

청소년의 스마트폰 중독 위험요인이 자아탄력성과 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 연구

A Study on the Influence of Smartphone Addiction Risk Factors on Self-elasticity and Smart Phone Addiction in Teenagers

박숙경*, 유명숙**

로템나무아래요양보호사교육원*, 기장군종합사회복지관 어린이집**

Suk-Kyung Park(sukkyung42@hanmail.net)*, Myeong-Suk Ryou(1213rms@hanmail.net)**

요약

본 연구는 우울, 불안, 충동성의 청소년의 개인 심리적 위험요인이 스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)과 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 미치는 영향을 규명하고자 함에 있다. 이러한 검증은 통해 청소년들의 스마트폰 중독과 관련된 개인 심리적 위험요인들과 자아탄력성, 스마트폰 중독의 통합적 모형이 타당한지 알아보고, 이를 통해 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하고 관련 문제를 해결하기 위한 방안을 제시하는데 본 연구의 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 서울과 수도권에 재학 중인 청소년 356 명을 연구대상으로 2019년 8월 1일부터 9월 30일까지 약 2개월간 조사하여 결과를 분석하였다.

본 연구의 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 "스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 청소년의 "스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 "스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)"에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년의 "자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)"은 "스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)"에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 의의는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 개인 심리적 위험요인을 살펴봄과 함께 자아탄력성을 활용하여 스마트폰 중독에 미치는 영향을 미시적으로 분석하여 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하고 관련 문제를 해결하기 위한 방안을 제시하였다는데 연구의 의의가 있다.

■ 중심어 : | 청소년 | 스마트폰 중독 위험요인 | 자아탄력성 | 스마트폰 중독 |

Abstract

This study seeks to establish the structural relationship between the personal psychological risk factors of teenagers of depression, anxiety and impulsiveness and smartphone addiction (daily disability, virtual orientation, tolerance, withdrawal) and self-elasticity (vitality, optimism, curiosity, interpersonal relationships). Through this verification, the purpose of this study is to find out if the integrated model of smartphone addiction and self-elasticity and smartphone addiction among teenagers is reasonable, and to suggest ways to prevent and solve smartphone addiction among teenagers. In order to achieve this purpose, 356 teenagers in Seoul and the metropolitan area were surveyed for two months from August to September 2019 and the results were analyzed.

The findings of this study are as follows. First, the "smartphone addiction factors" (depression, anxiety and impulsive) of adolescents have been shown to have negative effects on their self-elasticity (vitality, optimism, curiosity, interpersonal relationships). Second, the "smartphone addiction factors" (depression, anxiety and impulsive) of teenagers have been shown to have positive effects on the "smartphone addiction" (daily disability, virtual orientation, tolerance, withdrawal). Third, the youth's "self-elasticity (vitality, optimism, curiosity, interpersonal relationship)" was shown to have a negative impact on "smartphone addiction (daily disability, virtual orientation, tolerance, withdrawal)."

The significance of this study is that it has examined personal psychological risk factors that affect smartphone addiction and suggested measures to prevent smartphone addiction among teenagers and solve related problems by micro-analyzing the effects on smartphone addiction by utilizing self-elasticity.

■ keyword : | Youth | Smartphone Addiction Risk Factor | Jiae Elasticity | Smart Phone Addiction |

접수일자 : 2020년 09월 01일
수정일자 : 2020년 10월 26일

심사완료일 : 2020년 10월 26일
교신저자 : 유명숙, e-mail : 1213rms@hanmail.net

I. 서론

최근 스마트폰의 급속한 발달과 보급은 우리사회 전반에 커다란 변화를 가져오고 있다. 우리는 길거리나 지하철, 공공장소에서 많은 사람들이 스마트폰을 사용하고 있는 모습을 쉽게 볼 수 있다. 2019년 2월 기준 우리나라의 휴대전화 보급률은 100%로 나타났고 이 가운데 스마트폰 사용자들이 95%를 차지하고 있는 것으로 나타났다(과학기술정보통신부, 2019). 청소년 매체이용 실태조사에서는 청소년 가운데 95%가 스마트폰을 가지고 있으며, 하루 이용시간이 2시간 이상으로 나타났다(정보통신정책연구원, 2019). 이러한 결과는 2009년 아이폰의 보급으로 출현한 스마트폰이 우리에게 새로운 디지털의 시대를 열어주고 있고, 현대의 생활 속에 깊이 자리잡아가고 있음을 보여준다.

스마트폰은 전화나 문자 기능에 더해 정보검색, 쇼핑, 음악, 금융, 학습 등 사용자가 자신의 필요에 맞게 다양한 기능을 활용할 수 있다는 점에서 우리 생활에 편리함을 가져다주었다. 그러나 이러한 스마트폰의 편리함에도 불구하고 최근 '노모포비아(nomophobia)'와 같은 신조어가 생길 정도로 사람들은 지속적으로 스마트폰에 몰입, 의존하게 되어 스마트폰 중독이라는 사회적 병리현상을 초래하였다[1].

특히, 자기통제력이 부족한 청소년들에게 스마트폰은 더욱 중독성이 크게 작용할 수 있다. 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원(2019)에서 실시한 스마트폰 과의존 실태조사 결과, 스마트폰중독자는 19.2%로 3년 동안 10.3% 상승하였다. 이는 인터넷 중독자가 6.9%로 매년 감소하고 있는 것과는 대조를 이루는 결과이다. 특히 청소년의 스마트폰 중독위험군은 32.2%로, 청소년의 인터넷 중독 수준에 비해 약 2.5배, 성인의 스마트폰 중독 위험군 수준보다 약 2.8배 높은 것으로 나타났다. 이처럼 청소년의 스마트폰 중독 위험 수준은 인터넷 중독 수준보다도 월등히 앞서고 있고, 모든 연령대에서 가장 높은 수준을 나타내어 청소년의 스마트폰 중독의 위험성을 보여주고 있다[2].

이러한 사회현상에 따라, 최근 청소년을 연구대상으로 스마트폰 중독에 관한 연구들이 꾸준히 이뤄지고 있다. 그동안 선행연구결과를 분석해 보면, 주로 관련변인

연구와 중독수준 집단별 차이연구[3], 스마트폰 중독의 결과에 대한 연구[4]가 주를 이루고 있다. 구체적으로 살펴보면, 우울, 불안, 충동성, 스트레스, 자기통제력, 자아탄력성 등의 개인 심리적·성격적 요인이 스마트폰 중독에 영향을 미치며, 스마트폰의 중독적 사용은 다양한 신체적 증후와 학교생활, 대인관계, 사이버 범죄 등의 원인이 될 수 있음을 보여주고 있다. 또한 스마트폰 중독 수준 집단별 차이를 검증한 연구들은 우울과 불안, 상지통증, 충동성 및 부모양육태도 등에서 집단 간 차이가 나타남을 증명하고 있다. 스마트폰 중독 관련변인의 영향력 및 집단별 차이를 확인한 이상의 연구들은 청소년들을 스마트폰 중독에 빠져들게 하는 개인적 요인과 그 위험성을 확인해 주고 있다.

그러나 지금까지의 선행연구들은 스마트폰 중독 관련 변인들 간의 관계를 미시적으로 검증하지 못했다는 것과 청소년들의 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 보호요인을 함께 살펴보지 못했다는 한계점을 가지고 있다.

이에 본 연구에서는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 개인 심리적 위험요인을 살펴볼과 함께 자아탄력성을 활용하여 스마트폰 중독에 미치는 영향을 미시적으로 분석하고자 한다. 자아탄력성은 어려움의 환경에서도 행동 및 정서문제를 보이지 않고 건강하게 적응해 가는 것을 의미하는 심리학적 개념으로 성인뿐 아니라 아동, 청소년에게도 중요한 성격특성이다[5]. 자아탄력성은 기존 연구에서 주로 부정적인 상황이나 행동에 대한 보호변인으로 선정되어 적응적인 삶을 돕는 것으로 보고 되었고, 최근에는 인터넷 및 휴대폰, 스마트폰 중독 관련 연구에서도 그 영향력이 나타나고 있다.

