

# 대학생의 자율성, 유능성 및 관계성이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향

조영미 · 부윤정

제주한라대학교 간호학과, 부교수

## The Effects of Autonomy, Competence, and Relatedness on SNS Addiction Tendencies among University Students

Yeong Mi, Jo · Yun Jeong, Boo

*Department of Nursing, Cheju Hall University, Associate Professor*

### Abstract

**Purpose :** This study examined the effects of autonomy, competence, and relatedness on social networking service (SNS) addiction tendencies among college students. **Methods :** Data collected from 161 students between November 1 to 10, 2023 were analyzed using SPSS Statistics 26 via descriptive statistical analysis, independent t-test, ANOVA, Scheffé's test, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression. **Result :** The average score for SNS addiction tendencies was 1.96 points. Autonomy, competence, and relatedness were negatively correlated with SNS addiction tendencies. Factors influencing SNS addiction tendencies were SNS usage time( $\beta = .36, p < .001$ ), autonomy( $\beta = -.35, p < .001$ ), and relatedness( $\beta = -.16, p < .046$ ), and explained 36% of the total variance. **Conclusion :** Educational environments and programs that consider college students' psychological factors need to be developed to prevent and effectively manage SNS addiction.

**Key words :** Addictive behavior, Personal autonomy, Mental competency

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학생 시기는 후기 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과정으로, 대학 생활을 통해 가치관과 자아정체성을 확립하는 중요한 시기이다[1]. 대학생들은 발달적 측면에서 대인관계에 대한 욕구가 높은 연령대에 속해 있어 소외감에 대한 두려움 때문에 소속감과 안전감을 느끼고 싶어 하고, 이러한 이유로 SNS를 통해 대인관계를 확대하고자 한다[2]. SNS 사용량은 지속해서 증가하였는데, 2023년 15,100명의 성인을 대상으로 조사한 한국지능정보사회진흥원의 스마트폰 실태조사에 따르면 20대의 SNS 이용률이 96%로 높게 나타났고, 대학생의 33%가 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 힘들다고 하였으며, 스마트폰을 통한 SNS 이용자 중 43.5%가 본인 의지대로 조절이 어려운 것으로 나타났다[3].

SNS (Social Network Service, SNS)란 의사소통과 정보 공유 등을 자유로이 하며 인맥 확대 등을 통한 사회적 관계를 생성 및 강화하는 온라인 플랫폼으로, 페이스북, 인스타그램, 카카오톡, 유튜브, 틱톡 등을 포함한다[4,5]. 대학생들의 활발한 SNS 활동은 폭넓은 대인관계를 형성할 수 있고, 새로운 사람과 의사소통까지 할 수 있어 대인관계 관리와 인맥 관리 유지를 위한 긍정적 기능이 있다[6]. 그러나 대인관계 형성, 오락 및 정보 제공 등의 다양한 기능을 제공하는 반면 과다하게 사용하게 되면 진로 준비의 어려움과 학업 방해로 초래할 뿐만 아니라 정신건강을 악화시킬 수 있다[7].

SNS 중독은 최근 개념으로 SNS 중독에 대한 정확한 정의가 내려지지 않았고 진단 기준이 마련되지 않았기 때문에 SNS 중독 경향성이라는 용어가 사용된다[8]. SNS 중독 경향성이란 SNS에 접속하려는 강한 동기로 인해 너무 많은 시간과 노력을 SNS에 투입한 결과, 다른 사회적 활동을 위축시키고 심리적 건강을 해치며 인간관계가 손상되는 현상을 말한다[9]. 온라인상의 대인관계에 몰두하여 SNS를 과다하게 사용함으로써, 그로 인한 금단과 내성을 경험하며 일상생활

에서 부적응을 초래한다[10]. 즉, SNS 중독 경향성은 병리적 중독이 아닌 SNS 사용 시간 통제가 어려운 의존적인 형태로 학업이나 다른 활동에 대한 흥미 저하, 오프라인에서 대화 감소 및 우울 등의 다양한 부작용을 말한다[11].

SNS 중독 경향성에 대한 선행연구를 살펴보면, SNS 중독 경향성과 대학생활 적응에 관한 연구[6], 대인관계와 관련된 연구[12,13], 자아존중감에 영향을 미치는 연구[14,15], 대학생의 스트레스에 관한 연구[11] 등 다양한 연구들이 있었다. 그러나 SNS를 사용하는 대학생 모두가 SNS 중독 경향성을 보이는 것이 아니라 일부만이 SNS 중독 경향성을 나타내기 때문에 SNS 중독 행동을 결정하는 동기를 확인할 필요가 있다. 이에 개인의 내재적인 동기를 강화하는데 자기결정성 동기이론의 핵심 개념인 기본심리욕구에 중점을 둘 필요가 있다.

