대학생들의 SNS 스트레스와 이용성향 연구*

A Study on SNS Stress and Preference Utilization of College Students

김 진 욱 (혜전대학교 교양과 부교수)

Abstract

Jin wook Kim

The study looked at the relationship between stress and the nature of the use of SNS 20 students to focus on. The distinctive 'SNS stress', is to study the relationship between the In other words, 'SNS information overload', 'SNS use complexity', 'SNS anxiety disorder', 'SNS privacy' and life.

As a result, it was the most Steadiness patterns of behavior of respondents. Human-oriented and Steadiness, and introspective. It looks and the harmony and stability in interpersonal relationships, other than a disposition excellent empathy for other people's words and deeds side. SNS uses a "less than 2-4 hours, the respondents as a whole, 34.5%, was more than twice the national target survey.

But generally longer working hours and stress, addiction tends to result in increased addiction tendencies were not noticeable for the use without causing stress. It can be assumed that come from stable personality structure.

The SNS usage time and inclination could use a static correlation. Particularly when all significant results even between items used for the SNS orientation. This means life for students SNS is already close and can see that recognition as a tool of communication. SNS is a low degree of stress and addiction used. However, if you do not control the use of time by itself it has the potential to cause distress or future use of addiction.

In addition, stress and SNS used tendency affects both the working hours. In other words, reduce the 'SNS use complexity' and 'SNS privacy, stress, should control the use of time in preparation for the use of dangerous lead poisoning. As a result, SNS usage time is the main cause and solution to the problems soon SNS-related issues.

주 제 어: SNS스트레스, SNS이용성향, SNS사용시간, DISC행동유형

Keywords: SNS stress, SNS use tendencies, SNS usage time, DISC behavioral patterns

* 본 논문은 (사)한국행정학회 동계학술대회(2015년 12월 11일, 연세대학교 원주캠퍼스)에서 발표한 자료를 수정·보완 한 것이다. 또한 본 연구는 「혜전대학교 2014년 교내연구비 지원사업」일환으로 수행되었습니다.

I. 문제제기 및 연구목적

지금 우리사회는 스마트폰의 보급과 함께 소셜네트워크서비스(social network service, SNS)의 가입률 및 사용률이 계속 증가하는 추세이다. 2015년 방송통신위원회 자료에 따르면, 2011년 16.8%였던 SNS 이용자는 14년에 이르러 39.9%로 증가하는 지속적인 성장세를 보이고 있다. 또한 2014년 하루 평균 이용시간은 59분 48초이며, 점심시간 및 밤 10시~11시 사이에 가장 많이 접속하고 있다.

SNS 이용 연령자 또한 전 연령대에서 모두 증가폭을 보이고 있으며, 2014년 18~24세 74.6%, 25~34세 70%로 나타났다. 특히 35~64세 이용자에서 큰 폭의 증가세를 보이고 있는데, 35~44세의 경우 2011년 16.1%였던 것이 14년 53.8%, 45~64세는 2.4%에서 14년 23.1%로 특히 급격한 상승현상을 보이고 있다.

그러나 SNS 현상은 성장세와 함께 'SNS 피로증후군'이라는 신언어가 시사해 주듯 현대인의 관계맺음 속에서 제반 문제를 동반하여 나타나고 있다. SK커뮤니케이션즈의 싸이월드, 페이스북, 카카오스토리 중 1개 이상의 SNS를 사용하는 만 14세~39세 남녀 1천 37명을 대상으로 실시한 SNS 이용실태 조사결과에 의하면, SNS 사용자 10명 중 8~9명은 SNS를 통해 연결되는 너무 많은 정보와 관계로 인해 피로감이나 불편함을 느낀 적이 있는 것으로 나타났다.

조사에서 SNS 불만요인인 '콘텐츠 피드(feed)(88%)' '사생활 노출(85%)' '인맥관리(84%)' 등에서 이용자 대부분이 SNS 피로감을 느끼는 것으로 응답했으며, 그 중 '친하지 않은 사람에게 사생활과 솔직한 글이 노출될까 걱정된다'고 답한 응답자가 51.8%로 가장 많았다. '친하지 않은 사람의 친구 신청(39.1%)' '빈번하게 쓰는 특정인 몇 명에 의한 글 도배(38%)' '원하지 않는 상대에게 내가 친구로 추천되는 것(36,9%)' 등이 뒤를 이었다.

이 외에 '내가 작성한 글과 연관된 내 과거의 글을 함께 보기가 어렵다(36.7%)', '내가 글을 올린 시점에만 댓글이 달리고 이후 반응이 없다(35.2%)', '한번 친구를 맺으면 차단하거나 삭제하기 어렵다(25.4%)' 등도 주요한 원인이었다.

이에 본 연구는 이러한 사회적 문제를 해결하기 위해 SNS를 이용하는 연령층 중 가장 그 중심에 있는 20대 대학생들을 대상으로 SNS 이용성향을 분석한 후 이용성향과 SNS 스트레스와의 관련성 요인을 중심으로 연구하였다.[1] 최근 등장한 'SNS 스트레스'는, 'SNS 정보과부하', 'SNS 사용복잡성', 'SNS 불안장애', 'SNS 사생활 침해' 등 4가지 요인으로 구분되는 'SNS 스트레스'라는 새로운 개념을 이용하였다. 이를 토대로 대학생 집단의 SNS 스트레스 형성에 영향을 미치는 변수로 인구사회학적 특성과 아울러 '행동패턴 4요인', 'SNS 이용행태 중 이용시간' 등

---

1) 본 연구의 대상집단을 대학생으로 한정한 데에는 다음 몇 가지 이유에서다. 첫째, 대학생들의 학업성취도가 SNS사용시간 및 스트레스가 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 것이며, 둘째, 각종 통계조사 결과에서 보여주듯이 SNS 사용시간이 길수록 스트레스가 클 것이며, 특히 취업준비과정에 부정적인 영향을 미칠 것으로 판단하였다.

과의 관계를 살펴보기로 한다.

이 연구는 긍정성 보다 SNS로 인한 부정적 영향에 더 집중해야 한다는 점에서 출발하였다. 그 이유는 소통수단으로 활용하기 위한 SNS가 실생활에 중요한 역할을 하는 경우도 있지만, 지나친 의존으로 일상생활에 부정적인 결과를 야기하기 때문이다. 그럼에도 불구하고 기존의 SNS 스트레스 및 SNS 이용성향, 사용시간과 관련된 연구가 상대적으로 부족하다는 현실에서 이 연구는 그 의의가 있다.

Ⅱ. SNS에 대한 이론적 논의

1. 소셜미디어와 SNS

소셜미디어(social media)는 1997년 Tina Sharkey에 의해 '커뮤니티 중심의 인터넷 콘텐츠 양식'을 의미하는 단어로 처음 설명되었다. 그 후 다양한 개념적 정의가 제시되어 왔으며, 〈표 1〉에서 최근의 정의를 살펴보면 웹 2.0 기반, 공유 및 의사소통, 상호관계 구축(상호작용) 등 3가지로 요약할 수 있다.

그 중 웹 2.0(web 2.0)은 사용자들의 자유로운 '참여'와 '공유' 그리고 '개방'을 통해 사용자들이 일방적으로 정보를 제공받지 않고 블로그, 카페, 커뮤니티 검색 등을 활용해 스스로 정보 및 네트워크를 '창조'하고 '공유'하는 것이 특징이다(조항민, 2009). 이 웹 2.0 테크놀로지 안에서 구현되는 SNS는 다양한 미디어를 통해 정보교환이 가능한 마이크로 블로깅[2] 서비스인 페이스북, 트위터 등이 그 중심에 있다. 이는 폐쇄형 네트워크에서 콘텐츠 공유형 네트워크로 변환되면서 공중의 정보 생산이나 접근을 자유롭게 하는 소셜미디어를 등장하게 하는 계기가 되었다.

