

2025 청소년상담연구 · 256

청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발

책임 연구자 : 차 주 환
공동 연구자 : 권 선 중
채 민 정
김 동 연
어 혜 원

청소년상담연구 256

청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발

인 쇄 : 2025년 12월

발 행 : 2025년 12월

발 행 인 : 한정원

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T. (051)662-3133 / F. (051)662-3008

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신일디앤피

비매품

ISBN 978-89-8234-925-6 93330

본 간행물은 성평등가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

간행사

현대사회 급격한 디지털 환경 변화 속에서 청소년의 SNS 사용은 일상생활의 중요한 부분으로 자리 잡았습니다. 그러나 과도한 사용으로 인한 부작용도 함께 증가하고 있으며, 이는 학업 집중 저하, 대인관계 어려움, 심리적 불안과 우울 등 다양한 문제로 이어지고 있습니다. 이러한 사회적 변화는 청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하기 위한 새로운 대응 전략을 요구하고 있습니다.

지금까지 한국청소년상담복지개발원에서는 「미디어중독 청소년의 건강실태 연구」, 「저연령 인터넷 · 스마트폰 과의존 청소년 상담프로그램 개발」, 「청소년 온라인 도박문제 개입을 위한 매뉴얼 개발」, 「초등1 연령 미디어 과의존 가족치유캠프 프로그램 개발」, 「디지털 미디어 위기 청소년 유형 및 개입 매뉴얼 개발」 등의 연구를 진행하였습니다. 특히 올해는 청소년 상담 현장에서 청소년의 SNS 과의존을 조기에 발견하고, 문제 유형에 따라 맞춤형 개입이 가능하도록 과학적이고 실용적인 도구를 마련하는 데에 중점을 두어, 현장의 활용도를 한층 높이고자 하였습니다.

이를 위해 본 연구에서는 국내외 SNS 및 미디어 과의존 관련 척도 및 선행연구를 검토하였습니다. 또한 청소년상담복지센터, 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터, 스마트쉼센터 등 청소년상담복지 및 디지털 미디어 회복 지원 사업 전문가와 청소년을 대상으로 설문조사와 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였습니다. 특히 SNS 과의존을 경험한 청소년을 직접 인터뷰하여 그들의 특성과 경험을 바탕으로 SNS 과의존 유형과 과정모형을 제시하였습니다.

본 연구를 위해 설문조사와 인터뷰에 참여해 주신 청소년과 현장 및 학계 전문가들께 감사의 말씀을 드립니다. 아울러 연구를 위해 열정적으로 애써주신 한국침례신학대학교 권선 중 교수님과 본원 연구진들께도 깊은 감사를 드립니다.

본 연구가 SNS 과의존 청소년이 경험한 심리적 어려움을 완화하는 데 기여하고, 청소년을 상담 · 교육 · 지원하는 기관은 물론 청소년정책 개발 분야에서 유의미한 참고자료로 활용되기를 기대합니다.

2025년 12월

한국청소년상담복지개발원 이사장 한정원

한정원

초 록

본 연구는 최근 우리 사회에서 스마트 기기, 인터넷 사용이 보편화되고 있는 상황에서 청소년의 과도한 SNS 사용으로 인한 역기능에 초점을 두고 진행하였다. 본 연구는 청소년상담복지 현장에서 상담자가 SNS 과의존 청소년의 위험성을 평가하고, 이에 적합한 상담·지원 전략을 적용할 수 있도록 구체적인 개입 매뉴얼을 개발하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 청소년의 SNS 과의존을 조기 발굴하고 예방적으로 대응할 수 있는 선별척도 개발, 근거이론에 기반한 과정모형 개발, 유형별 개입 매뉴얼 개발을 통합적으로 수행하였다. 이를 위해 모형 개발을 위한 표준화된 절차에 따라 연구를 수행하였으며 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, SNS 과의존을 효율적으로 선별하기 위해 이론적·통계적 과정을 거쳐 ‘조절 실패 및 현저성’, ‘부정적 결과’의 2요인 10문항으로 구성된 청소년 SNS 과의존 선별척도를 개발하였다. 560명을 대상으로 한 예비조사와 968명을 대상으로 한 본조사를 통해 척도의 신뢰도, 타당도, 규준을 검증하였으며, 청소년상담복지 현장에서 단시간 내 위험군을 식별할 수 있는 실용적 도구로서의 효과성을 확인하였다.

둘째, SNS 과의존에 이르는 청소년의 주관적 경험과 변화를 심층적으로 이해하기 위해 SNS 과의존 경험이 있는 16명의 청소년을 대상으로 근거이론방법에 기반한 심층면접을 실시하였다. 분석 결과, SNS 과의존은 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 작용·상호작용, 중재적 조건, 결과가 상호작용하는 복합적 과정으로 나타났으며, 습관적 과사용형, 정서취약형, 충동일탈형의 세 가지 유형별 과의존 경로와 개입 방향을 도출하였다. 이를 바탕으로 ‘SNS 과의존 개입 전략 개발에 활용 가능한 근거 기반 과정 모형’을 개발하였다.

셋째, 청소년상담복지 현장에서 활용 가능한 유형별 개입 매뉴얼을 개발하였다. 이를 위해 108명의 현장 전문가 설문조사와 12명의 전문가 포커스그룹 인터뷰(FGI)를 실시하여 현장의 요구와 전문적 판단을 반영하였다. 매뉴얼은 SNS 과의존 정도와 정신건강 위험도를 기반으로 사례를 유형화하도록 구성되었으며, 습관적 과사용형에는 행동치료·인지치료 기반 탈습관 모듈, 정서취약형에는 정서조절·현실치료 기반 정서회복 모듈, 충동일탈형에는 행동치료·수용전념치료 기반 충동조절 강화 모듈을 제시하였다. 또한 개인·집단상담에서 모두 활용할 수 있는 개입 프로그램과 예방교육용 디지털 리터러시 교육을 포함하여 현장 적용성을 높였다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 중요한 의의를 지닌다. 첫째, 개발된 선별척도는 기존 도구의 한계를 보완하고 SNS 사용의 특수성과 청소년의 발달적 특성을 반영한 새로운 측정도구로서, 상담자가 위험군을 신속히 파악하여 조기 개입 및 전문서비스 연계를 가능하게 한다. 또한 청소년이 자신의 SNS 사용 문제를 객관적으로 인식하도록 돋는 실제적인 평가 도구로 기능한다. 둘째, 근거이론 기반 패러다임 및 과정모형 개발은 청소년의 SNS 과의존 현상을 인과적·맥락적 조건과 상호작용 과정으로 설명함으로써, 유형별 특성과 개입 방향을 실증적으로 제시하였다. 이를 통해 상담자는 과의존 청소년의 문제 양상을 보다 깊이 이해하고, 유형에 적합한 개입 전략을 체계적으로 수립할 수 있게 되었다. 셋째, 이번 연구는 개인·집단상담·예방교육·보호자 교육을 포함한 다차원적 개입 매뉴얼을 최초로 개발하여 현장 활용도를 크게 높였다. 특히 인지행동치료 기반의 모듈을 중심으로 청소년의 사고·감정·행동을 통합적으로 다루도록 설계하여, SNS 과의존으로 인한 부정적 결과 완화와 정서 조절 및 자기관리 능력 향상에 기여할 수 있는 구체적인 지침을 제시하였다.

* 주요어: 청소년, SNS 과의존, 선별척도, 근거이론, 개입 매뉴얼

목차 |

I. 서 론 | 1

1. 연구의 목적과 필요성	1
2. 연구과제	5
3. 연구방법 및 추진과정	5
가. 기획단계	5
나. 구성단계	6
다. 평가단계	7

II. 이론적 배경 | 8

1. SNS 과의존과 청소년	8
가. SNS 과의존의 정의	8
나. 청소년기 SNS 이용의 영향	14
다. SNS 과의존 측정 도구	16
2. SNS 과의존 관련 주요이론	19
가. 행위중독 관련 이론	19
나. 이용과 총족 이론	20
다. 자기불일치 이론	21
라. 사회적 비교 이론	22
3. 청소년 SNS 이용 관련 정책 현황	24
가. 국외 청소년 SNS 이용 관련 정책	24
나. 국내 청소년 SNS 이용 관련 정책	25
4. 청소년 대상 SNS 과의존 관련 프로그램	27
가. 국외 청소년 SNS 과의존 관련 프로그램	27
나. 국내 청소년 SNS 과의존 관련 프로그램	31

III. 청소년 SNS 과의존 선별척도 개발 | 36

1. 개발 목적 및 절차	36
가. 선별척도 개발 목적	36
나. 선별척도 개발의 절차	36
2. 예비문항 개발	38

가. 구성요인 도출	38
나. 기초문항 개발	39
다. 전문가 평정 실시 및 예비문항 확정	41
3. 예비조사 실시 및 분석 결과	44
가. 조사 대상	44
나. 정규성 검증	44
다. 탐색적 요인분석(EFA) 실시 및 결과	45
4. 본조사 실시 및 분석 결과	48
가. 조사 대상	48
나. 기술통계	48
다. 확인적 요인분석(CFA) 실시 및 분석	50
라. 타당도 분석	51
마. 검사-재검사 신뢰도 분석	52
바. 연령에 따른 선별 기준점(cut-off) 설정	53
5. 요약 및 시사점	54

IV. 청소년 심층면접 조사 및 분석 | 56

1. 목적 및 절차	56
가. 청소년 심층면접 조사 목적	56
나. 조사 절차	56
다. 연구참여자의 특성	57
라. 연구의 윤리적 고려	59
마. 분석방법	60
2. 분석 결과	61
가. 개방코딩	61
나. 축코딩	81
다. 선택코딩	83
3. 요약 및 시사점	85

V. 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 개발 | 86

1. 개발목적 및 절차	86
가. 매뉴얼 개발목적	86
나. 매뉴얼 개발절차	86

2. 현장 전문가 대상 설문조사	88
가. 조사개요	88
나. 조사결과	88
3. 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰	98
가. 조사개요	98
나. 자료수집 및 분석	99
4. 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 구성원리 및 세부내용	113
가. 매뉴얼 구성원리	113
나. 내용구성	116
다. 전문가 자문	119
라. 프로그램 수정 및 보완	121

VI. 요약 및 논의 | 125

1. 요약	125
2. 논의	128

참고문헌 | 129

부 록 | 140

Abstract | 162

표 목차 |

<표 1> SNS 과의존 청소년 선별 및 개입 모형 개발 절차	6
<표 2> SNS(인터넷) 중독/과의존 관련 측정 도구	17
<표 3> 국외 청소년 집단프로그램 개요	28
<표 4> 국내 청소년 집단프로그램 개요	32
<표 5> 청소년 SNS 과의존 선별척도 문항의 구성요인	39
<표 6> 청소년 SNS 과의존 선별척도의 구성요인 및 기초문항 구성	40
<표 7> 내용타당도 평정 전문가	41
<표 8> 청소년 SNS 과의존 선별척도의 전문가 평정 결과	42
<표 9> 예비조사 참여자 분포	44
<표 10> 예비조사 문항의 기술통계 결과	44
<표 11> 예비문항의 탐색적 요인분석 결과	46
<표 12> 최종문항의 하위요인 및 신뢰도	47
<표 13> 본조사 참여자의 분포	48
<표 14> 본조사 문항의 기술통계 결과	48
<표 15> 본조사 문항의 하위요인의 기술통계 및 상관관계	49
<표 16> 연구모형의 확인적 요인분석의 모형적합도	50
<표 17> SNS 과의존 선별척도와 타 변인 간 상관관계	52
<표 18> SNS 과의존 선별척도 검사-재검사 하위요인간 상관관계	53
<표 19> 청소년 SNS 과의존 위험군 규준(전체연령)	53
<표 20> 청소년 SNS 과의존 위험군 연령별 규준	54
<표 21> SNS 과의존 경험 청소년 인터뷰 질문의 구성	57
<표 22> 인터뷰 참여자 정보	58
<표 23> SNS 과의존 경험 청소년 인터뷰 분석 결과	61
<표 24> 설문조사 응답자의 일반적 특성	89
<표 25> SNS 과의존 청소년 개입경험 유무 및 개입한 청소년 수	89
<표 26> 상담자가 개입한 청소년 중 SNS 과의존 청소년의 비율	90
<표 27> 상담자가 SNS 과의존 청소년을 판별하는 기준	90
<표 28> 상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년의 연령대	90
<표 29> 상담자가 개입한 청소년의 SNS 이용시간	91
<표 30> 상담자가 개입한 청소년의 SNS 이용동기	92
<표 31> 상담자가 생각한 SNS 과의존 청소년의 주요 문제행동	92

<표 32> 청소년 스스로가 느끼는 주요 어려움	93
<표 33> SNS 과의존 청소년의 실제모습과 SNS상에서의 모습의 차이 인식 여부	93
<표 34> SNS 과의존 청소년에게 시도한 상담 및 개입	94
<표 35> 과의존 청소년을 위한 상담 및 개입 시 어려운 점	95
<표 36> SNS 과의존 청소년에게 효과적인 개입방법	97
<표 37> SNS 과의존 청소년에게 필요한 지원방안	98
<표 38> 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰 참여자 정보	99
<표 39> 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰 질문지	100
<표 40> 현장 전문가 FGI 분석 결과	101
<표 41> 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 세부내용	117
<표 42> 전문가 전체 평가	119
<표 43> 전문가 세부영역별 평가	119
<표 44> 전문가 평가 세부의견	119
<표 45> 매뉴얼 수정 보안사항	121
<표 46> 최종 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 세부내용	122

그림 목차 |

[그림 1] 소셜미디어의 분류	9
[그림 2] 소셜미디어 구분의 프레임(좌) 및 SNS의 구조(우)	10
[그림 3] SNS 속성 모델	10
[그림 4] 청소년 SNS 과의존 선별척도 개발절차	37
[그림 5] 연구모형의 확인적 요인분석 결과	50
[그림 6] 청소년들은 어떻게 SNS에 빠지게 되는가?	82
[그림 7] 유형에 따른 청소년의 SNS 과의존 과정 모형	84
[그림 8] 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 개발절차	87
[그림 9] 청소년의 SNS 과의존 개입 모형	115

I. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

최근 우리사회에는 스마트 기기, 인터넷 사용이 보편화되면서 스마트폰으로 하루를 시작하고 마무리하는 사람들이 늘고 있다. 사람들은 스마트폰을 통해 메신저를 포함한 ‘사회관계망 서비스(Social Network Service, 이하: SNS)’를 거의 매일 사용한다. SNS는 온라인 공간에서 사용자들 간의 자유로운 의사소통, 정보공유, 인맥확대 등을 통해 사회적 관계를 만들고, 강화시키는 온라인 플랫폼을 의미하며, 대표적으로 인스타그램, 페이스북, 트위터, 카카오톡 등이 있다(위키백과, 2025).

SNS는 인터넷 상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인적 네트워크를 형성하여 커뮤니케이션 및 정보를 공유하고(안소영, 2018), 자신의 프로필을 게시하고 타인들과 의사소통을 하는 채널 이상의 의미로, SNS는 사회적 관계망을 생성, 유지, 강화, 확장해 나간다(Boyd & Ellison, 2007). 이와 같이 SNS는 인터넷을 매개로 특정 목적을 위해 타인과 정보를 공유하거나 사회적 관계 형성에 초점을 둔 쌍방향 소통 서비스라는 특징을 지닌다. 특히 SNS는 자신의 관심사와 의견 등을 다른 사람과 실시간으로 공유하면서 정보를 주고받는다는 측면에서 기존의 인터넷 커뮤니티보다 더 즉시적이고 개방적이며 관계 맺는 사람의 범위가 훨씬 넓다는 특징이 있다.

현재 우리는 디지털 미디어와 떨어질 수 없는 ‘디지털 네이티브(Digital native)’ 세대와 마주하고 있다. ‘디지털 네이티브’는 디지털 원어민으로서 개인용 컴퓨터, 휴대전화, 태블릿, 인터넷 등과 같은 디지털 환경을 태어나면서부터 생활처럼 사용하는 세대이다(Prensky, 2001). 현 시대를 살고 있는 청소년들은 ‘디지털 네이티브’로서 새로운 기기에 대한 적응력이 뛰어날 뿐만 아니라 SNS를 통해 빠르고 개방적인 소통방식으로 자기표현을 하고, 사회적 연결을 중요시한다.

그런데 청소년기는 신체적인 성장과 함께 심리·사회적 특성도 급변하는 시기로, 이전보다 부모와의 관계에서 정서적으로 독립하고자 하는 욕구를 가지게 되고, 또래 집단과 보내는 시간이 길어지면서 여러 사회관계적 변화도 함께 경험하게 된다(윤혜경, 이지연, 2010; Hansen, Nangle, & Meyer, 1998). 이러한 청소년의 발달적 특성은 또래와의 관계를 형성하

고 유지하는데 SNS의 이용 시간을 증가시킬 가능성을 높이게 된다. 그런데 청소년의 SNS의 이용은 타인와의 관계 증진을 위해 긍정적인 역할을 하지만, 청소년의 SNS 과의존과 청소년기 또래동조라는 발달특성이 만나게 되면 자신을 해치는 행위라 할지라도 망설이지 않고 따라하는 모습을 보이게 된다(정여주, 2004).

소프트웨어 기업 쿠스토디오의 2023년 보고서에 따르면 전 세계 아동·청소년들은 하루 평균 52분을 소셜 미디어 앱에서 보내는 것으로 나타났다. 소셜 미디어 앱 부분에서 청소년들의 이용률을 살펴보면 틱톡이 44%로 가장 높은 비율을 차지했으며 이용시간도 매일 평균 112분으로 나타났다. 그리고 페이스북을 이용하는 청소년들은 38%로 나타났지만 이용시간은 매일 평균 19분으로 상대적으로 적었다. 그런데 인스타그램은 32%가 이용하고 있으며 이용시간은 63분으로 나타났다. 인스타그램 이용 시간은 2021년 41분, 2022년 45분으로 매년 증가하는 추세에 있다(뉴시스, 2024).

우리나라의 경우, 2023년 기준 청소년의 SNS 이용률은 초등학생 44.3%, 중학생 76.5%, 고등학생 85.0%로 나타났다(청소년정책분석평가센터, 2025). 가장 많이 사용하는 플랫폼은 인스타그램(81.6%)이었으며, 페이스북(46.1%)이 그 뒤를 이었다(한국언론진흥재단, 2022). 이러한 통계는 청소년들의 SNS 이용이 일상생활에서 높은 비중을 차지하고 있으며, 플랫폼별 선호도와 이용시간이 지속적으로 변화하고 있음을 보여준다.

한편, 청소년의 SNS 이용은 또래관계 및 사회와 소통하는 긍정적 역할과 동시에 청소년들의 일상생활의 장애, 심리·정서적 어려움, 사이버 불링, 사생활 침해 등 인권침해를 일으킬 수 있다. 정보통신정책연구원(2023)에 따르면, SNS 사용시간이 긴 헤비유저의 경우 자존감과 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 SNS 사용시간이 길어질수록 타인과 끊임없이 비교하면서 현재 자신의 삶에 대한 불만이 늘어 자존감을 낮출 가능성이 높음을 의미한다(김나연, 2023). 또한 SNS를 과도하게 사용하는 청소년들은 일정 시간 동안 SNS를 확인하지 않으면 심리적 불안감을 느끼고, SNS를 확인하느라 학습의 효율성이 떨어질 수 있다. 또한 가족과의 대화를 감소시키고 수면의 질이 저하되는 등의 문제를 발생할 수도 있다(안소영, 2018). 특히 청소년들 사이에서 SNS를 빈번하게 이용하면서 개인정보 도용, 비방 및 욕설, 낯선 이와의 접촉, 사진 및 동영상 유포, 음악물 사용, 사이버불링, 금전거래와 같은 여러 문제행동이 증가되고 있다(연정화, 2012).

많은 연구자와 임상가들은 청소년들이 SNS를 과도하게 이용하는 현상에 대해 관심을 두고 우려를 표현하고 있다. 그럼에도 불구하고, SNS의 과도한 사용에 관한 연구는 비교적 최근에 등장한 연구주제로 연구의 초기 단계에 불과한 실정이다(Kuss & Griffiths, 2017). 특히 현재 선행연구에서 사용되고 있는 용어도 연구자마다 통일되지 않은 채, 중독(addiction),

과다사용(excessive use), 과몰입(overindulgence), 과의존(overdependence) 등의 용어가 혼용되고 있다. ‘중독’은 독성물질에 의한 신체적·물질적 중독과 정신적·행위적 중독을 동시에 일컫는 말이며, DSM-5에서는 도박중독과 같이 비물질관련 장애를 포함하고 있다. WHO는 중독을 ‘자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독 상태’로 규정하면서 약물중독을 중심으로 설명하고 있다. 이와 비슷하게 ‘과의존(overdependence)’이란 용어는 2016년 5월 미래창조과학부를 비롯한 관계부처 합동으로 마련한 「스마트폰·인터넷 바른 사용지원 종합계획」의 수립을 기점으로 ‘중독’을 대체하는 개념으로 사용하기 시작했다.

이러한 변화는 디지털 기기의 사용이 현대인에게 필수 불가결하다는 점과, 전통적인 중독 개념에 내포된 병리적 관점과의 구별을 반영한 것으로 이해할 수 있다(김진희 외, 2017; 한국인터넷진흥원, 2016). 또한 개인의 스마트폰이나 인터넷 과다 사용으로 인한 삶의 불균형 문제는, 개인의 역량과 선택을 중시하는 정책적 방향성을 반영한 것으로 볼 수 있다(김진희 외, 2017). 이러한 측면에서 SNS 과의존의 개념은 스마트폰 중독이나 인터넷 중독과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 즉, SNS 과다사용으로 인해 현저성(salience)이 증가하고, 조절실패(self-control failure)로 인하여 신체적·심리적·사회적으로 부정적 결과(negative consequences)를 경험함에도 불구하고 지속적으로 SNS를 이용하는 것을 의미한다(한국정보화진흥원, 2011). 이에 본 연구에서는 SNS 과의존 청소년의 개념에 대한 정의를 내릴 때, ICD-11에서 제안한 기준을 기반으로 중독증상이 나타나지 않지만, ‘SNS의 사용이 과도하여 일상생활에서 지나치게 중요한 위치를 차지하며, 스스로 사용을 통제하지 못하고 이로 인해 다양한 부정적인 결과를 겪고 있는 상태의 9세에서 24세 연령의 청소년’으로 정의하였다.

한편, 청소년의 SNS 과의존은 중독으로 이행될 수 있는 가능성을 내포하고 있다. 국내에서는 2012년부터 본격적인 SNS 중독 척도 개발이 시작되었다. 오윤경(2012)은 11문항의 SNS 중독경향성 척도를 개발하여 가상세계 지향, 내성과 집착, 일상생활 장애 등의 6요인 구조를 제시했다. 이를 발전시킨 조성현과 서경현(2013)은 20문항으로 확장하여 SNS 집착 및 금단증상(10문항), SNS 과잉소통과 몰입(7문항), SNS를 위한 과도한 시간소비(3문항)의 3요인으로 구성하였다. 이상호와 고아라(2013)는 한국형 SNS 중독지수(KSAD)를 제안하며, 시간적 내성, 생활 장애, 중단 시도 실패, 금단 불안의 4요소로 SNS 중독을 측정할 수 있다고 제시했다. 이는 기존 척도들이 주로 증상 기술에 집중했던 것과 달리, 중독의 순차적 영향과 현실적 중독자 수준 파악에 중점을 둔 접근이었다. 또한 Shahnawaz와 Rahman(2020)이 개발한 소셜 네트워킹 중독 척도(SNAS)는 특정 플랫폼에 국한하지 않고 모든 SNS 중독을 측정하는 도구로 개발되었으며, Griffiths의 6요인 이론을 반영하여 현저성, 기분조절, 내성, 금단증상,

갈등, 재발의 21문항으로 구성되었다. 남궁혜정(2024)은 ‘중독’이라는 용어의 병리적 함의를 피하고 ‘과의존’ 개념을 도입하였는데, 청소년용 SNS 과의존 관련 측정 간편화 연구는 50문항의 포괄적 척도를 개발하여 과의존으로 인한 문제 양상의 차이를 파악할 수 있도록 하였다.

그러나 현재 사용되고 있는 척도들은 몇 가지 점에서 한계점이 있다. 첫째, 기존의 인터넷/스마트폰 중독 척도의 문항을 그대로 전용한 경우가 많고, 주로 대학생이나 성인을 대상으로 개발되어 청소년에 초점화한 척도는 드물다. 특히 SNS 사용이 급증하는 시기인 초등학교 4학년부터 적용 가능한 척도는 부재하다. 둘째, 기존에 개발된 척도들은 개발 시기가 10년이 지나 현재 변화된 청소년의 SNS 문화를 충분히 반영하지 못하는 한계를 지니고 있다. 셋째, 현재 청소년들은 SNS 과의존으로 인해 심리·정서적 어려움뿐만 아니라 온라인상의 피해를 겪고 있는데 이를 포함한 척도가 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 청소년의 SNS 과의존을 ‘중독 증상’에 초점을 맞추기보다 ICD-11에서 제안한 ‘행위 중독’의 기준을 기반으로 기존의 척도에서 공통적인 요인을 추출하여 현재의 SNS 문화를 반영하고 초등학교 고학년부터 사용가능한 선별척도를 개발하고자 한다.

한편, 청소년의 SNS 과의존 현상은 개인적 요인과 환경적 요인이 복합적으로 작용한 결과로 이해할 수 있다. 지금까지 다양한 연구자들에 의해 SNS 과의존 현상을 예측하거나 설명하기 위한 연구가 수행되어 왔다(예: 경승구·김진욱, 2019; 김진욱·양혜정, 2020; Clayton 외, 2013). 그러나 이러한 선행연구들은 청소년이 어떤 과정을 거쳐 SNS 과의존에 빠지게 되는지를 설명하는 근거 기반의 모형을 제시하지 못하고 있다. 이로 인해 국내외적으로 근거에 기반하여 위험 수준에 따른 개입 전략이 아직 개발되지 않은 실정이다.

이에 본 연구에서는 SNS 과의존을 설명하고 예측할 수 있는 타당한 모형을 개발하고자 한다. 이를 위해 인접 분야인 행위 중독 영역에서 축적된 근거 기반 개입 전략을 참고하고, 상담 현장에서 만나는 SNS 과의존 청소년을 대상으로 한 심층 면담 결과(Bottom-up)와 행위 중독 분야의 위험요인 및 보호요인에 관한 선행연구 고찰 결과(Top-down)를 통합하여 ‘SNS 과의존 개입 전략 개발에 활용 가능한 근거이론에 기반한 과정모형’을 개발하고자 한다. 또한 과정모형을 바탕으로 청소년의 SNS 과의존 유형별 특성을 분석하고, 각 유형에 효과적으로 변화를 유도할 수 있는 구체적인 개입 방안을 제시하는 매뉴얼을 개발하고자 한다.

2. 연구과제

본 연구는 청소년상담복지 현장에서 상담자가 SNS 과의존 청소년의 위험성을 평가하여 조기에 발굴할 수 있도록 돋는 선별척도를 개발하며, SNS 과의존에 대한 근거 기반 모형을 도출함으로써 유형별 맞춤형 상담 및 교육 지원이 가능한 구체적인 개입 매뉴얼을 개발하는 것을 목적으로 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 본 연구의 과제는 다음과 같다.

첫째, 청소년 SNS 과의존 선별척도를 개발한다.

둘째, 청소년 SNS 과의존 과정모형을 도출한다.

셋째, 청소년의 SNS 과의존 유형에 따른 적절한 개입이 가능한 매뉴얼을 개발한다.

3. 연구방법 및 추진과정

본 연구의 과제 해결을 위하여 연구 과제별로 구분하여 각각 다른 연구방법을 적용하였다. 구체적인 SNS 과의존 청소년 선별 및 개입 매뉴얼 개발 절차는 김창대 외(2011)가 제안한 모형 개발 절차에 따라 <표 1>과 같이 진행하였다.

가. 기획단계

기획 단계에서는 각 연구 과제별로 목표를 수립하고 관련된 선행연구를 검토하였다. 첫째, 청소년용 SNS 과의존 선별척도 개발 과제에서는 SNS 과의존 선별도구의 구성요인과 문항을 비교·분석하여 구성요인을 선정하였다. 이후 예비문항을 개발하고 학계 및 임상 전문가의 내용타당도 검증을 통해 예비문항을 확정하였다. 둘째, 청소년 SNS 과의존 과정모형 개발 과제에서는 SNS 과의존 경험이 있는 청소년을 모집 및 선정하고 심층면접 질문지를 구성하고 인터뷰를 실시하였다. 셋째, SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼 개발 과제에서는 SNS 과의존 청소년의 개입현황과 요구사항을 확인하기 위해 설문조사 질문지를 구성하였다. 그리고 현장 전문가의 SNS 과의존 청소년 사례개입 경험에 관한 의견을 얻고자 포커스 그룹 인터뷰 질문지를 작성하였다. 질문의 주요 내용은 SNS 과의존 청소년의 특성, SNS 이용 등기, 개입 시 필요한 상담자의 역량, 효과적인 개입 방법 등이었다.

<표 1> SNS 과의존 청소년 선별 및 개입 모형 개발 절차

구분	청소년 SNS 과의존 척도 개발	청소년 SNS 과의존 과정모형 개발	SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼 개발
기획단계	<ul style="list-style-type: none"> - SNS 과의존 선별도구 관련 선행연구 검토 - SNS 과의존 선별도구의 구성 요인 선정과 예비문항 개발 - 전문가 내용타당도 검증을 통한 예비문항 최종 확정 	<ul style="list-style-type: none"> - SNS 과의존 청소년 특성 및 위험요인/보호요인 선행연구 검토 - SNS 과의존 경험 청소년 모집 및 선정 - SNS 과의존 경험 청소년 심층면접 실시 	<ul style="list-style-type: none"> - SNS 과의존 개입 관련 선행연구 검토 - 현장 전문가 대상 설문 조사 질문지 구성 - 현장 전문가 대상 FGI 조사 질문지 구성
구성단계	<ul style="list-style-type: none"> - 예비조사 실시 - 신뢰도 및 탐색적 요인분석 실시 - 본조사 문항 확정 및 본조사 실시 	<ul style="list-style-type: none"> - 심층면접 내용 분석 - 개방코딩 및 축코딩 실시 - 선택코딩 실시 	<ul style="list-style-type: none"> - 현장 전문가 대상 설문조사 실시 및 분석 - 현장 전문가 대상 포커스 그룹 인터뷰 실시 및 분석 - 매뉴얼 초안 작성
평가단계	<ul style="list-style-type: none"> - 확인적 요인분석, 검사-재검사 신뢰도 분석 - 구인 및 수렴 타당도 검증 - 선별 기준점 설정 - 최종 개발 완료 	<ul style="list-style-type: none"> - SNS 과의존 유형 도출 - 청소년 SNS 과의존 과정 모형 개발 완료 	<ul style="list-style-type: none"> - 학계 및 현장 전문가 자문 실시 - 매뉴얼 수정·보완 - 최종 매뉴얼 개발 완료

나. 구성단계

구성 단계에서는 먼저 SNS 과의존 청소년 선별척도 개발을 위한 예비조사를 실시하였으며, 신뢰도 분석 및 탐색적 요인분석을 통해 개발 척도의 하위요인 수와 본조사 문항을 확정하고, 본조사를 실시하였다. 그리고 과정모형 개발을 위해 SNS 과의존 청소년의 심층면접 내용을 전사하여 근거이론 방법에 따른 분석 절차를 수행하였다. 구체적으로 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 순으로 분석을 수행하였다. 마지막으로, 개입 매뉴얼 개발을 위해 현장 전문가를 대상으로 설문조사를 실시하고 그 결과를 분석하였다. 또한 포커스그룹 인터뷰(FGI)를 수행하여 질적 연구방법에 따라 유사한 의미 단위를 지속적으로 비교·분석하였다. 이를 통해 도출된 개념들을 기반으로 범주화 과정을 거쳤으며, 대범주와 하위범주로 명명화하였다. 이후 1차 분석 결과는 연구진 간 합의를 통해 2차로 재범주화하여 최종 분석을 실시하였다. 이후 SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼의 구성원리를 도출하여 초안을 완성하였다.

다. 평가단계

평가 단계에서는 다음과 같은 과정을 거쳤다. 첫째, 청소년용 SNS 과의존 척도 개발 과제에서는 청소년 SNS 과의존 선별척도에 대해 확인적 요인분석과 검사-재검사 신뢰도 분석을 실시하였으며, 구성요인 타당도와 수렴 타당도를 검증하였다. 이후 선별 기준점을 설정하고 최종 척도 개발을 완료하였다. 둘째, 청소년 SNS 과의존 과정 모형 개발 과제에서는 SNS 과의존 청소년의 유형을 도출하고, 이를 토대로 근거이론을 기반으로 한 과정모형을 개발하였다. 셋째, SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼 개발 과제에서는 매뉴얼 초안에 대해 학계 및 현장 전문가의 자문을 받아 보완이 필요한 부분을 수정·보완한 후, 최종 매뉴얼 개발을 완료하였다.

II. 이론적 배경

1. SNS 과의존과 청소년

가. SNS 과의존 정의

(1) 소셜미디어 및 SNS의 개념과 분류

Kaplan과 Haenlein(2010)은 21세기 디지털 혁명의 핵심 측으로 자리매김한 소셜미디어(Social media)와 SNS의 개념 및 발달과정을 제시하였다. 이들은 “소셜미디어란 Web 2.0의 이념적, 기술적 기반 위에 구축된 인터넷 기반 애플리케이션들의 집합으로, 사용자 생성 콘텐츠(User Generated Content)를 창조하고 교환하게 해준다”고 정의하였다. 이러한 일반적인 분류에 따르면 소셜미디어에는 유튜브, 페이스북, 위키피디아, 블로그 등 다양한 사이트가 포함되는데, 사이버공간에서 새로운 사이트는 매일 나타나기 때문에 이를 체계적으로 분류하는 것이 중요하다. Kaplan과 Haenlein(2010)은 미디어 연구 분야의 주요이론(미디어 풍부성 이론(Media richness theory), 사회적 존재감 이론(Social presence theory))과 사회적 과정 이론(자기표현(self-presentation), 자기 개방(self-disclosure))을 분류의 두 가지 차원으로 제시하고, 이를 토대로 소셜미디어의 체계적인 분류를 시도하였다.

미디어 풍부성 이론은 모든 의사소통의 목표가 모호성 해소와 불확실성 감소에 있으며, ‘풍부성(주어진 시간에 전달할 수 있는 정보량)’이 높은 매체가 효과적으로 목표를 달성한다고 보았다(Daft & Lengel, 1986).

사회적 존재감 이론은 각 매체마다 의사소통 당사자 사이에 형성되는 ‘사회적 존재감(청각·시각·물리적 접촉 가능성)’의 정도가 서로 다르다고 설명한다. 사회적 존재감은 매체의 친밀성(대면적 vs. 매개적)과 즉시성(동기적 vs. 비동기적)에 의해 좌우되며, 매개된 의사소통은 대면 의사소통보다, 비동기적 의사소통은 동기적 의사소통 보다 사회적 존재감이 낮을 것으로 예상된다. 사회적 존재감이 높을수록 의사소통 당사자들이 서로의 행동에 미치는 사회적 영향력도 커진다고 보았다(Short, Williams, & Christie, 1976).

소셜미디어의 사회적 과정이론을 살펴보면, 자기표현(self-presentation) 개념은 사람이라면 누구나 사회적 상호작용 상황에서 타인의 자신에 대해 형성하는 인상을 조절·통제하려

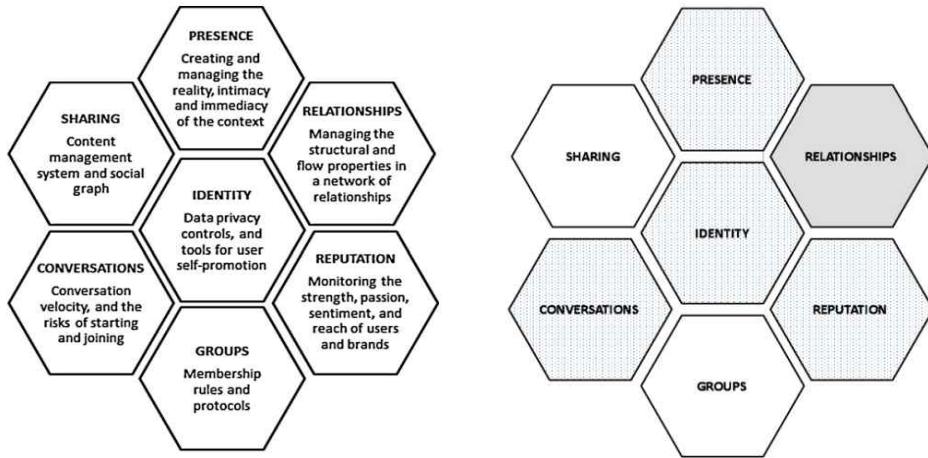
는 욕구를 지닌다는 가정에서 출발한다(Goffman, 1959). 이는 보상 획득이라는 목적과 개인 정체성과 일치하는 이미지를 구축하려는 욕망에서 비롯된다. 사람들이 개인 웹페이지를 만드는 주된 이유 역시 사이버 공간에서 자신을 드러내고자 하는 욕구 때문이라는 연구가 이를 뒷받침한다(Schau & Gilly, 2003). 이러한 자기표현은 보통 자기노출(self-disclosure)을 통해 이루어지는데, 자기노출은 친밀한 관계 형성에 필수적이지만, 때로는 완전히 낯선 사람 사이에서도 발생할 수 있다.

요약하면, Kaplan과 Haenlein(2010)은 소셜미디어의 2차원적 분류모델을 제시했는데, 첫 번째 분류기준으로 ‘사회적 존재감’과 ‘미디어 풍부성’을 설정하고, 두 번째 분류기준으로 ‘요구되는 자기노출 수준’과 ‘허용되는 자기표현 방식’으로 설정하였고 이를 [그림 1]로 제시하였다(Kaplan & Haenlein, 2010). 이 모델에 따르면 SNS는 자기표현/자기노출이 높은 수준인 반면 사회적 존재감/미디어 풍부성은 중간 수준을 차지하는 것으로 나타났다.

		Social presence/ Media richness		
		Low	Medium	High
Self-presentation/ Self-disclosure	High	Blogs	Social networking sites (e.g., Facebook)	Virtual social worlds (e.g., Second Life)
	Low	Collaborative projects (e.g., Wikipedia)	Content communities (e.g., YouTube)	Virtual game worlds (e.g., World of Warcraft)

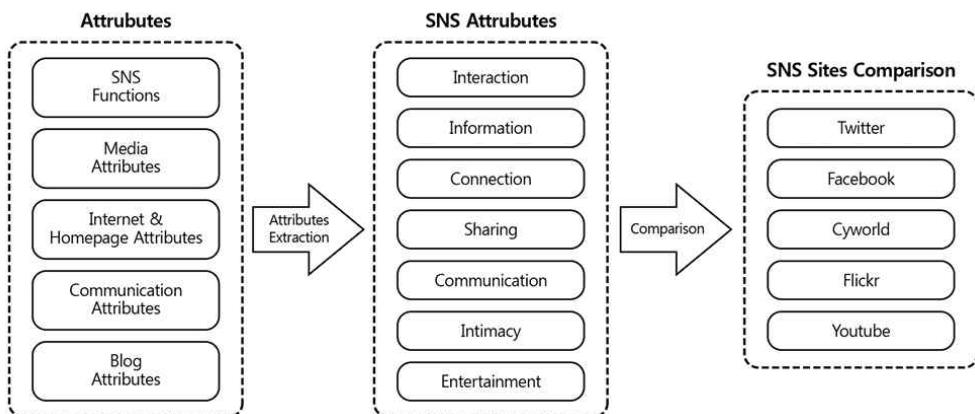
[그림 1] 소셜미디어의 분류(출처: Kaplan과 Haenlein, 2009)

소셜미디어의 체계적인 분류를 통해 SNS의 특징을 살펴본 다른 연구를 살펴보면, Kietzmann 등(2011)은 정체성(Identity), 대화(Conversations), 공유(Sharing), 존재감(Presence), 관계(Relationships), 평판(Reputation), 집단(Groups)의 7가지 기능적 블록으로 구성된 프레임워크를 제시하였다(Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011). 서로 다른 소셜미디어 활동은 이를 블록 가운데 일부 또는 전부에 어느 정도 초점을 두느냐로 규정된다고 보았다([그림 2]). 이에 따르면 SNS는 관계성이 가장 높으며, 정체성 · 대화 · 존재감 · 관계 · 평판이 중요한 요소로 작용한다는 것을 알 수 있다.



[그림 2] 소셜미디어 구분의 프레임(좌) 및 SNS의 구조(우)

국내에서 소셜미디어와 SNS의 개념에 따른 체계적으로 분류한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 손정웅과 김진기(2018)는 소셜네트워크 이론, 미디어 풍부성 이론과 사회적 존재감 이론을 바탕으로 SNS를 분류할 수 있는 속성을 도출하고, 주요 SNS를 속성별로 비교하여 차별화된 요인을 규명하였다. 이 연구에서 SNS의 7가지 속성(상호작용, 정보, 연결, 공유, 커뮤니케이션, 친밀감, 엔터테인먼트)을 도출하고, 각각의 SNS 간 차이를 검정했다. 그 결과 페이스북은 상호작용, 공유, 엔터테인먼트, 친밀감, 커뮤니케이션이 높았고, 트위터는 정보, 연결이 높게 나타났다.



[그림 3] SNS 속성 모델 (출처: 손정웅, 김진기, 2018)

이러한 내용을 종합하면, SNS는 소셜미디어라는 상위 범주 안에서 ‘관계 네트워크 형

성'과 '자기표현과 자기노출'을 핵심 기능으로 삼는 하위 유형이라고 볼 수 있다. 일반적으로 SNS(Social Network Service, 사회관계망)는 사용자들 간의 자유로운 의사소통, 정보 공유, 인맥확대 등을 통해 사회적 관계를 만들고, 강화시키는 온라인 플랫폼을 의미한다(위키백과, 2025). Boyd와 Ellison(2007)은 SNS를 1) 제한된 시스템 안에서 개인이 공개 혹은 준 공개 프로필을 만들고, 2) 자신과 연결된 다른 사용자 목록을 명기할 수 있게 하며, 3) 그 목록과 다른 이용자들이 맺어 둔 연결을 열람·탐색할 수 있게 하는 웹 기반 서비스로 정의하였다.

국내 연구의 SNS에 대한 정의를 살펴보면, 나은영(2012)은 SNS를 이용자들이 다원적 관계에서 수평적으로 관계를 형성하고 정보를 교류하는 것으로 보았고, 안소영(2018)은 인터넷 상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인적 네트워크를 형성하여 커뮤니케이션 및 정보를 공유하는 활동이라 정의하였다. 이러한 연구들에 나타난 SNS의 개념에는 인터넷을 매개로 하며, 특정 목적을 위해 타인과 정보를 공유하거나 사회적 관계 형성을 돋는, 쌍방향 소통 서비스라는 특징이 포함되어 있다. 또한 SNS는 자신의 관심사와 의견 등을 다른 사람과 실시간으로 공유하면서 정보를 주고받는다는 측면에서 기존의 인터넷 커뮤니티보다 더 즉시적이고 개방적이며, 관계 맺는 사람의 범위가 훨씬 넓다고 보여진다.

(2) SNS의 발전과 사회적 문제

웹 2.0시대가 도래하면서 기존의 사업자가 정보의 생산, 관리 및 보급을 주도하던 것과는 달리 이용자가 적극 참여함으로써 정보와 지식을 창출하는 공유하는 패러다임으로 전환이 일어났다(이석용, 정이상, 2010). 인터넷이 갖는 정보 전달의 특징은 물리적으로 단절된 개인을 연결하는 독특한 능력을 극대화하고, 잠재적이고 가상적인 의사소통방식은 이용자를 결속시키고, 잊은 인터랙션은 사회적 자본을 형성하게 되었다(Boyd & Ellison, 2007). 2005년 이후 웹 2.0의 대중화가 일어나면서, 페이스북(2005), 트위터(2006)는 뉴스피드와 '좋아요' 기능을 도입하고, 개방형 API와 연동성을 강화하여 현대인의 일상생활에서 차지하는 비중이 높아졌다. 또한 스마트폰 보급률이 높아지고, 위치기반 서비스와 실시간 스트리밍 등 새로운 기술이 도입되면서 SNS의 발전 속도는 더욱 가속화되고 있다(이석용, 정이상, 2010).