이상과 같은 논의에 바탕을 두고 본 연구의 목적은 우울, 불안, 충동성의 청소년의 개인 심리적 위험요인이 스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)과 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 미치는 영향을 규명하는데 있다.

이러한 검증을 통해 청소년들의 스마트폰 중독과 관련된 개인 심리적 위험요인들과 자아탄력성, 스마트폰 중독의 통합적 모형이 타당한지 알아보고, 이를 통해 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하고 관련 문제를 해결하기 위한 방안을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 스마트폰 중독

한국정보문화진흥원(2019)에서는 스마트폰 중독이란 스마트폰을 과도하게 사용함으로써 일상생활에서 부적응을 경험함에도, 스마트폰 사용을 중단하면 불안하여 스마트폰 사용에 점점 더 집착하고 의존하는 상태로 정의하였다. 박용민(2019)은 스마트폰 중독을 스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것으로, 박창호(2018)는 스마트폰에 과도하게 몰입함으로 인해 초조, 불안 등이 나타나는 일상생활에서의 장애로 스마트폰 중독을 정의하였다.

스마트폰 중독은 여러 가지 신체적, 심리적, 사회적 문제를 나타내고 있다. 첫째, 스마트폰 중독은 손목터널 증후군과 거북목 증후군, 눈의 피로와 시력감퇴 및 안구 건조증, 상지통증, 팝콘브레인, 척추측만증이나 디스크, 수면장애 및 두통 등의 신체적 문제를 일으킬 수 있다. 둘째, 스마트폰의 중독적 사용은 다양한 심리적 문제를 유발시킬 수 있다. 즉, 선행연구들은 스마트폰의 중독적 사용이 금단 및 내성, 우울, 불안, 충동성, 공격성 정신행동문제, 강박, 수면장애, 환청 등의 심리적 문제들과 관련되어 있음을 보고하고 있다. 셋째, 스마트폰의 중독적 사용은 학업 및 일상생활에서의 장애를 일으키며, 대인관계를 악화 시키고, 사회적 발달을 저해하고 학교생활 적응에 부정적인 영향을 미친다.

이렇듯 스마트폰의 중독적 사용은 신체적으로나 심리, 사회적으로 많은 문제를 초래한다. 특히 스마트폰 중독으로 인해 발생하는 문제들은 아동, 청소년들에게 더욱 심각한 결과를 초래할 수 있다.

2. 스마트폰 중독 위험요인

청소년의 스마트폰 중독과 관련하여 개인 심리적 위험요인을 중심으로 선행연구들을 살펴보면, 스마트폰 중독은 우울, 불안, 충동성 등의 정신건강 요인과 높은 상관성을 보이고, 이러한 우울, 불안, 충동성 등은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[6]. 이를 통해 볼 때 청소년들의 우울, 불안, 충동성이 스마트폰 중독과 관련된 개인 심리적 위험요인이 될 수 있음을 알 수 있다. 또한 한국정보문화진흥원(2013)의

스마트폰 중독 관련변인에 대한 메타분석결과에서도 우울, 불안 등의 내재화 문제와 충동성과 공격성 등의 외현화 문제가 스마트폰 중독과 관련성이 높은 정신건강 변인이라고 보고하고 있다.

스마트폰 중독 위험요인인 우울, 불안, 충동성에 대해 살펴보면, 청소년에게 우울은 자살, 부적응, 중독 등 다양한 문제행동을 야기할 수 있으며, 우울한 증상은 청소년의 낮은 학업성취, 학교부적응, 비행, 자살, 약물중독 등의 문제로 이어지며, 성인기의 우울증을 일으키는 예측요인이 된다[7]. 이처럼 청소년들의 우울은 예측불허의 충동적 행동화로 표출되어 각종 중독과 부적응 행동, 폭력, 비행 등으로 나타날 수 있으며 성인기까지 그 영향력이 미치고 있음을 알 수 있다.

또한, 청소년기는 발달적으로 불안이 커지며 감정변화가 심하고 소외, 외로움 등의 감정이 빈번하게 나타난다. 불안은 청소년기에 흔히 경험할 수 있는 정서 중 하나로 대부분의 청소년들은 학업문제로 인해 불안을 경험하거나 자신의 가치가 손상될 위험이 높은 상황에서 불안을 경험하게 된다. Rubin(2010)은 심각한 수준의 불안을 경험하는 청소년들은 적절한 사회기술을 습득하지 못하게 됨에 따라 친구를 사귀는 능력이 떨어지고 자신에 대해서도 부정적인 이미지를 발달시킬 수 있다고 주장하였다.

마지막으로 청소년들에게 충동성은 자기통제의 실패로서 생활기능영역에서 여러 가지의 부정적 결과를 가져올 수 있으며 정보미디어의 사용에서도 중독적인 형태로 나타날 수 있다. 강주연(2012)은 충동성 수준이 높으면 자신의 생각이나 욕구를 조절하기 어려우며 구체적인 계획을 세우기 어렵게 됨으로써 인터넷 사용시간 조절이 힘들어지고 중독에 빠지게 된다고 주장하였다.

3. 자아탄력성

자아탄력성(ego-resilience)은 자신이 처한 환경에 적응하면서 스트레스에 유연하게 대처하는 성격유형이며, 스트레스상황에서 좌절하지 않고 유연하게 적응하여 본래의 자아통제 수준으로 돌아가는 개인적인 능력이다[8]. 자아탄력성은 스트레스나 위험한 환경에도 불구하고 행동 및 정서 문제를 보이지 않고 건강하게 적

응해 가는 아동들을 설명하기 위해 만들어진 개념으로, Block(1980)은 탄력성(resilience)이라는 개념에 'ego'를 붙여 자아탄력성(ego-resilience)을 역동적인 성격과정으로 개념화하였다. 즉 자아탄력성은 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의 자아 통제수준으로 되돌아갈 수 있는 역동적인 능력이며, 어려운 환경에서의 부적응을 방지하고 적응적으로 대처할 수 있는 능력으로 정의할 수 있다.

자아가 탄력적인 사람들은 상황에 따라 지각, 인지, 행동을 변화시켜 성공적으로 적응하며, 심리적으로 안정되고, 대인관계에 있어서도 타인과 친밀하게 교류한다. 즉 자아가 탄력적인 사람들은 상황을 객관적으로 인지하고, 긍정적으로 받아들이며, 주도적이고 생산적으로 행동하여, 위기를 성장과 발달의 기회로 변화시키는 능력을 보인다[9]. Cowen과 그의 동료들은(1990) 탄력적인 개인은 현실적인 통제감과 자긍심이 높고 사회적 수준이 높아서 문제해결, 의사소통측면에서 뛰어난 능력을 가진다고 하였다.

Block과 Block(1980)은 자아가 탄력적인 아동은 낮설거나 역경적인 상황에서 융통성 있고 효율적으로 적응하며 과제해결을 위해 동기를 잘 조절하는 행동특성을 보이는 반면에, 자아탄력성이 낮은 아동은 낮은 상황이나 스트레스 상황에서 융통성이나 유연성이 부족하고 상황에서 요구되는 역동적인 면에 반응하지 못하여 늘 익숙하고 비조직화된 행동을 보인다고 보고하였다

따라서 자아탄력성은 아동, 청소년들의 적응적인 생활을 위해 필수적으로 요구되는 능력으로 평가될 수 있으며, 이에 아동 및 청소년의 자아탄력성을 증진시키기 위해 관련변인에 대한 객관적이고 종합적인 연구는 중요하다고 볼 수 있다.