소셜미디어는 개방, 참여, 공유의 가치로 요약되는 웹 2.0시대의 도래에 따라 소셜 네트워크의 기반 위에서 개인의 생각이나 의견, 경험, 정보 등을 서로 공유하고 타인과의 관계를 생성 또는 확장시킬 수 있는 개방화된 온라인 플랫폼을 의미한다. 소셜미디어는 그 자체가 일종의 유기체처럼 성장하기 때문에 소비와 생산의 일반적인 메커니즘이 적용되지 않으며, 양방향성을 활용하여 이용자들이 자발적으로 참여하고 정보를 공유하며 콘텐츠를 만들어 나가는 특성이 있다. 다시 말해, TV, 신문, 잡지, 라디오 등과 같은 전통매체가 일대다(一對多)의 일방적 관계형에 기초한 커뮤니케이션의 속성을 가졌다면, 소셜미디어는 다양한 형태의 콘텐츠가 다양한 이용자들에 의해 생성되고 공유되는 다대다(多大多)의 쌍방향적 관계성을 토대로 하므로 1

---

2) 위키디피아에 의하면 마이크로블로깅이란 '이용자가 자신의 일상에 관한 간단한 텍스트를 친구들이나 관심사를 공유하는 지인들에게 문자 메시지(text messaging), 인스턴트 메시지(instant messaging), 이메일, 웹을 통해 주고 받을 수 있는 블로깅의 한 양식'이다.

인 미디어, 1인 커뮤니티의 특징을 지닌다. 소셜미디어는 방송매체의 일방적 독백을 사회적 매체의 대화로 변환시키고, 이용자들이 콘텐츠 소비자임과 동시에 콘텐츠 생산자가 되는 것을 가능케 함으로써 정보의 민주화와 개방화를 촉진시킨다.

소셜미디어의 특징은 크게 참여, 공개, 대화, 커뮤니티, 연결 등이다. 즉, 소셜미디어는 관심 있는 모든 사람들의 기여와 피드백을 촉진하여 직접 참여하게 함으로써 공개되어 있고, 투표, 피드백, 코멘트, 정보 공유를 촉진함으로써 콘텐츠 접근과 사용에 있어 장벽이 거의 없다. 이러한 특성을 기반으로 개인들은 서로의 소셜미디어를 팔로우하고 관계를 맺으면서 대화하고 커뮤니티를 형성하며 서로의 네트워킹을 강화한다.

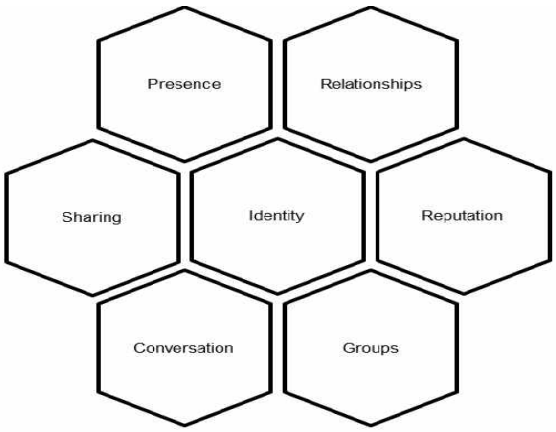
오늘날 대부분의 SNS는 웹 기반 서비스이며, 이외에도 전자 우편이나 인스턴트 메신저를 통해 사용자들끼리 서로 연락할 수 있는 수단을 제공한다. SNS는 소셜미디어와 동일한 개념으로 오용되는 경우가 많으나, 범주 상 블로그, 위키, UCC, 마이크로 블로그 등과 함께 소셜미디어의 한 유형으로 보는 것이 타당하다. 친구, 동료 등 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인맥을 형성함으로써 폭넓은 인적 네트워크를 형성할 수 있게 해주는 서비스, 커뮤니티, 미니홈피, 블로그, 마이크로 블로그, 프로필기반 서비스 등이 포함'된다고 정의하고 있다. 이렇듯 SNS의 특징 중의 하나가 프로필을 기반을 두는 것이다. 사용자의 사진, 나이, 관심사, 자기소개 등 자신을 표현하는 하나의 창으로써, 이 같은 시스템을 이용하는 사람들에게 공개되며, 시공간적 제약이 거의 없고, 자기 자신을 표현하는데도 별 제약이 없다.

〈표 1〉 소셜미디어에 대한 학자 간 정의 비교

구분	정의
김유정(2009)	사람들이 의견, 생각, 경험, 관점 등을 서로 공유하기 위해 사용하는 온라인 툴과 플랫폼을 뜻하며, 미디어의 일차적 이용 목적이 상대방과의 의사소통 및 메시지 전달인 동시에 그 과정 속에서 상호간 관계를 구축하는 것
설진아(2009)	측정 가능한 출판기술을 이용해 창출된 사회적 상호작용을 통해 주장이나 의견을 쉽게 전파하도록 도안된 미디어로서 사회적 상호작용에 대한 인간의 필요를 지원하며 인터넷 웹 기반 기술을 활용하여 다대다(多對多) 커뮤니케이션 형태의 의사소통이 가능한 도구
Safko & Brake (2009)	문서나 그림, 동영상, 음원 등을 전송하거나 제작할 수 있게 해주는 웹기반의 응용 소프트웨어를 통칭하는 대화형 미디어를 통해 PR 전문가들이 정보와 지식, 의견을 공유할 수 있게 해주는 미디어
위키디피아, (2010)	웹 환경 하에서 공중의 참여와 공유 정신을 기반으로 한 웹 2.0의 특성을 갖는 인터넷 서비스들의 기술적 속성과 그 실천 행위들을 통칭한다. 또한 오픈소스 형태의 웹 2.0 패러다임에 부합하지 않더라도 공중 간의 상호작용을 토대로 구축된 서비스라면 소셜미디어에 포함
김경애(2011)	참여·공유 정신을 기반으로 하는 웹 2.0의 특성을 갖는 인터넷 서비스들의 기술적 속성과 그 실천행위 즉 사람들의 의견, 생각, 경험, 관점 등을 서로 공유하기 위해 사용하는 온라인 툴과 플랫폼을 통칭

* 출처 : 함성원 (2013). '소셜미디어와 위기관리 PR'에서 재구성한 것임

〈그림1〉처럼 Smith(2007)는 SNS의 특징을 7가지로 구분하였는데, 정체성(identity)은 시스템 내에서 다른 사람들과 구분되며, 존재감(presence)은 누가 연결 가능한 사람인지를 파악한다고 하였다. 관계(relationship)는 두 명 이상의 사용자들이 연결, 평판(reputation)은 좋거나 신뢰할 만한 사람을 구분하도록 하는 것이며, 그룹(group)은 공통 관심사와 목적을 가지고 형성되는 커뮤니티이다. 대화(conversation)는 이야기 기능, 공유(sharing)는 사진이나 영상 등을 상호간 공유하는 것을 의미한다. 트위터의 경우를 예로 들면 일곱 가지 특징 중 존재감의 영역이 가장 중시된 SNS 영역이다.



* 출처 : Smith (2007), Social Software building Blocks

〈그림 1〉 SNS의 일반적 특성

2. SNS 이용동기 및 행태, 중독경향

2000년 후반에 이르러서 SNS 이용동기에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 이는 SNS 대중화와 관련이 있다. Schaefer(2008)는 '연락유지', '새로운 관계 형성', '오락 등이 SNS 이용동기로 작용한다고 보았다(류설리, 2014, 재인용). 김형석(2012)에 의하면 SNS를 이용하는 이유는 '정보지식 획득', '소통관계 유지', '의견정보 제시'에 있다고 하였다.

이용동기에 대한 부정적 결과에 대한 연구는 최근에 들어서야 발견할 수 있는데, 김경달(2013)의 연구와 류설리 등(2014)이 가장 대표적이다. 김경달(2013)은 SNS의 이용목적과 SNS로 인한 피로감에 대한 연구에서 '정보과부하', '프라이버시', '기회비용', '평판인식' 등이 SNS로 인한 피로원인이라고 규정하였고, 인터넷 사용시간과 평균 페이지 뷰로 구분하여 SNS와의 관계성 분석에서 인터넷 사용시간이 결과적으로 유의미하다는 사실을 입증하였다. 한국직업능력개발원의 연구에서도 대학생의 성격과 SNS 이용행태(이용시간)와 관계를 분석하였는데, 외향적일수록, 정서불안이 높을수록 SNS 이용시간이 높은 것으로 나타났다. 우리나라 대학생들은

트위터나 페이스북 등 각종 SNS를 관리하는데 하루 평균 한 시간 이상을 소비하는 것으로 조사됐다.

