

# 대학생의 SNS 중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향

이현주<sup>1</sup>, 김혜경<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>중원대학교 보건행정학과, <sup>2</sup>중원대학교 간호학과

## The Effect of Intoxication in SNS and Stress of university life on the Adaption of university Life among university students

Hyun-Ju Lee<sup>1</sup>, Hey-Kyoung Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Health Administration, Jungwon University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Jungwon University

**요약** 본 연구는 대학생의 대학생활 적응에 SNS 중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 대학생의 건강한 대학생활 적응을 돕는 기초자료를 제공하고자 시행하였다. 연구의 대상자는 서울과 충청지역 대학생을 대상으로 편의표집 한 213명으로 하였다. 조사기간은 2014년 10월 6일부터 10월 17일까지였고, 배부된 235부 중 213부를 최종 분석하였다. 자료분석은 SPSS 21.0 for Window 프로그램을 사용하였다. 연구결과, 변수들 간의 상관관계를 보였고, 대학생의 대학생활 적응은 SNS 및 대학생활 스트레스에 의해 영향을 받는 것이 확인되었으며 그 중에서도 학업문제가 가장 영향력이 컸다. 따라서 대학생의 대학생활 적응도를 높이기 위해서는 학업만족도를 고려한 프로그램 개발 및 상담이 필요하다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the effect of intoxication in SNS and stress of university life on the adaption of university life among university students and presents basic data for helping healthy adaption of university life. A survey was held to the university students in Seoul and Chungcheong cities from October 6 to October 17, 2014. of 235 copies of the questionnaire distributed, a total of 213 copies were in the final analysis. For data analysis, SPSS 21.0 for Windows was used. As a result, there were correlations between variables, the adaption of University life of university students were affected by the intoxication in SNS and stresses of university life. and the largest effect was the academic problem. In conclusion, it is need to development program and counseling with considering academic satisfaction for improving adaption of university life.

**Key Words** : Adaption, Intoxication, Stress, SNS, University

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생은 후기 청소년기로 성인이 되는 과도기로서 자아 정체감 확립 뿐 아니라 심리적, 사회적, 경제적 독립을 준비하는 과정에 놓이게 되면서 많은 스트레스를 경험하게 된다. 특히 우리나라 대학생들은 입시위주의 교육체계에 익숙했기 때문에 대학에 들어서야 비로소 진로문제로 좌절과 갈등을 겪으며 대학생활 적응에 있어

혼란을 경험하게 된다.

이를 증명하듯 우리나라 대학생의 46%는 만성 스트레스를 가지고 있다[1]. 이렇듯 갑작스런 환경변화로 인해 일련의 불확실성과 불안감의 경험은 스트레스의 원인이 되고 신체적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 주게 된다[2].

대학생의 건강한 대학생활 적응이라 함은 변화되는 환경에 맞춰 자신을 변화시키거나, 환경을 자신에 맞게 변화시킴으로써 효과적으로 대응하는 것이며[3], 이는

\*Corresponding Author : Hey-Kyoung Kim(Jungwon Univ.) Tel: +82-43-830-8842 email: khk777@jwu.ac.kr

Received February 25, 2015

Revised March 20, 2015

Accepted June 11, 2015

Published June 30, 2015

학업 뿐 아니라 대인관계 및 정서적 측면에 적절히 대처하는 반응을 의미한다[4]. 그렇다면 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로서는 개인의 가정배경이나 심리적, 성격적 특성 등이 있는데[5], 자아정체감, 자아존중감이 개인적 요인으로 부모애착과 친구지지등 사회적 지지가 환경적 요인으로[6], 그리고 대학생활 스트레스와 스트레스 대처전략 등[5]을 들 수 있다. 특히 대학이라는 환경 속 일상생활에서 사소하게 자주 경험하는 부정적인 생활 사건들이 개인이 가진 자원으로는 대처하기 어렵고 개인의 안녕감을 위협함으로써 대학생활 적응에 긴장을 주는 상태인 대학생활 스트레스와[7] 정서적 지지의 부재가 학업적 성취뿐 아니라 심리, 사회적인 측면에 더 중요한 영향을 미친다고 보았다[8].

최근 정서적지지 교류를 위한 관계망으로 활용되는 것은 모바일 메신저이다. 국내 5명 중 1명이 소셜네트워크 서비스(Social Network Service: SNS)를 이용하는 것으로 나타났으며[9], 이는 일상생활의 한 부분이 되었다. 이는 복잡하고 급속히 변화하는 사회에서 자신의 정체성을 확인하고자 하는 욕망이 커지면서 자신과 밀접하게 관련되는 다른 사람들과 유대관계를 형성하고 유지할 필요성을 느끼게 되었기 때문이다. 긍정적 측면에서 SNS는 자신의 관심분야를 다른 사람과 실시간으로 공유하면서 더 즉각적이고 개방적이며 관계 맺는 범위가 확대된다는 커뮤니케이션의 확장을 가져왔다[10]. 남덕현[11]은 대인관계의 새로운 맥락으로 등장하게 된 SNS인 페이스북은 온라인 공간에서 교류하는 것이 실제로 관계가 형성되고, 발전되어가고 있다는 점에서 SNS의 친밀감 형성의 의미를 부여하고 있다.

그러나 이면에는 과도한 이용으로 인해 일상생활에 장애를 초래하는 등의 부정적 결과로 SNS 피로증후군과 SNS 중독 등의 문제가 제기되고 있다[12]. 20대의 90.2%가 SNS를 이용하고 있으며, 후기 청소년기인 20대 초반의 학생들이 대학에 입학하면서부터 SNS를 과다 사용하면서 신체적 문제 뿐 아니라 정신적 문제가 대두됨에 따라[13] 대학생들의 건강한 대학생활 적응을 위한 적극적인 대책이 요구되고 있다.

