

영아기 자녀를 둔 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성과의 관계: 양육스트레스의 매개효과*

The Relationship Between Mothers' Self-Differentiation and Social Media Addiction Tendencies: The Mediating Effect of Mothers' Parenting Stress

채민경¹ 장경은² 김은혜³ 최유진⁴

Minkyung Chae¹ Kyung Eun Jahng² Eunhye Kim³ Youjin Choi⁴

ABSTRACT

* 본 연구는 2018년 한국보육지원학회 춘계학술대회에서 포스터 발표됨.

1 제1저자

이화아동발달연구소 놀이치료사

2 교신저자

경희대학교 아동가족학과 부교수
(e-mail : kjahng@khu.ac.kr)

3 공동저자

경희대학교 아동가족학과
석사과정

4 공동저자

경희대학교 아동가족학과
석사과정

Objective: This study aimed to examine the mediating effect of mothers' parenting stress on the relationship between their self-differentiation and the tendency of addiction to social media.

Methods: The participants in this study were two hundred and eight mothers with children aged 36 months or younger. Data were analyzed statistically using frequency, Pearson's correlation coefficients, and hierarchical multiple regression analysis.

Results: The results of the present study are as follows. First, the mothers' self-differentiation was negatively associated with their parenting stress and social media addiction tendency. Second, both the total scores of the mothers' parenting stress and their distress were found to partially mediate the relationship between their self-differentiation and social media addiction tendency. However, the mothers' daily stress did not mediate the relationship between the variables.

Conclusion/Implications: The findings of the current study have implications for developing ways of intervening in mothers' social media addiction tendency by reducing their parenting stress, particularly for mothers with low levels of self-differentiation.

key words social media addiction tendency, parenting stress, self-differentiation

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

국내외 보고서에 따르면, 20-30대 성인 인터넷 이용자들은 소셜네트워크서비스(SNS, Social Networking Service)를 커뮤니케이션 방법으로 가장 선호하며, 20-30대 여성들의 65-76%는 SNS를

이용하는 것으로 나타났다(김윤화, 2018). 서비스 이용자들은 SNS를 통해 시간과 장소의 제약 없이 대인 관계를 형성하고 유지하며, 개인의 흥미와 관심에 따라 웹커뮤니티를 선택하여 활동하고 이 안에서 새로운 관계도 형성을 할 수 있다. 따라서 SNS는 새로운 인맥을 형성하고 소속감의 욕구 충족에도 기여함으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있도록 하는 서비스 역할을 하고 있다(한국정보화진흥원, 2015)

성인들이 스마트폰을 통해 주로 하는 활동에 대하여 조사한 결과 메신저(1위), 뉴스검색(2위)을 주로 사용하는 것으로 보고되었다(한국정보화진흥원, 2017). 그중 어린 자녀를 양육하는 어머니들은 시간과 공간적인 제약을 겪는데 스마트폰은 휴대가 편리하고 접속도 용이하여 이러한 제약을 해소할 수 있는 도구로서 활용하며, SNS와 채팅을 이용하며 고립감을 완화하고, 육아관련 인터넷 카페에서 네트워크를 형성하며 어머니들 간에 유대감을 경험한다(김민경, 2013; 권미영, 정윤주 2018). 어린 자녀를 양육해야 하는 어머니들은 여가 생활을 충분히 누리거나 사회적 관계를 자유로이 맺기 어려운 상황에 놓여있다. 더욱이 직장과 육아를 병행해야 하는 취업모나 자녀의 주 양육자를 담당해야 하는 비취업모 모두 자녀의 연령이 낮을수록 시간적 제약이 큰 편이다. 그러므로 시간적 제약을 받지 않는 SNS 사용을 통해서 어머니들은 정보를 원활하게 공유하며 타인과 연결하고자 하는 욕구도 비교적 쉽게 충족시킬 수 있다. 선행연구에 따르면, 어머니들은 SNS를 사용하면서, 자녀 양육에 대한 정보를 공유하고 공개하기 어려운 고민들을 익명으로 털어놓기도 하며, 육아에 의한 스트레스나 혼자 해결하기 어려운 문제를 해소한다(현은자, 조매리명희, 조경선, 김태영, 2013).

SNS에 대한 중독경향성은 SNS 과다사용에 따른 금단과 내성을 갖게 되면서 스트레스와 우울 증 등 정신적 피로감과 신체적 질환이 발생하여 개인의 일상생활 및 적응에 문제가 발생하는 것을 의미한다(김선미, 서경현, 2015). SNS 중독경향성은 SNS 과다사용자들이 SNS에 접속하지 못하면 불안을 느끼며 SNS에 대한 강박적 사용 형태를 보인다는 점에서 중독과 유사한 특성을 보인다(정구철, 문중호, 2015).

최근, 많은 어머니들이 SNS에 의존하고 있으며, 양육스트레스가 높을수록 스마트폰 중독에의 위험이 높다는 연구결과들을(김영은, 2013; 현은자 등, 2013) 고려할 때 양육스트레스가 높을수록 SNS에 더 많이 의존할 것으로 예측할 수 있다. 양육스트레스란 자녀 양육으로 인하여 수면부족과 개인 시간의 상실을 경험하기 때문에 발생하는 일상적 스트레스를 의미한다(엄지원, 2011). 특히 영아는 시간이 지날수록 활동성이 증가하는 동시에 아직 부모에게 대부분을 의존해야 하기 때문에, 자녀가 어릴수록 어머니가 더 높은 양육스트레스를 경험한다고 보고되었다(박영숙, 박연환, 김윤미, 2009). 따라서 영아기 자녀를 둔 어머니들이 양육스트레스를 적절한 방법으로 극복하지 못하였을 경우에 SNS에 의존하게 될 가능성이 있음을 추론할 수 있다. 영아기는 다른 시기에 비해 어머니의 민감하고 반응적인 양육이 더욱 필요한 시기이다. 그러나 어머니가 SNS에 몰입해 있다면 이는 양육의 일관성과 민감성을 저해하여 아이의 발달에도 부정적인 영향을 미칠 것은 당연한 결과이다(노애민, 2008; 박찬옥, 조성희, 2011).

