

# 대학생들의 스마트폰중독이 자기생활관리에 미치는 영향: 보호요인과 위험요인의 매개효과

## Effect of University Students' Smartphone Addiction on Their Life Management: Mediating Effects of Protective Factor and Risk Factor

김비, 김나미, 박경은  
삼육대학교 중독학과

Bee Kim(rlaqlcjswo@naver.com), Nami Kim(kimnami75@syu.ac.kr),  
Kyung Eun Park(medu1234@hanmail.net)

### 요약

본 연구의 목적은 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리의 관계에서 보호요인인 긍정심리자본과 위험요인인 정신건강의 매개효과를 확인하는 것이다. 대학생 266명을 대상으로 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강, 자기생활관리 척도를 실시하고 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 관련 요인들의 상관관계를 분석한 결과 스마트폰 중독은 자기생활관리와 긍정심리자본에서 유의한 부적상관을 나타냈으며 정신건강간의 유의한 정적상관을 나타냈다. 둘째, 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리의 경로분석결과 긍정심리자본이 매개 효과를 나타냈다. 셋째, 매개변인인 긍정심리자본과 정신건강 하위요인들과 자기생활관리 간 회귀 분석을 실시한 결과 긍정심리자본에서는 낙관성과 탄력성이 자기생활관리에 유의한 영향을 미쳤으며, 정신건강에서는 우울과 충동성이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 대학생의 자기생활관리를 위한 교육적 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 대학생 | 스마트폰 중독 | 긍정심리자본 | 정신건강 | 자기생활관리 |

### Abstract

The purpose of this study is to examine the mediating effect of positive psychological capital as a protective factor and mental health as a risk factor on the relationship between smartphone addiction and self life management of university students. The following are the results of the analysis on the measures of smart-phone addiction, positive psychological capital, mental health and self life management among the 266 college students. First, the analysis of the correlation between relevant factors, smart-phone addiction showed a significant amulet correlation between self life management and positive psychological capital and a significant static correlation between mental health. Second, the positive psychological capital showed a mediate effect as a result of the analysis of university students' smart-phone addiction and self life management. Third, the results of a regression analysis between positive psychological capital and psychosomatic health sub-factors, optimism and resilience in the positive psychological capital and Depression and Impulsion in mental health, had a significant impact on managing self-life management. Based on the results of this study, we discussed educational implications for the management of university students' lives and suggestions for further research.

■ keyword : | College Student | Smart-phone Addiction | Positive Psychological Capital | Mental Health | Management of Self Life |

\* 본 논문은 한국콘텐츠학회 2018 춘계 종합학술대회 우수논문입니다.

접수일자 : 2018년 07월 12일

심사완료일 : 2018년 08월 09일

수정일자 : 2018년 08월 08일

교신저자 : 김나미, e-mail : kimnami75@syu.ac.kr

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

하루가 다르게 급변하는 현대사회에서 많은 사람들은 정보를 검색하고 공유하며 다른 사람과 의사소통하기 위해 스마트폰을 사용한다. 태어나서 제일 처음으로 만지는 도구가 스마트폰이라는 말이 있을 정도로 스마트폰은 남녀노소를 불문하고 모든 사람들의 필수품으로 우리 생활 전반에 엄청난 영향을 주고 있다. 특히 스마트폰은 휴대폰의 기능뿐 아니라 이용자가 원하는 일종의 개인적 욕구를 반영한 독립된 애플리케이션(application)을 이용할 수 있다는 특징 때문에[1] 이제는 더 이상 개인의 삶 안에 스마트폰 없는 생활을 예측할 수 없을 정도다.

그러나 스마트폰의 여러 가지 장점과 동시에 스마트폰으로 인한 부정적인 영향에 대한 논쟁들도 상당히 제기되고 있다[2]. 스마트폰 사용에 의한 역기능은 크게 개인적인 문제와 사회적인 문제로 나뉘볼 수 있다[3]. 개인적인 문제로는 손목터널증후군, 거북목증후군, 대사기능 저하, 수면장애 등의 신체건강과 중독 등으로 대표되는 정신건강이 대표적이며[4], 사회적 문제로는 가족 간의 갈등, 또래 문제, 사이버 폭력 등이 대표적이다[5]. 특히 스마트폰만의 특유한 유용성과 편리성, 접근성은 오랜 시간 반복적으로 사용하는 환경을 조성하기에 기존 인터넷이나 휴대전화 중독에 비하여 중독성이 높다. 즉, 스마트폰을 과도하게 사용하면서 발생하는 심각한 몰입 현상 등에 의해 스마트폰 사용과 관련한 일종의 의존성이 증가하게 되고 그 결과 중독이라는 부정적인 결과에 이르게 된다[6].

<2017년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사>에 따르면 우리나라에서 스마트폰에 지나치게 의존하는 사람들의 수는 위험수위에 이르렀다[7]. 이는 스마트폰 중독에 따른 사회적 문제 이면에 자리 잡은 개인의 생활건강과 정신건강이 얼마나 위험한 상황인지를 강하게 대변해 주는 지표인 것이다. 그리고 <2016년 인터넷 과의존 실태조사 결과>에 따르면 전체 스마트폰 과의존위험군(고위험군+잠재적위험군)은 17.8%(7,426천명)로 전년(16.2%) 대비 1.6%p 상승하였으며, 각 연령대별 ‘스마트폰 과의존 척도’ 문항 중 가장 점수가 높은 문항(점, 4점

만점)은 유·아동은 ‘정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 하지 않는다(3.17)’, 청소년은 ‘스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다(2.77)’, 성인은 ‘적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다(2.78)’ 그리고 60대는 ‘스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다(2.71)’고 반응하여 스마트폰 중독의 증상이 직접적으로 확인되고 있다[8].

특히 대학생의 스마트폰 사용률은 99.2%로 스마트폰 중독의 잠재적인 위험이 높게 보고되고 있다[9]. 일반 성인에 비해 시간적 활용이 자유롭기에 스마트폰의 사용 비율이 2배 이상으로 높게 나타났으며, 스마트폰의 과다한 사용으로 대학 생활과 대인관계, 정신건강에도 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다[10]. 특히 스마트폰 의존이 높을수록 정신건강에 악영향을 미치며, 정신건강에 문제가 많을수록 습관적으로 스마트폰에 더욱 의존하여 수업시간 등을 포함한 대학생활 전반에 문제가 나타나고 있다. 또한 긍정적인 정신건강 예를 들어 자아존중감이나 탄력성 등에 부정적 영향을 끼쳐 결과적으로 낮은 자아존중감이 다시 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다[11]. 그리고 스마트폰 사용은 정신건강뿐 아니라 신체건강까지도 영향을 주고 있음이 확인되었다[10]. 따라서 스마트폰 사용이 유아기부터 성인기, 대학생 모두에서 정신건강과 신체건강 모두에서 밀접한 관계가 있으며 정신건강과 신체건강의 문제가 스마트폰 중독의 위험을 경고한다는 결과는 확실하다. 더불어 스마트폰 사용이 육체적·정신적 건강 외에 수면부족, 높은 스트레스, 부적절한 시간관리 또는 건강상의 문제점 등 자기생활관리를 부적절하게 이끄는 원인이 되고 있다.

