

대학생들의 불안정애착, 우울, 삶의 만족도, 성별이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향

김은영¹, 김은주^{2*}

¹경일대학교 심리치료학과 조교수, ²대전대학교 간호학과 교수

The Effect of Insecure Attachments, Depression, and Life Satisfaction on SNS Addiction Tendency in University Students

Eun Young Kim¹, Eun Joo Kim^{2*}

¹Department of Psychotherapy, Assistant Professor, Kyungil University

²Department of Nursing, Professor, Daejeon University

요 약 본 연구의 목적은 대학생의 불안정애착, 우울, 삶의 만족도가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 검증하는데 있다. 본 연구에서는 서울과 대전, 경북 지역의 3개 대학에 재학 중인 학부생들을 대상으로 애착유형, 우울, 삶의 만족도, SNS 중독경향 척도를 사용하여 설문조사를 실시했다. 총 대학생 310명의 자료를 바탕으로 다중회귀로 분석 결과, 삶의 만족도를 제외한, 애착불안($\beta=.32, p<.001$), 성별의 더미변수인 남자($\beta=-.25, p<.001$), 우울($\beta=.17, p=.003$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 총 26%이었다. 본 연구결과는 대학생들을 대상으로 한 SNS 중독 경향성의 이해와 예방 및 치료에 도움이 될 수 있을 것이다.

주제어 : 애착, 우울, 성별, 삶의 만족도, SNS 중독 경향

Abstract This study examined the effect of insecure attachments, depression, life satisfaction on SNS addiction tendency. Participants were recruited from 3 universities in Seoul, Daejeon and Kyungbook Province. Participants were given the survey including instruments that measured adult attachment, depression, life satisfaction, and SNS addiction tendency. Total 310 participants' data were used for analysis. Multiple regression revealed that SNS addiction tendency was predicted by anxious attachment($\beta=.32, p<.001$), depression($\beta=.17, p=.003$), and gender($\beta=-.25, p<.001$), except life satisfaction, and 26% of the variance was explained by these variables. These findings can help to expand the understanding and the development of the effective prevention/intervention programs of SNS addiction tendency for university students.

Key Words : Attachment, Depression, Gender, Life Satisfaction, SNS Addiction Tendency

1. 서론

1.1 서론

스마트폰의 발달로 인해 사람들의 소통이 시간과 공간의 제한을 받지 않고 훨씬 자유롭게 되었다[1]. 특히 오프라인이 아닌 온라인에서 자신을 드러내며 실제의 관계 뿐만 아니라 가상의 관계를 형성하는 사회관계망(Social Network

*Corresponding Author : Eun Joo Kim(ejkim@dju.kr)

Received February 18, 2019

Accepted May 20, 2019

Revised March 21, 2019

Published May 28, 2019

Service)의 구축도 늘어나게 되었다. 자신에 대해 알고자 하는 욕구(예, 무엇을 하는지, 무엇을 먹는지, 어디에 머무르는지, 어디를 가는지 등)의 분출이 SNS를 통해서 이루어지게 되어[2] SNS 사용은 최근에 한국사회에서 크게 증가하게 되었고, 거의 모든 연령대에서 이러한 현상이 나타나게 되었다.

실제로, 정보통신정책연구원의 2018년 통계에 의하면, SNS 이용률의 경우 그 중에서도 20대의 83%는 30대의 69.2%, 40대의 52.2%, 10대의 51.2%에 비해 연령대 중에서 가장 높은 것으로 나타났다[3]. 에릭슨의 심리 사회적 발달단계에 따르면, 20대는 친밀성 대 고립감이 발달의 주요과제로, 타인과의 친밀감을 형성하는 것에 그 어느 연령대보다 관심이 많다[4]. 그렇기 때문에 편리하게 인맥관리를 할 수 있는 SNS 이용률이 높을 수 밖에 없고[5], 특히 대학생인 경우 시간사용이 다른 연령대에 비해 더 자유로울 뿐만 아니라 고령층에 비해서 미디어 및 디지털 기기의 이용이 용이하므로[6] 20대 대학생이 SNS의 이용을 적절히 통제하지 못할 때에는 SNS 중독으로 빠질 위험성이 높아질 수 있다[7].