본 연구에서 변수로 설정한 SNS 중독 경향성과 관련이 있는 자율성, 유능성, 관계성과 같은 기본심리욕구는 자기결정성 이론에 바탕을 둔 개념이다. 자기결정성 이론(self-determination theory)은 인간의 행동 동기를 설명하기 위한 동기이론 중의 하나로, 내재적 동기와 인간의 기본심리욕구를 강조하는 이론이다. 자기결정성 이론에서 중요시하고 있는 내재적 동기란, 과업의 자체가 주는 흥미와 자신의 만족을 위해 행동을 유도하는 것으로 개인이 흥미를 가지고 자기 능력을 발휘해서 최적의 도전을 추구하고 달성하려는 성향을 말한다[16]. 기본심리욕구는 개인의 심리적 발달에 필요한 자율성, 유능성, 관계성에 대한 욕구를 의미하며, 세 가지 욕구는 인간이 심리적으로 제대로 기능하기 위해 필수적으로 충족되어야 하는 요소이다[17]. 자기결정은 스스로 자기 행동을 선택한다는 것을 의미하여 최근 심리학 분야뿐만 아니라 동기와 행동을 이해하고 예측하기 위해 적용되고 있으며[17,18], 자기결정이 증가하기 위해서는 기본심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성 욕구가 충족되어야 한다.

자율성이란 행동의 근원이나 주체가 자신에게 있다고 느끼기를 원하고, 스스로가 행위의 주체이고 조절자라는 신념을 말한다[16]. 자율성은 독립성을 의미하

는 것이 아니라 자신이 행동하는 원인이 자신의 흥미와 통합된 가치로부터 나오는 것으로 자율성이 보장되어야 유능성이 발휘될 수 있다고 보고 있어 세 가지 기본심리욕구 중에 가장 핵심적인 요소로 보고 있다[16]. 다시 말해 자율성이란 외적 압력이나 영향을 받지 않고, 행동의 원인이 자신에게 있다고 믿으며 스스로 필요한 것에 흥미와 관심을 가지고 스스로 결정하고 선택할 때 행동에 대한 집중력과 만족을 느끼며 이는 높은 성취로 이어질 수 있다[17].

유능성은 자신이 유능하다고 느끼고 싶어 하는 지각으로 개인이 사회 환경과의 상호작용 속에서 자기 능력이나, 기술, 재능을 사용할 기회를 경험할 때 충족되며, 유능성을 높게 지각할수록 그 행동에 대한 내재적 동기가 증대된다고 하였다. 유능성은 획득된 기술이나 역량 자체의 의미보다는 개인이 자신의 유능함을 지각하길 원하며, 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼고 싶어 하는 것과 관련된다[16].

관계성은 다른 사람으로부터 관심을 받고, 관심을 주고 있다는 느낌이며, 다른 개인들과 사회에 소속되어 있다는 감정이다. 관계성은 행위 변화를 위한 중요한 요인으로 관계성이 증진되면 동기 변화에 핵심적인 역할을 한다. 위 세 가지 기본심리욕구 충족은 자기결정적 기능을 통해 내재적 동기의 발생을 자극하고, 기본심리적 욕구가 충족된다[16]. 즉, 자율성, 유능성, 관계성이 충족될수록 자기 행동을 선택하는 자기결정이 증가한다.

자율성, 유능성, 관계성과 같은 기본심리욕구가 충족될 때 개인의 심리적 안녕과 더불어 내재적 동기 수준이 높게 나타나고, 행동에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 SNS 중독 경향성의 관계에서 행동에 영향을 미칠 수 있는 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성의 간의 관계를 확인해 보고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 대학생을 대상으로 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성을 확인하고, SNS 중독 경향성에

영향을 미치는 요인을 규명하기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성 정도를 확인한다.
- 대상자의 특성에 따른 SNS 중독 경향성 정도를 확인한다.
- 대상자의 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 자율성, 유능성, 관계성 및 SNS 중독 경향성을 확인하고, 이들 변수 간의 관계를 분석하여 대학생의 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구 대상

본 연구는 J시에 소재한 3개의 대학생을 대상으로 편의 표출하여 본 연구의 목적과 필요성을 듣고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다. 연구 대상자 수는 G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여, 다중회귀분석을 위해 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .90 예측요인 10개로 가정하여 산출한 결과 최소 표본크기는 147명이 요구되어 탈락률 10% 정도를 고려하여 162명을 대상으로 하였다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 자율성

본 연구는 대학생의 기본심리욕구를 측정하기 위해 Ryan과 Deci[16]가 개발한 기본심리욕구 척도를 근거로 하여 Lee와 Kim[18]이 개발 및 타당화한 한국형 기

본심리욕구 하위요인인 자율성 척도를 사용하였다. 6 문항으로 구성되어 있으며 Likert 6점 척도를 사용하여 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 점수가 높을수록 자율성이 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Lee와 Kim[18]의 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .70$  이었으며, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .83$ 으로 나타났다.

