

원 저

## 치위생과 학생의 SNS 중독경향성과 자기통제력과의 관계

최정희, 황지민<sup>†</sup>

백석문화대학교 치위생과

### The relationship between SNS addiction tendency and self-control of dental hygiene students

Jeong-Hee Choi, Ji-Min Hwang<sup>†</sup>

Department of Dental Hygiene, Baekseok Culture University

#### Abstract

The purpose of this study was to empirically analyze the relationship between SNS addiction tendencies and self-control among dental hygiene students. The subjects of the study were students enrolled in the Department of Dental Hygiene at a university located in the Chungcheong region, and a random sample was selected to conduct an online survey. The final sample consisted of 180 people, and descriptive statistics, t-test, ANOVA, and Pearson's correlation analysis were performed. The highest percentage of daily SNS usage time was 3 hours or more at 58.9%, and the highest percentage of primary SNS usage purposes was entertainment at 32.8%. The SNS addiction tendency was 2.12 points, and self-control was 2.69 points. The more time spent on SNS per day, the higher the tendency to become addicted to SNS, and the lower the self-control, showing a statistically significant difference (\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ ). A statistically significant negative correlation was found between SNS addiction tendency and self-control ( $r = -0.617$ ,  $p < 0.001$ ). This study aims to provide foundational data for the development of a prevention program to address or manage SNS addiction. We also want to discuss practical measures to encourage college students to use smartphones appropriately and provide education and counseling when necessary.

**Key Words:** Dental hygiene students, SNS addiction tendency, Self-control

**Received:** December 4, 2024 **Revised:** December 14, 2024 **Accepted after revision:** December 15, 2024

<sup>†</sup>**Correspondence to** Ji-Min Hwang

Department of Dental Hygiene, Baekseok Culture University, Baekseokdaehak-ro 1-2, Dongnam-gu, Cheonan 31065 Korea

**Tel:** +82-41-550-2305, **Fax:** +82-41-550-2153, **E-mail:** [jmyc0501@bscu.ac.kr](mailto:jmyc0501@bscu.ac.kr)

## I. 서론

2009년 미국 애플사의 아이폰 도입 이후 스마트폰의 시대가 펼쳐지기 시작하였다. 스마트폰(smart phone)은 단어에서 의미하듯이 '똑똑한 전화'로 음성통화나 문자메시지 등의 일반 휴대전화 기능을 기본으로 하고 개인용 컴퓨터와 같이 고기능의 중앙처리장치와 운영체제를 탑재하고 있는 휴대가 편리한 초소형 컴퓨터라고 할 수 있다(Oh et al, 2015). 다양한 어플리케이션의 설치와 구동이 가능하며, 시·공간의 제약 없이 편리하게 사용할 수 있다(Kim, 2010)는 장점 때문에 이제는 생활 전반에 걸쳐 없어서는 안 될 필수품이 되어버렸다. 이렇게 편리한 스마트폰을 통해 온라인상에서 다양한 정보를 획득하고, 타인들과 상호작용을 할 수 있는 플랫폼을 SNS라 한다(Kim and Lee, 2023). 최근 몇 년 간, 소셜 네트워크 서비스(SNS)는 일상생활에서 중요한 역할을 차지하고 있으며, 그 영향력은 날로 커지고 있다. SNS는 다양한 사회적 상황에서 대인관계의 상호작용을 활성화시켜주고, 정보와 의견을 공유하는 중요한 도구로 자리매김을 하는 긍정적인 영향을 지니고 있지만 그 반대로 부정적인 영향 역시 적지 않다(Hong and Jeon, 2017). SNS의 과다사용 및 중독경향성은 정보의 오남용, 사생활 침해, 오프라인 대화의 단절 등의 부정적인 측면을 보인다(Yu, 2011). 시공간의 제약 없이 신속하게 다양한 사람들과 즉각적인 보상이 가능하며, 이로 인해 분비되는 도파민이 가상공간에서 원하는 방식대로 자신을 표현하고 대인관계를 맺음으로 다양한 욕구를 충족시켜 준다는 점에서 중독 가능성이 높다(Kim, 2021). 특히 대학생은 SNS를 학업, 취업, 정보습득, 사회적 관계 형성 등 다양한 목적을 위해 활용함으로써 더 몰입을 할 수 밖에 없다. 또한 10대 청소년에 비해 사용에 대한 제약이 상대적으로 적기 때문에 SNS 사용 시간이 지나치게 증가하면서 중독적인 경향을 보이기도 한다. 이러한 SNS 중독은 개인의 일상생활에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 학업 성취도나 신

체적·정신적 건강에도 심각한 위협이 될 수 있으며, 과도한 시간 소비, 지속적인 알림 확인, 그리고 타인과의 비교 등의 문제를 야기해 자기 자신을 통제하는 능력이 떨어지게 된다.