하지만 이러한 SNS의 발전으로 인해 사회적 문제가 차츰 드러나고 있다. SNS 이용량 급증으로 인한 사회적 문제를 제기한 대표적인 학자 Haidit(2024)은 놀이기반 아동기에서 스마트폰 기반 아동기로 전환하면서, 2010년 이후 10대 정신건강 위기가 시작되었다고 주장하였다. 그는 SNS 이용은 '1)사회적 상호작용 박탈, 2)수면 박탈, 3)주의력 분산, 4)중독'의 문제를 일으킨다고 경고하며 사회적 대책이 시급함을 강조하였다. 특히 2022년 기준 청소년의

46%가 ‘거의 항상’ 온라인에 접속해 있으며, ‘뇌의 민감기’에 도파민 과잉 자극과 수면 부족이 지속되면서 장기적 불안이 높아진다는 실험결과를 제시하였다.

Hari(2023)는 2010년 이후 전 세계적으로 가속화된 집중력 붕괴 현상을 ‘공공보건적 위기’라고 규정하였다. 그는 SNS의 과도한 사용은 신체적·정신적 탈진을 일으키며, 스트레스 대처 능력을 저해하고 있으며, 특히 사용자의 취향에 따라 제공되는 추천 및 무한 스크롤 기능으로 인해 SNS 이용시간을 늘어나며, 중독위험이 높아지고 있다고 경고하였다.

미국 공중보건서비스단의 권고문에 따르면, 하루 3시간 이상 SNS를 사용하는 청소년은 우울증, 불안 등 정신건강 위험이 두 배로 증가하였으며, 수면 장애, 유해 콘텐츠 노출, 자살·자해 위험 증가 등의 부작용이 나타나고 있어(권해영, 2023.05.25.), SNS의 발전으로 인한 정신건강의 문제는 전 세계적 현상이 되었다.

(3) SNS 과의존

많은 연구자들이 SNS를 지나치게 사용하며 과도하게 몰입하는 현상에 대해 관심을 두고 우려를 표현하고 있음에도, SNS 과의존은 비교적 최근에 등장한 주제이다. 따라서 연구 역시 초기 단계에 불과한 실정으로(Kuss & Griffiths, 2017), 사용되고 있는 용어 또한 중독(addiction), 과다사용(excessive use), 과몰입(overindulgence), 과의존(overdependence) 등의 용어가 혼용되고 있다.

‘중독’은 독성물질에 의한 신체적·물질적 중독과 정신적·행위적 중독을 동시에 일컫는 말이며, DSM-5에서는 도박중독과 같이 비물질관련 장애를 포함하고 있다. WHO는 중독을 ‘자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독 상태’로 규정하면서 약물중독을 중심으로 설명하고 있다. Akers(1991)는 전통적으로 중독의 특성으로는 내성(tolerance), 의존(dependence), 금단(withdrawal), 신체적 욕구(physiological demand) 등의 요소가 있으나 신체적으로 중독이 되지 않더라도 심리적인 의존만으로도 중독이라고 규정할 수 있다고 보았다. Griffiths(1999)는 약물만이 중독의 위험이 있는 것이 아니라 도박, 과식, 성행위, 인터넷 등 인간의 모든 활동이 중독될 수 있다고 하였다. 하지만 중독이라는 용어는 낙인효과로 인한 거부감을 유발할 수 있으며, 그로 인해 치유 서비스에 소극적으로 참여하게 될 우려가 있다. 특히, 청소년을 대상으로 할 경우 다수의 부모 및 청소년이 상담개입에 적극적으로 참여할 수 있도록 저항감을 줄이는 용어로 순화될 필요가 있다(신성만, 2016).

‘과다사용’은 사용시간 자체에 집중하여 사용시간을 조절하는 데에 어려움을 느끼고 이로 인하여 일상생활에서 문제를 경험하게 되는 현상에 집중한 표현이다(신성만, 2016). 인

터넷이나 스마트을 과다사용하는 청소년의 경우 중독과 달리 내성과 금단증상을 경험하지 않지만, 사용시간을 통제하는데 어려움이 있고 다양한 문제들을 경험한다. 이에 착안하여, 중립적이고 행위적인 측면을 강조한 용어로 과다사용을 사용하는 연구가 많이 등장하였다(성윤지, 2013; 이창민, 2014). 하지만 과다사용은 중독을 대체할 만큼 개념이 명확하게 정의되어 있지 않으며, 단지 사용이 많다는 의미만 포함하고 있어 개인·사회적 다양한 문제들을 담기엔 한계를 지닌다(신성만, 2016).

‘과몰입’은 중독이란 개념에 내포된 병리적인 관점과 구별하기 위해 사용되는 개념이다. 몰입은 경험 자체의 즐거움으로 인해 지속적으로 그 행위를 하는 것으로(Csikszentmihalyi, 1990), 온라인 환경에서 몰입은 인터넷을 사용하면서 정보의 신속성과 효율성에 매료되어 그 자체를 즐기며 사이트 등에 빠져드는 행위를 칭한다. 과몰입은 특정 행위를 과도하게 이용함으로써 몰입의 긍정적인 측면과 중독이라는 부정적 측면을 모두 포괄하는 개인의 심리·행동 상태이지만 지속될 경우 부정적인 측면이 강조되는 중독의 전 단계로 볼 수 있다(김동만, 2015). 주로 인터넷 게임 문화 및 산업에 미치는 영향을 고려하여 게임이 지니고 있는 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 함께 인정한다는 의미로 온라인 게임 중독을 대신해 과몰입이라는 개념을 사용하기 시작하였다(한국게임산업개발원, 2004). 하지만 최적의 경험을 의미하는 몰입에 부정적인 의미인 ‘과’라는 표현을 덧붙인 ‘과몰입’은 표현상 적절하지 않으며 과몰입과 몰입의 경계가 모호하다는 비판도 있다(김승옥, 이경옥, 2007; 신성만, 2016).

‘과의존’은 인터넷, 스마트폰, SNS 등 특정한 대상에 대해 과도하게 의존하는 상태를 의미한다. SNS 사용은 그 자체로 중독에 이르기보다는 일상에서 경험하는 정서적 문제를 회피하기 위한 수단이기 때문에 중독이 아닌 의존으로 보아야 한다는 의견도 있다(정수연, 2020). 최근 국내 학계의 노력으로 ‘인터넷 과의존’, ‘스마트폰 과의존’이라는 용어가 정부 기관의 공식 자료를 비롯하여 사용이 확대되어 가고 있다(미래창조과학부, 정보화진흥원, 2015). 이러한 변화는 디지털 기기의 사용이 현대인에게 필수 불가결하다는 점과, 전통적인 중독 개념에 내포된 병리적 관점과의 구별을 반영한 것으로 이해할 수 있다(김진희 외, 2017; 한국인터넷진흥원, 2016). 또한 개인의 스마트폰이나 인터넷 과다 사용으로 인한 삶의 불균형 문제는, 개인의 역량과 선택을 중시하는 정책적 방향성을 반영한 것으로 볼 수 있다(김진희 외, 2017). 이러한 측면에서 SNS 과의존의 개념은 스마트폰 중독이나 인터넷 중독과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 즉, SNS 과다사용으로 인해 현저성(salience)이 증가하고, 조절실패(impaired control)로 인하여 신체적·심리적·사회적으로 부정적 결과(negative consequences)를 경험함에도 불구하고 지속적으로 SNS를 이용하는 것을 의미한다(한국정보

화진홍원, 2011). 이에 본 연구에서는 SNS 과의존 청소년의 개념에 대한 정의를 내릴 때, ICD-11에서 제안한 기준을 기반으로 중독증상이 나타나지 않지만, ‘SNS의 사용이 과도하여 일상생활에서 지나치게 중요한 위치를 차지하며, 스스로 사용을 통제하지 못하고 이로 인해 다양한 부정적인 결과를 겪고 있는 상태의 9세에서 24세 연령의 청소년’로 정의하였다.

나. 청소년기 SNS 이용의 영향

(1) 청소년의 SNS 이용현황

소프트웨어 기업 쿠스토디오의 2023년 보고서에 따르면 전 세계 아동·청소년들은 하루 평균 52분을 소셜 미디어 앱에서 보내는 것으로 나타났다. 소셜 미디어 앱 부분에서 청소년들의 이용률을 살펴보면 틱톡이 44%로 가장 높은 비율을 차지했으며 이용시간도 매일 평균 112분으로 나타났다. 페이스북은 청소년의 38%가 이용하고 있지만 이용시간은 매일 평균 19분으로 상대적으로 적었다. 인스타그램은 32%가 이용하고 있으며 이용시간은 63분으로 나타났다. 인스타그램 이용 시간은 2021년 41분, 2022년 45분으로 매년 증가하는 추세에 있다(뉴시스, 2024).

2023년 기준, 우리나라 청소년의 SNS 이용률은 초등학생 44.3%, 중학생 76.5%, 고등학생 85.0%로 나타났다(청소년정책분석평가센터, 2025). 가장 많이 사용하는 플랫폼은 인스타그램(81.6%)이며, 페이스북(46.1%)이 그 뒤를 이었다(한국언론진흥재단, 2022). 이러한 통계는 청소년들의 SNS 이용이 일상생활에서 높은 비중을 차지하고 있으며, 플랫폼별 선호도와 이용시간이 지속적으로 변화하고 있음을 보여준다.

정보통신정책연구원에서 발표한 「세대별 SNS 이용 현황, 2021년 기준」에 따르면, 최근 3년간 SNS 이용률은 1~2%p 증가하였으나 청소년에 해당하는 9-24세 연령은 72.6%를 보여 25-38세보다 낮은 수준이었다. 하지만 SNS 확인 빈도는 44.5%로 다른 연령에 비해 가장 적극적으로 SNS를 이용하는 양상을 보였으며, SNS 계정을 공개하는 비율도 가장 높았다. 즉, 청소년들은 자신의 SNS를 통해 사생활을 공개하며 적극적으로 소통하고 있다.

(2) 청소년기의 특징과 SNS 과의존의 영향

청소년기는 신체적·정신적 성장이 일어나는 시기로 과도기에 해당한다. 또한 청소년기는 사고능력, 지능, 언어능력 등의 인지적 발달과 함께 자아정체감을 형성하는 결정적 시기라고 볼 수 있다. 더불어 가족보다는 또래 집단과 보내는 시간이 길어지면서 여러 사회적

변화도 함께 경험하게 된다(Hansen, Nangle, & Meyer, 1998).

청소년기는 충동적 행동을 관장하는 전두엽피질의 조절미숙과 세로토닌 체계의 미완성으로 인해 다른 연령에 비해 중독에 취약한 것으로 연구되었다(Chamber & Ptenza, 2003). 청소년들이 적용에 어려움을 겪을 경우 갈등, 긴장, 스트레스 등 불안정한 심리상태를 경험하게 되고 무언가에 몰입하게 되는 현상이 나타날 수 있다(윤영숙, 2013). 또한 청소년기는 또래관계에서 소속감, 만족감을 느끼고 싶은 욕구가 강한 데, 이때 음주, 흡연, 성 문제, 인터넷 게임 등 매체를 이용할 수 있다(박현숙, 정선영, 2012).

SNS는 다른 사람과의 관계를 바탕으로 상호작용하면서 자신을 표현하기 때문에 다른 미디어보다 관계성 기능이 뚜렷하다. 이러한 기능은 또래관계를 중요하게 생각하는 청소년의 발달 단계적 특징과 관련이 있다(강지혜, 2014). 즉, SNS는 사회적 관계의 형성과 유지, 또래 간의 관심사를 공유한다는 점에서 청소년의 발달상 필요한 욕구를 충족시킬 수 있는 것이다(안소영, 2018). 하지만 청소년의 SNS 이용은 또래관계 및 사회와 소통하는 긍정적 역할과 동시에 청소년들의 일상생활의 장해, 심리·정서적 어려움, 사이버불링, 사생활 침해 등 인권침해를 일으킬 수 있다.

스마트폰 과의존의 위험성을 살펴본 연구에서는 위험요인으로 조절실패, 현저성, 문제적 결과로 구분하였으며, 특히 스스로 끄고 내려놓는 게 어려워 일상생활과 학습 등에 지장을 주게 된다고 보고하고 있다. SNS 과몰입의 위험성에 대한 연구는 상대적으로 부족하지만 심리·정서적 어려움을 중심으로 이루어지고 있다.

SNS 과의존은 자존감, 행복, 삶의 만족감과 관련이 있었고(Spraggins, 2009), 성격특질과 관련지어 높은 외향성과 낮은 성실성을 지닌 사용자들이 과의존 수준이 높았다(Wilson et al., 2010). SNS 사용시간이 긴 헤비유저의 경우 자존감과 삶의 만족도가 낮았는데, 이는 SNS 사용시간이 길어질수록 타인과 끊임없이 비교하면서 자신의 삶에 대한 불만이 늘어 자존감이 낮아질 수 있음을 보여준다(김나연, 2023). 또한 SNS 과의존 청소년들은 일정 시간 동안 SNS를 확인하지 않으면 심리적 불안감을 느끼고, SNS를 확인하느라 학습의 효율성이 떨어질 수 있다. 또한 SNS 과의존으로 인해 가족과의 대화가 부족해지고 수면의 질이 저하되는 등의 문제가 발생할 수도 있다(안소영, 2018).

우울과 외로움은 SNS 사용과 관련이 있다는 연구결과가 지속적으로 발표되고 있다. 불안과의 관련성은 좀 더 세분화되었는데, 사회적 불안은 SNS 과의존의 예측 변수였고(이선자, 2013), 의사소통 불안과는 부적상관이 있었다(Watson, 2007; Zhang, Tang, & Leunig, 2011). 그 밖의 관련 변인으로는 자아정체성의 부정적 영향(서거, 2013), 무력감 및 규범상실감이 SNS 과의존의 예측변인이며(조성현, 서경현, 2013), 자아정체감 및 소속감을 확인하고자 SNS

를 이용하는 사람은 과의존으로 발전할 위험이 높았다(Pelling & White, 2009). 또한 청소년 사이에서 SNS 이용이 증가하면서 개인정보 도용, 비방 및 육설, 낯선 이와의 접촉, 사진 및 동영상 유포, 음란물 사용, 사이버불링, 금전거래와 같은 여러 문제행동이 증가되고 있다(연정화, 2012).

다. SNS 과의존 측정 도구

국내외에서 개발된 SNS 과의존 관련 척도들은 인터넷 중독 척도의 확장에서 시작하여 점차 SNS 고유의 특성을 반영한 도구 개발로 발전하였다. 각 척도들은 측정 대상, 구성요인, 문항 수에서 차이를 보이지만 주로 Griffith 중독이론(1999)의 6요인(현저성, 내성, 기분전환, 금단, 갈등, 재발)을 기반으로 하고 있다.

초기 SNS 중독 연구는 Young(1996)의 인터넷 중독 검사(IAT)를 기반으로 시작되었다. IAT는 20문항으로 구성되어 생산성(3문항), 사회적 행동(3문항), 정서적 연결(7문항), 일반적 인터넷 사용 패턴(7문항)을 측정하며, 탐색적 요인분석을 통해 ‘의존적 사용’과 ‘과도한 사용’ 두 요인으로 구분된다. 한국정보화진흥원(2003)에서 개발한 K-척도는 일상생활 저해, 현실구분 저해, 긍정적 기대, 금단, 가상적 대인관계 지향의 5개 요인으로 구성된 40문항 척도로, 국내 인터넷 중독 연구의 기초가 되었다.

이후 페이스북의 대중화와 함께 Andreassen 등(2012)이 개발한 베르겐 페이스북 중독 척도(BFAS)는 SNS 전용 척도의 출발점이 되었다. BFAS는 Griffiths의 중독 이론을 기반으로 각 요인당 1문항씩 총 6문항으로 구성되어, 간결성과 이론적 체계성을 동시에 확보하고 국제적으로 널리 활용되고 있다.

국내에서는 2012년부터 본격적인 SNS 과의존과 관련한 척도 개발이 시작되었다. 오윤경(2012)은 11문항의 SNS 중독경향성 척도를 개발하여 가상세계 지향, 내성과 집착, 일상생활 장애 등의 6요인 구조를 제시했다. 이를 발전시킨 조성현과 서경현(2013)의 척도는 20문항으로 확장되어 SNS 집착 및 금단증상(10문항), SNS 과잉소통과 몰입(7문항), SNS를 위한 과도한 시간소비(3문항)의 3요인으로 구성되어 있다. 이상호와 고아라(2013)는 한국형 SNS 중독지수(KSAD)를 제안하며, 시간적 내성, 생활 장애, 중단 시도 실패, 금단 불안의 4요소로 SNS 중독을 측정할 수 있다고 제시했다. 기존 척도들이 주로 증상 기술에 집중했던 것과 달리, 중독의 순차적 영향과 현실적 중독자 수준 파악에 중점을 둔 접근이었다.

Shahnawaz와 Rahman(2020)이 개발한 소셜 네트워킹 중독 척도(SNAS)는 특정 플랫폼에 국한하지 않고 모든 SNS 중독을 측정하는 도구로 개발되었으며, Griffiths의 6요인 이론을

반영하여 현저성, 기분조절, 내성, 금단증상, 갈등, 재발의 21문항으로 구성되었다. 남궁혜정(2024)은 ‘중독’이라는 용어의 병리적 함의를 피하고 ‘과의존’ 개념을 도입하였는데, 청소년용 SNS 과의존 관련 측정 간편화 연구는 50문항의 포괄적 척도를 개발하여 과의존 양상의 차이를 파악할 수 있도록 하였다. 국내외에서 개발된 SNS(인터넷) 과의존 관련 측정 도구를 정리하면 <표 2>와 같다.

II

<표 2> SNS(인터넷) 중독/과의존 관련 측정 도구

연구자	척도명	측정 영역	하위요인	문항수
Young(1996)	인터넷 중독 검사 (Internet Addiction Test)	인터넷	의존성, 내성, 심리적 및 신체적 금단증상	8문항
한국정보문화 진흥원(2003)	K- 척도 (한국형 인터넷중독 자가진단 척도)	인터넷	일상생활 지장, 현실구 분 지장, 긍정적 기대, 금단, 가상적 개인관계 지향성, 일탈행동, 내성 7요인	40문항
Andreassen 등 (2012)	베르겐 페이스북 중독 척도 (Bergen Facebook Addiction Scale)	페이스북	현저성, 내성, 기분전환, 재발, 금단, 갈등 6요인	6문항 18문항 (확장판)
오윤경(2012)	SNS 중독경향성 척도	SNS	가상세계 지향성, 내성 과 몰입, 금단, 일상생활 장애, 긍정적 기대, 중독 인식	11문항
이상호, 고아라 (2013)	한국형 SNS 중독 지수 (KSAI)	SNS	내성, 생활장애, 금단, 중 단시도(조절실패)	10문항
박웅기(2013)	SNS 중독 척도	SNS	문제적인 사용, 이용축 소, 문제의식, 내성	20문항
조성현, 서경현 (2013)	SNS 중독경향성 척도	SNS	SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, 과도한 시간투자	20문항
김종남(2014)	대학생용 SNS 중독 경향성 척도	SNS	기분전환, 몰입 및 내성, 금단, 조절실패, 일상생 활 장애, 가상세계 지향 성 6요인	31문항
설현수, 유은경 (2015)	청소년 인터넷 중독 척도	인터넷	일상생활 장애, 금단, 일 탈, 내성	26문항

Shahnawaz & Rehman(2020)	SNAS: Social Networking Addiction Scale	SNS	현저성, 기분조절, 내성, 금단, 갈등, 재발 6요인	21문항
김효정(2023)	한국어판 베르겐 소셜미디어 중독 척도	페이스북	현저성, 내성, 기분전환, 재발, 금단, 갈등 6요인	6문항 18문항(확장판)
남궁혜정(2024)	청소년용 SNS 과몰입 관련 특성 진단검사	SNS	SNS 과몰입, 자존감, 공 감능력, 대인관계 부적 응, 우울, 소외불안, 틸억 제, 피해의식, 자살사고, 온라인 사회적지지, 가 족지지 11가지 하위척도	50문항

현재 사용되는 척도들은 기존의 인터넷/스마트폰 중독 척도의 문항을 전용한 경우가 많고, 비교적 과거에 개발된 척도로서 변화된 SNS 문화를 반영하지 못한 한계를 지닌다. 또한 SNS 과의존으로 인해 심리·정서적 피해가 나타나고 있는 청소년에 특화된 척도가 부족한 실정으로, 빠르게 선별하고 개입방향을 정하기 위해 적절한 문항의 도구가 필요할 것으로 보인다.

2. SNS 과의존 관련 주요이론

가. 행위 중독 관련 이론

행위 중독(behavioral addiction)은 쾌락과 보상 체계의 반복적 자극으로 인해 통제력 상실, 금단 증상, 내성, 삶의 기능 손상 등의 증상을 보이는 비물질적 중독으로 정의된다(Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). 행위 중독은 반복적 행동 수행을 통해 즉각적 보상을 경험하고, 점차 강화학습(operant conditioning) 구조 속에서 습관화된다(Skinner, 1953). 시간이 지남에 따라 부정적 결과에도 불구하고 행동을 중단하지 못하는 것이 특징이며 이러한 특징은 도박, 게임, SNS 과의존 등 다양한 비물질적 중독 행동에서 공통적으로 나타난다(Young, 1999). 대표적 이론으로 행동이론적 관점, 인지행동이론, 행동정서취약성 모형을 들 수 있다.

행동이론적 관점은 Skinner(1953)의 조작적 조건형성 모델을 기본으로 하여, 도박이나 SNS 사용이 변동비율 강화(variable ratio reinforcement)를 통해 강화된다고 보는 관점이다. 즉, 예측 불가능한 보상이 반복적인 행위를 지속하게 만드는데 SNS의 ‘좋아요’ 와 댓글 등의 피드백은 전형적인 즉각적 강화 자극으로 작용한다(Ryan, Reece, & Xenos, 2014).

인지행동이론은 인지왜곡을 행위중독의 핵심요소로 보며, Sharpe와 Tarrier(1993)는 사고-정서-행동의 연쇄적 작용이 중독적 행동을 유지한다고 설명하였다. SNS 이용자가 자신의 통제력을 과대평가하거나 다른 사람의 관심이 나의 가치라고 인식하는 왜곡된 신념이 중독적 사용을 강화한다(Caplan, 2010).

행동정서 취약성 이론은 생물학적 심리사회적 요인이 결합하여 다양한 행위중독 형태를 만들어낸다는 통합적 설명을 제공하며 Blaszczynski와 Nower(2002)는 병적 도박 연구를 통해 행위중독의 세 가지 경로로 행동적 조건형성 경로, 정서적 취약성 경로, 충동적 반사회적 경로를 제시하였다.

이러한 행위 중독의 이론은 SNS 과의존에도 적용하여 현상을 이해하는 틀을 제공한다. 행동이론은 SNS 사용의 ‘습관화 과정을’, 인지행동이론은 ‘왜 사용이 지속되는지’, 그리고 행동정서 취약성 이론은 ‘어떤 개인이 어떤 이유로 SNS에 취약한지’를 설명함으로써, 청소년의 SNS 과의존 이해와 개입전략 수립에 유용한 근거를 제공한다.

나. 이용과 충족 이론

새로운 미디어를 선택하고 사용하는 행위를 설명하는 데 가장 적합하고 많이 사용되는 이론은 Kats, Blumberg와 Gurevitch(1974)가 제안한 미디어 이용-충족 이론(Uses and Gratifications Theory)이다. 미디어 이용-충족 이론은 이용자 중심적 관점에서 사용자가 스스로의 욕구 만족을 위해서 매체를 선택하고 이용한다고 설명하는 이론이다. 이 이론의 핵심은 이용자들이 우연적 노출, 호기심, 사회적 필요 등으로 새로운 매체를 접한 뒤에 지속적으로 이용하려면 보상이 필요하다는 것이다. 이러한 보상은 이용자가 느끼는 심리적·사회적 만족으로 나타나며, 이를 통해 이용행동이 강화되고 유지된다. SNS 이용 환경에서도 이 이론은 유효하며, 이용 동기가 충족될 때 지속 이용, 몰입, 과의존 경향성이 강화된다.

SNS 이용동기 선행연구를 살펴보면 사용자들은 SNS를 통해 정보습득, 의사소통, 유희를 얻고자 SNS를 이용하는 것으로 나타났다(김경은, 2013; 최도순, 2012). 기존 연구를 바탕으로 SNS 이용동기는 크게 유용한 정보와 트렌드를 파악하는 ‘정보추구동기’와 타인과 의사소통하며 관계를 중요시하는 ‘대인관계추구동기’, 자신의 사회적 이미지를 관리하는 것이 목적인 ‘자기지위 추구동기’, 재미있는 것을 찾아내고 시간을 보내기 위한 ‘오락추구동기’로 나눌 수 있다.

정보추구동기는 일상생활에서 필요한 정보를 위해 SNS를 사용하는 동기이며, 인터넷 이용동기의 가장 기본적인 동기(Wellman, 1995)이기도 하다. 정보추구동기는 이용동기 중 중독경향성과 가장 낮은 상관을 보이는 동기(노영, 2016)이다. 하지만 다른 연구결과도 존재한다. 박웅기(2013)에 따르면 SNS를 사용하게 하는 요인으로 인지욕구라는 것이 있는데 이는 정보를 추구하는 활동에 흥미를 갖는 개인적 성향이다. 인지 욕구가 높은 사람들은 정보추구를 위해 SNS를 이용하며 이 때문에 중독에 이를 수도 있다고 설명하였다.

대인관계추구동기는 다른 사람과 소통하고 관계를 맺는 것에 목적을 두는 동기로 SNS 중독과 정적상관이 높은 동기이다. 이희복 등(2014)의 연구에서 관계 및 소통동기가 높으면 중독경향성이 높았으며, 그 중에서도 SNS 이용시간을 통제하지 못하는 집착적 중독경향성이 높았다. 노영(2016)의 연구에서 관계형성을 위해 SNS를 사용하는 집단은 SNS 몰입과 상관이 높았으며, 과도한 SNS 몰입집단은 중독과 상관이 높은 등 비교적 기존 연구에서 일관된 결과를 보이는 동기이다.

오락/유희적 동기는 재미있는 것을 찾아내고 즐기기 위해, 혹은 시간을 보내기 위한 목적의 동기이다. 다른 미디어동기 연구에서 오락/유희적 동기는 특정 동기가 없을 때 주요 동기이며, 이는 SNS 이용 시에도 유사한 결과가 제시된 동기이다. 이러한 이유로 미디어 이용

동기에 항상 포함되는 동기(김유정, 2011)이다. 오락적 동기는 SNS 이용시간과 정적 상관을 보였으며, SNS 엔터테인먼트 동기는 SNS 중독경향성과의 관계가 유의미(유나, 2016)하였다. 청소년을 대상으로 한 연구(이희복, 김대환, 최지윤, 신명희, 2014)에서 SNS 이용에 재미를 느끼고 시간보내기 동기로 SNS를 이용하는 청소년의 SNS 중독경향성이 높았다.

자기지위 추구동기는 자신의 사회적 이미지 관리를 위해 SNS를 이용하는 동기이다. 유현숙(2016)의 연구에서 자기확인동기는 다른 동기들(엔터테인먼트, 정보탐색)에 비해 페이스북 중독과 높은 관련성을 보였으며 다른 연구(유나, 2016)에서도 비슷한 결과를 보였다. Tamir와 Mitchell(2012)의 연구에 따르면 SNS에서 자신을 표현할 때 뇌에서 보상과 관련된 부분이 활성화 되면서 심리적으로 결핍되었던 부분이 보충되는 것 같은 기분을 경험하게 된다. 그래서 이용자들은 타인과의 소통보다는 자신의 이야기를 많이 표현하며 이러한 욕구를 충족하고자 한다. SNS라는 공간에서 자기를 표현하고 자신감을 얻게 되며 자기만족을 경험하게 되면, SNS에 지나치게 몰입하게 될 가능성이 있다(고성명 외, 2010; 오승석, 2010)

다. 자기불일치 이론(Self-Discrepancy Theory)

자기불일치 이론(Self-Discrepancy Theory)은 Higgins(1987)가 정립한 이론으로, 개인이 인지하는 자기개념들 사이의 간극이 유발하는 부정적인 정서에 대해 체계적으로 설명하고 있다. Higgins는 ‘자기불일치’라는 인지구조를 설명하기 위해 3가지 ‘자기영역’을 구분하였다. 자신이 실제로 가지고 있다고 믿는 속성들의 표상인 ‘실제자기(actual self)’, 자신이 이상적으로 가지고 있었으면 하고 바라는 속성들의 표상인 ‘이상적 자기(ideal self)’, 자신이 당연히 가지고 있어야만 한다고 믿는 속성들의 표상인 ‘의무적 자기(ought self)’가 자기영역에 해당한다. Higgins(1987)는 자기불일치 이론에서 자기불일치 상태를 ‘실제 자기와 이상적 자기의 불일치’, ‘실제 자기와 의무적 자기의 불일치’의 두 가지 유형으로 구분하였고, 자기불일치 유형에 따라 특정한 부정적 정서를 경험한다고 주장하였다. 실제 자기와 이상적 자기 불일치는 실망, 좌절, 낙담, 우울, 불만족감과 같은 부정적인 정서를 유발하고, 실제 자기와 의무 자기 불일치는 초조, 불안, 죄책감, 자기 경멸감과 같은 정서를 초래한다.

Higgins(1987)는 3가지 ‘자기영역’을 2가지 ‘자기에 대한 관점’이라는 개념들과 조합하여 6가지 유형의 자기지위표상을 도출하였다. 자기에 대한 관점에는 자기 본인이 보는 관점인 ‘자기의 관점’, 부모, 형제, 친구 등 중요한 타인이 보는 관점인 ‘타인의 관점’이 있다. 조합을 통해 도출된 6가지 유형의 자기지위표상은 ‘실제-자기, 실제-타인, 이상-자기,

이상-타인, 의무-자기, 의무-타인' 이다(Higgins, 1987; Strauman, 1992). 실제-자기와 이상-타인 자기불일치는 수치심, 당혹감, 의기소침과 같은 정서를 유발한다. 그리고 실제-자기와 의무-타인 자기불일치는 두려움, 위협감, 공포 등의 불안정서를 일으킨다(박가현, 2013; 허재홍, 조용래, 2005; 홍준희, 2001; Higgins, 1987; Van Hook & Higgins, 1988).

다수의 연구에서 자기불일치는 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 변인으로 나타나고 있다. 자기불일치는 반추, 반복사고, 자기초점주의, 자기효능감, 수치심 등 다양한 변인을 매개로 우울, 불안과 같은 정신병리문제에 영향을 줄 뿐만 아니라, 우울·불안, 일상 스트레스, 감각추구성향 등을 매개로 인터넷 게임중독, 미디어중독, SNS 이용행동 및 중독경향성 등과 같은 인터넷 미디어 관련 행동중독에도 영향을 주는 것으로 확인되었다.

자기불일치가 인터넷 미디어 관련 중독행동에 영향을 미치는 것은 인터넷 매체가 가지는 특수성 때문일 수 있다. 인터넷 매체는 사용자가 가상공간상에서 이상적인 자기 정체성을 새롭게 창조해 볼 수 있어, 현실에서 자기상에 만족하지 못하는 사람들의 자아실현 욕구를 충족시킬 가능성을 제공하는 매체라고 할 수 있다(김동은, 장성숙, 2011; Young, 1997).

라. 사회적 비교이론(Social Comparison Theory)

사회적 비교이론은 사회심리학자인 Festinger(1954)에 의해 제시된 이론이다. Festinger에 의하면, 사회적 비교란 자신을 평가하는 상대적인 기준을 습득하는 과정으로, 타인이 비교의 대상이 된다. 인간은 타인과의 비교를 통해 자신의 능력, 생각, 성격 특성 등에 대해 모호했던 평가기준을 명확히 하려고 하는 욕구가 있다. Festinger 이후의 학자들은 사회적 비교의 방향에 따라 자신보다 우월한 위치에 있는 타인과 비교하는 상향비교(upward comparison), 자신과 동등하거나 비슷한 위치에 있는 타인과 비교하는 유사비교(lateral comparison), 자신보다 열등한 위치에 있는 타인과 비교하는 하향비교(downward comparison)로 구분하였다(장은영, 2009).

SNS 이용자들이 경험하는 사회적 비교는 많은 연구자의 관심을 받고 있다. SNS는 사회적 비교가 발생하기 쉬운 플랫폼이다. SNS는 사·공간을 초월하여 자유롭게 자신의 일상이나 취미와 관련된 사진과 정보를 타인과 공유할 수 있고, 손쉽게 다른 사람과 연결되어 그들의 일상을 접할 수 있게 해 주는 매체이다. 그 과정에서 사람들은 알게 모르게 타인과 자신의 일상을 비교하게 된다. Vogel 등(2015)의 연구에 의하면, 사회 비교 경향성이 높은 사람들은 타인의 삶을 관찰하고 비교하는 과정을 반복하게 되는데, 특히 SNS는 사회 비교를 촉진하

는 자원을 제공하여 더욱 몰입하게 하는 요인으로 작용하는 매체가 된다. 사회 비교 경향성이 높을수록 SNS 사용시간이 길어지고(Ozimeck & Bierhoff, 2016; Reer et al., 2019), 사용시간의 증가는 SNS 중독경향성을 높일 수 있다(Burnell & Kurther, 2016; Vogel et al., 2014). 국내 연구에서도 사회비교 성향이 높은 사람들이 SNS 중독 경향성이 높다는 연구결과가 확인되었다(강민지, 조한의, 2024; 양인숙, 황선아, 2018).

한편 SNS 중독 경향성이 사회비교에 영향을 미친다는 것을 확인한 연구들도 있다(양혜승, 김진희, 서미혜, 2014; Schmuck, Karsay, Matthes, & Stevic, 2019). 특히 SNS 중독경향성 수준이 높은 사람은 SNS상의 상향비교 수준이 높았다(Gomez et al., 2002). 온라인에서는 자신의 매력적인 모습, 즐거운 일상의 순간만을 선택하여 포스팅(Posting)할 수 있어, 상향비교의 가능성이 더 높아진다. 상향비교에서 비교주체는 비교대상처럼 자신을 개선하고자 하는 긍정적인 동기를 갖기도 하지만, 자신보다 더 매력적인 대상과 스스로를 비교하면서 자존감의 저하를 경험할 수도 있다. 타인의 행복한 삶의 기록을 상향비교할 경우에 비교주체는 자신이 그만큼 행복하지 않다고 인지하며 부정적인 정서를 경험할 수 있다.

3. 청소년 SNS 이용 관련 정책 현황

가. 국외 청소년 SNS 이용 관련 정책

청소년기 연령을 중심으로 한 SNS 사용 규제 시도는 영국에서 가장 먼저 이루어졌다. 2017년 14세 소녀 몰리 러셀이 인스타그램에서 자해 행위 관련한 사진 등을 본 이후 자살한 사건이 계기가 되어 6년간의 논의 끝에 어린이와 성인을 보호하기 위한 ‘온라인 안전법 (The Online Safety Act 2023)’을 도입하였다. 해당 법률은 소셜미디어 플랫폼과 검색 엔진에 이용자 안전에 대한 새로운 의무를 부과하는 내용으로 제정되었다(윤금낭, 2024)

미국에서는 2023년, 유타주와 아칸소주, 루이지애나주, 오하이오주, 텍사스주, 플로리다주 등이 청소년의 SNS 접근 규제를 법률로 채택했다. 미국 보건복지부(HHS)에서 SNS를 매일 3시간 사용하는 12~15세 청소년은 우울증과 불안 위험이 2배 높다는 조사 결과에 따른 조치로 보인다(브릿지경제, 2024. 9. 19.). 또한 2024년 9월, 뉴욕과 캘리포니아 등 42개주 법무장관은 24년 9월, SNS에 ‘청소년 건강에 유해하다’는 경고문 부착을 의무화하도록 의회에 서한을 보냈다(뉴시스, 9. 18.). 그 중에서도 뉴욕주 의회는 2024년 10월, 알고리즘 제한을 통해 중독성 있는 유해 콘텐츠를 필터링하고 야간(00:00~06:00)에 SNS와 관련한 알림을 제한하는 등의 내용으로 청소년 SNS 보호법(Stop Addictive Feeds Exploitation(SAFE) For Kids Acts)을 양원 합동으로 발의했고 또한 기업의 책임 강화를 위해 플랫폼 회사의 법 위반 시 최대 5천 달러의 벌금을 부과할 수 있도록 조치하였다(국회사무처, 2024).

호주와 유럽에서도 논의가 활발하다. 호주에서는 청소년의 폭력 및 혐오 사건의 원인으로 SNS가 대두되어 이러한 논의가 본격화 되었다. 2024년 4월, 시드니의 한 교회에서 16세 소년이 주교에게 흉기를 휘두르는 사건이 벌어졌는데 소년은 SNS를 통해 극단주의 단체에 속하여 활동하고 있는 것으로 나타났다(뉴시스, 9. 18.). 호주의 통신부는 16세 미만 청소년의 소셜미디어 사용을 금지하는 법안을 제출하였으며 해당 법안은 틱톡, 인스타그램, X 등 주요 소셜미디어 플랫폼에서 16세 미만 사용자의 계정을 차단하는 하는 것을 골자로 위반 시 최대 5천만 호주달러(약 325억원)의 벌금을 부과할 수 있도록 하였다(이코리아, 2024. 11. 21.).

프랑스에서는 SNS 계정 생성 시 사용자의 나이가 15세 미만일 경우 부모의 동의를 의무화 하는 법안을 통과시키고 해당 의무를 준수하지 않는 소셜 플랫폼 운영 기업에 전 세계 매출의 최대 1%까지 벌금을 부과할 수 있도록 하였다. 덴마크 총리도 SNS 사용연령을 15세로 제한해야 한다고 EU에 제안한 바 있으며 이탈리아에서는 16세 미만 청소년의 SNS 계정

개설을 금지하자는 온라인 청원이 활발하게 진행되고 있다.

이러한 각국의 방침은 SNS 플랫폼 기업에도 영향을 미쳤다. 메타는 인스타그램에서 19세 미만에게 적용되는 청소년 계정은 비공개 계정으로 설정하고, 누구와 메시지를 주고 받는지 등을 부모가 관리할 수 있으며 기준에 연결된 사용자의 메시지만 받을 수 있도록 개편했다(조선비즈, 2024. 9. 10.). 60분 이상 앱을 사용하면 알림이 표시되는 앱 이용 시간 관리 기능도 추가되었다. 24년 9월부터 적용된 이 정책에는 알고리즘이 10대에게 성적이거나 자살, 자해에 관한 콘텐츠는 추천하지 않도록 하는 내용도 포함됐다. 이보다 앞서 구글과 유튜브도 미성년자의 잘못된 가치관 형성에 영향을 줄 수 있는 알고리즘을 개선한 바 있다. 특정 외모와 신체 사이즈를 이상화하는 영상을 추천하지 않도록 설정해 부정적인 자아 형성을 방지하고자 했다(브릿지경제, 2024. 9. 19.). 틱톡코리아는 부모가 자녀의 디지털 습관을 올바르게 관리할 수 있는 ‘패밀리 페어링’ 기능을 도입하였는데 18세 미만 자녀 계정과 부모 또는 보호자 계정을 연결해 사용시간을 조절하고 볼 수 있는 콘텐츠를 관리할 수 있게 하였다. 또한 특정 시간 이후에 어플리케이션을 사용하면 기존의 쇼트폼 영상 추천 대신 수면시간임을 고지하고 호흡법과 명상법을 안내하는 기능이 실행되도록 하였다(조선비즈, 2024. 9. 10.).

나. 국내 청소년 SNS 이용 관련 정책

우리나라에서도 관련된 입법 논의가 진행 중이다. 조정훈 의원은 ‘우리아이 SNS 안전지대 3법’ 중 하나로 정보보호 등에 관한 법률 일부개정안을 대표발의 하였다. 해당 법률은 국제적으로 청소년의 스마트폰 및 SNS 사용을 제한하고 있는 흐름에 따라 청소년 정신건강을 위한 보호조치가 필요하다는 배경에서 제기되었다. 주요 내용으로는 16세 미만 청소년의 SNS 일별 이용 한도를 설정하고 중독을 유도하는 알고리즘 허용 여부에 대해 친권자의 확인을 받도록 하는 것을 포함하고 있어 SNS 과의존을 예방하려는 목적을 가지고 있다. 또한 김장겸 의원도 정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률 일부개정안을 대표 발의 하였다. 해당 법률은 이른바 ‘청소년 필터버블방지법’이라고도 불린다. ‘필터버블(Filter Bubbles)’ 이란 선택받은 노출의 대표적인 현상이다. 검색 엔진이나 뉴스 수집 장치 그리고 소셜 네트워크 서비스는 기계학습 알고리즘을 통해 필터 버블을 생성한다. 필터버블은 개인 추천 알고리즘의 관여라는 기술적 변화가 정보 습득의 편향성을 구조화한 현상을 의미한다 (Pariser, 2011). 최근 미성년자를 대상으로 소셜미디어 알고리즘의 지속적인 노출로 SNS 중독, 확증편향 등 정신건강에 부정적인 영향을 끼치는 사례가 발생하고 이로부터 청소년들을

보호해야한다는 필요성에서 제기되었다. 해당 법률에 따르면 소셜미디어를 이용하는 대상이 미성년자인 경우 부모의 동의를 받도록 하고, 동의하지 않을 경우 알고리즘 게시물의 알림을 제한할 수 있도록 하고, 알고리즘 게시물이 아닌 시간 순으로 콘텐츠가 노출되도록 하는 것을 주요 골자로 하고 있다. 이를 통해 소셜미디어의 중독성과 부작용으로부터 미성년자들을 보호하기 위하여 하는 것이다.

윤진영 의원도 소셜미디어 사업자를 규제하는 내용을 포함한 정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률 일부 개정안을 발의하였다. SNS도 술담배처럼 경고 문구를 표시해야 한다는 보호 움직임이 전세계적으로 나타나고 있는 것에 발맞추어 아동을 보호하기 위한 정책으로서 사회관계망서비스 사업자에게 회원가입 신청자가 14세 미만 아동인 경우 승낙을 거부하도록 하는 내용을 담고 있다. 이처럼 청소년의 SNS 이용과 관련하여 법안 도입 등 다양한 정책적 시도가 이루어지고 있다.

4. 청소년 대상 SNS 과의존 관련 프로그램

가. 국외 청소년 SNS 과의존 관련 프로그램

SNS 과의존 개입에 대한 국외 연구에서는 SNS에만 초점을 맞추기보다는 인터넷, 스마트폰, SNS를 포함하는 디지털 과의존 개입과 관련된 연구들이 다수이다. 대부분의 연구가 SNS 과의존에 노출되기 쉬운 청소년을 연구대상으로 하였으며, 대학생을 대상으로 한 연구도 다수였다. 이 연구들은 집단상담, 심리치료, 예방교육 등 다양한 형태의 개입이 청소년의 SNS 과의존 증상 및 과의존으로 인한 부정적인 영향의 감소에 효과적임을 실증적으로 보여주고 있다.

SNS 과의존 개입 프로그램에서 가장 많이 활용되고 있는 상담이론은 인지행동치료(CBT) 이론이다. SNS 사용습관에 영향을 미치는 비합리적인 신념 탐색·수정, SNS 사용과 관련하여 자기점검 및 실천계획 수립, 마음챙김, 이완기법을 통한 정서조절 등이 인지행동치료를 기반으로 한 개입 프로그램에서 다루는 내용이다(Amadi & Akaeze, 2024; Borgen et al, 2022). 프로그램에서 인지행동치료를 단독으로 적용하기도 하지만, 예술치료, 신체활동, 약물치료와 병행했을 때 문제적 인터넷 사용 또는 불안을 더욱 감소시켰다고 밝힌 연구들도 있었다.

인지행동치료는 행동중독 분야 연구에서도 치료적인 효과가 입증되었는데(Kelly et al., 2018), 도박중독 문제에 인지행동치료를 적용한 Ladouceur 등(2001)과 Petry 등(2006)에서 인지행동치료의 도박문제 개선 효과가 나타났고, 효과의 지속성도 확인되었다. 또한, 문제성 도박 행동의 감소를 위한 인지행동치료의 효과에 관한 메타분석 연구(Gooding & Tarrier, 2009)에 따르면, 치료 후 3개월 내 효과는 상당히 큰 것으로 나타났고 6개월, 12개월, 24개월 후에도 그 효과는 지속되는 것으로 나타났다.

최근에는 스마트폰 어플리케이션을 기반으로 한 자기조절력 향상 프로그램이 단독으로 혹은 인지행동치료와 병행하여 적용되기도 했고(Chau et al., 2019), 일부 연구에서는 운동을 기반으로 한 개입도 디지털 과의존에 유의미한 효과를 보였다(Liu et al, 2017; Zhou et al, 2023). 또한 신경심리학 분야 연구에서는 운동을 기반으로 한 개입도 디지털 과의존에 긍정적인 효과를 보였다. <표 3>에 효과성이 검증된 집단프로그램의 세부내용을 정리했다.