이러한 연구와 같이 어머니의 양육스트레스와 관련이 있는 변인인 어머니의 SNS 중독경향성은 그들의 심리적 요인과의 관련이 높다. Kim 등(2016)에 의하면, 스마트폰 중독에 영향을 미치

는 주요한 요인은 환경적 요인보다는 개인의 심리적 및 성격적 요인이다. 마찬가지로 SNS에 대한 중독경향성 또한 사용자의 심리적 요인과 밀접한 관련이 있으리라 유추할 수 있다. 어머니의 심리적 요인 중 자기분화(self-differentiation)는 관계에 대한 욕구를 결정짓는 것으로 알려져 있기 때문에(Bowen, 1976), 자기분화가 커뮤니케이션을 목적으로 하는 SNS 사용 정도에도 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

자기분화는 Bowen(1976)의 가족체계이론에서 중심이 되는 개념으로서 심리내적 차원과 대인관계적 차원으로 구성된다. 심리내적 차원에서 자기분화는 이성과 감성을 분리할 수 있고 스트레스에 잘 적응하며 자신의 충동을 억제할 수 있는 능력을 의미한다. 즉, 자기분화란 개인의 정서와 사고를 분리시킬 수 있는 정서적 자주성 및 성숙의 정도를 뜻한다(박순아, 박근우, 2017). 또한 대인관계적 차원에서는 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력을 뜻한다(Kerr & Bowen, 1988). 이처럼 자기분화는 가족으로부터 자신을 분리하고 독립하여 정체감을 형성하고 자유를 획득해가는 과정이다(한정아, 심홍섭, 2005). 따라서 자기분화 수준이 높은 사람은 주위사람의 정서에 큰 영향을 받지 않기 때문에 개별성을 유지하는 동시에 높은 정서적 유대감을 유지할 수 있다(유희남, 김영희, 2011; 이지민, 2013). 또한 자기분화도가 높은 경우 충동에 대한 억제력도 높은 것으로 보고되고 있다(김진영, 박승민, 2012). 그러나 자기분화도가 낮은 사람일수록 타인에 대한 애착 문제나 관계의 단절에서 발생하는 불안감 및 친밀한 관계에 대한 두려움을 더 빈번하게 경험할 가능성이 높다(이지홍, 2015; 최연화, 2012). 친밀한 관계에 대한 두려움은 곧 강한 외로움이나 관계 욕구에 대한 집착으로 이어질 수 있다(최연화, 2012). 친밀감에 대한 두려움과 혼자 남겨지는 것에 대한 두려움을 동시에 가지고 있기 때문에 관계 자체에 집착하게 된다. 또한 자기분화도가 낮은 경우 스트레스에도 잘 대처하지 못하고, 충동에 따라 반응하기 쉽다(윤혜정, 권경인, 2011). 이렇듯 자기분화의 수준에 따라 개인이 경험하는 심리내적인 문제의 정도가 달라질 수 있다. 이를 반영하듯이 자기분화도가 높을수록 관계 중독과 스마트폰 중독 가능성이 낮다는 연구결과(박순아, 박근우, 2017; 이지홍, 2015)가 보고되기도 하였다. 이는 자기분화도가 높을수록 대인관계에서 외로움을 경험하고 관계에 집착할 가능성이 높고, 관계에 대한 욕구가 높을수록 SNS를 이용하여 메시지나 댓글 등에 의존한 피상적인 관계를 유지할 가능성이 높기 때문이다(조형오, 2018). 이러한 연구결과는 SNS 중독문제 해결을 위해서 자기분화를 고려할 필요가 있다는 것을 시사한다. 그러나 선행 연구에서는 외로움과 관계중독이 인터넷 중독으로 이어질 수 있다고 보고하고 있으나(최연화, 2012), 자기분화와 SNS 중독 간의 관계에 대한 연구는 부족하다. 자기분화와 스마트폰 중독 간의 관계에 대한 연구가 최근에 진행되었으나, 주로 대학생을 대상으로 한 연구들이 대부분이다(오은진, 박순아, 2016; 이다미, 최인호, 2018). 따라서 자녀 양육의 책임을 지고 있는 기혼 여성을 대상으로 자기분화와 SNS 중독 간의 관계를 조사할 필요가 있다.

최근 카카오토리, 페이스북, 인스타그램의 앞 글자를 따서 만들어진 신조어를 ‘카페인 우울증’이라고 한다. 이는 SNS에 올라온 사진이나 영상을 보며 ‘나 빼고 다 행복해 보인다.’ 라는 느낌을 받는 말로 타인이 올린 게시물을 보고 자기 자신과 타인의 상황을 비교하며 우울증을 호소하는 증상(홍지영, 2017)이다. 이러한 신조어의 의미에서 드러나듯이, 자기분화 수준이 낮은 사

람은 SNS를 통해 타인과 자신을 분리하지 못하여 타인의 정서에 의해 영향을 받아 우울감과 스트레스를 경험하지만 자기분화가 높은 사람은 자신과 타인을 분리하여 개별성을 갖고 스트레스 상황에 잘 대처한다(박순아, 박근우, 2017; 배옥현, 홍상욱, 2008; 송현중, 2013). 즉, 자기분화도가 낮은 경우, 스트레스를 해소하기 위하여 SNS를 사용해도 타인으로부터 자기를 분리하는 능력이 결여되어 있어서 SNS 사용이 오히려 부정적 정서로 이어질 수 있다. 반면, 자기분화 수준이 높을수록 스트레스 상황에서도 스트레스를 낮게 인지한다(오지영, 2016). 이는 자기분화 수준이 높을수록 스트레스 상황에서 감정에 지배되지 않을 만큼 객관적 사고가 충분히 발달하여 감정과 사고가 잘 분리된 자의식을 유지할 수 있기 때문이다(민혜영, 박진재, 2005; Bowen, 1976). 또한 자기분화가 잘 이루어진 사람은 자신과 타인 그리고 외부환경을 객관적으로 인지하며 독립적인 입장을 취해 스트레스 상황에 노출되어도 대처가 쉬우며 목표지향적인 경향이 있다(이신숙, 2000). 따라서 높은 자기분화 수준은 스트레스에 대한 보호요인으로 작용할 수 있다(노애민, 2008; 박찬옥, 조성희, 2011). 반면, 자기분화도가 낮으면 스트레스 상황에서 효과적으로 대처하지 못하여(노애민, 2008) 높은 스트레스 수준을 경험할 수 있다. 결국, 영아기 자녀를 양육해야 하는 상황에서 오는 양육스트레스(박영숙 등, 2009) 수준도 어머니의 자기분화 수준에 따라서 달라질 수 있다. 자기분화 수준이 높은 어머니는 영아기 자녀 양육이라는 스트레스 상황에서도 지적 체계에 근거하여 부모역할을 더 잘 수행하여 낮은 수준의 양육스트레스를 보일 가능성이 높다(박찬옥, 조성희, 2011). 반면, 자기분화도가 낮은 어머니들은 아이가 자신에게 의존해야 하는 상태로 인하여 불안감을 경험할 가능성이 높다(Kerr & Bowen, 1988). 또한 자기분화 수준이 높은 경우 다양한 대처 기제를 사용하여 양육스트레스로부터 더 빠르게 회복이 가능하지만(박정희, 장영애, 2003), 자기분화 수준이 낮은 경우 감정에 몰입되어 스트레스 상황에 효과적으로 대처하기 어렵다(박찬옥, 조성희, 2011).

