

## 대학생들의 스마트폰중독이 자기생활관리에 미치는 영향: 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과

The Effect of University Students' Smartphone Addiction on Their Life Management: Mediating Effects of Positive Psychological Capital and Mental Health

김 비, 김 나 미\*, 박 경 은  
삼육대학교

Kim Bee, Kim Na-Mi, Park Kyung-Eun  
Sahmyook Univ.

### 요약

본 연구의 목적은 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리의 관계에서 긍정심리자본과 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 긍정심리자본(0.69\*\*)이 매개 효과를 나타냈다. 셋째, 매개변인인 긍정심리자본과 정신건강 하위요인들과 자기생활관리 간 회귀분석을 실시한 결과 긍정심리자본에서는 낙관성(3.40\*\*)과 탄력성(6.95\*\*)이 자기생활관리에 유의한 영향을 미쳤으며, 정신건강에서는 우울(-2.01\*)과 충동성(-3.53\*\*)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 대학생의 자기생활관리를 위한 교육적 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논의하였다.

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

스마트폰은 남녀노소를 불문하고 모든 사람들의 필수품으로 우리 생활 전반에 엄청난 영향을 주고 있으나 스마트폰의 여러 가지 장점과 동시에 스마트폰으로 인한 부정적인 영향에 대한 논쟁들도 상당히 제기되고 있다. 스마트폰 사용으로 인한 부정적인 영향은 크게 수면장애, 손목터널증후군 등의 신체건강과 중독 등의 정신건강으로 대표되는 심리적인 문제와 가족갈등, 학업저하, 또래 문제 등의 사회적 문제로 나뉘볼 수 있다. 스마트폰을 과도하게 사용하면서 발생하는 심각한 몰입 현상 등에 의해 스마트폰 사용과 관련한 일종의 의존성이 증가하게 되고 그 결과 중독이라는 부정적인 결과에 이르게 되어 자기생활관리에서 문제점이 나타난다.

2016년 인터넷 과의존 실태조사<sup>2)</sup> 결과 전체 스마트폰 과의존 위험군은 17.8% (7,426천명)로 전년 대비 1.6%p 상승하였으며, 특히 대학생의 스마트폰 사용률은 99.2%로 스마트폰중독의 잠재적인 위험성이 높게 보고되고 있다. 스마트폰의 과도한 사용으로 대학 생활과 대인관계, 정신건강에도 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다<sup>3)</sup>. 대학생들의 스마트폰 의존이 높을수록 정신건강에 악영향을 미치며, 정신건강에 문제가 많을수록 스마트폰에 더욱 의존하여 대학생활 전반에 문제가 나타나고 있다. 또한 자아존중감이나 탄력성 등의 긍정심리자본에

부정적 영향을 끼쳐 스마트폰 중독을 심화시키는 악순환을 미치는 것으로 나타났다<sup>4)</sup>.

현재까지 스마트폰 중독과 관련하여 이루어진 선행연구들은 우울과 불안 등 정신건강과의 상관관계연구를 주로 보고하고 있으나 중재요인이 될 수 있는 긍정심리적 요인이나 대학생의 자기생활관리와 같은 실제적인 영향을 검증하는 연구는 부족한 상태이다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독과 자기생활관리 간의 관계에서 보호요인으로 긍정심리자본과 위험요인으로 정신건강을 선정하여 이들이 매개변수로서 어떤 기능을 하는지 분석해 봄으로써 대학생의 스마트폰 중독 개선과 자기생활관리에 대한 시사점을 탐색하였다.

### 2. 연구방법

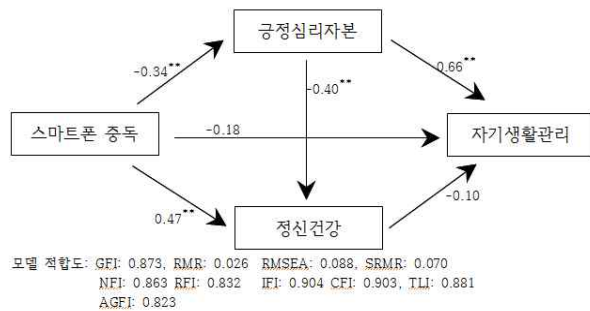
본 연구에서는 서울·충청·부산에 소재한 3개 대학교의 266명(남자:112명, 여자:154명)을 대상으로 다음과 같은 연구 절차를 따랐다. 첫째 측정도구들인 스마트폰 자기진단척도, 긍정심리자본 척도, 정신건강 척도, 자기생활관리 척도의 신뢰도를 분석하였다. 둘째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술 통계를 사용하여 분석하였다. 셋째, 각 요인간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째는 스마트폰 중독이 자기생활관리에 미치는 영향에서 긍정심리자본과 정신건강의 매개효과를 알아보기 위해 경로분석을 실시하였으며 매개변수 하위요인들의 영향을 알아보기

위해 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 통계분석을 위해 SPSS 23과 AMOS 23을 이용하였다.

