

# 대학생의 취업 스트레스가 SNS 중독에 미치는 영향 -우울과 불안의 매개효과 검증-

김은영<sup>1</sup>, 김상미<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>제주광역치매센터, <sup>2</sup>제주대학교 미래융합대학

## Influence of Job-seeking Stress on SNS Addiction Among College Students: Focusing on Mediation Effects of Depression and Anxiety

Eun-Yeong Kim<sup>1</sup>, Sang-Mi Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Jeju Provincial Dementia Center

<sup>2</sup>Future Convergence College, Jeju National University

**요약** 본 연구의 목적은 일반긴장이론의 관점에서 대학생 집단을 대상으로 취업 스트레스에 대한 인식 수준, 우울, 불안 및 SNS 중독 간의 순차적·복합적 관계를 검증하는 것이다. 특히 대학생의 우울과 불안이 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 유의한 매개변수의 역할을 하는지 검증함으로써 대학생의 SNS 중독 문제에 대처할 수 있는 이론적·실천적 함의를 도출하는 데 있다. 연구목적 달성을 위해 Agnew(1992)의 일반긴장이론과 선행연구에서 확인된 이론적 토대를 바탕으로 연구모형을 구축하였으며 관련 변수들 사이의 직접 효과와 매개효과를 가정하는 일련의 연구가설을 설정하였다. 대학생 900명을 대상으로 설문조사를 실시하고 그 중 유효한 774명을 분석한 결과, 대학생이 인식하는 취업 스트레스가 심할수록 우울, 불안 및 SNS중독 수준이 높고, 불안이 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 유의한 매개변수 역할을 하는 것으로 나타났다. 이를 토대로 취업 스트레스가 1학년부터 4학년까지 광범위하게, 그리고 장기간에 걸쳐 영향을 미치고 있으며, 재학생 전체를 대상으로 단계별 취업 스트레스 예방 및 관리 시스템을 활성화하고 대학생들의 SNS 중독을 예방하기 위해 불안이라는 정서적 문제를 고려한 종합적 지원 대책 마련이 필요하다는 함의를 도출하였다.

**Abstract** The purpose of this study was to find out whether depression and anxiety affect the relationship between job-seeking stress influencing SNS addiction in college students from the perspective of the general tension theory. To this end, a survey was conducted on 900 college students, of which 774 were valid. For the analysis, frequency analysis, descriptive statistics, t-verification, ANOVA, reliability analysis, correlation analysis, confirmatory factor analysis, structural equation model verification, and bootstrapping method were sequentially conducted. As a result, the more severe job-seeking stress perceived by college students, the higher the level of depression, anxiety, and SNS addiction. In addition, anxiety plays a significant role between job-seeking stress and SNS addiction. This study provides valuable theoretical and practical implications to cope with college students' SNS addiction.

**Keywords** : Job-seeking Stress, Depression, Anxiety, SNS Addiction, General Strain Theory, Mediation Effect

---

본 논문은 제1 저자의 박사학위논문용 요약·보완한 것임

\*Corresponding Author : Sang-Mi, Kim(Jeju National Univ.)

email: ksm0727@jejunu.ac.kr

Received December 30, 2021

Accepted April 1, 2022

Revised March 4, 2022

Published April 30, 2022

## 1. 서론

2009년 애플의 아이폰(iphone)이 국내 출시된 이후 우리나라 가구 당 스마트기기 보유율은 급속히 증가하여, 2013년을 기점으로 모바일 기기(스마트폰, 스마트패드 등) 점유율이 데스크탑 PC를 능가하였다[1]. 특히, 만 2세 이상 국민 10명 중 9명이 스마트폰을 보유하고 있는 것으로 집계될 만큼 스마트폰은 현대인의 삶에 깊숙이 자리 잡았다. 그러나 스마트기기 사용의 확대는 중독문제를 야기하였고 최근 10세~19세 청소년의 스마트폰 과의존 위험군 비율이 줄어든 반면, 성인 중 20대의 비율은 증가추세인 것으로 보고되면서[1] 20대의 미디어 중독 문제가 새롭게 대두되었다.

동 보고서에 따르면 이러한 스마트폰 중독의 원인 중 하나로 지목되고 있는 것은 SNS로 스마트폰 이용자의 77.3%가 과의존 콘텐츠로 SNS를 꼽고 있다. 2018년 한국미디어패널조사결[2] SNS 이용률은 48.2%로 2017년(45.8%) 대비 2.4%p 상승하였으며 2011년(16.8%) 이후 꾸준히 상승하는 추세이다. 또 스마트폰으로 이용하는 서비스 중 20대의 83.0%가 SNS를 가장 많이 이용한다고 응답하였는데, 이러한 SNS의 활용 및 영향력 증가에 따른 사회적 부작용이나 중독문제로 인해 미국에서는 소셜네트워크 중독(Social Networking Addiction)이라는 주제로 연구가 활발히 진행되고 있고 국내 대학가에서는 “카·페·인(카카오톡·페이스북·인스타그램) 중독”이라는 신조어가 화자 될 정도로 대학생의 SNS 과다사용에 따른 중독문제가 나타나고 있다.

발달 단계상 대학생 시기는 청소년 후기에서 성인기로 넘어가는 전환기에 해당하며 취업을 준비하는 중요한 시기이다[3]. 하지만 1997년 외환위기에 이어 2008년 리먼브라더스 사태로 인한 세계적인 금융위기가 겹쳐 청년 실업은 장기화되고 있으며 학령기부터 지속되었던 과도한 입시 스트레스는 이제 취업 스트레스로 대체된 실정이다. 이러한 취업난 속에서 살아남기 위해 대학생들은 대학 생활 초기부터 소위 ‘스펙 쌓기’라고 불리는 구직 준비에 몰두하며[4] 극심한 스트레스를 경험하게 된다. 따라서 대학생의 취업 스트레스는 졸업 직전에 겪는 단기적 스트레스가 아니라 신입생 때부터 직면하게 되는 중·장기적 스트레스라 할 수 있다[5]. 청년 실업과 정신건강에 관한 중단연구[6]에서 실업은 우울, 불안, 불면 및 집중력 저하 등의 신경증적 증상과 깊은 상관관이 있는데 대학생에게서 나타나는 우울은 우울감뿐만 아니라 의욕상실, 식욕 및 체중변화, 주의력 저하, 불면증, 자살

충동 등을 일으키는 것으로 나타났고, 특히, 취업에 대한 불안은 신체적·정신적 평형상태를 깨트려 자아실현을 추구해야 하는 중요한 시기에 발전적인 대학 생활을 저해하는 요인이 된다.

이와 같이 취업 스트레스로 인한 부정적 정서에 대처하기 위해 대학생들은 다양한 중독 행동을 선택하는 것으로 나타났는데[7], 본 연구에서 특히 대학생의 SNS 중독문제에 포커스를 맞춘 것은 바로 시기적인 중요성에 있다. 대학생 시기의 적응은 성공적인 성인기의 디딤돌이 되는 중요한 시기이므로 이 시기의 중독문제는 심리적 방황, 학업 포기 및 진로탐색 실패 등을 유발하게 되고 대학 생활적응뿐 아니라 앞으로의 직장생활, 사회생활을 포함한 사회적 영역에 지속적인 영향을 미칠 수 있다[8]. 따라서 본 연구에서는 의존적인 존재에서 독립적인 성인으로의 전환점에 해당하는 대학생들의 SNS 중독이라는 문제행동에 주목하고자 한다.

Agnew[9]에 따르면 개인이 긴장과 스트레스를 경험하게 될 경우 부정적 정서를 느끼게 되고, 그러한 부정적 정서에 대한 대처방법으로 비행, 범죄 및 약물 남용 등과 같이 사회적으로 바람직하게 여겨지지 않은 대처 행동을 하게 된다. 일반적으로 현실에서 긴장이나 역할 문제를 겪는 사람일수록 사이버공간에 의존하는 경향이 높은 것으로 나타났는데[10] 대학생이 지각하는 취업 스트레스는 긴장을 유발하여 우울 및 불안과 같은 부정적 감정에 유의한 영향을 미칠 수 있으며[11] 우울과 불안은 SNS 중독 수준을 높이는 역할을 할 것으로 가정된다[12,13].

