

# 대학신입생의 스마트폰 중독에 미치는 영향요인

## Factors Influencing of Smartphone Addiction among University Freshmen

강문희\*, 오은진\*, 김선희\*\*, 박혁규\*\*\*

충남대학교 간호대학\*, 조선간호대학교 간호학과\*\*, 대전대학교 간호대학\*\*\*

Moon-Hee Gang(mhgang@cnu.ac.kr)\*, Eun-Jin Oh(helloeunjin7@naver.com)\*,

Seon-Hee Kim(sunny\_kim@naver.com)\*\*, Hyeok-Gyu Park(gurrr8702@naver.com)\*\*\*

### 요약

본 연구는 대학신입생의 스마트폰 중독, 우울, 불안, 음주문제 및 자해시도 경험 정도를 분석하고, 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하는 서술적 조사연구이다. 2019년 C 지역의 정신건강복지센터에 참여한 대학신입생 마음건강실태 조사에서 최종 326부로, 수집된 데이터는 t-test, Pearson's correlation coefficients, logistic regression을 사용하여 분석하였다. 연구결과 대상자의 일반적 특성에서 자해시도의 경험과 성별에서 유의미한 차이가 나타났고, 스마트폰 중독과 우울, 불안간의 상관관계는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 다중회귀분석 I 결과, 대학신입생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 자해경험과 성별이며, 우울과 불안을 투입한 회귀모형 II 결과 우울, 성별이었다. 이처럼 대학신입생의 우울, 성별, 자해시도 경험이 스마트폰 중독에 높은 영향 요인으로 나타났다. 이 연구 결과를 토대로 대학신입생의 스마트폰 중독 예측요인과 관련된 전문적인 프로그램 개발 필요성을 제시하고자 한다.

■ 중심어 : | 대학신입생 | 스마트폰 | 중독 | 우울 | 불안 |

### Abstract

The purpose of the study was to identify the associated factors on the smartphone addiction of university freshmen. Collected data were analyzed with SPSS 26.0 using t-test, Pearson's correlation coefficients and logistic regression. Depression and anxiety was statistically significant. As a result of the multiple regression I. the factors affecting were self-injury attempt experience, gender. The results of regression model II with depression and anxiety were depression and gender. It is intended to present the necessity of a program related to predicting smartphone addiction of university freshmen.

■ keyword : | University Freshmen | Smartphone | Addiction | Depression | Anxiety |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학신입생은 부모에게 의존적이고 과도한 입시경쟁에 놓였던 청소년기에서 성인기로 이행하는 발달의 전환기이다[1]. 또한 심리적, 정서적인 독립과 자율성을

부여받아 책임을 가지며 자아정체성을 확립해 사회에 나가기위한 과업을 달성하는 시기이다[2]. 이와 관련하여 대학신입생들은 입학하여 대학생활에 적응하는 과정에서 정서적 독립과 자신을 둘러싼 환경의 변화로 인해 갈등과 혼란을 경험하게 된다[3].

이러한 정서적, 사회적 환경의 변화에 따른 스트레스

를 쉽게 해소하기 위해 대학신입생은 스마트폰 사용에 더 몰입하게 되고, 어른들의 규제 없는 자유로운 사용으로 스마트폰 중독을 더 증가시키고 있다[4][5]. 통계청의 2019년 스마트폰 과의존 실태조사에 의하면 대학생이 포함된 20대의 스마트폰 과의존이 25.2%로, 이는 30대 18.9%, 40대 16.8%, 50대 15.6%보다 20대 이상 성인에서 스마트폰 과의존이 가장 높음을 알 수 있으며 특히, 전년대비 30대는 0.8%p, 40대는 0.6%p, 50대는 0.5%p가 증가하였으나 20대는 전년대비 1.2%p가 상승해 스마트폰 과의존이 심각한 실정이다[6]. 미국정신의학회에서 발행한 진단 분류에 의하면 (DSM-5) 인터넷 중독을 반복적이고 과도한 행동인 행위중독으로 규정하였고, 행위중독인 스마트폰 중독은 스마트폰에 지나치게 몰입해서 자신을 스스로 제어할 수 없는 상태를 말한다[7]. 또한 스마트폰 중독은 행위중독의 일종으로 물질중독과 관련이 높다고 보고되고 있다[8]. 대학신입생의 스마트폰 중독은 과도한 몰입으로 인해 초조, 불안, 스스로를 통제하기 어려움 등 정신적 긴장감과 일상생활 장애를 유발하고 이는 학교생활적응에도 부정적인 영향을 주며[9], 우울, 사회적 회피 및 불안 등 대학생의 정신건강에 영향을 미친다[10]. 따라서 어떠한 요인들이 대학신입생의 스마트폰 중독에 관련되는지 살펴보는 것은 중요하다.

