



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2020년 2월
박사학위 논문

대학생의 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향

- 스마트폰 과의존의 매개효과 및
역량요인의 조절효과를 중심으로 -

조선대학교 대학원

중독재활복지학과

이 순 례

대학생의 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향

- 스마트폰 과의존의 매개효과 및
역량요인의 조절효과를 중심으로 -

The Effects of Self-Determination Factors on
Subjective Well-Being of University Students

- Focusing on the Mediating Effects of Smartphone
Overdependence and the Moderating Effects
of Competency Factors -

2020년 2월 25일

조선대학교 대학원

중독재활복지학과

이 순 례

대학생의 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향

- 스마트폰 과의존의 매개효과 및
역량요인의 조절효과를 중심으로 -

지도교수 박 희 서

이 논문을 사회복지학 박사학위 신청 논문으로 제출함






2019년 10월

조선대학교 대학원

중독재활복지학과

이 순 례

이순례의 박사학위논문을 인준함

위원장	호남대학교	교수	<u>도세훈</u>	
위 원	호원대학교	교수	<u>배길모</u>	
위 원	조선대학교	교수	<u>정성백</u>	
위 원	조선대학교	교수	<u>김진숙</u>	
위 원	조선대학교	교수	<u>박희서</u>	

2019년 12월

조선대학교 대학원

목 차

<ABSTRACT>

제 1 장 서 론	1
제 1 절 연구목적	1
제 2 절 연구범위 및 방법	8
1. 연구범위	8
2. 연구방법	9
제 2 장 이론적 배경	12
제 1 절 자기결정성 이론	12
1. 자기결정성 이론의 개념	12
2. 유기적 통합이론	13
3. 기본심리욕구 이론	16
제 2 절 스마트폰 과의존	20
1. 스마트폰 과의존의 개념	20
2. 스마트폰 과의존의 특성 및 문제점	25
3. 스마트폰 과의존에 대한 패러다임의 변화 및 영향요인	27
제 3 절 주관적 안녕감	31
1. 주관적 안녕감의 개념	31
2. 주관적 안녕감의 영향요인	33

제 4 절	역량요인	35
1. 그릿		36
2. 부모-자녀 의사소통		38
3. 대인관계		41
제 5 절	선행연구	43
1. 자기결정성 요인, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감의 관계		43
2. 역량요인과 스마트폰 과의존		49
3. 역량요인과 주관적 안녕감		55
제 3 장	연구설계	61
제 1 절	연구모형	61
제 2 절	연구가설	62
제 3 절	변수의 조작화 및 측정	65
1. 변수의 조작적 정의 및 측정		65
2. 설문지의 구성		81
제 4 장	실증분석	82
제 1 절	자료수집 및 표본의 특성	82
1. 자료수집과 분석		82
2. 표본의 특성		83
제 2 절	측정도구의 검증	86

1. 타당도 분석	86
2. 신뢰도 분석	88
제 3 절 기술통계	89
1. 변수의 기술적 통계	89
2. 스마트폰 과의존 수준에 따른 차이분석	90
3. 변수간의 상관관계 분석	91
제 4 절 연구가설의 검증	93
1. 영향요인 분석	93
2. 매개효과 분석	97
3. 조절효과 분석	103
제 5 절 분석결과 논의	135
1. 기술통계 결과	135
2. 가설검증 결과	137
제 5 장 결 론	144
제 1 절 연구결과의 요약	144
1. 기술통계 결과	144
2. 가설검증 결과	145
제 2 절 연구의 시사점	147
1. 이론적 시사점	148
2. 정책적 시사점	149
3. 실천적 시사점	150

제 3 절 향 후 연구 방 향	152
참 고 문 헌	155
부 록 (설 문 지)	177

표 목 차

<표 2-1> 자기결정성 정도에 따른 동기유형	15
<표 2-2> 인터넷 과의존과 스마트폰 과의존의 개념 비교	23
<표 2-3> 스마트폰 과의존의 개념	24
<표 2-4> 인터넷 과의존과 스마트폰 과의존의 특성 비교	26
<표 2-5> 자기결정성 요인과 미디어에 대한 연구	44
<표 3-1> 자율성의 요인분석과 신뢰도분석	66
<표 3-2> 유능성의 요인분석과 신뢰도분석	67
<표 3-3> 관계성의 요인분석과 신뢰도분석	68
<표 3-4> 성인 스마트폰 과의존 결과 산출방법	69
<표 3-5> 조절실패의 요인분석과 신뢰도분석	70
<표 3-6> 현저성의 요인분석과 신뢰도분석	70
<표 3-7> 문제적 결과의 요인분석과 신뢰도분석	71
<표 3-8> 삶의 만족도의 요인분석과 신뢰도분석	72
<표 3-9> 긍정 정서의 요인분석과 신뢰도분석	73
<표 3-10> 부정 정서의 요인분석과 신뢰도분석	74
<표 3-11> 열정의 요인분석과 신뢰도분석	75
<표 3-12> 인내의 요인분석과 신뢰도분석	76
<표 3-13> 개방적 의사소통의 요인분석과 신뢰도분석	77
<표 3-14> 문제적 의사소통의 요인분석과 신뢰도분석	78
<표 3-15> 관심의 요인분석과 신뢰도분석	79
<표 3-16> 표현의 요인분석과 신뢰도분석	80
<표 3-17> 설문지 구성	81
<표 4-1> 인구사회학적 특성	84

<표 4-2> 스마트폰 과의존 수준에 따른 사용자 분포	85
<표 4-3> 확인적 요인분석	87
<표 4-4> 신뢰도 분석	88
<표 4-5> 변수의 기술적 통계	89
<표 4-6> 스마트폰 과의존 수준에 따른 주요변수에 대한 차이분석	90
<표 4-7> 변수간의 상관관계분석	91
<표 4-8> 자율성과 스마트폰 과의존	93
<표 4-9> 유능성과 스마트폰 과의존	94
<표 4-10> 관계성과 스마트폰 과의존	94
<표 4-11> 자율성과 주관적 안녕감	95
<표 4-12> 유능성과 주관적 안녕감	95
<표 4-13> 관계성과 주관적 안녕감	96
<표 4-14> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감	96
<표 4-15> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과	98
<표 4-16> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 Sobel Test	99
<표 4-17> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과	100
<표 4-18> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 Sobel Test	101
<표 4-19> 관계성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과	102
<표 4-20> 자율성과 스마트폰 과의존 간 그림의 조절효과	104
<표 4-21> 유능성과 스마트폰 과의존 간 그림의 조절효과	105
<표 4-22> 관계성과 스마트폰 과의존 간 그림의 조절효과	106
<표 4-23> 자율성과 주관적 안녕감 간 그림의 조절효과	107
<표 4-24> 유능성과 주관적 안녕감 간 그림의 조절효과	108
<표 4-25> 관계성과 주관적 안녕감 간 그림의 조절효과	109
<표 4-26> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그림의 조절효과	110
<표 4-27> 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	113

<표 4-28> 유능성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	115
<표 4-29> 관계성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	116
<표 4-30> 자율성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	117
<표 4-31> 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	118
<표 4-32> 관계성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	119
<표 4-33> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	121
<표 4-34> 자율성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과	123
<표 4-35> 유능성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과	124
<표 4-36> 관계성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과	125
<표 4-37> 자율성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과	126
<표 4-38> 유능성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과	127
<표 4-39> 관계성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과	128
<표 4-40> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과	129
<표 4-41> 연구가설 검증결과	132

그림 목 차

<그림 3-1> 연구 모형	61
<그림 3-2> 자율성의 단일차원 요인분석	66
<그림 3-3> 유능성의 단일차원 요인분석	67
<그림 3-4> 관계성의 단일차원 요인분석	69
<그림 3-5> 조절실패의 단일차원 요인분석	70
<그림 3-6> 현저성의 단일차원 요인분석	71
<그림 3-7> 문제적 결과의 단일차원 요인분석	71
<그림 3-8> 삶의 만족도의 단일차원 요인분석	73
<그림 3-9> 긍정 정서의 단일차원 요인분석	73
<그림 3-10> 부정 정서의 단일차원 요인분석	74
<그림 3-11> 열정의 단일차원 요인분석	75
<그림 3-12> 인내의 단일차원 요인분석	76
<그림 3-13> 개방적 의사소통의 단일차원 요인분석	78
<그림 3-14> 문제적 의사소통의 단일차원 요인분석	78
<그림 3-15> 관심의 단일차원 요인분석	80
<그림 3-16> 표현의 단일차원 요인분석	80
<그림 4-1> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개모형	98
<그림 4-2> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개모형 ..	101
<그림 4-3> 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과	106
<그림 4-4> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과	111
<그림 4-5> 그릿의 조절효과	112
<그림 4-6> 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	114
<그림 4-7> 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과	118

<그림 4-8> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과 ...	121
<그림 4-9> 부모-자녀 의사소통의 조절효과	122
<그림 4-10> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과	130
<그림 4-11> 대인관계의 조절효과	131

ABSTRACT

The Effects of Self-Determination Factors on Subjective Well-Being of University Students

- Focusing on the Mediating Effects of Smartphone
Overdependence and the Moderating Effects
of Competency Factors -

Lee Sun Lye

Advisor : Prof. Park Hwie-seo, Ph.D.

Department of Addiction Rehabilitation
with Social Welfare

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to identify factors affecting smartphone overdependence and subjective well-being according to the research model and to identify whether smartphone overdependence plays a significant mediating role. In the relationship between self-determination factors and smartphone overdependence and subjective well-being, we examine the moderating effects of grit, parents-adolescent communication, and interpersonal relationships to encourage the use of smart phones by university students to find ways to achieve subjective well-being.

For this purpose, a self-report questionnaire survey was conducted for male and female university students from three universities randomly selected from Gwangju Metropolitan City and Jeollanam-do, and 402 copies were used for the final analysis. The questionnaire data were three-step regression to examine frequency analysis, descriptive statistics, validity analysis, reliability analysis,

T-test, correlation analysis, and mediating effects using SPSS 24.0 statistics program and AMOS 24 statistics program. The analysis, Sobel test, and hierarchical regression analysis were performed to investigate the moderating effects.

This led to the following results.

Firstly, as a result of examining the level of overdependence on smartphones of university students, 30.4% of university students are regarded as smartphone overdependence risk groups. Support and attention from the surrounding environment is required to reduce the overdependence on smartphones.

Secondly, as a result of the difference analysis on the key variables according to the level of overdependence on the smartphone, there was a significant difference between the smartphone overdependence risk group and the general group in competence, relationship, smartphone overdependence, subjective well-being, and grit. In the relationship and smartphone overdependence, the perception degree was higher in the overdependence risk group, and in the general group in the competence, subjective well-being, and grit.

Thirdly, autonomy and competence in the analysis of factors affecting smartphone overdependence had a significant negative influence on smartphone overdependence. However, the relationship had a positive effect on smartphone overdependence. In the factor analysis of subjective well-being, autonomy, competence, and relatedness had a significant influence on the subjective well-being in the positive direction. Affected.

Fourthly, in the relationship between self-determination factors and subjective well-being, the mediating effects of smartphone overdependence shows the mediating effects between autonomy and subjective well-being, and competence and subjective well-being. The intermediary effect of smartphone overdependence between autonomy and subjective well-being combines the direct effect of autonomy directly affecting subjective well-being and the indirect effect of autonomy indirectly affecting subjective well-being through the

overdependence of smartphone. To show. In addition, the partial mediating effects of smartphones between competence and subjective well-being are indirect effects that competence directly affects subjective well-being, and indirect effects that competence indirectly affects subjective well-being through the overdependence of smartphones. The effect is shown together.

Fifthly, in the relationship between self-determination factors, smartphone overdependence and subjective well-being, the effects of grit, parents-adolescent communication, and interpersonal relationships were verified. There was no moderating effect between smartphone overdependence, autonomy and subjective well-being, competence and subjective well-being, relatedness and subjective well-being, and control between relationship and smartphone overdependence, smartphone overdependence and subjective well-being. Effect appeared. In the moderating effect of parent-child communication, there was no moderating effect between competence and smartphone overdependence, relatedness and smartphone overdependence, autonomy and subjective well-being, relatedness and subjective well-being, and autonomy and smartphone overdependence. In addition, moderating effects were found between competence and subjective well-being, and between smartphone overdependence and subjective well-being. In the moderating effect of interpersonal relationships, there is a relatedness between autonomy and smartphone overdependence, competence and smartphone overdependence, relatedness and smartphone overdependence, autonomy and subjective well-being, competence and subjective well-being, relatedness and subjective well-being. There was no moderating effect and only moderating effect between smartphone overdependence and subjective well-being.

Based on these results, the implications of the study can be derived

Firstly, in order to improve the subjective well-being of university students, it is necessary to increase autonomy and competence, and to prevent and reduce the overdependence on smartphone. This implies that university intervention is needed in the reality that the nation has become a smartphone for one person

and smartphone has become an indispensable necessity of daily life.

Secondly, it can be seen that it is a desirable healing and prevention strategy for smartphone overdependence to help them achieve subjective well-being by using smartphones by strengthening competency factors of grit, parents-adolescent communication, and interpersonal relationships. It is necessary to actively research and develop educational programs to increase the grit, and it is necessary to check the communication with parents and plan counseling or programs according to the university students. In the case of the university student group, interpersonal training that cultivates social skills, including communication training, is needed to form a variety of network.

Thirdly, it is necessary to develop policy and institutional programs at the Ministry of Education's level to increase the capacity to strengthen responsibility for the use of smartphones, and to reinforce the capacity for proper use as smartphone use is recognized as a human rights and welfare issue beyond benefits. Is required.

Key words : university students, self-determination factors, autonomy, competence, relatedness, smartphone overdependence, subjective well-being, competency factors, grit, parents-adolescent communication, interpersonal relationships

제 1 장 서론

제1절 연구목적

우리나라의 스마트폰 보급률은 미국의 여론조사기관인 '퓨 리서치'에 따르면 95%로 27개 조사대상국 중 1위를 차지하였다. 나머지 5%는 인터넷 연결이 어려운 휴대전화를 보유하는 것으로 나타났다. 결국 거의 전체 인구가 스마트폰을 사용하는 것으로 나타났다(연합뉴스, 2019. 2. 6). 스마트폰은 일상 삶과 아주 밀접하게 연결되어 있어 없어서는 안 될 중요한 디지털 미디어로 자리잡은 것으로 판단된다.

시간과 공간에 상관없이 인터넷을 이용할 수 있는 스마트폰은 인터넷의 기능과 휴대전화뿐 아니라 SNS, 웹 검색, 게임, 음악 감상, 사용자 중심의 다양한 앱 활용과 같은 다양한 기능을 포함한 기술의 집합체로서 우리 생활에 편리함을 가져다 주었다.

스마트폰은 어플리케이션(application) 설치를 통한 기능의 확대 및 맞춤화로 사용자 필요사항을 충족시켜 개인 자신만의 독특한 스마트폰을 개조할 수 있으며, 이러한 기능을 활용하여 많은 스마트폰 이용자들은 스마트폰을 개인에 맞게 특성화 하고 있다(변혜선 외, 2014).

이처럼 다양한 기능을 하는 스마트폰은 차츰 우리 신체의 일부처럼 되어가고 스마트폰의 급속한 보급과 사용량의 증가로 부작용의 문제를 일으키고 있는데 그 중 가장 대표적인 것이 스마트폰 과의존이다(백승이, 2017; 이순례, 2017; 이은영, 2018; 주석진, 2015).

정부가 매년 실시하는 스마트폰 과의존 실태조사 결과에 따르면 조사대상자의 스마트폰 과의존위험군은 2018년 19.1%로 계속해서 증가하는 추이를 보이고 있다. 더욱이 대학생 스마트폰 과의존위험군은 2015년 24.7%, 2016년 22.5%, 2017년 23.8%, 2018년 25.9%로 2016년에 소폭 감소하였으나, 2017년부터 다시 상승하고 있다. 또한 학령별 스마트폰 고위험군 비율에서 대학생(4.2%), 중학생

(4.0%), 고등학생(3.3%), 유치원생(2.1%), 초등학생(2.0%)으로 나타나 대학생이 다른 학령별보다 가장 크게 나타났다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018).

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 옮겨가는 과도기로서 인생에서 가장 중요하고 긴장되는 단계라 할 수 있다. 대학생들은 청소년기에 받았던 학교규칙과 주변인들의 통제가 줄어들어 부담없이 스마트폰을 이용할 수 있다. 대학생은 중·고등학생보다 더 높은 수준의 자율성과 독립성을 갖는 집단으로서 실제적으로 인터넷이나 컴퓨터를 다른 연령대보다 익숙하게 다루는 가장 기술지향적인 집단이기도 하다(차은진·김경호, 2018).