선행연구 고찰 결과에 의하면 대학생의 취업 스트레스, 우울, 불안 및 SNS 중독 중에서 특정 두 변수 간 인과관계를 검증한 연구는 다수 존재하나, 통합적 관점에서 네 변수 간의 인과관계를 검증한 연구는 수행되지 않은 것으로 보인다. SNS 중독은 다양한 요인의 영향을 받는 추상적 개념으로서 그 행위의 본질을 명확하게 이해하기 위해서는 각 요인이 SNS 중독에 직접적으로 미치는 영향력뿐만 아니라 요인들 간의 관계를 규명할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 특정 긴장 요인이 우울 및 불안과 같은 부정적 정서를 발생시키며 부정적 정서는 부정적 대처행위를 초래한다는 Agnew의 일반긴장이론을 토대로 대학생의 취업 스트레스에 대한 인식 수준과 우울, 불안 및 SNS 중독 간의 관계를 검증하고, 특히 우울과 불안이 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 유의한 매개변수의 역할을 하는지 검증함으로써 대학생의 SNS 중독 문제에 대처할 수 있는 이론적·실천적 함의를 도출하고자 한다.

## 2. 이론적 배경

대학생의 취업 스트레스로 인한 우울과 SNS 중독과의 관계를 설명하기 위해 본 논문에서는 일반긴장이론을 차용하고자 하는데, Agnew[9]는 청소년들이 특정 긴장요인으로 인해 부정적 감정을 경험하기 때문에 비행 행위라는 대처전략을 사용한다고 봄으로써 긴장과 비행 사이에 부정적 감정을 매개요인으로 제시한다.

일반긴장이론에서 '긴장'은 긍정적 가치를 갖는 목적 달성의 실패, 부정적 자극에의 노출 및 긍정적 가치를 갖는 자극의 제거라는 세 가지 유형으로 구분되는데[14], 이 중 대학생의 취업 스트레스는 '긍정적 가치를 갖는 목적 달성의 실패'라고 볼 수 있다. 이러한 긴장은 개인으로 하여금 분노, 공격성, 우울 및 절망감과 같은 부정적인 감정을 경험하도록 하는데 Agnew[9]는 긴장으로 인한 부정적 감정을 외부지향적 부정적 감정(outer-directed negative emotions)과 내부지향적 부정적 감정(inner-directed negative emotions)으로 구분하고, 외부지향적 부정적 감정은 폭력과 같은 외부지향행동으로 이어지고, 내부지향적 부정적 감정은 약물 남용이나 중독 등과 같은 내부지향 반응으로 이어지기 쉽다고 하였다. 본 연구에서는 긴장요인으로 인해 발생하는 부정적 감정 중 내부지향적 반응에 해당하는 우울과 불안을 부정적 감정 요인으로 설정하였다. 마지막으로 '대처 전략'은 개인이 긴장과 부정적 감정에 대처하기 위하여 사용하는 전략으로 인지적 대처 전략, 정서적 대처 전략 및 행동적 대처 전략이라는 세 가지 유형이 존재한다[9]. 이 중 정서적 대처 전략은 긴장으로 인한 부정적 감정에 직접적으로 대응하는 방식으로, Agnew[9]는 명상(meditation), 운동(physical exercise), 다양한 심리적 기술 및 약물 복용(drug use) 등을 정서적 대처전략의 예로 제시하였다. 본 연구에서는 SNS 중독을 정서적 대처전략으로 설정하였다.

이상과 같이 본 연구에서는 일반긴장이론을 바탕으로 대학생의 취업 스트레스를 '긴장요인'으로, SNS 중독을 '비행'으로 보고 그 사이를 매개하는 '부정적 감정'을 우울과 불안으로 설정한 뒤 각 변인에 대한 이론적 배경을 살펴보고 변인 간의 관계를 설명하고자 한다.

취업 스트레스(Job-seeking stress)란 '미취업 스트레스 증후군'으로[15] 졸업 후 취업과 관련된 문제로 대학 생활 중 신체적·심리적 평형상태가 파괴되고 불안, 긴장 및 심각한 위기의식을 느끼는 상태라고 정의할 수 있다[16]. 대학생들의 취업 스트레스가 장기화될수록 정

신건강에 미치는 영향은 심각한 것으로 드러났는데[17], 두통, 위장장애, 수면장애 및 무기력 등과 같은 신체적 증상뿐만 아니라[18], 우울, 불안, 강박증, 신체화 증상 및 대인 예민성 취약성 등 정신건강에도 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다[17].

우울은 거의 온종일 우울한 감정을 보이고 일상적인 활동에서도 흥미가 뚜렷하게 저하되는 상태로서[19], 지속적인 감정적 저하감과 함께 공허함, 외로움, 슬픔, 무가치함, 자기비하, 주의력 저하 및 무기력 등과 같은 인지적 왜곡과 불면, 식욕감퇴 등의 신체적 증상이 함께 나타난다. 우울의 증상은 연령대에 따라 다양한 차이를 보이는데 청소년의 경우에는 짜증, 반항 및 특정 대상에 대한 과몰입과 집착 등으로 나타난다[20]. 특히 이 시기의 우울은 스마트폰 중독, 휴대전화 중독 및 인터넷 중독을 야기하는 강력한 위험요인으로 꼽히고 있으며, 다른 요인에 비해 이들 중독에 대한 예측력과 설명력이 큰 것으로 알려져 있다[21].

불안은 스트레스에 대한 반응으로 발생하는 것으로서 앞으로 예상되는 불행에 대해 느끼는 막연하고 불쾌한 염려로 정의할 수 있다[22]. 김효정 외[23]에 따르면 대학생 시기의 불안이 과하게 높아질 경우 수행능률이 저하되고, 정서적으로 부적응적인 역기능을 발생시켜 심리적 안녕감을 가지는데 방해할 수 있다고 하였다. 특히, 대학에 재학 중이거나 졸업을 앞둔 대부분의 대학생이 가지고 있는 취업에 대한 불안은 신체적, 정신적 평형상태를 깨뜨려 대인관계 및 우울증 같은 심리적 병리현상을 가져와 바람직한 대학생활을 저해할 수도 있다. 취업의 불확실성에 의한 취업불안은 지적, 정신적, 신체적으로 가장 활발하게 활동하고 성장하는 시기의 대학생들의 심신의 건전한 발달을 저해할 뿐만 아니라 심한 경우 우울증이나 대인기피 등과 같은 반사회적인 증상을 유발할 수 있다[24, 25].

SNS 중독은 SNS에 접속하려는 강한 동기로 인해 너무 많은 시간과 노력을 투입한 결과, 다른 사회적 활동을 위축시키고 심리적 건강을 해치며 인간관계를 손상시키는 현상을 말한다[26]. 여기서 과도하게 몰입하여 행동하는 것과 중독된 상태를 구분할 필요가 있는데 곽호완[27]은 특정한 행동이 자기 자신이나 주변에 피해를 초래해서 이를 조절하려 노력하지만, 통제력이나 자제력을 잃고 반복하게 되는 행동을 중독이라 하였다. 또 정신질환의 진단 및 통계 편람에서도 특정 행위로 인해 사회생활이나 일상생활에 적절하게 대처하지 못하거나 심각한 스트레스가 발생할 경우에 한해 중독으로 보고 있다[19].

지금까지 대학생의 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 우울이 매개변수의 역할을 하는지 실증적으로 규명한 연구는 거의 수행되지 않은 것으로 보이나, 취업 스트레스 수준이 높을수록 우울 수준도 높아진다는 선행연구들 [28-30]과 우울감이 심해질수록 SNS 중독 정도가 심해진다는 선행연구들[31-33]을 종합적으로 고려할 경우, 우울의 매개효과를 가정할 수 있다.

또한 대학생의 취업 스트레스, 불안 및 SNS 중독과 관련된 다수의 연구들이 보고되었으나, 대부분이 각 변수 간의 상관관계를 파악하거나 영향요인을 확인하는 연구들로서 취업 스트레스와 SNS 중독에 대한 불안의 매개효과에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 취업 준비 대학생의 스트레스에 대해 질적 연구방법의 틀에서 접근한 박미진 등[34]의 연구 결과에 따르면, 취업 준비생들이 느끼는 주요한 정서는 불안이며, 불안은 다양한 부적응 행동에 영향을 미친다는 사실이 드러났다. 이와 함께 불안감이 심해질수록 SNS 중독 정도가 심해진다는 다양한 선행연구들[35,36]을 종합해 볼 때 불안의 매개효과를 가정할 수 있다. 이와 같은 논리적 추론은 매개효과에 관한 이론적 근거가 충분하지 않더라도 변수 A가 변수 B에 미치는 영향이 유의하고, 변수 B가 변수 C에 미치는 영향도 유의할 경우, 이 세 변수 간에는 'A-B-C'의 영향 관계를 가정할 수 있다는 기존 연구결과[37]에 바탕을 둔 것이다.

