

대학생의 학업탄력성, 사회적 지지와 행복이 SNS 중독 경향성에 미치는 융합적 영향

박진웅¹, 권명진^{2*}

¹대전대학교 한방병원, ²대전대학교 간호학과

The Convergence Effect of Academic Resilience, Social Support, and Happiness on SNS Addiction Tendency of University Students

Jin-Woong Park¹, Myoung-Jin Kwon^{2*}

¹Daejeon University Oriental Hospital

²Division of Nursing, Daejeon University

요 약 본 연구는 대학생의 학업탄력성, 사회적 지지와 행복이 SNS 중독경향성에 미치는 융합적 영향 정도를 파악하여 SNS 중독 중재 시 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구는 대학생 270명을 대상으로 2017년 3-4월에 시행되었으며 자료 분석은 IBM SPSS 23.0 프로그램을 이용하였고 유의수준은 .05이었다. 본 연구결과는 다음과 같다. 1) SNS 중독 경향은 SNS 하루 이용시간($F=9.13, p<.001$)과 주당 이용 일 수($F=4.06, p=.018$)가 많을수록, 이용 장소는 가정($F=3.25, p=.040$)에서 높게 나타났다. 2) SNS 중독은 학업탄력성($r=-.17, p=.005$), 사회적 지지($r=-.20, p=.001$)와 음의 상관관계를 나타냈다. 3) SNS 중독의 유의한 영향요인은 SNS 하루 이용시간($\beta=4.40$)과 사회적 지지($\beta=-0.28$)이었고 이들의 설명력은 11.2%이었다($F=4.08, p<.001$). 그러므로 대학생의 SNS 중독 경향성을 감소시키고 삶의 질을 증가시키기 위해서는 대학생의 일반적 특성을 고려한 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

주제어 : 대학생, 학업탄력성, 사회적지지, 행복, SNS 중독, 융합

Abstract The present study was conducted to provide the basic data for SNS addiction interventions by identifying the convergence effect of academic resilience, social support, and subjective happiness on SNS addiction tendency of university students. The study was conducted on 270 university students and the IBM SPSS 23.0 program was used for data analysis. The findings of the present study were as follows. 1) The SNS addiction tendency was found to be negatively correlated with academic resilience ($r=-.17, p=.005$) and social support ($r=-.20, p=.001$). 2) The significant influencing factors were number of daily use hours ($\beta=4.40$) and social support ($\beta=-0.28$), and their explanatory power was 11.2% ($F=4.08, p<.001$). Therefore, development and application of programs considering the general characteristics of university students are necessary to reduce the SNS addiction tendency and increase their quality of life.

Key Words : University students, Academic resilience, Social support, Happiness, SNS addiction, Convergence

1. 서론

스마트폰, 태블릿 pc와 같은 이동통신단말기의 발달로 2015년 우리나라 SNS(Social Network Service) 이용률은 43.1%로 전년도 대비 3.2% 증가하였으며, 연령별로는

20대 여성의 이용률이 75.6%, 하루 평균 이용시간은 80.7분으로 가장 높았고, 그 다음이 20대 남성으로 이용률은 74.4%, 하루 평균 이용시간은 63.1분으로 나타났다[1].

SNS는 온라인상으로 개인과 사회를 연결해주는 매개체 역할을 하므로 친구나 동료와의 관계를 강화시킬 뿐

*Corresponding Author : Myoungjin Kwon(Daejeon University)

Received February 23, 2018

Revised March 23, 2018

Accepted April 20, 2018

Published April 28, 2018

만 아니라 인간관계의 폭을 넓히는데 도움을 준다[2].

대학생은 다양한 사람들과 관계를 형성하고 확대해가는 성인 초기로 인간관계는 자신의 정체감 및 정서형성에 매우 중요한 역할을 하며 대학생활을 기반으로 한 현실적 삶의 큰 영향요인이라 할 수 있다. 대학생은 SNS를 통해 기존에 맺었던 관계를 강화하며 새로운 관계를 형성함으로써 폭넓은 인간관계에 도움을 받을 뿐만 아니라 실제 대학생활의 적응 과정과 진로 결정, 직업선택 등의 중요한 사회역할에도 도움을 받고 있다[3-4]. SNS는 대학생의 인간관계 욕구를 충족시켜주고 대학생활에 필요한 정보를 제공해주는 역할을 한다. 그러나 이러한 장점에도 불구하고 SNS의 과다이용은 SNS 피로증후군, SNS 중독 등의 문제를 발생시킬 수 있다. SNS 피로증후군은 SNS의 과다 이용으로 발생하는 피로감을 말하며, SNS 중독은 인터넷 중독과 유사하며 강박적 이용, 의존성, 금단증상, 불안 증상을 의미한다[5-6]. SNS 중독과 유사한 SNS 중독경향성은 SNS의 과다 사용으로 금단현상과 내성을 가지며, 강박과 같은 정신적 피로와 신체적 질환을 초래하여 일상생활 장애를 야기하는 것을 말한다[7].

