

# 대학생의 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과

## Moderating Effect of Intrapersonal Empowerment on the Relationship between Subjective Well-being and Smartphone Addiction in University Students

신선화

삼육대학교 간호학과

Sun-Hwa Shin(shinsh@syu.ac.kr)

### 요약

본 연구는 대학생들의 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과를 검증하기 위해 수행되었다. 이를 위해 서울시에 소재한 1개 대학교의 대학생 242명을 대상으로 조사하였으며, 자료는 위계적 회귀분석을 통해 분석하였다. 연구 결과, 첫째, 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트 및 스마트폰 중독 간에 모두 유의한 상관관계가 나타났다. 둘째, 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트는 스마트폰 중독에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과는 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉, 개인내적 임파워먼트 수준이 높은 경우가 낮은 경우에 비해 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 부적 영향을 더욱 강하게 하였다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 추후 스마트폰 중독의 개선을 위한 임파워먼트의 중요성을 논의하였다.

■ 중심어 : | 주관적 웰빙 | 임파워먼트 | 스마트폰중독 |

### Abstract

The purpose of this study was to identify the moderating effect of intrapersonal empowerment between subjective well-being and smartphone addiction. It was conducted to measure research variables from 242 university students. The moderating effect according to intrapersonal empowerment was analyzed through hierarchical regression analysis. As a result of analysis, first, there were significant relationship, among subjective well-being, intrapersonal empowerment, and smartphone addiction. Second, subjective well-being and intrapersonal empowerment had a significant negative effect on the smartphone addiction. Third, intrapersonal empowerment had moderating effect within the relationship of subjective well-being and smartphone addiction. In other words, the higher level of intrapersonal empowerment showed that subjective well-being more strongly negative effect on the smartphone addiction. Implications of these results were explored in relation to the importance of empowerment that could be taken to reduce smartphone addiction.

■ keyword : | Subjective Well-being | Empowerment | Smartphone Addiction |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

스마트폰을 이용할 때 청소년들은 더 즐겁고 더 행복함을 느낀다[1]. 그러나 과도한 스마트폰의 사용은 학습과 대인관계 등 일상생활의 장애를 유발하여 심각한 사회문제를 일으킨다. 그러나 스마트폰의 이용시간은 해마다 가파르게 상승하고 있고, 스마트폰의 중독적 사용은 청소년들의 행복과 부적 관계를 보인다는 연구 결과도 보고되었다[2]. 이러한 스마트폰 중독의 주요 원인으로서는 우울, 불안과 같은 정신건강[3][4], 자기통제력[5], 자기효능감[6], 삶의 만족[7]과 안녕감[8] 같은 요인들이 선행연구를 통해 보고되고 있다.

행복은 삶의 전반적인 만족과 긍정적인 정서, 안녕감 등을 포괄하는 개념으로, 최근에는 웰빙(well-being)과 연관이 깊은 것으로 알려져 있다. 주관적 웰빙은 현재 삶에 대한 만족과 미래에 대한 기대감을 포함하고 있어 [9] 행복의 모든 기능을 측정하고 있지는 않지만, 개인이 주관적으로 안녕감을 느끼고 있는지를 측정하는 구성개념이다[10]. 개인이 주관적인 안녕감을 느끼지 못하다는 것은 부정적 정서나 삶의 불만족, 미래에 대한 불안 등의 다양한 부정적 경험을 느끼고 있다는 것을 의미하므로, 주관적 웰빙은 개인의 안녕감을 포괄적으로 측정하는 척도라고 볼 수 있다[9]. 선행연구에서 성인들의 결혼만족도와 스마트폰 중독 간의 유의한 정적 상관관계가 보고되고 있으며[11][12], 청소년들의 학교생활만족도[7]와 대인관계만족도[13]가 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치는 등 다양한 형태의 삶의 만족을 느끼는 안녕감이 스마트폰 중독과 관련이 있음을 보여주고 있다.