이에 본 연구에서는 대학생의 대학생활 적응에 SNS 중독과 대학생활 스트레스가 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 그러므로 대학생의 SNS 중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 대학생의 건강한 대학생활 적응을 돕는 기초자료를 제공하고자 시

행하였다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 대상자의 SNS 중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 SNS 중독, 대학생활 스트레스 및 대학생활 적응을 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성 및 SNS 사용행동에 따른 SNS 중독, 대학생활 스트레스, 대학생활 적응의 차이를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독, 대학생활 스트레스, 대학생활 적응간 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독의 하위요인 중 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.
- 대상자의 대학생활 스트레스의 하위요인 중 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 대학생의 SNS 중독 및 생활 스트레스가 대학생활 적응과의 관계를 알아보고 이에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상자

본 연구는 서울과 충청지역 대학생을 대상으로 연구 참여에 동의한 학생을 대상으로 총 235명을 편의표집하였다. 표본수는 Faul, Erdfelder, Buchner와 Lang[14]이 개발한 G-power 3.1.6프로그램을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 중간정도의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .90으로 했을 때 최소 표본수 166명으로 산정되었으며, 본 연구에 사용된 표본의 크기인 213명은 통계적 검정력에 문제가 없는 것으로 파악되었다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 SNS 중독

중독은 현대사회에서 가장 대두되고 있으며 SNS 중독도 사회적 이슈이지만, SNS 중독을 측정하는 척도는 아직 개발되지 않았다. 따라서 SNS 중독에 관해 살펴보

기 위해 한국 정보화 진흥원[15]이 간략화 한 인터넷 중독 자가진단 척도를 활용하였다.

본 척도는 4개의 하위요인으로 구성되었으며, 일상생활 장애 5문항, 가상세계 지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 총 15문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 3점까지 4점 Likert 척도로 평가하였고, 반대질문은 역환산하여 계산하였다. 점수가 높을수록 SNS 중독 가능성이 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .87이었으며, 본 연구에서는 .88이었다.

### 2.3.2 대학생 생활 스트레스

대학생활 스트레스 척도는 전경규, 김교현과 이준석[16]이 개발한 대학생용 대학생 생활 스트레스 척도를 사용하였다.

본 척도는 8개의 하위요인으로 구성되었으며, 이성관계 6문항, 친구관계 5문항, 가족관계 6문항, 교사와의 관계 6문항, 학업문제 7문항, 경제문제 7문항, 장래문제 8문항, 가친관계 6문항으로 총 50문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 3점까지 4점 Likert 척도로 평가하였고, 반대 질문은 역환산하여 계산하였다. 점수가 높을수록 대학생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 도구의 신뢰도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .95이었으며, 본 연구에서는 .95이었다.

### 2.3.3 대학생 생활 적응

대학생활 적응을 측정하기 위해 Baker & Sirky가 제작한 대학적응도검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 이윤정[17]이 수정, 번안하여 타당화한 것을 사용하였다.

본 척도는 5개의 하위요인으로 구성되었으며, 학업적 적응 5문항, 사회적 적응 5문항, 정서적 적응 5문항, 신체적 적응 5문항, 대학에 대한 애착 5문항으로 총 25문항이다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 Likert 척도로써 점수가 높을수록 대학생활 적응이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .84이었으며, 본 연구에서는 .80이었다.

## 2.4 자료 수집 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2014년 10월 6일부터 10월 17일까지이며, 본 연구의 목적과 취지, 익명성의 보

장, 연구 참여자의 권리에 대해 설명한 후 자발적으로 참여를 원한 학생들에게 본 연구에 대한 설명이 포함된 동의서와 설문지를 나누어 주었다. 연구를 허락한 후에도 원하지 않을 경우에는 언제든지 철회할 수 있고, 그에 따른 불이익이 없으며 연구 참여자의 개인정보가 철저히 보장 될 것이고, 자료는 연구를 위해서만 사용됨을 구두와 서면을 통해 알렸다. 설문지 작성에는 약 10분-15분 정도 소요되었다. 이후 참여자의 사생활 보호와 개인정보 보호를 위해 통계처리 시 개인 식별정보를 암호화하였다. 자료의 탈락과 손실을 대비하여 235부의 자료를 배부하였고, 그 중 불성실하게 답변하였거나 부적절한 응답을 한 설문지를 제외하고 213명의 자료를 최종분석에 사용하였다.

## 2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 for Windows Program으로 분석하였으며, 구체적인 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성 및 SNS 사용행동은 기술통계를 이용하여 빈도와 백분율을 구하여 분석하였다.
- 대상자의 SNS 중독, 대학생활 스트레스, 대학 생활 적응의 정도는 평균과 표준편차를 구하였다.
- 대상자의 일반적 특성 및 SNS 사용행동에 따른 SNS 중독, 대학생활 스트레스, 대학생활 적응의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test를 실시하였다.
- 대상자의 SNS 중독, 대학생활 스트레스, 대학생활 적응 간 상관관계는 Pearson’s Correlation Coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 진입(Enter)방식 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 대학생의 일반적 특성 및 SNS 사용행동

213명의 대학생 성별은 남학생이 44.6%, 여학생이 55.4%였고, 평균연령은 20.92세며 1학년이 62%로 가장 많이 차지하였다. 성격은 내향적이 51.6%, 외향적이 48.4%였고, 스마트 폰 소지 시기는 고등학교 때가

63.8%였다. 가장 많이 사용하고 있는 SNS 종류는 페이스북이 87.3%로 대다수를 차지하였고, SNS 소요시간은 한 시간이상 두 시간 미만인 32.4%로 가장 많았다. SNS 사용이유는 ‘타인의 변화를 실시간 확인’하기 위해서가 39.4%였으며, SNS 사용 전으로 회귀하고 싶은 이유는 ‘학업에 대한 집중력 저하’가 40.4%였다(Table 1).