자기통제력(self-control)은 SNS 중독경향성을 조절할 수 있는 요인으로 제시되며, 상황적 요구에 맞는 적응적인 행동을 하고, 나아가 미래의 더욱 좋은 결과를 얻기 위해서 일시적 충동과 만족을 유보하는 능력을 말한다(Kwon and Lee, 2017). 개인이 스스로를 적절히 통제하는 능력을 획득하는데 실패할 경우 사회적응능력의 미숙, 문제해결능력의 부족, 대인관계에서의 갈등을 겪으며, 섭식행동, 행위중독, 도박, 절도와 같은 문제를 초래할 수 있다(Jeong and Han, 2014). 자기통제력이 낮은 사람은 즉각적 만족을 제공하는 매체와 만나게 되면 상실을 초래해 중독에 이를 수 있으며(Han, 2012), 추후에는 현실세계보다 가상공간에서의 활동을 더 편안하게 느끼게 된다. 현실 세계에 만족하지 못할 경우 SNS와 같은 가상현실의 활동을 통해 자신을 확인받고, 고립과 소외감을 피하려 하는데 이 경우 개인의 사고, 감정, 행동을 지배할 정도로 지나치게 SNS 이용에 몰두하게 된다(Choi et al, 2012).

치위생과 학생은 많은 학습량과 국가고시를 통해 임상현장에서 다양한 사람들과 원활한 소통을 필요로 하는 직업을 갖게 된다. 환자와의 갈등을 해결하고 조정하기 위해서는 상대방에 대한 공감과 이해가 필요하므로 원만한 대인관계를 위해서는 의사소통과 스스로는 통제하는 능력 또한 필요할 것으로 보인다(Lee et al, 2016). 그러나 SNS 중독은 집중력 저하, 감정 기복, 불안감 등을 유발할 수 있다. 따라서 학생 시절부터 SNS 중독경향성을 파악하고 자기통제력을 강화하는 것은 미래 보건의료인으로서의 전문성 확보에 중요한 부분이다.

본 연구는 치위생과에 재학 중인 학생을 대상으로 SNS 중독경향성과 자기통제력 간의 관계를 실증적으로 분석하는 것을 목적으로 한다. 치위생과 학생의

SNS 사용 패턴을 파악하고, 자기통제력과의 관계를 탐구함으로써, SNS 중독을 예방하거나 조절할 수 있는 프로그램 방안을 마련하는 기초자료로 제공하고자 한다. 또한 대학생의 자기통제력 강화를 위한 심리적, 교육적 개입의 필요성을 제기하며, SNS 사용에 대한 올바른 인식과 규제를 통해 보다 건강한 디지털 환경을 조성하는 데 기여하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 충청지역에 소재하고 있는 대학의 치위생과에 재학 중인 학생을 대상으로 임의표본 추출하여 온라인으로 설문조사를 실시하였다. 조사기간은 2024년 11월 1일부터 11월 30일까지였으며, 연구윤리를 준수하기 위하여 연구의 목적과 동의를 안내한 후 조사하였다. 표본 크기의 근거는 G Power 3.1 program을 사용하여 상관분석에 필요한 유의수준 0.05, 통계적 검정력 0.95, 효과크기 0.3을 기준으로 138명이 산출되었다. 이중응답, 무응답 등이 있을 것을 예상하여 30%의 대상자를 추가적으로 조사하였으며, 최종 표본은 180명을 대상으로 분석하였다.

### 2. 연구도구

본 연구에서 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 정소영과 김종남(Jung and Kim, 2014)이 개발한 SNS 중독경향성 척도를 이용하였다. 도구는 총 24문항, 4개의 하위영역으로 나뉘어져 있으며, 9번 문항은 역채점으로 변환하여 분석하였다. 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 높은 것으로 해석하였다. 정소영과 김종남(Jung and Kim, 2014)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .90로 나타났다.

자기통제력에 관한 도구는 Tangney, Baumeister

와 Boone (Tangney et al, 2004)이 개발한 단축형 자기통제 척도를 홍현기 등(Hong et al, 2012)이 한국어로 번안한 한국형 단축형 자기통제척도(the Brief Self-Control Scale: BSCS)를 이용하였다. 도구는 총 11문항, 2개의 하위영역으로 나뉘어져 있으며, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11번은 역문항으로 변환하여 분석하였다. 점수가 높을수록 자기통제력 수준이 높은 것으로 해석하였다. 홍현기 등(Hong et al, 2012)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .78이었으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이다.

