

## 고등학생의 자아존중감과 분노표현이 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인

김지현<sup>1,\*</sup> · 김향수<sup>2†</sup> · 김건희<sup>3</sup> · 김민주<sup>3</sup> · 김윤선<sup>3</sup> · 김정월<sup>3</sup> · 남경민<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>중원대학교 간호학과, 학생

<sup>2</sup>중원대학교 간호학과, 교수

(2021년 2월 2일 접수: 2021년 2월 14일 수정: 2021년 2월 17일 채택)

### The Factors of Self-esteem, Anger Expression on the SNS Addiction Tendency among High School Students

Ji-Hyeon Kim\* · Hyang-Soo Kim† · Gun-Hee Kim · Min-Ju Kim  
Yoon-Sun Kim · Jung-Won Kim · Kyung-Min Nam

*Department of Nursing, Jungwon University*

*(Received February 2, 2021; Revised February 14, 2021; Accepted February 17, 2021)*

**요약** : 본 연구는 고등학생의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성의 정도 및 그들 변수 간의 관계와 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 알아보고자 하는 서술적 조사연구이다. 대상자는 2020년 5월 18일~28일까지 총 10일 간 S시, G도 고등학교에 재학 중이며 SNS를 이용하고 있는 대상자에게 온라인 설문지를 이용하여 총 100부의 자료를 수집하였다. 연구결과, SNS중독경향성과 자아존중감( $r=-.385, p<.001$ ), 분노조절( $r=-.354, p<.001$ )과는 보통의 역 상관관계, 분노표출( $r=.321, p=.001$ ), 분노억압( $r=.308, p=.002$ )과는 보통의 순 상관관계를 나타냈다. SNS중독경향성에 미치는 영향 요인은 자아존중감( $\beta=-.297, p=.001$ ), 성별( $\beta=.266, p=.003$ ), 분노표출( $\beta=.247, p=.007$ ) 순으로 회귀모형의 설명력은 27.7%로 나타났다( $F=12.279, p<.001$ ). 따라서 SNS중독경향성을 낮추기 위해 고등학생의 자아존중감을 높이고 분노표출을 낮추기 위한 프로그램 개발이 필요하며 특히 성별에서 여자 고등학생의 SNS중독경향성을 낮추기 위한 방안이 모색되어야 할 것이다.

**주제어** : 자아존중감, 분노표출, 분노억압, 분노조절, SNS중독경향성

**Abstract** : This study is a descriptive research study to find out the relationship between degree of Self-Esteem, Anger-Out, Anger-In, Anger-Control and SNS Addiction Tendency of high school students, and the factors that influence SNS addiction tendency. For a total of 10 days from May 18 to 28, 2020, a total of 100 people were collected using online questionnaires to those who were attending high schools in S and G regions and using SNS. As a result of the study, SNS addiction

---

†Corresponding author  
(E-mail: khs881088@jwu.ac.kr)

tendency and self-esteem( $r=.385, p<.001$ ), anger-control( $r=-.354, p<.001$ ) showed a normal inverse correlation, and an anger-out ( $r=.321, p=.001$ ), anger-in ( $r=.308, p=.002$ ) showed a common net correlation. Factors affecting SNS addiction tendencies were self-esteem( $\beta=-.297, p=.001$ ), gender( $\beta=.266, p=.003$ ), and anger-out( $\beta=.247, p=.007$ ), with 27.7% explanatory power in the regression model( $F=12.279, p<.001$ ). Therefore, it is necessary to develop programs to increase high school students' self-esteem and lower their anger-out in order to reduce SNS addiction tendencies, especially for female high school students in gender.

*Keywords : self-esteem, Anger-out, Anger-in, Anger-control, SNS Addiction Tendency*

## 1. 서론

우리나라 스마트폰 보유율이 95%로 조사대상국 27개국 중 1위를 차지하였다[1]. 이렇듯 우리나라의 스마트폰 보급은 가히 놀란 만한 수준으로 스마트폰이라는 것이 시간과 장소에 구애 받지 않고 실시간으로 사용자가 원하는 애플리케이션을 이용할 수 있으며 빠르고 쉽게 정보를 검색 [2]할 뿐만 아니라 타인과 다양한 SNS를 통해 인적 네트워크를 형성할 수 있는 등 인간 사회에 획기적인 변화를 가져왔다. 그러나 이렇게 편리한 스마트폰의 급격한 보급 및 사용은 중독이라는 부정적 측면도 함께 가져왔다[3].

한국정보화진흥원[4]의 스마트폰 과의존 실태 조사에 의하면, 우리나라 스마트폰 이용자 5명 중 1명은 스마트폰 과의존 위험군으로 나타났다. 이는 2012년(11.1%)에 비해 8.9% 상승한 것으로 연령대 중 청소년인 중고등학생의 과의존 위험군 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. 주당 중고등학생의 스마트폰 사용량은 38.6시간으로 하루 평균 5.5시간 이상을 스마트폰 사용에 할애하고 있는 것으로[5] 이는 청소년들이 의무적으로 수행하고 있는 수업 및 수면시간 등을 제외한 나머지 대부분의 시간을 스마트폰과 함께 생활하고 있는 것으로 해석할 수 있다[5].