대학생의 경우 학업을 위해 혼자서 생활하는 경우가 많고, 페이스북이나 밴드, 트위터 같은 사회적 네트워킹 서비스 사이트 접속에 통제를 받지 않으므로 스마트폰에 비교적 쉽게 노출됨으로써 스마트폰 과의존이 심각한 것으로 조사되었다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018). 본 연구에서는 성인집단에 더 가까운 대학생을 스마트폰 과의존의 연구대상으로 선정함으로써 보다 문제가 심각한 초등학생으로부터 중고교학생들까지의 청소년에 집중되었던 기존 연구들이 지녔던 한계를 일정 부분 보완하고자 한다.

스마트폰의 사용률과 보급률이 급속하게 증가하고 있는 가운데, 과의존으로 쉽게 빨려 들어갈 수 있는 스마트폰의 기기적 특성을 생각할 때 앞으로 우리 사회에서 스마트폰 과의존의 문제는 더 심화될 것으로 예상된다(정경아, 2016). 이러한 스마트폰 과의존 현상이 대학생들에게 더욱 중요하게 나타날 수 있음을 볼 때 스마트폰 과의존을 예견하고, 예방할 수 있는 요인들을 찾는 연구의 필요성이 확인된다. 대학생의 스마트폰 과의존이 취약한 상황에서 스마트폰 과의존에서 머무르지 않고 스마트폰 과의존 문제를 해결하여 나아가야 할 방향을 모색할 필요가 있으며, 과의존자의 획기적인 변화 즉 개인의 인지적, 정서적, 행동적 변화가 있기 위해서는 역량을 획득할 필요가 있다.

지금까지 스마트폰 과의존과 관련된 선행연구는 대부분 영향요인 관련연구와 스마트폰 과의존의 결과에 대한 연구들이 적지 않게 진행되고 있었다. 예를 들면, 개인·심리적 요인, 가정요인, 사회·환경적 요인 등이 스마트폰 과의존에

영향을 미치며(고인순, 2014; 김남선·이규은, 2012; 김정현·정인경, 2015; 구세희, 2014; 구용근, 2014; 노석준, 2013) 스마트폰 과의존은 신체적 건강, 정신건강, 학교생활, 사이버 범죄, 대인관계 등의 원인이 될 수 있음을 보여 주었다(김창민, 2013; 김학범, 2013; 손은경, 2014; 임미림, 2014; 최현식 외, 2012; 한현지, 2015).

위의 선행연구와는 달리 스마트폰 과의존에서 벗어나서 나아가야 할 목표를 주관적 안녕감에 두고 스마트폰 과의존이라는 위험요인에 노출되었다 하더라도 긍정적인 영향을 줄 수 있는 역량을 강화할 필요가 있다고 생각하여 그릿¹⁾, 부모-자녀 의사소통, 대인관계를 제시하려고 한다.

스마트폰은 일상생활에서 없어서는 안 될 문명의 이기이자 생활의 필수품으로 자리를 잡았다. 사용할 수 밖에 없는 삶 속에서 사용자 스스로가 스마트폰 이용을 조절하고 적절하게 사용해야 한다는 관점으로 제기되고 있다(신성만 외, 2018). 하지만 스마트폰은 중독에 가깝게 사용하는 경향이 있다.

헤이먼(Heyman, 2010)에 의하면 중독은 개인이 선택한 행동에서 비롯된 것이기 때문에 중독에서 빠져나올 수 있는 행동과 능력에 대한 책임은 중독자 개인 자신에게 있음을 강조하고 있다. 중독행동을 개인의 선택의 문제로 바라보는 관점은 더 이상 인간을 수동적인 존재가 아닌 능동적인 존재로 바라보게 하고 중독행동에 벗어날 수 있는 개인의 역량에 초점을 두는 관점이기도 하다.

인간의 모든 행동은 내재된 동기부여로 인한 생각의 결과이다. 인간의 내재적 동기는 기본적인 심리욕구의 충족에 영향을 받는데 인간의 기본적인 심리욕구에는 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)이 있다(Deci & Ryan, 2008; Grolnick, et al., 1991). 인간의 기본적인 심리욕구와 안녕감을 연결하여 설명하고 있는 이론으로써 디씨와 라이언(Deci & Ryan, 1985)의 자기결정성 이론이 대표적이라고 할 수 있다. 자기결정성 이론은 세 가지의 욕구인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)이 충족되면 내재적 동기가 발현되어 긍정적인 정서적 반응, 창의적 행동, 자존감, 삶의 만

1) 불굴의 용기, 투지, 기개, 끈기 등으로 풀이되는 그릿(grit)은 장기적 목표에 관한 열정과 인내로 정의한다. 하위변인으로 관심의 일관성을 뜻하는 열정과 노력의 꾸준함을 뜻하는 인내로 구성된다(Duckworth et al., 2007).

족, 수행, 끈기, 그리고 유연한 인지적 처리 등이 촉진된다고 보는 이론이다(김은영, 2012).

자기결정성 이론에서는 개인이 속해있는 사회적 맥락의 어느 한 측면이 욕구 충족을 허락하는 만큼 통달, 개인의 과제 참여, 종합하는 정도가 결정된다. 반면 그것이 욕구충족을 견제하는 만큼 성장, 개인의 동기, 존엄성과 삶의 질은 떨어지게 된다고 했다(Ryan & Deci, 2002).

자기결정성 요인인 세 가지의 주요한 심리적 욕구 자율성, 유능성, 관계성의 만족이 긍정적 결과를 가져온다는 것을 적용하여 세 욕구가 충족되지 않으면 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 것으로 보았다. 그리고 자기결정성 요인을 인터넷 및 스마트폰 과의존에 적용한 연구는 몇 편에 불과하지만 선행연구(김은영, 2012; 김효정 외, 2013; 이현이·김영식, 2018; 전소현, 2018)를 토대로 자기결정성 요인을 스마트폰 과의존의 영향요인으로 보았다.

스마트폰 과의존에서 벗어나서 나아가야 할 방향을 주관적 안녕감에 두었는데 주관적 안녕감은 행복, 삶의 질, 삶의 만족과 같은 용어와 혼용되어 이용되고 있으며, 정의도 학자마다 약간씩 다르게 표현되고 있다(성은모·김균희, 2013). 주관적 안녕감은 긍정적 또는 유쾌한 상태와 개인의 주관적 경험을 포함하는 개념으로 개인이 자신의 삶에 대해 흡족스럽게 느끼는 주관적인 상태라 할 수 있다(김태형, 2019).

스마트폰 과의존과 주관적 안녕감을 다룬 연구는 별로 많지 않지만, 몇몇 선행연구에서 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(김경미·염유식, 2014; 남문희 외, 2013; 장덕희·김정은, 2018; 최운선·김희영, 2018; Nam et. al, 2013). 즉 스마트폰 과의존이 높을수록 주관적 안녕감은 감소하는 것으로 나타났다.

자기결정성 요인과 주관적 안녕감에서는 자기결정성 이론을 연구하는 Ryan & Deci(2000b)에 의하면 모든 삶의 영역에서 자율성, 유능성, 관계성을 체험하는 기회를 갖는 것이 삶의 질 혹은 웰빙(well-being)을 향상시키는데 필수적이라고 주장하였다. 또한, 사람들은 누구나 자율성, 유능성 및 관계성의 기본적인 욕구를 지니고 있으며 이러한 욕구가 만족될 때, 심리적 안녕감이 증진됨을 보

고하였다. 선행연구(김경희, 2011; 안도희 외, 2008; 이민희·정태연, 2008; 이수진, 2011; 조정서·김은주, 2014; 한소영·신희천, 2009)에서도 자기결정성 요인이 만족되면 주관적 안녕감이 증가하는 것으로 보여주고 있다.

자기결정성 요인과 스마트폰 과의존, 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감, 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계를 바탕으로 스마트폰 과의존이 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 매개하는지를 살펴볼 것이다. 지금까지 선행연구에서 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과를 살펴본 연구는 거의 없었으며 연구를 시도해 볼 필요성이 확인되었다.

한편 역량요인으로 그릿(서혜진, 2019; 신대건, 2019; 신성만, 2017), 부모-자녀 의사소통(박현숙·정선영, 2013; 윤화원, 2018; 이병임·류형선, 2017; 정혜연·이지민, 2017), 대인관계(박현숙·정선영, 2013; 전명순, 2012; 전미경·오재우, 2019)를 제시하려고 한다.

먼저 그릿은 목표를 성취하는 과정에서 역경과 고난, 실패에도 불구하고 끊임없이 ‘흥미의 일관성’과 ‘노력의 지속성’을 오랫동안 지키며 열심히 맞서는 비인성 특성이자(Duckworth, et. al, 2007). 주로 학생들의 미래성취와 성공을 위한 중요한 요소로 다뤄지며 연구되고 있다(김미숙 외, 2015; Duckworth, et. al, 2007; Maddi et al., 2013). 그릿과 스마트폰 과의존 관계에 관한 직접적인 연구는 아직까지는 없지만 그릿과 유사한 자기통제력과 스마트폰 과의존에서 자기통제력이 높을수록 스마트폰 과의존이 낮아지는 것으로 확인이 되고 있다(김남선·이규은, 2012; 김병년, 2013; 김영미, 2015; 노석준, 2013). 또한 그릿과 연관성이 깊은 회복탄력성과 스마트폰 과의존에서는 회복탄력성이 스마트폰 과의존에 부적인 영향을 미치고 있는 보호요인임을 알 수 있다(김지연, 2017; 도명숙, 2015; 박혜경, 2017; 손은경, 2014). 그릿과 주관적 안녕감에서는 그릿이 주관적 안녕감에 긍정적인 역할을 하는 것으로 그릿이 높을수록 주관적 안녕감도 높게 나타났다(박상미, 2019; 박현린 외, 2019; 조수진, 2017; Salles et al., 2014; Tiittanen, 2014; Von Culin et al., 2014).

부모-자녀 의사소통은 부모와 자녀사이의 상호작용에서 생각, 느낌, 감정,

태도 등의 메시지를 전달하는 수단으로 서로 간의 공통적 이해를 도모하는 상호 반향적 과정으로 정의할 수 있으며 이러한 의사소통은 서로 간의 가치전달과 의사전달을 통한 내적 긴장의 완화, 관계 확인에 따른 자신감이나 안정감의 획득에 영향을 미친다(한현지, 2015).

부모와 자녀간의 의사소통이 원활하게 이루어지면 자녀의 자아 정체성 확립, 도덕적 의식 발달, 가족으로부터 분리되는 심리적 독립 등 인성이나 행동발달에 결정적인 영향을 주게 된다(윤지호, 2010).

부모와 자녀 간의 기능적인 의사소통이 자녀에게 사회적인 성숙과 성공적인 사회 적응에 얼마나 중요한 역할을 하는 것인지 알 수 있다. 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 과의존과의 관계를 보면 부모-자녀간의 의사소통이 개방적이고 기능적일수록 스마트폰 과의존이 낮아지는 것으로 나타났다(구용근, 2014; 박훈미, 2013; 이경미·김완일, 2014; 이수진·문혁준, 2013; 이현숙, 2016). 부모-자녀 의사소통과 주관적 안녕감에서는 부모-자녀 의사소통이 긍정적일수록 주관적 안녕감이 높음을 나타내고 있다(김영희·문현주, 2019; 안나영·유영달, 2013; 윤기봉 외, 2018; 장영애·이영자, 2015; Piko & Hamvai, 2010).

대인관계는 한 사람이 개인의 환경을 에워싸고 있는 주변사람들과 잇고 있는 사람들 사이의 사회적 상호작용을 뜻하는 것으로(박병선·배성우, 2012) 모든 인간은 자신이 바라든 바라지 않던 간에 폭넓은 형태의 대인관계를 맺으며 살아가고, 인간이 적응하고 성장하는데 있어서 대인관계는 아주 중요한 역할을 한다(한가희, 2013). 대인관계가 건전하고 원만하면 넉넉한 삶을 추구할 수 있지만, 대인관계가 원만하지 못하면 자기 자신은 물론이고 타인에게도 바람직하지 못한 영향을 미치게 된다(손미영, 2015). 대인관계와 스마트폰 과의존에서 대인관계는 스마트폰 과의존과 밀접한 관련이 있으며 원만한 대인관계는 스마트폰 과의존을 낮추는 요인이 되기도 하지만, 스마트폰에 빠져들게 하는 요인으로 작용할 수도 있음을 보여주고 있다(강현임 외, 2017; 김병년 외, 20013; 김보경 외, 2006; 노석준, 2013; 손미영, 2015; 장덕희·김정은, 2018; 홍율표, 2018). 대인관계와 주관적 안녕감에서는 원만한 대인관계는 인간의 발달과 성장에 중요한 역할을 하며 주관적 안녕감을 높이는 것으로 나타났다(김경량,

2019; 김여흠·이윤주, 2013; 박영신·김의철, 2006; 이미화, 2000; 이수진, 2009; 오영진·박봉순, 2011; 차경호, 2004).

역량요인과 스마트폰 과의존, 역량요인과 주관적 안녕감의 선행연구를 토대로 역량요인인 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계가 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과를 나타낼 수 있을지 살펴볼 것이다. 아직까지는 이 관계를 고려한 연구가 거의 없었으므로 의미가 있다고 여겨진다.

따라서 본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 연구모형에 따른 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 영향요인을 확인하고, 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존이 유의한 매개역할을 하는지 규명하며, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증함으로써 대학생의 건전한 스마트폰 사용을 장려하여 주관적 안녕감에 이르는 방안을 모색하는 데 있다. 이에 따라 본 연구에서 정한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감에 미치는 영향과 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?
- 연구문제 2. 스마트폰 과의존은 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있는가?
- 연구문제 3. 그릿은 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과가 있는가?
- 연구문제 4. 부모-자녀 의사소통은 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과가 있는가?
- 연구문제 5. 대인관계는 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과가 있는가?

제2절 연구범위 및 방법

1. 연구범위

본 연구에서는 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성이 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감에 미치는 영향과 더불어 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인한다. 더 나아가 스마트폰 과의존은 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 매개변수의 역할을 하는지 규명하며, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 확인하기 위한 연구모형을 정립하고 가설을 효율적으로 검증하고자 다음과 같이 연구범위를 구성하였다.

첫째, 본 연구의 조사대상자는 광주광역시와 전라남도에 소재한 대학교 중 임의로 선정한 3개 대학교에서 재학 중인 남녀대학생이다. 인터넷의 사회적 기반 확대 및 스마트 시계, VR(가상현실, Virtual Reality), IoT(사물인터넷, Internet of Things) 기술 등으로 사회전반에 스마트폰 과의존이 심화되는 가운데 청소년기보다 더 주도적으로 스마트폰을 사용하는 세대로서 대학생들이 스마트폰 과의존에 특히 취약한 것으로 조사되었다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018). 본 연구에서는 성인집단에 보다 가까운 대학생 집단을 선정함으로써 보다 문제가 심각한 청소년에 집중되었던 기존 연구들이 가졌던 한계를 일정부분 보완하고자 한다.

둘째, 스마트폰 과의존으로부터 보호하기 위한 개인 심리적 변인으로 동기에 초점을 맞추어 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성을 독립변수로 설정하였다. 이 세 가지 기본적인 심리욕구는 생물이 살아가기 위해 영양분이 꼭 있어야 하는 것과 마찬가지로 인간이 심리적으로 제대로 발휘하기 위해서는 필수적으로 만족되어야 하는 영양소이기 때문에 자율성, 유능성, 관계성이 충족되지 않으면 성격과 인지구조에서의 성장과 심리적 안녕에 문제가 생길 가능성이 높다는 보고가 있었다(김아영, 2010).

셋째, 스마트폰은 삶과 긴밀하게 연결되어있을 만큼 없어서는 안 될 중요한

디지털 미디어로 자리잡은지 오래다. 스마트폰의 급속한 보급과 사용량의 증가로 스마트폰의 부정적 측면 중 가장 대표적이라고 할 수 있는 스마트폰 과의존을 매개변수로 선정하여 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계를 더 잘 설명해주는가를 확인하기 위함이다.

넷째, 조절변수로는 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계를 선정하여 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과가 있는지 분석해 봄으로써 스마트폰 과의존의 문제를 예방 및 감소하고 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 중요한 기초자료로 활용하고자 한다.

본 연구에서 연구범위에 의한 연구의 구성은 총 5장으로 구성되어 있으며 각각의 장은 다음과 같은 내용을 포함한다.

제 1장에서는 서론으로써 연구의 필요성과 연구목적, 연구범위 및 연구방법에 관하여 살펴보았다.

제 2장에서는 이론적 배경으로써 자기결정성 요인, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계에 관한 개념 등과 연관된 선행연구고찰과 이론적 배경을 서술하였다.

제 3장에서는 연구설계로써 이론적 배경과 선행연구들을 토대로 연구모형을 제안하였고, 이에 따라 연구가설을 설정하였다. 또한 변수의 조작적 정의 및 측정도구를 제시하였고 설문지 구성에 관하여 제시하였다.

