

# 대학생의 자기효능감 및 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향<sup>†</sup>

하태희<sup>1</sup>

<sup>1</sup>대구대학교 간호학과

접수 2016년 5월 3일, 수정 2016년 5월 15일, 게재확정 2016년 5월 21일

## 요약

본 연구는 대학생의 자기효능감, 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도하였다. 연구기간은 2013년 8월 26일부터 2013년 11월 10일까지였으며, 연구대상은 D시 일개 대학생 303명이었다. 연구도구는 SNS 중독경향성, 자기효능감, 성인애착도구를 사용하였으며, 자료분석은 SPSS 프로그램을 사용하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다. 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성은 성별, 사용기간, 일평균 사용 시간, 주당 평균 접속률에서 유의한 차이가 있었다. SNS 중독경향성은 성인애착, 성인애착의 하위 영역인 회피애착과 불안애착에서 각각 양의 상관관계가 있었으며, 자기효능감과는 음의 상관관계를 나타내었다. 본 연구의 결과를 통하여 대학생의 SNS 중독경향성은 SNS 사용 시간 및 기간이 짧을수록 감소하며, 불안애착이 클수록 증가하고, 자기효능감이 클수록 감소함을 알 수 있었다.

주요용어: 애착, 자기효능감, SNS 중독경향성

## 1. 서론

스마트폰의 등장과 함께 많은 사람들을 열광하게 한 것이 있다면, 그것은 아마 SNS (social network service)의 열풍일 것이다. SNS는 인터넷을 기반으로 사용자 간의 자유로운 의사소통과 정보 공유, 그리고 인맥 확대 등을 통해 사회적 관계를 생성하고 강화시켜주는 온라인 플랫폼을 의미한다. 이러한 SNS는 최근 스마트폰 및 인터넷 사용으로 쉽게 접속이 가능하여 남녀노소 세대를 불문하고 많은 사람들이 간편하게 이용할 수 있게 되었다. 이런 SNS의 등장으로 가장 주목할만한 점은 인간관계 소통의 변화라고 말할 수 있다. SNS 이용자는 게시글을 통해 공개적으로 모든 사람에게 자신의 의견을 보여줄 수 있고, 게시글을 본 사람들과 댓글을 통해 계속해서 이야기를 나눌 수도 있다. 이런 점에서 SNS는 실시간으로 모든 사람들과 게시글을 공유하고 이야기를 나눌 수 있을 뿐만 아니라 손쉽게 친구들을 찾을 수 있게 되어 친분을 유지하는 데도 예전만큼의 노력이 들지 않게 되었다.

정보통신정책연구원의 SNS 이용에 대한 분석 자료에 의하면 2015년 현재 전체 응답자 중 43.1%가 SNS를 이용하며, 성별로는 남성 39.9%, 여성 43.1%, 연령별로는 20대가 75.6%로 가장 많이 SNS를 이용하는 것으로 나타났다 (Kim, 2016). 20대가 SNS를 가장 많이 이용한다는 것은 그만큼 사회문화적 변화에 빠르게 적응하고 그 속에서도 관계적 교류를 유지하고자 하는 욕구가 큰 세대라고 볼 수 있다.

<sup>†</sup> 이 논문은 2013학년도 대구대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음

<sup>1</sup> (42400) 대구광역시 남구 성당로 50길 33, 대구대학교 대구캠퍼스 간호학과, 조교수.  
E-mail: hth1427@daegu.ac.kr

그러나 이러한 대인관계 유지를 위한 SNS의 확산은 SNS 이용에 대한 과도한 시간투자와 집착, 과잉소통, 자신에 대한 과장된 포장, 무분별한 정보의 공개로 인한 프라이버시 보호 문제, 지나친 사용으로 인한 대화 단절 등의 부작용도 양산하고 있는 것이 사실이다. 또한 사이버상의 인간관계 교류적 특성으로 인하여 새 글이나 지인들의 반응, 댓글 등을 즉각적으로 확인하고자 하여 SNS를 중독적으로 사용할 가능성도 있다.