선행연구 결과에 따르면, 우울성향이 높은 대학생은 오프라인에서의 사회적 관계망에 만족하지 못해 스마트폰을 이용하여 사회적 소속감을 유지하며 특히, 여학생이 남학생보다 사회적 관계 유지 수단으로 스마트폰을 활용하여 스마트폰 중독 위험이 더 높다[11]. 외국의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 우울과 불안의 심리적 특성들이 스마트폰 중독에 관련이 있고 강력한 예측 변수가 될 수 있다고 한다[12]. 또한 대학생의 우울과 충동성[13][14], 자아존중감[15]과 자아 탄력성[16]이 낮을수록 스마트폰 중독에 영향을 미치고, 대인관계능력과 정신건강이 스마트폰 중독에 관련[17]이 있다.

대학생의 스마트폰 중독과 관련한 일반적 특성으로는 성별, 연령, 외모 만족도, 운동, 음주 등이 스마트폰 중독에 영향을 미친다고 보고되고 있다[10][18]. 이처럼 스마트폰 중독에 관련된 요인에 관한 선행연구로 대학생을 대상으로 심리적인 요인과 일반적 특성을 다른

연구가 진행되어져 왔다.

대학신입생으로써 스스로 선택하고 결정해야하는 자율성으로 새로운 환경에 적응하는데 다양한 대인관계와 새로운 학업과 진로의 선택, 이성문제 등의 큰 스트레스를 경험하게 된다. 이와 관련하여 대학신입생들이 휴학과 자퇴를 고려하게 된다[19]. 한국사회 대학신입생들이 우울과 불안의 정신적인 문제를 과반수이상 경험하고 있고[20], 이는 곧 스마트폰 중독에 영향을 미친다[12][13]. 하지만, 선행연구에서 본 바와 같이 스마트폰 중독에 관련된 연구가 대부분 대학생과 관련되어 있고 대학신입생을 위한 스마트폰 중독 관련 연구는 부족한 실정이다. 대학이라는 새로운 환경에 적응을 해야 하는 시기에 스마트폰 중독은 대학신입생의 정신건강과 일상생활에 부정적 영향을 미치고, 연령이 낮을수록 스마트폰 중독에 영향을 미칠 수 있고[10] 스마트폰 중독에 대한 빠른 예방을 위해 대학신입생의 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인들을 파악하는 것은 중요하다.

이에 본 연구는 대학신입생들의 스마트폰 중독과 관련 있는 심리적 문제인 우울, 불안과 대학신입생의 개인별 특성 요인들이 스마트폰 중독에 어떻게 관련되는지 파악하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학신입생의 스마트폰 중독, 우울, 불안, 음주문제 및 자해시도 경험 정도를 파악하고 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성, 스마트폰 중독, 우울, 불안, 음주문제 및 자해시도 경험 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성, 음주문제 및 자해시도 경험에 따른 스마트폰 중독의 차이를 파악한다. 셋째, 대상자의 스마트폰 중독, 우울, 불안, 음주문제 및 자해시도 경험 간의 상관관계를 분석한다. 넷째, 대상자의 스마트폰 중독에 관련요인을 파악한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 C 지역 1개 정신건강복지센터에서 실시한 2019년 '지역사회 주민의 마음건강실태자료' 중 일부를 이용한 2차 자료 분석연구로, 대학신입생을 대상으로 스마트폰 중독, 우울, 불안의 정도를 파악하고 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2. 연구대상

