

대학생의 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service) 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과

박민정¹ · 정미영²

국립군산대학교 간호학과 부교수¹, 선문대학교 간호학과 부교수²

Mediating Effects of Interpersonal Problems in the Relationship between Social Network Service Use Tendency and Depression among University Students

Park, Min-Jeong¹ · Chung, Mi Young²

¹Associate Professor, Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan

²Associate Professor, Department of Nursing Science, Sunmoon University, Asan, Korea

Purpose: The purpose of this study is to identify the mediating effects of interpersonal problems in the relationship between Social Network Service (SNS) use tendency and depression among university students. **Methods:** Data were collected from April 28 to May 7, 2018 and the participants included 222 university students, who responded to the question regarding SNS use tendency, interpersonal problems and depression. The data were analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression using the SPSS/WIN 23.0 program. **Results:** A positive correlation is found between depression and SNS use tendency ($r=.24, p<.001$), and among interpersonal problems ($r=.62, p<.001$), SNS use tendency and interpersonal problems ($r=.34, p<.001$). Interpersonal problems have a full mediating effect on the relationship between SNS use tendency and depression (Sobel test: 5.24, $p<.001$). **Conclusion:** These results suggest that it is important to manage interpersonal problems to prevent depression caused by SNS use tendency.

Key Words: Depression; Interpersonal relations; Online social networking; Students

서론

1. 연구의 필요성

최근 대학교육 정책 포럼에서 대학생이 학업과 취업 스트레스 뿐 아니라 인터넷 관계 치중 및 유대감 형성의 어려움 등으로 인해 우울과 같은 심리적 문제가 증가되고 있다고 하였으며 실제 건강보험심사평가원은 20대 우울증 환자가 2017년 현재

64,497명으로 2012년 52,793명과 비교해 22% 증가하였음을 보고[1]하였다. 20대 젊은 층의 우울은 후기 성인기까지 이어질 가능성이 있을 뿐 아니라 인터넷 중독, 알코올 과다섭취 및 흡연[2], 심지어 자살의 주요인[3]으로 작용할 수 있으므로 이들의 우울에 관심을 가지는 것은 매우 중요하다고 하겠다. 대학생은 고교시절과는 달리 확대된 대인관계에 직면하게 되는데 타인과의 관계에서 적대감, 거절, 갈등, 무심함, 비난 등 부정적인 경험으로 인한 대인관계 문제가 발생할 수 있다[4]. 이렇

주요어: 우울, 대인관계, 소셜 네트워크 서비스, 대학생

Corresponding author: Chung, Mi Young

Department of Nursing Science, Sunmoon University, 70 Sunmoon-ro, 221 beon-gil, Tangejeong-myeon, Asan 31460, Korea.
Tel: +82-41-530-2752, Fax: +82-41-530-2725, E-mail: mi3640@naver.com

Received: Aug 14, 2018 / Revised: Nov 20, 2018 / Accepted: Dec 8, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

계 대인관계에서 부정적인 경험을 많이 할수록 자신을 무가치한 존재로 인식하게 되며 관계의 상황에서 부정적인 측면에 초점을 맞추어 우울증상을 경험할 수 있다[5].

실제로 대학생들은 대학생들 자체를 생존을 위한 경쟁체제로 인식하고 동료들과의 유대감 저하로 인한 대인관계 문제를 호소하고 있으며[1] 이를 해소하기 위해 온라인에서의 SNS (Social Network Service)에 몰입하여 사회적 관계를 맺음으로써 오프라인에서 제한된 대인관계 욕구를 충족시킨다[6]. 국내 SNS 이용률은 2012년 23.5%에서 2017년 45.8%로 빠르게 늘어났으며 대학생이 주로 속해있는 20대의 경우 83.0%로 다른 연령대에 비해 현저히 높게 나타났다[7]. SNS는 오프라인 중심의 관계를 온라인으로 확대시켜주어 대인관계의 폭을 넓혀주는 긍정적인 측면이 있지만[8] SNS에 몰입하는 정도가 일상생활에 어려움을 줄 정도의 중독성향을 보이는 경우에는 신체 또는 정신 건강에 부정적인 영향을 초래한다[9]. 대학생을 대상으로 시행된 연구에서 SNS 중독성향이 높을수록 대인관계 만족도가 떨어지고[10], 자기표현을 잘 하지 못하며[11] 인터넷 중독을 보이는 이들만큼이나 우울정도가 높은 것[12]으로 나타났다. 특히 우울은 SNS 중독 성향과 밀접한 연관이 있는데 사회적으로 고립되고 SNS 이용이 과도하면 우울 증상을 초래할 수 있다[13]. 반면 SNS 이용을 통해 타인과의 친밀도가 높아지고[14] 주관적 행복감에 긍정적인 기여를 한다는 연구[15]도 있어 SNS 중독성향과 우울 간 매개하는 요인이 있음을 추측할 수 있다.

