

# 간호대학생의 SNS 중독경향성과 수면의 질의 관계

서미정\*, 하연주\*, 박주민\*, 이슬\*, 김윤경\*, 전수림\*, 김동엽\*, 류아름\*, 신하은\*, 박금숙\*\*

\*원광보건대학교 간호학과, \*\*원광보건대학교 간호학과·교수

## AIMS

본 연구는 간호대학생의 SNS 중독경향성과 수면의 질의 관계를 파악하고, SNS 중독경향성을 낮추고 수면의 질을 높이는 방안을 모색하기 위한 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

## METHODS

본 연구의 대상자는 전북특별자치도 I시에 소재하는 W대 4년제 간호학과 학생 2, 3, 4학년으로 2025년 6월 5일부터 2025년 6월 6일까지 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여한 123명을 대상으로 하였다. 도구는 SNS 중독경향성을 측정할 수 있도록 설계된 도구화된 설문지와 Pittsburgh Sleep Quality Index 한국어판(PSQI-K)을 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 31.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 주요 변수 간 차이는 t-test 일원분산분석(ANOVA)으로 검정하고 변수 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

## RESULTS

### 1. 대상자 간호학생의 SNS 중독경향성과 수면의 질

본 연구의 대상자 123명 중 SNS 중독경향성의 최소값은 25 점, 최대 값은 84 점 이었으며, 평균은  $50.95 \pm 11.67$  점이었다. 수면의 질은 PSQI-K 기준 최소 8 점 에서 최대 20 점 으로 나타났으며, 평균  $13.92 \pm 2.78$  점이었다.

### 2. 대상자의 특성에 따른 SNS 중독경향성

본 연구결과 성별에 따라 여학생 ( $14.25 \pm 2.65$ ) 이 남학생 ( $11.94 \pm 2.82$ ) 보다 SNS 중독경향성이 통계적으로 유의하게 높았으며 ( $t = -3.287, p < .001$ ), 학년에 따라서는 3학년 ( $14.71 \pm 2.87$ ) 이 4학년 ( $13.08 \pm 2.76$ ) 보다 중독경향성이 높았고 ( $F = 3.590, p = .031$ ), 신체건강과 정신건강이 좋지 않을수록 SNS 중독경향성이 유의하게 높았다 ( $p < .001, p = .006$ ). 반면 연령, 거주 형태, 성적, 전공 만족도, 입학 동기, 사용 SNS 종류, SNS 사용시간에 따라서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다 ( $p > .50$ ).

### 3. SNS 중독경향성과 수면의 질과의 상관관계

본 연구결과 전체 SNS 중독경향성과 수면의 질 간에는 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 나타났다 ( $r = .19, p = .038$ ). 특히, 하위요인 중 조절실패 및 일상생활장애는 수면의 질과 가장 높은 상관 ( $r = .25, p = .006$ ) 을 보였으며, 그 외 하위요인인 몰입 및 내성 ( $r = .12, p = .189$ ), 부정 정서의 회피 ( $r = .11, p = .224$ ), 가상세계지향성 및 금단 ( $r = .15, p = .106$ ) 은 수면의 질과의 상관관계에서 통계적으로 유의미하지 않았다.

<표1> 대상자 간호학생의 SNS 중독경향성과 수면의 질 (N=123)

Variables	Min	Max	Mean	SD
SNS 중독경향성	25.00	84.00	50.95	11.67
수면의 질	8.00	20.00	13.92	2.78

<표2> SNS 중독경향성과 수면의 질과의 상관관계 (N=123)

Variables	SNS 중독경향성	수면의 질
	r(p)	
SNS 중독경향성	1	.19(.038)
조절실패 및 일상생활장애	.88(<.001)	.25(.006)
몰입 및 내성	.89(<.001)	.12(.189)
부정 정서의 회피	.83(<.001)	.11(.224)
가상세계지향성 및 금단	.85(<.001)	.15(.106)
수면의 질	.19(.038)	1

## CONCLUSIONS

본 연구결과 간호대학생의 SNS 중독경향성과 수면의 질 사이에는 유의한 정적 상관관계가 있었으며, 하위 요인 중 조절실패 및 일상생활 장애가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 따라서 간호대학생의 건강한 생활습관을 위해서는 SNS 사용 자기조절 능력을 강화할 수 있는 교육과 수면 위생을 개선하기 위한 프로그램이 필요하다. 더불어 학업 및 실습에서 오는 스트레스를 완화할 수 있는 심리 정서적 지원과 상담, 멘토링 프로그램의 강화가 요구된다.

본 연구를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다. 본 연구결과는 특정 지역의 간호대학생만을 대상으로 표집하였기에 일반화에 한계가 있다. 향후 연구에서는 대상자와 지역을 확대하고 장기적인 추적 연구를 통해 보다 포괄적인 결과를 도출할 필요가 있다. 또한 간호대학생의 전공 만족도와 건강 수준을 향상시키는 교육중재 프로그램 개발 시 SNS 사용 조절과 수면 개선을 함께 반영할 필요가 있다.