

중학생의 자아존중감과 낙관성이 스마트폰 중독에 미치는 영향

김영숙
위덕대학교 간호학과

The Effects of Self Esteem and Optimism on Adolescents' Smart Phone Addiction

Young-Sook Kim
Department of Nursing, Uiduk University

ABSTRACT

Objectives: The objective of this study is to analyze the relationship among self-esteem, optimism, and smart phone addiction of middle school students and examine the variables on smart phone addiction.

Methods: Data were collected by questionnaires from 475 middle school students in U city. To analyze the sample survey data, descriptive statistics, t-test, ANOVA, duncan test and multiple regression analysis were performed with SPSS/WIN 15.0.

Results: There were statistically significant differences among general characteristics sex, grade, school record, satisfaction with school life, economic state, romantic relationship, the period of smart phone usage, and smart phone usage fee with smart phone addiction. Also, there were significant negative relationships between self-esteem and optimism. Significant factors that affect smart phone addiction in middle school students were sex, self esteem, smart phone usage fee. These variables explained 10.8% of smart phone addiction.

Conclusions: The results of this study reveal that the significant factors of smart phone addiction are sex and self-esteem. This study indicates that it is important to develop self esteem promotion programs that focus on sex trait in order to prevent smart phone addiction on adolescents.

Key words: Adolescents, Self esteem, Optimism, Smart phone addiction

접수일 : 2014년 3월 23일, 수정일 : 2014년 4월 4일, 채택일 : 2014년 4월 23일

교신저자 : 김영숙(780-713 경상북도 경주시 강동면 동해대로 261)

Tel: 054-760-1772 Fax: 054-760-1090 E-mail: kys-777@hanmail.net

· 서론

1. 연구의 필요성

2009년 11월 우리나라에 아이폰이 최초 도입되면서 80만 명에 불과했던 국내 스마트폰 가입자는 2013년 1월 기준으로 33,298,440명으로 증가하였으며(방송통신위원회, 2013) 이 중 20대와 30대가 전체 스마트폰 가입자의 60%이상을 차지하며 10대 이하의 스마트폰 가입자도 8%나 된다(방송통신위원회, 2011). 이로 인한 스마트폰의 사용률 또한 계속 증가하고 있는데 한정된 장소에서만 사용가능한 컴퓨터와는 달리 시간과 장소에 구애받지 않고 사용할 수 있고 휴대전화의 기능과 더불어 인터넷, 게임, 채팅, 사진, 음악, 동영상 감상 등 기존 매체의 다양한 기능을 모두 반영하고 있어 지하철이나 대중교통을 이용하는 동안에도 스마트폰을 이용하는 사람들을 쉽게 볼 수 있을 만큼 스마트폰은 현대인의 필수품이 되었다.

스마트폰의 편리한 기능과 휴대성은 오히려 스마트폰의 중독적 사용과 같은 부정적인 현상을 유발할 수 있는데, 신체에 직접적인 영향을 주어 건강을 해칠 수 있을 뿐만 아니라, 과도한 요금 발생으로 인한 경제적 문제와 금단현상 등을 초래하는 정신병리적 문제, 일상의 업무나 학업에 지장을 주거나 잘못된 사용으로 인한 법규위반, 언어파괴 등을 나타낸다(박지선, 2011).

이러한 스마트폰 중독은 기존의 인터넷 중독과 휴대전화 중독이 결합된 형태로 나타나는데(황경혜 등, 2012), 인터넷이나 휴대폰중독은 생활에서의 부적응이 눈에 띄어 즉각적인 문제로 인식되는 반면 스마트폰은 동시에 다른 일의 병행이 가능하여 문제로 인식되지 않았다 심각해진 후에야 중독으로 인식될 수 있다는 점에서 그 중독의 강도가 상대적으로 높다(강희양, 2012). 또한 청소년들은 스마트폰을 통해 혼자서 다양한 소통의 공간을 만들어가고

그 안에서 감정을 표출하고, 상대방으로부터 즉각적인 반응을 얻고 자기표현 욕구를 쉽게 해소할 수 있기 때문에 과다하게 사용할 가능성이 큰데(조현옥, 2012), 실제 2012년 인터넷 중독 실태조사에 의하면 인터넷 중독률은 전체 7.2%로 전년보다 0.5% 감소하였으나, 스마트폰 중독률은 11.1%로 전년보다 2.7% 증가한 것으로 나타났으며, 이 중 청소년 스마트폰 중독률은 18.4%로 전년(11.4%) 대비 7.0% 증가하여 성인(9.1%)의 2배 수준으로 나타났다(미래창조과학부, 2013). 이는 6세-19세의 스마트기기 보유율이 2011년 21.4%에서 2012년 64.5%로 증가한 결과(2012, 방송통신위원회)와 청소년기는 변화의 시기로 사회적 변화에 민감하게 반응할 수 있고 성인들에 비해 역기능을 인식하지 못한 상태에서 무비판적으로 사회적인 현상을 수용할 가능성이 높고(Bandura, 1973), 건강을 강화하거나 위협할 수 있는 건강위험행위를 시도할 가능성이 높은 시기임을(Brady와 Donenberg, 2006) 고려할 때 앞으로 청소년의 스마트폰 중독적 사용과 이로 인해 파생되는 문제가 심화될 가능성이 높다고 볼 수 있으며, 이에 대한 인식과 대비가 시급하다(김병년, 2013). 이에 교육과학기술부가 교사들이 게임, 인터넷, 스마트폰 중독 예방을 위한 학생 생활지도를 체계적으로 할 수 있도록 원격연수를 실시한다고 발표하였고 초, 중, 고에 스마트폰 중독 치유에 관한 생활지도 안내서를 배포하는 등(뉴시스 뉴스, 2013) 국가적 관심이 고조되고 있다. 그러나 중학생의 75%는 스마트폰 사용에 대한 예절 지도나 상담을 받아본 적이 없는 것으로 나타나(허지혜, 2013) 실제 청소년을 대상으로 스마트폰 중독을 예방하기 위한 교육 프로그램이 제대로 실시되지 못하고 있음을 알 수 있다.