선행연구에서는 외로움과 SNS 중독성향의 관계를 대인관계 지향성이 조절하며[16] 대인관계 문제가 자의식과 SNS 중독성향을 매개하는 것으로 보고[9]하는 등 SNS 이용이 부정적 정서를 유발함에 있어 제 3의 변인을 탐색할 필요성을 시사[17]하고 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 일상화된 SNS 사용과 우울 발병율의 증가추세를 반영하여 이 두 변수 간 인과관계를 탐색하되 대인관계 문제를 매개변수로 하여 시도하고자 한다. 본 연구가 대학생의 SNS 중독경향성, 우울, 대인관계 문제 정도를 파악하고 대인관계 문제가 SNS 중독경향성과 우울에 미치는 매개효과를 규명하여 대인관계 문제의 개선을 통하여 대학생의 우울을 감소시키기 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하리라 기대한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계문제의 매개효과를 분석하고자 함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울의 정도를 파악한다.
- 대상자의 특성에 따른 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울의 차이를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독경향성과 우울의 관계에 미치는 대인관계문제의 매개효과를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계문제의 매개효과를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 전북 지역에 소재한 4개의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생들이며, 본 연구의 목적과 취지를 이해하여 연구참여에 서면 동의하고, 설문지 응답이 가능한 대학생을 대상으로 하였다. 조사 당시 심각한 스트레스 상황이거나 정신병적 증상으로 의사소통이 어렵거나 설문에 대한 응답이 어려운 대학생은 제외하였다.

본 연구의 대상자 수는 G*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 표본수를 산정하였다. 투입된 변수 13개(일반적 특성 11문항, 독립변수 2개)로 예상하고, 최소 표본의 크기를 구한 결과 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95를 유지하는데 필요한 최소 표본 수는 189명으로 산출되었으며, 탈락률 20%를 고려하여 본 연구에 필요한 226명을 대상으로 훈련받은 연구조사원 4명이 설문조사를 실시하였다. 226부가 회수되었으며 응답이 불완전한 4부를 제외하고 총 222부(98.2%)가 최종 분석에 이용되었다.

3. 연구도구

1) 일반적 특성

본 연구에서 일반적 특성은 성별, 학력, 전공 만족도, 취업 스트레스 정도, 경제적 상태, 건강 상태, 종교 유무, 음주 여부 및 흡연 여부로 보았다. 성별은 남성과 여성, 학력은 1, 2, 3, 4학년,

취업 스트레스 정도는 있음, 보통, 없음, 경제적 상태는 상, 중, 하, 건강상태는 좋음, 보통, 나쁨, 종교는 유와 무, 음주와 흡연은 유와 무로 분류하였다.

2) SNS 중독경향성

본 연구에서 SNS 중독경향성은 Andreassen 등[18]이 개발한 The Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)을 Jung과 Kim [19]이 번안하고 수정하여 대학생을 대상으로 사용할 수 있도록 타당도를 검증한 ‘대학생용 SNS 중독경향성 척도’로 측정된 점수를 말한다. 본 도구는 모두 4영역으로 조절실패 및 일상생활장애 7문항, 몰입 및 내성 7문항, 부정 정서의 회피 7문항, 가상세계지향성 및 금단 5문항의 총 25문항으로 구성되어 있다. 문항들은 ‘전혀 아니다’ 0점에서 ‘대체로 그렇다’ 5점으로 점수가 높을수록 SNS 중독경향성의 정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .95였으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .95였다.

3) 대인관계문제

본 연구에서 대인관계문제는 Hong 등[20]이 구성한 한국판 대인관계문제검사 원형척도의 단축형 ‘한국판 대인관계문제 척도 KIIP-SC (Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex scales)로 측정된 점수를 말한다. 본 도구는 모두 8개 영역으로, 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여의 각각 5문항씩 총 40문항으로 구성되었다. 문항들은 ‘전혀 아니다’ 1점부터 ‘대체로 그렇다’ 5점까지의 Likert 5점 척도이며, 점수가 높을수록 개인이 대인관계에서 느끼는 어려움이 크다는 것을 의미한다. 도구 개발 당시의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .94였으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .95였다.