선행연구결과 대학생의 SNS 중독경향성에 영향을 주는 요인으로는 스트레스, 우울, 외로움, 불안 등의 심리적 요인, 대인관계, 사회적지지 등의 사회적 요인, 그 외 학업활동, 대학생활 적응 등의 일상생활 관련 요인이 있었다[3,8-10].

이러한 여러 요인 중 사회적 지지는 개인이 맺은 대인관계에서 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로, 부모, 또래 등 인적 자원으로부터 개인에게 제공되는 친사회적 행동이나 태도를 말한다[11-12]. 사회적 지지는 SNS 중독경향성의 유의한 영향요인으로 가족지지, 친구지지, 중요타인지지 모두 SNS 중독경향성이 증가할수록 감소하게 되는데 이는 사회적 지지가 높을수록 긍정적 정서와 안녕감이 높아지고 스트레스는 감소하기 때문이다[13]. 사회적 지지감소로 인한 외로움과 우울 등은 피상적인 온라인 대인관계에 집착하게 하여 SNS 중독경향성을 증가시키므로 SNS 중독경향성을 감소시키기 위해서는 사회적 지지를 향상시킬 필요가 있으며 이에 대한 관심이 필요하다.

위기상황에서 이탈하지 않고 학업을 수행하는 것을 의미하는 학업탄력성은 SNS 중독에 부정적인 영향을 주는데 학업탄력성이 감소하면 변화하는 학교생활에 적응하기가 어려워지고 이로 인한 스트레스는 SNS 중독경향

성을 증가시키는 요인이 될 수 있다[14-16]. 대인의사소통능력과 같은 대인관계 능력과 행복 등의 정서는 학업탄력성을 증진시킬 수 있는 영향요인이지만 이는 또한 SNS 중독경향성을 예방할 수 있는 방법이기도 하다[17]. 그러므로 원만하고 만족스러운 대학생활을 위해서는 학업탄력성을 향상시켜 SNS를 효율적으로 활용하고 중독을 감소시킬 필요가 있다.

대학생의 학업과 취업 등으로 인한 스트레스는 정신건강의 주요한 저해 요인으로 불안, 긴장, 우울 등의 정서적 문제를 예방하기 위해서는 심리적 행복이 중요하다 할 수 있다[18-19]. 행복은 개인이 자신의 생활에서 지각하는 행복감을 말하며, 자신의 삶에 대한 만족 정도를 의미함과 동시에 다차원적이고 포괄적인 건강을 의미하는 웰니스 생활양식을 증진시키는 요인이기도 하다[20]. SNS의 이용은 행복한 정서 및 정서적 웰빙에 긍정적 영향을 미칠 수도 있으나, 지나치게 SNS 이용량이 많아질 경우 경쟁과 공격 등의 부정적인 정서가 증가하게 되고 이는 대인관계를 악화시켜 삶의 만족감과 행복에는 부정적인 영향을 미치게 된다[21-22]. 그러므로 적당한 SNS 이용으로 삶의 질과 행복을 증가시키고 SNS 중독을 예방하여야 한다.

최근 대학생의 SNS 중독경향성의 부정적인 영향에 대한 관심이 높아지고 있으나 선행연구를 살펴본 결과 사회적 영역의 사회적지지, 정서적 영역의 행복 및 학업생활을 반영할 수 있는 학업탄력성이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대한 연구는 찾아보기 어렵다.

이에 본 연구는 대학생을 대상으로 SNS 중독경향성 정도를 파악하고 사회적지지, 행복 및 학업탄력성이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에 대해 분석하여, 이를 근거로 향후 대학생의 SNS 중독에 대한 교육 및 중재 프로그램을 개발하는 데 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생들의 SNS 중독경향성, 학업탄력성, 사회적지지, 행복 간의 상관관계 및 SNS 중독경향성에 영향 정도를 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 본 연구의 목적을 이해하고 자발

적으로 연구에 참여하기로 동의한 대학생 312명이다. 본 연구의 대상자 수는 G*Power ver. 3.1.9.2 프로그램을 사용하여 계산하였으며, 다중 회귀분석을 기준으로 중간효과 크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 변수 15개로 산출하였을 때 필요한 표본 수는 최소 199명이었다. 탈락률을 고려하여 312명을 대상으로 조사를 실시하였고 선정기준 및 내용이 부적합한 22명과 SNS를 사용하지 않는 20명이 탈락하여 최종적으로 270명(86.5%)을 대상으로 하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 SNS 중독경향성

Jung & Kim[23]이 SNS 이용자들의 중독경향성 수준을 측정하기 위해 개발한 도구를 사용하였다. 조절실패 및 일상생활장애, 몰입 및 내성, 부정 정서의 회피, 가상 세계지향성 및 급단의 총 4개 영역의 24문항이며 4점 Likert 척도이다. 총 24-96점이며 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높음을 의미한다. Jung & Kim[23]의 연구에서 Cronbach' α 는 .94였고, 본 연구에서는 .95이었다.