SNS 중독경향성은 SNS 과다사용에 따른 금단과 내성을 갖게 되면서 정신적 피로와 신체적 질환을 가져와 개인의 적응 및 일상생활에 지장을 초래하는 것을 의미한다 (Oh, 2011). 이러한 SNS 중독 경향성에 대한 연구로 중학생을 대상으로 한 Yu와 Hong의 연구 (2015)에서는 불안애착과 회피애착이 높을수록 SNS중독경향성이 높았으며, 초등학교 대상의 Kong 등 (2015)의 연구에서는 부모애착이 클수록 SNS 중독경향성은 낮아짐이 보고되었다. SNS의 종류 중 하나인 페이스북 사용에 대해서는 불안애착이 높은 사람은 부정적인 감정을 느낄 때 페이스북 사용 빈도가 높아짐이 보고되었다 (Julian 등, 2013). 또한 Seo 등 (2015)의 연구에서는 자기효능감이 여대생의 외로움과 SNS 중독경향과의 관계를 완전하게 하고 있음을 보고하여 SNS 중독 예방을 위해서는 자기효능감 관리가 중요함을 강조하였다. 이와 같은 선행연구결과들을 볼 때 SNS 중독경향 정도는 어린시절부터의 양육과정을 거쳐 형성된 안정적 애착형성의 정도에 따라 결정될 수 있으며, SNS 중독을 예방하기 위해서는 개인이 목표를 수행하기 위해 인지, 사회, 정서 등 필요한 기술들을 다양하게 조직화하고 효과적으로 조정하는 능력에 대한 믿음인 자기효능감 (Bandura, 1977)을 잘 관리하는 것이 무엇보다도 중요함을 알 수 있다.

이에 본 연구는 SNS를 가장 많이 사용하는 연령대인 20대가 대부분을 차지하고 있는 대학생을 대상으로 SNS 사용에 대한 조사를 통하여 SNS 사용 실태 및 중독경향 정도를 알아보고, 애착의 유형과 자기효능감의 정도에 따른 SNS 중독경향성 정도를 알아봄으로써 대학생의 SNS 중독 예방을 위한 대안을 제시하고자 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구 방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 대학생의 자기효능감, 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상

본 연구의 대상은 2013년 현재 D지역의 K와 D 대학교에 재학 중인 학생 400명을 대상으로 설문 조사를 시행하였다. 배부한 400부의 설문지 중 378부 (94.5%)를 회수하였으며, 이 중 SNS를 사용하지 않는 66명과 불성실한 응답을 보인 9명을 제외한 303명을 최종 분석 단위로 선정하였다.

표본 크기는 다중회귀분석을 기준으로 산출하였으며, 모형에 포함되는 독립변수의 수가 최소 5개는 될 것으로 예상하고 유의수준 5% 하에서 최소  $R^2$ 은 .12이상이면 유의한 모형으로 정의할 때 검정력 80%를 확보하기 위해서는 최소 표본 크기는 100명이다. 또한 모형에 포함된 독립변수 수보다 50배 정도를 권장하고 있어 250명 이상을 수집하고자 하였으며, 이는 최종분석대상자 303명으로 충분한 검정력을 갖는 표본크기로 판단된다 (Joseph 등, 1995).

## 2.3. 연구 도구

### 2.3.1. SNS 중독경향성

SNS 중독 경향성의 측정을 위해 Oh (2012)의 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. Oh (2012)의 SNS 중독경향성 척도는 Young (1998)의 인터넷 중독진단 척도와 National Information Society Agency (2003)의 인터넷 중독 자가진단 검사 K 척도를 바탕으로 SNS 사용자에게 맞게 수정 보완된 척도이다. 총 11문항으로 각 문항들은 전혀 그렇지 않다 (1점)에서 매우 그렇다 (4점)까지 Likert 4점 척도에 따라 표시하도록 되어있다. 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높은 것으로 해석할 수 있다. Oh의 연구 (2012)에서 크론바 알파 (Cronbach's  $\alpha$ ) 값은 .89였으며, 본 연구에서의 크론바 알파값은 .88로 나타났다.