사회문제로서 청년 실업에 대한 높은 관심과 취업 스트레스의 심각성에도 불구하고 대학생의 취업 스트레스와 그로 인한 심리 사회적 역기능으로서의 SNS 중독에 대한 사회복지 분야의 관심은 거의 없었다. 특히, 후기 청소년기에서 성인 초기에 해당하는 대학생들이 스트레스에 대한 대처수단으로 쉽게 중독 행위에 몰두할 가능성이 있는 고위험집단임을 생각해볼 때[38] 취업 스트레스와 SNS 중독과의 관계를 탐색하고 취업 스트레스와 그로 인한 우울 및 불안과 같은 부정적 감정, SNS 중독 수준 경감을 위한 해법을 찾는 과정은 사회복지학 측면에서도 큰 의미가 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 일반건강이론의 관점에서 대학생 집단을 대상으로 취업 스트레스에 대한 인식 수준과 우울, 불안 및 SNS 중독 간의 관계를 검증하고, 특히 우울과 불안이 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 유의한 매개변수의 역할을 하는지 검증함으로써 대학생의 SNS 중독 문제에 대처할 수 있는 이론적·실천적 함의를 도출하고자 한다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정한다.

- ① 대학생의 취업 스트레스와 우울, 불안 및 SNS 중독 가운데 특정 변수 간에 어떤 영향 관계가 존재하는가?
- ② 취업 스트레스에 대한 대학생의 인식 수준과 SNS 중독 사이에서 우울과 불안은 어떤 역할을 하는가?

### 3. 연구방법

#### 3.1 조사대상자 및 자료의 수집

연구는 편의표집 방식을 통해 G광역시와 J도 소재 대학 6곳에 재학 중인 1~4학년 대학생 집단을 조사대상자로 확정하였다. 연구를 위해 2019년 6월부터 2개월에 걸쳐 총 900부의 설문지를 배포하여 회수된 설문지 825부(회수율 91.7%) 중 불성실 응답과 이상치가 있는 설문지를 선별하는 자료의 점검절차를 거쳐 51부를 제외하고, 최종적으로 774부(86%)를 대상으로 통계분석을 실시하였다.

#### 3.2 연구모형 및 연구가설

대학생의 취업 스트레스는 SNS 중독에 직접 부정적인 영향을 미치거나 우울 혹은 불안을 매개로 SNS 중독에 간접적인 영향을 미칠 수 있다. 이와 같은 변수들 간의 영향 관계를 실증적으로 확인하기 위해 아래 Fig. 1과 같은 연구모형을 설정하였으며 특히 이 변수들 사이의 영향 관계를 보다 명확히 파악하기 위해 해당 변수들에 영향을 미칠 개연성이 높은 사회인구학적 변수(성별, 학년, 가구소득, 학교성적 만족도)를 통제변수로 투입하였다.

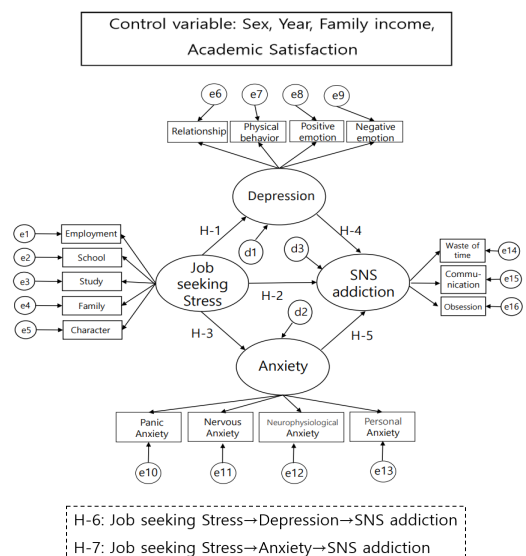


Fig. 1. Research model

연구모형에 제시된 바와 같이, 본 연구에서 검증하려고 하는 연구가설은 다음과 같다.

- H-1: 대학생의 취업 스트레스가 심할수록 우울이 더 높을 것이다.
- H-2: 대학생의 취업 스트레스가 심할수록 SNS 중독이 더 심할 것이다.
- H-3: 대학생의 취업 스트레스가 심할수록 불안이 더 높을 것이다.
- H-4: 대학생의 우울이 높을수록 SNS 중독이 더 심할 것이다.
- H-5: 대학생의 불안이 높을수록 SNS 중독이 더 심할 것이다.
- H-6: 대학생의 취업 스트레스는 우울을 매개로 SNS 중독에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- H-7: 대학생의 취업 스트레스는 불안을 매개로 SNS 중독에 유의한 영향을 미칠 것이다.

### 3.3 측정도구

취업 스트레스는 본 연구의 독립변수로서 졸업 후 취업과 관련된 문제로 대학 생활 중 신체적·정신적으로 불안정하고 긴장감을 느끼는 상태로 개념화하였다. 대학생의 취업 스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 스트레스 측정법(Conell Medical Index: CMI)을 기초하여 황성원(1998)이 개발한 취업스트레스 설문지를 김철아(39)가 22개 문항으로 수정·보완한 척도를 사용하였다. 우울은 본 연구의 매개변수 가운데 하나로 공허감, 슬픔 및 짜증과 같은 부정적 감정에 수반되는 인지적·신체적 증상으로 인해 기능이 저하되는 부적응 증상을 의미한다. 본 연구는 대학생의 우울 수준을 측정하기 위하여 Radloff[40]가 미국정신보건 연구원에서 개발한 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 조맹제 외[41]가 우리나라에 맞게 번안·타당화한 한국판 CES-D 척도를 사용하여 측정하였다. 또다른 매개변수인 불안은 긴장, 염려 및 증대된 자율 신경계통의 활동이 나타나는 정서 상태로 정의할 수 있다. 본 연구에서는 벡의 불안척도(Beck's Anxiety Inventory: BAI)를 육성필 외[42]가 한국어로 표준화한 자기 보고식 질문지를 사용하였다. 마지막으로 SNS 중독은 본 연구의 종속변수로서 SNS를 과도하고 강박적으로 사용하는 행동을 말한다. Young[43]이 개발한 인터넷 중독 진단 척도 8문항과 한국정보문화진흥원[44]에서 개발된 인터넷 중독 자가진단 검사인 K척도의 성인용 20문항을 바탕으로 오윤경[45]이 개발한 SNS 중독 척도 11문항을

조성현 외[46]가 집착 및 금단(10문항), 과잉의사소통과 몰입(7문항), 과도한 시간소비(3문항) 등 총 20문항의 척도로 수정·보완한 것을 사용하였다.

### 3.4 자료의 점검 및 분석

자료의 점검 및 분석을 위해 SPSS 23.0과 AMOS 22.0을 사용하였다. 먼저, 자료의 결측치 여부를 확인하기 위해 빈도분석과 기술통계량을 분석한 뒤 각 변수를 측정하는 개별문항과 그를 합산한 합성변수가 정규분포 가정을 충족하는지 확인하기 위해 왜도와 첨도를 분석하였다. 다음으로, 연구모형의 분석 및 연구가설 검증을 위해 기술통계, t-검증, ANOVA, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 확인적 요인분석, 구조방정식모형 검증 및 부트스트래핑 방식의 매개효과 검증 등을 순차적으로 실시하였다. 특히, 우울과 불안이 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 유의한 매개변수로 기능하고 있는지 확인하기 위해서 부트스트래핑 방식 중 팬텀변수 방식을 적용하여 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

## 4. 통계분석 결과

### 4.1 조사대상자의 인구학적 특성

성별을 보면 남성이 전체의 29.3%이고 여성이 70.7%로 조사되었는데 이 결과는 남녀공학 뿐 아니라 여자대학교에 재학 중인 학생들도 조사대상에 포함한 결과이다. 연령분포의 경우 만 23세에서 43세 사이에 해당하는 사람이 21.8%로 전체 조사대상자의 가장 많은 비율을 차지하고 있는 것으로 나타났고 학년 분포는 4학년이 32.3%, 종교의 경우 '없다'고 응답한 비율이 전체의 60.3%로 가장 높았다. 주관적 건강상태의 경우 '건강한 편'이 63.2%, 부모와 동거비율을 보면 전체 조사대상자의 55.3%가 부모와 동거하며 월 가구소득 500만원 이상이 전체의 30.5%를 차지하면서 가장 많은 수를 차지했다. 조사대상자의 84.8%가 학자금 대출을 '받지 않았음'이라고 응답했고 응답자의 42.6%가 학교성적에 대해 '만족하는 편'이라고 집계되었다.

