



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학 석사학위논문

부모양육태도와 청소년의 비자살적  
자해의 관계 : SNS중독경향성과  
정서조절곤란의 매개효과



부경대학교 대학원

교육컨설팅학과

유혜정

교육학 석사학위논문

부모양육태도와 청소년의 비자살적  
자해의 관계 : SNS중독경향성과  
정서조절곤란의 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2021년 08월

부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅학과

유 혜 정

유혜정의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2021년 8 월 27 일



위원장 철학 박사 주동범 (인)

위원 교육학박사 박은아 (인)

위원 교육학박사 천성문 (인)

# 목 차

표 목차 .....	iii
그림 목차 .....	iv
국문초록 .....	v
<b>I. 서 론</b> .....	01
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	01
2. 연구 문제 .....	07
3. 용어의 정의 .....	08
<b>II. 이론적 배경</b> .....	10
1. 부모양육태도 .....	10
2. 비자살적 자해 .....	15
3. SNS중독경향성 .....	20
4. 정서조절곤란 .....	24
5. 관련 변인간의 관계 .....	30
<b>III. 방 법</b> .....	36
1. 연구대상 및 자료수집 .....	36
2. 측정도구 .....	37
3. 자료분석 .....	41
<b>IV. 결 과</b> .....	43

1. 주요 변인의 기술통계 .....	43
2. 주요 변인 간의 상관분석 .....	44
3. 경로모형 검증 .....	45
4. 직·간접효과 분석 .....	47
V. 논의 .....	50
참고문헌 .....	58
Abstract .....	72
부록	
1. 부모양육태도 척도 .....	74
2. 비자살적 자해 척도 .....	76
3. SNS중독경향성 척도 .....	78
4. 정서조절곤란 척도 .....	80

## 표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	37
표 2. 부모양육태도 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	38
표 3. SNS중독경향성 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	40
표 4. 정서조절곤란 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	41
표 5. 주요 변인의 기술통계 결과 .....	43
표 6. 주요 변인 간의 상관관계 .....	44
표 7. 경로모형의 적합도 지수 .....	45
표 8. 경로모형 표준화 경로 계수 .....	46
표 9. 직·간접효과 분석 .....	47
표 10. 간접효과 유의성 검증 .....	49

## 그림 목차

그림 1. 연구 모형 .....	07
그림 2. 경로모형 표준화 경로계수 .....	46



부모양육태도와 비자살적 자해의 관계:  
SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과

유 혜 정

부경대학교 대학원 교육컨설팅학과

지도교수: 천성문

요 약

본 연구는 국내 청소년들을 대상으로 부모양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향을 확인하고, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 비자살적 자해를 경험한 214명의 청소년을 대상으로 설문조사를 실시하고, SPSS 25.0와 Amos 20.0을 사용하여 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 경로분석을 실시한 후 간접효과 유의성을 검증하여 매개효과를 확인하였다.

연구 결과 첫째, 부모양육태도는 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 비자살적 자해에는 매개변인을 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란은 완전 매개하는 것으로 나타났다. 특히, 부모의 과보호적 양육태도가 정서조절곤란에 큰 영향을 미쳐 비자살적 자해에 가장 큰 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과는 청소년의 비자살적 자해를 효과적으로 저하시키기 위해 과보호적 양육태도와 정서조절곤란에 대한 추가연구가 필요하며, 부모교육 및 청소년의 정서조절을 위한 구체적인 개입 방법에 대한 제시와 적용이 필요하다는 것을 시사한다.

본 연구는 청소년들의 비자살적 자해 행동을 감소, 중단시키기 위한 효과적인 방안의 수립과 실제적인 정보를 제공하는 데 도움을 줄 것이다. 끝으로 본 연구 결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

**주요어: 부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절곤란**

# I. 서론

본 장에서는 연구의 필요성 및 목적을 제시하고, 연구 문제와 주요 용어를 정의하였다.

## 1. 연구의 필요성 및 목적

한 방송사의 유명 시사 프로그램에서 자해 경험이 있는 청소년들을 대상으로 취재한 내용을 살펴보면 그들은 하나같이 “살기 위해 자해했다.”라고 말한다(민주언론시민연합, 2019.03.25). 이는 가정 내 학대, 가출, 방황 등의 극심한 스트레스 상황에 몰린 청소년이 죽으려는 의도 없이 자해를 시도하고 있다는 것을 뜻한다. 실제로, 2020년 3월~9월 사이에 청소년 사이버상담센터의 자해 상담은 2,176건으로 전년 대비 69.7%가 증가했다(아시아경제, 2020.10.21.). 현장 전문가들 또한 최근 청소년 중 자해를 주 호소 문제로 방문하는 내담자가 증가 중이라고 보고하고 있다(박소연, 2021). 이처럼 청소년 자해는 시간이 지날수록 심각성을 더해가고 있다.

자해는 자살 의도의 유무에 따라 자살적 자해와 비자살적 자해로 구분된다(이동귀, 함경애, 배병훈, 2016). 삶을 끝내는데 목적을 두고 있는 자살적 자해와 달리, 비자살적 자해란 죽고자 하는 의도 없이 직접적이고 고의적으로 신체를 훼손하는 행위로 정의한다(Nock & Prinstein, 2004).

선행연구에 따르면 청소년들의 비자살적 자해는 주로 현재의 부정적인 정서를 조절하는데 중점을 두고 행해진다(강은희, 2019; 권경인, 김지영, 2019; 류현미, 2021; 박소연, 2021). 따라서 자신을 때리거나 피부를 긁는

등의 가벼운 수준으로 시작된다. 하지만 시간이 지날수록 더 심각한 방법들을 반복하게 되면서 신체적, 정서적으로 부정적인 결과를 초래하게 된다(안영신, 송현주, 2017; 이동귀 외, 2016). 이러한 비자살적 자해 행동은 자살로 연결될 수 있기 때문에 그 위험성은 자살 문제와 같은 선상에 놓여있다고 볼 수 있다(김수진, 2016; Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 실제 자해 경험을 가진 사람의 자살 시도 경험이 많다는 선행연구(김초롱, 이승환, 장혜인, 2018)도 이를 뒷받침 한다.

국내 청소년들을 대상으로 실시한 다른 선행연구에서는 중고생의 6.4%에서 22.8%가 비자살적 자해 행동 경험을 한 것으로 확인되었다(안영신, 송현주, 2017). 뿐만 아니라 현재 SNS상에서는 유행처럼 비자살적 자해 문화가 형성 되어있다(이테일리, 2019.03.05.; 이수정, 2019b). 이처럼 청소년들의 비자살적 자해는 이미 빈번히 나타나고 있다. 거기에 더해, 청소년들의 비자살적 자해는 성인에 비해 곱으로 잘 드러나지 않는다는 특성을 가진다(안영신, 송현주, 2017; 이동훈, 양미진, 김수리, 2010). 즉, 곱으로 드러나지 않은 청소년들의 비자살적 자해도 많을 것이라고 추측할 수 있다. 이러한 내용들은 현재 청소년의 비자살적 자해 문제가 심각한 수준이라는 것을 시사한다. 따라서 청소년들의 비자살적 자해 문제는 면밀하게 살펴보고, 긴급하게 개입·예방해야 하는 문제라고 볼 수 있다.

청소년의 비자살적 자해는 불안정한 양육환경 혹은 정서조절의 어려움, 자기비하 등의 개인적인 요인에 많은 영향을 받는다(권경인, 김지영, 2020; 김수진, 2017; 배수현, 성희자, 2020). 그중에서도 불안정한 양육환경과 직결되는 부모양육태도는 다양한 선행연구에서 비자살적 자해의 주요 원인으로 제시되고 있다.(류현미, 2021; 김은실, 2020; 성요안나, 배유빈, 김소정, 2019). 즉, 부모양육태도로 인해서 불안정한 양육환경에서 자라게 된 자녀는 비자살적 자해를 시도 할 위험이 높다고 이해할 수 있다(김수진, 2016;

Nock, 2010). 따라서 비자살적 자해를 이해하기 위해서는 부모양육태도에 주목 할 필요가 있다.

부모양육태도란 부모가 자녀를 양육하는데 있어 지속적으로 나타내는 태도나 행동이 자녀에 의해 지각되는 것을 의미한다(조한익, 2011). 부모양육태도는 무시, 방임 등 사랑을 주지 않는 거부적 양육태도, 과하게 간섭하고 통제하는 과보호적 양육태도, 자녀가 수용되는 느낌과 안정감을 경험할 수 있게 해주는 애정적 양육태도로 구분된다(Arrindel, Sanavio, Aguilar, & Ende, 2000). 부모양육태도와 비자살적 자해에 대해 살펴본 선행연구에서는 불안정한 부모양육태도가 비자살적 자해 행동의 출발점이 된다고 보고하고 있다(강은희, 2019; Nock, 2009). 또한 부모양육태도로 인해 불안정한 애착을 가지거나 정서조절능력에 문제가 생기게 되는 경우 비자살적 자해 행동을 드러낸다는 연구 결과도 존재한다(윤숙경, 2021; Linehan, 1993). 즉, 부모양육태도는 비자살적 자해의 주요 원인이라고 이해할 수 있다.

그러나 어떤 부모양육태도가 비자살적 자해에 가장 영향을 미치는지에 대한 주장은 학자마다 조금씩 차이를 드러내고 있다. 한 선행연구(박문숙, 안하얀, 서영석, 2020)에 의하면 거부적인 양육태도가 청소년의 부정적 정서를 자극하게 되고, 정서조절이 어려운 청소년들은 이런 정서들을 회피하기 위해 비자살적 자해를 시도하는 것으로 나타났다. 또 다른 연구(김은실, 2020)에서는 통제적이고 과보호적인 양육태도가 비자살적 자해의 주요 원인이라는 결과가 나타났다. 청소년들의 비자살적 자해에 보다 효과적으로 개입하기 위해서는 어떤 양육태도가 가장 큰 영향을 주는지 확인할 필요가 있다. 따라서 부모양육태도를 하위요인 별로 면밀히 조사 할 필요가 있다. 거기에 더해, 기존 선행연구들은 비자살적 자해를 감소시킬 수 있는 양육태도에 대해서는 고려하지 않았다는 한계점이 존재한다(강은희, 2019). 거부적이고 과보호적인 양육태도가 비자살적 자해의 원인을 제공한다면, 반

대로 애정적인 양육태도는 이를 저하시킬 수 있는 요인(강은희, 2019; 서푸르나, 2020; 유란희, 김선희, 2017)이라고 예측 할 수 있다. 따라서 거부적, 과보호적 양육태도와 함께, 애정적 양육태도까지 통합적으로 살펴봄으로써 다양한 효과를 검증하는 것이 유의미하다고 볼 수 있다. 이에 따라, 본 연구에서는 부모양육태도를 거부적, 과보호적, 애정적 양육태도로 나누어 부모양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향에 대해서 자세히 살펴보고자 한다.

앞서 언급한 바와 같이, 부모양육태도는 청소년의 비자살적 자해에 영향을 주는 주요 요인이 된다. 하지만 그렇다고 부모양육태도에 영향을 받은 모든 청소년들이 비자살적 자해를 행하는 것은 아니다. 이는 청소년들이 비자살적 자해를 하게 만드는 다른 요인이 존재한다는 것을 의미한다. 선행연구에 의하면 부모양육태도는 비자살적 자해 뿐만 아니라 SNS중독경향성(안보경, 2014; 오윤경, 2012)과 정서조절곤란(이지영, 2016a; 오인경, 2018)에도 영향을 준다는 것이 밝혀졌다. 위의 두 변인은 또래 집단에 대한 동조행동의 강도가 높고, 정서적으로 질풍노도의 시기를 겪는(홍현희, 2021) 청소년의 특성과 어우러져 청소년의 비자살적 자해에도 영향을 주게 된다. 이를 자세히 살펴보면 다음과 같다.

먼저, SNS중독경향성이란 SNS과다사용으로 인해 개인의 적응과 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(오윤경, 2012). 선행연구에 따르면 부모의 거부적이거나 과보호적인 양육태도는 환경적 스트레스나 자녀의 회피 성향에 부정적 영향을 미쳐 SNS중독경향성을 높이게 된다(김병년, 최홍일, 2014; 안보경, 2014). SNS중독경향성이 높은 청소년들은 외로움, 우울, 불안과 같은 부정적인 감정들을 경험하고 이를 회피하기 위해 더욱 SNS사용에 몰두하게 된다(오윤경, 2012). 동조 동기가 높은 청소년의 특성상, SNS를 통해서 비자살적 자해를 자주 접하게 되면서 비자살적 자해 행동

에 동조하게 될 위험이 높다(이테일리, 2019.03.05.). 청소년이 친구나 또래의 비자살적 자해를 관찰하는 것만으로도 해당 행동을 학습하게 될 위험이 높아지게 된다는 선행연구(이수정, 2019a; Marchant, Hawton, Burns, Stewart, & John, 2021)도 이러한 예측을 뒷받침 한다. 즉, SNS중독경향성이 높을수록 청소년들이 비자살적 자해 행동을 모방할 위험이 높아질 수 있다고 이해할 수 있다. 따라서 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성의 매개효과를 검증해 볼 필요가 있다.

다음으로, 정서조절곤란은 정서를 이해하고 그것을 지각, 수용하는 능력과 설정한 목표에 대하여 적절한 정서조절 전략을 합리적으로 사용하는 능력에 어려움이 따르는 것을 의미한다(조용래, 2007). 부모양육태도로 인해 부정적인 영향을 받게 된 청소년들은 일상적 스트레스 상황에서 부정적인 정서를 조절하는 능력이 낮아지게 된다(한양재, 2012). 부모가 거부적이거나 과보호적인 양육태도를 보일수록 자녀는 스트레스 상황에서 자신의 정서를 조절할 수 있는 정서조절 능력에 악영향을 받고, 결국 정서조절곤란을 체험하게 된다는 선행연구도 이를 뒷받침 한다(이태완, 2019). 이처럼 부모양육태도로 인해 정서조절 능력에 악영향을 받은 청소년들은 일상적 스트레스 상황에서 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서를 경험할 때, 이를 조절하기 위해 건강하지 못한 정서조절 도구로써 비자살적 자해를 행하게 된다(권혁진, 2014; 이수정, 김종남, 2020; 이영문, 2019). 즉, 정서조절 곤란을 경험할 때 비자살적 자해를 행하게 되는 것이다. 위와 같은 내용을 근거로 청소년들은 죽고 싶어서가 아니라 극심한 스트레스 상황에서 자신의 감정을 조절하기 위한 정서조절의 도구로 비자살적인 자해를 시도한다는 것을 알 수 있다. 이렇게 시작된 비자살적 자해 행동이 정형화되고, 반복성을 띄기 시작하면 결국 심각한 문제로 이어지게 된다(김수진, 김봉환, 2015). 따라서 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 정서조절곤란 매개효과에 대해서도 검증

할 필요가 있다.

위의 내용들을 종합하여 볼 때, 부모양육태도는 SNS중독경향성과 정서조절곤란을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 준다는 것을 추측할 수 있다. 이를 토대로 선행연구(김수진, 김수미, 박하은, 윤향미, 2020)를 살펴보면, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성의 매개효과를 확인하는데 도움을 주었다고 볼 수 있다. 하지만 청소년기의 중요한 특징 중 하나인 정서적 요인들을 살펴보지 않았다는 제한점이 존재한다. 따라서 본 연구에서는 정서조절곤란이라는 변인을 추가하여 연구하고자 한다. 이를 통해 부모양육태도와 청소년의 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란이 어떤 역할을 하는지 확인하고, 비자살적 자해를 예방하기 위해서 어떤 변인이 더 큰 의미를 가지는지 확인해보고자 한다. 또한, 부모양육태도를 거부적 양육태도, 과보호적 양육태도, 애정적 양육태도로 나누어 통합적으로 살펴봄으로써 청소년의 비자살적 자해에 대한 영향을 다각도로 확인하고, 효과적으로 개입 할 수 있는 방안을 마련하는데 도움이 되고자 한다.

본 연구는 부모양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향을 확인하여 가장 효과적으로 개입할 수 있는 경로와 방안을 찾아내고, SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 확인하여 청소년들의 비자살적 자해에 개입할 수 있는 근거 자료를 제시하는데 목적이 있다. 더불어, 부모양육태도의 중요성을 강조하여 청소년들의 비자살적 자해 문제와 관련있는 부모교육에 대한 유의미한 근거 자료를 제시하고자 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구에서는 청소년들을 대상으로 부모양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향을 확인해보고, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 검증하고자 한다.

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 부모양육태도는 청소년의 SNS중독경향성, 정서조절곤란, 비자살적 자해에 영향을 미치는가?

연구 문제 2. 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란은 매개하는가?

위의 연구 문제를 모형으로 정리하면 아래의 그림 1과 같다.

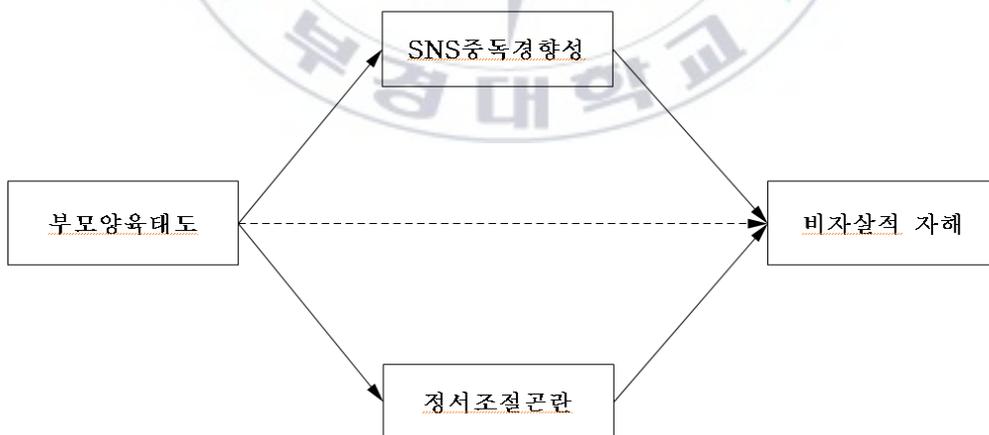


그림 1. 연구 모형

### 3. 용어의 정의

본 연구에서는 부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절 곤란을 다음과 같이 정의하였다.

