

# 일부 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강에 대한 연구

이인숙<sup>1</sup> · 조주연<sup>2</sup>

강동대학교 간호과<sup>1</sup>, 수원과학대학교 간호학과<sup>2</sup>

## A Study on Social Networking Service Addiction and Mental Health among Nursing College Students

Inn Sook Lee<sup>1</sup> · Ju Yeon Cho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Gangdong College, <sup>2</sup>Department of Nursing, Suwon Science College

### ABSTRACT

**Purpose:** Purpose: The aim of this study was to identify the condition to use social networking service and mental health among nursing college students.

**Methods:** In this study, 277 college students were selected by a convenience sampling method. Data were collected through personal interviews in the form of questionnaires from May 23 to 31, 2011 and analyzed using SPSS/PC Win 12.0 program.

**Results:** The mean scores of SNS addiction and mental health were  $1.34 \pm 0.30$  and  $2.25 \pm 0.39$ . The SNS addiction of the nursing college students was significantly different according to the time of SNS and the reason of internet use. The mental health of the nursing college students significantly differed according to the method of SNS. The SNS addiction and mental health showed the significant negative relationship. The factors influencing mental health were SNS addiction score and method of SNS use.

**Conclusion:** Therefore, it is necessary to offer controlling method of SNS use time a day for nursing college students through regular curriculum.

**Key Words:** Nursing college students, SNS addiction, Mental health

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

급변하는 현대사회 속에서 사람들은 심리적 안정과 소속감을 추구하기 위해 과거 오프라인을 통해 쉽게 만날 수 없었던 공통 관심사를 가진 사람들과의 상호작용 과정에서 사이버 공동체라는 장소에 의미를 부여하게 되었다. 이러한 공동체에 SNS가 포함되는데, SNS는 Social Network Service의 약자

로 소셜미디어라고도 불리며 사용자가 다른 사용자와 의사소통하고 정보를 공유하는 온라인 서비스를 의미한다. 맥킨지(2011)의 조사보고서에 의하면 2011년 SNS 사용자는 전 세계적으로 15억 명을 넘어섰으며 국내 SNS 사용자도 3천만 명이 넘는 것으로 집계되었다. 2010년 5월 현재 만 6세 이상 인구의 78.3%인 36,180천 명이 인터넷을 사용하고 있으며 이중 65.7%가 1년 이내에 SNS를 사용한 사람들이다(안정민, 2011).

SNS는 개인이 조언을 얻거나 도움을 받을 수 있는 네트워크를 확장시켜주는 측면이 있는 동시에 그동안 전통적으로 가

Corresponding author: Inn Sook Lee

Department of Nursing, Gangdong College, 154-1 Danpyeong-ri, Gamgok-myeon Eumseong-gun, Chungcheongbuk-do, Korea.  
Tel: +82-43-879-3428, Fax: +82-43-879-3426, E-mail: ilee001@gangdong.ac.kr

투고일: 2012년 3월 18일 / 심사완료일: 2012년 5월 12일 / 게재확정일: 2012년 5월 20일

치있게 여겨왔던 가족이나 친구와의 관계를 대신하기 시작하였다. 특히 스마트폰과 연동되어 사용되는 SNS는 실체가 아닌 가상적 공존상태를 유지할 수 있게 해주고 친밀한 우정에 대한 지속적인 노력 없이도 함께 한다는 느낌을 제공한다. 그러나 이러한 연결상태의 유지가 현실 세계의 가족이나 주변 동료들과 맺던 공동체적 삶으로부터의 이탈을 심화시킬 수 있고 사람들을 더욱 고립되게 만들고 있다(Hampton, Sessions, Her, & Rainie, 2009).

2011년에 조사한 ‘스마트폰이용실태’에 따르면 국내 스마트폰 사용자는 2천만 명을 넘어섰고 이는 전체 가구의 절반에 가까운 수이다. 또한 스마트폰을 통한 SNS 사용률이 87.1%였고 일평균 SNS 사용시간은 1.9시간인 것으로 나타났다(방송통신위원회, 한국인터넷진흥원, 2011). 최근 스마트폰으로 인해 새로운 정보나 현재 일어나는 일들을 SNS를 통해 당장 알지 못하면 불안해하는 이들이 우리사회에 급속도로 늘고 있으며 또한 습관적으로 정보에 끌려 다니는 데에 따르는 피로현상도 심해지고 있다(한국정보화진흥원, 2010). 대표적 SNS인 페이스북은 전체 사용자의 50%에 가까운 약 3억 5,000만 명이 SNS 중독을 보이는 것으로 집계되었으며 10개국 1,000명의 대학생 중 대다수가 SNS 단절에 따른 불안과 좌절감, 고립감 등을 심각하게 호소하는 것으로 조사되었다(Sickfacebook, 2010). 또한 인터넷에 중독된 대학생들은 전반적으로 대학생활 능력이 떨어진 상태로 시험이나 과제를 하는 것에 과도한 부담을 느끼고 공부시간을 효율적으로 사용하지 못하며 자신의 학점에 만족하지 못하는 것으로 보고되었다(송명준, 권정혜, 2001).