Table 1. Personal characteristics of the survey subjects (n=774)

variable	items	frequency	rate(%)	note
Sex	Male	227	29.3	
	Female	547	70.7	

Ages	18-19	128	16.5	M=21.30
	20	167	21.6	SD=2.15
	21	164	21.2	Max=43
	22	146	18.9	Min=18
	23-43	169	21.8	
Year	Freshman	89	11.5	
	Sophomore	218	28.2	
	Junior	217	28.0	
	Senior	250	32.3	
Religion	Christianity	212	27.4	
	Buddhism	37	4.8	
	Catholicism	54	7.0	
	others	4	0.5	
	none	467	60.3	
Health status	Not very healthy	13	1.7	
	Not healthy	101	13.0	
	Healthy	489	63.2	
	Very healthy	171	22.1	
Living with parents	Yes	428	55.3	
	No	346	44.7	
Monthly Family income	Less than 3 million	215	27.7	
	Less than 3-4 million	163	21.1	
	Less than 4-5 million	160	20.7	
	More than 5 million	236	30.5	
Student Loan	Yes	118	15.2	
	No	656	84.8	
Academic Satisfaction	Not satisfied at all	94	12.1	
	Not satisfied	304	39.3	
	Satisfied	330	42.6	
	Very satisfied	46	5.9	

#### 4.2 주요 변수 간의 상관관계 분석 결과

모형을 검증하기 위해 주요 변수들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 취업 스트레스는 우울( $r=0.51, p<0.01$ ), 불안( $r=0.43, p<0.01$ ) 및 SNS 중독( $r=0.30, p<0.01$ )과 유의한 정(+)의 상관관계를 갖는 것으로 분석되었다. 이는 취업 스트레스가 높을수록 우울도 심해지고, 불안도 높아지며 SNS 중독 정도도 심해진다는 것으로 해석할 수 있다. 또 우울은 불안( $r=0.73, p<0.01$ ) 그리고 SNS 중독( $r=0.31, p<0.01$ )과 각각 유의한 정(+)의 상관관계를 갖는 것으로 나타내는데 이것은 우울감이 심해질수록 불안도 높아지고, 우울할수록 SNS 중독 역시 심해진다는 것을 시사한다. 그리고 불안은 SNS 중독( $r=0.34, p<0.01$ )과 유의한 정(+)의 상관관계를 갖는 것으로 분석되었는데 이는 불안도가 높아질수록 SNS 중독 역시 심해짐을 의미한다.

Table 2. Results of correlation analysis between variables

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Job-seeking stress	1			
(2) Depression	0.511**	1		
(3) Anxiety	0.434**	0.727**	1	
(4) SNS Addiction	0.303**	0.307**	0.335**	1
n	774	774	774	774
mean	2.05	1.76	1.46	1.75
Standard Deviation	0.70	0.61	0.54	0.60
Max	4.77	3.88	3.85	3.65
Min	1.00	1.00	1.00	1.00

\*\*  $p<0.01$

#### 4.3 측정모형의 검증

Table 3. Result of verifying the validity of the latent variable

Latent variable	1)	S.E.	2)	C.R.	p	AVE
Job-seeking Stress						0.358
Employment	1.000		0.599			
School	1.044	.051	0.529	20.613	***	
Study	1.163	.054	0.574	21.613	***	
Family	.993	.049	0.514	20.291	***	
Character	1.246	.050	0.747	24.978	***	
Depressin						0.686
Slow physical	1.000		0.824			
Positive feeling	1.082	.026	0.848	41.133	***	
Negative feeling	1.061	.027	0.813	39.146	***	
Anxiety						0.638
Panic	1.000		0.862			
Nervous	.937	.029	0.641	31.929	***	
Neurophysiological	.947	.026	0.730	37.099	***	
Personal	1.055	.020	0.931	53.265	***	
SNS Additon waste of time	1.000		0.754			0.628
Excessive communication	1.000	0.029	0.837	34.377	***	
Obsession	.817	0.025	0.784	32.932	***	
Model fit						
$\chi^2$ (df/p)			674.690 (134/0.000)			
SRMR			0.042			
GFI			0.915			
TLI			0.932			
CFI			0.946			

RMSEA (LO90~HI90) 0.072(0.067~0.078)

\*\*\*  $p<0.001$

- 1) Non-standardized regression coefficient
- 2) standardized regression coefficient

본 연구의 연구모형을 구성하는 모든 잠재변수들을 포함한 전체 측정모형이 적절하게 구축되었는지 확인하기 위해 최대우도추정(MLE)방식으로 전체 측정모형의 적합성을 검증하였다.  $\chi^2$  검증 결과( $\chi^2=674.690$ ,  $df=134$ ,  $p=0.000$ ) 및 여러 적합도 지수들이 모두 통계학적 기준을 충족하고 있으며(TLI=0.932, CFI=0.946, RMSEA=0.072), 따라서 본 연구의 측정모형이 비교적 양호하다고 결론지었다.

본 연구의 측정모형을 구성하는 잠재변수들의 집중타당도를 검증하기 위해 표준화 요인부하량을 확인한 결과, 취업 스트레스, 우울, 불안 및 SNS 중독을 측정하는 개별문항과 합산문항의 표준화 요인부하량이 모두 통계적으로 유의할 뿐만 아니라 모두 0.5 이상인 것으로 나타났다.

#### 4.4 구조회귀모형 및 연구가설의 검증

다음으로는 모수 추정치인 경로계수와 표준오차 등을 통해서 본 연구모형의 직접 경로가 유의한지를 파악하고자 구조모형 분석을 실시하였다. 또한 다중제공상관의 설명력을 통해서 내생변수의 설명력을 알아보았으며 자료의 적합성과 모델을 확인하기 위해 적합도 지수들을 고려했다. 연구모형을 검증하기 위해 통계변수를 투입한 모형으로 주요 잠재변수 간의 영향 관계를 검증한 결과,  $\chi^2 = 1144.857(df = 153, p < 0.001)$ , CFI = 0.905, TLI = 0.882, RMSEA = 0.092, SRMR = 0.986이었다. Kline[47]이 제안한 적합도 지수 평가에 근거할 때 초기 모형은 본 연구자료를 적절한 수준으로 설명하지 않는 것으로 판단되었다. 따라서 연구모형 변수 간 인과관계를 그대로 유지한 채 수정지수가 가장 높은 우울의 잔차와 불안의 잔차 사이에 공분산을 설정한 후 다시 검증하였다. 공분산 연결은 우울과 불안은 대개 함께 나타나며 [48], 높은 상관성을 갖는 정서라는 점[49-51]에 근거하였다. 재검증 결과, 수정모형은  $\chi^2 = 674.690(df = 134, p < 0.001)$ , CFI = 0.946, TLI = 0.932, RMSEA = 0.072, SRMR = 0.042로 적합도 기준을 충족하였으며 본 연구의 최종 연구모형이 양호하다고 결론지었다.

최종 연구모형의 검증결과에 근거한 연구가설의 검증 결과, 첫째, 취업 스트레스는 우울에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고( $\beta=0.553$ ,  $p<0.001$ ), 취업 스트레스 수준이 높을수록 SNS 중독 수준이 높으며( $\beta=0.226$ ,  $p<0.001$ ) 불안 정도도 심해지는 것으로 나타나( $\beta=0.500$ ,  $p<0.001$ ) H-1, 2, 3은 채택되었다. 반면, 우울이 SNS 중독에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지

Table 4. Results of the rescue regression model test

Path	b	S.E.	$\beta$	C.R.	p
Path Coefficient					
H-1: Job-Seeking→ Depression	0.524	0.038	0.553	13.838	***
H-2: Job-Seeking→ SNS Addiction	0.241	0.051	0.226	4.700	***
H-3: Job-Seeking→ Anxiety	0.435	0.035	0.500	12.344	***
H-4: Depression→ SNS Addiction	0.035	0.073	0.031	0.476	0.634
H-5: Anxiety→ SNS Addiction	0.237	0.072	0.194	3.272	***
Control variable					
Sex→Job-Seeking	-0.018	0.047	-0.014	-0.376	0.707
Sex→Anxiety	-0.050	0.037	-0.044	-1.344	0.179
Sex→SNS	-0.341	0.047	-0.247	-7.230	***
Sex→Depression	-0.071	0.038	-0.058	-1.849	0.064
Year→Job-Seeking	0.169	0.022	0.291	7.832	***
Year→Anxiety	-0.045	0.017	-0.089	-2.593	0.010
Year→SNS	-0.075	0.022	-0.122	-3.383	***
Year→Depression	-0.004	0.018	-0.007	-0.203	0.839
Income→Job-Seeking	-0.045	0.015	-0.111	-3.046	0.002
Income→Anxiety	0.004	0.012	0.011	0.343	0.731
Income→SNS	0.023	0.015	0.052	1.518	0.129
Income→Depression	-0.017	0.012	-0.043	-1.352	0.176
Academic Satisfaction→ Job-Seeking	-0.100	0.028	-0.133	-3.650	***
Academic Satisfaction→ Anxiety	-0.044	0.022	-0.066	-1.994	0.046
Academic Satisfaction→ SNS	-0.020	0.028	-0.024	-0.703	0.482
Academic Satisfaction→ Depression	-0.085	0.023	-0.118	-3.710	***
SMC					
Job-Seeking Stress			0.115		
Depression			0.347		
Anxiety			0.246		
SNS Addiction			0.215		
Model fit					
$\chi^2$ (df/p)				674.690 (134/0.000)	
SRMR			0.042		
GFI			0.915		
TLI			0.932		
CFI			0.946		
RMSEA (LO90~HI90)			0.072 (0.067~0.078)		

\*\*\*  $p < 0.001$

않아( $\beta=0.031, p>0.05$ ) 연구가설 H-4는 기각되었으며 불안은 SNS 중독에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나( $\beta=0.194, p<0.001$ ) H-5는 채택되었다.

