

# 군사학과 학생의 자기 통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독수준에 미치는 영향

정순철\* · 이영선\*\*

## 요 약

본 연구의 목적은 군사학과 학생을 대상으로 스마트폰 사용실태를 파악하고, 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독 수준에 영향을 미치는지를 알아보았다. 결과는 대학생의 스마트폰 사용기간이 1일 기준 사용시간이 1시간 이상자가 95.3%로 스마트폰이 개인 일상생활에 중요하게 영향을 미치는 것으로 분석되었으며, 성별에 따른 스마트폰 중독 수준의 차이도 있었다. 스마트폰 중독 수준은 여학생이 남학생 보다 더 높은 것으로 나타났으며, 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 상관관계를 분석한 결과 자기통제력이 높을수록 스마트폰 중독은 낮아지는 것으로 분석되었다. 또한 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 간에도 유의미한 결과로 나왔다. 결론적으로 스마트폰 사용기간과 사용시간에 대하여 자기통제력이 필요하며 스트레스 대처방식이 문제 지향적 대처방식이 요구된다는 것을 실증 하였다. 이러한 연구결과를 토대로 연구의 합의를 논의 하였으며, 추후 연구과제와 한계를 논의하였다.

## The Effects of millitary lesson students' self-control and stress coping behavior are related to the level of smartphone addiction.

Sun-cheol Jung\* · Young-sun Lee\*\*

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the status using the smartphone targeting millitary lesson students, and self-control and coping investigate the influence on smartphone addiction level. The results were also analyzed were to affect this age of smartphones college hours per day using a smartphone to an hour or more self-important 95.3% in individual daily levels of smartphone addiction to sex differences. Smartphone addiction levels showed a higher female than male students, the higher the self-control and self-control over the smartphone results of analyzing the relationship between addiction smartphone addiction has been analyzed to be lowered. In addition, even between coping and smartphone addiction emerged as significant results. In conclusion, the self-control necessary for use in smartphones and use time period, and this was demonstrated that coping problem-oriented coping strategies are required. Were discussing the implications of the study on the basis of these findings, we discuss the future research challenges and limitations.

**Keywords :** Self-control, Smartphone, Addiction, Stress Coping Styles

접수일(2015년 5월 4일), 게재확정일(2015년 5월 19일)

\* 대전보건대학교 / 의무부사관과(교신저자)

\*\* 한국심리상담협회 이사

★ 이 논문은 2013년도 대전보건대학교 교내연구비 지원에  
의한 논문임. This paper was supported by Daejeon  
Health Sciences College in 2013

## 1. 서 론

오늘날 인터넷을 중심으로 현대 디지털문명의 발전은 일상생활상의 편리함뿐만이 아닌 인간관계간 소통방식의 변화, 시공간 제약의 극복, 패러다임의 전환 등 사회전반에 걸쳐 획기적인 변혁을 가져오고 있다. 특히, 인터넷의 발달과 더불어 등장한 대표적 디지털 매체인 스마트폰의 사용 확대는 ‘스마트 혁명’이라 불리며 빠른 속도로 우리 생활 깊숙이 그 영향력을 확대하고 있다. 방송통신위원회(2013)에 따르면 국내 스마트폰 사용자는 10월 현재 3천만여명을 넘어선 것으로 보고되고 있다[1].

이와 같이 빠른 속도로 확대되고 있는 스마트폰 사용이 생활상의 편리함을 가져오는一面에는 디지털 매체의 확대로 인한 인터넷 중독, 온라인 게임 중독의 사회문제와 함께 스마트폰중독 문제의 우려를 낳고 있다. 최근 스탠포드 대학(2010)의 아이폰 사용자를 대상으로 한 스마트폰 중독조사에 의하면 75% 이상의 응답자가 아이폰을 지닌 채 잡이 들고, 69%의 응답자가 아침에 집을 나설 때 아이폰 보다 지갑을 두고 나온다고 응답하였다. 또한 44%의 응답자가 ‘완전히 중독되었다’거나 ‘중독되었다’는 상태를 보고하였다. 국내 한 취업포털업체의 조사에서도 대학생 10명 중 5명이 스마트폰이 없으면 불안감을 느낀다고 보고 하였고, 자신이 스마트폰에 중독됐다고 생각하는 응답자도 37.3%로 나왔다[1].

최근 스마트폰의 폭발적 보급에 따라 스마트미디어의 의존도가 증가하여 중독현상에 대한 사회적 우려가 발생하고 있다. 2012년 5월말 스마트폰 가입자 수는 도입 2년 만에 2,672만 명을 넘어 섰으며, 이용률 증가는 2010년 8.3%, 2011년 39.2%, 2012년 52.4%, 2013년 70.2%를 보이고 있으며, 2011년 처음 조사한 스마트미디어 중독률은 8.4%(고위험군 1.2%)로 인터넷중독률(7.7%)보다 높게 나타나고 있다. 특히, 스마트미디어중독은 인터넷 중독과 달리 여성(8.2%)이 남성(6.8%)보다 높게 나타났으며, 중독 주요인은 커뮤니티중독으로 정서불안과 주의산만 등의 현상이 주로 나타난다[2].

스마트미디어는 시간과 장소의 제약이 없으며, 올바른 이용문화가 정착되지 못한 채 단시간에 보급이

확산되어 중독에 대한 대응 정책이 부재한 실정이고, 또한 스마트미디어의 과도한 사용으로 정서불안, 일상생활 장애 등 여러 문제가 발생하고 있음에도 불구하고 그 심각성에 대한 인식은 매우 부족한 실정이다 [2].

아르바이트 포털 알바천국이 스마트폰 과다사용에 대한 설문조사 결과 전국 대학생 중 48.3%(남학생 38.9%, 여학생 54.5%)가 스마트폰이 없으면 불안하다고 조사 되었다(2011, 표본수 1,896).

