



대학생의 외로움과 수면의 질이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향

연구자: 김서희, 노승연, 도예림, 서현지, 안성은, 이승제, 이지민, 장성주, 홍인정

지도교수: 김연숙

연구의 필요성

2022년 한국의 인터넷 보급률은 99.96%이며, 만 3세 이상 인터넷 이용자 수는 전체의 93%에 달한다. 스마트폰 과의존 위험군 성인 중 가장 많은 비중을 차지하는 직업은 학생(24%)이며, 20대에서 SNS 이용률(90.7%)과 SNS이용시간이 가장 길었다.

정서적인 측면을 나타내는 하나의 지표인 외로움은 SNS 중독 성향에도 영향을 미치는 하나의 요인으로 확인되었으며, 수면의 질이 SNS 접속 시간에 영향을 미치는 것으로 보였으나 대학생의 수면의 질에 따른 SNS 중독 경향성에 영향에 관한 연구는 없었다. 또한 세 가지 관계(외로움, 수면의 질, SNS 중독 경향성)들은 상관관계 연구는 있으나 함께 영향요인을 알아본 선행연구는 없었다.

이에 외로움, 수면의 질이 SNS 중독 경향성에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

연구의 목적

- 대학생의 일반적 특성에 따른 SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 간의 관계를 파악한다.
- 대학생의 SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 간의 상관관계를 파악한다.
- 대학생의 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 요인(외로움, 수면의 질)을 파악한다.

연구 방법

연구설계

대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향요인을 외로움, 수면의 질을 중심으로 알아보고 이들 변수 간의 상관관계 파악을 위한 서술적 상관관계 조사연구

연구대상

경기도, 충북 소재의 대학교 재학생 140명에게 대상으로 자료수집을 하였으며 그중 2명을 제외한 138명의 자료를 분석

자료수집

2023년 7월 1일부터 7월 14일까지 경기도, 충북 소재 대학교 재학생에게 Google form을 활용해 설문지 URL 배부

연구 도구

일반적 특성

기존 연구에 기반하여 성별, 이용빈도, 이용시간, 입면시간, 수면시간, 신체건강, 정신건강

SNS 중독경향성

김종남과 정소영(2014)이 개발한 대학생용 SNS 중독경향성 척도, Cronbach's α .92

외로움

Rusell, Peplau와 Cutrona(1980)가 제작한 UCLA 외로움척도(UCLA Loneliness Scale)를 김교현과 김지환(1989)이 번안한 한국판 UCLA 외로움척도, Cronbach's α .84