그러나 스마트폰의 무조건적인 배제는 그것이 주는 긍정적인 영향 때문에 현실적으로 쉽지 않다. 따라서 사용자 스스로 스마트폰 사용을 자각하고 조절하는 능력에 주목할 필요가 있다. 긍정심리자본의 하위요인 중 자아존중감과 자기통제력의 수준이 높을수록 스마트폰 중독 현상이 약한 것으로 나타났으며[12-14], 희망 수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스 대처능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 되는 것이다

[15]. 또한 탄력성은 ‘변화하는 환경에의 성공적인 적응’, ‘강인하고 굴복하지 않는 특성’으로 묘사되며[16], 낙관성향의 사람들은 행동이 적극적이고, 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다. 이러한 낙관성향의 사람들은 어려움에 직면 시 목표 획득을 위해 그와 반대인 사람들보다 더 많은 노력을 한다는 것이다[17].

현재까지 스마트폰 중독과 관련하여 이루어진 대다수의 국내외 선행연구들은 우울과 불안 등 정신건강과 같은 주로 위험요인을 중심으로 연구를 수행하고 보고하였다[18-23]. 스마트폰 중독의 보호요인에 대한 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리간의 관계에서 보호요인으로 긍정심리자본과 위험요인으로 정신건강을 선정하여 이들이 매개변수로서의 기능을 하는지 분석해 봄으로써 대학생의 스마트폰 중독 개선과 자기생활관리에 대한 시사점을 탐색하고, 실제 스마트폰 사용자들에게 전반적인 건강 문제에 대한 경각심을 제공해 줄 수 있기를 기대한다.

## 2. 연구문제

대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강이 자기생활관리에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강과 자기생활관리는 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 대학생의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과가 있는가?

셋째, 대학생의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 긍정심리자본과 정신건강 매개변인의 하위요인들이 자기생활관리에 어떤 영향을 미치는가?

## II. 본론

### 1. 이론적 배경

#### 1.1 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리의 관계

대학생의 스마트폰 중독은 일상생활, 학교생활 및 학업에까지 부정적인 영향을 미친다. 스마트폰 중독과 학교생활적응에 대한 연구에 의하면 스마트폰 중독과 학교생활적응은 부적상관을 이루며 특히 스트레스 상황과 관련하여 이를 적절하게 해결하지 못하고 회피하기 위해 스마트폰 사용에 몰입하면서 결국 학교생활적응에 더욱 어려움을 초래하게 된다고 하였다[24]. 스마트폰 중독은 신체에 직접적인 영향을 주어 건강을 해칠 수 있을 뿐만 아니라 금단현상 등과 같은 정신병리적 문제를 발생시킬 수 있다. 즉, 스마트폰을 집에 두고 왔을 때 불안하고 초조해 수업이나 업무에 집중할 수 없는 증상, 스마트폰 벨이나 진동이 울린 것으로 착각하는 환청 현상, 무작정 벨소리를 기다리는 동안 가슴이 두근거리고 머리가 아픈 현상 등이 금단현상에 해당한다고 할 수 있다[25]. 또한, 학업스트레스를 더 많이 받을수록, 스마트폰 중독 정도가 높을수록 성적이 낮은 집단을 이룬다고 하였으며[4], 수면부족, 학교를 등교하는 과정에서 지각 등 일상생활에 지장을 많이 준다고 하였다. 청소년들이 스마트폰을 중독적으로 사용하는 것은 문자메시지 사용과 관련되어 있으며, 하루에도 메시지를 수백 건씩 보내거나, 수업시간에도 친구들과 메시지를 주고받는 등의 문제로 학업이 지장을 받으며 그로 인한 성적 하락으로 부모와의 마찰을 경험하며, 우울, 불안, 강박증세 등이 나타날 수 있다고 하였다[26]. 또한 스마트폰을 사용하며 일상생활을 하게 되면서 지나치게 많은 시간을 스마트폰 사용에 보내게 되어 스마트폰에 의존하게 되고, 지나친 의존은 심리적, 사회적, 신체적 교육적인 부분에서 부정적인 효과를 초래할 수 있다[27]. 대학생들을 대상으로 진행된 연구에 의하면 자기생활관리가 스마트폰 중독과 부적 상관이 있으며 스마트폰 중독 예방 프로그램이 자기생활관리 향상에 유의한 효과가 있음을 검증하였다[28].

#### 1.2 대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강과 자기생활관리의 관계

대학생들의 스마트폰 사용이 주는 긍정적 영향 때문에 무조건적인 배제가 아닌 올바른 조절능력이 필요하다. 따라서 스마트폰 중독에 대한 위험요인뿐만 아니라, 보호요인에 대한 연구도 함께 확인할 필요가 있다. 한국정보보호진흥원이 2011년 조사한 자료에 따르면 스마트폰을 사용하지 못하면 불안하고, 수업, 회의 및 영화·연극 관람 때에도 스마트폰을 끄지 못하는 중독성향을 가진 청소년이 11.4%로 성인의 스마트폰 중독률(8.4%)보다 높고, 중독률이 점점 증가하고 있다는 연구결과를 발표하였다[8]. 대학생의 자존감이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 파악하는 연구에서는 자존감이 낮을수록 스마트폰 중독 가능성이 높은 것으로 예측되었다[14]. 스마트폰 중독 인자와 청소년들의 충동성, 불안과 관계가 있다고 하였으며, 스마트폰 중독 수준이 높을수록 강박증, 적대감, 공포증, 대인예민증, 우울증, 불안, 편집증 등이 높아지는 경향을 보인다고 하였다[29]. 인터넷 중독 수준에 따른 정신건강의 차이를 살펴본 결과, 정신건강 전체 및 하위요인인 우울, 충동성, 공격성에서 통계적으로 유의미한 결과가 나타났으며[30], 대학생의 스마트폰의 주요 기능인 미디어와 테크놀러지의 남용은 대학생들의 정신건강에 부정적인 영향을 주며, 불안과 우울 등의 심리적인 문제를 더 많이 야기하는 경향이 있음을 시사하였다[31]. 또한 대학생들의 인터넷 및 스마트폰 중독이 건강염려증, 우울증, 반사회성, 강박증, 내향성 등에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인하였다[32]. 반면에 회복탄력성과 스마트폰 중독의 관계에서 유의미한 부적상관이 있는 것으로 나타났다[13]. 또한 청소년 564명을 대상으로 진행된 연구에서는 스마트폰 중독과 긍정심리자본 간의 부적상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과를 통한 청소년의 스트레스와 학교생활적응과의 관계를 확인한 연구에 의하면 긍정심리자본과 학교생활적응과는 정적상관을 이룬다고 발표하였다[24].

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상 및 표집방법

본 연구는 대학생들의 스마트폰 중독과 긍정심리자본, 정신건강 및 자기생활관리 간의 관계를 분석하기 위해 수행되었다. 이를 위해 서울·충청·부산에 소재한 3개의 대학교에서 266명의 대학생(남: 112명, 여: 154명)을 대상으로 조사를 진행하였다.