4) 우울

본 연구에서 우울은 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D11)[21]을 Chon 등[22]이 통합적 한국판 CES-D로 타당화한 도구로 측정된 점수를 말한다. 본 도구는 1주일 동안의 빈도를 선택하도록 되어있으며, 모두 4개 영역으로 우울정서 7문항, 긍정정서 4문항, 대인관계 6문항, 신체적 저하 3문항의 총 20문항으로 되어있다. 문항들은 ‘극히 드물다’ 1점부터 ‘거의 대부분’ 4점까지의 Likert 4점 척도이며, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .91이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .90이었다.

4. 자료수집

자료수집은 생명윤리위원회의 IRB 승인 후 시행하였고 2018년 4월 28일부터 5월 7일까지 총 11일간 진행되었다. 훈련받은 연구조사원 4명이 전북 지역에 소재한 4개의 4년제 대학교 교정을 출입하는 해당 학교의 대상자들에게 직접 연구목적과 방법에 대해 설명하고 서면동의를 받은 후 설문지를 배부하였으며, 설문을 작성하는데 소요되는 시간은 약 15분이었다. 완성된 설문지는 즉시 회수하여 개별봉투에 담아 밀봉하였고 연구대상자 식별이 불가능하도록 ID번호를 부여하였다.

5. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하였다. 대학생의 일반적 특성과 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울의 정도는 기술통계를 이용하여 분석하였다. 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울은 독립표본 t-test와 ANOVA를 이용하고, 사후 분석은 Scheffé test로 분석하였다. SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울 간의 관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다. SNS 중독경향성에서 대인관계문제를 경유하여 우울에 미치는 매개효과는 다중회귀분석을 이용하는 Baron과 Kenny [23]의 3단계 매개효과 검증절차를 이용하여 분석하였다. 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증은 Sobel test로 검증하였다.

매개효과를 검증하기에 앞서 독립변수 간의 다중공선성과 종속변수의 자기상관을 확인하였으며, 회귀모형의 적합성은 잔차분석을 이용하여 정규성 분포(Kolmogorov-Smirnov’s)와 등분산성(Breusch-Pagan’s)을 검증하였다.

6. 윤리적 고려

대상자의 권리와 윤리적 고려를 위하여 2018년 4월 군산대학교 생명윤리위원회의 승인(IRB No.: 10401117-201803-HR-007-02)을 받은 후 연구를 시행하였다. 대상자에게는 연구의 목적과 익명성, 비밀보장, 설문이 연구 이외의 목적으로 이용되지 않을 것임을 충분히 설명하여 서면동의를 받았으며 이에 동의한 참여자에게 참여 도중 언제라도 중단할 수 있음을 설명하였다. 참여자에게는 감사의 표시로 소정의 선물을 제공하였으며, 완료된 설문은 밀봉용 개별 봉투를 이용하여 회수하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자는 여성이 55.9%(124명)이었고, 4학년과 2학년이 각각 30.6%(68명)과 29.7%(66명)이었다. 전공만족도는 50.0%(111명)이 만족하고 있고, 취업 스트레스는 보통인 경우가 45.9%(102명)이었다. 경제 상태는 72.5%(161명)이 보통이었고, 건강상태는 좋은 경우가 55.0%(122명)이었다. 종교는 무교인 경우가 68.5%(152명)이었고, 음주는 음주하는 경우가 80.0%(178명)이었으며, 흡연은 안하는 경우가 76.6%(170명)이었다(Table 1).

2. 대상자의 SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울

SNS 중독경향성은 4점 만점에 평균 1.96 ± 0.60 점, 대인관계 문제는 4점 만점에 평균 2.18 ± 0.65 점이었으며, 우울은 4점 만점에 평균 1.67 ± 0.44 점이었다.

SNS 중독경향성에서 전공만족도($F=3.30, p=.039$), 종교($t=2.35, p=.020$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 종교가 있는 경우와 사후 분석 결과에서 전공에 보통으로 만족하거나 만족하지 못하는 경우가 만족하는 경우보다 SNS 중독경향성의 정도가 높았다.

대인관계문제는 학년($F=13.91, p<.001$), 건강상태($F=9.24, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었고 사후 분석 결과 1·2·3학년인 경우, 건강상태가 보통이거나 나쁜 경우가 4학년 건강상태가 좋은 경우보다 대인관계문제의 정도가 높았다.

