

## SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식

어용숙 · 김묘성<sup>†</sup>  
(동의대학교)

### Mental Health Level and Ways of Coping in Undergraduate Students using SNS

Yong-Sook EO · Myo-Sung KIM<sup>†</sup>  
(Dong-Eui University)

#### Abstract

The purpose of this study was to identify mental health level, way of stress coping and its influencing factors among undergraduate students using SNS. Data were collected using Korean Mental Health Continuum Short Form scale, and the ways of coping checklist modified from 301 undergraduate students in 4 universities in Busan and through online, and analyzed using descriptive statistics,  $\chi^2$  test, t-test, ANOVA, and Pearson correlation coefficients with SPSS/WIN 21.0. On average, mental health level was 35.6 out of 70 points, and the students using SNS use more active coping than passive coping as way of stress coping. The factors showed significant relationships with mental health were gender, and number of person contacted on offline within online counterparts, and with problem-focused coping were gender, preferred types of SNS, period of use, and hours per day on SNS, with social support seeking were preferred types of SNS, hours per day on SNS, and number of online counterparts, with emotion-focused coping were grade, instruments types for using SNS, and hours per day on SNS and with wishful thought were instruments types for using SNS, and hours per day on SNS. There was a positive correlation between mental health and stress coping type. Based on the results, future research needs to develop positive SNS usage strategies to improve the mental well-being and ways of coping in undergraduate students.

**Key words :** Mental health, Ways of coping, Undergraduate students, SNS

#### I. 서론

소셜 네트워크 서비스(Social Network Service; SNS)는 온라인상에 인적 네트워크를 형성하고 관리하는 서비스(Sim Soo-Hyun, 2014)로 스마트폰이 보급되면서 이용이 증가하고 있다. 정보통신정책연구원 보고서에 따르면 2014년 SNS 이용률은 39.9%로 2013년 31.3%에 비해 8.6%나 증가하였다. 연령별 SNS 이용률은 20대(74.4%), 30대

(61.0%), 10대(53.9%), 40대(43.7%) 순으로 20대가 가장 높았다(Korea Information Society Development Institute [KISDI], 2015). 또한 기업이 채용자의 SNS 활용능력을 보고 채용하거나 SNS를 통해 직접 채용자에게 입사제안을 하는 경우도 있어 취직·구직 연령대인 20대의 SNS 이용률이 더욱 높아질 유인이 있다(KISDI, 2013a). 이에 20대가 주구성원인 대학생의 SNS 이용 특성을 파악하는 것은 의미가 있겠다.

<sup>†</sup> Corresponding author : 051-890-2862, myosg@deu.ac.kr

SNS는 이용자 간의 자유로운 의사소통과 정보 공유, 그리고 인맥 확대 등을 통해 사회적 관계를 생성하고 강화시켜주는 온라인 플랫폼(Kim Hyeon-Jeong, 2013)으로 SNS 이용자들은 사회적 관계 확장에 적극적인 성향을 보였으며 특히 특징인만 선별해 공개하는 폐쇄형 SNS를 선호하는 30대 이상의 이용자에게 비해 10대와 20대에서는 교류의 범위를 한정시키는 폐쇄형 SNS뿐만 아니라 불특정 다수에게 자신을 공개하는 페이스북 등의 개방형 SNS도 병행해 활용함으로써 SNS를 통한 사회관계 확대에 더 긍정적 태도를 보였다(KISDI, 2013b; KISDI, 2014). SNS 이용과 대인관계 스트레스에 대처하는 방식이 연관성이 있음을 제시한 연구에서는 스트레스 대처방식 중, 소극적 대처방식을 사용하는 여대생들이 외로움을 경험할 때 더욱 SNS에 몰두할 가능성이 높다고 하였다(Choi Han-na · Im Suk-Hui & Kim Gyo-Heon, 2013).

SNS 이용자들은 SNS 이용에 따라 댓글이나 좋아요 등이 없을까봐, 다른 사람이 내 글을 부정적으로 평가할까봐, 의도하지 않았던 다른 사람이 내 개인적 이야기를 알게 될까봐, 투자하는 시간에 비해 실속이 없을까봐 등을 걱정하며 피로감을 느꼈고, 업무나 과업 중에 수시로 연락이 오거나 수많은 지인들을 관리하기 위해 소요되는 시간, 새로운 서비스나 미디어 기기 이용법 습득 등에 따른 부담감을 가지고 있었다(Kim Myeong-Soo, 2011; KISDI, 2013b). 또한 가상세계에서의 커뮤니케이션은 보이는 관계와 숨겨진 관계 그리고 의도된 관계를 통해 오히려 대인관계의 상호작용을 감소시키고, 또 다른 외로움, 고독, 우울감과 소외를 발생시켰다(KISDI, 2013b; KISDI, 2014; Nie · Hillygus & Erbring, 2002). 이에 본 연구에서는 SNS 이용자들이 가지는 정서적, 심리적, 사회적 상태를 파악하기 위해서 ‘정신적 웰빙’을 조사하고자 한다.

정신적 웰빙은 개인이 긍정적인 감정으로 삶을 평가하는 다양한 방법을 모두 포괄하는 개념

(Diener & Tov, 2012)으로, 행복보다는 좀 더 넓은 의미로 사용된다(Veenhoven, 2012). 또한 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙을 모두 포함하는 개념으로, 정신적 웰빙을 경험하는 사람은 스스로의 삶에 만족하고, 행복감과 즐거움 등의 긍정 정서를 보다 많이 경험하며, 불안, 분노 등의 부정 정서를 보다 적게 느끼는 사람을 말한다(Kim Mi-Hyang, 2014). 정신적 웰빙 중 정서적 웰빙은 삶의 만족도, 행복감, 즐거움, 편안함과 같은 긍정 정서와 두려움, 슬픔, 분노와 같은 부정 정서로 이루어지고, 심리적 웰빙은 환경의 통제, 타인과의 긍정적 인간관계, 자율성, 개인적 성장, 인생의 목적, 자기수용으로 이루어진다. 사회적 웰빙은 개인이 속한 사회의 기능에 관한 주관적 평가로 사회적 수용, 사회적 실현, 사회적 기여, 사회적 일치, 사회적 통합으로 이루어진다(Kang Chan-Jo, 2012).

최근에는 SNS 이용에 대한 국내연구들이 많이 수행되고 있으며 연구대상으로는 청소년(Hong Ji-Eun & Kang Min-Ju, 2013), 장애인(Lee Ji-Yeon & Jeong Eun-Hee, 2012; Lee Hyun-Mi · Hong Soon-Goo & Kim Jong-Ki, 2012), SNS 이용자(Jung Chul-Ho & Namn Su-Hyeon, 2011)가 주를 이루고 있고, 종속변수로는 SNS 이용 실태(KISDI, 2013a,c), SNS 중독(Cho Gyoo-Yeong & Kim Yun-Hee, 2014; Jo Da-Hyun, 2014), 정치참여(Kang Jin-Suk & Kim Ji-Yeon, 2013), 대인관계(Lee Ji-Yeon & Jeong Eun-Hee, 2012;), 자아존중감(Hong Ji-Eun & Kang Min-Ju, 2013; Lee Ji-Yeon & Jeong Eun-Hee, 2012;) 등에 대한 연구가 이루어지고 있어 실제 SNS 이용을 많이 하는 대학생들의 SNS 이용에 관한 연구와 SNS 이용, 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식과의 관계에 대한 연구는 부족한 실정이다.