지금까지의 연구를 살펴본 결과 양육스트레스는 SNS 중독경향성 정도를 예측하는 변수이며, 자기분화에 의해 영향을 받는 변수이다. 즉 어머니의 양육스트레스는 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개하는 요인으로서 SNS 의존에 대한 보호요인으로 작용하거나, 낮은 자기분화도에 의한 어머니의 양육스트레스는 SNS 중독경향성을 높이는 위험요인이 될 수 있다. 따라서 어머니의 SNS 중독경향성이 점점 높아지는 사회적 상황을 고려할 때 어머니의 양육스트레스의 매개적 역할을 확인할 필요가 있다. 특히 어머니의 일관적이며 반응적인 돌봄과 보호를 필요로 하는 영아들의 경우, 어머니의 높은 SNS 중독경향성은 어머니와 영아 간의 지속적인 놀이 상호작용과 어머니의 영아에 대한 주의와 관심, 그리고 어머니와 영아 간의 관계 형성 등에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다. 그러나 자기분화 수준은 개인 내적 특성이기 때문에 개입을 통한 변화가 어려울 수 있다. 따라서 자기분화 수준이 SNS 중독경향성에 어떠한 경로로 영향을 미치는지 알아보고 그 매개적 요인에 대한 중재를 통해 영아기 자녀를 둔 어머니들의 SNS 의존 수준을 낮출 수 있는 방안을 마련할 필요가 있다. 현재 국내에서 SNS 또는 스마트폰 중독과 양육스트레스 간의 관계에 대한 연구는 진행되어 왔지만 아직 다양하게 연구되지는 않으며 양육스트레스의 매개효과를 살펴본 연구는 없었다. 이에 본 연구는 36개월 이하의 영아를 자녀로 둔 어머니를 대상으로 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에 대한 양육스트레스의 매

개효과에 대해 알아보고자 한다. 이러한 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 어머니의 자기분화, 양육스트레스, SNS 중독경향성 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 어머니의 양육스트레스는 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 0-36개월의 영아기 자녀를 둔 어머니 208명이다. 연구대상자의 사회인구학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구대상자의 사회인구학적 특성 (N = 208)

구분	빈도	백분율	구분	빈도	백분율
성별	가족 수입				
남아	106	49	300만원 미만	62	29.8
여아	102	51	300-500만원 미만	94	45.2
연령	500-700만원 미만				
0-12개월	49	23.6	700만원 이상	19	9.1
13-24개월	84	40.4	가장 많이 사용하는 SNS		
25-36개월	75	36.1	카카오톡	97	46.6
모 연령	인스타그램				
20-29세	41	19.7	페이스북	72	34.6
30-39세	153	73.6	블로그	8	3.8
40세 이상	14	6.7	카카오스토리	7	3.4
모 취업여부	네이버밴드				
그렇다	74	35.6	하루 중 SNS사용시간		
아니다	134	64.4	2시간 미만	128	61.5
모 학력	2-4시간 미만				
고졸 이하	25	12	4시간 이상	34	16.3
2, 3년제 대학 졸업	54	26			
4년제 대학 졸업	105	50.5			
대학원 이상	24	11.5			

2. 측정도구

1) SNS 중독경향성

오윤경(2012)은 Young(1998)이 개발한 인터넷 중독 진단 척도 8문항과 한국정보문화진흥원(2005)이 개발한 K척도(인터넷 중독 자가진단 검사)의 성인용 20문항을 바탕으로 구성된 척도를 개발하였다. 본 연구에서는 오윤경이 개발한 척도를 서경현과 조성현(2013)이 수정하여 사용한 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 SNS 집착 및 금단증상, SNS 과잉소통과 몰입, SNS를 위한 과도한 시간소비 등의 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 20문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지로 측정하는 4점 Likert 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높음을 나타내며, 본 연구에서 각 하위변인의 내적 합치도(Cronbach's α)는 'SNS 집착 및 금단증상' .88, 'SNS 과잉소통과 몰입' .88, 'SNS를 위한 과도한 시간투자' .83, 전체 SNS 중독경향성 점수에 대한 신뢰도는 .95로 나타났다.

2) 자기분화

어머니의 자기분화 수준을 측정하기 위하여, 정혜정과 조은경(2007)이 개발한 한국형 '자기분화 척도'를 사용하였다. 정혜정과 조은경(2007)은 제석봉(1989)의 척도 중 6문항, 전춘애(1994)의 척도 중 4문항, Skowron과 Schmitt(2003)의 DSR-R 척도 중 25문항, Licht와 Chabot(2006)의 Ceds 척도 중 3문항을 바탕으로 '한국형 자기분화 척도'를 개발하였다. 이 척도는 2가지 차원과 5가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 2가지 차원은 심리내적차원과 대인관계차원으로 나누어지며, 차원별 하위요인으로는 심리내적 차원의 하위요인으로 '정서적 반응'과 '자기입장'이 있고, 대인관계적 차원의 하위요인은 '정서적 단절'과 '타인과의 융합'이 있으며 심리내적 차원과 대인관계적 차원을 모두 내포하는 '정서적 융합'을 합하여 모두 5가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 38문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 포함하는 6점 Likert 척도로 측정되었다. 본 연구에서 각 하위요인의 내적 합치도(Cronbach's α)는 '정서적 반응' .91, '자기입장' .87, '타인과 융합' .88, '정서적 단절' .73, '정서적 융합' .89, 그리고 자기분화 전체점수는 .93으로 나타났다.

3) 양육스트레스

Abidin(1990)의 PSI/SF(Parenting Stress Index Short Form)를 기초로 김기현과 강희경(1997)이 한국형으로 개발하고 이지원(2003)이 수정한 '양육스트레스 척도'를 사용하였다. 양육 스트레스 척도는 '자녀양육으로 인한 일상적 스트레스' 10문항과 '부모역할 수행에 대한 부담감 및 디스트레스' 12문항을 포함한 총 22문항으로 구성되어 있다. '자녀양육으로 인한 일상적 스트레스'는 어머니의 보살핌을 언제나 필요로 하는 영아기 자녀의 일상적 행동을 중심으로 구성하였으며, '부모역할 수행에 대한 부담감 및 디스트레스'는 부모역할에 대한 심리적 부담감을 중심으로 구성되었다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 포함하는 5점 Likert 척도로 측정되었고, 점수가 높을수록 어머니의 양육스트레스 수준이 높음을 의미한다. 각 하위요인

의 신뢰도(Cronbach's α)는 '자녀양육으로 인한 일상적 스트레스'는 .89, '부모역할 수행에 대한 부담감 및 디스트레스'는 .90으로 나타났으며, 양육스트레스 전체 점수의 신뢰도는 .93이다.