본 연구의 대상은 C 지역의 대학신입생이다. 대상자 수는 G\*power 프로그램을 이용하여 산출하였으며, 다중회귀분석에서 양측검정, 유의수준=.05, effect size=0.15, power=.95, predictors=10 일 때, 172명이 요구되었다. 본 연구는 2019년 C 지역 1개 정신건강복지센터에서 실시한 대학신입생 마음건강실태 조사에 참여한 대상자로 하였으며 청소년기에서 성인기로 이행하는 과정의 대상으로 30세 미만으로 제한하였다. 총 340부를 배부하여 설문에 불성실하게 응답하거나 누락된 자료의 설문지를 제외하고 응답률 95%인 총 326부의 자료를 최종분석에 이용하였으며, 회귀분석을 위해 요구된 대상자 수를 충족하였다.

## 3. 연구도구

### 3.1 일반적 특성

일반적 특성으로 성별, 연령, 전공학과, 현재 함께 살고 있는 사람, 정신과 병력, 신체적 병력을 포함하였다. 그밖에 최근 1년 간 음주로 인한 문제(학교생활, 대인관계, 법적 문제)와 최근 1년 간 자해시도 경험을 포함하였다.

### 3.2 스마트폰 중독(SAS-SV)

SAS-SV는 스마트폰 중독 성향을 선별하고, 스마트폰 중독의 성향의 심각도를 평가하기 위한 목적으로 만들어진 단축형 스마트폰 중독 자가진단 척도이다[21]. 총 10문항으로 1-6점까지 Likert 6점 척도로 평가되며, 남자는 31점 이상, 여자는 33점 이상을 스마트폰 중독군으로 본다. 원도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.91 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.93 이었다.

### 3.3 우울(PHQ-9)

PHQ-9은 우울증을 선별하고, 심각도를 평가하기 위한 목적으로 만들어진 간단한 자기보고형 검사로, 최근 2주 동안의 기간 안에 얼마나 자주 겪었는지를 알아보는 검사이다[22]. DSM-IV[23]의 주요우울장애 진단을 위한 9가지 항목으로 구성되어 있다. 0-3점 Likert 척도로 평가되며, 점수의 범위는 0~27점으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미한다. 원도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.80 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.90 이었다.

### 3.4 불안 (GAD)

범불안장애의 선별과 증상의 심각도를 평가하기 위해 개발된 자기보고식 검사로[24], 총 7문항으로 구성되어 있으며 0-3점 Likert 척도로 평가되며, 점수의 범위는 0~21점으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 불안정도가 심한 것을 의미한다. 원도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.91 이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha=.91 이었다.

## 4. 자료수집

본 연구의 자료는 지역주민의 정신건강문제를 진단하기 위한 공익 목적으로 C 지역 정신건강복지센터에서 실시한 2019년 '지역사회 주민의 마음건강실태자료' 중 일부를 이용한 2차 자료 분석연구를 이용하였고, 사전에 대상자로부터 개인정보 공개 및 자료 분석에 대한 동의서를 받은 후 시행하였다. 센터는 사전에 해당 대학의 기관장과 상담센터의 협조를 구한 후 2019년 5월 10일부터 30일 까지 센터의 직원이 설문조사의 목적과 방법 및 자발적 참여에 대한 설명을 제공하였다. 또한 설문참여에 대한 동의서를 제출한 대상자에 대해 설문지를 배부하고 직접 수거하였다. 또한 연구 결과에 대한 익명을 보장하고 대상자가 원치 않을 경우 연구를 철회할 수 있음을 설명하였다. 이에 본 연구자는 정신건강복지센터 장에게 연구의 목적과 방법을 설명하고 자료이용에 대한 동의를 얻어 수집된 자료를 파일로 받아 분석하였다.

5. 자료 분석 방법

1) 일반적 특성과 스마트폰 중독, 우울, 불안, 음주문제 및 자해시도 경험은 실수, 백분율, 평균과 표준편차 등 서술통계를 이용하였다.

2) 일반적 특성, 음주문제 및 자해시도 경험에 따른 스마트폰 중독의 차이는 t-test, ANOVA, 사후분석은 Scheffe test를 이용하였다.