중학생 시기는 성인으로 성장하는 초기단계로, 자아 정체감 형성에 중요한 시기이므로, 스마트폰 중독 예방 프로그램을 개발하고 적용하여 스마트폰을 사용하기 시작할 때부터 스마트폰에 대한 올바른

른 인식과 사용 습관을 형성시키는 것이 필요하다. 또한 스마트폰의 특성이 약물중독 등과 달리 인체에 직접적으로 영향을 주어 신체적 의존을 유발하거나 인체의 변화를 초래하는 경우가 아니므로(이송선, 2000) 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하는 심리적인 접근과 실제 사용에 대한 중재를 적용하여야 한다.

청소년의 휴대폰 중독과 관련된 심리적 특성을 다룬 연구들은 (양심영, 2003; 송은주, 2006; 우형진, 2007) 어느 정도 진행되어 왔으나 스마트폰 중독은 휴대폰 중독이나 인터넷 중독과는 다른 특징을 가지고 있는(허지혜, 2013) 새로운 개념의 중독이므로 휴대폰 중독과는 다른 각도에서 접근해 볼 필요가 있다. 지금까지 스마트폰 중독과 관련된 연구들은 주로 성인들을 대상으로 이루어졌고 청소년을 대상으로 한 연구들은 스마트폰 중독실태를 조사하거나(김은영, 2013) 스마트폰 중독의 영향에 대한 연구(고재욱, 2013; 김병년, 2013)등이 있으며, 스마트폰 중독과 관련된 심리적 요인에 대한 연구나 관련 변수들 간의 관계에 대한 연구가 부족한 실정이다.

낙관성은 청소년의 일에 대한 성취도, 동기, 문제 대처 전략과 밀접한 관련이 있는 개념으로(Seligman, 1991), 개인의 생활에서 긍정적 영향을 준다. 또한 자아존중감은 학업성취에 정적인 영향과(이영옥과 정여주, 2006) 더불어 살아가는 가운데 어려움을 극복하는 기반이 된다(장세영, 2013). 이에 본 연구에서는 심리적 요인 중 낙관성과 자아존중감을 고려하여 중학생의 스마트폰 중독정도를 알아보고 스마트폰중독에 영향을 미치는 변인을 파악하여 이를 청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 보건교육의 기초자료로 이용하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중학생의 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성의 상관관계를 파악하고, 스마트폰

중독에 영향을 미치는 변인을 규명하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성 정도를 파악한다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독 자아존중감, 낙관성 정도의 차이를 파악한다.

대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성과의 상관관계를 파악한다.

대상자의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인을 파악한다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 U시에 소재한 3개 중학교의 학생만을 대상으로 한정하였으므로 연구결과를 전체 중 학생으로 일반화하는데 한계점이 있다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중학생의 스마트폰 중독정도, 자아존중감과 낙관성을 파악하고 이들 변수간의 관계 및 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구대상은 중학생으로 U시에 소재한 3개 중학교를 편의 추출하여 조사하였다. 본 연구의 자료수집기간은 2013년 7월 5일부터 7월 20일까지 이루어졌으며, 연구자가 해당 학교장들에게 사전에 연구의 목적과 취지를 설명하고 허락을 받은 후 실시하였다. 각반 교실에서 연구자가 본 연구에 참여한 모든 학생들에게 연구목적과 과정을 설명한 후 서면으로 연구 참여에 동의한 학생을 대상으로 설문지

를 배부하여 수거하였다. 자료수집과정에서 대상자가 중단하기를 원하는 경우 중단하였으며 익명보장과 연구의 목적 외에는 사용되지 않는다는 점을 강조하였다. 탈락률 약15%와 학급당 전체 인원을 고려하여 500부를 최초 배부하였으며 이중 490부(98%)가 회수되었고, 회수된 설문지 중 무응답, 불성실한 응답을 한 설문지 15부를 제외하고 최종적으로 475부(96.9%)를 본 연구의 자료로 분석하였다.

3. 연구도구

1) 스마트폰 중독

스마트폰 중독정도는 한국정보화진흥원(2012)의 스마트폰 중독 진단척도를 사용하였다. 이 도구는 일상생활장에 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단 4문항 내성 4문항 등 총 15문항으로 구성되어 있으며, “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다” 까지 4점 척도로 점수가 높을수록 중독정도가 높음을 의미한다. 설문문항 중 부정문으로 질문한 3개의 문항을 역 코딩하여 사용하였으며, 도구개발당시 Cronbach's = .880이었고 본 연구에서 Cronbach's =.877이었다.

2) 자아존중감

자아존중감은 한국청소년정책연구원의 한국 청소년 패널자료 중등질문지(2010) 중 신미(2012)가 청소년을 대상으로 사용한 총 6문항을 사용하였다. 이 도구는 “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지의 5점 척도로 이루어졌으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 설문문항 중 부정문으로 질문한 3개의 문항은 역 코딩하여 사용하였으며, 신미(2012)의 연구에서 Cronbach's = .928이었고 본 연구에서 Cronbach's =.870이었다.

3) 낙관성

낙관성은 Scheier 등(1994)이 개발한 LOT-R(Revised Life Orientation Test)척도 10문항 중 질문의 의도

를 인식하지 못하게 하는 4개의 허위문항을 제외하여 허승연(2009)이 사용한 척도를 사용 하였다. 이 도구는 “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지의 5점 척도로 이루어졌으며 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높은 것으로 해석되며, 설문문항 중 부정문으로 질문한 3개의 문항은 역 코딩하여 사용하였으며, 허승연(2009)의 연구에서 Cronbach's = .750이었고 본 연구에서 Cronbach's =.779이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 일반적 특성, 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성은 t-test, ANOVA, Duncan test로 분석하였다.

대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성의 상관관계는 Pearson 상관계수로 분석하였다.