## 2. 연구도구

### 2.1 스마트폰 중독 자가진단 척도

스마트폰 중독의 정도를 평가하기 위해 한국정보진흥원에서 2011년에 개발한 성인진단용 스마트폰중독 척도를 사용하였다[33]. 이 척도는 일상생활장애(1, 5, 9, 12, 13: 5문항), 가상세계지향성(2, 6: 2문항), 금단(3, 7, 10, 14: 4문항), 내성(4, 8, 11, 15: 4문항)의 네 가지 하위요인을 포함하여, 총 15문항으로 구성되어 있다. 문항에 대한 평가는 Likert식 4점 척도로(1점: 전혀 그렇지 않다, 2점: 그렇지 않다, 3점: 그렇다, 4점: 매우 그렇다) 측정하였으며, 역채점 실시 문항은 4번, 10번, 15번으로 3문항이다. 진단기준은 원점수 총점 44점 이상에 해당하거나 일상생활 점수 15점, 내성 13점, 금단 13점 이상 모두 해당하는 경우를 '고위험 사용자군'으로, 원점수 총 40점 이상에서 43점 이하 또는 일상생활점수 14점 이상을 '잠재적 위험 사용자군'으로, 원점수 39점 이하 일상생활점수 13점 이하, 금단 12점 이하를 '일반사용자군'으로 평가한다. 본 연구에서는 '고위험 사용자군'과 '잠재적 위험 사용자군'을 '스마트폰 중독군'으로 보았고, '일반사용자군'은 '스마트폰 일반사용자군'으로 구분하여 연구하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .910이었다.

### 2.2 정신건강척도

아동의 정신건강을 선행 연구에 근거하여 스마트폰 중독과 관련이 높을 것으로 예상되는 불안, 우울, 공격성, 충동성으로 규정하였다. 이들 구인을 측정하기 위해 본 연구는 김동일 등에 의해 2006년에 개발되고, 타당화를 거친 청소년 성격 검사(NEO-PAS) 중 불안(8문항), 우울(8문항), 공격성(8문항), 충동성(8문항)을 하위 척도로 사용하였다[34]. 각 문항은 '매우 그렇지 않다'에서부터 '매우 그렇다'의 4점 Likert 척도로 평정하여 분석하였다. 개발 당시의 각 구인별 척도의 내적 합치도(Cronbach's

a)는 불안 .75, 우울 .74, 충동성 .67, 공격성 .76이며[34], 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 불안 .866, 우울 .860, 공격성 .855, 충동성 .796이다.

### 1.3 긍정심리자본 척도

유현숙의 연구에서 사용한 긍정심리자본 척도를 사용하였으며[35], 본 척도는 자신감(confidence, 5문항), 희망(hope, 5문항), 낙관성(optimism, 3문항), 탄력성(resilience, 4문항) 네 가지의 측정요인으로 구분된다. 개발 당시 긍정심리자본의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 자신감 .7805, 희망 .8206, 낙관성 .6901 그리고 탄력성 .7984로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 자신감 .783, 희망 .831, 낙관성 .630 그리고 탄력성 .825이다.

### 1.4 자기생활관리 척도

자기생활관리 척도는 한국교육개발원의 척도를 참고하여 정호순이 구성한[36] 자기생활관리 척도의 37문항 중 내용상 관련이 없는 요인에 포함된 2문항을 제외시킨 35문항을 사용하였다[32]. 본 척도는 생활습관관리, 건강관리, 학업관리, 대인관계관리 그리고 금전관리 5 가지의 측정요인으로 구분되며, 각각의 하위요인은 수업준비물, 과제물 등을 스스로 챙기고, 주변을 깨끗하게 정리정돈하는 것과 관련된 내용들을 포함하는 생활습관관리 7문항, 규칙적인 수면, 식사, 운동을 하고, 어려운 상황도 긍정적인 방향으로 생각하는 것과 관련된 내용들을 포함하는 건강관리 7문항, 학교과제물을 계획한 대로 잘 마무리하고, 방학 때 부족한 과목을 보충하는 등과 관련된 내용들을 포함하는 학업관리 7문항, 주변사람들과 친밀한 관계를 유지하는 것과 관련된 내용들을 포함하는 대인관계관리 7문항 그리고 용돈을 관리함에 있어 계획을 세우고 용돈기입장을 작성하는 등의 내용들을 포함하는 금전관리 7문항이다. 정호순[32]의 연구에서 제시된 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 생활습관관리 .72, 건강관리 .71, 학업관리 .84, 대인관계관리 .84, 금전관리 .83이며, 본 연구에서는 생활습관관리 .737, 건강관리 .704, 학업관리 .760, 대인관계관리 .814, 금전관리 .811이다.

## 3. 연구절차

본 연구에서는 다음과 같은 연구 절차를 따랐다. 첫째, 측정도구들인 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강, 자기생활관리 척도의 신뢰도를 분석하였다. 둘째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술 통계를 사용하여 분석하였다. 셋째, 각 요인간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다, 넷째는 스마트폰 중독이 자기생활관리에 미치는 영향에서 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과를 알아보기 위해 경로분석을 실시하였으며 마지막으로 매개변인의 하위요인들이 영적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위한 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 통계분석을 위해 SPSS 23과 AMOS 23을 이용하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 인구통계학적 분석

조사대상자의 일반적 특성의 빈도와 비율을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며 결과는 [표 1]과 같다. 분석 결과 성별은 남자가 112명(42.1%), 여자가 154명(57.9%)이었다. 연령은 19~20세가 53명(19.9%), 21~22세가 88명(33.1%), 23~24세가 91명(34.2%), 25~26세가 26명(9.8%), 27세 이상이 8명(3.0%)이었다. 학년은 1학년이 54(20.3%), 2학년이 88명(33.1%), 3학년이 62명(23.3%), 4학년이 62명(23.3%)이었다. 학교 만족도는 매우 만족이 38명(14.3%), 만족이 95명(35.7%), 보통이 98명(36.8%), 불만족이 28명(10.5%), 매우 불만족이 7명(2.6%)이었다. 스마트폰의 하루 평균 사용시간은 1시간 정도 10명(3.8%), 2시간정도 35명(13.2%), 3시간정도 64명(24.1%), 4시간정도 81명(30.5%), 5시간정도 76명(28.6%)로 조사 응답자의 과반수 이상이 하루 평균 4-5시간 이상 스마트폰을 사용하는 것으로 확인되었다.