3) 스마트폰 중독, 우울 및 불안 간의 관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

4) 스마트폰 중독 관련 요인은 logistic regression 을 이용하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 [Table 1]과 같다. 성별은 남자가 62.3%로 가장 많았고, 연령은 평균 19.34±1.83이며, 전공학과는 엔지니어링 분야의 학과가 45.1%, 생명공학 분야의 학과가 39.9%, 예술 분야의 학과가 15.0%로 많았고, 현재 함께 살고 있는 사람은 '가족과 함께'가 53.4%로 절반 이상을 차지하였고, 그 다음으로 '룸메이트와 함께'가 40.2%로 나타났다. 정신과 병력과 신체적 병력, 음주문제를 가진 사람은 각각 전체에서 5.5%, 15.6%, 4.9%를 차지하였고, 자해를 시도해본 경험이 있는 사람은 3.1%였다.

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=326)

Characteristics	Categories	n(%) / M±SD
Age		19.34±1.83세
Gender	Male	203명(62.3)
	Female	123명(37.7)
Major course	Engineering	147명(45.1)
	Biotechnology	130명(39.9)
	Art	49명(15.0)
House mate	Family	174명(53.4)
	Friends	131명(40.2)
	Alone	21명(6.4)
Psychiatric history	Yes	18명(5.5)
	No	308명(94.5)
Physical history	Yes	51명(15.6)
	No	275명(84.4)
Drinking problem	Yes	16명(4.9)
	No	310명(95.1)

Self-injury attempt	Yes	10명(3.1)
	No	316명(96.9)

2. 대상자의 우울, 불안 및 스마트폰 중독

대상자의 우울, 불안 및 스마트폰 중독 특성은 [Table 2]와 같다. 대상자의 스마트폰 중독 평균점수는 60점 만점에서 평균 21.34±10.34점이었고, 남학생 중 위험군은 71명(34.9%)으로 여학생 중 위험군 57명(46.3%) 보다 낮았으며, 남녀 전체 위험군은 128명(39.3%)이었다. 우울은 27점 만점에서 평균 4.09±4.97점이었으며, 위험군은 45명(13.8%)이었다. 불안은 21점 만점에서 평균 2.77±3.84점이었으며, 위험군은 18명(5.5%)로 나타났다.

Table 2. Depression, Anxiety and Smartphone Addiction of Participants (N=326)

Variables	M±SD / n(%)
Smartphone Addiction	21.34±10.34
Risk group in male (SAS-SV ≥31)	71(34.9)
Risk group in female (SAS-SV ≥33)	57(46.3)
Risk group total	128(39.3)
Depression	4.09±4.97
Risk group (PHQ-9 ≥10)	45(13.8)
Anxiety	2.77±3.84
Risk group (GAD-7 ≥ 10)	18(5.5)

3. 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독 차이

일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 차이는 [Table 3]과 같다. 스마트폰 중독은 성별(t=-2.95, p=.005), 자해시도의 경험(t=3.39, p=.001)에 유의미한 차이가 나타났다.

Table 3. Differences of Smartphone Addiction by General Characteristics (N=326)

Characteristics	Categories	Smartphone Addiction	
		M±SD	t or F (p)
Gender	Male	20.04±9.53	-2.95 (.005)
	Female	23.50±11.26	
Major course	Engineering	21.15±9.89	2.69 (.069)
	Biotechnology	22.58±10.99	
	Art	18.61±9.51	
House mate	Family	21.52±10.63	.08 (.448)
	Friends	21.54±9.90	
	Alone	18.57±10.69	
Psychiatric history	Yes	21.33±10.09	-.00 (.997)
	No	21.23±10.37	
Physical history	Yes	22.37±12.00	.77 (.440)
	No	21.15±10.22	

Drinking problem	Yes	23.93±14.46	1.02 (.304)
	No	21.20±10.10	
Self-injury attempt	Yes	32.10±14.57	3.39 (.001)
	No	21.00±10.02	

#### 4. 스마트폰 중독, 우울, 불안의 상관관계

대상자의 스마트폰 중독, 우울, 불안의 상관관계는 [Table 4]와 같다. 조사된 변수들 모두 통계적으로 유의한 상관관계가 확인되었다. 스마트폰 중독은 우울( $r=.47, p<.001$ ), 불안( $r=.44, p<.001$ )과 유의한 양의 상관관계를 보였다.

