

SNS 중독경향성과 정신건강이 대학생활 적응에 미치는 영향

백선숙¹, 조주연^{2*}

¹국립군산대학교 간호학과, ²수원과학대학교 간호학과

The Influence of SNS Addiction Tendency and Mental Health on Adjustment to College life

Sun-Sook Baek¹, Ju-Yeon Cho^{2*}

¹Division of Nursing, Kunsan National University

²Division of Nursing, Suwon Science College

요약 본 연구는 본 연구는 대학생들의 SNS 중독경향성과 정신건강이 대학생활 적응에 미치는 영향요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 G시에 소재한 1개 4년제 대학교 재학생 197명이며, 수집된 자료는 기술통계와 t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient를 실시하였고, 대학생활 적응에 미치는 영향요인은 다중회귀분석으로 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 성별, 학년, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도 등이었으며, 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 성별, 학년, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도 등이었다. 셋째, 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성의 차이는 성별이었다. 넷째, 일반적 특성에 따른 정신건강 수준의 차이는 성별, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도 등이었다. 다섯째, 대학생활 적응과 정신건강 간에 통계적으로 유의미한 부적 상관관계가 나타났다. 여섯째, 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 성별과 정신건강으로 나타났다. 본 연구결과를 토대로 대학생활 적응을 돕기 위해 우선적으로 정신건강 증진을 위한 상담과 지속적인 관리가 필요하며, 앞으로 다각적인 적응프로그램 개발을 위한 기초자료로서 활용될 수 있기를 기대한다.

Abstract The present study evaluated the SNS addiction tendency, mental health, and the student's adjustment to college life to identify the correlations between each of these independent variables on the dependent variable, the adjustment to university life of undergraduate students. Data were collected from 197 subjects in K university of G city, using a self-administered questionnaire. Mental health was negatively correlated with the adaptation to university life. A significant influence of gender and mental health on the adjustment to college life was found in this sample. These findings are expected contribute to understanding and improving the adjustment to college life of undergraduate students. Based on these findings, it will be necessary to improve mental health and multidisciplinary interventions will be needed to support the adjustment to college life in undergraduate students. In addition, these findings would contribute to the development of programs for student's adaptation to college life.

Keywords : Adjustment to college life, Mental health, SNS, Addiction tendency

1. 서론

대학생은 부모로부터의 심리적 독립과 사회에 나아갈 준비 및 미래에 대한 인생설계가 이루어지는 시기이고, 그 후 일생을 통해 적응체제의 기본이 되기 때문에 매우

1.1 연구의 필요성

*Corresponding Author : Ju-Yeon Cho(Suwon Science College)

Tel: +82-10-8768-5130 email: sera0304@nate.com

Received March 23, 2016

Accepted July 7, 2016

Revised (1st May 9, 2016, 2nd June 16, 2016, 3rd June 22, 2016)

Published July 31, 2016

중요한 시기이다[1].

특히 우리나라 대학생들은 입시위주의 교육체계에 익숙했기 때문에 대학에 들어와서야 비로소 진로문제와 좌절과 갈등을 겪으며 대학생활 적응에 있어 혼란과 많은 어려움을 경험한다[2]. 대학생활에 잘 적응하지 못하면 스트레스를 받고 사회심리적 어려움과 신체적 증상들을 유발시키거나 불만족, 적대감, 불안, 우울 등의 부정적인 사고를 가지게 된다[3,4]. 대학생활부적응으로 상담실을 찾거나 휴학·자퇴를 결심하는 경우와 심하면 자살이라는 극단적인 선택을 하여 가족과 소속대학뿐만 아니라 사회적으로도 커다란 충격을 주기도 한다[5].

대학생활 적응은 대학생들이 대학이라는 환경 속에서 생활하면서 학업 대인관계 및 정서적 측면에서 대학생활의 요구에 대처하는 적절한 반응이며[6] 대학 내 제도적, 물리적, 인적 환경과 학생 개인이 지니고 있는 다양한 특성 간의 상호작용에 의해서 결정되는 것이라기보다는 사회적으로 동화되고 적응성을 지닌 사회적으로 역할을 보다 능률적으로 할 수 있는 능력과 태도 감성과 가치관을 가진 역동적인 체계이다[7]. 새로운 적응환경에 놓인 대학생들은 대부분의 시간을 학교에서 보내고 있기 때문에 학교는 일상생활 장소 및 학습의 장으로써 대학생들이 대학생활에 잘 적응하도록 돕는 것은 대학의 중요한 과제로 대두되었다[5,8].

대학생들의 역동적인 사회적 변화의 일면으로서 스마트폰 사용으로 인한 SNS(Social Network Service) 사용의 증가를 들 수 있다. 최근 정보통신의 발달과 스마트폰의 등장으로 SNS 사용이 급격히 확산됨으로 생활의 편리함을 더해주고 다른 사람들과의 소통 및 관계형성을 위한 커뮤니케이션 도구로 사용하고 있으나[9] 신속한 정보공유와 사람들과의 소통 및 관계형성을 위한 커뮤니케이션의 도구로서 긍정적 측면과 함께 SNS 중독, SNS 피로증후군의 문제뿐만 아니라 과도한 사용으로 인한 대인관계 문제 및 정신건강 문제로 까지 부정적 측면의 문제도 발생되고 있다[10,11].