대학생들의 하루 평균 SNS 이용시간은 1.04시간이며, 여대생(1.18시간)이 남학생(0.95시간)보다 0.23시간(13.8분) 더 많았다. 특히 대학생들은 외향성과 정서불안 정도에 따라 SNS 이용시간에 큰 차이를 보였다. '높은 정서불안(낮은 정서안정감)' 학생의 하루 평균 SNS 이용시간은 1.44시간인 반면, '낮은 정서불안(높은 정서안정감)'의 경우 0.83시간에 그쳤다. 또한 "걱정과 초조함을 잘 느끼고 감정의 변덕이 심한 성향을 띄는 사람이 정서적 안정을 얻기 위하거나 자신의 판단을 잘 믿지 못해 타인의 생각 등에 의존하는 경향을 보이는 것으로 해석될 수 있다"고 분석했다.

또 '높은 외향성' 집단은 SNS에 하루 평균 1.25시간을 투자하지만, '일반 외향적'으로 분류된 학생은 1.05시간, '낮은 외향성'은 0.88시간으로 학생성향에 따라 이용시간이 다른 양상을 보였다. 건강상태도 SNS 이용시간에 영향을 미쳤다. 자신의 건강상태가 '허약'하다고 응답한 대학생의 하루 평균 SNS 이용시간은 1.50시간이었으나, '건강'한 대학생은 0.93시간으로 조사됐다.

주로 SNS의 연구는 사회복지 영역에서의 연구 이전에 이미 SNS이 품질, 홍보, 마케팅, 여론조사, 소비자조사 등 다양한 분야에 대한 연구가 많이 이루어졌다. 사회복지영역에서는 최근 SNS를 이용한 홍보, 마케팅 관련 사업을 시작하고 있으며, SNS와 심리적, 생리적, 환경적 영향에 대한 연구, SNS에 대한 중독척도 개발 연구가 이루어지고 있다(김민지, 2015).

이홍재 등(2012)의 연구에서는 자기효능감이 SNS 재사용 의도에 정적 영향을 미치며, 인터넷 커뮤니티의 사회적 지지가 커뮤니티 몰입과 동일시뿐만 아니라 개인의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 있다. 모바일 사용이 기혼여성의 대인관계를 강화하는데 도움이 되며, 자존감에도 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시한 김종기 등(2014)의 연구결과 및 대학생들의 스트레스와 우울함에 소셜네트워크가 사회적 지지의 완충효과로 작용한다는 전신현(2012)의 연구도 있다.

국외에는 SNS 중독에 대해 많은 연구들이 이루어지고 있으나 SNS 중독에는 문화적 차이가 있음이 연구결과에서 나타나고 있다. 미국 대학생들은 자기노출 수준이 높을수록 페이스북을 더 많이 사용하고 있으나, 대인관계에서의 불안은 그 영향을 미치지 않았다. 하지만 한국 대학생들은 평소에 자신을 많이 드러내고 싶은 생각에서, 또 대인관계서 불안감을 느낄수록, 외로울수록 페이스북을 더 많이 사용한다는 결과를 제시하기도 하였다(이지은 등, 2013)

3. 일반 스트레스와 SNS 스트레스

스트레스의 어원은 라틴어의 Stringer로, 이는 '팽팽히 죄다, 긴장하다'의 의미이다. 한국 위키백과(2013)에 의하면, '외부에서 압력을 받으면 긴장, 흥분, 각성, 불안 같은 생리반응이 일어나는데 이런 외부압력을 스트레스 요인(stressor)이라고 칭하고 여기서 벗어나 원상 복귀하려는

반작용'을 스트레스라고 칭한다.

일반적으로 스트레스는 긍정적인 것보다는 부정적으로 간주된다. 그러나 Selye는 스트레스는 긍정적 또는 부정적으로 작용할 수 있다고 하였으며, 스트레스는 개인의 적응수준에 따라 긍정적 스트레스(eustress)와 부정적 스트레스(distress)로 나누고 있다. 긍정적 스트레스는 일종의 자극이지만, 스트레스의 원인이 너무 압도적이거나 스트레스의 원인이 되는 요소가 지속되는 경우 개인은 부정적인 스트레스를 경험하게 되며, 이는 결국 신체적 또는 심리적 문제를 야기할 수 있다(김은주, 2013, 재인용).

실제로 페이스북의 개인정보보호에 문제가 있다며 2010년에는 미국에서 3만 3,000여 명이 집단탈퇴하는 등 페이스북을 떠나는 이들도 적지 않았다. 또 SNS가 쏟아내는 속도 중심의 엄청난 양의 콘텐츠에 대한 피로감을 호소하는 사람들도 갈수록 늘고 있다.

K-서베이사에서 2014년 6월 13일 1,019명(남성 424명, 여성 595명)을 대상으로 'SNS 이용실태'에 대해 조사한 결과에서, 남성 88.0%, 여성 87.4%가 SNS를 이용하고 있었다. SNS를 이용하면서 스트레스를 받은 경험이 있는 사람은 총 502명으로(남성 179명, 여성 323명), 남성 SNS 이용자의 48%, 여성 SNS 이용자의 62.12%가 SNS를 이용하며 스트레스를 받은 경험이 있다고 응답했다. 수다를 좋아하는 여성이지만, SNS를 이용하며 받는 스트레스는 남성보다 심한 것이다. 스트레스를 받는 요인 중 가장 큰 것은 무대면 대화에 따른 오해의 소지걱정(122명, 24.3%)이었다. 그 다음으로 개인정보 유출의 위험(91명, 18.13%)이었는데, 남성 179명 중 34명(18.99%), 여성 323명 중 57명(17.65%)이 SNS를 이용하면서 개인정보 유출위험에 대한 스트레스를 받는다고 응답했다. 그 외에 댓글이나 포스팅에 대한 무반응 걱정, 매번 업데이트에 따른 강박관념, 과도한 이용에 따른 수면부족, 잘못된 정보에 쉽게 노출될 위험 등의 순이었다(이데일리, 2014. 06.18.).

이와 같이 최근 SNS 연구에서 페이스북이나 트위터를 이용하면서 겪는 신체 혹은 정신적 저조증세를 '주관적이다'라고 표현하면서, SNS 피로감이 SNS 이용중단 의도에 영향을 미치고 있음을 보고하고 있다(이현지·정동훈, 2013; 류설리, 2014 재인용). 그러나 류설리 등(2014)의 연구에서는 스트레스를 개인의 능력이나 범위 밖의 것을 직면한 상황 혹은 요구사항에 적절하지 못한 반응과 그로인한 부정적인 결과를 의미하는 것으로 주변 환경과의 상호작용에 의한 결과로 나타나며, 따라서 현재 사용하고 있는 SNS가 가진 사회적 상호작용성에 초점을 맞추어 부담감과 주변상황과의 관계 등 다차원적인 요인을 반영한다는 점에서 'SNS 스트레스'가 더 적합하다고 판단했다.

또한 류설리 등(2014)의 연구는 대학생 집단과 SNS 이용에 대해 성격과 같은 개인차 변수와 SNS 이용동기가 SNS 스트레스에 어떤 영향을 미치는가에 대한 연구이며, 'SNS 스트레스'라는 개념을 제안하기도 하였다. 이 연구결과에서는 성별의 경우 여성들이 남성들에 비해 'SNS 과부하', 'SNS 침해' 요인에서 더 높은 스트레스를 보였으며, 'SNS 침해'의 경우 기존의 SNS 사용에

있어 성별과 온라인 프라이버시 염려에 대한 관계를 살핀 경우, 신경증이 높은 경우, 침해, 복잡성, 불안감, 세 하위 요인에서 모두 강한 관련성을 가진 것으로 밝혔다.