Table 4. Correlations among Study Variables (N=247)

Variables	Smartphone Addiction
	r(p)
Smartphone Addiction	1
Depression	.47 (<.001)
Anxiety	.44 (<.001)

#### 5. 스마트폰 중독 영향 요인

대상자의 스마트폰 중독 영향요인을 파악하기 위해 다중회귀분석의 결과는 [Table 5]와 같다. Durbin-Watson 통계량 1.60, 공차한계(tolerance) 0.26~0.99로 0.1를 초과하고, 분산팽창지수(variance inflation factor) 1.0~3.7로 10미만으로 모든 독립변수는 자기 상관과 다중공선성의 문제가 없어 회귀분석을 위한 가정을 충족하였다.

먼저 일반적 특성 중 스마트폰 중독에서 유의한 차이가 있었던 성별과 자해시도 경험이 더 미화하여 투입한 회귀모형 I은 통계적으로 유의하였으며( $F=9.59, p<.001$ ), 자해시도 경험( $\beta=.17, p=.002$ )과 성별( $\beta=.15, p=.007$ )이 유의한 영향요인으로 나타났고, 두 변수의 종속변수에 대한 분산의 설명력은 5.0%였다. 즉, 여학생에서, 자해시도 경험이 있는 경우 스마트폰 중독 정도가 증가하는 것으로 나타났다.

회귀모형 I에서 상관관계분석에서 스마트폰 중독과 유의한 양의 상관관계가 있었던 우울과 불안을 투입한 회귀모형 II는 통계적으로 유의하였으며( $F=25.28, p<.001$ ), 우울( $\beta=.32, p=.001$ )과 성별( $\beta=.11, p=.033$ )이 유의한 영향요인으로 나타났고, 두 변수의 종속변수에 대한 분산의 설명력은 23.0%로 증가하였다. 즉, 여학생에서, 우울정도가 심할수록 스마트폰 중독정도가

증가하는 것으로 나타났다.

Table 5. Influencing Factors on Smartphone addiction (N=326)

Variables	Smartphone Addiction					
	$\beta$	t	p	Adjusted R <sup>2</sup>	F(p)	
I	Gender (F=1)	.15	2.72	.007	.050	9.59 (.001)
	Self-injury attempt(Yes=1)	.17	3.19	.002		
II	Gender (F=1)	.11	2.13	.033	.230	25.28 (.001)
	Self-injury attempt(Yes=1)	.07	1.28	.201		
	Depression	.32	3.34	.001		
	Anxiety	.14	1.53	.125		

Tolerance .26-.99, VIF 1.0-3.7, Durbin-Watson 1.60

## IV. 논의

본 연구는 C 지역 정신건강복지센터에서 실시한 2019년 '지역사회 주민의 마음건강실태자료' 중 일부를 이용한 2차 자료 분석연구로, 대학신입생의 스마트폰 중독 정도를 알아보고 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 시도되었다.

본 연구결과 대학신입생의 스마트폰 중독은 총점 60점에서 평균 21.34±10.34점으로 본 연구 도구의 스마트폰 중독 기준은 남자는 31점 이상, 여자는 33점 이상으로 이러한 기준에 따르면, 본 연구 대상자군의 스마트폰 중독 수준이 일반적으로 사용하는 정도로 평가할 수 있다. 도구는 다르지만 대학신입생을 대상으로 하는 스마트폰 중독에 대한 다른 연구들[25][26]에서도 대상자군의 스마트폰 중독 수준이 일반적 사용자군에 해당한다는 결과가 있어 본 연구와 일치하였다. 하지만, 본 연구의 스마트폰 중독 위험군은 39.3%로 선행연구들의 18.3%[26]와 25.3%[10]보다 높은 수치를 나타냈다. 이는 본 연구와 차이가 있는데, 중소도시보다 대도시의 대학생이, 전문대생보다 4년제 대학생이[27], 전공으로 직업이 정해진 학생들보다 전공과 무관한 대학신입생들이[25] 낮은 학교 만족도와 미래 직장을 구해야하는 불안 때문에 스마트폰 중독과 관련이 있어[25-27] 본 연구의 표본추출에 있어서 서로 다른 지역, 학교, 전공의 차이라고 생각된다. 하지만, 20대의 스마트폰 과의

준이 성인 그룹 중에서 가장 높고 작년대비 1.2%p가 상승해[6] 대학신입생의 스마트폰 중독 위험성에 깊은 관심을 가지고 그 원인과 대책에 대한 연구가 계속 진행되어야 할 것이다.