이와 같이 스마트폰의 사용 증가로 어디서든 쉽게 인터넷 환경에 접할 수 있는 상황에서 SNS 중독에 대한 사회적 문제와 이에 대한 해결방안이 마련되어야 하며 주 사용 연령층인 20대 대학생들의 SNS 중독과 정신건강 문제에 대한 간호학적 접근이 필요하다고 생각한다.

간호대학생들은 타과 학생들에 비해 엄격한 교과과정, 과중한 학습량, 다양한 임상상황에서의 실습수행 등 많은 어려움과 스트레스를 경험하고 있다(배정미, 1999). 이로 인해 자신을 위한 건강증진행위를 실천하지 못하는 경우가 많으므로 자신의 건강관리 뿐만 아니라 타인의 건강관리자의 역할을 수행하기 위해 건강증진 교육이 필요한 대상자이다(백희정, 이숙정, 고영애, 양선희, 2011).

이에 본 연구는 건강전문가로서 성장하기 위해 교육단계에 있으며 앞으로 SNS 사용과 관련된 건강문제를 위한 건강관리자로서의 역할을 수행해야 하는 간호대학생들의 SNS 사용 실

태를 살펴보고 SNS 중독과 정신건강 간의 관계를 확인함으로써 향후 대학생들을 위한 SNS 관련 건강관리 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 마련하는데 기여하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 간호대학생들의 SNS 중독과 정신건강 수준을 파악하여 SNS의 건전한 사용을 유도하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독의 차이를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독과 정신건강 간의 상관관계를 파악한다.

## 연구내용 및 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 전문대학 간호과 학생들의 SNS 중독과 정신건강을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 충청도와 경기도에 소재한 2개 전문대학의 간호과 학생들 277명이었으며 연구기간은 2011년 5월 23일부터 5월 31일까지였다.

### 3. 연구도구

#### 1) SNS 중독

본 연구의 SNS 중독은 인터넷 중독을 측정하기 위하여 정보통신부와 한국정보문화원 및 서울대 연구팀이 개발한 한국형인터넷중독자진단검사(K-척도)를 SNS 중독 측정에 적합하도록 수정하여 사용하였다. 이 척도에서 SNS는 7가지 범주로 구분되며 일상생활장에 9문항, 현실구분장에 3문항, 긍정적 기대 6문항, 금단 6문항, 가상적 대인관계지향성 5문항, 일탈 행동 6문항, 내성 5문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert식 4단계 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘때때로 그렇다’, ‘자주 그렇다’, ‘항상 그렇다’로 측정하였으며 각 문항을 합산한 점수가

높을수록 SNS 중독 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 SNS 중독 도구의 내적일치도 계수는 .929였다.

## 2) 정신건강

본 연구의 정신건강은 신신인(2001)이 번안하여 표준화한 한국판 일반정신건강(korea general health questionnaire)을 사용하여 측정하였다. KGHQ는 4가지 범주로 구분되며 불안 5문항, 우울 5문항, 사회적 부적응 9문항, 외출빈도 1문항 등 총 20문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert식 4단계 척도로 '매우 그렇다', '그렇다', '아니다', '매우 아니다'로 측정하였으며, 부정문항(2, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14번)은 역점수 처리하였다. 각 문항을 합산한 점수가 높을수록 정신건강 수준이 낮은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적일치도 계수는 .858이었다.

## 4. 연구절차

본 연구를 위해 대상자들에게 연구의 목적과 설문지의 작성 방법을 설명하였고 연구에 참여할 것을 허락한 대상자들에 하여 설문지를 제공하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 약 15분이었으며 설문지 작성을 종료한 후 바로 설문지를 회수하였다. 배포한 300부의 설문지 중 296부를 회수하였으며 이 중 기입 내용이 미비한 19부를 제외한 277부(92.3%)를 분석하였다.

## 5. 자료분석

대상자의 일반적 특성과 SNS 중독, 정신건강은 기술적 통계를 이용하여 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독, 정신건강의 차이는 t-test 와 ANOVA를 사용하였고 사후 검정은 Scheffé 방법을 사용하였다. SNS 중독과 정신건강 간의 상관관계는 피어슨 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 산출하였고 정신건강에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 단계적 다중 회귀분석(Stepwise multiple linear regression)을 실시하였다.