또 이용동기 중에서도 유행성이 과부하, 침해, 불안감의 세 가지 하부요인에서 공통적으로 영향을 미치는 요인인 것으로 나타났는데, 많은 사람들이 이용하는 가운데 홀로 집단에서 뒤처지지 않기 위해서라는 것이 유행성의 주된 요인이라 할 때, 유행을 따라가는 내면의 동기가 오히려 실제 사용에 있어서 하나의 스트레스 요인이 되고 있다는 사실도 제시하였다. 이 연구는 SNS 이용의 긍정적인 영향력의 대치점에서 SNS 이용에 따른 부정적 영향력의 잠재성에 관한 논의를 시도하였다는 점에서 의의가 큰 연구결과이다.

Ⅲ. 연구 문제 및 연구 방법

1. 연구문제

이 연구는 이러한 사회적 문제를 해결하기 위해 SNS를 이용하는 연령층 중 가장 그 중심에 있는 20대 대학생들을 대상으로 SNS 이용성향 및 SNS 스트레스에 영향을 주는 요인을 중점으로 조사·연구하는데 그 목적이 있다. 이를 토대로 대학생 집단의 SNS 스트레스 형성에 영향을 미치는 변수로 인구사회학적 특성과 아울러 ‘행동패턴의 4요인’, ‘SNS 이용시간’, ‘SNS 이용성향’ 등과의 관계를 살펴보기로 한다. 이러한 관계를 살펴보기 위해 아래와 같이 연구문제를 채택하였다.

[연구문제 1] 대학생들의 성별, SNS 이용시간 및 이용 플랫폼은 어떠한가? 또한 대학생들의 SNS 사용시간과 SNS 이용성향 및 SNS 스트레스의 관련성은 어떻게 나타나는가?

[연구문제 2] 대학생들의 SNS 스트레스와 SNS 이용성향은 SNS 사용시간과 어떤 관련성이 있는가?

2. 연구대상 및 연구방법

이 연구는 충남 소재 대학에 재학 중인 20대 대학생 300여명을 대상으로 실시되었다. 주로 사용하는 SNS로 카카오톡, 카카오스토리, 페이스북, 트위터, 밴드, 인스타그램, 블로그 등으로 구분하여 조사하였으며, 하루 평균 SNS 사용시간을 보았다.

본 설문조사는 2015년 10월 15일부터 25일까지 10일간 실시하였다. 총 264부의 설문지가 수거되었으며, 이 중 응답이 불성실한 29부를 제외하였다. 또한 응답자 대부분 연령이 20대 초반이었으므로, 변수로 작용할 가능성이 있는 30대~60대 성인학습자 6명은 분석에서 제외하

여, 총 229명의 결과를 분석에 이용하였다. 모든 통계분석에는 SPSS PC+ Ver.18.0 프로그램이 사용되었으며, 위에서 제시한 연구문제를 검증하기 위해 상관관계분석과 회귀분석을 수행하였다.

3. 조작적 정의 및 연구 측정 도구

1) DISC 행동유형으로 본 응답자의 성격

이 논문에 이용된 DISC 행동유형이란 William Marston이 1928년 저서에서 처음으로 소개한 개념이다.(성민경, 2013: 541) 이 개념이 보는 관점은 사람들은 태어나서부터 성장하여 현재에 이르기까지 자기 나름대로의 독특한 동기요인에 의해 선택적 또는 일정한 방식으로 행동하게 되고, 그러한 행동이 하나 둘 반복되면서 하나의 경향성을 이루게 된다는 것이다.

그에 따라 자신이 일하거나 생활하는 환경에서 아주 편안한 상태로 자연스럽게 그러한 행동을 하게 되는데, 이것을 행동패턴(Behavior Pattern) 또는 행동스타일(Behavior Style)이라고 부른다. 이러한 인식을 축으로 한 인간의 행동을 Maston은 주도형(Dominance), 사교형(Influence), 안정형(Steadiness), 신중형(Conscientiousness) 등 네 가지로 분류하고 있다. 네 가지 행동유형의 머리글자를 딴 것이 DISC이다.

Marric Rosenberg & Danial Silver(2013)는 저서에서 William Marston과는 다른 D(Dominant), I(Interactive), S(Supportive), C(Conscientious)로 DISC를 수정하여, 현대적 의미로 적용한 개념을 소개했다. 이 논문에서도 DISC에 대한 정의를 이에 준하여 사용하도록 한다.

응답자의 DISC 행동유형의 측정방법은 주어진 60개의 단어를 4개씩 나눈 15개의 카테고리로 만든 설문지를 사용한다. 4개의 단어 중 하나씩 선정, 결과적으로 15개의 단어를 고르는데, 자신과 가장 가깝게 느껴지는 단어를 선택하게 하여, 가장 많이 선택된 것에 따라 유형을 규정, 자신의 행동패턴과 성격을 규정하는 방법이다.

재빠르고 말솜씨가 좋은 유형

과제 지향적 유형	**주도형 D(Dominant)** 주도적 성격 단도직입적 과단성 진취적	**사교형 I(Interactive)** 상호교류에 능숙 풍부한 영감 설득적 직관적	인간 지향적 유형
	성실함 신중함 간결함 정확함 **신중형 C(Conscientious)**	든든한 지원 진지함 안정적 공감적 **안정형 S(Supportive)**	

차분하고 내성적인 유형

* 출처 : Marric Rosenberg & Danial Silvert '사람을 읽은 힘 DISC'. 이미정(역, 2013),에서 재구성함

〈그림 2〉 DISC 행동유형 특성

〈그림2〉의 표를 해석하는 방법은 주도형의 경우 박스안의 성격을 갖고 있으며, 과제 지향적 유형이면서 동시에 재빠르고 말솜씨가 좋은 유형이다. 신중형의 경우는 과제 지향적 유형이면서, 차분하고 내성적인 유형에 해당한다. 따라서 과제지향적인 성향은 주도형과 신중형이 공통된 특징을 보이나, 주도형이 재빠르고 말솜씨가 좋은 외향형인데 반해, 신중형은 차분한 내성적 특징을 가진 사람이라는 점에서 차이가 생긴다.

2) SNS 스트레스와 이용성향의 특징

종속변수에 해당하는 응답자의 SNS 스트레스는 총 16문항으로 작성하였다. SNS 스트레스를 진단하기 위해 제시된 문항은 류설리 등(2014)의 연구에서 사용된 17문항을 응답자들의 이해를 돕기 위해 내용을 수정하였다. 이들의 연구에서는 총 17의 문항을 'SNS 과부하', 'SNS 복잡성', 'SNS 불안감', 'SNS 침해' 등 4가지 요인으로 명명한 바 있다. 이 논문에서는 내용수정과 아울러 'SNS 복잡성'에서 가장 적합하지 않다고 생각한 1문항을 제외하여, 변수들 간의 구조를 살펴보았다.

