

# 청소년의 자아존중감이 그릿에 미치는 영향에서 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성의 다중매개효과

김도희<sup>1\*</sup>, 김혁진<sup>2</sup>

<sup>1</sup>전남대학교 교육학과 박사과정, <sup>2</sup>동신대학교 상담심리학과 학생

## Multiple Mediating Effects of Depression, Academic Helplessness, and Smartphone Addiction Tendency in The Relationship between Self-esteem and Grit of Adolescents

Do-Hee Kim<sup>1\*</sup>, Hyeok-jin Kim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ph. D. Student, Dep. of Education, Chonnam National University

<sup>2</sup>Undergraduate, Dep. of Counseling Psychology, Dongshin University

요 약 본 연구의 목적은 청소년의 자아존중감과 그릿 간의 관계에서 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성의 매개 효과를 규명하는 데에 있다. 본 연구에서는 한국아동·청소년 패널조사 (KCYPs) 2018의 1차년도 자료를 사용하였으며 연구대상은 중학교 1학년에 재학 중인 남학생 1,375명과 여학생 1,166명의 자료이다. 다중매개모형은 SPSS와 PROCESS macro 프로그램을 통하여 분석되었다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아존중감과 그릿 간에는 정적상관이 있었고, 자아존중감과 그릿은 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성과 부적상관이 있었다. 둘째, 자아존중감과 그릿 간의 관계는 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성에 의해 각각 매개되는 것으로 나타났으며 더 나아가 순차적으로 거쳐서 매개하는 모든 경로도 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 사용이 일상화된 요즘 날의 청소년들이 스마트폰 중독에서 벗어나서 특정 목표에 대한 흥미를 개발하고 노력을 지속하도록 돕기 위한 방안으로 자아존중감과 우울, 학업 무기력을 고려한 교육과 중재가 유용할 수 있음을 시사한다.

주제어 : 자아존중감, 우울, 스마트폰 중독, 그릿, KCYPs 2018

Abstract The purpose of this study is to investigate the mediating effects of depression, academic helplessness, and smartphone addiction tendency in the relationship between self-esteem and grit of adolescents. Data from the 2018 (first-year) Korean Children and Youth Panel Survey were used in this study. The subjects of this study were 1,375 male and 1,166 female students in seventh grade school. The multiple mediation model analysis was conducted using the SPSS and PROCESS macro program. The results of this study are as follows. First, there was a positive correlation between self-esteem and grit, while self-esteem and grit had negative correlations with depression, academic helplessness, smartphone addiction. Second, it was found that the relationship between self-esteem and grit was mediated by depression, academic helplessness, and smartphone addiction tendency, respectively, and furthermore, it was found that all pathways mediated sequentially were also significant. These results suggest that education and intervention considering self-esteem, depression, academic helplessness, and smartphone addiction to be useful as a way to help adolescents develop interest in specific goals and continue their efforts in these days when smartphone use is common.

Key Words : Self-Esteem, Depression, Smartphone Addiction, Grit, KCYPs 2018

\*Corresponding Author : Dohee Kim(mksbuf@naver.com)

Received October 30, 2020

Accepted January 20, 2021

Revised November 10, 2020

Published January 28, 2021

## 1. 서론

그릿(Grit)은 2007년에 Angela Duckworth와 동료들에 의해서 처음 소개된 개념이며, 장기적인 목표를 위한 열정과 노력을 의미한다[1]. 구체적으로, 그릿은 특정 목표나 관심을 장기간 동안 유지하는 정도를 의미하는 ‘흥미 유지’와 장애물과 어려움에 직면했을 때에도 목표를 포기하지 않는 끈기와 인내를 의미하는 ‘노력 지속’의 두 가지 요인으로 구성된다[1]. 국내에서는 이를 번역하는 과정에서 노력, 끈기, 인내, 열정, 투지와 같은 용어로 활발하게 연구되고 있다[2-6]. 그릿은 성공과 성취를 이끌어내는 데에 결정적인 역할을 하는 것이 지능이나 재능이 아닌 노력이라고 강조하며 이는 단순하게 열정과 근성을 의미하는 것이 아닌, 과업을 성취하기 위해 매달리고 낙담하지 않는 끈기를 포함한다고 제안한다[1]. 즉, 지능이나 재능이 뛰어나지 않더라도 열정과 끈기를 가지고 노력하면 최고의 성취를 이룰 수 있다는 뜻을 담고 있다. 최근에는 성공과 복지와의 밀접한 관련이 있는 것으로 나타나 다양한 분야에서 주목을 받고 있다[7-11].

특히, 청소년기에는 자신과 세상에 대한 인식이 확장되면서 진로에 대한 관심이 많아지는 시기이며, 학업성취에 대한 사회적 요구도 높아지면서 소진을 경험하기 쉽다[12, 13]. 그러나 그릿이 높을수록 학업소진을 덜 경험하며 자기효능감과 학교 교과 성취도도 높은 경향을 보인다[14, 15]. 그리고 그릿이 학업과 진로 성취를 넘어 삶에 대한 만족도에 영향을 미치는 요인으로 밝혀지면서 다수의 연구자들은 청소년들의 학업과 진로준비를 돕고, 전 생애에 걸쳐 건강한 발달을 촉진하기 위하여 그릿을 키워주어야 한다고 강조하였다[16-20].

