

SNS 이용동기와 자기조절이 대학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향

안 지 은, 우 도 현, 성 현 아, 배 성 만*

단국대학교

본 연구의 목적은 SNS 이용동기와 자기조절이 대학생의 SNS 중독에 미치는 효과를 확인하는 것이다. 본 연구에서는 온라인 조사(Moaform)를 통해 자료를 수집했으며, 연구 참여자는 서울, 경기, 충청 지역에 거주하는 대학생으로 302명(남자 143명, 여자 159명)의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 위계적 중다회귀분석 결과, 성별과 학년은 SNS 중독에 영향을 미치지 못했다. SNS 이용형태 중 SNS 이용시간은 SNS 중독에 정적으로 영향을 미쳤으나, SNS 이용빈도는 SNS 중독에 영향을 미치지 못했다. SNS 이용동기 중 자기표현과 대인관계 추구, 오락추구 동기는 SNS 중독에 정적으로 영향을 미쳤다. 반면, 정보추구 동기는 SNS 중독에 영향을 미치지 못했다. 마지막으로 자기조절은 SNS 중독에 부적적으로 영향을 미쳤다. 본 연구의 공헌점은 SNS 이용동기에 따라 SNS 중독경향성이 달라질 수 있다는 것을 확인한 점이다. 또한, 인터넷 및 스마트폰 중독의 보호요인으로 확인된 바 있는 자기조절이 SNS 중독에서도 적용될 수 있음을 검증한 것이다. 본 연구의 이러한 결과는 SNS 중독의 예방 및 치료적 개입을 위한 이론적 근거를 제공할 수 있다.

주요어: SNS 이용동기, 정보추구, 자기표현, 대인관계, 오락추구, 자기조절, SNS 중독

* 교신저자(Corresponding Author) : 배성만, 단국대학교 심리치료학과 조교수, 천안시 동남구 단대로 119, E-mail : spirit73@hanmail.net

안지은, 단국대학교 심리치료학과 학부생(제1저자)

우도현, 단국대학교 심리치료학과 학부생(공동저자)

성현아, 단국대학교 심리치료학과 학부생(공동저자)

■ 최초투고일 : 2019년 8월 31일 ■ 심사마감일 : 2020년 1월 14일 ■ 게재확정일 : 2020년 1월 14일

1. 서 론

한국인터넷진흥원(2017)에 따르면 우리나라 만 3세 이상 인구 중 모바일 인터넷이용자의 비율은 88.5%이다. 모바일 기기 중 가장 높은 사용률을 보인 스마트폰의 인터넷 이용률은 94.1%로 조사되었으며, 만 6세 이상의 이용자 87.8%가 스마트폰으로 채팅, SNS 등의 커뮤니케이션을 주로 이용하는 것으로 나타났다. 특히 SNS 이용시간은 매년 지속적으로 증가하는 추세를 보이고 있다. 한국정보화진흥원(2015) 인터넷 과의존 실태조사에 따르면 스마트폰 이용자들은 한주 평균 159분(2.7시간) SNS를 이용하는 것으로 나타났다.

한국인터넷진흥원(KISA)의 인터넷이용실태조사(2018)는 20대의 SNS 이용률이 91.9%로 다른 연령대와 비교해 가장 높다고 보고했다. 온라인 콘텐츠 중에서 SNS의 활용도가 상대적으로 높은 것은 스마트폰의 대중화와 콘텐츠 다양성의 영향이라고 볼 수 있다. 특히, 인터넷과 스마트폰 사용에 능숙한 대학생들에게 SNS는 가상의 공간에서 사람들 간의 의사소통과 정보 공유에 도움을 주는 중요한 매체이다(박종순, 이종만, 2016). 대학생은 폭넓은 대인관계를 맺고 친밀감을 형성해 나가는 시기에 현재의 대인관계를 기반으로 한 SNS 활용에 몰입하는 경향이 높아진다(윤명숙, 박완경, 2014). 또한 대학생들은 타인과의 교류와 유행에서 소외되지 않으려 SNS를 사용하며, 결국 시간이 지날수록 SNS 이용에 의도적이고 습관적으로 몰두하게 된다(최용주, 유성신, 2015).

SNS란 인터넷상에서 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 유지 및 강화하거나 새로운 인적 네트워크를 형성하여 커뮤니케이션 및 정보를 공유하는 활동으로 타인이 게시한 콘텐츠를 단순히 열람, 관찰하는 행위까지 SNS 활동에 포함할 수 있다(한국인터넷진흥원, 2018). SNS는 온라인상

에서 타인과의 사회관계를 형성하고 흥밋거리나 활동 등을 실시간으로 교류하는데 특화된 서비스로서(Kelsey, 2010), 빠른 정보전달을 기반으로 관심사나 개인의 일상을 함께 공유할 수 있고, 정보 확산에 큰 역할을 담당하고 있다(홍신영, 2015).

SNS는 개방화된 플랫폼을 토대로 상호작용과 소통을 통하여 사회적 관계를 맺는 도구로 파급력이 높다(고은별, 2017). 모바일 인터넷을 활용한 SNS의 광범위한 확산은 신속한 의사결정과 친밀한 관계형성, 집단지성 등의 긍정적인 기능이 있다(구진경, 이두희, 임승희, 2012). 그러나 끊임없는 자기노출로 인한 개인정보유출, 사이버 불링, 자기과시, 왜곡된 자아상 및 부적절한 의사소통으로 인한 갈등 등 SNS로 인한 부작용은 매우 다양하다(오윤경, 2012; 홍선희, 유형근, 남승임, 2015). SNS의 과다사용으로 인한 부작용이 증가하면서 최근 SNS 중독 관련 연구들이 증가하고 있음에도 불구하고, DSM-5에서는 SNS 중독에 대한 진단기준이 명확하게 확립되지 않은 상태이다.

Echeburua와 Corral(2010)은 인터넷 및 스마트폰 중독 개념을 토대로 SNS 중독이라는 개념을 충동장애의 연장선으로 정의하였다. SNS 중독경향성은 SNS를 과다하게 사용하여 금단과 내성을 경험하면서 정신적, 신체적 피로와 집중력 저하 등으로 인해 개인의 일상생활과 적응에 지장을 초래하는 상태로 설명된다(오윤경, 2012). 다수의 연구들은 SNS 중독경향성을 크게 일상생활 장애, 집착 및 금단증상, 과잉소통과 몰입, 과도한 시간소비와 같은 요인들로 분리하였다(박종순, 이종만, 2016; 이귀옥, 박조원, 2018; 조성현, 서경현, 2013).