**Table 1.** General Characteristics and Using Pattern of SNS of University Students (N=213)

Categories		n(%)
Gender	Male	95(44.6)
	Female	118(55.4)
Grade (Age mean 20.92)	Grade 1	132(62.0)
	Grade 2	38(17.8)
	Grade 3	31(14.6)
	Grade 4	12(5.6)
Character	introspective	110(51.6)
	Ectrospective	103(48.4)
Possession time of Smart Phone	Middle school age	45(21.1)
	High school age	136(63.8)
	University student	32(15.0)
Kind of SNS	Facebook	186(87.3)
	Instagram	9(4.2)
	Kakaotalk	13(6.1)
	The others	5(2.3)
Spent time on SNS (minutes)	≤ 60	60(28.2)
	61~120	69(32.4)
	121~180	44(20.7)
	≥ 181	40(18.8)
Reasons for SNS	immediate check for changing of someone	84(39.4)
	trying not to fall behind	14(6.6)
	confirm about posts reaction	63(29.6)
	for communication with friends	32(15.0)
	The others	20(9.4)
The reason	Poor concentraion about studying	86(40.4)
	Intoxication of smart phone	67(31.5)
I wanna go back to before using SNS	Neglecting on interpersonal relationship	25(11.7)
	Confirming gap with the other persons	14(6.6)
	The others	21(9.9)

### 3.2 대학생의 SNS 중독, 대학생활 스트레스 및 대학생활 적응의 정도

대학생의 SNS 중독은 3점을 만점으로 평균 1.11±0.49점이었고, 하위요인 중에는 일상생활장어가 1.29±0.55점으로 가장 높았으며, 금단 1.13±0.59, 내성 1.05±0.53, 가상세계 지향성 0.76±0.58 순으로 나타났다. 대학생활 스트레스는 3점 만점으로 평균 0.91±0.43점이었고, 하위 요인 중에서는 학업문제 1.46±0.65점, 장애문제 1.41±0.56점, 가치관문제 1.10±0.67점으로 높게 나타났다. 대학생활 적응은 5점을 만점으로 평균

3.15±0.48점, 하위요인은 사회적 적응 3.32±0.57점, 대학에 대한 애착 3.28±0.61점, 정서적 적응 3.19±0.85점, 신체적 적응 3.12±0.73점 순이었고, 학업적 적응은 2.85±0.66점으로 가장 낮게 나타났다(Table 2).

**Table 2.** Intoxication in SNS, Stress of University Life and Adaption of University Life of the University Students. (N=213)

Variables	Mean of total Items Mean±SD	Mean of Item Mean±SD	Cronbach alpha
Intoxication in SNS	17.19±6.23	1.11±0.49	.883
disability of daily living	6.46±2.73	1.29±0.55	
Directional for virtual world	1.52±1.17	0.76±0.58	
Withdrawal	4.51±2.35	1.13±0.59	
Tolerance	4.22±2.12	1.05±0.53	
Stress of University Life	45.57±21.39	0.91±0.43	.796
Relations with opposite sex	3.67±3.43	0.61±0.57	
Friendship	2.15±2.52	0.43±0.50	
Family Relationship	3.33±3.49	0.56±0.58	
Relationship with the professor	4.36±3.91	0.73±0.65	
Academic problems	10.21±4.59	1.46±0.65	
Economic problems	6.18±4.69	0.88±0.67	
Future issues	11.25±4.47	1.41±0.56	
One's values issues	6.61±4.04	1.10±0.67	
Adaption of University life	78.78±11.89	3.15±0.48	
Academic adjustment	14.27±3.30	2.85±0.66	
Social adjustment	16.58±2.84	3.32±0.57	
Emotional adjustment	15.97±4.24	3.19±0.85	
Physically adjustment	15.60±3.63	3.12±0.73	
Attachment to the university	16.38±3.06	3.28±0.61	

### 3.3 대학생의 일반적 특성에 따른 SNS 중독, 대학생활 스트레스 및 대학생활 적응의 차이

대학생의 SNS 중독은 여성(1.18±0.46)이 남성(1.03±0.51)보다 높았으며( $t=-2.16, p=.032$ ) 통계적으로 유의하였으나 학년 및 성격과 SNS 중독과는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

대학생활 스트레스는 4학년(1.12±0.56)이 1학년(0.85±0.41), 2학년(1.03±0.40) 및 3학년(0.94±0.45)보다 높았으며( $F=2.83, p=.040$ ) 통계적으로 유의하였으나 Scheffe 사후검정에서는 유의한 집단 구분이 되지 않았다. 대학생의 성별과 성격에 따른 대학생활 스트레스는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

대학생활 적응은 남성(3.24±0.48)이 여성(3.08±0.46)보다 높았으며( $t=2.40, p=.012$ ) 통계적으로 유의하였으나 학년과 성격과는 통계적으로 유의한 차이가 없었다 (Table 3).