SNS 중독경향성과 자기통제력 모두 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 4점까지 Likert 4점 척도로 구성되어 있다.

일반적 특성으로는 학년, 거주 형태, 1일 SNS 이용 시간, 주로 이용하는 SNS, SNS 이용목적, 대학생할 만족도, 가정생활 만족도로 총 7문항으로 구성되었다.

### 3. 분석방법

치위생과 학생의 SNS 중독경향성과 자기통제력 정도를 알아보기 위해 기술통계를 실시하였으며, 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성과 자기통제력 정도를 알아보기 위해 t-test와 ANOVA 분석을 실시하였다. Levene 통계량을 사용하여 등분산 검정을 하였으며, Scheffe의 사후분석을 통해 집단 간 유의한 차이를 알아보았다. SNS 중독경향성의 하위영역과 자기통제력의 상관성을 알아보기 위해서는 Pearson's correlation 분석을 실시하였다. 모든 통계분석의 유의수준은 0.05로 시행하였으며, 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM, Armonk, NY, USA) 프로그램을 이용하여 분석하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 일반적 특성

본 연구를 위한 연구대상자들의 일반적 특성에 대한 결과는 Table 1과 같다. 학년으로는 1학년이 47.2%로 가장 높았고, 거주형태는 통학이 50.6%, 자취가 28.9%의 순으로 나타났다. 1일 SNS 이용시간은 3시간 이상이 58.9%로 가장 높았으며, 주로 이용하는 SNS는 인스타그램이 70.0%로 가장 높았다. SNS 주 이용목적은 오락추구가 32.8%로 가장 높았고, 대학생활과 가정생활 만족도는 만족이 각각 90.0%, 97.7%로 나타났다.

#### 2. SNS 중독경향성과 자기통제력 정도

SNS 중독경향성과 자기통제력 정도를 측정한 하위

영역별 평균과 표준편차는 Table 2와 같다. SNS 중독 경향성은 2.12점으로 나타났으며, 하위영역별로는 조절실패 및 일상생활 장애가 2.43점으로 가장 높았다. 자기통제력은 2.69점으로 나타났으며, 하위영역 중 집중력이 2.71점으로 자제력보다 다소 높게 나타났다.

#### 3. 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성과 자기통제력

일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성과 자기통제력을 살펴본 결과 Table 3와 같다. 1일 SNS 이용시간이 늘어날수록 SNS 중독경향성은 높아지고, 자기통제력은 떨어지는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였으며(\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$ ), 집단 간 차이를 보였다. SNS 중 인스타그램을 이용할수록, 대학생활 만족도가 떨어질수록 SNS 중독경향성이 높은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 결과를 보였다(\* $p < 0.05$ ).

Table 1. 일반적 특성

Characteristics	Classification	N	%
학년	1학년	85	47.2
	2학년	47	26.1
	3학년	48	26.7
거주형태	통학	91	50.6
	자취	52	28.9
	기숙사	34	18.9
	지인 및 친척집	3	1.7
1일 SNS 이용시간	2시간 미만	36	20.0
	2시간~3시간 미만	38	21.1
	3시간 이상	106	58.9
주로 이용하는 SNS	인스타그램	126	70.0
	유튜브	46	25.6
	기타	8	4.4
SNS 이용목적	오락추구	59	32.8
	관계형성	28	15.6
	정보탐색	57	31.7
	일상탈출	36	20.0
대학생활 만족도	불만족	18	10.0
	만족	162	90.0
가정생활 만족도	불만족	4	2.2
	만족	176	97.8

#### 4. SNS 중독경향성과 자기통제력 하위영역 간의 상관관계

SNS 중독경향성과 자기통제력 하위영역 간의 상관관계는 Table 4와 같다. SNS 중독경향성과 자기통제력의 모든 하위영역 간의 관계는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그 중 부정정서 회피와 가상세계

Table 2. SNS 중독경향성과 자기통제력 정도

Variable	M±SD
SNS 중독경향성	2.12±.499
조절실패 및 일상생활 장애	2.43±.424
물입 및 내성	2.05±.570
부정정서 회피	2.15±.797
가상세계 지향성 및 금단	1.83±.617
자기통제력	2.69±.473
자제력	2.67±.555
집중력	2.71±.496