SNS 중독과 같은 문제행동을 치료하는[8] 인지치료에서는 중독이라는 행동을 이해하기 위해 대인관계적 요인, 정서적 요인, 인지적 요인, 생리적 특성요인을 다각도로 살펴보는 모델을 제시한다[9]. 왜냐하면 각 요인들은 긴밀하게 상호작용하며, 서로 영향을 주기 때문에[9], SNS 중독 경향성을 이해하기 위해서 한 측면만을 바라보는 것은 위험할 수 있다. 따라서 본 연구에서도 SNS 중독을 이해하기 위해서 대인관계적, 정서적, 인지적, 생리적 특성요인의 측면에서 통합적으로 살펴보고자 한다.

먼저 대인관계적 요인의 경우, SNS 중독 경향성을 예측하는 주요 변인으로 애착을 들 수 있다. 대학생들의 경우 대인관계 구축 및 유지를 위해서 SNS를 사용할 뿐만 아니라 SNS 사용으로 인해서 대인관계가 오히려 나빠지는 결과를 초래하는 등 대인관계 요인과 SNS 중독 경향성은 관련이 깊다[7]. 특히 이러한 대인관계에 영향을 주는 것은 애착이라고 볼 수 있는데, 가장 첫 번째 관계인 초기 주양육자와의 애착 형성과 패턴은 평생의 대인관계의 질에 영향을 주기 때문이다[10]. 또한 생애 초기 애착이 내적 작동모델의 활성화로 인해 성인애착으로 이어짐을 확인하였다[11]. 성인애착유형은 애착불안과 애착회피라는 2가지 차원으로 나뉘는데[12] 애착불안의 경우 자신의 표상은 부정적인데 반해, 타인의 표상은 긍정적이기 때문에 다른 사람들과 친밀한 관계를 갖고자 애쓰며, 사랑을 갈급해하고, 그렇지 못할 때 불안감이 커지게 된다. 이처럼 타인과의 친밀한 관계를 맺지 못할까 두려워

하는 경우에 SNS 중독 경향성이 높을 수 있다[13]. 그에 반해 애착회피의 경우는 타인의 표상은 부정적인데 반해 자신의 표상은 긍정적이기 때문에 타인과의 관계에 있어서 거리감을 두거나 친밀한 관계를 가지는 것을 꺼리는 경향이 있다. 타인과 친밀한 관계를 꺼리는 경우에도 SNS 중독에 빠질 위험성이 높을 수 있다[14]. 대학생을 대상으로 한 국내연구에서 불안애착, 회피애착 모두 대인관계 문제를 거쳐서 SNS 중독 경향성에 정적인 영향을 주었음을 보고하였고, 다른 대학생 연구에서는 불안애착만이 SNS 중독경향성에 정적인 영향을 준 것으로 확인되었다[13, 14].

정서적 요인의 경우, 여러 선행연구에서 SNS 중독경향성을 설명하는 요인으로 우울을 들고 있다[15-17]. 특히 대학생을 대상으로 연구에서는 우울이 SNS 중독경향성에 직접적으로 정적 영향을 줄 뿐만 아니라 자존감과 예기불안으로 통해 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다[15]. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서도 우울은 SNS 중독경향성과 정적 상관 관계가 있음이 확인되었다[18]. 이처럼 우울한 대학생들은 오프라인 대인관계에서의 위축 뿐만 아니라 다른 활동들의 흥미 감소 등을 인하여 손쉽게 자신들의 부정적인 정서를 달랠 수 있는 SNS 중독 경향성에 빠질 가능성이 높다.