수면의 질

이혜련(2005)이 개발한 수면의 질 측정도구 Sleep Quality Scale (SQS)를 사용, Cronbach's α .92

자료 분석

SPSS statistics 29.0 프로그램으로 분석

일반적 특성

빈도분석을 통해 백분율, 평균 및 표준편차로 분석

일반적 특성과 SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 간의 관계

independent t-test 및 one-way ANOVA로 분석

SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질의 상관관계

Pearson's correlation coefficients로 분석

대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향

multiple regression enter method로 분석

연구 결과

일반적 특성과 SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 간의 관계

변수	빈도 n(%)	SNS 중독경향성		외로움		수면의 질	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
성별	남성 33(23%)	2.16±0.82	-3.08	2.04±0.56	-0.69	2.04±0.63	-0.34
	여성 105(74.5%)	2.66±0.81	(.002)	2.12±0.58	(0.49)	2.04±0.57	(0.97)
이용빈도	매일 99(70.2%)	2.68±0.81		2.10±0.58		2.04±0.58	
	주 5회 이상 25(17.7%)	2.38±0.81	5.65	2.09±0.533	0.22	2.03±0.57	0.06
	주 3회 이상 11(7.8%)	2.07±0.79	(0.001)	2.06±0.53	(0.88)	2.10±0.69	(0.97)
	주 1회 이상 3(2.1%)	1.11±0.20		2.36±1.03		1.94±0.63	
이용시간	1시간 미만 35(24.8%)	1.73±0.48		2.00±0.54		1.92±0.57	
	1시간~2시간 미만 33(23.4%)	2.51±0.68		2.08±0.54		2.05±0.43	
	2시간~3시간 미만 42(29.8%)	2.84±0.75	24.87	2.11±0.46	0.76	2.07±0.61	1.09
	3시간~4시간 미만 16(11.3%)	2.97±0.50	(0.00)	2.18±0.88	(0.55)	2.02±0.68	(0.36)
	4시간 이상 12(8.5%)	3.47±0.72		2.32±0.60		2.31±0.71	
	10분 미만 29(20.6%)	2.23±0.64		1.96±0.51		1.70±0.38	
	10분~30분 미만 61(43.3%)	2.49±0.79		2.01±0.49		1.91±0.55	
	30분~1시간 미만 39(27.7%)	2.79±0.94	3.05	2.31±0.65	2.79	2.93±0.53	13.14
	1시간~2시간 미만 6(4.3%)	3.15±1.09	(0.19)	2.46±0.79	(0.29)	2.93±0.53	(0.00)
	2시간 이상 3(2.1%)	2.05±0.35		2.00±0.39		2.19±0.62	
수면시간	4시간 미만 11(0.7%)	2.82		1.65		2.53	
	4시간~5시간 미만 17(12.1%)	2.38±1.09		2.16±0.57		2.53±0.59	
	5시간~6시간 미만 39(27.7%)	2.76±0.86	1.13	2.34±0.66	3.06	2.20±0.61	8.49
	6시간~7시간 미만 46(32.6%)	2.52±0.71	(0.34)	2.04±0.54	(0.01)	1.98±0.51	(0.00)
	7시간 이상 35(24.8%)	2.39±0.83		1.91±0.42		1.70±0.39	
신체건강	나쁨 10(7.1%)	3.19±1.05	4.89	2.35±0.48	1.23	2.81±0.85	14.53
	보통 77(54.6%)	2.60±0.83	(0.009)	2.11±0.59	(0.29)	2.08±0.50	(0.00)
	좋음 51(36.2%)	2.33±0.74		2.04±0.55		1.83±0.50	
정신건강	나쁨 11(7.8%)	2.96±1.07	5.29	2.45±0.57	9.09	2.67±0.39	21.83
	보통 62(44.0%)	2.71±0.89	(0.006)	2.25±0.62	(0.00)	2.22±0.58	(0.00)
	좋음 65(46.1%)	2.31±2.69		1.90±0.44		1.76±0.45	

1. 일반적 특성

연구 대상자들은 '여성'이 74.5%, 이용빈도는 '매일'이 70.2%, 이용 시간은 '2시간 이상~3시간 미만'이 42%, 입면 시간은 '10분 이상~30분 미만'이 43.3%, 수면 시간은 '6시간 이상~7시간 미만'이 32.6%, 신체 건강 '보통'이 54.6%, 정신건강이 '좋음'으로 46.1%로 대부분을 차지했다.

2. 일반적 특성과 SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 간의 관계

성별, 빈도, 이용시간: SNS 중독 경향성에 유의미한 차이를 보이지만, 외로움과 수면의 질 경향성은 유의미한 차이가 없는 것으로 확인되었다.

입면시간: SNS 중독 경향성과 외로움에는 유의미한 결과가 나타나지 않았지만, 수면의 질에서는 유의미한 결과가 나타난 것으로 확인되었다.

수면시간: SNS 중독 경향성은 유의미한 차이가 없는 것으로 확인되고, 외로움과 수면의 질에는 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

신체건강: SNS 중독 경향성, 수면의 질과 유의미한 차이가 있지만 외로움에서 유의미한 차이가 없는 것으로 확인되었다.