그러므로 본 연구에서는 SNS를 이용하는 대학생들의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식 정도를 알아보고자 하며, 이를 통해 SNS를 이용하는 대학생들의 정신적 웰빙 향상과 SNS의 긍정적인

활용 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

가. 대상자의 일반적 특성과 SNS 이용 특성을 파악한다.

나. SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙 수준과 스트레스 대처방식을 파악한다.

다. SNS를 이용하는 대학생의 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 정신적 웰빙의 차이를 파악한다.

라. SNS를 이용하는 대학생의 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아본다.

마. SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식간의 상관관계를 알아본다.

## II. 연구방법 및 내용

### 1. 연구설계

본 연구는 SNS 이용 대학생의 정신적 웰빙 수준과 스트레스 대처 방식을 알아보고 이들 변수간의 관계를 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대학생을 대상으로 온라인과 오프라인 설문조사를 동시에 실시하였다. 온라인 자료수집은 구글을 통해 제작한 설문지를 연구목적, 설문 소요시간, 자발적 참여 등에 관한 설명과 함께 페이스북, 네이버 블로그와 다음 블로그 등에 게시하여 202부를 수거하였으며, 자료수집기간은 2014년 8월 4일부터 8월 13일까지이었다. 오프라인 자료수집은 B시에 소재한 4개 대학교를 연구자들이 직접 방문하여 연구의 목적, 설문 소요시간, 자발적 동의서 서명과 언제든지 철회가 가능하다는 점을 설명하였으며, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여한 학생들이 서

명동의서와 설문지를 직접 자가 기입하게 한 후 177부를 회수하였다. 자료수집기간은 2014년 8월 11일부터 8월 13일까지이었으며, 설문지 작성에 소요된 시간은 약 15-20분이었다. 온라인과 오프라인으로 회수된 총 379부 설문지 중 응답이 불성실한 설문지 43부와 ‘SNS를 이용하지 않는다’고 대답한 설문지 35부를 제외하여 총 301부를 자료 분석에 이용하였다.

### 3. 연구도구

본 연구에서 사용한 설문지는 일반적 특성, SNS 이용 특성, 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식으로 구성하였다.

#### 가. 일반적 특성 및 SNS 이용 특성

일반적 특성에는 성별, 연령, 전공, 학년, 성적 등 5문항을, SNS 이용 특성에는 SNS 이용에 사용하는 기기, 가장 선호하는 SNS 종류, SNS 이용기간, 하루 평균 SNS 이용시간, 일주일 SNS 접속률, SNS 인맥 수, SNS 인맥 중 SNS를 통해서만 유지되고 오프라인에서는 거의 보지 못하는 인맥, SNS를 이용하는 이유 등 8문항을 포함하였다. 선호하는 SNS 종류는 서비스 유형에 따라 분류하였으며 프로필기반서비스(페이스북, 마이스페이스, 링크나우 등), 블로그(다음 블로그, 네이버 블로그 등), 커뮤니티(다음카페, 네이버카페 등), 마이크로블로그(트위터, 미투데이 등), 미니홈피(싸이월드, 세이클럽 등), 기타로 질문하였으나 마이크로블로그, 미니홈피, 기타를 선택한 응답자가 없어 프로필기반서비스, 블로그, 커뮤니티 3가지로 분류하여 결과에 제시하였다.

#### 나. 정신적 웰빙

정신적 웰빙은 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙을 포함하는 개념(Kim, Mi-Hyang, 2014)으로 본 연구에서는 Keyes et al.(2008)가 개발한 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF)를 번안하여 한국형으로 개발한 Lim Young-Jin et al.(2012)의 한국판 정신적 웰빙

척도(K-MHC-SF)를 사용하였다. 이 척도는 총 14 문항의 6점 척도로 정서적 웰빙(3문항), 심리적 웰빙(5문항), 사회적 웰빙(6문항)을 포함하고 있다. 점수의 범위는 0~70점으로 점수가 높을수록 정신적 웰빙의 정도가 높음을 의미한다. Lim Young-Jin et al.(2012)의 연구에서 정신적 웰빙과 하부영역인 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙의 Cronbach's  $\alpha$  값은 각각 .93, .88, .81, .90 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  는 각각 .90, .90, .76, .86으로 나타났다.

다. 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식 척도는 Folkman과 Lazarus (1985)가 개발한 대처방식 척도(The ways of coping checklist)를 토대로 하여 Kim Jung-Hee와 Lee Chang-Ho(1988)가 개발하여 수정 보완한 62개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 하위 요인은 적극적 대처(문제중심적 대처와 사회적 지지 대처 포함), 소극적 대처(정서중심적 대처와 소망적 사고 대처)로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 그 대처방식을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. Kim Jung-Hee와 Lee Chang-Ho(1988)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .82-.95이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .70-.90으로 나타났다.

#### 4. 자료분석방법

본 연구에서는 수집한 자료를 분석하기 위해 SPSS win 20.0 프로그램을 사용하였다. 대상자의 일반적 특성과 SNS 이용 특성은 빈도, 백분율을 구하였다. 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식은 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식의 차이는 t-test와 ANOVA로 구하였으며, 사후검정은 LSD 검정을 사용하였다. 대상자의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 일반적 특성 및 SNS 이용 특성

일반적 특성과 SNS 이용 특성은 <Table 1>에 제시하였다.

<Table 1> Demographic & SNS Usage Characteristics (N=301)

Characteristics	categories	n(%)
Gender	Male	109(36.2)
	Female	192(63.8)
Age(yr)	< 20	12(4.0)
	20-25	261(86.7)
	≥ 26	28(9.3)
Major	Healthcare Sciences	150(49.8)
	Science & Technology	76(25.3)
	humanities & Society	41(13.6)
	Business & Economics	12(4.0)
	Art & Sport Science	22(7.3)
Grade	Freshman	77(25.6)
	Sophomore	84(27.9)
	Junior	86(28.6)
	Senior	54(17.9)
School achievement	Upper	153(50.8)
	Medium	126(41.9)
	Lower	22(7.3)
SNS usage device	Personal computer	12(4.0)
	Smartphone	289(96.0)
Preferred SNS usage by service type	Profile-based service	260(86.4)
	Blog	18(6.0)
	Community	23(7.6)
SNS usage period (yr)	< 1	43(14.3)
	≥ 1, < 2	55(18.3)
	≥ 2	203(67.4)
SNS usage hours per day	≤ 1	143(47.5)
	2	76(25.2)
	3	45(15.0)
	≥ 4	37(12.3)
SNS usage frequency for a week	At least once a day	236(78.4)
	5-6 times	40(13.3)
	Less than 4 times	25(8.4)
Number of person socializing through SNS	< 50	42(14.0)
	50-149	96(31.9)
	≥ 150	163(54.2)
Number of person contacted on offline within them socializing through SNS	Seldom or never	77(25.6)
	Half	75(24.9)
	More than half	104(34.6)
	Most	45(15.0)
Purpose of using SNS	Socialize & associate	13(4.3)
	To know recent status of persons socializing on SNS	59(19.6)
	In order not to be left behind	7(2.3)
	To share information or knowledge	41(13.6)
	For my hobbies & leisure	181(60.1)

일반적 특성을 살펴보면, 성별은 '여성'이 63.8%로 많았고, 연령은 '20-25세'가 86.7%, 전공은 '의료보건계열'이 49.8%, 학년은 '3학년'이 28.6%, 성적은 '상'이 50.8%로 많았다.