**Table 3.** Intoxication in SNS, Stress of University Life and Adaption of University Life by General Characteristics of the University Students. (N=213)

Characteristics	Categories	Intoxication in SNS		Stress of University Life		Adaption of University Life	
		Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)
Gender	Male	1.03±0.51	-2.16	0.90±0.47	-0.44	3.24±0.48	2.40
	Female	1.18±0.46	(.032)	0.92±0.39	(.663)	3.08±0.46	(.012)
Grade	Grade 1	1.13±0.52		0.85±0.41		3.17±0.48	
	Grade 2	1.13±0.39	1.92	1.03±0.40	2.83	3.11±0.41	0.36
	Grade 3	0.94±0.42	(.127)	0.94±0.45	(.040)	3.17±0.49	(.785)
	Grade 4	1.29±0.47		1.12±0.56		3.05±0.57	
Character	Introspective	1.10±0.48	-0.49	0.94±0.43	0.89	3.12±0.50	-1.13
	Extrospective	1.13±0.49	(.626)	0.88±0.42	(.371)	3.19±0.45	(.258)

· Scheffe test

### 3.4 대학생의 SNS 사용행동에 따른 SNS 중독, 대학생활 스트레스 및 대학생활 적응의 차이

대학생의 SNS소요시간이 길수록 중독가능성이 높아지며 3시간 이상(1.41±0.37)일 때 SNS 중독이 가장 높았고(F=26.29,  $p<.001$ ) 통계적으로 유의하였으나 Scheffe 사후검정에서는 유의한 집단 구분이 되지 않았다. SNS 사용 전으로 회귀하고 싶은 이유에 ‘학업에 대한 집중력 저하’ 때문이라고 대답한 경우(1.21±0.48) ‘다른 사람과의 격차확인’(1.21±0.46), ‘스마트폰 중독’(1.14±0.46),

‘대인관계 소홀’(1.07±0.45) 때문이라고 대답한 경우에 비해 SNS 중독가능성이 높았으며(F=7.05,  $p<.001$ ) 통계적으로 유의하였다. 스마트폰 소지 시거나 SNS종류, SNS 사용이유는 SNS중독과 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

대학생활 스트레스는 SNS소요시간이 2시간이상 3시간미만(1.05±0.42)이 3시간 이상(0.98±0.40)보다 높고, 한 시간 미만(0.85±0.44)과 한 시간 이상 두 시간 미만(0.84±0.42)보다 높았으며(F=3.08,  $p=.029$ ) 통계적으로 유의하였으나 Scheffe 사후검정에서는 유의한 집단 구분

**Table 4.** Differences of Intoxication of SNS, Stress of University Life and Adaption of University Life by Using Pattern of SNS of the University Students. (N=213)

Characteristics	Categories	Intoxication in SNS		Stress of University Life			Adaption of University Life	
		Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)	scheffe	Mean±SD	t/F(p)
Possession time of Smart Phone	Middle school age	1.11±0.52		.85±0.40			3.18±0.45	
	High school age	1.14±0.49	1.08	0.93±0.43	0.55		3.12±0.47	1.32
	University student	1.00±0.44	(.342)	0.92±0.46	(.580)		3.26±0.54	(.270)
Kind of SNS	Facebook	1.14±0.48		0.91±0.43			3.16±0.47	
	Instagram	0.82±0.55	1.64	0.92±0.43	0.04		3.29±0.44	2.94
	Kakaotalk	0.98±0.55	(.183)	0.92±0.43	(.988)		3.18±0.37	(.034)
	The others	1.04±0.34		0.84±0.49			2.56±0.68	
Spent time on SNS (minutes)	≤60	0.74±0.44		0.85±0.44			3.23±0.51	
	61~120	1.15±0.46	26.29	0.84±0.42	3.08		3.22±0.53	3.01
	121~180	1.31±0.36	(.000)	1.05±0.42	(.029)		3.00±0.30	(.031)
	≥181	1.41±0.37		0.98±0.40			3.07±0.45	
Reasons for SNS	immediate check for changing of someone	1.14±0.48		0.98±0.37		a	3.10±0.44	
	trying not to fall behind	1.21±0.52	1.57	1.36±0.49	6.47	b	3.02±0.44	1.29
	confirm about posts reaction	1.17±0.46	(.184)	0.79±0.43	(.000)	a	3.26±0.44	(.272)
	for communication with friends	0.94±0.53		0.84±0.38		a	3.14±0.54	
	The others	1.03±0.51		0.82±0.48		a	3.13±0.61	
The reason I wanna go back to before using SNS	Poor concentraion about studying	1.21±0.48		0.87±0.42			3.20±0.50	
	Intoxication of smart phone	1.14±0.46	7.05	1.02±0.44	1.84		3.15±0.48	0.49
	Neglecting on interpersonal relationship	1.07±0.45	(.000)	0.83±0.42	(.122)		3.05±0.37	(.741)
	Confirming gap with the other persons	1.21±0.46		0.95±0.46			3.13±0.48	
	The others	0.63±0.38		0.80±0.39			3.13±0.48	

· Scheffe test

Table 5. Correlation Matrix of Variables

(N=213)

Variables	Intoxication in SNS		Stress of University Life	
	r(p)			
Stress of University Life	.412(<.001)			
Adaption of University Life	-.274(<.001)		-.501(<.001)	

이 되지 않았다. 타인에게 ‘뒤쳐지지 않으려고’(1.36±0.49) SNS를 사용하는 이유로 대답한 경우 다른 이유에 비해 대학생활 스트레스가 가장 높았으며(F=6.47, p<.001) 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

대학생이 인스타그램(3.29±0.44)을 쓰는 경우 페이스북(3.16±0.47)과 카카오톡(3.18±0.37)을 쓰는 경우에 비해 대학생활 적응이 높았고(F=2.94, p=.034), 60분 미만(3.23±0.51)만 SNS를 할 경우 그 이상 하는 경우에 비해 대학생활 적응이 높았으며(F=3.01, p=.031) 통계적으로 유의하였으나 Scheffe 사후검정에서는 유의한 집단 구분이 되지 않았다(Table 4).