이렇듯 대학에 입학하면서부터 SNS 사용에 따른 문제는 신체적 및 정신적 건강문제뿐만 아니라 대학생활 적응 수준에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[2]. 우리나라 대학생들은 지나친 경쟁사회 속으로 내몰리고 높은 등록금과 청년 실업난에 의한 진로 스트레스 등 다양한 사회적 요인으로 불안이 증가한다. 이러한 불안으로 휴대폰을 과도하게 사용하여 SNS 중독에 영향을 미

칠 것이며 SNS 중독은 스트레스와 우울증, 의존증, 집중력 저하, 강박 등 정신적 피로와 신체적 질환을 가져와 개인의 적응 및 일상생활에 지장과 학업에까지 지장을 초래한다[12,13].

그동안 대학생활 적응에 대한 연구는 부모요인, 개인적 요인 등에 집중되어 왔으며, 사회 심리적 요인에 대한 연구는 정서조절[14], 스마트폰 및 SNS 중독[2,15], 사회적 지지[1,8], 정신건강[5] 등을 다루었지만 부족한 편이며, SNS 중독과 정신건강이 대학생활에 미치는 영향에 대한 연구는 이루어지지 않았다.

따라서, 대학생활 적응에 영향을 주는 사회·심리적 변인으로서 스마트폰 사용 증가에 따른 SNS 중독경향성과 정신건강이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인하여 대학 당국 차원에서 대학생활 적응을 위한 방안이 모색되어야 한다.

본 연구는 대학생들의 SNS 중독경향성과 정신건강이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인함으로써 부적응 문제를 예방하고 대학생활지도에 활용할 수 있는 적응 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 대학생의 대학생활 적응, SNS 중독경향성과 정신건강의 상관관계를 파악하고 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 일반적 특성 및 대학생활 적응, SNS 중독경향성, 정신건강 수준을 파악한다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응과 SNS 중독경향성 및 정신건강의 차이를 파악한다.
- 셋째, 대상자의 대학생활 적응, SNS 중독경향성과 정신건강의 상관관계를 파악한다.
- 넷째, 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 일개 대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재한 K대학교 재학생 200명으로 본 연구에 참여하기로 동의한 학생들을 편의 추출하였다. 본 연구 대상자의 윤리적 고려를 위하여 자료수집 전에 연구목적, 대상자의 익명성과 비밀보장, 자발적 참여와 연구 철회에 관한 설명, 수집된 자료는 연구 목적으로만 사용할 것임을 설명한 후에 연구에 참여하기로 동의한 대상자에게 서면으로 동의서를 받았다.

2.3 연구도구

2.3.1 대학생활 적응

대학생활 적응을 측정하기 위하여 Baker 등[16]이 개발한 대학생 적응도 검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 현진원[17]이 변안한 도구를 사용하였다. 원 문항은 67문항이며, 개인-정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 대학환경 적응의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 현재의 대학생활에 맞게 문항을 38문항으로 간소화 한 도구를 사용하였으며 본 연구에서는 5점 Likert 척도 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하여 점수가 높을수록 대학생활 적응정도가 높은 것을 의미한다. 현진원[17]의 연구에서 Cronbach's α 는 .95이며 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .86이었다.

2.3.2 SNS 중독경향성

현재까지 SNS 중독을 측정하는 도구는 개발되어 있지 않으며 내성, 금단증상, 일상생활 장애 등과 같은 중독 특성을 나타내는 개념과 충동조절 장애개념으로 인터넷 중독 및 스마트폰 중독과 같은 맥락으로 볼 수 있다는 선행연구에 기반하여[13] SNS 중독경향성을 측정하기 위하여 김동일, 정여주, 이주영, 김명찬, 이윤희, 강은비, 금창민, 남지은 등[18]이 개발한 성인용 간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도를 SNS에 적합하게 수정·보완하여 사용하였다. 본 도구는 인터넷 중독과 스마트폰 중독을 측정하기 위해 개발된 도구를 수정한 것이므로 SNS 중독을 정확히 측정했다고 보기 어려우므로 SNS 중독경향성이라는 용어로 사용한 오윤경[13] 연구를 기초로 하여 본 연구에서는 SNS 중독경향성이라는 용어로 정의하였다.

도구는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 일상생활장애 5문항, 가상세계 지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 구성되었다.

4점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 4점으로 측정하였다. 점수가 높을수록 SNS 중독경향성 위험수준이 높은 것을 의미한다. 평균 평점 2.6점 이하는 일반사용자이며, 2.67점 이상은 잠재적 위험군을 나타낸다. 일상생활장애의 신뢰도 Cronbach's α 는 .773, 가상세계 지향성 Cronbach's α 는 .578, 금단 Cronbach's α 는 .736, 내성 Cronbach's α 는 .696이며, 문항의 5, 10, 15는 역코딩 하였다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .814이며, 본 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .882이다.