고등학생은 정체성을 확립해가는 결정적인 시기이지만 사회적 역할 및 가치체계의 변화 등으로 심리적 혼란을 겪는 시기이며 경쟁과 학업적 성취를 강요하는 우리나라의 사회적 분위기와 입시 위주의 교육환경으로 인해 심한 정신적 혼란을 겪고 있는 시기이다[6]. 이런 시기에 접하는 SNS는 자신의 표현도구이며 또래관계 또는 세상과의 소통 도구로 작용하고 있어 이용률이 꾸준히 증가하고 있다[7]. 그러나 고등학생의 발달 특

성상 통제력은 약하고 호기심은 강하여 중독에 취약하기 때문에 높은 SNS 이용률은 SNS중독경향성이라는 문제로 이어지고 있다[8]. SNS중독경향성이란 SNS과다사용에 따른 금단과 내성을 갖게 되면서 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등의 정신적 피로와 신체적 질환으로 개인의 적응 및 일상생활에 지장을 초래하는 것을 의미하며[9] 여기서 과다사용이란 절대적이거나 병리적인 중독 상태를 의미하는 것은 아니고 SNS에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 SNS 사용시간을 통제하기 어렵고, 이로 인한 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 경우를 의미한다[9].

SNS의 과다사용은 자아존중감, 대인관계, 우울, 강박, 대인예민 등과 관련이 있으며 중독수준이 높을수록 정신건강 수준이 낮게 나타난다[10]. 고등학생들의 정신건강과 위기 상황에서 매우 중요한 역할을 하는 심리요인은 자아존중감으로[8], 자신에 대한 존경과 가치 있는 사람으로 여기는 정도인 자아존중감[11]은 고등학생의 자아형성에 있어 매우 중요하다고 할 수 있다[12]. 청소년 시기의 발달과업 중 하나인 자아정체감 형성은 자아존중감과 상당히 깊은 관련성을 갖고 있다[8]. 자아정체감을 잘 형성한 청소년의 경우 자아존중감이 높게 나타나지만 자아정체감을 잘 형성하지 못한 경우 자신에 대한 부정적인 가치 판단을 내림과 동시에 자아존중감이 낮다[13]. 또한 낮은 자아존중감은 정신질환, 알코올 중독, 약물 중독, 우울, 공격적 행동, 자살 등의 부적응 행동이 나타나며 부정적 정서 상태인 과민성, 공격성, 충동성 등과도 관련이 있다[14].

인간은 사회적 동물로서 다양한 사람들과의 관계를 맺으며 생활하고 그 관계 속에서 다양한 감정들을 경험하게 되며 이 다양한 감정 경험 중

하나인 분노를 어떻게 대처하고 표현하느냐에 따라 심리적 문제를 일으키기도 하며 반사회적 행동을 유발시킬 수 있다[8]. 오늘날 청소년들에게 많이 나타나고 있는 비행, 우울, 자살, 학교폭력 등의 부적응 문제는 그들의 정서 중 분노를 잘 관리하지 못하고 억압 또는 표출해 버리는 행동과 밀접하게 관련되어 있다[16]. 분노를 과도하게 표출하는 사람은 공격성, 충동성, 지배욕구 등이 높은 것이 특징이며 분노를 마음에 두고 억압하는 분노억제가 높을수록 우울, 불안, 신경증 같은 심리적 문제를 일으킨다[6,15]. 반면 화가 나 있는 상태를 스스로 인지하고 상대방을 이해하기 위해 노력하며 스스로 분노를 통제, 관리하는 분노조절은 사회적 관계를 유지하는데 있어 긍정적인 역할을 한다[15]. 그런데 스마트 중독은 이런 분노표현 중 분노조절을 어렵게 하여 공격적인 성향을 높이며[16] 불안과 충동성을 높이고, 자기를 통제하는 능력인 자기통제력은 낮아지고, 분노표출과 분노억제는 높인다[17]. 따라서 고등학생의 SNS중독경향성으로 인한 부정적 영향에 대한 문제의 심각성을 인식하고 긍정적 자아형성의 통해 이 시기의 발달과업인 자아정체감을 올바르게 형성시키고 부정적 정서 상태인 분노 정서에 대해 표출하거나 억압하는 것이 아닌 적절하게 표현하도록 하기 위한 방안이 마련되어야 한다.

SNS중독경향성의 영향 요인에 대한 선행연구를 살펴보면, 사회적지지, 사회불안, 스트레스, 대인관계 지향성, 자아존중감, 자아정체성, SNS이용 동기, 자기효능감, 우울, 외로움, 부모애착, 또래 애착, 지각된 자기에, 병리적 자기에 등의 다양한 요인이 있는 것으로 나타났다[8]. 그러나 분노표현, 자아존중감, SNS중독경향성의 관계와 이들 변수가 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 살펴 본 연구는 없는 실정이다.