커리어가 직장인 대상 설문조사 결과는 대화에 집중 못해 다툼 발생(42.6%), 업무차질(22%), 불필요한 지출(19.1%), 건강악화(10.6%) 등이 스마트폰으로 인한 피해이고, 신체적·정신적 증상은 목 결림(76.6%), 손가락·손목 저림(39%), 수면장애(29.8%), 어지럼증(21.3%), 관절통증(14.2%) 등으로 조사되었다(2011, 표본수 456명)[2].

특히, 청소년이 스마트미디어에 집착하여 가족 간 대화단절 및 문제해결 능력 약화 등 사회성 불안 문제가 발생되고, 성장기 청소년의 경우 디지털정보의 흥수에서 벗어나 두뇌의 휴식과 장기기억력 강화를 위해 스마트기기를 멀리하는 것이 필요하다[2].

스마트폰 중독의 선행연구를 보면 스마트폰 보급률이 급속도로 높아지고 청소년들의 스마트폰 사용이 증가됨에 따라 신체적·정신적으로 미성숙한 청소년들은 스마트폰을 통해 게임, 음란물 접촉 등에 지나치게 몰입함으로써 자기통제력 부족 및 집중력 저하, 무기력, 가족관계의 악화 등 다양한 문제가 발생하며, 더 나아가 청소년 비행이나 범죄 등의 사회적 문제까지도 야기한다[3].

뿐만 아니라 청소년기는 입시에 대한 경쟁의 압력과 사회 환경의 변화를 동시에 겪으며 그 변화에 따라 바람직한 성인기로 진입을 준비해야 하는 발달과 업이 요구됨으로 더 많은 스트레스를 겪게 된다[4]. 또한 몇몇 연구들에서 스마트폰 중독은 가상세계에서의 관계를 지향함에 따라 부정적인 대인관계나 사회성 발달 저해를 야기하며, 이로 인한 소통의 단절 문제가 나타날 수 있다고 지적한다[5]. 그리고 학교적응이나 업무수행 등 일상생활의 장애를 일으키는 문제 등이 발생한다고 보고[6] 하였으며, 일부에서는 스마트폰과 같은 첨단 기기를 사용하면서 느끼는 테크노

스트레스<sup>1)</sup> 현상까지 대두되고 있는 실정이다[7].

성인기 초기에 해당되는 대학생은 새로운 문화와 인간관계 등에 대한 적응과정과 학업, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등 다양한 스트레스를 유발하는 환경에 노출되어 있다. 그리고 대학 생활 내에서만 존재하는 독특한 대학문화라는 공간 안에서 대인 관계 및 문화적응에 어려움을 갖고 있는 것도 현실이다[8].

이와 같이 대학생들의 일상적 스트레스는 선형연구들에서 스마트폰의 중독적 사용에 영향을 미칠 수 있음을 보고하였고[9], 자기통제력 또한 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변수[10]로 제시하였다. 조현우은 스마트폰 중독수준이 높을수록 충동성이 높아진다는 결과를 보고하였는데 이는 자기 통제력이 스마트폰 중독에 보호요인임을 시사하고 있다[11].

종합하여 보면, 스마트폰의 보급률은 계속해서 늘어나고, 사용 연령대가 더욱 낮아지고 있다. 따라서 대학생들의 스마트폰 중독에 대한 관심과 예방은 매우 중요하다. 대학생들은 과도한 학업 및 취업 등 스트레스로부터 도피하거나 사회적 불편감을 해소하기 위해 스마트폰에 의존할 가능성을 생각해볼 수 있다. 이 연구는 스마트폰 사용률이 점점 높아지고 있는 대학생들의 스마트폰 사용 실태를 파악해보고, 자기 통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보자 한다. 연구를 통해 대학생들이 스마트폰 중독과 관련이 있는 심리적 변인에 대한 이해를 돋고, 스마트폰 중독을 예방하는 차원에서 활용되어지길 바란다. 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 사용실태를 파악하고, 스마트폰 중독과 자기 통제력 및 스트레스 대처방식의 관계를 규명하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 대학생의 스마트폰 사용 실태는 어떠한가? 둘째, 성별에 따른 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 대처방식의 차이는 어떠한가? 셋째, 대학생의 자기 통제력에 따른 스마트폰 중독 수준의 차이와 영향은 어떠한가? 넷째, 대학생의 스트레스 대처방식에 따른 스마트폰 중독 수준의 차이와 영향은 어떠한가?

1) 첨단기술사회에 적응하지 못했을 때 생기는 인간의 정신적 스트레스

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 대전지역, 경북지역, 전북지역 군사학과 학생들로 1학년으로부터 4학년까지 포함하여 남·여를 대상으로 하였다. 질문지는 총 450부 배포하여 422부를 회수하여 분석하였다. 연구대상의 분포는 <표 1>와 같다.

<표 1> 연구대상의 일반적 사항 (N = 422)

구 분		빈도(명)	퍼센트(%)
성 별	남	246	(58.3)
	여	176	(41.7)
학 년	대1	229	(54.3)
	대2	93	(22.0)
	대3	69	(16.4)
	대4	31	(7.3)

### 2.2 측정 도구

#### 2.2.1 종속변수

본 연구에서 사용한 스마트폰 중독 척도는 한주리와 허경호가 개발하고 타당도를 검증한 한국형 이동 전화 중독 척도를 사용하였으며[12], 문항수는 총 25 문항으로 구성되어 있고 각 문항은 Likert 척도로 “매우 그렇다” 4점에서 “전혀 그렇지 않다” 0점까지 5점 척도로 사용된다. 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94이었다.