대상자의 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인은 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

· 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 남학생이 40.6%, 여학생이 59.4%로 여학생이 더 많았으며, 학년은 2학년이 38.7%로 가장 많았다. 종교는 종교가 없거나 기타인 경우가 44.0%로 가장 많았으며, 학업성적은 중간정도라고 한 학생이 59.8%로 가장 많았다. 친구관계는 좋다고 한 경우가 69.3%로 가장 많았으며, 학교생활은 만족한다고 한 경우가 57.3%로 가장 많았다. 생활수준은

중간정도라고 한 경우가 62.1%로 가장 많았으며, 부모와의 관계는 79.4%가 친밀하다고 하였다. 부모의 학력은 부모모두 대졸이상인 부 57.7%, 모 52.0%로 가장 많았으며, 이성 교제는 하고 있지 않다고 한

경우가 91.4%이었다. 흡연은 99.2%가 하지 않는다고 하였으며, 휴대폰 사용기간은 3년 이상이 54.3%로 가장 많았다. 월요금은 3만원-4만원이 37.7%로 가장 많았다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적 특성

(N=475)		
변수	구분	빈도(%)
성별	남자	193(40.6)
	여자	282(59.4)
학년	1학년	162(34.1)
	2학년	184 (38.7)
	3학년	129(27.2)
종교	기독교	89(18.7)
	천주교	16(3.4)
	불교	154(32.4)
	기타(없음)	209(44.0)
성적	상	100(21.1)
	중	284(59.8)
	하	91(19.2)
친구관계	좋은편	329(69.3)
	보통	137(28.8)
	좋지 않음	9(1.9)
학교생활만족	만족함	272(57.3)
	보통	176(37.1)
	만족하지 않음	27(5.7)
가정경제	상	166(34.9)
	중	295(62.1)
	하	14(2.9)
부모와의 친밀감	친밀함	377(79.4)
	보통	87(18.3)
	친밀하지 않음	11(2.3)
교육수준(부)	중졸이하	6(1.3)
	고졸	195(41.1)
	대졸이상	274(57.7)

변수	구분	빈도(%)
교육수준(모)	중졸이하	8(1.7)
	고졸	220(46.3)
	대졸이상	247(52.0)
이성교제	예	41(8.6)
	아니오	434(91.4)
흡연	예	4(0.8)
	아니오	471(99.2)
스마트폰 사용기간	1년미만	46(9.7)
	1년이상-2년미만	82(17.3)
	2년이상-3년미만	89(18.7)
	3년이상	258(54.3)
월 사용요금	3만원 미만	144(30.3)
	3만원이상- 4만원 미만	179(37.7)
	4만원이상- 5만원 미만	88(18.5)
	5만원 이상	64(13.5)

2. 대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성

대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감과 낙관성을 측정한 결과는 <표 2>와 같다. 스마트폰 중독 정도

는 최소 1점에서 최고 3.6점으로 평균 2.07±0.52점이었고 자아존중감은 최저 1.17점에서 최고 5.0점으로 평균 3.53±0.78점, 낙관성은 최저 1.17점에서 최고 5.0점으로 평균 3.40±0.67점이었다.

<표 2> 대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성

변수	M±SD	범위	최저값	최고값
스마트폰 중독	2.07±0.52	1-4	1.00	3.6
자아존중감	3.53±0.78	1-5	1.17	5.0
낙관성	3.40±0.67	1-5	1.17	5.0

3. 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성

대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성 정도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 일반적 특성에 따른 대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성정도

변수	구분	스마트폰중독		t/ F	자아존중감	t/ F	낙관성	t/ F
		M±	SD	(p)		(p)		(p)
								(N=475)
성별	남자	1.92±	0.47	-5.34	3.55±0.78	0.46	3.44±0.62	1.01
	여자	2.18±	0.53	(<.001)	3.52±0.78	(.643)	3.38±0.70	(.312)
학년	1학년	1.97±	0.54a	5.27	3.68±0.79	4.90	3.50±0.70	2.59
	2학년	2.11±	0.49b	(.005)	3.43±0.77	(.008)	3.34±0.63	(.076)
	3학년	2.15±	0.53b		3.50±0.76		3.37±0.68	
종교	기독교	2.09±	0.54	0.28	3.44±0.88a	1.92	3.29±0.73a	4.00
	천주교	1.99±	0.51	(.843)	3.91±0.77b	(.125)	3.92±0.85b	(.008)
	불교	2.05±	0.55		3.50±0.79a		3.40±0.70a	
	기타(없음)	2.08±	0.50		3.57±0.72a		3.41±0.59a	
성적	상	1.98±	0.52a	3.93	3.83±0.72a	18.53	3.67±0.59a	14.98
	중	2.07±	0.50b	(.020)	3.55±0.75b	(<.001)	3.39±0.65b	(<.001)
	하	2.19±	0.57b		3.53±0.79c		3.15±0.70c	
친구관계	좋은편	2.04±	0.51	2.60	3.71±0.76a	37.03	3.51±0.65a	20.88
	보통	2.16±	0.53	(.076)	3.17±0.62b	(<.001)	3.20±0.64a	(<.001)
	좋지않음	2.14±	0.60		2.48±0.72c		2.46±0.60b	
학교생활 만족	만족함	1.99±	0.52a	7.71	3.79±0.73	44.79	3.63±0.61	47.11
	보통	2.10±	0.56ab	(.001)	3.22±0.66	(.000)	3.13±0.58	(<.001)
	만족않음	2.19±	0.50b		2.93±0.91		2.86±0.85	
가정경제	상	1.97±	0.50a	4.89	3.90±0.71a	35.08	3.63±0.65	16.78
	중	2.13±	0.52b	(.008)	3.35±0.72b	(<.001)	3.29±0.65	(<.001)
	하	2.05±	0.64b		2.96±1.07c		3.10±0.75	
부모와의 친밀감	친밀함	2.06±	0.52	1.38	3.67±0.74a	32.18	3.50±0.64a	20.36
	보통	2.12±	0.55	(.253)	3.10±0.64b	(<.001)	3.05±0.60b	(<.001)
	친밀않음	2.27±	0.56		2.50±0.92c		2.88±0.99b	
교육수준 (부)	중졸이하	1.90±	0.67	1.15	3.28±1.21	6.00	3.08±1.16	6.53
	고졸	2.11±	0.52	(.317)	3.39±0.79	(.003)	3.28±0.67	(.002)
	대졸이상	2.05±	0.52		3.64±0.74		3.49±0.64	
교육수준 (모)	중졸이하	2.06±	0.55	1.81	3.17±0.77a	6.30	3.10±1.00a	9.04
	고졸	2.12±	0.52	(.165)	3.42±0.76ab	(.002)	3.28±0.64ab	(<.001)
	대졸이상	2.03±	0.52		3.65±0.78b		3.52±0.67b	
이성교제	예	2.26±	0.53	2.35	3.40±0.79	-1.12	3.31±0.64	-0.92
	아니오	2.06±	0.52	(.019)	3.54±0.77	.263	3.41±0.67	(.358)
흡연	예	2.30±	0.48	0.87	2.83±0.78	-1.81	2.96±0.83	-1.33
	아니오	2.07±	0.52	(.383)	3.54±0.78	(.071)	3.40±0.67	(.185)

