하겠다. 경험적으로도 사회불안과 SNS중독 및 SNS중독경향성과의 관련성이 확인되었다[16]-[18].

사회불안이 청소년의 SNS 중독을 가중시킨다면, SNS 중독 예방을 위해 사회불안이 SNS 중독경향성을 높이는 기제를 이해할 필요가 있을 것이다. 청소년의 경우 진단적 명칭으로 이해되는 중독이라는 용어보다는 그 특성을 의미하는 SNS중독경향성을 이해하는 것이 적절하다고 여겨지기 때문이다[3]. SNS 중독에 관한 인지행동모델에 따라 부적응적인 인지가 비정상적인 SNS 사용과 관련된다면[11], SNS중독경향성을 높이는 부적응적 인지의 하나로 자기몰입을 가정할 수 있겠다. 자기몰입이란 개인의 특정 측면에 주의를 과도하게 쏟아 부어 다른 내적 외적 측면을 자각하고 처리하는 능력이 제한되는 부적응적인 자기초점적 주의를 말한다[12]. 즉, 자신이 가진 부정적 속성, 즉 떨림이나 식은 땀, 목소리 등에 과도하게 초점을 맞추며 외부 자극이나 반응에 주의를 쉽게 돌리지 못하는 인지적 경직성이라 할 수 있다[14]. 자기몰입은 우울, 불안 및 수줍음과 정적 상관관이 있으며, 사회불안의 발생과 유지에 기여하는 요인으로 확인되고 있다[12][14]. 즉 사회불안을 경험할수록 자기몰입과 같은 부적응적 인지의 사용이 높아질 수 있다.

한편 사회불안이 SNS중독경향성의 증가로 이어지는 과정에서 작동할 수 있는 정서적 기제로 우울을 가정하였다. 사회불안이 있는 아동이나 청소년의 경우 사회적 회피와 부정적 평가에 대한 염려로 흔히 우울을 경험하기도 한다[14]. 선행연구에서는 우울이 SNS중독과 밀접하게 관련된 정서라는 것이 확인되었다[8]-[10][19]. 우울은 SNS 사용의 영향을 받기도 하며, 반대로 SNS중독에 의해 심화되기도 한다[19][20]. Donnelly와 Kuss는 SNS를 사용하면서 타인에 대한 인식이 자신보다 우위에 있다고 느껴지거나, 더 많은 관심을 받고 있는 다른 사람들에 의해 중독된다고 느낄 때 이는 우울증상으로 이어질 수 있다고 하였으며, 반대로 우울한 사람에게서 더욱 많이 나타나는 상황식 사회비교는 강박적 SNS사용으로 이어질 가능성이 높다고 한다[20]. 결과적으로 보면 우울은 SNS중독경향성에 영향을 미치는 정서적 기제로 작동할 가능성이 높다 할 것이다.

이상을 종합할 때 사회불안과 자기몰입, 우울은 SNS중독과 밀접한 관련성을 지님을 알 수 있다. 또한 선행연구를 통해서도 이들 변인들 간의 정적 상관관계가 확인되어 왔다. 하지만 이 변인들이 함께 작동하는 기제에 대해서는 검증된 연구를 찾기가 어렵다. 사회불안이 청소년기에 흔히 보이는 어려움 중의 하

나인데 이것이 SNS중독과 밀접한 관련성을 지닌다면 사회불안으로 인해 SNS중독으로 이어지는 경로를 확인하고 그 기제에 개입해야 할 필요성이 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 청소년을 대상으로 사회불안과 SNS중독의 관계에서 자기몰입과 우울의 매커니즘을 확인하고자 한다. 본 연구의 결과는 사회불안이 높은 청소년의 SNS중독의 예방을 위한 개입에서는 그들의 인지와 정서적 특성에 접근할 필요가 있음을 함의할 것이다.