청소년의 그릿에 미치는 요인으로는 부모의 양육태도, 교사 및 교우와의 관계, 학업태도, 건강상태, 그리고 자아존중감과 공격성, 우울, 주의집중, 위축 등의 여러 심리적 요인이 지적되어 왔다[21, 22]. 그 중에서도 자아존중감은 자아 개념의 평가적인 측면으로서 자신의 가치에 대한 판단과 그러한 판단과 관련된 감정을 의미하며, 자아존중감과 그릿 간의 관계를 조사한 여러 연구들은 자아존중감이 낮을수록 그릿도 낮아지는 경향이 있는 것으로 보고하였다[23-26]. 그러나 기존의 연구들은 성인을 대상으로 하였거나 두 변인 간의 관계를 연결하는 잠재적 변수들을 고려하지 않았기 때문에 청소년의 자아존중감과 그릿 간의 관계에서 잠재적으로 작동하는 변인에 대해 명확하게 제시하고 있지 못한 것을 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 자아존중감이 그릿에 영향을 미치는 과정

을 설명하기 위하여 우울과 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성을 고려하고자 한다.

청소년의 그릿을 설명해주는 변인을 탐색한 앞의 연구들에서는 스마트폰 중독이 그릿에 영향을 미치는 하나의 변수로 나타났지만 이전의 연구들에서는 스마트폰 중독과 그릿 간의 관계에 대해 다루어지지 못하였다고 지적한 것을 볼 수 있다[21, 22]. 그리고 그릿과 스마트폰 중독 간의 관계를 조사한 다른 선행연구들은 그릿이 스마트폰 사용 혹은 중독에 영향을 미친다고 가정한 것을 볼 수 있다[26, 27]. 그러나 현대 청소년들에게 스마트폰은 자기표현과 소통의 주요 수단이자 소셜 네트워크 서비스(SNS) 안에서 또래 집단과 그들만의 하위문화 형성하는 도구로서 일상생활에서 필수품이 되었으며 매체 자체가 가진 자극적인 특성으로 인하여 그릿으로 스마트폰 사용에 대한 현상을 설명하기에는 무리가 있을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 기존의 연구에서 제안한 것과 달리 스마트폰 중독 경향이 강할수록 흥미와 노력을 지속적으로 유지할 수 있는 경향인 그릿을 낮추는 데에 기여할 것이라고 가정하고자 한다.

한편 자신을 무능하거나 타인으로부터 인정받지 못한다고 여기는 경향이 있을수록 불쾌한 상황이나 감정을 회피하기 위하여 가상세계에 더 몰두하는 경향이 있다[28]. 즉, 자아존중감이 낮은 청소년 중에는 다른 사람들과 친하게 지내고 싶어도 거절이나 비난받는 상황에 민감하여 익명성이 보장되는 인터넷 환경 안에서 관계를 맺고 현실에서 충족하기 어려운 사회적 욕구를 채우려고 시도한다[29]. 그리고 스마트폰중독과 과도한 SNS 사용 경향은 자기애적 성향과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타나 자기개념의 한 측면인 자아존중감이 스마트폰 중독 경향성과 관련될 수 있음을 보여주고 있다[30, 31]. 이러한 결과들은 자아존중감이 스마트폰 중독과 낮은 그릿을 설명해줄 수 있는 요인이라는 것을 시사한다고 여겨진다.

일부 청소년들은 지나치게 몰입하여 스마트폰 사용을 스스로 제어하는 것에 어려움을 느끼고, 뚜렷한 목적 없이 스마트폰을 확인하는 데 집착하여 일상생활뿐만 아니라 주위 사람과의 관계 안에서 문제를 일으키기도 한다[32]. 한국정보화진흥원에서는 스마트폰이 없을 때 불안과 초조를 경험하고, 현실보다 가상세계를 지향하며 심하면 내성과 금단 증상을 보이는 것과 같은 스마트폰 중독 문제가 청소년들 사이에서 심각하다고 지적하였다[33]. 그리고 스마트폰 중독집단과 비중독집단을 비교한 한 연구에서는 스마트폰 중독집단의 강박, 우울, 불안, 대인관계 예민성과 같은 정신적 문제가 유의하게 높은 것으로

나타나 청소년들의 스마트폰 중독문제를 해소하기 위한 관심이 필요하다고 제안하였다[32]. 그러나 청소년의 우울과 스마트폰 중독 간의 장기적인 관계를 조사한 연구에서는 우울이 향후 시점의 스마트폰 중독을 잘 설명해주는 것으로 나타난 반면에 스마트폰 중독은 그 다음시점의 우울을 설명해주지 못하는 것으로 나타나 우울이 스마트폰 중독의 원인이 되지만 그 역의 관계는 성립되지 않다고 지적하였다[34]. 또 다른 연구에서는 과도한 스마트폰 사용이 그릇을 유의하게 낮추는 것으로 보고되었다[35]. 이러한 결과들은 청소년기의 우울이 스마트폰 중독 경향성을 높이는 데에 영향을 미치며 높은 우울과 스마트폰 중독 수준은 열정과 끈기, 인내력과 같은 삶을 살아가는데 중요한 덕목들을 감소시키는 데에 기여하고 있을 수 있음을 보여준다.

자아존중감과 우울 이외에도 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인들로는 공격성, 자기 통제력, 충동성과 같은 개인적 요인과 함께 학업 무기력과 스트레스와 같은 학업적 요인들이 언급된다[36-39]. 그 중에서도 부정적인 학습태도와 낮은 학습 성취도는 스마트폰 사용 시간과 밀접한 관련이 있으며 스마트폰 중독 경향이 높은 청소년들은 스트레스를 해소하고 오락을 즐기기 위해 더 많은 시간을 스마트폰을 사용하는 데에 할애하는 경향이 있다고 보고되었다[39]. 그리고 자기 주도적이고 긍정적인 학습태도를 갖기 위해서는 효율적인 시간 관리와 학습행동에 대한 자율적인 통제가 가능해야 하므로 학습에 대한 태도와 그릇의 하위 요소인 ‘흥미 유지’와 ‘노력 지속’은 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 또한, 몇몇 연구에서도 독서를 많이 할수록 그릇도 높은 경향이 있는 것을 확인할 수 있다[21, 35]. 이러한 결과들은 학습에 관심이 없고 무기력감을 느낄수록 스마트폰에 빠져들 가능성이 높아지거나 그릇이 낮아질 수 있음을 보여준다. 이와 함께, 우울은 흥미와 즐거움의 상실, 슬픔과 공허함, 피로하고 무기력한 느낌을 동반하며[40] 학습에 대한 태도, 스마트폰 중독 경향성을 유의하게 예측해준다는 다수의 보고를 찾아볼 수 있다[31, 34, 37].

