

성인진입기 대학생의 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 영향: 회복탄력성에 의해 조절된 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지의 매개효과

김태련* · 강민주**

Ⅰ 알기 쉬운 개요

본 연구의 핵심은 현대사회 대학생들의 우울이 야기되는 메커니즘을 밝히는 것이며, 대학생 우울의 위험요인과 보호요인을 알아보고자 하였다. 연구대상은 발달학적 관점에서 후기 청소년기에서 성인기로 나아가는 과도기적 단계로 새롭게 제안된 '성인진입기'의 대학생 298명이다. 주요결과는 대학생의 SNS 중독경향성이 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지에 영향을 미치고 이는 결과적으로 우울로 이어진다는 것이다. 이때 개인 내적 보호요인인 회복탄력성이 SNS 중독으로 인한 우울을 직접적으로 감소시킬 뿐 아니라 이들 사이 연쇄적으로 일어나는 부정적 영향이 완화된다는 것을 검증하였다. 다만 본 연구로부터 알 수 있는 특이한 점은 SNS를 중독적으로 사용하게 되면 자기의 다면적 자기개념 중 물질적 개념들에 대해 부정적으로 인지는 하게 되지만, 이것이 정신적, 사회적 자기개념과 같이 우울로 이어지지는 않는다는 것이다. 이러한 결과는 대학생의 우울이 발생하는 복잡한 경로에 대한 이해와 우울을 예방 및 완화시킬 수 있는 구체적인 개입방법 제고를 위한 기초자료로써 중요하게 활용될 수 있다.

* 연세대학교 아동·가족학과, 인간생애와 혁신적 디자인 융합 전공 석사

** 연세대학교 아동·가족학과 교수, 교신저자,
mjkang@yonsei.ac.kr

투 고 일 / 2022. 6. 3.

심 사 일 / 2022. 9. 8.

심사완료일 / 2022. 9. 22.

DOI/10.14816/sky.2022.33.4.33

Ⅰ 초록

본 연구의 핵심은 현대사회 성인진입기 대학생의 우울이 야기되는 메커니즘을 밝히는 것이며, 대학생 우울의 위험요인과 보호요인을 알아보고자 하였다. 즉, SNS 중독경향성이 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지에 영향을 미치고 결과적으로 우울로 이어지는지 탐색하고자 하였으며, SNS 중독경향성이 있더라도 개인 내적 보호 요인인 회복탄력성이 조절 변인으로써 기능한다면 우울을 직접적으로 감소시킬 뿐 아니라 연쇄적으로 일어나는 부정적 영향이 완화될 것인지에 대해 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구대상은 전국 소재의 대학생 298명이며, 통합적 한국판 우울척도, SNS 중독경향성 척도, 다면적 자기개념 검사, 회복탄력성 척도가 포함된 온라인 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였다. 자료분석은 SPSS 25.0과 PROCESS Macro 프로그램을 사용하였다. 연구 대상의 일반적 특성과 각 변인에 대한 수준을 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였고, Pearson 적률상관계수를 산출하여 변인 간 관련성을 살펴보았다. 그리고 PROCESS Macro model 8을 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 연구결과로는 대학생의 SNS 중독경향성과 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지 그리고 SNS 중독경향성과 우울의 두 관계에서 회복탄력성의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 다만 결과적으로는 다면적 자기개념 중 매개효과가 유의하였던 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지만이 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 성인진입기 대학생의 우울이 발생하는 복잡한 경로의 이해와 우울을 예방하고 완화시킬 수 있도록 돕기 위한 구체적인 개입방법 제고를 위한 기초자료로써 중요하게 활용될 수 있다.

주제어: 우울, SNS 중독경향성, 다면적 자기개념, 회복탄력성, 성인진입기

I. 서 론

현대사회에서 우울은 ‘마음의 감기’라고 불릴 만큼 흔한 정서적 어려움으로 이해되는데, 최근 보건복지부 통계(2021)에 따르면 팬데믹의 영향이 더해져 전 세대 우울의 평균점수가 지난 2018년에 비해 2배 이상 악화된 것으로 나타났다. 특히 20대의 우울 점수가 가장 높았고, 그중에서도 심한 수준의 우울을 경험하는 20대의 비율은 약 5%로 평균(약 3%)을 크게 상회하고 있는 것으로 보고되었다. 20대는 발달학적인 관점에서 Arnett(2000)이 새롭게 제안하여 주목받고 있는 ‘성인진입기’로 설명될 수 있는데, 후기 청소년기에서 나아가 성인기로 이행하는 과도기적 단계라는 것이 특징이다. 한국의 경우 대학 진학률이 72.5%의 높은 수준이기 때문에 성인진입기로 정의된 18~25세 대다수가 대학생임을 알 수 있다(한국교육개발원, 2020).

대학생 우울의 원인은 다양하지만 최근 대학생 우울을 유발하는 요인으로 스마트폰, 인터넷 등 디지털 매체와의 관계에 주목한 연구들이 증가하고 있다(Leung et al., 2021; Xue et al., 2018). 그 중 20대가 스마트폰으로 가장 많이 사용한다고 알려진 SNS는 일상 및 정보를 공유하며 대인 간 상호작용이 주 기능인 소셜 네트워크 서비스이며, 대표적으로 인스타그램, 유튜브, 페이스북이 있다. 많은 선행연구들에서 ‘SNS 과부하’, ‘카페인 우울증’ 등의 신조어가 등장할 정도로 이러한 SNS 과다사용으로 인한 정신건강 침해의 우려가 대두되고 있다(박민정, 정미영, 2019). 즉, SNS에의 몰입으로 인한 중독적 사용은 수면장애, 가상공간에서의 인격침해, 대인관계에서의 예민증 등의 역기능 현상을 발현시키는 것은 물론 사회적 비교와 사생활 침해로 인한 부정적인 감정, 피로와 스트레스 증가, 우울, 불안 등 정신건강을 해치는 원인이 될 수 있다는 우려가 증가하고 있다(박민정, 정미영, 2019; Yoon et al., 2019). 그러나 SNS로 인한 부정적 영향과 위험성 관련 연구는 초기 단계이고 기술과 플랫폼이 다양해지면서 SNS 중독의 개념 및 정의가 아직 확립되지 않고 있다. 예를 들어 SNS 중독으로 인한 우울에 관심을 둔 몇몇 연구들에서는 SNS 사용시간과 빈도 또는 SNS에 투자하는 정도의 수준이 높은 것을 제각기 중독으로 정의하거나, 다양한 SNS 중 특정 개별매체(예: 페이스북)에 관한 연구를 하는 등의 한계가 있다(정소라, 현명호, 2017; Tromholt, 2016). 따라서 본 연구에서는 중독과 의미는 중첩되나 정소영과 김종남(2014)과 같이 용어를 ‘중독경향성’이라 명명하고, 다수의 연구(정소영, 김종남, 2014; Andreassen, Torshei, Brunborg & Pallesen, 2012)에서 공통적으로 규정하는 정의를 바탕으로 ‘SNS 중독경향성’을 ‘SNS에 게시물을 업로드하고 일상 및 정보들을 지인들과 공유하며 대인관계를 유지하고 새로운 인맥을 형성하는 것에 과도하게 몰입하여 금단 및 내성을 나타내며, 일상생활의 장애가 유발되는 상태’로 정의하고 우울과의 관계를 살펴보고자 한다. 본 연구에서 주목한 것은 앞서 언급한

바와 같이 SNS를 중독적으로 사용하는 것이 우울의 주요 원인으로 작용할 수 있다는 것이다. Donnelly와 Kuss(2016)은 성인들을 대상으로 한 연구를 통해 특정 SNS 프로그램(인스타그램)의 사용중독이 우울증의 유의한 예측 인자임을 밝히며, SNS 사용 증가가 정신건강에 해로운 영향을 미칠 수 있음을 경고하였다. 또 성인 1,095명을 대상으로 1주일간 실험한 덴마크의 연구결과에서도 페이스북을 습관적으로 이용하는 것이 우울한 정서에 영향을 미친다는 것이 보고된 바 있다(Tromholt, 2016). 또한, SNS를 이용한 지 오래되었을 때(물리적 이용 강도), 그리고 SNS가 정서적으로 더욱 긴밀히 연결되어 있고, 이용자의 일상에 깊이 스며들어 있을 때(정서적 이용 강도) 이용자는 더욱 우울한 것으로 보고되었다(정소라, 현명호, 2017).

