

문제적 SNS 사용과 라이프스타일이 청년층 정신건강에 미치는 영향

임승주*, 박지혁**

*가톨릭관동대학교 헬스케어융합대학 작업치료학과 조교수

**연세대학교 보건과학대학 작업치료학과 교수

국문초록

목적: 본 연구는 디지털 네이티브 세대인 청년층을 대상으로, 문제적 SNS 사용(problematic social network sites use; PSNSU), 라이프스타일, 집행기능이 정신적 건강과 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는 것을 목적으로 한다.

방법: 연구 참여자는 만 18세에서 29세 사이의 social networking sites (SNS) 사용자 104명으로 구성되었으며, 온라인 및 오프라인 설문을 통해 자료를 수집하였다. 문제적 SNS 사용은 PSNSU 척도로, 라이프스타일은 Yonsei Lifestyle Profile-Active, Balanced, Connected, Diverse 척도로, 집행기능은 Korean version of Frontal Assessment Battery로, 정신적 건강은 World Health Organization Quality of Life Instrument-Brief Version의 정신건강 영역으로 측정되었다. 수집된 자료는 파이썬 기반으로 기술통계, 상관분석, 다중공선성 검토, 위계적 회귀분석을 통해 분석되었다.

결과: 회귀분석 결과, 문제적 SNS 사용은 정신적 건강에 유의미한 부정적 영향을 미쳤으며($\beta = -0.04$, $p < 0.01$), 라이프스타일은 유의미한 긍정적 영향을 나타냈다($\beta = 2.09$, $p < 0.001$). 반면 집행기능은 통계적으로 유의한 영향을 보이지 않았다. 이러한 경향은 연령, 성별, 교육 수준 등 인구통계학적 변수를 통제한 이후에도 유지되었으며, 전체 모형의 설명력은 약 25%였다.

결론: 본 연구는 문제적 SNS 사용과 건강하지 않은 라이프스타일이 청년층의 정신적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 반면, 집행기능의 영향은 제한적이었다. 이에 따라 청년층의 정신건강 증진을 위해 SNS 사용 관리와 라이프스타일 개선을 중심으로 한 다층적 개입 전략이 요구된다.

주제어: 라이프스타일, 문제적 SNS 사용, 정신적 건강, 집행기능, 청년층

1. 서론

소셜 네트워크 서비스(social networking sites: SNS)는 현대 사회에서 소통, 정보 탐색, 관계 형성의 필수 도구로 자리매김하였으며, 2024년 기준 전 세계 약 50억

명이 SNS를 사용하고 있다(Statista, 2024). 이러한 빠른 확산은 정보 접근성과 사회적 연결성을 높이는 긍정적 효과를 가져오지만(Akram & Kumar, 2017; Hampton et al., 2011; Krause et al., 2021), 동시에 문제적 SNS 사용(problematic social network sites use; PSNSU)

ORCID: Lim, Seungju, <https://orcid.org/0000-0001-9263-4649>

Corresponding author: Park, Ji-Hyuk (otscientist@yonsei.ac.kr/Dept. of Occupational Therapy, Yonsei University)

Received 17 November 2025; Revised 9 December 2025; Accepted 9 December 2025

에 대한 우려도 증가하고 있다(Chen, 2023; Lim & Park, 2025).

문제적 SNS 사용은 사용자가 SNS에 대해 통제력을 잃고, 과도하게 몰입하며, 반복적인 사용을 지속하는 상태를 의미한다(Schou Andreassen & Pallesen, 2014). 이는 중독 진단 기준에는 도달하지 않지만, 일상 생활과 사회적 기능을 저해하는 수준의 사용을 포함하며, 특히 디지털 환경에 익숙한 디지털 네이티브 세대에서 더욱 빈번하게 나타난다(Lim & Park, 2025). 이들은 어릴 때부터 디지털 기기와 SNS에 노출되어 있으며, 국내 조사에 따르면 해당 세대의 13.5%는 주말 기준 하루 3시간 이상 SNS를 사용하는 것으로 나타났다(Korea Information Society Development Institute, 2022). 이처럼 문제적 SNS 사용은 단순한 습관에서 더 나아가 개인의 삶에 영향을 주는 중독적 사용 양상으로 발전할 수 있으며, 생활의 전반에 구조적인 변화를 유발할 가능성이 제기된다(Schou Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017).

이러한 문제적 SNS 사용은 다양한 정신적 건강 문제와 밀접하게 연관되어 있다(Huang, 2022; Hussain & Griffiths, 2018), 선행연구에 따르면 문제적 SNS 사용은 우울(Aydın, Çökmüş et al., 2020; Cunningham et al., 2021), 불안(Du et al., 2024; Zsido et al., 2021), 스트레스(Hou et al., 2019; Hussain & Griffiths, 2018) 등과 유의미한 관련이 있으며, 그 영향력은 인과적 성격을 갖는 것으로 보고되었다(Weinstein, 2023). 또한 과도한 SNS 사용은 사회적 외로움, 낮은 자존감과 같은 부정적 정서 상태를 강화하며(Smith, 2023; Pop et al., 2022), 사회적 고립감과 정서적 지지의 결핍을 심화시킨다(Mamun et al., 2020). 이와 같은 정신적 건강은 단순히 질병이 없는 상태를 넘어 스트레스에 대한 적응 능력, 자기효능감, 감정 조절, 대인관계 유지 능력 등 적극적인 심리적 기능을 포함하는 개념으로(World Health Organization [WHO], 2022), 문제적 SNS 사용자는 이와 같은 기능 전반에서 취약성을 보일 가능성이 높다. 따라서 문제적 SNS 사용이 정신적 건강에 미치는 영향을 파악하는 것은 디지털 환경 속 정신건강 문제를 이해하는 데 핵심적인 출발점이 된다.