변수	구분	스마트폰중독 M± SD	t/ F (p)	자아존중감	t/ F (p)	낙관성	t/ F (p)
스마트폰 사용기간	1년미만	1.92± 0.46a	4.45	3.70±0.81	0.91	3.58±0.84	1.84
	1년-2년미만	1.99± 0.55ab	(.004)	3.52±0.81	(.043)	3.30±0.63	(.139)
	2년-3년미만	2.00± 0.53ab		3.46±0.78		3.41±0.62	
	3년이상	2.15± 0.51b		3.53±0.76		3.40±0.66	
사용요금 /월	3만원 미만	1.92±0.53	7.07	3.54±0.78a	2.04	3.45±0.66	1.12
	3만원-4만원미만	2.11±0.52	(<.001)	3.57±0.79a	(.107)	3.40±0.68	(.340)
	4만원-5만원미만	2.19±0.48		3.59±0.71a		3.37±0.63	
	5만원 이상	2.18±0.51		3.32±0.83b		3.30±0.73	

a,b: Duncan

대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독 정도는 성별에 따라서는 여학생이 2.18점으로 남학생 1.92점보다 유의하게 높았다($t=-5.34, p<0.001$). 학년은 2, 3학년이 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았으며($F=5.27, p=0.005$), 학업성적은 ‘중’이거나 ‘하’인 경우가 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았다($F=3.93, p=0.020$). 학교생활이 보통이거나 불만족하는 경우가 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았으며($F=7.71, p<0.001$), 생활수준이 ‘중’이거나 ‘하’인 경우가 스마트폰 중독 점수가 유의하게 높았다($F=4.89, p=0.008$). 이성교제를 하고 있는 경우가 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았으며($t=2.35, p=0.19$), 휴대폰 사용기간이 3년 이상인 경우가 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았다($F=4.45, p=0.004$). 휴대폰 구입동기가 주위에 자랑하기 위해서인 경우가 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았으며($F=3.64, p=0.006$), 월 요금이 4만-5만, 5만원이상인 경우가 3만원미만인 경우보다 스마트폰 중독점수가 유의하게 높았다($F=7.06, p<0.001$).

대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도는 학년별로는 1학년이 2, 3학년보다 유의하게 높았으며($F=4.90, p=0.008$), 학업성적이 ‘상’인 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았다($F=18.53, p<0.001$). 친구관계가 좋다고 한 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았으며($F=37.03, p<0.001$), 학교생활은 만족하는 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았다

($F=44.79, p<0.001$). 생활수준은 ‘상’인 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았으며($F=35.08, p<0.001$), 부모와 관계가 친밀하다고 한 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았다($F=32.18, p<0.001$). 부모의 학력이 부($F=6.00, p=0.003$), 모($F=6.30, p=0.002$) 모두 대졸이상인 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았고 흡연을 하지 않은 경우가 흡연을 한다고 한 경우보다 자아존중감 점수가 유의하게 높았다($t=-1.81, p=0.071$). 휴대폰 사용기간은 1년 미만인 경우가 자아존중감 점수가 유의하게 높았다($F=0.91, p=0.043$).

대상자의 일반적 특성에 따른 낙관성 정도는 1학년이 2, 3학년보다 낙관성 점수가 높았으며($F=2.59, p=0.076$), 종교가 천주교인 경우에 낙관성 점수가 유의하게 높았다($F=4.00, p=0.008$). 학업성적이 ‘상’인 경우가 낙관성 점수가 유의하게 높았으며($F=14.98, p<0.001$), 친구관계가 ‘좋다’거나 ‘보통’인 경우가 낙관성 점수가 유의하게 높았다($F=20.88, p<0.001$). 학교생활에 ‘만족’하는 경우가 낙관성 점수가 유의하게 높았으며($F=47.11, p<0.001$), 생활수준이 ‘상’인 경우가 낙관성 점수가 유의하게 높았다($F=16.78, p<0.001$). 부모와의 관계가 친밀한 경우에 낙관성 점수가 유의하게 높았으며($F=20.36, p<0.001$), 부모의 학력이 부($F=6.53, p<0.001$), 모($F=9.04, p<0.001$) 모두 대졸이상인 경우 낙관성 점수가 유의하게 높았다.

4. 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성의 상관관계

대상자의 스마트폰 중독, 자아존중감, 낙관성과의 상관관계를 살펴보면 대상자의 스마트폰 중독은 자아존중감($r=-.281, p<0.001$), 낙관성($r=-.259, p<0.001$)과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자

아존중감은 낙관성($r=.680, p<0.001$)과 유의한 순 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감과 낙관성이 낮을수록 스마트폰 중독 점수는 높게 나타났으며, 자아존중감이 높을수록 낙관성은 높게 나타났다<표 4>.

<표 4> 스마트폰 중독, 자아존중감 및 낙관성과의 관계(N=475)

	스마트폰중독	자아존중감	낙관성
스마트폰중독	1	-.281**	-.259**
자아존중감	-.281**	1	.680**
낙관성	-.259**	.680**	1

** p < 0.001

5. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

대상자의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 관련요인인 자아존중감, 낙관성과 일반적 특성 중 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 성별, 학년, 학업성적, 친구관계, 학교생활, 생활수준, 이성 교제, 휴대폰 사용기간, 월 요금을 독립변수로 하여 단계별 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성(multicollinearity)의 검증을 실시한 결과 모

든 변수들 간의 상관계수가 .85를 넘지 않았고, 허용도(tolerance)는 0.1 이하인 변인이 없었으며 분산확대인자(Variation Inflation Factor, VIF)가 10을 넘는 변인이 없어서 독립변인들 간의 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. 분석결과 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인에 대한 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=10.79, p<0.001$), 17% 설명하는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인은 성별(=.206), 월 사용요금(=.160), 자아존중감(=-2.876)으로 나타났다.