인지적 요인의 경우, SNS 중독경향성에 영향을 미치는 변인으로 삶의 만족도를 들 수 있다[19]. 삶의 만족도는 주관적 행복감으로[20], 국내연구에서는 삶의 만족도를 개인적, 관계적, 집단적으로 세부적으로 나뉘 연구하였는데, 집단적 삶의 만족도가 높은 사람일수록 SNS 이용자일 가능성이 높다는 것을 확인하였다[21]. 또한 삶의 만족도와 SNS 한 형태인 페이스북의 집중 이용과 정적인 연관이 있음이 보고되었다[22]. 이러한 결과는 SNS 이용 혹은 집중 이용, 더 나아가 SNS 중독 경향성에 삶의 만족도가 긍정적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 하지만, 삶의 만족도가 SNS 중독 경향성에 끼치는 영향에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았기 때문에 연구를 통해서 확인할 필요가 있을 것으로 보인다.

마지막으로 SNS 중독 경향성을 설명하기 위해 생리적 특성 요인을 살펴볼 필요가 있다. 생리적 특성에 있어서 인간에게 있어서 가장 구조적이고 기본적인 생리적 특성을 나타내는 성별과 SNS 중독 경향성에 관한 연구가 필요할 것으로 보인다. 실제로, 대학생을 대상으로 한 연구들에서 여성이 남성보다 SNS 중독경향성이 유의미하게 높은 것으로 나타났다[6, 14]. 따라서 성별 또한 SNS 중독 경향성을 설명하는 한 요인일 것이라 예측된다.

지금까지는 선행연구들이 SNS 중독 경향성에 관한 연

구를 수행하는데 있어서 정서적 혹은 성격적 요인과 같이 개별적으로 살펴보는 데에 머물렀고[7], 통합적으로 살펴본 연구는 거의 없었다. 설령, SNS 중독 경향성에 관한 여러 요인들을 살펴본다하더라도 상위 및 하위 집단 간 차이를 살펴보기나 상관관계 분석에 제한된 경우도 있었다[16].

따라서 본 연구에서는 SNS 이용률이 가장 높은 20대 대학생을 대상으로 SNS 중독 경향성에 대해 보다 깊은 이해를 돕기 위해서는 SNS 중독 경향성에 영향을 주는 대인관계적, 정서적, 인지적, 생리적 특성의 다중요인을 동시에 살펴봄으로써 SNS 중독 경향성에 대한 이해와 기초자료 제공을 목적으로 할 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

서울특별시와 대전시, 경상북도 소재의 3개 대학교 학부생들이 본 연구에 참여하였고, 설문은 2016년 3월부터 4월에 걸쳐 실시되었다. 참여자들은 설문이 자발적이며, 연구 조사 중 자의에 의해 언제든지 중단할 수 있다는 설명을 들었다. 총 310명의 자료를 본 연구 분석에 사용하였다. 연구 참가자들은 설문조사를 통해 애착유형, SNS 중독 경향, 우울, 삶의 만족도 척도에 응답하였다. 이들 중 남학생이 123(39.7%), 여학생 187명(60.3%)이었다. 1학년은 153명(49.4%), 2학년은 56명(18.1%), 3학년은 59명(19%), 4학년은 41명(13.2%), 1명은 무응답(0.3%)이었다. 연구 참가자들의 평균 연령은 20.58세 ($SD=2.93$)이었고 이들의 연령분포는 10대가 137명(44.2%), 20대가 169(54.6%), 30대와 50대가 각각 1명씩(0.3%)이었고, 무응답이 2명(0.6%)이었다.

2.2 측정도구

2.2.1 성인애착척도

본 연구에서는 대학생들의 애착을 측정하기 위해서 Fraley, Waller, Brennan이 척도를 제작하고[23] 김성현이 한국어로 번역 및 타당화한 ECR-R(Experience of Close Relationship-Revised)을 사용하였다[24]. ECR-R 척도는 총 36문항으로 크게 애착불안(18문항)과 애착회피(18문항)으로 구분되며, 7점 리커트척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 7: 아주 그렇다)로 평정하게 되어있다. 김성현의 연구에서 나타난 신뢰도 계수는 애착불안 .89, 애착회피 .85이었고[24], 본 연구에서 나타난 신뢰도 계수는 애착불안 .80, 애착회피 .93이었다.