3. 자료수집 및 절차

본 연구에서 자료수집을 위하여 온라인과 오프라인으로 어머니들에게 무작위로 설문지를 배부하였다. 온라인 자료 수집을 위해서 국내에서 점유율이 높은 포털사이트의 맘카페를 통해 설문내용을 게재하고 구글 설문지 링크를 통해 2017년 11월 22일부터 12월 12일까지 3주간 SNS로 배부하고 답변을 받는 형식으로 진행하였으며 총 180명의 자료를 얻을 수 있었다. 오프라인 자료수집은 서울 지역 어린이집의 영아반에 의뢰하였다. 어린이집에 등원하는 영아의 어머니에게 설문지 응답 가능 여부를 알아본 후 설문지를 배부하였으며 총 70부를 배부하였다. 설문에 동의한 어머니들은 자기보고식 조사를 통하여 설문지에 응답하였다. 온·오프라인으로 총 250부의 설문지를 배부하였으며 232부가 회수되어 92.8%의 회수율을 보였다. 이 중 응답이 미비하거나 SNS를 하지 않는다고 응답한 어머니의 설문지는 제외하였다. 이에 본 연구에서는 최종적으로 208명의 자료를 사용하였다.

4. 자료분석

자료 분석을 위하여 SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다. 첫째, 연구대상자인 어머니들의 사회인구학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 주요 측정변수들의 평균, 표준편차, 최소값, 최대값 등을 산출하기 위하여 기초통계분석을 하였다. 셋째, 측정도구의 신뢰도를 산출하기 위해 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 넷째, Pearson의 상관분석을 통하여 어머니의 자기분화, 양육스트레스, SNS 중독경향성 간의 관계를 알아보았다. 다섯째, 자기분화의 하위요인과 SNS 중독경향성 간의 관계에 대한 양육스트레스의 매개효과를 알아보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 매개경로의 통계적 유의성을 확인하기 위하여 Sobel(1982)이 제안한 Z 검증을 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

주요 변인의 일반적인 경향성을 알아본 결과는 표 2에 제시한 바와 같다. 어머니의 자기분화의 평균(표준편차)은 2.61($SD = .72$), 양육스트레스의 평균(표준편차)은 3.24($SD = .75$), SNS 중독경향성의 평균(표준편차)은 1.90($SD = .56$)로 나타났다. 또한, 최대우도법을 사용하기 위한 왜도의 절대값이 3, 첨도는 절대값이 10을 벗어나면 정규성에 위배되는 것으로 보는데(Kline, 2011),

본 연구에서는 각 변인의 왜도와 첨도 값이 1보다 작은 것으로 나타나 정규성의 분포를 벗어나지 않았다.

본 연구의 주요변수인 어머니의 자기분화, 양육스트레스, SNS중독경향성 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 표 3과 같다. 먼저, 자기분화는 양육스트레스 총점($r = -.55, p < .001$), 양육스트레스의 하위변인인 일상적 양육스트레스($r = -.48, p < .001$), 부담감 및 디스트레스($r = -.35, p < .001$)와 SNS 중독경향성($r = -.28, p < .01$)에 모두 부적 상관을 보였다. 이는 어머니의 자기분화 수준이 높을수록 양육스트레스를 덜 받는 경향이 있으며 SNS 중독경향성도 낮은 것을 의미한다. 반면에, 양육스트레스는 SNS 중독경향성($r = .31, p < .001$)와 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 양육스트레스의 하위변인인 일상적 양육스트레스($r = .27, p < .001$), 부담감 및 디스트레스($r = .30, p < .001$)와도 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타내며 이는 어머니의 양육스트레스가 높아질수록 어머니의 SNS 중독경향성이 큰 것을 의미한다.

표 2. 주요 변인의 기술통계분석 결과 (N = 208)

변수	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
자기분화	.77	4.31	2.61	.72	-.20	-.42
양육스트레스	1.27	4.95	3.24	.75	-.21	-.52
일상적 양육스트레스	1.20	5.00	3.48	.81	-.49	-.25
부담감 및 디스트레스	1.08	5.00	3.05	.83	-.04	-.47
SNS 중독경향성	1.00	3.55	1.90	.56	.43	-.13

표 3. 자기분화, 양육스트레스, SNS 중독경향성 간 상관관계분석 결과 (N = 208)

구분	1	2	2-1	2-2	3
1. 자기분화	1.00				
2. 양육 스트레스 총점	-.55***	1.00			
2-1. 일상적 양육스트레스	-.48***	.91***	1.00		
2-2. 부담감 및 디스트레스	-.53***	.94***	.69***	1.00	
3. SNS 중독경향성	-.35***	.31***	.27***	.30***	1.00

*** $p < .001$.

2. 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성의 관계에 대한 양육스트레스의 매개효과

어머니의 자기분화가 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 알아보고, 이 관계에 대한 어머니의 양육스트레스의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석을 통한 매개효과 검증 절차를 수행하였다. 투입된 변인들 간의 다중공선성을 확인한 결과, VIF(분산팽창지수) 계수는 1.00-1.43으로 나타나 모두 2 이하로 다중공선성의 문제는 없었다. 또한 회귀 모형에서 Durbin-Watson의 통계량은 2.11-2.15로 나타나 2에 근접하므로 자기상관이 없는 것으로

확인되었다. 먼저 1단계에서 독립변인인 자기분화가 매개변인인 양육스트레스에 영향을 미치는지 분석하고, 2단계에서는 독립변인인 자기분화가 종속변인인 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는지 분석하였다. 마지막으로 3단계에서는 독립변인과 매개변인을 종속변인에 함께 회귀시킨 후 3단계 분석결과를 중심으로 매개효과의 유무를 판단하였다(Baron & Kenny, 1986). 결과에 대한 해석은 독립변인과 종속변인 사이에 매개변인이 투입된 모형에서 매개변인과 종속변인 간의 관계가 통계적으로 유의하지 않을 경우 매개효과는 무의미한 것으로 해석한다. 다음으로, 독립변인과 종속변인 사이에 매개변인이 투입된 모형에서 독립변인과 종속변인의 관계가 유의하더라도 그 영향력이 2단계 분석결과와 비교하여 감소한 경우에는 부분매개로 해석한다. 마지막으로, 독립변인과 종속변인 사이에 매개변인이 투입된 상태에서 독립변인과 종속변인의 관계가 유의하지 않으면 완전매개를 보인다고 해석한다(정은혜, 2014).

먼저, 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 어머니의 양육스트레스 중 하위변인인 일상적 양육스트레스의 매개효과는 표 4와 같다. 독립변인인 자기분화가 매개변인인 일상적 양육스트레스에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였다($\beta = -.48, p < .001$). 독립변인인 자기분화가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta = -.35, p < .001$). 마지막 세 번째 단계에서 독립변인과 매개변인이 동시에 투입되었을 때, 매개변인인 일상적 양육스트레스가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다($\beta = .13, n.s.$). 이는 어머니의 일상적 양육스트레스는 자기분화가 SNS 중독경향성 간의 관계에서 매개효과를 하지 않는 것으로 해석할 수 있다.