**Table 3.** 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성과 자기통제력

Characteristics	Classification	SNS 중독경향성			자기통제력		
		M±SD	t/F	Scheffe	M±SD	t/F	Scheffe
학년	1학년	2.12±.508	.148	n/a	2.70±.506	.372	n/a
	2학년	2.14±.524			2.65±.466		
	3학년	2.08±.467			2.73±.421		
거주형태	통학	2.12±.499	.475	n/a	2.67±.490	.557	n/a
	자취	2.07±.484			2.76±.452		
	기숙사	2.18±.520			2.65±.433		
	지인 및 친척집	2.30±.704			2.77±.825		
1일 SNS 이용시간	2시간 미만 <sup>a</sup>	1.85±.406	7.882**	a<c	2.94±.431	4.695*	a>bc
	2시간~3시간 미만 <sup>b</sup>	2.08±.481			2.66±.401		
	3시간 이상 <sup>c</sup>	2.22±.503			2.64±.475		
주로 이용하는 SNS	인스타그램	2.19±.501	4.692*	n/a	2.69±.472	.155	n/a
	유튜브	2.03±.421			2.79±.520		
	기타	1.93±.466			2.69±.477		
SNS 이용목적	오락추구	2.11±.464	1.212	n/a	2.62±.491	1.696	n/a
	관계형성	2.26±.459			2.61±.382		
	정보탐색	2.05±.500			2.80±.500		
	일상탈출	2.13±.574			2.72±.446		
대학생활 만족도	불만족	2.34±.408	2.000*		2.49±.396	-1.952	
	만족	2.09±.503			2.72±.476		
가정생활 만족도	불만족	2.23±.358	.457		2.50±.150	-.831	
	만족	2.11±.502			2.70±.47		

n/a: not available.

<sup>a-c</sup>Data was analyzed by t-test and one-way ANOVA statistics.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ .

**Table 4.** SNS 중독경향성과 자기통제력 하위영역 간의 상관관계

	조절실패 및 일상생활 장애	몰입 및 내성	부정정서 회피	가상세계 지향성 및 금단	자제력	집중력
조절실패 및 일상생활 장애	1					
몰입 및 내성	.550**	1				
부정정서 회피	.519**	.596**	1			
가상세계 지향성 및 금단	.444**	.613**	.654**	1		
자제력	-.509**	-.499**	-.545**	-.499**	1	
집중력	-.430**	-.396**	-.397**	-.381**	.619**	1

Data was analysed by pearson correlation statistics.

\*\*\* $p < 0.001$ .

지향성 및 금단이 가장 높은 양(+)의 상관성( $r=.654$ ,  $p<0.001$ )을 보였으며, 부정정서 회피와 자제력과는 가장 낮은 음(-)의 상관성( $r=-.545$ ,  $p<0.001$ )을 보였다.

#### IV. 고찰

본 연구는 치위생과 학생의 SNS 중독경향성과 자기통제력 간의 관계를 실증적으로 분석하고, SNS 중독

을 예방하거나 조절할 수 있는 예방프로그램을 개발하는데 기초자료로 제공하고자 한다. 또한 대학생의 올바른 스마트폰 사용을 권장하고 필요할 경우 교육과 상담이 이루어질 수 있는 실천방안을 논의하고자 한다.

치위생과 학생의 1일 SNS 이용시간은 3시간 이상이라는 응답이 58.9%로 과반수를 넘었으며, 주로 이용하는 SNS는 인스타그램으로 70.0%로 조사되었다. SNS의 주 이용목적은 오락추구라는 응답이 32.0%로 나타나, 치위생과 학생의 경우 1일 3시간 이상을 인스타그램을 통하여 오락추구를 하고 있음을 알 수 있다. 대학생을 대상으로 한 오와 안(Oh and Ahn, 2017)의 연구에서도 1일 SNS 사용시간이 3시간 이상이라고 응답한 대상자는 33.8%로 가장 많았으며, 보건계열 대학생을 대상으로 조사한 연구(Kim and Noh, 2023)에서도 1일 SNS 사용시간이 3시간 이상이라는 응답이 31.9%로 조사되어 가장 높은 응답률을 보였다. 스마트폰을 활용한 SNS 사용시간을 줄이기 위해서는 무엇보다 본인의 의지가 가장 중요하며, SNS 사용시간을 줄이기 위한 여러 방안을 모색해야 한다. 예를 들면, SNS 사용 목적을 정확히 파악하고, 목적에 맞게 시간을 제한하는 방법이다. 시간제한 기능을 사용하고 시간이 다 되어 가면 알림이 뜨도록 설정하여 불필요한 사용을 줄이는 방법이다. 또한 SNS 앱에서 보내는 메시지, 좋아요 등 알림을 해제하면 본인의 시간과 생활에 더 집중할 수 있을 거라 생각된다. 그 외에도 SNS 대체 활동 찾기, 친구와 함께 SNS 사용시간 줄이기 도전 등의 작은 실천을 통해 SNS 사용시간을 자연스럽게 줄여나가는 실천이 필요할 것으로 사료된다.