## 6. 대상자에 대한 윤리적 고려

설문지 첫 번째 장에 본 연구에 참여하는 것이 대상자의 자유로운 선택에 의한 것이며 연구참여 여부에 따른 어떠한 불

이익이 발생하지 않을 것임을 전하였고 이러한 내용을 대상자가 직접 읽고 서명하도록 하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 여학생이 96.8%로 대부분을 차지하였고 학년은 1학년 35.4%, 3학년 33.6%, 2학년 31.0%의 순이었다. SNS 사용여부에 있어 사용한다는 응답이 97.8%였고 사용하고 있는 SNS의 종류로는 카카오톡이 48.7%로 가장 많았으며 다음으로 싸이월드 46.6%, 기타 4.7%의 순이었다. SNS의 사용 기간은 5년 이상이 51.3%로 가장 많았고 1년 이상 3년 미만이 30.0%, 3년 이상 5년 미만이 12.3%, 1년 미만이 6.5%인 것으로 나타났다. 1일 SNS 사용시간은 1시간 미만이 33.6%로 가장 많았고 다음으로 1시간 이상 2시간 미만이 27.4%, 4시간 이상이 23.1%, 2시간 이상 4시간 미만이 15.9%의 순이었다. SNS 사용장소는 집이라는 응답이 66.8%로 가장 많았고 버스나 지하철이 20.9%, 학교 6.5%, 기타 5.8%의 순이었다. SNS의 주된 사용기기는 스마트폰을 사용한다는 응답이 57.4%였고 PC를 사용하는 경우는 42.6%였다. 인터넷의 사용목적은 자료검색이 36.1%로 가장 많았고 메신저 및 채팅이 32.9%, 기타가 19.1%, 홈페이지 관리가 11.9%의 순으로 나타났다(표 1).

### 2. 대상자의 SNS 중독

대상자의 SNS 중독은 160점 만점에 평균 53.80점(SD=11.99)이었으며 평균평점은 4점 만점에 1.34점(SD=.30)이었다. SNS 중독의 하위영역별 평균평점은 일상생활장애가  $1.53 \pm 0.47$ 점으로 가장 높았고 다음으로 긍정적 기대  $1.48 \pm 0.55$ 점, 내성  $1.37 \pm 0.46$ 점, 금단  $1.34 \pm 0.46$ 점, 가상적 대인관계 지향성  $1.24 \pm 0.29$ 점, 일탈행동  $1.12 \pm 0.23$ 점, 현실구분장애가  $1.11 \pm 0.24$ 점의 순이었다(표 2).

### 3. 대상자의 정신건강

대상자의 정신건강은 80점 만점에 평균은  $45.09 \pm 7.72$ 점이었으며 평균평점은 4점 만점에  $2.25 \pm 0.39$ 점이었다. 정신건강의 하위영역별 평균평점은 불안이  $2.32 \pm 0.44$ 점으로 가장 높았고 다음으로 우울  $2.29 \pm 0.51$ 점, 사회적 부적응  $2.23 \pm 0.40$ 점, 외출빈도  $2.02 \pm 0.68$ 점의 순이었다(표 3).

**<표 1> 대상자의 일반적 특성 (N=277)**

특성	분류	n (%) or M±SD
성별	남	9 (3.2)
	여	268 (96.8)
학년	1	98 (35.4)
	2	86 (31.0)
	3	93 (33.6)
SNS 사용여부	예	271 (97.8)
	아니오	6 (2.2)
주로 사용하는 SNS 종류	카카오톡	135 (48.7)
	싸이월드	129 (46.6)
	기타	13 (4.7)
SNS 사용기간		4.43±3.12
	5년 이상	142 (51.3)
	1년 이상~3년 미만	83 (30.0)
	3년 이상~5년 미만	34 (12.3)
	1년 미만	18 (6.5)
1일 SNS 사용시간		2.28±1.16
	1시간 미만	93 (33.6)
	1시간 이상~2시간 미만	76 (27.4)
	4시간 이상	64 (23.1)
	2시간 이상~4시간 미만	44 (15.9)
SNS 사용장소	집	185 (66.8)
	버스, 지하철	58 (20.9)
	학교	18 (6.5)
	기타	16 (5.8)
SNS 사용기기	스마트폰	159 (57.4)
	PC	118 (42.6)
인터넷의 사용목적	자료검색	100 (36.1)
	메시지/채팅	91 (32.9)
	홈페이지 관리	33 (11.9)
	기타	53 (19.1)

**<표 2> 대상자의 SNS 중독**

SNS 중독 하위영역	문항수	범위	M±SD
일상생활장애	9	1~4	1.53±0.47
긍정적 기대	6	1~4	1.48±0.55
내성	5	1~4	1.37±0.46
금단	6	1~4	1.34±0.46
가상적 대인관계지향성	5	1~4	1.24±0.29
일탈행동	6	1~4	1.12±0.23
현실구분장애	3	1~4	1.11±0.24
계	40	1~4	1.34±0.30

**<표 3> 대상자의 정신건강**

정신건강 하위영역	문항수	범위	M±SD
불안	5	1~4	2.32±0.44
우울	5	1~4	2.29±0.51
사회적 부적응	9	1~4	2.23±0.40
외출빈도	1	1~4	2.02±0.68
계	20	1~4	2.25±0.39

**4. 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독과 정신건강**

**1) 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독**

대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독은 1일 SNS 사용시간과 인터넷의 사용 목적에 따라 유의한 차이가 있었다. 1일 SNS 사용시간에 있어 4시간 이상 SNS 사용 집단의 SNS 중독 점수가 가장 높았고 1시간 미만 사용 집단의 SNS 중독 점수가 가장 낮았다( $F=13.443, p<.001$ ). 이에 대한 사후 분석 결과, SNS 사용이 1시간 미만인 집단보다 1시간 이상~2시간 미만, 2시간 이상~4시간 미만, 4시간 이상 사용 집단의 SNS 중독 점수가 유의하게 높았다. 인터넷의 사용 목적에 따른 SNS 중독 점수는 메신저/채팅을 위해 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독 점수가 가장 높았고 자료검색을 위해 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독 점수가 가장 낮았다( $F=13.411, p<.001$ ). 이에 대한 사후 분석 결과, 메신저/채팅을 위해 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독 점수가 자료검색, 홈페이지 관리, 기타의 목적으로 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독 점수에 비해 유의하게 높았다(표 4).