### 2.3.2. 자기 효능감

자기효능감을 측정하기 위하여 Sherer 등 (1982)이 개발한 일반적 상황에서의 자기 효능감 측정도구를 Jung (2007)이 수정·보완한 연구도구를 사용하였다. 총 17개 문항으로 각 문항들은 매우 그렇지 않다 (1점)에서 매우 그렇다 (5점)까지 리커트 (Likert) 5점 척도에 따라 표시하도록 되어있다. 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. Jung의 연구 (2007)에서 크론바 알파값은 .90이었으며, 본 연구에서의 크론바 알파값은 .92로 나타났다.

### 2.3.3. 성인애착

애착을 측정하기 위하여 Fraley 등 (2000)이 개발한 성인애착 유형 검사인 Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)를 Kim (2000)이 번안한 친밀관계 경험-개정판을 사용하였다. 회피, 불안차원 각각 18문항으로 총 36문항으로 구성되어 있으며 자기보고식 척도로 이루어져 있다. 친밀한 대인관계에서의 경험에 대해 '전혀 그렇지 않다 (1점)'에서 '매우 그렇다 (7점)'까지 리커트 7점 척도에 따라 표시하도록 되어있다. Kim (2000)의 연구에서 크론바 알파값은 불안애착 .89, 회피애착 .85였으며, 본 연구에서의 크론바 알파값은 불안애착 .92, 회피애착 .87로 나타났다.

## 2.4. 자료수집

자료수집은 편의 추출에 의해 D시의 D대학 간호학과, K대학 학생 400명을 대상으로 진행하였다. 자료수집기간은 2013년 9월 30일부터 10월 20일까지였으며 연구원들이 대학을 방문해 수집하였다. 학생들에게 연구의 목적, 방법 등에 대해 안내한 후 설문지는 무기명 처리되며 연구목적으로만 이용되고 참여를 철회하고 싶을 경우 언제나 가능하며 그에 따른 불이익이 없음을 설명하고 연구 참여에 서면 동의한 대상자에게 자료수집이 이루어졌다. 설문에 소요되는 시간은 약 15분 정도였으며 연구에 참여한 대상자에게는 소정의 문구류를 제공하였다.

## 2.5. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자들의 일반적 특성은 빈도분석을 사용하여 분석하였다.
- 대상자들의 SNS 중독경향성, 자기효능감, 성인애착에 대한 서술적 통계는 기술통계를 사용하여 분석하였다.
- 대상자들의 일반적 특성에 따른 SNS 중독 경향성은 단순 분석은 수준이 두 집단인 경우 독립  $t$ -검정을, 세 집단 이상인 경우 분산분석 (analysis of variance) 후 유의한 경우 사후검정은 본페르니 (Bonferroni) 방법을 이용하였다.

- 대상자들의 SNS 중독경향성, 자기효능감, 성인에착간의 상관관계는 피어슨 상관분석 (Pearson's correlation analysis)로 분석하였다.
- 대상자들의 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 요인들의 순수 효과와 주요 요인을 찾기 위해 단계적 변수 선택법을 이용한 다중선행회귀분석을 이용하였다.

### 3. 연구 결과

#### 3.1. 연구 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 성별은 남성 46.5%, 여성 53.5%였고, 군복무는 미필자가 84.8%로 나타났다. 나이는 20세 미만 51.2%, 20세 이상 48.8%였다. 학년은 1학년 51.1%, 2학년 26.1%, 3학년 18.5%, 4학년 4.3%순으로 나타났고, 형제 수는 1명이 67.3%로 가장 많았다. 경제수준은 중이 62.4%로 가장 많았으며, 종교는 무교가 68.0%였다. SNS 사용기간은 1년에서 2년 미만이 34.3%로 가장 많았으며, 6개월~1년 미만 24.8%, 2년 이상 24.1%, 6개월 미만 16.8%로 나타났다. 일 SNS 사용시간은 1시간~2시간이 38.3%로 가장 많았고, 3시간이상 32.0%, 30분미만이 29.7%로 나타났다. 주당 SNS 접속 빈도는 5회 이상이 89.4%로 가장 많았으며, 1~4회 8.6%, 거의 하지 않음이 2.0% 순으로 나타났다. SNS 친구 수는 200명 내외가 25.1%로 가장 많았으며, 300명 내외 22.1%, 100명 내외 18.2%, 150명 내외 17.5%, 50명 내외 8.9%, 400명이상 8.2%였다. 오프라인에서 보지 못하는 친구 수는 반 이상이 43.2%로 가장 많았고, 반 정도가 34.7%였다 (Table 3.1).