2.2.2 SNS 중독 경향성

SNS 중독 경향성을 측정하기 위해 조성현과 서경현이 개발한 척도를 사용하였다[25]. 총 문항은 20문항이고, 하위요인인 집착 및 금단증상 10문항, 과잉소통과 몰입 7문항, 과도한 시간 소비 3문항으로 구분되었다. 자기보고식 척도로 모든 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 4점 리커트척도로 평정하게 되어 있다. 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높은 것을 나타낸다. 조성현과 서경현의 연구에서는 내적 일치도(Cronbach's α)는 SNS 집착 및 금단증상 .91, SNS 과잉소통과 몰입 .86, SNS를 위한 과도한 시간소비 .78, 그리고 전체 문항 .94이었다[25]. 본 연구에서의 내적 일치도는 SNS 집착 및 금단증상 .85, SNS 과잉소통과 몰입 .78, SNS를 위한 과도한 시간 소비 .75 이고, 전체 신뢰도는 .92이다.

2.2.3 우울

본 연구에서는 대학생의 우울을 측정하기 위해서 Radloff의 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경규, 최상진, 양병창이 한국판으로 개발한 CES-D를 사용하였다[26, 27]. 이 척도는 자기보고식 척도로, 총 20문항으로 이루어졌고, 4점 리커트 척도로 평정하게 되어 있다. 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것을 나타낸다. 전경규, 최상진, 양병창의 연구에서 CES-D의 신뢰도는 .91로 나타났다[27]. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .92이다.

2.2.4 삶의 만족도

본 연구에서는 대학생의 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener 등이 개발하고[20] 임영진이 타당화한 척도를 사용하였다[28]. 이 척도는 총 5문항으로 되어있는 자기보고식 척도이다. 문항들은 7점(1: 강한 부정 - 7: 강한 긍정) 리커트 척도로 평정하게 되어 있으며 점수가 높을수록 개인의 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 임영진의 연구에서 나타난 신뢰도 계수는 .84였고[28], 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .86이다.

2.3 자료분석

본 연구에서는 연구변인들 간의 상관관계를 기술통계를 분석하기 위하여 SPSS 22.0를 사용하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 변수간의 상관관계는 피어슨 상관관계수로 분석하였다. SNS중독 경향에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

3. 연구결과

Table 1. The characteristics of the samples (N=310)

	Division	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	Male	123	39.7
	Female	187	60.3
Grade	Fresh-men	153	49.4
	Sophomore	56	18.1
	Junior	59	19
	Senior	41	13.2
	Missing	1	0.3
Age Group	10	137	44.2
	20	169	54.6
	30	1	0.3
	50	1	0.3
	Missing	2	0.6

3.1 변인들 간의 상관분석

Table 2에 제시한 바와 같이 제 변수 간에는 유의한 상관관계가 나타났다. 삶의 만족, 애착회피, 애착불안, 우울, SNS중독 간의 상관관계를 분석한 결과 SNS중독은 삶의 만족과 유의한 부적 상관($r = -.133, p < .05$)을, 애착불안과 유의한 정적상관($r = .414, p < .001$)을, 애착회피와 유의한 정적상관($r = .109, p < .05$)을 우울과 유의한 정적상관($r = .337, p < .001$)을 나타냈다.