이에 본 연구자는 청소년의 자아존중감과 분노표현, SNS중독경향성의 정도 및 이들 변수 간의 관계를 확인하고 자아존중감과 분노표현이 SNS중독경향성에 어떠한 영향을 미치는지 파악하여 고등학생의 자아형성과 적절한 분노표현을 위한 중재 개발 및 방안 마련을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 고등학생의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 정도 및 이들 변수 간의 관계와 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상

본 연구대상자는 S시, G도의 고등학교에 재학 중이며 SNS를 이용하고 있는 자를 대상으로 온라인 설문지에 본 연구의 목적과 익명성 보장, 연구 참여자의 권리를 공지하고 이에 자율적으로 연구에 참여하기로 동의한 자 100명을 대상으로 자료를 수집하였다.

대상자의 수는 G\*Power 3.1.7 program을 이용하여 예측변수 4개, 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .85를 유지하는데 필요한 표본 수는 95명으로 본 연구의 분석 자료로 사용한 100명의 자료는 산출된 조건을 충족한다.

### 2.3. 연구도구

#### 2.3.1. 자아존중감

본 연구에서 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg[11]가 개발한 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale; RES)를 전병제[18]가 번안한 것을 사용하였다. 본 도구는 총 10문항으로, '매우 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점까지, 4점 Likert 척도로 부정문항 3, 5, 6, 9, 10문항은 역 환산 처리하였으며 점수의 범위는 1-4점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's  $\alpha = .85$  이었고 본 연구에서는 .88이었다.

#### 2.3.2. 분노표현

본 연구 대상자의 분노표현을 측정하기 위해 사용한 도구는 Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs & Worden[19]이 개발한 상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI)를 김백영[20]이 번안하고 수정한 척도 중 분노표현 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 24문항으로, 분노표출 8문항, 분노억압 8문항, 분노통제 8문항의 3개 하위영역으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 신뢰도 검토 결과, 분노억압에서 부적절한 문항 1개를 제외하여 총 23문항을 자료 분석하였다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점까지 총 4점 Likert 척

도로, 각 하위영역의 총합 점수가 높을수록 분노 표출, 분노억제, 분노통제 수준이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 분노표출 .74, 분노억압 .76, 분노통제 .85이었고 본 연구에서는 분노표출 .68, 분노억압 .61, 분노통제 .75였다.

### 2.3.3. SNS중독경향성

본 연구 대상자의 SNS중독경향성을 측정하기 위해 한국정보화진흥원[21]이 개발한 청소년 스마트폰중독 자가진단 척도(만 10~19세 대상)를 사용하였다. 본 도구는 일상생활장애 5문항, 가상 세계 지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항, 총 4개의 하위영역, 15문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점까지, 4점 Likert 척도로 부정적 문항인 9, 10, 15문항은 역 환산 처리하였으며, 점수의 범위는 15~60점으로 점수가 높을수록 SNS중독경향성이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었고 본 연구에서는 .92였다.

### 2.4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2020년 5월 18일~28일까지 총 10일 간 S시, G도 소재 고등학교에 재학 중이며 SNS를 이용하고 있는 자를 대상으로 온라인 설문지에 본 연구의 목적과 익명성 보장, 연구 참여자의 권리를 공지하고 이에 자율적으로 연구에 참여하기로 동의한 자를 대상으로 자료를 수집하였다. 총 100명이 온라인 설문에 응하여 통계 자료로 사용하였다.

### 2.5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 Program을 이용하였으며 구체적인 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성, 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성의 정도는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중

감, 분노표현, SNS중독경향성의 차이는 t-test 또는 ANOVA로 분석하였고 사후 검정은 Scheffe test를 실시하였다.

셋째, 대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 알아보기 위해서 단계식(Stepwise method) 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 여자(60%)가 남자(40%)보다 많았으며 학년은 3학년이 43%, 2학년 40%, 1학년 17%로 나타났다.

Table 1. General characteristics (N=100)

Variable	Categories	N(%)
Gender	Male	40(40%)
	Female	60(60%)
Grade	1	17(17%)
	2	40(40%)
	3	43(43%)

### 3.2. 대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독 경향성의 정도

대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성의 정도는 Table 2와 같다. 자아존중감은 1~4점 범위에서 2.87점, 분노표출은 8~32점 범위에서 15.12점, 분노억압은 7~28점 범위에서 17.78점, 분노조절은 8~32점 범위에서 22.84점, SNS중독경향성은 15~60점 범위에서 34.87점으로 나타났다.

Table 2. Level of Self-esteem, Anger expression, SNS Addiciton tendency (Unit: point)

Variable	M±SD	Range	
Self-esteem	2.87±.55	1-4	
Anger expression	Anger-out	15.12±3.80	8-32
	Anger-in	17.78±3.43	7-28
	Anger-cotrol	22.84±4.12	8-32
SNS Addiciton tendency	34.87±9.01	15-60	

### 3.3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 차이

일반적 특성에 따른 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 차이는 Table 3과 같다.