이처럼 현재 삶의 만족과 미래에 대한 기대감을 포함하는 안녕감이 부족할 경우 현재의 상황을 잊거나 다른 자극을 찾기 위해 쉽게 스마트폰에 몰두하게 된다[8]. 그러나 삶의 불만족이나 부정적 정서를 극복하기 위한 보다 긍정적이고 적극적인 방법으로 임파워먼트를 고려해 볼 수 있다. 임파워먼트란 개인이 자신의 생활과 활동에 관한 통제력을 획득하는 것으로써[14], 개인의 강점과 유능감을 기반으로 자신의 삶에 대한 통제력을

갖고 능동적인 의사결정을 하는 능력이다[15]. 이러한 임파워먼트는 만성질환자들이 자신의 질병을 극복하고 치료행위를 향상시키는 심리적 기제로 활용되고 있고 [16][17], 약물이나 음주와 같은 중독문제에서도 주요하게 다루고 있다[18]. 또한 가출청소년들의 경우 물질남용이나 비행의 위험이 매우 높는데, 임파워먼트를 활용한 긍정심리 프로그램을 통해 우울과 심리적 웰빙을 개선한 선행연구도 있었다[19].

임파워먼트는 개인내적 요인, 관계적 요인, 행동적 요인으로 나누어 볼 수 있으며[16], 특히, 개인내적 요인은 자신의 삶에 관한 통제감이나 효능감, 자아존중감, 자기결정권과 관련이 있어 임파워먼트가 중독과 관련된 문제를 극복하는 데 도움을 줄 수 있다. 현재 국내에서 임파워먼트와 스마트폰 중독 간의 관계를 밝힌 연구는 거의 없으나, 인터넷 게임중독과 임파워먼트 간의 관계를 살펴본 선행연구에서 중학생의 임파워먼트가 낮을수록 인터넷 중독이 높게 나타났다[20]. 인터넷 게임중독 예방을 위한 임파워먼트 교육프로그램을 개발하여 효과를 평가한 결과, 임파워먼트 수준이 증가하고 인터넷 게임중독 수준이 감소하여[21] 임파워먼트는 인터넷 게임중독과 같은 행위중독과 깊은 관련성이 있음을 제시한 바 있다. 즉, 임파워먼트를 강화시키는 중재는 인터넷과 같은 매체사용을 조절할 수 있다. 최근 스마트폰은 과학기술의 발달을 통해 더 이상 통신기기가 아니라 인터넷과 게임을 포괄하는 컴퓨터의 역할을 수행하고 있다는 점에서 인터넷 게임중독과 임파워먼트 간의 관계에 대한 선행연구를 바탕으로 스마트폰 중독과 임파워먼트의 관계로 확대하여 연구해 볼 필요가 있다.

일부 선행연구에서는 스마트폰의 사용과 스마트폰 중독이 주관적 행복을 낮추는 것으로 보고하였으나 [22], 스마트폰을 사용할 때 청소년들은 대부분 즐거움을 느낀다[1]. 그러나 우울이나 불안과 같이 부정적 정서가 증가할 때 스마트폰을 많이 사용한다는 것을 고려해 볼 때[3][4], 주관적 웰빙이 낮을 경우 스마트폰 중독의 위험성이 높아지는 것으로 이해하는 것이 더 적절하다고 판단하였다. 또한 자신에 대한 통제력과 주도적 역량을 의미하는 개인내적 임파워먼트는 주관적 웰빙

의 지각정도와 스마트폰을 중독적으로 사용하는 행위 사이에서 조절변인으로 작용하는지 확인하는 것은 의미가 있다고 여겨진다. 이에 본 연구에서는 대학생의 삶의 만족과 기대와 같은 주관적 웰빙이 스마트폰 중독을 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미칠 것이며, 개인내적 임파워먼트가 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 조절효과가 있을 것으로 기대하며 이를 검증하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 대학생을 대상으로 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과를 분석하기 위해 수행하였다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 주관적 웰빙, 개인내적 임파워먼트 그리고, 스마트폰 중독 간에 상관관계가 있는가?

둘째, 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과가 있는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 서울시에 소재한 일개 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 하였으며, 2016년 5월에 설문을 실시하였다. 사전교육을 받은 연구보조자 10인이 캠퍼스 내에서 재학생을 대상으로 연구목적을 설명하고 자발적 참여의사를 밝힌 경우에 무기명 설문조사를 수행하였다. 윤리적 고려를 위하여 자유의사에 따라 설문 도중에라도 언제든지 연구 참여 의사를 철회할 수 있고, 수집된 자료는 비밀이 보장되는 것을 설명하였다. 또한 설문자료는 연구자만 열람하며 연구 종료 후 폐기할 것임을 설명하였다. 연구 참여로 인한 시간적 손실에 대한 보답으로 소정의 선물을 제공하였다.