제 4장에서는 실증분석 단계로써 가설검증과 분석결과를 제시하였다. 표본의 특성을 파악하고, 측정도구 검증 및 기술통계 분석, 연구가설을 검증하였다.

제 5장에서는 연구의 결론 부분으로써 앞에서 제시한 연구내용들을 요약하는 한편 이론적·정책적·실천적 시사점과 향후 연구방향에 대하여 제시하였다.

2. 연구방법

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감에 미치는 영향과 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 확인하였고, 스마트폰 과의존이 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에

서 유의한 매개역할을 하는지 규명하였다. 또한 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증하였다. 이러한 연구결과를 통해 대학생의 건전한 스마트폰 선용을 장려하여 주관적 안녕감에 이르는 방안을 모색하는 데 있다. 이러한 연구목적에 위하여 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 고찰하고 이론적 배경을 토대로 연구모형을 제시하고 가설을 설정하였으며, 설문조사를 통해 자료를 수집하고 이를 실증분석하였다. 연구방법에 관한 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기결정성 요인, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계와 관련이 있는 이론적 배경을 살펴보기 위하여 이와 관련이 있는 선행연구, 전문서적, 기사, 통계자료, 인터넷 사이트 등을 참고하여 활용하였다.

둘째, 이러한 이론적 고찰을 통해 연구목적과 관련이 있는 중요한 변수를 검토하여 연구모형과 변수를 선정하였다. 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 매개변수로는 스마트폰 과의존을 선정하였고 조절변수로는 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계를 선정하였다.

셋째, 분석모형의 실증분석을 위한 설문내용은 자기결정성 요인, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계, 조사대상자의 일반적 사항에 대한 항목 총 81문항으로 이루어졌다.

넷째, 광주광역시와 전라남도에 소재한 대학교 중 임의로 선정한 3개 대학교에서 재학 중인 남녀대학생을 연구대상으로 하여 자기보고식 설문조사를 실시하였으며 조사기간은 2019년 5월 8일부터 1개월에 걸쳐 실시하였다.

다섯째, 본 연구에서는 설문조사를 활용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 대학생의 일반적 특성에 대한 빈도분석을 실시하였으며 측정항목을 선정하기 위해 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해서 측정항목을 선별하였다. 이후 모든 측정도구들에 대한 확인적 요인분석을 실시하여 측정도구의 타당성을 확인하였으며, 확정된 측정도구의 내적 일치도를 확인하기 위하여 Cronbach's α 계수에 따른 신뢰도분석을 시행하였다. 측정변수에 대한 수준을

알아보기 위해 기술통계분석을 하였고, 스마트폰 과의존 수준에 따른 변수의 차이를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다. 변수간의 관련정도를 확인하기 위해 상관관계분석을 실시하였고 매개효과를 확인하기 위하여 세 단계의 매개회귀분석을 시행하였으며 추가로 Sobel 검정을 시행하여 간접효과가 유의한지 검정하였다. 마지막으로 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 시행하였으며 상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위하여 상호작용 회귀선을 검토하였다.

제 2 장 이론적 배경

제1절 자기결정성 이론

1. 자기결정성 이론의 개념

자기결정성 이론(SDT: Self-Determination Theory)은 디씨(Deci, 1975)의 유기적 통합이론(OIT: Organismic Integration Theory)과 인지평가이론(CET: Cognitive Evaluation Theory)을 통합하여 시작된 내재동기 이론으로 인본주의 접근을 기본으로 한다. 라이언과 디씨(Ryan & Deci, 2002)가 정립한 자기결정성 이론(SDT)체계에서는 인지평가 이론(CET), 유기적 통합이론(OIT), 인과지향성 이론(COT: Causality Orientation Theory), 기본심리욕구 이론(BPNT: Basic Psychological Needs Theory)의 4개의 미니이론(mini-theory)으로 구성되어 있다. 2010년 5월 제4차 SDT 국제학술대회에서는 목표내용 이론(GCT: Goal Content Theory)이라는 다섯 번째 미니이론의 추가에 대한 논의가 있었고 SDT의 다섯 번째 미니이론으로 제안되었다.

자기결정성 이론은 새로운 내용의 미니이론들이 추가되고 통합되는 명실상부한 유기적 이론으로써 유기적 통합적 접근이라는 기본적인 관점의 전제를 가지고 기본적인 관점의 근거로 개발된 미니이론들로 구성되어 분명한 메타이론으로 끊임없이 진화하고 있다(김아영, 2010).

자기결정성 이론에서는 인간이 정(正)의 개념인 자기 자신의 정신적 부분과 반(反)의 개념인 타인과 사회 집단을 이어주어 변증법적 측면에서 합을 이루려는 기본적인 경향성을 갖고 있다는 것을 전제로 한다(Deci & Ryan, 2002). 따라서 자기결정성 이론에서는 자기 자신과 타인 및 사회집단을 통합하려는 성향이 상호보완적으로 작용하는 것이 이상적이라고 하였다(Deci & Ryan, 2002).

자기결정성은 자신의 의지를 사용하는 과정으로 개인의 강점과 한계점을 받아들이고, 자신에게 영향력을 발휘하는 외부의 힘을 인지하고, 선택을 확정하고, 욕구를 만족시키는 방식을 정할 것을 요구한다(김아영, 2010). 따라서 자기

결정적이기 위해서는 처한 환경에 대하여 어떤 행위를 행할 것인가를 자기 스스로 확정해야 하기 때문에 자기결정성은 자율성과 비슷한 개념으로 받아들여진다(김아영, 2010).

자기결정성의 근본 가정은 ‘자기’라는 개념을 골자로 하는 내재동기가 중심이 된다. 그리고 내재동기 향상을 위해서는 자신의 행위가 자기결정적이어야 하는데, 내재동기 이론가들은 자율성이라는 설명을 위해 통제성(controllingness)에 관심을 갖는다(류재준, 2018).

자기결정성 이론은 디씨와 라이언(Deci & Ryan, 1985)에 의해 고안된 것으로 개인의 자기 행동, 성격에 관한 조절은 물론, 개인의 내적동기의 중요성을 주장한 이론이다. 이하에서는 본 연구와 관련이 있는 내용을 중심으로 유기적 통합이론과 기본심리욕구 이론에 대해서 언급하고자 한다.

2. 유기적 통합이론

유기적 통합이론에서는 자기결정성 정도에 따라 동기유형이 무동기부터 내재동기까지 다양하게 나타난다는 것을 제시하였다(전소현, 2018). 동기는 인간의 행동 이유로 인간의 행동을 설명하고 예견하는 중요한 개념이다. 일반적으로 동기는 조절 수준에 따라서 크게 내재적 동기와 외재적 동기로 분류한다. 내재적 동기는 행위자체가 즐거워서 행동하는 것으로 행동을 지속시키는 힘의 근원이 개인 내부에서 발생하는 것을 의미하며 외재적 동기는 외부의 자극에 의해 행동하게 되는 것으로 외부로부터 발생하는 압력으로 인하여 행동하게 되는 것을 뜻한다(Deci & Ryan, 2000).

동기이론은 1970년대부터 시작하여 지금까지 이르고 있는데 내재적 동기와 외재적 동기의 관계를 보는 관점이 학자들에 따라 달랐다. 내재적 동기와 외재적 동기 간에는 상호대립적인 관계로 생각하여 보상과 같은 외적 보상이 내재적 동기를 축소시킬 수 있다고 생각하였고 내재적 동기를 더 중요한 요인으로 생각하는 견해(류재준, 2018)와 내재적 동기와 외재적 동기는 서로 보탬을 주는 상호보완적이라는 견해들이 제시되었다(전소현, 2018). 그러나 여전히 결론을

지어내지 못하고 끊임없이 논쟁이 계속되었다. 이와 같은 상황에서 디씨와 라이언(Deci & Ryan, 1985)은 예전의 강한 의견에 대하여 외재적 동기 종류들은 자기결정성 정도에 따라 구분할 수 있다고 주장하며 자기결정성이론을 향상시켰다. 인간의 동기를 자기결정성이나 자율성에 따라 연속적인 것으로 설명하고자 하였다.

유기적 통합이론에서는 내재적 동기와 외재적 동기의 개념이 이어져서 나타나기 때문에 두 동기를 구분하는 절대적인 구분선은 없으며 동기유형은 다양한 유형으로 근접해야 한다고 주장한다(Deci & Ryan, 2000). 또한 외적인 사유 때문에 어떤 행동을 해야만 하는 입장에서의 개인의 태도는 아무 동기가 없는 무동기에서부터 수동적인 순종, 적극적인 개입까지 다양하다고 본다(김아영, 2010). 이러한 다양성은 개인이 수련해야 하는 행동의 조절과 가치가 내재화되고 통합되는 정도가 다르다는 것을 보여주는 것이라고 볼 수 있다(Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000b). 내재화란 개인이 어떤 외적 조절이나 가치를 수용하는 것을 말하며, 통합은 그 조절을 개인의 것으로 변모시키는 것을 말한다(김아영, 2010). 이와 같이 자기결정성 이론은 내재화를 통해 내재적으로 동기화되지 않은 행동들이 자기결정적이 되는 과정과 이 과정에 사회적 환경이 영향을 미치는 방법에 대해 설명한다(Ryan & Deci, 2002).

외재적 동기와 내재적 동기를 분류하지 않고 외재적 동기가 내재적 동기로 향할수록 자기결정적인 사람이 된다고 할 수 있을 것이다(Deci & Ryan, 1985). 자기결정에 따라 스스로 조절하고 자신을 통제할 수 있다는 것을 보여준다(Deci & Ryan, 1985). 이와 같은 자기결정 연속선에 의한 동기유형은 아래의 <표 2-1>과 같다. <표 2-1>에 따르면 자기결정의 수준에 따라 무동기, 외재적 동기, 내재적 동기로 나누고 그 중 외적 동기의 내재화 정도에 따라서 외재적 동기는 외적 조절, 부과된 조절, 확인된 조절, 통합된 조절로 구분되며 내재적 조절은 내재적 동기로 동기의 유형을 개념화하였다(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000b).

먼저 무동기(amotivation)는 자기결정성이 일절 없는 상태로 자기결정성 가장 왼쪽에 위치하고 있는 유형이다 (Ryan & Deci, 2000a). 특정한 목적 없이 작용

조절은 행위 자체에 대한 기쁨이나 자기만족보다는 목적을 이루기 위해 행하여진다(Deci et al., 1991). 그러나 어떤 행동이 개인의 목적에 적합하다고 생각되면 스스로 일을 행하기 때문에 외적 조절이나 부과된 조절보다는 내적 동기와 더 긴밀하게 관련이 있다. 확인된 조절은 개인의 인생에서 필요하고 중요하기 때문에 원하는 결과를 얻기 위하여 행동하는 것을 뜻한다.

통합된 조절(integrated regulation)은 외재적인 동기의 가장 완전하며 가장 자율적이게 내재화된 형태이다. 개인은 자기 자신의 체대로 동화된 채택된 조절에 의해 행위를 하지만 전과 같이 행위 자체의 고유한 특성 때문에 행동을 하는 것이라고 하기는 쉽지 않다(권두순 외, 2011). 외적인 가치가 자아에 투입되기는 했으나 다른 목적으로 행동하기 때문에 행동자체가 흥미로운 내재적 조절과는 차이가 있다. 통합된 조절은 이론적으로는 설명되나 명시적인 측정이 난해하여 개별적으로 측정하기 보다 개념으로 포함시키는 상황이 많다(김아영·오순애, 2001).

내재적 조절(intrinsic regulation)은 자기결정성이 가장 높은 유형으로 그 행위 자체가 재미있고 즐겁기 때문에 행동하는 것으로 내재적 동기에 포함된다. 내재적 동기는 자신 스스로 결정할 수 있는 행위를 통하여 삶에 대한 즐거움, 흥미, 내재적 만족감을 느끼는 경우를 뜻한다(Deci & Ryan, 2000).

자기결정성 이론에서 내재적 동기는 인간의 기본적인 심리 욕구가 채워질 때 더욱 세계 발휘되는데 개인의 기본적인 심리 욕구가 만족되어 내재적 동기가 높아지면 학업성취도, 생활만족도 등에 정적인 영향을 끼치며 스스로 통제가 가능하게 되어 문제적 행위를 축소시키는 것으로 나타났다(전소현, 2018).

3. 기본심리욕구 이론

기본심리욕구 이론은 자기결정성 이론에서 주요한 역할을 하는 것으로 최근 들어서 그 중요성이 두드러져 점차 각광을 받고 있는 이론이다(김아영, 2010). 자기결정성 이론에서 제시하는 기본심리욕구에는 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)의 세 가지로 이 욕구들은 개인의 심리적 발

달과 성장에 필요한 특징을 설명하는 데 중요한 욕구로 개인의 발달과 성장을 지원하거나 방해하는 환경적 특성을 알아가는 데도 필수적인 요인이다(김아영, 2010). 즉 기본심리욕구 이론은 심리적 건강과 안녕감이 유기적 변증법 내에서 연결고리의 구실을 하는 것으로 이 둘의 역동적 관계에 관한 이론이다. 따라서 이 이론은 특수 상황에서의 행동과 개인의 성격발달과 경험의 질적 측면에서 적합한 결실과 그렇지 못한 결실을 초래할 조건을 예견하는 근거를 제공한다(Ryan & Deci, 2002).

자기결정성 이론의 세 가지 중요한 요인들 즉 기본심리욕구는 생물이 살아가기 위해 영양분이 꼭 있어야 하는 것과 마찬가지로 인간이 심리적으로 제대로 발휘하기 위해서는 필수적으로 만족되어야 하는 영양소이기 때문에 자율성, 유능성, 관계성이 충족되지 않으면 성격과 인지구조에서의 성장과 심리적 안녕에 문제가 생길 가능성이 높다고 본다(김아영, 2010). 또한, 이러한 자기결정성 이론의 본질적인 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성은 보편적인 것이며 타고나는 필수요소이고 획득되는 것이 아니기 때문에 모든 문화권의 모든 발달과정에서 정확히 나타나는 것으로 가정되고 있다(Ryan & Deci, 2002).

가. 자율성

자율성(autonomy)은 개인적 인과이론에서 갈려 나와 생기게 된 개념으로 인간은 외부의 억압이 있을 때에도 자신의 가치와 흥미를 위하여 스스로 자신의 행동을 조절하는 조절자라고 확신하고 스스로 행동의 주체자로 생각하고 결정하고 행동하기를 원하는 욕구이다(Ryan & Deci, 2000b). 자율성은 자신의 규칙에 따라 개인이 내적으로 결정하는 것이므로 외부의 영향력에 의지하지 않는 것인 독립성의 개념과 분간되는 개념으로 보고, 자율성과 의존성은 반대되는 개념일 필요가 없다고 강조한다(Ryan & Deci, 2002). 독립성이 타인에 대한 비의존성이라는 개인 서로 간의 문제인 것에 반해, 자기결정성 이론에서 정의되는 자율성은 개인내적인 것이고, 선택과 의지에 대한 현상학적 경험을 반영하기 때문에 자율성의 반대는 타인의 안내나 지원에 의존하는 의존성이 아니라

조종당하고 있고 통제당하고 있다고 느끼는 경험인 타율성(heteronomy)이라는 것이다(Ryan & Lynch, 1989). 다시 말하자면 자율성은 항상 다른 사람들에게 의존하는 것을 부인하고 관계로부터의 분리를 요청하는 것이 아니라 다른 사람들에게 의존할 것을 자기 스스로 선택하면 자율적인 행동이라고 보는 것이다(Ryan & Deci, 2002). 개인은 자신의 통합된 가치와 흥미에 따라서 행동하고자 하며, 자율성이 제대로 보장되었을 때, 비로소 유능성과 관계성도 기능을 발휘될 수 있다고 주장하였으며 자율성을 세 가지 욕구 중에 가장 핵심적인 욕구로 꼽았다(Ryan, 1982).

나. 유능성

유능성(competence)은 사회적 환경과 상호작용 속에서 개인의 능력을 발휘하여 효율적으로 주어진 임무를 수행하려고 하는 욕구를 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 유능성 욕구는 자신으로 하여금 개인의 능력에 견주어 최적의 도전을 추구하고, 행위를 거쳐서 이러한 기술과 역량을 유지하고 발전시키려고 끊임없이 노력하게 한다. 따라서 유능성 욕구는 취득한 기술이나 역량자체라기보다 개인이 스스로를 유능하다고 깨닫고 싶어 하는 지각에 관한 것이므로 맥락에 따라서 유능감(perceived competence)으로 표현하기도 한다. 유능성 욕구는 사회적 환경과 연속적이고 효율적으로 상호작용할 기회가 얻어질 때 충족된다(김아영, 2010).