4. 선행연구 분석

청소년의 스마트폰 중독 관련, 선행연구를 살펴보면, 관련 변인 연구가 가장 많이 진행되어 왔다. 이러한 스마트폰 중독의 변인 연구는 크게 스마트폰 중독과의 상관성을 살펴본 연구와 원인변인을 살펴본 연구, 그리고 스마트폰 중독의 결과변인에 관한 연구로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 상관변인의 연구들을 살펴보면, 스마트폰 중독은 우울과 불안, 불안과 수면의 질, 정신건강과 충동성 등과 정적상관을 보이고, 자기 통제력과는 부정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다[10]. 세부적으로 살펴보면, 청소년의 스마트폰 중독은 정서행동에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 청소년의 가족갈등과 환경요인이 스마트폰 중독에 영향을 미친다. 또한 스마트폰, 인터넷, 게임 중독 청소년의 심리행동특성은 향후 인간관계에도 영향을 미치는 것으로 증명되었다. 즉, 스마트폰의 중독은 청소년에게 불안, 초조, 고립, 우울, 자살, 음란과 폭력을 나타내고 학업, 건강 등 일상생활에 지장을 초래하는 것으로 나타났다.

둘째, 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인에 관한 주요연구를 살펴보면, 스트레스와 충동성, 우울과 불안, 충동성, 스트레스, 우울, 공격, 또래 애착 등이 스마트폰 중독을 높이는 요인임을 밝히고 있다[11]. 한편 높은 자기 통제력과 개방적인 부모-자녀 간의 의사소통, 학교 생활만족도, 그리고 자아탄력성은 스마트폰 중독 수준을 낮추는 요인이 됨을 보여주었다[12]. 즉, 우울, 불안, 충동성, 스트레스, 자기통제력, 자아탄력성 등이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 개인적 요인이 되며, 부모-자녀 간의 의사소통, 학교생활만족도 등은 스마트폰 중독에 영향을 미치는 환경적 요인이 됨을 보여주고 있다.

셋째, 스마트폰중독의 결과변인 연구들을 살펴보면, 스마트폰 중독은 학교적응 유연성과 공격성에 영향을 미치며, 사회성 발달을 저해하는 것으로 보고되고 있다. 또한 스마트폰 중독은 청소년들의 스마트폰 관련비행 및 범죄에 영향을 미치며, 스마트폰 중독정도가 심할수록 성인 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder) 가능성이 높아지고, 행복지수가 낮아지는 결과를 보여주었다[13]. 즉, 스마트폰 중독이 청소년들의 정신건강 및 학교생활, 더 나아가 비행 및 범죄에까지 영향을 미치고, 성인이 된 이후의 삶에도 지대한 영향을 미칠 수 있음을 보여주고 있어, 청소년의 스마트폰 중독의 위험성을 강조하고 있다.

그러나 지금까지의 선행연구들은 원인변인과 결과변인 등 스마트폰 중독과 관련된 변인 연구가 주를 이루어, 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 실제적인 연구들이 미비한 실정이다. 이러한 현실적 필요 속에서 본 연

구는 청소년들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인 탐색을 넘어 이를 보호할 수 있는 요인으로 자아탄력성의 변수를 활용하여 검증하였다. 즉 본 연구는 스마트폰 중독 수준을 낮출 수 있는 요인을 탐색하는데 중점을 두지 못한 선행연구들과 다르게, 스마트폰 중독을 보호할 수 있는 요인으로서 자아탄력성을 선정하여 각 요인이 청소년들의 스마트폰 중독 수준을 낮출 수 있는 보호요인이 됨을 밝혀줌으로써 선행연구들을 확장하였다는데 있어서 기존 선행연구와의 차별성이 있다.

III. 연구방법

1. 연구모형

본 연구는 선행연구를 바탕으로 연구모형과 연구구설을 수립하고, 청소년의 스마트폰 중독 위험요인이 자아탄력성과 스마트폰 중독에 미치는 영향을 실증 분석하였다. 첫째, 청소년의 스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)이 자아탄력성(호기심, 활력성, 낙관성, 대인관계)에 미치는 영향을 분석하였다. 둘째, 청소년의 스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)이 스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)에 미치는 영향을 파악하였다. 셋째, 청소년의 자아탄력성(호기심, 활력성, 낙관성, 대인관계)이 스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)에 미치는 영향을 분석하였다.

이러한 연구목적을 검증하기 위해서 [그림 1]과 같이 연구모형을 설정하였다.

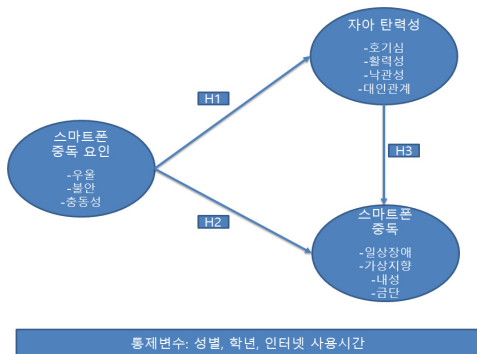


그림 1. 연구모형

2. 가설설정

2.1 “스마트폰 중독요인”과 “자아탄력성”의 관계

스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)과 자아탄력성과의 관련연구를 살펴보면, Block(2016)은 자아탄력성이 낮은 사람들은 충동적이며, 반사회적이고, 위협적이고, 불안하면서 부적응적인 특징을 보인다고 주장하였다. Hilgram과 Palit(2013)의 연구에서도 자아탄력성이 낮은 사람들은 과도하게 자신을 통제함으로 불안정하고 충동적이며 우울 등의 부적응적 양상을 나타내고 있는 것으로 나타났다. Masten과 Coatworth(2018)의 연구에서는 자아탄력성이 높을수록 우울이나 자살이 적게 나타남을 보고하였고, Carver와 Scheier(2017)는 자아탄력성의 특징인 낙관성이 높은 청소년들은 비판적인 청소년들보다 스트레스나 우울, 외로움을 덜 느끼며, 사회에 잘 적응하고 심리적인 만족감이 높다고 주장하였다. 또한 여러 선행연구들은 자아탄력성은 아동의 우울과 불안, 중독 및 적응장애 감소에 효과적이며, 불안한청소년의 사회적, 정서적, 가족적 기능을 향상시키는데 도움을 주는 것으로 분석되고 있다. 이처럼 연구들은 자아탄력성은 개인의 부적응적인 정서 수준을 낮추고 적응적인 상태를 유지함으로 문제행동이 나타날 가능성을 낮추고 있음을 확인해주고 있다[14].

이러한 선행연구 결과에 따라 다음과 같은 가설을 설정 하였다.

H1: 청소년의 “스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

2.2 “스마트폰 중독요인”과 “스마트폰 중독”의 관계

스마트폰 중독요인과 스마트폰 중독과의 상관관계를 분석한 선행연구를 살펴보면, 고등학생을 연구대상으로 검증한 조규영과 김윤희(2018)의 연구에서는 우울, 불안, 공격성, 자기조절학습능력, 또래애착, 충동성 등이 스마트폰 중독에 영향을 미치고 있음을 증명하였고, 정희진(2017)은 우울과 불안이 스마트폰 중독에 영향을 미침을 밝혔다.

스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인들의 구조적관

계를 검증한 서지혜(2018)의 연구에서는 우울, 불안, 충동성이 스마트폰 중독에 직접적으로 영향을 미친다고 강조하였다. 김병년(2018)의 연구에서도 자기 통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울, 불안, 충동성은 스마트폰 중독에 영향을 미친다고 주장하였다. 이상의 결과를 통해 볼 때, 우울, 불안, 충동성은 스마트폰 중독에 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다. 이는 발달적, 상황적으로 우울, 불안, 충동성 등의 심리적 어려움을 경험하게 되는 청소년들이 이를 적절히 해결하지 못할 경우 스마트폰을 과도하게 사용하여 중독으로 나아갈 수 있음을 보여준 것이라 하겠다.

이러한 선행연구 결과에 따라 다음과 같은 가설을 설정 하였다.

H2: 청소년의 “스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 ”스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)“에 정(+의 영향을 미칠 것이다.