표본 수는 G\*Power 3.1 프로그램에서 다중 회귀분석 검정을 위해 중간 정도의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 독립변수 7개로 설정했을 때 최소 대상자수는 153명으로 나타났다. 본 연구는 편의표집에 의해 진

행되므로 250명을 목표로 설문을 진행하였고, 설문조사에 260명이 참여하였다. 이 중에서 불완전한 자료를 제외한 242명(93.1%)의 자료를 분석에 사용하여 최소 표본크기의 기준을 충족하였다.

연구대상자의 평균 연령은 21.3세(±1.7)로 19세에서 26세까지 분포하였고, 남성이 105명(43.4%), 여성이 137명(56.6%)이었다. 학년 분포는 1학년 22명(9.1%), 2학년 33명(13.6%), 3학년 114명(47.1%), 4학년 73명(30.2%)이었고, 계열별 분포는 인문사회계열 121명(50.0%), 자연계열 55명(22.7%), 예체능계열 66명(27.3%)이었다.

## 2. 연구 도구

### 2.1 주관적 웰빙(Subjective Well-being)

주관적 웰빙은 김정호 등[9]이 보완하여 재 타당화한 척도를 사용하여 측정하였다. 주관적 웰빙 척도의 하위 요인은 삶의 만족과 삶의 기대의 2개 요인으로 구성되어 있으며, 5문항씩 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 응답하며, 점수가 높을수록 주관적 웰빙이 높은 것을 의미한다. 김정호 등[9]의 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 삶의 만족이 .84, 삶의 기대가 .93이었고, 본 연구에서 주관적 웰빙은 .88이었다.

### 2.2 개인내적 임파워먼트

#### (Intrapersonal empowerment)

임파워먼트는 Bolton과 Brookings[23]가 개발한 개인내적 임파워먼트 척도를 김희성[24]이 번안하여 타당화한 것을 사용하여 측정하였다. 개인내적 임파워먼트 척도의 하위요인은 개인적 능력, 집단에 대한 인식, 자기결정의 3개 요인으로 구성되어 있으며, 총 29문항의 5점 Likert식 척도로 응답한다. 역문항을 역채점한 후 합산한 점수가 높을수록 개인내적 임파워먼트 정도가 높은 것을 의미한다. 김희성[24]의 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84였고, 본 연구에서는 .88이었다.

2.3 스마트폰 중독(Smartphone Addiction)

스마트폰 중독은 한국정보화진흥원[25]에서 개발한 성인 스마트폰 중독 척도를 사용하여 측정하였다. 척도는 총 15문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 4점 Likert 식 척도로 측정한다. 점수의 범위는 15점에서 60점이며, 총점이 높을수록 스마트폰 중독이 높은 것을 의미한다. 총점과 요인별 점수에 따라 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류하고, 요인은 일상생활장애, 금단, 내성으로 이루어져있다. 고위험 사용자군은 총점이 44점 이상이거나 일상생활장애 요인이 15점 이상, 금단 요인이 13점 이상, 내성 요인이 13점 이상인 경우에 해당한다. 잠재적 위험 사용자군은 총점이 40점 이상~ 43점 이하, 일상생활장애 요인이 14점 이상의 둘 중 한 가지라도 해당되는 경우이다. 일반 사용자군은 총점이 39점 이하, 일상생활장애 요인이 13점 이하, 금단 요인이 12점 이하, 내성 요인이 12점 이하에 모두 해당되거나 고위험 및 잠재적 위험군에 속하지 않는 경우이다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92였다.

3. 분석 방법

본 연구에서 수행된 통계분석은 IBM사의 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성과 주요 연구 변수들의 백분율과 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일반적 특성에 따른 연구 변수의 차이는  $\chi^2$ -검정과 t-검정, 분산분석(ANOVA)을 수행한 후 Scheffé의 사후검증을 통해 분석하였다. 연구 변수들 간의 상관관계는 Pearson의 적률상관관계분석을 하였고, 조절효과는 위계적 회귀분석을 통해 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 연구 변수 간의 상관관계

대학생의 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트, 스마트폰 중독 간의 상관관계수와 각 변수의 평균 및 표준편차는 [표 1]과 같다. 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트 간에는 강한 정적 상관관계가 유의하게 있었고

( $r=.624, p<.001$ ), 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간에는 유의한 부적 상관관계가 있었다( $r=-.364, p<.001$ ). 개인내적 임파워먼트와 스마트폰 중독 간에도 유의한 부적 상관관계가 나타났다( $r=-.372, p<.001$ ). 대학생의 주관적 웰빙은 평균 35.31점( $\pm 5.88$ )이었고, 개인내적 임파워먼트는 평균 97.74점( $\pm 13.52$ )이었으며, 스마트폰 중독은 평균 34.75점( $\pm 8.37$ )이었다.