<표 3> 국외 청소년 집단프로그램 개요

저자 (연도)	연구제목	연구 대상	활용 이론	개입방식	주요내용	개입효과
Amadi & Akaeze (2024)	SNS 중독에 대한 인지 행동치료의 효과 : 나이지리아 대학생 대상을으로	나이지리아 대학생 40명	인지 행동치료	집단 프로그램 (4회기, 회기당 90분)	- 행동수정 (문제행동분석, 총동적 SNS 사용상황 파악, 사용시간·패턴 변화 훈련) - 인지재구조화 (SNS 사용에 대한 비합리적 신념 탐색 및 수정) - 동기강화 (SNS 사용의 이점과 단점, 대인적 만족 경험 탐색, 오프라인 활동, 일상 구조화, 건강한 여가활동 계획) - 자기점검 및 피드백 (사용일지 작성, 자기관찰, 실천계획 수립)	SNS 중독 점수 유의 미하게 감소
Lindenberg et al(2022)	청소년의 개입장애 및 불특정 인터넷사용장애에 방에 대한 인지행동치료 개입의 효과	독일 12~18세 422명	인지 행동치료	집단 프로그램 (4회기, 회기당 90분)	- 동기부여 (중독 및 과의존 이해 심리교육, 자기 점검 및 목표 설정) - 미루기 수행불안 개입 (문제해결 훈련, 시간관리 및 시간계획 세우기, 인지 재구조화) - 사회적 상호작용(대인관계 기술 훈련, 건강한 오프라인 관계 맺기, 역할극) - 감정조절 (마음챙김, 이완, 상상기법, 대안행동 탐색)	개입장애증상, 불특정 인터넷 사용장애 증상 감소

		<p>- SNS 콘텐츠가 청소년에게 미치는 영향 (유해한 SNS 콘텐츠에 대해 토론, SNS 콘텐츠가 비현실적인 기준을 반영하는 방식에 대해 토론, '필터링된 이미지' 활용 수행, 긍정적인 SNS 콘텐츠의 효과에 대해 토론)</p> <p>- SNS에 게시하는 동기 (과도한 공유의 결과에 대해 토론, 다양한 SNS 콘텐츠 유형을 만드는 동기 파악 및 토론, 유해한 사용을 예방하는 긍정적인 대처전략에 대해 토론, 대처 기술 빙고 (Coping Skills Bingo)'활동)</p> <p>- SNS와 문제 해결 (다양한 맥락에서 발생할 수 있는 부정적 결과에 대해 토론, '퍼즐 경쟁(Puzzle Competition)'활동 수행, 특정상황에서 SNS 사용을 줄이는 것과 관련된 장벽 마련, iSOLVE 문제해결 모델 소개)</p> <p>- SNS와 문제 해결 (iSOLVE 모델 복습 및 SNS 문제해결을 위한 활용 시연, iSOLVE를 활용해 예시 문제해결 활동 진행)</p> <p>- iSOLVE와 사이버불링 (자신의 SNS 문제에 iSOLVE 모델을 적용 경험 나누기, 사이버불링 동영상 시청, 유해한 SNS 사용 예방방법 논의하기), 보</p>
<p>건강한 소셜미디어 사용습관 기르기-아래 보호자 : 청소년 그룹을 대상으로</p> <p>인자 행동 치료 프로그램 (4회기, 회기당 60분)</p>	<p>Borgen et al (2022)</p>	

<p>호자와 함께 iSOLVE 모델을 사용해 연습 할동)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프라이버시, 피해 감소, 맞춤형 SNS 사용 계획 <p>(프라이버시 설정과 반박(대응) 기술을 활용하여 부정적 경험 예방법 토론, 청소년의 사용 실태에 맞출현된 SNS 사용 계획(Social Media Use Plan) 수립활동, 보호자와 청소년이 함께 SNS 사용을 개선 할 수 있는 방법 토론)</p>	<p><온라인 교육모듈></p> <p>(특징) 애너메이션, 교육용 게임, 퀴즈, 온라인 토너먼트 등</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 게임장애(IGD) 및 위험 온라인 행동(사이버불링, 유해콘텐츠 등)의 정의와 위험성 문제상황 인식 및 대처전략 건강한 IT 사용습관(자기조절, 시간관리 등) 긍정적 온라인관계 맺기 <p><오프라인 워크숍></p> <p>(특징) 역할극, 토론, 팀별 미션 등으로 실제 상황에 적용할 수 있는 실천력 강화</p> <p>온라인 모듈에서 배운 내용을 실제로 적용해보고, 친구들과 의견을 나누며 문제 해결력과 사회성 증진</p>
<p>인터넷 게임장애 예방을 위한 게임화_홍콩 초등학생을 위한 '현명한 IT 사용(WIT) 프로그램' 평가</p> <p>Chau et al (2019)</p>	<p>홍콩 7~13세 초등 학생 248명</p> <p>케이미피 케이션원 리 및 몰입이론</p> <p>인터넷 게임장애 예방을 위한 게임화_홍콩 초등학생을 위한 '현명한 IT 사용(WIT) 프로그램' 평가</p>

나. 국내 청소년 SNS 과의존 관련 프로그램

국내 연구 역시 SNS 과의존 문제에만 초점을 둔 프로그램은 거의 개발되지 않았으며, 국외와 마찬가지로 SNS 과의존을 포괄하는 디지털중독 예방 및 개입 프로그램 관련 연구가 대부분이다. 국내 연구 역시 청소년과 대학생을 대상으로 한 집단 프로그램이 다수를 이루었으며, 인지행동치료이론, 동기강화상담이론, 자기조절이론 등의 다양한 이론을 바탕으로 프로그램이 개발되었다.

국외 연구에서와 같이 인지행동치료이론은 SNS를 포함한 디지털중독 예방 및 개입 프로그램에 사용된 대표적인 이론이다. 국내에서 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진을 위한 방안에 대해 현장전문가를 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰에서도 효과적인 이론적 틀로 인지행동치료의 활용이 제안되기도 했다(전혜숙 외, 2017). 인지행동치료와 음악치료를 혼합한 프로그램이 개발되기도 했는데(윤현정, 2019; 봉수현 외, 2021), 봉수현 외(2021)의 연구에서는 인지행동치료만을 기반으로 한 프로그램보다 인지행동치료와 음악치료를 병행하여 개입한 프로그램이 연구참여자의 상태 및 특성불안, 충동성을 유의미하게 감소 시켰음을 밝혔다.

국내 현장전문가를 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰 연구에서 디지털중독 치료 프로그램 개발 시 고려할 중요한 요소들이 제안되었다. 우선 청소년의 자기인식 및 변화동기 강화요소, 스마트폰 사용 대신 선택할 수 있는 대안활동이 포함될 필요성이 강조되었다. 그리고 청소년의 학교급, 중독위험 정도에 따라 차별화된 개입을 제안되었으며, 그외 부모와 친구의 지지, 학교 및 교사의 적극적인 협력적 관계에 대한 요구도 있었다(전혜숙 외, 2017). 국내에서 개발되어 효과성이 검증된 SNS와 디지털중독 개입 프로그램의 세부내용은 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 국내 청소년 집단프로그램 개요

저자 (연도)	연구제목	연구 대상	활용 이론	개입방식	주요내용	개입효과
김효정 (2023)	소셜 미디어 중독의 심리적 기제와 치료적 개입	대학생 대학원생 21명	인지 행동 치료 이론, 동기 강화 상담 이론	집단 프로그램 (5회기, 회기당 120분)	<ul style="list-style-type: none"> - 소셜미디어 중독에 대한 이해와 동기 (소셜미디어 중독의 증상과 원인, I-PACE 모델에 대한 교육, 변화동기 다자기, 목표 정하기) - 상황/행동 수정 (소셜미디어 사용 패턴 인식, 고위험상황 과 보호상황 식별, 대체활동 탐색 및 시작) 인지적 재구성 (소셜미디어 사용과 관련된 부적응적 인지 식별·수정, 자기지시와 대처카드) 취약성 다루기 (소셜미디어 사용과 관련된 취약성 인식하고 다루기, 삶의 문제와 스트레스원 식별하고 다루기) - 결과 평가하고 희망 다지기 (변화 평가, 성공요인 확인하고 긍정적인 변화 다지기, 남아 있는 문제들과 방해요인 확인하고 대처하기, 재발에 대처하기, 변화 지속하기) 	<ul style="list-style-type: none"> - 소셜미디어 중독에 대한 이해와 동기 (소셜미디어 중독의 증상과 원인, I-PACE 모델에 대한 교육, 변화동기 다자기, 목표 정하기) - 상황/행동 수정 (소셜미디어 사용 패턴 인식, 고위험상황 과 보호상황 식별, 대체활동 탐색 및 시작) 인지적 재구성 (소셜미디어 사용과 관련된 부적응적 인지 식별·수정, 자기지시와 대처카드) 취약성 다루기 (소셜미디어 사용과 관련된 취약성 인식하고 다루기, 삶의 문제와 스트레스원 식별하고 다루기) - 결과 평가하고 희망 다지기 (변화 평가, 성공요인 확인하고 긍정적인 변화 다지기, 남아 있는 문제들과 방해요인 확인하고 대처하기, 재발에 대처하기, 변화 지속하기)
봉수현 외 (2021)	스마트폰 및 인터넷 중독 한국 청소년 대상	10~16세 청소년	인지 행동	집단 프로그램 (8회기, 가정 기반 스마트폰 사용 일지 작성)	<인지행동치료>	<ul style="list-style-type: none"> 상태불안, 특성불안, 충동성 유

<p>(그 날의 스마트폰·인터넷 사용시간, 사용 앱 또는 활동, 사용목적, 사용 전·후 기분 및 감정변화, 사용 중 느낀점, 반성 또는 다짐, 부모와의 대화 또는 부모 피드백 <음악치료></p>	<p>관계형성 및 자기감정 탐색 (음악 감상, 자기소개 노래 만들기 등으로 집단분위기 형성/ 자신의 현재 감정 음악으로 표현하기)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 사용습관 및 경험 돌아보기 (인터넷·스마트폰 사용 경험 음악적 스토리텔링으로 표현/ 사용동기와 감정 파악) - 중독 유발 상황 인식 (중독행동이 나타나는 상황을 음악적 즉흥연주나 역할극으로 표현/ (Trigger)과 감정 인과관계 확인) - 조절의 필요성 이해 (음악의 규칙템포, 리듬 등) 맞추기 활동/ 조절이 안 될 때의 차이점 체험) - 조절능력 연습 (음악연주 중 멈춤, 시작, 속도 조절 등 자기조절 활동/ 실제 생활에서의 조절전략 연습) 	<p>자신의 욕구와 목표 탐색(1) (내가 진짜 원하는 것, 목표를 음악으로 표현(작곡, 가사쓰기 등)/ 내면의 생각과 감정 탐색)</p> <p>자신의 욕구와 목표 탐색(2) (목표를 음악적으로 발표하거나 집단과 공유/ 긍정적 자기이미지 강화)</p>
<p>인지행동치료 기반 음악치료의 효과</p>	<p>치료 이론, 음악 치료 회기당 75분)</p> <p>138명</p>	

			<p>- 프로그램 마무리 및 실천 다짐 (변화된 점, 느낀 점 음악으로 표현, 앞으로 실천계획 세우고 다짐)</p>	
			<p>프로그램 소개 및 관계형성(타악기 즉흥연주) 자신의 스마트폰 사용패턴 파악, 스마트폰 의 장단점 이해(송라이팅) 스마트폰이 있기 전과 후의 나의 모습의 변 화 파악(송라이팅)</p>	<p>프로그램 소개 및 관계형성(타악기 즉흥연주) 자신의 스마트폰 사용패턴 파악, 스마트폰 의 장단점 이해(송라이팅) 스마트폰이 있기 전과 후의 나의 모습의 변 화 파악(송라이팅) (타악기 즉흥연주) 시간 및 스스로의 중요한 가치 발견(노래 공유하기, 노래감상) 자신의 악점과 강점 찾기(노래감상, 노래토의) 자신이 출연계 경험했던 대안 활동찾기(송 라이팅) 가족과 친구갈등에 대한 이해 및 감정표현 (뮤직비디오 감상, 노래 토의) 협동심 및 친밀감 향상(룸 퀴커 연주, 타악 기 즉흥연주) 다짐 및 자기강화(송라이팅)</p>
				<p>- 반갑다 8세상 (인터넷/스마트폰의 옹도, 생활변화, 장 단점, 자신의 인터넷/스마트폰 신호등 기, 계획표 작성하기) - 내 몸에 일어나는 변화 (인터넷/스마트폰 중독의 신체증상 이해, 신체증상 관련 역할극, 내 몸을 위한 약 속하기)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 내 마음에 일어나는 변화 (인터넷/스마트폰 중독의 심리적 증상 이해, 가상세계 VS 현실세계, 인터넷/스마트폰 주인 VS 노예, 인터넷/스마트폰을 때와 장소에 맞지 않게 사용한 결과 토론) - 대안활동을 찾아보자! (대안활동 탐색, 대안활동 경매놀이) - 세상의 약속, 네티켓 (네티켓 이해와 실천, 개인정보와 저작권 중요성 이해, 인터넷/스마트폰 바른사용 퀴즈) - 세상 지킴이 (긍정적인 생기, 감정, 행동을 위한 적용 활동, 인터넷/스마트폰 건전 사용습관 다짐 작성)
--	--

III. 청소년 SNS 과의존 선별척도 개발

1. 개발목적 및 절차

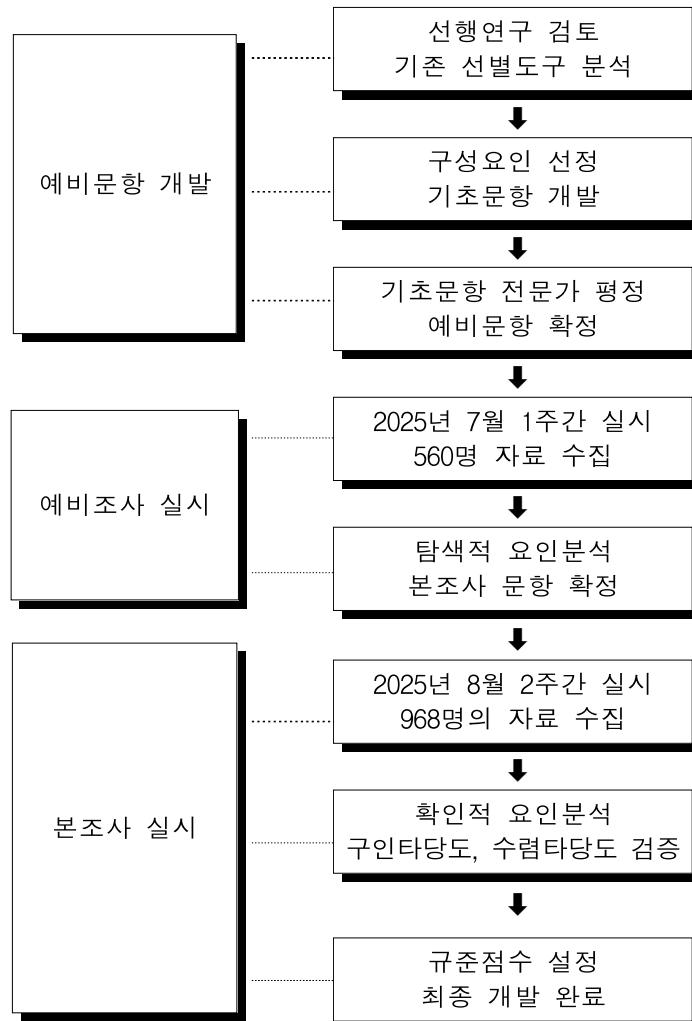
가. 선별척도 개발 목적

본 연구에서는 SNS 사용에 대한 조절력을 상실하여 자신과 주위에 다양한 피해나 부정적 결과가 초래되는 상태를 ‘SNS 과의존’으로 정의하였다. 연구진은 기존의 SNS 과의존 선별도구의 구성요인과 문항을 비교·분석하며 위기도 선별의 적절성을 검토하였다. 분석결과 기존의 척도들은 다음과 같은 한계를 가지고 있었다. 첫째, 기존의 인터넷/스마트폰 중독 관련 척도의 요인과 문항을 그대로 차용하여 SNS 사용의 특수성을 반영하지 못하였다. 둘째, 대부분 2015년 이전에 개발된 척도로서 최근의 SNS 문화와 이로 인한 문제들이 고려되지 못하였다. 셋째, SNS 과의존으로 인해 가장 큰 어려움을 겪고 있는 청소년에게 특화된 선별도구가 존재하지 않는다.

이러한 한계를 극복하기 위해 본 연구에서는 청소년을 대상으로 한 SNS 과의존 선별척도를 새롭게 개발하고자 한다. 선별척도는 청소년이 자기보고식으로 응답하도록 하여 SNS 과의존 정도를 효과적으로 파악할 수 있을 뿐 아니라 과의존 위험이 높은 청소년을 조기에 선별하여 전문서비스에 연계할 수 있는 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

나. 선별척도 개발의 절차

본 연구의 SNS 과의존 선별척도 개발은 다음의 절차([그림 4])를 거쳐 수행되었다.



[그림 4] 청소년 SNS 과의존 선별척도 개발절차

먼저 SNS 과의존 관련 선행연구를 검토하고, 행위중독, 인터넷 및 스마트폰 과의존, SNS 과의존 등에 관한 기존 선별도구를 분석하고, 이를 바탕으로 SNS 과의존의 주요 하위요인을 설정하였다. 다음으로 도출된 하위요인을 기반으로 각 요인별 기초 문항을 제작하고, 연구진 내부 협의를 통해 각 문항의 내용과 표현을 조정하였다. 도출된 기초문항의 타당성을 확인하고자 학계 및 현장의 임상전문가 3인으로부터 문항 내용의 타당도를 검토 받았다. 전문가 타당도 평정결과를 수렴하여 총 13문항의 예비문항을 확정하였다.

다음으로 개발된 문항에 대한 예비조사를 실시하였다. 조사 전문기관을 통해 확보한 패널을 대상으로, 2025년 7월 1주간 온라인 설문조사를 실시하여 총 560명의 자료를 수집하였

다. 수집된 자료를 분석하여 문항의 응답분포, 기술통계, 신뢰도를 분석하였으며, 탐색적 요인분석(EFA)를 반복적으로 수행하여 적절한 하위요인의 수와 문항을 검증하여, 2개 요인 10 문항으로 구성된 본조사 문항을 확정하였다.

다음으로 본조사를 실시하였는데, 본조사는 조사 전문기관의 패널과 청소년상담복지기관(청소년상담복지센터, 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터 등)의 청소년을 대상으로 2025년 8 월 2주간 온라인으로 수행하였다. 총 968명의 자료를 수집하여 확인적 요인분석(CFA)으로 구인타당도를 검증하였고, 수렴타당도를 검증하기 위해 스마트폰 과의존 척도 및 주요 외생 변인(우울, 불안, 충동성, 감각추구)과 상관분석을 확인하였다. 또한 공인타당도를 검증하기 위해 공인된 척도인 SNS 중독경향성 척도와 상관을 비교하였다. 최종적으로 연령에 따른 T 점수를 산출하여 규준점수를 설정하였고, 이를 토대로 SNS 과의존 위험수준을 구분하는 기준점을 확정하였다. 이상의 과정을 통해 청소년 대상 SNS 과의존 선별척도를 최종 개발하였다.

2. 예비문항 개발

가. 구성요인 도출

선별척도의 구성요인을 도출하기 위해 기존 척도와 선행연구를 분석하였다. 기존 척도들은 주로 의존성, 현저성, 내성, 재발, 금단, 일상생활 장애, 기분전환, 조절실패, 문제의식, 갈등, 가상세계 지향성 등을 구성요인으로 두고 있다. 본 연구에서는 여러 선행연구의 공통적인 구성요인이며, ‘기타 중독성 행동장애’의 국제적 기준(ICD-11)에 해당하는 조절실패, 현저성, 부정적 결과를 청소년 SNS 과의존 선별척도의 하위요인으로 설정하였으며 이를 <표 5>로 제시하였다.

조절실패(impaired control)는 행동의 시작, 빈도, 강도, 지속 시간, 종결 등을 스스로 조절하지 못하고 지속적이고 반복적으로 행동하는 것을 의미한다. 현저성(salience)은 행동에 대한 우선순위가 점차 높아져 다른 관심사와 활동보다 해당 행동을 우선시 함을 의미한다. 부정적 결과(negative consequences)는 가족 갈등, 학업 저하, 건강 악화와 같은 부정적 결과가 발생해도 행동을 계속하거나 심화하는 것을 의미한다(WHO, 2022).

<표 5> 청소년 SNS 과의존 선별척도 문항의 구성요인

구성요인	개념	사용된 척도
조절실패 (impaired control)	SNS 사용의 시작, 빈도, 강도, 지속 시간, 종결 등을 조절하지 못함	IAT(Young, 1996) 한국형 SNS 중독 지수 (이상호, 고아라, 2013) 대학생용 SNS 중독 경향성 척도 (김종남, 2014) 청소년 도박문제 선별 척도 (권선중, 2024)
현저성 (salience)	다른 관심사와 일상활동 보다 SNS 사용이 우선함	BFAS(Andreassen 외, 2012) SNAS(Shahnawaz & Rehman, 2020) 청소년 도박문제 선별 척도 (권선중, 2024)
부정적 결과 (negative consequences)	SNS 사용으로 부정적 결과가 발생함에도 지속함	IAT(Young, 1996) K-척도(한국정보화진흥원, 2003) SNS 중독경향성 척도(오윤경, 2012) 청소년 인터넷 중독 척도 (설현수, 유은경, 2015) 청소년 도박문제 선별 척도 (권선중, 2024)

III

나. 기초문항 개발

기초문항 개발을 위해 연구진은 기존 척도에서 사용한 문항을 분석하고, SNS 과의존으로 인해 겪게 되는 문제 상황을 구체적으로 탐색하기 위해 청소년 대상 조사를 실시하였다. SNS 과의존에 해당하는 청소년 17명에게 서면조사를 실시하여 본인이 경험한 어려움이 무엇인지 응답하도록 하였다. 이후 서면조사 참여자 중에서 2명을 선정하여 심층인터뷰를 실시하여 SNS 과의존으로 인한 청소년이 경험하는 부정적 결과에 대해 구체적으로 살펴보고 분석하였다. 연구진은 이러한 분석결과를 바탕으로 조절실패 4문항, 현저성 5문항, 부정적 결과 7문항, 총 16문항의 기초문항을 개발하였으며 자세한 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 청소년 SNS 과의존 선별척도의 구성요인 및 기초문항 구성

구성요인	문항	비고
조절실패 (impaired control)	1. 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	대학생용 SNS 중독 경향성 척도와 BFAS의 문항 수정
	2. 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용 할 때가 있다.	IAT의 문항 수정
	3. SNS 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	대학생용 SNS 중독 경향성 척도의 문항 수정
	4. SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	청소년 인터뷰를 토대로 연구진 개발
현저성 (salience)	1. SNS 사용으로 인해 운동/취미 등 평소 좋아하던 활동에 대한 흥미가 줄거나 실제 하는 시간이 줄었다.	대학생용 SNS 중독경향성 척도의 문항 수정
	2. SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	청소년 도박문제 선별 척도 문항 수정
	3. SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	대학생용 SNS 중독척도와 SNAS의 문항 수정
	4. SNS에서 타인의 반응을 보기 위해 수시로 확인 한다.	대학생용 SNS 중독척도와 SNAS의 문항 수정
	5. SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다.	SNS 중독경향성 척도 문항 수정
부정적 결과 (negative consequences)	1. SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	청소년 도박문제 선별 척도 문항 수정
	2. SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	청소년 도박문제 선별 척도 문항 수정
	3. SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	청소년 인터넷 중독 척도 문항 수정
	4. SNS에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	청소년 인터넷 중독 척도 문항 수정
	5. SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	K-척도 문항 수정
	6. SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	청소년 인터뷰를 토대로 연구진 개발
	7. SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	청소년 인터뷰를 토대로 연구진 개발

다. 전문가 평정 실시 및 예비문항 확정

연구진이 개발한 기초문항의 내용타당도를 측정하기 위해 전문가 평정을 실시하였다. 선정된 전문가들은 모두 청소년 미디어 과의존 관련한 연구경력이 있는 임상 및 상담심리 전공자들이며 구체적인 경력은 <표 7>로 제시하였다.

<표 7> 내용타당도 평정 전문가

연번	성별	연령	학력	미디어(중독) 관련 연구 경력	임상 경력
평가자1	남	46	임상심리학 박사수료	7년	17년
평가자2	여	49	상담심리 박사	2년	19년
평가자3	여	32	상담 및 임상심리 박사	6년	7년
평가자4	여	37	상담 및 임상심리 박사	12년	12년
평가자5	여	45	임상 및 중독심리 박사	15년	15년

본 연구에 참여한 전문가들은 각 문항이 얼마나 구성요인의 개념에 부합하는지(일치도)와 문항의 내용이 SNS 과의존을 선별하는데 중요한지(중요도)를 5점 Likert 척도로 평정하였다. 각 문항의 평정 점수에 대한 평균과 표준편차를 구하고, 문항의 타당성을 판단하는 지표로 CVR과 I-CVI를 구하였으며 결과는 <표 8>로 제시하였다. 일반적으로 CVR은 0.6 이상일 경우, I-CVI는 0.7 이상일 경우 타당한 것으로 판단한다. 연구진은 전문가 평정의 결과를 반영하여 타당도가 낮은 문항을 삭제하거나 수정하였다. 다만 부정적 결과 문항 중 “SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다”의 경우 전문가 평정은 낮았지만, 청소년 인터뷰를 통해 부정적 결과를 나타내는 중요한 문항이라고 연구진들이 판단하여 예비문항에 포함시켰다. 최종적으로 청소년용 SNS 과의존 선별척도의 예비문항으로 조절실패 3문항, 현저성 4문항, 부정적 결과 6문항, 총 13문항을 구성하였다.

<표 8> 청소년 SNS 과의존 선별척도의 전문가 평정 결과

구성요인	문항	평균	표준편차	CVR	CVI	비고
조절실패 (impaired control)	1. 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	일치도 중요도	4.6 4.8	0.49 0.4	1 1	유지
	2. 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용 할 때가 있다.	일치도 중요도	4.2 4.6	1.17 0.49	0.6 0.6	유지
	3. SNS 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	일치도 중요도	3.8 4.2	1.17 0.75	0.2 0.6	삭제
	4. SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	일치도 중요도	4.2 4.6	1.17 0.49	0.6 1	유지
현저성 (salience)	1. SNS 사용으로 인해 운동/취미 등 평소 좋아하던 활동에 대한 흥미가 줄거나 실제 하는 시간이 줄었다.	일치도 중요도	4 4.4	1.26 0.8	0.2 0.6	수정 SNS 사용은 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선순위가 높다.
	2. SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	일치도 중요도	4.4 4.8	1.2 0.4	0.6 1	유지
	3. SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	일치도 중요도	4.6 4.8	0.49 0.4	1 1	유지
	4. SNS에서 타인의 반응을 보기 위해 수시로 흑인한다.	일치도 중요도	3.6 4.4	1.2 0.8	-0.2 0.6	0.4 0.8
	5. SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다.	일치도 중요도	4.4 4.8	0.8 0.4	0.6 1	유지
부정적 결과 (negative consequence)	1. SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	일치도 중요도	4.4 4.6	0.8 0.49	0.6 1	유지
	2. SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	일치도 중요도	4.4 4.6	0.8 0.49	0.6 1	유지
	3. SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	일치도 중요도	4.4 4.6	0.8 0.49	0.6 1	유지

4. SNS에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	일치도 중요도	3.4 3.6	1.01 1.01	-0.2 0.2	0.4 0.6	삭제
5. SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	일치도 중요도	4 4.4	1.09 0.8	0.6 0.6	0.8 0.8	유지
6. SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받을 적이 있다.	일치도 중요도	3 3.2	0.89 1.16	-0.2 -0.2	0.4 0.4	유지
7. SNS 상에서 폭력 피해나 시기를 당한 적이 있다.	일치도 중요도	3.8 4	0.98 1.09	0.6 0.6	0.8 0.8	유지

CVR: (4점 이상을 준 평가자 수-N/2)/N/2

I-CVI: (4점 이상을 준 평가자 수)/N

3. 예비조사 실시 및 분석 결과

가. 조사 대상

예비문항의 타당성을 검증하고 하위요인의 구성을 확정하기 위해 예비조사를 실시하였다. 예비조사 대상자는 전문 조사기관을 통해 확보한 전국의 청소년 패널 560명으로 세부적인 성별 및 연령 분포는 <표 9>와 같다.

<표 9> 예비조사 참여자 분포

	남성	여성	합계
10~12세	41	58	99(17.7%)
13~15세	46	47	93(16.6%)
16~18세	62	88	150(26.8%)
19~24세	97	121	218(38.9%)
합계	246(43.9%)	314(56.1%)	560(100%)

나. 정규성 검증

13개 예비문항의 정규성을 검증하기 위해 각 문항의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 산출하여 <표 10>으로 제시하였다. 각 문항의 평균은 1.48~2.69, 표준편차는 0.74~1.04 범위에 분포하고 있었다. 문항의 평균이 중앙 근처에 분포하고 있으며, 표준편차는 0.5~1.2 사이에 분포하여 응답이 왜곡되지 않고 변별력이 확보되었다고 판단하였다(DeVellis, 2017). 또한 왜도의 절댓값은 0.06~1.55, 첨도의 절댓값은 0.17~1.73 사이에 분포하였다. 이는 왜도의 절댓값은 3 이하, 첨도의 절댓값은 8 이하인 경우 정규성을 충족한다는 기준(Kline, 2011)에 부합하는 것으로 나타났다.

<표 10> 예비조사 문항의 기술통계 결과

문항	평균	표준 편차	왜도	첨도	총점 상관
1. 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	2.28	0.90	0.12	-0.82	.70**
2. 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용 할 때가 있다.	2.69	0.96	-0.44	-0.73	.65**
3. SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 겉 는 중)에 할 때가 있다.	2.23	0.98	0.19	-1.06	.67**

4. SNS는 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선순위가 높다.	2.23	0.93	0.26	-0.81	.64**
5. SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	1.96	0.89	0.53	-0.62	.71**
6. SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	2.41	1.04	0.06	-1.17	.72**
7. SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다.	1.93	0.87	0.57	-0.51	.73**
8. SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	2.06	0.91	0.37	-0.81	.70**
9. SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	1.74	0.83	0.93	0.19	.67**
10. SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	1.59	0.75	1.18	0.97	.63**
11. SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1.76	0.92	0.95	-0.17	.69**
12. SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	1.53	0.74	1.36	1.45	.44**
13. SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	1.48	0.76	1.55	1.73	.44**

** $p<.001$

다음으로 각 문항의 상관관계 분석 및 내적일관성을 살펴보았다. 각 문항과 전체 평균 간 상관은 .44~.73의 범위로 나타났으며. 각 문항 간 상관은 .25~.68로 다중공선성의 위험이 없는 수준이었다. 전체 문항의 Cronbach's α 는 .89로 매우 우수한 내적 일관성을 보였다. 이러한 결과는 예비척도가 요인분석을 위한 충분한 신뢰도를 확보하고 있음을 시사한다.

다. 탐색적 요인분석(EFA) 실시 및 결과

다음으로 요인분석의 적합성을 검토하기 위해 KMO(Kaisser-Meyer-Olkin)와 Bartlett 구형성 검정을 실시하였다. KMO 값은 .916로 매우 우수한 수준이었고, Bartlett 구형성 검정 결과는 $\chi^2(78)=2865.146$ ($p<.001$)으로 통계적으로 유의하였다. 따라서 본 자료는 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

탐색적 요인분석은 주축요인추출법(Principal Axis Factoring)을 사용하고, 고유값이 1보다 큰 기준으로 추출하였다. 회전방법은 Kaiser 정규화를 적용한 프로맥스(Promax) 방식을 사용하였으며 예비문항의 탐색적 요인분석의 결과는 <표 11>로 제시하였다.

<표 11> 예비문항의 탐색적 요인분석 결과

번호	문항	요인 1	요인 2
2	원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용할 때가 있다.	.940	-.307
1	스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	.784	-.076
6	SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	.747	-.013
4	SNS 사용은 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선순위가 높다.	.604	.026
3	SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	.595	.070
7	SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다.	.552	.235
5	SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	.547	.205
13	SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	-.217	.721
10	SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	-.129	.659
12	SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	-.150	.659
9	SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	.149	.618
11	SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	.272	.383
8	SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	.240	.404

요인분석 결과 두 개 요인(1~7번 문항, 8~13번 문항)이 도출되었는데, 조절실패 요인(1,2,3번 문항)과 현저성 요인(4,5,6,7번 문항)이 단일 요인으로 도출되었고, 부정적 결과(8~13번)가 하나의 요인으로 도출되었다. 5, 7, 8, 11번 문항은 주적재량이 낮거나, 두 요인 간 교차로 적재되고 있어 검토가 필요했다. 연구진 논의 결과 5번(SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다), 7번(SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다), 8번(SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다) 문항은 삭제하고, 11번(SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다) 문항은 사이버도박 등 중요한 부정적 결과와 연관된 문항이라고 판단하여 유지하기로 하였다.

연구진들은 조절실패(impaired control), 현저성(salience), 부정적 결과(negative consequences)의 3요인을 이론적으로 구분하여 예비문항을 구성하였으나, 실제 청소년 응답에서는 조절실패와 현저성이 구분되지 않고 하나의 요인으로 통합되는 양상이 나타났다. 이는 행위 중독의 초기 단계에서는 ‘조절통제 실패’ 와 ‘활동의 우선순위 상승’ 이 동시에 나타나는 상호의존적 특성을 반영하는 결과로 해석할 수 있다(Griffiths, 2005). 즉, SNS 사용이 일상생활에서 차지하는 비중이 커질수록 이용 조절이 어려워지고, 반대로 통제 실패가

누적될수록 SNS 활동의 심리적 중요도가 높아지는 순환적 구조가 형성된다. 이러한 관계는 특히 청소년기 특유의 자기통제 미성숙과 사회적 연결 욕구에 의해 두 요인이 실질적으로 분리되지 않고 하나의 통합된 경험으로 인식될 가능성을 시사한다(Brand et al., 2019).

따라서 본 연구에서는 이론적 구분은 유지하되, 실증적으로는 조절실패와 현저성을 통합하여 ‘조절실패 및 현저성’ 요인으로 명명하였으며, ‘부정적 결과’ 요인은 독립된 차원으로 유지하였다. 최종적으로 청소년 SNS 과의존 선별척도는 2요인(조절실패 및 현저성, 부정적 결과) 구조, 총 10문항으로 확정되었다. 최종문항의 하위요인 및 신뢰도는 <표 12>와 같다.

<표 12> 최종문항의 하위요인 및 신뢰도

요인	문항	제거 시 신뢰도	신뢰도
조절실패 및 현저성	스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	.818	
	원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용할 때가 있다.	.823	
	SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	.820	.827
	SNS 사용은 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선순위가 높다.	.824	
부정적 결과	SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	.815	.839
	SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	.821	
	SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	.825	
	SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	.817	.771
	SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	.840	
	SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	.839	

4. 본조사 실시 및 분석 결과

가. 조사 대상

예비조사를 통해 최종 확정된 선별척도의 타당도를 확인하기 위하여 8월 2주간 본 조사 를 실시하였다. 본조사는 전문 조사기관의 전국 청소년 패널과 청소년상담복지기관(청소년 상담복지센터, 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터 등)의 청소년을 대상으로 온라인으로 실 시되었으며 총 968명의 데이터가 수집되었다. 조사대상자의 성별 연령별 분포는 <표 13>과 같다.

<표 13> 본조사 참여자의 분포

	남성	여성	합계
10-12세	42	70	112(11.6%)
13-15세	52	53	105(10.8%)
16-18세	191	227	418(43.2%)
19-24세	134	199	333(34.4%)
합계	419(43.3%)	549(56.7%)	968(100.0%)

나. 기술통계

본 조사에서 수집한 10문항에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하기 위해 기술통계 분석을 실시하여 결과를 <표 14>로 제시하였다.

<표 14> 본조사 문항의 기술통계 결과

요인	문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
조절 실패 및 현저 성	1. 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간 을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	2.35	0.90	0.52	-0.81
	2. 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이 용할 때가 있다.	2.77	0.94	-0.51	-0.56
	3. SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	2.31	1.01	0.15	-1.11
	4. SNS는 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선 순위가 높다.	2.30	0.93	0.18	-0.84
	5. SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	2.51	1.02	-0.09	-1.11

부정 적 결과	6. SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	1.80	0.86	0.84	-0.10
	7. SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	1.68	0.83	1.14	0.68
	8. SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1.84	0.96	0.85	-0.39
	9. SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	1.62	0.84	1.25	0.70
	10. SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	1.55	0.82	1.43	1.25

III

각 문항의 평균은 1.55~2.77, 표준편차는 0.82~1.02 범위에 분포하고 있었다. 문항의 평균이 중앙 근처에 분포하고 있으며, 표준편차는 0.5~1.2 사이에 분포하여 응답이 왜곡되지 않고 변별력이 확보되었다고 판단하였다(DeVellis, 2017). 또한 왜도의 절댓값은 0.09~1.43, 첨도의 절댓값은 0.10~1.25 사이에 분포하였다. 이는 왜도의 절댓값은 3 이하, 첨도의 절댓값은 8 이하인 경우 정규성을 충족한다는 기준(Kline, 2011)에 부합하는 것으로 나타났다.

다음으로 각 하위요인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 구하고, 요인 간 상관분석을 실시하여 <표 15>로 제시하였다. 분석 결과 전체 문항의 평균과 각 하위요인은 정규성 가정을 충족했고, 하위요인들 간의 상관 또한 모두 유의한 수준으로 나타났다.

<표 15> 본 조사 문항의 하위요인의 기술통계 및 상관관계

요인	1	2	3
1. SNS 과의존 선별척도 평균(10문항)	1		
2. 조절실패 및 현저성 평균(5문항)	.89**	1	
3. 부정적 결과 평균(5문항)	.85**	.50**	1
평균	2.07	2.45	1.70
표준편차	0.61	0.75	0.66
왜도	0.58	0.06	1.13
첨도	-0.17	-0.89	0.92

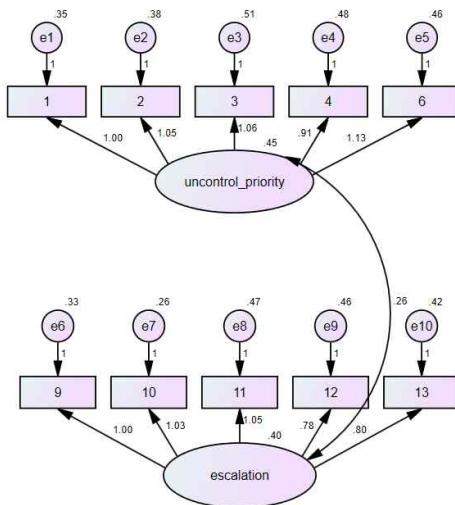
** $p < .001$

다. 확인적 요인분석(CFA) 실시 및 분석

예비조사의 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 구인타당도 검증을 위해 확인적 요인분석(CFA)를 실시하였다. 본 연구에서는 탐색적 요인분석의 결과 도출된 ‘조절실패 및 현저성’과 ‘부정적 결과’를 포함하는 2요인 모형을 연구모형으로 설정하였다. 또한 SNS 과의존을 위험성을 측정할 때 하위요인을 구분하여 사용하는 것 보다 1개의 요인 즉 총점을 측정하는 것이 더 적합할 가능성을 고려하여 1개의 요인인 모형을 대안모형으로 설정하였다. 이후 CFA를 통해 모형의 적합도 및 각 경로의 요인부하량을 산출하여 <표 16>과 [그림 5]에 제시하였다.

<표 16> 연구모형의 확인적 요인분석의 모형적합도

모형	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	TLI
연구모형 (2요인)	291.490***	34	8.573	.088	.933	.911
대안모형 (1요인)	943.581***	3	26.959	.164	.763	.696



[그림 5] 연구모형의 확인적 요인분석 결과

모형적합도 지수 분석 결과, 절대적합도 지수인 카이제곱 검정(χ^2) 은 291.490(df=34, $p<.001$)로 제약이 존재했지만, χ^2 은 표본크기가 크면 유의해지는 경향이 있어 표본크기와 모형 복잡성을 반영한 CFI, TLI, RMSEA 위주로 해석하는 것이 바람직하다. 제안된 모형이 독립모형 대비 얼마나 향상되었는지 나타내는 적합도 지표인 CFI(.933)와 TLI(.911)는 모두 .90이상으로 양호한 수준을 보였다(Hu & Bentler, 1999; Kline, 2011). 또한 모형이 오차를 얼마나 잘 설명하는지 나타내는 지수인 RMSEA(.088)는 .08 내외에서 수용 가능한 범위임을 확인하였다(Brown, 2015; Kline, 2011). 반면 대안모형의 경우 전반적으로 모형의 적합도가 낮게 나타났는데 이는 총점으로 과의존의 정도를 측정하는 것보다 하위요인을 구분하여 측정하는 것이 더 적절한 것을 의미한다. 이상의 결과를 종합하면 연구모형은 자료에 적합하며, 측정의 구조적 타당성 역시 충분히 확보된 것으로 판단하였다.

라. 타당도 분석

선별척도의 수렴타당도를 검증하기 위해 우선 확인적 요인분석 결과 경로별 요인부하량을 확인한 결과 각 문항의 요인부하량은 .519에서 .788 사이로 나타나 전반적으로 양호한 수준이었다. 일반적으로 확인적 요인분석에서 요인부하량이 .50이상일 경우 수렴타당도가 확보된 것으로 판단한다(Hair et al., 2010).

다음으로, 관련 변인들과 상관분석을 통해 수렴타당도를 추가로 검증하였다. 본 연구에서는 스마트폰 중독 진단척도(한국정보화진흥원, 2011), 불안 GAD-7(이보람, 김양은, 2019), 우울 PHQ-9(김민아 외, 2023), 충동성(허심양, 오주용, 김지혜, 2012), 감각추구(김교현, 김원식, 2001)와의 상관관계를 산출하였으며 세부적인 값은 <표 17>로 제시하였다. 그 결과, SNS 과의존 선별척도는 스마트폰 중독 진단척도 및 이론적으로 관련이 높은 심리적 변인들(불안, 우울, 충동성, 감각추구)과는 모두 유의한 정적 상관을 보였다($r=.54\sim.76$). 이러한 결과는 본 척도가 관련 변인들과의 관계에서 일관된 방향성을 보임으로써 수렴타당도를 확보하였음을 의미한다.

<표 17> SNS 과의존 선별척도와 타 변인 간 상관관계(N=968)

요인	1	2	3	4	5	6	7
1. SNS 과의존 선별척도	1						
2. 스마트폰 중독 진단척도	.76**	1					
3. 불안 GAD-7	.58**	.56**	1				
4. 우울 PHQ-9	.58**	.57**	.82**	1			
5. 충동성	.61**	.62**	.59**	.60**	1		
6. 감각추구	.54**	.51**	.50**	.51**	.75**	1	
7. SNS 중독경향성 척도	.85**	.80**	.58**	.56**	.62**	.51**	1
평균	2.07	2.20	0.77	0.78	0.96	0.93	2.00
표준편차	0.61	0.63	0.78	0.72	0.76	0.79	0.70
왜도	0.58	0.20	1.01	0.99	0.70	0.72	0.67
첨도	-0.17	-0.74	0.10	0.19	-0.36	-0.49	-0.23

** $p<.001$

공인타당도를 검증하기 위하여, 동일한 구성개념을 측정하는 공인된 척도인 SNS 중독경향성 척도(오윤경, 2012)와 상관을 비교하였다(<표 17> 참고). 분석 결과, 본 연구에서 개발한 SNS 과의존 선별척도(10문항)의 평균점수와 SNS 중독경향성 척도(11문항)간의 상관계수는 $r=.85(p<.001)$ 로 나타나 매우 높은 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 두 척도가 유사한 구성개념을 측정하고 있음을 보여주며, 본 척도의 공인타당도가 충분히 확보되었음을 의미한다.

마. 검사-재검사 신뢰도 분석

선별척도의 시간적 안정성을 확인하기 위해 본 조사에 참여한 청소년을 대상으로 2주 후에 동일한 척도를 활용한 온라인 조사를 실시하였다. 총 181명(남성 74명, 여성 107명, 평균 연령 17.78세)의 청소년이 재검사에 참여하였다. 수집된 자료를 활용하여 검사-재검사 신뢰도를 검증하기 위해 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표 18>에 제시하였다. 일반적으로 검사-재검사 신뢰도는 두 시점 간 상관으로 추정되며, 자기보고 척도에서 $r>.70$ 일 경우 양호한 수준으로 평가한다(DeVellis, 2016; Clark & Watson, 2019).

분석 결과, 선별척도의 총점과 각 하위요인 모두 상관계수가 .39이상으로 유의한 상관을 보였고, 동일한 요인일 경우 $r=.78\sim.91(p<.001)$ 로 강한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 본 연구에서 개발된 청소년 SNS 과의존 선별척도가 시간 경과에 따른 측정치의 일관성을 유지하고 있음을 보여준다.