**2) 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강**

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 성별과 SNS의 주된 사용기기에 따라 유의한 차이가 있었다. 성별에 있어서 남학생의 정신건강 점수가 36.22점이었고 여학생은 45.42점으로 여학생이 남학생보다 정신건강이 더 낮은 것으로 나타났다( $t=-3.559, p<.001$ ). SNS의 주된 사용기기에 따른 정신건강은 PC를 사용하여 SNS를 하는 집단이 스마트폰을 사용하여 SNS를 하는 집단보다 정신건강이 더 낮은 것으로 나타났다( $t=-2.481, p<.05$ ) (표 4).

**5. 대상자의 SNS 중독과 정신건강 간의 상관관계**

대상자의 SNS 중독과 정신건강 간에는 SNS 중독 점수가 높

**<표 4> 일반적 특성에 따른 SNS 중독과 정신건강의 차이**

(N=271)

특성	범주	n (%)	SNS 중독			정신건강	
			M±SD	t or F	Scheffé	M±SD	t or F
성별	남	9 (3.2)	54.00±13.77	0.051		36.22±8.58	-3.559***
	여	262 (96.8)	53.79±11.96			45.42±7.59	
학년	1	96 (35.4)	54.77±13.72	0.500		45.89±7.63	0.736
	2	85 (31.4)	53.44±10.40			44.59±8.47	
	3	90 (33.2)	53.11±11.47			44.80±7.28	
주로 사용하는 SNS 종류	싸이월드	129 (47.6)	52.85±12.22	0.793		46.02±7.14	1.679
	카카오톡	132 (48.7)	54.71±12.01			44.27±8.23	
	기타	10 (4.7)	54.10±8.21			44.60±9.30	
SNS 사용기간	1년 미만	16 (5.9)	53.88±9.85	1.325		42.50±7.77	1.528
	1년 이상~3년 미만	82 (30.3)	52.83±10.64			44.93±6.83	
	3년 이상~5년 미만	32 (11.8)	50.84±9.89			43.53±7.73	
	5년 이상	141 (52.0)	55.03±13.26			45.89±8.27	
1일 SNS 사용시간	1시간 미만 <sup>a</sup>	92 (33.9)	48.28±8.77	13.443***	a < b, c, d	45.83±6.67	1.849
	1시간 이상~2시간 미만 <sup>b</sup>	74 (27.3)	54.05±10.48			43.61±8.48	
	2시간 이상~4시간 미만 <sup>c</sup>	43 (15.9)	58.02±12.06			46.72±7.60	
	4시간 이상 <sup>d</sup>	62 (22.9)	58.76±14.38			44.76±8.42	
SNS 사용장소	집	183 (67.5)	54.06±12.22	1.219		45.73±7.43	2.119
	버스, 지하철	57 (21.0)	51.56±11.50			43.26±8.71	
	학교	16 (5.9)	55.63±11.40			43.06±7.50	
	기타	15 (5.5)	57.20±11.24			46.93±7.81	
SNS의 주된 사용기기	스마트폰	157 (57.9)	53.66±11.53	-0.233		44.13±7.84	-2.481*
	PC	114 (42.1)	54.00±12.65			46.48±7.54	
인터넷의 사용목적	자료검색 <sup>a</sup>	97 (35.8)	49.51±8.65	13.411***	b > a, c, d	45.70±6.81	0.344
	메신저/채팅 <sup>b</sup>	89 (32.8)	59.71±13.78			44.92±8.82	
	홈페이지관리 <sup>c</sup>	33 (12.2)	53.48±10.11			45.06±7.67	
	기타 <sup>d</sup>	52 (19.2)	51.90±11.37			44.40±7.83	

주. SNS 미사용자 제외.

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

을수록 정신건강 수준은 낮은 것으로 나타났다( $r = .241$ ,  $p < .001$ ). 두 변수의 하위영역 간 상관관계를 살펴본 결과 SNS 중독의 하위영역인 일상생활장애는 정신건강 하위영역의 불안, 우울, 사회적 부적응과 정적 상관관계를 보여 일상생활장애가 클수록 불안, 우울, 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났다. 긍정적 기대는 불안, 우울, 사회적 부적응과 정적 상관관계를 보여 긍정적 기대가 높을수록 불안, 우울, 사회적 부적응의 정도가 높은 것으로 나타났다. 내성은 불안 및 사회적 부적응과 정적 상관관계를 보여 내성이 높을수록 불안과 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났다. 금단은 우울, 불안, 사회적 부적응과 정적 상관관계를 보여 금단증상이 클수록 우울, 불안, 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났다. 그리고 일탈행동은 불안, 우울, 사회적 부적응과 정적 상관관계를, 외출빈도와

는 부적 상관관계를 보여 일탈행동이 클수록 불안, 우울, 사회적 부적응의 정도는 높았고 외출빈도는 낮은 것으로 나타났다(표 5).