## II. 연구방법

### 2-1 연구대상

본 연구에서의 자료 수집은 B광역시에 소재한 특성화고등학교에 재학 중인 1, 2, 3학년을 대상으로 설문조사를 통해 이루어졌다. 특성화고등학교 학생들의 경우 하교시간이 일반고등학교에 비해 빠르고 야간자율학습이 없는 등 SNS사용이 보다 많을 것으로 보았기 때문이다. 응답에 참여한 477명의 자료 중 무응답 문항이 많거나 불성실하게 응답한 설문지를 제외한 429명의 자료가 분석에 사용되었다. 연구대상자의 성별 분포는 남학생이 282명(65.7%)이었으며, 전체의 SNS평균 사용시간은 3.96(SD=.17)시간으로 나타났다. 성별에 따른 평균 SNS 사용시간의 차이는 유의하지 않았다( $F=1.482, p>.05$ ).

### 2-2 측정도구

#### 1) 사회불안

낮선 상황이나 친숙하지 않은 사람과의 대인관계에서 불안을 느끼는 정도를 측정하기 위해 La Greca와 Lopez가[21] 개발한 청소년용 사회불안 척도(Social Anxiety Scale for Adolescents, SAS-A)를 오경자와 양윤란이[22] 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 대인관계 상황에서의 불안과 관련된 총 18개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 사회불안의 정도가 높다는 것을 나타낸다. 이 척도를 사용한 황희은, 김향숙의[18] 연구에서는 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .94로 나타났고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다.

#### 2) SNS중독경향성

청소년의 SNS중독경향성을 알아보기 위해 조성현과 서경현이 제작하고 사용한 것을 사용하였다[3]. 본 척도는 SNS집착 및 금단증상, SNS과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간투자의 하위요인으로 구분되며, 4점척도로 평정하도록 되어 있는 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 SNS에 대한 중독성향이 강하다 할 수 있다. 조성현과 서경현의 연구에서의 신뢰도 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .94로 나타났으며, 본 연구에서의 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .96이었다.

### 3) 자기몰입

자기몰입을 측정하기 위해 이지영과 권석만이[12] 개발한 자기초점적 주의 척도를 활용하였다. 이 척도는 일반적 자기초점적 주의 성향을 평가하는 9문항과 부적응적 자기초점적 주의인 자기몰입을 측정하는 21문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 부적응적 자기초점적 주의를 평가하기 위해 자기몰입 요인의 21문항을 사용하였다. 피검자는 자신의 성향과 일치하는 정도를 5점 척도로 평가하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 자기몰입을 많이 한다는 것을 의미한다. 이지영, 권석만의 연구에서의 신뢰도 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .79였으며[12], 본 연구에서의 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .96이었다.

### 4) 우울

청소년의 우울성향을 측정하기 위해 Kovacs가[23] 개발한 아동용 우울척도(Children's Depression Inventory; CDI)를 조수철과 이영식이[24] 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 Beck의 성인용 우울척도를 8~18세 아동과 청소년의 연령에 적합하도록 수정한 것으로, 우울의 인지, 정서, 행동 관련 증상을 평가할 수 있는 자기보고식 척도이다. 하위요인으로는 우울의 주요 증상을 나타내는 우울정서, 행동장애, 흥미상실, 자기비하, 생리적 증상의 5가지로 구성되어 있고, 총 27문항의 3점(0~2점) Likert 방식의 척도이다. 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것으로 볼 수 있다. 조수철과 이영식의[24] 연구에서의 신뢰도 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .88이었으며, 본 연구에서의 Crhonbah's  $\alpha$ 는 .83이었다.

### 2-3 자료수집 및 분석방법

#### 1) 자료수집

본 연구의 목적을 위한 자료 수집은 2019년 3월 25일부터 약 2주간 B광역시의 일반계 고등학교 1개교와 특성화고등학교 1개교의 1~3학년 학생을 대상으로 자기보고식 설문지 작성을 통해 이루어졌다. 청소년의 SNS중독 관련 연구가 부족한 상황에서 본 연구는 일반계 고등학교 청소년과 특성화 고등학교 청소년을 모두 포함하여 연구하고자 하였다. 설문지는 연구자가 직접 연구의 목적과 취지를 설명하고, 성실하고 진솔한 답변을 요청한 후에 배포하였으며, 수거된 477개의 설문지 중 응답방식과 무응답 빈도를 확인한 후 최종 429개의 자료를 분석에 사용하였다.