#### 2.2.2 독립변수

##### 2.2.2.1 자기통제력 척도

자기통제력 척도는 Gottfredson과 Hirschi(1990)에 의하여 연구된 자기통제력 개념을 기초로 Grasmick, Tittle, Bursik 및 Arnerklev이 개발한 자기통제력 척도를 하창순이 한국판 자기통제력 척도로 타당화 작업한 것을 사용하였다[13]. 이 척도는 24문항으로 개발하였으며 6개의 하위척도를 구성되어 있으며 각 문항은 Likert 척도로 “매우 동의한다” 5점에서 “전혀 동의하지 않는다” 1점까지 5점 척도로 사용하였다. 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87이었다.

### 2.2.2.2 스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식 척도는 Lazarus와 Folkman(1984)이 수정 제작하고 김정희가 번안하여 사용한 대처방식 척도를 토대로 하였다[14]. 이 척도는 27문항으로 개발하였으며 4개의 하위척도를 구성되어 있으며 각 문항은 Likert 척도로 “매우 그렇다” 4점에서 “전혀 그렇지 않다” 1점까지 4점 척도로 사용하였다. 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87이었다.

## 2.3 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 연구도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α를 산출하였다.

첫째, 성별에 따른 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 대처방식에 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 t검정을 실시하였다.

둘째, 자기 통제력과 스마트폰 중독간의 관계와 영향을 알아보기 위해 상관분석을 실시하고 다중공선성을 확인 후 중다회귀분석을 실시하였다.

셋째, 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독간의 관계와 영향을 알아보기 위해 상관분석을 실시하고 다중공선성을 확인 후 중다회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 연구대상의 스마트폰 사용 실태 파악

대학생의 스마트폰 사용 기간을 보면, 3년이상이 35.7%로 가장 많았고 2년~3년 미만(31.7%), 1년~2년 미만(23.6%) 순으로 나타났다. 하루 스마트폰 사용시간은 6시간 이상이 31.4% 3시간~4시간 미만(20.1%), 2시간~3시간 미만(19.6%), 4시간~5시간 미만(12.5%), 1시간~2시간 미만(11.6%), 1시간 미만(4.7%)순으로 나타났다. 한달 스마트폰 사용요금은 4만원~6만원이 29.6%로 가장 많았고, 6만원~8만원(28.7%), 8만원~10만원(22%), 2만원~4만원(9.7%), 10만원 이상(9%)순으로 나타났다.

스마트폰 사용 동기는 커뮤니케이션이 54.7%로 제일 높게 나타났고, 뉴스 등 정보검색이 18.4%, 최근 유행이어서 12.2%로 나타났다. 스마트폰 가장 많이

사용하는 기능을 볼 때 카카오톡 등 SNS가 61.5%로 가장 높게 나타났고, 인터넷 정보검색(14%), 음악 및 영화감상(11.3%), 게임 및 취미오락(7.4%), 문자메세지 및 음성통화는 동일하게 2.9%로 나타났다.

스마트폰 사용에 만족하는지 조사결과 만족이 51.9%, 매우만족(32.7%), 그저 그렇다(14.9%), 불만족(5%)로 나타났다. 특히, 만족하는 이유로는 SNS를 통한 인맥형성이 43.1%로 제일 높게 나타났고, 이어서 웹검색을 통한 각종 정보획득 및 활용이 쉬워짐(39.9%), 게임 및 어플을 통한 스트레스 해소(14.2%), 무료통화 및 문자 할인쿠폰 등으로 금전적 효과(.6%) 순 이었다. 불만족한 대학생들의 가장 불만족인 부분에 대해서는 기타(28.3%), 사용요금이 과도하게 나옴(22.6%), 과다한 스마트폰 시간(18.9%), 대인관계가 소극적으로 변함(15.1%) 등으로 나타났다. 구체적 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구대상의 일반적 사항 (N = 422)

구 분	빈도(명)	퍼센트(%)
6개월미만	7	(1.7)
스마트폰 사용기간	6-1년미만	31 (7.4)
1-2년미만	99 (23.6)	
2-3년미만	133 (31.7)	
3년이상	150 (35.7)	
1시간미만	20 (4.7)	
1일 스마트폰 사용 시간	1-2시간미만	49 (11.6)
2-3시간미만	83 (19.6)	
3-4시간미만	85 (20.1)	
4-5시간미만	53 (12.5)	
6시간이상	133 (31.4)	
한달 사용요금	1-2만원	4 (.9)
스마트폰 동기	2-4만원	41 (9.7)
4-6만원	125 (29.6)	
6-8만원	121 (28.7)	
8-10만원	93 (22.0)	
10만원이상	38 (9.0)	
스마트폰 사용기능	최근유행이어서	51 (12.2)
뉴스등 정보검색	77 (18.4)	
학업도움	10 (2.4)	
커뮤니케이션	229 (54.7)	
기타	52 (12.4)	
SNS	음성통화	12 (2.9)
가장 많이 사용기능	문자메세지	12 (2.9)
인터넷 정보검색	57 (14.0)	
음악및영화감상	46 (11.3)	
게임및취미오락	30 (7.4)	
카 카 오 톡 등	251 (61.5)	
소계	408 (100.0)	

### 3.2 성별에 따른 스마트폰 중독의 차이, 자기 통제력 차이, 스트레스 대처방식의 차이

성별에 따른 스마트폰 중독의 차이와 자기통제력의 차이, 스트레스 대처방식의 차이가 있는지를 알아보기 위해 스마트폰 중독의 하위요인과 자기통제력 하위요인, 스트레스 대처방식의 하위요인별 평균과 표준편차를 산출하여 t검정을 실시한 결과는 <표 3> 와 같다. 그 결과 스마트폰 중독 전체 평균을 보면 남학생이 32.07점, 여학생이 41.69점으로 여학생이 남학생 보다 스마트폰 중독이 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $t=-5.778$ ,  $p<.01$ ), 하위영역별로 보았을 때 병적몰입, 생활장애, 통제상실, 강박증상 통계적으로 유의미하게 나타났다. 특히, 여학생이 남학생보다 하위영역별로 전부 높게 나타났다.