2.3.3 정신건강

정신건강 수준을 측정하기 위해 신선인[19]이 개발한 한국판일반정신건강척도(Korean-General Health Questionnaire: KGHQ)를 사용하였으며, 총 12문항으로 4점 Likert 척도로 ‘매우 그렇다’ 1점에서부터 ‘매우 아니다’ 4점으로 측정하였다. 점수가 높을수록 정신건강이 수준이 낮은 것을 의미한다. 문항의 2,5,6,9,10,12는 역 코딩하였다. 원 도구의 Cronbach's α 는 .89이며 본 도구의 Cronbach's α 는 .81 이다.

2.4 자료수집과 분석

2.4.1 자료수집

본 연구의 자료수집은 2014년 7월부터 10월까지 G시에 소재한 1개 4년제 대학생 200명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 자가 보고식으로 구성되었고 설문지를 배포 후 회수하였으며 설문지 작성 소요시간은 20분 정도 소요되었고, 설문지를 회수한 후에 설문지 응답에 대한 소정의 답례품을 제공하였다. 수거된 200부 중 응답이 불충분한 3명을 제외한 총 197명을 최종 연구 대상으로 선정하여 분석에 이용하였다.

2.4.2 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 분석하였으며, 일반적 특성에 따른 대학생활 적응, SNS 사용과 정신건강 차이를 알아보기 위해 t-test와 one-way ANOVA를 사용하였고, 사후검정은 Scheffe 분석방법을 사용하였다. 또한, 대학생활 적응, SNS 사용과 정신건강간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient, 대학생활 적응에 미치는 영향요인은 다중회귀분석으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적인 특성

연구대상자의 일반적인 특성으로 여학생 66%, 남학생 34%이며, 학년은 4학년 32%로 가장 많았다. 지각된 건강상태는 ‘건강하다’ 44.2%, ‘매우 건강하다’ 18.3%로 대상자의 62.5%에서 건강하다고 인지하고 있는 것으로 나타났다. 스트레스 수준은 ‘많다’ 38.1%, ‘보통이다’ 32.5%, ‘아주 많다’ 5.6%로 스트레스 수준이 대상자의 76.2%에서 보통이상의 수준으로 인지하고 있었다. 삶의 만족도는 ‘만족하다’ 45.7%, ‘매우 만족하다’ 7.6%로 대상자의 53.3%가 만족하는 것으로 나타났다[Table 1].

Table 1. Characteristics of subjects (N=197)

Characteristics	Category	n(%)
Gender	Male	67(34.0)
	Female	130(66.0)
Grade	Freshman	57(28.9)
	Sophomore	41(20.8)
	Junior	36(18.3)
	Senior	63(32.0)
Pocket money (1,000won)	<100	11(5.6)
	100-200	36(18.3)
	200-300	82(41.6)
	300-400	52(26.4)
	>400	16(8.1)
Score	A (>4.0)	40(20.3)
	B (4.0~3.5)	81(41.1)
	C (3.5~3.0)	54(27.4)
	D (<3.0)	22(11.2)
Health status	Weak	17(8.6)
	Moderate	57(28.9)
	Healthy	87(44.2)
	Very healthy	36(18.3)
Level of stress	Very much	11(5.6)
	Much	75(38.1)
	Moderate	64(32.5)
	Little	40(20.3)
	None	7(3.6)
Satisfaction of life	Very satisfied	15(7.6)
	Satisfied	90(45.7)
	Moderate	75(38.1)
	Dissatisfied	13(6.6)
	Very dissatisfied	4(2.0)

3.2 대상자의 대학생활 적응, SNS 중독경향성, 정신건강

대상자의 대학생활적응은 3.16 ± 26 점이었고, SNS 중독경향성은 2.04 ± 44 점이며, 정신건강은 2.21 ± 42 점으로 나타났다[Table 2].

Table 2. Level of Adjustment to college life, SNS Addiction Tendency, and mental health (N=197)

Variables	M±SD
Adjustment to college life	3.16±26
SNS Addiction Tendency	2.04±44
Mental health	2.21±42

3.3 제 변수에 따른 대학생활 적응, SNS 중독경향성, 정신건강

3.3.1 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응 차이는 [Table 3]과 같다. 대상자의 대학생활 적응에 유의한 차이가 있는 변수는 성별($t=2.994, p=.003$), 학년($F=3.037, p=.030$), 건강상태($F=5.442, p=.001$), 스트레스($F=5.301, p=.000$), 삶의 만족도($F=6.559, p=.000$)로 나타났다. 남학생(3.23 ± 23)이 여학생(3.12 ± 27)보다 대학생활 적응 수준이 더 높았으며, 학년별로는 3학년(3.24 ± 23)이 가장 적응을 잘하는 것으로 나타났으며, 그 다음은 4학년(3.16 ± 29), 2학년(3.15 ± 24), 1학년(3.13 ± 24)순이었다. 지각된 건강상태는 매우 건강하다고 지각한 군(3.27 ± 26)이 보통이라고 지각한 군(3.08 ± 26)에 비해 대학생활 적응 수준이 유의하게 높았으며, 스트레스가 적다는 군(3.30 ± 19)이 스트레스가 많다는 군(3.08 ± 24)보다 적응수준이 높았다. 또한, 삶의 만족도가 만족하다고 응답한 군(3.24 ± 24)이 보통이라고 응답한 군(3.08 ± 26)보다 대학생활 적응 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

3.3.2 대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성의 차이는 [Table 3]과 같다.