본 연구의 참여자들의 스마트폰 중독 수준을 스마트폰 중독 척도의 진단기준에 따라 분석한 결과는 [표 2]와 같으며 분류결과는 총 266명 중 194명(72.9%)이 일반사용자군, 53명(19.9%)이 잠재적 위험 사용자군으로 분류되었으며 19명(7.1%)이 고위험 사용자군으로 확인하였다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

(N=266)

| 항목       | 구분     | 빈도  | 비율(%) |
|----------|--------|-----|-------|
| 성별       | 남      | 112 | 42,1  |
|          | 여      | 154 | 57,9  |
| 연령       | 19~20  | 53  | 19,9  |
|          | 21~22  | 88  | 33,1  |
|          | 23~24  | 91  | 34,2  |
|          | 25~26  | 26  | 9,8   |
|          | 27이상   | 8   | 3,0   |
| 학년       | 1학년    | 54  | 20,3  |
|          | 2학년    | 88  | 33,1  |
|          | 3학년    | 62  | 23,3  |
|          | 4학년    | 62  | 23,3  |
| 학교 만족도   | 매우만족   | 38  | 14,3  |
|          | 만족     | 95  | 35,7  |
|          | 보통     | 98  | 36,8  |
|          | 불만족    | 28  | 10,5  |
|          | 매우 불만족 | 7   | 2,6   |
| 평균 사용 시간 | 1시간    | 10  | 3,8   |
|          | 2시간    | 35  | 13,2  |
|          | 3시간    | 64  | 24,1  |
|          | 4시간    | 81  | 30,5  |
|          | 5시간    | 76  | 28,6  |

표 2. 스마트폰 중독 수준에 따른 사용자 분포

| 전체         | N   | 빈도(%) | M(SD)       |
|------------|-----|-------|-------------|
|            | 266 | 100   |             |
| 고위험 사용자군   | 19  | 7,1   | 46,84(3,27) |
| 잠재적위험 사용자군 | 53  | 19,9  | 39,73(2,72) |
| 일반 사용자군    | 194 | 72,9  | 29,91(7,59) |

스마트폰 중독 수준 분류는 한국정보화진흥원(2011)의 분류 기준을 참고하여 고위험 사용자군은 원점수 총점 44점 이상 또는 1요인 15점 이상, 3요인 13점 이상, 4요인 13점 이상 모두 포함하는 대상으로 선정하였으며 잠재적 위험사용자군은 원점수 총 40점 이상에서 43점 이하 또는 1요인 14점 이상이 되는 대상이며 일반 사용자군은 고위험, 잠재적 위험사용자군을 제외한 모두를 대상으로 분류하였다.

2. 주요 연구 변수들 간의 상관관계

대학생들의 스마트폰 중독, 정신건강, 긍정심리자본, 자기생활관리 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관관계를 산출하였으며 그 결과는 [표 3]에 제시하였다.

표 3. 주요 변수간의 상관관계 분석

| 변수      | 1       | 2       | 3      | 4 |
|---------|---------|---------|--------|---|
| 스마트폰 중독 | 1       |         |        |   |
| 정신건강    | .514**  | 1       |        |   |
| 긍정심리자본  | -.310** | -.469** | 1      |   |
| 자기생활관리  | -.390** | -.454** | .627** | 1 |

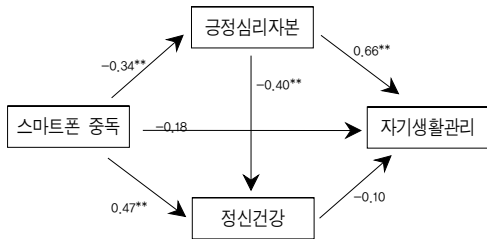
\*, p<0,05 \*\* p<0,01

분석결과, 스마트폰 중독은 정신건강, 긍정심리자본과 자기생활관리 모두에서 유의한 상관관계를 보였으며 p<0.01 수준으로 모두 유의미한 것을 확인 할 수 있었다. 스마트폰 중독은 정신건강과 (r=.514, p<0.01)으로 정적으로 유의미한 상관관계를 나타냈고, 긍정심리자본과 (r=-.310, p<0.01), 자기생활관리에서는(r=-.390, p<0.01)으로 부적으로 유의미한 상관관계를 나타냈다. 특히 긍정심리자본과 자기생활관리는 (r=.627, p<0.01)로 가장 높은 상관을 나타냈다.

3. 대학생의 자기생활관리에 영향을 미치는 요인들의 경로분석

대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강이 자기생활관리에 미치는 영향의 인과관계를 나타내는 경로분석 결과를 [그림 1]에 제시하였다. [그림 1]에서 내생변수 자기생활관리는 외생변수인 긍정심리자본(0.66)에 대해 정적 경로계수를 보이므로 긍정심리자본이 높아질수록 자기생활관리가 높아지는 알 수 있는 반면에 스마트폰 중독(-0.18)과 정신건강(-0.10)은 검정통계량과 그에 따른 유의확률이 유의하지 않음을 확인할 수 있다. 또한 내생변수 정신건강은 외생변수 스마트폰 중독(0.47)에 대해 정적 경로계수를 보이며 긍정심리자본(-0.40)에 대해 부적 경로계수를 보이므로 스마트폰 중독이 높아질수록 (부정적)정신건강은 높아지며 긍정심리자본이 높아질수록 (부정적)정신건강은 낮아짐을 알 수 있다. 그리고 내생변수 긍정심리자본은 외생변수 스마트폰 중독 (-0.34)에 대해 부적 경로계수를 보이므로 스마트폰 중독이 높아질수록 긍정심리자본은 낮아짐을 확인할 수 있다. 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서

정신건강이 자기생활관리에 이르는 경로를 제외한 다른 경로들은 유의수준 5%이하에서 유의하다는 것을 알 수 있다. 이때, [표 4]에서 스마트폰 중독은 자기생활관리에 이르는 경로는 총 효과에서 유의성이 확인된다.



모델 적합도: GFI: 0.873, RMR: 0.026 RMSEA: 0.088, SRMR: 0.070 NFI: 0.863 RFI: 0.832 IFI: 0.904 CFI: 0.903, TLI: 0.881 AGFI: 0.823

그림 1. 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강, 자기생활관리의 관계

[표 4]에서는 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 변인들 간의 직·간접 효과의 영향을 제시하였다. 분석결과 긍정심리자본(0.657)은 자기생활관리에 직접적인 영향을 미치지만, 정신건강(-0.099)은 자기생활관리에 직접효과를 미치지 않았으며 스마트폰 중독(-0.181)은 자기생활관리에 간접효과를 미쳤다. 또한 정신건강은 스마트폰 중독(0.471)과 긍정심리자본(-0.396)으로부터 직접적인 영향을 받는 것을 알 수 있으며 스마

표 4. 연구모형의 직접효과와 간접효과

| 내생 변수    | 외생 변수    | 직접 효과   | 간접 효과   | 총 효과    |
|----------|----------|---------|---------|---------|
| 자기 생활 관리 | 스마트 폰 중독 | -.181   | -.282** | -.463** |
|          | 긍정심 리자본  | .657**  | .039    | .696**  |
|          | 정신건 강    | -.099   | ---     | -.099   |
| 정신 건강    | 스마트 폰 중독 | .471**  | .134**  | .605**  |
|          | 긍정심 리자본  | -.396** | ---     | -.396** |
| 긍정 심리 자본 | 스마트 폰 중독 | -.339** | ---     | -.339** |

\*, p(0.05) \*\*, p(0.01)

트폰 중독(0.134)로부터 간접적인 영향도 받고 있었다. 그리고 긍정심리자본은 스마트폰 중독(-0.339)에 직접적으로 영향을 미치고 있었다. 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강이 자기생활관리에 미치는 직접효과에서는 긍정심리자본이 유의미한 효과를 주었고, 스마트폰 중독과 긍정심리자본이 정신건강에 주는 직접효과에서는 스마트폰 중독이 주는 효과 값이 더 큰 것을 볼 수 있다. 그리고 [표 4]의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로들 중 정신건강이 자기생활관리에 이르는 경로를 제외한 모든 경로의 총 효과 값은 유의수준 5% 이하에서 유의하다는 것을 알 수 있었다.