그러나 우울감을 회피하기 위해서 또는 우울감으로 인하여 SNS를 의존적으로 사용한다는 연구도 있다(Wu, Cheung, Ku & Hung, 2013; Wegmann, Stodt & Brand, 2015). 우울한 사람들은 실생활에 대한 관심이 낮거나 오프라인 관계를 유지하는데 어려움을 느끼기 때문에 이러한 특징은 과도하고 중독적인 SNS 사용으로 이어질 수 있다는 것이다. 그러나 우울과 휴대폰 사용 정도 간 인과관계를 탐색한 전상민(2014)의 연구에서 우울은 휴대폰 사용의 원인이 아닌 결과임을 보고한 바와 같이 국내 청소년과 대학생을 대상으로 SNS를 포함한 기술의 문제적 사용과 정서적 문제의 관계를 살펴본 종단연구들에서 우울이 결과 변인이라는 점을 검증하였다(김소영, 2016). 스마트폰과 인터넷을 이용하는 이유 중 대표적인 기능이 SNS라는 점을 고려하면, 대학생의 SNS 중독경향성이 우울을 증가시키는 요인이 될 가능성이 크다는 논리적 추론이 가능하다. 그뿐만 아니라 본 연구에서 살펴보고자 하는 변인 간 관계를 들여다 본 선행연구들에서 SNS의 문제적 사용이 정신건강에 미치는 부정적 영향의 위험성에 대해 강조하고 있다는 점을 바탕으로 본 연구에서 대학생의 우울에 SNS 중독경향성이 영향을 미치는 경로를 설정하여 살펴보고자 한다(Vahedi & Zannella, 2019; Yoon et al., 2019).

한편 일찍이 많은 학자들이(Beck, 1983; Higgins, 1987; Segal, 1988) 개인의 성격 및 적응에 영향을 미치는 매개자로서 자기개념의 중요성에 주목하였는데, 인간의 정서적 문제가 근원적으로 자기개념의 문제로 귀착될 수 있다고 보며 자기 자신을 가치 있는 존재라고 느끼는 것이 위협받거나 훼손되었다고 느낄 때 정서적 고통을 느끼게 된다고 하였다. 특히 우울에 대한 주요 인지이론들에서도 정서장애의 근본적인 원인을 자기개념의 특성에서 찾으려 하고 있고, 많은 후속연구들이 이들의 주장을 대체로 일관되게 지지하고 있다(김미영, 2019; 김윤희, 2001; Woods & Scott, 2016). 따라서 본 연구에서는 우울의 또 다른 원인으로 자기의 다양한 영역에 대한 부정적 인지를 살펴보고자 하며, 이를 ‘개인이 중요하다고 생각하는 물질적, 정신적, 사회적 자기개념 영역들에 대한 부정평가, 이상과 현실의 불일치, 고민정도’로 정의하였다.

본 연구대상인 성인 초기 대학생 시기의 스스로에 대한 생각은 앞으로 정립해가는 새로운 ‘자아’와 ‘타인’에 대한 시선과 판단으로 나타날 수도 있기 때문에 건강하고 균형 있는 ‘자기(self)’를 형성해 나가는 것이 중요하다(Erikson, 1959). 하지만 SNS 중독경향성이 있는 이용자들은 부정적인 사회적 비교를 자주 하고, 이를 통해 자기에 대해 부정적으로 인식하는 경향을 보인다고 보고된 바 있다(De Vries & Kühne, 2015). 또, 낮은 자존감으로 인해 자기 자신을 비난하거나 정서적 문제를 호소하는 경우가 많다고 알려져 있다(Blomfield Neira & Barber, 2014). 집단 속에서 문화적인 기준은 자신에 대해 실제로 어떻게 생각하고 있는지 그리고 자신을 어떻게 보고하는지에 영향을 주는데, SNS는 이러한 역할을 하는 플랫폼으로써 기능할 수 있는 것이다(Sponcil & Gitimu, 2013). 즉, 다른 사람들이 어떻게 하고 있는지에 대한 단순한 정보도 자신을 보는 방식, 즉 자기인식에 영향을 미칠 수 있는데, 자기인식은 다른 사람과 비교하여 ‘나’는 어떻게 하고 있는지에 기초하기 때문이다(Festinger, 1954). 게다가 대면 인간관계와 일상생활에서 스스로 판단하는 기준과 정보와는 달리 SNS에서 다른 사람들이 본인의 삶의 모습 중 보여주고 싶은 것만 선택적으로 공유한 것을 지속적으로 접하는 것은 다른 사람들이 더 행복하거나 또는 더 성공적인 삶을 영위한다는 왜곡된 믿음을 불러일으킬 수 있다. 그러한 기준이 좋거나 옳다고만 볼 수 없음에도 자기인식과 평가에 잠재적 영향을 미치게 되어 고민하게 되고, 혼란스러워진다는 것이다(구자용 외, 2020). 결과적으로 이러한 부정적 영향은 시간이 지남에 따라 자기 열등감과 우울증으로 이어질 수 있다(Leung et al., 2021). 이러한 선행연구들을 종합하면 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지가 SNS 중독경향성과 우울 간의 관계를 매개할 수 있음을 추론해 볼 수 있다. 관련 선행연구로 Lin 외(2021)의 연구에서는 수동적 SNS 사용이 삶에 대한 인지 및 정서적 평가 즉 주관적 웰빙과 부적으로 연관되어 있으며, 자기개념 명확성에 의해 완전매개 된다고 보고하였다. 또 Blomfield Neira와 Barbe(2014)는 ‘SNS는 내 일상의 일부다’와 같이 진술하며 SNS에 접속되어 있지 않을 때도 몰입 상태에서 헤어 나오지 못하고 SNS에 대한 투자 정도가 높은 것은 낮은 자존감 및 높은 우울감과 관련이 있는 것으로 보고하였다. 즉, SNS의 중독적인 사용은 자존감과 우울한 기분 등과 같은 개인의 적응에 부정적 영향을 미친다는 것을 검증한 것이다. 따라서 이 모든 경로를 고려하여, 본 연구에서는 SNS를 중독적으로 사용할수록 다양한 영역의 자기개념에 대한 부정적 인지를 갖게 되며, 이를 매개로 우울에 영향을 미친다고 가정하였다.

그런데 이렇게 자기개념이 SNS의 문제적 사용 및 심리적 문제와 밀접한 관계를 가지고 있는 것으로 알려져 있음에도 불구하고 현재까지 진행된 선행연구는 자기 불일치, 자아존중감, 자아개념 명확성 혹은 인지적 처리과정 및 자동적 사고(자기비하, 자기효능감 등) 등 ‘자기’에 대한 특정 변인들과의 관계를 보고하는 것에 국한되어 있다. 또한 자기개념에 대한 종합적인 척도가 사용되지 않아 각기 다른 접근을 해왔다는 한계가 있다(손승민, 2013; Lin et al.,

2021). 자기개념은 지적능력이 발달하듯이 능력이 향상되는 것으로 쉽게 정의 내릴 수 없으며, 자기개념이라는 인지적 구조의 주요한 특성이 ‘자기’의 구성요소를 범주화하는 다면적 구조와 각 구성요소를 여러 가지 관점에서 평가하는 다차원적 구조를 갖고 있다는 것을 고려하여 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 대학생들을 대상으로 한 선행연구들을 살펴보면, 김정호, 조용래와 이민규(2000)의 연구에서 특정 정서문제(사회불안, 우울)에 영향을 미치는 자기개념의 하위변인에 차이가 있다는 것을 밝힌 바 있다. 또한 인터넷 중독 집단을 분류하고 자기개념을 다양한 영역과 차원에서 탐색한 이경민(2002)의 연구에서는 인터넷 중독 집단이 비중독 집단보다 물질적, 정신적, 사회적 자기개념의 각 하위영역에 대하여 모두 더 부정적으로 평가하고, 자신이 이상적이라고 여기는 상태와 현재 상태의 괴리 정도가 높다고 보고하였다. 즉, 본 연구에서는 이러한 특징에 특히 초점을 두었는데, 각각의 영역에서 어떤 차이가 있는지에 대한 결론을 낼 때 구체적인 개입방법 제안과 연결되며, 자기개념의 개별적 개념 수준으로는 설명하지 못하는 부분을 예측할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 본 연구에서 주목하고 있는 SNS는 기존 연구에서 주목한 채팅과 게임뿐만 아니라 다양한 엔터테인먼트의 기회가 제공되는 최신 서비스라는 점에서 SNS 문제적 사용이 어떤 자기영역에 대한 고민과 부정적 사고를 야기시키는지 그리고 우울로 이어지는지 살펴보고자 한다. 이는 SNS로부터 유발되고 우울에 영향을 미치는 자기개념의 새로운 양상을 확인할 수 있을 것으로 예상된다.

마지막으로 동일한 상황에서도 그에 대처할 수 있는 내적, 외적 자원에 따라 그 결과가 다를 수 있다. 즉, SNS 중독경향성이 있다고 해서 모든 사람이 자기개념에 대해 부정적으로 인지하거나 우울해지는 것은 아니다. 이러한 개인차는 SNS 중독경향성과 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지 그리고 우울의 관계 속에서 완충작용을 하는 요인이 존재함을 유추해 볼 수 있다. 이와 관련한 기제 중 본 연구는 개인의 행복에 대한 관심이 증가하며 긍정심리학과 함께 등장한 개념인 회복탄력성에 주목하였다. 본 연구에서는 국내 중, 고, 대학생의 회복탄력성 측정도구를 개발한 신우열 외(2009)의 연구에 기초하여 회복탄력성을 ‘역경에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로는 부적응 상태에 빠지지 않는 개인의 능력’이라고 정의하였다. 최근 선행연구들에서 회복탄력성과 관련된 역경의 개념을 개인의 특별한 사건 혹은 일생일대의 위기뿐만 아니라 일상에서 스며들어 작은 혼란을 불러일으키는 것으로도 보기 시작하였다는 점에서 본 연구의 위험요인인 SNS 중독경향성과도 관련이 있을 것으로 예상할 수 있다(Davis, Luecken & Lemery-Chalfant, 2009).