표 1. 주관적 웰빙, 개인내적 임파워먼트, 스마트폰 중독 간의 상관관계행렬 (N=242)

변수	주관적 웰빙	개인내적 임파워먼트	스마트폰 중독
	r(p)	r(p)	r(p)
개인내적 임파워먼트	.624(<.001)		
스마트폰 중독	-.364(<.001)	-.372(<.001)	
M $\pm$ SD	35.31 $\pm$ 5.88	97.74 $\pm$ 13.52	34.75 $\pm$ 8.37

2. 일반적 특성에 따른 연구 변수들의 차이

일반적 특성에 따른 주요 연구 변수들의 차이를 분석한 결과[표 2], 남성이 여성보다 주관적 웰빙이 유의하게 높았고( $t=4.33, p<.001$ ), 개인내적 임파워먼트도 남성이 유의하게 높았다( $t=3.66, p<.001$ ). 그러나 스마트폰 중독에서는 여성이 남성보다 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=-3.71, p<.001$ ). 학년에 따른 주요 연구 변수들 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았으며, 전공 계열 간에서도 유의한 차이가 없었다.

스마트폰 중독 척도의 총점과 요인별 점수 판정기준에 따라 사용자군을 분류한 결과, 일반군은 146명(60.3%), 잠재적 위험 사용자군 70명(28.9%), 고위험 사용자군 26명(10.7%)으로 나타났다. 이를 일반적 특성에 따른 차이를 분석한 결과, 남성(5.7%)보다 여성(14.6%)이 고위험 사용자군의 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다( $\chi^2=6.33, p=.042$ ).

3. 스마트폰 중독 집단 간 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트의 차이

스마트폰 중독 집단에 따라 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트의 차이를 분석하였다[표 3]. 주관적 웰빙은

표 2. 일반적 특성에 따른 연구 변수의 차이

(N=242)

변수	n(%)	주관적 웰빙		개인내적 임파워먼트		스마트폰 중독		스마트폰 중독 집단			$\chi^2$ (p)
		M±SD	t / F (p)	M±SD	t / F (p)	M±SD	t / F (p)	일반군 n(%)	잠재적위험군 n(%)	고위험군 n(%)	
성별											
남성	105(43.4)	37.11±5.59	4.33	101.29±14.02	3.66	32.52±7.93	-3.71	71(67.6)	28(26.7)	6(5.7)	6.33
여성	137(56.6)	33.93±5.74	(.001)	95.03±12.51	(.001)	36.45±8.33	(.001)	75(54.7)	42(30.7)	20(14.6)	(.042)
학년											
1학년	22(9.1)	35.09±5.99	1.54	100.68±16.35	1.22	34.64±11.04	1.10	12(54.5)	8(36.4)	2(9.1)	9.88
2학년	33(13.6)	33.45±5.61	(.204)	94.58±12.09	(.301)	36.18±8.66	(.197)	17(51.5)	10(30.3)	6(18.2)	(.130)
3학년	114(47.1)	35.39±6.14		97.26±14.05		35.23±8.08		63(55.3)	37(32.5)	14(12.3)	
4학년	73(30.2)	36.08±5.46		99.04±12.24		33.38±7.76		54(74.0)	15(20.5)	4(5.5)	
전공계열											
인문계	121(50.0)	35.81±6.14	1.14	97.80±13.41	.11	34.74±8.28	.19	78(62.8)	31(25.6)	14(11.6)	5.87
자연계	55(22.7)	35.24±5.21	(.321)	98.31±12.33	(.897)	35.35±8.61	(.829)	27(49.1)	23(41.8)	5(9.1)	(.209)
예체능계	66(27.3)	34.45±5.89		97.17±14.79		34.26±8.43		43(65.2)	16(24.2)	7(10.6)	

스마트폰 중독 집단에 따라 유의한 차이를 보였고 (F=10.76, p<.001), Scheffé의 사후검정 결과 일반군이 고위험군보다 주관적 웰빙 정도가 유의하게 높게 나타났다. 개인내적 임파워먼트에서도 스마트폰 중독 집단에 따라 유의한 차이를 보였고(F=11.50, p<.001), 사후검정 결과 일반군이 잠재군 및 고위험군보다 개인내적 임파워먼트 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