정신적 건강과 관련된 주요 요인으로 라이프스타일이

주목되고 있다. 라이프스타일은 개인이 반복적으로 수행하는 일상적 행동 패턴으로, 신체활동, 식습관, 수면, 사회적 관계, 작업 참여 등 다양한 영역을 포함한다(Park et al., 2023). 건강하지 못한 라이프스타일은 우울과 불안을 유발하고 정신적 안정성을 저해하는 요인으로 작용하며(Herbert, 2022; Knowlden et al., 2016), 특히 청년층의 정신건강 악화에 있어 주요한 요인으로 지목된다(Caamaño-Navarrete et al., 2024; Knowlden et al., 2016). 최근 연구에 따르면 과도한 디지털 사용은 신체활동 감소, 수면 리듬 붕괴, 식습관의 불균형, 사회적 관계 단절 등을 야기하여 라이프스타일을 부정적인 방향으로 변화시킬 수 있다(Do & Lee, 2018; Zhang et al., 2021).

집행기능 역시 정신적 건강을 설명하는 중요한 인지적 요인으로, 충동 조절, 계획, 정서 조절 등 고차원적 인지 전략을 포함한다(Baumeister et al., 2007; Hofmann et al., 2012). 집행기능이 약화될 경우 정서적 자극에 쉽게 반응하고, 스트레스 상황에서 효과적인 대처가 어려워지며, 이는 정신건강의 저하로 직결될 수 있다(Baumeister et al., 2007; Lopes et al., 2022). 특히 SNS의 중독적 설계는 자기조절 능력이 낮은 사용자에게 더욱 강력하게 작용하며, 집행기능이 취약한 경우 문제적 SNS 사용이 심화될 가능성이 크다(Aydın, Obuća et al., 2020). 반면, 집행기능이 우수한 개인은 충동적인 사용을 조절할 수 있으며, 회복탄력성을 통해 정신적 건강을 보호하는 완충 요인으로 작용할 수 있다(Lim, 2025). 이처럼 집행기능은 문제적 SNS 사용과 정신건강 간 관계에서 중요한 설명변수로 작용할 수 있다.

하지만 지금까지의 연구들은 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능, 정신적 건강 간의 관계를 각각 개별적으로 다루거나 일부 변수에만 초점을 맞춘 경우가 대부분이며, 이 네 가지 변인을 하나의 통합적 모형 안에서 함께 분석한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 특히 정신적 건강에 영향을 미치는 요인을 파악함에 있어, 인구통계학적 변수를 통제한 조건에서 문제적 SNS 사용의 독립적인 영향력을 검증한 국내 연구는 매우 제한적인 실정이다.

이에 본 연구는 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능이 청년층의 정신적 건강과 어떠한 관련성을 보이는지 탐색하고, 연령 · 성별 등 인구통계학적 요인을 통제

한 이후에도 이러한 관계가 유지되는지를 검증하고자 하였다. 이에 따라 문제적 SNS 사용은 정신적 건강에 부정적 영향을 미치며, 라이프스타일과 집행기능은 정신적 건강에 긍정적 영향을 미칠 것이라는 가설을 설정하였다. 또한 인구통계학적 요인을 통제한 후에도 이들 변인이 정신적 건강의 독립적인 예측요인으로 작용할 것이라고 가정하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 디지털 네이티브 세대에 해당하는 만 18세(2006년생)부터 만 29세(1995년생) 사이의 청년층을 대상으로 하였다. 본 연구의 참여자는 다음과 같은 기준에 따라 선정되었다. 첫째, 대한민국에 거주하는 자로, 디지털 네이티브 세대에 해당하는 2006년생(만 18세)부터 1995년생(만 29세) 사이의 청년층을 대상으로 하였다. 둘째, 페이스북, 인스타그램, 트위터 등 소셜 네트워크 서비스를 일상적으로 사용하는 자를 포함하였으며, 이는 SNS 사용자를 연구에 포함하기 위한 기본 조건으로 설정되었다. 셋째, 신경학적 혹은 정신과적 약물을 복용하지 않는 자를 포함함으로써, 약물 복용에 따른 개입을 최소화하였다.

연세대학교미래캠퍼스 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board) 승인 후 연구 참여자에게 연구 목적, 절차, 개인정보 보호, 자발적 참여 권리 등을 충분히 설명하였으며, 모든 대상자로부터 서면 동의를 얻어 연구를 진행하였다(승인번호: 1041849-202404-BM-094-02).

2. 자료 수집

자료 수집은 2024년 8월 28일부터 11월 23일까지 약 3개월간 진행되었으며, 온라인·오프라인 병행 방식의 편의표집을 통해 이루어졌다. 온라인 조사는 SNS와 관련 커뮤니티를 중심으로 모집하였고, 오프라인 조사는 지역 커뮤니티 및 대학가를 중심으로 실시하였다.

표본 수 산출은 G*Power 3.1을 사용하여 선형 회귀 분석 기준, 중간 효과 크기($f^2 = 0.15$), 유의수준 0.05, 검정력 0.95로 설정하여 계산하였다. 분석에 필요한 최소 표본수는 107명이었으나, 실제 모집된 표본은 104명으로 근접한 수준이었다. 모든 응답은 결측 없이 수집되었으며 연구 분석에 활용되었다.