본 연구의 핵심은 SNS 중독경향성이 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지에 영향을 미치고 결과적으로 우울을 야기하는지 탐색하는 것이며, SNS 중독을 경험하더라도 개인 내적 보호요인인 회복탄력성이 조절 변인으로서 기능한다면 연쇄적으로 일어나는 부정적 영향이 완화될 것인지에 대해 검증하는 것이다. 이러한 관점은 회복탄력성 이론(psychological

resilience theory)으로 뒷받침될 수 있다. 회복탄력성은 위험 노출 및 역경과 관련이 있지만 결핍보다는 강점에 중점을 둔 이론으로, 위험 노출에도 불구하고 건강한 발달을 이루는 것을 이해하는 데 중점을 두었다. 여러 연구자가 회복탄력성 이론에 근거해 회복탄력성 모델을 제안했지만, 본 연구는 특히 최근 인터넷과 SNS 관련 연구들(Bermes & Gromek, 2021; Wisniewski et al., 2015)에서 적용한 회복탄력성의 보호 모델(protective model of resilience)에 근거하여 회복탄력성 역할을 살펴보고자 한다. 이 모형에 따르면 개인의 보호 자원은 부정적 결과에 대한 위험의 영향을 완화시킨다. 따라서 이를 바탕으로 본 연구에서는 회복탄력성을 SNS 중독경향성이라는 스트레스 요인이 부정적 인지 및 정서에 주는 영향을 감소시키는 개별 특성으로 보았다.

구체적으로 살펴보면, 회복탄력성은 잠재적인 위험 요소들을 효과적으로 조절하는데 특히 환경적 위험요인들의 부정적 영향을 상쇄시킨다는 연구결과가 있다(홍은숙, 2006). 회복탄력성이 높은 SNS 이용자는 스트레스 요인의 영향을 비교적 덜 강하게 느낀다는 것이다(Fletcher & Sarkar, 2013). SNS 중독경향성과 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지 간 관계에서 회복탄력성의 조절효과를 직접적으로 살펴본 연구는 없지만, 관련 변인연구들에서 공통적으로 회복탄력성이 높은 개인은 삶의 의미와 목적을 추구하고, 행복을 느끼며, 자신의 존재에 만족하고, 장래에 대한 긍정적인 믿음을 가진다고 밝히고 있다(박지아, 유성경, 2003; 최명주, 2016). 그뿐만 아니라 회복탄력성이 역기능적, 병리적 증상을 완화할 수 있는 변인임을 보고하는 연구를 살펴보면, 특히 대학생을 대상으로 한 연구에서 회복탄력성이 우울에 미치는 영향력이 우세한 변수라는 연구결과(기경희, 김광수, 2018)가 있다. 회복탄력성과 적응의 관계를 다룬 김나미와 김신섭(2013)의 연구에서도 대학생들이 회복탄력성의 하위요소인 원활한 대인관계, 활력성, 감정통제와 적절한 낙관성을 가지고 있을 때 우울, 불안, 공격성이 낮아 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 확인하였다. 본 연구와 비슷한 맥락으로 변인들의 관계를 살펴본 최승혜와 이해영(2014)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 우울을 조절하기 위해 스트레스 요소들을 낮추고 자아존중감을 높이는 것이 중요하며, 이를 위해서는 회복탄력성을 향상시키는 것이 효과적인 전략이 될 수 있음을 보여주었다. 이는 스트레스 요소와 자아존중감이 우울과 같은 심리사회적 문제와 상관관계가 있기 때문에 이들에 대한 개입이 의미가 있는데, 종단적인 관점에서 부정적인 영향을 완충하기 위한 회복탄력성의 조절효과를 추가로 강조한 것이다. 뿐만 아니라 최근 Bermes와 Gromek(2021)는 SNS와 같은 디지털 매체 특정 회복탄력성인 ‘SNS resilience’에 대해 연구하였다. 회복탄력성은 SNS로 인한 정보와 사회적 과부하가 SNS 이용자의 웰빙 저하와 같은 부정적 후속효과에 미치는 영향을 완화시키는 개별특성이라는 점을 검증한 것이다. 또한, Wisniewski 외(2015)의 연구에서는 인터넷 중독과 온라인 위험 노출이 청소년에게 미칠 수 있는 부정적인 영향(심

리적, 정서적 반응)을 연구하고 청소년의 회복탄력성(resilience)이 이러한 위험과 관련된 부정적인 영향을 완화한다고 보고하였다. Lee와 Jeong(2014)의 연구에서도 학부 및 대학원생을 대상으로 회복탄력성이 우울에 대해 보호작용을 한다고 보고한 바 있다.

따라서 고찰한 선행연구를 정리하면, SNS 중독경향성은 자기개념(물질적, 정신적, 사회적)에 대하여 스스로 부정적으로 평가하고 현실과 이상이 불일치하거나 고민하는 정도가 높아지는데 영향을 미치고 이는 우울을 야기하며, 이때 회복탄력성이 SNS 중독경향성이 부정적 인지와 정서에 미치는 영향을 완화시킨다. 특히 본 연구에서는 직접효과와 간접효과 모두에 의미를 두고 회복탄력성이 이를 전반적으로 조절하는 조절된 매개모형을 상정하고 검증해보고자 한다. 해당 변인들에 대한 통합적 접근은 결론적으로 성인진입기 대학생의 우울이 발생하는 복잡한 경로의 이해를 증진시키고, 부정적 영향을 감소시키는 개입선을 더 구체화하는데 이론적 기초를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 이때, 본 연구에서는 선행연구에서 우울에 영향을 미치는 주요한 변인이라고 판단한 성별과 취업 스트레스 정도를 통제 변인으로 고려하고자 한다(강유진, 2019; 박경애, 김지원, 최은정, 송경희, 2021). 특히 취업 스트레스는 이전부터 우울에 영향을 미치는 사회문제로 대두됐지만, 최근 늘어나는 청년실업과 팬데믹이라는 사회적 환경에 따라 대학생이 인식하는 취업 스트레스가 심할수록 학년과 상관없이 우울 수준이 더 높아진다는 연구가 많이 보고 되고 있다는 점에 근거한 것이다(강지연, 지명원, 2021; 이윤주, 최웅용, 2020).

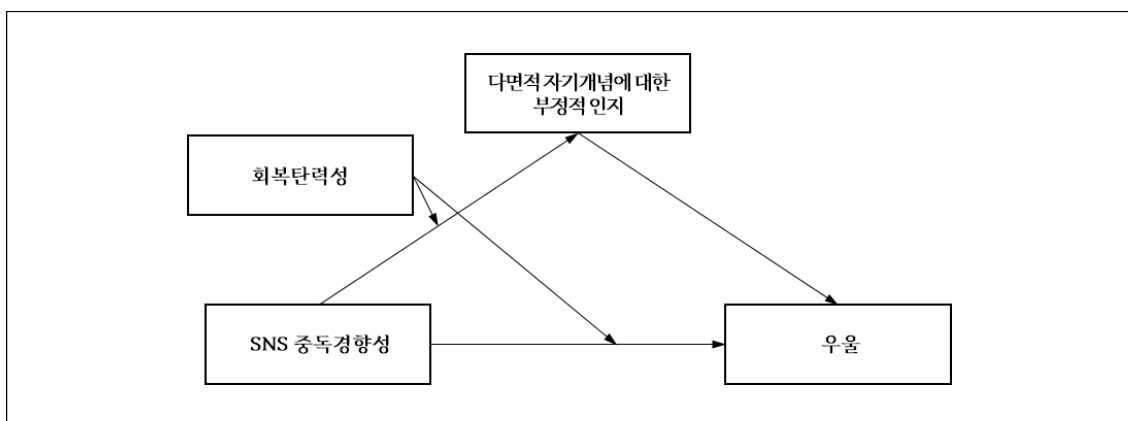


그림 1. 연구모형: 조절된 매개모형

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구에서는 온라인 리서치 업체인 글로벌리서치를 통해 연구 참여에 동의하고, SNS 이용 혹은 이용 경험이 있는 전국 소재의 만 19~25세 남녀 대학생들을 대상으로 조사가 이루어졌다. 먼저 리서치 업체에 설문지를 전달하고 웹 설문지 구현 및 테스트 후 2021년 8월 21일부터 24일까지 응답을 수집하였으며, 유효표본 총 298명으로부터의 응답을 최종 분석 자료로 사용하였다. 연구대상의 평균연령은 만 22.1세($SD=2.06$)였으며, 학년은 1학년 56명(18.8%), 2학년 82명(27.5%), 3학년 83명(27.9%), 4학년 이상 77명(25.8%)으로 나타났다. 성별에 따른 연구대상의 수는 남자 143명(48.0%), 여자 155명(52.0%)으로 고르게 나타났다. 연구대상자들의 취업 스트레스는 매우 나쁜 편은 1점, 매우 좋은 편은 5점으로 하여 평균을 산출한 결과 2.68로 나타났고, 매우 나쁜 편 20명(6.7%), 나쁜 편 103명(34.6%), 보통이다 135명(45.3%), 좋은 편 32명(10.7%), 매우 좋은 편 8명(2.7%)으로 나타나, 좋은 편보다는 나쁜 편이라는 응답이 상대적으로 많았다. 본 연구에서 성인진입기 대학생을 연구대상으로 설정한 이유는 최근 불안정한 경제 상황과 심각한 취업난 그리고 실패가 허용되지 않는 사회적 분위기 등으로 인해 심리적 부담감을 넘어, 우울감을 호소하는 대학생이 증가하고 있다는 점에 주목하였다(김종운, 지연옥, 2017). 특히 Arnet(2004)이 정의한 성인진입기의 주요 특징은 후기 청소년기나 성인 초기와는 구분되는 정체성 탐색의 시기, 불안정성의 시기, 인생의 다른 어느 시기보다 자기 자신에게 집중하는 시기 등으로, 개인의 인생 여정을 결정하고 미래의 삶에 대한 탐색이 이루어지기 때문에 생애과정 중 매우 중요한 시기이다.