SNS 중독경향성의 하위영역 중 조절실패 및 일상생활 장애가 4점 만점에 2.43점으로 가장 높았다. 김과 노(Kim and Noh, 2023)의 연구에서는 SNS 중독경향성의 하위영역 중 몰입 및 내성이 2.04점으로 가장 높았으며, 조절실패 및 일상생활 장애는 1.92점으로 본 연구결과보다는 다소 낮은 점수를 보였다. 자기

통제력의 경우는 4점 만점에 2.69점이었으며, 황과 이(Hwang and Lee, 2022)의 연구에서는 2.77점으로 본 연구보다 다소 높았다. SNS 중독경향성이 클수록 일상생활에 장애가 오고 몰입과 내성이 발생하는 것은 누구나 아는 사실이다. 스마트폰과 SNS 사용시간을 줄이기 위해서는 무엇보다 자기통제력을 조절하는 힘이 필요하며, 이를 향상시키기 위해서는 자기통제력의 중요성과 필요성을 인식하고 이를 개선하기 위한 방법을 스스로 찾으려고 노력해야 한다.

일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성을 살펴본 결과 1일 SNS 이용시간이 많을수록, 인스타그램을 주로 사용할수록, 대학생활 만족도가 낮을수록 SNS 중독경향성이 높은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 선행연구(Kim and Noh, 2023; Lee, 2016; Kwon et al, 2018)를 통하여 SNS 이용시간이 늘어날수록 SNS 중독경향성이 높다는 것은 이미 증명된 사실이지만 이번 연구를 통해 다시 한 번 입증되기를 알 수 있다. 스마트폰의 과사용으로 대인관계 또는 교우관계에 문제가 발생하게 되면 대학생활이나 전공에 대한 만족도가 낮아지게 되고, 그 부족함을 SNS로 채우려고 하는 악순환이 계속 이어지게 된다. SNS를 사용하는 순간만큼은 가상세계에서 삶의 만족도와 높은 자존감을 느낄 수 있겠지만 현실로 돌아와 현실을 직시하게 되면서 느끼게 되는 괴리감은 상당할 것으로 예측된다.

치위생과 학생의 SNS 중독경향성과 자기통제력 간의 상관관계는 통계적으로 유의한 음(-)의 상관관계( $r = -.617$ ,  $***p < 0.001$ )를 보였으며, 모든 하위영역 간에도 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 그 중 부정정서 회피와 가상세계 지향성 및 금단과의 관계가 가장 높은 양(+)의 상관성( $r = .654$ ,  $***p < 0.001$ )을 보였으며, 부정정서 회피와 자제력과는 가장 낮은 음(-)의 상관성( $r = -.545$ ,  $***p < 0.001$ )을 보였다. 치위생과 학생의 경우 부정적인 정서를 회피하기 위해 가상세계를 더 지향하고, 그 결과 자제력을 떨어지는 결과를 보였다. 이는 선행연구(Kim et al, 2018; Hwang and

Lee, 2022; Kim and Lee, 2023)를 통하여 자기통제력이 스마트폰 과사용이나 SNS 중독에 직접적인 영향을 미치는 결과와 맥락을 같이 한다. 자기통제력이 높은 사람은 매체가 주는 즉각적인 만족과 그 영향에서 벗어나 현실에서 해야 하는 업무와 대인관계를 지속하기 위해 스스로 조절하고 통제할 수 있는 능력을 가진다. 그러나 자기통제력이 부족한 사람은 장기적 만족 추구보다 즉각적인 만족에 대한 욕구가 더 크기 때문에 중독적인 사용을 유발하는 매체를 과다사용하기 쉽다(Eom, 2011). 시대의 흐름상 일상생활에서 편리함을 위해 사용되고 있는 스마트폰의 사용 자체를 막을 수는 없기에 사용 정도를 스스로가 조절하고 관리하는 능력을 향상시킬 필요가 있다. 이에 스마트폰 사용과 관련하여 스스로 진단할 수 있는 도구들을 활용하여 사용 습관에 대한 인식을 돕고, 대안적 행동 기술을 습득할 수 있도록 돕는 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다(Kim et al, 2018). 또한 대학생이 SNS 사용에 대한 올바른 인식과 규제를 통해 보다 건강한 디지털 환경을 조성하는 데 앞장서야 하겠다.