대상자의 자아존중감은 일반적 특성 중 성별( $t=1.34, p=.182$ ), 학년( $F=1.06, p=.352$ ) 모두에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

대상자의 분노표현 하위영역 중 분노표출은 성별( $t=-.42, p=.677$ ), 학년( $F=.80, p=.453$ ) 모두에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 분노억압은 성별( $t=-.84, p=.401$ ), 학년( $F=.54, p=.585$ ) 모두에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 분노조절은 성별에서 통계적으로 유의하였다( $t=2.03, p=.045$ ). 즉, 남자( $23.85 \pm 4.00$ )가 여자( $22.17 \pm 4.09$ )보다 분노조절이 더 높은 것으로 나타났다. 학년( $F=.46, p=.630$ )은 통계적으로 유의하지 않았다.

대상자의 SNS중독경향성은 일반적 특성 중 성별에서 통계적으로 유의하였다( $t=-3.30, p=.001$ ). 즉 남자( $31.40 \pm 8.43$ )가 여자( $37.18 \pm 8.70$ )보다 SNS중독경향성이 더 낮은 것으로 나타났다. 학년( $F=.05, p=.956$ )은 통계적으로 유의하지 않았다.

### 3.4. 대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 간의 관계

대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 간의 상관관계는 Table 4와 같다.

대상자의 SNS중독경향성과 자아존중감( $r=-.385, p<.001$ ), 분노표현 중 하위영역인 분노조절( $r=-.354, p<.001$ )과의 관계는 통계적으로 유의

한 수준에서 보통의 역 상관관계를 보였으며 분노표현 중 하위영역인 분노표출( $r=.321, p=.001$ ), 분노억압( $r=.308, p=.002$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 순 상관관계를 보였다. 즉, 고등학생의 자아존중감과 분노조절이 낮을수록, 분노표출과 분노억압은 높을수록 SNS중독경향성은 높아지는 것으로 나타났다.

또한 자아존중감과 분노조절( $r=.428, p<.001$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 순 상관관계를 보였으며 자아존중감과 분노억압( $r=-.385, p<.001$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 역 상관관계를, 자아존중감과 분노표출( $r=-.210, p=.036$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 약한 역 상관관계를 보였다. 즉, 분노조절이 높을수록, 분노억압과 분노표출은 낮을수록 자아존중감은 높아지는 것으로 나타났다.

### 3.5. 대상자의 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인

대상자의 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 알아보기 위해 일반적 특성 중 SNS중독경향성과 통계적으로 유의한 차이를 보인 성별(남자=0, 여자=1)는 가변수 처리하고 통계변수로 투입하였다. 그 외 자아존중감, 분노표출, 분노억압, 분노조절을 독립변수로 하여 단계식(Stepwise method) 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였으며 그 결과는 Table 5와 같다.

Table 3. Difference of SNS Addicton tendency, Self-esteem, Anger expression according to General Characteristics

Characteristic	Self-esteem		Anger expression						SNS Addicton tendency		
			Anger-out		Anger-in		Anger-control				
	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	
Gender	Male	2.96±.53	1.34 (.182)	14.93±3.44	-.42 (.677)	14.43±3.43	-.84 (.401)	23.85±4.00	2.03 (.045)	31.40±8.43	-3.30 (.001)
	Female	2.81±.55		15.25±4.04		15.02±3.44		22.17±4.09		37.18±8.70	
Grade	1	3.04±.66		16.18±4.53		14.35±3.20		23.71±4.87		35.47±12.36	
	2	2.83±.54	1.06 (.352)	14.85±3.70	.80 (.453)	14.53±3.37	.54 (.585)	22.75±4.24	.46 (.630)	34.73±8.36	.05 (.956)
	3	2.83±.08		14.95±3.59		15.19±3.61		22.58±3.73		34.77±8.25	

Table 4. Relationship between Self-esteem, Anger-out, Anger-in, Anger-control, SNS Addiciton tendency

Variable	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>	X <sub>4</sub>	X <sub>5</sub>
	r(p)				
X <sub>1</sub>	1				
X <sub>2</sub>	-.210 (.036)	1			
X <sub>3</sub>	-.382 (.000)	.341 (.001)	1		
X <sub>4</sub>	.428 (.000)	-.431 (.000)	-.175 (.081)	1	
X <sub>5</sub>	-.385 (.000)	.321 (.001)	.308 (.002)	-.354 (.000)	1

X<sub>1</sub>: Self-esteem X<sub>2</sub>: Anger-out X<sub>3</sub>: Anger-in X<sub>4</sub>: Anger-control X<sub>5</sub>: SNS Addiciton tendency

Table 5. Factors affecting SNS Addiciton Among High School Students

Variable	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	37.060	5.991		6.186	.000
Self-esteem	-4.876	1.469	-.297	-3.318	.001
Gender(Female)	4.862	1.603	.266	3.033	.003
Anger-out	.586	.211	.247	2.782	.007

R<sup>2</sup>=.277, Adj R<sup>2</sup>=.255, F=12.279, p<.001

자료 해석에 앞서 독립변수에 대한 회귀분석의 가정을 검정하기 위해 다중공선성을 진단하였다. 독립변수들 간의 상관관계 계수는 .80 이상인 설명변수가 없어 예측변수들이 독립적임을 확인되었다. 오차의 자기상관 검증에서는 Durbin-Watson 지수가 1.884로 2에 가까워 자기상관의 문제는 없었다. 또한 다중공선성의 문제는 공차한계(Tolerance, .10이상)가 .940~.982로, 분산팽창지수(Variance inflation factor, 10이하)는 1.019~1.064로 확인되어 공선성 문제는 발생하지 않았다.