표 3. 스마트폰 중독 수준에 따른 연구 변수의 차이 (N=242)

스마트폰 중독	주관적 웰빙		개인내적 임파워먼트	
	M±SD	F(p)	M±SD	F(p)
일반군a	36.44±6.16	10.76(.001)	100.88±13.48	11.50(.001)
잠재위험군b	34.51±4.78	*a)c	93.93±11.86	*a)b,c
고위험군c	31.12±4.75		90.38±12.88	

\*Scheff

#### 4. 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과

주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과는 위계적 회귀분석을 통해 분석하였다[표 4]. 조절효과 분석을 위한 연구 변수들의 상호작용항은 각 연구 변수를 평균을 기준으로 중심화(centering)한 후 곱하여 구성하였다. 일반적 특

성에서 성별에 따른 연구 변수들의 차이가 모두 유의하였으므로 성별을 통제한 후 조절효과를 분석하였다.

표 4. 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과 (N=242)

독립변수	모형 I		모형 II		모형 III		VIF
	B	t(p)	B	t(p)	B	t(p)	
상수	28.60		31.30		32.14		
성별	3.93	3.71 (.001)	2.20	2.14 (.034)	2.11	2.07 (.040)	1.09
주관적 웰빙(A)			-2.27	-2.49 (.013)	-2.27	-2.48 (.014)	1.68
개인내적 임파워먼트(B)			-1.14	-2.98 (.003)	-1.13	-2.73 (.007)	1.67
A×B					-0.01	-2.55 (.011)	1.03
R <sup>2</sup>	.054		.183		.205		
F(p)	13.78(.001)		17.76(.001)		15.25(.001)		
ΔR <sup>2</sup>	.129		.129		.022		
F(p)	18.73(.001)		18.73(.001)		6.49(.011)		

일반적 특성 중 성별은 남자를 기준으로 가변수(dummy variable)로 변환하여 투입하였다. 일반적 특성을 통제한 모형 I에서 성별은 스마트폰 중독에 유의한 차이를 보였고(B=3.93, p<.001), 모형의 설명량은 5.4%로 통계적으로 유의하였다(R<sup>2</sup>=.054, F=13.78, p<.001). 일반적 특성을 통제한 후, 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트가 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석한 결과(모형 II), 주관적 웰빙(B=-.27, p=.013)과 개인내적 임파워먼트(B=-.14, p=.003)가 모두 스마트폰

중독에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독에 대한 모형 II의 설명량은 18.3%였다 ( $R^2=.183$ ,  $F=17.76$ ,  $p<.001$ ). 세 번째로, 상호작용항을 추가로 투입한 결과(모형 III), 상호작용항은 통계적으로 유의하였으며( $B=-.01$ ,  $p=.011$ ), 모형의 설명량도 2.2% 유의하게 증가하여( $\Delta R^2=.022$ ,  $F=6.49$ ,  $p=.011$ ), 상호작용항의 유의성을 확인할 수 있었다. 최종 모형의 총 설명량은 20.5%였고( $R^2=.205$ ,  $F=15.25$ ,  $p<.001$ ), Dubin-Watson값은 1.97로 나타나 오차항의 독립성을 가정하였으며, 독립변수들의 다중공선성을 분산팽창계수(Variance Inflation Factor: VIF)로 확인한 결과 모두 10미만으로 나타나 다중공선성의 문제도 없었다.

주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과를  $\pm 1$  표준편차 값을 기준으로 도식화한 결과(그림 1), 개인내적 임파워먼트 수준이 높은 경우가 낮은 경우에 비해 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 부적 영향이 더욱 강해지는 것을 알 수 있었다.

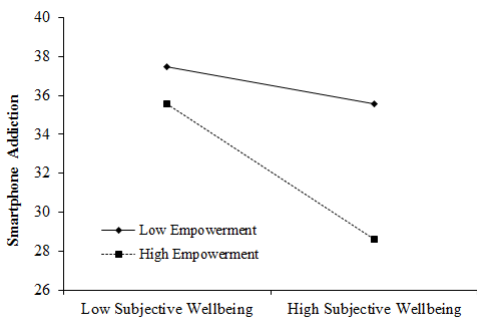


그림 1. 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과

#### IV. 논 의

본 연구는 대학생들의 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과를 분석하였으며, 연구 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 주관적 웰빙은 스마트폰 중독에 유의한 부적