과거 연구에서 SNS 중독에 영향을 미치는 위험요인으로 우울, 충동성, 병리적 자기애와 같은 심리적 특성들이 확인되었다(윤명숙, 박완경, 2014; 이영미, 2016; 임햇빛, 소예은, 김미례, 2018). 최근에는 SNS 중독에 영향을 미치는 요인으로 SNS 이

용동기에 대한 관심과 연구가 증가하고 있다(박종순, 이종만, 2016; 성요안나, 현명호, 2016; 이귀옥, 박조원, 2018; 정춘화, 2018). 이용충족이론(Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973)에 따르면 사용자는 미디어 이용 동기를 능동적으로 선택하여 행위를 결정하며, SNS 이용에 대한 동기적 보상이 충족될 때 지속적으로 이용하게 된다(한기쁨, 2018).

국내의 한 메타분석 연구에서 이용동기가 인터넷중독의 주요한 위험요인으로 확인되었다(박성은, 임선아, 2016). 오락성, 사회관계성, 정보획득, 즉시성과 같은 스마트폰 이용동기는 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이영주, 박주현, 2014; 조미경, 2014). 인터넷 및 스마트폰 이용동기의 분류는 연구자들마다 다양하다. 이용충족이론(Katz et al., 1973)에 근거한 한국인들의 인터넷 이용동기 연구는 인터넷 이용동기를 오락, 정보검색, 커뮤니티/상호작용과 개인적 효용성으로 분류하였다(최영, 2001). 국내의 스마트폰 이용동기 연구에서 송행숙(2016)은 스마트폰의 이용동기를 오락, 관계, 시간 보내기 요인으로 구분하여 사용하였고, 이선종과 이민규(2016)는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 위험요인으로 스마트폰 이용동기인 오락 및 여가, 과시 및 유행, 관계 유지 동기를 가정했다. Soto, Almarza와 Wilkinson(2016)은 3개국의 히스패닉계 청소년을 대상으로 한 연구에서 스마트폰 이용동기를 관계유지(always connected), 오락(entertained), 안전(secured)으로 구분했다.

인터넷 및 스마트폰 이용동기와 달리 SNS의 특징적인 이용동기는 SNS 상에서 자신의 이미지와 정보를 선별적으로 사용하여 자신의 생활이나 생각을 표현하는 것이다(한상연 외, 2013). 이귀옥, 박조원(2018)은 요인분석을 통해 SNS 이용동기를 자기표현, 일상탈출, 정보추구, 관계유지, 자

존감추구, 오락추구로 가정했다. Koc와 Gulyagci(2013)는 페이스북 이용동기를 사회적 동기, 학업적 동기, 일상정보 동기로 구분하였다. 이처럼 SNS 이용동기의 분류는 연구자들에 따라 다양하지만, 다수의 연구에서 SNS 이용동기의 하위요인을 크게 자기표현 추구, 정보추구, 대인관계 추구, 오락추구로 구분하여 사용하고 있다.

국내 연구에서 SNS 이용동기에 따라 SNS 중독에 미치는 영향은 다양한 양상으로 나타났다. 성요안나, 현명호(2016)의 연구에서는 커뮤니케이션, 정보탐색, 엔터테인먼트, 자기확인, 유대감의 SNS 이용동기가 SNS 중독 경향성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 다른 연구에서는 자기표현 동기, 오락추구 동기, 대인관계 추구 이용동기만이 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다(노영, 2016; 이귀옥, 박조원, 2018; 이희복, 김대환, 최지윤, 신명희, 2014; 한기쁨, 2018). 이처럼 연구마다 SNS 이용동기의 분류를 다르게 하고 있고 SNS 이용동기의 하위요인에 따라 SNS 중독에 미치는 영향이 다르게 나타나고 있다. 따라서 본 연구는 다수의 연구에서 공통적으로 사용하는 SNS 이용동기의 하위요인(정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구)이 독립적으로 SNS 중독에 미치는 영향을 확인해 보고자 한다.

SNS 중독의 예방을 위해서는 위험요인과 함께 보호요인에 대한 이해가 선행되어야 한다. 기존의 알코올중독, 도박중독 같은 중독 관련 연구에서 자기조절이 중요한 보호요인으로 확인되었고(김교현, 2006; 원성두, 김수룡, 2017; 임성범, 2012), 더 나아가 행위중독과 자기조절의 관련성도 확인되고 있다. 인터넷중독 관련 연구에서 자기조절능력을 증진시켰을 때 인터넷 사용시간이 유의하게 줄어들고 인터넷 중독도 낮아지는 것으로 나타났다(김수진, 2009; 박지숙, 2011). 안권순, 송국범

과 이원용(2013)의 연구에서는 자기조절 능력이 학업, 사회, 운동, 품행, 신체 및 자아 존중감을 높여주어 인터넷 중독을 예방할 수 있다고 주장했다. 다른 연구에서는 자기통제 능력이 낮고 충동성이 강할수록 스마트폰 중독 가능성이 높다고 주장했다(이영주, 박주현, 2014).

스마트폰 및 인터넷 중독과 자기조절과의 관계를 검증한 기존의 연구들은 다수 존재하는 것에 반해, 자기조절이 SNS 중독에 미치는 영향은 명확하지 않다. 최근 한 국외 연구에서 중국 성인들을 대상으로 자기조절 결핍이 소셜 미디어 의존에 정적영향을 미치는 것을 확인했으나(Wang, Lee, & Hua, 2015), 국내를 포함한 다양한 국가의 피험자를 대상으로 한 재검증이 필요하다.

다른 중요한 이슈로 과거의 연구에서는 자기조절과 자기통제의 개념을 혼용하여 사용하는 경향이 있다. 그러나, 자기조절 관련 분야에서는 자기조절과 자기통제를 구분하여 설명하고 있다. 자기조절은 자기통제를 포괄하는 개념으로 개인적 목표와 자기개념에 부합하는 결과를 가져오기 위해 개인의 행동을 수정하거나 외부환경을 변화시켜가는 심리적, 행동적 과정이다(Fiske & Taylor, 1991). 즉, 자기조절은 목표성취를 위한 지속적인 노력에 해당하는 목표추구와 목표성취를 방해하는 행동을 통제하는 자기통제를 통합한 개념이라고 볼 수 있다(김연정, 2014; 원성두, 오송인, 박선희, 이민규, 2015; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Kopp, 1982). 자기조절능력의 결여는 자신에 대한 지각능력을 감소시키고(Goodman, Brogan, Lynch, & Fielding, 1993), 외부환경에 쉽게 자극을 받아 스트레스에 민감하게 반응하며 즉각적인 만족을 추구하도록 유도할 수 있다(김연정, 2014).