#### 2) 분석방법

본 연구에서는 수집된 자료를 SPSS v.22 프로그램을 활용하여 분석하였다. 그 과정은 다음과 같다. 첫째, 응답자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석 및 기술통계를 실행하였으며, 다중공선성 문제의 유무를 판단하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 다음으로 사회불안과 SNS중독경향성 간의 관계와 자기몰입과 우울의 이중매개효과를 확인하기 위해 SPSS Process v.2.16의 Macro 분석기법을 활용하였다. 이는 이중 혹은 다중매개 등의 정교한 매개모형을 검증하는데 효과적이다[25]. 마지막으로 매개변수를 통한 간접효과의 통계적 유

의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 부트스트래핑은 대규모의 가상적 무선표본을 만들어서 각각에 대한 매개효과와 유의성을 검증하는 방법으로 이 절차를 적용하면 간접효과가 정상분포를 이뤄야한다는 가정을 우회할 수 있다[26]. 본 연구에서는 1,000회의 부트스트래핑을 실시하였으며, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값 및 상한값을 통해 매개효과 효과 계수를 확인하는 방식으로 자기몰입과 우울의 매개효과와 통계적 유의성을 검증하였다. 만일 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면, 간접효과는 .05수준에서 통계적으로 유의하다고 결론 내릴 수 있다.

### III. 연구결과

#### 3-1 주요 변인의 기술통계

청소년의 사회불안, 자기몰입, 우울, SNS중독경향성의 특성을 알아보기 위해 각 변수의 최솟값과 최댓값, 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하였다. 그리고 각 변수들 간의 상관관계 분석을 하였다. 그 결과는 표 1과 같다. 각 변수의 왜도와 첨도가 모두 절댓값 2이하로 나타나 정규분포를 가정에 위배되지 않았다. 다음으로 자기상관 및 다중공선성 문제를 확인하였다. 그 결과 각 변수 간 Durbin-Watson 지수는 1.98로 2에 가깝게 나타나 자기상관 문제는 없다 할 수 있다. 또한 모든 변수에서 상관관계수가 .74 이하로 나타나고 분산팽창계수(VIF)값이 1~2 사이로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다.

표 1. 변인들의 기술통계  
Table 1. Statistics of variables

	S o c i a l anxiety	Dispositional self-focused	Depression	S N S addiction
Social anxiety	-			
Dispositional self-focused	.74*	-		
Depression	.57**	.51**	-	
SNS addiction	.31**	.40**	.29**	-
Minimum	1	1	1	1
Maximum	4.67	5.00	2.37	3.67
Mean	2.42	2.24	1.50	1.77
S t a n d a r d deviation	.82	.25	.81	.56
Skewness	.15	.50	.24	.38
Kurtosis	-.52	.11	-.52	-.69

\*P<.05, \*\*P<.01

#### 3-2 자기몰입과 우울의 매개효과 분석 결과

사회불안(X)과 SNS중독경향성(Y) 사이에서 우울(M1)과 자기몰입(M2) 각각의 매개효과와 이중매개 효과를 검증하기 위해 SPSS macro의 Model number 6을 설정하여 분석하였다. 그 결과는 표 2와 같다.

매개효과 분석 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, SNS중독경향성에 대한 사회불안의 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며(F=46.65, p<.001), 이 모형의 설명력은 10%로 나타났다. 독립변수인 사회불안은 SNS중독경향성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=.22, p<.001) 사회불안이 높을수록 SNS중독경향성이 증가할 수 있음을 보여준다.

둘째, 우울에 대한 사회불안의 회귀모형 역시 통계적으로 유의미하였으며(F=199.72, p<.001) 전체 모형의 32%를 설명하는 것으로 나타났다. 사회불안은 우울에 대해 정적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=.16, p<.001) 사회불안이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 높음을 의미한다.

셋째, 자기몰입에 대한 사회불안과 우울의 회귀모형 또한 통계적으로 유의미하였으며(F=261.99, p<.001), 이 모형은 전체 모형에 대해 55%의 설명력을 나타냈다. 우울은 자기몰입에 대해 정적 영향을(B=.47, p<.001), 사회불안도 우울에 대해 정적 영향을(B=.65, p<.001)을 유의미하게 나타냈는데, 이는 우울한 정서를 경험할수록 자신의 부정적 특성에 대해 지나치게 몰입하며, 사회불안이 높을수록 우울한 기분을 경험할 가능성이 높음을 의미한다.