2. 측정도구

1) 우울

우울은 Radloff(1977)가 개발하고, 이후 국내에서 번안된 3가지 종류의 한국판 CES-D를 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 통합 및 타당화한 통합적 한국판 우울척도(CES-D)를 사용하였다. 이 도구는 신체적 저하, 긍정적 정서, 대인적 실패감, 우울 정서에 대해 총 20문항으로 측정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서 각 문항은 ‘극히 드물게(1일 이하)’를 1점, ‘가끔(1~2일)’을 2점, ‘자주(3~4일)’를 3점, ‘거의 대부분(6~7일)’을 4점으로 리커트형 척도로 조사하였다.

전체 문항의 평균을 구하여 분석에 사용하였고, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 우울 전체문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

2) SNS 중독경향성

SNS 중독경향성은 한국정보화진흥원(2011)에서 제시한 성인 인터넷 중독 자가 진단 간략형 척도(KS-A)와 Andreassen(2012)이 발표한 The Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)의 18문항을 바탕으로, 정소영과 김종남(2014)이 대학생을 대상으로 개발한 대학생용 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 도구는 몰입 및 내성, 조절실패 및 일상생활 장애, 부정정서의 회피, 가상세계 지향성 및 금단에 대해 총 24문항으로 측정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 각 문항에 대하여 4점 리커트형 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 평가하게 되어있다. 문항의 평균을 구하여 분석에 사용하였고, 점수가 높을수록 SNS 중독경향성 수준이 높은 상태임을 의미한다. 본 연구에서 SNS 중독경향성의 Cronbach's α 는 .94로 나타났다.

3) 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지

다면적 자기개념에 대한 부정적 인지는 권석만(1996)이 개발한 다면적 자기개념 검사(Multiphasic Self-Concept Inventory: MSCI)를 사용하였다. MSCI(권석만, 1996)는 물질적 자기 3영역(외모 및 신체적 매력, 신체적 건강 및 체력, 가족의 재산 및 경제적 상태), 정신적 자기 7영역(성격 및 성격적 매력, 자기조절능력, 지적능력, 대인관계 능력, 지식수준, 학업성적, 인생관 및 가치관 확립 정도)과 사회적 자기 4영역(교우관계, 이성 관계, 가족관계, 사회적 신분 및 지위)의 14개 영역을 8가지 차원에서 기술한 총 112문항으로 자기개념을 조사하도록 구성되어 있다. 즉, 각 14개의 영역은 8가지의 차원(중요도, 긍정평가도, 부정평가도, 이상-현실 불일치도, 기대-현실 불일치도, 개선 가능 정도, 고민 정도, 만족도)으로 평가되며, 문항의 예는 '나는 친구들과 잘 지내지 못한다.'(사회적 영역 중 교우관계), '나는 나의 사회적 신분에 떳떳하지 못하다.'(사회적 영역 중 사회적 신분), '나는 성격 문제로 고민을 한다.'(정신적 영역 중 성격)가 있다.

이 척도는 연구자의 의도에 따라 다양한 방식으로 점수를 계산하여 사용할 수 있도록 고안되었다. 권석만(1996)에 따르면 차원별 점수와 영역별 점수가 계산될 수 있고, 각 문항에 대해 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 리커트형 척도상에서 평가하도록 했다. 이들을 적절히 조합하여 가감승제 하면 자기개념의 여러 속성을 반영하는 하위 점수를

산출할 수 있다. 본 연구에서는 14개 자기개념영역의 상위 영역인 물질적, 정신적, 사회적 자기개념에 대한 중요도, 부정평가도, 이상-현실 불일치도, 고민 정도의 4가지 차원의 문항들을 발췌하여 총 56문항을 사용하였다. 즉, 사용된 조합점수¹⁾로는 김윤희(2001)와 같이 중요도 점수에 가중치를 주고 부정성을 반영한 영역별 점수 합산의 평균을 내어 이를 매개변인으로 사용하였다. 점수가 높을수록 물질적 자기개념, 정신적 자기개념, 사회적 자기개념에 대한 부정평가 정도, 이상-현실 불일치도 및 고민 정도가 높은 수준임을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지 .81, 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지 .93, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지 .83으로 나타났다.

4) 회복탄력성

대학생의 회복탄력성은 Reivich와 Shatté(2003)가 개발하고 김주환(2009)이 번안한 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53)를 신우열 외(2009)가 한국의 중학생, 고등학생, 대학생을 대상으로 수정하여 타당화한 회복탄력성 척도(Young Korean Resilience Quotient-27: YKRQ-27)를 사용하였다. 통제성, 긍정성, 사회성에 대해 총 27문항으로 측정하도록 구성되어 있으며, 문항의 예는 ‘아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.’(통제성), ‘나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.’(통제성), ‘동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.’(사회성), ‘나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.’(사회성), ‘내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다’(긍정성)가 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’로 응답하도록 하였으며, 문항의 평균을 구하여 분석에 사용하였고 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 신우열 외(2009)의 연구에서 보고된 전체 Cronbach's α 는 .90이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .91로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 25.0(IBM, 2018)과 Hayes(2018)가 제안한 PROCESS Macro (v3.5)를 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 설정한 조절된 매개모형은 매개모형과 두 경로의 조절모형을 함께 검증할 수 있는 PROCESS Macro의 8번 모형을 사용하여 분석하였다. 조절된 매개효과의 통계적인 효과성은 편추정치를 조정해주는 부트스트랩 검증(bias corrected Bootstrapping)을 하였다. 그리고 조절효과가 어떻게 나타나는지 파악하기 위해 회복탄력성

1) 영역별 계산공식 = 중요도×(부정평가도+이상현실 불일치도+고민정도)

의 수준별로(M-1SD, M, M+1SD) 효과 크기가 어떻게 나타나는지 확인하였다. 조절변인의 어떤 수준에서 상호작용 효과가 나타나는지 확인하기 위해서는 단순기울기 검증이 필요하지만 이는 조절변인의 임의의 값을 자의적으로 선택하기 때문에 서로 다른 선택은 서로 다른 해석을 할 수도 있다는 제한점이 존재한다. 또 표본에 의해서도 영향을 받기 때문에 이러한 한계를 보완할 수 있고 구체적으로 회복탄력성에 의한 변인 간 효과 크기의 변화를 확인하기 위해 Johnson-Neyman 통계기법을 추가로 적용하여 유의영역을 확인하였다(Hayes, 2018).

III. 연구결과

1. 기초분석

대학생의 우울, SNS 중독경향성, 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지, 회복탄력성 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시한 결과는 표 1과 같으며, 각 변인 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과는 표 2와 같다.

표 1

주요 변인들 간 기술통계 값

(N = 298)

변수	문항 점수범위	영역별 가능범위	평균	표준편차	왜도	첨도
1. SNS 중독경향성	1-4		2.15	0.57	-0.05	-0.70
2-1. 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지	1-4	3-48	21.38	8.71	0.31	0.13
2-2. 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지	1-4	3-48	19.40	7.61	0.56	1.07
2-3. 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지	1-4	3-48	17.80	7.21	0.82	1.51
3. 우울	1-4		2.02	0.59	0.68	0.06
4. 회복탄력성	1-5		3.45	0.51	-0.23	0.09

표 2

주요 변인들 간 상관분석 결과

(N = 298)

변수	1	2-1	2-2	2-3	3	4	5	6
1. SNS 중독경향성	1							
2-1. 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지	.43***	1						
2-2. 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지	.57***	.84***	1					
2-3. 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지	.58***	.77***	.82***	1				

변수	1	2-1	2-2	2-3	3	4	5	6
3. 우울	.61***	.55***	.67***	.65***	1			
4. 회복탄력성	-.37***	-.28***	-.37***	-.34***	-.54***	1		
5. 성별	.04	.07	.11	-.02	-.01	.15**	1	
6. 취업 스트레스 정도	-.16**	-.21***	-.25***	-.19**	-.31***	.02	.01	1
7. 학년	-.06	-.06	-.03	.01	.01	.05	-.03	-.19**

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

2. SNS 중독경향성과 우울 간 관계에서 회복탄력성에 의해 조절된 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지의 매개효과

SNS 중독경향성이 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지를 통해서 우울에 영향을 미치는 매개효과와 두 경로의 회복탄력성 조절효과가 결합된 조절된 매개모형을 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 8번을 적용하여 분석하였다.