일반적 특성에 따른 대학생의 SNS 중독경향성의 차이는 성별($t=-3.129, p=.002$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 여학생(2.11 ± 44)이 남학생(1.91 ± 39)보다 SNS 중독경향성이 더 높은 것으로 나타났다.

3.3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이는 [Table 3]과 같다.

Table 3. Adjustment to college life, SNS addiction tendency and mental health according to general of subjects (N=197)

Characteristics	Category	Adjustment to college life		SNS addiction tendency		Mental health	
		M±(SD)	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±(SD)	t/F(p)
Gender	Male	3.23±.23	2.994	1.91±.39	-3.129	2.11±.40	2.536
	Female	3.12±.27	(.003)**	2.11±.44	(.002)**	2.26±.42	(.012)*
Grade	Freshman	3.13±.24		2.16±.41		2.28±.45	
	Sophomore	3.15±.24	3.037	1.93±.42	2.567	2.24±.42	1.326
	Junior	3.24±.23	(.030)*	2.02±.47	(.055)	2.20±.34	(.267)
	Senior	3.16±.29		2.02±.43		2.13±.43	
Pocket money (1,000won)	<100	3.23±.31		1.82±.44		2.49±.43	
	100-200	3.10±.26	1.912	2.02±.46	1.396	2.17±.38	1.599
	200-300	3.17±.24	(.110)	2.07±.45	(.237)	2.22±.42	(.176)
	300-400	3.13±.26		2.09±.38		2.19±.44	
	>400	3.28±.27		1.92±.44		2.10±.39	
Score	A (>4.0)	3.21±.25		1.92±.41		2.16±.40	
	B (4.0~3.5)	3.19±.25	1.926	2.08±.43	1.413	2.17±.42	1.658
	C (3.5~3.0)	3.10±.26	(.127)	2.06±.46	(.240)	2.24±.41	(.177)
	D (<3.0)	3.11±.29		2.08±.43		2.38±.48	
Health status	Weak	3.07±.24	5.442	2.02±.48	0.181	2.45±.49 ^a	7.524
	Moderate	3.08±.26 ^b	(.001)**	2.02±.51	(.909)	2.34±.34 ^b	(.000)***
	Healthy	3.19±.26		2.07±.40		2.16±.42 ^c	
	Very healthy	3.27±.26 ^d	b<d	2.02±.40		2.01±.41 ^d	a>b,c,d
Level of stress	Very high	3.08±.24		2.12±.45		2.90±.47 ^a	
	high	3.09±.24 ^b	5.301	2.12±.46		2.36±.33 ^b	24.617
	Moderate	3.16±.25	(.000)***	1.99±.42	1.200	2.14±.32 ^c	(.000)***
	Little	3.30±.19 ^d	b<d	1.96±.42	(.312)	1.91±.37 ^d	a>b,c,d,e
	None	3.26±.23		2.00±.39		1.86±.32 ^e	
Satisfaction of life	Very satisfied	3.27±.28		2.10±.44		1.80±.32 ^a	
	Satisfied	3.24±.24 ^b	6.559	1.97±.41		2.07±.36 ^b	16.681
	Moderate	3.08±.26 ^c	(.000)***	2.11±.45	2.166	2.36±.36 ^c	(.000)***
	Dissatisfied	3.02±.17	b>c	2.18±.43	(.074)	2.57±.31 ^d	a,b,c,d<e
	Very Dissatisfied	3.01±.14		1.68±.46		2.78±.80 ^e	

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

일반적 특성에 따른 대학생의 정신건강 수준의 차이는 성별($t=2.536, p=.012$), 건강상태($F=7.524, p=.000$) 스트레스($F=24.6217, p=.000$), 삶의 만족도($F=16.681, p=.000$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 여학생($2.26\pm.42$)이 남학생($2.11\pm.40$) 보다 정신건강 수준이 더 나쁜 것으로 나타났으며, 자신의 건강상태가 약하다고 지각한 군($2.45\pm.49$)이 다른 군보다($2.01\pm.41, 2.16\pm.42, 2.34\pm.34$) 보다 정신건강 수준이 더 나쁜 것으로 나타났으며, 자신의 건강상태가 약하다고 지각한 군($2.45\pm.49$)이 다른 군보다($2.01\pm.41, 2.16\pm.42, 2.34\pm.34$) 보다 정신건강 수준이 더 나쁜 것으로 나타났다. 또한, 스트레스가 매우 많은 경우($2.90\pm.47$)와 삶의 만족도가 매우 불만족인 경우($2.78\pm.80$)가 다른 군보다 정신건강이 더 나쁜 것으로 나타났다.