마지막으로 SNS중독경향성에 대한 우울, 자기몰입, 사회불안의 회귀모형도 통계적으로 유의미하였으며(F=29.74, p<.001) 모형의 설명력은 17%를 나타냈다. 매개변수를 함께 투입했을 때 독립변수인 사회불안이 SNS중독경향성에 대해 유의미한 영향을 나타내지 않았다. 매개변수인 우울(B=.30, p<.05), 자기몰입(B=.24, p<.001)은 SNS중독경향성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 우울을 경험할수록 그리고 자기몰입을 많이 사용할수록 SNS중독경향성이 증가할 것으로 해석할 수 있다.

본 회귀모형에서 독립변수인 사회불안이 종속변수인 SNS중독경향성에 미치는 영향에서 매개변수인 우울과 자기몰입을 투입하지 않았을 때와 비교하여 매개변수를 투입하였을 때 그 영향력이 작아진 것을 확인할 수 있었다(B=.22 → B=.01). 또한 매개변수를 투입한 후에 독립변수인 사회불안이 종속변수인 SNS중독경향성에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 즉 우울과 자기몰입은 사회불안과 SNS중독경향성과의 관계를 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회불안 자체가 SNS중독경향성에 영향을 미치기 보다는 사회불안으로 인해 우울을 경험하고 자기몰입을 많이 함으로써 SNS중독경향성이 증가하는 것으로 해석할 수 있다. 즉 사회불안은 우울과 자기몰입이라는 부정정서와 부적응적 인지 기제를 통해 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 것을 시사한다.

**표 2.** SNS중독경향성에 대한 매개효과 분석 결과  
**Table 2.** Analysis results of the mediated effects on SNS addiction tendency

model	Coeff	SE	t	F	R <sup>2</sup>
outcome variable : SNS addiction tendency(Y)					
X	.22	.03	6.83***	46.65***	.10
outcome variable : Depression(M1)					
X	.16	.01	14.13***	199.72***	.32
outcome variable : Dispositional self-focused attention(M2)					
M1	.47	.14	3.43***	261.99***	.55
X	.65	.04	16.74***		
outcome variable : SNS addiction tendency(Y)					
M1	.30	.13	2.30*	29.74***	.17
M2	.24	.05	5.32***		
X	-.01	.05	-0.20		

X: social anxiety, Y: SNS addiction tendency  
 M1: Depression, M2: Dispositional self-focused attention  
 \* p<.05, \*\*\* p<.001

**표 3.** 간접효과의 통계적 유의성  
**Table 3.** Statistical significance of the indirect effects

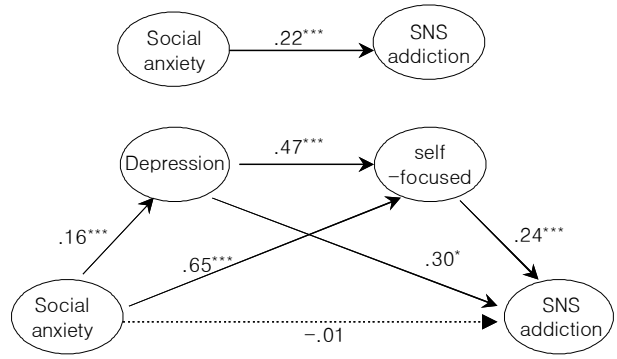
model	Effect	SE	LLCI 95%	ULCI 95%	
Total effect	.22	.03	.15	.28	
Direct effect	-.01	.05	-.10	.08	
Indirect effects	Total	.23	.04	.14	.30
	Ind1	.05	.02	.01	.09
	Ind2	.02	.01	.01	.03
	Ind3	.16	.04	.09	.23

Ind1: X → M1 → Y  
 Ind2: X → M1 → M2 → Y  
 Ind3: X → M2 → Y  
 LLCI : Lower Level Confidence Interval  
 ULCI : Upper Level Confidence Interval