<표 5> 스마트폰중독에 영향을 미치는 요인

변수	B	SE	t	p	
상수	17.745			<.001	
성별	3.28	.684	.206	4.798	<.001
학년	.743	.435	.074	1.709	.088
성적	.443	.552	.036	.803	.423
학교생활만족도	-.150	.615	-.012	-2.44	.808
가정경제수준	.553	.693	.037	.798	.426
이성교제	-1.800	1.179	-.065	-1.527	.128

변수	B	SE		t	p
월 사용요금	.906	.243	.160	3.728	<.001
스마트폰사용기간	.393	.272	.063	1.444	.149
자아존중감	-1.740	.605	-2.876	-2.876	<.001
낙관성	-1.102	.682	-1.615	-1.615	.107

Adj. R^2 = .171; F = 10.788

· 논의

본 연구대상자의 스마트폰 중독점수는 평균 2.07점으로 나타났다. 이러한 결과는 중학생을 대상으로 한 박수빈(2012)의 연구에서의 2.07점과 일치하였고 허지혜(2013)의 연구에서 2.53점 보다는 낮게 나타났는데 이는 전반적으로 아직은 중학생들의 스마트폰 중독 수치가 높지 않음을 나타낸다. 그러나 빠르게 증가하는 스마트폰 사용률을 감안한다면 중독점수가 높지 않은 현 시점에서 청소년을 대상으로 한 스마트폰 중독 예방교육이 실시되어야 할 것으로 사료된다.

스마트폰 중독에 영향을 미치는 인구사회학적 변수로는 여러 연구(윤미애, 2014; 허지혜, 2013; 박수빈, 2012)에서 일관되게 성별에서 여학생들의 스마트폰 중독점수가 남학생들보다 높은 것으로 제시되고 있다. 본 연구에서도 여학생들이 남학생들보다 스마트폰 중독점수가 높은 것으로 나타났는데 이러한 이유로 박용민(2011)은 여학생이 남학생보다 감정변화가 크고 의존성향이 커 스마트폰 사용을 통해 주변사람들과 감정교류를 하고 이로 인해 불안요소를 줄이기 위함이라고 하였다. 따라서 이러한 여학생의 특성을 고려한 여학생들의 스마트폰 중독을 예방하기 위한 접근이 필요할 것으로 생각된다.

학년별로는 2, 3학년이 1학년보다 스마트폰 중독점수가 높은 것으로 나타났는데 이는 중학생을 대상으로 학년별로 유의미한 차이가 없다고 한 선행 연구들과(윤미애, 2014; 허지혜, 2013)는 일치하지

않아 연구결과의 일반화를 위해서는 지속적으로 반복연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다.

학교성적은 “중”이거나 “하”인 경우가 스마트폰 중독점수가 높았는데 이는 스마트폰 사용정도가 높을수록 학업성취도가 낮아진다는 김여란(2013)의 연구나 성적이 스마트폰 중독성향과 부적관계가 있는 것으로 나타난 윤미애(2014)의 연구와 같은 맥락으로 학업에 열중해야 할 시간을 스마트폰 사용에 할애함에 따라 생겨난 당연한 결과로 보여진다. 또한 학교생활에 불만족하는 경우가 만족이나 보통인 경우보다 스마트폰 중독점수가 높은 것으로 나타났는데 이는 스마트폰 중독이 학교 만족도와 부적상관을 보인다고 한 박지선(2012)과 박수빈(2012)의 연구결과와 일치하였으나 학교생활 만족 정도에 따른 스마트폰 중독정도는 유의미한 차이가 없었다. 허지혜(2013)의 연구결과와는 일치하지 않았다. 이러한 결과는 추후 반복연구를 해볼 필요가 있겠으나 학교생활에 만족하는 학생의 경우 학교생활에서의 여러 활동을 통해 즐거움을 찾는 반면, 그렇지 못한 학생의 경우 스마트폰 사용으로 시간을 보내게 되어 나타나는 결과로 추측할 수 있다.

가정경제가 “중”이거나 “하”인 경우가 경제상태가 “상”인 경우에 비해 스마트폰 중독 점수가 높게 나타났는데 이는 이창호(2013)의 연구와 일치하였으나 경제수준에 따라 유의한 차이가 나타나지 않은 황승일의 연구(2013)와는 일치하지 않아, 좀 더 다양한 표본을 대상으로 이 변수의 영향력을 검증할 필요가 있어 보인다. 이성교제를 하고 있는 경우가 그렇지

않은 경우보다 스마트폰 중독점수가 높게 나타났는데 이는 선행연구가 없어 비교하기는 어려우나 이성교제를 하는 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 이성교통화하는 등 스마트폰에 노출되는 시간이 많고 이로 인해 스마트폰 중독점수가 높아지게 된다는 것을 짐작할 수 있다. 스마트폰 사용기간이 3년 이상인 경우와 월 요금이 5만 원 이상인 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 스마트폰 중독 점수가 유의하게 높게 나타나 스마트폰 중독이 스마트폰 사용기간 및 사용요금과 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타난 박지선(2012)의 연구결과와 일치하였다. 이는 오랜 기간 스마트폰을 사용하고 많이 접할 수록 스마트폰의 중독점수가 높아짐을 알 수 있는 것으로 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 가정이나 학교에서 청소년들로 하여금 게임, SNS, 인터넷 등을 위한 스마트폰 사용에 불필요한 시간 할애나 무의식중으로 스마트폰을 켜서 보는 등의 습관을 들이지 않도록 하는 규제와 관리가 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서 중학생의 자아존중감은 5점 만점에 3.53점으로 나타나, 중간정도보다는 높은 수준임을 알 수 있는데 자아존중감은 개인의 삶에 매우 중요한 자기의 총체적 측면으로 이해할 수 있는 것으로 (Swann 등, 2007) 개인의 건강과 행복에 중대한 역할을 한다. 따라서 청소년의 바람직한 성장발달을 위해서는 자아존중감을 증진시킬 수 있는 프로그램이 교과과정이나 재량활동 시간을 이용하여 활성화되어야 할 것이라고 사료된다.