2.3.2 학업탄력성

Park & Kim[24]이 개발한 학업탄력성 척도를 사용하였다. 자기통제, 학습조절, 과제책임감, 부모지지, 친구지지, 긍정적 태도의 6개 하부요인으로 구성되어 있으며, 총 29문항의 5점 Likert 척도이다. 총 29-145점으로 점수가 높을수록 학업탄력성 정도가 높은 것을 의미한다. Park & Kim[24]의 연구에서는 Cronbach' α 는 .82이었고, 본 연구에서는 .93이었다.

2.3.3 사회적 지지

Nolten[12]이 개발하고 Lee[25]가 수정·보완한 Student Social Support Scale을 사용하였다. 부모지지, 교사지지, 친구지지의 3개의 하위영역으로 구성된 총 27문항의 4점 Likert 척도이다. 총 27-108점으로 점수가 높을수록 사회적 지지가 더 높음을 의미한다. Lee[25]의 연구에서는 Cronbach' α 는 .84였고, 본 연구에서는 .90이었다.

2.3.4 행복

Lyubomirsky & Lepper[26]이 개발한 Subjective Happiness Scale을 사용하였다. 4문항의 7점 Likert 척도로 점수가 높을수록 행복이 높음을 의미한다. Jang[27]의 연구에서는 Cronbach' α 는 .76이었고, 본 연구에서는 .83

이었다.

2.4 자료 수집 방법

2017년 3월 20일부터 4월 7일까지 진행하였으며, 연구 참여자에게 연구의 목적, 연구과정, 연구의 익명성, 비밀보장에 대해 설명하였다. 연구 참여자에게 수집된 자료는 연구목적으로만 사용할 것을 약속하였으며, 수집된 자료는 어떠한 불이익 없이 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 IBM SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 이용하여 분석하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성, 학업탄력성, 사회적지지, 행복의 차이는 t-test 또는 ANOVA로 분석하였고 사후검정은 Scheffe test를 이용하여 분석하였다.
- 3) 대상자의 SNS 중독경향성, 학업탄력성, 사회적지지, 행복 간의 관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하였다.
- 4) 대상자의 SNS 중독경향에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 Stepwise Multiple Regression Analysis를 이용하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

Table 1과 같이 평균나이는 20.7세이었으며, 여자가 200명(69%)로 많았다. 가정경제수준은 중간이 238명(82.1)로 대다수를 차지했고, 거주형태는 가족과 따로 사는 경우가 192명(71.1%)으로 많았다. 대인관계는 좋다는 답이 196명(67.65), 성격은 긍정적이라는 답이 182명(62.8%)로 많았으며, 학업성적은 보통이 230명(79.3%)로 많았다. SNS는 스마트폰을 이용한다는 답이 243명(83.8%)으로 많았고, 이용시간은 1시간 이하가 128명(47.4%), 2-3시간이 116명(42.9%)이었다. 매일 SNS를 이용한다는 답이 207명(71.4%)으로 많았고 가정에서 SNS를 이용한다는 답이 203명(75.1)로 가장 많았다.

Table 1. General Characteristics of Subjects N=270

Characteristics	Categories	n(%)	M±SD
Age(yr)	19-20	159(54.8%)	20.7±1.44
	≥21	131(45.2%)	
Gender	Male	90(31%)	
	Female	200(69%)	
Economic status of family	High	23(7.9%)	
	Middle	238(82.1%)	
	Low	29(10%)	
Residential type	With Family	78(28.9)	
	Others	192(71.1)	
Personal relations	Good	196(67.6%)	
	Moderate	90(31%)	
	Bad	4(1.4%)	
Character	Positive	182(62.8%)	
	Moderate	97(33.4%)	
	Negative	11(3.8%)	
Academic record	Good	38(13.1%)	
	Moderate	230(79.3%)	
	Bad	22(7.6%)	
Method of SNS	PC	27(9.3%)	
	Smart phone	243(83.8%)	
Time of SNS use(hr/day)	≤1	128(47.4%)	
	2-3	116(42.9%)	
	≥4	26(9.7%)	
Frequency of SNS use(week)	Daily	207(71.4%)	
	5-6	30(11.1%)	
	≤4	33(17.5%)	
Place of SNS use	Home	203(75.1%)	
	School	29(10.7%)	
	Others	38(14.2%)	

3.2 대상자의 일반적 특성에 따른 학업탄력성, 사회적 지지, 행복 및 SNS 중독경향성 차이

Table 2와 같이 SNS 중독 경향은 SNS 하루 이용시간(F=9.13, p<.001), 주당 이용 일 수(F=4.06, p=.018), 이용 장소(F=3.25, p=.040)에 따라 유의한 차이가 나타났다. 하루 이용시간이 4이간 이상, 매일 사용할 경우 SNS 중독 경향 점수가 가장 높게 나타났으며, 가정에서 이용할 경우 높게 나타났다.