**Table 3.1** General characteristics of participants (N=303)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Male	141	46.5
	Female	162	53.5
Military service	Yes	46	15.2
	No	257	84.8
Age (yr)	<20	155	51.2
	≥20	148	48.8
Grade	1st	155	51.1
	2nd	79	26.1
	3rd	56	18.5
	4th	13	4.3
Number of sibling	None	16	5.3
	1	204	67.3
	2	56	18.5
	≥3	27	8.9
Social economic status	High	44	14.5
	Middle	189	62.4
	Low	70	23.1
Religion	Have	97	32.0
	None	206	68.0
Duration of SNS use (yr)	<0.5	51	16.8
	0.5~1	75	24.8
	1~2	104	34.3
	≥2	73	24.1
Time of SNS use (hr/day)	<0.5	90	29.7
	1~2	116	38.3
	≥3	97	32.0
Contact frequency (per wk)	≥5	271	89.4
	1~4	26	8.6
	Hardly	6	2.0
	50	27	8.9
Number of friends (about)	100	55	18.2
	150	53	17.5
	200	76	25.1
	300	67	22.1
	≥400	25	8.2
'Only in online' friends	Few	67	22.1
	Half	105	34.7
	≥Half	131	43.2

### 3.2. SNS 중독경향성, 자기효능감, 애착의 정도

SNS 중독경향성 평균 점수는 20.1점이었으며, 자기효능감 평균 점수는 61.3점이었다. 성인애착 평균 점수는 120.5점 이었으며, 하위 영역별로는 불안애착 60.7점, 회피애착 59.8점으로 나타났다 (Table 3.2).

**Table 3.2** Degrees of SNS addiction tendency, self-efficacy and adult attachment (N=303)

Variables		M±SD	Min	Max
SNS addiction tendency		20.1±5.58	11	37
Self-efficacy		61.3±8.56	36	85
Adult attachment	Attachment anxiety	60.7±16.24	18	102
	Attachment avoidance	59.8±13.57	19	108
	Total	120.5±25.87	37	188

### 3.3. 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성

일반적 특성에 따른 SNS 중독 경향성은 성별 ( $t=6.62, p=.015$ ), 군복무 여부 ( $t=3.36, p=.001$ ), 사용 기간 ( $F=2.97, p=.032$ ), 일 평균 사용 시간 ( $F=26.71, p<.001$ ), 주당 접속 빈도 ( $F=8.68, p<.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 남성보다는 여성, 군복무자보다는 미필자, SNS 사용기간은 2년 이상이 6개월 미만보다, SNS 일 사용시간은 시간이 길수록, 주당 접속 횟수는 5회/주 이상이 그 미만보다 SNS 중독 경향성이 높은 것으로 나타났다 (Table 3.3).