### 3.5 대학생의 SNS 중독 및 대학생활 스트레스 및 대학생활 적응간의 상관관계

대학생의 대학생활 적응은 대학생활 스트레스(r=-.501, p<.001), SNS 중독(r=-.274, p<.001)과 강한 음의 상관관계를 보였고, 대학생활 스트레스와 SNS중독

간에는 매우 강한 양의 상관관계를 보였다(r=.412, p<.001) (Table 5).

### 3.6 대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인과 영향정도

대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 진입(Enter)방식의 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였다. 회귀분석을 위한 독립변수는 대상자의 일반적 특성과 SNS 사용현황에서 유의한 차이를 나타낸 성별, SNS 종류, SNS 소요시간 변수 및 대학생활 적응과 유의한 상관관계를 나타낸 SNS 중독과 대학생활 스트레스변수를 가능한 영향요인으로 선정하였다. 성별은 남성을, SNS 종류는 기타종류를 그리고 SNS 사용시간은 한시간 미만을 준거변수로 가변수(더미변수)처리하였다. 회귀분석을 실시하기 전 잔차분석, 영향력진단, 다중공선성 검정을 실시하였다. 오차항의 독립성을 확인하기 위한 잔차분석으로 Dubin-Watson 값을

Table 6. Factors Influencing Adaption in University Life

(N=213)

Variable		B	SE	B	t	p	R2	Adjusted R2	F(p)
Constant		94.07	2.49		37.75	.000			
Gender	Male								
	Female	-1.08	1.52	-.05	-.71	.476			
Spent time on SNS (minutes)	≤60								
	61~120	2.51	1.94	.09	1.30	.195			
	121~180	-.57	2.20	-.02	-.26	.795			
	≥181	.88	2.39	.03	.37	.714			
Others									
Kind of SNS	Facebook	16.68	4.49	.46	3.72	<.001			
	Instagram	21.01	5.60	.36	3.75	<.001			
	Kakaotalk	18.99	5.28	.37	3.60	<.001			7.13 (<.001)
Intoxication in SNS	disability of daily living	.10	.49	.02	.20	.840	.42	.36	
	Directional for virtual world	-.14	.79	-.01	-.18	.861			
	Withdrawal	-1.06	.57	-.21	-1.87	.063			
	Tolerance	.51	.52	.09	.99	.326			
Stress of University Life	Relations with opposite sex	.43	.31	.12	1.40	.163			
	Friendship	-.55	.47	-.12	-1.18	.239			
	Family Relationship	.27	.29	.08	.89	.377			
	Relationship with the professor	-.72	.22	-.24	-3.26	<.001			
	Academic problems	-.44	.22	-.17	-1.99	.048			
	Economic problems	.05	.21	.02	.26	.794			
	Future issues	-.25	.19	-.09	-1.33	.186			
	One's values issues	-.66	.28	-.22	-2.35	.020			

확인한 결과 2.328로 나타나 자기상관성이 없고 독립성을 알 수 있었다. 영향력 진단을 위한 Cook's Distance 검정결과 모든 측정치가 .000~.097로 나타나 1.0이상인 개체가 없어 모형의 안정성을 확인할 수 있었다. 또한 독립변수 간의 다중공선성을 진단하기 위하여 공차한계와 분산팽창인자를 확인한 결과, 공차한계는 .246~.935로 모두 0.1 이상이었고 분산팽창인자는 1.070~4.064로 모두 10미만이어서 다중공선성은 배제되었다.

SNS 중독, 대학생활 스트레스, 성별, SNS종류 및 SNS사용시간을 예측변수로 하여 대학생의 대학생활 적응을 설명하는 선형회귀모형은 통계적으로 유의하였다 ( $F=7.13, p<.001$ ). 회귀모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수  $R2(\text{adj. } R2)=.42(.36)$ 으로 회귀모형은 대학생활 적응 총 변화량의 42%를 설명하고 있다.

대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 예측변수의 준거변수에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 대학생활 적응에 유의하게 영향을 미치는 예측요인은 페이스북( $B=.46, p<.001$ ), 카카오톡( $B=.37, p<.001$ ), 인스타그램( $B=.36, p<.001$ )사용 순이었고 학업문제( $B=-.17, p=.048$ ), 가치관문제( $B=-.22, p=.020$ ), 교수와의 관계( $B=.24, p<.001$ )순이었다(Table 6).

#### 4. 논의

본 연구는 대학생의 SNS중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미치는 정도를 파악하여 건강한 대학생활 적응을 위한 방안을 모색하고자 수행되었다.

본 연구에서 대학생의 SNS 중독은 평균 1.11이었고, 대학생을 대상으로 연구한 피승정[18]의 결과에 비해 조금 낮았다. 하위요인별 점수의 순위는 일상생활 장애가 가장 높았는데 이는 대학생을 대상으로 수행된 선행 연구들과 동일하였고[18], 금단, 내성, 가상세계 지향성의 순으로 나타났다.