학업탄력성은 성별(t=-1.97, p=.049), 대인관계(F=4.90, p=.008), 성격(F=3.86, p=.022), SNS 이용 장소(F=4.04, p=.019)에 따라 유의한 차이가 나타났다. 여자, 대인관계가 좋고, 성격이 긍정적인 경우, 가정과 학교를 제외한 다른 장소에서 SNS를 이용하는 경우에 학업탄력성 점수가 높게 나타났다.

사회적 지지는 가정경제수준(F=5.92, p=.003), 대인관계(F=7.69, p=.001), 성격(F=6.14, p=.002)에서 유의한 차이가 나타났다. 가정경제 수준이 보통이고 대인관계가 좋으며 성격이 긍정적인 경우에 사회적지지 점수가 높게 나타났다.

Table 2. General Characteristics of Subjects

N=270

Characteristics	Categories	SNS addiction tendency		Academic resilience		Social support		Happiness	
		M±SD	t/F(p) Scheffe	M±SD	t/F(p) Scheffe	M±SD	t/F(p) Scheffe	M±SD	t/F(p) Scheffe
Age(yr)	19-20	52.2±14.96	-0.04(.962)	70.0±9.73	-0.60(.547)	92.9±10.49	0.35(.724)	20.0±4.21	0.41(.678)
	≥21	52.1±14.19		70.7±10.55		92.4±9.84		20.0±4.48	
Gender	Male	51.5±15.54	-0.55(.578)	68.4±10.17	-1.97(.049)	91.8±10.60	-0.89(.370)	20.3±4.37	1.08(.310)
	Female	52.6±14.20		71.1±9.98		93.0±10.01		19.7±19.77	
Economic status of family	High ^a	54.8±14.24	0.34(.706)	69.0±9.86	0.47(.622)	90.7±12.99	5.92(.003)	21.6±4.31	5.80(.003) a>c
	Middle ^b	52.1±14.34		70.6±9.88		93.5±9.58		20.0±4.03	
	Low ^c	51.6±17.47		68.9(12.35		86.4±10.97		17.4±5.96	
Residential type	With Family	54.3±14.01	1.49(.137)	70.8±10.75	0.56(.574)	92.2±10.14	-0.43(.667)	19.5±4.32	-0.96 .338)
	Others	51.4±14.78		70.1±9.83		92.8±10.22		20.1±4.33	
Personal relations	Good ^a	52.3±14.36	0.33(.719)	71.1±9.49	4.90(.008) a,b>c	93.8±10.09	7.69(.001) a,b>c	21.0±3.68	27.21(<.001) a,b>c
	Moderate ^b	51.7±14.89		69.0±11.15		90.7±9.72		17.6±4.49	
	Bad ^c	57.7±22.42		57.0±0.81		77.0±4.32		12.7(5.56	
Character	Positive ^a	52.3±14.20	0.02(.974)	71.5±9.93	3.86(.022)	93.8±9.91	6.14(.002) a,b>c	21.4±3.66	46.99(<.001) a,b>c
	Moderate ^b	52.2±15.39		68.4±9.79		91.3±9.97		17.7±3.76	
	Negative ^c	51.2±15.93		65.3±13.31		82.6±12.19		12.1±5.02	
Academic record	Good ^a	56.7±15.27	1.81(.165)	71.0±10.38	2.84(.060)	91.0±12.34	1.14(.321)	21.3±4.15	5.93(.003) a,b>c
	Moderate ^b	51.5±14.51		70.7±9.95		93.1±9.81		19.9±3.99	
	Bad ^c	52.7±13.76		62.2±10.21		90.5±10.28		17.2±6.64	
Method of SNS	PC	52.5±17.31	0.11(.913)	72.1±11.27	0.96(.338)	93.4±9.24	0.39(.069)	19.8±3.84	-0.12(.090)
	Smart phone	52.2±14.30		70.1±9.96		92.6±10.30		19.9±4.38	
Time of SNS use (hr/day)	≤1 ^a	49.3±15.67	9.13(<.001)	70.3±9.87	0.54(.582)	91.7±10.08	2.36(.096)	20.1±4.35	2.50(.083)
	2-3 ^b	53.3±12.20		70.3±9.79		94.2±10.34		20.1±4.07	
	≥4 ^c	62.0±14.60		68.4±12.47		90.7±9.47		18.1±5.03	
Frequency of SNS use (day/week)	Daily ^a	53.3±13.72	4.06(.018) a>c	70.3±9.95	0.26(.770)	93.0±9.80	1.05(.348)	20.1±4.14	1.66(.191)
	4-6 ^b	52.7±16.41		71.2±10.47		92.8±11.19		20.2±3.85	
	≤3 ^c	45.6±16.77		69.3±10.89		90.3±11.57		18.6±5.64	
Place of SNS use	Home ^a	53.3±14.15	3.25(.040)	70.4±9.48	4.04(.019)	93.2±10.04	1.37(.254)	19.8±4.32	0.32(.720)
	School ^b	52.3±14.09		66.1±11.16		90.4±10.41		20.4±4.28	
	Others ^c	46.7±16.39		73.0±11.57		91.3±10.69		20.2±4.49	