〈표 2〉 응답자의 SNS 스트레스

항목		평균	표준편차
1	나는 SNS로 인해 관리해야 하는 정보가 너무 많아졌다고 생각한다.	3.19	1.150
2	나는 SNS로 인해 상대방에게 응답하거나 반응해야 하는 정보가 너무 많다고 생각한다.	3.18	1.093
3	나는 SNS로 인해 습득하거나 확인해야 하는 정보가 너무 많다고 느낀다.	3.27	1.118
4	나는 SNS 기술이 더욱 복잡해짐에 따라 의사소통해야 하는 사회적 활동량이 늘어났다고 생각한다.	3.19	1.131
5	나는 SNS를 사용하고 이해하는데 오랜 시간이 필요하다.	2.18	1.012
6	나는 새로운 SNS 활용방법을 이해하고 사용하는 것이 너무 복잡하다고 느낀다.	2.34	1.142
7	나는 SNS 활용능력을 향상시키는데 충분한 시간을 가질 수 없다.	2.29	.925
8	나는 내 과제/학업을 만족스럽게 처리할 만큼 SNS에 대해 충분히 알지 못한다.	2.31	.976
9	나는 교우관계나 사회적 관계에서 배제되는 것이 두려워 SNS를 지속적으로 사용한다.	2.25	1.125
10	나는 SNS로 인해 교우관계나 사회적 관계의 단절에 대해 우려한다.	2.28	1.088
11	나는 현재의 사회적 관계들을 유지하기 위해 새로운 SNS를 지속적으로 익혀야 한다.	2.61	1.121
12	나는 SNS를 사용하지 않으면 교우관계나 사회적 관계가 변화될지 모른다는 우려를 한다.	2.45	1.110
13	나는 SNS로 인해 휴일이나 쉬는 시간에도 내 과제/학업에 접해있어야 한다.	2.45	1.019
14	나는 새로운 SNS의 활용을 위해 휴식시간을 희생하고 있다.	2.51	1.161
15	나는 SNS로 인해 가족과 보내는 시간이 줄어들고 있다고 느낀다.	2.66	1.172
16	나는 SNS로 인해 개인생활이 침해받고 있는 것 같다.	2.45	1.133

각 항목 간 평균을 비교해 보면 전반적으로 보통 또는 부정에 해당하는 결과를 보였다. 가장 높은 평균값을 보인 항목은 '나는 SNS로 인해 습득하거나 확인해야 하는 정보가 너무 많다고 느낀다'는 항목에 3.27을 비롯해 과다한 정보량에 관련한 문항에 보통 정도를 보인 것이 비교적 높았으며, 나머지 12개 항목은 모두 '보통'에서 '거의 그렇지 않다'에 해당하는 2점대의 평균값이 제시되었다. 통계적으로 보통은 부정에 해당하는 것으로 해석되기 때문에, 응답자들은 SNS로 인한 모든 항목에서 거의 스트레스를 느끼지 않는다고 응답한 것으로 해석할 수 있다.

〈표 3〉 응답자의 SNS 이용성향

항목		평균	표준편차
1	나는 SNS가 없다면 내 인생에 재미있는 일이 하나도 없을 것 같다.	2.34	1.194
2	나는 SNS에서 무슨 일이 일어났는지 궁금해서 다른 일을 할 수가 없다.	2.21	1.121
3	나는 항상 SNS에 대한 생각을 한다.	2.13	.996
4	나는 SNS를 시작하면 대부분 처음 생각했던 것보다 더 많은 시간을 사용한다.	3.29	1.202
5	나는 SNS 사용시간을 줄이기 위해 노력하지만 실패한다.	2.52	1.138
6	나는 SNS를 사용하지 못하면 불안하거나 우울하다.	1.93	1.028
7	나는 SNS의 과도한 사용으로 인해 중요한 인간관계나 교육 등의 기회가 위협받거나 위험에 처해본 적이 있다.	1.73	.921
8	나는 스트레스로부터 도피하기 위해 SNS를 사용하기도 한다.	2.42	1.207
9	나는 SNS를 하지 못하게 되면 안절부절 못하고 초조해진다.	1.86	1.012
10	나는 SNS로 인해 다른 활동이나 TV에 대한 흥미가 감소했다.	2.52	1.259
11	나는 지나치게 SNS에 몰두해 있는 나 자신이 한심하다고 느껴질 때가 있다.	2.63	1.272
12	나는 컴퓨터나 휴대폰을 켜면 SNS부터 확인한다.	3.05	1.322
13	나는 사람들과 직접 대화하는 것보다 SNS로 하는 것이 편하다.	2.16	1.093
14	나는 다른 사람들에게 종종 SNS를 너무 사용한다는 얘기를 듣는다.	2.01	1.120
15	나는 SNS를 동시에 여러 개를 사용하여 사람들과 쉴 새 없이 소통하기도 한다.	2.21	1.193
16	나는 SNS 때문에 원하는 시간보다 너무 늦게 잠이 들거나 쉽게 잠이 들지 못한 경우가 종종 있다.	2.93	1.273
17	나는 SNS를 통해 새로운 정보나 지식을 다른 사람과 공유할 때 더 행복하다.	2.55	1.065
18	나는 길을 걷거나 다른 사람들과의 대화 중에도 SNS를 이용하곤 한다.	2.82	1.144
19	나는 SNS에 지쳐 탈퇴를 하거나 계정을 없앴지만 다시 돌아온 적이 있다.	2.08	1.165
20	내가 생각하기에 SNS는 다른 사람과 항상 연결되어 있어 덜 외롭거나 소외감을 덜 느끼도록 해준다.	2.33	1.098

또 하나의 종속변수에 해당하는 응답자의 SNS 이용성향을 알아보기 위해서는 총 20문항을 작성하였다. SNS 이용성향을 진단하기 위해 제시된 문항은 조다현(2014)의 연구에서 사용된 20문항을, 마찬가지로 응답자들이 이해를 돕기 위해 내용을 수정하였다. 이 문항 역시 변수들 간의 구조를 살펴보려 하였으나, 결과적으로 요인으로 묶여지지 않았다.

결과를 항목별로 살펴보면, '나는 SNS를 시작하면 대부분 처음 생각했던 것보다 더 많은 시간을 사용한다'는 문항에서 '보통'에 해당하는 3.29의 평균값을 나타냈으며, 그 다음이 '나는 컴퓨터나 휴대폰을 켜면 SNS부터 확인한다' 3.5로 역시 '보통'에 해당하였다. 그 외 18개의 SNS 이용성향은 '전혀 그렇지 않다'에 해당하는 3개 항목(불안감과 우울, 대인관계나 교육에 대한 위협의 감정, 사용하지 못함에 대한 초조감)과 나머지는 모두 보통'과 '거의 그렇지 않다'

에 해당하는 2점대로 나타났다. 이러한 결과를 해석하면 응답자들은 비교적 바람직한 SNS 이용성향을 갖고 있다고 평가할 수 있다.

Ⅳ. 연구결과

1. [연구문제1]의 결과

응답한 대학생들의 성별은 남성과 여성은 229명 응답자에 비슷한 분포를 보이도록 선정되었다(남 45.4%: 54.6%). 연령은 평균 19.3세로 나타났으며, 최대 26세, 최소 18세인 것으로 나타났다. 응답자의 전공은 9개 전공 중에 가장 많은 전공자는 제과제빵A 15.3%, 가장 적은 전공 응답자는 인터넷 보안으로 6.6%의 분포를 보이며, 결과적으로 특정 전공에 치우치는 결과는 나타나지 않았다.

〈표 4〉 성별, 전공별 분포

		빈도	퍼센트(%)
성별	남	104	45.4
	여	125	54.6
	계	229	100.0
전공	치기공과	29	12.7
	호텔조리계열	22	9.6
	인터넷보안	15	6.6
	사회복지과	21	9.2
	미용과	27	11.8
	식품영영과	26	11.4
	제과제빵A	35	15.3
	소방안전관리과	21	9.2
	애완동물관리과	33	14.4
	계	229	100.0

분석결과, 응답자의 가장 많은 비중을 차지한 행동유형은 안정형으로 43.7%를 차지하며, 사교형(29.7%), 주도형(16.2%), 신중형이 가장 낮은 10.5%의 분포를 보였다. 안정형은 위의 그림에서 본 것처럼 인간 지향적이며, 차분하고 내성적인 성향을 보인다. 이들은 안정을 중요시하고, 타인의 말과 행동에 공감능력이 뛰어나며, 자신의 주장을 내세우기 보다는 타인을 지지하려는 성향이 높은 편이다. 그러한 측면에서, 과제 지향적이며 재빠른 주도형의 성향과는 가장 상대적인 성향을 갖는다.

〈표 5〉 DISC로 본 응답자의 성격 분포

		빈도	퍼센트(%)
DISC로 본 성격	주도형(D)	37	16.2
	사교형(I)	68	29.7
	안정형(S)	100	43.7
	신중형(C)	24	10.5
	계	229	100.0

응답자들의 SNS 이용시간을 알아보았다. 한국인터넷진흥원(KISA)이 '2015 모바일인터넷 이용실태 조사'에서 제시된 SNS 이용시간 1시간 46분에 비하면 응답자들의 사용시간은 이를 능가하는 것으로 나타났다.