<표 18> SNS 과의존 선별척도 검사-재검사 하위요인간 상관관계(N=181)

요인	1	2	3	4	5	6
1. SNS 과의존 선별척도(본조사)	1					
2. 조절 실패 및 현저성(본조사)	.86**	1				
3. 부정적 결과(본조사)	.84**	.44**	1			
4. SNS 과의존 선별척도(재검사)	.90**	.79**	.74**	1		
5. 조절실패 및 현저성(재검사)	.76**	.80**	.48**	.86**	1	
6. 부정적 결과(재검사)	.75**	.50**	.78**	.81**	.39**	1
평균	2.15	2.64	1.67	2.16	2.60	1.72
표준편차	0.50	0.61	0.57	0.49	0.62	0.56
왜도	0.15	-0.25	0.66	-0.04	-0.31	0.46
첨도	0.38	0.03	0.12	0.28	0.25	-0.70

** $p < .001$

III

바. 연령에 따른 선별 기준점(cut-off) 설정

마지막으로, 청소년 SNS 과의존 위험군을 선별하기 위한 선별 기준점(cut-off score)을 설정하였다. 본 척도는 총 10문항, 4점 Likert 응답(1~4점)으로 구성되어 있으며, 원점수 범위는 최저 10점에서 최고 40점까지 산출된다. 일반적으로 심리척도에서 T점수 기준으로 55점 이상은 위험군, 65점 이상은 고위험군 간주하며(Anastasi & Urbina, 1997; DeVellis, 2016), 본 연구에서도 이를 기준으로 규준을 산출하였다.

전체 표본의 원점수 분포를 T점수로 변환한 결과, 24점 이상은 위험군, 30점 이상은 고위험군에 해당하는 것으로 나타났다(<표 19> 참조).

<표 19> 청소년 SNS 과의존 위험군 규준(전체연령)

Z점수	-1.0	-0.5	0	0.5	1.0	1.5	2.0
T점수	40	45	50	55	60	65	70
원점수	14.60	17.66	20.72	23.77	26.83	29.89	32.95
%	84.13	69.15	50.00	30.85	15.87	6.68	2.27

또한 SNS 사용행태가 발달단계별로 상이함을 고려하여 연령별 규준을 산출하여 <표 20>에 제시하였다. 분석 결과, 청소년 SNS 과의존 수준은 연령에 따라 유의한 차이를 보였으며, 9-12세의 경우 19점 이상은 위험군, 24점 이상은 고위험군으로 나타났으며, 13-18세의 경우, 24점 이상은 위험군, 30점 이상은 고위험군이었으며, 19-24세의 경우 25점 이상은 위

험군, 33점 이상은 고위험군으로 나타났다. 이는 연령이 높을수록 SNS 활용의 빈도와 시간이 증가함에 따라 과의존 기준도 함께 상승함을 보여주는 결과이다.

<표 20> 청소년 SNS 과의존 위험군 연령별 규준

Z점수	-1.0	-0.5	0	0.5	1.0	1.5	2.0
T점수	40	45	50	55	60	65	70
원점수	9-12세	10.40	13.12	15.84	18.56	21.28	23.99
	13-15세	16.40	18.96	21.51	24.07	26.63	29.18
	16-18세	16.44	19.00	21.55	24.11	26.67	29.22
	19-24세	13.70	17.38	21.05	24.73	28.40	32.08
%	84.13	69.15	50.00	30.85	15.87	6.68	2.27

5. 요약 및 시사점

본 연구에서는 청소년의 SNS 과의존 수준을 신속하고 효율적으로 선별하기 위하여 이상의 과정을 통해 2개 요인(조절 실패 및 현저성, 부정적 결과), 총 10개 문항으로 구성된 청소년 SNS 과의존 선별척도를 개발하였다. 척도 개발 과정에서 ICD-11의 행위중독의 진단기준(조절실패, 현저성, 부정적 결과)에 기반하여 문항을 구성하였고, 요인분석과 신뢰도·타당도 검증을 통해 통계적 타당성을 확보하였다. 본 척도는 이론적 근거와 통계적 타당성을 갖춘 실증적 도구로서, 청소년의 SNS 과의존 위험을 조기에 탐지하고 예방하는데 기여할 것으로 기대된다.

탐색적 및 확인적 요인분석 결과, 이론적으로는 조절실패(impaired control), 현저성(salience), 부정적 결과(negative consequences)의 3요인 구조를 설정하였으나, 실제 청소년 응답에서는 조절실패와 현저성이 하나의 요인으로 통합되는 양상이 나타났다. 이는 청소년의 SNS 사용에서 ‘통제의 어려움’과 ‘활동의 우선성 증가’가 동시에 나타나는 상호의존적 특성을 반영한 결과로 해석된다. 즉, SNS 사용이 일상생활에서 차지하는 비중이 높아질수록 조절 능력의 약화가 동반되고, 반대로 통제 실패가 반복될수록 SNS 활동의 심리적 중요도가 강화되는 순환적 구조를 시사한다(Brand et al., 2019; Griffiths, 2005). 따라서 본 척도에서는 두 요인을 통합하여 ‘조절실패 및 현저성’으로 명명하였다. 향후 연구에서는 연령·발달 단계에 따른 조절실패 및 현저성의 인식 차이와 부정적 결과 간의 관계를 검증

함으로써, 청소년기 행동중독 특성에 대한 종단적 탐색이 필요할 것이다.

또한 본 연구에서는 검사-재검사 신뢰도를 확보하기 위해 2주간의 간격을 두고 측정하였다. 일반적으로 검사-재검사 신뢰도 검증 시 2~4주 간격이 권장되며(DeVellis, 2017), 본 연구에서도 이를 참조하여 재검사 시점을 정하였다. 다만 SNS 과의존 수준이 시간에 따라 얼마나 안정적으로 유지되지는지를 확인하기 위해 향후에는 보다 장기적 간격을 두고 안정성 및 민감도를 검증하는 연구가 필요해 보인다.

본 연구는 기존 척도의 한계를 보완하여 SNS 사용의 특수성과 청소년의 발달적 특성을 반영한 새로운 측정도구를 제시하고자 했으며, 개발된 과의존 선별척도는 9세-24세 청소년들이 짧은 시간에 응답할 수 있는 자기보고식 도구이다. 본 척도를 활용하여 SNS 과의존 위험군을 조기에 선별하여 청소년에게 필요한 상담개입을 제공하고 전문서비스에 신속히 연계될 수 있는 기반을 마련할 수 있을 것이다. 청소년에게 SNS 사용으로 인해 본인에게 닥친 문제와 그로 인한 다양한 피해를 객관적으로 확인할 수 있는 기회를 제공하고, 위기 수준에 따라 전문서비스 대상자를 선별할 수 있는 도구로 활용될 수 있을 것이다. 또한 SNS를 이용하고 있지만 아직 피해가 위기 수준으로 악화되지 않은 청소년들을 선별하여 이들을 중심으로 예방적 개입을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

IV. 청소년 심층면접 조사 및 분석

1. 목적 및 절차

가. 청소년 심층면접 조사 목적

본 연구의 목적은 SNS 과의존 청소년의 특성을 이해하고, 이들이 SNS 과의존에 이르게 되는 구체적인 과정을 심층적으로 탐색하는 데 있다. 이를 위해 SNS 과의존을 경험한 청소년의 목소리를 직접 청취함으로써, 개인적이고 주관적인 경험을 깊이 들여다보았다. 또한 반복적으로 나타나는 유형과 패턴을 발견하여 이 과정에 대한 체계적인 모형을 개발하고자 하였다. 최근 청소년들은 SNS 과의존으로 인해 우울 불안 등 여러 심리적 어려움과 더불어, 온라인 그루밍 등 새로운 위험에도 노출된 상황이다. 이에 따라 기존 양적 연구와 선행연구로는 포착하기 어려운 청소년 당사자의 주관적 경험과 인식을 질적연구 방법을 통해 입체적으로 분석하고자 하였다.

또한 본 연구는 청소년 SNS 과의존의 유형을 구분하고, 유형별로 과의존 경로를 심층적으로 탐구하여, 실제 과의존에 이르는 과정을 근거이론(ground theory) 방법을 적용해 모형화하는 것을 목표로 한다. 근거이론은 다른 질적연구방법과 달리 ‘이론(theory)’을 연구결과물로 도출하며, 이론을 매개로 다양한 연구와 소통될 수 있다는 장점이 있다. 또한 근거이론은 현실에 기반한 자료에 근거하여 ‘아래로부터 발견된 이론’을 도출하는 방법론으로 본 연구 목적에 부합한다(권향원, 2016).

나. 조사 절차

청소년 심층면접을 위해 2025년 8월, 전국의 청소년상담복지기관(청소년상담복지센터, 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터, 청소년1388 등)의 협조를 통해 과거 SNS 과의존을 경험하였거나 현재 과의존 상태에 있는 청소년들을 모집하였다. 온·오프라인 안내문을 통해 연구목적, 연구대상자 선정 및 제외 기준, 연구참여 일정 등 연구의 전반적인 내용에 대해 안내하였으며, 관심이 있는 청소년은 모집공고문의 QR코드 혹은 연구진 연락처를 통해 직접 연구 참여 의사를 전달할 수 있도록 하였다.

인터뷰 참여자 선정 기준은 ‘현재 혹은 과거의 SNS 과의존 경험이 있었던 15세~24세 청소년’으로 인터뷰 진행에 영향을 줄 수 있는 질환이 있거나 인터뷰 질문지를 읽고 응답할 수 없는 청소년은 제외하였다. 연구진은 참여 의사를 표시한 청소년에게 구두로 연구의 목적, 절차, 일정 등의 연구방법을 포함한 모든 정보를 상세히 설명하고, 인터뷰 전 서면 동의서를 받았다. 참여자가 만 18세 미만일 경우 보호자(법정 대리인)의 동의서도 추가로 받았다.

심층면접 질문 구성은 청소년상담복지분야의 연구경험과 실무경력이 풍부한 연구진들(교육학 박사 2명, 임상심리 박사 1명 등)이 합의하여 반구조화 형태로 설계하였다. 질문 내용은 참여자 소개 및 SNS 이용 현황, SNS 이용 계기, SNS 이용의 변화 과정, 마무리 순으로 구성되었으며, 상황에 따라 질문을 추가하거나 수정하여 진행하였다. 주요 질문의 구성은 <표 21>과 같다.

<표 21> SNS 과의존 경험 청소년 인터뷰 질문의 구성

구분	주요 질문
참여자 소개 및 SNS 이용 현황	본인 소개 SNS 이용 현황(앱, 주로 하는 일, 이용시간)
SNS 이용 계기	SNS 이용 동기 SNS를 이용하면서 느끼는 감정(긍정정서·부정정서)
SNS 이용의 변화 과정	시간에 따른 변화(초기/중기/후기) 감정의 변화 대인관계의 변화 SNS 이용으로 나타난 긍정적·부정적 사건 SNS 조절을 위한 노력
마무리	앞으로 SNS 이용 계획 기타 제안사항 및 의견

면접 진행자는 연구진 중 2명이 담당하였으며 면접 진행 방식의 통일을 위해 사전 협의를 진행하였다. 인터뷰는 청소년 참여자들이 가장 편안하게 참여할 수 있는 장소에서 오프라인으로 진행하거나, ZOOM 화상회의 프로그램을 이용하여 온라인으로 진행하였다. 인터뷰 내용은 평균 1시간으로 진행되었고, 최소 30분에서 최대 2시간이 소요되었다. 인터뷰 내용은 참여자의 동의를 구한 뒤 녹취하여 분석하였다.

다. 연구참여자의 특성

본 연구는 근거이론에 따른 모형 도출을 목표로 한다. 근거이론의 정의에 따르면 새로운

코드·범주가 더 이상 나타나지 않는 이론적 포화에 도달했을 때 자료수집을 중단한다 (Straus & Corbin, 1998). 일반적으로 선행연구에서 비교적 동질의 집단의 경우 10-15명 사이에 포화에 도달하는 것으로 보고되어 있으며(Guest, Bunce, & Johnson, 2006), 이를 근거로 참여자의 범위를 설정하였다. 본 연구의 최종 참여자 16명이며, 참여자의 특성을 <표 22>에 제시하였다. 인터뷰를 진행하기 앞서 참여자 개인정보(성별, 연령, 거주지, 학력 등), SNS 이용에 관한 정보(SNS 과의존을 경험한 기간, 하루에 SNS를 이용하는 시간, SNS로 주로 하는 일 등), 인터넷 과의존 선별척도 응답(K척도), SNS 선별척도에 대한 정보를 제공받아 면접에 활용하였다.

본 연구의 인터뷰 참여자의 선정 기준은 현재 SNS 과의존을 경험하고 있거나 과거에 SNS 과의존을 경험한 적이 있는 청소년이다. 따라서 현재 시점에 K척도와 SNS 선별척도에서 과의존에 해당하지는 않더라도, 과거 시점에 SNS 과의존으로 부정적인 경험을 하고 면접에 자원하는 청소년의 경우 참여자에 포함하였다.

<표 22> 인터뷰 참여자 정보

연번	성 별	연 령	거주 지	학력	과의존 경험 기간	하루 SNS 이용 시간	SNS로 주로 하는 일	K 척도	SNS 선별 척도
참여자1	여	19	부산	고등 학생	7년	14시간	온라인 친구 사귀기	54점	33점
참여자2	여	22	서울	대학 휴학	10년	7시간	친구들과 메시지 주고 받기	54점	35점
참여자3	여	19	부산	학교밖 청소년	1년	16시간	친구들과 메시지 주고 받기	49점	32점
참여자4	여	22	서울	대학생	4년	11시간	친구들과 메시지 주고 받기	48점	30점
참여자5	여	19	대구	고등 학교 졸업	3년	5시간	다른 사람의 게시물 보기	58점	36점
참여자6	여	16	울산	고등 학생	1년	2시간	글, 사진, 영상 올리기	59점	35점
참여자7	여	20	경기 도	학교 밖 청소년	2년	12시간	다른 사람의 게시물 보기	40점	27점
참여자8	여	20	서울	학교 밖 청소년	5년	7시간	글, 사진, 영상 올리기	36점	22점

참여자9	여	19	제주	재수생	4년	8시간	다른 사람의 게시물 보기	44점	29점
참여자10	여	18	서울	고등 학생	2년	10시간	친구들과 메시지 주고 받기	48점	32점
참여자11	남	18	대전	고등 학생	1년	7시간	친구들과 메시지 주고 받기	40점	31점
참여자12	남	20	대전	고등 학생	8개월	3시간	친구들과 메시지 주고 받기	35점	27점
참여자13	남	18	대전	학교 밖 청소년	12 개월	24시간	친구들과 메시지 주고 받기	48점	36점
참여자14	남	15	대전	중학생	10 개월	2시간	정보검색	24점	20점
참여자15	남	15	대전	중학생	12 개월	15시간	다른 사람의 게시물 보기	57점	33점
참여자16	남	13	대전	중학생	12 개월	50분	친구들과 메시지 주고 받기	34점	20점

라. 연구의 윤리적 고려

본 연구는 연구과정에서 청소년 참여자들의 권리를 최우선으로 하고 공용기관생명윤리위원회(공용IRB)의 심의(승인번호 P01-202508-01-44)를 완료하였다. 모든 참여자들에게는 연구의 목적과 인터뷰 내용에 대한 안내자료를 사전에 제공하였으며, 인터뷰 진행 전에 동의의사를 다시 한번 확인하였다. 참여자가 원할 경우 언제든지 인터뷰가 종료될 수 있음을 고지한 뒤 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰 중 심리적 불편함이 감지될 경우 인터뷰 진행자는 진행 여부를 재확인하였다.

인터뷰 진행자는 청소년상담실무 경험이 풍부한 전문가로, 인터뷰를 진행하는 동안 참여자의 심리적 요구에 민감하게 반응하고 배려하고자 노력하였다. 또한 청소년들이 자신의 과의존 경험을 이야기하는 것이 부정적 감정을 불러일으키지 않는지 세심하게 관찰하며 중간 중간 인터뷰의 계속 진행여부를 참여자가 결정할 수 있도록 하였다.

연구 참여에 따른 보상으로 인터뷰를 완료한 참여자에게는 소정의 모바일 상품권이 지급되었으며 참여자가 희망할 경우 자격을 갖춘 청소년상담사에게 비대면 상담 5회기를 받을 수 있는 기회가 제공됨을 안내하였다.

본 연구에서 생성되는 모든 자료는 데이터는 익명화하여 처리하고 해당 자료는 비밀번호를 통해 암호화하여 연구진만 접근이 가능하도록 관리하였다. 연구와 관련된 기록은 생명윤리 및 안전에 관한 법률 시행규칙 제 15조에 따라 연구가 종료된 시점부터 3년간 보관 후 영구삭제 방법으로 폐기할 예정이다.

마. 분석방법

본 연구의 인터뷰 분석은 Strauss와 Corbin(1998)이 제안한 근거이론 방법의 분석 절차에 따라 진행하였다. 근거이론 연구방법은 상징적 상호작용주의를 기반으로 일련의 체계적인 과정을 통해 귀납적인 방법으로 특정 현상에 대한 이론을 발전시키고자 하는 질적 연구 방법이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구는 SNS를 이용하면서 청소년 개개인이 어떻게 반응하고, 행동하는지에 대한 심층적 이해를 얻는 것과 함께 ‘SNS 과의존’이라는 현상에 이르는 과정과 상황에 대한 심층적 이해를 얻는 것을 목적으로 한다. 근거이론 방법은 실체이론 개발을 위한 연구방법임을 고려할 때 본 연구의 적합한 분석방법이라 할 수 있다.

자료분석을 위해 인터뷰 녹취록을 전사하여 연구자가 충분히 검토한 후 개방코딩(open coding)-축코딩(axial coding)-선택코딩(selective coding)의 순서로 분석을 수행하였다. 개방코딩 단계에서는 축어록을 한 문장씩 읽으면서 의미 있는 개념을 명명하고 도출된 개념들을 비슷한 범주로 묶어 하위범주와 대범주를 구성하였다. 다음으로 축코딩 단계에서는 패러다임 모형에 따라 인과적 조건, 중심현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용, 결과를 도출하였다. 마지막으로 선택코딩 단계에서는 SNS 과의존에 이르는 과정모형을 도출하기 위해 시간의 흐름에 따른 참여자들의 변화를 배열하고 실체적 이론을 도출하였다.

분석과정에서 연구자는 연구주제에 대한 이론적 통찰과 분석적 지각을 확보하여 ‘이론적 민감성’을 갖추고자 노력하였다. 연구진은 전사된 축어록을 반복해서 분석하여 참여자의 숨겨진 의도와 관계성을 파악하기 위해 노력하였고, 전사된 자료를 반복적으로 검토하고, 인터뷰 메모 및 인터뷰 영상을 확인하여 참여자의 발화의 맥락을 파악하기 위해 노력하였다. 분석의 신뢰도 확보를 위해 면접 진행자 1인이 초기 분석한 결과를 5인의 연구자들의 검토하고 최종 합의하는 과정을 거쳤다.

2. 분석 결과

가. 개방코딩

본 연구에서는 Strauss와 Corbin(1998)이 제안한 패러다임 모형을 이용하여 청소년 인터뷰 내용을 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 중재적 조건, 작용/상호작용, 결과로 구분하여 연결된 구조를 통해 제시하고자 하였다. 개방코딩의 목적은 전사된 자료에서 연구문제와 대응하는 코드를 최대한 식별하여 정보를 풍부하게 하는 데 있다. 개방코딩 결과 239개의 개념, 67개의 하위범주, 22개의 대범주가 도출되었으며 구체적인 내용은 <표 23>에 제시하였다.

<표 23> SNS 과의존 경험 청소년 인터뷰 분석 결과

개념	하위범주	대범주	패러다임		
우울한 청소년들이 많이 함	우울과 낮은 자존감	심리정서적 취약성	인과적 조건		
외적인 자존감 낮음					
불안이 먼저 있었음					
자해 경험					
정신과 진료 경험					
학교 스트레스					
학교폭력으로 온라인에 빠짐					
학교에 소속되지 못함					
전학으로 친구 관계 변화					
취약한 가정 환경					
가족 내 위기사건 발생	가족의 돌봄 부족	학교와 가정의 취약성	인과적 조건		
힘들다고 표현할 사람이 없음	현실에서 표현할 관계 없음				
사람들을 만나지 않음					
현실에선 표현하지 않음					
외로우니 온라인을 찾게 됨	외로움을 알아주길 바람	관계결핍과 외로움	인과적 조건		
내가 온라인에선 쓸모가 있구나					
힘든 걸 알아주길 바라고 글을 올림					
고립생활 동안 SNS에 몰입	자퇴와 고립된 생활	맥락적 조건	인과적 조건		
자퇴 이후 많이 사용					
친구 따라 SNS에 가입					
엄마가 하기애 가입	주변의 권유로 가입	또래문화 동조	맥락적 조건		
기존 친구들과 친해지는 도구	친구와 연락하기 위해 가입				
인스타로만 연락하기					
친구들과 연락하기					
단체 DM방 활동	또래문화를 따르기 위해 가입				
인스타가 유행					
안하면 노땅으로 보임					

모두가 하고 있음			
혼자 SNS를 안할 수 없음			
뒤처지는 느낌			
정보 찾기	정보를 위해 사용		
정보 공유			
신상 소식		트렌드를 따라가야 함	
패션, 화장, 유행	유행을 놓치고 싶지 않음		
유행이 자주 바뀜			
아이돌 팬이면 무조건 SNS를 해야 함			
연예인 팔로우	연예인(아이돌, 유튜버) 덕질	다양한 팬덤문화	
유튜버 덕질			
항상 핸드폰을 붙잡고 있음			
깨어있는 시간은 항상 SNS	사용시간이 너무 길다		
시간관리를 하지 않음			
남들보다 많이 사용함			
여러 계정 사용			
핸드폰을 못 쓰면 불안함			
중요도가 높아짐			
심각하게 빠져있음			
앱 지우고 다시 깔기			
SNS 지우고 할 게 없음			
안하니 더 불안함	사용을 조절하지 못 함		
사용시간을 줄이기 힘듦			
줄이기 위한 시도가 실패함			
일상을 올리고 댓글 달기			
스토리 올리고 보기			
인스타 계정을 일기장처럼 사용	일상계정의 사용방법		
자신의 본 모습을 드러낼 수 있음			
SNS에 추억 남기기			
나의 활동 기록			
내 기록이 사라지지 않았으면			
나를 표현하는 방법	일상계정의 의미		
일상의 불만이나 힘든 점 올리기			
공통 관심사 찾기			
게임 커뮤니티	관심사 관련 커뮤니티 활동		
독특한 문화적 취향을 드러냄			
만나기 힘든 사람의 연락에 기쁨			
SNS를 통해 친구가 늘어남	기존 관계가 돈독해짐		
SNS를 통해 친구 근황 확인			
감정 적응을 배움			
위로와 공감	사람들과 관계하는 방법을 배움		
자기가 믿는 사람끼리 소통하는 계정			
온라인에서 새로운 사람 만나기			
온라인 사람들이 더 재미있음	온라인을 통해 관계가 확장됨		

SNS가 다른 세상처럼 느껴짐		
나랑 비슷한 사람들이 보임		
온라인이 더 편함	온라인 소통이 더 편함	
채팅이 말보다 편함		
SNS가 더 편함		
그냥 너무 재밌음		
좋아하는 것을 신나게 올림	신나고 즐거움	
핸드폰이 생기고 신기하고 즐거움		
영상 찍어 올리기	단순하게 좋아하는 걸 올림	즉각적인 반응이 신기하고 재밌음
그림/사진 찍어 올리기		
라이브 방송		
SNS를 하면서 힘든 걸 잊음		
기분이 나아질 때까지 보기	스트레스가 풀리고 기분이 나아짐	
스트레스가 풀려서		
회피하기 위해		
사람들의 반응이 좋아서 더 열심히 올림	사람들의 반응이 자극제가 됨	
사람들로부터 인정받는 느낌		
사람들의 반응에 신남		
도파민 저장소		
위험 영상 보기		
그냥 그냥 막 봐요(숏폼, 릴스)	자극적인 영상	
온라인 미/영상		
시간이 빠르게 지나감		
자극적인 소식, 뉴스		
올린 영상이 이슈가 됨	자극적인 게시물	
충동적으로 올리기		
습관적으로 하고 있음		
SNS가 아니면 할 게 없음		
잠이 안와서 그냥 하게 됨	습관적으로 계속 하고 있음	
SNS 없인 심심함		
알고리즘(야기들, 동물)		
별것 아님		
팔로워, 좋아요, 조회수 신경 쓴		
돈 주고 반응(좋아요, 팔로워) 구입	타인의 반응에 집착함	
관심 받고 싶음		
남들의 시선에 신경 쓴		
좋은 모습, 꾸민 모습만 올림		
인기 있어 보이고 싶음	보여지고 싶은 모습을 꾸며서 올림	타인과 비교하며 인정에 집착함
좋은 모습만 올렸지만 현실은 힘듦		
시간을 허비한 느낌		
인스타를 구경한 후 공허함		
다른 사람들이 부러워		
남들과 비교하게 됨	남들과 비교한 후 공허함	
외모 비교		

반응이 없으면 초조함	늘 뒤처질까 초조함	사회적 인식이 낮고 규제 부족	
사람들의 반응을 수시로 확인함			
사람들의 관심을 받으면 초조해짐			
자격지심			
다른 사람의 게시글 보기	타인의 일상 보기		
다른 사람의 일상을 보는데 중독			
게시글 신고로 경찰 출동			
신고 당함			
신고 남발 불만	신고 및 제재에 불만		
인스타 게시글 신고			
사회적 규제 필요			
너무 어릴 때 SNS를 하면 안됨			
나이를 속여서 가입 가능	규제 부족		
게시물 삭제 불가			
무분별한 정보			
줄여야 할 필요를 못 느낌			
핸드폰 없는 삶은 불가능	필요성 미인식	SNS 조절의 동기 없음	
강제적인 상황에만 SNS 안함			
어른들의 이야기는 들리지 않음			
강제로 뺏기니 더 하고 싶음			
강제로 뺏김	강력한 중독		
눈 앞에 폰이 없어야 함			
틱톡커가 꿈			
SNS로 돈 벌기			
자연스럽게 깨닫고 멀어짐	SNS에 대한 흥미 상실	중재적 조건	
재미가 없어짐			
이들이 없음			
소꿉놀이/유치함			
올릴만한 일이 없음	스스로의 노력으로 SNS 조절		
안올리는 것이 간지			
SNS를 줄여볼까 생각함			
SNS 조절 가능			
SNS를 줄이니 덜 즐림	대안활동 모색과 시도	조절 필요성 인식과 대안활동 시도	
괴리감을 자극제로 승화			
다른 일을 해보는 것			
알바가 도움이 됨			
취미활동(피아노, 운동)	주변의 도움과 상담경험		
다른 취미 활동을 찾으려 노력			
SNS를 활용한 다른 활동			
상담경험(1388)			
주위의 조언	오프라인 관계 확장	주변의 도움과 오프라인 관계	
부모님이 SNS 사용을 제한함			
오프라인에서 친구 만나기			
오프라인에서 좋은 친구가 생김			

집중할 사람이 있으면 덜 사용			
불안해서 밤 새기	수면부족과 밤 새기	수면 부족과 피로함	
잠을 찾아가며 SNS 하기			
SNS 하며 밤 새기			
수면패턴이 무너짐			
허리 통증	신체적 피로		
눈이 피로함			
머리 아픔			
성적 하락			
공부에 방해	학업에 부정적 영향		
수업시간에도 사용			
집중하기 어려움			
해야할 일을 못하거나 놓침	일상생활에 부정적 영향	학업 및 일상생 활 통제 불가	
과제 미루고 자책함			
지각			
SNS가 일상을 방해함			
즉각 확인과 답장	사람들과 수시로 연락함		
무조건 확인해야 한다는 강박			
우울한 사람과 연결			
우울에 빠짐	우울에 압도됨		
우울전시			
우울한 사람으로부터 영향 받음			
우울계			
동정			
나를 망치는 습관	불안과 잦은 분노	심리적 위기와 극단적 사고	
지뢰계			
자주 화가 나 있음			
극단적 생각에 빠짐			
선동하는 글들	위험한 생각과 편향 에 빠짐		
온라인 커뮤니티에 의존			
심취해 있었음			
자살·자해 시도			
정신과 입원/진료	정신건강 위기 사건		
자살예고글 올리기			
자살·자해 위협 연락			
헬프, 헬피			
온라인 그루밍	성폭력 피해 위험 높 음		
성폭력 가능성 높음			
성매매 알선			
모르는 사람과 소통			
인터넷 관계는 위험함	위험한 관계 가능성	사이버폭력 피해 경험	
의도적 접근			
접근 사기			
누군가 내 사진 도용	온라인 사기 피해		

유해약물 구입		
SNS로 돈 뜯기		
온라인 협박		
공격행동(폭력)	금전 협박성 가해	
좋아요와 팔로우 협박		
잡뒤/수배		
옥배틀방		
온라인 화풀이	옥설과 악풀 가해	
소환/신상털기		
악풀		
이상한 걸 하려고 함		
성희롱 메시지 보내기		
온라인 평판이 나빠짐	성적가해(성희롱)	
야동 보기		
염탐		
사이버도박 광고 많음		
사이버도박 호기심	사이버도박	
범죄 수단		
범죄 친구들과 연락 수단		
불법 계정 팔기	불법 거래와 사기	
상품권 사기		
SNS 소통의 미묘한 갈등		
힘든 친구관계가 더 힘들어짐		
일회성 관계	피상적 관계	
연락하기가 귀찮기도 함		
정작 맞는 사람은 소수임		
주위 사람들과 갈등		
가족과 소홀해짐	현실관계 갈등	
친구 취소/차단		
온라인 다툼	갈등과 단절을 유발하는 온라인 문화	
잦은 공론화		
사람과 소통 거부 SNS 의존		
친구가 없어짐		
사회에 나가서 힘듦	사회적 관계 단절	
현실과 괴리감		

1) 인과적 조건(Causal Conditions)

인과적 조건은 어떤 현상이 발생하거나 발전하는데 영향을 미치는 사건이나 일들로 구성된다(Strauss & Corbin, 1998). 청소년의 SNS 과의존 경험에 대한 인과적 조건으로 ‘심리정서적 취약성’, ‘학교와 가정의 취약성’, ‘관계결핍과 외로움’이 도출되었다.

① 심리정서적 취약성

SNS 과의존을 경험한 청소년의 상당수는 SNS 과의존 전에 이미 심리정서적 취약성을 가지고 있었다. 이들은 일상에서 우울감과 불안을 많이 느끼거나 외모와 같은 외적 자존감이 낮은 경우가 많으며, 자해의 경험이나 정신과 진료 경험이 있는 등 정신건강의 위험군에 속하는 청소년이 다수 존재했다.

“네 근데 약간 스스로는 제가 성취감이나 이런 걸 잘 못 느끼는 편이어서. 만족감도 되게 적고 되게 무기력하다고 스스로 약간 항상 하는 게 없다라고 느끼는 게 되게 컸거든요.” (참여자2, 외적인 자존감 낮음)

“3개월 입원했다가 퇴원하고, 일주일 만에 재입원해서 3개월 있다 나와서, 알바 조금 하다가 다시 재입원하면서 2년 동안 있다가...” (참여자1, 정신과 진료 경험)

② 학교와 가정의 취약성

청소년들은 개인적 취약성과 함께 학교와 가정에서도 보살핌을 받지 못하고 있었다. 학교라는 공간에 대해 일상적인 스트레스를 가지고 있었고, 학교폭력을 경험하거나 전학으로 인해 친구 관계가 변하는 등 특별한 사건이 경험하기도 했다. 또한 취약한 가정 환경에서 성장하거나 부모님의 일상의 관리에서 벗어나 있는 경우도 있었다.

“아마 어렸을 때... 중학교 때는 제가 부적응이 되게 심했어 가지고 아마 그때 당시에는 일부러 (온라인 공간을) 찾아가는 게 되게 많았었던 것 같은데...”

(참여자8, 학교에 소속되지 못함)

“근데 이제 약간 중고등학교 때는 중학교 때는 아빠 아프시고, 엄마 병간호 하시고 고등학교 때도 엄마가 신경을 잘 안 쓰셨어요. 뭔가 트러블은 핸드폰 때문에 있진 않았어요. 저의 삶을 잘 모르셨기 때문에...”

(참여자2, 가족 내 위기사건 발생)

③ 관계결핍과 외로움

청소년들은 힘들다고 표현할 사람이 없고, 사람들을 잘 만나지 않거나, 자신을 잘 표현하지 못하는 태도로 인해 관계의 결핍을 느끼고 있었다. 학교를 자퇴하고 고립생활을 이어나

간 청소년도 있었는데 이들은 외로움을 강하게 느끼고 누군가가 나의 외로움을 알아주길 바라는 마음으로 온라인 활동을 시작하기도 했다.

“누군가와 함께 있다거나, 뭐 하고 있을 때는 상대방한테도 그렇고 친구들이나 선생님들한테도 그렇고, 힘든 거나 그런 걸 얘기 잘 안 하려고 해요.. 왜냐하면 내 일 때문에, 괜히 내 일 때문에, 또 귀찮을 것 같고, 기분 상할 것 같고 그래 가지고..”

(참여자6, 현실에선 표현하지 않음)

“저는 처음에 외로움이었던 것 같아요.”

(참여자1, 외로우니 온라인을 찾게 됨)

“문제는 제가 그때 당시에도 좀 많이 고립되었다 보니까 좀 너무 과하게 했었던 것 같아요.” (참여자8, 고립생활 동안 SNS 과의존)

2) 맥락적 조건(Contextual Conditions)

맥락적 조건은 특정 현상이 놓여있는 환경이나 배경으로, 어떤 현상을 일으키는 인과적 조건들의 영향을 약화시키거나 강화시키는 조건들을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 청소년 SNS 과의존 경험에 대한 맥락적 조건으로는 ‘또래문화 동조’, ‘트렌드를 따라가야 함’, ‘다양한 팬덤 문화’가 도출되었다.

① 또래문화 동조

청소년들은 친구의 권유로 SNS를 시작하게 되는 경우가 많았다. 이들은 친구와 연락을 하거나, 단체 DM방 활동을 하고 있었는데, 또래 모두가 SNS를 하니 혼자 안 하면 뒤처지는 느낌이 든다고 고백했다. 즉, 청소년 SNS 과의존에는 또래문화에 동조해야 한다는 압박도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

“폰이 새로 이제 생기고 초등학교 5학년 때인가 그때 막 친구들이 폐북을 한다는 거예요. 그래서 저도 그냥 친구들 막 유행 따라가려고 그때 처음 깔아서 했던 것 같아요.” (참여자9, 친구 따라서 SNS 가입)

“혼자 안 할 수없는 구조예요 느낌도 그렇고 요즘 고등학생들도 다 인스타로 영상 올리

고 그러다 보니까 인스타를 안 할 수가 없더라고요. 솔직히.”

(참여자7, 혼자 SNS를 안 할 수 없음)

“다른 친구들도 다 하다 보니까 저도 뒤처지기 싫다는 생각에 하게 됐고 요즘 애들은 좀 친해질 때 너 인스타그램 해? 이런 식으로 물어봐요.”

(참여자4, 인스타가 유행)

② 트렌드를 따라가야 함

SNS에는 최신 유행의 맛집, 신상, 패션 정보가 가득하다. 청소년들은 정보를 찾고 유행을 놓치고 싶지 않은 마음으로 SNS를 하고 있다고 말했다.

“재밌는 곳을 가고 싶을 때 검색을 해야 되는데, 잘 안 나올 때 SNS를 많이 사용하는 것 같아요.” (참여자10, 정보 찾기)

IV

“근데 저도 진짜 막 친구들뿐만 아니라 그냥 인플루언서들도 많이 팔로우하는데. 그 사람들이 무슨 시술을 받았다, 성형 뭐 했다. 이런 거 보면 뭔가 나도 좀 해볼까 이런 생각도 많이 들고 아니면은 무슨 공구? 공구를 한다거나 바이럴 그런 거 광고 같은 거 많이 뜨면은 진짜 사고 싶어요.”

(참여자9, 패션, 화장, 유행)

③ 다양한 팬덤 문화

청소년들은 SNS를 통해 다양한 팬덤 문화를 경험하고 있었다. 아이돌이나 연예인의 팬이라면 연예인을 팔로우하고 이들의 사진을 공유받기 위해 무조건 SNS를 할 수밖에 없다고 입을 모아 이야기했다.

“원래 처음에는 이제 방탄소년단을 좋아해 가지고 아이돌을 다 좋아하면 한 번씩 다 꼽아보거든요. 다들. 근데 이제 방탄소년단 계정이 거기 있고, 제가 모르는 사진들이 막 올라오는 거예요.” (참여자7, 아이돌 팬이면 무조건 SNS를 해야 함)

“유명한 연예인들 그런 사람들도 인스타 좀 많이 하고 그래서 막 연예인들 팔로우하려면 인스타를 해야 되잖아요.” (참여자9, 연예인 팔로우)

3) 중심현상(Phenomenon)

중심현상(phenomena)은 ‘여기서 무엇이 진행되고 있는가’를 나타내는 것으로 일련의 전략에 의해 조절되는 중심적인 사건을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 청소년 SNS 과의 존의 중심현상으로는 ‘SNS의 중요성 증가와 조절 불가’가 도출되었다.

① SNS 중요성 증가와 조절 불가

SNS 과의존 청소년들은 항상 핸드폰을 붙잡고 있거나, 깨어있는 시간은 항상 SNS를 하며, SNS 사용시간을 관리하지 않는 등 사용시간이 너무 긴 특징을 보였다. 또한 SNS가 생활에서 차지하는 중요도가 높아지고 스스로가 보기에도 심각하게 빠져 있다고 느끼고 있었다. 대부분은 사용 시간을 조절하기 위해 SNS 앱을 지워보기도 했지만, 정작 SNS를 지우고 나니 할 게 없거나 더 불안함을 느꼈다고 토로했다.

“핸드폰을 끊어버리면 화부터 나고, 막 어디 있지 그리고 배터리가 10%가 됐다. 화가 너무 나오요.” (참여자14, 핸드폰을 못 쓰면 불안함)

“너무 심각하게 빠져있으니까. 분명히 난 10분만 봐야지 하고 보고 있으면 30분 지나고 1시간 지나고. 분명히 이것만 보고 이거만 보고 준비를 해야지 했는데. 잠시만 1시간이 지나있고.” (참여자1, 심각하게 빠져있음)

“그 SNS가 저한테 주는 어떤 중요도, 만약 이 계정이 없다면 이 어플이 나한테 없다면 약간 상상도 되지 않는 그런 게 있는 것 같아요.” (참여자2, 중요도가 높아짐)

4) 작용/상호작용(Action/Interaction)

작용/상호작용 전략(Action/Interaction)은 현상에 대처하거나 조절하기 위해 취하는 행위를 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 청소년 SNS 과의존의 작용/상호작용으로는 ‘일상을 기록하고 자신을 표현함’, ‘SNS를 통해 대인관계가 확장됨’, ‘즉각적인 반응이 신기하고 재밌음’, ‘자극적인 콘텐츠의 습관적 소비’, ‘타인과 비교하며 인정에 집착함’이 도출되었다.

① 일상을 기록하고 자신을 표현함

청소년들은 SNS를 시작하면서 자신의 일상을 기록하면서 즐거움을 얻게 된다. SNS를 마

치 일기장처럼 사용하면서 누구에게도 밀하지 못한 자신을 드러내기도 한다. 또한 자신만의 취향을 드러내고 공통 관심사를 나눌 수 있는 커뮤니티 활동을 하면서 일상에서 SNS 의미를 키워갔다.

“근데 요즘은 약간 기억이 잘 안 나긴 하는데... 항상 그냥 타임라인을 위로 넘겨서 사람들이 글 쓴 거 구경하고 그러는 것 같아요. 약간 인스타랑 다르게 거긴 그냥 일상을 그냥 말하거든요. 하고 싶은 말을 계속하는 느낌이 있어 가지고 항상 볼 게 있어서 그냥 거기다 댓글을 단다든지 약간 그런 느낌...” (참여자8, 일상을 올리고 댓글 달기)

“그래서 제가 마음대로 이렇게 꾸밀 수도 있고 아이디도 만들 수도 있고 다른 사람들한테 표현할 수 있는 방법이다 보니까. 너무 재미있었던 것 같아요.”

(참여자4, 나를 표현하는 방법)

IV

“보통 그림이랑 아니면 음악 팬덤 약간 이런 느낌...같이 좋아하는 것들 있는 사람들 모여가지고 같이 그림 그린다든지 아니면 그거에 대해서 대화한다든지. 저는 특히나 약간 영미권 사람들을 되게 좋아했어 가지고 덕질할 때 많이 했어요.”

(참여자8, 공통 관심사 활동)

② SNS를 통해 대인관계가 확장됨

많은 청소년들이 SNS를 통해 대인관계가 확장되는 경험을 하게 된다. 기존의 관계가 돈독해지기도 하고, 온라인에서 자신과 비슷한 사람을 만나며 온라인 관계가 실제 관계보다 가치 있다고 여기게 되기도 하였다.

“사실 초등학교 중학교 때는 이제 모르는 사람들이랑 연락하고 이랬다 보니까 조금 현실감이 없다고 해야 되나? 지금 와서 생각해 보면 현실 친구들보다도 거기서 엉무새 키우는 언니들이랑 연락하고 놀고 이런 게 훨씬 재밌고 그랬던 것 같아요.”

(참여자2, 온라인 사람들이 더 재미있음)

“저는 사람 만나는 걸 좋아하고 새로운 곳 이런 사람 복적복적거리는 걸 좋아하다 보니까 방탄 때문에 알게 된 언니. 그리고 제가 언니를 좋아하고, 친구들 막 그런 애들이랑도 말이 잘 통했거든요. 공통사가 하나인데도 거기서 또 가지치기처럼 이제 연결이 돼서 그런 것

때문에 거기서 어울리는 게 더 좋았어요 솔직해.”

(참여자7, 온라인 사람들이 더 재미있음)

“그러다가 알게 된 게 오픈 채팅이었고 그래서 그렇게 해서 이제 저는 저를 직접 만나서 얘기하는 것보다 오픈 채팅이라는 익명 속에서 이렇게 얘기하는 게 편하더라고요.” (참여자1, 온라인이 더 편함)

③ 즉각적인 반응이 신기하고 재밌음

사실 많은 청소년들이 SNS를 찾는 이유가 바로 즉각적인 반응 때문이었다. 좋아하는 것을 신나게 올리고, 사람들의 반응이 좋아서 더 열심히 SNS 활동을 하게 되기도 했다. 일상을 회피하며 SNS를 하다 보면 스트레스가 풀리기도 하고 기분이 나아지기도 했다. SNS에서 빠르게 반응하고 인정해 주는 사람들을 만나게 되면서 SNS에 대한 의존은 점점 커지게 된다.

“다른 사람 영상도 재밌고, 친구들 영상도 재밌고.. 그냥 찍는 순간 자체가 너무 행복해요.” (참여자6, 그냥 너무 재밌음)

“그거 보고 나면 좀 환기는 확실히 되는데 문제가 해결되는 건 아닌 것 같아요. 그냥 확실히 기분전환.” (참여자9, 기분이 나아질 때까지 보기)

“그때는 되게 신났던 것 같아요. 왜냐하면 여기 현실에서는 제가 얘기를 하면 들어주는 사람이 없는데. 그냥 여기는 그냥 뭐 한마디만 해도 여러 사람이 다 대답을 해 주니까 너무 좋았었죠.” (참여자1, 사람들의 반응에 신남)

“(SNS에서 나는) 뭐라고 해야 하지. 모두가 부러워하는 사람. 남들이 부러워하는 걸 저한테 알려주면. 그러니까 부러워한다는 거를 저한테 표현을 하면 기분이 좋아지는 것 같아요.” (참여자5, 사람들로부터 인정받는 느낌)

④ 자극적인 콘텐츠의 습관적 소비

참여자들은 단순히 재미를 찾으려 SNS를 시작했지만 갈수록 자극적인 콘텐츠를 찾게 된다. 더 자극적인 영상이 추천되고, 충동적으로 자극적인 글과 영상을 찍어 올려 문제가 되

기도 했다. 심심한 시간을 견디기 어렵게 되면서 SNS 이용 시간은 점점 길어져 그냥 습관적으로 핸드폰을 키고 오랫동안 SNS를 하게 되는 상황에 이르게 되었다.