3. 연구 도구

1) 독립변수: 문제적 SNS 사용

본 연구는 대상자의 문제적 SNS 사용(PSNSU)을 측정하기 위해 Lim과 Park (2025)이 개발한 PSNSU 척도를 사용하였다. 이 척도는 기존의 SNS 중독 관련 척도들이 단순히 사용 시간이나 빈도 중심의 평가에 국한되었던 한계를 보완하고, SNS 사용으로 인해 나타나는 부적응적 행동 및 일상 기능 저하까지 포괄적으로 평가하기 위해 개발되었다. 수정된 척도(Lim, 2025)는 총 24문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 평가된다. 총점이 높을수록 문제적 SNS 사용의 수준이 높음을 나타낸다. 개발 과정에서 높은 내용 타당도(content validity ratio 0.99), 합의를도(0.97), 안정성(0.10)을 확보하였으며, 수렴 타당도(average variance extracted 0.62~0.78), 변별 타당도도 통계적으로 검증되었다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.947로 나타났다.

2) 독립변수: 라이프스타일

본 연구는 참여자의 전반적인 라이프스타일을 측정하기 위해 Kim 등(2025)이 개발한 Yonsei Lifestyle Profile-Active, Balanced, Connected, Diverse (YLP-ABCD) 척도를 사용하였다. 이 도구는 디지털 네이티브 세대를 포함하여 젊은 성인을 대상으로 개발된 라이프스타일 평가 도구로, 개인의 신체적·사회적·정신적 생활 전반을 포괄하는 구조로 설계되었다. 도구는 4개의 하위영역으로서 신체활동, 식습관, 사회관계, 작업참여 등 일상생활 전반의 핵심 라이프스타일 구성요소를 포함한다. 도구는 총 72개 문항으로 구성되며, 각 문항은 5점 리커트 척도(1: 매우 그렇지 않다~5: 매우 그렇

다)로 응답한다. 부정 문항은 역코딩 후 전체 평균 점수를 산출하며, 점수가 높을수록 건강하고 균형 잡힌 라이프스타일을 의미한다.

YLP-ABCD는 설계 단계에서부터 개별 하위요인을 독립적으로 해석하기보다는, 다양한 생활 영역이 상호작용하며 형성하는 '총체적 라이프스타일'을 하나의 구성 개념으로 측정하는 것을 목적으로 하고 있다(Kim et al., 2025). 이에 본 연구에서도 특정 하위요인에 초점을 두기보다, 생활 전반의 패턴을 반영하는 총합적 라이프스타일 점수를 주요 독립변수로 사용하였다.

도구 개발 당시 전체 Cronbach's α 는 0.929였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.885로 신뢰도가 충분히 확보되었다.

3) 독립변수: 집행기능

본 연구는 참여자의 집행기능을 측정하기 위해 Dubois 등(2000)이 개발하고 Chung 등(2009)이 한국판으로 번안·표준화한 Korean version of Frontal Assessment Battery (K-FAB)를 사용하였다. 이 척도는 고차원적인 집행기능을 평가하기 위한 도구로, 일상 생활에서의 자기조절 능력과 계획 수립, 충동 통제 능력 등을 포괄적으로 측정한다. 도구는 개념화, 사고의 유연성, 운동 프로그래밍, 간섭 민감성, 억제 조절, 환경 자극 반응성의 6개 항목으로 구성되며, 각 항목은 0점(실행 불가능)에서 3점(정확히 수행)까지 평가된다. 총점은 0점에서 18점 사이로서, 점수가 높을수록 집행기능이 우수함을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's α 는 0.797, 검사자 간 신뢰도는 0.881로 보고되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 0.812로 확인되었다.

4) 종속변수: 정신적 건강

본 연구는 참여자의 정신적 건강을 평가하기 위해 Min 등(2000)이 개발한 한국판 World Health Organization Quality of Life Instrument-Brief Version (WHOQOL-BREF)의 정신적 건강 하위 영역 문항을 활용하였다. WHOQOL-BREF는 세계보건기구가 개발한 삶의 질 평가 도구의 간략형으로, 신체 건강, 정신적 건강, 사회적 관계, 환경의 네 영역과 삶의 전반적 인식을 포함한다.

WHOQOL-BREF의 정신적 건강 영역은 본래 삶의 질 기반의 심리·정서적 안녕을 반영하지만, Choi 등(2022) 및 Kim 등(2010) 다수의 연구에서 해당 영역을 정신적 건강으로 점수화하여 활용한 바 있다. 이에 본 연구 또한 이러한 선행연구를 토대로 동일한 용어를 적용하되, WHOQOL-BREF가 임상적 진단 목적이 아닌 삶의 질 기반의 정신적 안녕을 측정한다는 점을 함께 고려하여 적용하였다.

평가도구 내 정신적 건강 영역은 우울·불안 경험, 자아수용, 집중력, 삶의 의미 인식 등을 측정하는 총 6문항으로 구성된다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 평가되며, 부정 문항은 역코딩 처리 후 WHO 가이드라인에 따라 평균값에 4를 곱하여 20점 만점으로 환산하였다. 점수가 높을수록 정신적 건강 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 정신적 건강 영역 Cronbach's α 는 0.763으로 나타났다.

5) 인구통계학적 변수

본 연구는 인구통계학적 변수로서 만 나이 기준의 연령, 성별(남성 또는 여성), 교육 수준(대학교 재학 또는 대학교 졸업 이상), 거주 지역(도시 또는 소도시 및 농촌), 거주 형태(독거 또는 가족·친구와의 동거), 근로 여부(근로 중 또는 근로 없음)를 수집하였다.