유능성은 기술과 능력을 취득하는 것이라기보다는 행동을 통해서 자신감과 효율성을 느끼도록 하는 것임을 나타내어 주는 것이며, 유능감에 대한 지지는 동기의 내재화로 나아가게끔 재촉하고 외적으로 동기화 된 행동의 자기조절을 향상시키는데 이바지한다고 주장한다. 다시 말해 목표행동 수행에서 유능성을 깨닫지 못한다면 행동의 조절을 내재화할 수 없다고 한다(Ryan & Deci, 2002). 또한, 유능성은 특정한 영역에서 획득하여 원하는 목표를 성공적으로 수행하는 도구가 된다는 점에서 자기효능감과 비슷한 개념이라 할 수 있다(Deci & Ryan, 2000).

반두라(Bandura, 1997)는 어려움과 장애가 예상되는 일에 대해 한 개인이 대처할 수 있는 자아 능력을 자기효능감으로 규정하면서 이를 자신의 능력에 대한 믿음으로 정의하였다. 유능성은 흔히, 인간의 자존감과 자신감에 영향을 미치는 자기효능감과 유사한 개념이라고 할 수 있기도 하지만(Bandura, 1997), 내재적인 동기처럼 개인의 자발적 신념이 꼭 전제되어야 한다. 최선을 다할 수 있는 개인의 능력을 발휘할 수 있는 가장 알맞은 환경을 찾게 만들며, 활동을 통해 자신의 능력과 기술을 성장시키려 노력한다(이명희·김아영, 2008). 종합하자면 자기결정성 이론에서 말하는 유능성이란 자신이 유능하다고 깨닫는 지각된 감정이 아니며 자신의 행동을 통해서 유능성을 가질려는 심리적 욕구라고 할 수 있다. 따라서 유능성 욕구를 만족시키기 위해서는 커뮤니케이션, 적절한 보상, 행위에 대한 피드백 등 외부적인 조건도 동반된다. 이렇게 충족된 유능성의 경험은 이후 또 다른 행동에 관한 내재적 동기의 향상으로 이어지면서 조금 더 자기결정적인 행동을 발휘하게 된다.

다. 관계성

관계성(relatedness)은 타인과 관계를 맺으면서 산다는 느낌을 말한다. 즉 사람은 타인이 자신을 배려한다고 느끼며, 타인과 관련되어 있다고 느끼고, 타인에게 관심을 갖고 자신이 어떤 사회에 소속감을 느끼고 싶어하는 욕구를 갖고 있다는 것을 뜻한다(Ryan & Deci, 2000a). 관계성 욕구는 사람들이 자신이 속한 지역사회나 집단에 소속되어 있다고 깨닫기를 원하는 소속감에 관한 욕구(need for belongingness)나 친애의 욕구(need for affiliation)와 비슷한 개념이라고 볼 수 있다(김아영, 2010). 관계성은 타인들과 관련되어 있다는 인식과 연관이 있으며, 타인과 함께 생활한다는 인식을 하면 내재적 동기는 더 높아진다(김주환 외, 2006). 또한 관계성은 사회네트워크 관점에서 나타날 수도 있다. 사회적 연결 규칙이나 사회연결성의 형태라고 할 수 있는데, 사람들 사이의 연결 및 연계, 사람들 사이의 상호작용 할 수 있는 행동이라고 정의해 볼 수 있다(김용학, 2007). 자기결정성 이론에서 관계성에 관한 욕구충족이 자율성, 유능성

에 관한 욕구와 같이 직접 내재동기와 연관된 것은 아니지만, 내재동기를 지속하기 위해서는 자율성과 유능성에 관한 욕구와 더불어 관계성에 관한 욕구충족이 꼭 필요하다(Ryan & Deci, 2002). 다시 말해서 관계성에 관한 욕구충족은 유능성, 자율성 욕구충족보다 내재동기 증진에 간접적 혹은 원격적인 역할을, 그러나 외적원인의 내재화를 향상시키는 데 있어서는 결정적인 구실을 하며, 개인 간의 활동에서 내재동기를 지속하게 하는데 중요한 것으로 받아들여지고 있다(Ryan & Deci, 2002). 관계성은 앞서 설명한 자율성과 유능성을 충족시키는 환경적인 역할이라 할 수 있다. 사실 관계성은 자기결정성 이론에서 가장 뒤늦게 논의된 개념이라고 볼 수 있다(김은주, 2007). 그 이유는 자기결정성이 궁극적으로 추구하는 만족이나 심리적 안정은 자율성과 유능성만으로 설명하기 부족한 부분이 존재한다. 인간의 행동에 관해 내재적인 동기를 달성하는 자율성과 그 과정에서 개인의 능력을 발휘하기를 원하는 유능성의 욕구의 지속적인 유지는 결국 다른 사람의 개인에 대한 지지, 평가와 같은 외부적 요인이 필요하기 때문이다(이나라, 2018). 관계성에 대한 욕구는 내재동기를 향상시키는 데 큰 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 다른 사람에 의하여 외적으로 동기화된 행동은 유지될 수 없지만 대상이 의미가 있는 사람일 경우에는 행동은 시작되고 유지될 수 있다(전소현, 2018). 즉 의미 있는 중요한 다른 사람이 나에게 동기부여를 할 때 행동은 보다 쉽게 시작되고 지속될 수 있는 것으로 나타났다.

제2절 스마트폰 과의존

1. 스마트폰 과의존의 개념

스마트폰은 일반 컴퓨터와 같이 여러가지 모바일 앱(Mobile App)을 자유롭게 동작, 설치시킬 수 있도록 고기능의 범용 운영체제(OS)을 탑재할 수 있는 고기능 휴대폰을 뜻한다(미래창조과학부·한국정보화진흥원, 2016).

스마트폰은 2009년 11월 국내에 미국 애플(apple)사의 아이폰(i Phone)이 도입된 이후 다양한 디자인과 기능들을 앞세운 수많은 제품이 연이어 출시되었

다. 스마트폰은 휴대전화 기능에 정보처리와 인터넷 통신 등 컴퓨터 역할을 추가한 멀티미디어 단말기로써, Wi-fi 서비스나 무선 네트워크를 통하여 인터넷에 편리하게 접속할 수 있어서 자유로운 검색이 가능하며, 개인정보 관리 및 일정도 할 수 있다(백승이, 2017). 또한 디지털 콘텐츠의 다양한 이용이 가능하며 TV방송 시청이 가능한 기기이다(한국정보화진흥원, 2011).

스마트폰 과의존의 개념을 파악하기 위해 먼저 과의존에 대한 선행연구를 살펴보면 ‘과의존’ 용어는 2016년 5월 미래창조과학부를 비롯한 관계부처합동으로 마련된 「스마트폰·인터넷 바른 사용지원 종합계획」의 수립을 기점으로 ‘중독’을 대체하여 통계명칭 변경이 승인되었고, 2016년부터 실시된 통계는 ‘2015년 인터넷 과의존 실태조사’가 되었다. 또한 2016년 9월에는 기존 인터넷(K-척도) 및 스마트폰(S-척도) 개별척도를 ‘스마트폰 과의존 척도’로 통합되었다. 2017년 9월에는 「스마트폰 과의존 실태조사」로 통계명칭 변경이 승인되었다.

‘과의존’ 용어는 기존의 중독용어에서 오는 저항감과 거부감을 감소시켜주는 대신 병리적 사용에 대한 경각심은 지속시켜 주고 내담자의 상태변화 가능성을 제안할 수 있다는 장점과 정부정책과 학계가 지향하는 사용자 스스로 조절하여 선용하는 방향성과도 적합하므로 대체 용어로서 적절하다는 결론에 도달했다(신성만·고영삼, 2017). 따라서 스마트폰 관련 선행연구에서 중독, 중독적 사용, 과다사용, 사용 장애, 과몰입 등의 용어가 혼재하고 있는데 스마트폰 과의존 연구와 같은 맥락이라고 할 수 있다.

과의존(중독)은 즐거움을 얻기 위해 특정물질에 의존하여 발생하는 물질중독(substance addiction)과 특정행위나 활동에 의존하여 발생하는 행위중독(behavioral addiction)으로 크게 두 가지 유형으로 구분할 수 있다. 물질중독은 알코올 중독이나 담배(니코틴)중독과 여러가지 불법적인 약물중독 등이 있으며, 행위중독은 성중독, 도박중독, 일중독, 쇼핑중독, 운동중독 그리고 인터넷 중독 등이 속한다(양돈규, 2000).

스마트폰 중독은 ‘행위중독’에 속하고 이전에는 인터넷 중독의 하위영역으로 연구되었으며 2010년부터 독자적인 연구분야로 분리되기 시작했다(김학범, 2013). 스마트폰 중독은 인터넷 중독과 달리 대인관계에 있어 또래집단의 영향

을 크게 인지하고, 대인관계에서 소외감을 느끼지 않거나 외로움을 해소하기 위한 목적으로 이용될 수 있어 인터넷 중독과는 달리 연구할 필요성이 있다고 할 수 있다(문의용, 2013; 이민경, 2011). 스마트폰의 특성상 대인관계와 긴밀한 관계를 맺고 있고, 휴대가 가능하다는 점에서 차별화되어 스마트폰 중독에 관한 개별적인 연구가 필요하다(최은미, 2015).

이러한 스마트폰 과의존은 인터넷 과의존과 같은 매체중독으로 구분할 수 있고, <표 2-2>에서처럼 내성과 금단, 일상생활장애 등의 공통적인 과의존 개념을 가지고 있다. 하지만 스마트폰 과의존은 대인관계 지향성이나 접근성, 편리성, 다양성 등의 특징으로 인터넷 과의존과 차별적인 개념을 갖고 있다(한국정보화진흥원, 2011). 이 외에 연구자들의 스마트폰 과의존에 대한 개념을 살펴보면 <표 2-3>과 같다.

과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018)에서 정의한 스마트폰 과의존에서는 조절실패, 현저성, 문제적 결과의 3요인으로 구성되는데 조절실패는 사용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 사용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것을 의미한다. 현저성이란 개인의 삶에서 스마트폰을 사용하는 생활패턴이 다른 형태보다 가장 중요한 활동이 되고 두드러지는 것이며, 문제적 결과란 스마트폰 사용으로 인하여 심리적, 신체적, 사회적으로 부정적인 결과를 체험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 사용하는 것이라고 설명한다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018). 본 연구에서는 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원(2018)에서 사용한 개념으로 스마트폰 과의존에 대한 정의를 내린다.

스마트폰 과의존은 척도에 대한 총점을 산출 후 각 대상별 점수에 따른 스마트폰 과의존 수준에 따라 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자군의 3개의 유형으로 분류하며 이중 고위험군과 잠재적위험군을 스마트폰 과의존위험군으로 구분한다. 고위험 사용자군은 조절실패, 현저성, 문제적 결과 특성을 모두 나타내는 집단이고 잠재적위험 사용자군은 조절실패, 현저성, 문제적 결과 중 1~2가지 특성을 나타내는 집단이며 일반 사용자군은 조절실패, 현저성, 문제적 결과 중 아무런 특성도 나타내지 않는 집단이다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018).

<표 2-2> 인터넷 과의존과 스마트폰 과의존의 개념 비교

기준	인터넷 과의존	스마트폰 과의존
공통적인 중독개념	<ul style="list-style-type: none"> · 금단: 인터넷을 과도하게 사용하여 인터넷을 이용하지 않으면 초조하고 불안함을 느끼는 현상 · 내성: 인터넷을 점점 더 많이 이용하게 되어서, 이전보다 더 많이 사용해야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 이용해도 만족감이 없는 상태 · 일상생활장애: 인터넷을 많이 이용해서 직장, 학교, 가정 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태 	<ul style="list-style-type: none"> · 금단: 스마트폰을 과도하게 이용하여 스마트폰을 이용하지 않으면 초조하고 불안함을 느끼는 현상 · 내성: 스마트폰을 점점 더 많이 이용하게 되어서, 이전보다 더 많이 사용해야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 이용해도 만족감이 없는 상태 · 일상생활장애: 스마트폰을 많이 이용해서 직장, 학교, 가정 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태
차별적 개념	<ul style="list-style-type: none"> · 가상적 대인관계 지향성: 인터넷 속에서 사람들과 맺는 관계가 더 기쁘게 느껴지며, 가상공간 속 대인관계만을 기쁘게 느끼는 상태 · 콘텐츠별 중독: 음란물 중독, 채팅중독, 게임중독 등 다양한 콘텐츠별로 중독 현상이 나타남 	<ul style="list-style-type: none"> · 가상적 대인관계 지향성: 주변의 사람들과 직접 현실에서 만나서 관계를 맺기 보다는 스마트폰을 활용하여 관계를 맺는 것이 더 편하고 즐거운 상태 · 편리성에 의한 접속률 증가: PC보다 매우 편하게 터치 한번으로 바라는 프로그램에 접속할 수 있다는 점 · 접근성 증대에 의한 중독 가능성: 항상 손에 지니고 다니며, 바라는 메시지나 정보를 푸쉬기능을 통해서 알려주기 때문에 항상 이용하게 됨 · 다양한 콘텐츠과 앱: 매번 새롭고 개인에게 맞춰진 앱들이 나오기 때문에 콘텐츠 내용별에 따른 중독성이 강화될 가능성이 있음

출처: 한국정보화진흥원, 2011

<표 2-3> 스마트폰 과의존의 개념

연구자	개념
황하성 · 손승혜 · 최윤정 (2011)	스마트폰에 대한 의존행동이 빈번하게 나타나고 이용량이 갈수록 늘어나며 스마트폰을 이용하지 않으면 불안, 초조한 증상 등이 나타나고 이로 인하여 일상생활에서 많은 불편한 문제가 생기는 것
강희양 · 박창호(2012)	스마트폰의 과도한 몰입으로 인하여 생기는 초조감, 불안과 같은 일상생활에서의 장애
윤상화(2013)	스마트폰의 과도한 사용으로 스마트폰이 주변에 없으면 불안해하며 일상생활에 지장을 줄 만큼 의존하게 되는 상태
구용근(2014)	스마트폰을 집착적으로 사용하여 금단과 내성이 생기고, 이로 인하여 자기통제력을 상실해서 일상생활의 장애를 일으키며 가상세계를 지향하는 상태
이선명(2014)	스마트폰에 대한 의존행동이 상대적으로 빈번하게 나타나 스마트폰 사용에서 내성이 생겨 강박경향으로 인해 일상생활에서 문제를 경험하는 정도가 높은 것
최은미(2015)	부정적인 결과에도 불구하고 스마트폰을 과다하게 사용하고, 심리적으로 불안정하며 일상생활에서 부적응을 겪고 있는 것
미래창조과학부 · 한국정보화진흥원(2016)	스마트폰을 과다 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태
이순례(2017)	스마트폰 과다사용으로 인해 부정적인 결과가 나타남에도 불구하고 계속하며 스마트폰에 의존하여 스스로의 의지로는 조절하기 힘들고 일상생활에서 부적응을 겪고 있는 상태
방해순(2017)	자신의 욕구충족 뿐만 아니라 점점 더 많은 시간을 스마트폰에 사용하게 되고 스마트폰이 없으면 불안한 행위가 나타나는 정서적으로 부적응적인 상태
과학기술정보통신부 · 한국정보화진흥원(2018)	과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고 이용조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태

2. 스마트폰 과의존의 특성 및 문제점

스마트폰은 공간의 제약과 유선통신 연결 없이도 지구 곳곳의 정보를 얻을 수 있고 전화통화와 문자전송, 최근에는 화상통화까지 자유롭게 가능한 손안의 작은 PC로 현대인의 필수품이 되었다. 2018년 12월 기준으로 스마트폰 가입자 수가 5,076만명으로 국민 1인 1스마트폰 시대가 되었다(과학기술정보통신부, 2019). 이러한 스마트폰의 급속한 확산은 인터넷과 휴대전화가 등장하고 사용이 일반화되는 과정에서 그러했듯이 새로운 역기능의 문제를 일으키고 있는데 그 가운데 가장 주목할 것이 스마트폰 과의존이다.

스마트폰이 기존 휴대전화의 기기적 특성에 기능적 특성(자판배열, 터치스크린, 다양한 앱, 아이콘 등)이 추가되어 이용자의 감성적 욕구를 만족시켜 줄 뿐 아니라 PC보다 빠른 인터넷 접속과 이를 통한 이메일, 인터넷 검색, SNS, 게임 등 여러가지 용도의 사용이 용이하며 이용자 중심의 여러가지 앱 활용이 가능하므로(고윤전·이형일, 2010; 김병년·최홍일, 2013; 황하성 외, 2011) 스마트폰 과의존은 휴대폰 과의존이나 인터넷 과의존과 비슷한 특성을 가지면서도 다른 특성을 가진다. 인터넷 과의존과 스마트폰 과의존의 특성을 비교한 표는 <표 2-4>에 제시되었다.