“릴스요 근데 딱히 저한테 중요한 정보도 아니어 가지고 그냥 지나가면 있는 건데 그 몇 시간 동안 보고 있으니까.” (참여자5, 그냥 그냥 막봐요(숏폼, 릴스))

“진짜 그냥 이제 보다 보면 진짜 끝이 없어가지고 릴스도 한 번 보게 되면 그냥 계속 보게 되니까 그냥 막 친구들 스토리 게시물 이런 거 아니더라도 릴스 때문에 더 오래 하는 것 같아요.” (참여자9, 그냥 그냥 막 봐요(숏폼, 릴스))

“솔직히 충동적으로 올리는 애들도 있어요 갑자기 저도 아나이거 너무 힘드니까 애들이 좀 알아줬으면 좋겠으니까 공감해 주길 원하니까 올려야겠다 하고 올려버리는데. 나중에 가서는 저를 이제 깎아내리고 욕 먹이는 행동이니까. 저도 그거에 대해서는 좀 많이 후회를 계속 또 하고 있어요. 많이. 구급차 실려 간 것도 찍고 막 그래가지고..” (참여자7, 충동적으로 올리기)

“웬만하면 진짜 할 게 너무 없으니까 친구도 없었거든요. 그래가지고 딱 할 게 이런 거밖에 없는 거예요. 막 보면 재미도 있고 웃음도 나오 그렇더라고요.”

(참여자6, SNS가 아니면 할 게 없음)

⑤ 타인과 비교하며 인정에 집착함

SNS 의존이 깊어질수록 타인의 반응에 집착하게 되었다. 남들의 시선에 신경을 쓰고 진솔하게 자신을 표현하기보다는 좋은 모습, 꾸민 모습만 올리고, 남들과 끊임없이 비교하면서 공허한 느낌이 가득해진다. 자신의 게시물에 대한 사람들의 반응을 수시로 확인하지만 정작 관심을 받게 되면 초조해기도 했다.

“인스타 같은 경우도 지금도 그런데 팔로어 수가 되게 제가 예민하거든요. 그래서 몇 명 팔로우가 됐는데 이거보다 더 많으면 좋겠는데 막 이러면서 팔로우도 사보기도 하고. 근데 이제 샀는데도 팔로우가 막 떨어져요. 그럼 주변 애들이 팔로우를 끊는 거란 말이에요. 그러면 이제 누가 끊었는지 다 찾아보고 그런 게 있어요.”

(참여자7, 팔로워, 좋아요, 조회수 신경 씀)

“고등학교 때부터는 캡이 확 커졌죠. 뭔가 나는 막 강연도 하고 책도 쓰고 활동도 하고 다른 사람이 보기에는 막 그런 리더처럼 활동을 하는데. 현실의 나는 그냥 힘들어 하고 병원 다니고 막 그런 학교도 자퇴하고 근데 이게 좀 완전 달랐어요.”

(참여자2, 좋은 모습만 올렸지만 현실은 힘들)

“너무 잘 사는 모습을 봤을 때 부럽더라고요... 친구들이 집 사진을 찍어서 올렸는데 너무 집이 좋아 보인다든지. 또 그때는 또 이성에도 관심이 많이 있으니까 남자친구 있는 친구들이 너무 남자친구랑 행복해 보이면 부럽다 그냥 이런 생각도 많이 들었고 그랬던 것 같아요.” (참여자4, 다른 사람들이 부럽다)

5) 중재적 조건(Intervening Conditions)

중재적 조건(Intervening Conditions)은 작용/상호작용의 전략을 조절하는 작용을 한다 (Strauss & Corbin, 1998). 청소년 SNS 과의존의 중재적 조건은 크게 강화하는 조건과 약화시키는 조건으로 나누어 볼 수 있다. 강화하는 조건으로는 ‘사회적 인식이 낮고 규제 부족’, ‘SNS 조절의 동기 없음’이 도출되었고, 약화시키는 조건으로는 ‘조절 필요성 인식과 대안 활동 시도’, 주변의 도움과 오프라인 관계 ‘가’ 도출되었다.

① 사회적 인식이 낮고 규제 부족

청소년들은 SNS 과의존의 위험성에 대한 인식이 낮았다. 게시글이 신고당하거나 앱에 대한 제재가 강화되는 것에 대해 불만을 가지고 있었다. 하지만 어린 나이에 SNS를 시작하는 것은 문제라고 공통적으로 인식하고 있었다.

“근데 그게 또 악용, 너무나 남발이 되니까. 아 그니까 무고죄 같은 것도 있고 막 뭐 굳이 신고 안 해도 되는데 막 신고하고 그런다.” (참여자11, 신고 남발 불만)

“인증이 그냥 나이를 2천 년생으로 해놓고 로그인 해버리면 그냥 로그인이 돼요.”
(참여자13, 나이를 속여서 가입)

“우려되는 것들은 너무 무분별한 정보들이고 이게 입증이 된 정보인지를 제가 생각하지 않고 맹목적으로 믿고 있는 적도 있더라고요.” (참여자2, 무분별한 정보)

② SNS 조절의 동기 없음

SNS 과의존 상태에 있는 청소년들은 조절의 필요성을 느끼지 못하거나 줄일 수 없다고 생각하는 경우가 많았다. 강제로 뺏어야만 조절이 가능하지 스스로의 힘으로 줄이는 것은 불가능할 정도로 강력한 중독이라 여기고 있었다. 그 중 일부는 SNS 활동을 진로로 정하고 SNS로 돈을 벌고 있기 때문에 조절의 필요를 못 느끼기도 했다.

“건강한 만큼 줄이면 좋겠지만 사실 그렇게 엄청 뭐라 해야 되지? 술이나 담배처럼 직접적으로 건강에 영향을 미치는 것과는 조금 다르지 않나는 생각이 들어서.”

(참여자8, 줄여야 할 필요를 못 느낌)

“근데 그거 저는 한다고 달라질 게 없다고 보는데. 왜냐하면 해도 이제 근본치가 핸드폰인데 이걸 그 프로그램을 한다 해도 그 당시에만 이제 안 하거나 그 생각하는 생각이 든 것뿐이지. 애들이 뭐 있는데 담배 안 피우는 것도 아니고 그런 건 아니잖아요. 그냥 이런 게 있구나 이 정도면 이 정도인 거지. 그게 막 갑자기 막 동기부여가 빠져되어가지고, 막 바꾸겠다는 정도까지는 그건 말이 안 돼요.”

(참여자11, 줄여야 할 필요를 못 느낌)

“진짜 월에 몇백도 번대요. 이게 광고도 받을 거고 네. 사람들이 구매도 할 거고 광고를. 그러니까 릴스를 올리면 그걸로 또 아무래도 뭐, 공구 아시나요?”

(참여자5, SNS로 돈 벌기)

③ 조절 필요성 인식과 대안 활동 시도

하지만 자연스럽게 SNS에 대한 흥미를 상실하거나 조절의 필요성을 인식하고, 다양한 활동을 시도하는 경우도 있었다. 이들은 알바를 하거나 다른 취미활동을 하면서 자신의 노력으로 SNS를 조절하는 경험을 쌓기도 했다.

“그냥 제가 어렸을 때 SNS를 한 거다 보니까 자연스럽게 커가면서 이거는 아닌데 라는 생각이 이렇게 들기 시작했고..” (참여자8, 자연스럽게 깨닫고 멀어짐)

“왜냐하면 그거를 그만둠으로써 세상에 더 재미있는 게 많다는 걸 느꼈고, 좋은 게 많다는 걸 느껴서 저는 그냥 재미가 없어진 것 같아요.”

(참여자10, 재미가 없어짐)

“그러니까 일단은 뛰어놀면서 체력을 다 빼놔야 해요 빼놓으면 자기들이 알아서 풀이 죽어가지고 난리 칠 기운도 안 나고 거기마다 맛있는 음식 주면 먹고 좋아라 하다가 빨리 자요.” (참여자13, 다른 일을 해보는 것)

“예를 들면 알바를 시작한다든지 아니면 꿈드림처럼 대안학교 같은 데 조금 나가기 시작한다든지. 활동을 좀 많이 하기 시작하면 학교가 아니어도 되게 다양한 곳에서 소속감을 느낄 수 있으니까.” (참여자8, 다른 취미 활동을 찾으려 노력)

④ 주변의 도움과 오프라인 관계

정서적으로 취약한 SNS 과의존 청소년들은 상담을 통해 자신의 모습과 SNS 상의 관계를 되돌아보며 많은 도움을 받았다고 한다. 또한 부모님의 조언, 오프라인 친구관계 등 주변의 도움을 받으면서 SNS 과의존에서 벗어날 수 있었다고 고백했다.

“그냥 이제 차라리 주변 사람들한테 얘기하거나 아니면 심리 상담 같은 거 막 무료로 할 수 있잖아요 센터 같은 데, 차라리 거기서 얘기하는 게 나을 것 같아 가지고.. 1388이었나. 거기에 전화해 봐서 상담해 보고 이제 심리 상담도 받고 이제 정신과 쪽에서도 상담받고 이제 이제 그 어디지 무슨 센터 같은 데 가서도 막 얘기 듣고 예방 같은 그런 얘기를 들어 가지고 그렇게 돼 가지고 이렇게(과의존에서 벗어나게) 됐어요.” (참여자3, 상담경험(1388))

“저는 친구들이랑 있을 때 재미있거나 그러면 핸드폰을 자연스럽게 안 하게 되는데 그래서 오히려 친구를 만나고 있을 때는 핸드폰 사용 시간이 되게 적어요. 그래서 뭔가 이거를 끊기 위해서는 사람들이랑 있어야 되나 이런 생각도 좀 들었어요.”

(참여자4, 오프라인에서 친구 만나기)

“18살 여름쯤 7월 달까지 그랬던 것 같은데 그리고 나서 8월 말에 좋은 친구들을 많이 만났어요. 그래서 그 친구들 덕분에 이제(SNS의 관계) 정상적이지 않고 좋지 않은 걸 느낀 것 같아요.” (참여자10, 오프라인에서 친구 만나기)

6) 결과(Consequences)

결과(Consequences)는 어떤 현상에 대처하거나 그 현상을 다루기 위해 취해진 전략에 의해 나타난 것을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 청소년 SNS 과의존의 결과로는 ‘수면

부족과 피로함’ , ‘학업 및 일상생활 통제 불가’ , ‘심리적 위기와 극단적 사고’ , ‘사이버폭력 피해 경험’ , ‘사이버폭력 가해 경험’ , ‘온·오프라인 대인관계 악화’ 가 도출되었다.

① 수면 부족과 피로함

가장 많은 청소년들이 경험한 SNS으로 인한 어려움은 수면과 관련된 것이었다. 청소년들은 잠을 참아가며 SNS를 하거나, SNS를 하다보니 불안감이 높아져 밤을 새기도 했고 수면 패턴이 무너져 일상생활에서 지속적인 피곤함을 느끼고 있었다.

“웬만하면 이제 막 글 같은 걸 막 써도 약간 현생은 똑같지가 않은, 달라지는 게 없으니까 그것 때문에 더 불안해지니까. 그런 것 때문에 밤을 새요... 다음 날이 무서우니까 그것 때문에 이제 더 약간 밤을 새게 되는 것 같아요.”

(참여자3, 불안해서 밤을 샅)

IV

“아니면 뭐 릴스 보다가 계속 못 자면서 잠도 안 오니까, 릴스 보고 있는 건데 잠이 오는데 이건 또 보고 싶어요. 계속 그렇게 버티고 버티고 그런 거.”

(참여자7, 잠을 참아가며 SNS 하기)

“눈 나빠지는 거, 눈이 나빠지고 머리가 안 돌아가요.”

(참여자15, 눈이 피로함)

② 학업 및 일상생활 통제 불가

SNS 이용시간이 길어지면서 청소년들은 성적이 떨어지거나, 집중하기 어렵게 되는 등 학업에 부정적인 영향을 받게 된다. 또한 자각이 잣아지고 과제를 미루고 자책 하는 등 일상생활의 부정적인 영향이 커지게 되었고, SNS에서 사람들과 수시로 연락하기 위해 확인과 답장에 대한 강박이 생기기도 하는 등 일상생활의 통제가 힘들어지는 상황에 처하게 되었다.

“수업 시간에도 자유롭게 태블릿 PC나 핸드폰을 할 수 있는 환경이다 보니까 자연스럽게 다른 짓을 하게 되기도 하고 저 말고 다른 동기들도 보면 수업시간에 인터넷을 한다든가 그런 동기들도 꽤 보였어요.” (참여자4, 수업시간에도 사용)

“핸드폰을 켜면 너무 자동적으로 아무 이유 없이 들어갔다 나왔다 해가지고 현실에 좀 집중이 잘 안 돼요.” (참여자2, 집중하기 어려움)

“근데 이상한 증상이 보였어요. 안 보면 조금 막 망 때려요. 맹 때리거나 누가 불러도 못 들어요.” (참여자15, 집중하기 어려움)

“근데 SNS, 이제 저 틱톡이나 페이스북 인스타 그런 거 시작하고 나니까 계속 보니까 너무 재밌고 계속 맴들게 하더라고요. 그것 때문에 일상 자체가 바뀌었어요. 원래 끝나면 학원 간 건데 학원 땅땡이 치고 이거 SNS 하고 계속 핸드폰 손에만 이렇게 쥐고 있고.” (참여자6, 해야 할 일을 못하거나 놓침)

③ 심리적 위기와 극단적 사고

심리정서적 취약함을 가지고 있던 청소년의 경우에는 SNS 과의존으로 심리적 위기가 가중되었다. 우울한 사람들과 연결을 유지하다 보니 이들로부터 많은 영향을 받게 되고 불안과 잣은 분노를 느끼며 위험한 생각에 압도된 시기를 보내기도 했다. 이러한 심리적 위기는 자신의 SNS에 자살예고글을 올리거나 위험한 자살·자해 시도로까지 이어지기도 했다.

“오히려 그걸 함으로써 저도 같이 우울해지고 저도 같이 힘들어지고 저도 같이 거기에 빠져드는 거 외에는 없었던 것 같아요.” (참여자10, 우울에 빠짐)

“서로 상호작용을 하는 것 같아요. 뭔가 내가 우울하고 불안하고 외로우니까 핸드폰을 만지는 것도 있는데 거기서 또 여러 가지 사람들을 만나잖아요.”

(참여자2, 우울한 사람으로부터 영향 받음)

“이제 어쨌든 그런 것 때문에... 이제 커뮤니티 같은 거 있잖아요. 거기에도 막 SNS에 의존해가지고 글 쓰는 애들이 많아요... 누가 막 연예인 한 명이 죽어가지고 막 이렇게 일 터지고 아니면 연예인이 사건 허위사실로 소문 터져가지고 이렇게 되잖아요. 그게 다 SNS 의존한 사람들이 그냥 자기 글 쓰니까 내 말이 맞을 거라고 생각하는 거죠. 왜냐하면 그런 건 의명으로 되니까.” (참여자3, 온라인 커뮤니티에 의존)

“이제 그 사람과 친해지고 이제 자꾸 나 죽을 거야 자해할 거야 이렇게 얘기를 하면서

자꾸 새벽 시간마다 너 왜 자? 내 전화 왜 안 받아? 너 때문에 더 힘들어! 이런 식으로 얘기 를 하니까 일종의 가스라이팅을 당해가지고 너무 심해가지고 잠도 못 자고 계속 그 연락만 계속 내내 불들고 있다가... ” (참여자1, 자살·자해 위협 연락)

④ 사이버폭력 피해 경험

심리적 취약성을 지니고 외로움을 호소하던 청소년들은 SNS 상에서 폭력의 피해를 입기 가 쉬웠다. SNS 상의 관계는 온라인 그루밍, 성매매 등 성폭력의 위험이 있었고, 모르는 사람이 의도적으로 접근하여 피해를 주는 경우도 많았다.

“저는 남자한테 당했거든요 대부분 온라인 그루밍이면 남자죠. 남자가 가해자고 여자가 피해자인 경우가 많죠 약간 내가 힘든 걸 얘기해요 나 이런 것 때문에 힘들어 이걸 얘기를 하고, 상대방 쪽에서 되게 공감해 주듯이 막 해주면서 고양이들. 온라인 그루밍이 고양이를 토대로 만든 거잖아요 그렇다 보니까 사람을 살살살 달래주다가 그렇게 당하는 거죠 ” (참여자10, 온라인 그루밍)

“초등학교 때는 아프리카 TV에 자기 나체를 공개한 친구도 있었고 문화 상품권을 받고 그런 영상 통화 좀 야하게 영상 통화를 하는 친구도 봤고 실제로 중고등학교 이제 저희 몸이 이제 점점 성인의 몸에 가까워지면서는 정말 실제로 오프라인으로 그렇게 만나는 친구들도 많이 봤어요 ” (참여자2, 성폭력 가능성 높음)

“제가 친해질 사람? 이렇게 막 올리고 그리고 이제 자기랑 놀 사람? 이런 거 올리거나 아니면 모르는 사람아랑 올리고 그리고 이제 거기서 그냥 자기랑 맞는 친구를 많이 만나요 인터넷상에서.” (참여자3, 모르는 사람과 소통)

“저는 옛날에 트위터로 정신과 약을 사본 적이 있어요.”

(참여자2, 유해약물 구입)

⑤ 사이버폭력 가해 경험

한편 사이버폭력 가해 행동을 한 청소년들도 있었다. 이들은 SNS로 누군가를 협박하거나 돈을 뜯고 온라인으로 화풀이를 하거나 누군가를 소환하여 괴롭히는 등 온라인 가해행동을 하면서도 심각성을 인식하지 못하고 있었다. 또한 SNS 상에서 사이버도박 광고를 접하고

호기심에 시작하게 되는 경우도 있었으며 범죄 친구들과 연락 수단이 되면서 범죄행동을 하는 경우도 있었다.

“사실 아이디가 퍼져요 퍼지면 그 아이디로 가서, 메시지로 욕을 하고 그러는 거죠”
(참여자13, 온라인 협박)

“본계정에 있으면 다 들통나니까 부계정에 올려가지고 자기가 상대방 괴롭히는 거 영상이나 사진 같은 거 올려가지고 놀리거나... 그런 걸로 만드는 것도 있어요.”
(참여자3, 공격행동(폭력))

“단톡방에 파가지고 거기에다가 골뱅이 붙여가지고 소환해야 돼. (소환하면 어떻게 되나요?) 일단 나가면 다시 소환하고 이제 텔레그램에 이제 업자들이 있거든요. 개네가 이제 신상을 따줘요 슬슬 이제 한 1시간 지나면...” (참여자14, 소환/신상털기)

“그냥 떠요 막 광고에요 공짜로 이거 뭐 얼마 되니까 해라. 꿩머니. 네 요즘 많이 떠요. 요즘에 제재가 아예 안 걸려요...그걸로 이제 게임 하는 거지. 왜냐하면 학생들은 돈이 없으니까 그런 거 하면 다 들어온다니까.” (참여자11, 사이버도박 광고)

“제 정보도 그냥 이름 하나로만으로도 이제 그냥 다 알려주고 범죄 했던 그 형들도 다 알고 이 정보를 주는 거예요. 물어보는 그 사람한테. 그럼 저 빨리 찾기 쉽겠죠” (참여자15, 범죄 친구들과 연락 수단)

⑥ 온·오프라인 대인관계 악화

결과적으로 SNS에서 만나는 관계는 일회성이거나 피상적인 경우가 많았다. 또한 SNS를 하면서 기존의 관계가 더 힘들어지거나 주위 사람들과 갈등을 겪게 되고 사람과 소통을 거부하거나 사회에 나가는 것을 거부하는데 이르기도 했다.

“거기서 사람을 만나, 여러 사람을 만났었고 보통은 연락하자 하고 이제, 만남은 일회성이었고 근데 연락 안 하니까 그냥 안 하는 없는 사람이 되더라고요.”
(참여자10, 일회성 관계)

“또 그런 것도 있는 것 같아요 저는 좀 친했다고 생각을 했는데 갑자기 친구가 끊겨 있으면 그날 하루 동안 좀되게 우울하고 좀 신경이 쓰인다든지 그런 것도 있었던 것 같아요.” (참여자4, 친구 취소/차단)

“애들은 막 그냥 너무 쉽게 알아가다 보니까 연락도 이렇게 이것저것 많이 할 거 아니에요 하다보면 그러다 보면 막 막 애들끼리 막 싸우거든요 인터넷상에서 그러니까 애들이 막 이렇게 얼굴 보고 말하면 말 못 한단 말이에요 근데 꼭 인터넷에 가면 말이 많아지는 애들이 있단 말이에요” (참여자11, 온라인 다툼)

“왜냐하면 이게 SNS에 의존하다 보면 이게 사람들도 무서워지고 그러거든요 밖에 나가면 무서워지고 왜냐하면 SNS에 이런 사람 조심하라고 막 이렇게 글을 올리는 사람이 많아요 그러면 갑자기 사람이 무서워가지고 사람이랑 사귀기 싫어지는 거죠”

(참여자3, 사람과 소통거부 SNS 의존)

IV

나. 축코딩

다음으로 축코딩은 개방코딩을 통해 도출된 핵심코드 간의 관계를 구조적으로 표현하여 정보의 관계를 설정하는 과정이다. 축코딩에서는 범주를 조합하여 ‘청소년들은 어떻게 SNS에 빠지게 되는가?’라는 주제에 대한 패러다임 모형을 구성하여 [그림 6]으로 제시하였다. 청소년 SNS 과의존 현상은 인과적, 맥락적, 중재적 조건이 복합적으로 작용/상호작용을 통해 심화되는 과정으로 볼 수 있다.

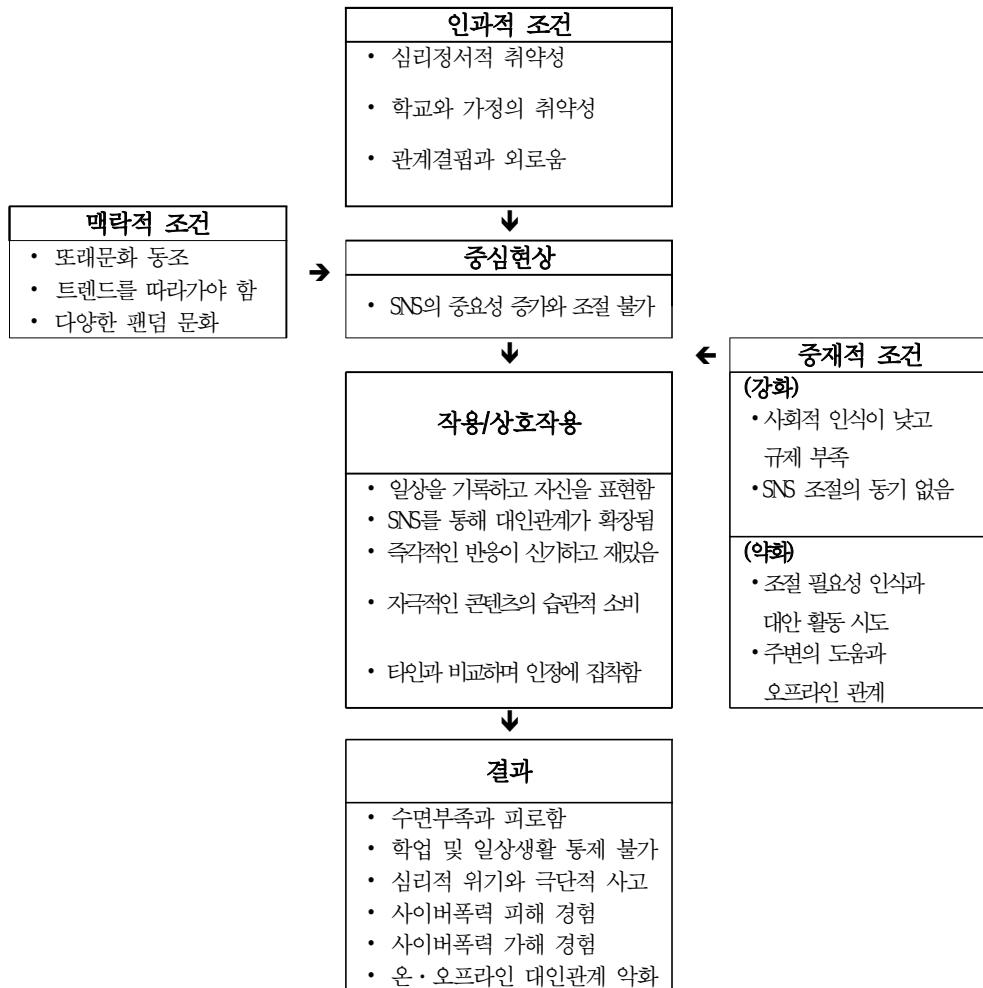
심리·정서적 취약성, 학교부적응이나 가족의 돌봄 부족, 관계의 결핍과 외로움 등 개인적인 요인은 SNS에 의존하게 되는 내적 기반을 형성한다. 또한 또래문화에 동조해야 한다는 압박, 최신 유행을 알고 따라가야 한다는 부담, 다양한 팬덤문화 등의 환경적 요인이 SNS에 참여할 수밖에 없는 맥락적 조건이 된다.

이렇게 시작하게 된 SNS에서 청소년들은 즉각적 반응, 자극, 재미를 반복적으로 경험하게 된다. 일상에서 SNS의 중요성이 점점 커지고, 스스로 SNS를 조절하는 능력은 조금씩 약화된다. 청소년들은 처음 SNS를 시작하면서 일상을 기록하고 자신을 표현하면서 뿌듯함과 즐거움을 느낀다. 또한 취미와 취향이 비슷한 사람을 만나면서 인간관계가 넓어지기도 하고, 따뜻한 위로가 필요한 순간에 위로와 공감을 받는 긍정적인 경험을 하게 된다. 하지만 점점 ‘좋아요’와 ‘댓글’처럼 즉각적인 반응에 집착하게 되고, 타인과 끊임없이 비교하며 인정을 갈구하게 된다. 점점 자극적인 콘텐츠를 소비하게 되고, 습관적 사용의 고리는 강화

된다.

SNS 과의존을 경험하는 청소년은 수면부족과 피로함을 느끼고 학업 및 일상생활 통제에 어려움을 겪고 있었다. 특히 심리적으로 취약한 청소년들은 불안과 우울이 강화되고 자살과 자해시도로 이어지기도 했다. 온라인 그루밍과 같은 사이버폭력의 피해에 노출되거나 사이버도박 등 유해정보를 접하면서 범죄로 연결되는 위험도 높다.

하지만 모든 청소년이 같은 결과에 이르는 것은 아니다. SNS로 인한 해악에 대해 대수롭지 않게 여기거나 스스로 SNS를 조절할 동기가 없는 청소년의 경우, 부정적 결과가 강화되었다. 하지만 조절의 필요성을 인식하고, 대안활동을 찾고 시도해보고, 주변의 도움을 요청할 경우 부정적 결과가 완화될 수 있다. 이는 상담 현장에서 조기 개입과 보호 환경 마련이 중요함을 시사한다.



[그림 6] 청소년들은 어떻게 SNS에 빠지게 되는가?

다. 선택코딩

마지막으로 선택코딩은 중요도가 높은 핵심 코드를 정리하여 이론적 모형을 도출하는 단계이다. 본 연구에서는 청소년들이 SNS에 빠지게 되는 과정을 유형별로 분석하여 모형([그림 7])으로 제시하였다. 청소년의 SNS 과의존은 ‘습관적 과사용형’, ‘정서취약형’, ‘충동일탈형’으로 구분될 수 있으며 각 유형은 심리적 특성과 과의존에 이르는 과정, 부정적 결과에서 차이를 보였다.

습관적 과사용형은 두드러지는 심리적 취약성보다는 재미와 정보 탐색, 일상 공유 욕구로 SNS를 시작해서, 짧고 빈번한 보상에 의해 습관으로 형성된다. 점차 생활리듬이 붕괴되고 수면 부족, 피로, 학업 저하가 나타난다. 초기에는 심각하지 않아 보이지만 조기 개입이 없으면 사회적 관계 악화나 일탈 행동으로 이어질 위험이 있다.

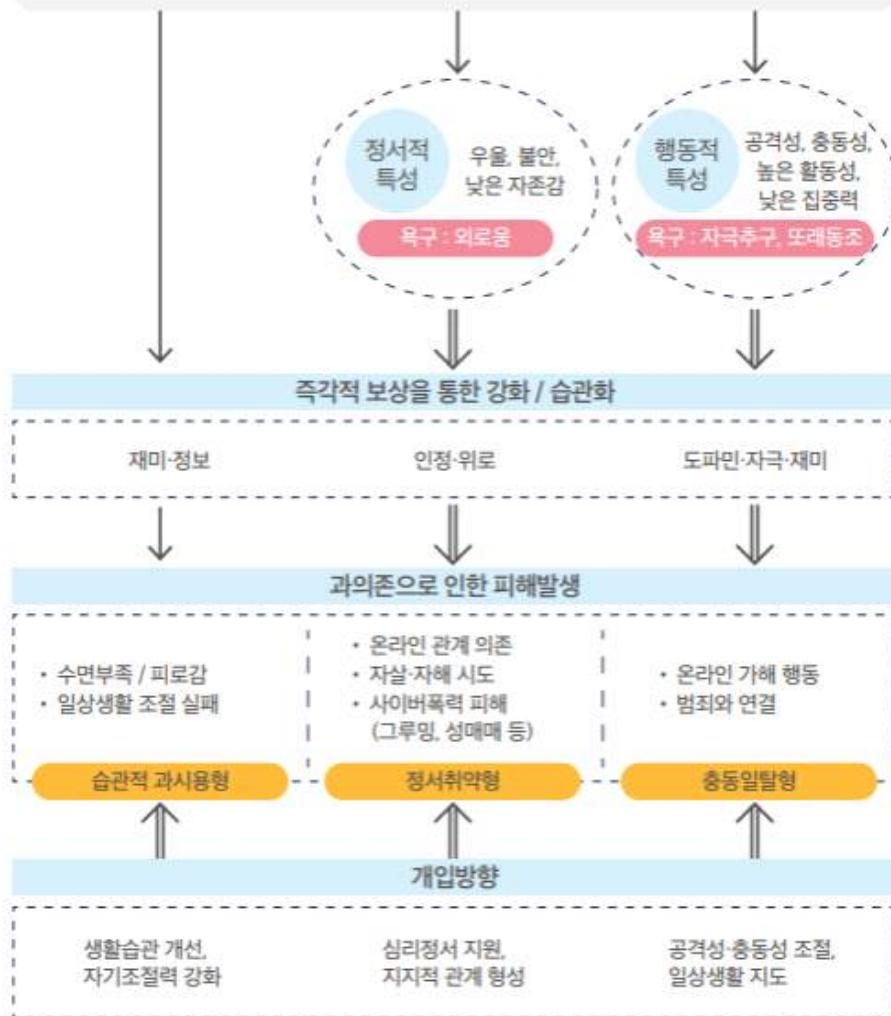
정서취약형은 우울·불안·낮은 자존감 등 정서적 취약성이 두드러지며, 과거의 트라우마, 가족 돌봄 부족, 또래관계 단절 등과 연결된다. 외로움 해소와 위로해 줄 누군가를 찾아 SNS를 시작하고, 즉각적인 공감과 지지를 반복적으로 경험하면서 의존이 심화된다. 그러나 현실의 불편한 감정을 피하려다 오히려 심리적 어려움이 커지고, 온라인 관계에 과도하게 매달리며, 사이버폭력 피해·위험한 관계·자살 및 자해 위험에 노출될 수 있어 SNS 조절에 대한 개입과 심리적 지지자원 형성이 중요하다.

충동일탈형은 공격성과 충동성이 높고, 즉각적인 자극을 선호하며 집중력이 낮은 경향을 보인다. 가족 돌봄의 부족, 비행 또래, 물질 남용 경험과도 연결된다. SNS를 또래와의 동조, 자극적 재미 추구 수단으로 활용하며, 위험한 콘텐츠 소비와 과격한 행동으로 이어질 가능성이 크다. 온라인 가해, 폭력·범죄 행동으로 확산될 위험이 높다. SNS 조절훈련과 함께 윤리교육, 건전한 또래문화 형성을 위한 지도가 이루어져야 한다.

각 유형 청소년들의 특성과 SNS 이용 동기는 다르지만, 장기화될수록 수면 부족, 학업 저하, 심리적 위기, 대인관계 악화 등 부정적 결과가 중첩되면서 청소년 발달의 위기를 초래 할 수 있다. 따라서 유형별 특성을 고려한 맞춤형 상담과 조기 개입 전략이 필수적이다.

사회·환경적 영향

사회적관계를 만들고 강화하는 SNS의 특징



[그림 7] 유형에 따른 청소년의 SNS 과의존 과정 모형

3. 요약 및 시사점

SNS 과의존 청소년의 심층면접 조사와 분석을 종합하면, 청소년들은 다양한 심리·사회적 요인과 환경적 조건이 맞물리면서 SNS 과의존을 경험하고 있음을 확인하였다. 본 연구에서는 심층면접을 진행하고 결과를 분석하여 청소년 SNS 과의존의 특성을 깊이 있게 이해하고, 청소년 SNS 과의존의 패러다임 모형과 과정모형을 도출하였다.

패러다임 모형에서는 청소년의 SNS 과의존 현상을 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 작용/상호작용, 중재적 조건, 결과가 복합적으로 작용하는 과정을 도출하였다. 특히 일상을 기록하고 자신을 표현하거나 대인관계가 확장되는 긍정적인 작용이 자극적인 콘텐츠의 소비, 타인과 비교하고 인정에 집착하는 등 점점 부정적으로 작용하는 관계를 파악할 수 있었다.

과정모형에서는 즉각적 보상을 통해 과의존이 강화/습관화되어 피해가 발생하는 과정을 유형별로 분석하였다. 각 단계별로 습관적 과사용형(수면부족, 일상생활 조절실패), 정서취약형(온라인 관계 의존, 자살·자해 시도 등), 충동일탈형(온라인 가해 해동, 범죄와 연결)로 분화됨이 드러났다. 본 연구의 심층면접과 분석을 통해 도출된 패러다임 및 과정모형은 SNS 과의존 청소년의 특성을 이해하고 유형에 따른 개입전략을 수립하는 근거가 될 것이다.

V. 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 개발

1. 개발목적 및 절차

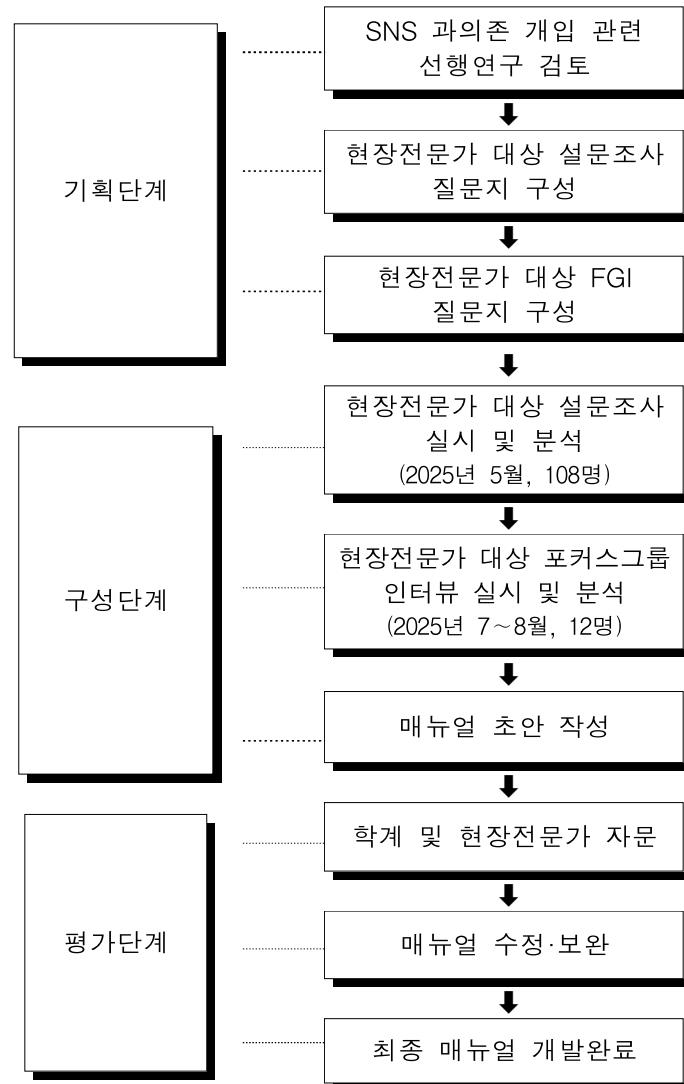
가. 매뉴얼 개발목적

본 연구에서는 청소년의 SNS 과의존 문제에 대한 청소년상담복지현장의 전문성을 지원하기 위해 개입 매뉴얼을 개발하고자 한다. SNS로 인한 청소년의 피해상황은 다양하고 심각한 경우도 종종 발생하지만, 현장에서 전문가들이 참고할 대응지침이나 개입 가이드가 부족한 상황이다. 기존의 인터넷·디지털 미디어 과의존에 대한 프로그램이나 지침은 청소년의 SNS 과의존 양상이나 SNS라는 매체의 특수성을 고려했을 때 충분하지 않다. SNS 과의존이 의심되는 청소년의 위기도를 판단하고 개입하는 절차를 포함하여 개입 시 활용할 수 있는 활동, 청소년의 부모 대상으로 제공할 수 있는 교육자료까지 제공할 수 있는, 종합적인 매뉴얼의 개발이 필요하다.

개입 매뉴얼은 앞서 도출된 ‘청소년의 SNS 과의존 과정모형’을 근거로 개발하여, 청소년이 SNS에 과의존하게 되는 과정, 개인특성에 따른 과의존 양상 등 청소년의 SNS 과의존 문제에 대한 맥락적인 이해를 바탕으로 깊이 있는 개입이 이루어질 수 있도록 한다. 또한 매뉴얼을 활용할 현장전문가의 경험과 요구를 반영하여, 현장활용성을 높이고자 한다.

나. 매뉴얼 개발절차

본 연구의 과의존 개입 매뉴얼 개발을 위해 현장전문가를 대상으로 양적 조사와 질적 조사를 실시하고, 조사결과 분석을 바탕으로 매뉴얼의 구성요소를 도출하여, 최종 적으로 개입 매뉴얼을 개발한다. 다음의 절차([그림 8])를 거쳐 조사와 매뉴얼 개발작업이 수행되었다.



[그림 8] 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 개발절차

2. 현장 전문가 대상 설문조사

가. 조사개요

본 조사는 청소년 SNS 과의존 선별척도와 개입매뉴얼을 활용할 청소년상담복지기관 현장 종사자를 대상으로 SNS 과의존 청소년 개입현황 등을 파악하기 위해 실시되었다. 실태조사 문항은 청소년상담 경험에 있고, 청소년상담 개입 매뉴얼 개발 연구 경험이 있는 교육학 박사 1인이 초안을 구성하였고, 교육학 박사 1인, 사회복지학 석사 1인, 문학치료학 석사 1인과 논의하여 최종문항을 개발하였다. 실태조사 문항은 상담경험과 SNS 과의존 청소년 상담 경험 유무, 상담자가 경험한 SNS 과의존 청소년의 SNS 사용동기와 사용시간, SNS 과의존으로 인한 주요 문제행동과 호소문제 등에 대한 객관식 문항, 이들의 문제를 심화시키는 위험 요인과 이를 방지하는 보호요인에 대한 생각, SNS 과의존 청소년 개입 시 활용하는 상담이론이나 기법, 개입 시 어려웠던 점, 효과적이라고 생각하는 개입방법 등에 대한 주관식 문항으로 구성되었다.

나. 조사결과

1) 응답자 특성

2025년 5월 13일부터 5월 28일까지 청소년안전망 시스템 공지를 통해 전국 청소년상담센터 및 학교밖청소년지원센터, 청소년쉼터 등 청소년복지시설 종사자 중에서 설문참여 희망자를 모집하였다. 응답자 중 SNS 과의존 청소년 사례를 개입한 경험이 있는 108명의 답변을 분석하였으며, 조사 참여자들의 일반적인 특성은 <표 24>와 같다.

<표 24> 설문조사 응답자의 일반적 특성

(n=108)

구분		명	비율(%)
근무기관 유형	청소년상담복지센터	62	57.4
	학교밖청소년지원센터	36	33.3
	청소년복지시설(쉼터, 자립지원관, 회복지원시설)	6	5.6
	기타	4	3.7
근무경력	1년미만	13	12.0
	1~3년	34	31.6
	3~5년	21	19.4
	5~10년	25	23.1
직급	10년 이상	15	13.9
	기관장	3	2.8
	팀장	21	19.4
	팀원	71	65.8
주요 업무* (종복응답)	기타	13	12.0
	상담	74	68.5
	사례관리	61	56.5
	생활관리	8	7.4
	교육	33	30.6
	기타	13	12.0

V

2) SNS 과의존 청소년 현황

본 조사에 참여한 SNS 과의존 청소년을 대상으로 개입했던 경험이 있는 상담자들이 개입한 SNS 과의존 청소년의 수는 최소 1명부터 ‘셀 수 없음’으로 다양했으며, 개입한 청소년의 인원을 <표 25>와 같이 범주화하였다.

<표 25> SNS 과의존 청소년 개입경험 유무 및 개입한 청소년 수

(n=108)

구분		명	비율(%)	소계
개입한 청소년 수	5명 이하	65	60.2	108명
	5명 초과 - 10명 이하	17	15.7	
	10명 초과 - 20명 이하	6	5.6	
	20명 초과 - 50명 이하	14	12.9	
	셀 수 없음	6	5.6	

상담자가 개입한 청소년 전체에서 SNS 과의존 청소년의 비율을 물은 설문에는 ‘많음(15-20%)’으로 응답한 인원이 49명(45.3%)으로 가장 많았다. 그리고 그 다음은 ‘매우 많음(20% 이상)’으로 23명(21.3%)이 응답했고, ‘보통(10-15%)’이라고 답한 응답자도 22명(20.4%)이었다. ‘매우 적음(5-10%)’이라고 응답한 인원은 2명(1.9%)이었다.

<표 26> 상담자가 개입한 청소년 중 SNS 과의존 청소년의 비율

(n=108)

구분	명	비율(%)
매우 적음 (5-10%)	2	1.9
적음 (5-10%)	12	11.1
보통 (10-15%)	22	20.4
많음 (15-20%)	49	45.3
매우 많음 (20% 이상)	23	21.3

상담자가 청소년을 만날 때 SNS 과의존 상태라고 판별하는 기준에 대한 설문에 ‘기준의 선별척도를 사용한다’로 응답한 인원이 가장 많은 67명(62.1%)이었다. ‘기준이 없다’라고 응답한 인원은 28명(25.9%)이었으며, ‘기타’로 응답한 인원은 13명(12.0%)이었다. ‘기타’로 응답한 상담자가 제시한 구체적인 기준은 ‘면접상담’, ‘일상생활 중 과도한 사용 목격’, ‘집 밖에 나가지 않는 청소년의 특성’이었다.

<표 27> 상담자가 SNS 과의존 청소년을 판별하는 기준

(n=108)

구분	명	비율(%)
기준의 선별 척도 사용	67	62.1
기준없음	28	25.9
기타	13	12.0

상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년의 연령에 대한 설문에 ‘중등연령(14-16세)’이라고 응답한 인원은 54명(50.0%)으로 가장 많았다. 다음으로 많이 응답한 연령대는 ‘고등연령(17-19세)’으로 응답자는 37명(34.3%)이었다. ‘초등연령(8-13세)’과 ‘후기청소년연령(20-24세)’이라고 답한 인원은 각각 7명(6.5%), 2명(1.9%)로 비교적 적었다.

<표 28> 상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년의 연령대

구분	명	비율(%)
초등연령 (8-13세)	7	6.5
중등연령 (14-16세)	54	50.0
고등연령 (17-19세)	37	34.3
후기청소년연령 (20-24세)	2	1.9
연령에 상관없이 나타남	8	7.4

상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년의 SNS 이용시간에 대한 설문에서 ‘5시간 초과 10시간 이하’로 응답한 인원이 46명(42.6%)으로 가장 많았고, 그 다음은 ‘3시간 초과 5시간 이

하'로 응답인원은 44명(40.7%)이었다. 그리고 '3시간 이하'는 9명(8.3%)이, '10시간 초과'는 7명(6.5%)이 응답했다. '기타'로 응답한 2명의 경우, 평일 3~5시간, 주말 7~8시간으로, 평일과 주말의 SNS 이용시간을 분리해서 제시하였다.

<표 29> 상담자가 개입한 청소년의 SNS 이용시간

(n=108)

구분	명	비율(%)
3시간 이하	9	8.3
3시간 초과 - 5시간 이하	44	40.7
5시간 초과 - 10시간 이하	46	42.6
10시간 초과	7	6.5
기타	2	1.9

3) 상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년 특성

상담자가 개입한 SNS 과의존 청소년이 SNS를 이용하는 동기를 높은 순으로 최대 2순위까지 선택하도록 했는데, 1순위로 선택한 동기 중 가장 높은 동기는 '온라인상의 친구관계를 형성하기 위해서'로, 42명(38.9%)이 응답했으며, 1순위로 선택한 동기 중 그 다음으로 높은 동기는 '스트레스 해소 및 재미를 찾기 위해서'로, 36명(33.3%)이 응답했다. 그 외 'SNS상에서 자신을 인정받기 위해서'를 1순위로 선택한 응답자는 21명(19.4%), '현실세계에서 친구관계를 돋독히 하기 위해서'를 1순위로 선택한 응답자는 6명(5.6%)이었다. '자신의 의견과 감정을 표현하기 위해서'를 1순위로 선택한 응답자는 3명(2.8%)으로 가장 적었다.