## 6. 대상자의 정신건강에 영향을 미치는 요인

대상자의 정신건강에 영향을 미치는 변수로 SNS 중독점수와 SNS의 주된 사용기기를 독립변수로 선택하여 투입한 결과, 이 요인들의 설명력은 8.0%로 매우 낮은 수준이었다(표 6).

## 고 찰

본 연구는 일부 전문대학 간호과 학생들의 SNS 사용 실태

<표 5> SNS 중독과 정신건강과의 상관관계

변수	분류	정신건강			
		불안	우울	사회적 부적응	외출빈도
		r	r	r	r
SNS 중독	일상생활장애	.199**	.170**	.224**	-.051
	긍정적 기대	.208**	.155*	.167**	-.049
	내성	.174**	.083	.150*	-.006
	금단	.205**	.137*	.253**	-.041
	가상적 대인관계지향	.116	.100	.044	-.019
	일탈행동	.152*	.131*	.127*	-.148
	현실구분장애	.040	-.065	.102	.118

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

<표 6> 정신건강에 영향을 미치는 요인

변수	B	SD	t	p
SNS 중독	0.156	.037	4.207	< .001
SNS의 주된 사용기기	2.231	.903	2.469	.014

R=.282, R<sup>2</sup>=.080, Adj.R<sup>2</sup>=.073,  
F=11.851,  $p < .001$

를 살펴보고 SNS 중독과 정신건강의 상관관계를 확인함으로써 향후 대학생들을 위한 SNS 사용에 따른 건강문제 예방 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구대상자들의 98.7%는 SNS를 사용하고 있었으며 카카오톡을 가장 많이 사용하고 있었다. 카카오톡은 주로 스마트폰으로 이용하는 SNS 웹으로서 때와 장소를 불문하고 무료로 사용할 수 있다는 장점이 있어 현재 널리 이용되고 있는 소통수단인데, 본 연구의 대상자들에게도 예외는 아니었다. 1일 SNS 사용시간은 1시간 미만이 33.6%였으며 SNS의 사용장소는 자신의 집이 66.8%를 차지하였다. 이러한 결과는 고등학생과 대학생을 대상으로 한 한기홍(2008)의 연구에서 대학생의 평일 인터넷 사용시간이 1시간에서 2시간인 경우가 64.7%이고 인터넷을 사용하는 주된 장소가 집이라는 응답을 한 경우가 89.2%였던 결과와는 많은 차이를 보였다.

본 연구대상자의 SNS 중독 평균평점은 1.34점으로 중고등학생을 대상으로 인터넷 중독수준을 조사한 이미순, 문재우, 박재산(2010)의 2.079점보다 더 낮은 수준이었다. 하위영역별로는 일상생활장애가 1.52점으로 가장 높았고 다음으로 긍정적 기대, 내성, 금단, 가상적 대인관계지향성, 일탈행동, 현

실구분장애의 순이었다. 이는 SNS의 과다사용이 학업성적 및 업무효율성 저하, 다른 활동에 대한 흥미 실추, 가족과의 대화 단절, 시력저하, 수면부족 등의 문제점이 있다고 보고한 우공선(2011)의 연구와 인터넷 중독에 빠지면 학교생활에 제대로 적응하지 못한다는 이미순, 문재우, 박재산(2010)의 연구결과와 유사한 결과로서 SNS 사용에 따른 일상생활장애가 가장 큰 문제점인 것으로 해석된다. 또한 SNS의 순기능 중 대인관계 형성에 대한 긍정성은 본 연구결과에서는 발견되지 않았는데, 이는 많은 시간을 투자하여 상대방과 교류한다고 해서 정서적 유대감 형성에 유의한 영향을 주는 것은 아니라고 보고한 안정민(2011)의 연구결과를 지지하는 것이라 하겠다. 본 연구결과에서 SNS 중독 수준이 낮게 나타난 것은 건강에 대한 개념과 건강관리방법을 배우는 간호대학생들을 대상으로 한 연구였다는 점과 인터넷 중독 척도로 개발된 도구를 수정하여 본 연구에 사용했다는 연구도구의 제한성에 따른 결과로 사료된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독은 1일 SNS 사용시간과 인터넷의 사용목적에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 1일 SNS 사용시간이 4시간 이상인 집단의 SNS 중독점수가 가장 높았고 1시간 미만인 집단의 SNS 중독점수가 가장 낮았다. 이러한 결과는 성인을 대상으로 한 오윤경(2012)의 연구에서 SNS 중독경향성과 SNS 사용시간이 정적 상관관계를 보였던 결과와 일치하고 있다. 또한 성인 대상의 스마트폰 중독에 관한 박용민(2011)의 연구에서도 스마트폰 중독이 스마트폰 사용시간에 따라 유의한 차이를 나타내어 본 연구결과와 맥을 같이 하였다. 따라서 성인기에 해당하는 대학생들이라도 인터넷 사용시간에 대한 자기조절 능력을 증진시킬 수 있도록 SNS