이어서 통제변수 투입 결과, 남성보다 여성에게서 SNS 중독 수준이 더 높게 나타났고( $\beta=-0.247, p<0.001$ ) 학년이 높아질수록 취업 스트레스 수준은 높아지는 반면( $\beta=0.291, p<0.001$ ), SNS 중독 수준은 낮아졌다( $\beta=-0.122, p<0.001$ ). 끝으로 성적만족도는 취업 스트레스( $\beta=-0.133, p<0.001$ )와 SNS 중독( $\beta=-0.118, p<0.001$ )에 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났는데 이는 성적만족도가 높을수록 취업 스트레스와 SNS 중독 수준이 낮아지는 것을 의미한다. 결론적으로, 본 연구에서 검증 대상으로 설정한 5개의 두 변수 간의 연구가설 가운데 4개는 채택(지지)되었으나 1개는 기각되었다. 이와 같은 연구가설의 검증 결과를 시각적으로 제시하면 Fig. 2와 같다.

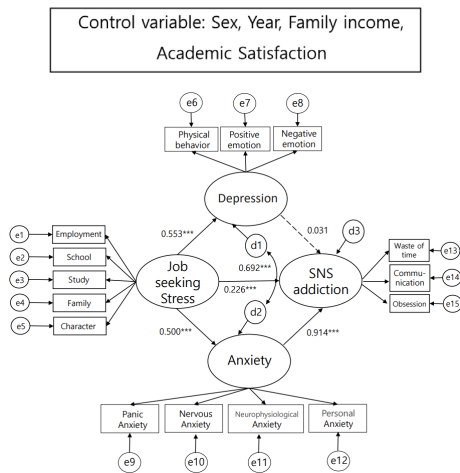


Fig. 2. Final research model

#### 4.5 매개효과의 검증

대학생의 취업 스트레스가 우울 및 불안을 매개로 SNS 중독에 유의한 영향을 미치는지 검증하였다. 본 연구의 연구모형과 같이 독립변수는 1개지만 매개변수가 2개인 경우, 일반적인 부트스트랩 방식의 매개효과 검증을 수행하면 매개효과가 통합되어 제시되므로 취업 스트레스에서 SNS 중독에 이르는 경로별 매개효과를 검증하기 어렵다는 한계가 있다. 이러한 문제점을 해결하기 위하여 본 연구에서는 부트스트랩 방식 중 팬텀변수 방식을 적용하여 취업 스트레스에서 SNS 중독에 이르는 각

경로들에 있어서의 우울과 불안의 매개효과를 검증하였다(Fig. 3 참조).

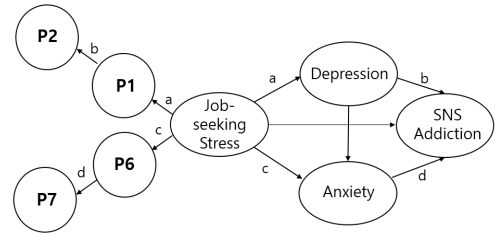


Fig. 3. Indirect effect verification model applying phantom variable

팬텀변수는 유령변수라고도 하는데, 매개효과 경로가 2개 이상인 경우 각 경로의 매개효과 크기와 유의성을 검증하기 위하여 연구자가 만드는 변수이다[52]. 팬텀변수가 삽입된 연구모형을 만들기 위해서는 팬텀변수들의 분산은 모두 0으로 고정하고 팬텀변수들 간의 경로계수의 요인적재량은 원래 연구모형에 있는 잠재변수들간의 경로계수의 요인적재량(즉, 측정하려고 하는 매개효과 경로의 요인적재량)과 동일한 값으로 고정하여야 한다. 이처럼 연구모형에 팬텀변수들을 추가하여도 이 변수들의 분산과 요인적재량이 모두 원래 연구모형에서와 같이 고정되기 때문에 모형적합도와 경로계수들의 모수 추정치에는 변화가 생기지 않는다[53].

본 연구에서는 P1부터 P4까지 총 4개의 팬텀변수를 만들어 이를 연구모형에 투입하였으며 그 결과 2개의 경로가 새로 생성되었다. 취업 스트레스에서 우울을 거쳐 SNS 중독에 이르는 경로는 ‘취업 스트레스→P1→P2’, 취업 스트레스에서 불안을 거쳐 SNS 중독에 이르는 경로는 ‘취업 스트레스→P3→P4’로 설정하였다. 또 팬텀변수를 사용하여 새로 설정한 2개의 경로의 요인적재량(회귀계수)과 원래 연구모형의 2개 경로의 요인적재량(회귀계수)을 a, b, c, d 값을 사용하여 서로 동일하게 제약하였다. 팬텀변수 적용 방식으로 매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다.

Table 5. Result of indirect effect verification using phantom variables

Path	Indirect effect
Job-Seeking→Depression→SNS	0.018(-0.054~0.079)
Job-Seeking→Anxiety→SNS	0.103(0.052~0.165)***

\*\*\* p<0.001



패턴변수를 적용하여 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 우울과 불안이 갖는 매개효과 유의성을 검증한 결과, 2개의 경로 가운데 '취업 스트레스→우울→SNS 중독'의 경로에서 우울의 간접효과는 유의하지 않았을 뿐만 아니라 간접효과 신뢰구간 안에 0이 포함되어 있어 연구가설 H-6은 기각되었다. 또 '취업 스트레스→불안→SNS 중독'의 경로에서 불안의 간접효과는 통계적으로 유의하였으며 동시에 간접효과의 신뢰구간 안에 0이 포함되어 있지 않아 연구가설 H-7은 지지되었다.

## 5. 결론 및 제언

### 5.1 결론 및 논의

최종 연구모형의 검증결과에 근거한 가설검증 결과는 다음과 같다. 대학생이 인식하는 취업 스트레스가 심할수록 우울과 불안, SNS 중독 수준이 높다. 또한 불안 수준이 높아질수록 SNS 중독 수준 역시 높아지며 대학생이 지각하는 취업 스트레스는 불안을 매개로 SNS 중독 수준에 영향을 미친다. 이와 같은 가설검증 결과는 Agnew[9]의 일반긴장이론을 적용하여 대학생이 인식하는 취업 스트레스와, 우울, 불안 및 SNS 중독 간의 관계를 이론적으로 설명할 수 있다는 것을 나타낸다. 보다 구체적으로, 대학생에게 있어 취업 스트레스는 스트레스원으로서 일반긴장이론에서 말하는 긴장 요인 중 긍정적 목표 달성의 실패(failure to achieve positively valued goals)에 해당하며 우울과 불안은 긍정적 목표 달성의 실패 혹은 실패 가능성으로 인한 부정적 감정에 해당한다. 이러한 부정적 감정에 대해 Agnew[9]는 내부지향적 부정적 감정과 외부지향적 부정적 감정이 있음을 강조하였는데, 내부지향적 부정적 감정은 내부지향 반응으로, 외부지향적 부정적 감정은 외부지향 반응으로 이어질 가능성이 높다고 하였다.

본 연구에서 매개변수로 살펴보았던 우울과 불안은 내부지향적 부정적 감정에 해당하며 이로 인한 내부지향 반응은 알코올, 마약 및 니코틴 중독과 같은 물질중독(substance addiction) 뿐만 아니라 SNS 중독과 같은 행위중독(behavioral addiction)에도 동일하게 적용된다는 사실을 확인한 점은 본 연구의 이론적 기여에 해당한다.