**Table 3.3** SNS addiction tendency according to general characteristics (N=303)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F	p Bonferroni
Gender	Male	19.3±6.02	6.62	.015
	Female	20.9±5.08		
Military service	Yes	17.7±4.49	3.36	.001
	No	20.5±5.65		
Age	<20	20.2±5.78	0.42	.767
	≥20	20.0±5.39		
Grade	1	20.4±5.85	2.17	.092
	2	19.5±5.20		
	3	21.0±5.37		
	4	17.0±4.51		
Number of sibling	None	17.9±6.10	1.72	.162
	1	20.3±5.83		
	2	20.8±4.78		
	≥3	18.7±4.48		
Economic status	High	20.1±5.68	0.11	.894
	Middle	20.0±5.37		
	Low	20.4±6.12		
Religion	Have	20.1±5.61	0.60	.440
	None	20.1±5.55		
Duration of SNS use (yr)	<0.5	18.8±5.90 (a)	2.97	.032a<d
	0.5~1	20.2±6.23 (b)		
	1~2	19.7±5.20 (c)		
	≥2	21.6±4.80 (d)		
Time of SNS use (hr/day)	<0.5	17.3±5.07 (a)	26.71	<.001a<b<c
	1~2	20.0±4.83 (b)		
	≥3	22.8±5.60 (c)		
	≥5	20.5±5.47 (a)		
Contact frequency (per wk)	1~4	17.0±5.34 (b)	8.68	<.001a>b,c
	Hardly	14.2±4.49 (c)		
	50	19.4±5.98		
Number of friends (about)	100	18.7±5.16	1.48	.195
	150	20.8±5.49		
	200	21.1±5.55		
	300	19.7±5.55		
	≥400	20.7±6.10		
	Few	19.1±5.95		
'Only in online' friends	Half	20.2±5.28	1.48	.228
	≥Half	20.1±5.60		

### 3.4. 연구 변수간의 상관관계

대상자의 중독경향성과 자기효능감은 음의 상관관계 ( $r=-.28, p<.001$ )를 나타내었고, 성인애착과 중독경향성은 양의 상관관계 ( $r=.34, p<.001$ )를 나타내었다. 또한 성인애착의 하위영역인 불안애착 ( $r=.20, p<.001$ )과 회피애착 ( $r=.32, p<.001$ )에서도 양의 상관관계가 나타났다 (Table 3.4).

Table 3.4 Correlation among variables (N=303)

Variables	SNS Addiction tendency	Self-efficacy	Adult attachment		Total	
			Attachment anxiety	Attachment avoidance		
			$r(p)$	$r(p)$		
SNS Addiction tendency	1.00					
Self-efficacy	-.28 ( $<.001$ )	1.00				
Adult attachment	Attachment anxiety	.34 ( $<.001$ )	-.28 ( $<.001$ )	1.00		
	Attachment avoidance	.20 ( $<.001$ )	-.29 ( $<.001$ )	.50 ( $<.001$ )	1.00	
	Total	.32 ( $<.001$ )	-.33 ( $<.001$ )	.89 ( $<.001$ )	.84 ( $<.001$ )	1.00

### 3.5. SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 요인

대상자의 SNS 중독경향성을 예측하는 변인을 파악하기 위해 독립변수인 자기효능감, 불안애착, 회피애착은 모두 SNS 중독 경향성과 상관관계가 있어 예측변인으로서 투입하였고, 일반적 특성 중 SNS 중독경향성 정도에 유의한 차이가 있는 성별, 군복무 여부, SNS사용기간, 일 SNS사용시간, 주당 SNS 접속빈도를 예측변수로 투입한 결과는 다음과 같다.

일반적 특성 중 명목 변수로 측정된 변수에서 더미변수 (dummy variable)로 사용한 변수는 성별 (여=0), 군복무 여부 (미필=0), SNS사용기간 (2년 이상=0), 일 SNS사용시간 (3시간 이상=0), SNS 접속빈도 (주5회 이상=0)이다. 변인 간의 다중공선성 검정을 실시한 결과, 공차한계 (tolerance)가 .66~.94로 0.1이상으로 나타났고, 분산 팽창 요인 (VIF)도 1.06~1.52로 10보다 작아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 또한 자기상관성 검정을 위한 더빈 왓슨 (Durbin-Watson) 검정 결과 1.82로 나와 잔차들 간의 상관관계가 없어 회귀모형이 적합한 것으로 확인하였다.