2.3 “자아탄력성”과 “스마트폰 중독”의 관계

자아탄력성과 인터넷 및 스마트폰 등의 매체중독과의 관련성을 살펴본 선행연구들을 보면, 자아탄력성은 스마트폰과 인터넷 중독에 영향을 미쳐 그 중독수준을 낮추고, 인터넷 중독의 보호요인으로 작용하고 있음을 보여주었다[15]. 또한 자아탄력성은 사이버 불링으로 인한 위협과 위기를 극복하는데 도움을 주었고, 우울과 불안, 중독, 적응장애를 감소시키는 요인이 되고 있음을 보여주었으며, 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관계를 검증한 연구에서는 자아탄력성이 스마트폰 중독에 부적 영향을 미쳐 고등학교 남학생들의 스마트폰 사용을 조절하고 중독으로 나아가지 않도록 돕는 보호요인이 됨을 보여주었다[16].

이러한 선행연구 결과에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H3: 청소년의 “자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)은 “스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)“에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

3. 연구대상

서울과 수도권에 소재한 청소년을 연구대상으로 2019년 8월 1일부터 9월 30일 까지 약 2달간에 조사하였으며, 배포 및 수거된 설문지 총 400부 중에서 기초자료가 빠지거나 불성실한 응답을 한 44부를 제외하고 356부의 자료를 분석에 사용하였다. 설문 전 연구에 대한 설명 후 동의를 얻어 자발적인 참여를 통해 자료를 수집하였다.

연구 참여자의 인구통계학적 특성은 [표 1]에 제시하였다. 성별로는 남자가 197명(55.3%), 여자가 159명(44.7%)이었다. 학년별로는 중학교 3학년이 97명(27.2%)으로 가장 많았으며 고등학교 1학년 72명(20.2%), 중학교 1학년 66명(18.5%), 고등학교 2학년 63명(17.7%), 중학교 2학년 58명(16.3%) 순이었다. 휴대폰 사용기간은 3년~5년 미만인 129명(36.2%)으로 가장 많았으며 5년 이상 88명(24.7%), 1년~3년 미만 87명(24.4%), 1년 미만 52명(14.6%) 순으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성별 분포

구분		빈도(N)	퍼센터(%)
전체		356	100.0
성별	남자	197	55.3
	여자	159	44.7
학년	중학교1학년	66	18.5
	중학교2학년	58	16.3
	중학교3학년	97	27.2
	고등학교1학년	72	20.2
	고등학교2학년	63	17.7
사용기간	1년 미만	52	14.6
	1년~3년 미만	87	24.4
	3년~5년 미만	129	36.2
	5년 이상	88	24.7

4. 측정도구

4.1 “스마트폰 중독요인” 측정도구

스마트폰 중독은 우울, 불안, 충동성 등의 정신건강 요인과 높은 상관을 보이고(금창민, 2013), 또한 이러한 우울, 불안, 충동성 등은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(노석준, 2013; 양혜경, 2014. 이를 통해 볼 때 청소년들의 우울, 불안, 충동성이 스마트폰 중독과 관련된 개인 심리적 위험요인이 될 수 있음을 알 수 있다.

본 연구에서는 본 연구의 독립변수인 우울, 불안, 충동성은 김동일·안현의(2006)가 개발하고 타당화한 NEO-PAS 청소년 성격검사 중 우울, 불안, 충동성 요

인을 사용하였다. 김동일과 안현의(2012)가 제시한 각 구인별 척도의 Cronbach's α 는 우울 .74, 불안 .75, 충동성 .67로 나타났고, 금창민(2013)의 연구에서는 우울 .86, 불안 .88, 충동성 .78로 나타났다. 본 연구에서는 이를 바탕으로 우울, 불안, 충동성 각각 8문항씩 총 24 문항을 사용하였다.

4.2 “자아탄력성” 측정도구

자아탄력성은 자신이 처한 환경에 적응하면서 스트레스에 유연하게 대처하는 성격유형이며(Block & Block, 1980), 스트레스 상황에서 좌절하지 않고 유연하게 적응하여 본래의 자아통제 수준으로 돌아가는 개인적인 능력을 의미한다(Block & Kremen, 1996).

자아탄력성 척도는 Block과 Kremen(1996)에 의해 개발된 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale: ERS)를 박은희(1996)가 번안한 것을 김현옥(2010)이 재구성하였다. 이를 강명희(2013)는 호기심, 대인관계, 활력성, 낙관성의 4개 하위요인으로 구분하여 사용하였으며, Cronbach's α 는 .858로 나타났다. 본 연구에서는 강명희(2013)의 연구를 바탕으로 하여 ‘호기심’, ‘대인관계’, ‘활력성’, ‘낙관성’의 4가지 하위요인으로 구성된 자아탄력성 척도를 사용하였다.

4.3 스마트폰 중독 측정도구

본 연구에서 스마트폰 중독은 스마트폰의 지나친 사용과 몰입으로 통제력을 상실하고 일상생활에 장애가 나타나며, 가상세계를 지향하면서 스마트폰을 사용하지 못할 경우 심각한 심리적 불안감을 느끼는 상태로 정의한다. 이는 스마트폰에 대한 의존과 내성, 금단증상이 나타나며 스마트폰이 없으면 불안, 초조 등의 일상생활의 장애를 경험하는 것이다(Griffiths, 1999).

스마트폰 중독 척도는 2011년 한국정보화진흥원(2011)의 인터넷 중독대응센터에서 개발한 청소년 자기진단 ‘스마트폰 중독 진단척도(S척도)’를 사용하였다. 총 15문항 4점 Likert 척도로, 일상생활장애, 가상지향성, 금단, 내성의 4개 요인으로 구성되어 있다. 스마트폰 중독 진단척도 개발 당시의 Cronbach's α 는 .88이며, 조수진(2012)의 연구에서는 .89로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 4개의 하위요인 ‘일상장애’, ‘가상지향’, ‘내성’, ‘금단’의 총 15문항으로 구성된 척도를 사용하였다.

에’, ‘가상지향’, ‘내성’, ‘금단’의 총 15문항으로 구성된 척도를 사용하였다.

5. 분석방법

본 연구를 수행하는데 있어서 사용된 구체적인 실증 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 일반적인 특성에 대한 빈도분석(Frequency Analysis)으로 분포 현황을 파악하였다. 둘째, 연구변수들이 실제 조사응답에서도 요인이 잘 구분되었는지를 파악하기 위해 주성분 분석(principle component analysis)을 이용한 요인분석을 실시하였으며, 각 문항에 대해서는 신뢰도를 크론바하 알파계수로 확인하였다. 셋째, 청소년의 스마트폰 중독 위험요인, 자아탄력성, 스마트폰 중독에 대한 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 청소년의 스마트폰 중독요인이 자아탄력성에 미치는 영향, 스마트폰 중독요인이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향, 그리고 청소년의 자아탄력성이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구는 설문응답 자료에 대한 통계적 분석을 위해 IBM SPSS Statistics 23.0을 활용하였다.

IV. 분석결과

1. 기술통계 분석

조사대상자의 스마트폰 중독요인, 자아탄력성, 스마트폰 중독에 대한 응답수준을 살펴본 기술통계는 [표 2]에 제시되었다. 자아탄력성은 평균 3.98로 주요 연구변수들 중 가장 높은 평균수준을 보였으며 스마트폰 중독요인 평균 3.76, 스마트폰 중독 평균 3.67순으로 나타났다. 스마트폰 중독요인의 3개 하위요인 중 불안이 평균 3.80으로 가장 높았으며 충동성 평균 3.74, 우울 평균 3.72순으로 나타났다. 자아탄력성의 4개 하위요인 중 낙관성이 평균 4.03으로 가장 높았으며 호기심 평균 3.81, 활력성 평균 3.76, 대인관계 평균 3.64순으로 나타났다. 스마트폰 중독의 4개 하위요인 중 내성이 평균 3.78로 가장 높았으며 금단 평균 3.69, 가상지향 평균 3.64, 일상장애 평균 3.42순으로 나타났다.