3.4 대학생생활 적응, SNS 중독경향성과 정신건강 정도간의 상관관계

대학생활 적응, SNS 중독경향성, 정신건강 간의 상관관계는 [Table 4]와 같다. 대학생활 적응과 정신건강 간에는 통계적으로 유의한 부적 상관관계($r=-.436, p=.000$)가 나타났는데 즉, 정신건강이 나쁠수록 대학생활 적응 수준이 낮은 것으로 나타났다.

반면에, 대학생활 적응과 SNS 중독경향성($r=-.054, p=.454$), 대학생의 SNS 중독경향성과 정신건강($r=.131, p=.066$) 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

Table 4. Correlation among Adjustment to college life, SNS addiction tendency and mental health

Variables	Adjustment to college life	SNS addiction tendency	Mental health
Adjustment to college life	1		
SNS addiction tendency	-.054(.454)	1	
Mental health	-.436(.000)***	.131(.066)	1

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

3.5 대학생 적응에 영향을 미치는 요인

대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 도출하기 위해 대학생활 적응을 종속변수로 하고 일반적 특성에서 유의한 차이가 있었던 성별, 학년, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도와 상관관계 분석에서 유의한 상관관계를 보인 정신건강을 독립변수로 투입하여 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

독립변인 간의 공차한계(Tolerance Limit)가 .977~1.000으로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(Variance Inflation Factors, VIF) 범위는 1.000~1.024로 기준치 10 이하로 나타나 다중 공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 또한 잔차의 독립성 검증을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.977로 2에 가까워 자기상관이 없는 것으로 확인하였다. 다중회귀분석 결과에서 대학생 적응에 유의한 영향을 미치는 요인은 성별($\beta=-.150$, $p<.05$), 정신건강($\beta=-.290$, $p<.001$)으로 나타났으며, 이들 변수는 대학생활 적응 전체 변량의 24.7%를 설명하는 것으로 나타났다. 이중 대학생활 적응에 가장 강력한 영향을 미치는 요인으로서는 정신건강 수준으로 나타났다[Table 5].

Table 5. Predictors of adjustment to college life

Variables	Adjustment to college life					
	B	S.E.	β	t(p)	R2	F(p)
Constants	3.525	.201		17.572 (.000)	.247	8.859 (.000)
Gender	-.082	.036	-.150	-2.248 (.026)		
Mental health	-.178	-.178	-.290	-3.474 (.001)		

4. 논의

본 연구는 대학생들의 SNS 중독경향성과 정신건강이

대학생활 적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 위한 중재개발의 기초자료로 활용하기 위해서 시도하였다.

본 연구대상자의 대학생활 적응은 5점 만점에서 3.16점으로 간호대학생을 대상으로 한 연구결과[8,14]와 유사한 수준으로 나타났다. 대학생활 적응은 학제별, 교육목표나 교육과정, 표본수집 대학의 환경 차이 등에 따라 차이는 있으나 4년제 대학생의 대학생활 적응 수준은 중간이상 수준의 적응을 보이는 것을 알 수 있다.

대상자들의 대학생활 적응은 성별, 학년, 지각된 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도에 따라 유의한 차이가 있었다. 남학생이 여학생보다 대학생활 적응 수준이 더 높았으며, 학년별로는 3학년이 가장 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 성별과 학년에 따라 대학생활 적응의 차이는 남학생과 고학년일수록 대학생활 적응 수준이 높다고 보고한 선행연구들과 일치하였다[20,21]. 학년이 높아질수록 적응수준이 높아지는 것은 학교에 대한 애정, 협동, 대학사회의 가치인식 등이 향상되기 때문인 자연스런 결과라고 하였으나[19], 이는 저학년과 여학생이 적응의 어려움이 있는 주요 관리대상자임을 확인할 수 있는 결과로 해석되므로 성별과 학년별 특성을 고려한 차별화된 적응 프로그램이 요구된다. 사후검정 결과, 매우 건강하다고 지각할수록, 스트레스가 적을수록, 삶의 만족도가 높을수록 대학생활 적응을 잘하는 것으로 나타나 대학생활 적응을 위해 학업과 환경적응뿐만 아니라 신체적 건강과 스트레스 등이 적절하게 관리되어 삶의 만족도 수준을 향상시킬 필요가 있겠다. 따라서, 대학생들의 신체적·정신적 건강을 스스로 자가관리 할 수 있는 능력을 가질 수 있도록 대처전략을 마련하는 것이 선행된다면 대학생활 적응을 위해 유용한 방안이 될 수 있으리라 사료된다. 이를 위하여 하선우[21]와 김동아[20]의 연구에서 여가활동을 강조한 바, 대학생들은 여가활동을 통해 자신의 정체성과 성격을 표현하여 즐거움이 높아지므로 대학생활 적응과 애착을 높일 수 있다고 하였다. 이러한 결과를 지지하여 대학생활 적응수준을 높이기 위한 스트레스 대처전략으로서 교내에서 다양한 여가활동을 위한 시설과 프로그램 개발을 제안하고자 한다.