성별에 따른 자기통제력은 남학생이 40.01점, 여학생이 43.63점으로 여학생이 남학생에 비해 높게 나왔으며 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 ( $t=-2.937$ ,  $p<.01$ ). 하위영역별로 충동성, 단순과제, 화기질만 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 세부적으로 충동성은 남학생이 34.78점이고 여학생이 38.39점으로 여학생이 높게 나타났다. 따라서 여학생이 남학생에 비해 만족지연능력이 부족하다는 것이다. 단순과제는 남학생이 42.57점이고 여학생이 50.00점으로 여학생이 단순과제를 더 선호한다는 것으로 복잡하고 어려운 과제를 회피하고 쉽고 단순한 과제를 선호 한다는 것이다. 화기질은 남학생이 33.14점이고 여학생이 39.83점으로 좌절에 따른 인내력이 남학생보다 여학생이 부족하다는 것으로 나타났다.

성별에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 보면 전체 평균 남학생이 56.29점, 여학생이 58.10점으로 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 하위 영역별로 살펴보면 사회적지지 추구( $t=-2.308$ ,  $p<.05$ )와 소망적 사고( $t=-2.376$ ,  $p<.05$ )만이 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 특히, 사회적 지지추구는 여학생이 평균 59.14점 남학생이 평균 55.83점으로 여학생이 높은 것으로 나타났다.

<표 3> 성별에 따른 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 대처방식에 대한 기술통계 및 독립표본 t검정 결과

종속 변수	성별	N	M	SD	t
병적 몰입	남	246	29.87	16.68	-2.874**
	여	176	34.74	17.87	
생활 장애	남	246	27.68	18.78	-6.018**
	여	176	39.11	19.85	
통제 상실	남	246	36.48	18.52	-6.121**
	여	176	48.13	20.29	
강박 증상	남	246	33.96	18.82	-6.119**
	여	176	45.69	20.21	
스마트폰 중독 전체	남	246	32.07	16.43	
	여	176	41.69	17.46	-5.778**
충동 성(만족 지연 능력) 의 여 려 움)	남	246	34.78	17.14	
	여	176	38.39	16.90	-2.144*
단순 과제	남	246	42.57	17.44	-4.261**
	여	176	50.00	17.95	
도험 추구	남	246	43.90	18.98	-1.259
	여	176	46.27	19.15	
선체 활동	남	246	53.36	21.68	-1.754
	여	176	57.04	20.66	
자기 중심 성	남	246	32.29	18.91	
	여	176	30.29	18.47	1.082
화기질 (좌절 에 대한 인내 부족)	남	246	33.14	18.73	
	여	176	39.83	19.79	-3.535**
자기통 제 전체	남	246	40.01	13.08	
	여	176	43.63	11.61	-2.937**
문제 지향 적	남	246	58.78	14.29	
	여	176	59.22	14.13	-.314
사회적 지지 추구	남	246	55.83	14.78	
	여	176	59.14	14.22	-2.308*
정서화 적	남	246	52.79	12.48	
	여	176	53.30	12.32	-.419
소망적 사고	남	246	58.56	13.77	
	여	176	61.70	12.88	-2.376*
스트레스 대처 전체	남	246	56.29	11.47	
	여	176	58.10	10.51	-1.648

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

사회적지지 추구는 다른 사람과 상의하거나 도움을 요청함으로써 스트레스를 해결해 나가려는 행동을 의미한 것으로 남학생에 비해 여학생이 관계 지향적이라 할 수 있다. 소망적 사고 대처방식은 남학생이 평균 58.56점이고 여학생이 평균 61.70점으로서 여학생이 보다 소망적 사고 대처방식을 많이 사용하고 있다는 것을 알 수 있다. 소망적 사고 대처방식은 스트레스를 유발하는 상황이나 사건으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 생각함으로써 문제에 대처해 나가는 행동을 의미한다.

### 3.3 자기통제력이 스마트폰 중독 수준에 미치는 영향

#### 3.3.1 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계

자기통제력과 스마트폰 중독간의 관계를 상관분석을 실시한 결과 <표 4>와 같다. 척도의 특성상 점수가 높을수록 자기통제력은 낮다. 따라서 자기통제력이 낮을수록 스마트폰 중독은 높게 나타남을 의미하고 자기통제력은 스마트폰 중독과  $p<.01$  수준에서 정적 상관을 보였다. 하위 요인으로 단순과제 선호, 모험추구, 신체활동, 자기중심성, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족) 모두 스마트폰 중독과  $p<.01$  수준에서 정적 상관을 보였다.

<표 4> 자기통제력과 스마트폰 중독간의 관계

구 分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
자기통제력	1										
전체(1)											
단순과제(2)	.68	1									
모험추구(3)	.61	.15	1								
신체활동(4)	.55	.19	.44	1							
자기중심성(5)	.67	.35	.29	.10							
화기질(6)	.70	.51	.19	.13	.53	1					
병적몰입(7)	.45	.39	.17	.14	.32	.39	1				
생활장애(8)	.43	.39	.12	.15	.28	.40	.74	1			
통제상실(9)	.44	.39	.18	.25	.19	.35	.72	.80	1		
장박증상(10)	.44	.39	.20	.24	.21	.37	.71	.79	.81	1	
스마트폰중독전체 (11)	.47	.42	.18	.21	.27	.41	.85	.91	.92	.92	1
M	41.5	45.6	44.8	54.8	31.4	35.8	31.8	32.3	41.2	38.7	36.0
SD	12.6	18.0	19.0	21.2	18.7	19.4	17.3	20.0	20.1	20.3	17.5