SNS 이용 특성을 살펴보면 SNS 이용을 위해 사용하는 기기는 '스마트폰'이 96.0%로 나타났으며, 선호하는 SNS 종류는 '프로필기반서비스(Facebook)'가 86.4%로 많았다. SNS의 이용기간은 '2년 이상'이 67.4%, 하루 평균 SNS 이용시간은 '1시간 이하'가 47.5%, 일주일 평균 SNS 접속률은 '매일'이 78.4%, SNS 인맥수는 '150명 이상'이 54.2%로 많았다. SNS에 인맥으로 등록되어 있지만 오프라인에서 만나지 않는 인맥이 '반 이상'이라고 대답한 응답자는 34.6%로 나타났으며, SNS를 이용하는 이유는 '오락·여가·습관'이 60.1%로 가장 많았고, '인맥의 근황을 파악하기 위해서(19.6%)', '업무·학업·정보구함(13.6%)' 순으로 나타났다.

## 2. 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식 수준

정신적 웰빙은 70점 만점에 평균 35.6점이었고, 하부요인인 정서적 웰빙은 15점 만점에 8.6점, 사회적 웰빙은 25점 만점에 11.2점, 심리적 웰빙은 30점 만점에 15.7점으로 나타났다. 스트레스 대처방식의 하부요인인 문제중심적 대처는 84점 만점에 평균 56.8점, 사회적지지 대처는 24점 만점에

평균 16.1점, 정서중심적 대처는 92점 만점에 평균 58.2점, 그리고 소망적 사고는 52점 만점에 평균 33.5점으로 나타났다(<Table 2> 참조).

## 3. 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 정신적 웰빙

연구대상자의 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 정신적 웰빙의 유의관계를 분석해 본 결과는 <Table 3>과 같았다.

일반적 특성에서 성별은 정신적 웰빙( $t=3.117, p=.002$ )과 하부영역 중 사회적 웰빙( $t=2.525, p=.013$ ), 심리적 웰빙( $t=3.739, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 성적은 정서적 웰빙( $F=4.438, p=.013$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 여성보다 남성의 정신적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙 점수가 높게 나타났으며, 성적이 '상'인 경우가 '하'인 경우보다 정서적 웰빙 점수가 유의하게 높았다.

SNS 이용 특성에서 가장 선호하는 SNS의 종류는 사회적 웰빙( $F=3.655, p=.027$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였고, SNS 인맥 중 오프라인으로 관리하지 않는 인맥에서는 정신적 웰빙( $F=4.709, p=.004$ )과, 하위영역인 정서적 웰빙( $F=2.715, p=.045$ ), 사회적 웰빙( $F=4.184, p=.006$ ), 심리적 웰빙( $F=3.684, p=.012$ ) 모두에서 유의한 차이를 보였다. 즉 SNS 종류 중 블로그 이용자보다

<Table 2> Mental Health Level and The Ways of Coping (N=301)

Scales		Range	Minimum	Maximum	M±SD	100 based score of mean
Mental health		0-70	13	67	35.6±11.5	50.9
Emotional well-being		0-15	2	15	8.6±3.1	57.3
Social well-being		0-25	2	25	11.2±4.6	44.8
Psychological well-being		0-30	2	30	15.7±5.7	52.3
The ways of coping						
Active coping	Problem solving	21-84	29	84	56.8±8.5	56.9
	Social support seeking	6-24	6	24	16.1±3.2	56.1
Passive coping	Emotional relieving	23-92	40	92	58.2±8.2	50.7
	Wishful thinking	13-52	17	48	33.5±5.5	54.8

SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식

<Table 3> Mental Health Level according to Demogre \* p<.05

Characteristics	Categories	Mental Health Level							
		Emotional well-being		Social well-being		Psychological well-being		Total	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	9.0±3.3	1.418	12.2±5.6	2.525	17.3±5.9	3.739	38.5±13.2	3.117
	Female	8.4±2.9	(.157)	10.7±3.8	(.013*)	14.8±5.4	(<.001*)	33.9±10.2	(.002*)
Age(yr)	< 20	9.6±1.2	1.350	13.6±4.4	2.286	19.1±5.4	2.189	42.3±9.5	2.137
	20-25	8.5±3.1	(.261)	11.2±4.5	(.103)	15.6±5.7	(.114)	35.3±11.4	(.120)
	≥ 26	9.3±3.7		10.2±5.0		15.4±6.1		34.6±13.4	
Major	Healthcare Sciences	8.6±3.0		11.0±4.0		15.4±5.5		34.9±10.4	
	Science&Technology	9.0±3.2	1.930	11.8±5.5	1.996	16.4±6.2	1.223	37.2±13.3	2.064
	humanities&Society	8.0±3.1	(.105)	11.1±4.4	(.095)	15.8±5.5	(.301)	35.5±11.2	(.085)
	Gusiness&Economics	9.5±2.0		13.6±5.7		18.1±5.5		41.2±11.5	
Grade	Art&Sport Science	7.1±3.3		9.6±4.4		14.4±5.6		31.0±11.8	
	Freshman	9.1±3.1		11.6±4.7		16.5±5.9		37.2±11.8	
	Sophomore	8.5±2.8	1.502	11.1±4.9	0.230	15.4±5.9	1.111	35.0±11.9	0.970
	Junior	8.2±3.4	(.214)	11.1±4.4	(.875)	15.0±5.5	(.345)	34.3±11.3	(.407)
School achievement	Senior	8.9±2.9		11.0±4.2		16.2±5.4		36.1±10.9	
	Upper(a)	9.1±3.0	4.438	11.4±4.6	0.419	16.2±5.4	2.884	36.7±11.4	1.688
	Medium(b)	8.4±3.1	(.013*)	10.9±4.4	(.658)	14.9±5.6	(.057)	34.1±11.4	(.187)
SNS usage device	Lower(c)	7.2±2.7	a>c	11.3±5.2		17.3±7.4		35.8±12.6	
	Personal computer	8.2±3.2	-0.522	10.2±5.5	-0.798	16.8±7.7	0.682	35.2±15.2	0.014
Preferred SNS usage by service type	Smartphone	8.6±3.1	(.602)	11.3±4.6	(.425)	15.7±5.6	(.496)	35.6±11.4	(.906)
	Profile-based service(a)	8.6±3.0	1.106	11.5±4.5	3.655	15.9±5.7	1.377	36.1±11.4	1.957
	Blog(b)	9.3±2.5	(.332)	9.1±4.9	(.027*)	14.6±4.6	(.254)	32.9±9.1	(.144)
SNS usage period (yr)	Community(c)	7.9±3.9		9.7±4.3	a>b	14.2±6.7		31.8±13.7	
	< 1	9.0±3.2	0.820	10.5±5.0	1.219	15.7±6.1	0.048	35.1±12.7	0.087
	≥ 1, <2	8.2±3.2	(.442)	11.9±4.9	(.297)	15.9±6.3	(.953)	36.1±12.9	(.916)
SNS usage hours per day	≥ 2	8.7±3.0		11.2±4.4		15.7±5.5		35.5±11.0	
	≤ 1	8.6±3.2		11.3±4.6		16.1±5.6		36.0±11.4	
	2	9.3±2.9	2.386	11.4±4.7	0.350	15.9±5.5	1.445	36.6±11.5	1.054
	3	8.4±2.8	(.069)	10.7±4.3	(.789)	14.1±5.7	(.230)	33.2±10.8	(.369)
SNS usage frequency for a week	≥ 4	7.7±3.1		10.9±4.9		15.9±6.5		34.4±12.9	
	At least once a day	8.8±3.1	2.055	11.4±4.6	1.043	15.8±5.8	0.617	35.9±11.8	1.146
	5-6 times	8.6±2.6	(.130)	10.7±3.7	(.354)	16.2±5.7	(.541)	35.5±10.0	(.319)
Number of person socializing through SNS	Less than 4 times	7.4±3.3		10.2±5.2		14.6±5.2		32.2±11.5	
	< 50	8.6±3.2	0.012	11.0±4.7	0.069	14.9±5.6	0.647	34.5±12.4	0.230
	50-149	8.6±3.2	(.988)	11.3±4.5	(.933)	15.6±5.9	(.524)	35.5±11.4	(.795)
Number of person contacted on offline within them socializing through SNS	≥ 150	8.6±3.0		11.2±4.6		16.0±5.7		35.9±11.4	
	Seldom or never(a)	8.7±3.1	2.715	11.4±4.9	4.184	16.4±6.3	3.684	36.5±12.5	4.709
	Half(b)	9.0±2.9	(.045*)	11.8±4.8	(.006*)	16.7±4.8	(.012*)	37.5±11.1	(.004*)
	More than half(c)	8.8±2.9	a,b,c>d	11.6±4.4	a,b,c>d	15.6±5.7	a,b,c>d	35.9±10.6	a,b,c>d
Purpose of using SNS	Most(d)	7.5±3.5		9.0±3.6		13.4±5.6		29.9±11.2	
	Socialize & associate	7.9±3.1		5.5±4.1		14.4±6.4		31.8±11.5	
	To know recent status of persons socializing on SNS	8.5±3.4		11.7±4.0		15.8±5.0		36.1±10.4	
	In order not to be left behind	7.4±4.1	0.650	11.7±5.2	0.673	15.4±6.5	0.600	34.6±14.6	0.476
Purpose of using SNS	To share information or knowledge	8.4±3.3	(.628)	11.3±5.2	(.611)	16.8±6.2	(.663)	36.6±12.6	(.753)
	For my hobbies & leisure	8.8±2.9		11.1±4.6		15.6±5.8		35.5±11.6	

프로필기반서비스 이용자의 사회적 웰빙 점수가 유의하게 높았고, SNS 인맥 중 오프라인으로 관리하지 않는 인맥이 대부분인 경우가 정신적 웰빙, 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙 점수 모두에서 유의하게 낮았다.

#### 4. 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 스트레스 대처방식

대상자의 일반적 특성과 SNS 이용 특성에 따른 스트레스 대처방식의 유의관계를 분석해 본 결과는 <Table 4>과 같았다.

일반적 특성에서 성별은 문제중심적 대처( $t=2.771, p=.006$ )에서, 성적은 정서중심적 대처( $F=5.049, p=.007$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 남성의 경우 문제중심적 대처 점수가 유의하게 높았으며, 성적이 '상'인 경우보다 '중'인 경우에 정서중심적 대처 점수가 유의하게 높았다.

SNS 이용 특성에서 SNS 이용시 사용하는 기기가 '스마트폰'인 경우에 정서 중심적 대처( $t=-3.206, p=.001$ )와 소망적 사고( $t=-3.401, p=.004$ )에서, 선호하는 SNS 종류가 '프로필기반서비스'인 경우가 '블로그'인 경우보다 문제 중심적 대처( $F=6.044, p=.003$ )와 사회적지지 대처( $F=5.909, p=.003$ )에서, SNS 이용기간이 '1년 이상 2년 미만'인 경우가 '2년 이상'보다 문제 중심적 대처( $F=4.157, p=.017$ )에서 유의하게 높았다. 또한 하루 평균 SNS 이용시간이 '4시간 이상인 경우'가 '1시간 이하'인 경우보다 문제 중심적 대처( $F=5.114, p=.002$ ), 사회적지지 대처( $F=4.730, p=.003$ ), 정서 중심적 대처( $F=6.314, p<.001$ ), 소망적 사고( $F=2.841, p=.038$ ) 모두에서 유의하게 높게 나타났으며, SNS 인맥이 '100명 내외'인 경우보다 '150명 이상'일 때 사회적지지 대처( $F=3.877, p=.022$ ) 점수가 유의하게 높았다. 즉, '개인용 PC'를 사용하는 대상자들보다 '스마트폰'을 사용하는 대상자들이 소극적 스트레스 대처방식을 사용

하였고, 블로그 이용자보다 프로필기반서비스 이용자들이 적극적 스트레스 대처방식을 사용하였다. 하루 평균 SNS 이용 시간이 많을수록 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 골고루 사용하였다.

#### 5. 대상자의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식 간의 상관관계

정신적 웰빙과 스트레스 대처방식의 상관관계는 <Table 5>에 제시하였다. SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙은 스트레스 대처방식의 하부요인 중 문제 중심적 대처( $r=.422, p<.001$ ), 사회적지지 대처( $r=.383, p<.001$ ), 소망적 사고( $r=.193, p=.001$ )에서 유의미한 정적 상관관계를 나타내었으며 정신적 웰빙의 하부영역 모두에서 문제중심적 대처, 사회적지지 대처, 소망적 사고대처와 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

## IV. 논 의

본 연구에서는 SNS 이용 대학생의 SNS 이용 특성, 정신적 웰빙 수준과 스트레스 대처방식을 파악하고, 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식의 상관관계를 파악하였다.