대학생들의 스마트폰 사용이 증가함에 따라 SNS 중독 문제가 제기되므로 인해 본 연구에서는 SNS 중독경향성 정도를 확인한 결과, 4점 만점에서 2.04점으로 중간수준으로 나타났다. 조규영과 김윤희[11]의 연구에서

측정도구가 다르기 때문에 비교분석하는데 제한이 따르지만 대학생들의 SNS 중독경향성은 중간이하 수준이라는 결과와 유사한 결과로 나타났다. 반면에, 이인숙과 조주연[22]의 연구에서 간호대학생을 대상으로 한 측정결과 1.34점보다는 높은 수준으로 나타났다. 이러한 차이는 본 연구에서는 일반대학생을 대상으로 하였으며 선행연구 대상자는 보건계열 학생으로 건강에 대한 인지의 차이로 나타난 결과로 보인다. 그러나 본 연구에서 사용된 측정도구는 2.6점 이하는 일반 사용자라는 기준에 따라 본 연구대상자들은 중독위험은 나타나지 않았다. 한국인터넷진흥원의 보고[24]에 따르면, 20대의 90.2%가 SNS를 이용하는 것으로 나타나 대학생들의 SNS 사용을 줄이고 중독을 예방해야 함을 강조하였지만, 선행연구에서[11,23] 대학생들의 SNS 중독수준은 일반적인 수준으로 나타나 중독문제가 드러나지 않은 것은 매우 고무적인 일이라 생각한다.

일반적 특성에 따른 대학생의 SNS 중독경향성의 차이는 성별에서만 통계적으로 유의한 차이가 있어 여학생이 남학생보다 SNS 중독경향성이 더 높은 것으로 나타났다. SNS 중독경향성의 차이를 나타낸 변인으로 여학생이라는 결과는 선행연구와 일치하였다[11,27].

정신건강은 4점 만점에서 2.21점으로 나타나, 이는 유은영 등[25]의 연구에서 나타난 1.37점보다는 더 나쁜 수준으로 나타났지만, 이인숙과 조주연의 연구[23]에서 보고한 2.25점과는 유사한 수준으로 나타났다.

일반적 특성에 따른 대학생의 정신건강 수준의 차이는 성별, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 여학생이 남학생보다 정신건강 수준이 더 나쁜 것으로 나타났으며, 자신의 건강 수준이 낮다고 인지할수록, 스트레스가 많을수록, 삶의 만족도가 불만족일수록 정신건강이 나쁘고 힘든 상황인 것을 알 수 있다.

여학생이 남학생보다 정신건강 수준이 더 나쁘다는 결과는 선행연구에서도 일관되게 보고된 결과이다[23,25,26]. 여학생의 정신건강이 남학생에 비해 더 취약한 상태라는 것은 우리나라 사회문화적 측면에서 해석할 수 있다. 천숙희[26]는 일상적 스트레스도 남학생보다 여학생이 더 높았으며, 이는 우리나라 여대생은 여성의 관점에서 여전히 남성에게 비해 더 규제받고 제한된 우리나라 사회문화 속에서 여성들이 속박감을 더 지각할 수밖에 없기 때문에 남성에 비해 낮은 정신건강 수준을 나

타낸다고 하였다. 또한, 정신건강 수준에 영향을 주는 건강상태, 삶의 만족도 등은 유은영 등[25]의 연구에서 보고한 결과와 일치하였다. 따라서 대학생의 정신건강 증진을 위해 여학생을 우선 선별하고 관리하는 전략이 모색되어야 하겠다.

본 연구에서 대학생생활 적응과 정신건강 간은 부적 상관관계로 나타났으며, 이는 정신건강 수준이 나쁠수록 대학생생활 적응이 어렵다는 의미로 해석된다. 윤향숙 등[27]의 연구에서 대학생생활 적응에 정신증이 심할수록 대학생들이 학교에 대한 전반적인 애착이나 호감의 정도가 감소한다는 보고와 일치한 결과이다. 반면에, 대학생생활 적응과 SNS 중독경향성, SNS 중독경향성과 정신건강 간의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 휴대폰 중독 수준이 높을수록 대학생생활 적응 수준이 더 낮다는 결과[12,29]와 SNS 중독경향성이 높을수록 외로움이 높다는 결과[13]와는 상반된 결과이다. 이러한 결과는 대상자들의 SNS 중독경향성 수준이 일반 사용자 수준으로 나타난 결과로 해석된다. 앞으로 SNS 중독과 관련한 추가 연구를 통해 SNS 사용 실태를 확인하고 대학생생활 적응에 미치는 영향에 대한 추가 탐색이 필요하겠다. 아울러 정신건강과 대학생생활 적응과의 밀접한 상관관계를 고려하여 대학생들의 부적응 문제를 예방하고 적응력을 높일 수 있도록 대학생들의 정신건강을 관리하는 것이 우선적인 적응방안이 될 것임을 제안한다.