두 번째로 매개변인인 어머니의 양육스트레스의 하위요인 중 부담감 및 디스트레스의 매개효과는 표 5에 제시한 바와 같다. 독립변인인 자기분화가 매개변인인 부담감 및 디스트레스에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였다($\beta = -.53, p < .001$). 독립변인인 자기분화가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta = -.35, p < .001$). 마지막 세 번째 단계에서 독립변인과 매개변인이 동시에 투입되었을 때, 매개변인인 일상적 양육스트레스가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($\beta = .16, p < .05$), 자기분화가 SNS 중독경향성에 미치는 영향력($\beta = -.30, p < .001$)이 두 번째 분석단계에서의 영향력($\beta = -.35, p < .001$)보다 줄어들어 부담감 및 디스트레스가 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성의 관계를 부분매개하고 있음을 알 수 있었다.

표 4. 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 일상적 양육스트레스의 매개효과 (N = 208)

검증 단계	독립변수	종속변수	β	R^2	F	VIF	Durbin Watson	Sobel Z
1단계	자기분화	일상적 양육스트레스	-.48***	.23	60.03***	1.00	1.85	
2단계	자기분화	SNS 중독경향성	-.35***	.13	29.52***	1.00	2.13	
3단계	자기분화	SNS 중독경향성	-.30***					-1.64
	일상적 양육스트레스	SNS 중독경향성	.13*	.14	16.33***	1.29	2.11	

* $p < .05$, *** $p < .001$.

표 5. 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 부담감 및 디스트레스의 매개효과 (N = 208)

검증 단계	독립변수	종속변수	β	R^2	F	VIF	Durbin Watson	Sobel Z
1단계	자기분화	부담감 및 디스트레스	-.53***	.28	81.02***	1.00	1.81	
2단계	자기분화	SNS 중독경향성	-.35***	.13	29.52***	1.00	2.13	-2.02*
3단계	자기분화	부담감 및 디스트레스	-.27***					
		SNS 중독경향성	.16*	.14	17.17***	1.39	2.15	

* $p < .05$, *** $p < .001$.

마지막으로 어머니의 양육스트레스의 총점의 매개효과를 조사한 결과는 표 6과 같다. 독립변인인 자기분화가 매개변인인 양육스트레스에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였다($\beta = -.55$, $p < .001$). 독립변인인 자기분화가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta = -.35$, $p < .001$). 마지막 세 번째 단계에서 독립변인과 매개변인이 동시에 투입되었을 때, 매개변인인 양육스트레스가 종속변인인 SNS 중독경향성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($\beta = .17$, $p < .05$), 자기분화가 SNS 중독경향성에 미치는 영향력($\beta = -.26$, $p < .001$)이 두 번째 분석단계에서의 영향력($\beta = -.35$, $p < .001$)보다 줄어들어 어머니의 양육스트레스는 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성의 관계를 부분매개하고 있음을 알 수 있었다.

어머니의 양육스트레스의 매개효과가 자기분화와 SNS 중독경향성 사이에서 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 양육스트레스의 하위변인과 양육스트레스 총점에 대해 각각 Sobel test를 실시하였다. 일상적 양육스트레스의 경우 Z값이 -1.64로 통계적으로 유의하지 않았으며, 부담감 및 디스트레스는 Z값이 -2.02, 양육스트레스는 Z값이 -2.10으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 어머니의 양육스트레스와 하위변인인 부담감 및 디스트레스는 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 부분 매개하는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 통해 어머니의 자기분화가 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미침과 동시에 양육스트레스를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 즉, 낮은 자기분화 정도에 의해 높은 수준의 양육스트레스를 보이는 어머니의 경우 SNS에 더 많이 의존하게 될 수 있음을 의미하며, 이는 양육스트레스가 SNS 중독경향성을 높이는 위험요인으로 작용할 수 있음을 보여준다.

표 6. 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 양육스트레스의 매개효과 (N = 208)

검증 단계	독립변수	종속변수	β	R^2	F	VIF	Durbin Watson	Sobel Z
1단계	자기분화	양육스트레스	-.55***	.30	89.32***	1.00	1.77	
2단계	자기분화	SNS 중독경향성	-.35***	.13	29.52***	1.00	2.13	-2.10*
3단계	자기분화	양육스트레스	-.26***					
		SNS 중독경향성	.16*	.14	17.31***	1.43	2.13	

* $p < .05$, *** $p < .001$.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 36개월 이하의 자녀를 둔 어머니들의 경우 낮은 자기분화 수준이 어떠한 경로를 통하여 SNS 중독경향성으로 이어지는지 알아보기 위하여 양육스트레스의 매개효과를 조사하였다. 연구 결과에 따르면, 어머니의 자기분화와 양육스트레스는 SNS 중독경향성과 관련이 있었다. 또한 어머니의 양육스트레스는 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 부분적으로 매개하였는데, 이는 어머니의 자기분화가 SNS 중독경향성에 직접적으로 영향을 미치지만 양육스트레스를 매개로 하여 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 연구 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 어머니의 자기분화, 양육스트레스, SNS 중독경향성을 포함하는 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 어머니의 자기분화도가 낮을수록 SNS 중독경향성은 높은 것으로 나타났으며, 어머니의 양육스트레스가 높을수록 SNS 중독경향성도 높아지는 것으로 드러났다. 자기분화도가 낮은 사람은 타인과의 관계 형성이나 관계의 단절에서 발생하는 불안감을 더욱 자주 경험하여(이지홍, 2015), 이러한 불안을 피하기 위하여 자기의 이미지를 쉽게 보호할 수 있는 방식으로 대인관계를 맺으려는 경향이 있다(홍구표, 전해성, 2017). 여기서 SNS는 가공된 자기 이미지를 이용하여 대인관계를 맺도록 돕는 역할을 한다. 따라서 자기분화 수준이 낮은 사람은 상대방을 대면하지 않고 SNS라는 매개체를 통하여 관계를 유지하려는 경향이 높을 수 있다. 그러나 SNS에 의한 대인접촉은 “본질적인 대인관계의 질과 친밀감을 저하시키고, 대인관계에서의 만족감을 낮추는”(홍구표, 전해성, 2017) 것으로 보고되고 있다. 즉 SNS에 의존할수록 오히려 실제 대인관계의 문제는 심각해질 수 있다(홍구표, 전해성, 2017). 어머니의 양육스트레스와 SNS 중독경향성 간의 관계는 영아기 자녀를 둔 어머니는 양육과정에서 경험하는 양육스트레스와 스마트폰 중독경향성과 높은 관련이 있다는 연구(김영은, 2013; 이승하, 배정호, 2016) 와 유사한 결과이다. 특히, 영아기 자녀를 둔 어머니가 스마트폰으로 전화 및 문자와 채팅, SNS를 사용하는 것으로 나타났으며(이은영, 이영애, 2018), 홍희경, 한경석 그리고 김종배(2016)의 연구에서는 SNS 이용 동기를 주변인과 관계를 맺고 소통하거나 정보 검색 및 획득, 기분전환을 위한 오락용 및 욕구 충족이라고 보고하였다. 하지만 오락과 관계 소통을 위한 SNS 이용은 SNS 중독과 관련이 높은 것으로 보여지며(노미진, 장성희, 2016; 위아정, 2016), 스트레스 상황에서 발생하는 부정적인 정서를 해결하지 못할 경우 물질 사용이나 행위에 관련한 중독 문제로 이어질 가능성이 높다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 결과는 영아기 자녀를 둔 어머니는 부모로서의 새로운 역할의 부담에서 다가오는 긴장감과 자녀양육으로 인해 경험하는 증가된 가사노동과 피로로 인한 양육스트레스(문혁준, 2004)를 경험하는 상황에서 심리적, 물리적 환경을 해결하지 못하여 스마트폰에 의존하여 타인과의 정보공유, 소통을 중점적으로 기분전환이나 스트레스를 해소하기 위한 수단으로 이용하며 SNS 중독과 관련이 있는 것으로 보여진다.