이러한 선행연구의 결과들을 종합해보면, 자아존중감과 우울, 학습에 대한 무기력감, 스마트폰 중독 경향성, 그릇 간에 서로 밀접한 관련이 있음을 알 수 있겠다. 구체적으로, 자신을 부정적으로 지각하는 학생들은 정서적인 우울감과 학업적인 무력감을 경험하기 쉬우며 스마트폰과 같은 중독을 유발하는 매체에 더 쉽게 빠져드는 경향이 있다고 정리할 수 있다. 그리고 우울하고 무기력할수록 스마트폰 중독 경향성은 더 가중되는 경향이 있

며 목표를 성취하기 위해 장기적으로 흥미를 유지하고 노력하는 데에 실패할 가능성을 높인다고 정리할 수 있겠다. 그러나 기존의 연구에서는 이들의 관계를 종합적으로 고려하지 않아 각 요인들의 구조적인 관계를 설명해 내지 못하는 한계가 있다. 이러한 맥락에서, 본 연구에서는 자기 자신의 가치에 대한 인지적 평가를 반영하는 자아존중감이 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독이라는 정서행동적인 문제를 복합적으로 거쳐서 그릇에 미치는 영향을 종합적으로 살펴보고자 한다. 이러한 결과는 자아존중감이 그릇에 영향을 미치는 기제를 확인함으로써 청소년들의 건강한 발달을 돕기 위한 기초자료를 제공하는 데에 기여할 수 있을 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구모형은 Fig 1에 제시하였으며 연구문제는 다음과 같다,

“자아존중감과 그릇 간의 관계에서 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성의 다중매개효과는 어떠한가?”

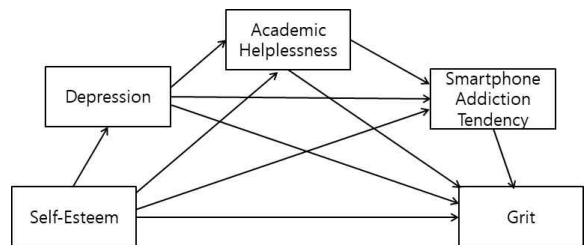


Fig. 1. Research model

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구에서는 한국청소년정책연구원에서 수행한 「한국아동·청소년패널조사(KCYPs) 2018」의 1차년도 자료를 활용하였다. 이 자료는 전국 17개 시도 내 3,213개 중학교에서 다단계 층화집락 추출방법으로 표집하여 162개의 중학교 재학 중인 1학년 학생 2,590명에게 자기보고식 설문지를 수집한 것이다. 본 연구에서는 무응답이 있는 표본을 삭제한 2,541명의 자료를 사용하였다. 참여자 중에서 남학생은 1,375명(54.1%)이고, 여학생은 1166명(45.9%)이다.

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 자아존중감

본 연구에서는 자아존중감을 측정하기 위하여

Rosenberg[41]가 고안한 자아존중감 척도에 해당하는 10개의 문항(예: “나는 내가 장점이 많다고 느낀다.”, “나는 내가 적어도 다른 사람만큼 가치가 있는 사람이라고 느낀다.”)을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점 범위로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 평균점수를 사용하였으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다고 간주한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .87이다.

### 2.2.2 우울

본 연구에서는 우울을 측정하기 위하여 김광일, 김재환과 원호택[42]이 고안한 간이정신진단검사의 우울 소 척도에 해당하는 10개의 문항(예: “불행하다고 생각하거나 슬피하고 우울해한다”, “어떤 일이 잘못되었을 때 나 때문이라는 생각을 자주한다.”)을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점 범위로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 평균점수를 사용하였으며 점수가 높을수록 우울이 높다고 간주한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .92이다.

### 2.2.3 학업 무기력

본 연구에서는 학업 무기력을 측정하기 위하여 박병기, 노시연, 김진아와 황진숙[43]이 개발한 학업 무기력 척도에 해당하는 16개의 문항(예: “공부를 왜 해야 하는지 관심도 없다.”, “공부하고 싶은 의욕이 생기지 않는다.”)을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점 범위로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 평균점수를 사용하였으며 점수가 높을수록 학업 무기력이 높다고 간주한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .92이다.

### 2.2.4 스마트폰 중독 경향성

본 연구에서는 청소년의 스마트폰 중독 경향성을 측정하기 위하여 김동일 등[44]이 개발한 간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도에 해당하는 15개의 문항(예: “스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.”, “스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.”)을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점 범위로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 평균점수를 사용하였으며 점수가 높을수록 스마트폰에 대한 의존과 중독 수준이 높다고 간주한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .88이다.

### 2.2.5 그릿

본 연구에서는 그릿을 측정하기 위하여 김희명과 황매향[45]이 타당화한 끈기(Grit) 척도에 해당하는 8개의 문항(예: “나는 문제를 해결하다가 어려움이 생겼을 때 크게 좌절하지 않으며, 다른 사람들보다 빨리 좌절에서 벗어난다.”, “나는 시작하면 무조건 끝낸다.”)을 발췌하여 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점 범위로 평정하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 평균점수를 사용하였으며 점수가 높을수록 그릿의 특성을 많이 보이는 경향이 있다고 간주한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도는 .71이다.