Table 2. Correlation coefficients of main variables

	Satisfaction	Att. Avoid.	Att. Anx.	depression	SNS Addiction
Satisfaction		-.378***	-.346***	-.521***	-.133*
Att. Avoid.			.246***	.347***	.109.*
Att. Anx.				.549***	.414***
depression					.377***
Mean	20.97	67.51	52.57	36.45	36.37
SD	6.35	12.16	18.00	10.83	10.19

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
 Att. Avoid.=Attachment Avoid;
 Att. Anx.=Attachment Anxiety

3.2 SNS중독에 영향을 미치는 요인

SNS중독에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과는 Table 3과 같다. SNS중독에 영향을 미치는 변수는 애착

불안, 성별의 더미변수인 남자, 우울 순으로 도출되었다. 독립변수들 간의 상관관계는 $r=.25 \sim r=.55$ 로 존재하였으나 공차한계(tolerance)가 .72 ~ .94로 0.1보다 크고, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor)도 1.07 ~ 1.46으로 10보다 작으므로 다중공선성(multicollinearity)의 문제는 없는 것으로 검증되었다. 잔차 분석 결과 정규성, 등분산성, 선형성의 가정이 만족되었다. Durbin-Watson 통계량은 1.87이었다. 이는 d-upper, 1.73~ 2사이의 값으로 0.5% 유의수준에서 오차항간에 자기상관은 존재하지 않는 것을 의미한다. 따라서 오차의 독립성 가정도 충족하였다.

SNS중독 총 변량 중 애착불안이 17%를 설명하였으며, 성별이 7%, 우울이 2%를 설명하였다. 즉, 세 가지 요인이 SNS중독을 총 26%를 설명하였으며, 애착불안이 높을수록, 우울이 심할수록, SNS중독이 심한 것을 나타냈다. 또한, 성별의 경우, 여성에 비해 남성이 SNS중독에 영향을 덜 미치는 것으로 나타났다.(Table 3 참고).

Table 3. Factors Influencing SNS Addiction in University Students (N=310)

Predictors	B	β	t	p	R ² change	F	p
Constant	23.05		11.86	<.001			
Att. Anx.	.18	.32	5.41	<.001	.17	63.67	<.001
Male*	-5.26	-.25	-5.12	<.001	.07	49.95	<.001
Depression	.16	.17	2.95	.003	.02	37.02	<.0013에

R=.5² R²=.27 Adj R² =.26
 **=Dummy variable; male=1, female=0.
 Att. Anx.=Attachment Anxiety

4. 논의 및 결론

4.1 논의

본 연구에서는 친밀감에 대한 인생 발달과제를 가졌을 뿐만 아니라 SNS 이용률이 가장 높은 대학생을 대상으로 대인관계변인인 불안정애착, 정서적 변인인 우울, 인지적 변인인 삶의 만족도가 SNS 중독경향성에 미치는 영향을 다중회귀로 분석해보았다. 본 연구 결과가 나타내는 바와 논의는 다음과 같다.

첫 번째, 애착불안은 SNS 중독 경향성과 유의한 정적인 상관관계를 나타냈고, 본 연구의 다른 어떤 변인들보다 강한 정적 상관관계를 보였다. 또한, SNS 중독 경향성을 설명하는 총변량 중 애착불안이 17%로 가장 높은 것

으로 나타났다. 이는 애착불안을 가진 대학생들의 경우 자신에 대한 부정적인 표상으로 말미암아 자신을 채워줄 수 있다고 믿는 타인과의 친밀한 관계 형성 및 친밀한 관계를 갖지 못할 경우 버림받을까 하는 두려움이 SNS 중독 경향성에 영향을 미친다는 선행연구와 일치하는 바이다[13]. 그리고 애착회피의 경우에도 SNS 중독 경향성과 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 하지만 그 정도는 애착불안의 경우에 비해 상대적으로 약한 편이었다. 이는 자신에 대한 긍정적인 표상을 가졌지만, 실제로 자신에 대한 진실된 긍정적 자아상이 아니기 때문에 그 허전함을 달래기 위해서 SNS 중독 경향성에 빠질 위험이 높다는 선행연구와 맥락을 같이 한다[13]. 하지만, 애착회피를 가진 대학생의 경우 애착회피는 SNS 중독 경향성을 설명하는 변인에 해당하지는 않는데, 애착회피는 SNS 중독 경향성에 영향을 주지 않는다는 선행연구와 일치하는데[14], 이는 애착회피 성향 자체가 어떤 대상에 대해 친밀한 관계를 가지는데 거리감을 두는 경향이 있기 때문에 SNS 중독 경향성을 설명하는데는 제한점이 있을 것으로 보인다. 즉, 애착불안과 애착회피의 경우 SNS 중독 경향성과 유의한 정적 상관관계가 있고, 그 중에서도 애착불안이 가장 SNS 중독 경향성을 설명하는데 상대적으로 강력한 변인이 된다는 것을 시사한다. 또한, SNS의 주요 목적이 커뮤니케이션이기 때문에 인지치료이론에서 대인관계를 설명해주는 변인이 SNS 중독 경향성을 가장 잘 나타내주는 것으로 볼 수 있을 것이다.