정보통신정책연구원의 SNS 이용추이 및 이용행태 분석(KISDI, 2015) 결과를 살펴보면 2014년 SNS 이용이 높은 연령층은 10대와 20대이었다. SNS를 이용하는 기기로는 스마트폰이 다른 이용 기기에 비해 압도적으로 활용도가 컸고, 10, 20대의 SNS 서비스사 이용률은 페이스북을 중심으로 '개방형 SNS'를 활발히 이용하고 있었으며, 20대의 하루 평균 SNS 이용량이 63.1분으로 조사된 점들은 20대가 주구성원인 대학생들을 대상으로 한 본 연구결과의 일반적 특성과 유사한 결과를 보였다. 그러나 2014년 SNS의 이용률 증가폭은 매우 큰 편으로 30, 40, 50대의 SNS 이용률이 10% 큰 폭으로 증가하는 등 10대에서 50대까지

SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식

<Table 4> The ways of coping according to Demographic & SNS Usage Characteristics (N=301)

Characteristics	Categories	The ways of coping							
		Active coping				Passive coping			
		Problem solving		Social support seeking		Emotional relieving		Wishful thinking	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	58.6±8.8	2.771	16.0±2.9	-0.424	57.3±8.2	-1.428	32.9±5.5	-1.309
	Female	55.8±8.2	(.006*)	16.2±3.4	(.672)	58.7±8.2	(.154)	33.8±5.4	(.192)
Age(yr)	< 20	58.7±9.0	0.459	16.2±3.7	0.793	60.7±8.6	0.635	33.6±5.6	0.004
	20-25	56.6±8.8	(.632)	16.2±3.1	(.453)	58.2±8.1	(.532)	33.4±5.5	(.996)
	≥ 26	57.5±5.9		15.4±3.7		57.5±9.2		33.5±5.4	
Major	Healthcare Sciences	56.4±8.5		16.3±3.4		58.9±8.1		33.9±5.6	
	Science&Technology	56.9±9.4		15.9±3.2		56.6±8.5		32.6±5.4	
	humanities&Society	57.8±8.4	0.257	16.6±2.4	1.340	58.1±6.8	1.067	34.5±4.9	1.491
	Gusiness&Economics	57.4±2.9	(.095)	16.3±2.1	(.255)	59.6±6.4	(.373)	32.5±3.3	(.205)
	Art&Sport Science	56.6±8.5		14.8±3.5		58.9±10.6		32.2±6.5	
Grade	Freshman	55.5±9.3		16.2±3.4		58.9±9.2		33.6±6.4	
	Sophomore	57.0±8.5	0.925	16.2±3.2	0.187	58.1±7.7	0.348	33.5±5.1	0.203
	Junior	56.9±8.8	(.429)	15.9±3.4	(.905)	58.3±6.8	(.791)	33.4±5.2	(.895)
	Senior	57.9±7.0		16.3±2.7		57.4±9.5		33.0±5.2	
School achievement	Upper(a)	57.3±8.5		16.4±3.0	1.340	56.8±8.3	5.049	33.3±5.3	
	Medium(b)	56.1±8.2	0.639	15.8±3.3	(.263)	59.7±7.4	(.007*)	33.6±5.6	0.134
	Lower(c)	57.1±10.9	(.529)	16.5±4.2		60.0±10.5	a<b	33.8±6.5	(.875)
SNS usage device	Personal computer	56.6±8.9	-0.076	15.3±1.7	-1.715	50.9±8.2	-3.206	30.1±3.4	-3.401
	Smartphone	56.8±8.5	(.939)	16.2±3.3	(.108)	58.5±8.1	(.001*)	33.6±5.5	(.004*)
Preferred SNS usage by service type	Profile-based service(a)	57.3±8.2	6.044	16.4±3.0	5.909	58.4±8.3	1.403	33.7±5.3	2.720
	Blog(b)	50.4±9.9	(.003*)	13.9±3.3	(.003*)	55.1±4.5	(.248)	30.9±6.3	(.068)
	Community(c)	55.4±9.5	a>b	15.3±4.6	a>b	58.7±8.5		32.3±6.4	
SNS usage period (yr)	< 1(a)	57.2±7.3	4.157	16.3±3.2		58.7±6.9		34.2±5.4	
	≥ 1, <2(b)	59.6±10.0	(.017*)	16.1±2.9	0.104	59.0±7.9	0.443	33.0±5.4	0.554
	≥ 2	55.9±8.2	b>c	16.1±3.3	(.902)	59.7±8.5	(.642)	33.3±5.5	(.575)
SNS usage hours per day	≤ 1(a)	56.5±8.1	5.114	15.6±3.0		57.4±7.8		33.0±5.1	
	2(b)	57.9±8.6	(.002*)	16.9±3.1	4.730	57.6±7.4	6.314	34.2±5.4	2.841
	3(c)	53.1±9.3	a,b,d>c	15.5±3.4	(.003*)	57.8±8.2	(<.001*)	32.2±6.4	(.038*)a,
	≥4(d)	59.9±7.9	a<d	17.2±3.8	a,c<b,d	63.6±9.4	a,b,c<d	35.2±5.4	c<d
SNS usage frequency for a week	At least once a day	57.1±8.9		16.2±3.3	0.428	58.5±8.5	1.317	33.6±5.5	0.819
	5-6 times	56.7±7.5	1.881	15.8±3.4	(.652)	58.0±8.0	(.269)	33.7±5.1	(.442)
Number of person socializing through SNS	< 50(a)	54.9±6.3	1.179	16.0±3.7	3.877	59.5±8.8	1.135	33.6±4.7	0.022
	50-149(b)	57.3±8.7	(.309)	15.4±3.1	(.022*)	57.3±8.8	(.323)	33.4±5.1	(.978)
	≥ 150(c)	56.9±7.9		16.6±3.1	b<c	58.5±7.7		33.4±5.9	
Number of person contacted on offline within them socializing through SNS	Seldom or never	58.4±8.1		16.3±3.2		58.5±9.0		34.1±5.2	
	Half	56.5±7.6	1.270	16.6±3.2	1.402	57.8±8.4	0.246	33.4±5.2	0.819
	More than half	56.2±9.3	(.285)	15.6±3.0	(.242)	58.0±8.0	(.864)	32.9±5.6	(.484)
	Most	55.9±8.7		16.2±3.7		59.0±6.9		33.8±5.9	
Purpose of using SNS	Socialize & associate	56.0±6.8		15.3±4.5		58.9±7.1		33.9±5.6	
	To know recent status of persons socializing on SNS	56.9±7.5		16.3±3.0		58.3±7.9		34.1±5.0	
	In order not to be left behind	50.6±8.1	1.719	15.1±3.3	0.507	57.6±7.1	0.039	30.7±5.7	0.791
	To share information or knowledge	59.0±8.5	(.146)	15.9±3.7	(.730)	58.3±10.3	(.997)	32.9±5.2	(.532)
For my hobbies & leisure	56.5±8.9		16.2±3.2		58.2±7.9		34.5±5.7		

\* p<.05



<Table 5> Correlation between Mental Health and Ways of Coping

	Emotional well-being	Social well-being	Psychological well-being	Mental health level	Problem solving	Social support seeking	Emotional relieving	Wishful thinking
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	.504** <.001	1						
3	.535** <.001	.711** <.001	1					
4	.731** <.001	.883** <.001	.919** <.001	1				
5	.205** <.001	.382** <.001	.437** <.001	.422** <.001	1			
6	.219** <.001	.340** <.001	.383** <.001	.383** <.001	.487** <.001	1		
7	-.086 .138	.109 .059	.066 .254	.053 .359	.435** <.001	.223** <.001	1	
8	.114* .048	.178** .002	.186** .001	.193** .001	.620** <.001	.442** <.001	.511** <.001	1

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

SNS의 이용이 보편화되는 양상을 보이고 있으며, 2013년까지는 20대의 SNS 이용량이 가장 높았던 반면 2014년에는 10대의 이용률이 가장 높은 등 연령층에 따른 변화들이 나타나고 있으므로(KISDI, 2015) 전 연령층으로 대상을 확대하여 SNS 이용과 정신적 웰빙과 스트레스 대처와의 관계를 조사하는 것이 필요하리라 생각된다.