[표 5]에서는 본 연구의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel's test 방법을 사용하여 검증하였다. Sobel's test의 Z값으로 표준정규분포의 유의수준이 0.05에서 1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 매개효과가 유의하다고 설명한다. 본 연구에서 Z값이 1.96보다 크며 P값이 유의수준 0.05 이하수준에서 매개효과가 통계적으로 유의한 것을 확인할 수 있었다.

표 5. 직접효과와 모형의 매개효과

| Sobel's test |          |           |          |
|--------------|----------|-----------|----------|
| 외생 변수        | 매개 변수    | 내생변수      | Z        |
| 스마트 폰 중독     | 긍정 심리 자본 | 자기생활관 리   | -4.927** |
| 스마트 폰 중독     | 정신 건강    | 자기 생활 관 리 | -6.325** |

#### 4. 매개변인인 긍정심리자본과 정신건강 하위요인과 자기생활관리 간 회귀분석

매개변인인 긍정심리자본과 정신건강이 자기생활관리에 모두 영향을 미치는 것으로 분석되어 긍정심리자본의 하위요인들(자신감, 희망, 낙관성, 탄력성)과 정신건강의 하위요인들(불안, 우울, 공격성, 충동성)이 자기생활관리에 미치는 영향을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 긍정심리자본의 하위요인에서 낙관성, 탄력성이 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며 정신건강의 하위요인에서는 우울, 충동성이 유의한 영향을 주는 것

으로 나타났다. 각 요인별 회귀식에 대한 설명력(R<sup>2</sup>)은 긍정심리자본이 44%, 정신건강이 21%로 나타났다.

표 6. 자기생활관리에 미치는 긍정심리자본 하위요인들 회귀분석 결과

| 종속 변수   | 독립 변수 | 표준 오차 | $\beta$ | t     | p    | VIF   |
|---|-------|-------|---------|-------|------|-------|
| 자기 생활 관리  | 상수    | .159  | -       | 8,894 | .000 | -     |
|   | 자신감   | .056  | .027    | .375  | .708 | 2,330 |
|   | 희망    | .049  | .115    | 1,743 | .082 | 2,043 |
|   | 낙관성   | .038  | .192    | 3,402 | .001 | 1,476 |
|   | 탄력성   | .045  | .446    | 6,957 | .000 | 1,915 |
| R=.663, R <sup>2</sup> =.440, 수정된 R <sup>2</sup> =.431, F= 51.168, p=.000, Dublin-Watson= 2.150 |       |       |         |       |      |       |

[표 6]의 회귀모형은 F통계값이 p=.000에서 51.168의 수치를 보이며, 회귀식에 대한 R<sup>2</sup>=.440으로 44%(수정계수에 의하면 43.1%)의 설명력을 보이고 있다. Durbin-Watson은 2.150으로 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형이 적합한 것으로 나타나고 있다. 긍정심리자본의 하위요인과 자기생활관리의 표준화 회귀계수  $\beta$ 값을 분석한 결과 낙관성( $\beta$ =.192,  $p$ <.01)이 자기생활관리에 유의미하게 긍정적인 영향력을 미치고 있으며, 탄력성( $\beta$ =.446,  $p$ <.01)도 자기생활관리에 유의미하게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 탄력성이 낙관성보다 자기생활관리에 더 강한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 긍정심리자본의 하위요인 중 낙관성과 탄력성이 높을수록 자기생활관리가 높다고 할 수 있다. 자신감과 희망은 자기생활관리에 의미 있는 영향을 주지 못한다고 볼 수 있다.

표 7. 자기생활관리에 미치는 정신건강 하위요인들 회귀분석 결과

| 종속 변수   | 독립 변수 | 표준 오차 | $\beta$ | t      | p    | VIF   |
|---|-------|-------|---------|--------|------|-------|
| 자기 생활 관리  | 상수    | .124  | -       | 36,186 | .000 | -     |
|   | 불안    | .055  | -.105   | -1,533 | .126 | 1,567 |
|   | 우울    | .067  | -.140   | -2,017 | .045 | 1,609 |
|   | 공격성   | .064  | -.083   | -1,135 | .257 | 1,778 |
|   | 충동성   | .065  | -.252   | -3,536 | .000 | 1,693 |
| R=.463, R <sup>2</sup> =.214, 수정된 R <sup>2</sup> =.202, F= 17.780, p=.000, Dublin-Watson= 2.138 |       |       |         |        |      |       |

[표 7]의 회귀모형은 F통계값이 p=.000에서 17.780의 수치를 보이며, 회귀식에 대한 R<sup>2</sup>=.214으로 21.4%(수정계수에 의하면 20.2%)의 설명력을 보이고 있다.

Durbin-Watson은 2.138으로 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형이 적합한 것으로 나타나고 있다. 정신건강의 하위요인과 자기생활관리의 표준화 회귀계수  $\beta$ 값을 분석한 결과 우울( $\beta$ =-.252,  $p$ <.05)이 자기생활관리에 유의미하게 부정적인 영향력을 미치고 있으며, 충동성( $\beta$ =-.140,  $p$ <.01)도 자기생활관리에 유의미한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 충동성이 우울보다 자기생활관리에 더 강한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 정신건강의 하위요인 중 우울과 충동성이 낮을수록 자기생활관리가 높다고 할 수 있다. 불안과 공격성은 자기생활관리에 의미 있는 영향을 주지 못한다고 볼 수 있다.

## V. 논의

본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 미치는 영향에서 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과를 검증하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 연구문제 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강과 자기생활관리 간의 관계를 분석하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과 스마트폰 중독은 긍정심리자본( $r$ =-.310,  $p$ <.01), 정신건강( $r$ =.514,  $p$ <.01), 자기생활관리( $r$ =-.390,  $p$ <.01) 모두에서 유의미한 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 스마트폰 중독과 긍정심리자본은 부적 상관관계가 있다는 선행연구[24]와 대학생들의 스마트폰 중독이 정신건강에 부정적인 영향을 주는 것으로 보고된 연구[37]와 일치한다. 스마트폰에 집중하는 시간이 많을수록 외로움이나 우울, 부적응 등의 부정적인 심리적 기제가 확산되어 긍정적인 심리적 기제뿐 아니라 건강상태에까지 부정적으로 영향을 미친다. 또한 자아존중감이나 자기통제력 등은 스마트폰을 긍정적이고 효율적으로 사용할 수 있는 중요한 자원이다. F. Hong 외 (2012) 연구에 의하면 자아존중감이 높을수록 핸드폰 중독성향이 낮은 것으로 본 연구결과와 유사한 결과를 보