먼저, SNS 중독경향성이 물질적, 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지에 미치는 영향을 회복탄력성이 조절하는 효과에서 SNS 중독경향성이 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = .34, p < .001$), 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = .46, p < .001$), 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = .50, p < .001$)에 미치는 주효과는 모두 유의미하였다. 회복탄력성의 주효과도 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.17, p < .01$), 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.22, p < .001$), 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.16, p < .01$)에 모두 유의미하였으며, SNS 중독경향성과 회복탄력성의 상호작용항은 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.12, p < .05$), 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.17, p < .001$), 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지($\beta = -.15, p < .01$)에 모두 유의미하였다. 즉 SNS 중독경향성에 의해 물질적, 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지가 높아지는 정도는 회복탄력성이 높을수록 낮아지는 것으로 판단할 수 있다. Johnson-Neyman을 통해 밝혀진 조절효과의 통계적 유의미성을 유의영역으로 확인한 결과 SNS 중독경향성이 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지에 미치는 영향은 회복탄력성이 4.153 이하인 영역(전체 표본의 상위 7.7% 이하)에서, SNS 중독경향성이 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지에 미치는 영향은 회복탄력성이 4.349 이하인 영역(전체 표본의 상위 2.5% 이하)에서, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지에 미치는 영향은 회복탄력성이 4.487 이하인 영역(전체 표본의 상위 1.8% 이하)에서 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 유의성 영역에 포함되는 대상은 전체표본 298명 중 각각 275명, 291명, 293명이며, 이들의 회복탄력성이 높을수록 부정적 영향이 낮아지는 효과가

유의하다고 볼 수 있으므로 가설을 주장하기에 충분하다고 볼 수 있다.

두 번째로 SNS 중독경향성과 회복탄력성의 상호작용항은 우울에 부적으로 유의한 결과를 보였다($\beta = -.08, p < .05$). 즉, SNS 중독경향성이 우울에 미치는 영향은 회복탄력성이 조절하는 것으로 볼 수 있고, SNS 중독경향성에 의해 우울이 높아지는 정도는 회복탄력성이 높을수록 낮아지는 것으로 판단할 수 있다. Johnson-Neyman 유의영역을 확인한 결과, 회복탄력성이 높을수록 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 효과크기는 점차 낮아져, 회복탄력성이 유의성영역을 구분 짓는 값인 4.191(상위 7.4%) 이상 더 커질 경우 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 영향이 유의하지 않은 결과를 보였다. 이러한 유의성 영역에는 전체표본 298명 중 276명이 속한다. 각각의 조절된 효과는 표 3과 그림 2에 제시하였다.

다음으로 SNS 중독경향성이 우울에 영향을 미치는데 있어 회복탄력성의 조절효과가 다면적 자기개념에 의해 매개되는지 판단하기 위해 부트스트랩 검증을 실시하였다. 부트스트랩 표본 수는 5,000으로 하고, 95% 신뢰수준을 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다. 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지에 의한 조절된 매개효과는 95% 신뢰구간이 0을 포함하여 유의하지 않았지만, 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지(Effect=-.062, 95% CI=-.128~-0.003)와 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지(Effect=-.065, 95% CI=-.128~-0.007)에 의한 조절된 매개효과는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 검증되었다.

표 3

SNS 중독경향성과 우울 간 관계에서 회복탄력성에 의해 조절된 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지의 매개효과¹⁾

(N=298)

	경로	B	SE	β	t	p	F	R ²
매개 변인 모형	SNS 중독경향성(A) → 물질적 자기 ²⁾	5.13	0.85	.34	6.01***	.000		
	회복탄력성(B) → 물질적 자기	-2.92	0.96	-.17	-3.05**	.002	18.84***	.24
	(A)×(B) → 물질적 자기	-3.56	1.46	-.12	-2.43*	.016		
	SNS 중독경향성(A) → 정신적 자기 ³⁾	6.07	0.65	.46	9.35***	.000		
	회복탄력성(B) → 정신적 자기	-3.36	0.73	-.22	-4.61***	.000	43.32***	.43
	(A)×(B) → 정신적 자기	-4.15	1.11	-.17	-3.72***	.000		
	SNS 중독경향성(A) → 사회적 자기 ⁴⁾	6.33	0.64	.50	9.97***	.000		
	회복탄력성(B) → 사회적 자기	-2.24	0.71	-.16	-3.14**	.002	37.05***	.39
	(A)×(B) → 사회적 자기	-3.65	1.09	-.15	-3.34**	.001		
중속 변인 모형	SNS 중독경향성(A) → 우울	0.24	0.05	.23	5.01***	.000		
	물질적 자기 → 우울	0.00	0.00	-.02	-0.24	.808		
	정신적 자기 → 우울	0.02	0.01	.19	2.33*	.020	62.75***	.63
	사회적 자기 → 우울	0.02	0.01	.22	3.15**	.002		
	회복탄력성(B) → 우울	-0.37	0.05	-.32	-7.81***	.000		
	(A)×(B) → 우울	-0.15	0.07	-.08	-2.07*	.039		

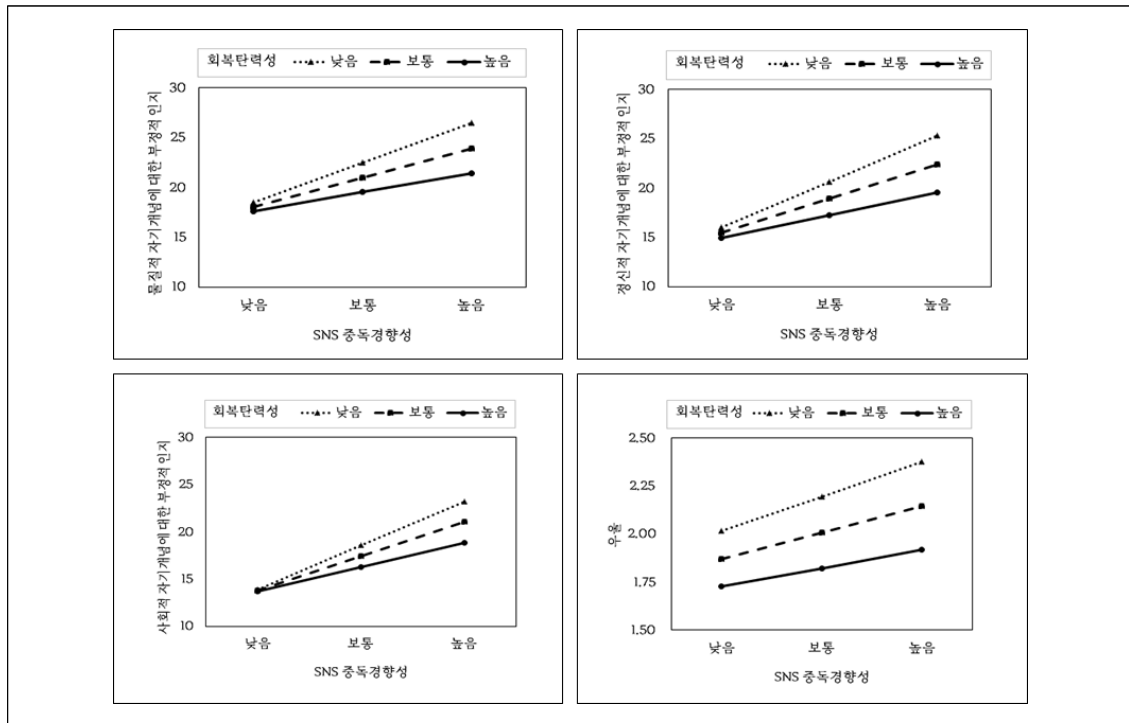


그림 2. 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지와 우울에 대한 SNS 중독경향성과 회복탄력성의 상호작용 효과

마지막으로 조건부 직접효과를 보면, 회복탄력성이 낮은 경우($b=.316$, 95% $CI=.191\sim.441$), 평균 수준인 경우($b=.241$, 95% $CI=.147\sim.336$), 높은 경우($b=.166$, 95% $CI=.055\sim.278$) 모두 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 직접효과가 정적으로 유의했다. 즉, SNS 중독경향성이 우울에 미치는 직접효과는 회복탄력성이 높을 때나 낮을 때나 유의했지만, 회복탄력성이 높을수록 그 효과가 점차 감소하는 경향을 보였다. 또한 조절된 매개모형에서는 독립변인과 조절변인의 상호작용이 매개변인을 통해 종속변인에 미치는 간접효과의 추정이 핵심인데, 조절변인의 M, M+1SD 및 M-1SD 값을 이용하여 매개변인을 통해 영향을 미치는 간접효과의 크기와 신뢰구간을 확인해야 한다(Hayes, 2018). 본 연구도 SNS 중독경향성이 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지를 매개하여 우울에 미치는 효과가 회복탄력성 조건에 따라 어떻게 달라지는지 파악하기 위해 조건부 간접효과를 도출하였다. 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지를 통한 간접효과는 회복탄력성이 낮거나 높을 때 모두 유의한 결과를 보이지 않았다. 정신적 자기개념에 대한 부정적 인지를 매개한 간접효과는 회복탄력성이 낮은 경우($b=.123$, 95% $CI=.025\sim.228$), 보통인 경우($b=.091$, 95% $CI=.019\sim.173$), 높은 경우($b=.060$, 95% $CI=.011\sim.128$) 모두 유의한 결과를 보였는데, 회복탄력성이 높을수록 간접효과는 감소하는 경향을 보였다. 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지를 매개한 간접효과 또한 회복탄력성이 낮은 경우($b=.145$, 95% $CI=.052\sim.248$), 보통인 경우($b=.112$, 95%

$CI=.041\sim.193$), 높은 경우($b=.079$, 95% $CI=.026\sim.155$) 모두 유의한 결과를 보였는데, 회복탄력성이 높을수록 간접효과는 감소하는 경향을 보였다. 즉, SNS 중독경향성으로 인해 높아진 정서적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지가 우울에 미치는 영향은 회복탄력성이 높을수록 감소함을 의미한다. 본 연구에서 검증한 조건부 과정분석 결과는 표 4에 제시하였고, 조절된 매개모형은 그림 3과 같다.