## 2) 유능성

본 연구는 대학생의 기본심리욕구를 측정하기 위해 Ryan과 Deci[16]가 개발한 기본심리욕구 척도를 근거로 하여 Lee와 Kim[18]이 개발 및 타당화한 한국형 기본심리욕구 하위요인인 유능성 척도를 사용하였다. 6 문항으로 구성되어 있으며 Likert 6점 척도를 사용하여 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 점수가 높을수록 유능성이 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Lee와 Kim[18]의 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .75$  이었으며, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .87$ 으로 나타났다.

## 3) 관계성

본 연구는 대학생의 기본심리욕구를 측정하기 위해 Ryan과 Deci[16]가 개발한 기본심리욕구 척도를 근거로 하여 Lee와 Kim[18]이 개발 및 타당화한 한국형 기본심리욕구 하위요인인 관계성 척도를 사용하였다. 6 문항으로 구성되어 있으며 Likert 6점 척도를 사용하여 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’로 점수가 높을수록 관계성이 높은 것을 의미한다. 신뢰도는 Lee와 Kim[18]의 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .79$  이었으며, 본 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .86$ 으로 나타났다.

## 4) SNS 중독 경향성

본 연구는 대학생의 SNS 중독 경향성을 측정하기 위해 Jeon과 Kim[19]이 개발한 대학생용 SNS 중독 경향성 척도를 사용하였다. 총 24문항으로 구성되었고 각 문항은 4점 척도로, 점수가 높을수록 SNS 중독 경향성이 높다는 것을 의미하며, 부정 문항은 역환산하였다. Jeon과 Kim[19] 연구에서는 Cronbach  $\alpha = .92$  이었으며, 본 연구에서 Cronbach  $\alpha = .92$ 로 나타났다.

## 4. 자료수집 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2023년 11월 1일부터 11월 10일까지 이루어졌다. 참여자에게는 연구 시작 전 연구 목적에 대하여 설명하고, 연구에 대하여 이해하고 동의한 학생들을 대상으로 자료를 수집하였다. 설문지 회수율은 100%였으나, 수거된 총 162부의 설문지 중 응답이 불충분한 설문지 1부를 제외한 161부를 최종적으로 분석하였다.

## 5. 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 윤리적 고려를 위해 연구 참여 전 연구의 필요성, 목적, 진행 절차, 자료의 익명성, 개인정보 보호 방법을 설명한 후 연구 참여에 자발적으로 동의한 학생에게 링크를 통해 온라인 설문지를 발송하였다. 사이트에 접속 시 첫 화면에 보이는 연구 설명문과 연구 참여 동의서에 동의한 경우 진행하였다. 자율적인 설문 참여를 위해 설문조사를 수업 시간 외에 작성하도록 하였고 수집된 자료는 연구 목적으로만 사용할 것과 익명으로 처리될 것임을 설명하였고, 연구 도중 언제라도 참여를 원하지 않을 경우 거부할 수 있고, 이로 인한 불이익은 전혀 없음을 설명하였다.

## 6. 자료 분석 방법

본 연구를 위해 진행한 통계분석 방법은 다음과 같다. 통계분석을 위해 SPSS Statistics 26을 활용하였다.

- 1) 연구 대상의 일반적 특성과 SNS 사용 실태를 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 연구 대상의 기본심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성, 그리고 SNS 중독 경향성 정도를 파악하기 위해 평균과 표준편차 분석을 시행하였다.
- 3) 연구 대상의 자율성, 유능성, 관계성, 그리고 SNS 중독 경향성 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다.