둘째, 어머니의 양육스트레스는 자기분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 부분 매개하였다. 이는 어머니의 양육스트레스는 어머니의 자기분화도와 SNS 중독경향성 사이에서 매개변수의 역할을 함으로써, 양육스트레스 해소는 어머니의 SNS 중독경향성을 감소시킬 수 있는 요인으로

작용할 수 있음을 나타낸다. 이러한 결과는 선행연구들과의 통합적 고찰을 통해 변인들 간의 구조적 관계에 대한 정보를 제공한다. 기존 연구에서는 각 변인들 간의 관련성만을 유추 가능하였다면, 본 연구의 결과를 통해 각 변인들 간의 구조적 관계를 종합해볼 수 있다. 양육스트레스의 부분매개효과는 자기분화와 스마트폰 중독 간의 관계 및 자기분화와 스트레스 간의 관계 각각에 대해서 설명한 윤혜정과 권경인(2011) 및 최연화(2012)의 연구결과와 일치한다. 즉, 자기분화 수준이 낮은 경우 정서적 자주성의 부족으로 타인과의 관계에서도 독립성을 유지하기 어렵고 외로움도 느껴서 관계에 대한 욕구가 강하다. 또한 정서조절능력이 낮아서 충동적으로 일을 처리하며 스트레스에 잘 대처하지 못하고 스트레스 상황에 대한 적응 능력이 떨어진다(박순아, 박근우, 2017). 스트레스란 인간이 가지고 있는 본인의 자원이 능력을 초과하여 위협받는 상황에서 발생하게 되는 것(장세진, 1994)으로 이러한 의미의 스트레스에 자녀를 양육하는 과정에서 나타나는 자녀에 대한 불안이나 죄책감 또는 신체적 피로도 등을 포함하는 것(고성혜, 1994)을 말한다. 결국, 자기분화도가 낮은 어머니들은 더 높은 수준의 양육스트레스를 경험하고, 스트레스를 해소하기 위한 목적으로 SNS에 더욱 몰입할 가능성이 있다. 이처럼 자기분화도가 낮은 어머니들은 과도한 SNS 몰입으로 이어질 수 있기 때문에, 이들의 양육스트레스를 주된 개입 목표로 설정할 수 있다.

자기분화도는 크게 심리내적 차원과 대인 관계적 차원으로 나누어지며(Bowen, 1976), 심리내적 차원의 자기분화란 개인의 정서와 사고를 분리시킬 수 있는 정서적인 자주성과 성숙의 정도를 뜻하며(박순아, 박근우, 2017), 대인관계적 차원에서는 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력을 뜻하며(Kerr & Bowen, 1988), 이는 원가족의 경험을 통해서 형성된다(Bowen, 1976). 즉 성인의 자기분화 정도는 당사자를 포함하여 원가족 등을 대상으로 치료적 개입을 통해서 변화가 가능하다. 따라서, 어머니의 SNS 중독경향성과 높은 관련성을 보이는 자기분화도는 근본적으로 원가족과의 경험을 통해서 형성되기 때문에(Bowen, 1976), 상담과 치료 이외의 개입을 통한 변화 정도는 미미할 것으로 보인다. 그러나 본 연구에서 양육스트레스의 매개효과를 확인하였고, 이러한 결과는 자기분화 수준이 낮은 어머니들의 경우 양육스트레스를 완화하는 것이 SNS 중독 수준을 낮추기 위한 효과적인 방법임을 시사하고 있다.

본 연구의 결과를 토대로 한 실천적 제언은 다음과 같다. 첫째, 치료적 개입이 요구되는 자기분화에 비해, 양육스트레스의 경우 스트레스 요인에 대한 개입이나 스트레스 대처방법 교육을 통하여 스트레스 수준을 경감시키는 것은 가능하다. 그러므로 양육스트레스를 감소시키기 위하여 어머니에게 양육지식과 영유아 발달지식을 제공하는 부모교육의 접근성을 강화할 필요가 있다. 또한, 영아기 자녀를 있는 가정의 경우 육아휴직, 탄력적 근로시간제, 근로시간 단축 등의 제도를 남성과 여성 모두 혜택을 받을 수 있도록 하고, 모든 직장에 이러한 제도가 운영될 수 있는 사회 변화가 필요하다. 이로써 양육을 담당하는 어머니의 스트레스 수준을 낮추는 동시에 배우자의 양육참여를 유도할 수 있다. 그리고 가족 외 인적자원으로부터의 사회적 지지를 강화하여 사회적 지지망을 형성하고 가족을 대상으로 한 정신건강 서비스를 제공하는 등의 사회정책적 노력은 어머니의 양육스트레스 감소에 기여할 수 있다. 둘째, 부모의 스마트폰 및 SNS 과도한 사용에 대한 위험성을 알리는 교육과 과도한 사용을 제한하는 사회적 분위기 조성이 필요하다.