였다[38]. 그리고 스마트폰 중독과 자기생활관리 사이의 유의미한 상관관계에 대한 결과는 두 변수에 대한 다양한 선행연구들[4][12][19][37][39]과 결과가 일치한다. 자기생활관리는 자신의 행동과 생활과제에 해당하는 생활 습관, 건강, 학업, 금전관리 및 대인관계 등을 스스로 조절하고 수정하는 능력이다[36]. 대학생들의 과도한 스마트폰 사용은 대학생활적응 및 자기통제에 부정적인 영향을 주며 대인관계에도 악영향을 주고 자기통제력에 부정적으로 영향을 미친다[40][41]. 특히 스마트폰 사용에 따른 장애가 심해지면 고립된 생활을 즐기는 등 학교생활에 부적응하게 되며 대인관계에 영향을 미치게 되고 학교성적이 떨어지는 것은 물론 부모-자식간의 의사소통에도 문제가 있게 된다. 또한 학교생활에서 과도한 스마트폰 사용으로 수업 집중력이 저하되고 학생들 간의 소통에 어려움이 생겨 결국에는 대인관계를 기피하는 등의 고립화가 유발될 수 있으며[24], 정신건강 중 우울은 학업 수행 문제와 사회적 부적응과 관련이 있다[42]. 따라서 선행연구와 본 연구를 통해 각 변인 간 밀접한 연관이 있으며, 성인의 대열에 들어선 대학생들이 스마트폰 사용을 스스로 통제하고 조절하며 자신의 긍정적, 부정적인 감정과 생활을 돌아볼 수 있는 기회나 프로그램을 제공하는 것이 필요하다고 보며, 이러한 관점에서 스마트폰 사용, 감정조절 그리고 자기생활관리 향상을 위한 프로그램 및 교육의 필요성이 높아짐으로 사료된다.

둘째, 대학생들의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과를 검증하였다. 매개효과 검증을 위해 Sobel's test를 실시한 결과 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 긍정심리자본과 정신건강이 매개효과가 유의하였다. 스마트폰 중독이 자기생활관리(-.181)에 직접적인 영향을 미치지지는 못했지만, 스마트폰 중독이 긍정심리자본(-.339)과 정신건강(.471)에 직접적으로 영향을 미쳤으며, 자기생활관리에 주는 효과에서 긍정심리자본(.657)은 직접효과가 존재함을 알 수 있다. 특히 정신건강은 스마트폰 중독과 직접효과(.471)뿐 아니라 간접효과(.134) 모두가 존재하였고 긍정심리자본(-.396)으로부터 직접적으로 영향을 받고 있음을 확인하였다. 즉, 스마트폰 중독이 자기생활관리에 이르는 경로에서 긍정심리자본은

확실한 매개효과(-4.927)가 존재하며, 정신건강은 스마트폰 중독과 긍정심리자본에 영향을 받아 매개효과(-6.325)가 가능성이 확인되었다.

이런 결과는 청소년들의 스마트폰 중독과 학교생활적응 사이에서 긍정심리자본의 상관성을 확인한 장정임 외[24]의 연구결과와 대학생들의 스마트폰 중독, 자아탄력성, 대학생활적응 사이에 유의미한 관계를 확인한 임영숙 외[43]의 연구결과와 일치한다. 즉, 청소년들의 긍정심리자본은 학교생활적응을 위해 보호요인으로 작용하며 스마트폰중독과 긍정심리자본은 부적상관성을 지닌다[24]. 그리고 대학생들의 자아존중감과 자기통제력이 높을수록 스마트폰 중독현상이 약하고 학교생활적응에 도움이 된다는 김서연의 2017년 연구결과로부터 대학생들은 자신의 긍정적인 심리적 자원을 매개로 하여 스마트폰 의존도를 줄이고 책임감 있는 자기생활관리를 이끌어갈 수 있을 것으로 본다[12].

그러나 백선숙 외[44]의 연구에서 스마트폰 중독, 생활스트레스, 우울 수준이 높을수록 삶의 질 수준이 낮다는 결과, 고기숙[45]이 스마트폰 중독과 정신건강의 하나인 우울과 유의미한 관계가 있다는 연구결과 그리고 최현석 외[37]가 정신건강이 스마트폰 중독과 대학생활 사이에 매개하고 있다는 연구결과와 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 스마트폰 중독이 우울이라는 부정적 정신건강과 깊은 관계가 있다는 연구는 현재까지 꾸준히 확인되고 있다[44-46]. 과도한 스마트폰 사용으로 인해 가상세계에 몰입하여 실제 세계에 대한 의미가 감소되고 결과적으로 고립감이나 외로움과 같은 부정적 정서에 의해 우울이나 충동성 등을 포함한 부정적 정신건강에 위험신호를 가져오고 있다[47]. 특히 대학생들은 대인관계, 학습관리, 자기생활관리 등 더욱더 많은 영역을 스마트폰으로 관리하면서 과도한 연락이나 소통 과정에서 상대방부터 상처를 받으며 지속적인 부정적 환경에의 노출로 인해 불편한 마음과 정서적 소진을 경험하게 된다[48].

따라서 대학생들의 긍정심리자본을 높이고 부정적인 정신건강을 제어하는 교육 및 프로그램을 개발하고 스마트폰 사용과 자기생활관리를 스스로 조절할 수 있는 방안의 모색이 필요할 것으로 사료된다. 특히 스마트폰 중독과 자기생활관리에서 긍정심리자본이 강력한 매개효

과임을 확인하였으므로 대학생들의 긍정심리자본 요인을 확인하고 자신감, 희망, 낙관성 그리고 탄력성 등을 포함한 적극적인 긍정심리자본 관리가 필요한 것으로 사료된다.

셋째, 대학생의 스마트폰 중독이 자기생활관리에 미치는 경로에서 매개변인의 하위요인들이 자기생활관리에 미치는 영향을 검증하였다. 매개변인인 긍정심리자본과 정신건강이 모두 자기생활관리에 영향을 미치는 것으로 분석되었으며, 긍정심리자본의 하위요인들(자존감, 희망, 낙관성, 탄력성)이 자기생활관리에 미치는 영향과 정신건강의 하위요인들(불안, 우울, 공격성, 충동성)을 분석하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 표준화 회귀계수  $\beta$  값을 비교한 결과 긍정심리자본에서는 탄력성( $\beta=.446$ ), 낙관성( $\beta=.192$ )이 정적으로 유의한 영향을 주었고, 정신건강에서는 충동성( $\beta=-.252$ ), 우울( $\beta=-.140$ )이 부적적으로 유의한 영향을 주었다. 자기생활관리에 가장 많은 영향을 준 하위요인은 탄력성이다. 따라서 긍정심리자본의 하위요인 중 낙관성과 탄력성이 높을수록, 정신건강의 하위요인 중 우울, 충동성이 낮을수록 자기생활관리가 높다고 할 수 있으며, 자신감과 희망, 불안과 공격성은 자기생활관리에 의미 있는 영향을 주지 못한다고 볼 수 있다.