〈표 6〉 SNS 이용시간 및 주로 사용하는 SNS 분포

		빈도	퍼센트(%)
SNS 이용시간	30분 미만	13	5.7
	30분~1시간 미만	24	10.5
	1시간~2시간 미만	59	25.8
	2시간~4시간 미만	79	34.5
	4시간~5시간 미만	24	10.5
	5시간 이상	30	13.1
	계	229	100.0
주로 이용하는 SNS	카카오톡	96	41.9
	카카오스토리	1	.4
	페이스북	77	33.6
	트위터	4	1.7
	밴드	0	0
	인스타그램	1	.4
	블로그	3	1.3
	기타	4	1.7
	무응답	43	18.8
	계	229	100.0

SNS를 '2시간~4시간 미만'으로 이용한다는 응답자는 전체의 34.5%를 차지하여, 가장 많은 비중을 보였다. 위의 조사에서 나타난 결과가 전 국민을 대상으로 실행했다는 측면에서 비추어 보더라도 2배 이상의 사용시간을 보였다는 점에서 시사하는 바가 크다.

그 다음은 '1시간~2시간 미만' 이용자로 25.8%였으며, 이 문항에서 가장 많은 '5시간 이상'을 답한 응답자는 그 다음으로 13.1%를 보였다. '30분 미만'이라고 응답한 학생은 가장 적은 5.7%로 나타났다. 응답자가 주로 사용하는 SNS 서비스는 커뮤니케이션 기능의 메신저 서비스인 '카

카오톡'이 41.1%, 프로필 기반 서비스인 페이스북이 33.6%로, 이 두 SNS 서비스가 많은 비중을 차지하고 있는 것으로 나타났다.

〈표 7〉 응답자의 SNS 스트레스 요인분석

항목		정보 과부하	사용 복잡성	불안 장애	사생활 침해
1	나는 SNS로 인해 관리해야 하는 정보가 너무 많아졌다고 생각한다.	.540	-.574	.254	.195
2	나는 SNS로 인해 상대방에게 응답하거나 반응해야 하는 정보가 너무 많다고 생각한다.	.555	-.592	.156	.203
3	나는 SNS로 인해 습득하거나 확인해야 하는 정보가 너무 많다고 느낀다.	.592	-.446	.183	.289
4	나는 SNS 기술이 더욱 복잡해짐에 따라 의사소통해야 하는 사회적 활동량이 늘어났다고 생각한다.	.549	-.289	.222	.369
5	나는 SNS를 사용하고 이해하는데 오랜 시간이 필요하다.	.461	.522	.446	.112
6	나는 새로운 SNS 활용방법을 이해하고 사용하는 것이 너무 복잡하다고 느낀다.	.468	.542	.411	.035
7	나는 SNS 활용능력을 향상시키는데 충분한 시간을 가질 수 없다.	.404	.473	.376	-.123
8	나는 내 과제/학업을 만족스럽게 처리할 만큼 SNS에 대해 충분히 알지 못한다.	.335	.579	.283	.125
9	나는 교우관계나 사회적 관계에서 배제되는 것이 두려워 SNS를 지속적으로 사용한다.	.684	.173	-.334	-.037
10	나는 SNS로 인해 교우관계나 사회적 관계의 단절에 대해 우려한다.	.644	.346	-.458	.088
11	나는 현재의 사회적 관계들을 유지하기 위해 새로운 SNS를 지속적으로 익혀야 한다.	.630	.088	-.500	.227
12	나는 SNS를 사용하지 않으면 교우관계나 사회적 관계가 변화될지 모른다는 우려를 한다.	.631	.266	-.506	.163
13	나는 SNS로 인해 휴일이나 쉬는 시간에도 내 과제/학업에 접해있어야 한다.	.639	-.148	-.163	-.399
14	나는 새로운 SNS의 활용을 위해 휴식시간을 희생하고 있다.	.551	-.278	.096	-.434
15	나는 SNS로 인해 가족과 보내는 시간이 줄어들고 있다고 느낀다.	.565	-.218	.061	-.469
16	나는 SNS로 인해 개인생활이 침해받고 있는 것 같다.	.568	-.021	.134	-.300

종속변수에 해당하는 총 16문항의 SNS 스트레스는 변수들 간의 구조를 발견하여 동일한 요인으로 묶어 회귀분석을 하기 위해 요인분석을 실시하였다. 류설리 등(2014)이 명명한 'SNS 과

부하', 'SNS 복잡성', 'SNS 불안감', 'SNS 침해' 등을 보다 자세히 설명하기 위하여 다음과 같은 4가지 요인으로 재명명하기로 하였다.

수정된 요인명은 'SNS 정보과부하', 'SNS 사용복잡성', 'SNS 불안장애', 'SNS 사생활 침해' 등으로, 결과는 아래 표와 같다. 4개의 SNS 스트레스 요인은 Cronbach's Alpha 값은 모두 .80 이상으로 나타나, 신뢰성에 문제가 없는 것으로 판단되어 SNS 스트레스 요인으로 채택되었다.

응답자들의 SNS 사용시간과 SNS 스트레스 그리고 SNS 이용성향과의 관련성을 실시한 결과는 아래 〈표 8〉, 〈표 9〉와 같다. SNS 사용시간은 대부분 SNS 스트레스 요인과 유의미한 관계가 나타났는데, 특히 'SNS 정보과부하'에 해당하는 4개 항목과 'SNS 사생활 침해' 4개 항목에서 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

즉, SNS 사용시간이 길수록 관리해야 할 정보량이 많아졌고, 상대방에게 반응해야 하는 정보가 많아졌으며, 확인해야 할 정보도 많아졌고, 의사소통해야 할 사회적인 활동량이 많아졌다고 생각하는 것으로 분석된다. 또한 SNS 사용시간이 길수록 휴일에도 학업에 접해있어야 하고, 휴식시간을 희생하고 있으며, 가족과의 시간이 줄어들고 있고, 개인생활이 침해받고 있다고 느끼는 것으로 나타났다.

스트레스 항목 간에는 '불안장애'에 해당하는 '나는 교우관계나 사회적 관계에서 배제되는 것이 두려워 SNS를 지속적으로 사용한다'와 '사생활 침해'에 해당하는 '나는 SNS로 인해 개인생활이 침해받고 있는 것 같다'는 스트레스를 표현하는 항목에 대해 모두 유의미한 결과를 나타내고 있다.

SNS 사용시간과 SNS 이용성향과의 상관관계 분석결과는 모든 이용성향을 표현하는 항목에 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 SNS 이용성향에 대한 항목 간에도 모두 유의미한 결과를 나타내고 있다.