- 4) 연구 대상의 일반적 특성 및 SNS 사용 실태에 따라 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t-검정(independent sample t-test)과 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 분산분석에서 유의한 차이를 보인 변인은 Scheffe의 사후검증을 실시하였다.
- 5) 연구 대상의 자율성, 유능성, 관계성이 SNS 중독 경향성에 미치는 효과를 검증하기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성 및 SNS 사용 실태를 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다. 성별은 남자 46명(28.6%), 여자 115명(71.4%)으로 나타났고, 연령은 25세 미만 131명(81%), 25세 이상 30명(19%)으로 나타났으며, 학년은 1학년 37명(23.0%), 2학년 47명(29.2%), 3학년 51명(31.7%), 4학년 26명(16.1%)으로 나타났다. 주 사용 SNS는 다중응답으로 측정되었는데, 카카오톡 139명(86.3%), 유튜브 130명(80.7%), 인스타그램 139명(86.3%), 페이스북

Table 1. General Characteristics of Participants

(N= 161)

Variables	Category	n(%)
Gender	Male	46(28.6)
	Female	115(71.4)
Age	<25	131(81.0)
	≥25	30(19.0)
Grade	First	37(23.0)
	Second	47(29.2)
	Third	51(31.7)
	Forth	26(16.1)
Kind of SNS	Kakaotalk	139(86.3)
	Youtube	130(80.7)
	Instagram	139(86.3)
	Facebook	24(14.9)
	Twitter	15(9.3)
Purpose of using SNS	Friendship/Interaction	58(36.0)
	Daily record	21(13.0)
	Viewing content posted by others	55(34.2)
	Sharing personal hobbies/interests	27(16.8)
Average daily SNS usage time	<1 hour	18(11.0)
	1≤~<2 hours	33(20.5)
	2≤~<3 hours	45(28.0)
	3≤~<4 hours	31(19.3)
	4≤~<5 hours	17(10.6)
	≥5 hours	17(10.6)
Frequency of using SNS	Daily	148(91.9)
	Not daily	13(8.1)

**Table 2.** Descriptive Result of Autonomy, Competence, Relatedness and SNS Addiction Tendency

(N= 161)

Variables	Range	M±SD	Skewness	Kurtosis
Autonomy	1~6	4.61±0.89	-0.64	0.20
Competence	1~6	4.26±0.94	-0.04	-0.55
Relatedness	1~6	5.03±0.78	-0.86	0.44
SNS addiction tendency	1~4	1.96±0.54	0.42	-0.08

M=Mean; SD=Standard Deviation

24명(14.9%), 트위터 15명(9.3%)으로 나타났다. SNS 사용 목적은 친구/교제를 위해서 58명(36.0%), 일상생활에 대한 기록을 위해서 21명(13.0%), 타인이 게시한 콘텐츠를 살펴보기 위해서 55명(34.2%), 취미/여가 활동 중 개인적 관심사를 공유하기 위해서 27명(16.8%)으로 나타났다. SNS 사용 시간은 1시간 미만 18명(11%), 1~2시간 미만 33명(20.5%), 2~3시간 미만 45명(28.0%), 3~4시간 미만 31명(19.3%), 4~5시간 미만 17명(10.6%), 5시간 이상 17명(10.6%)으로 나타났다. SNS 사용 빈도는 매일 148명(91.9%), 매일 사용하지 않는다는 13명(8.1%)으로 나타났다(Table 1).

## 2. 대상자의 자율성, 유능성, 관계성 정도

본 연구 대상자의 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성 정도는 Table 2와 같다. 자율성은 평균  $4.61 \pm 0.89$ , 유능성은 평균  $4.26 \pm 0.94$ , 관계성은 평균  $5.03 \pm 0.78$ 로 나타났고, SNS 중독 경향성은 평균  $1.96 \pm 0.54$ 로 나타났다. 한편 자료의 정규성 가정 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과, 왜도는  $-0.86 \sim 0.42$ , 첨도는  $-0.55 \sim 0.44$ 로 나타났다. 일반적으로 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만이면 자료

가 정규성 가정을 만족하는 것으로 보는데[20], 모든 변인은 기준치를 만족하여 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

## 3. 대상자의 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성 간 상관관계

본 연구 대상자의 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다. 자율성과 유능성( $r=.43, p<.001$ ), 자율성과 관계성( $r=.46, p<.001$ ), 유능성과 관계성( $r=.54, p<.001$ ) 간에는 모두 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 자율성( $r=-.45, p<.001$ ), 유능성( $r=-.27, p<.001$ ), 관계성( $r=-.36, p<.001$ )은 모두 SNS 중독 경향성과 유의한 부(-)의 상관관계를 보였다(Table 3).