일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 차이는 성별, 자해시도의 경험에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 선행연구들[10][11]과 같이 본 연구에서도 여학생 위험군이 남학생보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구들의 대상자군이 서로 다른 지역이고, 전문대생과 4년제 대학생들로 연구 환경이 다름에도 불구하고 동일하게 여학생들에서 스마트폰 중독 고위험이 높다는 결과는 대학신입생들을 대상으로 스마트폰 중독과 관련된 연구에서도 성별이 중요한 변수임을 지지하는 것이라고 사료된다. 또한 본 연구에서 스마트폰 중독과 관련해 자해시도 경험이 유의미한 차이가 있었다. 이와 관련된 연구로 불안, 우울과 같은 부정적인 감정들을 한시적으로 감소시키기 위한 대처방법으로 자해를 하는 행위[28]가 대학생의 불안정한 상황에서 고통을 완화하기 위한 수단으로 스마트폰을 이용하는 것과 연관성이 있다고 볼 수 있다. 이와 같이 선행 연구들에 비추어 대학신입생의 스마트폰 중독에 대한 선별검사 시 성별, 자해시도 경험의 다각도의 사전검사들이 같이 이루어져야 할 것이다.

본 연구에서는 대학신입생의 스마트폰 중독 관련 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석 결과 우울, 성별과 자해시도 경험 순이었다. 선행연구[11-13]에서도 우울이 스마트폰 중독에 영향을 주는 요인으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 즉 우울성향이 높은 대학신입생일수록 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 전호선, 장승호의 연구에[11] 의하면 우울성향이 높은 대학생은 만족스럽지 못한 인간관계를 스마트폰으로 대신해 사회적 관계망에서 소속감을 느낀다고 한다. 그리고 대학생의 우울에 관련된 연구[29]에 의하면 대학에서의 확대된 대인관계 스트레스가 대학생의 우울에 영향을 미친다는 것이다. 대학신입생은 고등학교 때까지 정해진 틀 안에서 이루어지는 인간관계였고, 갑자기 확대된 인간관계를 스스로 넓혀야 하는 스트레스를 받게 된다. 이런 스트레스 해소를 위해 지속적으로 스마트폰을 사용하게 된다. 이런 결과를 토대로 대학신

입생의 스마트폰 중독예방을 위해 우울 등의 심리, 사회적 문제를 가진 대학신입생을 조기 선별하여 효과적인 개입이 필요함을 시사한다.

스마트폰 중독에 두 번째로 설명력이 높은 요인은 성별 이었다. 선행연구에서도[30] 성별이 스마트폰 중독의 관련요인으로 밝혀져 본 연구결과를 지지하였다. 여학생의 관계지향적인 성향으로 사회적 관계 유지 수단으로의 스마트폰을 활용하는 이용 차이로 남학생보다 스마트폰 중독 위험이 높다고[10] 보고되고 있다. 따라서 대학신입생의 스마트폰 중독 예방을 위해 여학생을 대상으로 스마트폰 이용과 관련된 요인에 대한 연구와 이를 근거로 스마트폰 중독 예방 프로그램을 수립해야 할 것이다.