표 2. 연구변인의 기술통계 결과

구분	평균	표준편차
스마트폰 중독요인	3.76	.56
우울	3.72	.60
불안	3.80	.59
충동성	3.74	.47
자아탄력성	3.89	.43
활력성	3.76	.44
낙관성	4.03	.52
호기심	3.81	.35
대인관계	3.64	.67
스마트폰 중독	3.67	.55
일상장애	3.42	.56
가상지향	3.64	.64
내성	3.78	.25
금단	3.69	.54

답답해서 한자리에 오래 앉아있지 못한다.	.49	.41	.79	.79
하고 싶은 것을 당장하지 않으면 미칠 것 같다.	.29	.38	.85	
가끔 음식을 너무 많이 먹어서 탈이 날 때가 있다.	.29	.26	.82	
침착하지 못하다고 꾸중을 들을 때가 자주 있다.	.37	.24	.82	
내 자신을 조절하지 못해 아무렇게나 행동할 때가 많다.	.25	.48	.52	
생각 없이 힘부로 말을 해서 후회할 때가 있다.	.39	.08	.78	
책을 오랫동안 읽지 못한다.	.28	.46	.86	
쉽게 주의가 산만해지고 마음을 집중할 수가 없다.	.32	.26	.62	
전체	2.99	2.41	1.53	
% 분산	27.42	18.79	16.52	
% 누적	27.42	46.21	62.73	

* KMO측도(.91), Barlett의 구형성 검정($\chi^2=1,550.70$, $p<.001$)

2. 요인분석 및 신뢰도분석

스마트폰 중독요인에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 [표 3]에 제시하였다. 스마트폰 중독요인을 구성하는 24개 문항에 대해서는 요인이 3개 추출되었으며 추출된 요인은 우울, 불안, 충동성을 모두 수용하였다.

변수간 상관성을 측정하는 KMO값은 .91, Barlett의 구형성 검정($\chi^2=1,550.70$, $p<.000$)결과에서도 요인분석에 적절한 변수가 선정되었다고 할 수 있다. 전체 총분산에 대한 설명비율은 62.73%로 나타났다.

그리고 우울의 크론바하 알파계수는 .82, 불안의 크론바하 알파계수는 .76, 충동성의 크론바하 알파계수는 .79로 항목 간 내적 일관성에서 높은 신뢰성을 갖는 것으로 확인되었다.

표 3. 스마트폰 중독요인의 요인분석 및 신뢰도 분석

구분	성분			크론바하 알파계수
	우울	불안	충동성	
나는 정말 불행한 사람이라고 생각한다.	.87	.33	.37	.82
사소한 일에도 쉽게 마음이 슬퍼진다.	.73	.34	.29	
나에게는 더 이상 희망이 없다.	.77	.32	.45	
나의 잘못 때문에 마음이 괴롭다.	.74	.34	.25	
아무 이유도 없이 눈물이 날 때가 많다.	.85	.26	.40	
자살할 계획을 구체적으로 세워본 적이 있다.	.95	.29	.46	
내 인생은 점점 더 나빠지고 있다.	.73	.38	.28	
아무도 나를 이해하지 못한다.	.76	.45	.32	
나는 여러 가지 걱정을 많이 한다.	.42	.86	.28	
평소 예민하고 불안을 많이 느낀다.	.26	.81	.31	
작은 일에도 걱정이 된다.	.31	.83	.45	.76
가끔 손에 땀이 나고 긴장이 된다.	.24	.85	.36	
아무 이유도 없이 두려워진다.	.30	.69	.43	
특별한 문제가 없는 데도 무슨 잘못된 일이 생기지 않을까 걱정이 된다.	.11	.84	.55	
지나치게 많이 걱정을 한다.	.44	.86	.39	
무서운 생각이 들 때가 많다.	.25	.59	.31	

자아탄력성에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 [표 4]에 제시하였다.

자아탄력성을 구성하는 15개 문항에 대해서는 요인이 4개 추출되었으며 추출된 요인은 자아탄력성의 하위변인인 활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계를 모두 수용하였다. KMO값은 .81, Barlett의 구형성 검정($\chi^2=784.68$, $p<.000$)결과에서도 요인분석에 적절한 변수가 선정되었다고 할 수 있으며 전체 총분산에 대한 설명비율은 66.11%로 나타났다.

그리고 활력성의 크론바하 알파계수는 .81, 낙관성의 크론바하 알파계수는 .77, 호기심의 크론바하 알파계수는 .84, 대인관계의 크론바하 알파계수는 .80으로 항목 간 내적 일관성에서 높은 신뢰성을 갖는 것으로 확인되었다.

표 4. 자아탄력성의 주성분분석 및 신뢰도 분석

구분	성분				크론바하 알파계수	
	활력성	낙관성	호기심	대인관계		
나는 어려운 일이 생겨도 잘 될 것이라 생각한다.	.77	.41	.20	.15	.81	
나는 시험을 못 보았어도 다음에 더 잘할 수 있다고 생각한다.	.68	.32	.38	.34		
나는 일이 잘못되어도 좋은 쪽을 생각한다.	.66	.39	.28	.30		
나는 하는 일에 자신감이 없다.	.56	.26	.35	.34		
나는 어려운 일을 당한 친구를 도와준다.	.90	.37	.09	.07		
나는 친구들에게 좋은 인상을 심어준다.	.36	.82	.27	.27		
나는 만나는 대부분의 사람들이 나를 좋아한다.	.32	.79	.49	.45		.77
나는 친구들을 보면 먼저 상냥하게 말을 건넨다.	.34	.81	.45	.45		

나는 우울할 때보다 즐거울 때 가 많다.	.36	.75	.27	.08	.84
나는 잘 웃는다.	.42	.46	.80	.37	
나는 일이 있을 때 앞장서서 한 다.	.25	.24	.82	.16	
사람들은 내가 활기 있다고 말 한다.	.32	.17	.79	.30	
나는 공금한 것(알고 싶은 것이) 많다.	.35	.27	.32	.77	.80
나는 새로운 것을 보면 그것을 하려고 노력한다.	.33	.56	.39	.84	
나는 모르는 것은 누구에게 물 어서라도 일려고 한다.	.19	.44	.29	.89	
전체	3.16	2.43	1.87	1.34	
% 분산	23.34	17.55	14.08	11.14	
% 누적	23.34	40.89	54.97	66.11	

* KMO측도(.81), Barlett의 구형성 검정($\chi^2=784.68$, $p<.001$)

스마트폰 중독에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 결과는 [표 5]에 제시하였다.

스마트폰 중독을 구성하는 15개 문항에 대해서는 요인이 4개 추출되었으며 추출된 요인은 스마트폰 중독의 하위변인인 일상장애, 가상지향, 내성, 금단을 모두 수용하였다.

KMO값은 .92, Barlett의 구형성 검정($\chi^2=1,136.35$, $p<.000$)결과에서도 요인분석에 적절한 변수가 선정되었다고 할 수 있으며 전체 총분산에 대한 설명비율은 73.46%로 나타났다.

그리고 일상장애의 크론바하 알파계수는 .80, 가상지향의 크론바하 알파계수는 .87, 내성의 크론바하 알파계수는 .76, 금단의 크론바하 알파계수는 .82로 항목 간 내적 일관성에서 높은 신뢰성을 갖는 것으로 확인되었다.