## 4. 대상자의 특성에 따른 SNS 중독 경향성의 차이

SNS 중독 경향성은 연령에 따라 유의한 차이를 보였고( $t=2.29, p=.023$ ), 25세 미만이 25세 이상보다 유의하게 높았다. 그리고 SNS 사용 시간에 따라 유의한

**Table 3.** Correlation between Autonomy, Competence, Relatedness and SNS Addiction Tendency

(N= 161)

Variables	Autonomy	Competence	Relatedness	SNS addiction tendency
	r(p)			
Autonomy	1			
Competence	.43(<.001)	1		
Relatedness	.46(<.001)	.54(<.001)	1	
SNS addiction tendency	-.45(<.001)	-.27(<.001)	-.36(<.001)	1

**Table 4.** Differences in General Characteristics among SNS Addiction Tendency (N= 161)

Variables	Category	M±SD	t/F	p
Gender	Male	1.92±0.53	-0.56	.575
	Female	1.97±0.55		
Age	<25	2.00±0.55	2.29	.023
	≥25	1.75±0.47		
Grade	First	2.03±0.59	0.35	.792
	Second	1.91±0.50		
	Third	1.94±0.54		
	Forth	1.95±0.56		
Kind of SNS	Kakaotalk	1.96±0.54	0.47	.641
	Youtube	1.98±0.54	0.94	.350
	Instagram	1.96±0.55	0.38	.705
	Facebook	1.91±0.51	-0.40	.691
	Twitter	2.06±0.50	0.79	.428
Purpose of using SNS	Friendship/Interaction	1.86±0.48	1.49	.219
	Daily record	1.96±0.59		
	Viewing content posted by others	2.07±0.58		
	Sharing personal hobbies/interests	1.91±0.52		
Average daily SNS usage time	< 1 hour <sup>a</sup>	1.50±0.40	7.33	< .001 (a< d, e, f)
	1 ≤ ~ < 2 hours <sup>b</sup>	1.88±0.60		
	2 ≤ ~ < 3 hours <sup>c</sup>	1.85±0.46		
	3 ≤ ~ < 4 hours <sup>d</sup>	2.06±0.45		
	4 ≤ ~ < 5 hours <sup>e</sup>	2.30±0.47		
	≥ 5 hours <sup>f</sup>	2.32±0.53		
Frequency of using SNS	Daily	1.98±0.54	1.87	.063
	Not daily	1.69±0.50		

M = Mean; SD = Standard Deviation

차이를 보였는데( $F=7.33$ ,  $p<.001$ ), Scheffé의 사후검정 결과, 1시간 미만보다 3시간 이상 SNS를 사용하는 경우 SNS 중독 경향성 정도가 유의하게 높게 나타났다(Table 4).

## 5. 대상자의 SNS 중독 경향성의 영향 요인

본 연구 대상자의 자율성, 유능성, 관계성이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 앞서 SNS 중독 경향성에 유의한 차이를 보였던 연령, SNS 사용시간, 자율성, 유능성, 관계성을 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다.

그 결과 회귀모형은 적합하였고( $F=17.71$ ,  $p<.001$ ), 회귀모형의 설명력은 약 36%(수정된 R제곱은 34%)였으며, Durbin-Watson 통계량은 1.67로 2에 근사한 수치를 보여 잔차 독립성 가정을 만족하였고, VIF는 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제는 없었다.

회귀계수 유의성 검증 결과 통제 변인인 SNS 사용시간은 SNS 중독 경향성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고( $\beta=.36$ ,  $p<.001$ ), 독립변인인 기본심리욕구에서는 자율성( $\beta=-.35$ ,  $p<.001$ )과 관계성( $\beta=-.16$ ,  $p<.05$ )이 SNS 중독 경향성에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다. 즉 자율성과 관계성 수준이 높을수록 SNS 중독 경향성 정도는 낮은 것으로 해석할 수 있다(Table 5).

Table 5. Influencing Factors of SNS Addiction Tendency

(N= 161)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p	VIF
Constant	3.00	.31				
Age	-0.05	.07	-.05	-0.77	.445	1.11
Average daily SNS usage time	0.13	.02	.36	5.31	<.001	1.09
Autonomy	-0.22	.05	-.35	-4.74	<.001	1.36
Competence	0.02	.05	.04	0.48	.630	1.52
Relatedness	-0.11	.06	-.16	-2.01	.046	1.56

F = 17.71( $p < .001$ ),  $R^2 = .36$ , Adjusted  $R^2 = .34$ , Durbin-Watson = 1.67

SE=Standard Error; VIF=Variance Inflation Factors

#### IV. 논 의

본 연구는 대학생의 기본심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 확인하여 대학생을 위한 SNS 중독 예방 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하고자 시도되었다. 연구 결과 대학생의 SNS 일일 평균 사용 시간, 자율성과 관계성이 SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 주요 요인으로 나타났다.