표 4

회복탄력성에 따른 조건부 효과 크기¹⁾

($N=298$)

구분	회복탄력성	크기	표준오차	95% 신뢰구간	
				하한	상한
조건부 직접효과	2.94(M-1SD)	.316*	.064	.191	.441
	3.45(M)	.241*	.048	.147	.336
	3.96(M+1SD)	.166*	.057	.055	.278
매개변수	회복탄력성	간접효과 크기	표준오차	95% 신뢰구간	
				하한	상한
물질적 자기	2.94(M-1SD)	-.008	.031	-.071	.054
	3.45(M)	-.006	.024	-.054	.040
	3.96(M+1SD)	-.004	.017	-.040	.027
정신적 자기	2.94(M-1SD)	.123*	.052	.025	.228
	3.45(M)	.091*	.039	.019	.173
	3.96(M+1SD)	.060*	.030	.011	.128
사회적 자기	2.94(M-1SD)	.145*	.050	.052	.248
	3.45(M)	.112*	.039	.041	.193
	3.96(M+1SD)	.079*	.033	.026	.155

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ 1) 성별, 취업 스트레스의 영향은 통제되었음. 2) 물질적 자기=물질적 자기개념에 대한 부정적 인지. 3) 정신적 자기=정신적 자기개념에 대한 부정적 인지. 4) 사회적 자기=사회적 자기개념에 대한 부정적 인지.

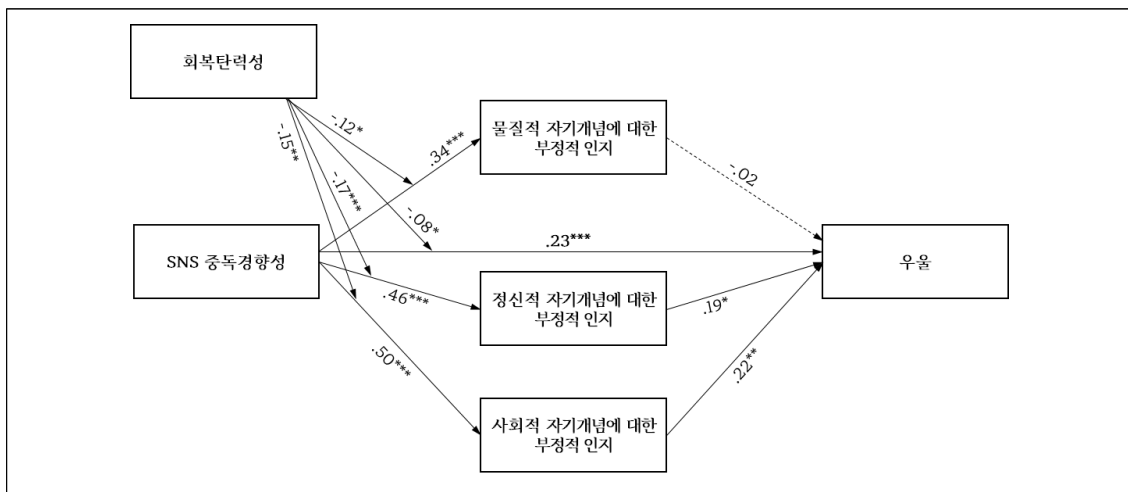


그림 3. 조절된 매개모형 검증결과

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

IV. 논의 및 결론

본 연구는 성인진입기 대학생을 대상으로 SNS 중독경향성이 다면적 자기개념에 대한 부정적 인지를 통해 우울에 미치는 영향이 개인의 회복탄력성에 의해 완화되는지 살펴보고자 하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

우선, 대학생이 SNS를 중독적으로 사용하는 것이 대인관계 능력, 사회적 지위, 자기조절능력, 인생 가치관 등 자기 영역들의 현실적 상태를 이상과 불일치하다고 생각하는 데 영향을 미치고, 스스로 부정적으로 평가하는 데 영향을 미치는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 SNS 중독경향성 수준이 높아질수록 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지 수준이 높아지는 것을 통해 우울의 수준도 높아지는 것으로 이어지게 된다. 이러한 결과는 수동적 SNS 사용, SNS에의 투자, SNS를 이용하는 시간의 증가로 인한 낮은 자존감, 복잡한 자아개념 등이 우울에 미치는 간접적인 영향을 검증한 선행연구들과(Blomfield Neira & Barber, 2014; Leung et al., 2021) 일부 맥을 같이한다. 또한 기존의 국내연구에서 인터넷 중독집단이 자신의 물질적, 정신적, 사회적 자기개념의 각 하위영역에 대하여 모두 부정적으로 평가하고, 이상-현실 불일치도가 높았다는 결과와(이경민, 2002), 모든 영역 중 정신적 자기개념의 하위 영역인 지적능력, 자기조절능력, 지식수준이 우울을 예측하는 변인이었다는 김정호 외(2000)의 연구 결과를 지지한다. 이러한 결과는 sns 중독경향성이 부정적 자기인식과 우울에 미치는 영향을 예측하고 설명함으로써 우울에 대한 기존 모형 확장했다는 데 의의가 있다. 이는 우울감을 호소하는 대학생들에게 개입할 때 SNS 사용 행태를 들여다보는 것이 하나의 해결방법 마련 방안이 될 수 있음을 의미한다. 특히 Xue 외(2018)는 중독적 사용 초기에 신체적, 정신적, 사회적 건강에 영향을 미치지 않더라도 잠복기가 지난 후 부정적인 결과가 나타나기도 하며, 그 기간을 3년이라고 보았다. 이러한 결과들은 대학생의 우울을 예방하고 감소시키기 위해서는 SNS 중독으로 인해 발생할 수 있는 잠재적인 위험을 이해하고 이에 대한 개입이 필수적임을 시사한다. 또한, 특히 해당 변인들에 관한 연구가 청소년 혹은 주로 스트레스에 지속적으로 노출되어있는 직업군이나 환자들에 집중되었던 한계를 보완하고자 하였다. 성인진입기 대학생은 전 연령대비 가장 높은 우울감을 보이는 20대에 속해있고(보건복지부, 2021), 자기개념의 확립이 결정적인 시기이다(Erikson, 1959). 또 2020년 기준 20대 SNS 이용률이 89%를 넘어섰으며(정보통신정책연구원, 2020), 20대가 SNS를 가장 많이 사용한다는 이러한 통계 결과들은 SNS 관련 역기능적인 부작용이 성인에게 더 자주 발생할 수 있다는 가능성을 보여주는 것이기도 하다. 심지어 신우열 외(2009)에 따르면 회복탄력성은 성장기 이후에도 후천적으로 발달 될 수 있기에 해당 변인들 관련해서는 성인 초기 관련

연구가 중요함에도 불구하고 대학생 대상 연구가 부족하다. 대학생은 부모 혹은 교사 또는 타인으로부터의 통제에서 벗어난 독립된 주체라고 생각하여, 스스로 문제의식이나 동기가 없는 경우 이러한 문제 해결을 위한 개입이 쉽지 않기 때문에 더욱 관심이 요구된다. 따라서 소셜 네트워크의 대인관계 및 지식 자원의 합리적 사용에 대한 개념화와 교육 및 체계적인 치료적 접근으로써 소셜 미디어가 대학생의 자아인식과 우울에 미치는 부정적 영향을 감소시킬 필요가 있다.