이러한 스마트폰 과의존은 휴대전화 과의존이나 인터넷 과의존보다 사용자의 의존도가 더 높아 과의존률이 더 높게 일어났고(경기도 교육청, 2013; 한국정보화진흥원, 2014), 이전에 있지 않았던 새로운 콘텐츠별 중독(앱중독, SNS중독 등)을 일으킬 가능성이 높은 것으로 통보되었다(송혜진·오세연, 2013; 이국용, 2012). 또한 스마트폰 과의존은 기존 인터넷 과의존과 다른 특성들을 보이는데 스마트폰 과의존에 빠져 든 사람은 현실세계의 사람들과 가상공간에서 계속해서 관계를 유지하는 경향을 보이지만 인터넷 과의존에 빠진 사람은 현실세계에서의 관계문제로 인하여 가상공간에서의 새로운 관계를 지향하는 형태를 보인다(주석진, 2015). 그리고 중독적 사용동기에 있어서도 스마트폰 과의존에 빠져 든 사람은 체면차리기, 자기과시, 인정에 대한 동기의 목적으로 스마트폰을 이용하지만 인터넷 과의존에 빠져 든 사람은 주로 현실도피의 수단으로 인터넷을

이용하는 양상을 보이는 것으로 알려져 있다(문의용, 2013).

<표 2-4> 인터넷 과의존과 스마트폰 과의존의 특성 비교

	유사점	차이점
구인	금단, 내성, 의존, 초조, 불안, 생활 장애, 강박적 사용 등의 특징	인터넷 중독은 현실구분장애, 긍정적 기대, 가상적대인관계지향성 등을 포함하고 있으나, 스마트폰(휴대폰) 중독은 아직 개념의 확장이 이루어지지 않음
사용동기	대인관계, 외로움, 즐거움	인터넷 중독은 도전/성취 동기, 현실도피가 있는데 비해, 스마트폰(휴대폰)중독은 인정, 체면차리기, 자기과시에 대한 동기가 있음
사용결과	이용하지 않을 때 내성, 금단의 증상을 보이고 일상생활의 어려움에 영향을 끼치며, 인터넷이나 휴대폰을 이용하지 않고 있을 때도 하고 있는 듯한 환상 느낌	인터넷 중독이 스마트폰(휴대폰)중독보다 강박, 편집, 반항, 우울 등에서 더 큰 문제를 나타내고 있을 가능성이 있으며, 스마트폰(휴대폰) 중독은 우울보다는 에너지가 상승하고 산만하는 문제가 더 심각해보임(아직 연구가 더 필요함)

출처: 한국정보화진흥원, 2011

스마트폰 과의존 때문에 여러가지 문제를 유발하고 있으며 이 문제점들을 구분하면 다음과 같다.

첫째, 신체적 영향은 몸의 신체에 직접적인 영향을 미쳐 건강을 해롭게 할 수 있다. 과도한 스마트폰 사용으로 전자파 노출로 인하여 뇌세포 손상과, 알츠하이머병, VDT증후군(손목터널 증후군, 거북목 증후군, 안구건조증, 목디스크, 근막통증증후군), 상지통증, 팔꿈브레인(첨단 디지털기기에 익숙해져 뇌가 현실에 무감각 또는 무기력해지는 현상), 수면장애, 디스크나 척추측만증, 비만위험 증가, 스몸비²⁾ 등의 문제를 발생시킬 수 있다(김보연, 2012; 이민석, 2011; 한국

2) 스마트폰(smartpone)과 좀비(zombie)를 합성하여 스몸비(smombie)라고 하는데 고개를 푹 숙이고 휴대폰만 보며 걷는 모습이 좀비를 닮았다고 해서 붙은 이름으로 보행 중 스마트폰을

정보화진흥원·스마트쉽센터, 2019; 황경혜 외, 2012).

둘째, 경제적 문제점 즉 스마트폰 과다 사용 요금으로 인한 경제적 문제로는 과도한 메시지 이용, 유료 애플리케이션 사용 등으로 인한 요금발생의 문제로 인하여 감당하기 힘든 무리한 요금 때문에 부모님과 의 갈등이 일어나고, 이로 인하여 자살을 하는 경우도 있다(김현경, 2011).

셋째, 정신병리적 문제점은 금단현상을 일으킬 수 있고, 스마트폰을 사용할수록 더욱 증가하는 불안과 스트레스인 포모증후군(Fear of Missing Out Syndromel), 여러 선택의 갈림길에서 결정을 내리지 못하고 뒤로 미루거나 타인(댓글/후기/앱)에게 결정을 맡겨버리는 선택장애인 스마트폰 햄릿증후군(Hamlet Syndrome), 휴대전화 없으면 불안해 어쩔 줄 모르는 ‘노모포비아(Nomophobia)’ 현상이나, 학업 및 업무에 집중할 수 없는 증상, 진동소리나 벨 소리를 잘못 듣게 되는 환청현상 등이 유발된다(금창민, 2013; 한주리·허경호; 2004; 이해경, 2009; 한국정보화진흥원·스마트쉽센터, 2019).

넷째, 사회적인 문제점은 일상생활의 학업·업무상의 부적응과 일탈행동을 야기하고(최현석 외, 2012), 원활하고 건전한 대인관계 소통과 형성이 어려워진다(장혜진, 2015). 또한 가족관계의 악화와 언어파괴의 문제를 가져온다. 특히 언어파괴 문제의 경우 청소년들과 젊은 연령대에서 보다 빠른 메시지를 넣기 위해, 그리고 문자메시지 전송용량의 제한을 하지 않기 위하여 축어·약어 등 국적불명의 언어를 무리하게 이용하고 있어 맞춤법과 언어 파괴양상이 심각하다. 이들은 외계어 외에도 줄임말, 은어, 의성어, 의태어, 어순 바꾸기, 이모티콘 등을 통하여 의사를 전달하여 또래집단 외에는 대화를 알 수 없게 하고 있다(최윤정, 2012).

3. 스마트폰 과의존에 대한 패러다임의 변화 및 영향요인

과의존(중독)을 바라보는 시각의 변화에는 기존 중독을 만성적 질병으로 바라보는 질병모델의 관점에서 스스로 선택하여 부정적인 현상에서 빠져 나올 수

이용하다가 교통사고나 각종사고가 발생하는 현상을 가리키는 신조어

있다는 선택이론과 사용자 스스로 조절하여 적합하게 사용할 수 있는 역량을 강화시키는 역량모델의 관점으로 이동하고 있다(신성만·고영삼, 2017). 먼저 자신의 선택을 강조하는 선택이론(choice theory)을 살펴보면 선택이론은 인간의 모든 행동은 선택된 것이며, 내재적 동기를 토대로 선택되기 때문에 개인에게 도움을 줄 수 있는 사람은 자기 자신 뿐이라는 것을 주장하고 있다(Heyman, 2010).

선택이론은 모든 생물들이 왜, 그리고 어떻게 행동하는가를 설명한다. 사람들은 건강하게, 그리고 기분 좋게 느낄 수 있는 욕구 만족 행동을 구해야 하며, 동시에 그 방법이 다른 사람들의 욕구 만족 기회를 저해하지 않는 것이 되도록 행동할 때 사람들은 자신들의 삶을 효율적으로 통제할 것으로 본다(김인자, 2005).

인간은 행동하는 실재이며, 그 행동의 대부분은 인간이 선택한 것이라고 역설한다. 인간의 대뇌의 과정을 거치지 않고 나타나는 행동을 제외한 모든 행동은 그 개인이 택한 행동이라고 본다. 따라서 인간의 적응적 행동이나 부적응적 행동도 선택한 결과로 보고 있다(Glasser, 1998). 행복하고 즐겁게 사는 것도 개인의 선택이며 심리적으로 불행하고 어렵게 사는 것도 개인의 선택이다. 즐겁게 생각하는 것, 긍정적으로 생각하는 것, 우울한 생각을 하거나 느끼는 것, 슬픈 생각을 하는 것, 불안해하는 것, 화내는 것 등의 행동은 선택한 것이다. 인간의 삶은 선택의 연속이며, 매 순간의 선택이 모여 그 개인의 삶을 구성한다고 본다. 그러므로 어떤 행동을 선택하느냐 하는 것은 전적으로 자기 자신에 달려있다고 본다(Glasser, 1998).

선택이론에 따르면, 유전적 요인을 고려하더라도 다른 정신장애와 달리 중독자들은 중독에 대한 비용과 편익을 고려하기 때문에 중독 상황에서 스스로 벗어날 수 있다(Heyman, 2013). 미국에서 진행된 NCS(The National Comorbidity Survey)와 ECA(The Epidemiologic Catchment Area Study)의 관해율(Remission Rate)을 살펴보면 중독행동은 다른 정신장애의 관해율보다 압도적인 차이로 높다. 즉, 중독행동이 다른 정신장애와 달리 나이가 들면서 회복되는 경우가 더 빈번하며 건강, 가족 등의 영향에 따라 회복되는 경우가 많다

는 것을 시사한다. 이는 중독행동을 더 이상 치유될 수 없는 질병으로 보기보다는 개인의 선택으로 바라보는 선택이론을 뒷받침해주는 결과이다(Heyman, 2010).

다음으로 과의존(중독)을 바라보는 시각의 변화에는 스마트폰을 선용(善用, good use)할 수 있는 역량을 강화하는 역량모델이다. 기존 질병모델에 의하면, 한 개인이 질병에 들면 결코 치유될 수 없는 것으로 보기 때문에 사람들로 하여금 질병 앞에서 행동에 관한 책임이 없는 것처럼 느끼게 하고 무기력하며 스스로 중독에서 빠져 나가겠다는 선택을 할 수 없다는 절망감을 조장한다는 비평을 받고 있다(신성만·고영삼, 2017). 이에 반해 역량모델은 사용자가 지니고 있는 장점과 강점에 초점을 맞추고 이를 향상시키는 것에 초점을 둔다.

역량강화로의 관점 변화는 국내외 정부 정책에도 영향을 끼쳤다. 먼저 ‘기회의 최대화(maximising opportunities)’, ‘위험의 최소화(minimising risks)’라는 철학을 근거로 최근 유럽연합(European Union, EU)에서는 스마트폰 이용자들이 스스로 스마트폰 이용 시간과 목적을 조절할 수 있도록 관련 역량을 강화하는 정책을 제시하고 있다(Livingstone & Haddon, 2009). 자세히 기회의 최대화와 관련해서 무조건 위험을 감소하는 전략보다는 위험에 관해 적당히 대응할 수 있는 대응방법을 배울 수 있도록 하여 온라인에서 배울 수 있는 기회를 원천 봉쇄하지 말자는 것과 바람직한 스마트폰 사용을 통해서 높은 수준의 교육이 가능하도록 하고 이는 다시 효율적인 스마트폰 사용으로 이어지게 하여 스마트폰 이용의 선순환을 만들자는 것이다(신성만·고영삼, 2017). 위험의 최소화와 관련해서는 정부 차원에서 유행 행위와 불법 정보를 예방하고 대응할 규제의 틀을 강화하자는 것과 저소득 가구의 아이들과 더 어린 청소년에게 초점을 맞추어 스마트폰 올바른 사용에 대한 인식 제고에 힘쓰고, 성인 가해자와 청소년 피해자의 구분 없이 정책을 실시하여 피해자가 가해자가 되는 경우를 미리 방지하자는 것이다(신성만·고영삼, 2017). 최근 우리나라도 ‘스마트폰·인터넷 바른 사용 지원 종합계획’을 발표하였다(관계부처 합동, 2016). ‘건강한 스마트사회 구현’이라는 비전 아래 ‘조절과 균형을 통한 스마트폰·인터넷활용 기회 확산’이라는 목표를 가지고 4가지 전략을 추진하고 있는데 그 가운데 ‘스마

트폰·인터넷 지식역량 강화(Sustainable ICT Competence)’와 ‘자율적 조절능력 강화(Wholesome Prevention)’라는 전략이 포함되어 있다(신성만·고영삼, 2017).

이와 비슷하게 다른 많은 연구자들도 스마트폰 과의존을 피하기 위해 무조건 스마트폰을 많이 이용하는 것을 지양하자는 관점을 떠나, 스마트폰을 적절하게 사용하는 것에 대한 중요성을 강조하며 스마트폰의 선용(善用), 즉 적절한 사용은 사용자개인의 사용 동기, 온라인 경험, 자기 인식 결과와 관련이 있다고 보고하였다(Israelashvili et al., 2012; Livingstone, 2003). 이러한 연구 흐름은 스마트폰의 과다한 이용으로 인한 문제점에 대해 제기할 때, 단순히 스마트폰의 사용량을 가지고만 논의할 것이 아니라, 사용시간을 포함하여 다차원적인 측면에서 스마트폰의 적응적 사용과 비적응적 사용을 구분해야 한다는 것으로, 스마트폰 과의존에 있어 사용자가 스마트폰을 통해서 어떤 경험을 하는지를 고려해야 한다는 것을 시사한다(신성만 외, 2018).

스마트폰 과의존에 대한 영향요인을 살펴보면, 크게 개인·심리적 요인, 가정 요인, 사회·환경적 요인으로 나눌 수 있다(이순례, 2017). 개인·심리적 요인으로는 자기효능감(김정현·정인경, 2015; 김형지 외, 2012; 한현지, 2015), 자기통제력(김남선·이규은, 2012; 김병년, 2013; 문혁준·이수진, 2013), 자아탄력성(구세희, 2014), 스트레스(강주연, 2014; 전호선·장승욱, 2014; 이수현, 2015), 우울(김민경, 2014; 김병년, 2013; 서지혜, 2012; 차은진·김경호, 2018), 충동성(강주연, 2014; 김형태, 2016; 오주, 2014; 정병일·백상욱, 2015), 외로움(변희숙·권순용, 2014; 이민석, 2011) 등이 있고, 가정 요인으로는 부모-자녀 간의 의사소통(김병년·최홍일, 2013, 문혁준·이수진, 2013; 심보현, 2013), 부모의 양육태도(구용근, 2014; 김병년·최홍일, 2013) 등이 있으며 사회·환경적 요인으로는 사회적 지지(김병년 외, 2013; 김형태, 2016; 노석준, 2013; 한규현, 2014), 또래 집단(고인순, 2014), 학교생활적응(양명하, 2013), 대인관계(강현임 외, 2017; 장덕희·김정은, 2018; 장혜진, 2015) 등과 같은 요인이 있다. 이 외에도 스마트폰 이용동기, 스마트폰 애플리케이션 이용(전소현, 2018) 등이 있다. 본 연구에서는 개인·심리적 요인으로 그림, 가정요인으로 부모-자녀 의사소통, 사회·환경적

요인으로 대인관계, 그리고 자기결정성동기이론의 세 가지 욕구인 자율성, 유능성, 관계성에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

제3절 주관적 안녕감

1. 주관적 안녕감의 개념

인간은 모두들 삶의 궁극적 목적은 행복에 있다고 할 수 있으며 행복한 삶을 원하고 있다(김경량, 2019). 행복에 관한 연구는 고대 그리스 시대부터 수많은 종교인들과 철학자에 의해 이루어져 왔지만, 그 의미가 추상적이고 막연하여서 과학적 개념 및 측정에 제약이 있었다(김경량, 2019). 이에 21세기 들어서부터 긍정심리학에서 정신건강 분야에서 질병모델이 아닌 인간의 행복에 관한 관심을 갖기 시작하면서(Seligman & Csikszentmihaiy, 2000), 인간에 관한 긍정적인 측면과 만족을 과학적으로 탐색하는 연구가 활발하게 이루어져 오고 있는 추세다.

행복 연구는 크게 자기실현적 관점(Eudaimonic approach)과 쾌락주의적 관점(Hedonic approach)으로 구성되어 있다(박상미, 2019). 먼저 쾌락주의적 관점은 고대 쾌락주의 학파와 비슷하며 삶의 목표로 즐거움과 행복감을 추구한다(Diener et al., 1999). 쾌락주의적 관점인 디너(Diener, 1984)는 인간의 행복감은 객관적인 기준에 비해 자신의 삶을 어떻게 깨닫는가와 관련된 주관적 판단이 중요하다고 밝혔다. 이를 ‘주관적 안녕감(subjective well-being)’이라고 명명하였다. 이러한 관점에서 행복감은 인지적(cognitive)요인인 삶에 관한 만족도(life satisfaction)와 정서적(affective)요인인 긍정 정서(positive affection)와 부정 정서(negative affection)로 이루어진다(Diener et al., 1999; Diener & Lucas, 2004). 즉 주관적 안녕감은 자신의 삶에 관한 주관적 평가이고 주관적 안녕감이 높다는 것은 개인의 삶에 관한 전반적인 만족도가 높고, 부정 정서를 적게 경험하고 긍정 정서를 많이 느낀다는 의미이다(Diener et al., 1999).