표 5. 스마트폰 중독의 주성분분석 및 신뢰도 분석

구분	성분				크론바하 알파계수
	일상 장애	가상 지향	내성	금단	
스마트폰의 지나친 사용으로 학교 성적이 떨어 졌다.	.81	.39	.29	.37	.80
스마트폰 사용으로 계획한 일을 하 기 어렵다.	.83	.23	.34	.31	
수시로 스마트폰을 사용하다가 지 적을 받은 적이 있다.	.72	.44	.45	.38	
스마트폰을 너무 자주 또는 오래한 다고 가족이나 친구들로부터 불평 을 들은 적이 있다.	.80	.35	.27	.41	
스마트폰 사용이 공부에 방해가 되 지 않는다.	.78	.48	.17	.25	
가족이나 친구들과 함께 있는 것보 다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	.30	.84	.17	.14	.87
스마트폰을 사용하지 못하면 온 세	.24	.81	.27	.39	

상을 잃은것 같은 생각이 든다.					.76
스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	.32	.40	.68	.46	
스마트폰이 없으면 안전부절 못하 고 초조해진다.	.23	.37	.65	.14	
스마트폰이 없어도 불안하지 않다. (역채점)	.21	.45	.80	.34	
스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉 상태에 빠진다.	.42	.32	.78	.26	.82
스마트폰 사용시간을 줄이려고 해 보았지만 실패한다.	.28	.16	.28	.74	
스마트폰 사용시간을 스스로 조절 할 수 있다.	.41	.44	.09	.85	
스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은하면서도 계속한다.	.23	.17	.33	.82	
스마트폰을 사용한 많은 시간을 보 내는 것이	.27	.32	.32	.83	
전체	3.48	2.64	1.97	1.54	
% 분산	25.42	19.12	16.86	12.06	
% 누적	25.42	44.54	61.40	73.46	

* KMO측도(.92), Barlett의 구형성 검정($\chi^2=1,136.35$, $p<.001$)

4. 상관관계 분석

스마트폰 중독요인, 자아탄력성, 스마트폰 중독의 하위변인 간 상관관계 분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 6]에 제시하였다.

스마트폰 중독요인인 우울과 불안, 충동성 간 상관관계는 우울과 불안($r=.42$, $p<.001$)에서 정(+)의 상관관계가 가장 큰 것으로 나타났으며 불안과 충동성($r=.36$, $p<.001$)간에도 높은 정(+)의 상관관계를 보였다. 자아탄력성의 하위변인간 상관관계는 활력성과 낙관성($r=.49$, $p<.001$)에서 정(+)의 상관관계가 가장 큰 것으로 나타났으며 활력성과 대인관계($r=.46$, $p<.001$)도 .4 이상의 높은 정(+)의 상관관계가 확인되었고 낙관성과 호기심($r=.38$, $p<.001$)에서도 높은 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 분석되었다.

스마트폰 중독의 하위변인 간 상관관계는 일상장애와 가상지향($r=.35$, $p<.001$)에서 정(+)의 상관관계가 가장 큰 것으로 나타났으며 가상지향과 금단($r=.32$, $p<.001$)에서도 통계적으로 유의한 상관관계가 확인되었다. 스마트폰 중독요인과 자아탄력성의 하위변인 간 상관관계는 불안과 대인관계($r=-.45$, $p<.001$), 우울과 활력성($r=-.42$, $p<.001$)에서 .4 이상의 높은 부(-)의 상관관계가 확인되었으며 불안과 활력성($r=-.39$, $p<.001$), 우울과 대인관계($r=-.38$, $p<.001$), 불안과 낙관성($r=-.33$, $p<.001$)에서 높은 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 6. 연구변인 간 상관관계분석 결과

구분	스마트폰 중독요인			자아탄력성				스마트폰중독			
	우울	불안	충동성	활력성	낙관성	호기심	대인관계	일상장애	가상지향	내성	금단
우울	1.00										
불안	.42***	1.00									
충동성	.21***	.36***	1.00								
활력성	-.42***	-.39***	-.07	1.00							
낙관성	-.31***	-.33***	-.11*	.49***	1.00						
호기심	-.09	-.15**	.21**	.25***	.38***	1.00					
대인관계	-.38***	-.45***	-.13*	.46***	.29***	.24***	1.00				
일상장애	.25***	.36***	.28***	.06	.10*	-.33***	-.46***	1.00			
가상지향	.15**	.43***	.34***	-.17**	.02	.21***	.05	.35***	1.00		
내성	.09	.10*	.12*	-.34***	.07	-.23***	-.08	.08	.13**	1.00	
금단	.31***	.27***	.34***	-.28***	-.04	-.26***	-.10*	.17**	.32***	.07	1.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

자아탄력성과 스마트폰 중독의 하위변인 간 상관관계는 대인관계와 일상장애($r = -.46, p < .001$)가 .4 이상의 높은 부(-)의 상관관계가 확인되었으며 활력성과 내성($r = -.34, p < .001$), 호기심과 일상장애($r = -.33, p < .001$)에서도 높은 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 스마트폰 중독요인과 스마트폰 중독의 하위변인 간 상관관계는 불안과 가상지향($r = .43, p < .001$)이 .4 이상의 높은 정(+)의 상관관계가 확인되었으며 불안과 일상장애($r = .36, p < .001$), 충동성과 가상지향($r = .34, p < .001$), 충동성과 금단($r = .34, p < .001$), 우울과 금단($r = .31, p < .001$)에서도 높은 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5. 가설검증 및 논의

5.1 청소년의 “스마트폰 중독요인”이 “자아탄력성”에 미치는 영향

청소년의 스마트폰 중독요인이 자아탄력성에 유의한 영향을 미치는 지를 검증하기 위해 스마트폰 중독요인인 우울, 불안, 충동성을 독립변인으로 하고 자아탄력성을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 7]과 같다.

스마트폰 중독요인 3개 요인과 자아탄력성 간 회귀모형에서는 전체 모형의 적합도인 F값이 73.58로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, R^2 는 .32로 분석결과에서 얻어진 회귀식이 전체 회귀모델의 32%를 설명하는 것으로 판명되었다. 자아탄력성에 가장 큰 영향력을 미치는 스마트폰 중독요인은 우울(β

$= -.38, p < .001$)로 확인되었으며 불안($\beta = -.27, p < .001$)과 충동성($\beta = -.19, p < .01$)순으로 자아탄력성에 부(-)의 영향력을 주는 것으로 나타났다.

표 7. 스마트중독요인과 자아탄력성 간 회귀분석 결과

독립변수	B	β	t	유의 확률	F	R ²
(상수)	3.35		7.76***	.000	73.58***	.32
우울	-.45	-.38	-8.56***	.000		
불안	-.31	-.27	-4.35***	.000		
충동성	-.23	-.19	-2.31**	.008		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.2 청소년의 “스마트폰 중독요인”이 “스마트폰중독”에 미치는 영향

청소년의 스마트폰 중독요인이 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치는 지를 검증하기 위해 스마트폰 중독요인인 우울, 불안, 충동성을 독립변인으로 하고 스마트폰 중독을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 8]과 같다.

스마트폰 중독요인 3개 요인과 스마트폰 중독 간 회귀모형에서는 전체 모형의 적합도인 F값이 90.54로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, R^2 는 .39로 분석결과에서 얻어진 회귀식이 전체 회귀모델의 39%를 설명하는 것으로 판명되었다. 스마트폰 중독에 가장 큰 영향력을 미치는 스마트폰 중독요인은 우울($\beta = .36, p < .001$)로 확인되었으며 불안($\beta = .28, p < .001$)과 충동성($\beta = .20, p = .006$)순으로 스마트폰 중독에 정(+)의 영향력을 주는 것으로 나타났다.

표 8. 스마트폰중독요인과 스마트폰중독 간 회귀분석 결과

독립변수	B	β	t	유의 확률	F	R ²
(상수)	5.61		19.58***	.000	90.54***	.39
우울	.41	.36	7.54***	.000		
불안	.33	.28	4.48***	.000		
충동성	.24	.20	2.56**	.006		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.3 청소년의 “자아탄력성”이 “스마트폰 중독”에 미치는 영향

청소년의 자아탄력성이 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치는 지를 검증하기 위해 자아탄력성의 하위요인인 호기심, 활력성, 낙관성, 대인관계를 독립변인으로 하고 스마트폰 중독을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 9]와 같다.

자아탄력성의 4개 하위요인과 스마트폰 중독 간 회귀모형에서는 전체 모형의 적합도인 F값이 42.26으로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, R²는 .29로 분석결과에서 얻어진 회귀식이 전체 회귀모델의 29%를 설명하는 것으로 판명되었다. 스마트폰 중독에 가장 큰 영향력을 미치는 자아탄력성의 하위요인은 활력성($\beta = -.36$, $p < .001$)으로 확인되었으며 대인관계($\beta = -.30$, $p < .001$)와 낙관성($\beta = -.20$, $p = .005$), 호기심($\beta = -.12$, $p = .034$)순으로 스마트폰 중독에 부(-)의 영향력을 주는 것으로 나타났다.