본 연구에서 SNS 이용 대학생들의 정신적 웰빙은 100점 만점으로 환산했을 때 평균 점수가 50.9점이었으며, 하부요인 중 사회적 웰빙이 평균 44.8점으로 가장 낮았는데 한국 경찰 공무원 525명을 대상으로 정신적 웰빙을 조사한 Kang Chan-Jo(2012)의 연구 결과보다 낮은 점수를 보여 SNS 이용 대학생의 정신적 웰빙 정도가 낮음을 알 수 있었다. 또한 Kang Chan-Jo(2012) 연구에서도 사회적 웰빙 점수가 가장 낮았는데 이는 경제협력개발기구(OECD)에서 발표한 ‘더 나은 삶 지수(The Better Life Index)’ 중 개인이 위기에 처했을 때 도움을 받을 수 있는 사회적 관계망(공동체)에서 한국이 10점 만점에 0점으로 36위 꼴찌를 차지하였고, 건강(31위), 일과 삶의 균형(33위),

삶의 만족도(29위) 등에서도 최하위 수준(OECD, 2015)으로 조사된 것과 관련성이 있다고 생각된다. 이는 한국인들이 장시간 학업과 노동으로 인해 일과 삶의 균형이 깨어지면서 건강하지도 행복하지도 않음(Hankyoreh newspaper, 2015)을 보여주는 결과로 한국인들의 정신적 웰빙에 대한 관심과 정신적 웰빙 증진을 위한 대책 마련이 필요하다고 하겠다. 특히 한국은 연결과 소통이 중요한 소셜 미디어 관계망이 발달한 나라이므로 SNS 등을 통한 사회적 관계망의 역할과 이를 활용한 긍정적 관계형성 방안 등에 대한 연구들이 이루어져야 할 것이다. 또한 SNS를 적절히 이용하면 교수와 학생, 학생과 학생간 면대면 의사소통의 장을 확장하고 상호작용의 빈도를 높이며, 전문가나 타 학교 학생 등 외부 인적 자원과의 교류를 촉진함으로써 교육의 기회 및 다양성을 확장하는데 도움이 될 것(Lee June et al., 2013)이므로 SNS 교육적 활용에 대한 관심이 필요하겠다.

본 연구대상인 SNS 이용 대학생들은 스트레스 대처시 문제중심적 대처와 사회지지적 대처 등

적극적 대처를 정서중심적 대처나 소망적 사고의 소극적 대처보다 많이 사용한 반면 간호대학생을 대상으로 한 Lee Jee-Young(2010)의 연구에서는 소망적 사고 대처를 가장 많이 사용하였으며, 사회지적 대처, 문제중심적 대처, 정서중심적 대처의 순으로 사용하고 있어 다른 결과를 보였다. 이는 Lee Jee-Young(2010)의 연구가 여자 간호대학생만을 대상으로 한 반면 본 연구는 전체 대학생 중 SNS 이용자를 대상으로 하였기 때문으로 20대 SNS 이용자들이 개방형 페이스북을 선호하고 있어 적극적인 대처를 많이 사용한 것으로 보인다. 또한 남성의 경우 스트레스 대처방식 중 문제중심적 대처를, 여성의 경우 정서적 대처와 소망적 사고를 많이 사용하고 있어(Jo Da-Hyun 2014) 성별에 따른 스트레스 대처방식의 차이로 생각된다. 본 연구의 성별에 따른 스트레스 대처방식에서는 남성의 경우에 문제중심적 대처 점수가 유의하게 높아 선행연구와 일치하였다(Jo Da-Hyun, 2014).

본 연구에서 성별에 따른 정신적 웰빙의 차이는 여성보다 남성의 정신적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙 점수가 높게 나타났으나 Kang Chan-Jo(2012)의 연구에서는 성별에 따른 차이가 없었는데 이는 여성이 63%의 비율을 차지한 본 연구와는 달리 Kang Chan-Jo(2012)의 연구에서는 남성의 비율(89.1%)이 압도적으로 많았기 때문으로 생각된다. 성적의 경우 다른 연구에서 성적을 변수로 정신적 웰빙을 조사한 연구가 없어 직접적인 비교는 불가능하나 대학생의 경우 학교성적이 낮으면 스트레스가 높고(Kim Na-Young, 2011) 스트레스가 높을수록 행복감이 감소하는 것(Lee Ha-Na et al., 2006)과 같이 본 연구에서도 성적이 '상'인 경우가 '하'인 경우보다 정서적 웰빙 점수가 유의하게 높았다.

SNS 이용 특성에 따른 정신적 웰빙과 스트레스 대처의 차이를 살펴보면 SNS 이용을 위해 사용하는 기기에서 정신적 웰빙은 차이를 보이지 않았으나 스트레스 대처방식에서는 '스마트폰'을

사용하는 대상자들이 '개인용 PC'를 사용하는 대상자들보다 소극적 스트레스 대처방식을 많이 사용하였다. 이는 컴퓨터 매개 커뮤니케이션에 비해 모바일 환경이 시간과 공간의 제약을 극복할 수 있는 이동성, 즉시접속성과 개인화의 속성을 가지고 있어(Choi Se-Kyoung-Kwak Kyu-Tae & Lee Bong-Gyou, 2012) 편리하고 접속하는데 더 적은 노력을 요구하게 되므로 스마트폰을 사용하는 SNS 이용자들은 개인용 PC를 사용하는 사람들보다는 소극적인 경향을 가지고 있을 것으로 보인다.

본 연구의 가장 선호하는 SNS 종류에서는 블로그 이용자보다 프로필기반서비스 이용자들의 사회적 웰빙 점수가 유의하게 높았으며, 적극적 스트레스 대처방식을 많이 사용하였다. 페이스북과 같은 프로필기반서비스는 사회적 관계 형성 및 유지를 위해 사용되는 서비스로 친교활동을 증가시켜 이것이 행복감으로 이어지는 간접효과를 보이고 있다. 즉 평소에 친교 활동을 많이 하는 사람이 페이스북 같은 소셜 미디어를 통해 아는 지인들과 자주 소통하고 이것으로 인해 고독을 적게 느끼고 행복감을 많이 느낄 수 있다(Keum Hee-Jo, 2011; Lee Ji-Eun & Sung Dong-Kyu, 2013). 페이스북의 경우 다른 SNS에 비해 자기노출의 수준이 높고 자기노출의 수준과 사회적 관계형성이 높은 상관관계를 보이고 있어(Pempek-Yermolayeva & Calvert, 2009; Lee Ji-Eun & Sung Dong-Kyu, 2013) 프로필기반서비스 이용자들의 사회적 웰빙 점수가 높은 것으로 보인다. 자기노출과 외향성은 온라인 대인관계 형성과 유지를 주도하는 요인으로 SNS 상호작용에도 긍정적인 영향력을 미치므로(Choi Se-Kyoung et al., 2012) 이러한 성향을 가진 이용자들은 스트레스 대처시 적극적인 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그러므로 SNS 이용자들의 정신적 웰빙 증진과 적절한 스트레스 대처를 위해서는 커뮤니케이션 성향을 먼저 파악하는 것이 필요하겠다.