분석결과, 대상자의 SNS중독경향성 예측회귀모형은 통계적으로 유의하였으며(F=12.279, p<.001) 모형의 설명력은 27.7%로 나타났다. 자아존중감(p=.001)이 SNS중독경향성에 가장 높은 영향을 주는 것으로 나타났으며 그 다음 성별(p=.003), 분노표출(p=.007) 순으로 SNS중독경향성에 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감( $\beta$ =-.297)은 낮을수록 SNS중독경향성이 높아지는 것으로, 성별

( $\beta$ =.266)은 여자가 남자보다 SNS중독경향성이 높은 것으로 나타났으며, 분노표출( $\beta$ =.247)은 높을수록 SNS중독경향성이 높아지는 것으로 나타났다.

#### 4. 논 의

본 연구는 고등학생의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 정도 및 그들 변수 간의 관계와 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 파악하고자 하였으며 그 결과를 토대로 다음과 같이 논의한다.

본 연구 대상자의 자아존중감은 2.87점으로 중간 이상의 점수를 나타냈다. 이는 송진영, 최영란[22], 정희순[23], 박경아[8]의 연구와 비슷한 결과를 나타내고 있다. 사춘기가 시작되는 청소년기는 급격한 신체적 성장은 이루어지고 있으나 정서적으로는 불안정과 불균형으로 혼란을 경험하는 시기[24]로 이 시기의 발달과업인 자아정체감의 긍정적 확립을 위해서는 무엇보다도 자아존중감의 발달이 때

우 중요하다고 볼 수 있다[12,24]. 낮은 자아존중감을 가진 청소년의 경우 우울, 불안, 공격성, 충동성 등의 부정적 정서 상태와 낮은 성취수준을 보이며 정신질환, 알코올 중독, 약물 중독, 우울, 공격적 행동, 자살 등의 부적응 행동이 나타나기[14] 때문에 청소년기 자신에 대한 긍정적인 사고와 건강한 성격 발달의 기반이 되는 자아존중감 향상을 위해 프로그램 개발이 필요하며 개발된 프로그램을 적극 활용하여 긍정적 자아상을 형성하도록 해야 할 것이다.

본 연구 대상자의 분노표현 중 하위영역인 분노표출은 15.12점으로 중간 이하로 나타났다. 이는 오종은[25], 신서희[6]의 연구에서 15.57~15.60점으로 나타나 본 연구결과와 비슷하였으나 박다혜, 박시현[26] 연구에서는 17.11점으로 본 연구결과보다 높았다. 이러한 결과는 대상자의 시·공간적 차이에 의해 나타난 결과로 볼 수 있으며 본 연구결과보다 높은 점수를 보인 연구에서도 분노표출은 중간 이하의 점수 분포를 갖고 있어 본 연구결과와 많은 차이를 보이지 않았다. 분노표출은 경험한 분노의 감정을 조절하지 못하고 외부로 즉시 표현하는 것으로[25] 과도한 분노표출은 인간관계에 있어 사회적으로 문제가 되는 반사회적 행동을 유발시켜 다른 사람들과의 관계에서 많은 문제를 발생시키며 공격적인 행동들을 유발시킨다[15,27]. 그러므로 정서적, 심리적 혼란기를 접하고 있는 고등학생들에게 스스로의 감정을 이해하고 분노를 진정시키기 위한 적절한 분노조절 프로그램 운영이 필요하다고 할 수 있다.

본 연구 대상자의 분노표현 중 하위영역인 분노억압은 17.78점으로 중간 이상으로 나타났다. 이는 박다혜, 박시현[26], 신서희[6], 오종은 연구 중 일반 고등학생 대상[25]에서의 14.96~16.41점보다는 높은 점수를 나타내고 있다. 특히 학교폭력 가해 대상자의 분노표현을 연구 한 오종은[25]의 연구에서 가해 고등학생의 분노억제는 13.95점으로 나타나 일반 고등학생보다 매우 낮은 점수를 나타내고 있다. 이렇듯 본 연구대상자와 같은 대상자 간의 점수 차이는 시·공간적 차이에 의해 나타난 결과로 보이며 특히 가해 대상자의 분노억제가 매우 낮게 나타난 것은 본인의 분노를 외부로 표출되지 않도록 억압하기 보다는 바로 폭력적 행동을 통해서 분노를 표출하기 때문에 분노억제 점수가 일반 고등학생보다 낮게 나온 것으로 사료된다. 그러나 과도한 분노의 억압은 불안, 우울, 신경증 같은 심리적 문제를 야기할 수 있어[28], 분노를 긍정적으로 표현

하고 조절할 수 있는 교육이 필요하다고 할 수 있다.