김병년[49]의 연구에서는 자기통제와 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울이 두 변인을 완전히 매개하는 변인으로 나타난 것으로 본 연구의 결과와 일치하다고 볼 수 있으며, 박지현 외[40]의 연구에서는 불안이 스마트폰 중독에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이진령 외[41]의 연구에서는 대학생의 자존감이 스마트폰 중독에 부적적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 또한 고은영 외[50]는 대학생의 불안과 우울이 스마트폰 중독에 영향을 주는 것을 확인하였으며, Mehroof와 Griffith[51]는 공격성이 인터넷 과다사용이나 온라인 게임 중독과 연관이 있다고 보고하고 있다. 즉, 선행연구들과 본 연구의 결과를 통해 스마트폰중독과 자존감, 탄력성, 우울, 불안 등의 요인들 간에 깊은 상호 연관이 있음을 알 수 있었다. 따라서, 장정임 외[24]가 주장한 학업 적응, 대인관계 개선을 위해서는 스마트폰 사용 감소와 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 현장에 적

용하여야 한다는 제안과 고기숙[45]이 주장한 대학생들을 대상으로 스마트폰 중독 예방 교육과 우울과 같은 정신건강을 회복할 수 있는 프로그램이 필요하다는 제안을 고려해 볼 때, 긍정심리자본의 하위영역인 자아존중감, 희망적 사고, 낙관성, 탄력성을 향상시키고 동시에 정신건강의 하위영역인 불안, 우울, 공격성, 충동성을 조절할 수 있는 프로그램 개발함과 동시에 대학생의 자기생활관리를 향상 시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 현장에 적용하는 것이 요구된다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구를 통해 자기생활관리에 어려움을 경험하고 있는 대학생들의 자기생활관리 향상을 위해 몇 가지 중요한 사실들을 확인 할 수 있었다. 첫째는 대학생들의 스마트폰 중독, 정신건강은 자기생활관리에 부정적인 영향을 주는 요인이며, 긍정심리자본은 자기생활관리에 긍정적인 요인이라는 것이다, 둘째는 스마트폰 중독과 자기생활관리 간의 관계에서 긍정심리자본이 매개할 때 더 효과적임을 알 수 있었다. 즉, 긍정심리자본이 높을수록 스마트폰 중독에 의한 자기생활관리에 미치는 부정적 영향을 감소시킨다. 따라서 스마트폰의 사용이 생활과 밀접하고 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 자기생활관리에 미치는 부정적 영향을 최소화하기 위해서는 교육을 통한 긍정심리자본 수준의 증진이 대학생들에게 확대되어야 할 필요가 있다. 마지막으로 긍정심리자본의 하위변인 중 낙관성과 탄력성과 정신건강의 하위변인인 우울과 충동성이 유의미한 영향을 주는 요인이었기에 낙관성과 탄력성을 증진시키는 동시에 우울과 충동성을 조절하는 긍정심리학적 개입이 대학생들의 자기생활관리를 향상시키는 데 도움을 줄 수 있는 방법일 수 있음을 알 수 있었다.

이상의 연구결과와 논의를 토대로 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위해 몇 가지 제언들은 다음과 같다. 첫째, 스마트폰 중독이 자기생활관리에 주는 영향을 검증하는 연구들이 많이 연구되지 않아 지속적인 검증이 필요하다. 둘째, 본 연구는 대학생이라는 특정 집단에 대한 연

구결과이므로 본 연구 결과는 일반 다른 연구대상들을 대상으로 지속적으로 검증되어야 한다.

셋째, 본 연구 결과를 바탕으로 대학생들을 대상으로 한 스마트폰 중독과 긍정심리자본, 정신건강 증진을 위한 구체적인 교육 프로그램이 제공되고 그 효과를 검증하는 연구들이 진행되어 대학생들에게 실제적인 도움을 제공한다면 유익할 것이다.

### 참 고 문 헌

- [1] 김대근, 태지호, “스마트폰 이용자의 매개 경험에 관한 연구,” 인문콘텐츠학회, 제19권, pp.373-394, 2010.
- [2] K. F. Jafarzadeh and P. Pourghane, “College Students’ Experiences on Smart Phone Technology Usage: A Qualitative Content Analysis Study,” The Qualitative Report, Vol.22, No.11, pp.2864-2880, 2017.
- [3] 박지윤, *대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독 성향에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개 효과*, 동덕여자대학교, 석사학위논문, 2018.
- [4] 김보연, *고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계*, 삼육대학교, 석사학위논문, 2012.
- [5] 김지연, *직장인의 일상 스트레스와 스마트폰 중독의 관계연구: 회복탄력성의 매개효과*, 서울사이버대학교, 석사학위논문, 2017.
- [6] 김병년, “청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제4호, pp.208-217, 2013.
- [7] 여성가족부, *2017년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사*, 2017.
- [8] 한국정보화진흥원, *2016년 인터넷 과의존 실태조사*, 2016.
- [9] 김병년, 고은정, 최홍일, “대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구,” 한국청소년연구, 제24권, 제3호, pp.67-88, 2013.
- [10] 강혜자, “스마트폰 사용과 정신건강 및 신체건강 간의 관계 - 스마트폰 사용자의 태도를 중심으로,” 디지털융복합연구, 제14권, 제3호, pp.483-488, 2016.
- [11] 유지돈, 이익신, 양재호, “지역별 스마트폰 중독 실태 및 인구, 사회적 요인에 대한 연구,” 사회과학연구, 제40권, 제3호, pp.51-75, 2014.
- [12] 김서연, “대학생의 학교생활 적응과 자아존중감 및 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 융합연구,” 융합정보논문지, 제7권, 제6호, pp.103-111, 2017.
- [13] 구민준, *성인의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계: 마음챙김과 회복탄력성의 효과를 중심으로*, 카톨릭대학교, 석사학위논문, 2016.
- [14] 성미현, 남혜리, “간호학생의 스트레스 대처유형, 대인관계 능력, 자존감이 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 한국산학기술학회, 제18권, 제2호, pp.61-70, 2017.
- [15] C. R. Snyder and K. Pulvers, “Dr. Seuss, the coping machine and “Oh, the place you will go.”,” In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: effective people and process*, New York: Oxford University Press, pp.3-19, 2001.
- [16] C. A. Olsson, L. Bond, J. Burns, D. A. Vella-Brodrick, and S. M. Sawyer, “Adolescent resilience: A concept analysis,” *Journal of Adolescence*, Vol.2, No.6, pp.1-11, 2003.
- [17] C. S. Carver, C. Pozo, S. D. Harris, V. Noriega, M. F. Scheier, D. S. Robinson, A. S. Ketcham, F. L. Moffar, and K. C. Clark, “How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer,” *Journal of Personality and Social Psychology*, No.67, pp.319-333, 1994.
- [18] 오광수, “대학생 스마트폰 중독이 공감과 자아존중감 및 정신건강상태에 미치는 영향,” 청소년행동연구, 제22호, pp.45-65, 2017.
- [19] 문미영, “간호대학생의 SNS 중독과 정신·사회건