SNS 사용이 확산됨에 따라 사람들의 대인관계

는 오프라인뿐 아니라 온라인 공간에서도 이루어지고 있다. SNS를 사용하는 20·30대 1051명을 대상으로 조사한 Kwon Jung-Hye 등(2013)의 연구에서는 아주 가까운 사람들, 조금 가까운 사람들, 알고 지내는 사람들 등 사회적 관계의 강도에 따라 온오프라인의 접촉빈도, 접촉인원수, 관계유지행동의 상호작용에 유의한 차이를 보였으며 오프라인 관계행동의 질과 온라인 관계행동의 질이 주관적 안녕감에 영향을 주었다. 또한 청소년의 온라인 관계유지행동이 정신적 웰빙에 미치는 영향은 오프라인 관계유지행동 또한 높은 경우에는 긍정적인 영향을 줄 수 있는 반면 오프라인 관계유지행동이 낮은 경우에는 오히려 청소년의 정신적 웰빙에 도움이 되지 않는 것으로 나타났다(Woo, Sung-Bum · Yang, Eun-Joo & Kwon, Jung-Hye, 2013). 이는 SNS 인맥 중 오프라인으로 관리하지 않는 인맥이 대부분인 경우에 정신적 웰빙, 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙 점수 모두에서 유의하게 낮았던 본 연구결과를 지지하고 있다. SNS 인맥 관리가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 이해할 때 현실에서의 면대면 관계를 함께 고려해야 할 것이다.

또한 본 연구에서는 SNS 인맥이 많을수록 사회적지지 대처를 많이 사용하였는데 이는 온라인 대인관계가 오프라인보다 심리적, 사회적으로 더 적은 노력과 행동으로 이루어지며 대상의 친밀감과 관계없이 일정한 양상으로 관계유지행동이 이루어지는 특성(Kwon Jung-Hye et al., 2013)과 관련이 있겠다. Kwon Jung-Hye 등(2013)에 의하면 오프라인에서 느끼는 친한 집단과 그렇지 않은 집단 간의 차이가 온라인에서는 상대적으로 작게 느껴질 수 있고 관계의 형성과 유지를 위해 적극적인 관계유지행동이 반드시 필요한 오프라인과 다르게 온라인의 대인관계에서는 관계유지행동을 적극적으로 하지 않아도 관계유지가 가능하므로 SNS 인맥이 많을수록 사회적 지지를 더 많이 받을 수 있을 것으로 생각된다. 그러므로 SNS 상호작용과 실제 대인관계의 유지·발전을 위한 인맥

관리 유형에 따른 정신적 웰빙이나 스트레스 대처방식의 차이들을 파악하여 인터넷 기반 커뮤니케이션에 대한 긍정적이고 효과적인 사용방안을 마련하는데 활용해야 할 것이다.

본 연구에서는 하루 평균 SNS 이용 시간이 많을수록 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 골고루 사용하였다. 이는 SNS를 많이 이용할수록 자신과 다른 사회적 배경을 가진 사람들과 온라인 교류가 증가하게 되어(Keum Hee-Jo, 2011) 다양한 스트레스 대처방법들을 사용하게 되는 것으로 보인다.

본 연구에서 SNS를 이용하는 대학생의 정신적 웰빙, 정서적 웰빙, 사회적 웰빙, 심리적 웰빙은 문제중심적 대처, 사회적지지 대처, 소망적 사고와 유의미한 정적 상관관계를 보여 정신적 웰빙이 높을수록 스트레스 대처를 적극적으로 한다는 것을 알 수 있었다. 기존 연구에서 정신적 웰빙과 스트레스 대처와의 상관을 조사한 연구가 없어 정신적 웰빙과 혼동하여 사용되고 있는 행복감과 스트레스 대처방법 간의 상관을 조사한 연구를 살펴보았다. 서울 시내 일개 대학교에 재학 중인 대학생 444명을 대상으로 행복감, 스트레스 대처방법 간의 상관을 조사한 Lee Ha-Na 등(2006)의 연구에서는 행복감은 문제중심적 대처, 사회적 지지와 같은 적극적 대처와 유의미한 정적 상관, 소극적 대처 중 소망적 사고와 유의미한 정적 상관, 정서중심적 사고와는 유의미한 부적 상관을 보였으나 소극적 대처방식과는 부적 관계가 통계적으로 유의미하지 않아 본 연구결과와 일치하였다. 즉 행복감이 높을수록 전체적으로 문제 상황을 자기 탓으로 돌리거나 회피하지 않고, 능동적으로 문제의 해결점을 찾거나 필요한 도움을 찾는 형태의 적극적인 스트레스 대처방식을 사용하는 경향이 높다고 하였다.

이상과 같이 SNS 상호작용이 정신적 웰빙과 스트레스 대처에 영향을 미치고 있으며 SNS 이용 대학생들의 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식에 차이를 보인 SNS 특성들은 개인의 커뮤니케

이선 성향, 온·오프라인 관계유지행동, 관계의 질, 대인관계의 친밀감 등에 관련성을 가지는 것으로 보이나 실증적인 기존 문헌이 부족하여 각 요인 간의 관련성에 대한 이유나 동인에 대해서는 충분한 해석이나 근거가 뒷받침 되지 못한 한계점이 있다. 그러므로 이러한 변수들의 관계와 그 메커니즘을 밝힐 수 있는 연구들이 다각도로 이루어져야 할 것이다. 또한 이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 SNS 이용 대학생들의 정신적 웰빙에 미치는 영향에 대한 이해를 넓히고, 스트레스 대처방식과의 관계를 밝혔으며 정신적 웰빙을 향상시키기 위한 SNS의 효과적인 사용에 대한 기초자료를 제공했다는 데에 그 의의가 있다 하겠다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 SNS 이용 대학생들의 정서적 웰빙 향상 및 효과적인 스트레스 대처방식을 사용하기 위한 SNS의 긍정적 활용 방안을 마련하기 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. SNS 이용 대학생들의 정신적 웰빙 점수는 낮았고, 스트레스 대처시 적극적 대처를 많이 사용하고 있었으며, 정신적 웰빙과 스트레스 대처방식간 정적 상관관계를 보였다. 정신적 웰빙은 성별, 성적, 가장 선호하는 SNS 종류, SNS 인맥 중 오프라인으로 관리하지 않는 인맥에서 차이를 보였으며, 스트레스 대처 방식은 성별, 성적, SNS 이용시 사용하는 기기, 가장 선호하는 SNS 종류, SNS 인맥 수, SNS 이용기간, 하루평균 SNS 이용시간에서 유의한 차이를 보였다.

본 연구 결과를 토대로 연령층을 확대하여 SNS 상호작용이 정신적 웰빙에 미치는 영향을 살펴보고, 정신적 웰빙을 향상시키기 위한 방안을 마련할 수 있는 연구를 제언한다. 또한 SNS 이용 대학생들이 SNS를 통한 다양한 인적 자원과의 교류를 촉진함으로써 교육의 기회 및 다양

성을 확장할 수 있도록 SNS 교육적 활용에 대한 연구를 제언한다.