우울에서 학년($F=15.44, p<.001$), 경제상태($F=3.89, p=.022$), 건강상태($F=11.54, p<.001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후 분석 결과 1·2·3학년인 경우, 경제상태가 좋거나 나쁜 경우, 건강상태가 보통이거나 나쁜 경우가 4학년, 경제상태가 보통인 경우, 건강상태가 좋은 경우보다 우울의 정도가 높았다(Table 1).

3. SNS 중독경향성, 대인관계문제 및 우울 간의 상관관계

대상자의 우울은 SNS 중독경향성과 유의한 양의 상관관계를 보였고($r=.24, p<.001$), 대인관계문제도 유의한 양의 상관관계를 보였으며($r=.62, p<.001$), SNS 중독경향성과 대인관계 문제는 유의한 양의 상관관계를 보였다($r=.34, p<.001$)(Table 2).

4. SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

SNS 중독경향성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 대인관계문제 매개변수를 검증하기 위해 세 단계 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 대상자의 일반적 특성의 영향력을 통제하기 위해 우울에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타난 학년, 경제상태 및 건강상태를 통제변수로 설정하였다. 분석에 앞서 독립변수들 간의 다중공선성을 확인한 결과 공차한계(tolerance)는 0.72~0.92로 모두 0.1 이상이며, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor, VIF)가 1.09~1.39로 10보다 크지 않고, 독립변수 간 상관관계수가 .06~.62로 .80 미만으로 나타나 다중공선성을 의심할만한 경우는 없었다. 또한, Durbin-Watson 지수를 살펴본 결과 1.90로 기준 값인 2.0에 근접하여 오차의 자기상관의 문제는 없었으며, 우울에 대한 회귀모형의 모형의 적합 도는 잔차의 정규성을 검증한 결과, Kolmogorov-Smirnov의 $D=.10$ 로 $p>.05$ 를 만족하여 회귀모형이 적합한 것으로 나타났다.

1단계에서 독립변수인 SNS 중독경향성이 매개변수인 대인관계문제에 유의한 영향을 주었고($\beta=.34, p<.001$), SNS 중독경향성이 높을수록 대인관계문제가 높아졌다. 또한, 통제변수 중 학년($\beta=-.29, p<.001$)과 건강상태($\beta=.24, p<.001$)가 대인관계문제에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($F=20.89, p<.001$) 설명력은 26.5%였다.

2단계에서 독립변수인 SNS 중독경향성이 종속변수인 우울에 유의한 영향을 주었고($\beta=.23, p<.001$), SNS 중독경향성이 높을수록 우울이 높아졌다. 또한, 통제변수 중 학년($\beta=-.32, p<.001$)과 건강상태($\beta=.26, p<.001$)가 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($F=17.38, p<.001$) 설명력은 22.9%였다.

3단계에서 독립변수인 SNS 중독경향성과 매개변수인 대인관계문제를 동시에 투입하였을 때 독립변수인 SNS 중독경향성은 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미치지 않은 반면, 매개변수인 대인관계문제는 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.51, p<.001$). 또한, 통제변수 중 학년($\beta=-.17, p<.01$)과 건강상태($\beta=.14, p<.05$)가 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($F=32.63, p<.001$) 설명력은 41.7%였다. 독립변수인 SNS 중독경향성은 종속변수인 우울에 유의한 영향을 미치지 않으나 매개변수인 대인관계 문제는 유의한 영향을 미쳐 대인관계문제가 SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 완전매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 대인관계문제의 매개효과크기에 대한 유의성검증을 위한

Table 1. Social Network Service Use Tendency, Interpersonal Problems and Depression according to General Characteristics (N=222)