2순위로 선택한 동기 중 가장 높은 동기는 '스트레스 해소 및 재미를 찾기 위해서'로 34명(31.5%)이 응답했으며, 2순위로 선택한 동기 중 그 다음으로 높은 동기는 '온라인상의 친구관계를 형성하기 위해서'로, 26명(24.1%)이 응답했다. 그 외 'SNS상에서 자신을 인정받기 위해서'를 2순위로 선택한 응답자는 16명(14.8%), '현실세계에서 친구관계를 돋독히 하기 위해서'를 2순위로 선택한 응답자는 11명(10.2%)이었다. '자신의 의견과 감정을 표현하기 위해서'를 2순위로 선택한 응답자는 10명(9.3%)였으며, '새로운 정보를 습득하기 위해서'라고 응답한 상담자는 1명(0.9%)이었다.

조사에서 제시한 이용동기 중 응답자가 1순위 혹은 2순위로 많이 선택한 것은 '스트레스 해소 및 재미를 찾기 위해서'와 '온라인상의 친구관계를 형성하기 위해서' 인데, 각각 69명, 68명이 응답한 것이다. '자신의 의견과 감정을 표현하기 위해서'를 1순위 혹은 2순위로 선택한 응답자는 13명으로 가장 적은 수였다. '기타'로 응답한 1명은 'SNS를 통한 성매매'를 이용 동기로 언급했다.

<표 30> 상담자가 개입한 청소년의 SNS 이용동기(최대 2순위까지 선택) (n=108)

구분	1순위	2순위	합계
온라인상의 친구관계를 형성하기 위해서	42(38.9%)	26(24.1%)	68
현실세계의 친구관계를 돋독히 하기 위해서	6(5.6%)	11(10.2%)	17
SNS상에서 자신을 인정받기 위해서	21(19.4%)	16(14.8%)	37
자신의 의견과 감정을 표현하기 위해서	3(2.8%)	10(9.3%)	13
스트레스 해소 및 재미를 찾기 위해서	36(33.3%)	34(31.5%)	70
새로운 정보를 습득하기 위해서	0	1(0.9%)	2
기타	0	1(0.9%)	1

상담자가 생각하는 SNS 과의존 청소년의 주요한 문제행동을 묻는 설문에서 ‘일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하’라고 답한 인원이 가장 많았으며, 37명(34.3%)이었다. 그 다음으로 많이 응답한 것은 ‘대인관계 문제(가족갈등, 또래간고립, 따돌림 등)’이었으며, 27명(25.0%)이 응답하였다. 그 뒤로 ‘심리정서 문제(우울/불안, 비교심리, 현실회피 등)’로 응답한 인원이 23명(21.3%), ‘온라인 비행행동 문제(사이버 가/피해, 게임/도박, 범죄 연루 등)’로 응답한 인원이 20명(18.5%)으로 뒤따랐다. ‘기타’로 응답한 1명(0.9%)은 ‘자세 등 신체문제’를 언급하였다.

<표 31> 상담자가 생각한 SNS 과의존 청소년의 주요 문제행동 (n=108)

구분	명	비율(%)
일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하	37	34.3
대인관계 문제 (가족갈등, 또래간고립, 따돌림 등)	27	25.0
심리정서 문제 (우울/불안, 비교심리, 현실회피 등)	23	21.3
온라인 비행행동 문제 (사이버 가/피해, 게임/도박 중독, 범죄 연루 등)	20	18.5
기타	1	0.9

상담자가 만난 SNS 과의존 청소년 스스로가 느끼는 어려움을 묻는 설문에 가장 많이 응답한 것은 ‘일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하’이며, 36명(33.3%)이 응답했다. 이는 상담자가 생각한 SNS 과의존 청소년의 주요 문제행동과 유사한 비율이었다. 그 다음으로 많이 응답한 것은 ‘심리정서 문제(우울/불안, 비교심리, 현실회피 등)’, ‘대인관계 문제(가족갈등, 또래간고립, 따돌림 등)’에 각각 33명(30.6%), 30명(27.8%)이 응답하였

다. 그리고 온라인 비행행동 문제(사이버 가/피해, 게임/도박, 범죄 연루 등)’로 응답한 인원은 6명(5.6%)으로 적었다. ‘기타’로 응답한 3명(2.8%)은 ‘청소년 스스로가 문제라고 인식하지 않는다’라고 세부적으로 언급했다.

<표 32> 청소년 스스로가 느끼는 주요 어려움

(n=108)

구분	명	비율(%)
일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하	36	33.3
대인관계 문제 (가족갈등, 또래간고립, 따돌림 등)	30	27.8
심리정서 문제 (우울/불안, 비교심리, 현실회피 등)	33	30.6
온라인 비행행동 문제 (사이버 가/피해, 게임/도박 중독, 범죄 연루등)	6	5.6
기타	3	2.8

상담자가 만난 SNS 과의존 청소년의 실제모습과 SNS상에서의 모습의 차이를 느끼는지 묻는 설문에 ‘그렇다’라고 응답한 인원은 69명(63.9%)으로 가장 많았고, ‘모르겠다’라고 응답한 인원은 20명(18.5%), ‘아니다’라고 응답한 인원은 19명(17.6%)이었다.

<표 33> SNS 과의존 청소년의 실제모습과 SNS상에서의 모습의 차이 인식 여부

(n=108)

구분	명	비율(%)
그렇다	69	63.9
아니다	19	17.6
모르겠음	20	18.5

4) SNS 과의존 청소년 개입방법

상담자가 만난 SNS 과의존 청소년을 대상으로 많이 시도했던 개입방법 순으로 최대 2순위까지 선택하도록 했는데, 1순위로 선택한 개입방법 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’으로, 30명(27.8%)이 응답했다. 1순위로 선택한 개입방법 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘SNS 이용습관 개선 지도(이용시간 제한, 차단앱 활용 등)’, ‘심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담)’로, 각각 24명(22.2%), 22명(20.4%)이 응답하였다. 그 외 ‘오프라인 활동 및 학업참여 유도(취미·운동 등 활동참여, 학업집중력 향상지원 등)’를 1순위로 선택한 응답자는 14명(13.0%), ‘또래관계 및 사회성 향상 지도(건강한 관계형성, 고통방법 지도)’를 1순

위로 선택한 응답자는 13명(12.0%)이었다. ‘기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’를 개입방법 1순위로 선택한 응답자는 3명(2.8%)로 가장 적었다.

2순위로 선택한 개입방법 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’으로, 24명(22.2%)이 응답했다. 2순위로 선택한 동기 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘또래관계 및 사회성 향상 지도(건강한 관계형성, 소통방법 지도)’, ‘심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담)’으로, 각각 23명(21.3%), 21명(19.4%)이 응답하였다. 그 외 ‘오프라인 활동 및 학업참여 유도(취미·운동 등 활동참여, 학업집중력 향상지원 등)’를 2순위로 선택한 응답자는 18명(16.7%), SNS 이용습관 개선 지도(이용시간 제한, 차단앱 활용 등)’를 2순위로 선택한 응답자는 9명(8.3%)이었다. ‘기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’를 2순위로 선택한 응답자는 6명(5.6%)로 가장 적었다.

조사에서 제시한 개입방법 중 응답자가 1순위 혹은 2순위로 많이 선택한 것은 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’ 와 ‘심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담)’ 인데, 각각 54명, 43명이 응답한 것이다. 기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’ 을 1순위 혹은 2순위로 선택한 응답자는 9명으로 가장 적은 수였고, ‘기타’로 선택한 응답자는 ‘병원연계 및 치료비 지원을 세부 개입방법’을 언급하였다.

<표 34> SNS 과의존 청소년에게 시도한 상담 및 개입 (최대 2순위까지 선택) (n=108)

구분	1순위	2순위	합계
	명(%)	명(%)	
SNS 이용습관 개선 지도 (이용시간 제한, 차단앱 활용 등)	24(22.2)	9(8.3)	33명
자기인식 및 정서조절능력 향상 지원 (자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)	30(27.8)	24(22.2)	54명
또래관계 및 사회성 향상 지도 (건강한 관계형성, 소통 방법 지도 등)	13(12.0)	23(21.3)	36명
오프라인 활동 및 학업참여 유도 (취미·운동 등 활동 참여, 학업 집중력 향상 지원 등)	14(13.0)	18(16.7)	32명
심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담)	22(20.4)	21(19.4)	43명
기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계 (교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계 등)	3(2.8)	6(5.6)	9명
기타	2(1.9)	0(0.0)	2명

SNS 과의존 청소년 개입 시 어려운 점을 상담자가 느끼는 어려움 정도의 순으로 최대 2순위까지 선택하도록 했는데, 1순위로 선택한 어려움 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘청소년의 낮은 문제인식 및 변화동기 부족’으로, 39명(36.1%)이 응답했다. 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘SNS 사용의 일상화 및 조절 어려움’으로, 26명(24.1%)가 응답했다. 그 외 ‘가족의 협조 부족 또는 가정환경의 한계’를 1순위로 선택한 응답자는 23명(21.3%), ‘SNS 대체활동 및 자원의 부족’을 1순위로 선택한 응답자는 15명(13.9%)이었다. ‘심리·정서적 문제’를 개입 시 어려움 1순위로 선택한 응답자는 5명(4.6%)로 가장 적었다.

2순위로 선택한 어려움 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘SNS 대체활동 및 자원의 부족’으로, 31명(28.7%)이 응답했다. 2순위로 선택한 어려움 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘가족의 협조 부족 또는 가정환경의 한계’로, 22명(20.4%)이 응답했다. 그 외 ‘청소년의 낮은 문제인식 및 변화동기 부족’을 2순위로 선택한 응답자는 15명(13.9%), ‘SNS 사용의 일상화 및 조절 어려움’을 2순위로 선택한 응답자는 15명(13.9%)이었다. ‘심리·정서적 문제’를 2순위로 선택한 응답자는 6명(5.6%)으로 가장 적었다.

조사에서 제시한 개입방법 중 응답자가 1순위 혹은 2순위로 가장 많이 선택한 것은 ‘청소년의 낮은 문제인식 및 변화동기 부족’이었고, ‘SNS 대체활동 및 자원의 부족’, ‘가족의 협조 부족 또는 가정환경의 한계’, ‘SNS 사용의 일상화 및 조절 어려움’도 대체로 많이 선택하였다. ‘심리·정서적 문제’를 1순위 혹은 2순위로 선택한 응답자는 16명으로 가장 적은 수였다.

<표 35> 과의존 청소년을 위한 상담 및 개입 시 어려운 점 (최대 2순위까지 선택) (n=108)

구분	1순위	2순위	합계
	명(%)	명(%)	
청소년의 낮은 문제인식 및 변화동기 부족	39(36.1)	15(13.9)	54명
SNS 사용의 일상화 및 조절 어려움	26(24.1)	15(13.9)	41명
가족의 협조 부족 또는 가정환경의 한계	23(21.3)	22(20.4)	45명
SNS 대체활동 및 자원의 부족	15(13.9)	31(28.7)	46명
심리·정서적 문제	5(4.6)	11(10.2)	16명

상담자가 시도한 개입방법 중 SNS 과의존 청소년에게 효과적인 방법을 최대 2순위까지 선택하도록 했는데, 1순위로 선택한 개입방법 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’으로, 38명(35.2%)이 응

답했다. 1순위로 선택한 개입방법 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘또래관계 및 사회성 향상 지도(건강한 관계형성, 고통방법 지도)’, ‘SNS 이용습관 개선 지도(이용시간 제한, 차단앱 활용 등)’로 각각 20명(18.5%), 19명(17.6%)이 응답하였다. 그 외 ‘오프라인 활동 및 학업참여 유도’를 1순위로 선택한 응답자는 17명(15.7%), ‘심리·정서 문제 개입(우울·불안 상담)’을 1순위로 선택한 응답자는 13명(12.0%)이었다. ‘기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’를 개입방법 1순위로 선택한 응답자는 1명(0.9%)으로 가장 적었다.

2순위로 선택한 개입방법 중 가장 많은 비율을 차지한 것은 ‘또래관계 및 사회성 향상 지도(건강한 관계형성, 소통방법 지도)’로, 27명(25.0%)이 응답했다. 2순위로 선택한 동기 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은, ‘심리·정서 문제 개입(우울·불안 상담)’, ‘오프라인 활동 및 학업참여 유도’로, 각각 22명(20.4%), 21명(19.4%)이 응답하였다. 그 외 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’을 2순위로 선택한 응답자는 18명(16.7%), SNS 이용습관 개선 지도(이용시간 제한, 차단앱 활용 등)’를 2순위로 선택한 응답자는 7명(6.5%)이었다. ‘기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’를 2순위로 선택한 응답자는 6명(4.6%)으로 가장 적었다.

조사에서 제시한 방법 중 응답자가 효과적인 개입방법 1순위 혹은 2순위로 많이 선택한 것은 ‘자기인식 및 정서조절능력 향상 지원(자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)’과 ‘또래관계 및 사회성 향상 지도(건강한 관계형성, 소통방법 지도)’인데, 각각 56명, 47명이 응답한 것이다. ‘기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계(교육, 캠페인, 가해·피해지원 연계)’를 1순위 혹은 2순위로 선택한 응답자는 6명으로, 가장 적은 수였다.

<표 36> SNS 과의존 청소년에게 효과적인 개입방법 (최대 2순위까지 선택)

(n=108)

구분	1순위 명(%)	2순위 명(%)	합계
SNS 이용 습관 개선 지도 (이용시간 제한, 차단 앱 활용 등)	19(17.6)	7(6.5)	26명
자기인식 및 정서조절 능력 향상 지원 (자각증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)	38(35.2)	18(16.7)	56명
또래관계 및 사회성 향상 지도 (건강한 관계 형성, 소통 방법 지도 등)	20(18.5)	27(25.0)	47명
오프라인 활동 및 학업참여 유도 (취미·운동 등 활동 참여, 학업 집중력 향상 등)	17(15.7)	22(20.4)	39명
심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담)	13(12.0)	22(20.4)	35명
기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계 (교육, 캠페인, 가·피해 지원 연계 등)	1(0.9)	5(4.6)	6명

5) SNS 과의존 청소년 지원방안

상담자가 SNS 과의존 청소년지 지원을 위해 필요한 방안을 필요성의 정도 순으로 2순위까지 선택하도록 했는데, 1순위로 선택한 방안 중 가장 높은 비율을 차지한 것은 ‘대체활동 지원(취지, 진로, 스포츠 등)’으로, 31명(28.7%)이 응답하였다. 1순위로 선택한 방안 중 그 다음으로 많은 비율을 차지한 것은 ‘부모 대상 교육 및 상담 프로그램 강화’, ‘청소년 대상 예방 및 대처(상담) 프로그램 개발’로, 각각 27명(25.0%), 20명(18.5%)이 응답하였다. 그 외 ‘상담자 역량강화 교육 및 전문 상담인력 확충’을 1순위로 선택한 응답자는 12명(11.1%), ‘정부 차원의 SNS 사용규제 및 가이드라인 마련’을 1순위로 선택한 응답자는 12명(11.1%)이었다. ‘지역기반 연계체계 구축(조기발견, 전문 서비스 연계 등)’을 1순위로 선택한 응답자는 5명(4.6%)으로 가장 적었다.

2순위로 선택한 방안 중 가장 높은 비율을 차지한 것은 1순위와 같이 ‘대체활동 지원(취지, 진로, 스포츠 등)’으로, 33명(30.6%)이 응답하였다. 2순위로 선택한 방안 중 그 다음으로 높은 비율을 차지한 것은 ‘부모 대상 교육 및 상담 프로그램 강화’, ‘정부 차원의 SNS 사용규제 및 가이드라인 마련’으로, 각각 16명(14.8%), 14명(13.0%)가 응답하였다. 그 외 ‘지역기반 연계체계 구축(조기발견, 전문 서비스 연계 등)’을 2순위로 선택한 응답자는 12명(11.1%), ‘청소년 대상 예방 및 대처(상담) 프로그램 개발’을 2순위로 선택한 응답자는 11명(10.2%), 상담자 역량강화 교육 및 전문 상담인력 확충’을 2순위로 선택한 응답자 10명(9.3%)이었다.

조사에서 제시한 방법 중 응답자가 필요한 방안 1순위 혹은 2순위로 많이 선택한 것은 ‘대체활동 지원(취미, 진로, 스포츠 등)’과 ‘부모 대상 교육 및 상담 프로그램 강화’ 인데, 각각 64명, 43명이 응답한 것이다. ‘지역기반 연계체계 구축(조기발견, 전문 서비스 연계 등)’을 1순위 혹은 2순위로 선택한 응답자는 14명으로, 가장 적은 수였다. ‘기타’를 선택한 1명은 세부내용으로 ‘SNS 사용을 규제하고 차단하는 것이 청소년 문화를 인정하지 않는 방법이다’라고 의견을 표현하였다.

<표 37> SNS 과의존 청소년에게 필요한 지원방안 (최대 2순위까지 선택) (n=108)

구분	1순위 명(%)	2순위 명(%)	합계
청소년 대상 예방 및 대처 (상담)프로그램 개발	20(18.5)	11(10.2)	31명
상담자 역량강화 교육 및 전문 상담인력 확충	12(11.1)	10(9.3)	22명
부모 대상 교육 및 상담 프로그램 강화	27(25.0)	16(14.8)	43명
대체 활동 지원(취미, 진로, 스포츠 등)	31(28.7)	33(30.6)	64명
지역사회 기반 연계체계 구축 (조기발견, 전문 서비스 연계 등)	5(4.6)	12(11.1)	17명
정부 차원의 SNS 사용규제 및 가이드라인 마련	12(11.1)	14(13.0)	26명
기타	1(0.9)	0(0.0)	1명

3. 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰

가. 조사개요

포커스그룹 인터뷰(이하 FGI)는 청소년의 SNS 과의존 개입 매뉴얼 개발을 위해 연구주제와 관련하여 다년간의 경험과 전문성을 지니고 있는 현장전문가를 대상으로 하였다. 현재 청소년상담복지센터 미디어전담상담사, 학교밖청소년지원센터 종사자, 청소년복지시설 종사자, 과학기술정보통신부 산하 스마트쉼센터 상담사로 근무하고 있는 12명을 목적표집(Purposive sampling) 방법으로 선정하여 참가자의 동질성을 확보하고자 하였다. 인구통계학적 정보는 다음 <표 38>과 같다.

<표 38> 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰 참여자 정보

연번	구분	소속	직위	지역	경력	성별	연령
1	A	청소년상담복지센터	전담상담사	충남	4년	여	30대
2	B	청소년상담복지센터	전담상담사	경북	12년	여	30대
3	C	청소년상담복지센터	전담상담사	강원	10년	여	50대
4	D	학교밖청소년지원센터	팀장	대구	9년	남	30대
5	E	학교밖청소년지원센터	팀원	경남	7년	여	40대
6	F	학교밖청소년지원센터	주임	서울	6년	여	50대
7	G	청소년회복지원시설	팀장	대전	7년	여	30대
8	H	청소년쉼터	팀장	대구	7년	남	30대
9	I	청소년자립지원관	팀장	경기도	9년	여	50대
10	J	스마트쉼센터	소장	인천	15년	여	40대
11	K	스마트쉼센터	소장	강원도	10년	여	50대
12	L	스마트쉼센터	선임상담사	울산	17년	여	40대

나. 자료수집 및 분석

V

1) FGI 질문지 작성 및 자료수집

현장전문가의 SNS 과의존 청소년 사례개입 경험에 대한 다양한 의견을 얻고자 인터뷰 질문지를 개발하였다. 인터뷰 질문지는 연구자 5인이 SNS 과의존 관련 선행연구와 현장전문가 대상 설문조사 결과를 근거로 초안을 작성한 뒤, 연구자 전원의 검토와 수정을 거쳐 최종 선정되었다. 최종 확정된 질문지는 Kruger와 Casey(2000)가 제시한 질문방식에 따라 도입질문, 전환질문, 주요질문, 마무리 질문의 순으로 구성되었다. 질문의 주요내용은 SNS 과의존 청소년의 특성, 현장전문가 사례개입 경험, SNS 과의존 청소년의 위험요인, 보호요인, 회복요인에 대한 현장전문가 의견, 희망하는 개입 매뉴얼 내용과 형식 등이었다. 연구자의 편견이나 기대를 확인하는 질문을 최대한 배제하고, 연구 참여자의 의견을 구체적으로 얻을 수 있도록 개발되었으며, 질문지 구성은 <표 39>와 같다.

<표 39> 현장 전문가 포커스그룹 인터뷰 질문지

구분	질문내용
도입질문	<ul style="list-style-type: none"> 청소년의 SNS 과의존을 알게 되는 계기 청소년이 SNS 과의존과 관련하여 호소하는 문제 청소년 보호자가 SNS 과의존과 관련하여 호소하는 문제
전환질문	<ul style="list-style-type: none"> SNS 과의존 청소년의 주요 사용동기 SNS 과의존 청소년과 일반 청소년의 차이점 청소년 SNS 과의존 문제의 위험요인과 보호요인
주요질문	<ul style="list-style-type: none"> SNS 과의존 청소년 개입 시 필요한 상담자 역량 SNS 과의존 청소년 개입 시 효과적이었던 개입방법 SNS 과의존 청소년 개입 시 경험한 한계점 및 필요한 지원책 청소년 SNS 과의존 행동의 변화(회복)에 가장 크게 작용하는 요인 SNS 과의존 청소년 개입 시 필요한 정보 혹은 자료 SNS 과의존 청소년 부모개입 시 필요한 정보 혹은 자료 SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼의 형식
마무리질문	<ul style="list-style-type: none"> 청소년상담복지현장에 필요한 정책적 지원

2) 자료분석

인터뷰 참여자들에게 사전에 연구주제와 목적, 화상회의 시스템을 활용한 인터뷰 방식에 대해 설명하고 연구 참여 동의를 구했다. 인터뷰를 진행하기 전에 질문지를 미리 발송하여 인터뷰 문항을 검토할 수 있도록 하였다. FGI 시작 전 연구진은 참여자에게 연구목적과 연구윤리에 대해 다시 설명하였으며, 연구동의서에 서명을 받은 후 진행하였다. 인터뷰 과정에 대한 녹화에 대해서도 녹화 전 전체 동의를 받은 후 진행하였다. 기관 연구심의위원회 승인을 받아 질적 인터뷰가 진행되었으며, 2025년 6월부터 7월까지 참여자가 속한 기관별로 4개의 그룹으로 나누어 면담을 진행하였다. 각 그룹별 면담은 2시간 정도 소요되었다.

인터뷰 종료 후 연구참여자의 동의를 받아 인터뷰 녹취 내용을 클로바노트를 사용하여 전사하였다. 분석방법은 질적 연구방법(John, W. C., 2013)에 따라 주제가 비슷한 의미 단위를 지속적으로 비교하여 도출된 개념에 따라 범주로 묶으면서 분석하였다. 1차적으로 축어록을 각자 읽은 후 의미에 맞는 주제별로 연관성을 탐색하여 상위범주와 하위범주로 명명화작업을 실시하였고, 개별 분석한 내용은 2차로 연구진의 합의를 거쳐 재범주화하였다.

3) 분석결과

수집된 인터뷰 내용을 바탕으로 연구팀의 합의를 통하여 분석한 결과 총 10개 대범주, 38개 하위범주가 도출되었다. 구체적인 분석결과는 <표 40>과 같다.

<표 40> 현장 전문가 FGI 분석 결과

대범주	하위범주	개념
SNS 과의존 청소년의 사용동기	자기표현 욕구	오프라인보다 온라인 상에서 자유롭게 자기를 표현함
		자신의 근황이나 활동을 보여주기 위해 SNS를 함
		SNS 상에 자신의 꾸민 모습을 올리고 실제자기로 인식함
	인정욕구	남자 청소년의 경우, 담배나 술 사진을 올려 관심을 받으려고 함
		여자 청소년의 경우, 노출이 심한 사진을 올려 관심을 받으려고 하기도 함
		자신을 과시하고 인정받기 위해 SNS를 함
	대인관계 욕구	SNS 상에서 이성친구를 사귀려고 함
		SNS를 통한 만남에서 소속감을 느끼기 위해 SNS를 함
		관계에 대한 욕구 때문에 SNS 사용함
		오프라인 관계에 어려움을 겪을 경우, 관계욕구를 SNS상에서 해소하고자 함
	또래문화 동조	지적 장애, ADHD 등 발달문제로 또래관계 형성이 어려워 SNS를 사용함
		또래문화를 따라가야 한다는 압박감 때문에 SNS를 함
	스트레스 해소	또래관계에서 뒷담화, 비방을 할 때 SNS를 활용함
		SNS는 일상에서의 스트레스를 해소를 위해 SNS를 사용함
	기타	오프라인에서의 대인관계 어려움으로 인한 스트레스 해소, 심리적 보상 때문에 SNS를 함
		원하는 정보를 얻기 위해 SNS를 함
	SNS 과의존 청소년 사용에 대한 인식 및 태도	SNS 상에서 경제적인 도움을 받고자 함
		일반스마트폰 과의존의 경우 다양한 매체를 사용하는 반면 SNS 과의존은 SNS 매체사용에 집중됨
		SNS가 소통매체이니 과사용도 문제가 아니라고 생각함
		청소년은 SNS 과사용에 대해 문제없다 생각하는 반면, 부모는 걱정함

SNS 과의존 청소년이 노출될 수 있는 문제	SNS 확인에 대해 다소 강박적임	프로그램 참여 시 휴대폰을 지속적으로 확인하는 경우가 많음
		DM을 수시로 확인해야 한다는 생각으로 불안 해함
		SNS 과의존 청소년의 경우, 확인강박이 더 심함
	청소년을 이용하려는 범죄	일상생활에서 자기관리 부족
		지각 또는 결석이 잦음
		SNS 사용이 자살, 자해 이슈와 연결됨
		SNS를 하면서 더 우울에 빠지고 헤어나오지 못함
		사이버도박에 노출됨
		SNS를 통해 입금을 유도하는 사기에 연루됨
	대인관계 갈등 또는 폭력	청소년을 이용하려고 하는 위험한 성인들에게 노출됨
		위험한 대상과 DM을 주고 받는 과정을 부모가 인지함
		디지털 범죄에 노출되기 쉬움
		SNS를 통해 관계갈등이 벌어지기도 함
	성 관련 위험	아이돌 팬덤에서 소통하는 과정에서 언어폭력에 노출됨
		SNS 관련 사이버폭력 사건에 연루되면서 일게 됨
		DM을 통해서 학교폭력에 노출됨
		SNS 통해서 성 관련 콘텐츠에 노출이 됨
		SNS 사용이 성매매로 이어지기도 함
SNS 과의존 청소년의 심리적 특성	정서적으로 취약함	내재적인 문제를 가지고 있는 경우가 많음
		불안이 높음
	애착문제	불안정한 애착 경험
	부정적인 자기개념	낮은 자존감
		자아정체감 발달 지연
		성취경험 부족
	스트레스 대처능력 부족	스트레스 해소방법이 마땅치 않음
		스트레스 상황에서 현실을 도피하는 경향성
SNS 과의존 청소년의 대인관계 특성	대인관계 욕구가 높음	관계에 대한 욕구가 높음
		소통욕구, 타인에게 인정받고 싶은 욕구가 높음
	관계에서 어려움을 경험함	오프라인 대인관계가 어려워 온라인상의 관계로 도피함
		학교폭력등 대인관계에서 외상경험이 있음
		대인관계에서 미숙함

		타인의 반응에 매우 민감함	타인의 피드백에 더 민감함
			타인의 시선에 신경을 많이 씀
SNS 과의존 청소년 보호자의 특성	낮은 소속감	타인의 반응에 따라 정서적인 타격을 받기도 함	타인의 반응에 따라 정서적인 타격을 받기도 함
			외로움
	자녀와 소통 및 양육적 지도 부재	또래관계 속에 들어가지 못함	또래관계 속에 들어가지 못함
			가족 내 소통부재
SNS 과의존 청소년 개입방법	부모 또한 SNS 과의존 상태	가정에서 양육적인 지지가 부족함	가정에서 양육적인 지지가 부족함
			자녀의 SNS 사용에 대해 관리 부재
			부모도 SNS 과의존인 경우가 많음
	미디어 리터러시 교육	미디어 리터러시 교육이 과의존을 벗어나는 데 도움이 됨	미디어 리터러시 교육이 과의존을 벗어나는 데 도움이 됨
			SNS 상의 이미지와 실제의 차이를 인식하도록 하는 교육이 필요함(특히 저연령)
	대인관계 기술훈련	사회기술 훈련(저연령 청소년)	사회기술 훈련(저연령 청소년)
			대면상황에서의 대인관계 경험 제공
	자기이해 및 성찰활동	SNS 과의존 청소년 등 영상을 통해 자신의 모습을 객관적으로 보기	SNS 과의존 청소년 등 영상을 통해 자신의 모습을 객관적으로 보기
			실제 SNS 사용시간, 패턴에 대해 점검하는 활동
			SNS를 과도하게 사용하는 때 감정 찾기
			SNS 사용으로 인한 손익계산
			SNS 과의존으로 인한 결과 예측기회 제공
			핸드폰 집에 두고 와서 상담자 만나기 제안
자기조절을 위한 환경 조성	일상생활 관리	비합리적인 신념 교정(REBT)	비합리적인 신념 교정(REBT)
			핸드폰 집에 두고 와서 상담자 만나기 제안
			핸드폰 사용이 제한되는 경험을 제공함
	대안활동 탐색	핸드폰과 멀어질 수 있는 작은 환경 조성	핸드폰과 멀어질 수 있는 작은 환경 조성
			수면관리 등을 통한 일상생활 회복은 보호요인
대안활동 탐색	대안활동 탐색	낮 시간 직장생활 등 활동을 하는 것은 보호요인	낮 시간 직장생활 등 활동을 하는 것은 보호요인
		대안적인 활동도 보호요인	대안적인 활동도 보호요인
		스마트폰 사용 외 대안활동 찾기 개입	스마트폰 사용 외 대안활동 찾기 개입
		진로탐색 및 진로준비계획	진로탐색 및 진로준비계획
		SNS 외에 청소년 스스로 좋아하는 것을 발견하도록 개입	SNS 외에 청소년 스스로 좋아하는 것을 발견하도록 개입

상담자에게 필요한 역량	부모의 양육적 지도 독려	부모의 지원이 없으면 변화에 한계가 있음
		가정에서 소극적인 개입은 한계점
		보호자의 자녀 SNS 사용 관리가 지속적으로 이어지지 않는 경우, 한계를 느낀
		가족 내 정서적인 유대 연결, 가족구성원의 인정을 통해 청소년의 내적 힘이 생기면 변화가 일어남
	SNS 매체 및 SNS 문화에 대한 이해	청소년이 사용하는 SNS 플랫폼에 대한 이해
		SNS를 하는 청소년에게 다가가기 위해 SNS 콘텐츠를 제작할 수 있는 역량
		청소년이 SNS상에서 사용하는 은어 등 위험요소를 감지하는 역량
		청소년의 SNS 문화에 대한 이해역량
		청소년기 뇌발달 등 특성에 대한 이해역량
		중독에 대한 이해역량
	SNS 과의존 관련 심리상담학적 지식 및 개입역량	청소년의 발달특징에 대한 이해 및 수용역량
		검사를 통해 청소년의 욕구와 특성을 파악하고 그에 맞게 개입하는 역량
		SNS 과의존문제와 청소년 개인의 특성을 연결할 수 있도록 도울 수 있는 역량
		보호자와 청소년 사이 중재역량
		인생의 선배로서 현재의 SNS과의존 문제에 대해 다그치기보다 이해하는 태도
	매뉴얼 내용	SNS 과의존의 배경에 대한 이해와 수용적인 태도
		집단상담을 통한 예방교육 또는 과의존 청소년 개입교육 자료
		보호자에게 청소년의 SNS 문화를 이해시킬 수 있는 자료
		보드게임, 빙고, 보석 십자수 등 청소년과의 대화를 촉진할 수 있는 수작업 활동 소개
		청소년 뇌발달 및 정신건강에 대한 부모교육 자료
	부모용 자료	자녀와 대화법 등 가정에서 실천할 수 있는 방법
		부모가 함께할 수 있는 활동 소개
		자녀의 SNS 과의존 예방을 위한 유해환경 차단 방법
		민주적인 가정 내 규칙 설정방법

		청소년 발달 이해, 청소년 SNS 문화, 자녀와 소통법, 자녀와 함께 할 수 있는 대안활동 등
		부모, 상담자가 참고할 수 있는 건강한 SNS 사용 지도법(SNS상에서 관계 맺는 방법 등)
		SNS 과의존과 관련한 청소년기 특성에 대한 정보
	청소년용 자료	부모가 자녀와 함께할 수 있는 활동 소개
		SNS 건강하게 사용하는 방법
		디지털 리터러시와 관련된 내용
		SNS를 통해서 청소년들이 입을 수 있는 피해에 대한 교육
		SNS 알고리즘의 원리에 대한 정보
		친구와 만나서 할 수 있는 활동 소개
		청소년이 본인의 스마트폰 사용패턴을 확인할 수 있는 SNS 사용일지
		자기진단표와 목표설정 활동지
		청소년이 자신의 SNS과의존 상태를 평가하는 도구
매뉴얼 형식	집단 및 개인상담용 매뉴얼	모듈식 집단상담 프로그램
		집단프로그램은 회기별로 정리된 형식이 좋음
		집단상담과 개인상담에 모두 활용할 수 있는 프로그램 원활
	이용자별로 구분된 형식	상담자, 청소년, 보호자용 구분된 자료

V

가) SNS 과의존 청소년의 사용동기

청소년이 SNS를 사용하는 목적은 청소년 개인의 욕구에 따라 다양하다. 현장전문가들은 청소년이 자유롭게 자기를 표현하고 표시하고자 하는 욕구, 타인에게 인정받고 지지받고자 하는 욕구, 타인과 소통하고자 하는 욕구를 충족하기 위해 SNS를 사용한다고 보았다. 그리고 또래의 영향에서 자유로울 수 없는 청소년들은 또래문화에 뒤처지지 않기 위해서도 SNS를 사용하는 것으로 이해했다. 청소년이 스트레스 해소, 정보획득의 용도로, 경제적인 이득을 위해서 SNS를 사용한다고 인식하기도 했다.

아무래도 이제 오프라인 상에서는 본인을 드러내기 힘들어하는 친구들이 SNS상에서는 조금 더 자유롭게 자기표현이나 이런 것들이 좀 가능하다고 생각하는 경우들도 있었던 것 같거든요. (스마트쉼센터 J, 오프라인보다 온라인 상에서 자유롭게 자신을 표현함)

전체적으로 보면 이제 또래 문화를 조금 따라가야 된다는 그런 압박감이 있으니까 그런 쇼츠를 보거나 알고리즘을 통해서 조금 얻으려고 하는 친구도 있을 것 같고 아니면 SNS를 통해서 조금 비방하거나 아니면 뒷담화를 하려고 하는 그런 장소로도 조금 이용이 되는 것 같고 (청소년쉼터 H, 또래문화를 따라가야 한다는 압박감 때문에 SNS를 함)

경제적으로 도움을 받고 싶다거나 이럴 때도 SNS를 이용하는 친구들도 있더라고요. 예를 들어서 후원 계좌라든지 이런 거를 만들어서 자기한테 용돈을 달라 이런 친구들도 있고요 (학교밖청소년지원센터 F, SNS 상에서 경제적인 도움을 받고자 함)

나) SNS 과의존 청소년 사용에 대한 인식 및 태도

현장전문가가 만난 많은 청소년이 SNS 사용과 관련하여 직접 문제를 호소하는 경우는 거의 없었다. 대부분의 청소년의 경우, SNS는 타인과 소통하기 위해 사용하는 도구이기 때문에 SNS 사용은 당연하다고 생각한다. 과사용하고 있는 청소년의 경우도 부모는 과의존 문제를 호소하지만, 청소년은 문제라고 인식하지 않는다.

SNS 과의존 청소년의 두드러진 특징 중 하나가 SNS의 메시지 등을 확인하는 행동이 다소 강박적인 모습을 보인다는 것이다. 항상 스마트폰을 곁에 두고, 수시로 DM(다이렉트 메시지)를 확인하거나 자신이 올린 글에 대한 타인의 반응을 확인하는 모습을 보인다고 한다.

청소년이 직접 SNS 문제로 어려움을 호소하는 케이스는 저는 거의 없었거든요. “SNS 제가 너무 많이 써요.” 이렇게 호소하는 친구들은 저는 본 적이 없고, 그 친구들이 오히려 “(SNS를) 당연히 많이 할 수밖에 없는 거다.”라고 저한테 이야기를 해요. (청소년상담복지센터 A, SNS가 소통매체이니 과사용도 문제가 아니라고 생각함)

SNS 과의존인 친구들은 저한테 “DM이 왔을지도 모르니까 빨리 폰을 봐야 된다.” 이러면서 폰을 더 의존하고 더 보고 싶어 하고 남자 친구가 있는 것도 아닌데 막 “DM 봐야 된다. 당장 안 보면 어떻게 될 것 같다.” 내가 지금 이걸 안 봤을 때, 그러니까 상담시간 45분, 그 시간도 너무 힘든 거예요. 애네는 안 보는 게 그래서 그 테이블 위에 엎어놓는 것 자체도 불안해하고 너무 어려워하더라고요. (청소년상담복지센터 B, DM을 수시로 확인해야 한다는 생각으로 불안해함)

다) SNS 과의존 청소년이 노출될 수 있는 문제

현장전문가들은 SNS 과의존 청소년이 일상생활 관리부족, 정신건강 문제부터 폭력이나

범죄 가·피해문제까지 다양한 문제에 노출되고 있다고 인식하였다. 애초에는 청소년의 SNS 과의존 사실은 알지 못했다가 청소년의 가·피해 경험이 드러나면서 SNS 과의존 사실을 뒤늦게 알게 되는 경우도 다반사인 것으로 확인되었다. SNS 상에서 청소년을 범죄 등에 이용하기 위해서 의도적으로 접근하는 성인에 대한 노출도 언급되었다. SNS를 소통의 매체로만 인식하는 청소년의 경우, 위험한 타인의 접근에 무방비상태로 노출되어 있는 것으로 확인되었다. SNS를 통해 성과 관련된 콘텐츠에 노출되거나, 성매매 등 심각한 상황에 놓이는 경우도 있는 것으로 확인되었다.

SNS상에서 청소년들이 이제 청소년이라는 이유로 성인들이 접근해서 그 친구들을 이용해서 어떤 거래를 한다든가, 그 친구들의 명의를 사서 사이버 도박을 하게 한다던가, 뭐 이런 이야기들도 많이 들어서 청소년들이 나쁜 어른들에게 너무 무방비 상태로 노출되어 있다는 게 (청소년상담복지센터 A, 청소년을 이용하려고 하는 위험한 성인들에게 노출됨)

SNS 통해서 그런 성 관련 콘텐츠에 노출이 된다든가 그리고 여자 아이들 같은 경우에 아이들 좋아하는 친구들이라든가 이런 친구들은 그 나름의 팬덤 사이에서 소통하는 과정 속에서 언어 폭력 같은 것들이 노출이 상당히 많이 되더라고요. (청소년상담복지센터 B, 아이들 팬덤에서 소통하는 과정에서 언어폭력에 노출됨)

가출한 친구들이 이제 가출 패를 통해서 하는지는 모르겠는데 이제 자기가 너무 외모가 예뻤었다면 이제 스핀을 받아서 한 달에 500 이상을 받을 수 있었을 텐데 제가 자기 본인이 못 생겨가지고 스핀도 없고 막 이러면서 표현을 한 거를 아이들이 알려줘서 알게 됐어요. 그런 게 좀 최근에 많이 좀 늘어나는 추세인 것 같아서 좀 많이 심각한 상황인 것 같습니다. (학교밖청소년지원센터 F, SNS 사용이 성매매로 이어지기도 함)

라) SNS 과의존 청소년의 심리적 특성

현장전문가들은 SNS 과의존 청소년이 심리·사회적으로 취약하다고 인식하였다. 어떤 시절부터 가족 내에서 안정적인 애착을 경험하지 못하며, 정서적으로 불안정하고, 자존감이 낮다고 인식하였다. 그리고 스트레스에 대한 대처능력도 낮아 스트레스를 적절히 해소하지 못하고, 현실에서 도피하는 방식으로 스트레스 상황을 해결하려는 경향성도 큰 것으로 확인되었다.

가족 내에서 어떤 그런 안정적인 애착이 안 되는 케이스들, 가정 내에서 이 친구가 충분히 본인의 어떤 내면의 감정들을 토로하는 것이 안 되는 친구들이 주로 인터넷, SNS를 많이 사용할 수밖에 없어서 - (중략) - 가족의 구조적인 문제, 그중에서도 SNS를 많이 가는 친구들은 그런 애착 문제를 이제 온라인상에서 풀려고 하는 케이스들이 많이 있었고요. (청소년상담복지센터 C, 불안정한 애착 경험)

낮은 자존감, 그런 것들이 약간 위험 요인인 것 같고 컴퓨터에 오는 친구들 같은 경우에는 가정에서 어떤 그런 케어가 어렸을 때부터 대체적으로 힘들었다 보니 그런 애정 결핍들이 이런 걸로 통해서 그게 채워지는 건 아닌데 채워진다고 생각을 하는 것 같거든요. (청소년쉼터 H, 낮은 자존감)

마) SNS 과의존 청소년의 대인관계 특성

현장전문가는 SNS 과의존 청소년이 대인관계 욕구가 높은 반면, 오프라인 상에서는 대인관계 기술이 부족해서 또래 안에서 충분히 소속감을 느끼지 못하는 것으로 인식했다. SNS 과의존 청소년은 과거에 학교폭력 등 대인관계 외상을 경험한 경우도 많은 것으로 확인되었다. 온라인 관계가 오프라인 관계보다 편하고 안전하다고 느끼는 경향도 있다. 그리고 자신에 대한 타인의 반응에 매우 민감한 경향이 있어, 기대했던 ‘댓글’이나 ‘좋아요’ 반응이 없으면 실망하고 상심하는 모습도 보이는 것으로 확인되었다. 또한 SNS 과의존 청소년의 경우, 타인에게 적절한 경계를 세우거나 거절하지 못해 대인관계에서 자신의 영역을 침범받거나 위험한 대상에게 노출되는 경우도 종종 있는 것으로 확인되었다.

어릴 때 대인관계에서 학교폭력 경험들이 있는 친구들은 아무래도 긍정적인 대인관계 경험이 없다 보니까, 온라인으로 자신의 어떤 욕구들을 풀기 위해서 그렇게 대인관계를 온라인 속에서 맷다 보니 가상세계에 더 빠지게 되고 그런 관계의 특징을 보였습니다. (스마트쉼센터 L, 학교폭력 등 대인관계에서 외상경험이 있음)

타인과의 관계에서 어떤 거절을 당했거나 이럴 때 굉장히 많이 상처받고 그리고 그러다 보니까 이제 SNS에 어떤 댓글이나 좋아요 누가 안 눌러주면 되게 많이 우울해하고 그런 정서적인 특징, 타인에 대한 반응에 민감함 그런 것들이 좀 있었습니다. (스마트쉼센터 L, 타인의 반응에 따라 정서적인 타격을 받기도 함)

바) SNS 과의존 청소년 보호자의 특성

SNS 과의존 청소년은 부모의 양육적 지도나 부모-자녀 간 소통을 경험하지 못하는 경우가 많은 것으로 확인되었다. 특히 청소년복지시설 등 가정 밖 청소년은 부모의 훈육이나 지도가 부족한 상태가 SNS 과사용으로 이어지는 경우도 많은 것으로 확인되었다. 과의존 청소년의 경우, 부모님 역시 SNS에 과의존되어 있어 자녀의 SNS 사용행동에 대해 허용적이고 관대한 경우도 있었다.