N=423, \*p<.05, \*\*p<.01

#### 3.3.2 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향

자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 하였다. 따라서 자기통제력의 하위요인을 독립변인으로 스마트폰중독의 하위요인을 종속변인으로 하여 중다회귀분석한 결과는 <표 5~9>와 같다. 첫째, 대학생의 자기통제력 하위요인인 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심성, 화기질은 스마트폰중독 하위요인 병적몰입에 영향력을 전체 분산 23.9%로 설명하고 있다. 스마트폰중독 하위요인 병적몰입에 영향력을 유의미하게 설명하는 변수는 충동성, 단순과제 선호, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)이다. 따라서 충동성과, 단순과제 선호, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)은 스마트폰 중독 하위요인 병적몰입에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 대학생의 자기통제력 하위요인인 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심성, 화기질은 스마트폰중독 하위요인 생활장애에 영향력을 전체 분산 24.6%로 설명하고 있다. 스마트폰중독 하위요인 생활장애를 유의미하게 설명하는 변수는 충동성, 단순과제 선호, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)이다. 따라서 충동성과, 단순과제 선호, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)은 스마트폰 중독 하위요인 생활장애에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 대학생의 자기통제력 하위요인인 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심성, 화기질은 스마트폰중독 하위요인 통제상실에 영향력을 전체 분산 23.7%로 설명하고 있다. 스마트폰중독 하위요인 통제상실을 유의미하게 설명하는 변수는 충동성, 단순과제 선호, 신체활동, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)이다. 따라서 충동성과, 단순과제 선호, 신체활동, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)은 스마트폰 중독 하위요인 통제상실에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 대학생의 자기통제력 하위요인인 충동성, 단순과제, 모험추구, 신체활동, 자기중심성, 화기질은 스마트폰중독 하위요인 강박증상에 영향력을 전체 분산 22.7%로 설명하고 있다. 스마트폰중독 하위요인 강박증상을 유의미하게 설명하는 변수는 단순과제 선호, 신체활동, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)이다. 따

라서 단순파제 선호, 신체활동, 화기질(좌절에 대한 인내력 부족)은 스마트폰 중독 하위요인 강방증상에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 5> 병적몰입에 대한 자기통제력 6요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	8.485	2.742		3.094**	
충동성	.191	.061	.188	3.136**	
단순파제	.143	.055	.149	2.593**	
모험추구	.007	.047	.008	.147	.239**
신체활동	.026	.040	.032	.659	
자기중심성	.086	.050	.093	1.740	
화기질	.151	.050	.169	3.029**	

\*p<.05 \*\*p<.01

<표 6> 생활장애에 대한 자기통제력 6요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	6.441	3.152		2.043*	
충동성	.278	.070	.237	3.965**	
단순파제	.142	.064	.128	2.233*	
모험추구	-.053	.054	-.051	-.993	.246**
신체활동	.057	.045	.061	1.257	
자기중심성	.023	.057	.022	.406	
화기질	.220	.057	.213	3.834**	

\*p<.05 \*\*p<.01

<표 7> 통제상실에 대한 자기통제력 6요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	11.137	3.185		3.496**	
충동성	.202	.071	.171	2.851**	
단순파제	.206	.064	.184	3.206**	
모험추구	.005	.054	.005	.099	.237**
신체활동	.150	.046	.158	3.263**	
자기중심성	-.072	.058	-.067	-1.256	
화기질	.201	.058	.194	3.465**	

\*p<.05 \*\*p<.01

<표 8> 강박증상에 대한 자기통제력 6요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	8.241	3.229		2.552*	
충동성	.113	.072	.095	1.572	
단순파제	.228	.065	.203	3.500**	
모험추구	.066	.055	.062	1.201	.227**
신체활동	.119	.047	.125	2.562*	
자기중심성	-.056	.058	-.052	-.961	
화기질	.231	.059	.221	3.932**	

\*p<.05 \*\*p<.01

<표 9> 스마트폰 전체에 대한 자기통제력 6요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	9.184	2.725		3.370**	
충동성	.000	.099	.000	.004	
단순파제	-.170	.067	-.185	-2.547*	
모험추구	-.092	.071	-.112	-1.298	.265**
신체활동	-.180	.074	-.192	-2.426*	
자기중심성	.017	.084	.019	.208	
화기질	1.074	.330	.771	3.249**	

\*p<.05 \*\*p<.01

### 3.4 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독간의 관계

#### 3.4.1 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독간의 관계

스트레스 대처방식과 스마트폰 중독간의 관계를 살펴본 결과는 <표 10>와 같다. 스트레스 대처방식 하위요인인 문제지향적, 사회적 지지 추구, 정서완화적, 소망적사고 대처방식과 스마트폰 중독간에는  $p<.01$  수준에서 정적상관을 보였다.

<표 10> 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독간 상관관계

구 분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
스트레스대처										
전체(1)	1									
문제지향적(2)	.83	1								
사회적지지	.80	.65	1							
추구(3)	**	**	1							
정서완화적(4)	.77	.47	.42	1						
소망적사고적(5)	.86	.62	.59	.58	1					
병적몰입(6)	.16	.12	.23	.12						
생활장애(7)	.18	.038	.14	.22	.16	.74	1			
통제상실(8)	.22	.14	.18	.18	.21	.72	.80	1		
강박증상(9)	.20	.11	.18	.15	.20	.71	.79	.81	1	
스마트폰중독	.21	.09	.18	.20	.19	.85	.91	.92	.92	1
전체(10)	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**
M	57.0	58.5	57.2	53.0	59.8	31.8	32.3	34.1	23.8	73.60
SD	11.0	14.1	14.6	12.3	13.4	17.3	20.0	20.1	20.3	17.5

N=423, \*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01

### 3.4.2 스마트폰 중독 수준 전체에 미치는 스트레스 대처방식의 영향

스트레스 대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 하였다. 따라서 스트레스 대처방식 하위요인을 독립변인으로 스마트폰중독의 하위요인을 종속변인으로 하여 중다회귀분석한 결과는 <표 11>과 같다. 그 결과 대학생의 스마트폰 중독에 대한 스트레스 대처방식의 설명력은 전체 분산의 6.3%로 설명하고 있다. 회귀모형은 통계적으로 유의하였다( $R^2=.063$ ,  $p<.01$ ). 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제 지향적 대처방식( $t=-2.124$ ,  $p<.05$ )만 스마트폰 중독에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독을 유의미하게 설명하는 변인은 문제지향적 대처방식이다. 즉 문제행동을 유발한다고 생각되는 요인에 직면하여 그 원인 자체를 변화시켜 해결하려고 노력하는 대처방식을 사용할수록 스마트폰 중독 수준은 낮아지는 것을 알 수 있다.