#### 가. 부모양육태도

부모양육태도는 부모가 자녀를 양육하는데 있어 지속적으로 나타내는 태도나 행동들이 자녀에 의해 지각된 것으로 정의 된다(조한익, 2011).

본 연구에서의 부모양육태도는 Arrindell과 Engebretsen(2000)이 개발한 ‘양육에 대한 나의 기억’ 부모양육태도 척도(Egna Minnen Beträffande Uppfostran)의 단축형을 조한익(2011)이 번안한 부모양육태도 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

#### 나. 비자살적 자해

비자살적 자해는 죽고자 하는 의도 없이, 직접적이고 고의적으로 신체를 훼손하는 행위로 정의 된다(Nock & Prinstein, 2004).

본 연구에서의 비자살적 자해는 Sansone, Wiederman과 Sansone(1998)이 개발한 자해 행동 척도(Self-Harm Inventory)를 공성숙, 이정현, 신미연(2009)이 한국판으로 번안하고, 이혜림(2013)이 원작자에게 승인받아 청소년에게 적합하게 수정한 청소년용 한국판 자해 행동 척도를 이수정(2019a)이 일부 수정한 비자살적 자해 척도를 통해 측정된 점수를 말한다.

## 다. SNS중독경향성

SNS중독경향성은 SNS과다사용에 따른 금단현상과 내성을 갖게 되면서 정신적 질환과 신체적 질환을 동시에 가져와 개인의 적응과 일상생활에 지장을 주는 것으로 정의 된다(오윤경, 2012).

본 연구에서의 SNS중독경향성은 오윤경(2012)이 개발한 SNS중독경향성 척도를 서경현과 조성현(2013)이 재구성한 SNS중독경향성 척도를 통해 측정된 점수를 말한다.

## 라. 정서조절곤란

정서조절곤란은 자신의 정서를 지각하고, 이해하며 수용하는 능력과 설정한 목표에 대하여 적절한 정서조절 전략을 합리적이게 사용하는 능력에 어려움이 있는 것으로 정의 된다(조용래, 2007).

본 연구에서의 정서조절곤란은 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale)를 박지선(2013)이 청소년을 대상으로 타당화 한 한국판 청소년용 정서조절곤란 척도를 통해 측정된 점수를 말한다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 변인에 대한 개념, 구성요소, 부모양육태도와 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절곤란의 관련성을 알아보고 마지막으로 이들 변인 간의 관계에 대해 살펴보았다.

### 1. 부모양육태도

여기서는 본 연구의 독립변인인 부모양육태도에 대해 이해하기 위해 부모양육태도의 개념과 구성요인을 살펴보려고 한다.

#### 가. 부모양육태도의 개념

부모양육태도란 자녀를 양육할 때 일반적으로 나타나는 태도 및 행동을 의미한다(Becker, 1964). 부모양육태도는 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되어 사용되고 있다. Becker(1964)는 자신이 정의한 부모양육태도에 대해 설명하면서, 부모양육태도가 자녀의 전반적인 발달(성격, 행동, 정서, 인지)에 영향을 준다고 주장하였다.

부모양육태도를 자녀의 성장 과정에서 물질적·심리적 도움을 제공하여 자녀의 발달 시기에 따라 존재하는 과업을 성공적으로 잘 수행하도록 돕는 사회문화적 양식(Ajzen & Fishbein, 1977)이라고 정의한 학자도 존재한다. 그들은 부모양육태도가 자녀들의 인지적, 행동적, 성격적, 정서적 발달에 영향을 주는 중요한 요인이 된다고 주장하였다.

국내에서의 선행연구를 살펴보면, 부모양육태도란 부모 또는 주된 양육자가 자녀를 양육할 때 나타나는 일반적인 행동 양식이자 태도로 정의하고

있다(오성심, 이종승, 1982; 허묘연, 2000). 혹은 부모의 문화 범위 안에서 부모가 자녀를 대할 때 일반적으로 취할 수 있는 행동 양식이라고 정의하였다(김신정, 김영희, 2007).

한편, 부모양육태도는 측정의 주체에 따라 다르게 측정된다. 즉, 부모가 자녀를 부정적인 양육방식으로 대한다고 생각해도 자녀는 이를 긍정적인 양육방식으로 인식할 수 있으며, 반대로 부모가 자녀를 긍정적인 양육방식으로 대한다고 생각해도 자녀는 부정적인 양육방식이라고 지각할 수 있다(오성심, 이종승, 1982). 조한익(2011)은 위와 같은 선행연구를 근거로 부모양육태도를 부모가 자녀를 양육하는데 있어 지속적으로 나타내는 태도나 행동들이 자녀에 의해 지각된 것이라고 정의하였다.

본 연구에서는 부모양육태도를 조한익(2011)이 정의한 부모양육태도의 개념을 사용하여, 부모가 자녀를 양육하는데 있어 지속적으로 나타내는 태도나 행동들이 자녀에 의해 지각된 것으로 정의하고자 한다.

#### 나. 부모양육태도의 구성요인

처음으로 부모양육태도를 체계화한 Symonds(1949)는 부모양육태도의 구성요인을 수용-거부와 지배-복종의 태도로 제시하였다. 수용적 태도는 아동과 정서적으로 따뜻한 관계를 맺는 것을 의미한다. 거부적 태도는 애정은 결핍이 되었으며 자녀에게 과도한 태도를 보이는 것으로 정의하였다. 또한, 지배적 양육태도는 자녀에게 과도한 높은 기대를 요구하는 것을 의미한다. 복종적 양육태도는 자녀에게 몰입하는 것으로 정의하였다.

부모양육태도를 측정하기 위해 아동용 부모양육태도 척도를 개발하고, 구성요인을 4가지 유형으로 제시한 학자도 존재한다(Schaefer, 1959). 그는 자율-애정적 태도, 통제-애정적 태도, 거부-자율적 태도, 거부-통제적 태

도)를 구성요인으로 제시하고 이에 대해 설명하였다. 여기서 자율-애정적 태도는 가장 바람직한 양육 방식을 의미한다. 자녀에게 애정적이며 자율성을 인정하고 평등한 관계 형성, 긍정적 정서표현 등을 하는 것을 포함한다. 통제-애정적 태도는 애정적이지만 자녀의 행동을 통제하며, 성취를 요구하고 자녀에 대한 불안감을 나타내 자녀를 의존적인 성향으로 이끌 가능성이 큰 방식을 말한다. 거부-자율적 태도는 자녀 무시, 처벌 등 부정적인 정서를 표현하고 마음대로 하도록 방임하는 것을 말한다. 거부-통제적 태도는 자녀를 인정하지 않고 무시하며, 자녀에 대한 불안감으로 자녀 행동을 통제하는 것으로 부적절한 부모양육방식에 해당한다. Arrindell, Sanavio 및 Aguilar(2000)은 부모양육태도를 거부적 양육태도, 과보호적 양육태도, 애정적 양육태도로 제안하였다.

국내 연구에서도 부모양육태도의 구성요인에 대한 연구가 이루어졌다. 이원영(1983)은 부모양육태도를 애정과 적의, 자율과 통제, 수용과 거부, 독립심과 의존심, 어머니의 외향적 특성과 내향적 특성, 독립심 조장과 의존심 조장, 긍정적 평가와 부정적 평가로 구분하여 제시하였다. 또 다른 학자들(오성심 이종승, 1982)은 자율과 통제, 애정과 적대, 성취와 비성취, 합리와 비합리의 차원으로 부모양육태도를 구분하여 제시하였다.

한국적인 부모양육태도에 대해 연구한 학자도 존재한다(허묘연, 2000). 그는 우리나라 문화에 맞는 '청소년이 지각한 부모양육행동 척도'를 개발하고 감독, 합리적 설명, 애정, 비밀관성, 과잉기대, 과잉간섭, 학대, 방임이라는 8가지 하위요인을 제시하였다.

조한익(2011)은 자녀가 지각한 부모양육태도를 측정하기 위해, 선행연구(Arrindell, et al., 2000)에서 제시한 부모양육태도의 구성요소를 차용하여 거부적 양육태도, 과보호적 양육태도, 애정적 양육태도로 3가지 하위요인을 제시하였다.

거부적 양육태도는 자녀에게 사랑, 애정, 온정을 주지 않는 것으로 적대감 및 공격성, 무관심 및 무시, 미분화된 거부의 형태로 나타난다. 이러한 거부적인 양육태도는 자녀의 불안감과 스트레스를 높이고 거부민감성을 야기한다(주지민, 2018). 그 외에도 대인 불안과 자기통제력(백소진, 오홍석, 2017)이나 스마트폰 중독경향성(오영혜, 2014) 등, 여러 가지 부정적인 영향을 미치게 된다. 이와 같은 영향은 SNS중독으로 이어지기 쉽기 때문에 그와 관련 된 역기능적인 행동의 원인이 된다(김정화, 2015; 오누리, 2018; 오윤경, 2012). 또한, 사회적, 정서적 발달을 저해하여 정서조절 능력(김숙형, 2004)과 자기조절능력 저하에도 영향을 준다(최효숙, 2012).

과보호적 양육태도는 자녀에게 과잉된 기대와 관심을 갖는 것으로 과도한 간섭과 통제가 포함된다. 이는 자녀의 독립성을 빼앗아 의존적으로 만든다(Baumrind, 1967). 또한, 거부적 양육태도와 마찬가지로 자기통제력에 부정적인 영향을 주고 회피 성향을 높여 스마트폰 중독(김병년, 최홍일, 2013) 혹은 SNS중독경향성(고민정, 2019) 등에 부정적인 영향을 미치게 된다. 뿐만 아니라, 사회불안이나 정서조절곤란(이태완, 2019)에 영향을 주며 그와 관련 된 역기능적인 행동의 원인이 된다.

애정적 양육태도는 자녀에게 따뜻함과 사랑을 신체적 및 언어적 표현으로 나타내는 것을 말한다. 이로 인해 자녀는 수용되는 느낌과 안정감을 경험하게 된다. 이는 곧 자녀의 정서지능이나 대인관계 문제 해결 능력에 긍정적인 영향을 준다는 것을 의미한다(강상, 권가영, 류경희, 2013). 또한, 정서조절과(유란희, 김선희, 2017) 비자살적 자해(강은희, 2019), 자아존중감, 스마트폰 의존(장석진, 송소원, 조민아, 2011) 등에 긍정적인 영향을 미쳐 그와 관련 된 역기능적인 행동들을 저하시키는 요인이 된다. 본 연구에서는 조한익(2011)의 구성요소에 따라 부모양육태도를 거부적, 과보호적, 애정적 양육태도로 구분하고 각 하위요인별로 세밀하게 살펴보았다.

#### 다. 청소년과 부모양육태도

청소년기는 아동기와 성인기를 연결해주는 매우 중요한 시기로, 인지적, 심리적, 신체적, 사회적으로 다양한 변화가 일어나게 된다. 자기비난, 우울, 적대감, 분노, 자기조절능력 등과 같은 적응상의 문제로 어려움을 경험하기도 하고(홍경자, 채유경, 이명자, 2000), 감정의 기복이 심하며 예민하고 즉흥적이기 쉬워서 청소년의 충동억제나 감정조절 실패 등이 정서, 행동문제를 초래해 사회적 문제로 이어지기도 한다(이웅택, 이은경, 2012).

부모양육태도는 청소년들의 발달에 많은 영향을 끼치게 된다. 청소년을 대상으로 이루어진 선행연구에서도 부모의 양육태도는 청소년에게 매우 중요한 요소라는 것을 주장한다(홍현희, 2021).

선행연구를 살펴보면, 먼저 애정적이고 긍정적인 부모양육태도는 자녀의 보호요인으로 작용하여 청소년의 긍정적 발달이나 행동을 증진시키게 된다. 그로 인해 이후 청소년에게 일어날 수 있는 심리, 사회적 문제를 감소시키는 역할을 하게 된다(김정미, 2003). 또한, 청소년의 문제해결능력(이지영, 2016b), 사회적 유능감(강은희, 2019)과 자기통제력에 긍정적인 영향을 준다(조한익, 2011)는 선행연구도 존재한다. 뿐만 아니라, 또래 관계를 비롯한 사회적 관계 형성이나 대인관계 문제에 긍정적 영향을 주고(오인경, 2018), 청소년들의 정서문제 감소에 유의미한 영향을 준다는 결과도 제시되었다(고미숙, 2017).

반면, 거부적이거나 과보호적인 양육태도는 청소년에게 불안이나 자아개념의 혼란을 일으키며 폭력, 비행과 같은 문제행동과 더불어 정신병적 행동에 영향을 미치게 된다(이웅택, 이은경, 2012). 또한, 청소년의 우울과 불안을 유발하여 정서조절능력을 떨어뜨리는 요인이 된다(박영숙, 임안나, 2017). 이는 곧 정서조절곤란이라는 현상으로 나타나게 된다(박지선, 2013).

뿐만 아니라 자녀들에게 공격적 성향을 갖게 하여 대인관계를 어렵게 만든다(오복숙, 원유순, 함승례, 2017). 이러한 과정에서 부모와의 안정적 관계를 형성하지 못한 청소년은 가상현실의 대인관계에 몰입하면서 SNS중독 경향성과 같은 문제를 일으키기도 한다(고민정, 2019; 황상익, 2021).

위의 연구들을 근거로 애정적 양육태도는 청소년들의 긍정적인 발달에 기여하고 심리적 문제를 저하시켜 청소년의 건강한 성장에 도움을 주는 것을 알 수 있다. 반면에 거부적이거나 과보호적인 양육태도는 청소년들의 SNS중독경향성이나 정서조절곤란 같은 부적응적 정서와 문제행동을 유발하는 것을 알 수 있다.

## 2. 비자살적 자해

여기서는 본 연구의 종속변인인 비자살적 자해에 대해 이해하기 위해 비자살적 자해의 개념과 특성, 비자살적 자해의 구성요인, 청소년의 비자살적 자해에 대해서 살펴보고자 한다.

### 가. 비자살적 자해의 개념과 특성

자해는 자살적 자해와 비자살적 자해로 구분된다. 자살적 자해는 고통스러운 상황에서 치명성이 높은 단일한 방법으로 삶을 끝내려는 행위를 포함한다(이동귀 외, 2016). 비자살적 자해란 죽고자 하는 의도 없이 직접적, 고의적, 반복적으로 자신의 신체에 상해를 입히는 행위를 말한다(Nock, 2009).

임상 장면에서 주요하게 활용되고 있는 정신장애 진단 및 통계편람(DSM-5)에서는 ‘지난 1년 간 5일 ~ 그 이상동안 신체에 고의적인 출혈,

상처, 고통을 유발하는 행동을 스스로 가하고, 자살 의도가 없는 것'을 비자살적 자해라고 규정하고 있다(American Psychiatric Association, 2015). 즉, 비자살적 자해는 삶을 끝내려는데 목적이 있는 것이 아니라 현재의 고통스러운 부정적인 정서를 감소시키고자 하는 정서조절의 수단으로 활용된다(강은희, 2019; 조은지, 2018). 하지만 이러한 행위를 반복적으로 하는 경우 중독과 유사한 행동 양상을 보이게 되고, 더욱 더 심해지고 위험해진다(김수진, 김봉환, 2015; 손자영, 2020).

비자살적 자해를 이해하는 중요한 세 가지 개념은 '자살 의도의 부재', '직접성', '반복성'로 제시할 수 있다. 첫째, 자살 의도의 부재란 비자살적 자해는 죽으려는 의도가 없어야 한다. 즉, 자살적 자해가 죽으려는 의도를 가지고 하는 것이라면, 비자살적 자해는 죽을 의도가 없는 행동이어야 한다는 것이다. 둘째, 직접적이어야 한다. 비자살적 자해행동은 직접적이고 즉각적으로 신체 조직에 위해를 가해야 한다. 셋째, 비자살적 자해 행동은 반복성을 지닌다는 것이다. 즉, 비자살적 자해는 심리적 고통으로부터 일시적으로 도피하기 위한 목적으로 사용되며 덜 치명적일 순 있지만, 반복적, 만성적인 행동으로 이어진다고 이해할 수 있다(권혁진, 2014).

비자살적 자해는 주로 청소년기 및 성인 초기에 많이 발생하게 된다(Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 비자살적 자해의 행동의 양상은 주로 자신의 신체 일부를 칼로 긁는 행동, 상처를 치료하지 않거나 자신을 때리는 행동, 약물 과다복용, 날카로운 물건으로 상처를 내는 등의 행동으로 나타난다(이동귀 외, 2016; Nock, 2010). 이러한 행동은 자살 의도 없이 행해지기 때문에 치명성이 낮을 수 있다. 하지만 자살의 강력한 예측 변인이 된다는 점에서 비자살적 자해는 매우 긴급하게 개입하고 중요하게 다루어야 하는 문제라고 볼 수 있다(권경인, 김지영, 2019; 김준홍, 정남운, 2019; 김초롱, 박연수, 장혜인, 이승환, 2017).

본 연구에서는 비자살적 자해를 Nock(2009)이 정의한 비자살적 자해의 개념을 사용하여, 죽고자 하는 의도 없이 직접적, 고의적, 반복적으로 자신의 신체에 상해를 입히는 행위로 정의하고자 한다.