## 2.3 자료분석

본 연구에서는 IBM SPSS statistics 20과 PROCESS macro 3.3 프로그램을 사용하여 다음과 같은 절차로 자료를 분석하였다. 첫째, 일반적인 특성을 알아보기 위하여 기술통계량을 산출하고 상관분석을 실시하였다. 둘째, 변인 간의 관계를 검증하기 위하여 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성을 매개변인으로 투입한 다중매개모형(model 6)[46]을 실시하였다. 매개효과의 유의성은 Bootstrapping을 통하여 검토되었으며 본 연구에서는 원자료에서 무선 표집한 10,000개의 사례를 사용하여 추정된 값의 하한한계(LLCI)와 상한한계(ULCI) 사이에 0이 포함되지 않을 때, 유의하다고 평가하였다[46].

## 3. 연구결과

### 3.1 일반적인 특성

주요 변인들의 일반적인 특성은 Table 1에 제시하였다. 평균과 표준편차를 살펴보면, 총점의 평균범위인 1점부터 4점 사이에서 자존감의 평균은 3점대로 높은 것을 볼 수 있으며 우울과 학업무기력 및 스마트폰 중독 경향성은 평균이 2점대로 낮은 것을 볼 수 있다. 그리고 그릿은 2.7점으로 나타나 중간정도인 것을 볼 수 있다. 표준편차는 .4부터 .6정도로 나타나 2표준편차를 기준으로, 총점의 평균에서 1점 이상 혹은 이하로 벗어난다면 임상적으로 유의하다고 볼 수 있는 것으로 나타났다.

각 변인 간의 상관을 살펴보면, 자아존중감과 그릿 간의 관계는 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다( $r=.52, p<.01$ ), 자아존중감과 그릿은 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성과 유의한 부적 상관이 있는 것

로 나타났다. 구체적으로, 자아존중감은 우울( $r=-.64, p<.01$ ), 학업 무기력( $r=-.56, p<.01$ ), 스마트폰 중독 경향성( $r=-.37, p<.01$ ) 순으로 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 그것은 학업 무기력( $r=-.53, p<.01$ ), 스마트폰 중독 경향성( $r=-.49, p<.01$ ), 우울( $r=-.48, p<.01$ ) 순으로 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

Table 1. Correlations between main variables (N=2,541)

	1	2	3	4	5
1					
2	-.64**				
3	-.56**	.48**			
4	-.37**	.37**	.45**		
5	.52**	-.48**	-.53**	-.49**	
Mean	3.08	1.80	1.89	2.04	2.66
SD	.50	.64	.53	.49	.44
Skewness	-.20	.62	.28	.24	.33
Kurtosis	-.08	.03	.03	-.02	.39

Note: 1 Self-Esteem, 2 Depression, 3 Academic Helplessness, 4 Smartphone Addiction Tendency, 5 Grit  
\*\* $p<.01$

### 3.2 매개효과 검증

매개효과를 검증한 결과는 Table 2, 3에 제시하였다. Table 2에 보이듯이 99% 신뢰구간에서 모든 매개모형의 적합도( $F$ )와 연구모형에서 가정한 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 자아존중감이 우울을 설명하는 정도는 40%로 나타났으며 자아존중감이 높을수록 우울은 낮아지는 것으로 나타났다( $b=-.37, p<.001$ ). 그리고 자아존중감과 우울이 학습무기력을 설명하는 정도는 34%로 나타났으며 자아존중감이 높고 우울이 낮을수록 학업 무기력은 낮아지는 경향이 있는 것으로 나타났다.

Table 2. Results of mediation model analysis

Predictors	Dependent Var.	b	SE	F	R <sup>2</sup>
1	2	-.81***	.02	1723.93***	.40
1	3	-.45***	.02	639.84***	.34
2		.18***	.02		
1	4	-.09***	.02	262.89***	.24
2		.12***	.02		
3		.29***	.02		
1	5	.18***	.02	468.95***	.43
2		-.10***	.01		
3		-.19***	.02		
4		-.23***	.02		

Note: 1 Self-Esteem, 2 Depression, 3 Academic Helplessness, 4 Smartphone Addiction Tendency, 5 Grit  
\*\*\* $p<.001$

Table 3. Results of bootstrapping analysis

Mediation effect	b	SE	LLCI	ULCI
1→2→5	.08	.01	.06	.11
1→3→5	.09	.01	.07	.10
1→4→5	.02	.01	.01	.03
1→2→3→5	.03	.00	.02	.03
1→2→4→5	.02	.00	.01	.03
1→3→4→5	.03	.00	.02	.04
1→2→3→4→5	.01	.00	.01	.01
Total	.27	.02	.24	.31

Note: 1 Self-Esteem, 2 Depression, 3 Academic Helplessness, 4 Smartphone Addiction Tendency, 5 Grit

영향력을 비교하면 자아존중감( $b=-.48, p<.001$ ), 우울( $b=.18, p<.001$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감과 우울 및 학습무기력이 스마트폰 중독 경향성을 설명하는 정도는 24%인 것으로 나타났으며 자아존중감이 낮고, 우울과 무기력이 높을수록 중독이 더 심해지는 경향이 있었다. 영향력의 크기를 비교하면 학업 무기력( $b=-.29, p<.001$ ), 우울( $b=-.12, p<.001$ ), 자아존중감( $b=-.09, p<.001$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 자아존중감, 우울, 학습무기력이 그것을 설명하는 정도는 43%로 나타났으며 자아존중감이 높고 우울, 학업 무기력, 스마트폰 중독 경향성이 낮을수록 그것이 높은 경향이 있는 것으로 나타났다. 영향력의 크기를 비교하면, 스마트폰 중독 경향성( $b=-.23, p<.001$ ), 학업 무기력( $b=-.19, p<.001$ ), 자아존중감( $b=.18, p<.001$ ), 우울( $b=-.10, p<.001$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 함께, Bootstrapping 결과에서도 모든 경로에서 상한한계와 하한한계 사이에 0이 포함되지 않는 것으로 나타나 각 변인의 개별적인 매개효과와 순차적으로 거쳐서 영향을 미치는 다중매개효과 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 자아존중감이 학업 무기력을 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.07, .10]과 우울을 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.06, .11]은 .06점부터 .1점 이상 정도 영향을 미치는 것으로 추정되어 다른 경로보다 큰 것을 볼 수 있다. 그리고 자아존중감이 스마트폰 중독 경향성을 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.01, .03]과 학습 무기력과 스마트폰 중독 경향성을 순차적으로 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.02, .04], 우울과 학습 무기력을 순차적으로 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.02, .03] 및 우울과 스마트폰 중독 경향성을 순차적으로 거쳐서 미치는 영향[95% CI=.01, .03]도 유의한 것을 볼 수 있다. 끝으로 자아존