본 연구 대상자의 분노표현 중 하위영역인 분노조절은 22.84점으로 중간 이상으로 나타났다. 이는 오종은[25]의 연구에서 일반 고등학생의 22.23점과 비슷한 결과이며 일반 고등학생 대상에서의 박다혜, 박시현[26], 신서희[6]의 20.10~21.6점보다는 약간 높은 점수를 나타낸 반면 오종은[25]의 연구에서 학교폭력 가해 대상자의 19.02점은 본 연구결과보다 많이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연구 대상자의 시·공간적 차이에 의해 나타난 결과이며 특히 학교폭력 가해 대상자의 분노조절이 매우 낮게 나타난 것은 분노를 스스로 통제, 관리하지 못하고 바로 폭력적 행동을 통해 밖으로 표출하기 때문으로 사료된다. 그러나 분노를 조절한다는 것이 무조건 참는 것을 의미하지는 않는다[6]. 적절한 시기에, 적절한 강도로 분노를 표현해야 하는 것으로, 적절한 분노표현은 사회적 관계를 유지시키거나 변화시키는데 여러 가지 긍정적인 역할을 한다[6]. 그러므로 상대적으로 내적 감정 조절에 어려움을 경험하고 있는 고등학생에게 분노를 긍정적으로 표현하고 통제할 수 있도록 다각적인 방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구 대상자의 SNS중독경향성은 34.87점으로 중간 이하로 나타났다. 이는 정희순[23], 박경아[8]의 연구결과와 비슷한 결과이나 변종희, 최연희, 나윤주[29]의 28.75점은 본 연구결과보다 매우 낮은 점수를 나타냈다. 이러한 결과는 변종희, 최연희, 나윤주[29]의 연구 대상자가 대도시 주변의 농어촌지역의 특성화 고등학생에 재학 중인 자로 과반수 이상이 인지 및 학습 상의 문제를 가지고 있기 때문에 타인과 관계(Network)를 맺고 상호 간의 의견을 교환할 수 있는 SNS 사용을 덜 했을 것으로 사료된다. 고등학생들의 입장에서 SNS는 자기를 표현할 수 있는 통로이며 친구들과 친밀도를 돈독하게 할 수 있고 또한 SNS를 통해 얻은 지식과 정보는 학업에 유익하게 이용할 수 있는 등의 긍정적 영향이 있는[8] 반면 과도한 SNS이용은 일상생활을 지장을 초래하고 성적하락 및 다른 활동에 대한 흥미실추, 사생활노출, 개인정보도용, 비방 및 욕설, 음란물 사용, 왕따 행동 등[9]의 부정적 영향을 주고 있다. 따라서 고등학생의 SNS과다 사용으로 인한 중독경향성의 심각성을 인식하고 이로 인해 발생하고 있는 다양한 문제들을 예방하기 위해서는 무엇보다 SNS의 올바른 사용에 대한 교육프로그램이 필요하다.

SNS중독경향성과 관련 요인들 간의 관계에서 자아존중감( $r=-.385, p=.000$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 역 상관관계를 보였다. 즉, 자아존중감이 낮을수록 SNS중독경향성은 높은 것으로 나타났다. 이는 박경아[8], 정희순[23]의 연구와 일치하는 결과로 자아존중감이 낮은 고등학생은 자신에 대한 열등감과 스스로를 무가치한 인간으로 여기며 높은 심리적 불안요소를 갖고 있다[8]. 그러므로 현실 세계에서 맺기 어려운 타인과의 관계와 낮은 자아존중감을 극복하기 위한 수단으로 SNS를 사용하여 SNS중독경향성이 높아졌을 것으로 사료된다. 따라서 청소년기의 발달 과제인 자아 정체감 형성에 있어 깊은 관련성이 있는 자아존중감을 높임으로써 올바른 자아상을 정립시키고 타인과의 원활한 관계 속에서 SNS의 순 기능적 영향을 미치도록 해야 할 것이다.

SNS중독경향성과 분노표현 중 하위영역인 분노 조절( $r=-.354, p=.000$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 역 상관관계를, 분노표현 중 하위영역인 분노표출( $r=.321, p=.001$ ), 분노억압( $r=.308, p=.002$ )과의 관계는 통계적으로 유의한 수준에서 보통의 순 상관관계를 보였다. 즉, 분노조절이 낮을수록, 분노표출과 분노억압은 높을수록 SNS중독경향성이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구처럼 SNS중독경향성과 분노표현의 관계를 본 선행연구가 없어 직접적인 비교는 할 수 없지만 중학생을 대상으로 스마트폰 과의존 수준이 높을수록 신체적 공격과 언어적 공격 분노가 높게 나타난 김혜순[30]의 연구, 스마트폰 중독이 심할수록 분노, 적의성, 신체적 공격성, 언어적 공격성이 높게 나타난 선혁규, 백종수[31]의 연구는 본 연구 결과를 뒷받침해 주고 있다. 최근 SNS중독성향은 학생들의 학업성적 및 시간관리 능력에 영향을 미칠뿐만 아니라 공격성, 분노, 충동적 행동을 하는 것으로 보고되고 있으며[9,30,31, 32] 과도한 억제, 표출의 부적응적 분노표현은 청소년기의 다양한 문제 행동과 연관이 되어있거나 촉발 인자로 작용하고 있다[32]. 따라서 고등학생의 긍정적인 성장을 위해 올바른 SNS의 사용법과 분노를 효과적으로 다루고 표현하는 방법을 익히도록 다각적인 방안이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