## 나. 비자살적 자해의 구성요인

비자살적 자해에서 가장 빈번하게 나타나는 양상은 자신의 신체 일부를 칼로 긁는 행동으로 나타났다(Klonsky, 2007). 그 외에도 상처를 치료 하지 않거나 자기를 때리고 긁기, 화상 입히기, 머리 찢기, 스스로 물어뜯기 등의 다양한 행위가 나타난다(이동귀 외, 2016; Nock, 2010). 비자살적 자해를 실행하는 사람 중 상당 수는 하나 이상의 방법을 사용하는 경우가 많은데, 이는 선호도와 주변 환경과의 관련이 있을 수 있다. 선호도란 심리적인 고통 양상에 따라 비자살적 자해 방식을 선택하는 것을 의미한다. 주변 환경이란 처한 환경에 따라 비자살적 자해 도구를 구하는 것에 어려움이 있을 경우, 평소에 선호하던 방식 외에 새로운 방식을 시도하는 것을 의미한다(Barent, 2019). 이렇듯, 비자살적 자해란 다양한 방법과 형태로 일어나게 된다. 하지만 비자살적 자해를 이해하기 위해서는 행동 양상 뿐만 아니라 비자살적 자해가 가지는 의미에도 주목할 필요가 있다.

Klonsky와 Glenn(2009)에 의하면 비자살적 자해의 발현과 유지는 개인적 기능(intrapersonal functions)과 사회적 기능(social functions)의 측면으로 설명할 수 있다. 규제 및 분열 방지와 같은 개인적 기능은 무가치감이나 자신에 대한 부정적인 정서, 불안, 자기차별, 좌절감 등의 정신적 고통을 줄이는 부적 강화의 기능을 한다. 그와 동시에, 자신이 원하는 상태의 정서를 유지하기 위한 정적 강화의 기능을 포함한다. 대인관계 및 유대감과 같은 사회적 기능은 자신의 고통을 타인에게 알리기 위한 소통, 타인을 벌주려는 목적의 처벌, 자신을 떠나지 못하게 하려는 대인 영향력을 포함

한다.

다른 선행연구를 살펴보면, 비자살적 자해는 스트레스 관리, 분노 감정의 해소와 고통의 감정을 조절하고 해소 하는데 도움을 주는 것으로 나타났다(김수진, 김봉환, 2015; 신수정, 2020). 여자 청소년들의 비자살적 자해가 가지는 의미에 대한 연구에서는 비자살적 자해를 통해 자신의 존재를 확인하고, 억압되어있는 부정적인 정서를 조절하기 위한 일환으로 비자살적 자해를 시행하는 것으로 나타났다(손자영, 2020). 위와 같은 내용을 근거대로, 비자살적 자해는 부정적인 정서나 긴장의 완화, 심리적 통제와 안정감 회복을 위한 의미로 시행되는 것을 알 수 있다.

#### 다. 청소년의 비자살적 자해

청소년의 비자살적 자해 행동은 신체적 고통을 발생시켜 심리적 고통을 조절한다는 다소 양가적이고 모순적인 양상을 드러낸다(진선주, 2019). 신체적, 정서적으로 격변을 겪고 있는 청소년들은 불안정한 상황에서 혼란, 스트레스, 우울, 충동성, 정서조절의 문제를 경험하게 되는데(이금주, 2020), 특히 청소년들의 비자살적 자해행동은 부정 정서를 빨리 완화 시키려는 단기목적에 우선하여 충동적으로 나타나게 된다(신수정, 2020).

청소년에게 비자살적 자해 행동은 심리적인 고통을 처리하고 위로할 수 있는 수단이며, 다른 대안적 방법이 부재한 상황에서 반복되는 중독적인 특성을 지니게 된다(김수진, 김봉환, 2015). 이런 특성은 반복되는 비자살적 자해 행동으로 스트레스가 감소하는 것을 느끼고, 점점 고통과 두려움에 익숙해지면서 극단적으로 자살에 이르게 될 수도 있어 매우 위험하다고 이해할 수 있다(김초롱 외, 2017). 특히, 성인에 비해 충동성이 높고 정서조절 능력이 부족한 청소년의 경우 잠깐의 호기심이나 실수가 자살로 이어질 수 있다(윤숙경, 2021). 따라서 청소년의 비자살적 문제는 생명의 위협과 같은

선상에 놓여있다고 볼 수 있다. 실제로 Nock과 kessler(2006)에 의하면 비자살적 자해를 하는 청소년의 70% 가량이 자살 시도 경험이 있는 것으로 나타나고 있다. 이처럼 비자살적 자해는 심각한 사회문제인 동시에 청소년들에게 발달상의 부적응을 초래할 수 있는 병리적 행동이라고 볼 수 있다(손자영, 2020).

일반적으로 청소년들의 자해는 일반적으로 주의를 끌기 위한 행동이라고 생각될 수 있지만, 이는 정확한 사실이 아니다(이동훈 외, 2010). 비자살적 자해를 행하는 대부분의 청소년들도 이러한 방법이 사회적으로 용인되지 않는 방식이라는 것을 스스로 인지하고 있다. 때문에 심리적으로 수치심과 죄책감을 경험하고 주위의 비난으로부터 자신을 보호하기 위해 자신의 흉터나 상처를 스스로 의식하고, 외부인에게 그 상처를 감추기 위해 필사적으로 노력하는 특성을 가진다(김서영, 이동귀, 손하림, 2020). 이러한 행동은 타인의 시선을 끌기 위한 행동이라기보다는 자해를 함으로써 자기혐오와 자기 처벌을 표현하고 고통스러운 기억이나 부정적인 정서를 완화, 조절하는 기능으로 볼 수 있다(권경인, 김지영, 2019). 즉, 청소년들의 비자살적 자해는 죽으려는 의도 없이, 일상생활 속 부정적인 감정이나 스트레스를 처리하는 과정에서 서투른 대처로 인한 부적응적인 반응양식이라고 볼 수 있다(이진규, 2020).

이외에도, 청소년의 비자살적 자해는 모방에 의해 일어날 수도 있다(김수진 외, 2020). 모방이 잘 나타나는 청소년들의 특성상 또래나 주위의 행동을 무분별하고 충동적이게 따라 할 위험이 존재한다(홍현희, 2021). 최근 청소년들의 SNS사용이 일반화 되어있는 상황에서(고민정, 2019), SNS에 만연해있는 비자살적 자해 문화가 청소년들의 모방 특성을 자극하여 비자살적 자해 행동을 모방하게 만들 위험이 높다고 볼 수 있다(이수정, 2019 a).

### 3. SNS중독경향성

여기서는 본 연구의 매개변인인 SNS중독경향성에 대해 이해하기 위해 SNS중독경향성의 개념과 SNS중독경향성의 구성요인, 청소년의 SNS중독경향성에 대해 살펴보고자 한다.

#### 가. SNS중독경향성의 개념

SNS중독경향성의 개념에 대해 이해하기 앞서, 우선 SNS란 무엇인지에 대해서 이해할 필요가 있다. SNS(Social Network Service)는 사회 관계망 서비스를 뜻한다. 인터넷을 통해 온라인상에서 자신의 관심 분야, 활동에 대해 공유하며 불특정 다수와 자유롭게 소통하는 것을 의미한다(김순영, 2017). SNS는 이용자 기존에 존재하던 사회적 관계를 온라인상에서 구현함으로써, 시공간을 초월한 보다 활발한 인적 네트워크 형성을 지원하는 서비스라고 볼 수 있다(한국지능정보사회진흥원, 2020). 인스타그램, 텔레그램, 밴드, 페이스북, 트위터 등 다양한 서비스를 통해서 온라인상에서 가족, 친구, 지인들과의 대인관계를 강화하고 오프라인에서 쉽게 접하기 힘든 새로운 인간관계를 맺음으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있도록 도움을 주기 때문에 전 세계의 많은 사람들이 SNS를 사용하고 있다. 그러나 SNS과다사용으로 인한 중독 현상을 보이는 사람들이 점점 증가하면서, 많은 학자들이 SNS중독에 대해 주목하게 되었다(김정화, 2015; 홍신영, 2015). SNS중독은 SNS활동에 대한 금단과 내성 증상을 수반하며, 스트레스나 우울증과 같은 정신적 피로, 신체적 질환으로 인해 개인의 적응이나 일상생활에 지장을 초래하는 것을 의미한다(안보경, 2014).

SNS중독에 대해 명확히 진단을 내리기 위해서는 진단적 정의가 필요하

지만, DSM-5에 인터넷 사용 관련된 중독 장애가 추가 연구가 필요한 진단적 장애로 추가된 뒤, 아직 SNS 중독에 대한 진단 기준이 확립되지 않은 상태다. 따라서 연구자들은 SNS중독 대신 SNS중독경향성이라는 개념을 바탕으로 연구를 진행하고 있는 상황이다. 본 연구에서도 기존의 척도들은 진단적 기준이 없는 SNS중독을 명확하게 측정했다고 보기 어려우므로 SNS중독을 나타내는 용어보다, SNS에 중독된 경향성을 나타내는 SNS중독경향성이라는 용어를 사용하고자 하였다. SNS중독경향성은 SNS과다사용에 따른 금단현상과 내성을 갖게 되면서 우울, 강박 의존증, 스트레스 등의 정신적인 질환뿐만 아니라 신체적인 질환까지 동시에 가져와 개인의 적응과 일상생활에 지장을 주는 것을 의미한다(오윤경, 2012).

본 연구에서는 오윤경(2012)이 정의한 SNS중독경향성의 개념을 사용하여, SNS중독경향성을 SNS과다사용에 따른 금단현상과 내성을 갖게 되면서 우울, 강박 의존증, 스트레스 등의 정신적인 질환뿐만 아니라 신체적인 질환까지 동시에 가져와 개인의 적응과 일상생활에 지장을 주는 것으로 정의하고자 한다.

#### 나. SNS중독경향성의 구성요인

SNS중독경향성에 대한 선행연구(오윤경, 2012)에서는 SNS중독이 인터넷 중독과 맥을 같이한다고 보고, 인터넷 중독 진단 척도(Young, 1996)의 문항 8개와 성인용 인터넷 중독 자가진단 검사 K-척도(한국 정보문화진흥원, 2005)의 20문항을 수정하여 SNS중독경향성 척도를 개발했다. 그 후, 가상세계지향, 내성과 몰입, 금단, 긍정적 기대, 중독에 대한 자기인식, 일상생활 장애와 같은 6가지 하위요인을 제시하였다.

가상세계지향 요인에서는 SNS와 같은 가상 세계를 지향하는 정도에 대해서 파악하는 문항을 설정하였으며, 내성과 몰입 요인에서는 SNS사용에

대한 내성, 몰입 정도를 살펴보았다. 금단 요인에서는 SNS를 사용하지 않았을 때 드러날 수 있는 문제들에 대한 문항을 설정하여 금단현상에 관하여 살펴보았다. 긍정적 기대 요인에서는 SNS사용에 대한 긍정적인 측면이나 동기에 대해서 살펴보았으며, 중독에 대한 자기인식 요인에서는 SNS사용으로 인한 사용자의 자기인식에 대해 살펴보았다. 일상생활장애 요인에서는 SNS로 인해서 현실 생활 속에서 겪는 장애의 정도를 파악하였다.

서경현과 조성현(2013)은 선행연구(오윤경, 2012)에서 제시한 SNS중독경향성 척도를 표적집단면접 방법과 전문가의 자문을 통해 보완한 새로운 SNS중독경향성 척도를 개발했다. 그들은 3가지 하위요인으로 SNS과잉 소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간 소비, SNS집착 및 금단증상을 제시하였다. SNS과잉 소통과 몰입에서는 일상생활 중에 SNS에 얼마나 많이 몰입하고 타인과의 교류가 얼마나 과하게 이루어지고 있는지에 대해서 살펴보려고 하였다. 이를 통해 가상세계를 얼마나 지향하고 있으며, SNS관계에 대한 의존도를 확인하고자 하였다. SNS를 위한 과도한 시간 소비에서는 사용자가 일상 속에서 SNS에 시간을 얼마나 쏟는지에 대해 살펴봄으로써 SNS중독경향성이 얼마나 높은지를 확인하고자 하였다. SNS집착 및 금단증상에서는 사용자가 일상생활 속에서 SNS에 얼마나 집착하고 금단증상을 보이며 SNS에 중독되어있는지를 확인할 수 있도록 구성하였다.

#### **다. 청소년의 SNS중독경향성**

정보통신의 발달로 탄생한 온라인상의 가상공간인 SNS에서 소통하기 시작하면서, 사람들은 자신에 대한 즉각적인 피드백을 받고 자신 또한 타인에게 끼친 반응을 빠르게 알고자 한다. 이러한 현상 속에서 또래 관계를 중요하게 여기는 청소년들은 관계의 양이 여실히 드러나고 자신이 끼친 영향력에 대한 피드백과 결과를 즉각적으로 확인할 수 있는 SNS에 좀 더

쉽게 몰두하게 된다(한국지능정보사회진흥원, 2020).

최근 청소년통계에 따르면 중학생 70%, 고등학생 77.9% 이상이 SNS를 사용하고 있다고 한다(통계청, 2020). 그러나 SNS의 사용이 과해지고 점점 SNS중독경향성이 나타나면서 청소년의 관계욕구가 해결되고, 심리적, 정서적으로 건강해지기보다는 새로운 심리적 문제를 보이는 양상을 드러내고 있다(고민정, 2019). 연구 결과, 청소년들의 SNS이용시간이 늘어날수록 우울이나 충동성이 증가하며, 열등감을 경험했고 더불어 SNS상에 보이는 타인의 행복한 모습, 외모, 성취 등을 자신의 현재 모습과 비교하면서 상대적으로 자신을 비하하고 낮게 평가하는 것으로 나타났다(이소영, 2014). SNS중독경향성이 청소년의 자아존중감에도 부정적 영향을 준다는 선행연구도 이를 뒷받침 한다(오한결, 2014). 즉, SNS중독경향성이 청소년에게 부정적인 영향을 미치고, 부정적인 정서를 더욱 자극하게 되는 것을 알 수 있다.

이러한 청소년의 SNS중독경향성은 주로 부모 애착, 또래 애착, 내현적 자기애, 소외에 대한 두려움 등에 영향을 받는다(서푸르나, 2020). 그중에서도 SNS중독경향성의 근본 원인이라 볼 수 있는 부모 애착과 관련 된 부모의 양육태도에 주목 할 필요가 있다(안보경, 2014). 청소년은 자신이 지각하는 부모양육태도가 적대적이고 거부적이거나 통제적인 양상을 띄는 경우, 우울이나 무기력함을 경험하게 된다(오영혜, 2014). 그로 인해 가상 계로 회피하는 욕구를 보이며 스마트폰 중독이나 SNS중독경향성이 높게 나타나게 된다(백소진, 오홍석, 2017; 고민정, 2019). 즉, 부모양육태도가 거부적이고 과보호적일수록 청소년들은 SNS세계로 회피하고 SNS에 스며든 문화에 접촉하여, 그것을 습득하게 된다.

요즘 청소년들은 SNS에 몰입하여 자신을 표현하고, 시·공간을 초월해서 다양한 사람들과 사회적 관계를 맺으면서 자기만족을 경험하고 있다(한국지능정보사회진흥원, 2020). 특히, COVID-19로 인해 언택트 문화가 확장되

고 있는 사회적 상황 속에서 청소년들은 오프라인 대신, SNS를 이용해서 예전보다 활발하게 관계망을 형성하고 자신들만의 커뮤니티나 문화를 발달시켜나가고 있다. 그러나 최근 SNS상에서도 비자살적 자해 관련 콘텐츠의 게시와 이를 통한 소통이 급속도로 확산 되고 있기때문에 주의를 기울여야 한다(송원영, 2021). 선행연구에 따르면 청소년의 SNS중독경향성은 모방의 위험도 포함하기 때문에, 청소년의 SNS중독경향성이 모방을 통해 비자살적 자해에 영향을 끼치게 된다고 주장한다(이수정, 2019a). 청소년이 SNS에 널려있는 비자살적 자해 콘텐츠에 계속 노출되어, 이를 모방하게 된다는 것이다.

이러한 선행연구들을 살펴보면 청소년의 SNS중독경향성은 부모양육태도에 영향을 받고, 관계 욕구나 자기만족을 충족시키는 긍정적인 측면도 있지만 청소년의 우울, 자기비하 등의 부정적인 정서를 동반하는 것을 알 수 있다. 또한, 모방행동을 하기 쉬운 청소년의 특성이 SNS사용과 맞물려 청소년들의 비자살적 자해에 영향을 준다는 것을 추측 할 수 있다. 즉, 청소년들이 SNS에 존재하는 비자살적 자해 문화를 습득하고 비자살적 자해 행위를 모방할 위험이 존재한다는 것을 알 수 있다.

#### 4. 정서조절곤란

여기서는 본 연구의 매개변인인 정서조절곤란에 대해 이해하기 위해 정서조절곤란의 개념과 구성요인에 대해 살펴보고자 한다.

##### 가. 정서조절곤란의 개념

정서조절곤란의 개념에 대해 살펴보기 전에 우선적으로 정서조절의 개념

에 대해 살펴보면 다음과 같다. Mayer와 Salovey(1997)는 정서지능을 정서의 인식과 표현, 정서 조절, 정서 활용으로 구분했다. 그리고 정서조절은 자신과 타인의 정서를 통제하고 조절하는 능력과 관련이 있으며, 특히 자신의 감정이나 기분 상태를 처리하는 과정에 초점을 맞추고, 처리 과정이 얼마나 능숙한지에 따라 특정한 목표에 도달하는 능력이라고 제시하였다.

정서조절곤란은 개인적 목표와 환경적 요구들을 충족시키기 위해 정서적 반응들을 조절하고, 합리적인 정서조절 전략을 융통성 있게 사용하는 능력에 어려움을 겪는 것으로 정의 할 수 있다(Gratz & Roemer, 2004). 그들은 기존의 측정도구보다 정서조절의 어려움을 더 포괄적이고 다각적인 방면에서 측정하기 위하여 정서조절곤란척도를 개발하였다.