〈표 8〉 사용시간 * SNS 스트레스 상관관계 분석

	사용시간	스트레스1	스트레스2	스트레스3	스트레스4	스트레스5	스트레스6	스트레스7	스트레스8	스트레스9	스트레스10	스트레스11	스트레스12	스트레스13	스트레스14	스트레스15	스트레스16
사용시간		.239**	.292**	.228**	.161*	.056	-.061	-.065	-.105	.107	.056	.153**	.050	.179**	.255**	.215**	.020
스트레스1			.684**	.590**	.444**	.076	.020	.038	.009	.231**	.083	.177**	.094	.307**	.403**	.293**	.270**
스트레스2				.584**	.450**	.038	.013	.004	-.066	.216**	.130*	.252**	.149*	.303**	.303**	.374**	.344**
스트레스3					.468**	.127	.133*	.073	.035	.263**	.190**	.263**	.202**	.315**	.333**	.321**	.246**
스트레스4						.215**	.190**	.131*	.061	.200**	.145*	.305**	.224**	.259**	.296**	.235**	.240**
스트레스5							.675**	.446**	.437**	.242**	.273**	.162*	.225**	.146**	.120	.151*	.197**
스트레스6								.438**	.420**	.295**	.272**	.138*	.259**	.160*	.141*	.159*	.247**
스트레스7									.430**	.196**	.242**	.142**	.185**	.168*	.194**	.135*	.232**
스트레스8										.229**	.286**	.135*	.219**	.034	.004	.047	.222**
스트레스9											.659**	.491**	.486**	.390**	.316**	.330**	.283**
스트레스10												.568**	.644**	.316**	.165*	.226**	.317**
스트레스11													.653**	.336**	.243**	.246**	.200**
스트레스12														.447**	.146**	.182**	.247**
스트레스13															.498**	.402**	.354**
스트레스14																.401**	.246**
스트레스15																	.413**
스트레스16																	

**. 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의함.
*. 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의함.

〈표 9〉 사용시간 * SNS 이용성향 상관관계 분석

	사용시간	이용성향1	이용성향2	이용성향3	이용성향4	이용성향5	이용성향6	이용성향7	이용성향8	이용성향9	이용성향10	이용성향11	이용성향12	이용성향13	이용성향14	이용성향15	이용성향16	이용성향17	이용성향18	이용성향19	이용성향20
사용시간		.277**	.246**	.317**	.395**	.374**	.289**	.181**	.372**	.329**	.268**	.165*	.436**	.190**	.324*	.306**	.339**	.340**	.295**	.137*	.316**
이용성향1			.578**	.512**	.316**	.365**	.487**	.422**	.373**	.406**	.290**	.243**	.284**	.393*	.385*	.303**	.308**	.299**	.270**	.128**	.316**
이용성향2				.545**	.318**	.445**	.584**	.430**	.302**	.479**	.385**	.366**	.351*	.423**	.418**	.382*	.321**	.367**	.274**	.265**	.302**
이용성향3					.382**	.485**	.557**	.541**	.384**	.484**	.376**	.332**	.365**	.311**	.404**	.416**	.281*	.362**	.279**	.316**	.345**
이용성향4						.594**	.333**	.254**	.422**	.286**	.306**	.438**	.521**	.252**	.330**	.308**	.550**	.322**	.371**	.239**	.415**
이용성향5							.481**	.348**	.385**	.414**	.376**	.535**	.467**	.322**	.502**	.383**	.511**	.306**	.387**	.358**	.346**
이용성향6								.633**	.431**	.669**	.448**	.363**	.409**	.373**	.507**	.388**	.281**	.400**	.329**	.262**	.367**
이용성향7									.376**	.576**	.352**	.271**	.238**	.378**	.347*	.237**	.181**	.251**	.269**	.237**	.546**
이용성향8										.516**	.402**	.336**	.369**	.305**	.429**	.305**	.337**	.374**	.374**	.237**	.190**
이용성향9											.487**	.348**	.372*	.413**	.508**	.388**	.285**	.389**	.300**	.278*	.445**
이용성향10												.381**	.431**	.295**	.323**	.242**	.374**	.272**	.361**	.216**	.355**
이용성향11													.433**	.288**	.359**	.196**	.430**	.247**	.297**	.379**	.298**
이용성향12														.371**	.438**	.349**	.560**	.314**	.499**	.248**	.333**
이용성향13															.361**	.307**	.179**	306**	.262**	.231**	.300**
이용성향14																.386**	.323**	.308**	.395**	.473**	.351**
이용성향15																	.438**	.470**	.331*	.315**	.418**
이용성향16																		.305**	.442**	.155**	.291**
이용성향17																			.360**	.147**	.455**
이용성향18																				.199**	.384**
이용성향19																					.280**
이용성향20																					

**. 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의함.
*. 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의함.

2. [연구문제 2]의 결과

[연구문제 2]에 대해서 회귀분석을 수행하였다. SNS 스트레스가 SNS 사용시간에 미치는 영향력에 대해, 즉, SNS 스트레스 'SNS 정보과부하', 'SNS 사용복잡성', 'SNS 불안장애', 'SNS 사생활 침해'에 대해서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 그 중 'SNS 사용복잡성' (p〈.001), 'SNS 사생활 침해'(p〈.01)는 통계적으로 유의미한 영향력을 갖는 것으로 해석된다. 즉, 'SNS 사용복잡성'에 대한 스트레스가 감소되고, 'SNS 사생활 침해'에 대한 스트레스를 줄이고 싶은 의지가 있다면 SNS 사용시간을 통제할 수 있어야 한다는 것이 판명되었다.

〈표 10〉 SNS 스트레스가 SNS 사용시간에 미치는 영향

모형		제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
1	회귀모형	45.090	4	11.273	7.130	.000a
	잔차	354.124	224	1.581		
	합계	399.214	228			

〈표 11〉 SNS 스트레스가 SNS 사용시간에 미치는 영향

모형		비표준화계수		표준화계수	t	유의확률
		B	표준오차	베타		
1	(상수)	3.729	.083		44.884	.000
	SNS 정보과부하	.077	.083	.058	.930	.354
	SNS 사용복잡성	.336	.083	.254	4.031	.000
	SNS 불안장애	-.140	.083	-.106	-1.682	.094
	SNS 사생활 침해	.244	.083	.184	2.929	.004

a. 종속변수: 사용시간

또한 [연구문제2]를 살펴보기 위해 SNS 이용성향이 SNS 사용시간에 미치는 영향력에 대해 회귀분석을 실시한 결과 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 요인분석이 이루어지지 않았으므로, 각 항목에 대해 살펴본 결과 '나는 컴퓨터나 휴대폰을 켜면 SNS부터 확인한다'는 항목(p〈.001)은 통계적으로 유의미한 영향력을 갖는 것으로 나타났다.

〈표 12〉 SNS 이용성향이 SNS 사용시간에 미치는 영향

모형		제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
1	회귀모형	129.923	20	6.496	5.018	.000a
	잔차	269.291	208	1.295		
	합계	399.214	228			

V. 결론 및 연구의 과제

1. 결론

본 연구는 20대 초반의 대학생들을 대상으로 SNS 이용성향 및 SNS 스트레스에 영향을 주는 요인을 조사 연구하였다. 특징적인 것은 'SNS 정보과부하', 'SNS 사용복잡성', 'SNS 불안장애', 'SNS 사생활 침해' 등 4가지 요인으로 설명되는 'SNS 스트레스'라는 개념과 사용시간의 관련성을 살펴보고자 하였다.

[연구문제 1]의 결과, 응답자의 가장 많은 비중을 차지한 행동유형은 안정형으로 43.7%를 차지하는데, 다른 성향에 비해 안정형은 인간지향적이고, 차분하며 내성적인 성향이다. 이들은 대인관계에서 갈등구조보다는 화합과 안정을 중요시하며, 다른 성향보다 타인의 말과 행동에 공감능력이 뛰어난 편이다. 또 자신의 주장을 내세우기 보다는 타인을 지지하려는 성향이 높은 편이다. 또한 SNS를 '2시간~4시간 미만'으로 이용한다는 응답자는 전체의 34.5%를 차지하여, 가장 많은 비중을 보여, 일반 국민대상 조사결과와 비교하여 2배 이상의 사용시간을 보였다.

또한 대체로 사용시간이 길어질수록 중독적 경향이 나타나거나, 이로 인해 스트레스가 증가되는 것이 일반적이나, 이번 결과에서는 SNS로 인한 스트레스나 이용경향에서 부정적인, 즉, 스트레스를 초래하고 있다거나 이용에 대해서도 중독적인 성향이 현재 두드러지지 않고 있다. 이러한 결과는 인간지향적인 안정형의 성격구조가 작용하였다고도 해석할 수 있다. 사용시간이 길어질수록 스트레스가 높아질 수 있다는 김경달(2013)의 연구결과는 적용되지 않았으며, 직업능력개발원의 정서적 요인과 SNS 사용시간과의 연관성 결과와도 차이가 있는 것으로 나타났다.