두 번째로, 다만 본 연구결과의 특징적인 점은 SNS 중독경향성이 물질적 자기개념에 대한 부정적 인지를 통해 우울에 영향을 미치는 경로는 유의하지 않았다는 것이다. 즉, SNS를 중독적으로 사용하게 되면 외적 모습, 신체 건강, 재산 등 자기의 물질적 개념들에 대해 다른 개념들과 마찬가지로 부정적인 인지를 하게 되지만, 이것이 우울로는 이어지지 않는 것이며, 이 경로에서 회복탄력성의 조절된 매개효과도 유의하지 않은 것을 의미한다. 이러한 결과는 다음과 같은 두 가지 이유로 이해해볼 수 있는데, 본 연구결과만으로 해석한다면 다음과 같다. 첫째, 성인진입기 대학생들이 자신의 행복에 있어 물질적 영역들에 대한 자기개념보다 정신적, 사회적 자기 영역들을 더 중요하게 생각하기 때문에 이러한 내적 자기 영역들에 대한 부정적 인지가 우울로 이어지는 것이다. Kasser와 Ryan(1996)은 자기실현 및 적응에 경제적 성공, 외모 등의 물질적 요소보다 성격이나 강점과 같은 내적 요소가 더욱 관련이 있다고 했다. 성인진입기 시기의 주요 과업과 관심이 자기실현과 적응적 발달이라는 점을 고려할 때, 내적 요인들에 대해 부정적으로 인지하는 대학생이 우울을 경험할 가능성이 더 크다고 이해할 수 있다. 이종한과 박은아(2010)의 연구에서 행복한 삶의 중요한 조건에 대하여 초등학생부터 대학생에 이르기까지 네 연령 집단 모두 돈(재산), 일류대학, 직업, 외모 등 물질적이고 외적인 요소보다 가족의 화목, 마음의 평안함, 주위 사람과 즐겁게 지내는 것, 자부심 등 심리적이고 내적인 요인이 중요하다고 생각한다고 밝힌 바 있다. 하지만 현재까지 한국 사회에 만연한 물질주의의 가치관이 우울의 원인임을 주장하는 연구들이 있었기 때문에(정혜숙, 이동귀, 2018; 최병섭, 이지연, 2019) 시대적 배경 또는 가치관의 변화인지, 집단별 특징인지 혹은 관련 변인들의 영향인지 경험적 연구가 쌓여야 할 것으로 보인다.

또 다른 이유는, 물질적인 자기 영역에 포함되는 요소들에 대해 현재는 부정적으로 평가하고, 이상과 불일치하며, 고민하더라도 삶에 있어 최종적인 상태가 아니라고 생각하는 반면 사회 관계적, 정신적 자기 영역은 비교적 혼자서는 바꾸거나 통제하기 어렵다고 생각하기 때문에 우울한 감정으로 연결되는 것이다. Klein, Fencil-Morse와 Seligman(1976)은 자신의 행동과 그에 뒤따르는 결과가 서로 무관하여 자신이 그 결과를 통제할 수 없다는 것을 학습하면 무력감이 생기고, 이는 우울감을 일으킨다고 하였다. 예를 들어, 대학생이 '나 또는 가족이 가난하다.'라고 생각해도 이는 현재 가족 또는 부모의 재정 상태일 뿐 자신의 미래는

노력하는 본인에게 달려있다고 희망적으로 볼 수도 있다는 것이다. 반면 지적능력 혹은 성격 등 개인 내적 요인들은 타고나야 한다고 생각하거나 특히 교우관계나 이성관계와 같은 사회 관계적인 요인들은 개인의 노력 여부와 상관없이 함께 노력해야되는 것이라고 생각하는 것이다. 이러한 영역들은 개선 자체가 어렵다기보다 상대나 외부적 상황이 따라주지 않거나 압박을 받기도 하는 등 혼자서 바꾸기 어렵다고 생각하기 때문에 부정적으로 인지하게 되면 쉽게 극복하지 못하고 우울로 이어진다고 해석해 볼 수 있다.

이러한 연구결과와 맥을 같이 하는 곽금주와 김근영(1997)의 연구에서는 개인의 능력과 신체적 매력 등을 측정하는 ‘Hater의 척도’와 정서적, 사회적 측면에서의 자기개념을 보다 민감하게 측정하는 ‘자기상 검사(QSIQ)’를 실시하여 우울에 영향을 주는 변인을 알아보았고, 정서적, 사회적 자기개념을 측정한 것이 우울에 대한 설명력이 더 크다고 보고하였다. 또 김경미, 류승아와 최인철(2014)의 연구에서도 긍정적인 삶의 질에 영향을 미치는 중요 요소는 성격, 대인관계와 같은 내적인 속성임을 보여주고 있다. 본 연구와 함께 모두 내적 본질을 가치 있게 여기는 것이 궁극적으로 개인의 심리적 건강 및 행복과 관련이 있다는 점을 시사하나 전자는 각 자기개념 영역에 대해 다른 검사 도구를 사용한 것으로 개인의 정서에 미치는 영향을 확인하였고, 후자는 연구대상자들이 생각하는 자신의 강점에 대해 외적 내적 조건들을 생각나는 대로 적게 하였다. 이러한 점을 보완하기 위해 본 연구에서는 모두 통합된 하나의 객관적인 지표로 자기개념을 측정하였다는 점에서 의의가 있다. 따라서 근본적으로 우울감을 낮추는 데에는 여러 자기개념 영역 중 물질적 자기개념에 속하는 외모와 신체적 매력을 가꾸고 경제적 상태를 우선으로 개선하기보다 정신적 자기개념 영역에 속하는 성격, 학업성적, 지적수준, 인생관 등과 사회적 자기개념 영역에 해당하는 원만한 대인관계 등에 대해 긍정적으로 평가하고 이상과 현실의 불일치 격차를 줄이는 노력과 함께 고민을 줄여나가는 것이 우선될 필요가 있다. 또 이를 위해 개인의 노력도 중요하지만, 본 연구 결과의 해석에 따라 혼자 힘으로는 바꾸기 어려운 사회 관계적인 요인들에 대한 주변인의 노력이 필요하다는 것을 알 수 있으며, 또한 물질적 부, 외모 등을 우선시하는 사회적 문제에 대해 미덕과 내적 가치를 중요시하는 긍정적인 문화 조성의 필요성을 강조하는 바이다.

세 번째 주요 연구결과는 회복탄력성이 높을수록 SNS 중독경향성에 의해 물질적, 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지와 우울이 높아지는 정도가 낮아지는 것으로 나타났다. 또한 우울로 이어지는 매개변인 하위요소인 정신적, 사회적 자기개념에 대한 부정적 인지의 수준이 회복탄력성에 따라 차이가 있음이 확인되었다. 즉, SNS 사용으로 일상생활에 방해를 받으며 SNS에 몰입하는 정도가 높고, SNS 이용을 중단하고자 노력하지만 금단현상 및 내성으로 어려움을 겪는 중독 경향성이 있는 사람일지라도 도움을 주고받는 사회적 자원이 있다고 생각하며 문제의 원인을 잘 알고 있다고 스스로 믿고 계속해서 해결해 나가려고 노력하는

능력을 갖춘다면 자기에 대한 부정적 인지와 우울은 줄어든 것이라는 의미를 가진다. 이는 최근 Bermes와 Gromek(2021)의 연구에서 SNS와 같은 디지털 매체의 문제적 사용이 부정적 후속효과에 미치는 영향에 대해 회복탄력성이 보호 요인으로서 기능한다는 결과와 맥을 같이한다. SNS로부터의 부정적인 후속효과를 완충할 수 있도록 하는 개별특성을 이해하는 것은 연구자 및 실무자 모두에게 중요하다. 그럼에도 불구하고 해당 변인들과 관련한 회복탄력성 연구는 거의 이루어지지 않고 있었으며, 본 연구결과를 통해 대학생의 SNS 중독경향성과 부정적 인지 및 정서에 대한 보호 요인으로써 회복탄력성의 역할이 검증된 것이다. 이는 SNS 관련 회복탄력성에 대한 보다 구체적인 연구의 필요성 뿐 아니라 대학생의 회복탄력성을 개발하고 향상시키기 위한 프로그램이 필요하다는 것을 시사하는 바이다.

마지막으로 본 연구의 몇 가지 제한점 논의와 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료는 온라인 리서치 업체에 가입된 이용자들을 대상으로 수집되었는데, 그 패널의 구성이 일반 모집단의 사회적, 인구학적 특성을 반영하지 못하기 때문에 인과관계 추론결과를 일반화하는데 제한이 있다. 둘째, 선행연구들을 기초로 예측 변인들이 영향을 미치는 경로를 가정하여 검증하였으나 횡단 자료를 바탕으로 분석된 것이므로 이론과 관점에 따라 서로 다른 변인들에 의해서 영향을 받을 수 있다는 가능성을 완전히 배제할 수 없다. 뿐만 아니라 최근까지의 SNS의 중독적 사용과 우울 관련 연구들이 상이한 결과를 보고하고 있어 인과관계가 불분명한데, 단순히 일방적인 관계가 아니라 복잡한 양방향 관계가 존재할 가능성도 있다. 따라서 보다 정확한 데이터 수집과 방법론 관련 후속연구를 통해 변인 간 연관성의 매커니즘과 방향성에 대한 지속적인 연구가 필요하다. 예를 들어 본 연구는 현재 한국 사회에서 가장 많이 사용하는 SNS에 대해 정의하고 관련한 정서적, 인지적 변인들과의 관계를 살펴 보았지만, 인터넷과 디지털 매체는 시간이 지남에 따라 제공되는 콘텐츠 유형과 서비스의 형태가 변화한다는 점을 감안하여 다양한 유형의 SNS 사용에 대해 당시 기술과 이론에 근거하여 정의하고 기술이 정신건강에 미치는 영향에 대한 지속적 관심이 필요하다. 셋째, 본 연구의 자료들은 모두 자기 보고 형식으로 측정되었다. 이는 응답자의 사회적 바람직성이나 방어적 태도가 결과에 영향을 미칠 수 있다는 한계가 있다. 특히 SNS 중독은 물질적 중독과 달리 행동 지향적 중독으로서 그 중독 여부에 대해서 객관성을 확보하기가 쉽지 않아 개인의 반응성에 따라 차이가 존재할 수 있다. 따라서 중독 여부를 더 잘 구분해 줄 수 있는 척도의 개발이나 면담을 통해 설문으로는 제한적이었던 부분을 보완하는 방법을 고려해볼 필요가 있다. 예를 들어, Baker(2019)는 소셜미디어에 중독되었다고 생각하는지, 과도하게 의존하거나 몰입한다고 생각하는지 등의 질문을 통해 질적 연구를 진행하였는데, 이를 SNS 관련 질문으로 적용시켜볼 수 있다. 또한, 자기보고가 아닌 디지털 기기에서 객관적으로 확인할 수 있는 스크린타임(screen time)을 활용하는 방법도 있다.