심리적 변인들과 더불어 SNS 이용빈도와 이용시간은 SNS 중독에 영향을 미칠 수 있다. 다수의

연구에서 SNS 중독경향성에 대한 SNS 이용빈도와 이용시간의 영향력을 검증했다(윤명숙, 박완경, 2014; 이영미, 2016). 또한 성별도 SNS 중독에 유의한 영향을 미치는 인구사회학적 요인이다. 다수의 연구결과에서 여성이 SNS 중독에 더 취약한 것으로 나타났다(박승혜, 이승연, 2019; 이정화, 김호영, 강정석, 2017; Thompson & Lougheed, 2012). 그러나 일부 연구에서는 남성의 SNS 중독수준이 더 높게 나타났다(Raacke & Bonds-Raacke, 2008), 다른 연구에서는 성별이 SNS 중독 경향성에 영향을 미치지 못했다(Salem, Almenaye, & Andreassen, 2016).

과거 문헌과 이론적 배경에 근거하여 본 연구에서는 SNS 중독의 위험요인인 SNS 이용동기(자기표현 추구, 정보추구, 대인관계 추구, 오락추구)와 보호요인인 자기조절이 SNS 중독에 미치는 영향을 확인해보고자 한다. 본 연구의 연구문제와 가설은 다음과 같다.

- 연구문제 1. SNS 이용동기(정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구)가 SNS 중독에 영향을 미치는가?
- 연구문제 2. 자기조절이 SNS 중독에 영향을 미치는가?

가설 1. 정보추구를 위한 SNS 이용은 SNS 중독에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 자기표현을 위한 SNS 이용은 SNS 중독에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 대인관계를 위한 SNS 이용은 SNS 중독에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 오락추구를 위한 SNS 이용은 SNS 중독에 정적으로 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 자기조절은 SNS 중독에 부적적으로 영향을 미칠 것이다.

2. 방 법

1) 연구 대상자 및 조사절차

본 연구에서는 2019년 7월 22일부터 8월 2일까지 서울, 경기, 충청에 소재한 대학교에 재학중인 남, 녀 대학생을 대상으로 모아폼(Moaform)에서 작성한 자기보고식 설문조사를 SNS 플랫폼(에브리타임, 카카오톡 등)을 사용하여 실시하였다. 그 중 불성실하게 답하였거나 SNS 비사용자였던 46명을 제외하고 302명의 설문을 최종 분석에 사용하였다. 연구 대상자들의 인구사회학적 특성은 <표 2>, <표 3>과 같다.

2) 측정도구

(1) SNS 이용동기

SNS 이용동기는 자기표현 추구, 정보추구, 대인관계 추구, 오락추구의 4가지 영역으로 구분하였다. 측정문항은 최영과 박성현(2011)이 사용한 측정문항의 일부를 수정하여 자기표현 추구 7문항, 정보추구 7문항, 대인관계 추구 6문항, 오락추구 4문항으로 총 24개의 문항을 사용하였다. 각 문항은 5점척도(전혀 그렇지 않다=0점, 매우 그렇다=4점)를 통해 측정했으며, 점수가 높을수록 각 하위요인의 SNS 이용동기가 높다는 것을 의미한다. 요인구조를 확인하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 먼저 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 값(.867)과 Bartlett의 구형성 검정($p < .001$)에 기초할 때, 본 자료는 요인분석에 적절한 것으로 판단되었다. 요인추출방법은 최대우도법으로, 요인회전은 direct oblimin(사교회전)으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 4개의 요인이 SNS 이용동기 총변량의 58.14%를 설명했다. 또한, 7번, 14

번, 16번 문항은 double loading으로 제거하였고, 총 21개의 문항을 분석에 활용하였다. 본 연구의 자료에 대한 SNS 이용동기 척도의 Cronbach Alpha는 .89로 나타났다. 각 요인의 Cronbach Alpha를 살펴보면 정보추구요인은 .81, 자기표현추구요인은 .90, 대인관계추구요인은 .82, 오락추구요인은 .80로 나타났다.

(2) SNS 중독

SNS 중독수준을 측정하기 위해 이상호(2013)가 개발한 한국형 SNS 중독지수(KSAI)를 사용하였다. KSAI는 시간적 내성, 생활장애, 중단시도 실패, 금단 불안, 네 개의 요소, 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 척도로 이루어져 있다. 총점은 50점으로 36점 이상이면 중증 중독 단계, 25점 이하면 안전한(정상) 단계 등으로 구분된다.

<표 1> SNS 중독경향성 수준에 따른 집단구분

집단	N(%)
정상(25점 이하)	191(63.2)
약위험(26~30점)	55(18.2)
경증 중독(31~35점)	30(9.9)
중증 중독(36점 이상)	26(8.6)
총합	302(명)

이상호(2013)의 척도에서는 SNS 중 페이스북을 선정하여 문항을 구성하였지만 본 연구에서는 페이스북을 SNS로 수정하여 사용했다. 요인구조를 확인하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 값(.925)과 Bartlett의 구형성 검정($p < .001$)에 기초할 때, 본 자료는 요인분석에 적절한 것으로 판단되었다. 요인추출

방법은 최대우도법으로, 요인회전은 direct oblimin (사교회전)으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 단일 요인구조가 적절한 것으로 나타났으며, 총 변량의 50.46%를 설명했다. 문항의 예로는 ‘SNS를 이용할 수 없을 때 초조, 불안, 짜증을 느낀다’, ‘개인적 스트레스를 잊기 위해 SNS를 이용한 적이 있다’ 등이다. 본 연구의 자료에 대한 SNS 중독 척도의 Cronbach Alpha 값은 .91이다.