본 연구 결과, 대학생의 SNS 일일 평균 사용 시간은 30분 이상 1시간 미만이 8.7%, 1시간 이상 2시간 미만이 20.5%, 2시간 이상 3시간 미만이 28.0%, 3시간 이상 4시간 미만이 19.3%, 4시간 이상 5시간 미만이 10.6%, 5시간 이상이 10.6%로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 SNS 중독 경향성과 대인관계 만족도의 관계를 연구한 선행연구와 유사하였고[13], SNS 이용 추이 및 이용 행태를 조사한 보고서에서 20대의 SNS 일일 평균 사용 시간이 1시간 7분으로 보고한 것보다 이용 시간이 높았다[19]. 본 연구의 도구로 사용한 대학생용 SNS 중독 경향성 척도 개발 연구에서 일일 SNS 사용 시간이 2시간 이상인 경우 중독 경향성에 유의한 차이가 있다고 보고하였으므로[21], 학생들의 SNS 사용 시간을 모니터링 하는 방안에 관한 추후 연구가 필요하다고 판단된다.

대학생의 자율성과 유능성, 관계성의 평균 점수는 6점 만점 중 자율성이 4.61점, 유능성이 4.26점, 관계성이 5.03점으로 나타났으며, 대학 신입생을 대상으로 동일 도구를 사용한 연구에서 총점 42점 만점 중 자율성이

30.68점, 유능성이 28.81점, 관계성이 32.17점으로 나타났던 결과보다 높았다[22]. 이와 같은 차이는 연구 대상자에 고학년이 포함되어 있어 학년 수준이 올라갈수록 기본심리욕구가 충족되었기 때문이라고 생각한다.

SNS 중독 경향성은 평균 점수 4점 만점 중 1.96점으로 나타났으며, 대학생을 대상으로 동일 도구를 사용한 Moon과 Cho[23]의 연구에서 1.99점으로 나타났던 결과와 유사하였고 Cha[24]의 연구에서 Nam과 Chang[25]의 연구에서 2.96점으로 나타났던 결과보다 낮았다.

자율성, 유능성, 관계성과 SNS 중독 경향성의 관계를 분석한 결과, 자율성, 유능성, 관계성은 모두 SNS 중독 경향성과 부적인 상관관계를 나타냈다. 고등학생을 대상으로 기본심리욕구와 SNS 중독 경향성의 관계를 분석한 연구에서도 자율성, 유능성, 관계성의 기본심리욕구가 SNS 중독 경향성과 부적 상관관계를 보이며 본 연구 결과와 유사한 양상을 나타냈다[26]. 이는 기본심리욕구의 충족 수준이 낮을수록 현실회피 및 오락성 동기가 증가하고 SNS 중독 경향성이 높아지는 양상을 나타낸 선행연구 결과와 유사하였으며[26,27], 대학생의 SNS 중독을 예방 프로그램에 기본심리욕구를 충족시키는 전략의 적용이 필요하다고 생각한다.

대학생의 일반적 특성 및 SNS 사용 실태에 따른 자율성, 유능성, 관계성, SNS 중독 경향성의 차이를 분석한 결과, 유능성은 일상생활에 대한 기록을 위해 SNS를 사용하는 학생이 타인이 게시한 콘텐츠 확인을 위해 SNS를 사용하는 학생보다 높았다. 자율성과 관계성은 모든 일반적 특성과 SNS 사용 실태에 따라



유의한 차이를 보이지 않았고 SNS 중독 경향성은 3시간 이상 SNS를 사용하는 경우 1시간 미만보다 높았다. 유능성은 자기 능력을 입증하거나 성취를 표현함으로써 만족감을 느끼는 욕구로, 이는 SNS에서 개인의 기록이나 성취를 공유하는 행위로 나타날 수 있다 [13,16,17,26,27]. 자율성과 관계성은 SNS 사용의 특정 목적이나 사용 시간, 자율성 및 관계성과 직접적인 연관성이 낮을 수 있음을 시사한다. 자율성이 높은 학생은 SNS 사용을 특정 시간이나 방식에 구애받지 않고 자유롭게 활용할 수 있으며, 관계성은 대면 관계에서 욕구가 충족된 학생들은 SNS 사용과 관계성 충족 간의 약한 관련성을 나타낸다[27,28]. 3시간 이상의 SNS 사용의 경우 SNS 중독 경향성이 높게 나타났으며, 이는 장시간 SNS 사용이 주의력 저하, 충동 조절 능력 감소, 현실회피 등 중독과 유사한 행동 패턴을 유발할 수 있다는 선행연구와 일치한다[7,26].

자율성과 유능성, 관계성의 기본심리욕구가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 분석한 결과, SNS 사용 시간이 높을수록 SNS 중독 경향성이 높고, 자율성과 관계성의 기본심리욕구가 높을수록 SNS 중독 경향성이 낮은 것으로 나타났다. 이는 자율성이 높은 학생들이 SNS 사용을 자율적으로 조절할 수 있어 SNS에 대한 과도한 의존을 줄일 수 있다고 보고한 선행연구 결과와 유사하였으며[24,29], 대학생의 SNS 중독 경향성을 낮추기 위해 자율성을 강화하는 전략이 필요하다고 생각한다.