Characteristics	Categories	n (%)	SNS use tendency		Interpersonal problems		Depression	
			M±SD	t or F (p) Scheffé	M±SD	t or F (p) Scheffé	M±SD	t or F (p) Scheffé
Total			1.96±0.60		2.18±0.65		1.67±0.44	
Sex	Male	98 (44.1)	1.87±0.59	-1.87	2.14±0.68	-0.88	1.61±0.41	-1.67
	Female	124 (55.9)	2.02±0.59	(.063)	2.21±0.62	(.379)	1.71±0.46	(.096)
Grade	Freshman	41 (18.5)	1.92±0.55	0.28	2.37±0.62 ^a	13.91	1.79±0.46 ^a	15.44
	Sophomore	66 (29.7)	1.98±0.57	(.841)	2.31±0.66 ^a	(<.001)	1.81±0.38 ^a	(<.001)
	Junior	47 (21.2)	2.01±0.57		2.39±0.64 ^a	a > b	1.78±0.49 ^a	a > b
	Senior	68 (30.6)	1.92±0.67		1.79±0.47 ^b		1.39±0.32 ^b	
Major satisfaction	Yes	111 (50.0)	1.89±0.57 ^a	3.30	2.18±0.65	0.02	1.68±0.44	0.20
	Fair	90 (40.5)	1.98±0.58	(.039)	2.19±0.62	(.975)	1.65±0.41	(.815)
	No	21 (9.5)	2.24±0.74 ^b	a < b	2.16±0.77		1.72±0.58	
Employment stress	High	46 (20.7)	1.93±0.63	0.06	2.20±0.60	0.03	1.67±0.39	0.37
	Medium	102 (45.9)	1.97±0.57	(.941)	2.18±0.64	(.968)	1.65±0.43	(.692)
	Low	74 (33.3)	1.96±0.62		2.17±0.69		1.71±0.49	
Economic status	High	19 (8.6)	2.23±0.63	2.21	2.27±0.70	1.80	1.81±0.52 ^a	3.89
	Medium	161 (72.5)	1.94±0.58	(.113)	2.13±0.63	(.169)	1.62±0.41 ^b	(.022)
	Low	42 (18.9)	1.92±0.63		2.33±0.68		1.80±0.49 ^a	a > b
Health status	Good	122 (55.0)	1.95±0.58	0.03	2.03±0.59 ^a	9.24	1.55±0.36 ^a	11.54
	Fair	82 (36.9)	1.96±0.60	(.974)	2.33±0.65 ^b	(<.001)	1.81±0.48 ^b	(<.001)
	Bad	18 (8.1)	1.98±0.68		2.55±0.70 ^b	a < b	1.87±0.53 ^b	a < b
Religion	Yes	70 (31.5)	2.10±0.60	2.35	2.12±0.64	-0.96	1.68±0.48	0.18
	No	152 (68.5)	1.90±0.58	(.020)	2.21±0.65	(.336)	1.67±0.43	(.854)
Drinking	No	44 (19.8)	1.87±0.52	-1.06	2.30±0.58	1.38	1.69±0.37	0.38
	Yes	178 (80.2)	1.98±0.61	(.291)	2.15±0.66	(.169)	1.66±0.46	(.705)
Smoking	No	170 (76.6)	1.97±0.59	0.58	2.22±0.63	1.69	1.68±0.44	0.40
	Yes	52 (23.4)	1.92±0.61	(.564)	2.05±0.68	(.093)	1.65±0.47	(.690)

a,b,c=Scheffé test (The mean of different letters are significant); SNS=social network service.

Table 2. Correlations among Social Network Service Use Tendency, Interpersonal Problems and Depression (N=222)

Variables	SNS use tendency	Interpersonal problems	Depression
	r (p)	r (p)	r (p)
SNS use tendency	1		
Interpersonal problems	.34 (<.001)	1	
Depression	.24 (<.001)	.62 (<.001)	1

SNS=social network service.

Sobel test를 실시한 결과, SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계문제가 유의한 완전매개변수인 것으로 확인되었다 (Z=5.24, p<.001)(Table 3).

이상과 같은 방법으로 검정한 SNS 중독경향성, 대인관계문제와 우울의 관계를 그림으로 나타내면 Figure 1과 같다.

논 의

본 연구는 대학생으로 SNS 중독경향성과 우울의 관계에 미치는 대인관계문제의 매개효과를 검증하기 위한 서술적 조사연구로 대인관계문제는 두 변수 간 완전매개효과가 있

Table 3. Mediating Effect of Interpersonal Problems in the Relationship between Social Network Service Use Tendency and Depression (N=222)

Variables	Categories	Model 1 DV: Interpersonal problems				Model 2 DV: Depression				Model 3 DV: Depression			
		B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
Control variable	Grade	-0.17	0.03	-.29	-5.05***	-0.13	0.02	-.32	-5.40***	-0.07	0.02	-.17	-3.15**
	Economic status	0.04	0.08	.03	0.51	0.01	0.05	.01	0.13	-0.01	0.05	-.01	-0.15
	Health status	0.24	0.06	.24	3.93***	0.18	0.04	.26	4.20***	0.10	0.04	.14	2.50*
Independent variable	SNS use tendency	0.37	0.06	.34	5.90***	0.17	0.04	.23	3.88***	0.04	0.04	.06	1.01
Parameter	Interpersonal problems									0.35	0.04	.51	8.44***
R ²				.278				.243				.430	
Adjusted R ²				.265				.229				.417	
F (p)				20.89 (< .001)				17.38 (< .001)				32.63 (< .001)	
Sobel test								Z=5.24, p < .001					

DV=Dependent variable; *p < .05, **p < .01, ***p < .001.