## References

- Cho, Gyoo-Yeong & Kim, Yun-Hee(2014). Factors influencing SNS addiction among university students, *The Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 26(5), 1138~1150.
- Choi, Han-Na · Im, Suk-Hui & Kim, Gyo-Heon (2013). Influence of passive coping on social networking service overuse for female university student: Mediating effect of loneliness, Poster session presented at annual meeting of the Korean Psychological Association.
- Choi, Se-Kyoung · Kwak, Kyu-Tae & Lee, Bong-Gyoo (2012). The study of influential effects of mobile SNS attachment and communication traits to the offline interpersonal relationship change and the SNS interaction, *Journal of Cybercommunication Academic Society*, 29(1), 159~200.
- Diener, Ed & Tov, William(2012). "National Accounts of Well-Being", In K. C. Land et al.(Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, New York: Springer.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S.(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and Social Psychology*, 48, 150~170.
- Hankyoreh newspaper(2015, 6.1) Busy Korean is not healthy nor happy, [http://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/693720.html](http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/693720.html)
- Hong, Ji-Eun & Kang, Min-Ju(2013). The effect of SNS use patterns on high school students' self-esteem and public self-consciousness, *Studies on Korean Youth*, 24(3), 33-65.
- Jung, Chul-Ho & Namn, Su-Hyeon(2011). A study on structural relationship between privacy concern and post-adoption behavior in SNS, *Daehan Academy of Management Information Systems*, 30(3), 85~105.
- Jo, Da-Hyun(2014). A study on the influence of SNS addiction proneness on pathological narcissism,

- emotion expressiveness, directivity for friends, and the way of stress coping: focused on gender difference, The Catholic University of Korea master's thesis.
- Kang, Chan-Jo(2012). A case study on mental well-being, job satisfaction, and organizational commitment of police officers, Seoul University doctoral dissertation.
- Kang, Jin-Suk & Kim, Ji-Yeon(2013). A Phenomenological study on the political participation of SNS users: Focusing on by-election for mayor of Seoul in 26. Oct., Korean Journal of Communication & Information, 62, 179~199.
- Keum, Hee-Jo(2011). The influences of social media use on social capital and psychological well-being, Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies, 25(5), 7~48.
- Keyes, C. L. M. · Wissing, M. · Potgieter, J. P. · Temane, · M., Kruger, A. & Van Rooy, S.(2008). Evaluation of the mental health continuum short form(MHC-SF) in Setswana speaking South Africans, Clinical Psychology and Psychotherapy, 15(3), 181~192.
- Kim, Hyeon-Jeong(2013). A Study on the relationship among the SNS(Social network service) usage, self-esteem and social efficacy of girls middle school students, Daejin University master's thesis.
- Kim, Jung-Hee & Lee Chang-Ho(1988). Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences, Korean Journal of counseling and psychology, 1(1), 25~45.
- Kim, Mi-Hyang(2014). The effect of adolescents' academic stress on mental health: The moderating role of academic resilience, Kyungnam University master's thesis.
- Kim, Myeong-Soo(2011). Exploratory Study on the adverse effects of SNS use, The Korean Academic Association of Business Administration Conference Proceedings, 152~159.
- Kim, Na-Young(2011). A study on relationships among stress, social support, and life satisfaction of University Students, Konkuk University master's thesis.
- Korea Information Society Development Institute (2013a, 4). KISDI Stat Report: Present state of SNS use(Issue Brief No. 13-04). Chungcheongbuk-do : Author.
- Korea Information Society Development Institute (2013b, 4). KISDI Basic Research: Comparative mechanisms of social relationships formed online communities and SNS(Issue Brief No. 12-22-02). Chungcheongbuk-do: Author.
- Korea Information Society Development Institute (2013c, 12). KISDI Stat Report: SNS use trend analysis(Issue Brief No. 13-12-01). Chungcheongbuk-do : Author.
- Korea Information Society Development Institute(2014, 2). KISDI Basic Research: The use of SNS and individual social relations change anaylsis(Issue Brief No. 13-19-02). Chungcheongbuk-do: Author.
- Korea Information Society Development Institute(2015, 3). KISDI STAT Research: The use of SNS and individual social relations change anaylsis. Chungcheongbuk-do: Author.
- Kwon, Jung-Hye · Yook, Sul-A · Woo, Sung-Bum & Cho, Hyun(2013). The effect of offline and online interpersonal relationships on social capital and subjective well-being, Journal of Cybercommunication Academic Society, 30(2), 5~32.
- Lee, Jee-Young(2010). MBTI personality type, self-efficacy, and ways of coping in nursing students, The Korean Journal of stress research, 18(3), 219-227.
- Lee, Ji-Eun & Sung, Dong-Kyu(2013). A Cross-cultural study between Korea and America on the use of social network service and the change of inter-personal relationship: Focusing on self-schemata, self-disclosure and social Anxiety, Journal of Institute for Social Sciences, 24(1), 257~281.
- Lee, Ji-Yeon & Jeong, Eun-Hee(2012). Study on the SNS utilization, interpersonal relationship and self-esteem on disabled students, The Journal of Special Education: Theory and Practice, 13(3), 357~385.
- Lee, Ha-Na · Jeong, Hyun-Joo · Lee, Ki-Hak & Lee, Hak-Ju(2006). The relationship among stress perception, stress coping, ego-resilience and happiness of university students, Korean Journal of Counseling, 7(3), 701~713.
- Lee, Hyun-Mi · Hong, Soon-Goo & Kim, Jong-Ki

- (2012). Analyses of factors affecting satisfaction of the visually impaired SNS users, *Information Systems Review*, 14(3), 25~51.
- Lee, June-Koo, Yang-Mi-Lee, Yun-Oug, Kim, Ji-Kyoung, & Lim, Jin-Sook(2013). Teacher and student perspectives on utilization and effectiveness of using social networking service in elementary school, *The Journal of Educational Information and Media*, 19(1), 25~54.
- Lim, Young-Jin · Ko, Young-Gun · Shin, Hee-Cheon & Cho, Yong-Rae(2012). Psychometric evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form(MHC-SF) in South Koreans, *Korean Journal of Psychology: General*, 31(2), 369~386.
- Nie, N. H. · Hillygus, D. S. & Erbring, L.(2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study, In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), Oxford: Blackwell.
- OECD(2015). Better Life Index 2015, <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/korea/>
- Pempek, T. A. · Yermolayeva, Y. A. & Calvert, S. L.(2009). College students' social networking experiences on facebook, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227~238.
- Sim, Soo-Hyun(2014). The Effect of Social Power and Similarity of Information Sources on Reliability of Information on SNS, Dongguk University master's thesis.
- Veenhoven, R.(2012). Happiness, also known as 'life satisfaction' and 'subjective well-being, In K. C. Land et al. (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, New York: Springer.
- Woo, Sung-Bum · Yang, Eun-Joo & Kwon, Jung-Hye (2013). The relationship of online relational maintenance and well-being in adolescents: The moderation effect of offline relational maintenance, *The Korea Journal of Youth Counseling*, 21(1), 275~289.
- 
- Received : 17 August, 2015
  - Revised : 01 October, 2015
  - Accepted : 07 October, 2015