SNS 사용 시간이 높을수록 SNS 중독 경향성이 높아지므로 학생들이 자율적으로 SNS 사용 시간을 조절하는 습관을 형성하는 것이 중요하다[7]. 따라서 대학생들이 SNS 사용 시간을 자율적으로 조절하여 건강한 SNS 사용 습관을 형성할 수 있도록 지지하는 SNS 자율성 강화프로그램이 필요하며, SNS 사용 시간이 높은 고위험군 학생들을 위해 대인관계 문제, 우울 등 SNS 중독의 원인을 파악하고 상담하는 프로그램을 시행할 필요가 있다.

관계성은 대면 관계에서 소속감과 만족을 제공함으로써 SNS에서의 온라인 관계에 대한 의존을 감소시키는 중요한 요인으로 작용한다[30]. 관계성이 부족할

경우 대인관계 욕구를 SNS로 충족하려는 경향이 강화되어 SNS 중독 경향성을 높일 수 있다[12-14]. 따라서 대학 내 동아리 활동, 팀 프로젝트 등의 대인관계 활동을 통해 긍정적인 관계 형성을 장려하고 학생들이 대학 생활에서 소속감을 경험할 수 있는 환경 조성이 필요하다.

유능성은 SNS 중독 경향성과 유의미한 관계가 발견되지 않았는데, 이는 대학생들이 다양한 활동과 학업을 통해 대인관계를 맺고 유능성을 충족할 기회가 많아서 SNS를 통한 유능성 충족의 의존이 상대적으로 낮아진 것으로 나타났던 선행연구와 유사한 결과이다[27]. 유능성의 영향은 개인의 상황과 SNS 사용 목적에 따라 달라질 수 있으므로, 표본 수를 확대하여 유능성과 SNS 사용 동기, SNS 중독 경향성의 관계를 파악하는 추후 연구가 필요하며, 다양한 상황에서 학생들이 자신의 유능성을 발휘할 수 있도록 지원하는 프로그램 개발이 필요하다고 생각한다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 자율성, 유능성, 관계성의 기본심리욕구가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 파악하고자 시도되었다. 연구 결과, SNS 중독 경향성에 영향을 미치는 주요 요인은 자율성과 관계성 및 SNS 사용 시간으로 확인되었다. 본 연구는 대학생의 자율성과 관계성이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향을 규명하여 대학생의 건강한 SNS 사용 습관 형성에 필요한 기초 자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다.

이러한 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구의 대상자가 특정 지역에 제한되어서 일반화에 한계가 있으므로 추후 반복 연구를 통해 이러한 결과를 재확인할 필요가 있다. 둘째, 대학생들이 SNS 사용을 자율적으로 조절하도록 자율성 강화프로그램을 개발하고 효과를 평가하는 연구를 제언한다. 셋째, 다양한 심리적 요인을 종합적으로 고려하여 SNS 중독을 예방하고 효과적으로 관리하는 방안을 모색하는 심층적 후속 연구를 제언한다.