관리자나 보호자의 그런 부재가 아이들에게 또 위험 요인이 되는 것 같아요. 어쨌든 엄마가 뭐 핸드폰을 걷는다든지 항상 무엇인가를 하고 있을 때 계속 케어를 해준다는 거에 대해서 아이가 또 느끼거나 하면은 SNS를 하는 시간이나 이런 것도 또 줄어들 수 있는데 그게 시설에 살다 보니까 조금 부족하지 않았나라는 생각도 들고 (청소년회복지원시설 G, 가정 내에서 양육적인 지지가 부족함)

SNS 과의존 청소년 중에 부모님도 SNS 의존도가 굉장히 높은 청소년이 많았어요. 부모님도 아이의 일상, 부모님의 일상을 올리고 그걸로 소통을 하고, SNS 상에서 '좋아요'를 받기 위해 아이의 우스꽝스러운 모습을 좀 올린다든지 아이는 원하지 않는 이런 사진들을 올리고. (학교밖청소년지원센터 E, 부모도 SNS 과의존인 경우가 많음)

사) SNS 과의존 청소년 개입방법

현장전문가들이 SNS 과의존 청소년 개입방법 중 효과적인 방법으로 미디어 리터러시 교육을 꼽았다. 청소년의 경우, 디지털 플랫폼의 알고리즘 등 SNS의 상업적인 특성 등에 대한 인식하는 것만으로 SNS 사용습관 문제에 대한 자각과 자기조절에 영향을 미친다고 보았다. 대인관계 기술훈련도 청소년이 온라인 세계에서 일상의 대인관계로 주의를 돌리는 데 도움이 된다고 인식했으며, 저연령 청소년일수록 효과가 있다고 인식했다.

스마트폰 사용일지 작성활동 등 청소년 스스로 자신의 SNS 사용패턴을 인지할 수 있는 기회를 제공하는 것, 스마트폰을 사용하지 못하는 환경을 조성하도록 유도해서 조절을 경험해 볼 수 있도록 하는 것도 효과적인 개입방법으로 확인되었다. 밤시간 SNS 사용으로 무너진 일상생활 관리를 통해서 과의존 습관을 바꿔보도록 유도하는 방법, 취미활동, 진로탐색 활동 등 대안활동을 통해서 SNS 사용 외에도 의미있는 활동을 찾아보도록 하는 것도 효과적인 개입방법으로 인식되었다.

청소년의 SNS 사용 조절에서 부모의 역할은 대부분의 현장전문가들이 강조하는 부분이었다. 청소년의 일상생활을 지도하고 SNS 사용시간을 제한하며, 조절에 대한 인식을 갖도록

조언하는 역할을 부모가 수행할 수 있도록, 부모를 교육하고 지지하는 것은 매우 효과적이고 중요한 개입방법인 것으로 확인되었다.

아까 미디어 리터러시도 이야기하셨지만 저희도 애들한테 이게 교육을 하느냐 안 하느냐의 차이는 좀 큰 것 같아요. 자기들도 몰라요. 이게 왜 빠져드는지 모르고 그런 플랫폼들이 얼마만큼 시간을 빼어 가는지를 확인을 잘 못하거든요. 상업적인 용도로 플랫폼이 만들어졌다는 것들을 좀 인식시켜주니까 좀 자각을 하더라고요. ‘그래서 리터러시 교육은 좀 필요하지 않을까?’라는 생각을 했어요. (학교밖청소년지원센터 D, 미디어 리터러시 교육이 과의존을 벗어나는 데 도움이 됨)

오프라인에서 만남을 사람하고 이렇게 대화 지낼 때 하는 이런 사회 기술 스킬 이런 것들을 조금 훈련시키는 편이고요. - (중략) - 친구들이 조금 이 친구들한테 먼저 다가오게 조금 해 가지고 관계를 조금 풀어준다든지 이런 것들을 좀 훈련을 시켜서 그나마 그렇게 해 가지고 거기서 좀 나와서 학교 친구들로 돌아가는 경우도 있고 물론 그래도 그 비율이 굉장히 적지만 저연령일수록 사회기술 훈련이 효과가 있었던 것 같아요. (학교밖청소년지원센터 E, 사회기술 훈련(저연령))

외부 활동을 하면 물리적으로 스마트폰을 할 수 없잖아요. 그래서 그런 물리적으로 할 수 없는 환경을 이제 자꾸 유도를 해 주는 거죠. 그래서 뭔가 어떤 캠페인도 가봐라고 하고 또 그런 거를 탐색하지 못하는 친구도 있거든요. (스마트쉼센터 L, 핸드폰 사용이 제한되는 경험을 제공함)

취미 활동하고 대인관계에 좋은 친구들 만나고 그다음에 낮시간을 잘 보내고 밤시간에 다른 생활하지 말고 불필요한 웹은 좀 삭제해라 이런 건 청소년들한테 계속 잘 전달하고 있는 것 같습니다. (청소년자립지원관 I, 스마트폰 사용 외 대인활동 찾기 개입)

아) SNS 과의존 청소년 개입 상담자에게 필요한 역량

현장전문가들은 SNS과의존 청소년 개입을 위해 상담자에게 필요한 역량으로 디지털 리터러시 교육역량, SNS 매체 및 문화에 대한 이해를 중요하게 언급하였다. 또한 청소년과 소통하면서 SNS상의 은어와 같은 단서를 잘 이해하고 잠재된 위험요소를 감지하는 역량, 청소년의 SNS 과의존 행동과 심리정서적 특성의 연관성을 이해하고 적절하게 개입하는 역량도 필요하다고 인식하였다. 그리고 무엇보다 청소년의 과의존 행동에 대해 판단하기보다 존중하고 수용하는 태도로 라포를 형성하면서 청소년의 삶에 개입하는 심리상담적 역량, 일상생

활 지도역량이 필요하다고 인식하였다.

자기들만의 은어를 쓸 때가 있거든요. 아이와 대화에서 ‘나도 그거 알지?’ 라면서 이제 좀 대화가 됐을 때 좀 더 아이들이 신나 가지고 더 깊은 얘기를 하게 되거든요. 그래서 SNS뿐만이 아니라 그 안에서 사용하는 은어나 이런 단어들에 대해서 조금 알고 있는 게 필요하지 않을까 생각합니다. (청소년쉼터 H, 청소년이 SNS 상에서 사용하는 은어 등 위험요소를 감지하는 역량)

심리 검사를 통해서 청소년의 기질적인 면과 SNS에 많이 빠질 위험성을 연결해서 자기이해가 가능하도록 하고 욕구를 SNS뿐만 아니라 다른 방법으로도 풀 수 있도록 도와주는 편이거든요. (청소년상담복지센터 C, SNS 과의존 문제와 청소년 개인의 특성을 연결할 수 있도록 도와줄 수 있는 역량)

비난하기보다는 좀 존중해 주고 수용해 주는 그런 작업이 먼저 선행될 때 상담자와 상담사 간의 라포를 넘은 신뢰가 형성이 되기 때문에 그런 청소년에 대한 충분한 이해와 수용이 중요한 것 같습니다. (스마트쉼센터 L, SNS 과의존의 배경에 대한 이해와 수용적인 태도)

V

자) 매뉴얼 내용

현장전문가들은 개입 매뉴얼에 실리기를 원하는 내용을 실무자용, 보호자용, 청소년용으로 나누어 제시하였다. 실무자용 자료에는 학교 등에서 집단상담에 대한 요구가 많은 만큼 예방교육이나 과의존 청소년 대상 개입을 위한 집단상담방식의 프로그램이었다. 특히 집단의 특성에 따라 상담자가 선택하여 사용할 수 있는 모듈식의 프로그램에 대한 요구가 확인되었다. 그리고 보호자용 자료는 부모가 자녀의 SNS 문화를 이해하고, 자녀의 조절력 강화를 위해 지도력을 발휘할 수 있도록 하는 교육자료로, 센터 내방을 꺼리는 부모에게 전달할 수 있는 시각적인 자료형식을 희망하는 것으로 확인되었다. 청소년용 자료는 청소년 스스로 자신의 SNS 사용습관을 자가점검하고 건강한 사용습관을 위한 목표를 설정해 볼 수 있도록 하는 활동지에 대한 의견이 있었다.

학교로 가서 집단상담을 많이 해요. 강원도 지역도 그렇다 보니까 그런 집단 상담을 통해서 아이들에게 어쨌든 예방 차원이나 아니면 과의존하는 친구들에게 이렇게 도움을 많이 줄 수 있는 건 집단상담이라고 생각합니다. (청소년상담복지센터 C, 집단상담을 통한 예방교육 또는 과의존 청소년 개입교육 자료)

SNS 사용과 관련하여 자녀와의 대화법, 가정 내에서 실천할 수 있는 방법들을 제공하면 “그냥 하지 마” 통제하거나 아예 방임하는 부모님들이 자녀와 충분히 소통하면서 SNS 사용에 대해 지도할 수 있지 않을까 생각합니다. (청소년쉼터 H, 자녀와 대화법 등 가정에서 실천할 수 있는 방법)

청소년 SNS 문화를 이해할 수 있도록 보호자 교육용 자료가 제작되면 좋겠습니다. 센터 내방을 꺼리는 부모에게는 시각적인 자료를 통해 자녀지도법을 전달하고, 자녀지도에 대해 동기를 부여할 수 있었으면 합니다. (청소년상담복지센터 B)

자가진단을 할 수 있는 지표랑 그다음에 목표 설정을 할 수 있는 활동지가 중학생이나 초등학생에게는 도움이 될 것 같거든요. (청소년쉼터 H, 자가진단표와 목표설정 활동지)

차) 매뉴얼 형식

현장전문가들은 SNS 과의존 개입과 관련하여 집단상담방식, 개인상담방식 모두에 대한 요구를 경험하는 것으로 확인되었다. 집단상담의 경우 다수의 청소년에게 개입이 가능하다는 점에서 효율성이 높은 장점이 있다. 그러나 집단상담 참여 청소년 중 집중개입이 필요한 개인이 있거나 개인상담 중 SNS 과의존 문제를 다루어야 하는 경우도 종종 발생하는 것으로 확인되었다. 기존에 상담프로그램 매뉴얼의 경우 집단용으로 개발된 경우가 많아, 개인 상담 장면에서 사용해야 할 경우 상담자가 형식을 변경하는 등 추가작업이 필요했던 것으로 확인되었다. 현장의 활용도를 높이기 위해 집단상담용, 개인상담용 매뉴얼이 제공될 필요가 있겠으며, 예방교육, 부모상담 및 교육을 위한 교육자료도 제공될 필요성도 확인되었다.

현재 나와 있는 매뉴얼들이 대부분 집단용으로 나와 있는 거라서 개인으로 쓰는 테는 조금 한계가 있어서 그거를 기초로 다시 좀 개인 매뉴얼을 만들어서 쓴다든지 이렇게 하고 있거든요. 그래서 사실 조금 욕심을 내면 이게 집단 버전 개인 버전 이렇게 좀 따로 매뉴얼이 나오면 정말 좋겠습니다. (학교밖청소년지원센터 E, 집단상담과 개인 상담에 모두 활용할 수 있는 프로그램 원함)

근데 또 센터로 찾아오거나 집단 상담에서 개인 상담으로 연결되는 케이스들이 있기 때문에 그렇다고 해서 꼭 집단상담만 있는 것보다는 개인 상담에도 활용할 수 있는 두 가지 다 있었으면 좋겠어요. (청소년상담복지센터 C)

가능하다면 상담자용 학생용 이렇게 보호자용으로 좀 이렇게 구분을 해 주시면 각각에 맞춰서 좀 활용이 될 것 같고요. 그래서 우리 부모나 청소년 같은 경우에는 실제 활용할 수 있는 활동지, 영상자료들을 좀 넣어주시면 현장에서 많이 도움이 될 것 같고 상담자용 같은 경우에는 지금 말씀을 주신 것처럼 회기별로 개입내용이 정리된다면 좋지 않을까라는 생각이 듭니다. (스마트쉼센터 J, 상담자, 청소년, 보호자용으로 구분된 자료)

4. 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 구성원리 및 세부내용

가. 매뉴얼 구성원리

본 연구는 현장전문가들이 청소년의 SNS 사용과 관련하여 전문적인 판단과 그에 따른 개입이 가능하도록 SNS 과의존 청소년 선별 및 개입 매뉴얼을 개발하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 앞서 기술된 SNS 과의존 청소년의 선별기준과 청소년의 SNS 과의존 과정모형을 차용하였다. 그리고 현장전문가를 대상으로 한 양적·질적 조사 분석결과를 반영하여 청소년의 SNS 과의존 개입모형을 개발하였다. 청소년의 SNS 과의존 개입모형을 바탕으로 한 매뉴얼의 구성원리는 다음과 같다.

1) 개입에 앞서 청소년상담자가 SNS 과의존 위험도와 정신건강 위기도를 바탕으로 사례를 유형화할 수 있도록 구성한다.

청소년 개인의 욕구와 심리·정서적 취약성, SNS의 무한연결성, 보상체계 등 매체 특성이 복잡하게 결합되어 있는 현상이 ‘청소년의 SNS 과의존 행동’이라고 할 수 있다. 청소년의 특성에 따라 SNS 과사용 행동 자체보다는 과의존을 일으키는 심리·정서적 특성에 대한 개입에 초점을 두어야 하는 경우도 있다. SNS 과의존 행동은 자극과 반응의 연합으로 인한, 단순 습관화의 결과로만 볼 수 없는 다양한 증상들을 내포하고 있다. 현장전문가는 청소년의 SNS 과의존 행동에 대한 맥락적인 이해를 가지고 사례에 접근할 필요가 있다.

청소년의 SNS 과의존 개입모형에서는 청소년의 SNS 과의존 선별척도 검사뿐만 아니라, 정신건강문제 확인을 위한 척도 검사를 추가하여 청소년의 위기도와 특성을 파악하고 그 결과에 따라 일반군, 위험군, 고위험군으로 분류하게 된다. 그리고 고위험군 청소년은 SNS 과의존 과정모형과 같이 습관적 과사용형, 정서취약형, 충동일탈형 등 세 유형으로 분류하였다.

V

2) 청소년 유형별 특성에 따라 개입내용을 차별화하고, 청소년상담자가 SNS 과의존 청소년을 맥락적으로 이해하고 개입할 수 있도록 구성한다.

SNS 과의존 위험정도, 정신건강 문제의 양상에 따라 청소년이 SNS를 사용하는 동기와 사용패턴, 노출되는 피해양상이 다르다. 청소년상담자가 이에 대한 이해가 없으면 현장에서 청소년을 만날 때 개인의 감에 의존하여 임의로 개입을 시행하게 된다. 이를 최소화하기 위해 본 매뉴얼에서는 청소년 개입 시 청소년의 문제와 위험도를 판단하는 기준을 제시하였고, 기준에 따른 판단 결과에 따라 개입이 체계적으로 이루어질 수 있도록 개입모형을 개발하고자 하였다.

현장에서 SNS 과의존의 심각도에 따라 예방교육, 개인상담, 집단상담, 부모교육이 이루어 지도록 개입 절차도를 [그림 9]과 같이 구성하였다. 위험도가 낮은 일반군 청소년의 경우 예방교육과 부모교육이 권고사항으로 제안되며, 위험군 청소년부터는 개인상담이 필수사항으로 제안되었다. 고위험 청소년의 경우 개인상담과 부모교육이 동시에 필수사항으로 제안되었다. 그리고 고위험군 청소년 중 습관적 과사용형의 경우, 텔습관형 모듈을, 불안·우울 등 내재화 문제를 가진 청소년에게는 정서회복 모듈을, 규범이탈·충동성 등 외현화 문제를 가진 청소년에게는 충동조절강화 모듈을 적용할 수 있도록 활동을 각각 구성하였다.

3) 습관적 과사용형 청소년 개입을 위해 행동치료 및 인지치료 이론을 근거로 한 활동으로 텔습관모듈을 구성한다.

행동치료이론의 ‘조작적 조건형성’에 따르면 일정한 자극으로 인한 행동이 보상을 통해 강화되면서 습관으로 자리 잡는다. 매뉴얼에서는 청소년이 이러한 습관화의 과정을 이해하고, SNS 사용행동과 같은 심리적 보상을 유발하는, 대체활동을 스스로 탐색하고 시도해 볼 수 있도록 하는 활동을 위주로 텔습관모듈을 구성하였다. 또한 SNS 사용습관을 점검하도록 하고, SNS 과사용으로 인한 일상의 부작용에 대해 스스로 인식할 수 있도록 하는 활동, SNS 사용과 관련하여 ‘SNS 없이는 못 산다.’, ‘스트레스 받을 때 SNS 만한 것이 없다.’와 같은 다소 경직된 사고를 가지고 있는 경우 자신의 사고를 성찰하고 좀 더 유연하고 확장된 사고를 경험할 수 있도록 인지적인 활동도 텔습관 모듈로 구성하였다.



[그림 9] 청소년의 SNS 과의존 개입모형

4) 정서취약형 청소년 개입을 위해 정서조절을 다룬 심리치료이론과 현실치료의 욕구이론을 근거로 한 활동으로 정서회복모듈을 구성한다.

매뉴얼에서는 일상의 스트레스 상황에서 감정을 조절하는 전략이 부족한 정서취약형 청소년을 대상으로 인지행동치료, 수용전념치료, 변증법적 행동치료 등 여러 이론에서 다루는 정서조절 전략을 익히고 효과적으로 자신의 감정을 인식·표현할 수 있도록 하였다. 또한 정서취약형 청소년의 경우, 가족 내 돌봄부족, 학교 내 따돌림으로 인한 또래관계 단절로 인한 외로움을 온라인 관계 속에서 해소하려는 경향이 있어, 온라인 관계 속에서 자기 경계를 세우고 지키는 행동을 하고 주변의 긍정적인 대인관계를 지지체계로 활용할 수 있도록 하는 것도 중요한 개입전략으로 구성하였다.

5) 충동일탈형 청소년의 경우, 행동치료이론 및 수용전념치료이론을 근거로 한 활동으로 충동조절 강화모듈을 구성한다.

충동일탈형 청소년 개입 시에는 일상에서 경험하는 자신의 충동성 수준을 점검하고, 최근에 경험한 충동행동과 그 결과를 탐색해 보게 하면서 자기성찰의 기회를 제공하고, 충동조절을 위한 행동전략에 대한 심리교육 등을 포함하여 충동조절 강화모듈로 구성하였다. SNS 사용충동에 대한 자기경험 탐색, 현명한 SNS 사용방법 교육, SNS 관련 비행행동의 문제적 결과와 관련하여 피해자의 입장을 공감하는 연습 등도 충동조절강화모듈의 활동으로 구성하였다. 이와 함께 수용전념치료의 가치탐색 및 가치지향활동을 통해 SNS 사용행동이 자신의 가치를 지켜주는 행동인지, 방해하는 행동인지 성찰하고 가치지향행동을 선택할 수 있도록 하는 활동을 구성하였다.

6) 현장의 활용성 제고를 위해 개인상담 모듈을 통합한 집단상담과 디지털 리터러시 교육 형식의 예방교육 프로그램을 구성한다.

청소년상담복지현장의 다양한 상황에 활용할 수 있도록 개인상담 모듈의 활동을 선택·조합하여 집단상담 프로그램으로 제시하였다. 그리고 SNS 과의존 위험이 없는 일반 청소년들을 대상으로 실시가 가능한 예방교육으로서, 디지털 리터러시 교육을 구성하였다. 현재 청소년들은 디지털 환경을 배제하고는 생활할 수 없는 ‘디지털 네이티브(Digital native)’ 세대라는 현실을 고려할 때, 디지털 미디어를 선용하기 위한 소양교육이 필요하다고 보았다.

나. 내용구성

현장전문가 대상 설문조사와 포커스그룹 인터뷰를 바탕으로 매뉴얼의 세부내용을 구성하였으며, 매뉴얼은 크게 청소년의 SNS 과의존의 이해, 청소년의 SNS 과의존 선별척도, 청소년의 SNS 과의존 개입의 세 부분으로 나누어진다. 청소년의 SNS 과의존의 이해에서는 개입의 대상이 되는 청소년의 SNS 과의존 개념을 SNS의 범주적인 정의와 함께 기술하였으며, 청소년 SNS 과의존 패러다임 모형에서 과의존 과정과 세 가지 유형을 도출한 결과를 기술했다. SNS 과의존 선별척도에서는 척도 개발배경과 개발된 척도의 문항구성과 용도, 검사실시와 채점, 해석의 과정을 청소년상담자가 청소년 개입 시 활용할 수 있게 설명하였다.

청소년의 SNS 과의존 개입에서는 개인상담, 집단상담, 예방교육 등 세 가지 개입방식에

따라 내용을 구분하여 정리하였다. 개인상담 파트에는 고위험 청소년 세 유형별로 맞춤형 개입이 가능하도록 세 가지 모듈별 세부활동을 제시하였다. 집단상담 파트에는 세 가지 개인상담 모듈 중 일부 활동을 선택·조합하였으며, 집단을 대상으로 활용할 수 있는 4회기 통합 프로그램으로 제시하였다. 예방교육은 SNS 과의존 위험이 없는 일반 청소년들을 대상으로 실시가 가능한 2차시 디지털 리터러시 교육으로 구성하였다.

<표 41> 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 세부내용

『청소년 SNS 과의존의 이해』

대주제	소주제
SNS 과의존의 개념	SNS의 정의
	청소년 SNS 과의존 개념
청소년 SNS 과의존 유형	청소년 SNS 과의존 패러다임 모형
	청소년이 SNS 과의존에 이르는 과정
	청소년 SNS 과의존 유형과 특징

『청소년 SNS 과의존 선별척도』

대주제	소주제
척도 개발배경	-
문항구성 및 용도	문항구성
	용도
검사실시 및 해석	검사실시
	채점 및 해석

『청소년의 SNS 과의존 개입』

개입 방식	모듈명	활동명	세부 활동내용
개인 상담	탈습관 모듈	SNS 사용 블랙박스 열기	SNS 사용시간 및 사용패턴 점검하기 SNS 사용이 일상에 미치는 영향 확인하기
		습관의 고리 깨기	‘자극-행동-보상’의 고리를 통해 나의 SNS 사용패턴 점검하기 대안행동을 탐색하기
		브레인 필라테스	SNS 관련 경직된 인지 점검하기 확장된 인지 및 관점 수용하기
		나의 감정 기후지도 만들기	SNS 과사용 시의 감정상태 점검하기
	정서회복 모듈		효과적인 정서조절 전략 찾기

집단 상담	충동조절 강화 모듈	내 마음의 배터리 충전 UP	욕구좌절로 인한 부정적 정서 유발 메커니즘 이해하기 감정 알아차리기와 수용하기
		내 마음을 일으켜 주는 지혜 한 마디	인문학적 지혜 문장 읽기 지혜문장을 활용하여 나만의 악세사리 제작하기
		나를 지키는 관계 만들기	SNS 관계상황에서 경험한 감정 인식하기 긍정적인 관계 탐색하고 관계유지를 위한 행동 계획하기
		쿨다운 도전하기	일상의 충동성 점검하기 충동행동 탐색하고 대처방법 학습하기
		현명한 선택하기	SNS충동과 사용습관 점검하기 나만의 SNS 사용계획 세우기
		더 나은 내일 만들기	SNS사용의 문제적 결과 사례 탐색하기 중요한 가치 탐색하기
예방 교육	자기인식 + 습관점검	(1회기) 나의 SNS 사용 돌아보기	나의 SNS 사용패턴 탐색하기 나의 SNS 히스토리 성찰하기
	정서회복 + 충동조절	(2회기) 감정과 충동 다루기	나의 감정 알아차리기 충동조절 방법 탐색하기
	대안행동 + 회복력 강화	(3회기) 새로운 습관과 자원 찾기	대안활동 탐색하기 대안활동에 대한 인지와 정서 바로잡기
	통합 + 종결	(4회기) 나의 실천계획 세우기	앞으로의 실천계획 세우기 나의 가치와 지혜문장 찾기
	온라인 공간의 특성 이해	(1차시) 미디어 세상에서 살아가는 나 이해하기	디지털 네이티브로서의 자기 이해하기 온라인 공간에서의 익명성 이해하기
	디지털 시민성	(2차시) 디지털 시민의 권리와 책임 익히기	온라인 공간의 허위정보 검증방법 학습하기 온라인 공간에서 개인정보보호 실천방법 학습하기

다. 전문가 자문

본 연구에서는 개발된 매뉴얼에 대한 최종 수정·보완 과정을 위해 현장전문가 1인과 학계전문가 2인의 감수를 받았다. 전문가 감수 및 평가 결과 매뉴얼의 적절성과 현장에서 매뉴얼의 활용성은 각각 5점으로, <표 42>와 같다. 매뉴얼의 세부 영역별 적절성은 <표 43>과 같으며, 전반적으로 비교적 높았다. 전문가 감수에 대한 세부의견은 <표 44>와 같다.

<표 42> 전문가 전체 평가

구분	평균
적절성	5
활용성	5

<표 43> 전문가 세부영역별 평가

구분	평균
청소년 SNS 과의존의 이해	4.7
청소년 SNS 과의존 선별척도	4.7
청소년 SNS 과의존 개입(개인상담)	4.3
청소년 SNS 과의존 개입(집단상담)	4.3
청소년 SNS 과의존 개입(예방교육)	4.0
부록	4.3

<표 44> 전문가 평가 세부의견

구분	감수의견	
청소년 SNS 과의존의 이해	장점	<ul style="list-style-type: none"> 과의존 유형별 특성과 맞춤형 상담개입 전략을 간략하게 잘 제시함
	개선사항	<ul style="list-style-type: none"> SNS 사용의 긍정적 측면과 부정적 측면이 같이 설명되면 좋을 듯함
청소년 SNS 과의존 선별척도	장점	<ul style="list-style-type: none"> 검사 실시 및 채점이 쉬움 연령대별 위험도 분류 및 해석사항이 분명하게 제시되어 있어 활용도가 높으리라 예상됨
	개선사항	<ul style="list-style-type: none"> 매뉴얼 보급 시 코딩만 하면 점수와 해석이 바로 나오는 엑셀시트도 함께 보급하면 현장에서 사용하기 훨씬 용이할 것으로 보임

	장점	<ul style="list-style-type: none"> 유형별로 개인상담에서 시도할 수 있는 여러 활동들을 제시해주고 있어 상담자들이 실제 상담에서 유용하게 활용할 수 있을 거 같음
청소년 SNS 과의존 개입(개인상담)	개선사항	<ul style="list-style-type: none"> <정서취약형>과 <충동일탈형>도 구체적인 멘트 예시가 포함되면 좋을 듯 함 <충동일탈형>에 대한 개입에서는 가치 점검을 할 때 자아개념을 함께 다뤄주면 좋겠음 <습관적 과사용형>의 경우, 구체적인 개입 TIP이나 멘트 예시가 제시되어 있어 현장에서 실무자들이 활용하기가 용이할 것으로 예상됨 정서회복모듈 중 ‘나를 일으켜 주는 지혜 한 마디’는 열린 문구로 제작되면 좋겠음
	장점	<ul style="list-style-type: none"> 상담 경력과 무관하게 누구나 쉽게 따라할 수 있을 정도로 매뉴얼이 깔끔하고 명료하게 구성되어 있는 것 같음
청소년 SNS 과의존 개입(집단상담)	개선사항	<ul style="list-style-type: none"> 전체 회기에 대한 안내가 먼저 제시되면 좋을 듯함 집단구성원의 유형에 따라 모듈 구성 및 운영 안내지침이 제시되면 좋을 듯 함 사이버 도박이나 게임 머니 거래, 광고에 현혹되어 과도한 소비를 하게 되는 경우 등으로 인해 경제적 손실이나 부적절한 소비 습관이 생기는 경우들도 있는데 이에 대한 언급이 부족해보여 아쉬움
청소년 SNS 과의존 개입(예방교육)	장점	<ul style="list-style-type: none"> 교육의 내용이 전반적으로 좋음
	개선사항	<ul style="list-style-type: none"> 강사가 일방적으로 정보를 전달하는 방식이 아닌 청소년이 참여할 수 있도록 구성이 되어도 좋을 듯함
부록 (활동지 포함)	장점	<ul style="list-style-type: none"> 개인상담, 집단상담, 보호자 교육 시 필요 한 활동지와 자료들이 적절하게 제시되어 있음.

개선사항	<ul style="list-style-type: none"> <습관적 과사용형>과 <충동일탈형>의 경우, 활동지가 주로 글쓰기 위주로 구성되어 있어서 청소년들의 흥미를 유발하는데 어려움이 예상됨. 청소년들의 관심을 끌 수 있는 활동(보드게임, AI템플릿 활용, 보상이 포함된 퀴즈 등)이 추가·보완되면 좋을 듯 함 청소년의 눈높이에 맞는 이미지와 표현이 필요해 보임
------	---

라. 프로그램 수정 및 보완

현장전문가와 학계전문가의 평가를 토대로 분석한 결과를 토대로 매뉴얼의 내용을 최종 수정·보완하였다. 매뉴얼 초기 개발내용에서 전체 구조의 큰 변화는 없으며, 일부 표현방식에서 수정·보완이 이루어졌다. 그리고 활동지 작성 활동이 많다는 자문내용을 반영하여 청소년의 흥미를 끌 수 있는 활동을 추가하였다. 수정·보완된 내용은 <표 45>에 정리하였고, 최종 매뉴얼의 세부내용은 <표 46>과 같다.

<표 45> 매뉴얼 수정·보완사항

구분	수정·보완사항
청소년 SNS 과의존의 이해	<ul style="list-style-type: none"> SNS 사용의 긍정적 측면과 과사용의 부정적 측면을 균형 있게 제시하여 상담자가 균형잡힌 관점을 가지고 청소년의 SNS 과의존 문제에 개입할 수 있도록 하였음 개관글을 추가하여 SNS 과의존 과정모형 이해, 선별척도 활용, 상담개입 및 교육으로 이어지는 전체 흐름을 상담자가 이해할 수 있도록 하였음
청소년 SNS 과의존 선별척도	<ul style="list-style-type: none"> 상담자가 선별철도의 T점수를 용이하게 산출할 수 있도록 산출식과 산출 시 활용할 수 있는 프로그램 등에 대해 상세하게 안내함
청소년 SNS 과의존 개입(개인상담)	<ul style="list-style-type: none"> 각 모듈별로 상담자가 사용할 수 있는 구체적인 멘트 예시를 제시하여 상담준비 시 활용할 수 있도록 함 내담자의 흥미를 유발할 수 있는 활동을 추가하여, 내담자의 연령과 성향에 따라 활동을 선택할 수 있도록 함 정서회복모듈 중 ‘나를 일으켜 주는 지혜 한 마디’는 열린 문구로 제작함

V

청소년 SNS 과의존 개입(집단상담)	<ul style="list-style-type: none"> 집단상담 파트는 개인상담 모듈을 집단활동에 맞게 재구성한 것으로, 전체 프로그램 구성에 대한 안내글을 제시하여 상담자의 이해도를 제고함
청소년 SNS 과의존 개입(예방교육)	<ul style="list-style-type: none"> SNS 과의존과 관련하여 청소년이 집단별로 고민하고 토론할 수 있는 활동을 추가함
부록 (활동지 포함)	<ul style="list-style-type: none"> 청소년의 눈높이에 맞는 이미지를 사용하여 활동지를 재구성함

<표 46> 최종 청소년 SNS 과의존 개입 매뉴얼 세부내용

《 청소년 SNS 과의존의 이해 》

대주제	소주제
SNS 과의존의 개념	SNS의 정의
	청소년 SNS 과의존 개념
청소년 SNS 과의존 유형	청소년이 SNS 과의존에 이르는 과정
	청소년 SNS 과의존 유형과 특징

《 청소년 SNS 과의존 선별척도 》

대주제	소주제
척도 개발배경	-
문항구성 및 용도	문항구성
	용도
검사실시 및 해석	검사실시
	채점 및 해석

《 청소년의 SNS 과의존 개입 》

개입방식	모듈명	활동명	세부 활동내용
개인 상담	탈습관 모듈	SNS 사용 블랙박스 열기	SNS 사용시간 및 사용패턴 점검하기
			SNS 사용이 일상에 미치는 영향 확인하기

정서 회복 모듈	습관의 고리 깨기	‘자극-행동-보상’의 고리를 통해 나의 SNS 사용패턴 점검하기
		대안행동을 탐색하기
		SNS 관련 경직된 인지 점검하기
		확장된 인지 및 관점 수용하기
		SNS 사용시간 및 사용패턴 점검하기
	습관고리 실험실	‘자극-행동-보상’의 고리를 통해 나의 SNS 사용패턴 점검하기
		자신의 무의식적 SNS 사용패턴을 인식하고 행동변화의 실마리 찾기
	하루 한걸음 챌린지 빙고	SNS 사용을 대신할 대안 행동 탐색하기
	나의 감정 찾기	SNS 과사용 시의 감정상태 점검하기
		효과적인 정서조절 전략 찾기
	내 마음의 배터리 충전 UP	욕구좌절로 인한 부정적 정서 유발 메커니즘 이해하기
		감정 알아차리기와 수용하기
	내 마음을 일으켜 주는 지혜 한 마디	인문학적 지혜 문장 읽기
		지혜문장을 활용하여 나 만의 악세사리 제작하기
	나를 지키는 관계 만들기	SNS 관계상황에서 경험한 감정 인식하기
		긍정적인 관계 탐색하고 관계유지를 위한 행동 계획하기
	충동조절 강화모듈	일상의 충동성 점검하기
		충동행동 탐색하고 대처방법 학습하기
		SNS충동과 사용습관 점검하기
		나만의 SNS 사용계획 세우기

		더 나은 내일 만들기	SNS사용의 문제적 결과 사례 탐색하기 중요한 가치 탐색하기
집단 상담	자기인식 + 습관점검	(1회기) 나의 SNS 사용 돌아보기	나의 SNS 사용패턴 탐색하기 나의 SNS 히스토리 성찰하기
	정서회복 + 충동조절	(2회기) 감정과 충동 다루기	나의 감정알아차리기 충동조절 방법 탐색하기
	대안행동 + 회복력 강화	(3회기) 새로운 습관과 자원 찾기	대안활동 탐색하기 대안활동에 대한 인지와 정서 바로잡기
	통합 + 종결	(4회기) 나의 실천계획 세우기	앞으로의 실천계획 세우기 나의 가치와 지혜문장 찾기
예방 교육	온라인 공간의 특성 이해	(1차시) 미디어 세상에서 살아가는 나 이해하기	디지털 네이티브로서의 자기 이해하기 온라인 공간에서의 익명성 이해하기
	디지털 시민성	(2차시) 디지털 시민의 권리와 책임 익히기	온라인 공간의 허위정보 검증방법 학습하기 온라인 공간에서 개인정보보호 실천 방법 학습하기

VI. 요약 및 논의

1. 요약

본 연구는 청소년상담복지현장에서 상담자가 SNS 과의존 청소년의 위험성을 평가하고, 이들에게 맞춤형 상담 및 지원이 가능하도록 구체적인 개입의 방향성을 제시한 매뉴얼을 개발하는 것이 목적이다. 이를 위해, 첫째 청소년의 SNS 과의존을 사전에 예방하고 조기 발굴하는데 필요한 선별척도를 개발하였다. 둘째 SNS 과의존 청소년을 대상으로 한 심층 면담 결과와 행위중독 분야의 위험요인 및 보호요인에 관한 선행연구 고찰 결과를 통합하여 ‘유형에 따른 청소년의 SNS 과의존 과정 모형’을 개발하였다. 셋째 청소년의 SNS 과의존 유형별 특성을 분석하고, 각 유형에 효과적으로 변화를 유도할 수 있는 구체적인 개입 방안을 제시하는 매뉴얼을 개발하였다.

본 연구의 과제를 해결하기 위해 적용한 연구수행 절차는 김창대 외(2011)가 제안한 모형 개발 절차에 따라 진행하였으며 구체적인 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 청소년의 SNS 과의존 수준을 신속하고 효율적으로 선별하기 위하여 이론적·통계적 절차에 따라 2개 요인(조절 실패 및 현저성, 부정적 결과), 총 10문항으로 구성된 청소년 SNS 과의존 선별척도를 개발하였다. 연구진들은 기존 선별도구의 구성요인과 문항을 비교·분석하여 최적의 구성요인을 선정하고, 이를 바탕으로 기초문항을 개발하였다. 이후 학계 및 임상 전문가 5인의 내용타당도 검증을 통해 총 13문항의 예비문항을 확정하였다. 예비문항의 신뢰도와 요인 구조를 검증하기 위해 총 560명의 청소년을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 신뢰도 분석과 탐색적 요인분석을 통해 본 조사에 적용할 2요인 10문항의 최종 문항을 확정하였다. 본 조사는 968명의 청소년을 대상으로 수행하였으며, 확인적 요인분석을 거쳐 모형적합도가 우수함을 확인하였고, 수렴타당도와 공인타당도를 검증하여 통계적으로 유의한 척도임을 검증하였다. 또한 검사-재검사 신뢰도를 분석하여 시간 경과에 따른 측정치의 일관성을 유지하고 있음을 확인하였으며, 마지막으로 연령별 규준을 분석하여 위험군, 고위험군 선별 기준점을 제시하였다.

본 연구에서 개발된 청소년 SNS 과의존 선별척도는 기존 척도의 한계를 보완하여 SNS 사용의 특수성과 청소년의 발달적 특성을 반영한 새로운 측정도구로서 9세-24세 청소년들이

짧은 시간에 응답할 수 있는 자기보고식 도구이다. 이를 활용하여 청소년상담복지현장의 상담자들은 SNS 과의존 위험군 청소년들을 신속하게 발굴할 수 있는 기반을 마련되었다고 할 수 있다.

둘째, 청소년들이 SNS 과의존에 이르는 구체적인 과정을 심층적으로 탐색하여, 반복적으로 나타나는 유형과 패턴을 발견하여 ‘유형에 따른 청소년의 SNS 과의존 과정 모형’을 개발하였다. 본 연구에서는 기존의 양적 연구와 문헌분석으로는 포착하기 어려운 청소년 당사자의 주관적 경험과 인식을 직접 청취하여 ‘청소년 SNS 과의존 현상’을 깊이 있게 분석하고자 했다. 또한 SNS 과의존 청소년 인터뷰를 분석하여 과의존 유형을 구분하고 유형별로 과의존 경로를 심층적으로 탐구하여 실제 과의존에 이르는 과정을 근거이론을 적용하여 모형화하였다.

청소년 심층면접 참여자 모집은 전국의 청소년상담복지기관의 협조를 얻어 SNS 과의존을 경험하였거나 현재 과의존 상태에 있는 청소년 16명을 모집하였다. 연구진들은 인터뷰 진행에 있어 청소년 참여자들의 권리를 최우선으로 두고, 모든 연구과정에서 연구윤리 절차를 준수하고자 하였다. 면담 자료는 전사 후 근거이론의 분석절차에 따라 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 과정을 거쳐 체계적으로 분석하였다. 그 결과, 청소년의 SNS 과의존 현상을 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 작용/상호작용, 중재적 조건, 결과가 상호작용하는 복합적 과정으로 도출되었다. 또한 청소년 심층면접을 깊이 있게 분석하여 SNS 과의존 청소년의 유형을 분류하였고, 유형별 과의존 과정과 개입방향을 제시하는 모형을 개발하였다. 청소년 SNS 과의존은 즉각적 보상을 통해 과의존이 강화/습관화되면서 피해가 발생하는 과정이라고 볼 수 있다. 과의존 과정에서 세부적인 양상은 습관적 과사용형, 정서취약형, 충동일탈형의 유형에 따라 차이가 있었다. 본 연구의 심층면접과 분석을 통해 도출된 패러다임 및 과정 모형은 SNS 과의존 청소년의 특성을 이해하고 유형에 따른 개입전략을 수립하는 근거가 될 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 청소년의 SNS 과의존 문제에 대한 청소년상담복지현장의 전문성을 지원하기 위해 유형에 따른 개입 매뉴얼을 개발하였다. SNS로 인한 청소년의 피해는 다양하고 심각해지고 있지만, 현장의 전문가들이 참고할 대응지침이나 개입 가이드는 부족한 상황이다. 본 연구에서는 SNS 과의존 청소년에 대한 개입 현황과 요구를 파악하기 위해 설문조사와 포커스 그룹 인터뷰(FGI)를 진행하였다. SNS 과의존 청소년의 특성, SNS 이용동기, 개입 시 상담자의 필요 역량, 효과적인 개입 방법 등을 포함한 설문지와 인터뷰 질문지를 구성한 후, 108명의 현장 전문가를 대상으로 설문조사를 실시하여 결과를 분석하였다. 또한 12명의 현장 전문가를 대상으로 FGI를 진행하여 질적 분석을 수행하였다. 이러한 결과를 토

대로 SNS 과의존 청소년 개입 매뉴얼의 구성원리 초안을 작성하였다. 개입 매뉴얼은 SNS 과의존 위험도와 정신건강 위기도를 바탕으로 사례를 유형화 할 수 있도록 구성하였으며, SNS 과의존 유형별 특성에 따라 개입을 차별화 하였다. 습관적 과사용형 청소년에게는 행동치료 및 인지치료 이론에 근거한 탈습관모듈을 제시하였고, 정서취약형 청소년에게는 정서조절을 다룬 심리치료이론과 현실치료이론에 근거한 정서회복모듈을 제시하였으며, 충동 일탈형 청소년의 경우 행동치료이론 및 수용전념치료이론에 근거한 충동조절 강화모듈을 제시하였다. 또한 현장의 활용성을 높이기 위해 개인상담과 집단상담에 모두 적용할 수 있는 프로그램을 제시하였으며, 예방교육에 활용할 수 있는 디지털 리터러시 교육도 함께 개발하였다. 이후 학계 및 현장 전문가의 자문을 바탕으로 수정·보완을 거쳐 최종 매뉴얼 개발을 완료하였으며 전국의 청소년상담복지현장에서 SNS 과의존 청소년 개입과 예방교육에 활용할 수 있도록 2026년 매뉴얼 보급 및 양성교육을 실시할 예정이다.

2. 논의

청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발은 다음과 같은 점에서 중요한 의의를 지닌다.

첫째, 청소년 SNS 과의존 선별척도 개발은 기존 척도의 한계를 보완함과 동시에 SNS 사용의 특수성과 청소년의 발달적 특성을 반영한 새로운 측정도구를 제시하였다는 점에서 의미가 있다. 본 척도의 활용을 통해 청소년상담복지기관의 상담자는 SNS 과의존 위험군을 조기에 선별하고, 청소년에게 적절한 상담개입을 제공하며, 필요 시 전문서비스로 신속히 연계할 수 있게 되었다. 또한 청소년 스스로 SNS 사용으로 인한 부정적 영향을 객관적으로 인식할 수 있는 기회를 제공함으로써, 위기 수준에 따른 맞춤형 개입과 전문서비스 대상자 선별에 활용할 수 있는 실질적 도구로 기능한다는 점에서 의의가 있다.

둘째, SNS 과의존 근거이론에 기반한 패러다임 및 과정모형 개발은 청소년상담복지기관 상담자가 SNS 과의존 청소년의 특성을 심층적으로 이해하고, 유형에 따른 개입전략을 수립하는 데 실증적 근거를 제공한다는 점에서 의의가 있다. 기존 연구에서는 SNS 과의존에 대한 합의된 개념정의와 통합적 모형이 부재하여 청소년의 SNS 과의존 유형을 설명하는 데 한계가 있었다. 그러나 본 연구를 통해 청소년의 SNS 과의존 현상을 인과적·맥락적 조건과 상호작용의 과정 속에서 설명할 수 있게 되었으며, 과의존으로 인해 나타나는 다양한 문제 양상을 유형화함으로써 보다 구체적이고 체계적인 개입이 가능해졌다.

셋째, SNS 과의존 청소년을 위한 개입 매뉴얼 개발은 지금까지 거의 시도되지 않았던 영역으로, 본 연구에서는 청소년상담복지 현장에서 실질적으로 활용 가능한 모듈형 개입 매뉴얼을 개발하였다는 점에서 큰 의의가 있다. 특히 현장 전문가의 의견을 반영하여 개인상담, 집단상담, 예방교육, 보호자 교육 등으로 구성된 다차원적 매뉴얼을 제시함으로써 현장의 활용성을 높였다. 또한 인지행동치료적 접근을 중심으로 사고·감정·행동 간의 연관성을 인식하고 감정 표현을 촉진하도록 설계하여, SNS 과의존으로 인한 부정적 결과를 완화하고 청소년의 심리적 안정과 자기조절 능력 향상에 기여하였다.

참 고 문 헌

- 강지혜 (2014). 남녀 중학생의 대인불안과 자기제시동기가 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 고성자 (2012). 초등학생용 휴대전화 의존성 진단척도 개발 및 타당화. *초등교육연구*, 25(2), 43-68.
- 고성명, 황병희, 지영기 (2010). 소셜 네트워크 서비스와 온라인 사회자본에 관한 연구 : 한국과 중국사례를 중심으로. *한국전자거래학회지*, 15, 103-118.
- 국회사무처 (2024). 청소년 SNS사용 제한을 위한 뉴욕의 입법동향 및 시사점. *국회 보*, 2024 11(vol.696), 52~54.
- 권향원 (2016). 근거이론의 수행방법에 대한 이해: 실천적 가이드라인과 이론적 쟁점 을 중심으로: 실천적 가이드라인과 이론적 쟁점을 중심으로. *한국정책과학학회 보*, 20(2), 181-216.
- 권해영 (2023.5.25.) ‘하루 3시간’ 이 불러온 치명적인 결과... 미성년자 SNS 중독 ‘경고’ . <https://cm.asiae.co.kr/ranking-view/20230525/2023052509263300546>. 아시아 경제.
- 경승구, 김진욱 (2019). 청소년의 스마트폰 중독에 관한 연구: 스마트폰 과의존, 게임 중독, SNS 중독 영향요인의 비교를 중심으로. *생명연구*, 52, 179-200.
- 권선중 (2024). ICD-11 기반 청소년 도박문제 선별 척도 개발 및 타당화. *청소년학연구*, 31(2), 351-370.
- 김교현, 김원식. (2001). 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계 (BAS/BIS) 척도. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 19-37.
- 김경은 (2019). 고등학생의 기본심리욕구와 SNS 중독경향의 관계에서 SNS 이용동기의 매개효과. *교육공동체연구와실천*, 1(1), 55-71.
- 김나연 (2023). SNS 이용시간이 삶의 만족도와 자아존중감에 미치는 영향. KISDI STAT Report 23-03.
- 김동만 (2015). *초등학생의 스마트폰 과몰입 경험에 대한 현상학적 접근*. 경인교육 대학교 석사학위논문.