중감이 우울, 학습 무기력, 스마트폰 중독 경향성을 순차적으로 거쳐서 그것에 미치는 영향[95% CI=.01, .01]도 유의한 것을 볼 수 있다.

#### 4. 논의

본 연구는 스마트폰 사용이 일상화된 요즘 날을 살아가는 청소년들의 미디어 매체 중독을 예방하고, 그것 형성에 기여하는 심리적 변인 간의 관계를 종합적으로 검토하고자 하였다. 이를 위하여 선행연구를 토대로 자아존중감, 우울, 학습무기력, 스마트폰 중독 경향성, 그것 간의 관계를 설명하는 다중매개모형을 설정하였으며 2,590명의 패널 자료를 분석하였다. 본 연구에서 나타난 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자아존중감과 그것의 관계를 살펴본 결과, 자아존중감이 높을수록 그것도 높은 경향이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기 자신에 대한 가치와 장점을 긍정적으로 지각하는 학생들은 문제를 해결하고 목표를 달성하는 과정에서 직면하는 어려움에 쉽게 좌절하지 않고 노력을 지속하려는 경향이 있는 것으로 나타내는 것으로, 자아존중감과 그것 간에 정적 상관이 있다고 보고한 기존의 연구결과[21-26]를 지지한다. 자아는 자신의 것이라고 말할 수 있는 특성을 말하며 자아존중감은 이러한 자신의 특성에 대한 평가적인 측면을 강조하는 개념이다[47]. 구체적으로 자아존중감은 한 개인이 자기 자신을 어떻게 지각하고, 생각하고, 평가하며, 그것을 인정하고 수용하는지를 나타내는 심리내적인 요인으로서 자신이 유능하고 중요한 사람이며 성공할 가치가 있는 사람이라는 개인적인 신념을 포함한다[48, 49]. 한편 그것은 한 가지 목표에 대한 관심을 장기간에 걸쳐 추구하는 개인의 심리내적인 특성으로서 좌절하지 않고 노력을 지속하도록 자극하는 동기부여적인 측면을 포함한다[1]. 이처럼 각 개념이 강조하고 있는 측면이 다르기 때문에 자아존중감은 행동과 통제감에 대한 개인차를 설명해주는 주요한 요인으로 언급되어 왔으며, 그것은 특정 영역에서의 수행과 성취를 설명해주는 요인으로 지적되어 왔다. 그러나 기존의 국내연구에서는 청소년의 자아존중감과 그것이 어떠한 관계에 있는지 검토되지 않았다. 본 연구의 결과는 안정된 자아존중감을 형성한 청소년들이 자기 자신을 신뢰하고, 실패하더라도 자신이 괜찮은 사람이라는 믿음과 존중을 유지할 수 있기 때문에 어떠한 상황에서도 흥미를 유지하고 노력을 지속하도록 기여했을 것으

로 여겨진다. 또한, 타인이 제공하는 피드백은 자신에 대한 지각과 평가를 내리는 데에 영향을 미칠 뿐만 아니라 특정 행동에 대한 자신감과 안정감을 제공해줄 수 있기 때문에 관심을 유지하는 데에 기여할 수 있다는 측면에서 두 변인은 타인의 영향을 받아 개발될 수 있다는 공통점을 가지고 있다. 따라서 청소년들이 새로운 직업을 탐색하고, 좌절하지 않고 학업에 대한 동기를 유지해 나가며, 원하는 목표를 달성해나갈 수 있도록 돕기 위해서는 특정 관심에 대한 정보와 긍정적인 피드백을 제공하는 것을 넘어서 자기 자신을 긍정적으로 지각하고 평가하며 수용할 수 있도록 돕기 위한 노력이 필요함을 시사한다.

둘째, 자아존중감과 그것 간의 관계에서 우울, 학습 무기력, 스마트폰 중독 경향성의 매개효과를 살펴본 결과, 각 변인의 매개효과는 모두 유의한 것으로 나타났다. 더 나아가 자아존중감이 우울과 학습 무기력, 우울과 스마트폰 중독 경향성, 학습 무기력과 스마트폰 중독 경향성을 순차적으로 거쳐서 그것에 영향을 미치는 이중매개효과도 유의한 것으로 나타났으며 우울과 학습무기력 및 스마트폰 중독 경향성을 순차적으로 거쳐서 영향을 미치는 삼중매개효과도 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아존중감이 높을수록 우울과 학습 무기력, 스마트폰 중독 경향성을 낮추어 그것에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 나타낸다.