일반적 특성에 따른 자아존중감 정도는 학년별로는 1학년 학생들이 2, 3학년 학생들에 비해 자아존중감이 유의하게 높았는데 이러한 결과는 중학생을 대상으로 1학년이 2학년보다 자아존중감이 높게 나타난 김정수(2005)의 연구와 일치하였으나 2학년 학생들의 자아존중감이 가장 높게 나타난 문승완(2008)의 연구와 학년별로 자아존중감은 유의미한 차이가 없다고 한 노현숙(2002)의 연구결과와는 일

치하지 않아, 중학생을 대상으로 추후 반복 연구를 해 볼 필요가 있겠다.

학교성적이 “상”인 경우 “중”이나 “하”인 경우에 비해 자아존중감이 높게 나타났는데 이는 자아존중감이 높은 학생이 학업 성적 면에서도 우수하다고 한 선행연구(장세영, 2013; 권은영, 2007; 정희정, 2003)의 결과와 같은 맥락으로 성적이 우수한 학생들은 매사에 자신감을 갖게 되고 자신을 긍정적으로 받아들이게 됨으로써 자아존중감이 더 향상된 것으로 짐작할 수 있다. 또한 친구 관계가 좋다고 한 경우가 그렇지 못한 경우에 비해 자아존중감이 높게 나타나 친구 관계에 대한 만족도가 높을수록 자아존중감이 높게 나타난 김지영과 이형실(2010)의 결과와 일치하였다. 이는 친구 관계에 대한 긍정적 지각은 정서적 안정과 자신감의 형성에 중요한 지지원이 되고 자신에 대한 긍정적 지각으로 연결되어 자아존중감을 높이는 것으로 생각된다.

청소년기의 학교생활 적응은 정서적, 사회적 발달과 함께 대인적 경험을 제공해주고 성인기에 이르기까지 영향을 미치게 된다(Smilansky, 2002). 본 연구에서 학교생활에 만족하는 경우에 자아존중감이 높게 나타났는데 이는 자아존중감은 학교생활 적응에 영향을 미친다는 선행연구들과 (임수경과 이형실, 2007; 채영이, 2006) 일치하였다. 이러한 결과는 청소년들이 학교생활에 잘 적응하도록 하기 위해서는 자아존중감을 증진시키는 것이 필요함을 나타내며, 이를 위해서는 학교에서 청소년의 지도 시 처벌, 위협 등의 방법보다는 격려나 긍정적 보상 등의 방법으로 청소년의 자아존중감을 높일 수 있도록 하는 것이 바람직할 것으로 생각된다.

가정경제수준이 “상”인 경우와 부모의 학력이 대졸 이상인 경우에 청소년의 자아존중감이 높게 나타나 경제수준과 부모의 학력이 높을수록 자아존중감이 높게 나타난 장세영(2013)과 채영이(2006)의 연구와 일치하였다. 이는 학력이나 경제 수준이 높은 부

모의 경우 자녀의 학업적인 부분이나 일상생활에서의 문제해결, 미래에 대한 계획 설계에 대한 도움을 줄 수 있는 자원이 많아(조아라, 2008) 이로 인해 자녀들의 자아존중감을 높이는데 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 청소년들이 부모의 사회, 경제적 지위에 관계없이 긍정적인 자아존중감을 갖도록 하기 위해서는 가정 경제 수준의 격차를 좁히고 저소득층도 자녀 양육의 질을 유지할 수 있도록 하는 각종 사회복지시설이나 프로그램개발 및 지원이 이루어져 할 것이다. 부모와의 관계가 친밀한 경우에 자아존중감이 높게 나타나 부모와의 관계가 좋을수록 자아존중감이 높게 나타난 김지영과 이형실(2010)의 연구와 일치하였다. 이는 자아존중감은 부모와 같은 의미있는 타인의 인정, 관심, 지지로부터 형성되며(신미, 2012), 부모의 지지가 자기개념과 정적 상관관계라는 연구(Plunkett 등, 2007)들과 같은 맥락으로 청소년시기에 부모와 자녀의 관계가 원활하지 못하면 자아존중감에 혼란을 겪게 되고 방향과 비행혼란에 빠지게 됨으로(남현이, 2008), 부모와 자녀 간에 긍정적이고 친밀한 관계를 유지하게 하는 의사소통기술과 서로를 이해하도록 하는 프로그램의 개발과 적용이 필요할 것으로 사료된다.

스마트폰 사용기간이 1년 미만인 경우에 자아존중감이 가장 높았고 3년 이상인 경우에 가장 낮았는데 이는 자아존중감이 낮을수록 자기통제와 조절이 어려워(허지혜, 2013) 더 이른 시기에 스마트폰을 구입하게 됨을 알 수 있다. 따라서 학교와 가정에서 청소년들이 올바른 자아존중감을 형성하도록 힘써 청소년들이 스스로를 통제하고 조절하는 힘을 기를 수 있도록 체계적인 관리가 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서 중학생의 낙관성은 5점 만점에 평균 3.40점으로 나타나 같은 도구로 조사한 김보영(2007)의 연구에서 3.5점과 유사한 결과로 중학생의 낙관성을 향상시키기 위한 프로그램의 필요함을 알 수 있다.

일반적 특성에 따른 낙관성은 종교가 천주교인

경우에 낙관성의 정도가 높게 나타났는데 이는 비교할 선행연구가 없어 추후 동일한 측정도구를 가지고 이를 파악하기 위한 반복연구의 필요성이 있다. 대상자의 학교성적이 “상”인 경우, 친구관계가 좋은 경우, 학교생활에 만족하는 경우에 낙관성의 정도가 높게 나타났다. 이는 낙관성은 학교생활, 학교수업 및 학교친구와 정적상관을 보인다고 한 채미경(2010)의 결과와 낙관성은 청소년의 삶에 대한 만족도, 긍정적 정서를 예측하는 변인이라고 한 신현숙(2005)의 연구와 같은 맥락으로 중학생들이 하루의 대부분을 보내는 학교생활에 만족하게 하기 위해서는 만족감을 이끌어 낼 수 있는 근간이 되는 정서인 낙관성을 길러주어야함을 알 수 있다.