본 연구의 이론적 함의는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 취업 스트레스와 우울, 불안 및 SNS 중독 간의 관계를 보다 정확하게 이해할 수 있는 계기를 마련함으로써

기존의 이론 체계를 보완하였다는 의미를 갖는다. 둘째, 대학생의 취업 스트레스가 우울, 불안 및 SNS 중독에 직접 영향을 미치고, 대학생이 지각하는 불안이 SNS 중독에 유의한 영향을 미침을 확인함으로써 두 변수 간의 지식체계를 보완하였다는 의미를 지닌다. 셋째, 불안이 대학생의 취업 스트레스와 SNS 중독 사이에서 매개변수로 작용한다는 점은 관련 변수들 사이의 인과관계를 새롭게 밝힌 이론적 기여라고 생각된다. 한 가지 주목할 만한 점은 우울과 불안이 취업 스트레스에 영향을 받지만, 불안은 SNS 중독에 직접적인 영향을 미치는 반면 우울은 SNS 중독에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 점이다. 이는 우울과 SNS 중독이 정적 상관을 보인다는 다수의 선행연구[54-57] 결과와 상반되는 결과이다. 이에 대해 우울과 SNS 중독경향성 간 부적 상관이 나타난 소수의 선행연구[58,59]를 통해 우울과 SNS 중독 사이에 다른 변수나 또 영향요인의 존재 가능성에 대한 합리적인 의심을 해볼 수 있다.

트위터와 페이스북 이용행태 관련 연구[59]에 따르면 트위터 이용자의 SNS 이용량은 우울감과 유의미한 상관관계를 나타냈지만, 페이스북의 경우 우울감과 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 매체의 속성에 기인한 것으로 페이스북 이용자가 쌍방향 관계 형성을 위해 상호동의절차를 거쳐야 하는 반면, 트위터는 단순 팔로잉(following)을 통해 일방향 관계형성이 가능하다. 즉, 페이스북이 오프라인 접촉도나 친밀감을 기반으로 네트워크 형성이 가능함에 비해 트위터는 오프라인 접촉 없이도 온라인상에서 불특정 다수를 대상으로 폭넓은 인적 네트워크 형성이 가능한 것이다. 그러므로 본 연구에서 우울이 SNS 중독에 미치는 영향 관련 다수의 선행연구 결과와 상반된 결과를 나타낸 것은 이러한 매체별 특징을 고려하지 않은 대학생의 단순 SNS 이용 수준과 정도만을 조사하였기 때문이라 생각된다. 따라서 앞으로 이러한 SNS 매체의 개별적 속성을 고려한 우울-SNS 중독 간 연구가 필요하다고 보며, 본 연구의 가설검증 결과는 이론적인 면에서 대학생의 우울과 SNS 중독 간의 관계를 새롭게 고찰하는 계기를 마련했다고 볼 수 있을 것이다.

아울러, 본 연구의 실천적 함의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과는 대학교 1~4학년을 대상으로 실시한 조사 결과로서 취업 스트레스가 단순히 취업을 목전에 둔 취업준비생뿐 아니라 광범위하게 장기간에 걸쳐 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 2002년, Agnew는 기존 일반긴장이론에 새로운 내용을 추가했는데 이것은 실제로 직접적인 긴장유발 경험이 없다 하더라도 대리 긴

장(vicarious strain)이나 혹은 예상되는 긴장(anticipated strain)이 야기될 수 있다는 것이다. 즉, 직접 경험한 일이 아니더라도 다른 사람이나 미디어를 통해 경험하는 다양한 사건·사고나 현실 상황에 대한 내용이 긴장을 유발할 수 있다는 것이다. 이 같은 논의에서 볼 때 각 대학에서는 대학교 저학년생 역시 취업 스트레스를 느낄 가능성을 염두에 두고 전학년을 대상으로 하는 단계별 취업 스트레스 예방 및 관리 시스템을 활성화할 필요가 있다. 이를 위해서는 개인의 진로 및 직업 적성을 확인하고 결정하여 정보수집부터 원서접수 및 면접에 이르기까지 단계별 과정을 1~4학년에 걸쳐 준비함으로써 실질적인 취업 스트레스를 경감시킬 수 있는 학교서비스 차원의 접근이 유용할 것이다.

둘째, 대학생의 취업 스트레스가 불안이라는 부정적 감정을 매개로 SNS 중독으로 이어지는 일련의 과정을 확인함으로써 대학생들의 SNS 중독을 예방하기 위해서는 '불안'이라는 정서적 문제를 고려한 종합적 지원 대책 마련이 필요하다. 청년층의 실업 문제는 전 세계적인 현상으로 이는 사회 구조적 문제이며 개인이 상황을 변화 시키기는 현실적으로 어려움이 많다. 그렇다면 이러한 접근에 있어서 미시적 차원, 즉 취업 스트레스로 인해 대학생이 느끼는 불안의 수준을 낮추는 방향으로 접근하는 것이 관련 문제를 해결하는 해법이 될 수 있다. 따라서 대학 내 학생상담센터나 지역사회 상담센터 등에서 취업 스트레스를 경험하는 대학생을 대상으로 불안감을 해소 하거나 경감시킬 수 있는 상담지원 프로그램을 개발·실시할 필요가 있다. 고용노동부 청년층 직업지도 프로그램(CAP+)과 함께 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(K-MBSR)을 진행한 강경연 외[60]의 연구에 따르면, CAP+ & K-MBSR 프로그램 참가 전후 대학생의 우울, 불안 및 취업 스트레스 감소 수준은 CAP+ 프로그램만 참가한 전후의 그것보다 유의하게 높았다. 또 장현갑 외[61]의 연구에서도 대학생 대상 K-MBSR 8주 프로그램을 실시했을 때 우울과 불안 점수가 유의하게 감소한 것으로 나타나 학생 스스로 우울, 불안 및 취업 스트레스를 조절하는 방법을 습득할 수 있는 진로 및 상담 프로그램이 매우 필요하다고 할 수 있다. 특히 우울이나 불안은 취직이 될 때까지 장기화 될 수 있는 부정적 정서이므로 일회성 교육이나 상담에 그치지 않고 장기적이고 주기적으로 관리·케어하는 시스템이 갖춰져야 할 것이다.

셋째, Agnew[9]의 일반긴장이론에 따르면 긴장, 부정적 감정, 대처전략은 하나의 세트에 이루어진다. 본 연구

를 통해 대학생은 취업 스트레스라는 긴장 요인으로 인해 우울 및 불안과 같은 부정적 감정을 느끼고, 그 감정에 대처하기 위해 SNS 중독이라는 전략을 선택한다는 것을 알 수 있다. 그렇다면 SNS 사용수준을 적절한 활용 정도로 낮출 수 있도록 서비스 제공자, 기업, 학교 및 정부 차원에서 건강한 SNS 사용 태도 확립을 위한 교육 프로그램을 연구·개발하여 의무적으로 시행할 필요가 있다.

현재 우리나라에서는 국가적 차원에서 미디어 중독 예방을 위한 다양한 연구들을 수행하고 있으나, 스마트기기 관련 연구는 중독 진단척도 개발에 치중되어 있을 뿐 현장에서 적용 가능한 예방 및 개입 관련 연구는 일부에 불과하다[62]. 인터넷 중독이나 게임 중독의 경우 설탕음제와 같은 법률적 차단막이나 시민단체 및 학부모 단체들을 통한 감시와 규제가 이루어지고 있으나 SNS 중독에 대해서는 별다른 제재가 이루어지고 있지 않다. 정신 의학에서는 중독을 특정 물질이나 활동에 대한 심리적 의존(psychological dependence) 혹은 생리적 의존(physiological dependence)으로 보고 있는데 대학생의 취업 스트레스로 인한 SNS 중독은 심리적 의존에 해당한다고 볼 수 있다. 따라서 대학생의 SNS에 대한 심리적 의존을 끊고 다른 보다 긍정적이고 건전한 대상에 전념할 수 있도록 사고의 전환을 돕거나 중독 행위 자체를 끊을 수 있도록 돕는 실효성 있는 프로그램을 연구·개발하는 것이 필요하다. 보다 효과적인 프로그램을 만들기 위해서는 외국 이론이나 프로그램을 그대로 도입하기 보다는 대학생을 목표집단으로 대상자를 구체화하고, 이들을 둘러싼 한국 사회와 대학가의 실태를 깊이 있게 탐구한 뒤 실효성 있는 SNS 중독 예방·치료 프로그램을 개발하여 보급할 필요가 있다.

## 5.2 제언 및 한계

본 연구는 대학생의 취업 스트레스가 우울과 불안을 매개로 SNS 중독에 미치는 영향에 대해 알아보는 것을 목적으로 하였다. 연구결과를 통해 나타난 한계를 살펴보고 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다. 첫째, 이 연구의 표본추출방법은 편의표집으로 G광역시와 J도에 소재한 6개 대학만을 표집하였기에 본질적인 면에서 지역연구로서의 한계를 지닌다. 후속 연구에서는 다양한 지역과 청년층까지 광범위하게 표집하여 자료를 비교·분석할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 통해 변인을 측정하였기 때문에 우울, 불안 및 SNS 중독의 경우 낙인과 평가에 대한 두려움으로 사회적으로 바람직한 방향으로

응답했을 가능성을 배제할 수 없다. 후속 연구에서는 이러한 한계점을 극복하고 자료의 객관성과 신뢰성을 보완하기 위해 자기보고식 조사 이외의 행동관찰, 관찰자 평가 및 개인 면담과 같은 다양한 연구방법을 병행할 필요가 있다.