각 매개효과를 하나씩 살펴보면, 자아존중감이 우울을 거쳐서 그것에 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 자기 자신을 무가치하다거나 쓸모가 없고, 실패자라고 생각할수록 자신이 불행하다고 생각하거나 울적한 느낌을 더 많이 호소하는 경향이 있으며 어떤 일이 잘 진행되지 않을 때 자신의 탓으로 돌리거나 미래를 비관적으로 바라보는 경향이 가중된다는 것을 의미한다. 그리고 낮은 자존감으로부터 유발된 부정적인 정서는 어려운 과제에 직면했을 때 쉽게 포기하게 하고 관심과 흥미를 잃어버리게 만든다는 것을 의미한다. 따라서 긍정적인 느낌을 불러일으키는 활동에 참여하도록 돕거나 우울을 유발하는 좌절된 욕구나 감정, 자신의 이미지를 탐색하고 자신을 수용하며 강점을 인식하도록 돕는 것이 그것을 증진하는 데에 도움이 될 수 있겠다.

자아존중감이 학업 무기력을 거쳐서 그것에 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 자신에 대한 부정적인 평가가 학업에 대한 가치와 의미를 평가절하하거나 부정적인 학습태도를 갖게 하는 데에 영향을 미치며, 학업에 대한 관심과 의욕을 낮추고, 과업을 해결하지 못할 것이라고 낙담하게 만들어 최종적으로 흥미와 노력을 지속하기 어

렵게 한다는 것을 의미한다. 또한, 자아존중감이 우울과 학업무기력을 거쳐서 그것에 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 낮은 자존감으로 인하여 유발된 즐거움의 상실과 슬픔, 피로하고 무기력한 느낌이 학습 과정에서 경험될 수 있는 성취감과 즐거움을 느끼지 못하도록 영향을 미친다는 것을 의미하며 최종적으로 이러한 정서적 상태는 그것을 의미 있게 감소시킨다는 것을 의미한다. 따라서 자신의 능력과 학업에 대한 인식을 개선하고, 성공적인 수행경험을 제공하는 것은 자아존중감과 우울로 인하여 낮아진 학업 무기력을 개선하고, 그것을 증진하는 데에 도움이 될 수 있겠다.

자아존중감이 스마트폰 중독 경향성을 거쳐서 그것에 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 자신에 대한 태도와 인식이 부정적일수록 스마트폰이 옆에 없을 때 불안해지고 사용시간을 스스로 조절하기 어려워하는 경향이 있다는 것을 의미하며 이러한 과도한 스마트폰 사용과 불안 및 상실된 통제감은 흥미와 노력을 지속하는 것을 방해한다는 것을 의미한다. 자아존중감의 영향을 받은 우울과 학습무기력도 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미쳐서 그것을 감소시키는 것으로 나타난 결과와 함께 해석하자면, 자아존중감이 낮은 청소년들은 일상생활 안에서 더 많은 우울과 무기력, 학업 스트레스를 경험하기 때문에 자신에 대한 부정적인 평가와 부정적인 정서에서 벗어나 기분을 전환하기 위해 스마트폰에 더 의존하게 된다고 볼 수 있겠다. 즉, 낮은 자아존중감과 우울하고 무기력한 느낌은 문제를 해결하는 과정에서 쉽게 좌절하고 흥미를 잃어버리도록 하는 주요한 요인이 될 뿐만 아니라 스마트폰 중독에 취약하게 만드는 요인이 된다는 것을 시사한다. 더 나아가 본 연구결과에서는 스마트폰 중독 경향성이 그것에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 스마트폰 중독 문제가 동반될 때 그것이 더욱 낮아질 수 있음을 시사하는 결과라 여겨진다.

그것을 향상시키기 위해서는 어떤 특정한 영역에 대한 관심과 달성하고자 하는 목표가 자신에게 어떠한 의미와 목적을 갖는지 깊이 있게 이해하고, 하나의 최종적인 목표, 즉 Duckworth가 말한 상위 목표를 설정할 수 있도록 도와야 한다[1]. 그리고 상위 목표에 따라서 명료하게 진술된 하위 목표를 계획하고, 의도적으로 지속적인 연습과 노력을 할 수 있도록 조력하는 것이 필요하다. 이처럼 자아존중감과 달리 그것은 의도적인 활동에 참여하거나 의식적인 연습을 수행하는 과정 안에서 개발되어 지는 것으로서 저절로 발달되는 성질의 것이 아니다. 본 연구의 결과는 낮은 자아존중감이 청소년을 우울하고 무기력

하게 만들며 행동에 대한 통제력을 잃어버리게 만들어 관심, 노력, 희망, 목적을 추구하는 것을 방해하는 요소가 될 수 있다는 경험적 근거를 제공한다. 이러한 측면에서 본 연구는 청소년기의 자아존중감이 그것을 형성하는 데에 중요한 토대가 될 수 있음을 강조하는 한편, 자아존중감이 그것에 미치는 직접효과보다 우울, 학습 무기력, 스마트폰 중독 경향성을 거쳐서 영향을 미치는 간접효과와 총합이 보다 큰 것으로 나타나 청소년의 그것을 향상시키기 위해 개입할 때, 그들의 정서행동적인 문제를 고려하는 것도 매우 중요하다는 것을 알 수 있었다. 따라서 청소년의 학습이나 진로를 다루는 상담을 진행할 때, 성적 향상이나 직업적 능력을 발전시키는 데에 기여할 수 있는 심리적인 역량인 성실함, 근면성, 열정, 끈기를 기르도록 돕는 것은 적절한 목표가 될 수 있으며 이러한 목표를 달성하기 위하여 낮은 자아존중감, 우울, 학습무기력, 스마트폰 중독 문제를 평가하고 중재에 포함시킬 것을 제안한다.