**3-3 매개효과의 통계적 유의성 검증**

우울과 자기몰입이 사회불안(X)과 SNS중독경향성(Y) 사이에서 가지는 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑 검증을 실행하였다. 그 결과는 표 3과 같다. SPSS macro를 사용한 부트스트래핑 검증은 독립변수가 종속변수에 대해 갖는 총효과, 직접효과 및 매개변수에 의한 간접효과의 크기를 보여주며, 95% 신뢰수준에서 상한 값과 하한 값이 0을 포함하지 않으면 이들 효과는 통계적으로 유의미하다 할 수 있다. 본 연구의 연구모형에서 독립변수가 가지는 총효과는 유의하였으나 독립변수의 직접효과는 유의하지 않았다. 이는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 매개변수에 의해 완전매개됨을 의미한다. 즉 독립변수인 사회불안은 매개변수를 통해서만 종속변수인 SNS중독경향성에 유의미한 영향을 미친다고

해석할 수 있다. 다음으로 개별효과의 유의성을 확인한 결과 우울을 통한 경로(X→M1→Y), 우울과 자기몰입을 순차적으로 매개하는 경로(X→M1→M2→Y), 자기몰입을 매개하는 경로(X→M2→Y) 모두 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값에 '0'을 포함하지 않아 세 가지 경로 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회불안이 우울 수준을 높이고, 이렇게 높아진 우울은 자기몰입도 증가시켜 이로 인해 SNS중독경향성이 증가할 수 있음을 의미하는 것이다. 이상의 결과를 모형으로 나타내면 그림 1과 같다.



**그림 1.** 이중매개효과 모델  
**Fig. 1.** Dual mediating effect model

**IV. 논의**

본 연구에서는 청소년의 사회불안이 SNS중독경향성에 미치는 영향을 검증하고, 그 과정에서 우울과 자기몰입이 이중매개효과를 가지는지 검증하였다. 특히 본 연구의 결과를 통해 사회불안이 높은 청소년의 SNS중독경향성을 감소시키고자 하는 개입에서는 우울과 자기몰입의 감소를 도모해야하는 근거를 제공하는데 그 목적을 두었다. 이를 위해 비교적 SNS사용 기회가 많을 것으로 짐작되는 특성화고등학교 학생 429명의 설문지 자료를 분석에 사용하였다. 주요 분석 결과를 기초로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 사회불안과 우울, 자기몰입, SNS중독경향성은 모두 유의미한 정적 상관이 있었다. 즉 청소년이 사회불안을 경험할수록 우울한 정서를 경험하고, 자기몰입과 같은 부적응적 인지를 더 많이 사용하며, SNS중독경향성도 증가할 수 있음을 나타냈다. 이는 사회불안과 SNS중독경향성과의 관련성을 확인한 선행연구와 같은 결과이며[16]-[18], 우울과 SNS중독의 관련성을 확인한 연구[8]-[10], 우울과 불안, 자기몰입의 관련성을 설명한 연구[12][14] 등과도 상통하는 결과라 할 수 있다. 특히 선행연구에서 자기몰입이 사회불안의 주요특성으로 거론되어 왔는데[12], 본 연구에서는 우울과도 정적 상관이 있는 것으로 나타나 청소년의 자기몰입은 우울한 정서와도 밀접하게 관련됨을 확인하였다.