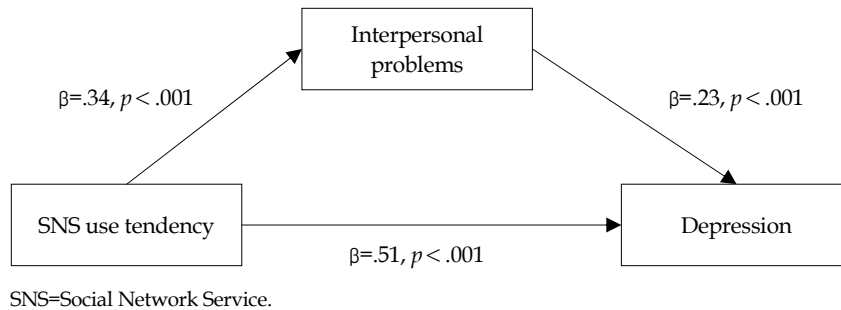


Figure 1. Mediating effect of interpersonal problems in the relationship between Social Network Service use tendency and depression.

음을 확인하였다. 대학생의 대인관계 문제가 해소되면 SNS 중독으로 인한 우울을 어느 정도 예방할 수 있다는 점에서 대학생 우울예방 간호에 주는 시사점이 크다고 하겠다. 연구결과를 토대로 한 논의점은 다음과 같다.

첫째, SNS 중독경향성은 대인관계문제에 유의한 영향을 주었으며 SNS 중독경향성이 높을수록 대인관계문제가 많음을 알 수 있었다. 이는 SNS 중독경향이 높을수록 주변 인물과의 대화 기회가 적고 일상에서 소외감을 느끼며[11,16] 타인과의 관계도 위축되어 대인관계 문제가 많다는 선행연구[9]들과 유사함을 알 수 있다. SNS는 한정된 시스템 내에서 개인의 프로필을 구성하고 자신과 연결된 명단을 공개하고 이어줌으로써 연결을 확장해 나가는 웹기반 서비스로서[24] 이미지, 오디오,

텍스트 등을 통해 사람들과 신속하게 소통할 수 있으므로 친화 욕구가 충족 될 수 있다. 이러한 이유로 대인관계유지에 있어 시간적·공간적 제약이 적어 편리한 면은 있으나 일상에서의 활동을 수행하거나 타인과의 직접적 의사소통 기회는 줄어들게 될 것이다. 초기 성인기의 대학생은 친밀한 타인과의 관계형성을 통해 정체감의 확립에 힘써야 하는 시기[25]로 성숙한 대인관계 기술을 통해 사회구성원으로서 원만히 적응해 나가야 한다. 따라서 스마트폰의 상용화에 따른 SNS 이용이 쉬운 현실을 감안하여 대학에서 SNS 중독성향에 대한 주기적 검사제를 도입하고 중독성향에 대해 스스로 인식할 수 있도록 하는 교육 방안과 더불어 현명한 이용을 위한 가이드 제시 등이 필요하다고 생각한다.

둘째, SNS 중독경향성은 우울에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며 SNS 중독경향성이 높을수록 우울 정도가 높음을 확인하였다. 선행연구에 따르면 SNS 이용시간의 증가는 사회적 고립을 의미하며[18] 가족 및 친밀한 관계에 있던 사람들과의 교류도 감소시켜 외로움과 우울을 초래한다[26]고 하였다. 또한 SNS 이용시간과 빈도는 우울증을 진단하는 단서가 된다[27]고 하였다. 즉 SNS 이용자가 우울한 기분을 느끼는 상황에서 이에 대한 대피방법으로 SNS 사용을 시작함으로써 우울증이 발현될 수 있고, 이미 심한 우울증을 앓고 있는 이용자는 더욱 많은 시간을 SNS에 할애하여 증상이 심화될 수 있음을 보고[27]하였다. 본 연구에서 SNS 이용시간 및 이용과 관련된 질적 측면을 파악하지 못했으나 선행연구들과 본 연구결과를 종합해 볼 때 SNS 중독경향성과 우울은 밀접한 연관이 있음을 재확인할 수 있었다.