대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 성별과 정신건강인 것으로 전체 변량의 24.7%를 설명하는 것으로 나타났다. 이 중에서 가장 주요 영향요인은 정신건강으로 나타났다. 이러한 연구결과는 윤향숙 등[27]연구에서 정신건강 중 우울증이 낮을수록 대학생활에 잘 적응하며 우울증이 대학생활 적응에 29.4% 설명력이 있는 것으로 보고한 결과와 유사한 결과이다. 또한, 김은아와 박경임[28]의 연구에서 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 심리적 안녕감이라고 보고한 결과와도 맥을 같이한다. 대학생활에 잘 적응하기 위해 정신건강 관리가 선행되어야 하는 의미로 해석되며 이를 위해 대학 차원에서 전문적인 중재개입이 요구된다. 대학생활에서 대인관계와 성적관리, 취업, 개인의 정서적 어려움 등을 겪을 수 있으며[27] 입학 시 정신건강 수준을 파악하여 정신건강 문제를 조기선별하고 지속적으로 관리하기 위해 학생과의 상담 시스템이 필요하다. 선행연구에서 면담을

위한 교수와의 접촉빈도가 많을수록 대학생활 적응수준이 높다는 결과를 보고하며 교수자의 상담기술 향상을 위한 지원과 상담시간의 시수 인정 등 실질적인 시행전략을 주장한 바 있다[27]. 효율적인 지도교수 상담뿐만 아니라 전문 의료인의 중재개입을 통한 정신건강 증진 방안으로서 대학 내 보건관리자를 중심으로 한 대학생의 체계적인 정신건강 관리 시스템을 구축하고 또한 교양과정과 학생관리 프로그램 차원의 정신건강 교육이 필요하겠다.

본 연구에서는 정신건강 하위변인을 분석하지 않았기 때문에 앞으로 정신건강과 대학생활적응의 하위변인에 대한 추가연구를 통해 보다 정련된 전략의 개발이 요구된다.

이상과 같은 결과를 종합해보면 대학생들의 대학생활 적응은 중간이상 수준을 유지하고 있으며, 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 정신건강으로 나타나 이를 토대로 대학생활 적응 프로그램 개발을 위한 기초자료로서 활용되기를 기대한다.

5. 결론

본 연구는 대학생들의 정신건강, SNS 중독경향성 및 대학생활 적응 수준을 파악하고 이들의 상관관계와 대학생활 적응에 미치는 영향요인을 확인하기 위해 시도하였다.

본 연구결과 대상자의 대학생활 적응은 3.16(±26)점, SNS 중독경향성은 2.04(±44)점, 정신건강은 2.21(±42)점이었다. 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 성별, 학년, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도 등으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 SNS 중독경향성의 차이는 성별이었으며, 정신건강 수준의 차이는 성별, 건강상태, 스트레스, 삶의 만족도 등에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대학생활 적응과 정신건강 간에는 통계적으로 유의한 부적 상관관계가 나타났으며, 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치는 요인은 성별, 정신건강 등으로 나타났다. 이들 변수는 대학생활 적응 전체 변량의 24.7%를 설명하는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구는 대학생활 적응에 영향을 미치는 사회 심리적 요인을 확인하였다는 점에서 그 의미가 있으며, 앞으로 대학생활 적응 프로그램 개발에 있어 정신건강관리가 포함되어야 할 것이다. 또한, 본 연구는 1개 대

학을 대상으로 하였기에 연구결과를 확대 해석하는데 한계가 따르므로 추가 연구를 통해 영향요인에 대한 재확인 필요하다.

References

- [1] J. U. Kim, J. H. Kim, "Relationship among parental attachment, social support and adjustment to College life. *Journal of the Korea Contents Association*. Vol. 13, No. 9, pp. 248-259, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.09.248>
- [2] H. J. Lee, H. K. Kim, "The Effect of intoxication in SNS stress of university life on the adaption of university life among university students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 6, pp. 3944-3953, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.6.3944>
- [3] P. J. Lusman, C. J. Sowa and K. J. O'Hara, "Factors influencing college student health: Development of the psychological distress inventory," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, pp. 28-55, 1984.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.1.28>
- [4] K. O. Hong, H. W. Kang, "The influence of College students' attachment to parents, their self-efficacy for academic attainment to College life adaptation," *The Association of Young Children Studies*, Vol. 13, No. 3, pp. 133-144, 2010.
- [5] H. S. Yoon, Y. M. Hwang, D. B. Kim, S. H. Jang, "The effects self-differentiation stress coping methods and mental health on life adjustment in University. *The Journal of Korean Educational Forum*, Vol. 10, No. 2, pp. 1-25, 2011.
- [6] J. Y. Shin, "The relation of psychological separation from parents, family cohesion and adjustment of College," *The research of College Life*, Vol. 17, pp. 27-37, 2004.
- [7] H. J. Kwon, "An analysis of the relationship between students adaptation to College and scholastic achievement with the University environment climate perception," Yonsei University, Master's thesis, 2007.
- [8] W. H. Jun, M. J. Jo, H. J. Na, "Relationships between anger expression, social supports and adjustment to College life among nursing students," *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 15, No. 3, pp. 219-228, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.03.219>
- [9] S. S. Oh, "A study on the uses and gratifications of twitter and facebook," Hanyang University, Master's thesis, 2010.
- [10] I. S. Lee, J. Y. Cho, "Factors influencing SNS addiction tendency among college students," *The Journal of Korean Data Analysis Society*, Vol. 14, No. 5(B), pp. 2623-2633, 2012.
- [11] G. Y. Cho, Y. H. Kim, "Factors influencing SNS addiction among University students," *The Korean Society for Fisheries and Marine Science Education*,