## References

1. Cho HJ, Shin WU. The effect of life stress and coping styles on suicidal ideation of university students: focusing on students in Seoul and Gyeonggi-do. *Journal of Convergence Research in Business*. 2021;11(4):93-108.  
<https://doi.org/10.31152/JB.2021.08.6.3.49>
2. Choi JA. SNS discourse and reality: focused on the perception of university student users [master's thesis]. Seoul: Korea University; 2013. p. 1-102.
3. National Information Society Agency. The survey on smartphone overdependence [Internet]. Sejong; 2023 [cited 2024 November 1]. Available from: [https://www.nia.or.kr/site/nia\\_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=26508&parentSeq=26508](https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=26508&parentSeq=26508)
4. Obar JA, Wildman S. Social media definition and the governance challenge: an introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*. 2015;39(9):745-750. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014>
5. Jung HS. The relation of the interpersonal relationship to the usage motivation of SNS (Social Network Service) [master's thesis]. Kangwon: Kangwon University; 2014. p. 1-47.
6. Kim SM, Seo KH. The relationship between covert narcissism and SNS addiction proneness. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2015;20(3):587-603.  
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.3.006>
7. Oh EJ, Ahn SA. A study on the mental health, adaptation to college life, and SNS addiction tendency of college students. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21. 2017;8(1):547-561.  
<https://doi.org/10.22143/HSS21.8.1.31>
8. Turel O, Serenko A, Giles P. Integrating technology addiction and uses: an empirical investigation of online auction users. *Management Information Systems Quarterly*. 2011;35(4):1043-1061.  
<https://doi.org/10.2307/41409972>
9. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*. 2014;20(25):4053-4061.  
<http://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
10. Jeong SY, Kim JN. Development and validation of SNS addiction proneness scale for college students. *The Korean Journal of Psychology: Health*. 2014;19(1):147-166.  
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
11. Kim YH. The relationships between perceived stress, inadequacy, self-control and SNS addiction tendency in university students. *STRESS*. 2021;29(3):178-186.  
<https://doi.org/10.17547/kjsr.2021.29.3.178>
12. Kim BK, Baek YM, Heo CG. The relation among attachment, smartphone addiction, and SNS addiction: the mediating role of interpersonal problem. *Korean Journal of Youth Studies*. 2016;13(3):483-502. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.03.23.3.483>
13. Kim SY, Park MJ, Park BK. Relationship between SNS addiction proneness and interpersonal satisfaction among undergraduate students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2018;19(4):454-462.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.4.454>
14. Kwon YJ, Kim DB, Seo BK. The Influence of self esteem and adult attachment on SNS (Social Network Service) addiction tendency. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2019;19(1):47-59.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.01.047>
15. Lee J, Kim H, Kang J. The effect of loneliness on SNS addiction: moderating effect of interpersonal relations orientation and its gender difference. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2017;36(2):154-164.  
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.2.002>
16. Edward LD, Richard MR. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2009;11(4):227-268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

17. Ryan RM, Deci E, Michalos AC. editors. Self-determination theory. In: Maggino F, editors. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Second edition. Swizerland: Springer Cham; 2014. p. 5755-5760. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2630](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2630)
18. Lee MH, Kim AY. Development and construct validation of the basic psychological needs scale for Korean adolescents: based on the self-determination theory. Korean Journal of Social and Personality Psychology. 2008;22(4):157-174. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2008.22.4.010>
19. Jeong SY, Kim JN. Development and validation of the SNS addiction proneness scale for college students. Korean Journal of Health Psychology. 2014;19(1):147-166.
20. Curran PJ, West SG, Finch JF. The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. Psychological Methods. 1996;1(1):16-29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
21. Korea Information Society Development Institute. Analysis of SNS usage trends and behavior patterns [Internet]. Chungcheongbuk-do; 2024 [cited 2024 December 1]. Available from: <https://www.kisdi.re.kr/bbs/view.do?bbsSn=113410&key=m2101113025961&pageIndex=1>
22. Kwon M, Lee B. Relationship among basic psychological needs, smartphone addiction and adaptation to school life in university students. Journal of Korean Public Health Nursing. 2017;31(3):540-553. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2017.31.3.540>
23. Moon S, Cho K. The influence of SNS addiction tendency, self esteem on nursing professionalism in nursing students. Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction. 2019;19(11):313-328. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.11.313>
24. Cha HS. Influence of SNS addiction tendency on nursing student's adjustment of university life. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. 2020;21(11):139-150. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.11.139>
25. Nam J, Chang H. The effect of self-control to SNS addiction tendency in university students: focused on the mediating effect of school life adaptation. The Journal of Humanities and Social Sciences 21. 2023;14(3):1117-1128. <https://doi.org/10.22143/HSS21.14.3.78>
26. Cho YH, Lee DH, Kim WH. Mediating effects of motives for using SNS in the relationship of basic psychological needs and SNS addictive tendencies among Korean high school students. Journal of Educational Community Research and Practice. 2019;1(1):55-71. <https://doi.org/10.23108/deerc.2019.1.1.55>
27. Na ES, Jang HJ, Influence of social network service (SNS) addiction tendency and interpersonal relationship on college life adaptation in nursing students. Journal of the Korean Applied Science and Technology. 2021;38(4):1070-1080. <https://doi.org/10.12925/jkocs.2021.38.4.1070>
28. Lönqvist JE, große Deters F. Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. Computers in Human Behavior. 2016;55(A):113-120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.002>
29. Ha TH, The influences of self-efficacy and attachment on SNS addiction tendency in college students. Journal of the Korean Data & Information Science Society. 2016;27(3):763-772. <https://doi.org/10.7465/jkdi.2016.27.3.763>
30. Ha J, Kim K. Effect of college students' perfectionistic self-presentation on SNS addiction tendency: moderated mediating effect of social support through loneliness. Korean Journal of Counseling. 2023;24(5):1-26. <https://doi.org/10.15703/kjc.24.5.202310.1>