국내 연구에서는 정서조절곤란에 대해 자신의 정서를 지각하고 이해하며, 이를 수용하는 능력과 개인이 설정한 특정 목표에 대하여 적절한 정서조절 전략을 사용하는데 어려움이 있는 것으로 정의하였다(조용래, 2007).

선행연구에 따르면 이러한 정서조절곤란은 정신병리나 역기능적 행동의 주요 원인이라고 밝혀졌다(박지선, 2013; 오인경, 2018; 윤숙경, 2021). 즉, 정서조절이 적절하게 이루어지지 못할 경우 자기 파괴적 행동이나 문제행동, 사회적 기능 저하 등의 정신 병리를 야기할 수 있다고 하였다. 뿐만 아니라, 정서 조절의 어려움은 심리적인 고통이나 자해, 자살과 같은 자기 파괴적 행동까지 야기 할 수 있다. 또한 경계선 성격장애나 해리성 장애, 타인에 대한 공격성 등이 나타나 대인관계를 포함한 사회적 기능과 적응의 어려움을 초래할 수 있다.

본 연구에서는 조용래(2007)가 정의 내린 정서조절곤란의 개념을 사용하여, 정서조절곤란을 자신의 정서를 지각하고 이해하며 이를 수용하는 능력과 개인이 설정한 특정 목표에 대하여 적절한 정서조절 전략을 사용하는데 어려움이 있는 것으로 정의하고자 한다.

## 나. 정서조절곤란의 구성요인

정서조절곤란이 정서조절능력의 결핍(Gratz & Roemer, 2004)이라는 점을 고려할 때, 정서조절곤란의 구성요소를 살펴보기에 앞서 정서조절의 구성요인에 대해 살펴볼 필요가 있다. Mayer와 Salovey(1997)은 정서조절을 자기정서조절과 타인정서조절로 나누어 제시하였다. 먼저 자기정서조절은 자신의 충동성이나 공격성 등을 억제하고 긍정적인 기분을 유지하면서 감정을 통제하는 능력이라고 보았다. 타인 정서조절은 먼저 타인의 정서나 감정을 인식하고 이해하여, 자신의 행동으로 기분을 전환해주는 타인감정관리능력으로 보았다.

다른 학자는 정서조절을 감정조절 및 충동억제, 대인관계, 타인 정서인식 및 배려, 자기 정서인식 및 표현으로 구분하였으며, 자신의 감정을 있는 그대로 인식하는 자기 정서인식 및 표현은 정서조절에서 가장 기본적이고 중요한 능력이라고 주장하였다(Goleman, 1995).

정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하고, 행동적 차원과 인지적 차원으로 구분한 학자도 존재한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 그들은 개인이 부정적 사건에 직면했을 때, 인지적 전략을 사용하여 이를 극복하는지에 대한 개인차를 확인하기 위해 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화의 9개 하위유형으로 구분하였다.

국내 연구에서는 손지영(2003)이 정서조절능력을 부정성과 정서조절요인으로 구분하였다. 또한 부정성은 기분의 불안정, 분노반응성, 조절되지 않은 부정적 정서로 이루어져 있으며 정서조절요인은 정서표현, 공감, 정서지각으로 이루어져 있다고 하였다.

정서조절능력에 대한 이해를 바탕으로 정서조절곤란에 관한 연구를 살펴

보면 다음과 같다.

Buckholdt, Parra와 Jobe-Shields(2009)는 정서조절곤란을 정서에 대한 인식과 명료성 부족, 적절한 정서조절전략을 사용하지 못하고 부차적 정서를 느끼는 것, 분노로 인하여 충동을 적절히 통제하지 못하고 정서를 억제하지 못하는 것으로 정의했다. 그리고 정서 모니터링(monitring)의 어려움, 정서 평가(evaluation)의 어려움, 정서 조절(modifying) 어려움의 3가지 하위요인을 제시하였다. 정서 모니터링의 어려움은 정서에 대한 인식과 정서를 명확하게 느끼는 것에 어려움을 느끼는 것을 말한다. 정서 평가의 어려움은 적절한 정서조절 전략을 사용할 수 없다고 믿고 있는 상태에서 자신의 정서에 대해 부정적인 감정을 느끼는 것을 말한다. 정서조절의 어려움은 충동, 흥분, 분노 등의 정서를 통제하지 못하고 목표지향적인 행동을 하지 못하며 정서를 억제하지 못하는 것을 의미한다.

Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절은 특수한 맥락에서 이해하고, 정서조절을 평가할 때는 개인의 상황과 목표의 요구를 고려할 필요가 있다고 주장하였다. 그리고 정서에 대한 비수용성, 정서적 자각의 부족, 정서조절전략의 부족, 목표 지향 행동의 어려움, 충동통제곤란, 정서적 명료성의 부족인 6개의 하위요인으로 정서조절곤란이 구성되어 있다고 보았다.

박지선(2013)은 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도를 수정하여 한국판 청소년용 정서조절곤란 척도를 개발하고, 그들의 구성요인을 차용하여 똑같은 6개의 하위요인을 제시하였다. 정서에 대한 비수용성은 개인의 부정적 감정에서 부정적 정서적 반응을 보이는 것을 의미한다. 이는, 효과적인 정서조절 전략에 접근하는 것과 관련이 있는게 아니라 자신이 느끼고 있는 감정을 수용하기 어려운 것과 관련이 있다. 자신의 정서를 수용하고 받아들이지 못하고 부인하며, 그로 인해 적절한 정서조절 전략을 사용할 수 없게 된다.

다음으로, 정서적 자각의 부족은 주의를 기울여 정서를 인식하지 못하는 것을 의미한다. 이 요인은 정서적 명료성의 부족과도 관련이 있는데, 정서적 자각은 자신이 어떤식으로 정서를 느끼는지 명확하게 알고, 내 감정이 상했을 때 자신의 감정을 알아차릴 수 있는 자각을 가지는 것을 의미한다. 정서적 자각이 부족한 경우 자신의 정서를 자각하지 못하고 적응적인 대처를 할 수 없게 된다. 정서조절전략의 부족은 부정적인 정서가 느껴질 때, 자신은 정서를 효과적으로 통제할 수 있는 정서조절전략이 없다는 믿음을 가지고 있는 것을 말한다. 따라서 화가 나면 오랫동안 그 기분이 지속될 것이라고 믿거나 부정적인 기분에 압도되어 그것을 상쇄하지 못하게 된다.

다음으로 목표 지향 행동의 어려움은 부정적 정서를 경험할 때 과제에 집중하고 성취하는 것의 어려움을 뜻한다. 이는 화가 나면 다른 일에 집중하기 어렵거나 일을 끝마치기가 어려운 등 특정 목표에 도달하는 행동을 방해하며 부적응적인 대처를 유발하게 된다. 충동통제 곤란은 부정적 감정을 느낄 때 행동 통제의 어려움을 의미한다. 행동이나 정서를 통제할 수 없는 기분을 느끼거나 자제력, 통제력이 부족하여 충동적인 행동을 하는 것을 의미한다. 마지막으로, 정서적 명료성의 부족은 경험하는 정서에 대해 자신이 알고 명확하게 느끼는 범위를 반영한다. 즉, 자신이 경험하고 있는 정서를 이해하기 힘들고, 자신이 어떻게 느끼는지 잘 모르며, 혼란스럽고 명료하지 못한 것을 의미한다.

#### 다. 청소년의 정서조절곤란

청소년기는 정서적인 부분을 담당하는 편도와 충동성을 조절하는 전두엽이 더 빠르게 성장한다. 때문에 더욱 감정적이고 충동성이 빈번하게 나타나서 오래 지속된다(윤숙경, 2021; 홍현희, 2021). 이는 곧 우울이나 공격성, 불안, 자기파괴적인 욕구, 충동 등으로 드러날 수 있다(이미리, 2009). 뿐만

아니라 청소년의 폭식증, 우울, 비자살적 자해 등의 부적응적 행동의 원인이 되기도 한다(윤숙경, 2021; 이현지, 하은혜, 2014).

선행연구들은 정서조절 발달에 영향을 미치는 요인으로 주로 가정환경에 초점을 둔다(남지훈, 2017; 이태은, 이숙, 2012). 그리고 청소년의 정서조절 곤란에 대한 선행연구들에서도 청소년의 정서조절곤란이 부모의 양육태도와 밀접한 관련이 있다고 설명한다(구훈정, 조현주, 이종선, 2014; 남지훈, 2017). 이지영(2016a)은 부모의 양육방식이나 태도가 애정적이거나 수용적인 경우, 자녀는 정서조절 능력은 긍정적으로 발달하여 상승하게 되며, 엄격하거나 통제적인 경우 자신의 정서를 잘 드러내지 못하고 정서조절능력에 부정적인 영향을 받게 된다고 주장하였다.

이와 같이, 부모의 양육태도는 정서표현 능력과 조절 능력에까지 영향을 주고(박혜성, 2011), 청소년의 내재화, 외현화 된 문제행동에 영향을 미치게 된다(박유란, 2017). 즉, 정서조절곤란을 경험하면서 정서적인 반응을 잘 조절하지 못하게 되는 경우, 자신의 행동을 통제하기 힘들어하는 양상을 보이거나, 심리적으로 부적응적인 정서를 느끼며 부적절하고 극단적인 방식으로 정서를 표현하게 된다(박지선, 2013; 오인경, 2018)는 것이다.

최소선(2016)의 연구에서는 청소년이 정서를 조절하거나 그 상태를 벗어나기 위해 위험한 수단을 사용하면서 문제행동을 할 가능성이 크다는 것을 확인하였다. 이와 같은 부적응적인 경험이나 문제행동들은 결국 다시 청소년들의 정서조절곤란에 영향을 주면서 악순환을 반복하게 되고, 청소년들은 이런 정서조절곤란을 경험하면서 그것을 조절하기 위해 문제행동을 일으키게 된다는 것을 알 수 있다.

## 5. 관련 변인간의 관계

여기서는 본 연구와 관련 된 변인간의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

### 가. 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계

부모양육태도와 비자살적 자해에 대한 선행연구들을 살펴보면, 어린 시절의 고통스러운 경험에 의해 발생한다고 보고되고 있다(김수진, 2016; Nock, 2010). 부모의 이혼으로 인한 상실 경험, 신체적·성적 학대의 경험 등을 포함하는 만성적인 아동학대와 방임과 같은 고통스러운 양육환경을 경험한 이후에 대처기술로써 자해를 선택하게 된다는 것이다(D'Onofrio, 2007). 다른 선행연구에서는 불안정한 애착, 아동기의 분리불안, 정서적 학대와 같은 어린 시절의 양육과 애착이 자해의 시작과 중요한 작용점이 될 수 있다(Gratz, 2003)는 결과가 보고되었다.

양육자가 정서적으로 냉정하고 주로 비난을 하게 되면 자기비난적인 태도를 학습해서 결국 자해까지 이어진다(Linehan, 1993)는 선행연구도 존재한다. 이러한 연구들은 어린시절 양육 환경과 관련 있는 부모의 양육태도가 비자살적 자해와 관련이 있는 변인이라는 것을 시사한다.

국내의 선행연구들을 살펴보면 방임, 과호보 및 통제적 양육태도와 같은 부정적인 양육태도가 자해의 위험요인이라고 보고하고 있다(구훈정 외, 2014; 김도연, 2020; 김수진, 2017; 박문숙 외, 2020). 부정적인 양육태도에 의해 자해가 시작된다는 연구 결과와 불안정한 양육태도에 대한 대처로 자해를 시작한다는 선행연구 결과들도 이를 뒷받침한다(이동귀 외, 2016; D'Onofrio, 2007; Gratz, 2003).

반대로, 긍정적인 양육태도는 비자살적 자해 행동을 저하시킬 수 있는 요인이 된다(강은희, 2019). 부모의 긍정적 양육태도는 비자살적 자해와 반

비례하여 비자살적 자해를 저하 시키게 된다(배수현, 성희자, 2020). 청소년의 자아존중감 형성에 정적 영향을 줌으로써(주인자, 2006) 긍정적 자아상을 회복하여 비자살적 자해를 중단하는데 도움이 된다는 선행연구도 이를 뒷받침 한다(신수정, 2020). 위와 같은 선행연구들을 근거로 부모양육태도는 비자살적 자해에 영향을 준다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 부모양육태도가 비자살적 자해에 미치는 영향에 대해 세밀하게 살펴보기 위해서 부모양육태도를 하위요인에 따라 통합적으로 살펴보고자 한다.

#### 나. 부모양육태도, SNS중독경향성 및 비자살적 자해의 관계

선행연구에 의하면 부모양육태도는 SNS중독경향성을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 준다(김수진 외, 2020)는 것이 드러났다. 거부적이고 과보호적인 양육태도가 스마트폰 중독이나 인터넷 중독경향성을 높이고(백소진, 오홍석, 2017; 오영혜, 2014), 이는 곧 SNS경향성으로 나타나게 된다(오윤경, 2012; 황상익, 2021). 부모의 양육태도가 긍정적일수록 SNS의 부정적 사용 동기를 낮추어 준다는 선행연구(김재원, 2019)도 부모의 양육태도와 SNS중독경향성이 연관되어있음을 시사한다. 위와 같은 선행연구 결과를 토대로 정리해보면 부모의 양육태도는 SNS중독경향성에 영향을 주는 요인으로 볼 수 있다.

이러한 SNS중독경향성은 비자살적 자해와도 관계가 있다. SNS에 무분별하게 퍼져있는 비자살적 자해와 관련된 정보들이 비자살적 자해의 의지가 없던 대상자에게도 꾸준히 노출되면서, 비자살적 자해를 모방하게 만들어 비자살적 자해로 이어지게 된다(이수정, 2019a). 최근 인스타그램, 페이스북, 밴드와 같은 SNS에 #자해, #10대 자해 등을 검색하면 자해를 인증한

사진들이나 자해 커뮤니티들이 무수히 검색된다. 뿐만 아니라 ‘자해 인증샷 놀이’나 ‘패션 자해’라는 말이 10대들 사이에 유행 할 만큼 비자살적 자해는 청소년들의 부적응적인 문화로 자리 잡고 있다(동아닷컴, 2019.09.30.).

청소년기는 성인에 비해서 정보들을 무분별하게 받아들이고 그것을 모방하기 쉬운 시기이다(홍현희, 2021). 따라서 비자살적 자해 행동과 같은 위험한 정보를 접하는 경우 자극적인 정보를 수용하고, 동조현상을 유발하여 타인의 위험 행동을 무분별하게 따라 할 가능성이 크다. 더불어, 청소년에게 또래 관계가 매우 중요한 과업인 만큼 주변 환경이나 또래에 의해 많은 영향을 받게 되고, 친구와의 관계를 유지하고 문화에 동참하기 위해 모방 행동이 쉽게 일어날 수 있다(이미숙, 2000). 즉, 비자살적 자해에 대해서 아무것도 모르던 청소년들도 높은 SNS중독경향성으로 인해 비자살적 자해에 계속해서 노출되면 호기심에 위험 행동을 할 수 있고, 자해 경험이 있는 친구 혹은 또래들에게 영향을 받아 비자살적 자해를 행하게 될 위험이 높아지게 된다. 거기에 부모의 부정적인 양육태도로 인해 기저에 불안정한 정서를 가지고 있는 청소년의 경우, 이러한 자극에 더 큰 영향을 받아 다른 청소년보다 비자살적 자해로 이어질 가능성이 높다고 이해할 수 있다(김수진 외, 2020; 이동훈 외, 2010).

최근 계속되고 있는 COVID-19 상황으로 인해 청소년들의 미디어 중독률이 상승한 상황에서(정익중, 이수진, 강희주, 2020) SNS상의 부적응적인 문화가 청소년들에게 스며들 위험은 더 높다고 볼 수 있다. 때문에 청소년들이 SNS를 통해 무엇을 접하는지, 어떤 문화가 형성하고 있는지 등을 확인하면서 비자살적 문제에 접근 할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 부모양육태도가 청소년의 SNS중독경향성에 영향을 주는지 확인하고, 부모양육태도와 청소년의 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성의 매개효과를 살펴보고자 한다.

#### 다. 부모양육태도, 정서조절곤란 및 비자살적 자해의 관계

부모양육태도는 정서적인 문제를 유발하여 정서조절곤란의 원인이 되고 (김도연, 2020; 박혜경, 2002), 이는 비자살적 자해의 원인이 된다(권혁진, 2014). 이런 결과를 통해서 부모양육태도가 정서조절곤란을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 준다는 것을 추측할 수 있다.

부모의 양육태도는 영아기부터 청소년기에 이르기까지 정서조절에 영향을 주는 중요한 환경 요인이 되고, 정서조절능력은 부모의 양육태도에 영향을 받으면서 발달하게 된다(한양재, 2012). 다른 선행연구에서는 부모가 온정적이고 합리적일 때 자녀는 정서적으로 안정감을 갖게 되고, 자녀의 정서조절능력을 향상시킨다고 보고되었다(박지숙, 임승현, 박성연, 2009). 또한, 어머니가 긍정적인 정서표현을 많이 할수록 자녀가 타인의 정서를 인식하고 조절하는 능력이 높게 나타났다(박혜성, 2011)는 선행연구도 존재한다. 반면 부모가 엄격하고 훈육하는 양육태도를 보이면서 자녀들의 정서표현에 부정적으로 반응한다면 정서조절 발달에 부정적인 영향을 미치게 된다(Goleman, 1995). 즉, 부모가 자녀를 부적절하고 역기능적인 양육태도로 대하는 경우에 정서조절곤란 수준이 높아지게 된다(이태완, 2019). 이러한 선행연구들을 통해 부모양육태도는 자녀의 정서조절곤란에 중요한 요인이라는 것을 확인 할 수 있다.