- 강상태, 의사소통능력과의 관련성,” 스트레스조사학회, 제24권, 제4호, pp.243-251, 2016.
- [20] 임옥희, *간호대학생의 스마트폰 중독과 정신건강의 관계*, 전북대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [21] 강민정, *장애학생의 스마트폰 중독과 정신건강 간의 관계*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [22] 금창민, *중·고등학생의 스마트폰 ‘중독 경향성 (proneness)’과 정신건강문제에 관한 연구*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [23] 임경자, 황순정, 최미아, 서남례, 변주나, “일 대학생들의 스마트폰 중독과 정신건강과의 관계,” 한국학교건강학회, 제26권, 제2호, pp.124-131, 2013.
- [24] 장정임, 김성봉, “청소년의 스트레스와 학교생활 적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과,” 청소년상담연구, 제23권, 제2호, pp.447-465, 2015.
- [25] 한주리, 허경호, “이동전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증,” 한국언론학회, 제28권, 제6호, pp.138-166, 2004.
- [26] 성윤숙, *청소년의 뉴미디어 이용현황과 문제점 및 대응방안*, 한국청소년정책연구, pp.1-474, 2006.
- [27] S. S. Aljomaa, M. A. Qudah, I. S. Albursan, S. F. Bakhiet, and A. S. Abduljabbar, “Smartphone addiction among university students in the light of some variables,” *Computer in Human Behavior*, Vol.61, pp.155-164, 2016.
- [28] 임창우, *청소년 스마트폰 게임 중독 예방 프로그램 개발 및 효과 검증*, 삼육대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [29] 장성화, 박영진, “부모-자녀간의 의사소통, 또래 관계가 청소년의 인터넷 문화에 미치는 영향,” 한국사상문화학회, 제67권, pp.313-337, 2013.
- [30] 조준오, 김은정, “예비보육교사의 인터넷 및 스마트폰 중독 경향성과 정신건강 간의 관계,” 새태우아교육학회, 제14권, 제3호, pp.114-138, 2015.
- [31] Larry D. Rosen, Alex F. Lim, L. Mark Carrier, and Nancy A. Cheever, “An Empirical Examination of the Educational Impact of Text Message-Induced Task Switching in the Classroom: Educational Implications and Strategies to Enhance Learning,” *Psicologia Educativa*, Vol.17, No.2, pp.163-177, 2011.
- [32] 임창우, 정구철, “청소년 스마트폰 게임중독 예방 프로그램 개발 및 효과 검증,” 한국심리학회지:중독, 제1권, 제1호, pp.67-84, 2016.
- [33] 한국정보화진흥원, *스마트폰중독 진단 척도 개발 연구*, 2011.
- [34] 김동일, 안현의, “NEO 청소년 성격검사 타당화 연구,” 청소년상담연구, 제14권, 제1호, pp.77-91, 2006.
- [35] 유현숙, *여성의 인적·사회적·심리적 자원에 관한 실증적 조사*, 대전대학교 대학원, 박사학위논문, 2004.
- [36] 정호순, 장윤옥, “청소년의 시간관리능력과 자기생활관리에 영향을 미치는 제반인들의 인과관계분석,” 가정과환경연구, 제47권, 제7호, pp.45-58, 2009.
- [37] 최현석, 이현경, 하정철, “스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향 - K대 대학생을 중심으로,” 한국데이터정보과학회지, 제23권, 제5호, pp.1005-1015, 2012.
- [38] F. Y. Hong, S. I. Chiu, and D. H. Huang, “A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phone by Taiwanese university female students,” *Computers in Human Behavior*, Vol.28, No.6, pp.2152-2159, 2012.
- [39] 강현임, 이영란, 황주희, “대학생의 대인관계유능성과 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 한국중독범죄학회, 제7권, 제2호, pp.1-23, 2017.
- [40] 박지현, 박진화, “간호대학생의 대인관계불안, 대학생생활적응, 자기통제와 스마트폰 중독의 관계,” 한국데이터정보과학회지, 제28권, 제1호, pp.185-194, 2017.
- [41] 이진령, 유정선, 허균, “성별, 자아존중감 및 자기통제력이 대학생의 스마트폰 중독 경향에 미치는

영향,” 한국자료분석학회, 제16권, 제3호, pp.1557-1566, 2014.

[42] G. J. Emsile and T. L. Mayers, “Depression in child and adolescent: A guide to diagnosis and treatment,” CNSDrugs, Vol.11, No.3, pp.181-189, 1999.

[43] 임영숙, 권기연, 한숙정, “대학생의 자아탄력성, 진로결정수준, 대학생활적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 예술 인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 제7권, 제4호, pp.919-931, 2017.

[44] 백선숙, 조주연, “대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 삶의 질에 미치는 영향,” 한국산학기술학회논문지, 제18권, 제8호, pp.248-256, 2017.

[45] 고기숙, “대학생의 스마트폰 중독과 대학생활적응 간의 관계에서 우울의 매개효과,” 학교사회복지, 제32권, pp.189-216, 2015.

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

[47] R. Kraut, S. Kiesler, B. Boneva, J. Cummings, V. Helgeson, and A. Crawford, “Internet paradox revisited,” Journal of social issues Vol.58, No.1, pp.49-74, 2002.

[48] 고기숙, 이면재, 김영은, “대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구,” 한국디지털콘텐츠 학회논문지, 제13권, 제4호, pp.501-516, 2012.

[49] 김병년, “대학생의 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울의 매개효과,” 한국가족복지학, 제39권, pp.49-81, 2013.

[50] 고은영, 김은향, “불안과 우울이 스마트폰중독에 미치는 영향: 성별조절효과를 중심으로,” 디지털융복합연구, 제15권, 제5호, pp.419-429, 2017.

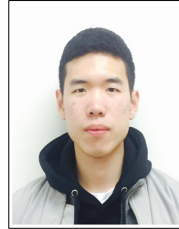
[51] M. Mehroof and M. D. Griffith, “Online gambling addiction : The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety,” Cyber Psychology,

Behaviorand Social Networking, Vol.13, No.3, pp.313-316, 2010.

저 자 소 개

김 비(Bee Kim)

준회원



- 2017년 2월 : 삼육대학교 상담심리학과 졸업
- 2017년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 대학원 중독학과 석·박사 과정

<관심분야> : 중독심리, 중독상담, 긍정심리자본, 긍정회복

김 나 미(Nami Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 삼육대학교 영어영문학과, 교육학과 졸업
- 1997년 8월 : Andrews University Community Counseling(교육학 석사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 대학원 교육학과(교육학 박사)

• 20012년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 스미스 교양대학 부교수, 중독학과 학과장

<관심분야> : 멘탈 피트니스, 긍정심리자본, 중독, 커플 및 부부 상담

박 경 은(Kyung Eun Park)

정회원



- 1997년 2월 : 성균관대학교 수학교육과 졸업
- 2005년 8월 : 고려대학교(수학교육 석사)
- 2011년 8월 : 성균관대학교 대학원 교과교육학과(교육학 박사)

• 2017년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 대학원 중독학과 박사과정

<관심분야> : 알코올중독 상담, 라이프스타일, 긍정회복