셋째, SNS 중독은 인터넷 중독이나 스마트폰 중독에 비해 아직 연구의 초기 단계로 명칭의 개념, 정의 및 일관된 진단 준거가 확립되지 않은 상태이다. SNS가 페이스북, 트위터 및 인스타그램과 같은 전형적인 소셜네트워크서비스만을 지칭하는 것인지, 카카오톡, 라인, 밴드를 포함한 메신저서비스까지 포함하는 것인지, 더 나아가 블로그나 포털사이트 카페까지 해당하는 것인지 SNS에 대한 조사대상자 개개인의 인식, 혹은 주 사용 SNS 유형에 따라 중독 관련 응답 내용이 상이할 수 있다. 향후 연구에서는 조사대상자의 SNS 이용 동기에 따른 주 사용 서비스를 조사한 뒤 중독 양상을 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 대학생의 SNS 중독을 측정함에 있어서 이용기기의 구분을 두지 않았다. 한국인터넷진흥원에 따르면, 2013년 SNS 이용 기기 비율이 데스크탑 41.8%, 스마트폰 93.8%으로 나온 반면, 2018년에는 각각 30.9%, 99.2%로 데스크탑의 이용률은 하락하고 스마트폰은 상승하였다[1]. 또 기기별 인터넷 활동 비율을 살펴보면 데스크탑은 주로 자료 및 정보획득 용도로 이용하고 모바일로는 커뮤니케이션 용도로 이용한다고 응답한 만큼 SNS 이용기기에 따른 중독 양상에도 차이가 있을 것이라 생각된다. 후속 연구에서 SNS에 접속수단 및 이용기기에 대한 정보를 수집한다면, 대학생의 SNS 중독 예방 및 치료 프로그램 개발에 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

다섯째, 중독 관련 변인은 시간의 흐름에 따라 변화하는 만큼 대학생의 취업 스트레스, 우울, 불안 및 SNS 중독 수준과 그 실태를 정확하게 파악하고 변수들 간의 인과관계를 알아낼 수 있는 종단연구가 필요하다. 따라서 정부와 교육부 차원에서 대학생 대상 대규모 연구·조사를 실시하여 패널데이터를 구축하는 등의 노력이 이루어져야 할 것이다.

여섯째, 취업 스트레스가 SNS 중독에 이르는 과정, 그 사이에서 매개역할을 하는 변수의 존재와 그 영향력에 대한 연구를 진행함에 있어 일반긴장이론 외 다른 이론도 적용해볼 필요가 있다. 스트레스-대처-적응 이론(stress-coping-adaptation theory)에 의하면 스트레스를 유발하는 사건이나 상황에 직면한 개인은 자신만의

인지적 평가를 통해 스트레스 사건이나 상황을 이해한다. 그리고 그 평가에 근거하여 대처행동을 결정하며 그러한 일련의 과정을 거쳐 결국 적응에 이르게 된다[63]. 이와 같은 논리를 바탕으로 대학생의 취업 스트레스가 SNS 중독에 이르는 과정을 규명해보는 것도 동일한 연구 주제에 관해 새로운 접근법이 될 수 있으리라 생각한다.

마지막으로, 본 연구를 통해 취업 스트레스와 SNS 중독 간의 직·간접 경로에 대한 탐색이 이루어졌다. 하지만 물질이나 활동에 과몰입함으로써 부정적 결과가 나타남에도 불구하고 중단할 수 없는 중독 행위의 특성을 고려할 때 대학생의 SNS 중독이 취업 스트레스를 유발한다는 역순환 가능성도 생각해볼 수 있을 것이다. 따라서 후속연구에서는 취업 스트레스로 인한 불안감에 대처하기 위해 SNS에 몰입하게 되고, 그로 인한 학습량 부족 및 문제해결 능력결핍이 스트레스를 가중시킨다는 악순환 구조에 대한 연구 가능성도 고려해볼 수 있겠다.

## References

- [1] S. H. Kim, Internet Usage Survey for 2018, Korea Internet & Security Agency, Korea, 2018, pp.1-201.
- [2] D. H. Kim, Korea Korean Media Panels Survey, Korea Information Society Development Institute, Korea, 2018, pp. 1-324.
- [3] S. W. Kim, J. K. Kim, "The Relationship Among job applicants's Career Decision Making Self Efficacy, Self Compassion Contact Employment Stress and Depression", Journal of Emotional & Behavioral Disorders, Vol.34, No.4, pp.268-288, 2018. DOI: <https://doi.org/10.33770/jebd.34.4.11>
- [4] M. J. Kim, "The Complex relationship between employment stress and avoidance coping styles for college students", Journal of Digital Convergence, Vol.17, No.3, pp.353-360, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.3.353>
- [5] M. B. Cheon, J. G. Lee, "A Study on the Factors of Job Seeking Stress for Graduand in Korean: The Moderating Effect of Career Attitude Maturity and Self-Efficacy", Journal of Korea Corporation Management Review, Vol.20, No.6, pp.191-214, 2013.
- [6] Hammarstrom, A. & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment-selection or exposure. Journal of Adolescence, 20(3), 293-305.
- [7] Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olsson, M. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on

- alcohol and related conditions. Archives of general psychiatry, Vol.65, No.12, pp.1429-1437, 2008.
- [8] E. Y. Yu, C. K. Yoon, Y. G. Yang, "The Relationship between Self-esteem and Mental Health of College Student in Some Regions", 2012, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.13, No.1, pp.274-283, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.1.274>
- [9] Agnew, R., "Foundation for a general strain theory of crime and delinquency", Criminology, Vol.30, pp.47-87, 1992.
- [10] Y. Y. Min, "The Adolescents' usage of the Internet: Development of an analysis model", Information Society & Media, Vol.2, pp.133-153, 2000.
- [11] M. J. Park, J. H. Kim, M. S. Jung, "A Qualitative Study on the Stress of University Students for Preparing Employment", The Korea Journal of Counseling, Vol.10, No.1, pp.417-435, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.10.1.200903.417>
- [12] E. Y. Kim, E. J. Kim, "The Effect of Insecure Attachments, Depression, and Life Satisfaction on SNS Addiction Tendency in University Students", Journal of Digital Convergence, Vol.17, NO.5, pp.295-301, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.5.295>
- [13] J. H. Kim, Y. H. Lee, "The Differences between SNS Addiction Proneness and Internet Addiction in College Students: Focusing on Anonymity in Online, Narcissism, Depression, Anxiety, and Adjustment to College Life", Korean Journal of Youth Studies, Vol.25, No.10, pp.27-52, Nov. 2018.
- [14] Lin, W.-H. General Strain Theory and juvenile delinquency: A cross-cultural study. Unpublished doctoral dissertation. University of South Florida. 2011.
- [15] J. Y. Lee, "The moderating effects of career decision self-efficacy on the relation between perfectionism and occupational stress", Master's thesis, Graduate school of education, Konkuk university, 2014.
- [16] S. W. Hwang, "A study on the employment stress of college students", Master's thesis, Graduate school of Dong-A University, 1998.
- [17] M. O. Kim, "The Relationship between Career Preparing Behavior and Jobs Seeking Stress in University students: Moderation Effect of Decision-Making Self-Efficacy", Master's thesis, Graduate School of Education, Ewha Womans University, 2011.
- [18] S. Y. Lee, S. H. Jung, C. Y. Lee, G. S. Choi, The Approach to Mass Screening of Psychiatric Patients using Psychosocial Well-being Index(PWI), Biotherapy Psychiatry, Vol.3, No.2, pp.175-184, 1997.
- [19] APA (2015). DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diseases, p.1088, Hakjisa, Seoul, 2015.
- [20] B. N. Kim, "The Mediating Effect of Depression on The Relationship Between Self-control and Smartphone-Addiction in University Students", Korean Journal of Family Social Work, Vol.39, No.1, pp.49-81, Mar. 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.16975/kjsw.2013..39.002>
- [21] S. R. Kim, "The Effect of Adolescents' Unstable Attachment on SNS Addiction Tendency: Focused on the Mediating Effect of Depression", Ph.D dissertation, Kukje Theological University and Seminary, pp. 143.
- [22] H. Im, I. S. Chae, Understanding Mental Health, Community, Gyeongg, 2015, pp. 410.
- [23] H. J. Kim, S. Y. Lee, K. R. No, "Attachment, Separation-individuation and Anxiety: the Buffering effect of Social support", The Korean Journal of Woman Psychology, Vol.19, No.4, pp. 339-359, 2014  
DOI: <http://dx.doi.org/10.18205/kpa.2014.19.4.001>
- [24] Harnisch, A. K., "Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review and recommendations for research and intervention", Journal of Vocational Behavior, Vol.55, pp.188-220, 2014.
- [25] S. H. Choi, H. Y. Lee, "Affecting Factors in Unemployment Stress among College Students -Focused on Physical Symptoms, Depression, Anxiety and Self-esteem-", The Journal of the Korea Contents Association, Vol.13, No.12, pp.808-816. Dec. 2013.  
DOI : <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.12.808>
- [26] Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—an overview. Current Pharmaceutical Design, 20, 4053-4061.
- [27] H. W. Kwak, "Cyber psychology and internet and smartphone addiction", Sigma Press, Seoul, pp.232, 2017.
- [28] S. A. Kang, H. W. Kim, B. J. Park, "The Moderating Effect of Resilience in Relation between Job Seeking Stress, Socially Prescribed Perfectionism and Depression of University Students", Korean Journal of Youth Studies, Vol. 23, No. 1, pp.77-98, 2016.
- [29] J. U. Kim, S. Y. Park, "The Mediating Effects of Self-Resilience and Depression between Job-seeking Stress and Suicidal Ideation of College Students", Vol. 18, No.5, pp.561-582, 2018.  
DOI : <http://dx.doi.org/10.22251/ilcci.2018.18.5.561>
- [30] E. K. Byun, S. H. Park, "Effects of Major satisfaction and Employment stress on Depression in college students", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 15, No. 1 pp.323-330, 2014.
- [31] M. J. Kwon, J. H. Kim, S. K. Jeong, "The relationship among SNS addiction, Depression and Communication skill of nursing students", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.19, No.6, pp.405-413, 2018.
- [32] E. Y. Kim, E. J. Kim, "The Effect of Insecure Attachments, Depression, and Life Satisfaction on SNS Addiction Tendency in University Students" The society of digital policy&management, Vol. 17, No. 5,