일반적 특성 및 SNS 사용행동에 따른 SNS 중독은 여학생이 남학생보다 높게 나타나고, 대학생활에 어느 정도 적응하여 안정적으로 생활을 하게 되는 3학년들이 SNS 중독이 가장 낮게 나타난 것은 박미향[19]과 조남재 외[20]의 연구와 일치한다. 하지만 4학년이 다른 학년에 비해 SNS 중독이 가장 높게 나타난 것은 박미향

[19]의 연구와는 차이를 보였다. 외향적 성격일수록 SNS중독이 높았는데, 외향성과 신경증이 SNS의 한 분류인 페이스북 중독에 미치는 영향력이 통계적으로 유의미하다는 연구[21]와 부분적으로 일치한다. 고등학생일 때부터 스마트폰을 소지하고, SNS를 하면서 보내는 시간이 많을수록 중독으로 나타났는데, 이는 많은 시간을 할애하며 SNS를 하는 사람들이 대부분의 결과에서 높게 나타난다는 연구[20]와 일치한다. 주로 이용하는 SNS가 페이스북일 때 다른 종류의 SNS사용에 비해 높게 나타나는데 이는 오승석[22]과 피승정[18]의 연구와 일치한다. SNS를 사용하는 이유에서는 '뒤쳐지지 않으려고', '게시물 반응확인'의 순으로 나타나 '상대방의 최근변화를 실시간으로 알 수 있어서'와 '타인과의 관계를 맺기 위해서'의 순으로 나타난 선행연구[23]와는 차이가 있었다. 이는 후기 청소년기인 대학생의 경우에도 또래관계는 개인에게 영향을 미치는 하나의 작은 사회로 공통적인 관심과 문제, 고민을 함께 나누면서 소속감과 심리적 안정을 통해 성공적인 대인관계를 발달시킬 수 있지만 [24], 반면 집단에서 수용이 아닌 거부되는 것도 동시에 학습하게 된다[25]는 것을 뒷받침하는 결과이다.

대학생활 스트레스는 본 연구에서는 평균 0.91이었으며, 하위요인별 점수의 순위는 학업문제가 가장 높게 나타났다, 장래문제, 가치관문제, 경제문제, 교수와의 관계 등의 순으로 나타났는데, 장래문제, 경제문제, 학업문제, 가치관 문제 등의 순으로 나타난 선행연구와 비슷하다 [26,27]. 여학생이 남학생보다 더 많은 스트레스를 경험하고 있는데 이는 선행 연구[28]와 일치하며, 4학년이 다른 학년에 비해 대학생활 스트레스가 높았다. 대학생활 스트레스가 높은 학생은 2시간 이상 SNS를 사용하며 '뒤쳐지지 않으려고' SNS를 사용하는 것으로 나타났는데, SNS 사용 시간이 많은 집단일수록 더 큰 스트레스를 경험하며 학교문제 스트레스와 SNS 사용시간 사이의 유의한 차이를 보이는 윤소희[29]의 연구와 일치한다. 또한 고등학교까지 임시로 인한 학업스트레스 속에서 생활하다가 대학에 진학하지만, 대학생활에서도 학업에 대한 스트레스와 취업난과 장래에 대한 불안감, 경쟁에 대한 스트레스로 정신적, 심리적 위기를 경험하게 되기 때문이며 대학졸업 후 취업의 어려움, 등록금 문제로 인해 학업과 장래, 이상과 현실 사이에서의 갈등으로 인한 가치관 문제에 더 많은 스트레스를 경험하고 있음을[30] 보여주는 결과라고 할 수 있다.

본 연구에서 대학생활 적응은 평균 3.15로 나타났으며, 하위요인별 점수 중 학업적 적응이 가장 낮게 나타났다. 이는 대학생활 스트레스 요인 중 학업문제가 가장 높게 나타난 결과와 일치하는데, 이러한 결과는 현대의 사회적 경제적 변화에 의해 본인의 의사보다는 최근 심화되고 있는 취업난으로 비교적 취업이 용이하다고 여겨지는 전공학과를 우선으로 선택하기 때문으로 여겨진다.

일반적 특성 및 SNS 사용행동에 따른 대학생활 적응은 남학생이 여학생보다 높았으며, 내향적인 성격보다는 외향적인 성격을 가진 대학생의 적응도가 더 높았다. 또한 대학생의 학년에 따른 대학생활 적응은 3학년 학생이 가장 높게 나타났는데 이는 양희수[31]의 연구결과와 일치한다. 대학생활 적응이 낮은 학생은 2시간 이상 SNS를 하는데, 이들은 대학생활 스트레스가 높은 학생으로 나타났다. SNS 이용 시간과 학교생활 적응이 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, SNS를 적게 사용할수록 적응도가 높은 것으로 나타난 윤소희[29]의 결과와 일치한다. 적응이 낮은 학생은 '뒤쳐지지 않으려는' 이유 때문에 SNS를 사용하는 것으로 나타났다.

대학생활 적응에 영향을 주는 변수에 대한 연구를 살펴보면, 심리적 독립, 성인애착[32], 강민채[33]의 연구에서는 사회적지지, 산타툰[34]과 김진희[35]의 연구에서는 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. SNS 중독이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대한 연구는 없었으나, 대학생을 대상으로 한 최은구[36]의 연구에서 대학생의 인터넷 중독이 높을수록 학교적응이 낮아진다는 연구가 있어 본 연구의 결과를 간접적으로 지지했으며, 추후 SNS 중독과 대학생활 적응의 관계를 파악하기 위한 연구가 필요하다.