영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년들을 대상으로 관계적 욕구는 있으나 학업 및 입시 등 과도한 경쟁으로 인해 실존적 안녕감이 낮을 경우 스마트폰 중독 경향이 증가한다는 선행연구와 유사한 맥락에서 이해해 볼 수 있다[8]. 또한 대학생들의 스마트폰 중독 정도가 높을수록 주관적 행복지수가 낮게 나타난 선행연구 결과[22]도 본 연구 결과를 일부 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 개인의 삶의 만족과 삶의 기대, 즉 주관적 안녕감이 낮아질 경우 스마트폰 중독의 위험성이 증가될 수 있다고 이해할 수 있다. 주관적 웰빙을 낮게 지각할 때, 이에 대처할 수 있는 적절한 심리적 자원이 없다면, 불행감을 극복하기 위해 스마트폰 중독으로 이어지는 것으로 보인다. 그러므로 개인이 지각하는 행복이나 안녕감과 같은 주관적 웰빙이 낮아질 때 적절히 자신을 통제하고 극복할 수 있는 긍정적인 심리적 기제가 필요하다고 볼 수 있다. 이러한 심리적 기제로는 희망, 회복탄력성 등 다양한 심리적 요소가 존재할 수 있으며, 본 연구에서 자기효능감이나 존중감, 자신의 강점에 대해 적극적으로 이해하고 활용할 수 있는 임파워먼트를 제안하는 바이다. 이러한 임파워먼트는 주관적 웰빙과도 유의한 정적 상관관계가 강하게 나타났다는 점에서 매우 중요한 심리적 기제라고 볼 수 있다.

둘째, 개인내적 임파워먼트가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 부적 영향을 더욱 강하게 하는 것으로 나타났다. 이는 개인내적 임파워먼트가 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 조절한다는 것을 의미한다. 단지 삶의 만족이나 기대와 같은 주관적 웰빙이 증가한다고 해서 스마트폰 중독이 무조건 감소하는 것이 아니라, 자신과 환경을 주도할 수 있는 임파워먼트가 높은 집단의 경우에 주관적 웰빙이 증가할수록 스마트폰 중독의 정도가 급격히 감소하는 것을 알 수 있었다. 이처럼 개인내적 임파워먼트는 유능감과 더불어 자신의 강점 활용과 같은 적극적이고 주도적인 힘을 의미하므로 중독문제의 예방과 치료에 있어서 매우 기대되는 변수라고 볼 수 있다. 그러나 임파워먼트와 중독 간의 연구가 매우 미비한 실정이며[21], 임파워먼트를 활용한 중독 프로그

램의 개발도 부족한 상태이다. 추후 다양한 중독 문제를 다루는 현장에서 임파워먼트 증진을 통한 중독 예방 프로그램 및 치료 프로그램을 적극적으로 개발하여 효과를 입증하는 연구가 수행되어야 할 것이다.

셋째, 개인내적 임파워먼트는 주관적 웰빙과 밀접한 관련이 있었다. 임파워먼트와 웰빙 간의 관계는 예비보육교사를 대상으로 임파워먼트와 심리적 웰빙을 조사한 결과에서 매우 강한 정적 상관관계가 있었고[26], 장애인의 임파워먼트와 삶의 질 또한 유의한 정적 상관관계를 보이고 있어[27] 본 연구 결과를 일부 지지하고 있다. 또한 다문화 가정 어머니들의 임파워먼트가 삶의 만족도에 유의한 영향을 미친다는 선행연구 결과를 고려해 볼 때[28], 임파워먼트는 웰빙과 직접적인 관련이 있는 것을 시사한다. 임파워먼트의 유능감이나 통제력과 관련된 요인들은 개인의 삶의 만족이나 기대와 관련이 있으므로 이러한 결과를 보인 것으로 해석할 수 있다.