반면, 자기실현적 관점에서는 행복이 삶의 의미에 초점을 가졌던 그리스 철

학과 유사하다(Keyes, 2005). 이론적 근거는 아리스토텔레스(B.C. 384-322년)의 행복론이다. 아리스토텔레스는 인간의 행복을 진정한 자아와 일치하는 삶이나 가치 있는 삶을 통해 받게 되는 자기실현적 관점에서 행복을 논지하였다(Keyes, 2005). 사람들이 삶의 질을 자신이 가지고 있는 잠재성에 대한 충족과 자신의 긍정적 성품 및 잠재력의 충분한 발휘를 뜻하는 자기실현에서 구한다는 관점이다(박상미, 2019). 자기실현적 관점에서 가치로운 일을 하면서 얻어지는 행복에 초점을 맞추어 주관적 삶의 질을 측정하는 심리적 안녕감(psychological well-being)이라는 개념을 제안하였다(김경량, 2019).

이러한 행복의 두 철학적 개념의 차이에도 불구하고 두 관점 모두 긍정심리학에서는 학문적으로 자신의 삶의 근본에 대한 사람들의 생각을 나타내고자 한다는 점에서 동일하며, 특히 “무엇이 좋은 삶인가”, “무엇이 만족하는 삶을 구성하는가?”라는 질문에 답을 찾는 과정에서 두 관점은 서로 관련이 높음을 보고하고 있다(권석만 2015).

국내 연구에서 행복은 심리적 안녕감(Psychological Well-Being)과 주관적 안녕감(subjective well-being)뿐 아니라, 행복감(happiness), 삶의 질(quality of life), 삶의 만족감(life satisfaction) 등의 여러가지 용어로 연구되었다(박상미, 2019).

본 연구에서는 대학생의 좋은 삶 또는 만족하는 삶에 대한 연구의 시각으로 쾌락주의적 관점을 중심으로 해서 살펴보고자 한다. 대학생의 행복을 측정하고 살펴보기 위해서는 삶에 대한 긍정적 감정, 부정적 감정, 삶에 대한 만족하는 정도 등에 초점을 두는 쾌락주의적 관점의 평가 개념에 더 적합하다고 판단이 된다.

쾌락주의적 관점에서의 주관적 안녕감은 자신이 경험하는 즐겁고 상쾌한 상태라고 정의하며 개인이 자신의 삶에 대해 흡족스럽게 깨닫는 주관적인 상태가 주관적 안녕감이라는 관점이다(김태형, 2019).

주관적 안녕감은 삶의 만족도, 긍정 정서, 부정 정서로 서로 개별적으로 구별되는 세 가지 요인으로 구성된다(박상미, 2019). 이는 크게 정서적 요소와 인지적 요소로 분류되며, 정서적 요소로는 긍정 정서와 부정 정서가 포함하여 긍정

정서와 부정 정서에 대한 평가이다(Keyes et al., 2002). 인지적 요인의 삶의 만족도는 개인이 설정한 준거와 비교하여 개인의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 뜻하며(Diener et al., 1985), 개인이 자신의 삶에 관한 질적 정도를 판단하는 정도이다(Veenhoven, 1991).

주관적 안녕감이 높다는 것은 규범적이고 객관적 기준이 아닌 주관적인 판단에 의하여 정의됨으로 부정 정서에 비해 긍정 정서를 더 많이 깨닫고 삶의 만족도를 높게 경험하는 현상이라고 할 수 있겠다(김화정, 2016). 따라서 주관적 안녕감은 전반적이고 통합적인 판단으로 개인의 내적 주관성을 기반으로 이루어지고 인지적 요인인 삶의 만족도와 정서적 요인인 긍정적, 부정적 정서를 모두 체험하는 것이라고 정의해 볼 수 있다(Diener, 1984; Veenhoven, 1991). 이는 정서적 요인과 인지적 요인은 서로 상호보완적인 특징을 갖고 있으며 다방면의 측면에서 독립적인 구실을 나타내는 것으로 각 요인의 차이는 각각으로 측정해야 한다는 것을 뜻한다(Diener, 1984; Diener et al., 1999).

주관적 안녕감은 평가자나 외부 관찰자에 의해 평가를 받거나 객관적 요소에 의하여 측정되는 것이 아니라, 자기 자신의 삶에 대해서 주관적으로 스스로 평가한 내용을 뜻하고 받아들이며 인지적 요소인 삶의 만족도와 정서적 요소인 부정 정서, 긍정 정서로 구성되어진다고 할 수 있다(김경량, 2019).

2. 주관적 안녕감의 영향요인

디너(Diener, 1984)의 두 가지 설명방식인 상향-하향, 통합적 설명모델이론을 활용하여 어떤 요인들이 과연 주관적 안녕감에 영향을 끼치는지 살펴보고자 한다.

첫째, 상향이론(bottom-up theory)은 행복이 슬프거나 기쁜 순간과 같이 여러 가지 상황에서의 체험들의 총합을 통해서 도출된다고 보는 상태이론이다(Diener et al., 1991). 상향이론에서 행복한 삶이란 삶 속에서 경험하는 기쁘고 즐거운 순간들이 많을수록 주관적 안녕감이 발전된다고 보며, 개인의 일상생활에서 맞게 되는 소소한 행복 체험들은 극적인 체험들의 수보다 더 중요하다

는 것을 뜻한다(Diener et al., 1991). 예를 들면, 직장생활을 통해 받게 되는 성취감 및 소속감, 결혼생활을 통하여 배우자와 가족과 같이 공유하는 즐거움, 다양한 종교 활동 및 여가활동을 통한 유대감과 즐거움 등을 통하여 주관적 안녕감을 느끼게 된다는 것이다(김태형, 2019). 이러한 상황에 따르면, 행복은 생활 속에서 유쾌한 경험들을 증가시킬수록 행복도 증가하는 것으로, 주관적 안녕감 발전을 위한 노력은 개인의 즐겁고, 유익한 체험을 위하여 삶의 환경적 조건이 중요하며, 이러한 환경적 조건과 상황을 개선하는 데 사회적 노력과 관심이 필요함을 강조한다고 할 수 있다(김태형, 2019).

둘째, 하향이론(top-down theory)은 자신의 유전적인 요인이나 정서성향, 성격, 기질 등 삶에 대한 태도에 의해 영향을 받으며, 행복은 자신의 생활에서 체험하게 되는 상황이나 사건에 대해서 긍정적이거나 부정적인 방법으로 반응하려는 경향성에 의하여 결정된다고 보는 특성이론이다(김경량, 2019). 예를 들면, 낙천적인 성격을 소유한 사람은 같은 불행한 사건을 체험하더라도 비관적인 사람보다 미래를 낙관적으로 바라보므로 그 영향을 덜 받으며 덜 부정적으로 지각하게 된다(김경량, 2019). 이는 주관적 안녕감에 관한 인지적 관점을 어필한 것으로 해석 방법에 따라 개인의 경험이 행복과 불행으로 나뉘 질 수 있으며 행복한 체험의 많고 적음이 아니라 행복한 개인적 성향을 가지는 사람일수록 긍정적으로 해석하므로 더 행복하다는 것이다(Costa & McCrae, 1980).

셋째, 통합이론을 살펴보면 자신의 주관적 안녕감은 성격적 요소(하향 이론)에 의해 영향을 받는 동시에 삶 또는 환경의 조건(상향 이론)을 통해서도 영향을 받는다는 관점이다(김태형, 2019). 이에 개인의 심리적 반응으로써 주관적 안녕감은 환경적 특성과 성격적 특성의 상호작용에 의하여 영향을 받게 되며 이를 종합적으로 생각해야 한다는 논리적 기초를 제공한다(김태형, 2019).

통합이론은 개인이 처해 있는 삶의 상황뿐 아니라 성격적 요인에 관한 고려 없이 행복을 충분히 설명하기 어렵고, 성격특성과 삶의 조건이 심리적 과정을 통하여 행복으로 연결되기 때문이다(김경량, 2019). 예를 들어, 삶의 조건들(직업, 여가, 가정을 비롯한 일상생활 속에서 겪게 되는 작고 큰 사건들)은 행복의 원재료를 제공하며, 성격특성은 가공하는 방법을 제공한다(김경량,

2019). 행복은 가공방법에 따라 원재료를 다루는 심리적 과정의 산물이라고 할 수 있으며 최근에는 두 이론 가운데 어떤 한 이론만이 옳다고 하기보다 경험과 성격의 통합적 접근들이 행해지고 있다(권석만, 2008).

통합적 접근이론은 하향이론과 상향이론 모두 부분적인 타당성을 가지고 있으며 어느 하나의 이론이 더 월등하다고 볼 수는 없고, 주관적 안녕감에 관한 생활경험과 성격의 영향을 모두 생각해야 한다는 관점을 갖는 것이 특징이다(정상미, 2010). 통합이론은 기존의 상향이론과 하향이론이 가지고 있는 한계를 이겨내기 위한 모델로써 제안되었다고 볼 수 있으며, 주관적 안녕감에 관한 다양한 변수 고려에 있어서 이론적 근거를 주고 있다는 점은 모델의 장점이라 볼 수 있겠다(김태형, 2019).

본 연구에서는 주관적 안녕감의 통합이론을 통해서 그 영향요인을 살펴보고자 한다. 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성 및 역량요인인 그릿은 하향이론에 의거한 주관적 안녕감의 선행요인이라 할 수 있고 스마트폰 과의존 및 부모-자녀 의사소통, 대인관계는 상향이론에 의거한 주관적 안녕감의 선행요인이라 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 인지적 요인인 삶의 만족도와 정서적 요인인 긍정 정서, 부정 정서의 상호보완적 관계를 기반으로 통합이론에 근거하여 연구해 보려고 한다.

제4절 역량요인

역량(competency)의 개념은 1970년대 조직 차원에서 직무 수행과 관련하여 평균적인 수행자들과 분류해주는 우수한 업무 수행자들의 개인적 자질이나 특성을 지칭하는 것으로 등장하였다(전명순, 2012). 역량(Competency)이라는 개념은 초기에는 조직 내 관리자들에 역량에 관한 연구에 집중되었다(신성만·고영삼, 2017). 사전에서 역량(competency, competence, 力量)은 ‘ability’로써 ‘어떤 일을 해낼 수 있는 힘 또는 힘의 정도’(표준국어대사전)로 정의되고 있다(전명순, 2012). 역량은 삶에서의 구실을 성공적으로 수행하도록 소유하거나 사용되고 있는 개인의 특성(이홍민·김종인, 2003)으로 기술, 지식, 행동양식, 성격, 가

치관 등 다양한 요소들이 종합되어 개인의 태도와 성향, 능력 등을 조직이 필요로 하는 것과 연계하여 최대한으로 발휘하기 위해 제안하고자 하는 능력(권일남·김태균, 2009)으로 정의되고 있다. 전명순(2012)는 “역량을 개인의 다양한 환경에서 요구되는 여러 필요와 문제를 성공적으로 해결하고 충족해 나가기 위해 갖추어야 할 내외적 능력”으로 정의했다.

본 연구에서는 역량요인으로 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계를 살펴보고자 한다.

1. 그릿

그릿(grit)은 실패나 역경에도 불구하고 장기적인 목표를 이루기 위하여 연속하여 최선을 다해 노력하는 성격 특성으로, 장기적인 목표를 달성하기 위한 열정과 인내로 정의된다(Duckworth et al., 2007).

덕워스 등(Duckworth et al., 2007)의 연구를 시작으로 그릿은 그릿을 구성하는 두 개의 하위요인을 노력의 꾸준함(perseverance of effort)과 관심의 일관성(consistency of interest)으로 설명하였다. 관심의 일관성(consistency of interest)은 열정(passion)의 정도를 나타내며, 비교적 장기간에 걸쳐서 한 가지 관심이나 목표를 유지하는 정도를 말한다(한소희, 2019). 이에 비해 노력의 꾸준함(perseverance of effort)은 어려움과 장애물을 이겨내는 인내를 의미한다(서혜진, 2019).

그릿의 하위요인 가운데 지속적인 관심은 특정 목표에 관해 개인이 의도적으로 관심을 지속하거나 사회적인 기대에 부응하는 목표에 관해 장기적으로 관심을 유지하는 것을 뜻하고, 꾸준한 노력은 목표달성을 위하여 상황에 유동적으로 대처하고 자신이 행동을 통제하는 특징과 침체, 실패나 역경과 같은 환경의 변화에도 불구하고 노력을 유지하는 개인의 행동 특성으로 설명해 볼 수 있다(Natale et al., 2009).

국내연구자들 역시 그릿의 중핵 요인인 노력과 열정을 구성한 정의를 공통적으로 받아들이고는 있으나, 번역하는 과정에서 “근기”, “투지”, “끈기”와 같은

단어를 사용하기도 하며, 단어의 번역에서 오는 의미의 제한 가능성으로 인해, 원문 그대로 “그릿(grit)”이라 기록하기도 한다(류영주, 2017; 박상미, 2019; 서혜진, 2019; 윤정원, 2017; 이정림 2016).

국내에서는 김주환(2013)이 발행한 단행본 ‘그릿(grit)’을 기점으로 연구들이 진행되었으며 그릿을 ‘개인이 세운 목표를 성취하기 위하여 열정을 갖고 어려움을 이겨내며 지속적인 노력에 힘쓸 수 있는 마음의 근력’으로 정의하였다(차화연, 2019). 이를 갖추기 위하여 필요한 것은 ‘능력성장의 믿음(Growth Mindset)’, ‘끈기(Tenacity)’, ‘회복탄력성(Resilience)’, ‘내재동기(Intrinsic Motivation)’의 구성 요소들을 GRIT라고 명명하였다(박상미, 2019). 이후, GRIT을 크게 3가지 요소로 나누고 자기 동기력(스스로에게 열정과 동기를 부여하는 힘), 자기 조절력(스스로 세운 목표를 향하여 꾸준히 노력하는 힘), 대인 관계력(신뢰와 호감을 바탕으로 설득력과 리더십을 나타내는 힘)을 그릿의 요소로 보고 이 요소들 속에서 구체적 능력들을 발휘한다고 한다(김주환, 2013).

그릿은 목표달성을 위하여 책임감과 계획을 갖고 분투하는 ‘성실성’(이혜련, 2013), 자기목표 달성을 위하여 행동을 인내하고 조절하는 ‘자기통제력’(손미경, 2007)과 비슷한 면이 있지만 목표와 관심의 유지성, 자기결정성 등에서 조금 차이가 있다(Duckworth et al., 2009). 일상생활 속에서 개인을 조절하는 것이 자기통제력과 성실성이라면, 그릿은 장기적인 측면에서 목표지향적인 행위를 이끌어 내는 힘이다(조수진, 2017). 자기통제력은 미래에 가질 더 큰 만족을 위해 현재의 기쁨을 뒤로 연기할 수 있는 만족지연능력이다(조수진, 2017). 하지만 그릿은 일시적인 충족 지연보다는 장기적으로 더 많은 노력에 힘쓰는 능력이다(정헬렌, 2011).

그릿은 내적동기이론으로, 자신의 삶에 있어 무언가를 이루어내기 위하여 끊임없이 노력하고자 하는 동기와 의욕이며, 개인의 자아실현과 성장에 있어서 중요한 심리적 특성이다(Ryan & Deci, 2000b). 즉, 그릿은 단기적 그리고 현재의 노력에서만 성실한 것이 아니라 장기적으로 목표를 달성하는 미래지향적 동기이므로(Duckworth et al., 2007), 목표를 추구하는 과정에서 긍정적 피드백이

없어도, 여러가지 좌절에도 목표를 향하여 꾸준히 나아갈 수 있는 지속성과 결단력을 갖고 있으므로, 성공의 많은 면을 예견해 주는 것으로 드러났다(Duckworth et al., 2007; Maddi et al., 2013).

그릿수준이 높은 사람은 정해진 목표에 대해 장기적이고 지속적인 관심을 유지하고 노력하는 반면, 그릿수준이 낮은 사람은 자주 목표가 변하고 일관되게 노력하는 정도가 낮다는 특징이 있다(서혜진, 2019).

대학생을 대상으로 상담과 집단프로그램에서 그릿 향상은 대학생들의 학업적 적응, 정서적 적응, 대학환경 적응을 향상시킬 수 있다고 하였다(신대건, 2019).

장기적인 목적을 달성하기 위한 그릿은 대학생의 진로준비를 하는 과정에서 겪는 방해요소 및 스트레스 대처에 중요한 역할을 하는 성격자원이다(서혜진, 2019).

그릿(Grit)은 일반적인 인간행동에서 동기균형을 지속시키는 역량으로 유기체의 최적의 동기균형상태를 지속시키는 역량으로 이해해 볼 수 있다(신성만, 2017).