본 연구에서 대학생활 적응에 가장 큰 영향력이 있는 것은 SNS의 페이스북을 사용할 때 이머 카카오톡과 인스타그램을 사용할 때가 그 다음 순으로 나타났다. 본 연구에서 페이스북을 사용할 때가 다른 SNS를 사용할 때보다 대학생활 적응에 영향을 크게 미치는지 이유를 명확히 밝힐 수는 없으나, 페이스북을 사용할 때 SNS중독이 되기 쉽고, 이 때문에 대학생활 적응도를 떨어뜨리는데 영향을 주기 때문인 것으로 파악된다. 그러므로 추후 연구에서는 대상자의 수와 범위의 확대를 통한 재확인 필요하다.

다음은 대학생활 스트레스 자체가 대학생활 적응에 영향을 미친다는 것은 장효임[37]의 연구와 일치하며 스

트레스 하위 영역 중 학업문제 및 가치관 문제 그리고 교수와의 관계가 대학생활 적응의 영향요인으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 볼 때, 대학생의 대학생활 적응은 SNS 및 대학생활 스트레스에 의해 영향을 받는 것이 확인되었고, 그 중에서도 학업문제가 가장 영향력이 컸으므로 대학생의 대학생활 적응도를 높이기 위해서는 학업만족도를 높이기 위한 학습프로그램을 개발하여 교과 과정에 적용시키는 것이 필요하다고 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 서울과 충청지역 대학생을 대상으로 연구 참여에 동의한 학생을 대상으로 총 213명을 대상으로 SNS중독 및 대학생활 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위해 수행된 서술적 조사연구이다.

연구결과는 다음과 같다. SNS 중독과 대학생활 스트레스의 변수들 간에는 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있었으며, SNS 중독과 대학생활 적응 그리고 대학생활 스트레스와 대학생활 적응의 각 변수들 간에는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다. 대학생의 대학생활 전공에 영향을 미치는 요인은 SNS 종류, 대학생활 스트레스 중 학업문제, 가치관문제, 교수와의 관계 순으로 영향력이 있었고, 설명력은 42%였다.

이상의 결과를 토대로 볼 때, 대학생의 대학생활 적응은 SNS 및 대학생활 스트레스에 의해 영향을 받는 것이 확인되었고, 그 중에서도 학업문제가 가장 영향력이 컸으므로 대학생의 대학생활 적응도를 높이기 위해서는 학업만족도를 고려한 프로그램 개발 및 상담이 필요하다.

본 연구의 제한점은 서울과 충청지역 대학생을 대상으로 편의표집 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 신중을 기할 필요가 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 대학생의 대학생활 적응에 대한 관심을 높이고 연구결과를 일반화하기 위해 대상자의 수와 범위를 확대하여 반복 연구할 것을 제언한다.

둘째, 대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인이 SNS 중독, 대학생활 스트레스 외에 다른 변수들을 찾아내어 그 효과를 검증하는 후속 연구가 이루어질 것을



제언한다.

셋째, 대학생의 대학생활 적응을 높이기 위해 SNS 중독을 예방하며, 대학생활 스트레스를 줄이며 건강하게 대처하기 위한 프로그램을 개발하고, 이를 학생상담 및 교과과정에 적용할 것을 제언한다.

## References

- [1] N. Y. Kim, A study on relationship among stress, social support, and life satisfaction of University Students. Unpublished master's thesis, Konkuk University. 2011.
- [2] Torsheim, T. Wold, B. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: Multilevel approach. *Journal of Adolescence*, Vol. 24, pp. 701-713. 2001.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2001.0440>
- [3] K. R. Lee, J. K. Park. Conditions of Adjustment to University and Perception to the Social Support of University Students with Disabilities. *The Journal of Special Children Education*, Vol. 9, No. 1, pp. 289-308. 2007.
- [4] Baker, R. W., Siryk, B. Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 2, pp. 179-189. 1984.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [5] H. J. Kim. The effects of disabled university students' of the social support on adjustment to university, Unpublished master's thesis, Silla University. 2009.
- [6] W. Lee, J. H. Lee, H. N. Lee. A Study on the Relationship between the Disability Identity of Students with Disabilities and their Adjustment to College: Moderating Effect of Perceived Social Support. *Special Education Research*, Vol. 10, No. 3, pp. 245-268. 2011.
- [7] M. H. Park, The Relationships of Life Stress, Self-Efficacy, and College Adjustment among college Students with Disabilities. *Korean Journal of Special Education*. Vol. 49, No. 1, pp.241-262. 2014.
- [8] Gerdes, H., Mallinckrodt, B. Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 72, pp. 281-288. 1994.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935.x>
- [9] Korea Information Society Development Institute. KISDI STAT Report Available From: <http://m.kisdi.re.kr/mobile/news/newsview.m?seq=28102&selectPage=2&restep=1305099&category=E> (accessed April. 30. 2013)
- [10] E. J. Lee. Twitter as computer-mediated Communication: Issues and Future Directions. *Journal of communication research*. Vol. 48, No.1, pp. 29-58. 2011.
- [11] D. H. Nam. The influence of the Interaction on Facebook on the Perceived Intimacy. Unpublished master's thesis. Korea University. 2013.
- [12] National Information Society Agency Korea, Available from: [http://www.nia.or.kr/bbs/board\\_view.asp?boardid=201408061316139485&Order=020103&id=6636](http://www.nia.or.kr/bbs/board_view.asp?boardid=201408061316139485&Order=020103&id=6636) (accessed March.14. 2012).
- [13] I. S. Lee, J. Y. Cho. A Study on Social Networking Service Addiction and Mental Health among Nursing College Students. *The Journal of the Korean Society of School Health*. Vol. 25, No. 1, pp. 22-30. 2012.
- [14] Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., Lang, A. Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, Vol. 41, pp. 1149-1160. 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- [15] National Information Society Agency Korea: Korea internet Addiction Center [http://www.iapc.or.kr/dia/survey/addDiaSurveyNew.do?dia\\_type\\_cd=PAAS](http://www.iapc.or.kr/dia/survey/addDiaSurveyNew.do?dia_type_cd=PAAS). 2011.
- [16] K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Lee. Development of the Revised Life Stress Scae for College Students. *Korean journal of health psychology*. Vol. 5, No. 2, pp. 316-335. 2000.
- [17] Y. J. Lee. The Non-Residential Student's Adaptation to College Life and Career Plans. Unpublished master's thesis. Ewha Womans University. 1999.
- [18] S. J. Pi. The Difference in SNS Addiction possibility, Self-Esteem and Personal Relationship according to SNS Behavior. Unpublished master's thesis. Dankook University. 2013.
- [19] M. H. Park. Relationship of Big Five Personality Factors, Self-esteem and SNS Addiction Tendency in College Students. Unpublished Educational master's thesis. Kyungung University. 2014.
- [20] N. J. Cho, K. M. Ryu, S. K. Kim. The effect the level of user's commitment on Online games. *The Korean Institute of Industrial Engineers*. Vol. 2001, No. 4, pp. 411-414. 2001.
- [21] X. Gu. The Effects of Facebook Addiction of College Students on Their Sociality and Self-Identity. Unpublished master's thesis. Sookmyung Women's University. 2013.
- [22] S. S. Oh. A study on the uses and gratifications of Twitter and Facebook. Unpublished master's thesis. Hanyang University. 2010.