회귀모형은 통계적으로 유의하였다 ( $F=19.75, p<.001$ ). 대상자의 SNS 중독경향성을 예측할 수 있는 변인은 일반적 특성 중 일 SNS사용시간, SNS사용기간 이었고, 심리적 변인은 불안애착과 자기효능감으로 나타났다. 즉, SNS 중독 경향성은 불안애착이 클수록 증가하고 자기효능감이 클수록 감소하며, 일 SNS 사용시간이 2시간 미만, SNS사용기간이 6개월 미만일 경우 SNS 중독 경향성이 낮은 것으로 나타났다. 이들 변인은 SNS 중독 경향성을 24% 설명하였으며, 이 중 SNS 중독 경향성을 설명하는 가장 중요한 변인은 불안애착 ( $\beta=.23, p<.001$ )이었다 (Table 3.5).

Table 3.5 Factors influencing on SNS addiction tendency (N=303)

Predictors	B	SE	$\beta$	$t$	$p$	Cummulative Adj $R^2$	Tolerance	VIF
Attachment anxiety	.08	.02	.23	4.30	$<.001$	.12	.87	1.15
Time of SNS use ( $<0.5hr$ )	-4.01	.76	-.33	-5.31	$<.001$	.18	.66	1.52
Time of SNS use (1hr~2hr)	-2.11	.68	-.18	-3.09	.002	.21	.71	1.40
Self-efficacy	-.11	.04	-.17	-3.25	.001	.23	.90	1.12
Duration of SNS use ( $<0.5yr$ )	-1.66	.77	-.11	-2.16	.032	.24	.94	1.06
Adj. $R^2=.24$ ( $F=19.75, p<.001$ )								

#### 4. 논의

본 연구는 대학생의 자기효능감, 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 SNS 중독경향성은 여학생, 군미필자, 일 평균 사용시간이 길수록, SNS 사용기간은 2년 이상이 6개월 미만보다, 주당 접속 빈도는 5회 이상이 그 미만보다 중독 경향성이 높은 것으로 나타났다. 이에 대한 선행연구로 대학생 대상의 Lee와 Cho의 연구 (2012)에서는 남학생 보다는 여학생이 중독경향성이 높고, 일 평균 사용시간이 30분 이내일 경우 중독경향성은 낮으며, 주당 접속 빈도가 높을수록 높은 중독경향성을 나타냄을 보고하였다. 고등학생 대상의 Kim과 Cho의 연구 (2014)에서는 남학생보다는 여학생, 일평균 사용시간이 5시간 미만보다 5시간 이상일 경우 SNS 중독 가능성이 높은 것으로 나타났다. 또한 초등학교 대상의 Kong 등 (2015)의 연구에서는 하루 사용시간이 길수록 중독경향성은 높아짐이 보고되었다. 이상의 선행연구 및 본 연구결과를 볼 때 남성보다는 여성이, 사용시간이 길거나 사용빈도가 높을수록 SNS 중독경향성은 높아짐을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 알코올을 비롯한 물질 및 비물질관련 중독 장애에서 대상 물질의 사용시간이 길고 사용빈도가 높을수록 중독 가능성이 높아지는 중독의 일반적 특성을 반영하는 결과이다. 그러나 여성보다는 남성 중독 장애자가 많은 것으로 알려진 기존의 중독 장애의 특성 (Min, 2015)과 비교하여 SNS 중독경향성에서의 연구결과들에서는 여성이 남성보다 더 높은 중독경향성을 나타냄으로서 이는 서로 상반된 결과로 볼 수 있다. 이에 본 연구 및 선행연구의 연구대상이 주로 아동, 청소년, 대학생인 점을 감안해 볼 때 이후 중장년층이나 노년층과 같은 다양한 연령별 계층에 따른 SNS 중독경향성에 대한 추후 연구를 통한 비교 분석이 필요하다고 사료된다.