<표 11> 스마트폰중독 전체에 대한 스트레스 대처방식 4요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	16.594	4.375		3.793**	
문제지향적	-.276	.130	-.223	-2.124*	
사회적지지추구	.051	.125	.042	.404	.063**
정서완화적	.046	.157	.032	.292	
소망적사고적	.532	.348	.336	1.530	

\*p&lt;.05    \*\*p&lt;.01

### 3.4.3 스마트폰 중독 하위요인에 미치는 스트레스 대처방식의 영향

스트레스 대처방식이 스마트폰 중독 하위요인에 미치는 영향력을 알아보기 위해 스트레스 대처방식을 독립변인으로, 스마트폰 중독의 하위요인을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 하였다. 결과는 <표 12~14>와 같다.

첫째, 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독의 병적 몰입에 미치는 영향력에 대해 전체 분산은 7.4%로 설명하고 있다. 구체적으로 살펴보면 문제지향적 대처방식은( $t=-2.583$ ,  $p<.01$ ) 병적몰입에 부적영향을, 사회적지지 추구 대처방식( $t=2.028$ ,  $p<.05$ )과 정서완화적 대처방식은( $t=4.530$ ,  $p<.01$ )병적몰입에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스 요인이 수반하는 정서상태를 조절하려는 대처방식과 사회적 지지자(부모, 친구, 또래, 선생님 등)에게 많이 의존 할수록 스마트폰에 대한 병적몰입이 높아지고 문제의 원인 자체를 변화시켜 해결하려는 대처방식을 많이 사용할수록 스마트폰에 대한 병적몰입이 낮아진다고 볼 수 있다.

둘째, 스트레스 대처방식이 생활장애의 영향력에 대해 전체 분산은 7.5% 설명하고 있다. 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제지향적 대처방식( $t=-3.121$ ,  $p<.01$ )은 부적영향을 미치고, 사회적지지 추구 대처방식( $t=2.208$ ,  $p<.05$ ), 정서완화적 대처방식( $t=3.574$ ,  $p<.01$ )은 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 스트레스 대처방식이 통제상실의 영향력에 대해 전체 분산은 4.7% 설명하고 있다. 회귀모형은 통계적으로 유의 하였다( $R^2=.047$ ,  $p<.01$ ). 스트레스 대처방식의 하위요인은 스마트폰 중독 하위요인 통제

상실에 대해 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

넷째, 스트레스 대처방식이 강박증상의 영향력에 대해 전체 분산은 5.3% 설명하고 있다. 스트레스 대처방식의 하위요인 중 사회적지지 추구 대처방식 ( $t=2.155$ ,  $p<.05$ ), 소망적사고 대처방식( $t=2.082$ ,  $p<.05$ )은 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결과를 종합해 보면, 스마트폰 중독의 하위요인들은 스트레스 대처방식의 영향을 받는 것으로 나타났고 사회적 지지추구 대처방식, 정서완화적 대처방식, 소망적 사고 대처방식은 정적영향을 미치고, 문제 지향적 대처방식은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 12> 생활장애에 대한 스트레스 대처방식 4요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	12.805	4.967		2.578**	
문제지향적	-.300	.096	-.212	-3.121**	
사회적지지추구	.200	.090	.145	2.208*	.075**
정서완화적	.342	.096	.211	3.574**	
소망적사고적	.128	.103	.086	1.252	

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

<표 13> 통제상실에 대한 스트레스 대처방식 4요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	18.094	5.040		3.590**	
문제지향적	-.237	.150	-.167	-1.582	
사회적지지추구	-.023	.144	-.017	-.158	.047**
정서완화적	-.077	.181	-.048	-.429	
소망적사고적	.746	.401	.411	1.861	

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

<표 14> 강박증상에 대한 스트레스 대처방식 4요인의 영향력

독립변수	b	SE	$\beta$	t	$R^2$
(상수)	17.962	5.084		3.533**	
문제지향적	-.137	.098	-.096	-1.392	
사회적지지추구	.199	.093	.144	2.155*	.053**
정서완화적	.083	.098	.051	.844	
소망적사고적	.219	.105	.145	2.082*	