행복은 가정경제수준($F=5.80, p=.003$), 대인관계($F=27.21, p<.001$), 성격($F=46.99, p<.001$), 학업성적($F=5.93, p=.003$)에서 유의한 차이가 나타났다. 가정경제 수준이 높고 대인관계가 좋으며 성격이 긍정적이고 학업성적이 좋은 경우에 행복점수가 높게 나타났다.

3.3 학업탄력성, 사회적 지지, 행복과 SNS 중독경향성의 관계

Table 3과 같이 SNS 중독은 학업탄력성($r=-.17, p=.005$), 사회적 지지($r=-.20, p=.001$)와 음의 상관관계를 나타냈고, 학업탄력성은 사회적지지($r=.49, p<.001$), 행복($r=.22, p<.001$)과 양의 상관관계를 나타냈으며, 사회적 지지는 행복($r=.22, p<.001$)과 양의 상관관계를 나타냈다.

Table 3. Correlations of Variables N=270

Variables	1r(p)	2r(p)	3r(p)
SNS addiction tendency ¹	1		
Academic resilience ²	-.17(.005)	1	
Social support ³	-.20(.001)	.49(<.001)	1
Subjective happiness	-.08(.153)	.22(<.001)	.22(<.001)

3.4 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인

SNS 중독경향에 영향을 주는 요인들의 설명력을 확인하기 위해 SNS 중독경향을 종속변수로 하고, 대상자의 일반적 특성에서 차이를 보인 변수인 SNS 하루 이용 시간, 주당 이용 일 수, 이용 장소를 1차 독립변인으로 입력하였으며 2차로 사회적지지, 행복, 학업탄력성을 추가로 입력하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀식을 검증한 결과 Durbin-Watson 통계량은 1.746으로 자기상관에 문제가 없었다. 공차한계는 .659에서 .950으로 모두 0.1이상이었으며, 분산팽창인자도는 1.065에서 1.517로 모두 10이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

Table 4와 같이 1차 분석에서는 SNS 하루 이용시간($\beta=4.54$)이 유의한 영향요인이었고 설명력은 5.6%이었다($F=2.98, p=.003$). 2차 분석에서는 SNS 하루 이용시간($\beta=4.40$)과 사회적 지지($\beta=-0.28$)가 유의한 영향요인으로 나타났고 이들의 설명력은 11.2%이었다($F=4.08, p<.001$).

Table 4. Influencing Factors of SNS Addiction Tendency N=270

Variables	β	t	p	Adj. R ²	F(p)
1 Time of SNS use	4.54	3.06	.002	.056	2.98 (.003)
2 Time of SNS use	4.40	3.07	.002	.112	4.08 (<.001)
Social support	-0.28	-2.88	.004		