2. 부모-자녀 의사소통

의사소통(communication)이란 인간이 생활하는 동안 맺는 관계 속에서 감정과 생각을 교류하는 상호작용의 과정이다(김예진, 2019). 의사소통의 어원은 ‘공통의, 공유하다’라는 의미의 라틴어 ‘communis’에서 말미암아, 개인이 아닌 둘 이상의 관계에서 만들어지는 상호교류의 특성을 가진다(김예진, 2019). 일반적으로 의사소통은 비언어적인 요소와 언어적인 요소를 아우르는 개념으로, 언어를 통해서 뿐만 아니라 표정, 시선, 몸동작 등 여러 가지 수법을 통해 감정과 정보 등의 메시지를 전달하는 역할을 한다. 교류와 전달의 기능 외에도 의사소통은 또 다른 구실을 한다. 의사소통은 타인과 개인의 인성과의 관계를 향상시키는 매개체의 구실을 한다(Myers & McCaulley, 2009).

이와 같이 의사소통은 그 자체로 개인에게 중대한 뜻을 가지며, 상호작용 과정에서 개인과 관계를 향상시키는 역할을 한다(김예진, 2019). 인간은 가정과

사회속의 여러 관계에서 성장해가기 때문에 자녀에게 있어서 모든 관계의 출발점이자, 첫 상호작용의 상대인 부모와의 의사소통은 더욱 요긴하다고 할 수 있다(김예진, 2019).

부모-자녀 의사소통이란 자녀와 부모 간의 언어적·비언어적인 상호작용을 통하여 태도, 느낌, 감정, 생각 등의 메시지를 전하는 과정이며(Galvin & Brommel, 1986) 부모가 자녀에게 흔히 나타내 보일 수 있는 모든 메시지와 이로 인해 생겨나는 내·외적 행동, 태도를 모두 포함한다(김희수, 2003).

부모-자녀 간 의사소통의 하위요인에 관하여 의사소통의 유형은 학자, 사회문화적 특성과 시대적 배경에 따라 다르게 구분되어 왔다(민동욱, 2019). 사티르(Satir, 1983)는 의사소통을 비언어와 언어적 행동의 합일이라는 관점으로 순기능적 의사소통과 역기능적 의사소통의 둘 형태로 분류하였다. 순기능적 의사소통은 사람들 사이의 소통에 있어 언어 및 비언어적 행동이 합일하여 상대가 말하고자 의도하는 요점을 확실하게 이해하고 자신의 의사를 정확하게 전달하는 경우를 의미한다(민동욱, 2019). 역기능적 의사소통은 상대와의 갈등이 발생할 것을 지나치게 걱정하거나 자신의 취약점이 나타날 것을 우려한 나머지 비언어 및 언어적 행동이 합일하지 않는 경우를 의미한다(민동욱, 2019). 더불어 의사소통의 유형과 기술은 가족들 및 부모와의 체험에 의해 학습된 것으로써 필요에 따라 새롭게 습득한다면 변화가 가능하다고 본다.

반스와 올슨(Barnes & Olson, 1985)은 부모-자녀사이의 의사소통 유형을 순환 모형(circumplex)에 근거하여 가족의 적응성과 응집성을 기능적인 수준이 되도록 하게 하는 개방적 의사소통(open in family communication)과 문제적 의사소통(problems in family communication)의 두 가지 유형으로 구분하였다. 개방적 의사소통 유형에서는 자녀와 부모가 소통함에 있어 외부의 압력을 받지 않아 의사표현이 자유롭고, 의사소통에 관한 이해도와 만족이 높다. 이는 자녀의 심리사회적 특성과 발달에 긍정적인 영향을 미친다(김예진, 2019). 반면, 문제적 의사소통 유형에서는 부모로부터 자녀가 애정적 표현보다는 비난적 표현을 더 많이 체험하며, 대화 주제와 의사표현을 선택함에 있어서 어려움을 겪고 소통 자체를 기피하기도 한다(김예진, 2019).

효과적인 의사소통은 자녀와 부모간의 문제와 갈등을 해결하고, 서로에 대한 애정과 신뢰를 발전시키며, 자녀의 사회화와 성격 및 행동발달에도 중요한 영향을 끼치게 된다(박진채 · 홍경자, 2004). 긍정적이고 지지적인 관계를 맺고 있는 부모-자녀는 의사소통에서 서로 간의 신뢰를 형성하고 원활하게 내면의 마음을 주고 받게 될 것이다.

부모-자녀 사이의 바람직한 의사소통을 할수록 우울 및 불안수준이 낮으며 또래와 좋고 원만한 관계를 유지하였다(신희이 · 문혁준, 2009). 이와는 반대로 부모-자녀 사이 문제적 의사소통을 할수록 다른 사람과의 관계에서 어려움을 깨닫으며 청소년의 일탈행동은 증가하였다(박희숙 · 하정희, 2007).

대학생의 창의성 인성 역시 부모와의 긍정적인 의사소통을 통해서 훈련될 수 있다고 하였고 창의성을 장려하는 부모의 의사소통은 주변과의 인지적 능력을 유발하기 때문에 자녀의 창의성 인성 향상에 중요한 역할을 한다고 하였다(이병임 · 류형선, 2017).

대학생 자녀들이 부모와 시간을 함께 보내고 상호작용하며 긍정적인 교류인 개방형 의사소통이 자신과 타인의 정서적 이해를 바탕으로 원만한 인간관계를 형성하는데 관계가 깊고 대학생의 거부민감성을 낮추고 정서를 명확하게 인식하는 것에 도움이 된다고 하였다(윤화원, 2018).

박현숙 · 정선영(2013)의 연구에서는 청소년의 중독예방 핵심역량 중에서 가족체계역량으로는 부모와의 긍정적인 의사소통으로 나타났다.

대학생의 부모-자녀 의사소통이 개방적이고 긍정적일수록 대인관계문제와 내면화된 수치심이 감소한다는 것을 나타냈다(정혜연 · 이지민, 2017).

대학생 자녀가 있는 가족은 부모와 자녀 모두에게 생활방식의 변화와 새로운 상황에 재적응을 요구한다고 밝히고 있다. 관계변화와 상호간의 욕구에 대한 적응능력이 부모와 자녀 모두에게 필요하다고 보았다(윤숙자 · 김희정, 2013). 성인기에 접어드는 대학생자녀와 부모와의 바람직한 의사소통을 통해 대화에 대한 관심과 개선의 노력 그리고 상호간의 어떠한 차이점이 있는지를 인식하고 공유하는 것이 필요하다(김지희 · 권순희, 2015). 이는 부모-자녀 간의 원만한 의사소통은 아동 · 청소년기뿐만 아니라 대학생 시기에도 여전히 중요하다는 것

을 시사한다.

3. 대인관계

대인관계란 두 사람 이상이 맺는 관계에서 개인이 타인의 행동에 어떻게 반응하는가와 타인에게 행위를 하고 타인에 대해 어떻게 생각하는가와 연관된 심리적 양식을 의미한다(윤영근, 2002).

인간의 삶에 있어서 대인관계는 매우 중요한 영역이다. 우리는 대인관계를 통하여 성장하고 발달해 가며 삶의 의미를 찾는다. 하이더(Heider, 1964)는 대인관계를 보편적으로 두 사람 사이의 관계로 보고, 개인이 타인에 대해 어떤 느낌과 생각을 가지고 반응하며, 어떻게 타인을 인지하고 어떤 행위를 하며, 타인에게 무엇을 바라는가에 대한 심리적 지향성의 양식이라고 정의하였다.

인간은 태어나면서 생애 전반에 걸쳐서 타인과 관계를 맺으며 생활하는 존재이므로 인간이 잘 순응해 나가는데 있어서 대인관계가 차지하는 중요도는 아주 크며 생활에 있어 매우 중요한 부분이다(권석만 1995). 또한 대인관계는 인간존재의 근본적인 한 측면이고 하나의 필연적인 사실로써 우리는 다른 사람과의 관계를 떠나서는 한시도 살아갈 수 없다고 했다(이형득, 1982). 이처럼 대인관계는 우리가 살아가는데 있어서 아주 중요하며 개인의 삶에 많은 영향을 끼치고 있으므로 개인의 안녕을 위해 아주 중요한 요소라고 할 수 있다.

대인관계이론의 선구자인 설리번(Sullivan, 1953)은 대인관계의 근본 목적은 만족의 달성과 함께 안전의 달성으로, 인간은 특유의 패턴으로 안정성과 친밀감을 추구하게 되는데 이런 대인관계는 일차적 정서의 욕구인 모성적 욕구와 만족 욕구, 다정함의 욕구 등으로 구성되어졌다고 하였다. 이는 인간이 생활하면서 타인과 관계를 맺고 형성하는 것은 바람직한 상호작용을 원하기 때문이며(Baumeister & Leary, 1995), 다른 사람과 반복적인 상호작용을 통해 자신의 정체감을 형성하기 때문이라고 하였다.

설리번(Sullivan, 1953)에 따르면 인간은 누구나 사회적 안전감의 욕구를 가지며, 이러한 욕구가 좌절되면 불안을 체험하게 되는데, 이때 자신을 보호하고

사회적 안전감을 받기 위한 보호 장치로써 자기체계(self system)를 향상시키게 된다고 하였다. 자기체계는 자기 자신에 대한 지각의 집합체이자 안정된 자기표상으로 부모와의 관계체험을 통해 형성되며, 다른 사람의 평가나 자신이 다른 사람에게 얼마나 가치 있게 여겨지는지에 대한 체험으로부터 향상된다고 볼 수 있다(김경량, 2019).

클라인(Klein, 1957)은 인간은 다른 사람과의 관계를 통해서 애정과 친밀감을 얻고자 하는 깊은 갈망을 가진 존재로서, 초기 엄마와의 체험을 거친 표상은 대인관계의 상호작용에 크게 영향을 끼치게 된다고 하였다. 이와 같이 각각의 개념이 뜻하는 바를 주의 깊게 검토해 보면, 대인관계에서 상대방이 자신의 원하는 바를 잘 알고 있다는 생각과 상대방으로부터 인정과 이해, 보살핌을 얻고 있다고 깨닫는 것이 주요함을 이해할 수 있다(Reis, & Patrick, 1996; Reis & Shaver, 1988). 이는 대인관계에서 이루어지는 공감적 이해가 서로 간의 방어심리를 감소시켜 주어, 자신의 느낌과 생각에 대해 개방적이며 친밀감과 지속성을 증가시키는 의미와 연관이 있다는 것을 설명한다(신명선, 2005). 이를 통해서 대인관계는 서로 다른 성격을 가진 사람들이 다른 대상과 정서적, 사회적으로 관계를 맺고, 친밀감과 안전감을 지속하려는 기본욕구에서 출발한다고 볼 수 있다. 또한 부모에 대해 체험한 것과 같은 유사한 일차적인 행동양식이 사회적 상황에서도 유사하게 적용되어지며, 인간은 누구나 가까운 대인관계를 형성하고자 하는 욕구를 통해 성장해가는 존재임을 알 수 있다(김경량, 2019).

슬린과 게미(Schlein & Guemey, 1971)가 고안한 대인관계변화 척도(RCS: Relationship Change Scale)는 이해성, 개방성, 만족감, 의사소통, 신뢰감, 민감성, 친근감의 7가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 사용한 대인관계 척도는 슬린과 게미(Schlein & Guemey, 1971)가 고안한 대인관계변화 척도를 이형득과 문선모(1980)가 변안한 대인관계능력 척도에서 고등학생과 대학생에게 적합한 10문항을 선택하여 활용하였는데 하위요인으로 관심과 표현으로 구성되어 있다.

대인관계역량은 사람과 사람 간에 서로의 관계를 수월하게 하고, 긍정적인 관계를 유지하고 형성해 나가기 위한 개인의 적응력으로, 잦은 만남과 대화의

교류를 통한 상호작용으로 이루어진 행동적, 정서적, 인지적, 심리적 연계를 어려움 없이 잘 해 나가며 안전하게 유지해 나갈 수 있는 능력이라 하면서 대인관계역량 프로그램은 중학생들의 대인관계역량을 발달시키는 데 효과적이며 대인관계 향상 프로그램으로 타당하다고 하였다(전명순, 2012).

박현숙·정선영(2013)의 연구에서 확정된 청소년의 중독예방 핵심역량 중에서 주변환경체계역량으로는 또래 및 사회와의 긍정적 소통으로 나타났다.

다른 사람과 효과적으로 관계를 유지하고 체험하는 대인관계능력은 개인의 건전한 성장에 중요하며, 특히 대인관계가 다양화되는 대학생 시기에 있어서 중요성이 더욱 부각되고 있으므로 대학생의 대학생활적응을 위해서는 대인관계 능력에 관심을 가져야 한다고 했다(전미경·오재우, 2019).

모든 인간은 자신이 바라든 바라지 않던 간에 폭넓은 형태의 대인관계를 맺으며 살아가고, 인간이 적응하고 성장하는데 있어서 대인관계는 아주 중요한 역할을 한다.

제5절 선행연구

1. 자기결정성 요인, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감의 관계

가. 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존

자기결정성 이론을 토대로 진행된 선행연구들은 육아, 학업성취, 심리적 안녕감, 미디어 이용, 대인커뮤니케이션 등 광범위하게 활용되어 왔으나 지금까지 스마트폰 과의존 간의 연관성을 밝히는 연구는 왕성하게 이루어지지 않고 있다. 보편적으로 자기결정성 이론은 주로 자율성, 유능성, 관계성에 관한 충족이 개인의 내재적 동기를 발전시켜 개인의 행위를 지속적이고 긍정적으로 이끄는 데 큰 구실을 하는 것으로 나타났으며, 반대로 자율성, 유능성, 관계성이 만족되지 못하였을 경우 중독이나 문제적 행위와 연결 짓는 연구도 일부 진행되었다(전소현, 2018). 자기결정성 이론과 미디어 이용에 대한 선행연구의 자세한

내용은 다음의 <표 2-5>에 제시하였다.

<표 2-5> 자기결정성 요인과 미디어에 대한 연구

연구자	독립변수	(매개/조절)변수	종속변수	연구대상
김주환 외(2006)	자율성, 유능성, 관계성	생활만족도 (매개)	온라인 게임중독	청소년
권두순 · 이상철 · 서영호(2010)	자율성, 유능성, 관계성	몰입, 만족(매개)	온라인게임 충성도	청소년
권두순 외(2011)	자율성, 유능성, 관계성	몰입(매개)	스마트폰 만족	S기업 직원
배재권 · 권두순 (2011)	자율성, 유능성, 관계성	지각된 유용성, 지각된 사용용이성, 플로우(매개)	마이크로블로깅 수용의도	대학생
김은영(2012)	자율성, 유능성, 관계성	없음	인터넷 중독	고등학생
김효정 · 안현숙 · 이동만(2013)	자율성, 유능성, 관계성	게임형, 정보검색형 (조절)	인터넷 중독, 정보윤리	대학생
김연중(2014)	부모의 양육태도	자율성, 유능성, 관계성(매개)	대인커뮤니케이 션 능력	대학생
김효정 · 안현숙 (2015)	자율성, 유능감, 관계성, 오락성	플로우	스마트폰 중독	대학생
전소현(2018)	부모의 중재방식	자율성, 유능성, 관계성(매개)	스마트폰 중독	청소년
이현이 · 김영식 (2018)	부모양육태도	자율성, 유능성, 관계성(매개)	스마트폰 과의존	중학생

먼저 자기결정성 요인과 미디어 사용 간의 긍정적인 효과를 알아본 연구들은 사용자의 자율성, 유능성, 관계성 요인이 만족되면 스마트폰 몰입과 만족에 정(+)²의 영향을 미쳤고(권두순 외, 2011), 온라인 게임 몰입과 만족에 정(+)²의 영향을 미치는 것으로 나타났다(권두순 외, 2010). 또한 자율성, 유능성, 관계성 만족은 지각된 사용 용이성, 지각된 유용성, 플로우 경험에 유의한 영향을 끼쳐 결국 마이크로 블로깅 서비스 수용 의도에 유의미한 영향을 끼치는 것으로 나타났다(배재권·권두순, 2011). 이와 같이 자기결정성 요인과 미디어 간의 관계를 알아본 연구에서 자율성, 유능성, 관계성 요인은 몰입, 서비스 이용 의도, 충성도 등에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

하지만 자기결정성 요인이 만족되지 못할 경우 미디어 중독을 높인다는 연구들도 있다. 자율성, 유능성, 관계성에 근거로 하여 중독 간의 관계를 알아본 연구에서 자기결정성 요인이 낮을수록 생활만족도는 낮아지고 낮아진 생활만족도는 결과적으로 온라인 게임중독을 상승하는 것으로 나타났다(김주환 외, 2006). 또한 자기결정성 요인과 인터넷 중독 사이의 관계를 살펴본 김효정 외(2013)의 연구에서는 자율성, 관계성 요인이 인터넷 중독에 부(-)²의 영향을 미치는 것으로 나타났고 유능성 요인은 게임형 집단에서만 인터넷 중독에 부(-)²의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 미디어 중독과 같은 문제 행동을 예방하는 데 있어서 자율성, 유능성, 관계성 이 세 가지 기본적인 심리 욕구 만족의 증진이 꼭 필요하다고 설명하였다(김효정 외, 2013).