(3) 자기조절

자기조절을 측정하기 위해 원성두 외(2015)가 개발 및 타당화한 목표중심 자기조절 척도(Goal-Focused Self-Regulation; GF-SRS)를 사용하였다. 본 척도는 4개의 하위요인인 목표지향 3문항, 긍정적 사고 4문항, 정서조절 3문항, 목표실행 3문항으로 총 13문항이다. 본 연구에서는 긍정적 사고의 4문항 중 의미가 중복되는 1문항을 삭제하여 12문항으로 최종 설문지를 구성했다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 척도로 이루어져 있으며 점수가 높을수록 자기조절 수준이 높은 것을 의미한다. 원성두 외(2015)의 연구에서 전체문항의 Cronbach Alpha는 .85로 양호한 신뢰도를 나타냈다. 요인구조를 확인하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)값(.802)과 Bartlett의 구형성 검정($p < .001$)에 기초할 때, 본 자료는 요인분석에 적절한 것으로 판단되었다. 요인추출방법은 최대우도법으로, 요인회전은 direct oblimin (사교회전)으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 단일 요인구조가 적절한 것으로 나타났으며, 총 변량의 27.38%를 설명했다. 본 연구의 자료에 대한 자기조절 척도의 Cronbach Alpha 값은 .81이다.

3) 자료분석

설문을 통해 수집된 자료는 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach Alpha 계수를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 인구사회학적 변인, SNS 이용형태(이용빈도, 이용시간), SNS 이용동기, 자기조절과 SNS 중독 간의 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 성별, 학년, 이용시간 및 빈도, 자기조절, SNS 이용동기(정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구) 유형이 대학생의 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미치는지를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

3. 결 과

1) 주요 변인들의 기술통계량

본 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 분석한 결과, 전체 응답자 302명 중 남성이 143명(47.4%), 여성은 159명(52.6%)이었으며, 지역별로는 서울 지역 55명(18.2%), 경기지역 70명(23.2%), 충청지역 177명(58.6%), 학년은 1학년 49명(16.2%), 2학년 71명(23.5%), 3학년 42명(13.9%), 4학년 79명(26.2%), 9학기 이상과 휴학이 각각 17명(5.6%), 44명(14.6%)으로 나타났다. 주로 사용하는 기기는 인스타그램(52%), 페이스북(37.4%), 트위터(7%) 순으로 나타났다. 또한, 응답자 중 225명(74.5%)이 SNS를 거의 매일 접속한다고 응답했다.

독립표본 t검정과 교차분석을 통해 성별에 따른 주요 변인들의 영향을 분석해 본 결과, 이용형태

에서는 일일 이용시간이 남학생, 여학생 간 유의한 차이가 있었으며($t=4.20, p<0.01$), SNS 이용동기에서는 대인관계 추구에서만 남학생, 여학생 간 유의한 차이가 나타났다($t=2.71, p<0.05$). 결과는 <표 3>, <표 5>에 제시되어 있다.

2) 주요 변인들 간의 상관관계

Pearson 상관분석 결과, SNS 이용빈도는 SNS 이용동기와 SNS 중독경향성과 정적상관이 있었다. SNS 이용시간 또한 SNS 이용동기, SNS 중독경향성과 정적상관이 있었다. 정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구를 위한 SNS 사용은 SNS 중독경향성과 정적상관이 있었다. 정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구 동기는 자기조절과 정적상관이 있었으나, 오락추구 동기는 자기조절과 관련성이 없었다. 마지막으로 자기조절은 SNS 중독경향성과 부적상관이 있었다.

3) 위계적 중다회귀분석 결과

위계적 중다회귀분석 결과, 이용시간, 자기조절, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구 유형이 대

학생의 SNS 중독경향성에 유의한 영향을 미쳤다. 반면 성별, 학년, 이용빈도, 정보추구 유형은 SNS 중독경향성에 영향을 미치지 못했다.

구체적인 결과를 살펴보면, 일일 SNS 사용시간이 많을수록 SNS 중독경향성이 높아졌다($\beta=.355, p<.001$). 자기표현을 위한 SNS 이용동기가 클수록 SNS 중독경향성이 높아졌으며($\beta=.304, p<.001$), 대인관계를 위한 SNS 이용동기가 클수록 SNS 중독경향성이 높아졌다($\beta=.150, p<.01$). 또한 오락추구를 위한 SNS 이용동기가 클수록 SNS 중독경향성이 높아졌다($\beta=.200, p<.001$). 마지막으로, 자기조절력이 클수록 SNS 중독경향성이 낮아졌다($\beta=-.255, p<.001$). 독립 변인들에 대한 SNS 중독경향성의 총 설명량은 54.3%로 나타났다. 단계별 R^2 변화량을 살펴보면, 1단계에서의 설명량은 4.7%로 유의했으며($p<.01$), 인구사회학적 변인을 통제한 상태에서 SNS 이용형태(이용빈도, 이용시간)의 R^2 변화량은 27.6%로 유의했다($p<.001$). 인구사회학적 변인과 SNS 이용형태를 통제한 상태에서 SNS 이용동기의 R^2 변화량은 17.9%로 유의했다($p<.001$). 인구사회학적 변인과 SNS 이용형태, SNS 이용동기를 통제한 상태에서 자기조절의 R^2 변화량은 5.5%로 유의했다($p<.001$).

<표 2> 연구대상의 분포 (N=302)

변인	변수	N (%)
성별	남	143(47.4)
	여	159(52.6)
지역	서울	55(18.2)
	경기	70(23.2)
	충청도	177(58.6)
학년	1학년	49(16.2)
	2학년	71(23.5)
	3학년	42(13.9)
	4학년	79(26.2)
	9학기 이상	17(5.6)
	휴학	44(14.6)

<표 3> 연구대상의 SNS 이용형태 (N=302)

변인	변수	N(%)			
		전체	남 (N = 143)	여 (N = 159)	
사용하는 SNS	카카오톡	10(1.7)	6	4	
	네이버밴드	33(5.5)	11	22	
	페이스북	209(35.1)	117	92	
	인스타그램	244(40.9)	105	139	
	트위터	59(9.9)	13	46	
	핀터레스트	24(4.0)	6	18	
	링크드인	2(0.3)	2	0	
	기타	15(2.5)	7	8	
가장 많이 이용하는 SNS	카카오톡	0(0)	0	0	
	네이버밴드	2(0.7)	1	1	
	페이스북	113(37.4)	80	33	
	인스타그램	157(52.0)	56	101	
	트위터	21(7.0)	3	18	
	핀터레스트	4(1.3)	1	3	
	링크드인	1(0.3)	1	0	
	기타	4(1.3)	1	3	
SNS 글 게시빈도	거의 하지 않는다	136(45.0)	74	62	
	1달에 1~2번	96(31.8)	48	48	
	1주일에 1~2번	34(11.3)	13	21	
	1주일에 3~4번	17(5.6)	5	12	
	하루에 1~2번	14(4.6)	2	12	
	하루에 3번 이상	5(1.7)	1	4	
SNS 접속률 (이용빈도)		N(%)			t = -2.09 왜도 = -2.06 첨도 = 3.50
		전체	남	여	
	거의 접속하지 않음	7(2.3)	3	4	
	1달에 1~2회	11(3.6)	5	6	
	1주일에 1~2회	27(8.9)	21	6	
1주일에 3~4회	32(10.6)	18	14		
거의 매일 이용함	225(74.5)	96	129		
일일 SNS 이용시간	30분 미만	80(26.5)	50	30	t = -4.20** 왜도 = .99 첨도 = -.12
	30분 ~ 1시간 미만	86(28.5)	45	41	
	1시간 ~ 1시간 30분 미만	50(16.6)	21	29	
	1시간 30분 ~ 2시간 미만	26(8.6)	8	18	
	2시간 ~ 2시간 30분 미만	21(7.0)	9	12	
	2시간 30분 ~ 3시간 미만	6(2.0)	2	4	
	3시간 이상	33(10.9)	8	25	