표 9. 자아탄력성과 스마트폰중독 간 회귀분석 결과

독립변수	B	β	t	유의 확률	F	R ²
(상수)	3.02		16.87***	.000	42.26***	.29
호기심	-.16	-.12	-2.03*	.034		
활력성	-.42	-.36	-7.11***	.000		
낙관성	-.24	-.20	-2.63**	.005		
대인관계	-.36	-.30	-4.97***	.000		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.4 연구모형 가설검증 결과

본 연구에 대한 연구모형 가설검증 결과는 [표 10]과 같다.

표 10. 연구모형 가설검증 결과

연구 가설	검증 결과
H1: 청소년의 스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 자아탄력성에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H1-1: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “우울”은 자아탄력성에 영향을 미칠 것이다.	채택
H1-2: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “불안”은 자아탄력성에 영향을 미칠 것이다.	채택
H1-3: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “충동성”은 자아탄력성에 영향을 미칠 것이다.	채택
H2: 청소년의 스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 스마트폰 중독에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-1: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “우울”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-2: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “불안”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H2-3: 청소년의 스마트폰 중독요인 중 “충동성”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H3: 청소년의 자아탄력성(호기심, 활력성, 낙관성, 대인관계)은 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
H3-1: 청소년의 자아탄력성 중 “호기심”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H3-2: 청소년의 자아탄력성 중 “활력성”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H3-3: 청소년의 자아탄력성 중 “낙관성”은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택
H3-4: 청소년의 자아탄력성 중 “대인관계”는 스마트폰 중독에 영향을 미칠 것이다.	채택

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 우울, 불안, 충동성의 청소년의 개인 심리적 위험요인이 스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)과 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이러한 검증을 통해 청소년들의 스마트폰 중독과 관련된 개인 심리적 위험요인들과 자아탄력성, 스마트폰 중독의 통합적 모형이 타당하지 않아보고, 이를 통해 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하고 관련 문제를 해결하기 위한 방안을 제시하는데 본 연구의 목적이 있다.

본 연구의 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 “스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 우울과 불안, 충동성의 부정적인 요인들은 개인이 처한 상황에 효과적으로 적응하기 위해 자아통제수준을 탄력적으로 변화시키는 자아탄력성에 부정적인 영향을 미치고 있음을 보여준 것이다. 청소년의 우울과 불안, 충동성이 높을수록 자아탄력성 수

준이 낮아진다는 본 연구의 결과는, 자아탄력성이 높을수록 우울과 불안의 부정적 정신건강이 낮다는 연구 [17], 그리고 자아탄력성이 우울과 부적상관을 보인다는 연구[18]와 유사한 결과이다. 또한, 자아탄력성은 우울, 불안, 신체활동 등의 내면화 장애와 부적상관이 있고 우울을 감소시킨다는 선행연구 결과[19]와 맥을 같이한다.

본 연구의 결과와 선행연구의 결과들을 통해볼 때 자아탄력성과 우울, 불안 및 충동성은 서로를 상쇄시키는 요인으로 작용하고 있음을 보여주고 있으며 이러한 결과는 자아탄력성이 청소년들의 우울과 불안 수준을 낮출 수 있는 보호적 변인이 될 수 있음을 보여준 것이라고 할 수 있다.

둘째, 청소년의 “스마트폰 중독요인(우울, 불안, 충동성)은 청소년의 ”스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)“에 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 청소년들의 우울, 불안, 충동성의 개인 심리적 위험요인이 스마트폰 중독을 높이는 방향으로 영향을 미침을 의미하는 것으로, 이러한 현상은 현대 사회 청소년들의 스마트폰 중독에 대한 위협적인 요인이 반영된 결과라 할 수 있다. 본 연구의 결과는 우울, 불안, 충동성 등의 부적응적인 심리적 상태와 스마트폰 중독과의 직접적인 관계를 살핀 연구들과 동일한 연구결과[20]로서, 이는 청소년들이 스마트폰 중독으로 빠져 들어가는데 있어 우울이나 불안, 충동성의 개인적 요인들이 크게 영향을 미치고 있음을 보여준 것이다. 정희진(2014)과 노석준(2013)의 연구에서도, 우울은 스마트폰 중독에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 특히 스마트폰 중독의 위험요인과 보호요인을 탐색한 이상준(2015)의 연구에서는 위험요인이 청소년의 스마트폰 중독에 큰 영향력을 미치고 있음을 보고하였으며, 위험요인 중 하나인 우울이 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높아졌으므로 보고하고 있다. 이 밖에도 다수의 연구에서도 우울과 불안, 충동성의 부적응적인 개인 심리적 요인이 스마트폰 중독 수준을 높인다는 본 연구 결과를 지지하고 있다.

이상과 같은 선행연구들의 결과와 본 연구의 결과를 종합해보면 청소년들의 우울, 불안, 충동요인은 현대의

사회적 이슈라 할 수 있는 스마트폰 중독에 영향을 미쳐 청소년들의 스마트폰 중독수준을 높일 수 있는 위험요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 이에 따라 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 내재화된 심리 특성에 좀 더 주목할 필요가 있다. 즉, 외현화문제보다는 우울과 불안, 충동성의 내재화된 문제가 스마트폰 중독을 강화하는 위험요인이 되고 있음을 보여주고 있음에, 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 우울과 불안, 충동성 등의 내재화된 심리적 위험요인에 좀 더 주의를 기울이고 치료적 대안을 마련해야 할 필요가 있다.

셋째, 청소년의 “자아탄력성(활력성, 낙관성, 호기심, 대인관계)”은 “스마트폰 중독(일상장애, 가상지향, 내성, 금단)“에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 자아탄력성이 높을수록 스마트폰 중독 수준이 낮아진다는 선행연구 결과와 일치한다. 스마트폰 애착과 스마트폰 중독과의 관계에서 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 구세희(2017)의 연구와 청소년들의 스마트폰 중독수준에 따른 자아탄력성의 차이를 살펴본 정경아와 김봉환(2018)의 연구에서는, 자아탄력성이 높은 집단이 자아탄력성이 낮은 집단에 비해 스마트폰 중독 경향성이 낮은 것으로 나타나 자아탄력성이 스마트폰 중독을 감소시키는 중요한 변인이 될 수 있음을 보여주었다.

또한 자아탄력성이 스마트폰 중독 및 휴대폰과 인터넷에 직접적으로 영향을 미쳐 청소년들의 스마트폰 중독 수준을 낮추는 요인이 됨을 검증한 연구[21]도 본 연구와 맥을 같이 한다. 자아탄력성과 인터넷 중독과의 관계를 살펴본 연구들[22][23]을 살펴보면, 자아탄력성은 인터넷 중독과 관련이 있으며, 인터넷 중독의 보호요인이 되어 중독 수준을 낮추는 요인이 될 수 있음을 보여주어 본 연구결과를 지지한다. 자아탄력성과 인터넷 및 스마트폰 중독과의 관계를 살펴본 이상의 연구들을 통해 볼 때, 자아탄력성은 스마트폰 중독수준을 낮추는 요인으로 작용하고 있고, 이에 자아탄력성이 청소년의 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 보호요인이 될 수 있음을 알 수 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 스마트폰 중독의 위험요인을 개

인 심리적 요인에 한정하여 다루었다. 한편 스마트폰 중독은 가정적, 환경적 요인 및 스마트폰 기기적 특성에 의해 영향을 받고 있음이 선행연구들을 통해 밝혀지고 있다. 이에 추후연구에서는 스마트폰 중독의 위험요인을 다양한 관점에서 제시하고 이에 대한 보호요인의 효과를 검증해볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 제시된 스마트폰 중독은 아직 그 개념화 및 관련 연구가 충분하지 않다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 중독과 밀접한 관련이 있는 것으로 사료되는 인터넷과 휴대전화 중독에 관한 선행연구 결과들을 바탕으로 스마트폰 중독을 개념화하고 연구모형을 형성하고 분석하였다. 그러나 본 연구에서 지속적으로 제시되고 있는 것과 같이, 스마트폰 중독은 그 기기의 특성으로 인해 인터넷이나 휴대전화 중독과는 다른 특성을 가지고 있다. 이에 추후 연구에서는 스마트폰 중독에 대한 명확한 개념화와 영향을 미칠 수 있는 관련 요인들에 대한 보다 다양한 연구들을 기초하여 보다 적합한 연구모형을 형성하고 분석할 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구의 시사점은 본 연구는 청소년들의 스마트폰 중독을 예방하기 위한 개인 내적 보호요인을 확인했다는 데 그 의의가 있다. 청소년의 스마트폰 중독률은 해마다 증가하고 있으며, 이는 인터넷 중독 수준보다 높은 수준을 보이고 있다. 이런 시점에 스마트폰 중독을 낮출 수 있는 요인에 대한 검증이 필요하였다. 반면 지금까지 진행된 스마트폰 중독 연구들은 원인변인과 결과변인 등 스마트폰 중독과 관련된 변인 연구가 주를 이루어, 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 실제적인 연구들이 미비한 실정이었다.