부모의 양육태도로 인한 정서조절곤란은 비자살적 자해의 동기가 되기도 한다(윤숙경, 2021; 조은지, 2018). 자신의 정서를 정확하게 수용하고 이해하는 것이 어려운 정서조절곤란을 경험할 경우, 부정적이고 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 비자살적 자해와 같은 회피적인 대처전략에 의존할 위험이 높다(Chapman, Gratz, & Brown, 2006). 선행연구를 통해 정서조절의 어려움은 비자살적 자해의 대표적인 위험요인으로 꾸준히 제시되어 왔으며

(Crowell, Beauchaine, & Linehan, 2009; Gratz, 2003), 자해의 동기에 대해 연구한 Chapman 등(2006)은 개인이 원치 않는 부정 정서를 완화시키거나 회피하기 위한 수단으로 자해가 발생한다는 측면을 강조하였다. 부정적인 정서를 경험할 때 정서조절곤란을 겪는 개인은 정서에 대한 회피 전략으로서 자해를 활용한다고 주장하였다. 즉, 정서적, 심리적으로 예민한 청소년들은 정서조절곤란을 해결하기 위해 조절의 도구로 비자살적 자해를 선택하게 된다고 이해할 수 있다(Chapman et al., 2006; Nock & Mendes, 2008). 또 다른 연구들에서는 정서조절전략에 대한 제한된 접근, 정서인식 부족 등과 같은 정서조절능력의 어려움이 자해를 예측하는 요인으로 밝혀졌고(Gratz & Roemer, 2004), 비자살적 자해를 하는 사람들은 자해 경험이 없는 사람들에 비해 더 많은 정서조절의 어려움을 보이는 것으로 나타났다(Gratz & Roemer, 2008; Gratz & Tull, 2011). 이러한 연구 결과들은 정서조절의 어려움이 있는 개인이 견디기 어려운 부정적인 정서를 경험할 때, 정서를 완화시키고 안정감과 같은 긍정적인 정서를 느끼기 위해 역기능적이고 자기 파괴적인 방법인 비자살적 자해를 할 수 있음을 시사한다.

특히, 현재 COVID-19로 인해 전보다 심한 정서적 문제를 경험하고 있는 청소년들이 늘어나고 있다(정익중 외, 2020). 이런 상황에서 부정적인 양육태도를 경험하는 청소년들은 정서조절곤란 또한 경험하게 될 가능성이 크다고 추측할 수 있다. 더불어, 그들이 경험하는 정서조절곤란이 비자살적 자해로 이어지게 될 위험 또한 커진 상황이라는 것을 이해할 수 있다. 따라서 청소년들의 겪고 있는 정서조절곤란에 대해서 살펴보고 개입해줄 필요가 있다고 이해할 수 있다.

본 연구에서는 위의 내용을 토대로 부모양육태도가 청소년의 정서조절곤란에 영향을 주는지 확인하고, 부모양육태도와 청소년의 비자살적 자해의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과를 살펴보고자 한다.

## 라. 부모양육태도, SNS중독경향성, 정서조절곤란 및 비자살적 자해의 관계

지금까지 각 변인간의 관계에 대해서 살펴보았듯이, 부모양육태도는 SNS중독경향성에 영향을 주고(고민정, 2019), SNS중독경향성은 비자살적 자해에 영향을 준다(이수정, 2019a). 또한, 부모양육태도가 정서조절곤란에 영향을 주고(김숙형, 2004), 정서조절곤란은 비자살적 자해에 영향을 주는 것도 확인할 수 있었다(윤숙경, 2021).

기존의 선행연구(김수진 외, 2020)에서는 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성이 매개한다는 것을 확인하였으나 청소년 시기에 중요하게 작용하는 정서적인 측면을 고려하지 않았다는 한계가 존재한다. 비자살적 자해가 현재의 고통에서 벗어나기 위한 정서적 조절 요인으로써 활용 된다는 점에서 정서조절요인에 대해서 살펴볼 필요가 있다. 또한 SNS중독경향성과 관련된 SNS사용 빈도, 내성 등이 비자살적 자해 행동에 정적으로 유의미한 영향을 미친다는 연구결과(이수정a, 2019)와 SNS내성보다는 부정 정서 회피가 더욱 영향을 미친다는 연구 결과(김수진 외 2020)가 공존하기 때문에 일반화하는 측면에서 제한점이 존재한다. 따라서 본 연구에서는 이러한 제한점을 극복하고자 4개의 변인의 상관관계를 확인하고 SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 함께 살펴보하고자 한다.

### Ⅲ. 방 법

본 장에서는 부모양육태도가 비자살적 자해에 미치는 영향에서 SNS중독 경향성, 정서조절곤란의 매개효과를 알아보기 위한 연구 방법에 대해 기술하고자 한다.

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 전국의 14세~19세 청소년 중, 지난 6개월 사이에 비자살적 자해 경험이 있는 청소년을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문은 COVID-19 감염에 대비하여 2021년 02월 08일부터 1달간 온라인으로 진행했다. 총 253명이 응답하였으며, 무성의하게 응답한 39부를 제외한 결과 214부를 대상으로 분석을 실시하였다.

설문조사 실시 전에 온라인 면담을 통해서 연구와 설문 문항에 대해 설명하였다. 그 후, 설문조사 실시 지침 및 안내사항을 전달하여 이해가 되지 않거나 동의하지 않는 경우 설문에 참여 할 수 없는 필수문항을 설정하였다. 설문을 작성하는데 걸리는 시간은 평균 10~15분 정도였다.

본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

(N=214)

구분	빈도(명)	백분율
연령대	14 ~ 16세	101 47.20 %
	17 ~ 19세	113 52.80 %
성별	남	96 44.86 %
	여	118 55.14 %
지역	서울, 인천, 경기	93 43.46 %
	부산, 울산, 대구, 경상권	65 30.37 %
	광주, 대전, 충청, 전라	40 18.69 %
	기타 지역	16 7.48 %
	214	100 %

## 2. 측정도구

부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절곤란을 측정하기 위하여 사용한 측정도구의 구체적인 내용과 구성은 다음과 같다.

### 가. 부모양육태도 척도

본 연구에서는 부모양육태도를 측정하기 위해서, Arrindell과 Engebretsen(2000)이 개발한 ‘양육에 대한 나의 기억’ 부모양육태도 척도(Egna Minnen Beträffande Uppfostran)의 단축형을 조한익(2011)이 번안한 부모양육태도 척도를 사용하였다.

본 척도는 총 23문항으로 거부적 양육태도(7문항), 과보호적 양육태도(8문항), 애정적 양육태도(8문항)의 3가지 하위 척도로 구성되어 있다.

각 문항은 4점 Likert식 척도(1점 ‘전혀 아니다’에서 4점 ‘매우 그렇다’까지)로 측정되었다. 점수가 높을수록 해당 양육태도를 잘 드러내고 있음을 의미한다. 조한익(2011)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 전체가 .88으로 나타났다.

본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .87으로 나타났으며 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 2와 같다.

**표 2. 부모양육태도 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s $\alpha$
거부적 양육태도	1, 4, 7, 13, 15, 16, 21	7	.83
과보호적 양육태도	3, 5, 8, 10, 11, 18, 20, 22	8	.79
애정적 양육태도	2, 6, 9, 12, 14, 17, 19, 23	8	.85
전체		23	.87

#### 나. 비자살적 자해 척도

본 연구에서는 비자살적 자해를 측정하기 위해 Sansone 등(1998)이 개발한 자해 행동 척도(Self-Harm Inventory)를 공성숙 등(2009)이 한국판으로 번안하고, 이혜림(2013)이 원작자에게 승인 받아 청소년에게 적합하게 수정한 청소년용 한국판 자해 행동 척도를 이수정(2019a)이 일부 수정한 비자살적 자해 척도를 사용하였다.

본 척도는 최근 6개월 내에 이뤄진 비자살적 자해 행동에 관해 묻는 단일요인 20문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert식 척도(1점 ‘전혀 아니다’에서 4점 ‘매우 그렇다’까지)로 측정되었다. 점수 범위는 20~80점이며, 총

점이 높을수록 자해 경험이 많다는 것을 의미한다. 이수정(2019a)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 .90으로 나타났다.

본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82로 나타났다.

#### 다. SNS중독경향성 척도

본 연구에서는 SNS중독경향성을 측정하기 위해 오윤경(2012)이 개발한 SNS중독경향성 척도를 서경현과 조성현(2013)이 11문항에 표적 집단 면접을 실시하고 중독 전문가 자문을 통해 9문항을 추가한 뒤, 총 20문항으로 재구성한 것을 사용하였다.

본 척도의 문항은 총 20문항으로 SNS집착 및 금단증상(10문항), SNS과잉소통과 몰입(7문항), SNS를 위한 과도한 시간 투자(3문항)의 3가지 하위요인으로 구성되어 있으며 각 문항은 4점 Likert식 척도(1점 '전혀 아니다'에서 4점 '매우 그렇다'까지)로 측정되었다. 점수가 높을수록 SNS중독경향성이 높은 것을 나타내며 서경현과 조성현(2013)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 .94로 나타났다.

본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90으로 나타났으며 전체 신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 3과 같다.

**표 3. SNS중독경향성 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
SNS집착 및 금단증상	1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 19	10	.89
SNS과잉소통과 몰입	11, 12, 15, 16, 17, 18, 20	7	.82
SNS를 위한 과도한 시간투자	3, 4, 5	3	.81
전체		20	.90

#### 라. 정서조절곤란 척도

본 연구에서는 정서조절곤란을 측정하기 위해 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale)를 박지선(2013)이 청소년을 대상으로 타당화 한 한국판 청소년용 정서조절곤란 척도를 사용하였다.

본 척도는 총 34개 문항으로, 정서에 대한 비수용성(7문항), 목표지향 행동 수행의 어려움(4문항), 충동통제곤란(6문항), 정서적 자각 부족(7문항), 정서적 명료성의 부족(3문항), 정서조절전략 부족(7문항)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 '전혀 그렇지 않다', 5점 '매우 그렇다')로 측정되었다. 총 34개 문항 중 9개는 역채점 하도록 되어있다. 총점이 높을수록 정서조절곤란의 정도가 크다는 것을 의미한다. 박지선(2013)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체가 .91로 나타났다.

본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91으로 나타났으며 전체 신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 4와 같다.

**표 4. 정서조절곤란 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
정서에 대한 비수용성	11, 12, 20, 22, 24, 28, 29	7	.87
목표지향 행동 수행의 어려움	13, 17, 19*, 25	4	.82
충동통제 곤란	3, 14, 18, 23*, 26, 31	6	.86
정서적 자각 부족	1*, 2*, 6*, 7*, 8*, 10*, 21*	7	.84
정서적 명료성의 부족	4, 5, 9	3	.81
정서조절전략 부족	15, 16, 27, 30, 32, 33, 34	7	.76
전체		34	.91

주. \*은 역채점 문항

### 3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 Spss 25.0과 Amos 20.0을 이용하여 다음과 같은 과정으로 분석하였다.

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하고, 연구변인의 경향성과 정상성을 살펴보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.

둘째, 부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성 그리고 정서조절곤란 각 척도의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다.

셋째, 부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성 그리고 정서조절곤란 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.

넷째, 부모양육태도가 비자살적 자해에 영향을 미치는 과정에서 SNS중독경향성, 정서조절곤란의 매개 모형을 설정하고, 경로모형 검증을 실시하여 매개모형의 적합도 및 직·간접 경로들의 효과를 검증하고자 하였다. 경

로 모형이 현실을 얼마나 제대로 반영하는가를 확인하기 위해 다양한 모형 적합도 지수를 참고하였다. 모형의 적합도는 표본의 크기에 민감하기 때문에 영가설을 쉽게 기각할 수 있는  $\chi^2$  값을 제외한 상대적 적합도 지수인 CFI(Comparative Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 함께 살펴보았다. 이때, CFI와 TLI가 .90 이상이고(Bentler, 1990), RMSEA가 .08 이하인 경우 적합한 모형인 것으로 판단했다(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996).

마지막으로 부모양육태도와 비자살적 자해 사이에서 SNS중독경향성, 정서조절곤란의 간접 효과에 관한 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시했다. 부트스트래핑 절차는 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 방법에 따라 진행하였으며, 본 연구의 원자료( $N=214$ )로부터 무선할당으로 만들어진 5,000개의 표본의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않을 때 .05수준에서 통계적으로 유의한 것으로 판단했다.

## IV. 결 과

본 장에서는 부모양육태도와 비자살적 자해에 영향을 미치는 변인들의 경로를 밝히기 위해 검증결과를 제시하였다.

### 1. 주요 변인의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 부모양육태도(거부적 부모양육태도, 과보호적 부모양육태도, 애정적 부모양육태도), 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절곤란에 대한 정상성 가정을 만족하는지 알아보기 위해 왜도, 첨도를 산출하였다. 왜도와 첨도는 정상성을 가정할 수 있는 수치를 의미한다. 왜도  $< \pm 2.0$ , 첨도  $< \pm 7.0$ 인 경우 정상성을 가정할 수 있다고 판단하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 왜도는 자료의 정규성이 유지되는지를 살펴보는 것이고, 첨도는 점수의 비율이 정규분포곡선에서 중간 부분 혹은 끝 부분에 몰려있는지를 검토하는 것이다. 그 결과는 표 5와 같다.

표 5. 주요 변인의 기술통계 결과 (N=214)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
부모양육태도 전체	2.15	.39	.03	-.24
거부적 부모양육태도	2.88	.51	-.66	-.22
과보호적 부모양육태도	2.30	.48	-.12	-.28
애정적 부모양육태도	1.36	.22	.58	.13
비자살적 자해 전체	2.52	.48	.82	.46
SNS중독경향성 전체	3.40	.19	-.06	.02
정서조절곤란 전체	3.94	.46	.02	.01

표 5의 결과와 같이 왜도 절대값 2 이하, 첨도 절대값 7 이하로 모두 정상성을 만족하였다. 따라서 최대우도법을 통한 미지수의 추정치가 연구 결과에 영향을 줄 정도가 아니라고 판단하고, 경로분석 모형 검증의 적격성이 만족 되는 것을 확인했다.

## 2. 주요 변인 간의 상관분석

부모양육태도, 비자살적 자해, SNS중독경향성, 정서조절곤란 간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 표 6과 같다.

표 6. 주요 변인 간의 상관관계 (N=214)

	1-1	1-2	1-3	2	3	4
1-1. 거부적 양육태도	-					
1-2. 과보호적 양육태도	.19*	-				
1-3. 애정적 양육태도	-.18**	-.19**	-			
2. 비자살적 자해 전체	.22**	.25**	-.27**	-		
3. SNS중독경향성 전체	.28**	.27**	-.33**	.36**	-	
4. 정서조절곤란 전체	.27**	.25**	-.27**	.62**	.37**	-

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

표 6과 같이 주요 변인간의 상관을 분석한 결과, 전체 점수 간 상관분석의 결과를 살펴보면, 먼저 부모양육태도는 SNS중독경향성, 정서조절곤란, 비자살적 자해와 통계적으로 유의미한 관계를 나타냈다. 이를 자세히 살펴보면 거부적 양육태도는 SNS중독경향성( $r = .28, p < .01$ ), 정서조절곤란( $r = .27, p < .01$ ), 비자살적 자해( $r = .22, p < .01$ )와 정적으로 상관관계가 있는 것으로

나타났다. 과보호적 양육태도는 SNS중독경향성( $r=.27, p<.01$ ), 정서조절곤란( $r=.25, p<.01$ ), 비자살적 자해( $r=.25, p<.01$ )와 정적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 애정적 양육태도는 SNS중독경향성( $r=-.33, p<.01$ ), 정서조절곤란( $r=-.27, p<.01$ ), 비자살적 자해( $r=-.27, p<.01$ )와 부적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. SNS중독경향성은 비자살적 자해( $r=.36, p<.01$ )와 통계적으로 유의하였으며, 정적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 정서조절곤란은 비자살적자해( $r=.62, p<.01$ )와 통계적으로 유의하였으며 정적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 3. 경로모형 검증

측정 모형의 적합도 지수들이 기준을 충족시키는 것으로 나타났다. 따라서 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)을 통해 경로모형 검증을 실시하였으며, 경로모형의 적합도를 검증한 결과는 표 7과 같다.

표 7. 경로모형의 적합도 지수 (N=214)

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA	
					LO 90	HI 90
경로모형	9.78	4	.98	.91	.08 (.01 ~ .15)	

표 7과 같이 경로모형 적합도를 분석한 결과,  $\chi^2(df=4, N=214)=9.78$ , CFI=.98, TLI=.91, RMSEA=.08(90% 신뢰구간=.01~.15)로 나타나 경로모형이 모두 양호한 적합도를 가진 것으로 판단하였다.

다음으로 경로 모형의 경로계수 및 통계적 유의성을 더 분명하게 확인할 수 있도록 표준화 경로계수를 도식화하여 표 8과 그림 2에 제시하였다.