둘째, 대상자의 SNS 중독경향성은 자기효능감이 낮을수록, 불안애착과 회피애착이 클수록 높아졌다. 이는 불안애착이나 회피애착과 같은 불안정 애착정도가 높을수록 중독경향성이 높아지며, 부모애착과 같은 안정된 애착을 많이 경험할수록 중독경향성은 낮아짐을 보고한 연구들 (Kong 등, 2015; Yu와 Hong, 2015)과 맥락을 같이 한다. 또한 자기효능감과 관계에서 여대생의 자기효능감이 낮을수록 중독경향성이 높아졌음을 보고한 Seo 등 (2015)의 연구와 같은 결과였다.

셋째, 대상자의 SNS 중독 경향성을 예측할 수 있는 변인은 불안애착, 일 SNS사용시간, 자기효능감, SNS사용기간의 순으로 나타났다. 즉, SNS 중독 경향성은 불안애착이 클수록 증가하고, 자기효능감이 클수록 감소하며, 일 SNS 사용시간이 2시간 미만, SNS사용기간이 6개월 미만일 경우 SNS 중독경향성이 낮은 것으로 나타났다. 불안애착과 페이스북 사용과의 관계 연구 (Julian 등, 2013)에서는 불안애착이 높은 사람들은 부정적인 감정을 느낄 때 페이스북을 자주 사용하며 타인이 자신을 어떻게 인지하는지에 대해 신경을 쓰는 것으로 나타났다. 애착이란 한 개인이 자신과 가장 가까운 사람에 대하여 느끼는 강하고 지속적인 정서적 유대관계라고 볼 때 (Kong 등, 2015) 이는 사람들과의 친밀한 대인관계를 통해 형성되는 정서라고 볼 수 있다. 본 연구결과에서는 불안애착과 같은 불안정애착이 SNS 중독경향성에 대한 가장 결정적인 예측변인으로 작용하였다. 대인관계 상의 문제와 인터넷 및 스마트폰 중독은 서로 관련성이 있다(Choi와 Ha, 2011; Choi 등, 2012). 본 연구결과는 선행연구에서의 인터넷이나 스마트폰 중독에 대한 보고와 같이 대인관계에서의 불안애착을 많이 경험할수록 SNS에 몰두하는 경향이 높아짐을 보고하였다. 이는 타인과의 대면적인 관계에서 불안감을 완화하기 위한 방법으로 인터넷이나 스마트폰, SNS라는 가상적인 공간에 머무르는 현대인의 단면을 보여주는 결과라고 볼 수 있다. 그러므로 SNS 중독을 예방하기 위해서는 일 SNS 사용시간을 2시간 이내로 제한함으로써 가상적인 공간에서 머무르는 시간을 줄이고, 안정된 애착 경험을 위한 대인관계 능력 강화 훈련 및 자기효능감을 증진을 위한 방안을 마련할 필요가 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 자기효능감, 애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도하였으며, 연구결과는 다음과 같다.

일반적 특성에 따른 SNS 중독 경향성은 성별, 군복무여부, 사용기간, 하루 평균 사용 시간, 주당 접속률에서 유의한 차이가 있었다. 또한 SNS 중독경향성은 회피애착과 불안애착에서 각각 양의 상관관계가 있었으며, 자기효능감과는 음의 상관관계를 나타내었다. 대상자의 SNS 중독 경향성을 예측할 수 있는 변인은 불안애착, 자기효능감, 일 SNS사용시간, SNS 사용기간으로 나타나 SNS 중독 경향성은 불안애착이 클수록 증가하고 자기효능감이 클수록 감소하며, 일 SNS 사용시간이 2시간 미만, SNS사용기간이 6개월 미만일 경우 SNS 중독 경향성이 낮은 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과들을 볼 때 안정된 애착 경험과 자기효능감 강화, SNS 사용시간에 대한 관리를 통하여 SNS 중독을 예방할 수 있으므로 이에 대한 구체적인 방안이 필요함을 제언한다. 또한 본 연구는 대학생의 SNS 중독경향성에 대해 조사하였으므로 추후 중장년층 및 노년층 대상의 연구를 통한 비교분석이 필요함을 제언한다. 본 연구는 대학생의 불안애착을 조절하고 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램의 개발 및 적용을 통하여 SNS 사용으로 인한 의존 및 중독경향성을 줄일 수 있음을 시사하는 연구라고 볼 수 있다.