4. 분석 절차

본 연구의 자료 분석은 다음과 같은 절차에 따라 수행되었다. 첫째, 수집된 데이터를 바탕으로 연구 참여자의 일반적 특성을 파악하기 위해 기술통계와 빈도분석을 실시하였다. 연령은 연속형 변수로서 평균과 표준편차를 산출하였고, 성별, 교육 수준, 거주 형태, 근로 여부는 범주형 변수로서 각각의 빈도와 백분율을 제시하였다. 또한, 본 연구의 핵심 변수인 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능, 정신적 건강 역시 연속형 변수로 처리하여 평균과 표준편차를 산출하였다.

둘째, 주요 변인들 간의 관계를 탐색하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 이를 통해 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능, 정신적 건강 간의 상호 관련성이

통계적으로 유의한지를 확인하였다. 또한, 다중공선성 여부를 확인하기 위해 모든 독립변수 간의 상관계수와 분산팽창지수(variance inflation factor; VIF)를 검토하였다. 구체적으로 상관계수가 0.80 이상이거나 VIF 값이 10 이상인 경우를 기준으로 다중공선성이 존재하는지를 판단하였다(Kutner et al., 2004; Shrestha, 2020).

셋째, 연구모형에서 설정한 가설을 검증하기 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 수행하였다. 1단계 모형에서는 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능을 독립변수로 투입하여 이들이 종속변수인 정신적 건강에 미치는 영향을 분석하였다. 2단계 모형에서는 선행연구에서 정신적 건강 연구의 핵심 통제변수로 반복적으로 활용되는 연령, 성별, 교육 수준을 공변량으로 추가하여, 이러한 인구통계학적 요인을 고려한 상태에서도 주요 예측변수의 효과가 유지되는지를 확인하였다. 이들 변인은 모형의 안정성과 해석 가능성을 높이기 위해 포함되었으며, 그 외의 인구통계학적 특성은 기술통계 단계에서만 활용하였다. 회귀분석의 모든 단계에서는 각 회귀모형별 비표준화계수(B)와 표준화계수(β)를 모두 산출하여 독립변수의 상대적 영향력을 제시하였으며, 이와 함께 설명력(R^2), 표준오차(standard error), 유의확률(p -value)을 산출하였다.

모든 통계 분석은 유의수준 0.05를 기준으로 검정되었으며, Python 프로그래밍 언어를 기반으로 분석이 진행

되었다. 전처리, 기술통계, 상관분석, 회귀분석 등의 절차에 Pandas, Numpy, Scipy, Statsmodels, Seaborn 등의 통계 분석 라이브러리를 활용하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자의 특성은 다음과 같다(Table 1). 연구 참여자의 평균 연령은 22.34세로 나타났다. 성별은 여성이 71.15%로 가장 많았고, 교육 수준은 대학 재학 이하가 85.58%였다. 거주 지역은 소도시 및 농촌 거주자가 58.65%, 거주 형태는 가족 또는 친구와 함께 거주하는 경우가 79.81%, 근로 여부에서는 근로하지 않는 참여자가 83.65%로 각각 대다수를 차지하였다.

2. 주요 변수 특성

연구 참여자의 주요 변수에 대한 기술통계는 다음과 같다(Table 2). 문제적 SNS 사용의 평균 점수는 63.31점으로 나타났으며, 이는 척도 총점 기준으로 보았을 때 중간 이상의 수준에 해당한다. 라이프스타일 점수의 평균은 3.21점으로, 전반적으로 건강한 라이프스타일 경향

Table 1. Demographic Characteristics (N = 104)

Characteristics		<i>n</i>	%
Age ^a		22.34 ± 2.94	
Sex (%)	Male	30	28.85
	Female	74	71.15
Educational level (%)	≤ Bachelor's degree	89	85.58
	> Bachelor's degree	15	14.42
Residence (%)	Urban	43	41.35
	Small town/rural	61	58.65
Living arrangement (%)	Living alone	21	20.19
	With family/friends	83	79.81
Employment status (%)	Employed	17	16.35
	Unemployed	87	83.65

^a $M \pm SD$

M: Mean, *SD*: Standard deviation.

Table 2. Descriptive Statistics of Variables

Variables	<i>M</i>	<i>SD</i>
PSNSU	63.31	16.23
Lifestyle	3.21	0.45
Executive function	16.42	1.15
Mental health	13.13	2.70

M: Mean, PSNSU: Problematic social network sites use, *SD*: Standard deviation.

Table 3. Pearson's Correlation Coefficients Between Variables

	PSNSU	Lifestyle	Executive function	Mental health
PSNSU	1			
Lifestyle	-0.24*	1		
Executive function	-0.12	0.19	1	
Mental health	-0.36**	0.40**	0.03	1

PSNSU: Problematic social network sites use.

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

을 보였다. 집행기능은 평균 16.42점으로 전반적으로 양호한 기능으로 확인되었다. 정신적 건강 점수는 평균 13.13점으로 대체로 양호한 정신건강 상태로 나타났다.

3. 상관관계 분석 결과

주요 변수 간의 상관분석 결과는 다음과 같다(Table 3). 문제적 SNS 사용은 라이프스타일($r = -0.24$, $p < 0.05$) 및 정신적 건강($r = -0.36$, $p < 0.001$)과 유의한 부적 상관을 보였으며, 집행기능과는 유의미한 상관을 보이지 않았다($r = -0.12$, $p = 0.21$). 라이프스타일은 정신적 건강과 정적 상관을 나타냈으며($r = 0.40$, $p < 0.001$), 집행기능과는 유의수준 0.05에서 경계선적인 상관($r = 0.19$, $p = 0.056$)을 보였다. 한편, 집행기능과 정신적 건강 간에는 통계적으로 유의한 상관이 나타나지 않았다($r = 0.03$, $p = 0.79$).