## II. 연구결과

### 1. 각 변인들 간의 경로분석

대학생의 스마트폰 중독, 긍정심리자본, 정신건강이 자기 생활관리에 미치는 영향의 인과관계를 나타내는 경로 분석의 결과는 [그림 1]과 같다.



▶▶ 그림 1. 각 변인들 간의 경로분석 결과

### 2. 스마트폰 중독과 자기생활관리의 경로에서 각 변인들 간의 직·간접 효과

경로 분석결과[표 1] 긍정심리자본은 자기생활관리에 직접적인 영향을 미치지만, 정신건강은 자기생활관리에 직접효과를 미치지 않았으며 스마트폰 중독은 자기생활관리에 간접효과를 미쳤다.

표 1. 연구모형의 직접효과와 간접효과

내생변수	외생변수	직접효과 (p값)	간접효과 (p값)	총 효과 (p값)
자기생활관리	스마트폰 중독	-.181	-.282**	-.463**
	긍정심리자본	.657**	.039	.696**
	정신건강	-.099	---	-.099
정신건강	스마트폰 중독	.471**	.134**	.605**
	긍정심리자본	-.396**	---	-.396**
긍정심리자본	스마트폰 중독	-.339**	---	-.339**

\*\*=p<.01

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

회귀분석결과 긍정심리자본의 하위요인에서 낙관성, 탄력성이 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다[표 2]. 정신건강의 하위요인에서는 우울, 충동성이 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다[표 3]. 각 요인별 회귀식에 대한 설명력(R<sup>2</sup>)은 긍정심리자본이 44%, 정신건강이 21%로 나타났다.

표 2. 자기생활관리에 미치는 긍정심리자본 하위요인들 회귀분석 결과

종속 변수	독립변수	표준 오차	β	t	p	VIF
자기 생활 관리	상수	.159	-	8.894	.000	-
	자존감	.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 <sub>2</sub> =.440, 수정된 R <sub>2</sub> =.431, F= 51.168, p=.000, Dublin-Watson= 2.150						

표 3. 자기생활관리에 미치는 정신건강 하위요인들 회귀분석 결과

종속 변수	독립변수	표준 오차	β	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 <sub>2</sub> =.214, 수정된 R <sub>2</sub> =.202, F= 17.780, p=.000, Dublin-Watson= 2.138						

## III. 결론 및 논의

본 연구를 통해 대학생들의 스마트폰 중독수준은 대학생의 자기생활관리에 부적 영향을 미치지만 긍정심리자본의 향상을 통해 그 영향을 감소할 수 있음을 알게 되었다. 이러한 결과는 장정임(2015)의 결과에서도 확인할 수 있었다. 이는 낙관성과 회복탄력성으로 몰입상태에 있더라도 현실세계로의 복귀가 신속히 이루어지기 때문으로 생각된다. 정신건강 하위요인들 중 우울과 충동성은 대학생의 자기생활관리에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 증가하는 대학생의 스마트폰 중독 문제를 개선하기 위해 스마트폰 중독으로 인해 발생하는 문제에 대한 접근방법을 변화시킬 필요가 있으며 특히 그들이 가진 긍정심리자본을 향상시켜 줄 수 있는 중재 전략과 교육프로그램을 마련할 필요가 있다.

### ■ 참고 문헌 ■

- [1] Jafarzadeh, K. F., and Pourghane, P. "College Students' Experiences on Smart Phone Technology Usage: A Qualitative Content Analysis Study", The Qualitative Report, Vol. 22, No. 11, pp. 2864-2880, 2017.
- [2] 한국정보화진흥원 "2016년 인터넷 과의존 실태조사", 2016.
- [3] 강혜자 "스마트폰 사용과 정신건강 및 신체건강 간의 관계 - 스마트폰 사용자의 태도를 중심으로", 디지털융복합연구, 제14권, 제3호, pp.483-488, 2016.
- [4] 유지돈, 이익선, 양재호 "지역별 스마트폰 중독 실태 및 인구, 사회적 요인에 대한 연구", 사회과학연구, 제40권, 제3호, pp.51-75, 2014.
- [5] 장정임, 김성봉 "청소년의 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과", 청소년상담연구, 제23권, 제2호, pp.447-465, 2015.