**p<0.01

<표 4> 주요 변인들의 기술통계량 (N=302)

변인		M(SD)	왜도	첨도
이용동기	정보추구	21.09(4.55)	-.65	.68
	자기표현추구	13.72(5.77)	.40	-.68
	대인관계추구	16.12(4.37)	-.20	-.31
	오락추구	13.34(3.37)	-.50	.26
자기조절		38.37(6.81)	-.12	.12
SNS 중독경향성		22.16(8.88)	.48	-.70

<표 5> 성별에 따른 주요 변인들의 기술통계량 (N=302)

변인	M(SD)	M(SD)		t
		남	여	
이용동기	정보추구	20.72(4.97)	21.42(4.12)	-1.33
	자기표현추구	13.43(5.74)	13.97(5.80)	-.81
	대인관계추구	16.83(3.97)	15.48(4.61)	2.71*
	오락추구	12.94(3.43)	13.71(3.28)	-2.02
자기조절		40.00(6.77)	36.90(6.52)	4.05
SNS 중독경향성		20.15(8.40)	23.97(8.95)	-3.82

* $p < 0.05$

<표 6> 변인 간의 상관계수 (N=302)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	-								
2	-.08	-							
3	-.03	.40***	-						
4	.02	.18**	.25***	-					
5	.07	.12*	.25***	.24***	-				
6	-.04	.16**	.21***	.32***	.48***	-			
7	-.01	.30***	.31***	.35***	.31***	.43***	-		
8	-.09	.02	-.09	.16**	.13*	.29***	.07	-	
9	-.03	.26***	.56***	.22***	.49***	.36***	.45***	-.21***	-

주: 1. 학년, 2. 이용빈도, 3. 이용시간, 4. 정보추구, 5. 자기표현추구, 6. 대인관계추구, 7. 오락추구, 8. 자기조절, 9. SNS 중독경향성

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

<표 7> SNS 중독경향성에 대한 위계적 중다회귀분석 (N=302)

종속변인	독립변인	B	β	t	F	변화량
SNS 중독경향성	성별	1.013	.057	1.351		R ² Δ = .047**
	학년	-.266	-.049	-1.226		Adj. R ² = 0.40
	이용빈도	.048	.005	.119		R ² Δ = .276***
	이용시간	1.655	.355	7.756***		Adj. R ² = .314
	정보추구	-.058	-.030	-.679		R ² Δ = .179*** Adj. R ² = .488
	자기표현	.469	.304	6.504***		
	대인관계	.289	.150	2.880**		
	오락추구	.528	.200	4.314***		
	자기조절	-.333	-.255	-6.000***	40.683***	
						R ² Δ = .055*** Adj. R ² = .543

p<0.01, *p<0.001

4. 논의

본 연구의 목적은 SNS 이용동기와 자기조절이 SNS 중독경향성에 미치는 영향력을 검증하는 것이다. 특히 SNS 이용동기의 각 하위요인과 자기조절이 SNS 중독에 미치는 독립적인 영향력을 확인하는데 초점을 두었다. 본 연구의 주요결과에 대한 논의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 위계적 중다회귀분석 결과, SNS 이용동기에서는 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구 이용동기가 SNS 중독에 정적으로 영향을 미쳤다. 반면, 정보추구 이용동기는 SNS 중독에 유의한 영향을 미치지 못했다. 이러한 결과는 사회적 관계 형성, 자기표현 및 오락을 주된 목적으로 SNS를 사용하는 사람들이 SNS 중독경향성을 보일 가능성이 큼을 시사한다.

자기표현추구 이용동기는 인터넷 및 스마트폰 사용과는 차별화된 SNS 이용동기로 자신의 상황이나 기분, 감정 등을 표현하고 개성을 드러내는 일종의 정체성 기능을 포함한다(성요안나, 현명호, 2016). 본 연구의 결과는 자기표현추구 이용동기가 SNS 중독경향성에 영향을 미친다는 선행연구의 결과를 지지한다(이귀옥, 박조원, 2018).

자기표현성이 낮으면 대인관계에서의 위축된 태도나 부적응 및 자신감 결여 등으로 정서적, 행동의 문제를 일으킬 수 있고(정경숙, 정봉교, 2016), 이러한 사람들에게 SNS 환경은 타인과 대면하지 않고 자신을 표현할 수 있는 최적의 공간이 될 수 있다. 그러나 자기표현을 추구하는 이용동기가 과도해지면 SNS 사용이 현실 도피의 수단으로 이용되어 결과적으로 SNS 사용에 의존하게 될 가능성이 높아질 수 있다(김혜원, 2001).

대인관계추구는 사회적 관계 형성을 토대로 사회적 정체성을 구성하고 공동체 내의 소속감을 경험하고자 하는 SNS 이용동기이다. 본 연구의 결과는 대인관계 이용동기가 SNS 중독경향성에 영향을 미친다는 선행연구의 결과와 일치한다(노영, 2016; 박종순, 이종만, 2016; 신미경, 2016). 사회적 교환이론(Homans, 1958)에 따르면 온라인 대인관계에서 경험하는 즉각적인 피드백은 강력한 보상(칭찬, 승인 등)으로 작용하여 대인관계추구 이용동기가 과도한 사람들은 온라인 환경에서의 피상적인 상호작용에 집착할 소지가 있다(조진행, 2018). SNS 상에서 네트워크 기반의 대인관계는 비대면으로 지속적인 의사소통이 가능하다. 이러한 특성은 현실에서 불충분하거나 불만

족스러운 대인관계를 보상하고자 가상현실에서의 과도한 상호작용을 촉발하는 환경이 될 수 있다(박나리, 2015).