두 번째로, SNS 중독 경향성을 설명하는 변인 중 성별이 7%로 두 번째로 높았다. 또한 남자 대학생일수록 SNS 중독경향성에 빠질 위험이 낮았음을 의미한다. 이는 SNS가 관계형성 및 유지의 목적이 있기 때문에[2] 아마도 남자대학생들보다는 여자 대학생들이 SNS를 통해서 관계형성을 하고자 하는 노력이 더 큰 것으로 보여진다. 이는 다른 선행연구들에서도 남자대학생들보다는 여자 대학생들의 SNS 중독 경향성이 높다는 것과 일치하는 결과이다 [6,14]. 이 결과를 토대로 SNS 중독 예방을 위해서는 애착불안을 가졌을 뿐만 아니라 여자대학생의 경우 학교상담센터에서 보다 적극적으로 예방캠페인 혹은 개인 및 집단 상담 등을 통해 오프라인에서의 활발한 관계형성 및 유지를 돕는 방안 등을 모색할 필요가 있다.

세 번째로, SNS 중독경향성을 설명하는 변인으로 우울이 2%의 설명력을 나타냈다. 사람이 우울할 때는 활동적인 일(예, 친구를 만나기, 취미 활동을 하기 등)을 하기 보다는 비활동적인 일(예, 집에 가만히 있기 등)을 찾게 된다. 그렇기 때문에 시간과 공간적인 측면에서 자유롭고 편리

할 뿐만 아니라[1] 비용의 측면에서도 덜 부담스러운 SNS 중독에 빠지는 경향성이 높을 수 있다. 이는 우울이 SNS 중독경향성에 영향을 미친다는 선행연구의 결과와 일치하는 바이다[14,15]. 홀로 있을 때 자신의 우울 감정과 맞닥뜨릴 수 있지만, SNS 상의 누군가와 소통을 한다는 것은 우울한 대학생들이 자신의 부정적 정서를 잠시라도 잊을 수 있기 때문일 것으로 추정된다.

마지막으로 본 연구가 가지고 있는 한계점과 후속연구를 위한 제안점들은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해서 자료를 수집하였기에 대학생들의 불안정애착, 우울, 삶의 만족도, SNS 중독 경향성에 대해서 자기보고식 설문 한계점을 가지고 있다. 따라서 후속연구에서는 인터뷰나 신경생리를 활용한 측정 등 다양한 객관적 방법들을 활용한 연구방법들을 사용하는 것을 제안한다. 둘째, 본 연구의 연구참여자들은 서울, 대전, 경북의 3개 지역에 한정되어있으므로, 전체 대학생으로 일반화를 시키는데 제한점이 존재한다. 그렇기 때문에 후속연구에서는 보다 광범위한 표집을 하는 것이 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서는 인지치료 이론을 근거로 SNS 중독 경향성을 예측하는 변인들로 불안정애착, 우울, 삶의 만족도, 성별을 살펴보았지만, 설명력이 26%로 아주 높은 편은 아니다. 그렇기 때문에 후속연구에서는 SNS 중독 경향성을 설명할 수 있는 다른 변인들 가령 사회불안이나 외로움 같은 정서적 변인들을 함께 포함시켜서 후속연구를 실시하면 도움이 될 수 있을 것으로 보인다.