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

#### 4. 논의 및 제언

본 연구는 군사학과 학생 1학년으로부터 4학년까지를 대상으로 스마트폰 사용실태를 파악하고 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보자 하였다. 이를 위해 첫째, 대학생의 스마트폰 사용실태를 살펴보았고, 둘째, 성별에 따른 스마트폰 중독 수준, 자기통제력, 스트레스 대처방식의 차이를 살펴 보았다. 셋째, 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계, 자기통제력이 스마트폰 중독 수준에 미치는 영향을 살펴보았다. 넷째, 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 간의 관계가 스트레스 대처방식이 스마트폰 중독 수준에 미치는 영향을 알아보았다. 연구 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 스마트폰 사용기간을 살펴보면 3년 이상이 35.7%로 가장 많았고, 하루 사용시간은 6시간 이상이 31.4%로 많았다. 스마트폰 사용 동기를 알아본 결과 커뮤니케이션이 54.7%로 가장 높게 나타났으며, 가장 많이 사용하는 기능은 카카오톡 등 SNS 사용이 61.5%로 가장 높게 나타났다. 스마트폰 사용 만족도 조사결과 만족 51.9%, 매우 만족 32.7%로 84.6%가 긍정적으로 평가 하였다. 만족하는 이유는 SNS를 통한 인맥형성(43.1%)과 각종 정보획득과 활용(39.9%)이라고 나왔다. 2013년 인터넷중독 실태조사에서 스마트폰 사용 유형별에서 모바일 사용이 97.5%로 나왔다[16]. 이 결과를 볼 때 일맥상통하다고 볼 수 있다. 그리고 2014년 스마트폰 사용인구가 2014년 3월 기준 약 3천 500만명으로 나타났다[17]. 10명중 9명이 스마트폰을 사용하는 것으로서 우리나라 대다수 20대 젊은이는 거의 다 사용한다고 봐도 과언이 아니다. 따라서 스마트폰 사용 실태 연구는 대단히 중요하다고 볼 수 있다. 더욱이 중요한 것은 스마트폰 사용에 따른 중독률도 증가 한다는 것이다[16]. 1일 기준 사용시간이 1시간 이상 사용자가 95.3%라는 것은 스마트폰이 개인 일상생활에 중요하게 영향을 미친다는 것이다. 이만큼 스마트폰은 일상생활에 없어서는 안 되는 중요한 수단으로 어떻게 사용하느냐가 중요한 문제라고 할 수 있다.

둘째, 대학생의 성별에 따른 스마트폰 중독 수준의 차이가 있었다. 스마트폰 중독 수준은 여학생이 남학

생 보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 고등학생 여학생이 남학생보다 중독수준이 유의미하게 높다는 서애정의 연구결과[18]와 일치하며, 인터넷 중독 수준이 높게 나타난 조정선[19], 장관영[20], 연구결과와는 상반된 결과를 나타냈다. 스트레스 대처방식도 여학생이 남학생보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 소망적사고 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식, 문제 지향적 대처방식, 정서 완화적 대처방식 순으로 여학생이 남학생보다 높았다. 이는 여학생이 남학생 보다 대처 방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타난 서애정[18]의 연구결과와 일치한다. 또한 자기통제력도 남학생보다 여학생이 높게 나왔다. 이러한 결과는 여학생들이 남학생보다 스마트폰 중독 수준이 높다는 것을 의미한다. 따라서 남학생 보다 여학생에게 스마트 사용에 대한 강·약점에 대해 구체적인 교육이 필요하며 정서 완화적 수단의 도구로 사용하는 것에 대해 인식을 시켜 주어야 한다고 판단한다.

셋째, 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 상관관계를 분석한 결과 자기통제력이 높을수록 스마트폰 중독은 낮아지는 것으로 나타났다. 단순과제를 선호할수록 좌절에 대한 인내력이 부족할수록 스마트폰 중독 수준이 높아지는데 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과에 의미는 대단히 중요하다. 자기통제력이 있으면 중독률은 감소한다는 것으로 청소년들이 자기통제력을 갖기 위해서는 성장하는 과정에서 시련과 최적의 좌절감이 필요 하다는 것이다. 지나친 사랑은 청소년들에게 의존성과 자기통제력을 감소시킬 뿐만 아니라 더 이상 성장하지 못하게 한다는 의미라고 할 수 있다[21].

넷째, 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 간에도 유의미한 결과가 나왔다. 스트레스 대처방식중에 문제 지향적 대처방식은 부적상관을 나타났으며 사회적지지 추구, 정서 완화적 대처방식, 소망적 사고 대처방식은 정적 상관을 나타냈다. 특히, 문제 지향적 대처방식은 스트레스 유발 상황이나 사건을 회피하지 않고 직면해서 해결방안을 모색하는 것으로써 문제 지향적 대처방식이 높을수록 스마트폰 중독 수준은 낮아진다는 것이다. 사회적지지 추구, 정서 완화적 대처방식, 소망적 사고 대처방식을 많이 사용할수록 스마트폰 중독 수준이 높아지는 것으로 해석 할 수 있

다. 서애정[18]의 연구결과 사회적지지 추구, 정서 완화적 대처방식, 소망적 사고 대처방식을 많이 사용할수록 스마트폰 중독 수준이 높아지는 것이 일치한다. 이 결과는 세 번째 연구결과와 의미가 같은 것으로 문제지향적 대처 방식을 갖기 위해서는 자기 주도적으로 해결 할 수 있는 능력을 가져야 한다는 것이다. 결국 자신이 어떠한 시련과 좌절을 통해서 극복했느냐가 가장 중요한 요소라고 판단한다. 결론적으로 대학생의 스마트폰 사용은 막을 수는 없다. 하지만 스마트폰 중독은 예방 할 수 있다는 것이다. 본 연구자는 그 방법이 초등학생, 중학생, 고등학생을 거쳐 대학생에 이르기 까지 스스로가 조절력을 가지게 된다면 충분히 예방이 가능하다고 본다. 따라서 예방하기 위한 방법을 제언하고자 한다. 지금 부모님들의 양육태도는 자신들이 힘든 시대에 살아 왔기 때문에 자녀에게 만큼은 고통과 좌절을 주지 않기 위해 자녀에게 무한적인 사랑을 주고 있다는 것이다. 따라서 양육자들이 자녀와의 관계에서 경계선이 없다는 것이 가장 큰 문제인 것이다. 위니캇은 이것을 침범이라고 강조하고 있다. 자녀와의 경계선이 무너질 때 자녀가 경험해야 할 요소들이 박탈 당한다는 것이다[22]. 따라서 자녀 스스로가 해야 할 일과 하지 말아야 할 일에 대해서 경계선이 없으며 자기 통제력이 상실 된다고 판단한다. 따라서 양육자는 자녀들에게 경계선에 대해서 명확하게 행동으로 보여 주어야 하며 양육자 스스로가 행동의 일관성을 가져야 한다. 또한 학교에서의 교수자들은 규칙과 규율을 엄격히 지켜야 하며 그 경계선이 무너지지 않도록 노력해야 한다고 판단한다.