한편 본 연구결과가 가지는 한계에 대하여 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 충청지역 소재의 대학에 재학 중인 치위생과 학생을 대상으로 하였기에 비확률적 편의표본 문제 및 일반화의 한계를 갖는다. 이에 추후에는 과학적인 표집방법을 보완해야 할 것으로 사료된다. 둘째, 연구대상 표집에서 치위생과에 재학 중인 학생의 대부분이 여학생의 비율이 높아 남학생과의 비교가 어려워 이 또한 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있다. 추후에는 이러한 한계점을 보완하여 다각적인 각도에서 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

## V. 참고문헌

Choi HS, Lee HK, Ha JC. The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations: focusing on K university students. J Korean

Data Inform Sci Soc 2012;23(5):1005-15.

Eom OY. A study on the ecological factor giving effect to juvenile's internet addiction: focusing on depression and self-control [dissertation]. Seoul: Hanyoung Theological University; 2011.

Han OY. A study on the analysis of influential factors of internet addiction [dissertation]. Seoul: Sungkyunkwan University; 2012.

Hong HG, Kim HS, Kim JH, Kim JH. Validity and reliability validation of the Korean version of the brief self-control scale (BSCS). Kor J Psychol 2012;31(4):1193-210.

Hong KP, Jeon HS. The relationship between college students' SNS addiction tendency and their interpersonal problems: focused on the moderating effect of social support. Health Soc Welf Rev 2017;37(1):34-67.

Hwang JM, Lee MR. The convergence study of smartphone overdependence, sleep deprivation and self-control in some dental hygiene students. J Converg Inform Technol 2022;12(4):47-55.

Jung EJ, Han YJ. The effect of adolescents' time perspective and self-control on academic procrastination : the mediating effect of cellular phone addiction. Korean J Child Stud 2014;35(1):119-33.

Jung SY, Kim JN. Development and validation of SNS addiction proneness scale for college students. Korea J Psychol Health 2014;19(1):147-66.

Kim EJ, Noh H. The effect of healthcare-related college students' SNS addiction tendency, depression, and learning flow on self-esteem. J Korea Content Assoc 2023;23(11):312-24.

Kim JA, Kim CK, Sung JH. The structural relationship among adult attachment, social support, self-control and smartphone overuse of university students. J Future Oriented Youth Societ 2018;15(1):71-91.

Kim SH. Effects of perceived attributes on the purchase

- intention of smart-phone. *J Korea Content Assoc* 2010;10(9):318-26.
- Kim SH, Lee CH. Effect of internalized shame on SNS addiction tendency: mediating effect of interpersonal competence moderated by self-control. *J Hum Soc Sci* 21 2023;15(1):73-87.
- Kim YH. The relationships between perceived stress, inadequacy, self-control and SNS addiction tendency in university students. *Korean J Stress Res* 2021;29(3):178-86.
- Kwon MJ, Kim JH, Jeong SK. The relationship among SNS addiction, depression and communication skill of nursing students. *J Korea Acad Ind Coop Soc* 2018;19(6):405-13.
- Kwon YE, Lee JM. The influence of parent-adolescent communication on SNS addiction tendency among high school students : the mediating effect of self-control. *J Fam Better Life* 2017;35(2):17-29.
- Lee SS, Jun SK, Kim DA. Influence of smartphone addiction on personal relationship in dental hygiene students. *J Korean Soc Dent Hyg* 2016;16(5):775-82.
- Lee YM. SNS addiction tendency and its related factors among university students. *J Korea Acad Ind Coop Soc* 2016;17(12):561-68.
- Oh EJ, Ahn SA. A study on the mental health, adaptation to college life, and SNS addiction tendency of college students. *J Hum Soc Sci* 21 2017;8(1):547-62.
- Oh HY, Kim J, Kim CH. Association between smart phone use and smart phone addiction in dental hygiene college. *J Dent Hyg Sci* 2015;15(6):761-67.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers* 2004;72(2):271-324.
- Yu KH. A study on the use gratification and addiction of the mobile social network service: centered on Twitter [dissertation]. Seoul: Dongguk University; 2011.