본 연구는 청소년의 자아존중감과 그것 간의 관계에 대한 이해를 확장하고, 청소년이 지각하는 그것을 높이기 위한 교육과 중재를 개발할 때 고려할 수 있는 다양한 변인들을 식별하였다는 데에 의미가 있겠다. 그러나 본 연구는 자기보고식 척도를 사용하였으므로 사회적 바람직성을 배제하기 어렵고, 실제 행동을 반영하지 못할 수 있다. 따라서 향후에는 부모나 교사의 관찰과 면접을 포함하여 측정과 관련된 문제를 개선시킬 필요가 있겠다. 그리고 본 연구는 횡단면적 조사 자료를 활용하였으므로 시간의 흐름에 따른 인과관계를 설명하지 못하는 한계가 있으므로 향후에는 종단적인 추이를 살펴볼 필요가 있겠다. 끝으로, 본 연구는 기존의 패널 자료를 활용하였기 때문에 연구대상이 중학교 1학년에 재학 중인 학생들로 한정되었다. 따라서 이상의 결과를 중학교 고학년과 고등학교에 재학 중인 학생들에게 일반화하기에는 한계가 있을 수 있으므로 발달적인 관점을 고려하여 그것에 기여할 수 있는 청소년의 특징적인 변수를 살펴볼 필요가 있겠다.

## REFERENCES

- [1] A. L. Duckworth, C. Peterson, M. D. Matthews & D. R. Kelly. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- [2] J. G. Kim & D. E. Park (2017). The Longitudinal Effects of Theory of Implicit Intelligence on Academic

- Achievement: The Mediating Effect of Grit. *Korean Journal of Educational Psychology*, 31(1), 145-162.
- [3] S. R. Lee & Y. W. Sohn (2013). What are The Strong Predictors of Academic Achievement? -Deliberate Practice and Grit. *The Korean Journal of School Psychology*, 10(3), 349-366.
- [4] H. J. Lim & H. S. Ha. (2017). The Effects of Grit, Goal Perception, Academic Work-Family Conflict and Social Support on Academic Adjustment among Female Adult Learners in a Distance University. *Korean Journal of Educational Psychology*, 31(1), 59-81.
- [5] H. J. Lim, H. S. Ha & M. H. Hwang. (2016). The Relationship among Grit, Self-efficacy, Achievement Goal, and Academic Self-Regulation in Elementary School Children. *Journal of Educational Studies*, 47(3), 43-65.
- [6] H. S. Ha, H. J. Lim & M. H. Hwang. (2015). The Group Difference of Grit and Self-control and its Relations to School Maladjustment, Academic Achievement, and Predictability of Personality. *Journal of Lifelong Learning Society*, 11(3), 145-166.
- [7] P. Akos & J. Kretchmar. (2017). Investigating Grit at a Non-cognitive Predictor of College Success. *The Review of Higher Education*, 40(2), 163-186.
- [8] R. Christensen & G. Knezek. (2014). Comparative Measures of Grit, Tenacity and Perseverance. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 8(1), 16-30.
- [9] S. R. Maddi, M. D. Matthews, D. R. Kelly, B. Villarreal & M. White. (2012). The Role of Hardiness and Grit in Predicting Performance and Retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28.
- [10] P. J. Silvia, K. M. Eddington, R. E. Beaty, E. C. Nusbaum & T. R. Kwapil. (2013). Gritty People Try Harder: Grit and Effort-related Cardiac Autonomic Activity During an Active Coping Challenge. *International Journal of Psychophysiology*, 88(2), 200-205.
- [11] C. A. Wolters & M. Hussain. (2015). Investigating Grit and Its Relations with College Students' Self-regulated Learning and Academic Achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.
- [12] J. S. Lee & E. J. Oh. (2020). Relationship between Parental Psychological Control and Academic Exhaustion Perceived by Middle School Students: Mediating Effect of Self-Efficacy. *Korean Society for Wellness*, 15(3), 257-268.
- [13] M. O. Suh. (2018). A Meta-analysis on The Relationships Between Academic Burnout and Related Variables Among Secondary School Students. *Korean Journal of Educational Psychology*, 32(1), 53-78.
- [14] H. W. Yang & S. K. Nam. (2019). Middle School Student's Basic Psychological Needs and Academic Burnout: A Moderated Mediation Model of Daily Stress and the Grit. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 27(2), 71-92.
- [15] E. L. Usher, C. R. Li, A. R. Butz & J. P. Rojas. (2019). Perseverant Grit and Self-efficacy: Are Both Essential for Children's Academic Success?. *Journal of Educational Psychology*, 111(5), 877-902.
- [16] J. G. Kim & D. E. Park. (2018). Testing the Autoregressive Cross-lagged Effect between Grit and Coping and Overcoming during Adolescence. *The Korean Journal of School Psychology*, 15(1), 51-67.
- [17] T. Y. An & S. J. Yang. (2020). Latent Profile Analysis of Grit, Academic Failure Tolerance, and Achievement Goal Orientation among University Students. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 33(1), 103-125.
- [18] J. K. Lee & J. S. Jun (2020). The Effect of Individual Characteristics, Life Goals, and Grit on Career Preparation Behaviors in College Students. *Global Creative Leader: Education & Learning*, 10(1), 269-284.
- [19] Y. E. Hwang & S. J. Yang (2020). A study of the relationship between Grit and Mental Well-Being in middle-aged workers: The Mediating Effect of Meaning in Life and Retirement anxiety. *The Korean Journal of the Human Development*, 27(1), 163-184.
- [20] L. Eskreis-Winkler, A. L. Duckworth, E. P. Shulman & S. Beal. (2014). The Grit Effect: Predicting Retention in The Military, The Workplace, School and Marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36.
- [21] H. W. Chung, Y. R. Kim & S. Y. Park. (2020). Exploring Variables on Grit of Elementary and Middle School Students: Application of Penalized Regression. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(8), 673-693.
- [22] J. E. Yoo, H. G. Kim & M. J. Rno. (2020). An exploration of the variables relating to middle school students' grit via a machine learning technique, Group Mnet. *Studies on Korean Youth*, 31(1), 157-182.
- [23] H. W. Lee & J. H. Tak. (2018). Pre-service Child Teachers' Critical Thinking Disposition and Self-esteem on their Grit. *Journal of Children's Media & Education*, 17(1), 251-276.
- [24] C. S. Lee, J. Y. Park, N. B. Daniel, S. Ngonde, A. Faith, M. A. Eboka & M. N. Pamella. (2016). Mediating Effect of Growth Mindset and Grit Between Human Rights Victimization and Self-esteem. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 15-21.
- [25] J. Li, M. Fang, W. Wang, G. Sun & Z. Cheng. (2018). The Influence of Grit on Life Satisfaction: Self-esteem As A Mediator. *Psychologica Belgica*, 58(1), 51-66.
- [26] M. N. Kwon & J. S. Lee. (2020). A Multi-group Analysis of Smartphone Dependency Based on A Structural Relations Analysis and Gender in Terms of Negative Parenting Behaviors Perceived By Middle School Students, Grit, and Academic Enthusiasm. *The Korean Journal of the Human Development*, 27(2), 29-44.
- [27] K. H. Yoo & Y. Choi. (2019). Effects of Academic