표 8. 경로모형 표준화 경로 계수

(N=214)

경로		B	$\beta$	SE	C.R.
거부적 양육태도	→ SNS중독경향성	.22	.20	.07	3.17**
양육태도	→ 정서조절곤란	.73	.17	.26	2.80**
과보호적 양육태도	→ SNS중독경향성	.12	.19	.07	3.03**
양육태도	→ 정서조절곤란	1.38	.34	.25	5.55***
애정적 양육태도	→ SNS중독경향성	-.56	-.25	.14	-3.97***
양육태도	→ 정서조절곤란	-2.15	-.24	.54	-3.97***
SNS중독경향성	→ 비자살적 자해	.37	.15	.13	2.76**
정서조절곤란	→ 비자살적 자해	.35	.57	.03	10.47***

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

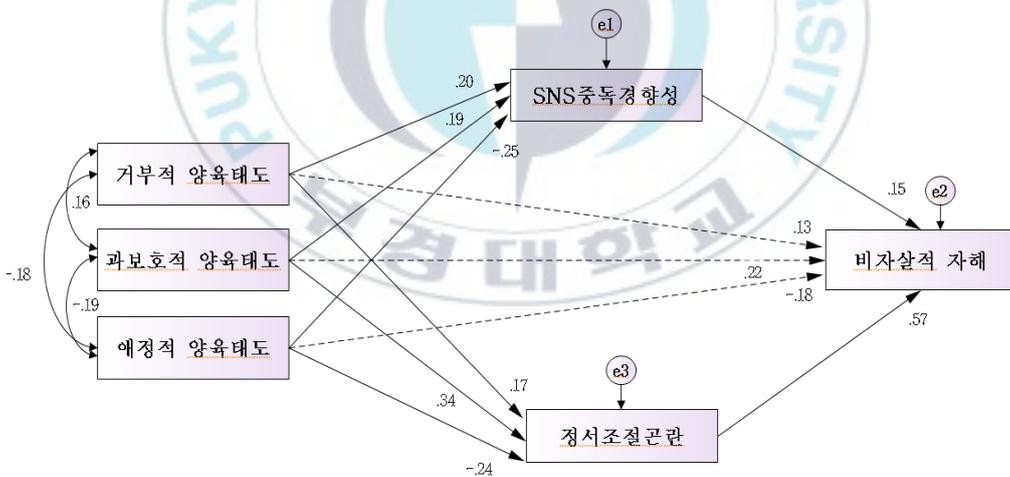


그림 2. 경로모형 표준화 경로계수

표 8 및 그림 2와 같이 모든 경로의 계수가  $p < .01$ ,  $p < .001$  수준으로 통계적으로 유의미하였다.

## 4. 직·간접효과 분석

### 가. 직·간접 효과 분석 결과

연구 결과의 정확성을 높이기 위해 경로모형 표준화 경로 계수의 결과에서 제시된 변인들 간의 효과를 직접 효과 및 간접효과로 분해하여 추정한 다음 통계적으로 유의성 검증을 실시하였다.

결과를 구체적으로 제시하면 표 9와 같다.

표 9. 직·간접효과 분석

변인	표준화 계수( $\beta$ )		
	총 효과	직접효과	간접효과
거부적 양육태도 → 비자살적 자해	.12**	-	.12**
과보호적 양육태도 → 비자살적 자해	.22**	-	.22**
애정적 양육태도 → 비자살적 자해	-.18**	-	-.18**
SNS중독경향성 → 비자살적 자해	.15**	.15**	-
정서조절곤란 → 비자살적 자해	.57**	.57**	-
거부적 양육태도 → SNS중독경향성	.20**	.20**	-
과보호적 양육태도 → SNS중독경향성	.19**	.19**	-
애정적 양육태도 → SNS중독경향성	-.25***	-.25***	-
거부적 양육태도 → 정서조절곤란	.17**	.17**	-
과보호적 양육태도 → 정서조절곤란	.34***	.34***	-
애정적 양육태도 → 정서조절곤란	-.24***	-.24***	-

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

표 9에서 보는 바와 같이 제시된 변인들간의 총 효과, 직·간접효과가 모두 유의한 것으로 나타났다. 비자살적 자해에 영향을 미치는 관련 변인들의 총 효과를 살펴보면, 정서조절곤란( $\beta = .57, p < .01$ ), 과보호적 양육태도

( $\beta = .22, p < .01$ ), 애정적 양육태도( $\beta = -.18, p < .01$ ), SNS중독경향성( $\beta = .15, p < .01$ ), 거부적 양육태도( $\beta = .12, p < .01$ )의 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

SNS중독경향성에 영향을 미치는 관련 변인들의 총 효과를 살펴보면 애정적 양육태도( $\beta = -.25, p < .001$ ), 거부적 양육태도( $\beta = .20, p < .01$ ), 과보호적 양육태도( $\beta = .19, p < .01$ )의 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정서조절곤란에 영향을 미치는 관련 변인들의 총 효과를 살펴보면 과보호적 양육태도( $\beta = .34, p < .001$ ), 애정적 양육태도( $\beta = -.24, p < .001$ ), 거부적 양육태도( $\beta = .17, p < .01$ )의 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 나. 간접효과 유의성 검증

본 연구에서는 부모양육태도가 비자살적 자해에 미치는 영향에서 SNS중독경향성, 정서조절곤란의 간접효과를 검증하기 위해 팬텀변인을 설정하고 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과검정에 수반될 수 있는 간접효과의 표준오차를 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 보는 방법이다.

간접효과 유의성 검증을 위한 부트스트래핑 결과는 표 10과 같다.

표 10. 간접효과 유의성 검증

경로	Bootstrap 추정치		95% 신뢰구간		
	B	SE	lower	upper	
거부적 부모양육태도	→ SNS중독경향성 → 비자살적자해	.15	.04	.03	.17
	→ 정서조절곤란 → 비자살적자해	.32	.09	.06	.38
과보호적 부모양육태도	→ SNS중독경향성 → 비자살적자해	.14	.04	.02	.17
	→ 정서조절곤란 → 비자살적자해	.28	.10	.11	.35
애정적 부모양육태도	→ SNS중독경향성 → 비자살적자해	-.15	.09	-.24	-.06
	→ 정서조절곤란 → 비자살적자해	-.24	.22	-.30	-.19

주. 부트스트래핑 표본 수는 5,000.

표 10과 같이 간접효과 유의성 검증의 결과를 살펴보자면 다음과 같다.

먼저, 거부적 부모양육태도가 SNS중독경향성을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=.15$ , 95% 신뢰구간에서  $.03\sim.17$ , 정서조절곤란을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=.32$ , 95% 신뢰구간에서  $.06\sim.38$ 으로 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 과보호적 부모양육태도가 SNS중독경향성을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=.14$ , 95% 신뢰구간에서  $.02\sim.17$ , 정서조절곤란을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=.28$ , 95% 신뢰구간에서  $.11\sim.35$ 으로 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 애정적 부모양육태도가 SNS중독경향성을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=-.15$ , 95% 신뢰구간에서  $-.24\sim-.06$ , 정서조절곤란을 통해 비자살적 자해로 가는 효과는  $B=-.24$ , 95% 신뢰구간에서  $-.30\sim-.19$ 으로 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

## V. 논 의

본 연구는 청소년들을 대상으로 청소년들이 지각하는 부모양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향을 확인해보고, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다.

본 연구의 주요 결과들을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 부모양육태도는 청소년의 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 비자살적 자해에는 매개변인을 통해서 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모양육태도가 변인들에 미치는 영향에 대해서 자세히 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 거부적 양육태도와 과보호적 양육태도는 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 거부적인 부모양육태도와 SNS중독경향성이 정적 관계가 있다(오윤경, 2012)는 선행연구와 맥락을 같이 한다. 그리고 과보호적 양육태도가 높을수록 SNS중독경향성이 높아진다(김수진 외, 2020)는 선행연구와도 일치하는 결과다. 또한, 거부적 양육태도가 정서조절능력에 부정적인 영향을 준다(이지영, 2016a)는 연구와 과보호적 양육태도가 아동의 정서조절능력 발달을 저해하여 정서조절곤란에 영향을 준다(이태완, 2019)는 결과와 일치한다.

반면, 애정적 양육태도는 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부모의 애정적인 양육태도가 높을수록 스마트폰 중독과 SNS이용동기가 낮아지고(김재원, 2019), SNS중독이 스마트폰 중독에 영향을 받는다는 선행연구(오윤경, 2012)와 맥을 같이하는 결과이며, 부모가 애정적인 양육태도를 가지면 자녀의 정서조절능력에 긍정적 영

향을 준다(이지영, 2016a)는 선행연구와 일치하는 결과이다.

그 외에도, SNS중독경향성과 정서조절곤란은 비자살적 자해에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 청소년 집단에서 SNS중독경향성이 높을수록 자해의 위험이 높게 나타난다는 선행연구(이수정, 2019a) 및 청소년의 정서조절곤란이 비자살적 자해에 부정적인 영향을 준다(이수정, 김종남, 2020)는 선행연구와 맥을 같이 한다.

위의 내용을 종합하자면 부모양육태도는 SNS중독경향성과 정서조절곤란을 매개하여 비자살적 자해에 간접적으로 영향을 미치고 있으며, SNS중독경향성과 정서조절곤란이 청소년의 비자살적 자해에 직접적인 영향을 미치는 요인이라는 것으로 정리할 수 있다. 이러한 결과는 부모의 부정적인 양육태도에 노출된 청소년들이 SNS를 통해 부적절한 정서조절방법을 모방하게 됨으로써 나타난 것으로 보인다. 청소년들은 SNS를 통해서 만족감을 얻지만 상대적 박탈감이나 자기비하, 우울 같은 부정적인 정서를 느끼기도 한다. 이런 정서는 부모의 양육태도로 인해서 기저에 부정적인 정서를 가지고 있는 청소년들에게 더욱 큰 자극이 될 수 있을 것이다. 이런 상황에서 SNS에 넘쳐나는 비자살적 자해 정보를 모방하게 되면, 건강한 정서조절방략을 습득하지 못하고 비자살적 자해가 일어나게 되는 것이다.

둘째, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란은 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이를 자세히 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성이 완전 매개한다는 연구 결과는 부모양육태도가 SNS중독경향성에 영향을 주고, 그로 인해 비자살적 자해를 사회적으로 학습하여 비자살적 자해의 위험이 높아진다는 선행연구(김수진 외, 2020; 이수정, 2019a)와 맥을 같이하는 결과다. 즉, 부모양육태도에 영향을 받은 청소년들이 SNS중독경향성으로 인

해 비자살적 자해를 시도하는 경향이 높다는 것을 시사한다. 이를 근거로 부모양육태도가 긍정적이고 애정적이라면 SNS중독경향성을 떨어뜨리고 비자살적 자해의 시도가 줄어든다고 해석할 수 있으며, 애정적인 양육태도가 비자살적 자해에 긍정적인 영향을 준다(강은희, 2019)는 선행연구에서도 이러한 해석을 지지하고 있다.

다음으로, 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 정서조절곤란도 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부모의 양육태도가 정서조절곤란을 유발하고 정서조절의 어려움이 클수록 이를 조절하기 위해 비자살적 자해행동을 보일 가능성이 증가한다(이수정, 2019b; 조은지, 2018)는 연구결과와 일맥상통한다. 즉, 부모양육태도는 정서조절곤란에 영향을 주고, 정서조절곤란은 비자살적 자해에 영향을 주기 때문에 정서조절곤란을 통해서 비자살적 자해에 개입하는 것이 가능하다는 것으로 해석할 수 있다.

또한 청소년들이 정서조절곤란의 수준이 높을수록 부정적인 감정을 적절하게 조절하거나 정서를 조절할 수 있는 대안이 부족하여, 자신의 힘든 상황이나 심리적 고통을 회피하기 위하여 부정 정서의 완화라는 단기목적에 우선하여 충동적으로 부적응적인 수단인 비자살적 자해를 시도하게 될 가능성이 큰 것으로 볼 수 있다. 연구 결과 이러한 정서조절곤란을 저하시키는데 애정적인 양육태도가 도움을 주는 것으로 나타났다. 이는 애정적인 양육행동이 유아의 정서조절에 도움을 준다(유란희, 김선희, 2017)는 선행연구와 맥을 같이 한다.

위의 내용을 종합하면, 거부적 양육태도와 과보호적 양육태도는 청소년의 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 정적 영향을 미쳐서 비자살적 자해에 정적인 영향을 미치고, 애정적 양육태도는 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 부적 영향을 미쳐 비자살적 자해에 부적인 영향을 주는 것으로 해석할 수 있다.

청소년들의 비자살적 자해를 중단시키거나 감소시키기 위해서는 연구 결과와 같이 비자살적 자해에 원인이 되는 부모양육태도에 개입하는 것도 중요하다. 하지만 비자살적 자해 청소년의 부모들은 비자살적 자해 사실을 알면서도 아예 방임하거나 부모 교육에 제대로 참여하지 않는 등, 부모양육태도에 대한 개입이 쉽지 않은 상황이다(한겨레21, 2018.11.29.). 선행연구에 따르면 청소년이 주변인에게 자신의 자해 경험을 알렸을 때도 거의 도움을 받지 못했다고 생각하고 있는 것으로 나타났다(권경인, 김지영, 2020). 이러한 상황에서 청소년들은 부모나 지인의 도움 없이 스스로 비자살적 자해를 제어하거나 학교, 사회의 도움만으로 비자살적 자해를 중단해야 하는 경우가 발생하게 된다. 따라서 학교나 국가기관 등의 상담 장면에서 적용 가능한 프로그램 개발을 통해서 청소년이 스스로 변화하고 비자살적 자해를 조절 할 수 있는 방안을 제시해 줄 필요가 있다.

비자살적 자해에 영향을 주는 SNS중독경향성을 줄이기 위해서는 청소년들에게 SNS중독의 위험과 비자살적 자해와의 관계를 교육하고 예방할 수 있도록 도움을 줄 필요가 있을 것이다. 또래집단을 활용한 SNS사용 동기 저하 등의 SNS중독 예방 프로그램 개발과 기존 프로그램의 적용, 건강한 또래 문화를 모방 할 수 있는 집단상담, 청소년들의 건강한 정신 상태를 유지하기 위한 개인상담, 혹은 SNS를 대신하여 부정적 감정들을 마음껏 공유하고 안전하게 발산하고 이를 관리 할 수 있는 애플리케이션 활성화 등, SNS중독경향성을 낮춰줄 수 있는 전략이 제공된다면 청소년들의 비자살적 자해를 낮추는데 도움이 될 것이라고 볼 수 있다.

또한, 비자살적 자해를 시도하는 청소년들은 자신의 행동이 비합리적이고 잘못된 행동이라는 것을 알고 있음에도 불구하고 부정적 감정이나 스트레스 상황에 놓이게 되면 그것을 조절하기 위해 비자살적 자해 행동을 선택하게 되는 경우가 많다(이금주, 2020). 즉, 부정적인 정서를 조절할 수 있

는 대안이 부족하여 왜곡된 방법으로 해결하는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 비자살적 자해에 영향을 주는 정서조절곤란을 줄이기 위해서는 청소년들에게 정서조절곤란과 비자살적 자해의 관계, 건강한 정서 조절 방법을 교육함으로써 도움을 줄 수 있을 것이다. 그 외에도 정서적 명료성을 높여 줄 수 있는 정서 관련 교육, 정서조절능력을 향상 시킬 수 있는 인지행동 치료 프로그램 등 정서조절곤란을 저하 시킬 수 있는 프로그램 개발, 정신 건강 향상을 위한 개인상담 및 집단상담, 부정적인 정서를 스스로 조절 하기 어려울 때 안전장치가 되어 줄 인프라 구축 등, 정서조절곤란을 낮춰줄 수 있는 전략이 제공된다면 청소년들의 비자살적 자해를 낮추는데 도움이 될 것이라고 볼 수 있다.

특히, 본 연구의 결과에서는 정서조절곤란이 비자살적 자해에 큰 영향을 주는 변인이라는 것이 밝혀졌다. 이러한 결과는 부모양육태도에 의해 영향을 받은 청소년들이 비자살적 자해를 행하는데 있어 정서조절곤란이 매우 중요한 역할을 하게 된다는 것을 시사한다.

이러한 정서조절곤란에 가장 유의미하게 영향을 미친 양육태도는 과보호적인 양육태도로 나타났다. 이는 과보호적 양육태도가 자녀를 불안하고 의존적이게 만들어서 정서조절곤란을 겪게 만든다는 선행연구(이태완, 2019)와 맥을 같이 한다. 이러한 결과는 부모가 방임하거나 적대적으로 대하는 것보다 오히려 과하게 간섭하고 통제를 하는 경우에 청소년들이 더 비자살적 자해를 일으킬 위험이 많다는 것을 시사한다. 거부적 양육태도와 과보호적 양육태도가 모두 정서조절 능력에 이상을 주는 것은 맞지만 정서조절 곤란에 영향을 미치는 효과에서 많은 차이를 드러내고 있다. 따라서 과보호적 양육태도에 초점을 두고 지금보다 더 적극적으로 부모 교육이 이루어지면 청소년의 비자살적 자해에 대한 개입에도 효과적인 것으로 추측된다.

위의 내용을 종합해보면 과보호적 양육태도가 정서조절곤란을 매개하여

비자살적 자해에 영향을 미치는 경로가 청소년들의 비자살적 자해에 가장 많은 영향을 준다는 것을 확인 할 수 있다. 즉, 과보호적 양육태도의 영향을 받은 청소년들이 정서조절 곤란을 경험하여 비자살적 자해를 시도 할 위험이 가장 높다는 것을 알 수 있다. 따라서 청소년의 비자살적 자해에 개입하기 위해서는 SNS중독경향성보다 정서조절곤란을 통해 개입하는 것이 더 효과적이라고 이해할 수 있다. 비자살적 자해 청소년을 위해서는 과보호적 양육태도를 지양하고 정서조절곤란이 그들에게 어떤 의미를 가지는지 중요하게 고민해보아야 할 것이다.

본 연구에서 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 SNS중독경향성과 정서조절곤란의 매개효과를 밝힘으로써 시사되는 바는 다음과 같다.

첫째, 부모양육태도가 SNS중독경향성과 정서조절곤란을 통해 비자살적 자해에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 그 중, SNS중독경향성보다는 정서조절곤란이 비자살적 자해에 더 커다란 영향을 미치는 것을 확인했다. 이러한 결과들은 청소년의 비자살적 자해에 있어 정서조절곤란이 매우 중요한 역할을 한다는 것을 알려주는 결과이다. 즉, 청소년들은 SNS를 통해 비자살적 자해를 알게 되고, 모방할 위험성은 있지만 그보다 정서조절의 역기능적 수단으로 비자살적 자해를 선택하는 경향이 많기때문에 청소년의 정서조절곤란에 개입하는 것이 더 중요하다는 것을 시사한다.