대상자의 가정경제가 “상”인 경우, 부모와의 관계가 친밀하다고 한 경우, 부모의 교육수준이 대졸이상인 경우에 낙관성의 정도가 높게 나타났는데 이는 낙관성이 높을수록 가족관계 만족도가 높게 나타난 한주리와 허경호(2005)의 결과와 부모와 친밀도가 높고 잘 산다고 지각하는 학생들의 낙관성이 높게 나타난 김은정(2011)의 연구결과와 같은 맥락으로 부모의 학력이 높거나 경제사정이 좋을수록 부모가 자녀에게 더 많은 관심을 갖게 되고 이로 인해 친밀감이 높아지고 자녀의 낙관성에도 영향을 주게 됨을 알 수 있다.

본 연구에서 스마트폰 중독과 자아존중감은 유의한 부적상관 관계를 나타내 허지혜(2013)와 조현옥(2012)의 연구결과와 일치하였고 스마트폰 중독과 낙관성 또한 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 청소년들의 스마트폰 중독비율을 낮추기 위해서는 청소년들의 자아존중감과 낙관성을 증가시켜야 함을 시사해 주고 있다.

본 연구에서 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인으로는 성별, 자아존중감, 월 이용요금으로 대상자들의 스마트폰 중독정도를 10.8% 설명하였으며, 특히 성별이 가장 높은 설명력을 보였다. 이러한 결과

는 자아존중감이 스마트폰 중독의 11.2%를 설명하였던 박민수(2013)의 연구와 18.4%를 설명하였던 허지혜(2013)의 연구에서 자아존중감이 낮을수록 스마트폰 중독정도가 높게 나온 결과들과 같은 맥락이다.

이상의 결과를 토대로 중학생의 스마트폰 중독정도는 성별이나 자아존중감, 스마트폰 이용요금에 따라 다를 수 있다. 이에 청소년의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 자아존중감을 향상시키고 성별의 특성에 맞는 관리를 통하여 스마트폰의 과도한 사용을 규제할 수 있는 프로그램의 개발과 적용이 요구된다.

· 결론 및 제언

본 연구는 중학생의 스마트폰 중독과 자아존중감, 낙관성의 정도와 상관관계를 파악하고 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인들을 규명하여 향후 청소년의 스마트폰 중독예방에 도움이 되는 자료를 제공하고자 시도되었다. 연구결과 대상자의 스마트폰 중독정도는 평균 2.07점으로 나타났으며, 스마트폰 중독정도는 성별, 학년, 학교성적, 학교생활만족, 가정경제상태, 이성 교제, 스마트폰 사용기간, 월 사용요금에 따라 유의한 차이가 있었고, 대상자의 자아존중감은 평균 3.53점으로 나타났으며 자아존중감은 학년, 학교성적, 친구관계, 학교생활만족, 가정경제상태, 부모와의 관계, 부모의 교육수준, 휴대폰 사용기간에 따라 유의한 차이가 있었다. 대상자의 낙관성은 평균 3.40점으로 나타났으며, 낙관성은 학년, 종교, 학교성적, 친구관계, 학교생활만족, 가정경제상태, 부모와의 관계, 부모의 교육수준에 따라 유의한 차이가 있었다. 대상자의 스마트폰 중독은 자아존중감 및 낙관성과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 성별, 자아존중감, 월 이용요금으로 나타났으며, 스마트폰 중독정도를 10.8% 설명하였다. 이상의 연구결과를 통해 여학

생일수록, 자아존중감이 낮을수록, 월 이용요금이 많을수록 스마트폰 중독정도가 높은 것을 알 수 있었다. 그러므로 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 자아존중감을 향상시키고 성별의 특성에 맞는 관리를 통하여 스마트폰의 과도한 사용을 규제할 수 있는 프로그램의 개발과 적용이 이루어져야 할 것으로 보인다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 일 지역 중학생들을 대상으로 하였으므로 연구의 결과를 일반화하기 위하여 보다 넓은 지역으로 확대시킨 연구가 요구된다. 둘째, 중학생의 스마트폰 중독의 유의한 영향요인으로 성별과 자아존중감이 밝혀졌으므로 성별의 특성에 따른 자아존중감을 증가 증가시킬 수 있는 구체적인 전략개발과 적용이 요구된다.

참고문헌

1. 강희양. 스마트폰 중독에 대해 알아보기. 한국심리학회웹진 겨울호. 2012.
<http://webzine.kpsy.co.kr/2012december/main/sub.html?category=2&UID=16>
2. 고재욱. 청소년의 스마트폰중독이 사회성에 미치는 영향에 관한 연구: 대인관계·자신감·또래 사교성을 중심으로. 대동철학 2013;63:1-38.
3. 권은영. 중학생의 자아존중감이 진로 성숙태도와 학업성적과의 관계에 관한 연구[석사학위논문]. 경기: 경기대학교 대학원, 2007.
4. 김병년. 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지 2013;13(4): 208-217.
5. 김보영. 청소년의 낙관성 수준에 따른 정서표현 갈등과 삶의 만족도 차이[석사학위논문]. 서울: 카톨릭대학교 대학원, 2007.
6. 김여란. 초등학교 고학년생의 스마트폰 사용정도와 자기효능감 및 학업성취도와의 관계[석사학위