참고문헌

- 강유진 (2019). 1인가구 우울과 관련요인: 연령집단 별 비교를 중심으로. **생애학회지**, 9(1), 1-19.
- 강지연, 지명원 (2021). 코로나 19 에 따른 대면서비스직 전공 대학생의 취업불안과 우울의 관계: 긍정심리자본의 조절효과. **상담심리교육복지**, 8(3), 177-191.
- 곽금주, 김근영 (1996). 자기지각 검사에 대한 자기개념 연구 (1): 대학생의 우울 및 자기상과 관련하여. **인간발달연구**, 3(1), 1-14.
- 구자용, 김미해, 김지선, 박종혜, 이지원, 장선우, 최진경 (2020). SNS 중독경향성과 사회비교가 주관적 웰빙에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 213-213.
- 권석만 (1996). 자기인지의 구조와 정보처리과정에 있어서 우울집단의 특성. **한국심리학회지: 임상**, 15(1), 17-31.
- 기경희, 김광수 (2018). 회복탄력성 연구 동향과 과제: 회복탄력성 개념과 척도를 중심으로. **초등상담연구**, 17(2), 157-175.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2014). 자신과 연인에 대한 내적-외적 가치 인식이 행복 및 연애만족도에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(3), 637-657.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 14(2), 1125-1144.
- 김미영 (2019). 대학생의 정체성 혼미와 우울과의 관계에서 긍정적 자아인지와 부정적 자아인지의 매개 효과. **학습자중심교과교육연구**, 19(2), 463-482.
- 김선아, 최윤정 (2020). 대학생이 지각한 실제-이상 자기불일치와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. **한국명상학회지**, 10(1), 23-43.
- 김소영 (2016). 청소년의 스마트폰 사용과 우울, 공격성의 종단적 관계 검증: 자기회귀교차지연 모형 적용. **중등교육연구**, 64(2), 315-336.
- 김윤희 (2001). **걱정이 많은 사람들의 자기개념과 자기복잡성**. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정호, 조용래, 이민규 (2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 1-15.
- 김종운, 지연옥 (2017). 대학생의 취업스트레스가 우울, 자살사고에 미치는 영향에서 인지적 유연성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(3), 523-545.
- 김주환 (2009). **회복탄력성 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 서울: 고양 위즈덤하우스.
- 박경애, 김지원, 최온정, 송경희 (2021). 서울·경기지역 대학생의 성별에 따른 건강관심도와 우울 및 식습관과의 관계. **동아시아식생활학회지**, 31(4), 213-225.

- 박민정, 정미영 (2019). 대학생의 소셜 네트워크 서비스(Social Network Service) 중독경향성과 우울의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. **지역사회간호학회지**, 30(1), 38-46.
- 박지아, 유성경 (2003). 적응 유연성과 영적 안녕 및 부모 애착 간의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(4), 765-778.
- 보건복지부 (2021). **2020년 국민 정신건강실태조사**. 서울: 정신건강정책관.
- 손승민 (2013). **초기 성인기의 자아개념과 회복탄력성이 고독감에 미치는 영향**. 동아대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년연구**, 20(4), 105-131.
- 이경민 (2002). **인터넷 중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이경민, 장성숙 (2004). 인터넷 중독자의 자기개념과 자기도피 및 사회적 지지에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(4), 743-756.
- 이윤주, 최용용 (2020). 대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향-속박감의 매개효과를 중심으로. **취업진로연구**, 10(2), 111-128.
- 이종한, 박은아 (2010). 내-외적 자기개념, 행복조건, 사회비교와 자기존중감의 관계: 초·중·고·대학생 비교. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 16(4), 423-445.
- 임소현 (2020). **한국교육개발원 교육여론조사(KEDI POLL 2020)** (연구보고서 RR2020-33). 서울: 한국교육개발원.
- 전점구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 전상민 (2014). 자기회귀교차지연모형을 이용한 청소년의 휴대폰 과다사용 및 중독적 사용과 우울의 종단적 관계 검증: 성별 간 다집단 분석. **대한가정학회지**, 52(3), 301-312.
- 정보통신정책연구원, 'SNS 이용행태', [https://stat.kisdi.re.kr/\(2021.11.24\)](https://stat.kisdi.re.kr/(2021.11.24))
- 정소라, 현명호 (2017). SNS 이용강도와 우울의 관계에서 인지적 유연성에 의해 조절된 상황 비교의 매개효과: 인스타그램을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 22(4), 1035-1053.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 19(1), 147-166.
- 정혜숙, 이동귀 (2018). 고등학생의 물질주의 가치관과 우울의 관계에서 사회비교성향의 조절효과. **재활심리연구**, 25(4), 759-773.
- 최명주 (2016). 대학생의 회복탄력성과 우울감 및 자아존중감에 관한 연구. **한국인간복지실천연구**, 17, 233-250.
- 최병섭, 이지연 (2019). 대학생의 물질주의, 외모주의, 사회비교, 외모만족도, 우울의 구조적 관계분석. **아시아교육연구**, 20(4), 1039-1063.

- 최승혜, 이해영 (2014). 대학생의 불안, 취업스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(10), 619-627.
- 한국정보화진흥원, '2020년 스마트폰 과의존 실태조사'. <https://www.nia.or.kr>(2021.11.12)
- 홍은숙 (2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학연구*, 41(2), 45-67.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baker, E. (2019). *The influences of social media: Depression, Anxiety, and Self-Concept*(Master Theses, Eastern Illinois University). Retrieved from <https://thekeep.eiu.edu/theses/4479>
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. *Psychology*, 4(6), 265-284.
- Bermes, A., & Gromek, C. L. (2021). "Don't Want It Anymore?": Resilience as a shield against social media-Induced overloads. *Information Systems*, 13(1), 1288-1296. Retrieved from <https://aisel.aisnet.org/wi2021/MSocialMedia13/Track13/1>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality*, 77(6), 1637-1644.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*, 18(1), 12-23.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd Ed.). New York: The Guilford
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Klein, D. C., Fencil-Morse, E., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness, depression, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 508-516.
- Lee, J. S., & Jeong, B. (2014). Having mentors and campus social networks moderates the impact of worries and video gaming on depressive symptoms: A moderated mediation analysis. *BMC Public Health*, 14(1), 1-12.
- Leung, A. N. M., Law, W., Liang, Y. Y., Au, A. C. L., Li, C., & Ng, H. K. S. (2021). "What explains the association between usage of social networking sites(SNS) and depression symptoms?": The mediating roles of self-esteem and fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3916.
- Lin, S., Liu, D., Liu, W., Hui, Q., Cortina, K. S., & You, X. (2021). Mediating effects of self-concept clarity on the relationship between passive social network sites use and subjective well-being. *Current Psychology*, 40(3), 1348-1355.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York, NY: Harmony.
- Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103(2), 147.
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4(1), 37-49.

- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social networking*, 19(11), 661-666.
- Vahedi, Z., & Zannella, L. (2019). The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (SNS): A meta-analysis. *Current Psychology*, 40(5), 2174-2189.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162.
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. *Human Factors in Computing Systems*, 33, 4029-4038.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166.
- Xue, Y., Dong, Y., Luo, M., Mo, D., Dong, W., Zhang, Z., & Liang, H. (2018). Investigating the impact of mobile SNS addiction on individual's self-rated health. *Internet Research*, 28(2), 278-292.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). "Is social network site usage related to depression?": A meta-analysis of facebook-depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65-72.

ABSTRACT

Effect of SNS addiction proneness of the college students on depression: The mediating effect of negative perception of multiphasic self-concept moderated by resilience

Kim, Taeryun* · Kang, Min Ju*

The purpose of this study was to examine the mediating effect of negative perception of multiphasic self-concept and the moderating effect of resilience in the association between SNS addiction proneness and depression. The data($N=298$) were analyzed using SPSS and Process Macro. Our results indicated that resilience through negative perception of multiphasic self-concept(spiritual, social) has a significant moderated mediating effect on the relationship between SNS addiction proneness and depression in young adults. These results can be used as basic data to understand the complex routes of depression among college students and provide a number of clinical implications which can in turn be used to help prevent or ameliorate their depression.

Key Words: depression, sns addiction proneness, multiphasic self-concept, resilience

* Yonsei Univeristy