4. 논의

본 연구는 대학생의 사회적지지, 행복과 학업탄력성이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향 정도를 확인하여 SNS 중독 예방 및 중재 프로그램을 개발 시 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구결과 SNS 중독 경향성은 SNS 이용 시간이 길수록, 빈도 잦을수록, 이용 장소가 가정일 경우 더 높게 나타났다. Lee[8]의 연구결과 SNS 이용 시간이 증가할수록 SNS 중독경향성은 증가하였고, Ha[28]의 연구결과 주당 SNS 사용 일 수가 많을수록 SNS 중독경향성은 증가하여 본 연구결과와 동일하였으나 Moon[29]의 연구에서는 공공장소에서 SNS 중독경향성이 가장 낮게 나타났고 그 다음이 가정과 학교 순으로 나타나 본 연구와 다른 결과를 나타냈다. Lee & Kim[16]의 연구결과 학교생활 적응이 어렵고 스트레스를 많이 받을수록 '뒤쳐지지 않으려는' 등의 이유로 SNS 이용시간은 증가하였고 더욱 SNS에 집중하는 것으로 나타났다. 그러므로 SNS 중독을 예방하기 위해 이용 시간과 빈도가 증가할수록 그 원인에 대한 파악이 선행되어야 하며 개별적으로 문제를 해결해 주기 위한 노력이 필요하다. Kim[30]의 연구결과 청소년이 자유롭게 스마트폰을 이용할 수 있는 시간은 오후 9시에서 12시이며 학교에서는 수업 등으로 인해 자유로운 스마트폰 사용이 어려운 것으로 나타났다. 그러한 이유로 자유로운 가정에서 SNS를 사용할 경우 SNS 중독 경향성이 더 높게 나타난 것으로 생각된다. 효율적인 SNS 이용을 위해 SNS 이용시간과 빈도에 대한 적절한 조절이 필요하며, SNS 이용 장소와 중독경향성에 대해서는 추후 연구가 필요하다고 생각된다.

본 연구결과 SNS 중독 경향성은 학업탄력성, 사회적 지지와 유의한 음의 상관관계를 나타내었다. 본 연구결과와 동일하게 Han[31]의 연구결과 대학생의 스마트폰

중독과 학습몰입과는 $r=-.24$ 로 음의 상관관계를 나타내었다. SNS 이용은 스마트폰의 주된 사용목적이고 SNS 중독의 주요한 예측 요인으로 개인의 일상생활과 학업에 심각한 지장을 초래할 뿐만 아니라 공격적이거나 자기파괴적 행동 등을 야기할 수 있다[32-33]. 그러므로 학업의 부정적인 영향을 감소시키고, 학업에 대한 몰입과 변화를 잘 적응해 낼 수 있는 학업탄력성을 증가시키기 위해서는 SNS 중독 경향성을 감소시켜야 한다. Kang[34]의 연구결과 SNS 중독경향성과 사회적지지 간에는 $r=-.42$ 로 음의 상관관계를 나타내 본 연구결과와 동일하게 사회적 지지가 감소할수록 SNS 중독경향성이 높아졌다. 사회적 지지는 대인관계 문제를 완화시키는 중요한 변수이다[13]. 사람들은 사회적 지지약화로 인해 심리적인 외로움과 우울을 해결하기 위해 SNS를 이용하게 되고 이러한 피상적인 사회적 관계 경험은 실제 삶에서의 대인관계의 질과 친밀도에 부정적인 영향을 주게 된다[35-37]. 결국 사회적지지 감소는 SNS에 더욱 집착하게 하여 SNS 중독을 야기시키고 SNS 중독은 사생활 침해, 오프라인 대화의 단절 등의 SNS 역기능으로 사회적 지지를 더욱 열악하게 만드는 악순환이 반복되게 된다. 그러므로 SNS 중독경향성을 감소시키기 위해서는 사회적 지지를 향상시켜야 한다.

본 연구결과 SNS 중독경향성의 유의한 영향요인은 SNS 이용시간과 사회적 지지였으며, 이용시간이 증가할수록 SNS 중독경향성은 증가하였고, 사회적 지지가 증가할수록 SNS 중독 경향성은 감소하였다. Oh & Ahn[3]의 연구결과 SNS 이용시간은 SNS 중독경향성에 유의한 영향요인이었고 본 연구결과와 동일하게 SNS 이용시간이 증가할수록 SNS 중독경향성도 증가하였다. 또한 Hong & Jeon[13]의 연구결과 가족지지, 친구지지, 중요타인지지의 사회적 지지는 SNS 중독경향성은 부정적 관계가 나타났으며 사회적 지지가 증가할수록 SNS 중독 경향성은 감소하였다. Lee[8]는 SNS 이용 시간과 사회적 지지는 SNS 중독경향성의 유의한 영향요인으로 SNS 중독경향성을 개선하기 위해서는 다학제적 접근을 통한 개선노력이 필요하다고 하였다. SNS의 효율적인 활용은 대학생의 학교생활 및 대인관계에 도움이 될 수 있다[38-39]. 그러므로 대학생의 SNS의 효율적 활용 및 중독 경향성을 감소시키고 삶의 질을 증가시키기 위해서는 대학생의 일반적 특성을 고려한 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

5. 결론 및 제언

대학생은 학업과 관련된 대인관계와 취업과 사회생활 등으로 인한 대인관계 등 확대된 인간관계를 효율적으로 해내야 하는 부담을 갖는다. 이러한 대인관계가 효율적으로 이루어지지 않을 경우 불안이나 우울 등의 정서적 문제를 갖게 되고 이는 직접 접촉을 하지 않는 피상적인 온라인상의 접촉인 SNS에 몰입하게 되는 계기가 될 수 있다.