한편 SNS는 자신이 보여주고 싶은 장면만을 강조하여 맥락은 생략된 채 보여주게 형태가 가능하다. 이는 자신과 타인을 끊임없이 비교하며[15] 자신보다 나아보이는 사람을 보고 처지를 비관하거나 스스로를 무가치하다고 생각하여 열등감, 의욕저하, 대인관계 두려움에 빠질 수 있다[28]. 이러한 현상이 지속된다면 SNS 이용자의 초기 의도와 달리 생활 만족도가 떨어지고 우울과 같은 부정적인 정서로 연결될 것이다. 향후 대학생 정신건강증진을 위한 방안 수립에 있어 SNS 이용시간을 포함한 사용 실태를 면밀히 조사하는 것이 선행되어야 하며 대학생의 SNS 중독성향을 토대로 한 우울정도 사정 및 중재방안을 모색해야 할 것이다.

셋째, SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계 문제가 완전 매개변수임을 알 수 있었다. 이러한 연구결과는 대학생의 SNS 중독이 우울에 미치는 영향에 있어 대인관계 문제를 통해 설명 가능할 정도로 중요한 변인이며 대학생의 대인관계 문제가 감소한다면 SNS 중독경향성으로 인한 우울을 예방할 수 있음을 의미한다. 선행연구들에서도 대인관계는 대학생의 자의식이 SNS 중독경향에 미치는 영향에서 매개변인으로 작용하며[9] 외로움이 SNS 중독에 미치는 영향에 있어서 조절요인이 된다[16]고 보고하였다. 이러한 연구결과들을 종합해 볼 때 대학생의 대인관계는 SNS 중독경향 뿐 아니라 정서의 문제와도 연관이 있음을 유추해 볼 수 있다. Hong은 대학생의 대인관계 문제는 우울을 증가시키므로 대학생의 정신건강 향상과 우울예방을 위해서 대인관계 향상 전략이 고려될 필요가 있다[29]고 제안한 바 있다. 간호대학생을 대상으로 자신에 대한 이해, 타인과 나와의 관계 성찰, 경청 방법, 문제해결 방법 모색 등을 포함한 10주간 대인관계 향상 프로그램을 시행한 결과 우울

감소 및 자존감이 증가되었다는 연구[30]는 대인관계 향상 훈련을 통한 대학생 우울감소 전략이 필요함을 시사한다. 따라서 대학생을 대상으로 자신의 생각과 감정을 다루어 적절히 표현하는 것이 대인관계를 증진시키는 방법임을 주지시키고 소그룹별 중재 전략을 개발·적용할 필요가 있다.

한편 본 연구결과 대인관계 문제는 1·2·3학년이 4학년보다 높게 나타났는데 이는 진급에 따른 대학생활 적응과 더불어 자기표현 및 대인관계 기술의 향상과 관련이 있는 것으로 생각된다. 또한 우울정도에 있어서도 1·2·3학년이 4학년에 비해 높게 나타난 것도 우울이 대인관계 문제와 적지 않은 연관성이 있음을 추측해 볼 수 있다. 추후 대학생의 대인관계 문제와 관련된 주요 요인을 광범위하게 탐색하는 대단위 연구를 통해 대학 시기 실질적인 대인관계 기술의 향상을 돕기 위한 방안을 모색하는 것이 필요하다 생각한다.

본 연구는 대학생의 SNS 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계 문제가 중요한 요인임을 통계적으로 규명하였다는 측면에서 의의가 있다고 생각한다. 그럼에도 불구하고 4개 대학의 학생들을 편의추출하여 시행한 연구결과 이므로 모든 대학생에게 일반화시키기에 무리가 있다. 또한 SNS 중독경향성 파악에 있어 SNS 이용시간 및 이용행태를 반영하지 못하였고 도구를 통한 SNS 중독성향 점수로만 파악했다는 제한점이 있다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생의 대인관계 문제가 SNS 중독경향성과 우울에 미치는 매개효과를 규명하여 대인관계 문제의 개선을 통하여 대학생의 우울을 감소시키기 위한 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하기 위해 시도되었다. 연구결과 대학생의 대인관계 문제는 SNS 중독경향성과 우울의 관계에 있어 완전 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 SNS 중독으로 인한 우울 예방을 위해 대인관계 문제를 최소화 하는 간호중재를 우선 고려하는 것이 필요하다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 대단위 연구를 통해 대학생들의 SNS 중독경향성을 파악하고 SNS 중독예방 프로그램 개발 연구를 제안한다.

둘째, SNS 중독경향성의 정도에 따라 중독예방 프로그램을 적용하여 그 효과를 규명하는 연구를 제안한다.

셋째, 대학생의 대인관계 향상을 위한 프로그램을 개발하여 SNS 중독경향성이 높은 대학생을 대상으로 적용 후 그 효과를 규명하는 중재연구를 제안한다.