스마트폰 중독에 세 번째로 설명력이 높은 요인은 자해시도 경험이였다. 스마트폰 중독과 관련해 자해시도 경험에 대한 선행연구는 없어 본 연구 결과만으로 스마트폰 중독에 자해시도 경험이 영향요인이라 확인하기에는 제한점이 있다. 하지만, 자해를 하는 이유에 대해서 충동적으로, 화나는 정서 표출과 스트레스 조절을 위해 자해를 한다는 연구[31]와 스트레스 해소를 위해 스마트폰을 사용[4][5]하고, 스마트폰 중독이 충동성과 관련 있다는 연구들에[13][14] 비추어 보면 본 연구에서와 같이 자해경험이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인이 될 수 있다는 것을 지지할 수 있을 것이다. 이에 대학신입생에게 스마트폰 중독에 대한 프로그램 적용 시 올바른 정서 표출, 스트레스 관리, 정서관리에 대해 초점을 둔 프로그램을 적용해 대학신입생이 학교 생활에 새롭게 적응해 나가는 과정에서 발생하는 스트레스를 근본적으로 완화시킬 수 있는 다각적인 해결방법의 모색이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구는 C 지역의 1개 정신건강복지센터에서 실시한 2019년 '지역사회 주민의 마음건강실태자료' 중 일부를 이용한 2차 자료 분석연구라는 것과 횡단연구라는 한계점으로 결과를 일반화하기에는 제한이 있다. 또한 지역의 다양성 및 설문기간의 차이로 인하여 선행연구들과 다소 차이가 있었다고 사료된다. 추후 연구에서는 여러 지역이 협조하여 지역의 다양성과 설문기간에 대한 통제가 이루어져야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학신입생의 스마트폰 중독의 정도와 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인하고, 이를 바탕으로 대학신입생의 스마트폰 중독 예방을 위한 기초자료로 활용하고자 시도되었다. 대학신입생의 스마트폰 중독에 우울, 성별, 자해시도 경험이 영향을 미친다는 점이 확인되었다. 따라서 본 연구결과를 기반으로 대학신입생들에게 스마트폰 중독 예방 및 중재 전략을 개발함에 있어 선별검사 시 필요한 요인들과 부정적인 정서관리, 스트레스 대처방법과 더불어 올바른 스마트폰 사용에 대한 프로그램 개발과 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

### 참 고 문 헌

- [1] 김명희, "대학생의 정신건강에 영향을 주는 요인-사상 체질과 자아상태를 중심으로-," 한국보건간호학회지, 제27권, 제3호, pp.564-577, 2013.
- [2] 고명주, 최보영, "대학생의 학업스트레스와 대학생활 적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과," 한국청소년학회지, 제24권, 제6호, pp.81-104, 2017.
- [3] 권명순, 이보영, "대학생의 기본심리욕구 및 스마트폰 중독과 대학생활적응과의 관계," 한국보건간호학회지, 제31권, 제3호, pp.540-553, 2017.
- [4] 김남선, 이규은, "대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향," 한국보건정보통계학회지, 제37권, 제2호, pp.77-83, 2012.
- [5] 심미영, 이둘너, 김은희, "대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향관계: 우울과 자기효능감의 매개효과를 중심으로," 한국산학기술학회논문지, 제17권, 제5호, pp.227-236, 2016.
- [6] 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2019년 스마트폰 과의존 실태조사 결과, 2020.
- [7] 강희양, 박창호, "스마트폰 중독 척도의 개발," 한국심리학회지:일반, 제31권, 제2호, pp.563-580, 2012.
- [8] H. Doweiko, *Concepts of Chemical Dependency*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1990.
- [9] 유숙경, 장성화, "스마트폰 중독, 불안, 자아분화와 대 학생의 생활적응 간의 관계," 한국웰니스학회지, 제14권, 제1호, pp.171-184, 2019.
- [10] 윤현서, 권명순, 유정순, "대학생 스마트폰 중독에 따른 정신건강과 신체건강," 한국보건간호학회지, 제32권, 제3호, pp.411-423, 2018.
- [11] 전호선, 장승욱, "스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향-성별 조절효과를 중심으로," 청소년학연구, 제21권, 제8호, pp.103-129, 2014.
- [12] J. Matar Boumosleh and D. aalouk, "Depression, Anxiety, and Smartphone Addiction in University Students- A cross sectional study," Public Library of Science, Vol.12, No.8, pp.1-14, 2017.
- [13] 안주아, "대학생들의 스마트폰 이용행태와 중독-우울, 충동성이 중독에 미치는 영향 및 중독이 대인관계와 대학생활 만족도에 미치는 영향," 인문과학연구, 제16권, 제4호, pp.128-162, 2016.
- [14] 장선희, 하영미, "대학생의 자기결정성, 우울, 자아존중감, 충동성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향," 디지털융복합연구, 제17권, 제1호, pp.269-280, 2019.
- [15] 김경숙, 이덕남, "대학생의 자기통제 및 충동성이 자아존중감과 스마트폰 중독에 미치는 매개효과," 한국컴퓨터정보학회, 제24권, 제6호, pp.183-188, 2019.
- [16] 김종임, "대학생의 자아 존중감, 자아탄력성, 충동성, 스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향," 한국산학기술학회 논문지, 제20권, 제7호, pp.192-202, 2019.
- [17] 공정현, 오수미, 오은진, "대학생의 부모애착, 대인관계능력, 정신건강과 스마트폰 중독에 관한 연구," 인문사회21, 제8권, 제4호, pp.1102-1120, 2017.
- [18] 백선숙, 조주연, "대학생의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 삶의 질에 미치는 영향," 한국산학기술학회 논문지, 제18권, 제8호, pp.248-256, 2017.
- [19] 전보라, 윤소정, "대학 신입생, 그들의 어려움에 관한 이야기 : 대학생활적응 경험을 중심으로," 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 제7권, 제3호, pp.731-742, 2017.
- [20] 금명자, 남향자, "전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강," 인간이해, 제31권, 제1호, pp.105-127, 2010.
- [21] M. Kwon, D. J. Kim, H. Cho, and S. Yang, "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents," PLoS ONE, Vol.8,