우리나라 20대의 SNS 이용률은 다른 연령대에 비해 가장 높으며 그 이용시간도 높다. 이는 20대가 SNS를 가장 잘 활용하고 있다는 것을 나타내는 것이기도 하지만 SNS 중독경향성도 그만큼 많이 발생할 수 있다는 것을 나타내는 결과이기도 하다. SNS를 이용하여 할 수 있는 것들이 갈수록 증가하고 있다. SNS를 효율적으로 사용할 경우 훌륭한 대인관계 매개체로서의 역할을 할 수 있을 것이다. SNS 중독경향성이 높을 경우 스스로 이용시간을 자제하기 어려우므로 이에 대한 교육 및 중재가 요구된다. 더불어 SNS 중독에 대한 사회적인 개념 확립 및 예방을 위한 관심이 필요하다.

대학생은 평생에 걸쳐 영향을 주는 가치관과 자아관이 형성되는 시기이다. 또한 올바른 인간관계에 대한 개념이 확립되는 시기이기도 하다. 그러므로 학업탄력성, 사회적 지지와 행복 등 SNS 중독경향성의 영향요인을 파악하여 이를 예방하기 위한 개별적인 도움이 필요하다.

REFERENCES

- [1] <http://www.kisdi.re.kr/kisdi/jsp/fp/kr/main.jsp>
- [2] Korea Internet & Security Agency. (2015). *2015 Survey on the Internet Usage*. Seoul : Korea Internet & Security Agency.
- [3] E. J. Oh & S. A. Ahn. (2017). A Study on the Mental Health, Adaptation to College Life, and SNS Addiction Tendency of College Students. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 8(6), 547-561. DOI <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.8.1.31>
- [4] National Information Society Agency Korea. (2012). *National Informatization White Paper*. Seoul : National Information Society Agency Korea.
- [5] K. Y. Lee & K. S. Kim. (2017). The Relationship between Fatigue and Habits in SNS Discontinuance Behavior. *The Korean Academic Association of*

- Business Administration Spring Conference, 17(5)*, 603-611.
- [6] http://www.nia.or.kr/site/nia_kor/main.do
- [7] S. M. Kim & K. H. Suh. (2015). Relationships between Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness : Focus on the Mediating Effects of Experiential Avoidance. *The Korean Journal of Health Psychology, 20(3)*, 587-603.
- [8] Y. M. Lee. (2016). SNS Addiction Tendency and Its Related Factors among University Students. *Korea Academia-Industrial cooperation Society, 17(12)*, 561-568.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.12.561>
- [9] Y. K. Cho, Y. M. Baek & B. Y. Kim. (2014). How and Why Does SNS-based Interaction Promote Perceived Social Support?: Focusing on Types of SNS Relationship. *Korean Journal of Communication Studies, 22(2)*, 5-31.
- [10] E. C. Yoon, J. M. Kim & A. R. Han. (2017). An effect of covert narcissism on SNS addiction tendency in university students - Focusing on a mediating effect of evaluative concerns perfectionism -. *Journal of the Korean data & information science society, 28(3)*, 647-658.
- [11] M. S. Kim & J. H. Lee. (2017). Structural Relationship Between Social Support, Job Stress, and Child Care Teachers' Burnout. *Journal of the Korea Convergence Society, 8(10)*, 281-294. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.10.281>
- [12] P. W. Nolten. (1994). *Conceptualization and measurement of social support: The development of the Student Social Support Scale*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Wisconsin-Madison.
- [13] K. P. Hong & H. S. Jeon. (2017). The Relationship between College Students' SNS Addiction Tendency and Their Interpersonal Problems: Focused on the Moderating Effect of Social Support. *Health and Social Welfare Review, 37(1)*, 34-67.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15709/hswr.2017.37.1.34>
- [14] E. M. McTigue, E. K. Washburn & J. Liew. (2009). Academic resilience and reading: Building successful readers. *The Reading Teacher, 62(5)*, 422-432. DOI: 10.1598/RT.62.5.5
- [15] H. O. Jeon. (2016). Effects of Academic Emotions and Interpersonal Relations on SNS Addiction Tendency by Gender Differences in College Students. *Korea Academia-Industrial cooperation Society, 17(6)*, 269-277.
- [16] H. J. Lee & H. K. Kim. (2015). The Effect of Intoxication in SNS and Stress of university life on the Adaption of university Life among university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, 16(6)*, 3944-3953.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.6.3944>
- [17] G. W. Sue & M. J. Kwon. (2016). Effect of academic stress, clinical practice stress, resilience on nursing student's adjustment to college life. *Journal of Multimedia services convergent with art, humanities, and Sociology, 6(2)*, 221-234.
- [18] H. S. Hong & H. Y. Kim. (2016). Effect of academic stress, clinical practice stress, resilience on nursing student's adjustment to college life. *Journal of Multimedia services convergent with art, humanities, and Sociology, 6(2)*, 221-234.
- [19] K. S. Kim. (2017). Effect of Physical Self-Conception on Psychological Happiness in Nursing College Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 7(11)*, 495-505.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14257/ajmahs.2017.11.17>
- [20] Y. O. Ha & Y. M. Park. (2017). The Effects of Perceived Stress, Sleep Quality and Subjective Happiness on the Wellness Lifestyle among Adults. *Journal of the Korea Convergence Society, 8(12)*, 359-367.
- [21] H. J. Kim, M. S. Kim, D. K. Oh & S. T. Kim. (2014). The Effects of Smartphone Use on Interpersonal Relationship and Happiness. *Journal of Cybercommunication Academic Society, 31(1)*, 163-198
- [22] S. H. Lim & S. H. Kim. (2015). A Preliminary Investigation of Relationships among IT Services Usage, Inconsiderate Behaviors, Mindfulness, Life Satisfaction, and Subjective Happiness : Evidence from a Survey of Students who Performed Team Projects. *The Journal of Business Education, 29(1)*, 57-76.
- [23] S. Y. Jung & J. N. Kim. (2014). Development and Validation of SNS Addiction Proneness Scale for College Students. *Korean journal of health psychology, 19(1)*, 147-166.
- [24] J. Y. Park & N. R. Kim. (2009). A Study on the Development and Validity of Academic Resilience Scale for Non-traditional Student. *The Korea educational review, 15(3)*, 215-239.
- [25] M. R. Lee. (2001). *(A) Study on the Social Support System to Influence on the High School Students' Adaptation to School Life*. Unpublished master's dissertation, The Daegu University.
- [26] Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of

- subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research* 461, 37-55.
- [27] H. S. Jang. (2009). The Relationship of Developmental Tasks and Happiness in Early Adulthood. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 22(1), 19-36.
- [28] T. H. Ha. (2016). The influences of self-efficacy and attachment on SNS addiction tendency in college students. *Journal of the Korean data & information science society*, 27(3), 763-772.
- [29] M. Y. Moon. (2016). Correlates Social Networking Service Addiction and Mental · Social Health and Communication Competence among Nursing Students. *The Korean Journal of Stress Research*, 24(4), 243-251. DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.4.243>
- [30] K. T. Kim (2017) Smartphone Addiction and the Current Status of Smartphone Usage among Korean Adolescents. *Studies in Humanities and Social Sciences* 56, 115-142.
- [31] S. Y. Han. (2015). A study on the Relationships among Smart Phone Addiction, Learning-Flow, and Learning Achievement of Nursing Students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 15(12), 987-1003.
- [32] E. Y. Kim & S. I. Lim. (2014). The Recognition of the Youth about the Symptoms of Smartphone Overuse. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(6), 255-279.
- [33] M. H. Jo, J. M. Kim, S. S. Rhu & I. H. Kim. (2017). The Difference of The Self-Regulation and The Usage Motivation between The SNS and The Game Group in The Over usage of Smartphone of Adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 24(2), 297-317.
- [34] H. W. Kang. (2013). A Study on the SNS addiction tendency of students and the relationship between Perceived Social Support, Loneliness, Perceived Health Status, Interpersonal Relationship and the application of therapeutic recreation through physical activity. *Korean Journal of Sports Science*, 22(1), 121-133.
- [35] E. B. Weiser. (2001). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(6), 723-743.
- [36] F. Henry. (2007). How do you define a friend? *New house New Service*. LexisNexis Academic.
- [37] J. Raacke & J. Bonds-Raacke. (2008). My Space and Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend-Networking Sites. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 169-174.
- [38] J. Y. Jang. (2015). Convergence of Education and Information & Communication Technology : A Study on the Communication Characteristics of SNS Affecting Relationship Development between Professor and Student. *Journal of the Korea Convergence Society*, 6(6), 213-219. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2015.6.6.213>
- [39] K. S. Ahn & J. Y. Hwang. (2017). The Effects of Social Capital on Occupational Aspiration in University Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(9), 237-247. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.9.237>

박진웅(Park, Jin Woong)

[정회원]



- 2017년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 간호학과 석사과정
- 2018년 1월 ~ 현재 : 대전대학교 둔산한방병원 간호사
- 관심분야 : 재활
- E-Mail : ppjjjj@hotmail.com

권명진(Myoungjin Kwon)

[정회원]



- 2008년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2010년 3월 ~ 2014년 2월 : 혜천대학교 간호학과 교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 정서, 노인, 만성질환, 정신질환
- E-Mail : mjkwon@dju.kr