둘째, 청소년의 사회불안은 SNS중독경향성을 예측하는 변

수로 확인되었다. 사회불안이 있는 청소년의 경우 직접적인 상호작용을 회피하려는 경향이 높기 때문에[14] 간접적 방식인 SNS의 사용에 과몰입 하거나 심지어 중독적 사용 경향이 증가할 수 있다는 선행연구[11]를 지지하는 결과이다. 또한 개인의 사회불안 특성이 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 것을 확인한 선행연구와도 일치하는 결과이다[16]-[18]. 따라서 청소년의 SNS중독경향성을 예방하거나 감소시키기 위해서는 그들이 직접적인 상호작용을 회피하는 기능으로 SNS를 사용하는지 평가되어야 할 것이다. 또한 이들에게 행동시연과 역할극 등을 사용하는 사회성기술 훈련 같은 간접적인 개입이 사회불안을 줄이고 직접적인 상호작용에 보다 참여하게 할 수 있으며, 그 결과 SNS의 중독적 사용이나 과몰입을 감소시킬 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 사회불안과 SNS중독경향성의 관계에서 우울과 자기몰입의 이중매개 효과는 유의하였으며, 이들 관계를 우울과 자기몰입이 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이는 사회불안이 직접적으로 SNS중독경향성에 영향을 미치지 보다는 우울한 정서와 자기몰입을 거쳐서 간접적으로 SNS중독경향성에 영향을 미친다는 것을 말한다. 즉 사회불안을 경험하는 청소년의 경우 우울한 정서가 동반될 가능성이 높으며 이는 부적응적 자기초점적 주의인 자기몰입을 더욱 증가시키고, 이로 인해 간접적인 소통방식인 SNS에 더욱 의존하게 됨을 의미한다. 사회불안이 있는 청소년은 행동억제전략을 사용하기 때문에 또래들과의 사회적 활동에는 잘 참여하지 못하거나 회피할 가능성이 높다 [22]. 하지만 이들이 대인관계 자체를 회피하는 것이 아니므로 [16] 이들의 대인관계 지향성은 간접적인 방식인 사이버공간으로 향할 가능성이 높다. 하지만 사이버공간에서의 대인관계가 SNS중독경향성으로 이어지기 보다는 부정정서와 부적응적 인지의 사용을 통해 SNS의존성이 높아지는 것이라 하겠다. 즉 불안한 특성으로 인해 외로움이나 소외감과 같은 우울한 정서를 느끼게 되고, 그럴수록 이들은 더욱 자신의 내부로 시선을 돌리는 경향이 높게 나타난다. 즉 자신의 언어사용이나 화술, 외모 등에 지나치게 신경을 쓰다 보니 더욱 SNS에 집착하거나 간접적인 방식으로 다른 사람과 소통하려 할 가능성이 높아, 이러한 기제에 의해 SNS중독경향성이 증가하는 것으로 해석된다.

본 연구의 결과는 사회불안이 SNS중독경향성에 이르는 과정에서 어떠한 정서와 인지적 특성이 관여하는지에 관한 메커니즘을 확인한 연구라는데 의의가 있다 하겠다. 또한 SNS중독은 부정적 인지에 의해 발생하고 증폭되며, 직접 대면보다 가상의 커뮤니케이션을 선호하는 사람들의 특성이 강박적인 SNS 사용을 높인다는, 즉 SNS중독에 관한 인지행동모델 및 사회성 기술모델 이론을 경험적으로 검증하였다는 의의가 있다 [11][20]. 따라서 사회불안을 가진 청소년의 SNS사용을 줄이고 중독가능성을 낮추기 위해서는 사회불안 자체를 표적으로 하는 개입보다는 우울한 정서를 개선하고 부적응적 자기초점적 주의를 일반적이고 보편적인 자기초점적 주의로 전환시킬 수 있는 개입이 이루어져야 그 실효성이 높다 할 것이다.

최근 청소년들은 학업에 대한 압력과 바쁜 학원 일정 등으로

상호적이고 직접적인 상호작용을 할 기회를 충분히 갖지 못하고 있는 것으로 보인다. 또한 거의 모든 학생이 스마트폰을 가지고 있으며, 잠시라도 틈이 나면 스마트폰의 SNS계정에 들어가 또래나 다른 사람들의 관심사와 자신의 프로필, 이에 대한 댓글이나 반응을 확인하면서 간접적인 방식으로 대인관계에 참여하는 경향이 늘고 있다. SNS의 사용이 나름 긍정적 측면도 있으나 [2]-[4], 사회불안과 같은 부정정서를 경험하는 청소년들에게는 우울과 자기몰입을 증가시키고 이로 인한 행위중독[9] 가능성도 우려된다. 이는 부정적 정서의 회피라는 부적강화를 통해 [15] 다시 직접적인 상호작용 회피를 가중시키고 SNS중독의 악순환으로 빠져들게 할 가능성도 높다[10][20]. 결론적으로 사회불안을 지닌 청소년의 SNS중독 예방과 치료에서 이러한 점을 간과하고 SNS사용만을 통제하거나 사회불안에만 개입하는 전략은 그 효과가 기대에 미치지 못할 것이다. 그렇기 때문에 사회불안으로 인해 나타낼 수 있는 정서적, 인지적 특성을 고려한 개입계획을 수립하여야 하며, 이러한 개입이 가능할 때 사회불안과 SNS중독의 악순환 고리를 끊을 수 있을 것이라 하겠다.