4. 다중공선성 검토 결과

독립변수의 다중공선성 여부를 확인하기 위해 독립변수 간 Pearson 상관계수와 분산팽창지수를 검토하였다. 상관계수 검토 결과, 모든 독립변수 간 상관계수는 모두

절대값 기준을 충족하였다. 또한 분산팽창지수 검토 결과, 문제적 SNS 사용이 1.07, 라이프스타일이 1.09, 집행기능이 1.04로 모두 10 미만의 값을 보여, 다중공선성의 우려는 낮은 것으로 판단되었다. 이에 따라 본 연구에서 사용된 독립변수들은 다중공선성 문제 없이 회귀모형에 포함되었다.

5. 회귀분석 결과

정신적 건강에 대한 예측요인을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계 모형에서는 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능을 독립변수로 투입하였고, 2단계 모형에서는 연령, 성별, 교육 수준을 통제변수로 추가하였다(Table 4).

1단계 분석 결과, 문제적 SNS 사용은 정신적 건강에 유의한 부정적 영향을 미쳤으며($B = -0.05$, $\beta = -0.28$, $p < 0.01$), 라이프스타일은 유의한 정적 영향을 보였다($B = 2.06$, $\beta = 0.34$, $p < 0.001$). 반면, 집행기능은 통계적으로 유의한 영향을 나타내지 않았다($p > 0.05$). 해당 모형의 설명력은 전체 변인의 약 23%가 정신적 건강을 설명하는 것으로 나타났으며, 모형은 통계적으로 유의하였다($F(3, 100) = 10.22$, $p < 0.001$).

Table 4. Hierarchical Regression Analysis for Predictors of Mental Health

	Crude model ^a			Adjusted model ^b		
	<i>B</i> (<i>SE</i>)	β (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>B</i> (<i>SE</i>)	β (<i>SE</i>)	<i>t</i>
(const)	12.37 (3.91)	-	3.16**	12.72 (4.46)	-	2.85**
PSNSU	-0.05 (0.02)	-0.28 (0.09)	-3.14**	-0.04 (0.02)	-0.26 (0.10)	-2.73**
Lifestyle	2.06 (0.55)	0.34 (0.09)	3.75***	2.09 (0.56)	0.35 (0.09)	3.71***
Executive function	-0.17 (0.21)	-0.07 (0.09)	-0.83	-0.19 (0.26)	-0.08 (0.09)	-0.90

PSNSU: Problematic social network sites use.

^a Crude model: $R^2 = 0.235$, $F(3, 100) = 10.22$, $p < 0.001$; ^b Adjusted model: $R^2 = 0.247$, $F(6, 97) = 5.30$, $p < 0.001$.

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

2단계에서는 인구통계학적 변수들을 추가한 후에도 문제적 SNS 사용은 여전히 정신적 건강에 유의한 부정적 영향을 보였고($B = -0.04$, $\beta = -0.26$, $p < 0.01$), 라이프스타일 역시 유의한 정적 영향을 유지하였으며($B = 2.09$, $\beta = 0.35$, $p < 0.001$), 집행기능은 여전히 유의하지 않았다($p > 0.05$). 통제변수들을 포함한 모형의 설명력은 전체 변인의 약 25%가 정신적 건강을 설명하는 것으로 나타났으며, 모형은 통계적으로 유의하였다($F(6, 97) = 5.30$, $p < 0.001$).

IV. 고 찰

본 연구는 디지털 네이티브 세대에 해당하는 젊은 성인을 대상으로 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능이 정신적 건강에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 위계적 회귀분석 결과, 문제적 SNS 사용은 정신적 건강에 유의한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 라이프스타일은 정신적 건강에 유의한 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었다. 반면 집행기능은 정신적 건강과의 유의한 상관관계도, 영향력도 보이지 않았다. 이러한 결과는 문제적 SNS 사용과 라이프스타일이 정신건강의 중요한 원인임을 보여주는 동시에, 집행기능이 이 관계에서 유의한 영향을 보이지 않는다는 점에서 기존의 일부 연구들과는 차이를 나타낸다.

문제적 SNS 사용이 정신적 건강에 부정적 영향을 준다는 본 연구의 결과는 기존 선행연구의 방향성과 일치한다. 선행연구에 따르면, SNS의 과도한 사용은 타인과의

비교 행동, 소외에 대한 두려움 등의 기제를 통해 정서적 고통과 우울 수준을 높인다고 설명하였다(Park & Baek, 2018; Seabrook et al., 2016; Verduyn et al., 2020). 또한 문제적 SNS 사용이 스트레스 조절 능력을 약화시키고, 주의력 결핍 및 정서적 불안정성과 같은 부정적 정서 경험을 증가시키는 문제가 보고되었다(Abbouyi et al., 2024; Kim et al., 2019). 본 연구에서도 문제적 SNS 사용이 정신적 건강과 유의한 부적 상관을 보였을 뿐 아니라, 인구통계학적 변수를 통제한 이후에도 독립적인 부정적 영향을 유지한 점을 바탕으로, 기존 연구들의 결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다. 특히 본 연구의 대상이 디지털 네이티브 세대였다는 점을 고려할 때, SNS 사용에 더욱 높은 노출과 의존성을 가지는 이들의 심리적 취약성은 더 두드러지게 나타날 수 있음이 시사된다.