- Stress on Smartphone Addiction in University Students: Grit's Mediation Effect. *The Journal of Humanities and Social Science*, 10(5), 635-650.
- [28] S. E. Allison, I. Von Wahlde, T. Shockley & G. O. Gabbard. (2006). The Development of The Self in The Era of The Internet and Role-Playing Fantasy Games. *American Journal of Psychiatry*, 163(3), 381-385.
- [29] J. Y. Kim, S. G. Kim, S. H. Kim, S. H. Kim & J. Park. (2017). The Effect of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms, Impulsivity, Ego-Resilience, Self-Esteem on Smartphone Addiction in Adolescents. *J Korean Soc Biol Ther Psychiatry*, 23(3), 206-213.
- [30] J. Y. Lim. (2016). The Mediation Effect Verification of Narcissistic Personality Traits and Schizophrenic Personality Traits on the Relationship between Smartphone Addiction and Relational Aggression of Middle School Girls. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(11), 199-210.
- [31] J. H. Jo & W. Y. Song. (2020). Adolescents' Covert Narcissism and SNS Addiction Proneness: Mediating Effect of SNS Usage Motivation & Mediating Moderation Effect of Gender. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 28(1), 493-514.
- [32] S. J. Lee. (2018). An Analysis on the Mental Health of Adolescent Addicted to Smartphone. *Journal of Youth Welfare*, 20(3), 47-67.
- [33] National Information Society Agency. (2011). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth and Adults. Seoul: Garam Publishing Co.
- [34] Y. I. Yoon & J. L. Kim. (2019). The Longitudinal Relationship between Depression and Smartphone Dependency in Adolescents: Autoregressive Cross-lagged Modeling. *Journal of School Social Work*, 48, 219-241.
- [35] J. S. Lee & S. C. Choi. (2020). Mediating Effects of Grit on the Relationship between Smartphone Usage Time and Reading Time. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(7), 1009-1035.
- [36] K. H. Kim. (2020). A Study on the Factors Influencing College Students' Smartphone Addiction. *Journal of The Korea Society of Computer and Information*, 25(4), 173-181.
- [37] J. H. Kim & C. B. Cho. (2017). The Effect of Youths' Smart Phone Addiction on the Maladjustment at School: Focused on the Mediating Effect of Depression. *The Journal of Welfare and Counselling Education*, 6(2), 381-403.
- [38] Y. S. Kim. (2014). The Effect of Self Esteem and Optimism on Adolescents' Smart Phone Addiction. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 15(1), 61-75.
- [39] H. S. Cho. (2019). A Study on The Solution for The Internet, Smartphone, and Internet Game Addiction of Teenagers. *Korean journal of youth studies*, 26(10), 291-310.
- [40] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth Edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- [41] M. Rosenberg. (1965). *Society and The Adolescent Self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- [42] G. L. Kim, J. H. Kim & W. H. Taek. (1984). *Korean Manual of Symptom Checklist-90-revision*. Seoul: Jungangjeokseong Publishing Co.
- [43] B. G. Bak, S. U. Roh, J. A. Kim & J. S. Hwang. (2015). Development and Validation of the Academic Helplessness Scale. *The Korean Journal Child Education*, 24(4), 5-29.
- [44] D. L. Kim, Y. J. Chung, J. Y. Lee, M. C. Kim, Y. H. Lee, E. B. Kang, C. M. Keum & J. E. Nam. (2012). Development of Smartphone Addiction Proneness Scale for Adults: Self-report. *Korea Journal of Counseling*, 13(2), 629-644.
- [45] H. M. Kim & M. H. Hwang. (2015). Validation of the Korean Grit Scale for Children. *The Journal of Education*, 35(3), 63-74.
- [46] A. F. Hayes. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford publications.
- [47] S. L. Albrecht, D. L. Thomas, & B. A. Chadwich. (1980). *Social Psychology*. New York: Prentice, Englewood Cliffs.
- [48] S. Coopersmith. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- [49] P. M. Symonds. (1946). *Dynamic Psychology*. New York: Appleton Century Crafts.

김도희(Do-Hee Kim)

【장학원】



· 2019년 3월 ~ 현재 : 전남대학교 대학원 교육학 박사과정(상담심리 전공)  
· 관심분야 : 미술심리재활, 상담심리  
· E-Mail : mksbuf@naver.com

김혁진(Hyeok Jin Kim)

【학생회원】



· 2020년 3월 ~ 현재 : 동신대학교 상담심리학과 학생  
· 관심분야 : 상담심리, 정신분석  
· E-Mail : tshbasa@gmail.com