본 연구는 SNS중독경향성을 감소시키기 위한 치료요인을 확인하였다는 의의가 있으나, 몇 가지 제한점도 있다. 첫째, 본 연구의 대상은 일반 청소년 전부를 대상으로 한 것이 아니라 특정 지역의 특성화고등학교 학생만을 대상으로 하였다는 점에서 일반화에 한계가 있다. 특히 일반 고등학교 학생들과의 차이를 검증하지 못하였다. 이후 연구에서 일반 고등학교 학생, 중학생이나 초등학교생들도 이와 같은 경로를 통해 SNS중독경향성이 나타나는지 확인할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 SNS중독에 이르는 경로에 관한 이론을 경험적으로 확인하였는데 의의가 있으나 이는 우울과 자기몰입이라는 두 변인에 한한다. 특히 사회인지모델과의 직접 관련된 변인을 다루는데 있어서는 제한적이라 할 수 있다. 따라서 차후 다양한 변수를 고려하여 SNS중독을 감소시킬 수 있는 치료요인을 확인하는 것도 의의가 있을 것이다. 일례로 SNS기반 어플리케이션을 활용하는 인지행동적 전략이[27] 사회불안이 있는 청소년의 우울증 감소와 자기효능감 향상을 통해 SNS중독의 예방에 기여할 수 있을지 검증되길 기대한다. 사회불안을 가진 청소년의 SNS중독 가능성을 예방하기 위한 다양한 치료요인의 확인은 학교와 임상적 장면에 유용한 정보를 제공할 것이라 사료된다.

## 참고문헌

- [1] Segyetimes (2018. 03. 20), Conduct a survey on 'SNS usage' of teenage students. [Internet]. Available: <http://www.thesegeye.com/news/newsview.php?ncode=1065590603964094>
- [2] S. H. Lee, "A Study on the Policy Implication on the Addiction of Social Media Service User : Focusing on the Proposal of Korean SNS Addiction Index (KSAI)," *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 1, pp. 255-265,