오락추구 이용동기는 SNS를 통해 동영상 시청, 음악감상 등과 같이 기분을 즐겁게 하는 일, 시간 때우기 등을 포함한다(합소연, 엄태영, 강원석, 2018; Whiting & Williams, 2013). 오락추구 동기는 오락성 및 재미추구(강민주, 2013; 전수인, 2012; 최만희, 2014), 혹은 시간 보내기(이희복 외 2014; 서인균, 이연실, 2016) 등의 용어와 혼용되어 사용되고 있다. 오락추구동기가 다양한 용어로 사용되는 이유는 시간 보내기와 같은 수동적 참여와 흥미 기반의 취미활동 또는 재미추구 활동 등의 능동적 참여 모두 오락과 재미가 포함되는 행동이기 때문이다(조진행, 2018). Marino, Gini, Vieno 와 Spada(2018)은 오락과 시간보내기와 같은 특정 이용동기가 SNS의 문제적 사용과 관련성이 있다고 주장하였다. 다른 연구에서도 시간보내기, 재미 추구 동기로 SNS를 이용하는 중학생들의 SNS 중독경향성이 높다고 설명하였다(이희복 외, 2014). SNS의 오락적 속성은 단순히 스트레스를 풀거나 시간때우기 등의 소극적 동기뿐만 아니라 게시물이나 동영상 등 자발적으로 오랜 시간 사이트에 머물게 만드는 습관적이고 중독성이 강한 특징을 지니기 때문에 SNS를 중독적으로 이용하게 할 수 있다(이정권, 최영, 2015).

정보추구 이용동기는 SNS 사용자들이 필요한 정보를 획득하고 불특정 다수와 정보, 콘텐츠를 공유하기 위해 SNS를 사용하는 이용동기이다(Chaouali, 2016). SNS는 이슈가 되는 사건, 사고를 실시간으로 접하기 용이하고 사용자의 관심분야에 대한 지식이나 필요한 정보에 손쉽게 접근이 가능하다는 특성을 갖고 있다(성중화, 2012). 선행연구에서는 정보추구 이용동기가 SNS 중독에 정적 영향을 미친다고 보고하였다(성요안나,

현명호, 2016; 유현숙, 2013). 그러나, 다른 연구들에서는 정보추구 이용동기와 SNS 중독경향성 간의 관련성이 확인되지 않아 그 결과가 혼재되어 있다(노영, 2016; 배나령, 강정석, 2018; 이희복 외, 2014). 본 연구에서는 정보추구 동기가 SNS 중독경향성에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 단순히 SNS 이용자가 원하는 정보를 획득하고, 정보를 공유하는 것만으로는 중독에 이를 가능성이 적음을 시사한다(노영, 2016).

둘째, 국내 연구에서 자기조절은 중독과 관련하여 중요한 요인으로 확인된 바 있다. 과거 알코올 중독, 도박중독, 게임중독 연구에서 자기조절은 중독을 완화시키는 보호요인으로 나타났다(김교현, 2006; 김보람, 홍창희, 2015; 원성두, 김수룡, 2017; 임성범, 2012). 스마트폰 및 인터넷 중독에서도 자기조절이 부적적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다(김수진, 2009; 안권순 외, 2013; 송행숙, 2016). 그러나, 현시점에서 자기조절이 SNS 중독에 미치는 영향은 명확하지 않다. 본 연구의 결과는 자기조절이 SNS 중독에 부적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 즉, 특정한 이용동기가 높더라도 자기조절력이 높은 사람들은 SNS 중독에 미치는 영향이 완화된다는 것을 의미한다.

선행연구에 따르면 자기조절능력이 부족한 사람은 외부환경에 쉽게 자극을 받아 스트레스에 민감하게 반응하며 즉각적인 만족을 추구하는 경향이 있다(김연정, 2014). 즉, SNS 상에서 불규칙적으로 업데이트되는 게시물은 자기조절이 낮은 사람들에게 강한 보상물로 작용하여 즉각적인 만족을 위해 SNS를 빈번하게 이용할 수 있다. 더불어 스마트폰의 기기의 발전에 따라 SNS 이용의 접근성이 더욱 좋아졌고, 원하는 정보를 획득하거나 타인과 상호작용하기에 더욱 용이해졌다. 이에 따라 사람들이 SNS를 습관적으로 사용할 수 있고, 자기조절이 낮은 사람들은 SNS 사용을

조절하는 데 어려움을 겪을 수 있다.

셋째, 위계적 중다회귀분석 결과 성별, 학년은 SNS 중독에 영향을 미치지 못했다. 홍신영(2015)의 연구에서는 성별과 SNS 중독 간 유의미한 차이는 없지만 SNS 중독의 하위요인에서 일부 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 성별과 SNS 중독의 하위요인 간 심도있는 연구의 필요성을 시사한다. 또한, SNS 이용빈도도 SNS 중독에 영향을 미치지 못했다. 본 연구의 결과는 선행연구와 일치하지 않는 결과로(윤명숙, 박완경, 2014; 이영미, 2016), 두 변인 간 관계가 분명하지 않음을 보여준다. 반면에, SNS 사용시간은 시간이 증가할수록 SNS 중독경향성이 증가하였다. 이러한 결과는 다양한 사용동기를 위해 SNS를 더 많은 시간을 할애할수록 SNS 중독 가능성이 높다는 것을 의미한다(이귀옥, 박조원, 2018).

본 연구의 공헌 및 치료적 함의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 스마트폰 및 인터넷 중독에서 중요한 요인으로 강조되었던 이용동기와 자기조절이 SNS 중독에도 유의한 영향을 미칠 수 있음을 검증했다.

둘째, 국내 연구의 동향을 살펴보면, SNS 이용동기에 대한 구분이 명확하지 않다. SNS 이용동기에 대한 동일하지 않은 구분은 연구 결과를 비교하는 데 어려움을 준다. 이러한 점에서 본 연구는 국내 연구에서 사용한 SNS 이용동기 중 공통적으로 많이 사용하는 이용동기 하위요인을 정리하였고, 이를 토대로 SNS 이용동기(정보추구, 자기표현추구, 대인관계추구, 오락추구)가 SNS 중독에 미치는 효과를 구체적으로 검증했다.