- Vol. 26, No. 5, pp. 1138-1150, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.13000/JFMSE.2014.26.5.1138>
- [12] S. Y. Lee, H. J. Jun, "Difference in depression and impulsivity depending on hour spent on SNS among Korean adolescents," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 11, pp. 7607-7616, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.11.7607>
- [13] Y. K. Oh, "A study on the influence of SNS addiction tendency on loneliness, depression, interpersonal relationship and social support," Korea Counseling University, Master's thesis, 2012.
- [14] M. R. Lee, H. S. Jeon, "Personal types, ego-resilience, and college adaptation in nursing and health care related students," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 12, pp. 8861-8869, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.8861>
- [15] H. J. Jang, Y. K. Kwag, "Comparison of factors associated with smartphone over-Usage: Focusing on self-control, mental health and interrelationship," *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 1, pp. 146-154, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.1.146>
- [16] R. W. Baker and B. Siryk, *Student adaptation to college questionnaire(SACQ) manual*, CA: Western Psychological Services, 1989.
- [17] J. W. Hyun, J. H., Choi, "The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of task," *The Korean Psychological Association Symposium*, Vol. 1992, No. 1, pp. 463-472, 1992.
- [18] D. I. Kim, Y. J. Chung, J. Y. Lee, M.C. Kim, Y.H. Lee, E. B. Kang, C. M. Keum, J. E. K. Nam, "Development of smartphone addiction proneness scale for adult: self-report," *Korea Journal of Counseling*, Vol. 13, No. 2, pp. 629-644, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.2.201204.629>
- [19] S. I. Shin, "The validity and reliability of the Korean version of the general health questionnaire: KGHQ-20 & KGHQ-30," *Korean Journal of Social Welfare*, Vol. 46, pp. 210-235, 2001.
- [20] D. A. Kim, "Effects of College students' leisure motivation and leisure attitudes upon adaptation to College life., *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 24, No. 21, pp. 267-278, 2015.
- [21] K. H. Byun, "A study of the factors that have an influence for College students from local campus to adapt themselves to campus life," Konkuk University, Master's thesis, 2009.
- [22] S. W. Ha, "The relationships among leisure motivation, leisure involvement and the university life adjustment in leisure activities of university students," Vol. 49, No. 2, pp. 331-342, 2010.
- [23] I. S. Lee, J. Y. Cho, "A study on social networking service addiction and mental health among nursing college students," *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol. 25, No. 1, pp. 22-30, 2012.
- [24] Korea Internet & Security Agency. *The research of Internet usage*, 2013.
- [25] E. Y. Yoo, C. G. Yoon, Y. J. Yang, "The relationship between self-esteem and mental health of college student in some regions," *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 13, No. 1, pp. 274-283, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.1.274>
- [26] S. H. Cheon, "Relationships among daily hassles, social support entrapment and mental health status by gender in university students," *Korean Journal of Womens Health Nursing*, Vol. 18, No. 3, pp. 223-235, 2012.
- [27] H. S. Yoon, Y. M. Hwang, D. B. Kim, "The effects self-differentiation stress coping methods and mental health on life adjustment in university," *The Journal of Korean Educational Forum*, Vol. 10, No. 2, pp. 1-25, 2011.
- [28] K. J. Im, S. J. Hwang, M. A. Choi, N. R. Seo, S. N. Byun, "The correlation between smartphone addiction and psychiatric symptoms in College students," *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol. 26, No. 2, pp. 124-131, 2013.
- [29] E. A. Kim, K. I. Park, "Factor affecting adjustment of freshmen nursing students to College life," *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, Vol. 20, No. 2, pp. 234-243, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.234>

백 선 숙(Sun-Sook Baek)

[정회원]



- 1990년 8월 : 중앙대학교 대학간호학과(간호학석사)
- 2006년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 국립군산대학교 간호학과 교수

<관심분야>

여성건강간호, 독거노인, 다문화 건강

조 주 연(Ju-Yeon Cho)

[정회원]



- 1995년 8월 : 중앙대학교 대학간호학과(간호학석사)
- 2001년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 수원과학대학교 간호학과 교수

<관심분야>

여성건강간호, 다문화 간호