- January 2013.
- [3] K. C. Kwon and Y. W. Seo, "The Structural Relationships of Future Oriented Time Perspective, SNS Attitude, and SNS Recommendation Intention," *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 21, No. 4, pp. 741-751, April. 2020.
- [4] S. M. Reich, K. Subrahmanyam, and G. Espinoza, "Friending, Imaging, and Hanging out Face-to-face: Overlap in Adolescents' Online and Offline Social Networks," *Developmental Psychology*, Vol. 48, No. 2, pp. 356-368. 2012.
- [5] R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, and W. Scherlis, "Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-being?," *Am Psychol*, Vol. 53, No. 9, pp. 1017-1031, 1998.
- [6] I. Pantic, A. Damjanovic, J. Todorovic, D. Topalovic, D. Bojovic-Jovic, S. Ristic, et al. "Association Between Online Social Networking and Depression in High School Students: Behavioral Physiology Viewpoint," *Psychiatria Danubina*, Vol. 24, No. 1, pp 90-93, December 2012.
- [7] Y. Liu and Y. R. Tsai, "The Impact of Social Networking Services (SNS) on College Students' Social Relationship and Private Life," *International Journal of Arts and Commerce*, Vol. 1 No. 4 September 2012.
- [8] F. Y. Hong, D. H. Huang, H. Y. Lin, and S. L. Chiu, "Analysis of the Psychological Traits, Facebook Usage, and Facebook Addiction Model of Taiwanese University Students," *Telematics and Informatics*, Vol. 31, No. 4, pp. 597-606, November 2014.
- [9] D. J. Kuss and M. D. Griffiths. "Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 8, No. 9. pp. 3528-3552, August 2011.
- [10] C. S. Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Technology and Addiction*, Vol. 2, pp. 175-184, November 2015.
- [11] O. Turel and A. Serenko, "The Benefits and Dangers of Enjoyment with Social Networking Websites," *European Journal of Information Systems*, Vol. 21, No. 5, pp. 512-528, December 2011.
- [12] J. Y. Lee and S. M. Kwon, "The Relationship Between Social Anxiety and Dispositional Self-Focused Attention," *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol. 9, No. 1, pp. 39-55, 2009.
- [13] D. C. Beidel, S. M. Turner, and T. L. Morris, "Psychopathology of Childhood Social Phobia," *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 38, No. 6, pp. 643-650, June 1999.
- [14] R. Wicks-Nelson and A. C. Israel, *Abnormal Child and Adolescent Psychology with DSM- V Updates*, 8th ed. London: Taylor & Francis Group, ch. 6, pp. 150-153, 2014.
- [15] D. J. Kuss and M. D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14, No. 3. pp. 311-328, March 2017.
- [16] S. H. Park and S. Y. Lee, "The Effect of Undergraduate Students' Perfectionistic Self-Presentation and Social Anxiety on SNS Addiction Proneness according to Gender: The Moderated Mediating Effect of Interpersonal Orientation," *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol. 32, No. 1, pp. 105-126, March 2019.
- [17] J. Min, "Relationship between Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness in College Students: Mediation Model of Cognitive Distortion and Social Anxiety," *Journal of Social Science*, Vol. 30, No. 4, pp. 101-115, October 2019.
- [18] H. E. Hwang and H. S. Kim, "Influences of Self-esteem, Social Anxiety and Interpersonal Relation Orientation on the Tendency of Social Network Service Addiction of Middle School Students," *Journal of Research on Youth*, Vol. 22, No. 9, pp. 233-253, September 2019.
- [19] Y. H. Kim and G. Y. Joe, "Factors Influencing SNS Addiction in High School Students in B City," *Journal of the Korean Analysis Society*, Vol. 16, No. 2, pp. 1075-1086, 2014.
- [20] E. Donnelly and D. J. Kuss, "Depression among Users of Social Networking Sites(SNSs): The Role of SNS Addiction and Increased Usage," *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, Vol. 1, No. 2, p. 107, November 2016.
- [21] A. M. La Greca and N. Lopez, "Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships," *Journal of abnormal child psychology*, Vol. 26, No. 2, pp. 83-94, April 1998.
- [22] K. J. Oh and Y. L. Yang, "Psychological Mechanism Associated with the Development and Maintenance of Social Anxiety in Adolescents 1: The Effects of Behavioral Inhibition, Parental Attitude and Traumatic Experience," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 22, No. 3, pp. 557-576, August 2003.
- [23] M. Kovacs, *The Children's Depression Inventory: A Self-rated Depression Scale for School-aged Youngsters*, Unpublished Manuscript, University of Pittsburgh, 1983.
- [24] S. C. Jo and Y. S. Lee, "Development and Validation of Korean Child Depression Scale," *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 29, No. 4, pp. 943-956, 1990.
- [25] K. J. Preacher and A. F. Hayes, "Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in

- Multiple Mediator Models,” *Behavior Research Methods*, Vol. 40, No. 21, pp. 879–891, August 2008
- [26] P. E. Shrout and N. Bolger, “Mediation in Experimental and Nonexperimental Studies: New Procedures and Recommendations,” *Psychological Methods*, Vol. 7, No. 4, pp. 422–445, 2002.
- [27] J. S. Yoo, K. S. Lee, and J. A. Gwon, “Design and Implementation of Smartphone Application for Measurement and Management of Depressive Emotion in Adolescents Using Cognitive Behavioral Therapy,” *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 18, No. 3, pp. 443-455, June. 2017.



**박영순(Young-Sun Park)**

2015년 : 계명대학교 대학원  
(교육학석사)

2019년 : 신라대학교 대학원  
(교육학박사-상담심리)

2017년~현재: 신라대학교 교육학과 초빙교수

※ 관심분야 : 아동·청소년 상담, 다중체계치료, 행동적 부모훈련, 인지 행동치료