자가관리 프로그램의 마련이 필요하다고 생각한다. 인터넷의 사용목적에 따른 SNS 중독점수는 메신저/채팅을 위해 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독점수가 가장 높았고 자료검색을 위해 인터넷을 사용하는 집단의 SNS 중독점수가 가장 낮았다. 중학생을 대상으로 한 김미영(2003)의 연구결과에서도 재미나 오락으로 인터넷을 하는 사람이 새로운 정보를 획득하기 위해 인터넷을 하는 사람보다 인터넷 중독수준이 높다고 하였다. 이는 분명한 목적 없이 심심풀이로 인터넷을 사용하는 경우 시간의 흐름을 인지하지 못한 채 메신저나 채팅에 몰입할 가능성이 높기 때문이라 생각한다. 또한 이러한 결과는 SNS가 갖는 3가지 속성인 관계, 상호작용, 커뮤니케이션을 확인할 수 있는 것으로써 SNS의 사용이 신속한 정보검색보다는 대화의 수단으로 소통의 역할을 더 강조한 결과라 할 수 있다. 따라서 스마트폰 사용과 더불어 급속히 증가하는 SNS의 사용으로 인한 대화수단의 변화를 바르게 인지하여 SNS를 통한 건전한 의사소통 기법을 관리해나가야 할 것이다.

본 연구대상자의 정신건강은 4점 만점에 평균평점이 2.25점(SD=0.39)으로 중간 정도의 수준을 나타냈다. 하위 영역별 정신건강은 불안이 2.32점(SD=0.44)으로 가장 높았고 다음으로 우울 2.29점(SD=0.51), 사회적 부적응 2.23점(SD=0.40), 외출빈도 2.02점(SD=0.68)의 순으로 나타났다. 이는 이인숙과 조주연(2011)의 연구에서 전문대 졸업반 대학생들을 대상으로 측정한 정신건강 점수 1.54점보다 본 연구의 정신건강이 더 낮은 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 취업을 앞둔 졸업생들보다 SNS를 사용하는 대학생들의 정신건강 문제에 대해 좀더 관심있게 관리해야 할 필요성이 있음을 시사하는 것이라 하겠다. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 성별과 주된 SNS 사용기기에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 우선, 성별에 따른 정신건강은 남학생의 경우 36.22점(SD=8.58)이었고 여학생은 45.42점(SD=7.59)으로 여학생이 남학생에 비해 정신건강이 더 낮은 것으로 나타났다. 그러나 본 연구대상자의 성별 비율에 있어 차이가 컸음을 고려할 때 그 결과를 정확히 해석하기에 제한이 따르므로 앞으로의 연구에서는 성별의 비율을 맞추어 연구를 진행해야 할 것이다. 주된 SNS 사용기기에 따른 정신건강은 PC를 사용하여 SNS를 하는 집단이 스마트폰을 사용하여 SNS를 하는 집단보다 정신건강이 더 낮은 것으로 나타났다. 주된 SNS 사용장소로 집이라는 응답이 가장 많았던 결과를 고려할 때, 학업이나 기타 공적 활동에서 벗어나 가정에서 SNS를 사용할 시에는 스마트폰보다는 PC를 이용할 가능성이 높고 외부의 방해요인이 적은 만큼 장시간 인터넷에 매달릴 수 있어 이와 같은 결

과가 나온 것으로 해석된다.