고등학생의 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인으로는 자아존중감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났고 그 다음은 성별, 분노표출 순으로 전체 설명력은 27.7%로 나타났다. 즉 자아존중감은 낮을수록, 성별은 여자가 남자보다, 분노표출은 높

을수록 SNS중독경향성은 높아지는 것으로 나타났다. 이는 청소년은 아직 신체 및 정신적으로 성장하고 있는 미성숙한 단계로, 자신을 조절할 수 있는 능력이 완전하게 형성되어 있지 않기 때문에 중독에 취약하다고 할 수 있다[33]. 따라서 고등학생의 SNS의 올바른 사용을 위해서는 자아존중감을 높임으로써 스스로에 대한 긍정적 인식과 건전한 성장 발달을 유도해야 할 것이며 특히 또래관계를 중시하는 여학생의 특성을 고려하여 SNS 사용과 관련된 프로그램 개발 시 성별의 특성을 고려한 차별적 프로그램 개발 및 적용이 필요하고 분노는 학습 훈련을 통해 변화가 가능한 요인이므로 고등학생 스스로가 분노를 효과적으로 조절하고 표현할 수 있는 교육 프로그램 개발이 필요하다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 고등학생의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성의 정도 및 이들 변수 간의 관계와 SNS중독경향성에 미치는 영향 요인을 파악하고자 시도되었다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 자아존중감, 분노표출, 분노억압은 통계적으로 유의하지 않았으며 분노조절과 SNS중독경향성은 성별에서 통계적으로 유의하였다. 즉 남자가 여자보다 분노조절이 더 높았고 SNS중독경향성이 더 낮은 것으로 나타났다.

둘째, 대상자의 자아존중감, 분노표현, SNS중독경향성 간의 상관관계는 자아존중감과 분노표현 중 하위영역인 분노조절이 낮을수록, 분노표출과 분노억압은 높을수록 SNS중독경향성은 높은 것으로 나타났다.

셋째, SNS중독경향성에 미치는 영향 요인으로는 자아존중감이 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났고 그 다음 성별, 분노표출 순으로 나타났다.

이상의 연구결과를 기반으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 나타난 영향요인들을 활용하여 SNS중독경향성을 낮추기 위한 교육프로그램 개발을 제언한다.

둘째, 본 연구 결과에 나타난 SNS중독경향성의 영향요인 3가지의 설명력은 27.7%로 그 외의 변인을 발견하기 위한 후속 연구를 제언한다.



셋째, 본 연구의 지역적 한계를 극복하기 위해 다수의 지역과 표본 수를 확대한 반복 연구를 제안한다.

## References

1. K. Taylor, L. Silver, *Smartphone Ownership Is Growing Rapidly Around the World, but Not Always Equally*, Pew Research Center: Washington, D. C, (2019).
2. H. J. Kim, "A Study on the internet and smart-phone addiction diagnosis's comparison through onternet usage pattern of college students", *The Journal of Korean Association of Computer Education*, Vol.17, No.3, pp.1-10, (2014).
3. D. M. Kim, J. S. Jo, "Mediating effect of anxiety and depression on the relationship between perceived father and mother rearing attitude and smart phone addiction", *The Juornal of Educational Research*, Vol.13, No.2, pp.151-169, (2015).
4. Ministry of Science and ICT, National Information Society Agency, *2019 The Survey on smartphone overdependence*, National Information Society Agency, (2019).
5. J. S. Lim, G. Y. Park, *[Statistics Survey] Smartphone addiction? Not addiction, it's life now!*, Barun ICT Research Center, (2017). Retrieved from [http://barunict.kr/?page\\_id=6437&paged=2](http://barunict.kr/?page_id=6437&paged=2)
6. S. H. Shyn, *The relationship between Academic Stress and Anger Expression Style of High school students: the role of Cognitive Emotion Regulation strategies and Parental Psychological Control*, Unpublished doctoral thesis, Aju University, (2019).
7. E. K. Kim, *A Study of Effect of the Predictors on Youth's Cyber Bullying*, Unpublished doctoral thesis, Myongji University, (2012).
8. K. A. Park, *SNS Usage Motivation, Social Support, and Self-Esteem of High School Students Impact on SNS Addiction Tendency*, Unpublished master's thesis, Kyonggi University, (2018).
9. Y. K. Oh, *A Study on the Influence of SNS Addiction tendency on Lonliness, Depression, Interpersonal Relationship and Social Support*, Unpublished master's thesis, Korea Counseling University. (2011).
10. M. S. Yoon, W. K. Park, "Psycho-Social Factors Influencing to the SNS (Social Networking Service) Addiction Tendency among University Students", *Mental Health & Social Work*, Vol.42, No.3, pp.208-236. (2014).
11. M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ: Princeton University Press, (1965).
12. S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, San Francisco: WH Freeman, (1967).
13. H. E. Hwang, *Influences of Self-esteem, Social Anxiety and Interpersonal Relation Orientation on the Tendency of Social Network Service Addiction of Middle School Students*, Unpublished master's thesis, Sogang University, (2013).
14. M. S. Hong, *The Effect of Adolescents' Relationship-building on Adaptation to School-Focusing on the Mediating Effect of Self-esteem and Communication Skills-*, Unpublished doctoral thesis, Seoul Hanyoung University, (2017).
15. J. Y. Joo, "The Study on the Relationship Among Anger Expression Mode, Depression and Aggression in High School Students", *Journal of Student Guidance and Counseling*, Vol.22, pp.73-95, (2009).
16. C. M. Keum, *Research into Smartphone Addiction Proneness and Mental Health Problem For Middle and High School Student at Korea*, Unpublished master's thesis, Seoul National University, (2013).