- pp.295-301, 2019.
- [33] T. G. Kim, S. J. Lee, "The Effects of Self-Discrepancy and Depression on SNS Addiction Tendency among College Students: Moderated Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies", *The Korean Journal of School Psychology*, Vol. 15, No. 3, pp.511-535, 2018.
- [34] M. J. Park, J. H. Kim, M. S. Jeong, "A Qualitative Study on the Stress of University Students for Preparing Employment", *Korea Journal of Counseling*, Vol. 10, No. 1, pp.417-435, 2009.
- [35] H. S. Yu, Y. H. Lee, "The Relationship Between Social Anxiety, Motives for Facebook Use and Psychological Problems Related to Facebook Use", *Journal of Human Understanding and Counseling*, Vol. 27, No. 2, pp.78-100, 2016.
- [36] I. S. Lee, J. Y. Cho, "Factors Influencing SNS Addiction Tendency among College Students", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol. 14, No. 5, pp.2623-2633, 2012.
- [37] Y. S. Seo, "Testing Mediator and Moderator Effects in Counseling Psychology Research: Conceptual Distinction and Statistical Considerations", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, Vol. 22, No. 4, pp.1147-1168, 2010.
- [38] S. M. Jang, S. Y. Kyoung, "The Job-seeking Stress and Addictive Behaviors among College Students: Focused on the Mediating Effect of Anxiety", *Health and Social Welfare Review*, Vol.33, No.4, pp.518-546, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.15709/hswr.2013.33.4.518>
- [39] S. A. Kim, Dance of the major college career maturity, the impact on job stress, Master's thesis, Graduate School of Education, Daegu Catholic University, 2012.
- [40] Radloff, L. S. "The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population", *Applied Psychological Measurement*, Vol.1, No.3, pp.385-401, 1977.
- [41] M. J. Chio, G. H. Kim, "Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression", *Psychiatry investigation*, Vol. 32, No.3, pp.381-399, 1993.
- [42] S. P. Yook, Z. S. Kim, "A clinical study on the Korean version of Beck Anxiety Inventory : comparative study of patient and non-patient", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.16, No.1, pp.185-197, 1997.
- [43] K. S. Young, "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder", *Cyber Psychology & Behavior*, Vol.1, pp.237-244, 1998.
- [44] C. T. Kim, D. I. Kim, J. G. Park, S. J. Lee, "A study on the development of counseling and prevention programs for Internet addiction", *Institute for Information Technology Advancement*, Korea, 2002.
- [45] Y. G. Oh, A Study on the Influence of SNS Addiction tendency on Loneliness, Depression, Interpersonal Relationship and Social Support. Master's thesis, The Graduate school of Korea counseling universi, 2012.
- [46] K. H. Suh, S. H. Cho, "An Exploratory Study on Factors Related with SNS Addiction Proneness: Focus on Covert Narcissism, Self-Presentational Motivation, and Sense of Alienation", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.18, No.1, pp.239-250, 2013.
- [47] Kline, R. B. (2005). *Principles and practices of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.
- [48] Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2004). Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders. In T. H. Ollendick & J. S. March (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*, 61-91. Oxford: Oxford University Press.
- [49] Dobson, K. S. (1985). The relationship between anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 5(4), 307-324.
- [50] Kocovski, Nancy L., Endler, Norman S., Cox, Brian J. & Swinson, Richard P. (2004). The differential assessment of State-Trait anxiety and depression in a clinically anxious sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(3), 165-172.
- [51] McWilliams, L. A., Cox, B. J. & Enns, M. W. (2001). Self-report differentiation of anxiety and depression in a mood disorders sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(2), 125-131.
- [52] Preacher, K. J., Hayes, A. F. "SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models", *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, Vol.36, pp.717-731, 2004.
- [53] Loehlin, J. C. (2004). *Latent variable models: An introduction to factor, path, and structural equation analysis*. UK: Psychology Press.
- [54] M. J. Kwon, J. H. Kim, S. G. Jung, "The relationship among SNS addiction, Depression and Communication skill of nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.19, No.6, pp.405-413, 2018.  
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.6.405>
- [55] T. G. Kim, S. J. Lee, "The Effects of Self-Discrepancy and Depression on SNS Addiction Tendency among College Students: Moderated Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies", *The Korean Journal of School Psychology*, Vol.15, No.3, pp.511-535, 2018.  
DOI : <http://dx.doi.org/10.16983/kjisp.2018.15.3.511>
- [56] Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L., "Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood", *Australian Journal of Psychology*, Vol.66, No.1, pp.56-64, 2014.

- [57] Giota, K. G., & Klefтарas, G., "The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece", *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, Vol.7, No.3, Article 6, 2013.
- [58] S. G. Park, H. H. Jung, "The Mediating Effects of Depression and Interpersonal Problems on the Relationship between Self-Esteem and SNS addiction tendency of College Student", *Forum For Youth Culture*, No.58, pp.87-113, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.17854/ffyc.2019.04.58.87>
- [59] E. J. Choi, W. S. Yeom, S. W. Lee, S. Kim, C. A. Lee, J. H. Kim, "A study on characteristics of Twitter and Facebook users", *The conference of the HCI Society of Korea, The HCI Society of Korea, Korea*, pp.911-916, 2012.
- [60] K. Y. Kang, M. S. Chang, "The Combined Effects of K-MBSR and CAP+: on Employment Stress, Mental Health, Career Self-Efficacy of College Prospective Graduate", *The Journal of Vocational Education Research*, Vol.33, No.5, 19-41, 2014.
- [61] J. H. Bae, H. G. Chang, "The Effect of MBSR-K Program on Emotional Response of College Students", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.11, No.4, pp.673-688, 2006.
- [62] Y. S. Lee, D. H. Lee, E. Y. Kim, S. Y. Kang, R. S. Kim, Y. H. Choi, M. J. Yun, *Development of the Manual for Smartphone Addiction Prevention Program for Adolescent*, Korea Youth Counseling & Welfare Institute, Busan, Korea. 2013.
- [63] Lazarus, R. S., & Folkman, S., *The Handbook of Behavioral Medicine*, 1984, pp.282-325, New York: Guilford.

김 상 미(Sang-Mi Kim)

[정회원]



- 2016년 2월 : 제주대학교 (행정학 박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 제주대학교 미래융합대학 실버케어복지학과 교수

<관심분야>

청소년복지, 교육복지, 사회복지실천기술

김 은 영(Eun-Yeong Kim)

[정회원]



- 2019년 8월 : 조선대학교 (사회복지학석사)
- 2020년 2월 : 호남대학교 (사회복지학박사)
- 2021년 1월 ~ 12월 : 제주연구원 제주사회복지연구센터 위촉연구위원
- 2022년 1월 ~ 현재 : 제주광역시 매센터 사업개발팀장

<관심분야>

노인복지, 청소년복지, 교정복지