- 김동은, 장성숙 (2011). 자기불일치와 스트레스 대처방식이 인터넷 중독에 미치는 영향. *학생생활상담*, 29, 89-110.
- 김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호 (2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 효과성 검증. *아시아교육연구* 18(2), 293-314.
- 김수정 (2024.9.10). 청소년 보호에 팔 걷어부치는 SNS · 게임 회사들… 소셜창 · 사용 시간 규제 강화. *조선비즈* <https://biz.chosun.com/it-science/ict/2024/11/10/CEMYSJ5X5NCQRO27ROZRBFKLW4/> 2025.3.17. 인출
- 김승옥, 이경옥 (2007). 아동의 인터넷 게임 중독 및 과몰입의 개념적 이해. *어린이미디어연구*, 6(2), 63-83.
- 김유정 (2011). 소셜네트워크서비스에 대한 이용과 충족 연구. *미디어, 젠더&문화*, (20), 71-105.
- 김진욱, 양혜정 (2020). 청소년의 우울이 SNS 중독에 미치는 영향: 교우관계 조절효과 검증. *생명연구*, 56, 101-122.
- 김진희, 김정모, 김영식, 오연주 (2017). 청소년의 SNS 과의존 과정 연구: 근거이론을 중심으로. *청소년학연구*, 24(6), 155-178.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김효정 (2023). *소셜 미디어 중독의 심리적 기제와 치료적 개입 : 자기와 대인관계 요인을 중심으로*. 서울대학교 박사학위논문.
- 나은영 (2012). *심리학적 관점에서의 소셜미디어*. 한국언론학회 심포지움 및 세미나. 5-26.
- 나유진 (2024.9.19). ‘족쇄’ 채워지는 청소년 SNS 정책, ‘규제와 보호’ 사이. *브릿지경제*. <https://www.vival100.com/20240918010004975>에서 2025.3.17. 인출.
- 남궁혜정 (2024). *청소년용 SNS 과몰입 관련 특성 진단검사 개발 연구*. 경기대학교 박사학위논문.
- 노영 (2016). SNS 이용동기가 몰입과 중독에 미치는 영향 연구. *e-비즈니스연구*, 17(3), 301-320.
- 뉴시스 (2024.1.26.). 전세계 아동·청소년, 일 57분 영상보고 52분 SNS사용. *뉴시스*. https://www.newsis.com/view/NJSX20240126_0002606077 (2025년 3월 21일 인출).
- 미래창조과학부, 정보화진흥원 (2016). *2015 인터넷 과의존 실태 조사*.
- 박가현 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 명지

대학교 석사학위논문.

- 박웅기 (2013). 청소년의 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. *언론과학연구*, 13(4), 305-342.
- 박현숙, 정선영 (2012). 청소년 중독행동의 다차원적 척도 개발. *한국산학기술학회 논문지*, 13(8), 3597-3609.
- 봉수현, 원근희, 최태영 (2021). Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 131-140.
- 서거 (2013). 페이스북 (Facebook) 이용 중독이 대학생의 사회성 및 자아정체성에 미치는 영향에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 239-250.
- 성윤지 (2013). 청소년의 소외감이 스마트폰 과다 사용에 미치는 영향: 부모애착과 또래애착의 조절효과를 중심으로. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신성만 (2016). 청소년 인터넷·스마트폰 중독 용어의 적절성 및 대체 용어 모색. 청소년정책리포트. 여성가족부/한국청소년정책연구원.
- 신성만, 김재영, 라영안 (2016). 한국판 대학생용 Bergan 페이스북중독 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 773-79.
- 손정웅, 김진기 (2018). Attributes of social networking services: A classification and comparison. *산업경영시스템학회지*, 41(1), 24-38.
- 신용주 (2020). 한국판 소셜미디어 중독 척도의 타당화 연구. 단국대학교 석사학위논문.
- 안소영 (2018). 청소년의 중독에 관한 문헌분석-게임 중독, 스마트폰 중독, SNS 중독을 중심으로-. 고려대학교 석사학위논문.
- 양인숙, 황선아 (2018). 대학생의 사회비교경향성이 자아존중감을 매개로 SNS 중독에 미치는 영향. *지역사회간호학회지*, 29(3), 371-381.
- 양혜승, 김진희, 서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?: 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. *한국언론학보*, 58(6), 215-244.
- 연정화 (2012). 초·중학생의 SNS에서의 사이버행동에 관한 연구. 경인교육대학교 석사학위논문.

- 오윤경 (2012). **SNS중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의관계.** 한국 상담학대학원대학교 석사학위논문.
- 오승석 (2010). **트위터와 페이스북의 이용동기와 충족에 관한 연구.** 한양대학교 석사학위논문.
- 유나 (2016). **관계적 공격성과 SNS 중독경향성 간의 관계 : SNS 이용동기의 매개 효과.** 고려대학교 석사학위논문.
- 유희정, 김종남 (2024) 대학생용 솔풀동영상콘텐츠 중독척도개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지, 건강, 29(6), 1225-1253.**
- 윤금낭 (2024). **영국 온라인 안전법(The Online Safety Act 2023) 제정 1년 평가.** 한국 지능정보사회진흥원, 지능정보윤리 이슈리포트 2024 겨울호(vol.5, No.4). 11~16
- 윤영숙 (2013). **중학생의 스마트폰 사용과 정신건강의 상관관계: 인천광역시 동부 교육지원청 관내 학교를 중심으로.** 인하대학교 석사학위논문.
- 윤정민 (2024.9.18). “SNS=사회악?”…세계 각국서 입법 시도하는 '청소년 SNS 금지령'. **뉴스스.** https://www.newsis.com/view/NISX20240913_0002888467에서 2025.3.17. 인출
- 윤현정 (2019). **인지행동 음악치료가 스마트폰 중독 청소년의 불안과 자기통제력에 미치는 영향.** 성선여자대학교 석사학위논문.
- 윤혜경, 이지연 (2010). **중학생이 지각하는 또래관계 역량의 개념과 수준.** **한국심리학회지: 학교, 7(1), 1-18.**
- 위키백과 (2025). https://en.wikipedia.org/wiki/Social_networking_service (2025년 3월 21일 인출).
- 이미영, 심재철 (2010). **청소년의 갈등해결 방식과 대인매체 활용에 관한 연구.** **한국언론학보, 54(3), 276-300.**
- 이상호, 고아라 (2013). **소셜미디어 중독의 영향 요인 연구: 페이스북 이용자의 인식과 몰입을 중심으로.** **한국언론학보, 57(6), 176-210.**
- 이석용, 정이상 (2010). **웹 2.0 시대의 SNS (Social Network Service) 에 관한 고찰. 경영과 정보연구, 29(4), 143-167.**
- 이선자 (2013). **또래와의 의사소통과 사회적 불안이 스마트폰의 SNS 중독 정도에 미치는 영향.** 단국대학교 석사학위논문.
- 이성준, 이효성 (2016). **SNS에서의 개인의 사회비교 경험 유형 및 사회비교 지향성과 삶의 만족도와의 관계에 관한 고찰.** **한국콘텐츠학회논문지, 16(12), 574-590.**

- 이창민 (2014). 청소년의 스마트폰 과다사용이 자살충동에 미치는 영향. *한양대학교 박사학위논문*.
- 이희복, 김대환, 최지윤, 신명희 (2014). 청소년의 SNS 이용특성과 SNS 중독경향성 연구. *GRI 연구논총*, 16(1), 365-391.
- 임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍 (2013). 근거기반실천과 심리치료. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 251-270.
- 장은영 (2009). 사회비교와 주관안녕: 문화 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(2), 157-169.
- 전영민 (2009). 근거중심 치료법: 알코올 사용장애와 문제성 도박. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 215-233.
- 정수연 (2020). 청소년기 SNS 과몰입의 위험요인과 예방적 접근에 관한 연구. *고려대학교 석사학위논문*.
- 정여주 (2004). 청소년 인터넷 중독 모형 분석. *서울대학교 석사학위논문*.
- 전혜숙, 전종설 (2017). 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램이 효과성 증진 방안 : 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. *보건사회연구* 37(3), 459-494.
- 조성현, 서경현 (2013). SNS중독경향성 관련요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. *한국심리학회지, 건강*, 18(1), 239-250.
- 청소년정책분석평가센터 (2025). 2023 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사. 서울: 여성가족부.
- 최도순 (2012). SNS 이용자의 이용동기가 만족도에 미치는 영향 분석. *한성대학교 석사학위논문*.
- 한국게임산업개발원 (2004). 게임환경 변화에 따른 게임몰입(중독)의 추세와 의미. 서울: 한국게임산업개발원.
- 한국도박문제예방치유원 (2022). 청소년 도박문제 측정도구 개발. 서울: 한국도박문제예방치유원.
- 한국언론진흥재단 (2022). 2022 언론 수용자 조사: 청소년 미디어 이용행태 보고서. 서울: 한국언론진흥재단.
- 한국인터넷진흥원 (2016). 2016년 인터넷 이용 실태조사 보고서. 서울: 한국인터넷진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2003). 스마트폰중독 진단척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.

- 허심양, 오주용, 김지혜. (2012). 한국판 Barratt 충동성 검사-11의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 769-782.
- 허재홍, 조용래 (2005). 자기불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. *인지행동치료*, 5(2), 85-100.
- 현기호 (2024.11.21). 청소년 SNS 이용 제한, 세계 각국서 찬반 논쟁 가열. **이코리아**. <https://www.ekoreanews.co.kr/news/articleView.html?idxno=76514>에서 2025.3.17. 인출
- 홍준희 (2001). 경쟁상태불안의 선행변인으로서 자기불일치. *한국체육학회지*, 40(1), 199-207.
- Akers, R. L. (1991). Addiction: The troublesome concept. *Journal of Drug Issues*, 21(4), 777-793.
- Amadi, U., & Akaeze, C. C. (2024). Effect of cognitive behavioural therapy (CBT) on social media addiction among university students in Rivers State, Nigeria. *International Journal of Educational Research and Development*, 6(3), 55-60.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing: Seventh Edition*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-Based Practice in Psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271-285.
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Borgen, A. L., & Domoff, S. E. Developing Healthy Social Media Practices: An Outpatient Caregiver-Adolescent Group Intervention. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(2), 141-147.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process

- character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.
- Burnell, K., & Kuther, T. L. (2016). Predictors of mobile phone and social networking site dependency in adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 621-627.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Chau C-l, Tsui YY-y & Cheng, C. (2019). Gamification for Internet Gaming Disorder Prevention: Evaluation of a Wise IT-Use (WIT) Program for Hong Kong Primary Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2468.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02468>
- Clayton, R., Osborne, R., and Miller, B., (2013) Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687~693.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990, p. 1). New York: Harper & Row.
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational information requirements, media richness and structural design. *Management Science*, 32(5), 554-571.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Applications* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Festinger. L. A. (1954). Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Goffman, E. (1959). The moral career of the mental patient. *Psychiatry*, 22(2), 123-142.
- Gooding, P., & Tarrier, N. (2009). A systematic review and meta-analysis of cognitive-behavioural interventions to reduce problem gambling: Hedging our

- bets?. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 592-607.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. (1999). *Internet addiction: Fact or fiction?* The psychologist.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82.
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness.* (이충호 역. 불안세대). 서울: 웅진지식하우스.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Mena, J. A. (2012). An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling in marketing research. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 40(3), 414-433.
- Hansen, D. J., Nangle, D. W., & Meyer, K. A. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills interventions with adolescents. *Education and Treatment of Children*, 21(4), 489-513.
- Hari, J. (2023). Stolen focus: *Why you can't pay attention--and how to think deeply again.* (김하현 역. 도둑맞은 집중력). 서울: 어크로스.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Jensen Schau, H., & Gilly, M. C. (2003). We are what we post? Self-presentation in personal web space. *Journal of Consumer Research*, 30(3), 385-404.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Katz, E. M., Gurevitch, M. & Haas, H. (1973). On the Uses of the Mass Media for Important Things. *American Sociological Review* 38, 164-181.
- Kelly, J. F., Bergman, B. G., & O'Connor, C. L. (2018). *Evidence-based treatment of addictive disorders: An overview.* In J. MacKillop, G. A. Kenna, L. Leggio, &

- L. A. Ray (Eds.), Integrating psychological and pharmacological treatments for addictive disorders: An evidence-based guide (pp. 54-74).
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251.
- Kline, R. B. (2018). *Assessing statistical aspects of test fairness with structural equation modelling*. In Fairness issues in educational assessment (pp. 116-134). Routledge.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Ladouceur, R., Sylvain, S., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., Leblond, J., & Jacques, C. (2001). Cognitive treatment of pathological gambling. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 774-780.
- Lindenberg, K.; Kindt, S. & Szász-Janocha, C. Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. JAMA Network. *Open* 5(1), e2148995.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Books UK.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1, *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Petry, N. M., Ammerman, Y., Bohl, J., Doersch, A., Gay, H., et al. (2006). Cognitive-Behavioral Therapy for Pathological Gamblers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 555-567.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of

- Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking Up and Feeling Down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101-240.
- Shahnawaz, M. G., & Rahman, A. (2020). Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*, 7(1), 1832032. DOI: 10.1080/23311908.2020.1832032.
- Sharpe, L., & Tarrier, N. (1993). Towards a cognitive-behavioural theory of problem gambling. *The British Journal of Psychiatry*, 162(3), 407-412.
- Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*.
- Skinner, B. F. (1953). *Skinner-Operant Conditioning*.
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being*. University of Florida.
- Strauman, T. J. (1992). Self-guides, autobiographical memory, and anxiety and dysphoria: Toward a cognitive model of vulnerability to emotional distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 87-95.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*.
- Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(21), 8038-8043. <https://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>
- Van Hook, E., & Higgins, E. T. (1988). Self-related problems beyond the self-concept: motivational consequences of discrepant self-guides. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 625.
- Wellman, B. (1995). The internet and social networks. *The Information Society*, 11(4), 303-326.
- WHO (2022). *ICD-11 Reference Guide*. World Health Organization.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245.

- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago, IL.
- Zhou, W., Zhao, H., & Zhang, G. (2023). *The improvement effect of exercise on college students' internet addiction*. In H. Zangeneh, S. Nouroozifar, & F. Chou (Eds.), Post-secondary education student mental health: A global perspective (Chapter 24). Springer.

부 록

1. 청소년용 SNS 과의존 선별척도 예비문항 전문가 평정지
 2. 청소년용 SNS 과의존 선별척도 설문지
 3. 청소년 인터뷰 질문지
 4. 청소년 SNS 과의존 현황 및 개입 방향 설문조사
 5. 현장전문가 FGI 질문지
-

「청소년용 SNS 과의존 선별척도」 예비문항 전문가 평정지

참여자 기본정보	
성별	여성
연령	19세
소속	초등학교
최종 학력	전공
참여자 연구 및 임상 경력	미디어 관련 연구경력 임상경력
()년 ()개월	()년 ()개월

하위 요인: 조절실패(4문항)		일치성 평가	중요성 평가
※ 4점 리커트 척도: 전혀 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(4점)	조절실패: SNS 사용에 대한 조절기능이 손상되어 스스로 중단하거나 줄이기 어려운 상태	적절하지 않음 - 보통 - 매우 적절함	중요하지 않음 - 보통 - 매우 중요함
A1 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다 ↳ 의견 ▶	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
A2 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용할 때가 있다. ↳ 의견 ▶	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)

A3	SNS 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↴	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
A4	SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↴	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)

번호	행위 요인: 현저성(5문항)	일치성 평가	중요성 평가				
			적절하지 않음 - 보통 - 매우 적절함				
	※4점 리커트 척도: 전혀 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(4점)						
	현저성: SNS 사용이 다른 일상 활동보다 우선순위가 높은 상태						
B1	SNS 사용으로 인해 운동/취미 등 평소 좋아하던 활동에 대한 흥미가 줄거나 실제 하는 시간이 줄었다.	↳ 의견 ▶	①	②	③	④	⑤
B2	SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	↳ 의견 ▶	①	②	③	④	⑤
B3	SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	↳ 의견 ▶	①	②	③	④	⑤
B4	SNS에서 타인의 반응을 보기 위해 수시로 확인한다.	↳ 의견 ▶	①	②	③	④	⑤
B5	SNS가 생각나면서 다른 일에 집중하기 어렵다.	↳ 의견 ▶	①	②	③	④	⑤

행위 요인: 부정적 결과(7문항)		일치성 평가	중요성 평가
번호	※4점 리커트 척도: 전혀 그렇지 않다(1점)~매우 그렇다(4점) 부정적 결과: SNS 사용으로 부정적인 결과가 발생해도 불구하고 SNS 지속 또는 확대	적절하지 않음 - 보통 - 매우 적절함	중요하지 않음 - 보통 - 매우 중요함
C1	SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		
C2	SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		
C3	SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		
C4	SNS에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		
C5	SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		
C6	SNS를 통해 유해(도박, 악물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	(1) (2) (3) (4) (5)	(1) (2) (3) (4) (5)
	↳ 의견 ↗		

C7	SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
	↳ 의견 ↗	본 척도의 오인 및 문항을 검토하시면서 느끼셨던 점, 이 문항들이 SNS 과의존 청소년 상담개입에 어떤 도움을 줄 수 있을지에 대한 의견과 문항에 대한 자유로운 의견, 제안을 부탁드립니다.									

청소년용 SNS 과의존 선별척도 개발 설문조사 문항

안내 문구	<p>안녕하세요. 한국청소년상담복지개발원은 여성가족부 산하 공공기관으로 청소년의 건강한 성장을 지원하기 위한 다양한 사업과 연구를 실시하고 있습니다.</p> <p>본 조사는 우리나라 청소년들의 SNS 사용 실태를 파악하여 청소년들에게 적합한 연구물 개발을 위해 실시되는 것입니다. 설문의 내용은 맞고 틀리는 정답이 없으며 철저히 비밀이 보장되오니 솔직하고 성실하게 답변해주시기 바랍니다. 응답한 내용은 무기명으로 처리되며 연구 이외에 목적으로는 사용되지 않습니다.</p> <p>*설문관련 문의: 한국청소년상담복지개발원 상담복지연구부 채민정 (051-662-3134)</p>
동의 여부	<ul style="list-style-type: none">○ 나는 이 조사에 참여하는 것에 스스로 동의합니다. (동의 여부 체크)○ 개인정보 수집용 동의<ul style="list-style-type: none">- 개인정보 수집 이용 목적: 청소년의 SNS 사용 실태조사- 개인정보 수집 항목: 출생연도, 성별, 거주지역, 학교 재학 여부- 개인정보 보유 기간: 연구종료일로부터 3년 <p>본인의 개인정보를 수집·이용하는 것에 동의합니다. (동의 여부 체크)</p>
보호 자 동의 여부	<p>*만 18세 미만인 경우 보호자의 동의가 필요합니다.</p> <ul style="list-style-type: none">○ 상기 청소년의 보호자로서 설문조사에 참여하는 것에 동의합니다. (동의 여부 체크)○ 개인정보 수집용 동의<ul style="list-style-type: none">- 개인정보 수집 이용 목적: 청소년의 SNS 사용 실태조사- 개인정보 수집 항목: 출생연도, 성별, 거주지역, 학교 재학 여부- 개인정보 보유 기간: 연구종료일로부터 3년○ 보호자 동의<ul style="list-style-type: none">- 보호자 성명:- 관계:- 연락처:

<아래는 여러분의 기본 정보를 묻는 질문입니다.>

질문	응답
1. 귀하의 출생연도를 적어주세요.	주관식
2. 귀하의 성별을 선택해 주세요.	1. 여성 2. 남성 3. 기타
3. 거주하고 있는 지역을 선택해 주세요.	서울/부산/대구/인천/광주/대전/울산/ 경기도/강원도/충청북도/충청남도/전 라북도/전라남도/경상북도/경상남도/ 제주도/세종
4. 학교 재학 여부를 선택해 주세요.	1. 중학교 재학 2. 고등학교 재학 3. 대학교 재학 4. 학교 밖 청소년 5. 직장인(알바 포함) 6. 기타
5. 하루에 SNS를 이용하는 시간은 평균 몇 시간인가요?	주관식 ()분

<아래는 여러분의 평소 여러분의 SNS 이용과 관련한 질문입니다. 해당하는 곳을 체크해 주세요.>

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스스로 또는 주변의 권유로 SNS 이용 시간을 줄이려 했지만 실패한 적이 있다.	1	2	3	4
2. 원래 계획했던 시간보다 더 오래 SNS를 이용할 때가 있다.	1	2	3	4
3. SNS를 하면 안 되는 상황(예, 수업, 업무, 걷는 중)에 할 때가 있다.	1	2	3	4
4. SNS 사용은 현재 내가 하고 있는 활동 중 우선순위가 높다.	1	2	3	4
5. SNS 사용 때문에 친구나 가족들과 어울리며 보내는 시간이 줄었다.	1	2	3	4
6. SNS 때문에 늦게 잠들거나 자는 시간이 줄었다.	1	2	3	4
7. SNS가 생각나서 다른 일에 집중하기 어렵다.	1	2	3	4
8. SNS 사용으로 인해 신체적 고통(눈, 목, 어깨 통증 등)을 경험하고 있다.	1	2	3	4
9. SNS 사용으로 인해 정서적 고통(분노, 우울, 불안 등)이나 스트레스를 경험하고 있다.	1	2	3	4
10. SNS 사용으로 인해 가족이나 친구 혹은 다른 사람들과의 관계에 문제가 있다.	1	2	3	4

11. SNS 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	1	2	3	4
12. SNS를 통해 유해(도박, 약물, 범죄) 정보를 받은 적이 있다.	1	2	3	4
13. SNS 상에서 폭력 피해나 사기를 당한 적이 있다.	1	2	3	4
14. SNS가 없다면 내 인생에 재미있는 일이 하나도 없을 것 같다.	1	2	3	4
15. SNS를 하지 못하면 SNS에서 무슨 일이 일어났는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.	1	2	3	4
16. 항상 SNS에 대해 생각한다.	1	2	3	4
17. SNS를 일단 시작하면 처음 생각했던 것 보다 더 많은 시간을 사용 한다.	1	2	3	4
18. SNS를 사용 시간을 줄이기 위해 늘 노력하지만 실패한다.	1	2	3	4
19. SNS를 사용하지 않으면 불안하거나 우울하다.	1	2	3	4
20. SNS의 과도한 사용으로 인해 중요한 인간관계나 직업, 교육, 경력의 기회가 위협받거나 위험에 처해 본 적이 있다.	1	2	3	4
21. 스트레스를 받는 문제로부터 도피하기 위해 SNS를 사용한 적이 있다.	1	2	3	4
22. SNS를 하지 못하면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
23. SNS를 하느라 다른 활동이나 TV에 대한 흥미가 감소했다.	1	2	3	4
24. 지나치게 SNS에 몰두해 있는 나 자신이 한심하게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4

<아래는 여러분의 평소 여러분의 스마트폰 이용과 관련한 질문입니다. 해당하는 곳을 체크해 주세요.>

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.	1	2	3	4
2. 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	1	2	3	4
3. 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	1	2	3	4
4. 스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4
5. 스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.	1	2	3	4
6. 스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4
7. 스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
8. 스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	1	2	3	4
9. 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	1	2	3	4
10. 스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	1	2	3	4
11. 스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속 한다.	1	2	3	4
12. 스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.	1	2	3	4
13. 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	1	2	3	4
14. 스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.	1	2	3	4
15. 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	1	2	3	4

지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?		전혀 없음	며칠 동안	2주 중 절반이상	거의 매일
1	초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다.	0	1	2	3
2	걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.	0	1	2	3
3	여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.	0	1	2	3
4	편하게 있기가 어렵다.	0	1	2	3
5	쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다.	0	1	2	3
6	너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다.	0	1	2	3
7	마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다.	0	1	2	3

지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었습니까?		전혀 없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1	매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다.	0	1	2	3
2	기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다.	0	1	2	3
3	잠들기 어렵거나 자주 깬다/혹은 잠을 너무 많이 잔다	0	1	2	3
4	피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다	0	1	2	3
5	식욕이 줄었다/혹은 너무 많이 먹는다	0	1	2	3
6	내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다.	0	1	2	3
7	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다.	0	1	2	3
8	다른 사람들이 눈치 챈 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다/혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다.	0	1	2	3

여러분의 모습과 가장 가까운 곳을 체크해 주세요.		아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	환경이나 타인 때문에 원하는 대로 할 수 없게 될 때, 쉽게 조급해진다.	0	1	2	3
2	평소 하고 싶은 대로 해야 직성이 풀린다.	0	1	2	3
3	평소 즉흥적으로 행동한다.	0	1	2	3
4	평소 깊이 생각하지 않고 말을 한다.	0	1	2	3
5	‘기분파’라는 말을 자주 듣는다.	0	1	2	3
6	무료하거나 답답하다고 느껴질 때, 이를 견디기 힘들어 한다.	0	1	2	3
7	평소 새롭거나 자극적인 경험을 찾고 즐긴다.	0	1	2	3
8	위험을 감수하는 것을 즐긴다.	0	1	2	3
9	지루한 일상이 반복되면 견디기 매우 힘들다.	0	1	2	3
10	짜릿하고 감각적인 경험을 매우 좋아한다.	0	1	2	3

<청소년 인터뷰 질문>

* 인터뷰 상황에 따라 질문은 변경될 수 있습니다.

구분	질문
참여자 소개 SNS 이용 현황	1. 본인에 대해 소개해 주시겠어요. 2. SNS에 대한 본인의 생각은 어떤가요? - 본인이 SNS에 얼마나 ‘과의존(중독)’이라고 생각하나요? 3. SNS는 어떻게 이용하고 있나요? - 주로 이용하는 SNS앱은 무엇인가요? - SNS를 이용하여 주로 무엇을 하나요? - 언제 주로 SNS를 이용하나요?
SNS 이용 계기 긍정/부정정서	4. SNS를 이용하는 동기가 무엇인가요? - SNS를 시작하게 된 이유가 있었나요? - SNS에 완전히 빠지게 된 특별한 계기가 있었나요? 5. SNS를 이용하면서 어떤 감정이나 기분을 느끼나요? - 좋은 감정이나 기분을 느낀 적은 언제인가요? - 안 좋은 감정이나 기분을 느낀 적은 언제인가요?
SNS 이용 변화 과정 대인관계 SNS이용경험 탐색 SNS 과의존 문제행동 위험요인 /보호요인	6. SNS를 이용하는 과정에서 어떠한 변화를 겪었나요? - 시간에 따른(초기/중기/현재) 이용방식/이용시간의 변화 - 기분·감정·정서의 변화 - 온·오프라인 사람들과의 관계의 변화 7. ‘실제 자신의 모습’과 ‘SNS 속에서 나의 모습’이 차이가 있나요? - 어떤 상황에서 어떠한 차이를 느끼나요? 8. SNS를 이용하면서 사람들과의 관계는 어떠했나요? - 친구(또래)와의 사이는 어땠나요? (새로운 친구를 사귀었는지 갈등이 있었는지) - 가족이나 선생님과 사이는 어땠나요? 9. SNS를 이용하면서 겪은 ‘특별한 사건’이 있었나요? 10. SNS를 이용하면서 힘든 점은 없었나요? 11. 평소보다 SNS를 하지 않았던 경험이 있나요? - 어떤 상황에서 SNS를 하지 않게 되었나요?

	<ul style="list-style-type: none"> - 혹은 어떤 상황에서 SNS를 더 많이 사용하였나요? <p>12. SNS를 줄이거나 끊어야겠다고 생각한 적이 있나요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - (있었다면, 혹은 없었다면) 이유는 무엇인가요? <p>13. SNS를 줄이거나 끊기 위해 스스로 노력해 본 적이 있나요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 도움이 되었던 방법이 있다면 무엇인가요? - 어떤 점이 힘들었나요? <p>14. SNS를 중단했다가 다시 사용한 적이 있나요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어떤 상황에서 다시 사용하게 되었나요? (무엇이 다시 SNS를 사용하게 이끌었나요?) <p>15. SNS를 과도하게 사용하는데(부정적 사용) 영향을 준 것(위험요인)이 있나요?</p> <p>16. SNS 사용을 조절하는데(긍정적 사용) 영향을 준 것(보호요인)이 있나요?</p>
마무리	<p>17. 본인은 앞으로 어떻게 SNS를 사용하고 싶나요?</p> <p>18. 청소년에게 도움이 될 만한 SNS 관련 프로그램이나 지원정책이 있을까요? - '청소년 SNS 이용제한'에 대해 어떻게 생각하세요?</p>

청소년 SNS 과의존 현황 및 개입 방향 설문조사

주제	번호	문항
----	----	----

설문 대상 : “SNS 과의존 청소년”을 개입한 경험이 있는 청소년상담복지기관 종사자

※ 용어설명 :

- SNS(Social Network Service, 사회관계망 서비스): 인스타그램, 페이스북, 틱톡, X(구 트위터) 등
- SNS 과의존: SNS를 과도하게 사용하거나 집착하는 경향을 가지고, 행동 조절의 어려움을 겪고 있으며, 문제적인 결과를 경험하는 상태를 의미함

응답자 정보	1	귀하가 근무하시는 기관의 유형은 무엇입니까? - 청소년상담복지센터 - 학교밖청소년지원센터 - 청소년복지시설(쉼터,자립지원관, 회복지원시설) - 학교 - 기타
	2	근무 경력은 얼마나 되셨습니까? - 1년 미만 - 1-3년 - 3-5년 - 5년 이상
	3	귀하의 근무기관에서 직책은 무엇입니까? - 기관장 - 팀장 - 팀원 - 기타 (주관식: _____)
	4	귀하의 주요 업무 영역은 무엇입니까?(복수선택) - 상담 - 사례관리 - 생활관리 - 교육 - 기타

주제	번호	문항
SNS 과의존 현황	5	<p>귀하는 SNS 과의존에 해당하는 청소년을 만나 개입한 경험이 있으십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 예 ⇒ 몇 명인지 작성 - 아니오 ⇒ 설문종료
	6	<p>귀하가 개입한 SNS 과의존 청소년의 연령대는 어떻습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 초등연령(8세-13세) - 중등연령(14세-16세) - 고등연령(17세-19세) - 후기청소년 연령(20세-24세) - 연령에 상관없이 나타남
	7	<p>귀하는 'SNS 과의존 청소년'을 판별하는 기준이 있나요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기존의 선별척도 사용(정서행동 특성검사, K척도, S척도 등) - 기타(척도 외 선별기준이 있는 경우 내용 서술) - 기준 없음
	8	<p>귀하가 개입한 청소년 중 SNS 과의존 청소년의 비율은 어느 정도라고 체감합니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 매우 적음(5%미만) - 적음(5-10%) - 보통(10-15%) - 많음(15-20%) - 매우 많음(20% 이상)
	9	<p>귀하가 개입한 SNS 과의존 청소년의 하루 평균 SNS 이용시간은 어느정도라고 생각하십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ()분 이상
	10	<p>귀하가 개입한 청소년이 SNS를 이용하는 동기는 무엇이라고 생각합니까? (1순위, 2순위 복수선택)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 상의 친구관계를 형성하기 위해서 - 현실세계의 친구관계를 돈독히 하기 위해서

주제	번호	문항
		<ul style="list-style-type: none"> - SNS상에서 자신을 인정받기 위해서 - 자신의 의견과 감정을 표현하기 위해서 - 스트레스 해소 및 재미를 찾기 위해서 - 새로운 정보를 습득하기 위해서 - 기타(서술)
	11	<p>귀하가 생각하기에 개입한 SNS 과의존 청소년의 주요한 문제행동은 무엇입니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하 - 대인관계 문제(가족과의 갈등 증가, 또래 간 고립, 따돌림 등) - 심리정서 문제(우울/불안, 비교심리, 현실회피 등) - 온라인 비행행동 문제(사이버 가/피해, 게임/도박 중독, 범죄 연루 등) - 기타(서술)
SNS 과의존 청소년 특징 및 문제 상황	12	<p>귀하가 개입한 SNS 과의존 청소년이 스스로 느끼는 어려움은 무엇입니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일상생활(수면, 식사 등) 및 과업수행(학업 등) 능력 저하 - 대인관계 문제(가족과의 갈등 증가, 또래 간 고립, 따돌림 등) - 심리정서 문제(우울/불안, 비교심리, 현실회피 등) - 온라인 비행행동 문제(사이버 가/피해, 게임/도박 중독, 범죄 연루 등) - 기타(서술)
	13	<p>귀하가 개입한 SNS 과의존 청소년의 문제를 심화시킨 <u>위험요인</u>이 무엇이라고 생각하십니까? (서술형)</p> <p>(예) 보호자 및 가정요인, 또래 및 학교요인, 심리정서 요인, 개인 기질 요인, 환경 및 사회문화요인 등에서 구체적으로 작성해주세요</p>
	14	<p>귀하가 개입한 SNS 과의존 청소년의 문제가 심화되지 않도록 하는 <u>보호요인</u>이 무엇이라고 생각하십니까? (서술형)</p> <p>(예) 보호자 및 가정요인, 또래 및 학교요인, 심리정서 요인, 개인 기질 요인, 환경 및 사회문화요인 등에서 구체적으로 작성해주세요</p>

주제	번호	문항
	15	<p>귀하가 개입한 SNS과의존 청소년에게서 '실제 청소년의 모습'과 'SNS상 청소년의 모습'이 차이가 있다고 느낀적이 있으십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 예/아니오/모르겠음
	16	<p>차이가 있다면 어떤 차이가 있는지 서술해주시기 바랍니다. (서술)</p>
개입 방향	17	<p>※다음은 귀하가 SNS 과의존 청소년에게 <u>직접 시도한 개입과 관련한 질문입니다.</u></p> <p>SNS과의존 청소년에게 어떤 내용으로 상담 및 개입을 시도하였습니까? (1순위, 2순위 복수선택)</p> <ul style="list-style-type: none"> - SNS 이용 습관 개선 지도 (이용시간 제한, 차단 앱 활용 등) - 자기인식 및 정서조절 능력 향상 지원 (자각 증진, 감정조절, 스트레스 관리 등) - 또래관계 및 사회성 향상 지도 (건강한 관계 형성, 소통 방법 지도 등) - 오프라인 활동 및 학업 참여 유도 (취미·운동 등 활동 참여, 학업 집중력 향상 등) - 심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담) - 기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계 (교육, 캠페인, 가해·피해 지원 연계 등) - 기타 (직접 서술)
	18	<p>개입 및 상담 시 상담심리학적 이론적 틀을 사용하였다면 어떤 이론 및 기법을 주로 사용하였습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주관식 서술
	19	<p>SNS 과의존 청소년을 위한 상담 및 개입시 어려웠던 점은 무엇입니까? (1순위, 2순위 복수선택)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 청소년의 낮은 문제 인식 및 변화 동기 부족 - SNS 사용의 일상화 및 조절 어려움 - 가족의 협조 부족 또는 가정환경의 한계

주제	번호	문항
		<ul style="list-style-type: none"> - SNS 대체활동 및 자원의 부족 - 심리·정서적 문제 <p>기타 (직접 서술: _____)</p>
	20	추가로 느끼는 어려움이 있으면 자유롭게 서술해주시기 바랍니다.
효과적인 개입 및 지원 방안		<p>※ 다음은 귀하가 생각하는 SNS 과의존 청소년에게 <u>효과적인 개입</u>에 대한 질문입니다.</p> <p>SNS과의존 청소년에게 상담 및 개입 시 효과적이라고 생각하는 방법은 무엇이었습니까?(1순위, 2순위 복수선택)</p> <ul style="list-style-type: none"> - SNS 이용 습관 개선 지도 (이용시간 제한, 차단 앱 활용 등) - 자기인식 및 정서조절 능력 향상 지원 (자각 증진, 감정조절, 스트레스 관리 등)
	21	<ul style="list-style-type: none"> - 또래 관계 및 사회성 향상 지도 (건강한 관계 형성, 소통 방법 지도 등) - 오프라인 활동 및 학업 참여 유도 (취미·운동 등 활동 참여, 학업 집중력 향상 등) - 심리·정서 문제 개입 (우울·불안 상담) - 기관 내 프로그램 운영 또는 전문기관 연계 (교육, 캠페인, 가해·피해 지원 연계 등) - 기타 (직접 서술)
	22	<p>SNS 과의존 청소년 지원을 위해 필요한 방안은 무엇이라고 생각합니까? (1순위, 2순위 복수선택)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 청소년 대상 예방 및 대처 (상담)프로그램 개발 - 상담자 역량강화 교육 및 전문 상담 인력 확충 - 부모 대상 교육 및 상담 프로그램 강화 - 대체 활동 지원(취미, 진로, 스포츠 등) - 지역사회 기반 연계 체계 구축(조기발견, 전문 서비스 연계 등) - 정부 차원의 SNS 사용 규제 및 가이드라인 마련 - 기타 (직접 작성: _____)

주제	번호	문항
	24	<p>추후 SNS 과의존 청소년을 위한 연구를 개발을 위한 전문가 대상 인터뷰에 참여할 의향이 있으신가요?</p> <p>– 예 – 아니오</p> <p>*인터뷰는 비대면으로 진행되며 신청하시더라도 인터뷰 진행하지 않을 수 있습니다.</p>
마무리	25	<p>추후 SNS 과의존 경험을 가진 청소년 대상 인터뷰에 추천할 청소년 이 있나요?</p> <p>– 예 – 아니오</p> <p>*청소년 인터뷰는 1시간 정도 비대면으로 진행되면 참여자에게 편의점 상품권(3만원) 지급 예정이며 참여자의 개인정보는 철저히 보장됩니다.</p>
	26	기타 SNS 과의존 청소년 대상 연구에 대해 의견이 있으면 자유롭게 작성 해 주세요(선택).

「청소년의 SNS 과의존 선별 및 개입 매뉴얼 개발」 현장전문가 포커스그룹인터뷰(FGI) 질문지

성별	① 남 ② 여
소속기관명/ 직급	
연령	① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이상
상담경력	<ul style="list-style-type: none"> 상담경력: 총 ()년 ()개월 개입한 SNS 과의존 청소년 사례 수: 총 ()사례
구 분	질문내용
도입 질문	<ul style="list-style-type: none"> 보통 사례개입하는 청소년의 SNS 과의존을 어떻게 알게 되나요? ☞ 기준 척도 측정결과, 본인보고, 보호자 등 주변보고, 사례관리자 관찰 청소년은 SNS 과의존에 대해 어떤 어려움을 호소하거나 도움을 요청하였나요? 청소년의 부모는 SNS 과의존에 대해 어떤 어려움을 호소하거나 도움을 요청하였나요?
전환 질문	<p>SNS 과의존 청소년 SNS 이용동기</p> <ul style="list-style-type: none"> 선생님이 경험한 SNS 과의존 청소년의 경우, 주로 어떤 동기에서 SNS를 이용하나요?
	<p>SNS 과의존 청소년의 특징</p> <ul style="list-style-type: none"> 일반적인 스마트폰 과의존 청소년과 SNS 과의존 청소년의 차이점은 무엇이라고 생각하시나요? (필요 시) 일반 스마트폰 과의존 문제와 다르게, 청소년 개인이 SNS 과의존 문제에 빠지게 만드는 위험요인과 과의존 문제가 심화되지 않도록 방지하는 보호요인은 무엇이라고 생각하시나요?
주요 질문	<p>SNS 과의존 문제 개입방법</p> <ul style="list-style-type: none"> SNS 과의존 청소년 개입시 필요한 상담자 역량은 무엇이라고 생각하나요? SNS 과의존 청소년 개입시 효과적이었던 개입방법을 구체적으로 소개해 주세요. SNS 과의존 청소년 개입 시 한계를 느낀 것은 어떤 요인 때문이었나요? - 도움받고 싶은 부분이 있으셨나요? (필요 시) SNS 과의존 청소년 상담개입에서 과의존 행동의 변화(회복)에 가장 크게 작용하는 요인은 무엇이라고 생각하나요?

	개입 시 필요한 정보 또는 자료	<ul style="list-style-type: none"> • SNS 과의존 청소년 개입 시 필요한 정보 혹은 자료가 있나요? • SNS 과의존 청소년 부모개입 시 필요한 정보 혹은 자료가 있나요?
마 무 리 질 문	개입가이 드 형식	<ul style="list-style-type: none"> • SNS 과의존 청소년 개입가이드는 어떤 형식으로 개발한다면, 현장에 유용할까요? ☞ 개입Tip 위주의 간명한 자료, 개입사례 중심의 스토리텔링 형식 등
	정책적 지원	<ul style="list-style-type: none"> • 효과적인 SNS 과의존 청소년 개입을 위해 청소년상담현장에 필요한 정책적 지원은 무엇이라고 생각하나요?

* 질문내용은 인터뷰를 진행하면서 추가되거나 수정될 수 있습니다.

Abstract

Development of a Screening Scale and Intervention Manual for Adolescent SNS Overdependence

This study addresses growing concerns over the dysfunctional outcomes resulting from excessive use of smart devices and the internet among adolescents in contemporary society. The primary aim was to develop a comprehensive and practical intervention manual for use in youth counseling and welfare settings to assess the risks of SNS overdependence and implement appropriate counseling and support strategies. To achieve this, the study integrated three tasks: (1) the development of a screening scale for the early identification of SNS overdependence, (2) the construction of a grounded theory-based process model explaining the mechanisms of SNS overdependence, (3) the development of type-specific intervention manuals.

The research procedures were structured according to an established model development process. The specific research findings are as follows:

First, to efficiently screen for SNS overdependence, a Screening Scale for Adolescent SNS Overdependence was developed through theoretical and statistical processes. It consists of 10 items across two factors: 'Impaired Control and Salience' and 'Negative Consequences'. The reliability, validity, and norms of the scale were validated through a preliminary survey with 560 participants and a main survey with 968 participants. The scale's effectiveness as a practical tool for quickly identifying high-risk groups in youth counseling and welfare settings was confirmed.

Second, to gain a deeply understanding of adolescents' subjective experiences and changes associated with SNS overdependence, in-depth interviews were conducted with 16 adolescents who had experienced SNS overdependence. Grounded theory analysis revealed SNS overdependence as a complex process involving causal conditions, contextual conditions, core phenomenon, action/interaction strategies, intervening conditions, and consequences. Based on this analysis, three overdependence pathways and intervention directions were identified: the habitual overuse pattern, the emotional vulnerability pattern, and the impulsive deviance pattern. A grounded theory-based process model was developed to inform targeted intervention strategies.

Third, type-specific intervention manuals were developed for practical application in youth counseling settings. Surveys with 108 practitioners and focus group interviews(FGI) with 12 experts informed the manual's structure and content. The manual provides assessment guidelines,

intervention modules, and session frameworks tailored to each type: behavioral-cognitive modules for habitual overuse, emotion regulation and reality therapy modules for emotional vulnerability, and behavioral and acceptance-commitment modules for impulsive-deviant patterns. It also includes individual and group counseling programs and digital literacy education to enhance field applicability.

This study holds significant implications in the following ways: First, the developed screening scale overcomes the limitations of existing tools and reflects both the specific characteristics of SNS use and the developmental traits of adolescents. It enables counselors to quickly identify high-risk groups, facilitating early intervention and referral to specialized services. It also functions as a practical assessment tool that helps adolescents objectively recognize their own SNS use problems. Second, the grounded theory-based paradigm and process model empirically explicate distinct typologies and intervention directions by conceptualizing SNS overdependence as an interconnected causal and contextual processes. This model allows counselors to gain a deeper understanding of the problem patterns of SNS overdependent adolescents and systematically establish type-appropriate intervention strategies. Third, this research is the first to develop a multidimensional intervention manual that includes individual and group counseling, prevention education, and guardian education, greatly increasing its utility in the field. Specifically, the manual is designed to holistically address the thoughts, emotions, and behaviors of adolescents, primarily using cognitive-behavioral therapy-based modules, providing concrete guidelines that can contribute to mitigating the negative consequences of SNS overdependence and enhancing emotional regulation and self-management capabilities.

Keywords: Adolescent, SNS Overdependence, Screening Scale, Grounded Theory, Intervention Manual