둘째, 부모양육태도 중 과보호적 양육태도가 비자살적 자해에 가장 많은 영향을 미치는 것을 확인하였다. 또한, 애정적인 양육태도가 청소년의 비자살적 자해와 SNS중독경향성, 정서조절곤란에 부적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 과보호적 양육태도를 지양하고 애정적인 양육태도에 초점을 맞춰 부모교육을 진행할 필요가 있다는 것을 알려주는 결과이다.

셋째, 부모양육태도가 각 변인들에게 미치는 영향을 확인하여 비자살적

자해에 근본적인 원인이 되는 부모양육태도의 중요성 확인하였다. 이러한 결과는 비자살적 자해 청소년의 부모들에게 적극적인 방법으로 부모교육을 권장하고, 참여를 권장하는 것이 촉구되어야 하는 것을 시사한다. 또한, 청소년들의 비자살적 자해에 보다 더 직접적으로 영향을 미치고 있는 SNS 중독경향성, 정서조절곤란의 중요성에 대해 고려함으로써 청소년들이 비자살적 자해 행동을 수정하고 보다 건강한 모습으로 살아갈 수 있도록 돕기 위해 개입할 수 있는 방안을 사회적인 차원에서 다양하게 마련할 필요가 있다는 것을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 최근 6개월 사이에 비자살적 자해경험이 있는 14~19세 청소년들을 대상으로 하여 표본의 크기가 제한적이라는 점에서 연구의 결과를 일반화하기 어려우므로 보다 다양한 표본을 대상으로 한 후속연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해 주관적으로 측정되었다는 점에서 자료의 객관성이 확보되지 않을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 질문지법과 더불어 관찰법과 면접법 등을 포함하여, 보다 다양한 연구 방법을 포함하여 변인들을 살펴봐야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 부모양육태도가 비자살적 자해에 미치는 영향에서 부모의 다양한 양육태도를 함께 살펴보고자 하였다. 그러나 부모의 거부적이고 과보호적인 양육태도에 대해 살펴본 선행연구들에 비해, 애정적이고 긍정적인 양육태도가 청소년의 비자살적 자해에 부적영향을 준다는 선행연구의 수가 현저히 적었기 때문에 이 부분에 대해서는 추가적인 연구를 통해 더 많은 논의가 이루어져야 할 것으로 보인다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 부모양육태도가 비자살적 자해에 미치는 경로에서 SNS중독경향성,

정서조절곤란을 매개변인으로 밝힘으로써 청소년의 비자살적 자해에 영향을 주는 주요 요인을 찾아냈다는 것에 의의가 있다. 그 중에서도 과보호적 양육태도가 정서조절곤란을 매개하여 비자살적 자해에 이르게 하는 가장 효과적인 경로를 찾아내고 주요한 변인을 찾아냈다.

이에 청소년들의 비자살적 자해 문제를 단순한 개인의 심리적 문제 차원에서 보는 것이 아니라 사회적인 차원의 문제로 바라보며 이에 대한 체계적인 대응 방안을 마련하는데 도움을 주는 자료로 활용 할 수 있도록 하는데 의의가 있다. 본 연구는 현재 비자살적 자해에 즉각적으로 개입이 필요한 학교 상담, 청소년 상담 장면에서 활용 할 수 있는 개입의 근거 자료로 활용되고자 한다. 이를 통해, 청소년의 비자살적 자해를 낮추기 위한 SNS 중독 조절 방안 마련, 혹은 건강한 정서 조절 교육 등의 개인적인 차원의 서비스들이 제공되어야 할 것이다. 그리고 부모 교육과 같은 가정적인 차원, 상담 매뉴얼 제공 및 프로그램 개발 등 사회·국가적 차원의 지원체계가 구축되어야 할 것이다.

둘째, 대부분의 연구에서 부모양육태도의 부정적인 측면을 다루었지만 본 연구에서는 부모양육태도의 긍정적인 측면까지 함께 살펴봄으로써 비자살적 자해의 위험을 낮출 수 있는 변인을 검증하고, SNS중독경향성과 정서조절곤란이 매개할 수 있음을 밝혔다. 이를 통해 부모양육태도와 비자살적 자해의 관계에서 관련성에 대한 이해를 구체화 시키는 계기를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 이는 비자살적 자해를 행하고 있는 청소년과 그들의 부모를 위한 교육의 근거자료가 될 것이다.

## 참고문헌

- 강상, 권가영, 류경희 (2013). 유아의 사회적 능력에 영향을 미치는 어머니와 아버지의 애정적 양육태도: 정서지능과 대인문제 해결능력의 매개효과를 중심으로. **한국보육학회지**, 13(4), 329-356.
- 강은희 (2019). **청소년이 지각한 부모양육태도와 사회적 유능감이 비자살적 자해에 미치는 영향**. 건양대학교 석사학위논문.
- 고미숙 (2017). 청소년의 정서문제가 학교생활적응에 미치는 영향-긍정적 부모양육태도와 삶의 만족도의 조절된 매개효과. **인지발달장애학회지**, 8(1), 89-104.
- 고민정 (2019). **부모의 심리적 통제와 남녀청소년의 SNS 중독경향성 및 스마트폰 게임중독 간의 관계: 외로움의 조절효과**. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 공성숙, 이정현, 신미연 (2009). 섭식장애 환자의 아동기 외상경험이 자해행동에 미치는 영향과 부모 간 갈등의 매개효과 분석. **정신간호학회지**, 18(1), 31-40.
- 구훈정, 조현주, 이종선 (2014). 아동기 정서적 학대경험, 정서강도와 자해의 관계에서 부적응적 인지정서조절과 부정정서의 매개효과. **인지행동치료**, 14(2), 191-216.
- 권경인, 김지영 (2019). 청소년 비자살적 자해 위기상담 경험에 관한 현상학 연구: 상담자 경험을 중심으로. **상담학연구**, 20(3), 369-393.
- 권경인, 김지영 (2020). 청소년 비자살적 자해상담 경험에 대한 현상학 연구: 상담자의 어려움과 대처방안을 중심으로. **청소년상담연구**, 28(1), 269-291.

- 권혁진 (2014). **비자살적 자해에 영향을 미치는 정서적·인지적 요인의 탐색**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김도연 (2020). **아동기 정서적 학대가 비자살적 자해에 미치는 영향**. 한림대학교 석사학위논문.
- 김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. **경성통일논총**, 29(1), 1-25. 경성대학교 사회과학연구소.
- 김서영, 이동귀, 손하림 (2020). 자해 청소년에 대한 대중의 반응 및 태도: 네이버와 다음 뉴스 댓글을 중심으로. **재활심리연구**, 27(4), 115-134.
- 김수진 (2016). **비자살적 자해의 시작과 중단에 대한 내러티브 탐구**. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 김수진 (2017). 비자살적자해의 위험요인과 보호요인 개관. **청소년학연구**, 24(9), 31-53.
- 김수진, 김봉환 (2015). 청소년 내담자의 반복적 자해행동의 의미탐색: ‘고통으로 고통을 견디기’. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(2), 231-250.
- 김수진, 김수미, 박하은, 윤향미 (2020). 부정적 부모양육태도, SNS중독경향성이 초등학생의 비자살적 자해에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 15(2), 89-101.
- 김숙형 (2004). **아동이 지각한 어머니의 양육행동과 아동의 정서조절능력 및 공격성의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김순영 (2017). **청소년의 SNS이용이 성태도 및 성행동에 미치는 영향**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김신정, 김영희 (2007). 부모의 양육태도에 대한 고찰. **부모자녀건강학회**

- 지, 10(2), 172-181.
- 김은실 (2020). 부모의 기대 및 비난과 비자살적 자해 간 관계 : 내면화된 수치심의 조절효과와 경험회피의 매개효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김재원 (2019). 부모양육태도가 초등학생의 SNS 및 셀피(Selfie) 행동에 미치는 영향. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정이 (2003). 청소년의 애착유형과 비합리적 신념 및 공격성의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정화 (2015). 중독경향성과 인터넷 중독의 온라인 익명성, 자기애, 우울, 불안 및 대학생활적응에 대한 비교. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김준홍, 정남운 (2019). 자살 시도, 비자살적 자해 행동의 설명을 위한 암묵적 연합 연구에 대한 고찰. 한국심리학회지: 건강, 24(3), 511-546.
- 김초롱, 박연수, 장혜인, 이승환 (2017). 비자살적자해와 자살 간의 관계에서 습득된 자살잠재력의 역할 : 자살에 대한 대인관계적 심리이론에 기반하여. 대한불안학회지, 13(2), 60-65.
- 김초롱, 이승환, 장혜인 (2018). 우울증 환자 집단에서 비자살적 자해가 자살시도에 미치는 영향. 한국심리학회지:임상, 37(4), 465-478.
- 남지훈 (2017). 부모의 양육행동이 아동의 관계적 공격성에 미치는 영향에서 우울과 정서조절능력의 매개효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 동아닷컴 (2019.09.30.). 자살위험 학생 수 2만명 넘어...10대들의 '위험한 자해문화' 심각. <https://www.donga.com/news/article/all/20190930/97663233/1>
- 류현미 (2021). 청소년의 비자살적 자해에 대한 국내 연구동향. 충북대학교 석사학위논문.

- 민주언론시민연합 (2019.03.25.). '청소년 자해는 우리 모두의 책임', 인식  
 바꾼 KBS <추적 60분>. <http://www.ccdm.or.kr/xe/report/277940>
- 박문숙, 안하얀, 서영석 (2020). 부모양육행동과 남자 청소년들의 비자살적  
 자해행동. **학습자중심교과교육연구**, 20(22), 833-859.
- 박소연 (2021). 비자살적 자해 청소년 상담에서 상담자 체험에 관한 내  
 러티브 탐구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 박영숙, 임안나 (2017). 부모의 양육태도가 청소년의 비행행동에 미치는 영  
 향. **교정복지연구**, 1(49), 59-85.
- 박유란 (2017). 청소년의 정서조절곤란이 내재화·외현화 문제행동에 미  
 치는 영향. 덕성여자대학교 문화·산업대학원 석사학위논문.
- 박지선 (2013). 청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성. **한  
 국심리학회지: 건강**, 18(4), 727-746.
- 박지숙, 임승현, 박성연 (2009). 아동의 성, 기질, 어머니 양육행동과 아동의  
 정서조절능력이 사회적 위축 및 공격성에 미치는 영향. **아동학회  
 지**, 30(3), 85-98.
- 박혜경 (2002). 아버지의 양육행동 및 남아의 정서조절능력과 공격성간  
 의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박혜성 (2011). 어머니의 인성특성 및 정서표현과 유아의 정서조절능력  
 간의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 배수현, 성희자 (2020). 중학생의 비자살적 자해에 영향을 미치는 요인 : 자  
 해의 심각성을 중심으로. **정신보건과 사회사업**, 48(2), 122-148.
- 백소진, 오홍석 (2017). 청소년이 지각한 부모양육태도와 스마트폰 중독 경  
 향성의 관계: 대인 불안의 매개효과. **청소년학연구**, 24(5), 31-54.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색. **한국심리학회지:  
 건강**, 18(1), 239-250.

- 서푸르나 (2020). 청소년 SNS 중독경향성에 관한 보호 및 위험요인에 관한 메타분석. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성요안나, 배유빈, 김소정 (2019). 비자살적 자해에 대한 국내연구 개관: 2000-2018년 연구들을 중심으로. **인지행동치료**, 19(2), 251-280.
- 손자영 (2020). 여자 청소년들의 비자살적 자해에 대한 의미. **청소년학연구**, 27(1), 55-83.
- 손지영 (2003). 공격신념과 정서조절능력이 공격행동에 미치는 영향: 사회 정보처리과정을 중심으로. **청소년상담연구**, 11(2), 96-110.
- 송원영 (2021). 청소년 자해 경험 공유의 의미 탐색: Giorgi의 현상학적 연구방법을 활용하여. 서강대학교 석사학위논문.
- 신수정 (2020). 비자살적 자해청소년의 자해중단 경험연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 아시아경제 (2020. 10. 21.). 코로나 장기화 여파... 청소년 '극단선택' 상담 두배 늘어. <https://www.asiae.co.kr/article/2020102111282895650>
- 안보경 (2014). 전문대학생이 지각한 부모양육태도와 SNS중독경향성과의 관계에서 외로움의 매개효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안영신, 송현주 (2017). 청소년의 비자살적 자해행동에 관한 연구. **정서·행동장애연구**, 33(4), 257-281.
- 오누리 (2018). 대인관계문제가 SNS중독경향성에 미치는 영향. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 오복숙, 원유순, 함승례 (2017). 부모양육태도가 청소년의 대인관계 적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 17(6), 106-115.
- 오성심, 이종승 (1982). 부모의 양육방식에 대한 아동의 지각과 정의적 특성과의 관계. **행동과학연구소 연구노우트**, 11(1), 1-15.

- 오영혜 (2014). 청소년이 지각하는 부모양육태도, 심리적 강인성이 학습된 무기력에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지와의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 오인경 (2018). 청소년이 지각한 부모양육태도와 대인관계문제와의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 목포대학교 석사학위논문.
- 오한결 (2014). 청소년의 자아존중감이 사회관계망서비스(SNS) 중독에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 유란희, 김선희 (2017). 어머니의 애정적 양육행동과 유아의 또래유능성과의 관계: 유아의 실행기능과 정서조절의 매개효과. 아동학회지, 38(2), 67-79.
- 윤숙경 (2021). 청소년의 충동성이 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이금주 (2020). 중·고등학생의 친구관계 스트레스와 비자살적 자해행동관계에서 정서조절양식과 고통감내력의 조절효과 검증. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이데일리 (2019. 03. 05). 패션자해, 들어보셨나요? 날로 심각해지는 청소년 자해. <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=03978646622420368>
- 이동귀, 함경애, 배병훈 (2016). 청소년 자해 행동: 여중생의 자살적 자해와 비자살적 자해. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 28(4), 1171-1192.
- 이동훈, 양미진, 김수리 (2010). 청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰. 청소년상담연구, 18(1), 1-24.
- 이미리 (2009). 청소년기 분노정서 경험의 발달과 자아 존중감, 부모, 친구,

- 학업, 여가 맥락의 영향. **청소년복지연구**, 11(2), 127-143.
- 이미숙 (2000). **TV미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방행동에 미치는 영향**. 충남대학교 박사학위논문.
- 이소영 (2014). **SNS 이용시간에 따른 청소년의 우울 및 충동성 차이**. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문.
- 이수정 (2019a). **청소년의 SNS 중독경향성이 자해행동에 미치는 영향**. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 이수정 (2019b). **청소년의 정서적 학대 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이수정, 김종남 (2020). **청소년의 정서적 학대 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(4), 1715-1741.
- 이영문 (2019). **STOP 자해 예방 프로그램 매뉴얼**. 국립정신건강센터 소아청소년정신. <http://www.ncmh.go.kr/jsp/viewHtmlDownload>
- 이원영 (1983). **어머니의 자녀교육관 및 양육태도와 유아 발달과의 관련성 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이용택, 이은경 (2012). **청소년이 지각한 부모 양육태도가 청소년 문제행동에 미치는 영향: 죄책감을 매개변인으로**. **청소년상담연구**, 20(1), 55-70.
- 이지영 (2016a). **지각된 부모의 양육방식과 정서조절곤란의 관계에서 정서조절방략의 매개효과**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(1), 217-244.
- 이지영 (2016b). **청소년 자녀가 지각한 아버지의 양육태도가 사회적 문제해결력에 미치는 영향**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이진규 (2020). **중학생의 비자살적 자해경험 연구**. 백석대학교 박사학위논문.

- 이태완 (2019). 부모의 과보호와 아동의 행동억제기질이 사회불안에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이태은, 이숙 (2012). 부, 모의 촉진적 의사소통과 아동의 정서조절능력에 문제행동에 미치는 영향. *놀이치료연구*, 16(2), 17-38.
- 이현지, 하은혜 (2014). 여고생의 정서조절곤란이 폭식행동에 미치는 영향에서 우울증상의 매개효과. *청소년상담연구*, 22(1), 227-246.
- 이혜림 (2013). 청소년의 처벌민감성과 강화민감성이 불안, 우울, 자해행동에 미치는 영향: 스트레스와 통제가능성 귀인의 역할. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장석진, 송소원, 조민아 (2011). 긍정적 부모양육태도가 중학생의 휴대전화 의존에 미치는 영향: 자존감과 또래애착의 매개효과 검증, *청소년학연구*, 19(5), 161-187.
- 정익중, 이수진, 강희주 (2020). 코로나19로 인한 아동일상 변화와 정서 상태. *한국아동복지학*, 69(4), 59-90.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조은지 (2018). 외로움과 비자살적 자해의 관계: 정서조절능력과 문제해결능력의 조절효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 조한익 (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. *청소년복지연구*, 13(4), 269-287.
- 주인자 (2006). 청소년 자녀가 지각한 부모의 양육태도가 청소년 자녀의 자아존중감과 자기표현에 미치는 영향. 장로회신학대학교 석사학위논문.