셋째, 정보추구와 SNS 중독 간 유의미한 관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 SNS를 사용

하는 시간과 빈도가 높을수록 SNS 중독 경향성이 증가한다는 단순한 설명보다는 이용동기에 따라 중독 경향성이 달라질 수 있음을 의미한다. 나아가 추구하는 SNS 이용동기에 따라 집단을 나누어서 SNS 사용에 대한 교육 및 치료적 개입을 달리한다면 보다 효율적인 개입이 가능할 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서 자기조절이 SNS 중독경향성을 완화시킬 수 있음이 확인되었다. 특히, 본 연구에서는 자기조절과 자기통제의 개념을 혼용하여 사용한 기존 연구들의 문제점을 분석하고 자기조절개념을 보다 명확히 하여 자기조절이 SNS 중독에 미치는 효과를 검증했다는 데 의의가 있다. 이러한 결과는 SNS 중독을 예방 및 치료하는 자기조절 훈련프로그램이 개발되고 적용될 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 한계 및 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 통해 자료가 수집되었으므로 사회적 바람직성이 개입되었을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 면담, 관찰법 등 다양한 측정방법을 함께 사용 할 필요가 있다.

둘째, 현재 SNS 중독에 대한 합의된 개념적 정의가 부족하다. 그 영향으로 타당도가 높은 SNS 중독척도가 부재한 실정이다. 따라서 이 분야의 연구활성화를 위해 타당하고 신뢰도가 높은 측정도구의 개발이 시급하다.

셋째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 수행되었다. 따라서 본 연구의 결과를 성인집단 전체로 일반화하는 데는 신중할 필요가 있다. 향후 연구에서는 이용대상의 연령층을 확대하여 본 연구의 모형을 재검증 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강민주 (2013). 소셜미디어 사용에 따른 청소년과 성인초기의 자아정체감 및 친밀감의 차이. <청소년학연구>, 20(6), 1-28.
- 고은별 (2017). 사회적 의사소통망(SNS)의 발달과 읽기교육의 방향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 과학기술정보통신부 · 한국인터넷진흥원 (2017). 2017년 인터넷 이용 실태 조사. 서울: 한국인터넷진흥원, 09-0.
- 과학기술정보통신부 · 한국인터넷진흥원 (2018a). 2018년 인터넷 이용 실태 조사. 서울: 한국인터넷진흥원, 66.
- 과학기술정보통신부 · 한국인터넷진흥원 (2018b). 2018년 인터넷 이용 실태 조사. 서울: 한국인터넷진흥원, 67.
- 과학기술정보통신부 · 한국정보화진흥원 (2015). 2015년 인터넷 과의존 실태 조사. 서울: 한국정보화진흥원, 64.
- 구진경, 이두희, 임승희 (2012). SNS 이용자의 심리적 특성이 SNS 상의 생산과 수용행동에 미치는 영향에 관한 연구. <상품학연구>, 30(5), 1-14.
- 김교현 (2006). 도박행동의 자기조절모형: 상식모형의 확장. <한국심리학회지: 건강>, 11(2), 243-274.
- 김보람 · 홍창희 (2015). 사용자의 자기조절감이 인터넷 게임의 몰입과 병리적 사용에 미치는 영향. <Korean Journal of Clinical Psychology>, 34(1), 315-333.
- 김수진 (2009). 자기조절 집단상담 프로그램이 고등학생의 인터넷 중독에 미치는 효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김연정 (2014). 청소년의 감각추구성향이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기조절의 조절효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜원 (2001). 청소년들의 인터넷 중독현상: 인터넷 중독의 현황과약과 관련변인 분석. <청소년학연구>, 8(2), 91-117.
- 노영 (2016). SNS 이용동기가 몰입과 중독에 미치는 영향 연구: 페이스북 이용자들을 중심으로. <e-비즈니스연구>, 17(3), 301-320.
- 박나리 (2015). 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성은 · 임선아 (2016). 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인들의 메타분석. <교육심리연구>, 30(3), 497-534.
- 박승혜 · 이승연 (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계. <한국심리학회지: 발달>, 32(1), 105-126.
- 박종순 · 이종만 (2016). 대학생들의 SNS 이용동기, 대인관계지향성이 MSNS 중독경향성에 미치는 영향. <다지털 산업정보학회>, 12(4), 145-161.
- 박지숙 (2011). 초등학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인: 인터넷 이용동기, 부모의 양육태도, 자기통제력을 중심으로. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배나령 · 강정석 (2018). SNS 이용 동기가 SNS 중독경향성과 SNS 스트레스에 미치는 영향. <한국심리학회 학술 대회 자료집>, 323.
- 서인균 · 이연실 (2016). 청소년기 스마트폰 이용동기가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. <재활심리연구>, 23(4), 257-263.
- 성요안나 · 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과. <스트레

- 스연구>, 24(4), 257-263.
- 성중화 (2012). 모바일 SNS 사용자의 이용동기가 이용 몰입 형성에 미치는 영향에 대한 연구. 연세대학교 정경대학원 석사학위논문.
- 송행숙 (2016). 스마트폰 유희적 이용동기가 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기조절 및 성인애착의 조절효과를 중심으로. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 신미경 (2016). 대학생의 SNS 중독경향성에 대한 구조 모형 검증: 심리, 사회적 변인과 온라인 상호작용 선행경향성 및 SNS 이용동기를 중심으로. 인천대학교 대학원 박사학위논문.
- 안권순 · 송국범 · 이원용 (2013). 청소년의 사회적 기술과 자기조절 능력이 인터넷 중독에 미치는 영향. <청소년학연구>, 20(11), 335-365.
- 오윤경 (2012). SNS 중독경향성과 외로움, 우울, 대인관계, 사회적 지지의 관계. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 원성두 · 김수룡 (2017). 목표중심 자기조절이 알코올 사용 문제에 미치는 영향: 우울의 매개효과. <Korean Journal of Clinical Psychology>, 36(3), 291-300.
- 원성두 · 오송인 · 박선희 · 이민규 (2015). 목표중심 자기조절 척도의 개발 및 타당화. <한국심리학회지: 건강> 20(4), 785-802.
- 유현숙 (2013). 사회불안 및 페이스북 이용동기가 SNS 중독과 페이스북 이용에 따른 심리적 문제에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤명숙 · 박완경 (2014). 대학생의 심리사회적 특성과 SNS 중독성향 연구. <정신건강과 사회복지>, 42(3) 208-236.
- 이귀옥 · 박조원 (2018). 대학생의 SNS 이용 동기가 SNS 중독에 미치는 영향. <한국광고홍보학보>, 20(6), 301-326.
- 이상호 (2013). 소셜미디어 사용자의 중독에 관한 정책적 함의 연구: 한국형 SNS 중독지수(KSAI) 제안을 중심으로. <디지털융복합연구>, 11(1), 255-265.
- 이선중 · 이민규 (2016). 스마트폰 사용자의 성격과 이용 동기가 스마트폰 중독에 미치는 영향. <한국심리학회지: 건강>, 21(2), 357-372.
- 이영미 (2016). 대학생의 SNS 중독경향성 관련 영향요인. <한국산학기술학회 논문지>, 17(12), 561-568.
- 이영주 · 박주현 (2014). 이용동기와 자기통제력 및 사회적 위축이 스마트폰 중독에 미치는 영향. <디지털융복합연구>, 12(8), 459-465.
- 이정권 · 최영 (2015). 소셜미디어 이용 동기 연구: 개방형 SNS와 폐쇄형 SNS 비교를 중심으로. <한국언론학보>, 59(1), 115-148.
- 이정화 · 김호영 · 강정석 (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향. <Korean Journal of Clinical Psychology>, 36(2), 154-164.
- 이희복 · 김대환 · 최지윤 · 신명희 (2014). 청소년의 SNS 이용특성과 SNS 중독경향성 연구. <GRI 연구논총> 16(1), 365-391.
- 임성범 (2012). 대학생의 도박중독 요인에 관한 연구: 자기조절 상식모형의 적용을 중심으로. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 임햇빛 · 소예은 · 김미례 (2018). SNS 중독에 기여하는 심리적 특성. <한국심리학회 학술대회 자료집>, 352-352.
- 전수인 (2012). 대구지역 고등학생의 트위터 이용동기와 만족. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