라이프스타일 역시 정신적 건강과 유의한 관련성을 보여 기존 연구와의 일관성이 나타났다. 작업치료에서 제시된 라이프스타일 이론의 틀에서는 신체활동, 식습관, 사회적 관계, 작업참여와 같은 생활습관이 정신적 건강에 영향을 미치는 행동적 속성으로 설명하였으며(Park et al., 2023), 그 외에 수면 패턴, 균형적인 시간 사용과 같은 전반적인 라이프스타일의 특성들은 정신적 건강 및 삶의 질의 주요 선행 요인임을 강조하였다(Backman, 2004; Christiansen & Matuska, 2006; Matuska & Christiansen, 2008). 본 연구에서 사용된 라이프스타일 척도는 선행연구들에서 강조한 다면적이고 통합적으로 라이프스타일을 평가하는 도구로서, 전반적인 일상 구조와 삶의 균형을 포괄적으로 반영한다는 점에서 선행연구의 결과들을 더욱 탄탄히 뒷받침해줄 수 있음으로 해석된다.

한편, 본 연구에서는 집행기능이 정신적 건강과 유의한 상관관계를 보이지 않았으며, 회귀분석에서도 통계적으로 유의한 예측력을 나타내지 않았다. 일반적으로 집행기능은 계획 수립, 주의 전환, 충동 억제, 정서 조절과 같은 고차원적 인지 기능을 포괄하며(Barkley, 2012; Gilbert & Burgess, 2008), 이러한 기능은 개인이 스트레스 상황에서 적절히 대응하고 정서적 균형을 유지하는 데 핵심적인 역할을 한다고 알려져 있다(Baumeister et al., 2007; Lopes et al., 2022). 그러나 본 연구의 참여자들은 인지기능 손상이나 정신과적 병력이 없는 비교적 건강한 청년층으로 구성되어 있었고, 이들의 전반적인 집행기능 수준 또한 비교적 높은 편이었다. 아울러 집행기능 측정을 위해 사용된 K-FAB는 원래 이마엽 손상 여부를 감별하기 위한 임상적 도구로 개발되었으며, 항목 수가 적고 평가가 간이화되어 있어 건강한 일반 인구 내의 미묘한 기능 차이를 탐지하기에는 민감도가 충분하지 않았을 가능성이 있다(Miyake & Friedman, 2012). 이러한 측면에서, 집행기능이 정신적 건강과 유의한 관련성을 보이지 않은 본 연구의 결과는, 표본과 측정 도구의 특성에 기인한 제한적인 결과일 수 있다.

더 나아가 집행기능은 전전두엽(prefrontal cortex)에서 수행되는 대표적인 고차 인지기능으로(Friedman & Robbins, 2022; Funahashi & Andreau, 2013), 신경학적 측면도 함께 고려될 필요가 있다. 최근의 신경영상 연구에 따르면, 문제적 SNS 사용자들은 전전두엽 영역 중 특히 배외측 전전두엽(dorsolateral prefrontal cortex)과 안와전두피질(orbitofrontal cortex)에서 회색질 밀도의 감소, 기능적 연결성 저하, 낮은 활성화 반응을 보이는 경향이 있다(He et al., 2017; Lee et al., 2019; Lee et al., 2021). 이들 영역은 충동 조절, 목표 지향적 행동, 감정 통제 등과 밀접하게 연관되어 있으며(Miller & Cohen, 2001), 전전두엽 기능의 약화는 문제적 SNS 사용과 같은 행동적 통제 실패뿐만 아니라 정신적 건강 저하와도 연관될 수 있다(Weinstein, 2023). 그러나 본 연구에서는 신경영상 또는 신경심리검사와 같은 신경학적 또는 생리학적 지표가 포함되지 않아, 행동 수준에서 나타난 집행기능 평가만으로는 전전두엽 기능과 정신건강 간의 관계를 충분히 설명하기 어려웠을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 신경기반 평가를 포함하

나, 집행기능의 하위 요를 보다 정밀하게 측정할 수 있는 도구를 활용하여, 집행기능이 정신건강에 미치는 간접적·상호작용적 경로를 밝히는 데 주목할 필요가 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 연구는 단면적 설계와 자가보고식 자료에 기반하고 있어 변수 간 인과관계를 명확히 규명하기 어렵고, 응답자 편향 및 사회적 바람직성 편향의 영향 가능성을 배제할 수 없다. 향후 연구에서는 종단적 설계와 객관적·행동 기반 지표를 함께 활용하여 시간적 변화와 실제 행동을 반영할 필요가 있다. 둘째, 사용된 측정도구와 점수체계의 특성으로 인해 해석에 주의가 필요하다. 라이프스타일 척도(YLP-ABCD)는 문항 수가 많아 총점의 절대 크기가 커지므로 회귀계수의 절대값을 과도하게 해석해서는 안 된다. 또한 집행기능 도구(K-FAB)는 본래 임상군을 대상으로 개발된 평가도구로, 건강한 청년층의 미세한 집행기능 차이를 충분히 검출하지 못했을 가능성이 있다. 셋째, 표본이 편의표집을 통해 모집되었으며 특히 여성과 대학생 집단에 편중되어 있다는 점에서, 결과를 청년층 전반으로 일반화하는데 한계가 있다. 모델의 설명력 또한 약 25% 수준으로 중간 이하에 해당하므로, 본 연구의 결과는 특정 요인 간의 연관성을 탐색적으로 제시하는 수준에서 해석하는 것이 타당하다. 후속 연구에서는 더 다양한 배경을 포함한 확률표집과 추가 변인의 고려가 필요하다.