No.12, pp.1-7, 2013.

[22] D. E. Nease, J. M. Malouin, "Depression Screening: A Practical Strategy," The Journal of Family Practice, Vol.52, No.2, pp.118-124, 2003.

[23] American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th ed., Washington, D.C.: American Psychiatric Association, p.327, 1994.

[24] R. L. Spitzer, K. Kroenke, J. B. W. Williams, and B. Lowe, "A brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: the GAD-7," Archives of Internal Medicine, Vol.166, No.10, pp.1092-1097, 2006.

[25] 이송훈, "대학신입생의 대학생할 적응과 스마트폰 중독과의 관계 : 대인관계지지의 매개효과," 한국산학기술학회논문지, 제20권, 제4호, pp.149-159, 2019.

[26] 최은영, "전문대학 신입생의 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향, 자기효능감과 자아존중감의 매개효과를 중심으로," The Journal of the Convergence on Culture Technology, 제5호, 제1권, pp.287-295, 2019.

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

[28] 이동훈, 양미진, 김수리, "청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰," 청소년상담연구, 제18호, 제1권, pp.1-24, 2010.

[29] 박광희, "대학생 우울에 관한 예측모형 구축," 대한간호학회지, 제38호, 제6권, pp.779-788, 2008.

[30] 조선희, 전경숙, "대학생의 스마트폰 중독 관련 요인," 스트레스연구, 제24호, 제1권, pp.13-22, 2016.

[31] 김지윤, 조영희, 김성연, 이동훈, "대학생의 자해 중단 경험에 대한 사례연구," 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 제32권, 제2호, pp.971-996, 2020.

저 자 소 개

강 문 희(Moon-Hee Gang)

정회원



- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학 (간호학 박사)
- 2010년 8월 ~ 현재 : 충남대학교 간호대학교 간호학과 부교수

<관심분야> : 정신간호학

오 은 진(Eun-Jin Oh)

정회원



- 2018년 2월 : 충남대학교 간호대학 (간호학 석사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 충남대학교 간호대학(박사수료)
- 현재 : 천주의 성요한 병원, 정신전문 간호사

<관심분야> : 정신 간호학

김 선 희(Seon-Hee Kim)

정회원



- 2016년 2월 : 충남대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2020년 8월 : 충남대학교 간호학 (간호학 박사)
- 2019년 9월 ~ 현재 : 조선간호대학 강의전담 교원

<관심분야> : 정신 간호학, 자살

박 혁 규(Hyeok-Gyu Park)

정회원



- 2017년 8월 : 대전대학교 간호학과(간호학 석사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 간호학과(박사과정)

<관심분야> : 조현병 환자 간호중재 연구