- 정경숙 · 정봉교 (2016). 긍정적 자기표현 코칭 프로그램이 장노년 여성의 자존감, 정서적 안녕감 및 대인관계에 미치는 영향. <정서 · 행동장애연구>, 32(2), 229-245.
- 정춘화 (2018). 고등학생의 SNS 이용동기, 대인관계능력, 자아존중감이 SNS 중독경향에 미치는 영향. <학습자중심교과교육연구>, 18, 637-655.
- 조미경 (2014). 일 대학 간호학과 학생의 스마트폰 이용동기, 중독과 자기 통제력의 관계. <디지털융복합연구>, 12(5), 311-323.
- 조성현 · 서경현 (2013). SNS 중독경향성 관련 요인 탐색: 내현적 자기에, 자기제시 동기 및 소외감을 중심으로. <한국심리학회지: 건강>, 18(1), 239-250.
- 조진행 (2018). 청소년의 내현적자기애와 SNS중독경향성의 관계: SNS이용동기의 매개효과 및 성별의 매개된 조절효과. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 최만희 (2014). 청소년의 소셜미디어 신뢰도에 관한 연구. 서강대학교 언론대학원 석사학위논문.
- 최영 (2001). 커뮤니케이션 매체로서의 인터넷 이용동기와 사용에 관한 연구. <사이버커뮤니케이션학보>, (8) 116-154.
- 최영 · 박성현 (2011). 소셜 미디어 이용 동기가 사회 자본에 미치는 영향. <한국방송학보>, 25(2), 24-276.
- 최용주 · 유성신 (2015). 대학생들의 페이스북 이용 경험에 관한 현상학적 연구: 자아표현과 기업의 마케팅 커뮤니케이션에 대한 의미를 중심으로. <광고학연구>, 26(6), 185-211.
- 한기쁨 (2018). SNS 이용동기가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 정서조절방략의 조절효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 한상연 외 (2013). SNS 사용을 통한 자기표현이 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향분석 연구: 개인 커뮤니케이션 능력의 조절효과를 중심으로. <정보시스템연구>, 22(1), 29-64.
- 함소연 · 엄태영 · 강원석 (2018). 청소년의 SNS 이용동기가 학교적응행동에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. <경연논총>, 36(1), 23-44.
- 홍선희 · 유형근 · 남순임 (2015). 초등학교 고학년의 스마트폰 SNS 중독 성향 감소를 위한 집단상담 프로그램 개발. <상담학연구>, 16(6), 241-257.
- 홍신영 (2015). 대학생의 SNS 이용특성과 자아정체감이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 명지대학교 대학원석사학위논문.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. f., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Acaemic Press.
- Chaouali, W. (2016). Once a user, always a user: Enablers and inhibitors of continuance intention of mobile social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1022-1033.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *McGraw-Hill series in social psychology. Social cognition (2nd ed.)*. NY, England: McGraw-Hill Book Company.
- Goodman, S. H., Brogan, D., Lynch, M. E., & Fielding, B. (1993). Social and emotional competence in children of depressed mothers. *Child development*, 64(2), 516-531.
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly*, 37(4), 509-523.
- Kelsey, T. (2010). *Social Networking Spaces: From Facebook to Twitter and Everything In Between*. NY: Apress.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277.
- Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking site. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 169-174.
- Salem, A. A. M. S., Almenaye, N. S., & Andreassen, C. S. (2016). A psychometric evaluation of Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) of university students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(5), 199-205.
- Soto, R. L., Almarza, C. B., & Wilkinson, K. T. (2016). Young Hispanics' Motivations to Use Smartphones: A Three-Country Comparative Study. *Comunicación y Sociedad*, 30(4), 13-26.
- Thompson, S. H., & Loughheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-98.
- Wang, C., Lee, M. K., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369.

The Effects of SNS Use Motivation and Self-regulation on SNS Addiction Tendency in College Students

Ji Eun Ann, Do Hyeon Woo, Hyun Ah Sung, Sung Man Bae

Dankook University

The purpose of this study is to verify the effects of motivation and self-regulation of SNS use on SNS addiction among university students. For this study, data was collected through an online survey (Moa form). Study participants included 302 university students (143 men and 159 women) living in Seoul, Gyeonggi, and Chungcheong areas. Hierarchical multiple-regression analysis found that the gender and grades of students did not affect SNS addiction. SNS usage time and SNS usage patterns had a significant effect on SNS addiction, but SNS usage frequency did not affect SNS addiction. Self-expression as well as interpersonal and entertainment pursuit motives had a positive influence on SNS addiction. On the other hand, the information search motive did not affect SNS addiction. Lastly, self-regulation had a negative influence on SNS addiction. The contribution of this study of SNS is to examine the impact of SNS use motivation and self-regulation on SNS addiction tendency. These results of this study can provide a rationale for intervention in the prevention and treatment of SNS addiction.

Keywords: SNS Use Motivation, Information, Self-Expression, Interpersonal Pursuit, Entertainment, Self-Regulation, SNS Addiction