결론적으로 가정에는 가정규칙을 학교에서는 학교규칙을 사회에서는 사회규범을 엄격히 지켜 나갈 수 있도록 성문화 하고 실천할 수 있는 환경이 조성됨으로써 스마트폰의 중독은 필수 불가분의 원칙이 아닌 통제 될 수 있는 도구이며, 일상생활의 필요한 수단일 뿐이라는 것을 인식 할 수 있을 것이다.

또한 스마트폰 중독으로 향후 군 생활간 군사보안에 취약하므로 대학시절부터 스마트폰 중독예방 및 사용방법에 대한 교육이 필요하다고 생각합니다.

본 연구의 제한점으로는 연구대상 선정의 한계로 지역별로 대도시와 소도시, 지방을 고려하여 표집을

하여야 하나 그렇지 못한 것이 첫 번째 제한점이며, 둘째, 본 연구가 스마트폰 중독 수준과 자기통제력, 스트레스 대처방식 만을 변인으로 사용하였는데 대학생의 환경적 특성들을 충분히 포함한 연구가 필요하다.셋째, 스마트폰 중독에 미치는 영향을 연구하였으나, 역으로 스마트폰 중독이 스트레스 대처방식에 영향을 줄 수 있는 방향성에 생각할 필요가 있다.

이런 제한점에도 불구하고 본 연구결과는 앞으로 스마트폰 중독으로 사회적 및 가정적으로 문제가 되는 청소년을 위하여 사회적 제도 및 가정적으로 양육자의 태도가 개선이 되어야 한다는 것이다. 이 연구는 군사학과 학생을 대상으로 했다는 것이 본 연구의 의미가 있다.

## 참고문헌

- [1] 신광우, 김동일, 정여주, “스마트폰 중독 진단척도 개발연구” 한국정보화진흥원, pp 1~2, 2011.
- [2] 정보문화과, “2012 스마트미디어 중독 대책안, 함께 만들어요, 건강한 스마트미디어 문화”, 행정안전부 정보화, pp 1~2, 2012.
- [3] 권재환, 이성주, “대학생의 지각된 부모양육태도가 자기통제력과 학교생활적응에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과 검증”, 한국청소년연구, pp 24, 2013.
- [4] 한태영, 이세란, “청소년의 학업스트레스에 대한 성격의 영향 및 정서지능의 조절효과”, 한국심리학회, pp 1, 2005.
- [5] 조수진, “고등학생의 스마트폰중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계”, 서강대학교 교육대학원 석사학위논문, pp 40~43, 2012.
- [6] 이민석, “스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구”, 연세대 정보대학원 석사학위논문, pp 47~48, 2011
- [7] 권귀영, 이동건, “개인의 특성이 스마트폰 사용에 미치는 영향에 관한 연구”, 한국비즈니스부, pp 5, 2012
- [8] 강부명, “대학생들의 사회심리적 스트레스 요인과 대처 방식: 성별, 학년별, 계열별 차이를 중심으로, 건국대학교 석사학위논문, pp 55~58, 2003.
- [9] 강주연, “직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향”, 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위, pp 51~54, 2012.
- [10] 김병년, 최홍일, “과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과”, 사회과학연구, pp29, 2013.
- [11] 조현우, ‘중학생 스마트폰 중독 수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이’, 계명대학교 대학원 석사학위논문, 2012.
- [12] 허경호, “휴대전화 중독척도 개발 및 타당성 검증”, 한국방송학회, 학술대회논문집 Vol, 2004.
- [13] 하창순, “한국판 자기통제력 척도 타당화 연구”, 단국대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [14] 김정희, “스트레스 대처방식 척도의 구성요인”, 연차학술 발표대회 논문집 Vol, 1985.
- [15] 유옥순, “자기통제력과 스트레스 대처유형이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향”, 전양대학교 대학원 석사학위논문, 2007.
- [16] 한국정보화 진흥원, “2013년 인터넷중독 실태조사”, 2013 인터넷중독 실태조사 보고서 제 12019호, 2014.
- [17] 널슨 코리안클릭, “한국인터넷 사용현황 자료” www. koreanclick.com, 2014.
- [18] 서애정, “고등학생의 자기통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향”, 한양대학교 대학원 석사학위논문, 2013.
- [19] 조정선, ‘중학생의 인터넷 중독정도에 따른 스트레스 지각수준과 스트레스 대처방식의 차이’, 전주대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- [20] 장관영, ‘초등학교의 컴퓨터 게임 중독: 중독 실태와 자기통제 및 학교생활적응과 관계’, 청주교육대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- [21] 박용철, “자기통제력과 부모의 인터넷 통제가 인터넷 중독에 미치는 영향”, 대구대학교 대학원 석사학위논문, 2011.
- [22] 성한미, “청소년기 자율성 발달에 영향을 미치는 부모 양육태도 연구”, 서울여자대학교 석사학위 논문, 2010.

————— [ 저 자 소 개 ] ————



정순철(Sun-Cheol Jung)

2003년 2월 연세대학교 보건관리  
석사

2012년 2월 건양대학교 상담심리  
석사

2013년 대전보건대학교 의무부사관과  
조교수

email : jsc1191@hit.ac.kr



이영선(Sun-Young Lee)

2012년 2월 한남대학교 상담학  
박사수료

2012년 한국심리상담협회 이사

email : didifwnll@hanmail.net