일반적으로 SNS를 사용하기 위하여 스마트폰을 이용하기 때문에 어머니의 SNS 중독경향성은 어머니의 스마트폰 사용시간과 관련이 있을 수 있다. 결국 어머니가 스마트폰을 지나치게 사용하면 가정 내에서 영아가 스마트폰에 노출 될 가능성이 높고, 어머니의 스마트폰 의존도는 자녀의 스마트폰 의존에도 영향을 미친다(박소영, 2015). 즉, 어머니의 SNS 중독경향성이 단순히 어머니의 스마트폰 중독 뿐 아니라 잦은 노출로 인한 영아의 스마트폰 중독으로 이어질 가능성도 완전히 배제할 수 없다. 따라서, 어머니의 과도한 SNS 몰입을 중재하기 위한 구체적인 방법에 대한 논의도 필요하다. 물론 성인 사용자들을 대상으로 한 일반적인 중독 예방법이 보급되고 있으나, 아동의 건강한 성장과 발달을 위한 부모교육의 일환으로 부모의 스마트폰 및 SNS 사용 제한에 대한 본격적인 논의와 교육이 활성화되어야 한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저 본 연구는 36개월 이하의 영아기 자녀를 둔 어머니만을 대상으로 하였기 때문에 다양한 연령층의 자녀를 둔 어머니에게서 나타날 수 있는 문제들을 다룰 수 없었고, 이에 본 연구의 결과를 모든 어머니에게 일반화시켜 적용하는 것은 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 어머니들의 다양한 배경 변인과 다른 연령층의 자녀 양육을 고려하여 그들의 SNS 중독경향성을 조사함으로써 각 유형에 맞게 해결책을 모색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 어머니가 자기보고식 질문지에 응답하는 방법으로 모든 변인을 측정하였고 자료를 수집하였다. 어머니와 관련된 변인을 어머니가 보고하는 이러한 방식은 각 변인 간의 상관성이 다소 높게 나타날 가능성을 배제할 수 없다. 그러므로 후속 연구에서는 제3자에 의한 관찰 또는 심층면담 등 측정방법의 다각화하여 연구가 이루어져 본 연구 결과의 객관성이 입증되어야 한다.

셋째, 어머니의 SNS 중독경향성에 직간접적인 영향을 미칠 가능성이 있는 변수를 통제하여 분석하지 않은 점에 대해 한계가 있으며, 변수간의 관계성이 어떠한지 연구모델에 포함시켜 검증되어야 할 것이다.

넷째, 횡단적(cross-sectional) 방법으로 수집된 자료의 경우 매개적 모델이 측정하고자 하는 인과적 과정을 설명하는 것이 제한적이다(Pek & Hoyle, 2016). 그러나, 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 결과는 스마트폰 보급에 따라 급속히 증가하는 어머니들의 SNS 중독경향성을 낮추기 위하여 자기분화도가 낮은 어머니들을 SNS 과몰입에 취약한 위험군으로 인식하여 이들을 대상으로 한 개입방법에 대한 기초자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 어머니의 SNS 중독경향성을 낮추기 위해서, 이들의 양육스트레스를 완화시키기 위한 다차원적 접근법을 적용하는 것이 자기분화 문제에 대한 치료적 개입보다 더욱 실현가능한 전략이며 보호적 장치가 될 수 있다.

마지막으로, 최근 국가 기관의 통계조사에서는 SNS와 메신저를 구분하고, 카카오톡을 메신저로 분류하고 있다(한국정보화진흥원, 2017). 그러나 본 연구에서는 페이스북과 트위터를 ‘오픈 SNS’로 간주하고, 카카오톡의 경우 ‘폐쇄형 SNS’로 구분하고(권혜선, 김성철, 2015), 카카오톡을 SNS로 포함하여 연구를 진행하였다. 따라서 SNS에 대한 정의에 따라서 연구의 범위가 달라질 수 있다. 후속 연구에서는 카카오톡과 같이 주기능이 메신저인 경우 SNS에 포함하지 않거나, 오

폰 SNS와 폐쇄형 SNS를 구분하는 등 SNS에 대한 개념 정의를 달리하여 SNS에 대한 의존도를 조사할 필요가 있다.

참고문헌

- 고성혜 (1994). 어머니가 지각한 양육 스트레스에 관한 연구. **한국청소년연구**, **18**, 21-37.
- 권미영, 정윤주 (2018). 어머니의 스마트폰 의존, 양육효능감, 양육행동과 유아의 스마트폰 의존 간 관계. **한국놀이치료학회지**, **21**(1), 153-169. doi:10.17641/KAPT.21.1.8
- 권혜선, 김성철 (2015). 사생활 침해에 대한 불안감이 폐쇄형 SNS 이용에 미치는 영향: 밴드, 카카오톡 등의 사례를 중심으로. **사이버커뮤니케이션학보**, **32**(1), 5-49.
- 김기현, 강희경 (1997). 양육스트레스 척도의 개발. **Family and Environment Research**, **35**(5), 141-150.
- 김민경 (2013). 스마트폰 초등학생용 학습 어플리케이션 UI 사용성에 관한 연구. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선미, 서경현 (2015). 내현적 자기애와 SNS중독경향성 간의 관계: 경험회피의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, **20**(3), 587-603. doi:10.17315/kjhp.2015.20.3.006
- 김영은 (2013). 영아기 자녀를 둔 모의 양육스트레스와 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과를 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤화 (2018). SNS(소셜네트워크서비스) 이용추이 및 이용행태 분석. **정보통신정책연구원**, **18-11**, 1-7. http://m.kisdi.re.kr/mobile/repo/stat_view.m?key1=14357&selectPage=에서 2018년 11월 8일 인출
- 김진영, 박승민 (2012). 기독교인 대학생이 지각한 부모양육태도와 자아분화 그리고 자아존중감 간의 관계. **한국기독교상담학회지**, **23**(2), 115-140.
- 노미진, 장성희 (2016). SNS 이용동기와 SNS 중독이 주관적 웰빙에 미치는 영향: 사회적 유대감의 조절효과. **경영과 정보연구**, **35**(4), 99-122. doi:10.29214/damis.2016.35.4.006
- 노애민 (2008). 영아기 자녀를 둔 어머니의 자아분화 및 양육스트레스 수준이 부모 역할 만족도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문혁준 (2004). 취업모와 비취업모의 양육 스트레스. **Family and Environment Research**, **42**(11), 109-122.
- 민혜영, 박진재 (2005). 어머니의 자아분화 수준에 따른 유아의 사회성 발달. **영유아교육연구**, **8**, 79-95.
- 박소영 (2015). 유아의 스마트미디어 사용실태 및 과다사용에 영향을 미치는 변인연구. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박순아, 박근우 (2017). 가족의 기능과 스마트폰 중독과의 관계에서 자아분화 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, **18**(4), 325-333. doi:10.5762/KAIS.2017.18.4.325