대상자의 SNS 중독과 정신건강의 상관관계는 SNS 중독점수가 높을수록 정신건강이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷 중독수준이 높을수록 정신건강에 문제가 많은 것으로 보고한 선행연구들(김미영, 2003; 김윤희, 2006)과 휴대폰 및 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구에서 중독수준이 높을수록 정신건강 수준이 더 낮은 것으로 보고한 여러 연구결과들(박용민, 2011; 송은주, 2006)과 일치하고 있다. 정신건강 하위영역 중 불안과 우울은 SNS 중독의 여러 하위영역과 밀접한 상관관계를 나타냈다. 오윤경(2012)의 연구결과 SNS 중독경향성이 높을수록 우울이 높은 것으로 나타났는데, 이는 높은 우울 증상이 있는 인터넷 중독자들일수록 낮은 자존감, 거절에 대한 두려움, 외로움, 인정욕구 등과 함께 우울을 보상받을 수 있는 인터넷에 더욱 빠져들게 되기 때문이라고 하였다. SNS 중독 하위영역 중 일상생활장애가 클수록 정신건강 하위영역 중 불안, 우울, 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷 중독집단일수록 우울, 외로움을 많이 느끼며 공격성과 자존감이 낮으므로(김종범, 2000) 사회생활에 대한 적응에 어려움이 있는 것으로 생각한다. 또한 긍정적인 기대가 클수록 불안, 우울, 사회적 부적응이 높게 나타났다. 사이버 공간에서 만나는 사람들은 호의적이어서 인터넷을 통한 사회적 지지가 실제 생활에서 받는 것보다 훨씬 따뜻하게 느껴지며 면대면의 장면에서는 표현하지 못하는 친밀감을 실제보다 더 과장되게 표현할 수 있는 긍정적 효과가 있기 때문에 사이버 관계에 더욱 몰입하게 되는 것이다(박정희, 2006). 즉, 불안과 우울, 사회적 부적응 정도가 높은 사람일수록 일상생활을 통한 인간관계의 형성보다는 실제적 만남 없이 상호교류가 가능한 사이버 공간에서의 만남을 더 편안히 여기고 이를 선호하게 되어 나타난 결과로 사료된다. 그리고 내성이 클수록 불안과 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났고 금단이 클수록 우울, 불안, 사회적 부적응이 높은 것으로 나타났다. SNS 중독을 인터넷 중독과 관련지어 살펴보면, 인터넷에 중독된 사람은 마음이 복잡하거나 허전할 때 부지불식중에 인터넷에 접속하여 시간을 보내게 되고 그 결과 마음의 위안을 얻는 의존성과 컴퓨터에 매달려 있는 시간이 계속 길어지고 컴퓨터를 중단하기가 점차 힘들어지며 오래 있어도 작업효율이 떨어지는 내성현상을 보인다. 또한 이들은 컴퓨터 모니터 앞에 앉아서 인터넷에 연결되는 순간 긴장이 해소되고 금단증상들이 사라지는 안도감을 느끼게 되며 심지어는 쾌감을 느끼게도 된다(김미영, 2003). 즉, 컴퓨터나 스마트폰을 켜는 순간에야 비로소 마음이 놓이고 조금 전에 SNS를 확인했는데도 또다

시 댓글의 지나친 사용으로 인한 정신적 피로감 및 일상생활에서의 부작용을 경험하게 되는 것이다(최윤정, 2011). 일탈 행동은 불안, 우울, 사회적 부적응과 정적 상관관계를, 외출빈도와는 부적 상관관계를 보였다. 인터넷 중독자의 경우 비중독자에 비해 우울과 외로움의 정도가 높고 더 충동적인 성향을 갖게 되며(윤재희, 1998; Young, 1996, 오윤경, 2012, 재인용) 인터넷 중독증과 우울증, 자극추구성향, 대인커뮤니케이션 회피성향 간에는 상관성이 있는 것으로 나타났다(송인덕, 1999). 즉, 충동적 성향으로 인해 일탈행동의 가능성이 높고 이러한 행동 이면에 불안, 우울, 사회적 부적응이 존재하여 타인과의 만남을 회피하게 됨으로써 결국에는 외출빈도가 낮아지는 것으로 사료된다.

대상자의 정신건강에 영향을 미치는 변수로서 SNS 중독점수와 SNS의 주된 사용기기를 독립변수로 선택하여 회귀분석한 결과, 정신건강에 대한 이들 요인의 설명력은 8.0%로 매우 미미한 수준이었다. 이러한 결과는 본 연구대상자들의 SNS 사용이 중독수준을 상회하는 상황이 아니었기에 정신건강에 커다란 영향을 미치지 못한 것으로 사료된다.

때와 장소를 불문하고 SNS의 사용이 급증하여 실생활이 아닌 사이버 공간에 대한 의존성이 증가하는 현 상황 하에서 간호대학생들의 SNS 사용과 정신건강에 관하여 살펴보았다. 간호대학생들은 앞으로 사회에 나아가 인간의 신체적, 정신적 건강을 돌보아야 할 예비 보건의료인력이다. 따라서 이들의 건전한 정신건강이야말로 안정된 환자 간호를 위해 선행되어야 할 필수적 요소라 할 수 있다. 본 연구결과, 간호대학생들의 SNS 사용에 있어 SNS 중독과 정신건강 하위영역 간에 부분적으로 상관관계가 있음을 알 수 있었다. 따라서 SNS 사용에 따른 정신적 피해를 예방할 수 있도록 사이버 의사소통 기법과 인성교육이라는 내용을 교양 교과목 내에 포함하여 이에 대한 건강교육을 재학기간 동안 지속적으로 운영해 나가야 할 것이다. 또한 이상의 결과를 토대로 학내의 모든 대학생들을 대상으로 하는 건강관리 프로그램 기획 시, SNS 사용에 대한 중독가능성을 조기에 발견하고 이를 효과적으로 관리할 수 있는 정신건강증진 프로그램의 체계적 도입이 이루어져야 할 것이다.