4.2 결론

본 연구 결과가 가지는 의의와 대학생의 정신건강과 관련한 시사점들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 불안정애착 중 애착불안, 우울, 성별이 SNS 중독경향성을 유의하게 설명하는 반면에 애착회피, 삶의 만족도는 SNS 중독경향성을 유의하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 그러므로 불안정애착 중에서도 애착불안을 가진 대학생들, 여자, 우울감이 높은 대학생들에게 보다 관심을 가지고 신입생들을 대상으로 한 심리검사 시 불안정애착, 우울 등의 척도를 포함시켜 고위험군을 선발하여 그들이 SNS 중독에 빠지지 않도록 예방교육 및 다른 대안책을 모색하도록 도움을 줄 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 SNS 중독 경향성을 설명하기 위해서 인지치료이론을 근거로 대인관계적, 정서적, 인지적, 생리적 변인을 다중적으로 살펴봄으로써 SNS 중독에 관계 기초자료를 제공하는데 도움을 주었다. SNS 이용률이 가

장 높고, 시간 사용이 용이한 20대 대학생들을 대상으로 SNS 중독경향성에 관한 통합적 연구를 실시함으로 SNS 중독문제를 예방하고, 어떤 변인들이 SNS 중독 경향성의 위험을 증가시키는지에 대한 이해를 도왔다. 그 어느 시기보다 친밀감 획득에 관심이 많은 대학생시기에 불안정 애착유형과 우울, 성별이 SNS 중독경향성을 유의하게 설명하는 변인임을 확인하였다는데 본 연구의 의의가 있다고 볼 수 있다. 그러므로 이러한 연구결과를 바탕으로 20대 SNS 중독경향성의 위험이 있는 대학생들을 효율적으로 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

REFERENCES

- [1] G. C. Jeong & J. H. Moon. (2015). *Influence of Covert Narcissism on the SNS Addiction Proneness in University Student: Mediating Effect of Anger Expression*. *Journal of Korea Contents Association*, 15(9), 146-156.
Doi : 10.5392/JKCA.2015.15.09.146
- [2] D. M. Boyd & N. B. Ellison. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
Doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- [3] Korea Information Society Development Institute (2018). *The Analysis of SNS Usage Rate Change and Usage Style*. KISDI(Online) <http://www.kisdi.re.kr/kisdi/fp/kr/publication/selectResearch.do?cmd=fpSelectResearch&sMenuType=2&controlNoSer=43&controlNo=14357&langdiv=1>
- [4] E. H. Erickson. (1995). *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- [5] H. J. Gu, O. S. Lee, & M. J. Hong. (2016). The Relationship between SNS Addiction Tendency, Self assertiveness, Interpersonal Problems and in College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 17(4), 180-187.
Doi: 10.5762/KAIS.2016.17.4.180
- [6] H. O. Jeon. (2016). Effects of Academic Emotions and Interpersonal Relations on SNS Addiction Tendency by Gender Differences in College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 17(6), 269-277.
Doi: 10.5762/KAIS.2016.17.6.269
- [7] J. S. Park & Y. S. Seo. (2018). The Relationship between Adult Attachment and SNS Addiction Proneness among University Students: The Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Fear of Missing Out. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 30(4), 1239-1269.
Doi: 10.23844/kjcp.2018.11.30.1239
- [8] 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. *The Korea Journal of Sports Science*, 22(1), 121-133.
- [9] R. D. Friedberg & J. M. McClure. (2015). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents: The Nuts and Bolts*. New York: Guilford Publications.
- [10] J. Bowlby. (1982). Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
Doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- [11] C. Hazan & P. Shaver. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
Doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- [12] K. A. Brennan, C. L. Clark & P. R. Shaver (1998). *Self-report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes. (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. (pp. 46-76). New York: Guilford. Press.
- [13] B. K. Kim (2014). *The Influence of Adult Attachment on Smart Phone and SNS Addiction Tendency : The Mediating Effect of Interpersonal Problems*. Master's Thesis. Catholic University of Daegu, Daegu.
- [14] Y. J. Kwon, D. B. Kim, & B. K. Seo. (2019). The Influence of Self Esteem and Adult attachment on SNS(Social Network Service) Addiction Tendency. *The Korea Contents Society*, 19(1), 47-59.
Doi: 10.5392/JKCA.2019.19.01.047
- [15] K. H. Park. (2018). *The Mediating Effect of Self-esteem and Anticipatory Anxiety on the Relationship between Depression and Addictive SNS Use in College Students*. Masters' Thesis. Kyungpook National University, Daegu.
- [16] Y. K. Oh. (2012). *A study on the Influence of SNS Addiction Tendency on Loneliness, Depression, Interpersonal Relationship and Social Support*. Master's Thesis. Korea Counseling University, Seoul.
- [17] S. J. Lee & T. G. Kim. (2018). The Effects of Self-Discrepancy and Depression on SNS Addiction Tendency among College Students : Moderated Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *The Korean Journal of School Psychology*, 15(3), 511-535.
Doi: 10.16983/kjsp.2018.15.3.511
- [18] M. J. Kwon, J. H. Kim, & S. K. Jung. (2018). The Relationship among SNS Addiction, Depression and Communication Skill of Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 19(6), 405-413.
Doi: 10.5762/KAIS.2018.19.6.405