- 박영숙, 박연환, 김윤미 (2009). 3세 미만 유아를 둔 도시 어머니의 양육 스트레스와 가족기능. **스트레스연구**, **17**(4), 349-357.
- 박정희, 장영애 (2003). 도시지역과 농촌지역 어머니의 자녀양육 스트레스에 대한관련변인 연구. **Family and Environment Research**, **41**(3), 31-44.
- 박찬옥, 조성희 (2011). 어머니의 자기분화와 양육태도, 부모역할만족도 및 양육스트레스와의 관계. **유아교육학논집**, **15**(2), 537-559.
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. **한국생활과학회지**, **17**(1), 27-34.
- 서경현, 조성현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기애, 자기제시동기 및 소외감을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, **18**(1), 239-250. doi:10.17315/kjhp.2013.18.1.014
- 송현종 (2013). 지적장애자녀를 둔 부모의 자아분화 수준과 부양스트레스에 관한 연구. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄지원 (2011). 한국 영아 어머니의 양육스트레스 예측 변인: 사회인구학적 특성, 영아특성, 어머니의 심리적 특성, 부부관련 특성, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 오은진, 박순아 (2016). 대학생의 자아분화, 스트레스 대처 및 대인관계능력이 휴대폰 중독에 미치는 영향. **인문사회** **21**, **7**(2), 159-184. doi:10.22143/HSS21.7.2.8
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적지지의 관계. 한국상담대학원대학교 대학원 석사학위논문.
- 오지영 (2016). 어머니의 자기분화가 양육스트레스에 미치는 영향: 스트레스 대처방식, 부부친밀감의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 위아정 (2016). SNS 중독 및 피로감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중국의 위챗(Wechat)과 한국의 카카오톡(Kakaotalk)을 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 유희남, 김영희 (2011). 원가족 분화경험이 기혼여성의 자아분화와 부부갈등 대처행동 및 부부친밀감에 미치는 영향. **가족과 가족치료**, **19**(3), 141-158. doi:10.21479/kaft.2011.19.3.141
- 윤혜정, 권경인 (2011). 휴대전화 중독 청소년들의 특성 및 중독과정 촉진요인. **상담학연구**, **12**(2), 577-598. doi:10.15703/kjc.12.2.201104.577
- 이다미, 최인호 (2018). 전문대학생의 자아존중감, 자아분화수준이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국컴퓨터게임학회논문지**, **31**(2), 57-70.
- 이승하, 배정호 (2016). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 스마트기기 중독수준과 양육태도, 양육스트레스 및 감각추구와의 관계. **교육연구논총**, **37**(1), 299-323. doi:10.18612/cnujes.2016.37.1.299
- 이신숙 (2000). 기혼남녀의 자아분화 수준과 생활만족도간의 관계 연구. **한국가족관계학회지**, **5**(1), 23-43.
- 이은영, 이영애 (2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 스마트폰 중독경향성의 관계에서 회복탄력성과 배우자 양육지원의 조절효과. **한국놀이치료학회지**, **21**(1), 125-151. doi:10.17641/KAPT.21.1.7

- 이지민 (2013). 20~30대 기혼여성의 원가족분화경험, 부부의사소통 및 부부친밀감이 가족건강성에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, **31**(6), 23-38.
- 이지원 (2003). 영유아 어머니의 양육 스트레스와 관련 요인. **한국모자보건학회지**, **7**(2), 207-216.
- 이지홍 (2015). 자아분화 수준이 관계중독에 미치는 영향: 기본심리욕구 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 장세진 (1994). 스트레스 측정 도구의 평가와 개발-일반인의 스트레스 측정을 위한 설문지(PWI) 개발. **연세사회학**, **14**, 71-114.
- 전춘애 (1994). 부부의 자아분화수준과 출생가족에 대한 정서적 건강 지각이 결혼안정성에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정구철, 문중호 (2015). 대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 분노표현의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, **15**(9), 146-156. doi:10.5392/JKCA2015.15.09.146
- 정은혜 (2014). 호프만의 공감이론을 바탕으로 한 인터넷 윤리교육 방법연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정혜정, 조은경(2007). 한국형 자기분화 척도 개발과 타당성에 관한 연구. **한국가족치료학회지**, **15**(1), 19-46. doi:10.21479/kaft.2007.15.1.19
- 제석봉 (1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계: Bowen의 가족체계이론을 중심으로. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 조형오 (2018). SNS 이용자의 가치체계의 특징이 SNS 이용동기, 사회적 자본, 이용행위 등에 미치는 영향 분석. **한국디지털콘텐츠학회 논문지**, **19**(2), 351-362. doi:10.9728/dcs.2018.19.2.351
- 최연화 (2012). 대학생의 자아분화, 성인애착, 관계중독과 친밀한 관계에 대한 두려움 간의 관계. **상담학연구**, **13**(2), 689-704. doi:10.15703/kjc.13.2.201204.689
- 한국정보문화진흥원 (2005). **성인 인터넷 중독 진단척도개발연구**. 서울: 한국정보문화진흥원.
- 한국정보문화진흥원 (2016. 5). **2015년 인터넷 과의존 실태조사**. https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=17132&parentSeq=17132에서 2018년 11월 8일 인출
- 한국정보문화진흥원 (2017. 12). **2017년 스마트폰 과의존 실태조사**. https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=19592&parentSeq=19592 에서 2018년 11월 8일 인출
- 한정아, 심홍섭 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, **17**(4), 965-981.
- 현은자, 조메리명희, 조경선, 김태영(2013). 어머니의 스마트폰중독수준, 양육효능감, 양육스트레스 관계연구. **유아교육연구**, **33**(3), 207-225. doi:10.18023/kjece.2013.33.3.009
- 홍구표, 전체성 (2017). 대학생의 SNS중독경향성과 대인관계문제 간의 관계: 사회적지지의 조절효과를 중심으로. **보건사회연구**, **37**(1), 34-67. doi.org/10.15709/hswr.2017.37.1.34
- 홍지영 (2017. 5. 23). ‘나 빼고 다 행복해 보여’ SNS 우울증 심해지고있다...카페인우울증. 뉴스라이프. https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1004207760&plink=ORI&cooper=NAVER에서 2018년 4월 5일 인출
- 홍희경, 한경석, 김종배(2016). 폐쇄형 SNS 전환 의도에 영향을 미치는 요인에 관한연구. **예술인**

- 문사회융합멀티미디어논문지, 6(12), 493-502. doi:10.14257/AJMAHS.2016.12.01
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting Stress Index (PSI)*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy Theory and Practice*, 4(1), 2-90.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: Norton.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLoS One*, 11(8), e0159788. doi:10.1371/journal.pone.0159788
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Press.
- Licht, C., & Chabot, D. (2006). The Chabot Emotional Differentiation Scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 167-180. doi:10.1111/j.1752-0606.2006.tb01598.x
- Pek, J., & Hoyle, R. H. (2016). On the (in)validity of tests of simple mediation: Threats and solutions. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(3), 150-163. doi:10.1111/spc3.12237
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. doi:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312. doi:10.2307/270723
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237

논문투고: 18.04.25

수정원고접수: 18.11.12

최종게재결정: 18.11.20