17. J. B. Song, *The Relationship among Self-Control, Anger-Expression and Smartphone Addiction of the Adolescent-Focusing on Classical High School Student*, Unpublished master's thesis, Konyang University, (2014).
18. B. J. Jeon, "A Study on the Measureability of Self-Concept", *Academic Journal Yonsei University Graduate School*, Vol.11, No.1, pp.107-130, (1974).
19. C. D. Spielberger, E. H. Johnson, S. F. Russell, R. J. Crane, G. A. Jacobs, T. J. Worden, *The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.), Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, New York: Hemisphere/McGraw-Hill, (1985).
20. B. Y. Kim, *The Effect of Anger Management Programs on Reducing Anger and Aggression in Maladaptive Children*, Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, (1997).
21. National Information Society Agency, *A Study on the Development of Smartphone Addiction Scale*, National Information Society Agency, (2011).
22. J. Y. Song, Y. R. Choi, "The influence of Adolescent Activity Participation on School Life Adjustment among High School Students: Focused on the Mediating Effect of Community Spirit and Self-Esteem", *Education Culture Research*, Vol.22, No.5, pp.179-207, (2016).
23. H. S. Jeong, *A Study on the Relationship among the SNS(Social Network Service) Usage, Self-esteem and Social Efficacy of High School Students in Cheorwon*, Unpublished master's thesis, Daejin University, (2016).
24. H. S. Do, H. S. Lee, S. H. Kim, M. K. Choi, S. R. Lee, S. W. Kim, *Human Development and The Family*, Paju: Gyomoonsa, (2011).
25. J. E. Oh, *Mediating Effects of Anger Expression Types and the Impact of Depression and Anxiety on the Violent Behavior of Adolescent School Violence Offenders*, Unpublished doctoral thesis, Sookmyung Women's University, (2012).
26. D. H. Park, S. H. Park, "A Study on Anger Experience, Anger Expression, and Interpersonal Relations in accordance with the types of Enneagram personality in high school adolescents", *Journal of the Korean society for wellness*, Vol.9, No.4, pp.159-167, (2014).
27. R. J. Milligan, G. Waller, "Anger and bilimic psychopathology among nonclinical women", *International Journal of Eating Disorders*, Vol.28. No.4, pp.446-450, (2000).
28. K. M. Lee, *Experiential approach concerning aggressive behaviour as manifested in youths' anger and their anger resolution process*, Unpublished doctoral thesis, Ewha Woman's University, (1998).
29. J. H. Byun, Y. H. Choi, Y. J. Na, "Relationship between High School Students' Mental·Social Health and Tendency toward Social Networking Addiction", *Journal Korean Society of School Health*, Vol.28, No.1, pp.493-51, (2020).
30. H. S. Kim, *Effects of the Adolescents' Smartphone Addiction on Depression, Anxiety and Aggressiveness*, Unpublished doctoral thesis, Venture University, (2016).
31. H. G. Sun, J. S. Beak, "The effects of Participating in sport club activity for depression, aggressiveness and self-resilience of middle school students depending on the extent of smartphone addiction", *Korean Society For The Study of Physical Education*, Vol.20, No.1, pp.107-123, (2015).
32. M. J. Kim, *The Impact of Adolescents' Smartphone Overdependence on Anger Expression-Mediating Effect of Family*

- Function*, Unpublished master's thesis, University of Seoul, (2018).
33. T. E. Gladwin, B. Figner, E. A. Crone, R. W. Wiers, Addiction, adolescence, and the integration of control and motivation, *Developmental Cognitive Neuroscience*, Vol.1, No.4, pp.364-376. (2011).