## References

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Choi, H. S. and Ha, J. (2011). A study on the factors inducing internet addiction of college students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, **22**, 437-448.
- Choi, H. S., Lee, H. K. and Ha, J. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations - Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*, **23**, 1005-1015.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. and Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measure of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 350-365.
- Joseph, F. H., Rolph, E. A., Ronald, L. T., Wiliam, C. B. (1995). *Multivariate data analysis: with readings*, 4th Ed., Prentice Hall College, New Jersey.
- Julian, A. O., Sally, Q. and Rachel K. (2013). Attachment style, social skills, and facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, **29**, 1142-1149.
- Jung, A. S. (2007). *A study on the relations between a health promoting behaviors and self-efficacy in general hospital nurse*, Master Thesis, Hanyang University, Seoul.
- Kim, S. H. (2004). *Adaptation of the experiences in close relationships-revised scale into Korean: Confirmatory factor analysis and item response theory approaches*, Master Thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, Y. H. (2016). Analysis of SNS utilization trends and usage patterns. *KISDI STAT Report*, **16**, 1-9. Retrieved from <https://www.kisdi.re.kr/kisdi/common/premium?file=1%7C13868>.
- Kim, Y. H. and Cho, G. Y. (2014). Factors influencing SNS addiction in high school students in B city. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, **16**, 1075-1086.
- Kong, J. H., Kim, S. R. and Oh, E. J. (2015). The relationship among parent attachment, SNS addiction and mental health of elementary school students. *The Journal of Humanities and Social Science*, **6**, 99-115.
- Lee, I. S. and Cho, J. Y. (2012). Factors influencing SNS addiction tendency among college students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, **14**, 2623-2633.
- Min, S. K. (2015). *Modern psychiatry*, 6nd Ed., Ilchokak, Seoul.
- National Information Society Agency. (2003). *Internet addiction diagnostic test (K-measures) and preventive education programs*, Retrieved from <http://cfil214.uf.daum.net/attach/197D40495090DFA21D2A01>.



- Oh, Y. K. (2012). *A study on the influence of SNS addiction tendency on loneliness, depression, interpersonal relationship and social support*, Master Thesis, Korea Counseling Graduate University, Seoul.
- Seo, W. J., Kim, M. H., Kim, J. H., Chad, E. and Jo, I. S. (2015). The mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction. *The Korean Journal of Woman Psychology*, **20**, 497-512.
- Sherer, M., Maddux, J. E, Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. and Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale construction and validation. *Psychological reports*, **51**, 663-671
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, **1**, 237-244.
- Yu, H. W. and Hong H. Y. (2015). The mediating effect of self-esteem and self-seteem stability in the relationship between peer attachment and the tendency of SNS addiction in middle school students. *Korean journal of counseling and psychotherapy*, **27**, 977-999.

# The influences of self-efficacy and attachment on SNS addiction tendency in college students<sup>†</sup>

Tae Hi Ha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Daegu University

Received 3 May 2016, revised 15 May 2016, accepted 21 May 2016

## Abstract

This study was examined the influence of self-efficacy and attachment on SNS addiction tendency in college students. For this purpose 303 college students in Daegu completed the related survey. Data were collected from September 30 to October 20, 2013. Collected data were analyzed using SPSS 20.0. The major findings were as follow; 1) There were negative relationships among SNS addiction tendency and self-efficacy. 2) There were positive relationships among SNS addiction tendency and adult attachment. These results indicate that it is necessary to design intervention programs to increase self-efficacy and attachment stability in order to decrease college students' SNS addiction tendency.

*Keywords:* Attachment, self-efficacy, SNS addiction tendency

---

<sup>†</sup> This research was supported by Daegu University Research Fund 2013.

<sup>1</sup> Associate professor, Department of Nursing, Daegu University, Daegu 42400, Korea.  
E-mail: hth1427@daegu.ac.kr