최근에는 매개 및 조절효과를 검증하는 연구들이 진행되고 있으나 그 연구들 가운데 스마트폰 중독을 강화하는 위험요인과 이를 완충할 수 있는 보호요인을 선별하여 검증한 연구들은 미비하다. 이런 현실적 필요 속에서 본 연구는 청소년들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인탐색을 넘어 이를 보호할 수 있는 요인으로 자아탄력성을 활용하여 효과를 검증하였다.

본 연구는 스마트폰 중독 수준을 낮출 수 있는 요인을 탐색 하는데 중점을 두지 못한 선행연구들과 다르게, 스마트폰 중독을 보호할 수 있는 요인으로서 자아탄력성을 선정하여 각 요인이 청소년들의 스마트폰 중독 수

준을 낮출 수 있는 보호요인으로 작용할 수 있음을 증명하였다는 데 의의가 있다.

본 연구결과에 한 제언으로는 첫째, 우울과 불안 등의 부정적 정서를 경험하고 있고 스마트폰의 사용이 중독적인 수준에 머물러 있는 청소년들에게 부모, 교사, 친구들의 적절한 사회적 지지가 제공되어야 할 것이다. 이를 위해 무엇보다 가정, 학교, 지역사회가 원활하게 자원을 교환할 수 있도록 이어지는 교육 및 체계가 필요할 것으로 보인다. 둘째, 청소년들의 스마트폰 사용을 적절히 제한할 수 있는 규제방안이 마련되어야 할 것이다. 이를 위해 학교에서의 스마트폰 휴대를 규제하는 것은 좋은 방안이 될 수 있다. 또한 스마트폰 송, 수신 기능에 있어 일반 성인용과 청소년용을 차별화하는 것도 또 하나의 방안이 될 수 있을 것으로 보인다. 이를 위해 정부 및 교육부 차원에서 적절한 가이드라인을 설정하고 이를 실행하는 것이 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- [1] 박두환, 백지숙, “청소년 스마트폰 이용자 유형에 따른 스마트폰 중독과 학교적응,” 청소년 시설환경, 제12권, 제3호, pp.26-29, 2014.
- [2] 장성화, 조경덕, “청소년의 우울, 대인불안, 학교적응이 휴대전화중독에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제10권, 제11호, pp.258-293, 2010.
- [3] 주석진, 조성심, “청소년의 스마트폰 중독 판별요인에 관한 연구: 일평균 스마트폰 사용시간, 충동성, 교우관계, 모의 권위주의형 부모양육태도, 학교 부적응을 중심으로,” 청소년복지연구, 제17권, 제1호, pp.58-65, 2015.
- [4] 김재엽·황현주, “청소년의 스마트폰 중독이 자살생각에 미치는 영향,” 한국청소년 연구, 제26권, 제4호, pp.66-69, 2015.
- [5] 김병년, “청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제4호, pp.208-217, 2013.
- [6] 서인균, 이연실, “청소년기 스마트폰 중독이 학교생활 적응에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과,” 청소년복지연구, 제18권, 제3호, pp.76-81, 2016.
- [7] 이혜순, “청소년의 자아존중감, 충동성 및 정신건강이

휴대전화 중독에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제6호, pp.200-210, 2014.

[8] 정형희, 김현숙, “부모의 심리적 통제와 청소년의 스마트폰 중독과의 관계에서 자기결정성 동기의 매개효과,” 청소년학연구, 제25권, 제10호, pp.60-70, 2018.

[9] 김지선, 백지숙, “청소년의 스마트폰 중독수준이 학교 생활적응에 미치는 영향,” 청소년시설환경, 제13권, 제1호, pp.77-89, 2015.

[10] 이동한, 이환배, 김대진·이상규, “청소년 인터넷 및 스마트폰 중독 경향성과 성격 특성,” 중독정신의학, 제19권, 제2호, pp.102-108, 2015.

[11] L. Lam, Z. Peng, J. Mai, and J. Jing, “Factors associated with internet addiction among adolescents,” *Cyber Psychology & Behavior*, Vol.12, No.5, pp.551-555, 2019.

[12] R. I. Leavy, “Social support and psychological disorder: A review,” *Journal of Community Psychology*, Vol.3, No.21, pp.50-66, 2018.

[13] A. S. Masten, “Ordinary magic: Resiliency processes in development,” *American Psychologist*, Vol.56, No.3, pp.227-238, 2018.

[14] 황승일, *청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구*, 조선대학교, 석사학위논문, 2012.

[15] 김혜순, *청소년의 스마트폰 중독이 우울, 불안 및 공격성에 미치는 영향*, 서울벤처대학원대학교, 박사학위논문, 2016.

[16] 이민경, *청소년의 가족갈등과 학교환경요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 충동성의 매개효과를 중심으로*, 서울한영대학교, 박사학위논문, 2017.

[17] 한상규, *청소년의 스마트폰 중독 과정에 관한 현상학적 연구*, 한일장신대학교, 박사학위논문, 2018.

[18] 최은미, 신점란, 배재홍, 김명식, “대학생의 우울, 불안, 충동성, 공격성과 인터넷 중독과의 관계: 자아탄력성의 조절효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제8호, pp.329-341, 2014.

[19] 최미숙, *청소년의 가족건강성, 사회적 지지, 자아탄력성, 희망, 또래관계 기술 및 문제행동 간의 구조적 관계분석*, 동아대학교, 박사학위논문, 2014.

[20] 조현옥, *중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이*, 계명대학교, 박사학위논문, 2012.

[21] 장여옥, 조남익, “스마트폰 중독이 청소년 문제행동에 미치는 영향,” 미래청소년학회지, 제11권, 제2호, pp.30-39, 2014.

[22] 석말숙, 구용근, “청소년의 개인요인, 가족요인, 학교요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향,” 청소년복지연구, 제18권, 제1호, pp.64-70, 2016.

[23] 이상준, “스마트폰 중독 청소년의 정신건강 분석,” 청소년복지연구, 제20권, 제3호, pp.36-41, 2018.

저 자 소개

박 숙 경(Suk-Kyung Park)

정희원



- 1990년 2월 : 부산외국어대학교 졸업
- 2013년 8월 : 신라대학교 대학원 사회복지학 석사
- 2016년 2월 : 신라대학교 대학원 사회복지학과 박사과정 수료
- 2016년 3월 ~ 2018년 12월 : 신라대학교 학부 및 평생교육원에서 사회복지조사론, 행정론 등 이외 다수과목 강의
- 2020년 현재 : 로템나무아래요양보호사교육원 전임강사 <관심분야> : 사회복지실천, 청소년, 노인복지

유 명 숙(Myeong-Suk Ryou)

정희원



- 2015년 2월 : 신라대학교 일반대학원 사회복지학 박사수료
- 2018년 2월 : 경성대학교 일반대학원 유아교육과 박사수료
- 2020년 현재 : 기장군종합사회복지관 어린이집 원장

<관심분야> : 사회복지정책, 아동인권, 복지상담