정신건강: SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

3. SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질의 상관관계

SNS 중독 경향성과 외로움: 유의한 정적상관($r=.209, p<.01$)을 나타냈다.

SNS 중독 경향성과 수면의 질: 유의한 정적상관($r=.350, p<.001$)을 나타냈다.

외로움과 수면의 질: 유의한 정적상관($r=.467, p<.001$)을 나타냈다.

4. 대학생의 SNS 중독 경향에 미치는 영향

외로움은 SNS 중독 경향성에 유의하지 않은 영향을 미쳤다($\beta=.085, p>.524$). 수면의 질은 SNS 중독 경향성에 유의미한 영향을 미쳤다($\beta=.467, p<.001$).

따라서, 투입된 독립변수 가운데 가장 영향력이 높은 변수는 수면의 질로 나타났고 설명력은 11%로 확인되었다.

SNS 중독 경향성, 외로움, 수면의 질의 상관관계

변수	SNS 중독 경향성	외로움	수면의 질
SNS 중독 경향성	1		
외로움	.209 (.007)	1	
수면의 질	.350 (.000)	.467 (.000)	1

대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향

변수	비표준화 계수		t	유의수준	TOL	VIF
	B	SE				
외로움	.085	.134	.639	.524	.782	1.279
수면의 질	.467	.132	3.546	.001	.782	1.279
F(p)				9.660(0.000)		
adj.R ²				0.112		

a. 종속변수 : SNS 중독 경향성

논의

본 연구는 대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향요인을 외로움, 수면의 질을 중심으로 알아본 서술적 조사연구이다.

• 외로움

SNS 중독 경향성에 대학생의 외로움 요인은 통계적으로 유의하지 않았다($\beta=.085, p>.524$). 이는 우울 및 외로움의 하위변인이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향에 대한 다중회귀 분석을 실시한 연구(정소영·김정남, 2014)와 다른 결과를 보였다. 이는 대학생이 되면 주변의 환경이 바뀌고 혼자인 기분이 들어 타인과 교류하고 싶은 사회적 욕구가 있기 때문에 SNS를 시도하지만 중독 경향성까지는 미치지 않는 것으로 보인다.

• 수면의 질

대학생의 수면의 질은 SNS중독 경향성 요인은 통계적으로 유의했다($\beta=.467, p<.001$). 수면의 질을 향상시킬 수 있도록 SNS를 대체하여 낮 동안 이용할 수 있는 여가 활동 프로그램을 제공할 필요가 있다. 특히, 잠들기 전이나 수면 환경에서 스마트폰의 사용은 신체의 생리적인 각성을 유발하여 수면을 방해한다는 선행연구(서기순·방소연, 2017)와 일치하였다. 이는 잠에 들지 못하는 각성 상태가 오랫동안 지속됨으로 인해 전자기기 사용 시까지 스마트폰을 만지는 경우가 많아 제시간에 잠들지 못하는 악순환이 반복되었다고 할 수 있다. 수면 환경에서 휴대폰 사용을 줄일 수 있도록 하는 수면 유도 어플 등을 적극적으로 홍보하여 수면의 질을 높임으로써 SNS 중독 경향성을 줄이는 방향을 기대할 수 있다.

결론

본 연구의 결과를 통해 대학생이 느끼는 외로움은 SNS 중독 경향성에 영향을 미치지 않았고, 대학생의 수면의 질은 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표본모집 수의 부족과 일개 지역 대학생을 대상으로 이루어져 일반화를 함에 있어서 제한이 있으므로 추후 충분한 수의 표본 수 모집과 무작위 표본을 통해 반복 연구를 제안한다.

SNS 중독 경향성을 예방하기 위한 교육 및 프로그램 개발 전략을 모색하고 대학생의 수면의 질을 개선한다면 SNS 중독 경향성을 낮추기 위한 유용한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이며, 이를 적용한 추가연구가 필요하다.