REFERENCES

- Lee JH. College student depression/suicide rate increases [Internet]. Seoul: University News Network. 2018 [cited 2018 August 01]. Available from: <https://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=187725>
- Lee EH. Life stress and depressive symptoms among college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2004;9(1):25-48.
- Park YH. Effects of depression, self-esteem, and social support on suicidal ideation in college students. *Child Health Nursing Research*. 2017;23(1):111-116. <https://doi.org/10.4094/chnr.2017.23.1.111>
- Rudolph KD, Hammen C, Burge D, Lindberg N, Herzberg D, Daley SE. Toward an interpersonal life-stress model of depression: The developmental context of stress generation. *Development and Psychopathology*. 2000;12(2):215-234. <https://doi.org/10.1017/s0954579400002066>
- Hirsch JK, Barton AL. Positive social support, negative social exchanges, and suicidal behavior in college students. *Journal of American College Health*. 2011;59(5):393-398. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515635>
- Lee YU, Park HJ, Heo CG. The mediating roles of interpersonal problems between narcissism and SNS addiction tendency. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2016;30(1):63-80. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2016.30.1.004>
- Shin JH, Kim YH, OH YS. 2017 Korea media panel survey. Administration data. Jincheon: Korea Information Society Development Institute; 2017 December. Report No.: 17-11-02.
- Kim JH, Kim MS, Nam Y. An analysis of self-onstruable, motivations, Facebook use, and user satisfaction. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 2010;26(11-2):077-099. <https://doi.org/10.1080/10447318.2010.516726>
- Kwahk CH, Hong HY. The influence of public self-consciousness on SNS addiction of university students -The mediating effects of social anxiety and interpersonal problem-. *Korean Journal of Youth Studies*. 2018;25(3):33-62. <https://doi.org/10.21509/kjys.2018.03.25.3.33>
- Kim SY, Park MJ, Park BK. Relationship between SNS addiction proneness and interpersonal satisfaction among undergraduate students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2018;19(4):454-462. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.4.454>
- Gu HJ, Lee OS, Hong MJ. The relationship between SNS addiction tendency, self assertiveness, interpersonal problems and in college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2016;17(4):180-187. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.4.180>
- Kim JH. Comparison between SNS addiction proneness and internet addiction on anonymity in online, narcissism, depression, anxiety, and adjustment to college life [master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2015.
- Baker DA, Algorta GP. The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016;19(11):638-648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>
- Kang JH, Moon TS. Influence of SNS usage motivation and satisfaction on continuance usage intention of SNS and mediating effect of habit. *The Journal of Internet Electronic Commerce Research*. 2017;17(4):19-34.
- Jeong SR, Hyun MH. Mediating effects of inferiority feeling and moderating effects of self-esteem stability on the relationship between upward social comparison and depression: Focusing on Facebook use by college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2015;20(4):703-717. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.4.001>
- Lee JH, Kim HY, Kang JS. The effect of loneliness on SNS addiction: Moderating effect of interpersonal relations orientation and its gender difference. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2017;36(2):154-164. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.2.002>
- Steers MN, Wickham RE, Acitelli LK. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014;33(8):701-731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*. 2012;110(2):501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- Jung SY, Kim JN. Instrument development and validation of the SNS addiction proneness scale for college students. *Korean Journal of Health Psychology*. 2014;19(1):147-166. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
- Hong SH, Park EY, Kim YH, Kwon JH, Cho YR, Jin YK. Short form of the Korean inventory of interpersonal problems circumflex scales (KIIP-SC). *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2002;21(4):923-940.
- Radloff LS. The DES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Chon KK, Choi SC, Yang BC. Integrated Adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*. 2001;6(1):59-76.
- Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986;51(6):1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Boyd DM, Ellison NB. Social network sites: Definition, history,

- and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007;13(1):210-230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
25. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000;55(5):469-480.
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
26. Pantic I. Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014;17(10):652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
27. Park S, Lee SW, Kwak J, Cha M, Jeong B. Activities on Facebook reveal the depressive state of users. *Journal of Medical Internet Research*. 2013;15(10):e217.
<https://doi.org/10.2196/jmir.2718>
28. Chou HT, Edge N. "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012;15(2):117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
29. Hong EY. The moderating effect of smartphone addiction on the relationship between interpersonal problem and depression. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2015;29(1):5-17.
<https://doi.org/10.5932/jkphn.2015.29.1.5>
30. Yoon HS, Kim GH, Kim JY. Effectiveness of an interpersonal relationship program on interpersonal relationships, self-esteem, and depression in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(6):805-813.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.805>