- 주지민 (2018). **중학생이 지각한 부모의 거부적 양육태도와 또래애착의 관계 : 거부민감성의 매개효과**. 부산대학교 석사학위논문.
- 진선주 (2019). **자해청소년의 특성과 관련 변인 연구**. 한양대학교 박사학위논문.
- 최소선 (2016). **지각된 부모의 심리적 통제가 청소년의 정서·행동문제에 미치는 영향-정서표현양가성을 매개로**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2020). **2020 청소년 통계**. 통계청. [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/1/1/index.board](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board)
- 한겨레21 (2018. 11. 29). **“부모 동의 없어도 자해 청소년 치료 가능해야”**. [http://h21.hani.co.kr/arti/special/special\\_general/46233.html](http://h21.hani.co.kr/arti/special/special_general/46233.html)
- 한국정보문화진흥원 (2005). **인터넷 중독 자가진단 검사 K-척도 성인용**. 한국정보문화진흥원. <http://www.iapc.or.k>
- 한국지능정보사회진흥원 (2020). **2020년 스마트폰 과의존 실태조사 결과**. 과학기술정보통신부. <https://www.msit.go.kr/bbs/view.do?sCode=user&mId=99&mPid=74&bbbsSeqNo=79&ntttSeqNo=3173383>
- 한양재 (2012). **특성분노가 외적통제소재 및 정서조절곤란을 매개로 주도적공격성에 미치는 영향**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허묘연 (2000). **청소년이 지각한 부모 양육행동 척도 개발 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 홍경자, 채유경, 이명자 (2000). **청소년의 비합리적 신념과 자아존중감, 지각된 부모양육태도가 그들의 분노 표현방식에 미치는 영향**. **상담학연구**, 1(1), 161-181.
- 홍신영 (2015). **대학생의 SNS 이용특성과 자아정체감이 SNS 중독경향성에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.

- 홍현희 (2021). *청소년 심리와 상담 :상담가 교사 부모를 위한 이론과 실제*. 서울: 삼양미디어.
- 황상익 (2021). *부모의 과보호적 양육태도가 청소년의 SNS 중독경향성에 미치는 영향 : 대인불안과 성별의 조절된 매개효과*. 호남대학교 석사학위논문.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84(5), 888-918.
- American Psychiatric Association (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5®)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Arrindell, W. A. & Engebretsen, A. A. (2000). Convergent validity of the short - EMBU and the Parental Bonding Instrument (PBI): Dutch findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(4), 262- 266.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., & Ende, J.(2000). The development of a short form of the EMBU; It's appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(1), 613-628.
- Barent, W. Walsh. (2019). *Treating self-injury, A practical guide*. NY: Guilford Press.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of pre-school behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Becker, W. C. (1964). Consequences of different kinds of parental

- discipline, In M. L. Hoffman & L. W. Hoffman(Eds), *Review of Child Development Research*. NY: RusselSageFoundation.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2009). Emotion regulation as a mediator of the relation between emotion socialization and deliberate self harm. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 482-490.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371 - 394.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510.
- D'Onofrio, A. A. (2007). *Adolescent self-injury*. NY: Springer Publishing Company.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192-205.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emoti

- on regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41 - 54.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25.
- Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2011). Extending research on the utility of an adjunctive emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality pathology. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(4), 316-326.
- Klonsky, E. D.(2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Klonsky, E. D. & Glenn, C. R. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Psychometric properties of the Inventory of Statements About Self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215-219.
- Klonsky, E. D. & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. NY: Guilford press.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.

- Marchant, A., Hawton, K., Burns, L., Stewart, A., & John, A. (2021). Impact of Web-Based Sharing and Viewing of Self-Harm - Related Videos and Photographs on Young People: *Systematic Review*. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33739289/>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, 3, 31.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 339-363.
- Nock, M. K. & Kessler, R. C. (2006). Prevalence of and risk factors for suicide attempts versus suicide gestures: Analysis of the National Comorbidity Survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 616-623.
- Nock, M. K. & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28-38.
- Nock, M. K. & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885 - 890.
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The

- self-harm inventory(SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 973-983.
- Schaefer, E. S. (1959). Development of a material behavior : Research instrument. *The Journal of Genetic Psychology*, 95, 83-104.
- Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-425.
- Symonds, P. M. (1949). *The Dynamics of Parent-child Relationships*, NY: Columbia University.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*(pp.56-75). CA: SAGE Publications, Inc.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

The Mediating Effects on SNS Addiction Tendency and Emotional Control  
Difficulties between Parenting Attitude and Non-Suicidal Self-Injury

Hye Jung Yoo

Department of Educational Consulting  
The Graduate School  
Pukyong National University  
Advisor : Seong Moon Cheon

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the effects of parenting attitude on non-suicidal self-injury, and to verify the mediating effect of SNS addiction tendencies and Emotional control difficulties in the relationship between parental parenting attitude and non-suicidal self-injury. To this end, A questionnaire survey was conducted on 214 youths who had experienced Non-Suicidal Self-Injury. Using SPSS 25.0 and Amos 20.0, path analysis was performed to examine the relationship between variables, and then the indirect effect significance was verified to confirm the mediating effect.

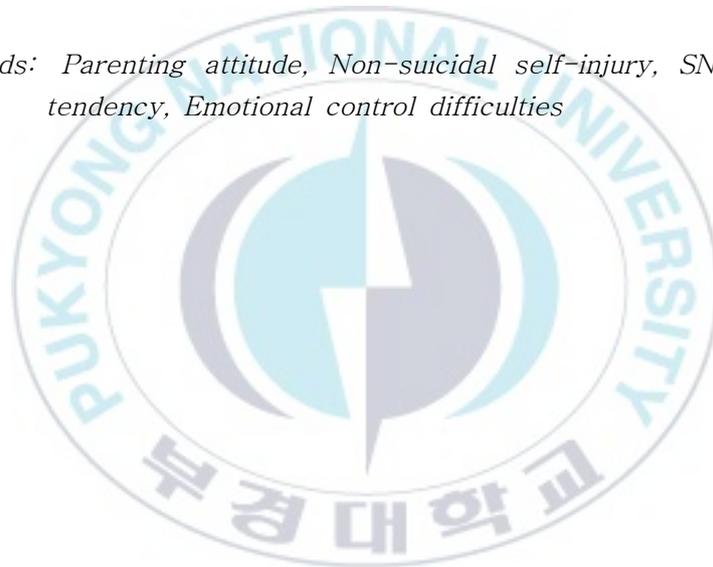
As a result of the study, First: Parenting attitude has a statistically significant effect on SNS addiction tendency and Emotion control difficulties, but it does not directly affect Non-sucidal self-injury. It effect by mediating SNS addiction tendency and Emotional control difficulties. Second: In the relationship between Parenting attitude and Non-suicidal self-injury, it was found that SNS addiction tendency and Emotional control difficulties were completely mediated. In particular, overprotective parenting attitude has been found that the greatest impact more dramatic effects on Non-suicidal self-injury in the Emontional control difficulties. These research results

suggest that it is necessary to guide that overprotective parenting attitude have a high effect on emotional control difficulties in parenting attitude, and it is necessary to study and apply specific intervention methods for emotional control.

This study will help to establish effective measures to reduce and stop youth Non-Suicidal self-injury and provide practical information.

Finally, based on the results of this study, suggestions and implications for follow-up studies were discussed.

*Key words: Parenting attitude, Non-suicidal self-injury, SNS addiction tendency, Emotional control difficulties*



부록 1.

## 부모양육태도 척도

※ 다음은 부모와의 관계에서 본인이 부모에 대해 어떻게 느끼는지 묻는 설문입니다. 각 문항을 잘 읽어보신 후 1~5까지 자신의 느낌과 일치하는 항목에 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	아빠(엄마)는 명확한 이유도 알려주지 않고 내게 화를 내시거나 불쾌해하십니다.	1	2	3	4	5
2	아빠(엄마)는 나를 많이 칭찬하십니다.	1	2	3	4	5
3	내가 하는 일에 대하여 아빠(엄마)가 걱정을 조금 덜 하시면 좋겠다.	1	2	3	4	5
4	아빠(엄마)는 내가 잘못된 것 이상으로 나를 꾸중하시고 매를 때리십니다.	1	2	3	4	5
5	집에 오면 나는 하루동안 무엇을 했는지 아빠(엄마)께 자세히 설명해야 한다.	1	2	3	4	5
6	아빠(엄마)는 내게 좋은 책 사주기, 견학활동, 캠프참가, 클럽활동 참가하기 등 내 생활을 흥미롭고 재미있게 만들어주려고 노력하십니다.	1	2	3	4	5
7	아빠(엄마)는 다른 사람들 앞에서도 내가 게으르고 쓸모없는 사람이라고 추궁하십니다.	1	2	3	4	5
8	아빠(엄마)는 무슨 일이 생길까봐 걱정해서, 다른 아이들은 자유롭게 하는 일도 나는 못하게 하십니다.	1	2	3	4	5
9	아빠(엄마)는 내가 최고가 되도록 자극하고 격려해 주십니다.	1	2	3	4	5
10	내가 나쁜 행동을 하면, 아빠(엄마)는 슬픈 표정을 짓거나 혹은 다른 행동을 하여 나로 하여금 죄책감을 느끼게 하십니다.	1	2	3	4	5

11	아빠(엄마)는 내게 무슨 일이 일어날까봐 필요 이상으로 과장해서 걱정하신다.	1	2	3	4	5
12	뜻대로 일이 잘 안될 때 아빠(엄마)는 나를 위로하고 격려해 주신다.	1	2	3	4	5
13	아빠(엄마)는 나를 집안의 말썽꾸러기로 여기거나, 집안의 안 좋은 일은 모두 내 탓 이라고 생각하신다.	1	2	3	4	5
14	아빠(엄마)는 말이나 행동 등을 통해서 나에게 대한 사랑을 표현해주신다.	1	2	3	4	5
15	아빠(엄마)는 나보다 다른 형제와 자매들을 더욱 좋아하신다.	1	2	3	4	5
16	아빠(엄마)는 내가 수치심과 부끄러움을 느끼도록 나를 대하신다.	1	2	3	4	5
17	아빠(엄마)는 지나치게 걱정하지 않고 내가 가고싶은 곳에 갈 수 있도록 허락해주신다.	1	2	3	4	5
18	아빠(엄마)는 내가 하는 모든 일에 사사건건 간섭하신다.	1	2	3	4	5
19	나는 아빠(엄마)와의 관계에서 부드럽고 따뜻한 정을 느낀다.	1	2	3	4	5
20	아빠(엄마)는 내가 무엇이 허용되고 무엇이 허용되지 않는지에 대한 명확한 제한을 두고 그것을 엄격히 지킨다.	1	2	3	4	5
21	아빠(엄마)는 내가 조금만 잘못해도 크게 야단치고 벌 하신다.	1	2	3	4	5
22	아빠(엄마)는 내가 무슨 옷을 입을지 혹은 외모를 어떻게 꾸밀지에 대해 결정하길 원하신다.	1	2	3	4	5
23	내가 어떤 일을 성공적으로 잘하면 아빠(엄마)는 나를 무척 자랑스러워 하신다.	1	2	3	4	5

부록 2.

## 비자살적 자해 척도

※ 다음은 자해의 방법, 빈도 등에 관해 조사하는 설문지입니다. 개인의 정보는 비밀이 보장되므로, 각 문항을 잘 읽어보신 후 1~4까지 자신의 느낌과 일치하는 항목에 체크해 주십시오.

번호	문항	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	약물을 과다 복용한다.	1	2	3	4
2	날카로운 물건으로 내 몸에 상처를 낸다.	1	2	3	4
3	일부러 내 몸에 화상을 입힌다.	1	2	3	4
4	나 자신을 때린다.	1	2	3	4
5	일부러 벽이나 책상 등에 머리를 부딪친다.	1	2	3	4
6	과음한다.	1	2	3	4
7	위험하게 운전한다.	1	2	3	4
8	스스로 내 몸을 할킨다.	1	2	3	4
9	몸에 난 상처를 치료하지 않고 내버려 둔다.	1	2	3	4
10	일부러 병을 악화시킨다. (예를 들어, 처방 받은 약 먹지 않기)	1	2	3	4
11	불건전한 성관계를 한다. (예를 들어, 여러 명의 파트너와 관계 맺기)	1	2	3	4
12	대인관계에서 일부러 남들로부터 거절 당하게끔 행동한다.	1	2	3	4
13	처방받은 약물을 과다 복용한다.	1	2	3	4
14	스트레스를 심하게 받는 인간관계에 매달린다.	1	2	3	4

15	나에게 피해를 주는 성적인 관계를 가진다.	1	2	3	4
16	자살 시도를 한다.	1	2	3	4
17	몸이 상할 정도로 무리하게 운동한다.	1	2	3	4
18	자기 비하적인 생각을 해서 나 자신을 괴롭힌다.	1	2	3	4
19	몸이 상할 정도로 굶는다.	1	2	3	4
20	몸이 상할 정도로 변비약, 이뇨제 등을 먹는다.	1	2	3	4



부록 3.

### SNS중독경향성 척도

※ 다음은 SNS중독경향성을 조사하는 설문지입니다. 각 문항을 잘 읽어보신 후 1~4까지 일상생활에서 본인이 느끼는 느낌과 일치하는 항목에 체크해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	SNS가 없다면 내 인생에 재미있는 일이 하나도 없을 것 같다.	1	2	3	4
2	SNS에서 무슨 일이 있었는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.	1	2	3	4
3	항상 SNS에 대해 생각한다.	1	2	3	4
4	SNS를 일단 시작하면 처음 생각했던 것보다 더 많은 시간을 사용한다.	1	2	3	4
5	SNS 사용시간을 줄이기 위해 늘 노력하지만 실패한다.	1	2	3	4
6	SNS를 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.	1	2	3	4
7	SNS의 과도한 사용으로 인해 가족관계, 인간관계나 학업이 위협받거나 위협에 처해 본 적이 있다.	1	2	3	4
8	스트레스를 받는 문제로부터 도피하기 위해 SNS를 사용한 적이 있다.	1	2	3	4
9	SNS를 사용하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
10	SNS로 인해 다른 활동이나 TV에 대한 흥미가 감소했다.	1	2	3	4
11	지나치게 SNS에 몰두해있는 나 자신이 한심하게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4

12	컴퓨터나 스마트폰을 켜면 SNS부터 확인한다.	1	2	3	4
13	사람들과 직접 대화하는 것보다 SNS로 대화하는 것이 더 편하다.	1	2	3	4
14	다른 사람에게 SNS를 너무 많이 한다는 이야기를 듣는다.	1	2	3	4
15	SNS를 한 종류만 이용하지 않고 여러 개를 사용하여 사람들과 설 새 없이 소통한다.	1	2	3	4
16	SNS 때문에 원하는 시간보다 더 늦게 잠들거나 잠을 이루지 못한다.	1	2	3	4
17	새로운 정보나 지식을 SNS를 통해 다른 사람과 공유할 때 뿌듯하고 행복하다.	1	2	3	4
18	길을 걸거나 다른 사람들과 대화 중에도 SNS를 사용한다.	1	2	3	4
19	SNS에 지쳐 탈퇴하거나 계정을 없앴지만 다시 사용한다.	1	2	3	4
20	SNS는 내가 다른사람들과 항상 연결되어 있어 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 한다.	1	2	3	4

부록 4.

### 정서조절곤란 척도

※ 다음은 정서조절곤란을 조사하는 설문지입니다. 각 문항을 잘 읽어보신 후 1~5  
까지 자신의 느낌과 일치하는 항목에 체크해 주십시오.

번 호	문 항	전혀 아니다	가끔 그렇다	보통 이다	대부분 그렇다	거의 항상 그렇다
1	내가 무엇을 느끼고 있는지 분명하게 안다.	1	2	3	4	5
2	내가 어떻게 느끼고 있는지 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
3	내 감정은 너무도 강렬하여 통제할 수 없는 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
4	내가 어떻게 느끼고 있는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
5	내가 어떻게 느끼는지 이해하기 어렵다.	1	2	3	4	5
6	내 기분에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
7	내가 어떤 식으로 느끼는지 정확하게 알고 있다.	1	2	3	4	5
8	내가 무엇을 느끼고 있는지 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
9	내가 어떻게 느끼는지 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
10	기분이 나쁠 때, 그 감정을 알아차릴 수 있다.	1	2	3	4	5
11	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신에게 화가 난다.	1	2	3	4	5
12	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신이 당황스럽다.	1	2	3	4	5
13	기분이 나쁠 때, 일을 마무리하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
14	기분이 나쁠 때, 그 기분을 통제할 수 없다.	1	2	3	4	5
15	기분이 나쁠 때, 나는 그 기분이 오랫동안 지속될 거라 생각한다.	1	2	3	4	5

16	기분이 나쁠 때, 결국 나는 매우 우울해질 것이다.	1	2	3	4	5
17	기분이 나쁠 때는 다른 일에 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18	기분이 나쁠 때, 통제할 수 없을 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5
19	기분이 나빠도 여전히 해야 할 일을 마무리할 수 있다.	1	2	3	4	5
20	기분이 나쁠 때, 그렇게 느끼고 있는 내 자신이 창피하다.	1	2	3	4	5
21	기분이 나쁠 때, 내 기분이 좀 더 나아지는 방법을 찾아낼 수 있다.	1	2	3	4	5
22	기분이 나쁠 때는 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
23	기분이 나쁠 때에도 여전히 내 행동을 통제할 수 있을 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 것에 대해 죄책감이 든다.	1	2	3	4	5
25	기분이 나쁠 때는 집중하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
26	기분이 나쁠 때, 내 행동을 통제하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
27	기분이 나쁠 때, 내 기분을 좀 나아지게 할 수 있는 방법은 아무것도 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
28	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신에게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
29	기분이 나쁠 때, 내 자신을 부정적으로 평가하기 시작한다.	1	2	3	4	5
30	기분이 나쁠 때, 내가 할 수 있는 일은 내가 느낀 그 기분에 빠져있는 것 뿐이다.	1	2	3	4	5
31	기분이 나쁠 때, 행동 통제가 안된다.	1	2	3	4	5
32	기분이 나쁠 때, 나는 그 밖의 다른 어떤 일에 대해 생각하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
33	기분이 나쁠 때, 기분이 풀리는데 시간이 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
34	기분이 나쁠 때, 내 기분에 압도된다.	1	2	3	4	5