SNS의 사용시간은 스트레스 요인과 이용성향과의 관련성을 살펴본 결과, 항목 대부분에서 유의미한 결과가 나타났는데, 특히 'SNS 정보과부하' 4개 항목과 'SNS 사생활 침해' 4개 항목에서 정적(+)인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, SNS 사용시간이 길어질수록 관리해야 할 정보량과 상대방에게 반응해야하는 정보, 그리고 확인해야 할 정보도 많아졌고, 의사소통해야 할 사회적인 활동량이 많다고 생각하고 있다. 또한 SNS 사용시간이 길수록 휴일에도 학업의 연장선상에 접해 있는 것으로 느끼고, 자신의 여가시간을 희생하고 있다고 생각하고 있다. 또 가족과의 시간이 줄어들고 있고, 개인생활이 침해받고 있다고 느끼는 것으로 나타나고 있다.

스트레스 항목 간의 상관관계 분석에서도 '불안장애'에 해당하는 '나는 교우관계나 사회적 관계에서 배제되는 것이 두려워 SNS를 지속적으로 사용한다'와 '사생활 침해'에 해당하는 '나는 SNS로 인해 개인생활이 침해받고 있는 것 같다'는 스트레스 항목에 대해 모두 유의미한 결과가 나타나고 있다. SNS 사용시간과 SNS 이용성향과의 상관관계 분석결과는 모든 이용성향을 표현하는 항목에 정적 상관관계가 있었다. 특히 SNS 이용성향에 대한 항목 간에도 모두 유의미

한 결과가 나타났다.

이 결과는 대학생들에게 SNS는 이미 밀접한 생활의 수단이자 소통의 도구로 인식하고 있음을 판단하게 하는 결과이다. 또한 SNS 스트레스나 이용중독 정도는 현재 낮은 것으로 보이지만, 사용시간을 스스로 통제하지 못한다면 향후 스트레스나 이용중독을 초래할 가능성이 보이고 있다는 사실에 주목해야 한다.

[연구문제 2]에 대한 회귀분석 결과에 의하면 SNS 스트레스와 이용성향이 모두 사용시간에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 'SNS 사용복잡성'에 대한 스트레스가 감소되고, 'SNS 사생활 침해'에 대한 스트레스를 감소하려면, 이용중독을 초래할 위험에 대해서도 SNS 사용시간을 통제할 수 있어야 가능하다는 것을 증명하였다.

이 연구는 결과적으로 SNS 사용시간은 SNS 관련 문제의 주요원인이 된다는 것을 알 수 있다. 그러므로 SNS 사용시간을 통제할 수 있는 능력을 갖는 것이 SNS 관련 문제의 가장 큰 해결방안이라는 사실도 이 연구결과를 통해 입증하였다고 본다.

2. 연구한계 및 향후과제

본 연구의 한계와 관련된 향후 과제를 제안해 보면, 먼저 대학생들 가운데 SNS 사용빈도가 현역과 복학생 간의 차이도 있을 수 있으며, 다음으로 SNS의 구분이 세분화되는 과정임에도 불구하고 소통의 수단인 카카오톡과 프로필 기반의 페이스북이 대부분을 차지하는 결과 안에서 분석되었다. 또한 이용목적이 다른 SNS와 비교한다면 SNS 스트레스의 정도도 다르게 제시될 가능성이 있다. 뿐만 아니라 본 연구는 뉴미디어 환경에 익숙한 대학생 집단의 조사를 실시하였는데, 상대적으로 SNS 이용이 원활하지 않은 세대에서는 SNS 스트레스가 더욱 가중될 가능성이 충분히 내재되어 있다. 따라서 이와 관련한 연령별 비교 연구가 SNS의 증가추세 현상에 적합한 연구과제가 될 수 있을 것으로 보인다.

〈참고문헌〉

김경달. (2013). Exploring the Concept and Determinants of SNS Social Network Service Fatigue. *Information and Society*, 26: 102-129.

김민지. (2015).「대학생의 SNS 사용시간이 취업준비 이용성향에 미치는 영향-자존감, 자기 효능감: 사회적 지지를 매개변수로」. 대구대학교 석사학위논문.

김은주. (2013).「직장인의 SNS 사용요인과 이용성향과의 관계」. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.

김종기·한지연. (2014). 모바일 사용이 30~40대 기혼여성의 대인관계 강화와 자존감에 미치는 영향-사용촉진 요인을 중심으로.「한국정보시스템연구」, 23: 53~71.

김형석. (2012). A Study on Use Motivation of SNS and Communication Behaviour. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation*, 13: 548-553.

류설리·공용배·장예빛. (2014). 대학생 집단의 SNS 이용성향에 영향을 미치는 변인에 관한 연구: 성격: SNS, 이용형태, SNS 이용동기를 중심으로. *Journal of Korean Society of Media & Arts*, 12(3).

성민경. (2013). DISC 행동유형검사를 활용한 예비부부 교육.「신학과 실천」,36: 541-560.

이미정 역. (2013).「사람을 읽은 힘 DISC : CEO부터 학생까지, 성공을 여는 행동유형 분석」. Marric Rosenberg & Daniel Silvert: Taking Flight!. 서울: 베가북스.

이지은·성동규. (2013). 페이스북 이용과 대인네트워크 변화에 대한 한미 문화 간 비교연구: 자아개념과 자기노출: 대인불안을 중심으로.「사회과학연구」, 24(1): 257-281.

이홍재·최문형·박미경. (2012). SNS에 대한 자기효능감과 사용자 인지요인이 SNS 재사용 의도에 미치는 영향.「정보관리학회지」, 29: 145-167.

전신현. (2012). 대학생들의 생활 이용성향과 우울의 관계에서 소셜네트워크의 사회적 지지의 완충효과와 성별 차이.「한국청소년연구」, 23(4):5-25.

조다현. (2014).「SNS 중독경향성과 병리적 자기애, 정서표현성, 친구지향성, 이용성향 대처방식의 관계: 성별차이를 중심으로」. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

조항민. (2009). 전자책 시장, 책의 미래가 될 것인가.「프린팅코리아」, 8(2): 108~111. 대한인쇄문화협회

조윤경·백영민·김반아. (2014). SNS 관계망에서 상호작용은 어떻게 사회적 지지감을 형성시키는가? 관계망 유형에 따른 차이를 중심으로.「커뮤니케이션학 연구」, 22(2): 5~31.

한국인터넷진흥원. (2010).「인터넷 이용 실태조사」. 한국인터넷진흥원.

한국인터넷진흥원. (2011).「인터넷 이슈 기획 최종보고서」. 한국인터넷진흥원.

한국업능력개발원(KISDI). (2013). 성격과 건강상태에 따른 SNS 이용 행태-대학생을 중심으로.「KISDI STAT Report」, 4: 11~15.

함성원. (2013).「소셜미디어와 위기관리 PR」. 서울: 커뮤니케이션북스.

방송통신위원회. http://blog.daum.net/kcc1335.

「한국경제」. 〈SNS의 무한진화〉. 모르는 사람은 쏙 빼고 우리끼리 '속닥속닥'…폐쇄형 SNS 전성시대. 2014. 01. 14.

「아이뉴스24」. SNS 피로 느끼는 이유 1위는 '사생활 노출 걱정'. 2013. 08. 21.

「이데일리」. http://www.edaily.co.kr/news. 2014. 06. 18.

Rosenberg, Merrick, Silvert, Daniel. (2013). Taking flight! : master the four behavioral styles

and transform your career, your relationships. your life. New Jersey: Upper Saddle River, N.J. : FT Press.

Smith, G. (2007). Social Software building Blocks. http://www.slideshare.net/Hienadz.Drahun/50-visual-definitions-of-user-experience.

Sebillo, Monica, Vitiello, Giuliana, Schaefer, Gerald. (2008). Visual information systems : web-based visual information search and management. 10th international conference, Visual 2008, Salerno, Italy, September 11-12, 2008. proceedings / Monica Sebillo, Giuliana Vitiello, Gerald Schaefer(eds.). New York : Springer, 2008.

접수일(2016년 03월 25일)
수정일자(2016년 04월 16일)
게재확정일(2016년 04월 21일)