그럼에도 본 연구는 디지털 환경 속에서 청년층의 정신건강을 설명하는 다양한 요인들을 통합적으로 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 기존 연구들이 개별 요인 중심의 단편적인 분석에 머무른 반면, 본 연구는 다양한 변수들을 통합적으로 고려하여 정신건강과의 관계를 비교적 정밀하게 탐색하고자 하였다. 특히 위계적 회귀분석을 통해 인구통계학적 특성을 통제한 상태에서 문제적 SNS 사용과 라이프스타일의 독립적인 영향력을 확인함으로써, 이들 변인이 정신건강에 미치는 영향력에 대한 실증적 근거를 제시하였다. 따라서 본 연구는 최근 증가하고 있는 디지털 기반 문제 행동과 정신적 문제에 주목함으로써, 향후 디지털 세대의 청년층을 위한 정신건강 개입 방향을 모색하는 데 기초 자료로 활용될 수 있다.

V. 결론

본 연구는 디지털 네이티브 세대인 청년층을 대상으로, 문제적 SNS 사용, 라이프스타일, 집행기능이 정신적 건강에 미치는 영향력을 통합적으로 분석하였다. 위계적 회귀분석 결과, 정신적 건강에 대해 문제적 SNS 사용은 부정적 요인으로, 라이프스타일은 긍정적 요인으로 작용하는 반면, 집행기능은 유의한 설명력을 나타내지 않았다. 본 연구는 청년층의 정신건강을 다룰 때 디지털 매체 사용 행태와 총체적인 라이프스타일 등 다양한 개인 내 요인을 통합적으로 고려해야 함을 강조하며, 정신건강 증진을 위한 다층적 개입의 방향성을 제시한다는 점에서 학문적·실천적 함의를 갖는다.

References

- Abbouyi, S., Bouazza, S., El Kinany, S., El Rhazi, K., & Zarrouq, B. (2024). Depression and anxiety and its association with problematic social media use in the MENA region: A systematic review. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 60, 15. <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00793-0>
- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Aydın, O., Çökmüş, F. P., Balıkcı, K., Sücüllüoğlu-Dikici, D., & Ünal-Aydın, P. (2020). The problematic use of social networking sites associates with elevated symptoms in patients with major depressive disorder. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 496-503. <https://doi.org/10.1177/0020764020919791>
- Aydın, O., Obuća, F., Boz, C., & Ünal-Aydın, P. (2020). Associations between executive functions and problematic social networking sites use. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 42(6), 634-645. <https://doi.org/10.1080/13803395.2020.1798358>
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209. <https://doi.org/10.1177/000841740407100404>
- Barkley, R. A. (2012). *Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). *Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent*. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., pp. 516-539). Guilford Press.
- Caamaño-Navarrete, F., Saavedra-Vallejos, E., Guzmán-Guzmán, I. P., Arriagada-Hernández, C., Fuentes-Vilugrón, G., Jara-Tomckowiack, L., Lagos-Hernández, R., Fuentes-Merino, P., Alvarez, C., & Delgado-Floody, P. (2024). Unhealthy lifestyle contributes to negative mental health and poor quality of life in young university students. *Healthcare*, 12(22), 2213. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222213>
- Chen, W. (2023). Exploring digital natives' mobile addiction syndrome in Taiwan: Psychological issues and beyond. *Information Technology and People*, 36(3), 1326-1355. <https://doi.org/10.1108/ITP-08-2021-0633>
- Choi, H. B., Kim, S. J., & Lee, J. (2022). The effect of garden activities in apartments on changes in mental health and quality of life of parenting women. *Journal of Environmental Science International*, 31(11), 959-965. <https://doi.org/10.5322/JESI.2022.31.11.959>

- Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2006). Lifestyle balance: A review of concepts and research. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 49-61. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686570>
- Chung, Y. J., Lee, K. S., Shin, S. E., Kim, H. J., & Sung, K. H. (2009). The reliability and validity of the Korean version of the Frontal Assessment Battery (K-FAB). *Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry*, 13(2), 80-88.
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: A meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- Do, K. Y., & Lee, K. S. (2018). Relationship between problematic internet use, sleep problems, and oral health in Korean adolescents: A national survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1870. <http://doi.org/10.3390/ijerph15091870>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Dubois, B., Slachevsky, A., Litvan, I., & Pillon, B. (2000). The FAB: A frontal assessment battery at bedside. *Neurology*, 55(11), 1621-1626. <https://doi.org/10.1212/WNL.55.11.1621>
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology*, 47, 72-89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>
- Funahashi, S., & Andreau, J. M. (2013). Prefrontal cortex and neural mechanisms of executive function. *Journal of Physiology-Paris*, 107(6), 471-482. <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2013.05.001>
- Gilbert, S. J., & Burgess, P. W. (2008). Executive function. *Current Biology*, 18(3), R110-R114. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.12.014>
- Hampton, K., Goulet, L. S., & Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2011/06/16/social-networking-sites-and-our-lives-2/?gad_source=1&gad_campaignid=23853897313&gbraid=0AAAAA-ddO9FN4bcC7JLmPMIbH1soVkH8L&gclid=CjwKCAjwuO_QBhAWEiwAlkVhUywfDXHELzChdxboOjLUi8k_saBu61LfA2nNPpt5y-s7NGVteA_kzlhoChpUQAvD_BwE
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7, 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Hu, T. Q., Gentile, D. A., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 306-317. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.26>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic

- social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
- Kim, A. R., Lim, Y. M., Lim, S., & Park, J. H. (2025). Applicability of the Yonsei Lifestyle Profile-Active, Balanced, Connected, Diverse (YLP-ABCD) for younger adults: A study on reliability and validity. *Korean Journal of Occupational Therapy*, 33(1), 13-24. <https://doi.org/10.14519/kjot.2025.33.1.02>
- Kim, S. N., Lee, D. W., Kim, B. J., Lee, C. S., Cha, B., Park, C. S., & Shon, J. W. (2010). Psychopathology and quality of life in family caregivers of patients with cancer. *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, 16(2), 102-111.
- Kim, S., Park, H., & Choi, M. J. (2019). Negative impact of social network services based on stressor-stress-outcome: The role of experience of privacy violations. *Future Internet*, 11(6), 137. <https://doi.org/10.3390/fi11060137>
- Knowlden, A. P., Hackman, C. L., & Sharma, M. (2016). Lifestyle and mental health correlates of psychological distress in college students. *Health Education Journal*, 75(3), 370-382. <https://doi.org/10.1177/0017896915589421>
- Korea Information Society Development Institute. (2022). *SNS usage patterns by generation*. <https://kisdi.re.kr/report/view.do?key=m2101113025790&masterId=4333447&arrMasterId=4333447&artId=659156>
- Krause, H. V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2021). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: A systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10-47. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kutner, M. H., Nachtsheim, C., & Neter, J. (2004). *Applied linear regression models* (4th ed.). McGraw-Hill Irwin.
- Lee, D., Lee, J., Namkoong, K., & Jung, Y. C. (2021). Altered functional connectivity of the dorsal attention network among problematic social network users. *Addictive Behaviors*, 116, 106823. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106823>
- Lee, D., Namkoong, K., Lee, J., Lee, B. O., & Jung, Y. C. (2019). Lateral orbitofrontal gray matter abnormalities in subjects with problematic smartphone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 404-411. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.50>
- Lim, S. (2025). *Pathways and neural correlates of problematic SNS use: Mediating effects of lifestyle and moderating effects of executive function on quality of life, and prefrontal connectivity differences* (Doctoral dissertation). Yonsei University.
- Lim, S., & Park, J. H. (2025). Development of a questionnaire for problematic social networking sites use: Ensuring content validity through Delphi methodology. *PLOS ONE*, 20(3), e0315442. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315442>
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*

- 25(11), 691-702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Moonajilin, M. S., Masud, M. T., Misti, J. M., & Griffiths, M. D. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2), e12386. <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167-202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>
- Min, S. K., Lee, C. I., Kim, K. I., Suh, S. Y., & Kim, D. K. (2000). Development of Korean version of WHO Quality of Life Scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 39(3), 571-579.
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8-14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Park, J. H., Park, H. Y., Hong, I., Han, D. S., Lim, Y. M., Kim, A. R., Nam, S., Park, K. H., Lim, S., Bae, S., & Jin, Y. (2023). Conceptual model of establishing lifestyle (Lifestyle-DEPER [Decision, Execution, Personal Factor, Environment, Resources]) and lifestyle intervention strategies. *Therapeutic Science for Rehabilitation*, 12(4), 9-22. <https://doi.org/10.22683/tsnr.2023.12.4.009>
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Schou Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 8(2), 39-42. <https://doi.org/10.12691/ajams-8-2-1>
- Smith, T. (2023). An exploratory analysis of the relationship of problematic Facebook use with loneliness and self-esteem: The mediating roles of extraversion and self-presentation. *Current Psychology*, 42, 24410-24424. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03505-0>
- Statista. (2024). *Number of social media users worldwide from 2017 to 2030*. Retrieved November 14, 2025, from <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users>

- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use: Effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004>
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
- Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021). The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 641919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>

Abstract

The Impact of Problematic SNS Use and Lifestyle on Mental Health Among Young Adults

Lim, Seungju*, Ph.D., O.T., Park, Ji-Hyuk**, Ph.D., O.T.

*Dept. of Occupational Therapy, College of Healthcare Convergence, Catholic Kwandong University, Assistant Professor

**Dept. of Occupational Therapy, College of Software and Digital Healthcare Convergence, Yonsei University, Professor

Objective : This study examined how problematic social network sites use (PSNSU), lifestyle, and executive function (EF) predicted mental health outcomes in young adult digital natives.

Methods : Participants were 104 social networking sites (SNS) users aged between 18 and 29 years. Data were collected through online and offline surveys. Structured assessment protocols were used to evaluate problematic SNS use, lifestyle, EF, and mental health. Data analysis was conducted using Python and involved descriptive statistics, correlation analyses, multicollinearity checks, and hierarchical regression analyses.

Results : Regression revealed that PSNSU significantly and negatively predicted mental health ($\beta = -0.04$, $p < 0.01$), whereas lifestyle showed a significant positive effect ($\beta = 2.09$, $p < 0.001$). EF did not have a significant impact. These patterns remained consistent even after controlling for demographic variables. The full model explains approximately 25% of the variance in mental health.

Conclusion : Findings suggest that problematic SNS use and an unhealthy lifestyle negatively affected the mental health of young adults, whereas the influence of EF was limited. This study highlights the need for multifaceted interventions targeting SNS use and lifestyle habits to promote mental wellbeing in the digital native generation.

Key words: Executive function, Lifestyle, Mental health, Problematic SNS use, Young adults