- [23] Raacke, J., Bonds-Raacke, J. MySpace and facebook: applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites, *Cyberpsychology & Behavior and Social Networking*. Vol. 11, pp. 169-174. 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.0056>
- [24] Y. M. Song, H. C. Lee, S. H. Oh. The Longitudinal Study on impact Factors and Change of Peer Relationship of Elementary School Students in Korea. *The Journal of Elementary Education*. Vol. 23, No. 1, pp. 65-86. 2010.
- [25] D. I. Seo. Friend relationship of adolescence. *Korean Journal of youth studies*. Vol. 10, pp. 5-17. 1992.
- [26] J. S. Baek. Comparison of the Effects of Free Improvisation and Projective Listening on University Students' Stress. Unpublished master's thesis. Myongji University. 2007.
- [27] K. H. Kim. Analysis of Moderated Effects of Acceptance and Committed Action in the Relation between College Life Stress and Psychological Well-being. Unpublished doctoral dissertation. Chonnam National University. 2014.
- [28] K. H. Suh, S. J. Chung, J. H. Koo. Spiritual Well-Being, Life Stress, Depression and Self-Esteem Among College Students. *Korean journal of counseling and psychology*. Vol. 17, No. 4, pp. 1077-1095. 2005.
- [29] S. H. Yoon. The Relation Between Smartphone SNS Usage, Stress, and School Adaptation in Middle School Students. Unpublished master's thesis. Chungbuk National University. 2014.
- [30] M. Kong, Y. J. Kang. A Study on the Influence of College Life Stresses on the Mental Health of College Students-Focus on the college of Pyongtaek city, *Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol.19, No. 1, pp.1-22. 2012.
- [31] H. S. Yang. The Influence of Sport Clubs Participation on College Life Adjustment. Unpublished master's thesis. Kwan Dong University. 2010.
- [32] W. G. Jeong. Effects of Psychological Separation and Adult Attachment on the Student Adaptation to College Life; Using perceived social support level as a medium. Unpublished master's thesis. Daegu University. 2014.
- [33] M. C. Kang. Students who participate in leisure activities with the social support self-elasticity and the impact on college life. Unpublished master's thesis. Kyunghee University. 2013.
- [34] Sandar, Tun. A Study on the Factors which Influence Southeast Asian College Student's Adaption to Korean's life. Unpublished master's thesis. Daegu University. 2012.
- [35] J. H. Kim. The Mediating Effects of Self-control and Health Promoting Lifestyle in the relationship between Life Stress and Adjustment to College Life among College Students. Unpublished master's thesis. Ewha University. 2012.
- [36] E. K. Choi. The Effects on Internet Addiction and Impulsiveness on School Adjustment of Undergraduate Students. Unpublished master's thesis. Hanseo University. 2017.
- [37] H. I. Jang. The Mediating Effect of Dysfunctional Beliefs on the Relationship between College Student's Stress and Their Maladjustment. Unpublished master's thesis. Keimyung University. 2009.

**이 현 주(Hyun-Ju Lee)**

[정회원]



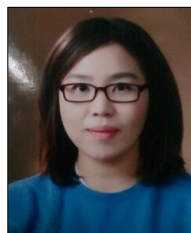
- 2006년 8월 : 서울대학교 보건학과 (보건학석사)
- 2009년 8월 : 인재대학교 보건학과 (보건학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 중원대학교 보건행정학과 조교수

<관심분야>

의무기록, 의료정보, 건강증진

**김 혜 경(Hey-Kyoung Kim)**

[정회원]



- 2009년 8월 : 한양대학교 대학원 (임상사례관리학석사)
- 2013년 8월 : 한양대학교 대학원 (간호학박사)
- 2013년 9월 ~ 현재 : 중원대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

임상사례연구, 정신건강, 상담학