## 요약 및 결론

본 연구는 전문대학 간호과 학생들의 SNS 중독과 정신건강을 파악하고자 시도되었다. 연구대상은 2개 전문대학 간호과 학생 277명이었고 연구기간은 2011년 5월 23일부터 5월 31

일까지였다. 대상자들의 SNS 중독은 평균 53.80점(160점 만점)이었고 정신건강은 평균 45.09점(80점 만점)이었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독은 1일 SNS 사용시간이 많을수록, 인터넷의 사용목적이 메신저나 채팅일 경우 SNS 중독점수가 높게 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강은 여학생이 남학생보다, 주된 SNS 사용기기가 PC인 경우가 스마트폰인 경우보다 정신건강이 낮은 것으로 나타났다. SNS 중독과 정신건강의 상관관계는 SNS 중독이 높을수록 정신건강 수준이 낮은 것으로 나타났으며, 정신건강에 영향을 미치는 요인으로써 SNS 중독 점수와 SNS의 주된 사용기기가 8%의 영향력을 나타냈다. 따라서 대학은 학생들로 하여금 건전한 측면에서의 SNS 사용을 권장하고 SNS의 사용시간을 스스로 조절할 수 있도록 SNS 관리 프로그램의 개발과 운영이 필요하다. 특히 남학생에 비해 여학생이, 스마트폰 보다는 PC를 사용하여 SNS를 하는 집단의 정신건강이 더욱 낮게 나타났으므로 장시간 PC를 사용하여 메신저나 채팅을 즐기는 여학생들에게 초점을 맞춰 SNS 사용에 대한 건강교육과 정신건강 증진 프로그램 운영이 필요하다고 생각한다.

## 참고문헌

- 김미영(2003). **중학생의 인터넷 중독과 정신건강과의 관계**. 공주대학교, 석사학위논문, 공주.
- 김윤희(2006). **인터넷중독 청소년의 정신건강 모형구축**. 중앙대학교, 박사학위논문, 서울.
- 김종범(2000). **인터넷 중독 하위 집단의 특성 연구**. 연세대학교, 석사학위논문, 서울.
- 맥킨지(2011, 6, 21). **한국 인터넷사용자(i-Consumer Korea) 조사보고서**.
- 박용민(2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교, 석사학위논문, 원주.
- 박정희(2006). **대학생의 사회적 지지 및 의사소통 불안이 인터넷 사용에 미치는 영향**. 연세대학교, 석사학위논문, 서울.
- 방송통신위원회, 한국인터넷진흥원(2011). **상반기 스마트폰 이용 실태조사: 스마트 모바일 강국 실현**. 방송통신위원회, 서울, 17-18.
- 배정(1999). **간호대학생들의 실습 스트레스와 정신질환 인식에 관한 연구**. **정신간호학회지**, 8(2), 256-267.
- 백희정, 이숙정, 고영애, 양선희(2011). **간호대학생의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인**. **한국보건간호학회지**, 25(1), 73-83.
- 송명준, 권정혜(2000). **대학생의 인터넷 중독 현황 및 인터넷 중독이 대학 생활작용에 미치는 영향**. **한국임상심리학회 하계학술대회 논문집**, 78-93.
- 송은주(2006). **고등학생의 휴대폰 사용실태와 정신건강과의 관계**. **정신간호학회지**, 15(3), 325-333.
- 송인덕(1999). **온라인 중독증 개념의 타당성 검증연구**. 경희대학교, 석



- 사학위논문, 서울.
- 신선인(2001). 한국판 일반정신건강척도(KGHQ)의 개발에 관한 연구 I. **한국사회복지학**, 46(9), 210-235.
- 안정민(2011). SNS 사용자의 이용 형태와 성격이 정서적 유대감 형성에 미치는 영향에 대한 연구. 아주대학교, 석사학위논문, 수원.
- 오윤경(2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 한국상담대학원대학교, 석사학위논문, 서울.
- 우공선(2011). 모바일 소셜 네트워크 서비스의 이용 충족과 중독 연구: 트위터를 중심으로. 동국대학교, 석사학위논문, 서울.
- 이미순, 문재우, 박재산(2010). 중·고등학생의 인터넷 중독 수준과 학교생활 적응 간의 관계성 연구. **한국학교보건학회지**, 23(1), 41-52.
- 이인숙, 조주연(2011). 전문대학 졸업반 학생들의 취업 스트레스와 신체건강 및 정 신건강에 관한 연구. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 13(2), 745-758.
- 최윤정(2011, 7, 01). **피로 쌓인 SNS...이젠 디지털웰빙 하세요**. 한국일보.
- 한국정보화진흥원(2010). **2010년도 인터넷 중독 실태조사**.
- 한기홍(2008). **인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 한세대 학교, 박사학위논문, 안양.
- Hampton, K. N., Sessions, L. F., Her, E. J., & Rainie, L. (2009). *Social isolation and new technology: How the internet and mobile phones impact American's social networks*. Pew Internet & American Life 57 Project.
- Sickfacebook, (2010, 1, 28). 350million people are suffering from facebook addiction disorder(FAD) [On-line]. Availavle: <http://sickfacebook.com/350million-people-suffering-facebook-addiction-disorder-fad/>