- 논문]. 서울: 한양대학교 대학원, 2013.
7. 김은영. 청소년 스마트폰 사용실태 및 중독현황 조사. 한국스피치커뮤니케이션학회 학술대회 자료집 2013;(6):41-53.
 8. 김은정. 초등학생의 낙관성과 학생이 지각한 교사와의 친밀도 관계[석사학위논문]. 서울: 고려대학교 대학원, 2011.
 9. 김정수. 중학생의 자아존중감과 진로성숙도의 관계[석사학위논문]. 전북: 군산대학교 대학원, 2005.
 10. 김지영, 이형실. 청소년의 가족 및 또래요인이 자아존중감에 미치는 영향. 한국가정교과교육학회지 2010;22(1):21-32.
 11. 남현이. 개인의 자아존중감, 부모 자녀관계가 인터넷 중독에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 한양대학교 대학원, 2008.
 12. 노현숙. 중학생의 자아존중감과 문제행동과의 관련성 연구[석사학위논문]. 경남: 인제대학교 대학원, 2002.
 13. 뉴시스 뉴스. 교과부, 교사 대상 게임·인터넷·스마트폰 중독 예방 연수 실시 2013년 2월 21일 http://www.newsis.com/ar_detail/view.html?ar_id=NISX20130220_0011857140&cID=10201&pID=10200
 14. 문승완. 중학생이 지각하는 스트레스, 사회적지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향 : 서울권과 전남권을 중심으로 [석사학위논문]. 서울: 동국대학교 대학원, 2008
 15. 미래창조과학부. 2012년 인터넷 중독 실태조사 결과. 서울: 미래창조과학부, 2013.
 16. 박민수. 스마트폰 중독과 학업스트레스가 고등학생의 정신건강과 자아존중감에 미치는 영향 [석사학위논문]. 충남: 순천향대학교 대학원, 2013.
 17. 박수빈. 중학생의 스마트폰 중독이 학교생활적응 및 정신건강에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 국민대학교 대학원, 2012.
 18. 박용민. 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구[석사학위논문]. 강원: 상지대학교 대학원, 2011.
 19. 박지선. 청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인[석사학위논문]. 서울: 단국대학교 대학원, 2012.
 20. 방송통신위원회. 2010년 인터넷이용실태조사. 서울: 방송통신위원회, 2011.
 21. 방송통신위원회. 2011년 인터넷이용실태조사. 서울: 방송통신위원회, 2012.
 22. 방송통신위원회. 2012년 인터넷이용실태조사. 서울: 방송통신위원회, 2013.
 23. 송은주. 고등학생의 휴대폰 사용실태와 정신건강과의 관계. 정신간호학회지 2006;15(3):325-333.
 24. 신미. 청소년의 삶의 질 척도 타당화 연구[박사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2012.
 25. 신현숙. 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. 청소년학연구 2005;12(3):165-192.
 26. 양심영. 고등학교 청소년의 휴대폰 중독에 관한 연구(02-R24). 서울: 한국청소년개발원. 2003.
 27. 우형진. 휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구: 자존감, 자기효능감, 자기통제력 변인을 중심으로. 한국방송학보 2007;21(2):391-427.
 28. 윤미애. 중학생의 스마트폰중독경향성이 학업성취도에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 배재대학교 대학원, 2014.
 29. 이송신. 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계: 초등학교 5·6학년과 중학교 2학년을 중심으로[석사학위논문]. 서울: 서울여자대학교 대학원, 2000.
 30. 이영옥, 정여주. 신체상을 주제로 한 집단미술치료가 청소년의 신체상과 자아상에 미치는 효과. 2006.
 31. 이창호. 청소년정책 리포트, 서울: 한국청소년정책연구원, 2013.
 32. 임수경, 이형실. 청소년의 자아존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활적응에 미치는 영향.

- 한국가정교과교육학회지 2007;19(3):169-183.
33. 장세영. 청소년의 자아존중감, 가족지지, 학교생활적응이 자살생각에 미치는 영향. 학교보건건강증진학회지 2013;30(2):11-22.
 34. 정희정. 한 부모 가족 아동의 자아존중감이 학업성적에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2013.
 35. 조아라. 가족건강성과 자아존중감이 친구관계의 질에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 인하대학교 대학원, 2008.
 36. 조현욱. 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이[석사학위논문]. 대구: 계명대학교 대학원, 2012.
 37. 채미경. 중학생의 낙관성과 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향[석사학위논문]. 대구: 계명대학교 대학원, 2010.
 38. 채영이. 중학생의 애착과 자아존중감 및 학교생활적응의 관계[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 2006.
 39. 한국정보화진흥원. 2011년 인터넷중독실태조사. 서울: 한국정보화진흥원, 2012.
 40. 한국청소년정책연구원. 한국아동·청소년패널조사 2010 II 사업보고서, 서울: 한국청소년정책연구원, 2010.
 41. 황경혜, 유양숙, 조옥희. 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계 모바일 이용가능. 한국콘텐츠학회 2012;12(10):365-375.
 42. 한주리, 허경호. 가족 구성원의 의사소통 능력, 내외 통제성, 충동성, 낙관성이 가족관계 만족도에 미치는 영향. 한국언론정보학보 2005;28:251-282.
 43. 황승일. 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구[석사학위논문]. 광주: 조선대학교 대학원, 2013.
 44. 허승연. 청소년의 행복에 영향을 미치는 생태학적 변인[박사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2009.
 45. 허지혜. 청소년의 친구관계와 자아존중감이 스마트폰 중독에 미치는 영향[석사학위논문]. 대구: 대구대학교 대학원, 2013.
 46. Bandura, A. Agression: a social learning analysis N. J.: Prentice-Hall. 1973.
 47. Brady, S. S., & Donenberg, G. R. Mechanims linking violence exposure to health risk behavior in adolescence: Motivation to cope and sensation seeking. *Journal the Amererican Academy of Child & Adolescent psychiatry* 2006;45:673-680.
 48. Plunkett, S. W., Henry, C. S., Robinson, L. E., Behnke, A., & Falcon, P. C. Adolescent perceptions of parental behaviors, adolescent self-esteem, and adolescent depressed mood. *Journal of Child and Family Study* 2007;16:760-772.
 49. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A revaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 1994;67:1063-1078.
 50. Seligman, MEP. *Learned Optimism*. New York: Knopf. 1991. 박노용, 김혜성 번역. 낙관성훈련 상·하 서울: 오리진. 1996.
 51. Smilansky, S. Free will, fundamental dualism, and the centrality of illusion. In R. Kane (Ed.), *The oxford handbook of free will* . New York : Oxford Press. 2002.
 52. Swann, WB. Jr. Chang-Schneider C, McClarty, LK. Do people's self-views matter? self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist* 2007;62:84-94.