넷째, 스마트폰 중독 수준이 여성이 남성보다 유의하게 높게 나타났다. 이는 대학생を対象으로 인터넷 및 스마트폰 중독에 관한 연구를 수행한 결과, 남성은 여성보다 인터넷 중독 수준이 높고, 여성은 남성보다 스마트폰 중독의 수준이 유의하게 높았다고 보고한 연구결과와 맥락을 같이한다[3]. 또한 초등학교 4학년부터 고등학생까지 스마트폰의 이용 시간이나 중독 정도를 조사한 선행연구에서 여학생들의 스마트폰 이용 시간과 중독 정도가 높은 것으로 나타나[22] 전반적으로 여성의 스마트폰 중독의 위험이 더 높은 것으로 보인다. 이는 스마트폰의 주요 용도가 SNS(Social Network Service)나 인터넷 검색을 빠르고 간편하게 수행할 수 있어 스마트폰을 통해 감정과 정보를 공유하는 사용행태가 여학생에게서 더 높게 나타난 것으로 추측해 볼 수 있다. 한편 주관적 웰빙이나 개인내적 임파워먼트에서 성별의 차이는 남성이 여성에 비해 높게 나타났는데, 이는 일부 선행연구에서도 성별에 따른 차이를 보이지 않았고[20], 또 다른 연구에서는 성별의 차이를 보여[19] 추후 역학적 조사가 필요할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 주관적 웰빙과 개인내적 임파워먼트, 스마트폰 중독 정도를 확인하고, 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과를 확인함으로써, 스마트폰 중독을 예방하고 관리하는 프로그램 개발과 중재 방안을 모색하는데 근거자료를 제공하고자 시도하였다. 본 연구 결과, 주관적 웰빙이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 관계에서 개인내적 임파워먼트의 조절효과가 있음을 확인하였다. 이에 대학생의 개인내적 임파워먼트 향상에 관심을 가지고, 스마트폰 중독을 예방하는 임파워먼트 증진 프로그램을 개발해야 할 것이다.

이상의 연구결과와 논의를 토대로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상이 서울의 일개 대학을 중심으로 표집되었으므로 모든 계층과 지역에 일반화하는 데 한계가 있다.

둘째, 행복은 주관적 웰빙과 같은 하나의 변수로 측정하기에는 범주가 넓고 한계가 있다. 이에 주관적 웰빙뿐만 아니라 다양한 행복관련 변수를 활용하여 후속 연구를 수행할 필요가 있다. 그러나 주관적 웰빙 척도는 현재 어떠한 이유이든지 간에 개인이 느끼는 삶의 만족감과 추후 삶에 대한 기대감을 측정하였으며, 이러한 주관적 만족감은 중독과 관련된 연구에서 중요한 요인이라고 판단되어 사용하였다.

셋째, 스마트폰 중독이라는 용어는 현재 미국의 정신장애 진단편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5: DSM-5)에서 비물질관련 장애로 분류되지 않아 사용에 있어서 주의가 요구된다. 그러나 한국정보화진흥원을 통해 고도화 연구가 진행되면서 인터넷 및 스마트폰의 과도한 사용을 행위 중독으로 제안하고 있으므로, 스마트폰 중독에 관한 지속적인 연구가 진행될 필요가 있다. 이러한 상황을 고려해 볼 때 스마트폰 중독의 의미를 중독 경향성 정도로 이해하는 것이 보다 적절할 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 자신과 환경에 대한 주도적 변화와 통제를 의미하는 임파워먼트

가 개인의 주관적 웰빙과 스마트폰 중독 간의 관계에서 나타나는 조절효과를 규명하였으며, 이러한 결과는 추후 중독관련 연구 및 프로그램 개발에 기초자료를 제공할 수 있다는 데 의의가 있다.

참 고 문 헌

[1] 여성가족부, 2013 청소년 매체이용 실태 조사, 2013.

[2] 남문희, 김혜옥, 권영채, “건강행태, 스마트폰중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수에 미치는 영향,” 디지털융복합연구, 제11권, 제10호, pp.557-569, 2013.

[3] 정구철, “대학생들의 정신건강과 인터넷 중독 및 스마트폰 중독 간의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제4호, pp.655-665, 2016.

[4] 황경혜, 유양숙, 조옥희, “대학생의 스마트폰 중독 사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제10호, pp.365-375, 2012.

[5] 김병년, 고은정, 최홍일, “대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로,” 한국청소년연구, 제24권, 제3호, pp.67-98, 2013.

[6] 류미현, “대학생의 자기효능감 및 여가관련변수에 따른 스마트폰 중독성향,” 한국가정관리학회지, 제32권, 제1호, pp.63-79, 2014.

[7] 이수진, 문혁준, “중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 한국생활과학회지, 제22권, 제6호, pp.587-598, 2013.

[8] 박명준, 오중현, 신성만, “사회적 지지와 스마트폰 중독 간의 관계 : 실존적 영적 안녕감의 매개효과,” 한국심리학회지: 건강, 제19권, 제4호, pp.1185-1205, 2014.