- [19] S. Y. Park & S. H. Cho.(2015). Formation of Social Relationship through SNS and Adolescents' Life Satisfaction. *Journal of Digital Convergence*, 13(2), 371-379.
Doi: 10.14400/JDC. 2015.13.2.371
- [20] E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, & S. Griffin (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- [21] B. R. Jin & J. A. Yang.(2015). Exploring the Types of SNS Use Based on Personality Traits, Offline Activities, Political Orientations, and Life Satisfaction. *Korean Journal of Journalism and Communication Studies*, 59(5), 239-271.
- [22] S. Valenzuela, N. S. Park, & K. F. Kee. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site? Facebook Use and College Students' life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 875-901.
Doi: 10.1111/j. 1083-6101.2009.01474.x
- [23] R. C. Fraley, N. G. Waller & K. A. Brennan. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- [24] S. H. Kim. (2004). *Adaptation of the Experiences in Close Relationship-Revised Scale into Korean: Confirmatory Factor Analysis and Item Response Theory Approaches*. Master's Thesis. Seoul National University, Seoul.
- [25] K. H. Seo & S. H. Cho. (2013). An Exploratory Study on Factors Related with SNS Addiction Proneness: Focus on Covert Narcissism, Self-Presentational Motivation, and Sense of Alienation. *Korean Journal of Health Psychology*, 18(1), 239-250.
- [26] L. S. Radloff. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- [27] K. K. Chon, S. C. Choi & B. C. Yang. (2001). Integrated Adaptation of CES - D in Korea. *The Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- [28] Y. J. Lim. (2012). Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Korean Police Officers, University Students, and Adolescents. *The Korean Journal of Psychology: General*, 31(3), 877-896.

김 은 주(Kim, Eun Joo)

[정회원]



- 1982년 2월 : 충남대학교 의과대학 간호학과(학사)
- 1984년 2월 : 연세대학교 일반대학원 간호학과(석사)
- 1998년 5월 : University of Illinois at Chicago, College of Nursing(박사)
- 1998년 9월 ~ 현재 : 대전대학교 간호

학과 교수

- 관심분야 : 정신간호, 알츠하이머 치매
- E-Mail : ejkim@dju.kr

김 은 영(Kim, Eun Young)

[정회원]



- 1995년 2월 : 부산대학교 문헌정보학과(학사)
- 2005년 5월 : Biola University, (임상심리학 석사)
- 2009년 9월 : Biola University, (임상심리학 박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 심리치료학과 조교수

- 관심분야 : 임상심리학, 상담심리, 다문화상담
- E-Mail : saedew@gmail.com