[9] 김정호, 유제민, 서경현, 임성건, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은, “삶의 만족

은 만족스러운가 : 주관적 웰빙 측정의 보완,” 한국심리학회지: 사회문제, 제15권, 제1호, pp.187-205, 2009.

[10] 봉원영, 정구철, “기독교대학생의 지각된 스트레스가 주관적 웰빙에 미치는 영향 : 회복탄력성과 영적 경험의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제2호, pp.566-579, 2016.

[11] 정병완, 홍혜영, “내현적 자기애가 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 부부공감과 결혼만족도를 매개변인으로,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제27권, 제1호, pp.183-201, 2015.

[12] 최승미, “결혼만족도, 스마트폰 중독 및 외도태도가 인터넷 의도에 미치는 영향 : 매개된 조절모형,” 한국심리학회지: 여성, 제20권, 제1호, pp.55-75, 2015.

[13] 장혜진, 전영자, “대학생이 지각하는 내·외향성과 대인관계만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 한국생활과학회지, 제25권, 제2호, pp.137-152, 2016.

[14] M. A. Zimmerman, “Psychological empowerment: Issues and illustrations,” American Journal of Community Psychology, Vol.23, pp.581-599, 1995.

[15] N. A. Peterson, “Empowerment theory: Clarifying the nature of higher-order multidimensional constructs,” American Journal of Community Psychology, Vol.53, No.1, pp.96-108, 2014.

[16] 신선화, 박효정, “유방암여성 임파워먼트 측정도구 개발 및 타당화,” 대한간호학회지, 제45권, 제4호, pp.613-624, 2015.

[17] N. B. C. Shearer, J. D. Fleury, and M. Belyea, “Randomized control trial of the health empowerment intervention: Feasibility and impact,” Nursing Research, Vol.59, No.3, pp.203-211, 2010.

[18] B. A. Hunter, L. A. Jason, and C. B. Keys, “Factors of empowerment for women in recovery from substance use,” American Journal



of Community Psychology, Vol.51, No.1, pp.91-102, 2013.

- [19] 권량희, “임파워먼트 긍정심리 프로그램이 가출 청소년의 우울, 낙관성, 심리적 안녕감에 미치는 효과,” 소년보호연구, 제28호, pp.33-63, 2015.
- [20] 주애란, 박인혜, “중학생의 인구사회학적 특성에 따른 인터넷 게임중독, 스트레스 및 임파워먼트 수준의 차이,” 청소년복지연구, 제7권, 제2호, pp.37-57, 2005.
- [21] 주애란, 박인혜, “중학생의 인터넷게임중독 예방을 위한 임파워먼트교육프로그램의 효과,” 대한간호학회지, 제40권, 제2호, pp.255-263, 2010.
- [22] 김경미, 염유식, “청소년의 스마트폰 이용과 주관적 행복: 부모관계의 조절효과에 대한 성별 접근,” 정보사회와 미디어, 제15권, 제3호, pp.31-56, 2014.
- [23] B. Bolton and J. Brookings, “Development of a measure of interpersonal empowerment,” Rehabilitation Psychology, Vol.43, No.2, pp.3-21, 1998.
- [24] 김희성, “청소년의 임파워먼트 측정에 관한 연구,” 한국아동복지학, 제14호, pp.91-113, 2002.
- [25] 한국정보화진흥원, 스마트폰중독 진단척도 개발 연구, 2011.
- [26] 강인설, 하지민, “예비보육교사의 배경변인, 임파워먼트, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 보육교사교육원을 중심으로,” 한국영유아보육학, 제93권, pp.171-198, 2015.
- [27] 김경란, “서비스전달과정에서의 수요자 중심성이 장애인의 삶의 질에 미치는 영향에 대한 탐색적연구: 임파워먼트와 사회참여의 매개효과,” 직업재활연구, 제24권, 제3호, pp.175-204, 2014.
- [28] 오옥선, “다문화가정 어머니의 부정정서, 심리적 안녕감 및 임파워먼트가 삶의 만족도에 미치는 영향,” 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 제20권, 제1호, pp.45-65, 2014.

저 자 소 개

신 선 화(Sun-Hwa Shin)

정회원



- 2002년 2월 : 삼육대학교 대학원 간호학과(석사)
  - 2015년 2월 : 이화여자대학교 대학원 간호학과(박사)
  - 2015년 8월 ~ 2016년 2월 : 서정대학교 간호학과 조교수
  - 2016년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 간호학과 조교수
- <관심분야> : 간호학, 보건, 응급간호, 정신간호