그러나 기본적인 심리욕구와 인터넷 중독 사이의 관계를 알아본 김은영(2012)의 연구에서 조금 결과가 다르게 나타나 자율성만 인터넷 중독에 유의한 부(-)²의 영향을 미쳐서 자율성이 낮을 경우 인터넷 중독을 높이는 것으로 나타났다. 유능성, 관계성은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데 이는 인터넷이라는 특별한 상황의 유능성, 관계성을 고려하여 측정하여야 하는데 일반적인 유능성, 관계성으로 측정하였으므로 선행연구들과 다른 결과가 나타났음을 설명하였고, 따라서 인터넷이라는 특별한 상황에 알맞은 유능성, 관계성 요인과 인터넷 중독과의 연관성을 파악하여야 적절한 함의가 산출될 수 있음을 지적하였다(김은영, 2012).

자기결정성 이론은 개인의 성격이나 자기 행동에 대한 조절 및 개인의 내적 동기의 중요성을 강조한 이론으로 내재적 동기의 충족 조건은 자율성, 유능성, 관계성이다. 게임중독 행동은 청소년의 내적 동기를 따라 자발적으로 행동하므로 기본심리 욕구는 게임중독에 주요한 영향을 미치는데, 현실에서 느끼는 기본 심리 욕구가 충족될수록 게임 몰입에 따른 중독 위험성을 낮춘다고 보고하고 있다(서준호, 2012).

이와 같은 경우에서 볼 때 심리적 욕구 만족과 일탈 행위를 다루고 있는 미디어 중독 연구들은 특별한 상황에서 자율성 유능성 관계성을 생각하지 않고 대부분 기본방향으로 평가되어왔다. 따라서 스마트폰 과의존을 확인하기 위해서는 스마트폰이라는 특별한 상황에 맞춰 스마트폰에 관한 자율성, 유능성, 관계성과 연관된 문항들로 측정하고 재 개념화하여야 스마트폰 과의존 예방에 대한 시사점이 도출될 것이라 기대된다. 이에 본 연구는 내재동기를 높이는 요인으로 자율성, 유능성, 관계성이라는 이 세 가지 자기결정성 요인을 제시하며 스마트폰 사용에 관한 자율성, 유능성, 관계성을 측정하여 스마트폰 과의존에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

나. 자기결정성 요인과 주관적 안녕감

자기결정성 이론(Self-determination theory)에서는 인간의 기본적인 심리욕구인 자율성, 관계성, 유능성이 만족되면 개인이 스스로 성취하고자 하는 내적 동기가 발휘되고 긍정적인 행동이 증가됨에 따라 주관적 안녕감이 증진될 수 있다고 주장하고 있다(Ryan & Deci, 2000a). 자기결정성이론 연구에서 반복적으로 보고되고 있는 것처럼, 기본적인 심리적 욕구가 만족되면 삶에 대한 만족과 안녕감이 증가하는 것으로 이해할 수 있다.

자율감, 소속감, 유능감은 인간의 초기 발달 단계에서부터 시작되어 한 평생 지속되는 심리욕구이자 내재적 핵심 동기이다. 이들은 목표 지향적인 행동을 이끌어내고, 적응적이고 유기체에 유익이 되며 문화나 인종, 국가에 상관없이 전 인류적으로 나타난다(Burkley & Burkley, 2017). 필연적으로 서로 긴장 관

계에 놓여 있으며, 이는 성장과 행복을 위한 과정으로 이해할 수 있다(신성만, 2017).

이수진(2011)의 연구에서는 자율성, 주관적 안녕감과 의 관계를 살펴보면 대학 생활이 중고등학교 생활과는 달리 개인 스스로 공부의 방향과 양을 결정하고, 일상생활도 관리해야하는 등 환경적 요구가 달라지기 때문에 스스로 행동의 주체로서 ‘선택의 경험’을 가져본 학생들이 대학생활에서 주어지는 자유와 선택을 긍정적으로 받아들이며 삶에 대한 만족도가 증가하는 것으로 보인다. 또한 관계성, 정서적 적응, 주관적 안녕감과 의 관계를 보면, 관계성 욕구 만족이 높은 학생들이 자신의 감정을 잘 조절하고 있으며, 자신의 삶에 대한 만족이 높은 것으로 나타났다.

한소영·신희천(2009)의 연구에서 부모-자녀 관계의 기본 심리적 욕구만족과 주관적 안녕감의 관계를 살펴보기 위해 상관분석과 회귀분석을 실시한 결과, 삶의 만족과 정적정서는 비교적 세 가지 욕구 만족과 고르게 정적 상관을 보였으며, 부적 정서는 어머니와의 관계에서 느끼는 욕구 만족에서만 나타났다. 즉 부모-자녀 관계 기본 심리적 욕구 충족 척도를 사용하여 주관적 안녕감에 대한 예측력을 살펴보았을 때 유의한 영향력을 갖는 것으로 나타났다.

이민희와 정태연(2008)의 연구에서는 기본적인 욕구 자율성, 유능성, 관계성을 충족시켜주는 사회적 환경에서 성장한 청소년들이 자기 결정성이 더 발달하며 공부의 효율성 또한 높아져 삶에 대한 만족감이 증가한다는 자기결정성 이론에 의거하여 중·고등학생을 대상으로 학습동기의 형성 및 작동경로를 추적하였다. 그 결과 기본적인 심리적 욕구가 충족되면 자기결정성이 발달하여 학업성취도가 높아지고 이것은 주관적인 삶의 질을 향상시키는데 영향을 주었다.

김경희(2011)는 긍정정서를 경험하거나 자기결정성 요인이 충족되면 삶의 의미를 더 발견하게 되어 삶의 질에 유의미한 영향을 준다고 보았다.

안도희 외(2008)의 연구에서는 부모와 친구의 자율성 지지는 중학생들의 기본적 욕구의 모든 하위요인들인 자율성, 유능감 및 관계성 요인들을 거쳐 이들의 심리적 안녕감 증진에 간접적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 교사의 자율성 지지는 학생들의 기본적 욕구의 하위요인들 중 자율

성 요인을 거쳐 이들의 심리적 안녕감 증진에 간접적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모와 교사의 자율성 지지는 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치기도 하는 것으로 나타났다. 고로 중학생들의 심리적 안녕감 증진을 위해서는 이들의 기본적 욕구를 만족시켜주어야 할 필요가 있으며, 이들의 기본적 욕구 만족을 위해서는 특히, 부모와 친구의 자율성 지지가 상대적으로 중요한 영향을 끼치고 있는 것으로 판단된다고 하였다.

이를 통해 선행연구를 종합해 보면 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 방법으로서 자기결정성 요인을 파악하는 것이 중요함을 알 수 있다.

다. 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감

스마트폰은 모든 연령층에서 필수품의 단계를 넘어 과의존을 유발하는 미디어가 되고 있다. 미국의 경우 스마트폰 이용자 중 46%가 “스마트폰 없이는 살 수 없다”고 느끼고 있다(Samaha & Hawi, 2016). 스마트폰은 이용시간보다는 중독적 사용이 문제가 된다. 대학생들은 미디어의 사용에 대해 특별한 간섭을 받지 않고도 자유롭게 사용할 수 있다는 점에서 중독적 사용에 더 많이 노출되어 있다(남문희 외, 2013).

스마트폰 과의존과 주관적 안녕감을 다룬 연구는 드물지만, 몇몇 선행연구에서 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 방향으로 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 장덕희·김정은(2018)의 연구에서 청소년의 스마트폰 중독과 행복감은 부적 영향을 미쳤다. 스마트폰 중독이 심각할수록 청소년이 불행하다고 느낀다는 것을 의미한다.

김경미·염유식(2014)의 연구에서 스마트폰 중독지수가 높을수록 주관적 행복감은 감소했다. 남문희 외(2013) 연구에서도 스마트폰 중독수준이 높을수록 행복수준이 낮은 것으로 나타났다.

전대성·김동욱(2016)의 게임중독이 청소년들의 주관적 행복인식에 미치는 영향 연구에서는 게임중독은 청소년들의 주관적인 행복인식에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 즉 청소년들의 단순한 게임중독 정도는 청소년

들의 주관적인 행복인식에서는 부정적인 영향을 미치게 된다는 것이다. 즉, 청소년들이 게임을 많이 할수록 단순히 주관적인 행복인식이 증가하지 않는다는 것을 의미한다.

최운선·김희영(2018)의 연구에서 대학생의 주관적 행복감이 스마트폰 중독과 부(-)의 방향으로 유의한 관계를 보여주었다. 즉, 스마트폰 중독정도가 높아질수록 주관적 행복감은 줄어들고 있는 것으로 나타났다. 청소년들이 왜 게임 중독에 빠지는지에 관한 질문을 던진 전대성·김동욱(2016)의 연구결과에 따르면 게임중독은 청소년들의 주관적 행복인식에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 스트레스가 많은 청소년들일수록 게임에 몰입함으로써 주관적인 행복인식이 향상되는 결과를 보여주었다. 즉, 스트레스가 많은 청소년은 마음의 우울과 불안을 제거하고 만족감을 갖기 위해 게임에 의존한다는 것이다. 이러한 연구결과는 학비, 학업, 취업 등과 같은 스트레스의 일상을 보내는 대학생들이 스마트폰 이용을 통하여 만족감과 재미를 추구하고 있을 수 있다는 것을 짐작해 볼 수 있다. 그러나 대학생의 스마트폰 사용 동기의 경우, 스마트폰을 재미와 기분전환과 같은 즐거움 추구가 높은 경우, 이들의 스마트폰 중독 수준도 함께 높아지는 것으로 나타났고(송행숙, 2016), 스마트폰 중독수준이 높을수록 주관적 행복감의 수준은 낮아지는 것으로 보고하고 있다(Nam et. al, 2013). 비록, 스트레스 해결의 대안으로 스마트폰 사용은 대학생에게 단기적인 행복감과 만족감을 줄 수 있어도 결과적으로 스마트폰 과의존은 주관적 행복감의 감소를 발생시킬 수 있음을 나타내고 있다.

2. 역량요인과 스마트폰 과의존

가. 그릿과 스마트폰 과의존

그릿은 내재적 동기로 단순한 자기통제력, 몰입력, 관심, 자율성 등을 포함하여 장기목표를 위하여 자신과의 끊임없는 싸움을 통해 의식적인 훈련을 하게 만드는 주요 동기로써 학생들의 성공과 미래성취를 위한 중요한 요소로 작용한

다(조수진, 2017). 그것은 또한 자신에게 적당한 목적을 세우고 그것을 위해 현재 자신의 생활 속에서 누릴 수 있는 욕구와 자유들을 포기하고 참아야 하는 부분들을 이겨낼 수 있는 힘이다. 그것과 스마트폰 과의존의 관계에 관한 연구는 아직까지는 없으므로 그것과 유사한 자기통제력, 회복탄력성을 가지고 스마트폰 과의존과의 관계를 논하고자 한다.

자기통제력이란 장기적인 만족을 갖기 위해 즉시적인 만족을 주는 행동을 억제하는 능력이다. 즉 자기통제력은 자신이 자신의 행동, 인지나 정서를 원하는 바로 조절할 수 있는 능력을 말한다(차화연, 2019). 이러한 자기통제력은 자기가 바라는 목표를 추구하기 위하여 충동적인 행동이나 욕구를 제어할 수 있는 능력으로 충동 억제 능력, 만족 지연 능력, 유혹 저항 능력으로 구성되어 있다(구용근, 2014).

자기통제력(self-control)은 즉각적인 행동이나 욕구를 자제하여 만족과 즐거움을 지연시키더라도, 장기적인 목표달성을 위하여 행동을 변화시키는 것이며(Shaffer, 2008), 자기통제력이 높을 경우는 순간적인 충동과 만족을 지연시켜 범죄와 일탈행동, 알코올 남용, 폭식에서 충동성이 줄어들고 안정적이나(Tangney et al, 2004), 자기통제력이 낮은 경우는 즉각적인 만족을 추구하여 중독 등 여러가지 일탈행동에 영향을 끼친다고 하였다(Costello et al, 2014).

자기통제력이 스마트폰 중독에 부(-)의 방향으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자기통제력이 좋을수록 스마트폰 중독이 낮아지는 것을 뜻한다(김남선·이규은, 2012; 김병년, 2013; 김영미, 2015; 노석준, 2013).

기존의 인터넷 중독도 마찬가지로 자기통제력과 높은 관련성을 가짐을 알 수 있는데 중·고·대학생 701명을 조사대상으로 한 연구에서 인터넷 중독과 자기통제력은 부(-)의 상관을 보이고 있어 자기통제력이 높을수록 인터넷 중독이 낮음을 제시하였다(이계원, 2001).

이상에서 살펴본 바와 같이 자기통제력은 스마트폰 과의존과 부(-)의 상관이 있다고 볼 수 있고, 자기통제력이 높을 때 스마트폰 과의존이 낮음을 알 수 있다.

회복탄력성과 스마트폰 과의존과의 관계를 알아보면 탈러와 코발(Thaler &

Koval, 2015)은 그릿을 ‘근성(guts), 회복탄력성(resilience), 진취성(initiative), 끈기(tenacity)’의 앞 글자를 조합하여 grit이라고 표현하였다. 회복탄력성은 역경을 딛고 다시 뛰어 오르는 힘, 즉 역경을 이겨낼 수 있는 잠재적인 힘이라고 정의되고 있으며 일반적으로 가장 많이 알려진 용어이다(김주환, 2011).

김지연(2017)은 스마트폰 중독에 대하여 환경적, 심리적 어려움을 이겨내고 자신의 삶을 탄력적으로 끌어올릴 수 있는 능력으로 회복탄력성이라는 용어를 정의했고 회복탄력성을 고난이나 시련을 이겨내는 긍정적인 내적 능력으로, 스트레스를 받는 환경에서도 스트레스를 적절히 대처해 나가거나 받지 않는 개인의 능력이라고 정의하였다(박혜경, 2017).

회복탄력성이 높을수록 스마트폰 과도한 사용은 줄어드는 것으로 나타나 회복탄력성이 스마트폰 과도한 이용에 영향을 미치는 하나의 보호요인이라고 보았다(도명숙, 2015). 또한 스마트폰중독 위험군이 일반군보다 유의하게 회복탄력성이 낮게 드러났고, 스마트폰중독 위험군이 정신건강의 하위요소인 공격성, 충동성, 불안 및 우울의 영역에서 유의미한 수준으로 높게 나타났다(손은경, 2014).

이를 토대로 그릿은 스마트폰 과다사용의 보호요인으로서 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미치고 있음을 추론할 수 있다.

나. 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 과의존

인간은 출생해서 성인으로 성장할 때까지 부모로부터 얻는 영향은 매우 크며, 가장 주요한 요소가 부모-자녀 간의 의사소통이라고 보았다(김현주, 2010).

개방형 의사소통은 부모와 자녀 사이에 서로의 특성과 독자성에 대한 신뢰와 존중이 바탕이 되어 부모와 자녀 간의 상호작용에 있어서 거부감과 억압이 없이 감정 또는 사실을 효과적으로 전달하는 것을 뜻하며, 문제형 의사소통은 부모-자녀 사이의 상호작용에서 부모가 비난, 설교, 명령 등으로 자녀에게 거부감을 안겨 주고 자녀는 부모에 대한 불신, 두려움, 경계심 등으로 의사소통을 주저함으로써 부모-자녀사이에 의사소통이 쉽게 이루어지지 않는 역기능적 의사

소통을 뜻한다(Barnes & Olsen, 1982).

부모-자녀 의사소통이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 관한 연구를 보면, 부모와 부정적인 의사소통을 체험한 청소년은 스마트폰 중독의 한 범위인 SNS를 과도하게 이용하였으며(Floros & Siomos, 2013). 부모-자녀 사이의 의사소통이 개방적일수록 스마트폰 중독이 낮아진다고 하였다(이수진·문혁준, 2013). 청소년기는 부모와 자녀 사이의 개방적인 대화가 타인과의 관계 형성에 주요한 영향을 미치며, 스마트폰 이용에 관하여 일방향적인 대화가 아니라 상호교류적 대화일수록 부모와 자녀 사이의 갈등은 감소하고 스마트폰 중독 경향이 낮아진다는 것을 뜻한다(민동욱, 2019). 부모-자녀 의사소통이 문제형일수록 청소년의 스마트폰 중독 수준이 높아지는 것으로 나타났고(박훈미, 2013), 스마트폰 중독으로 인하여 가상세계 지향성이 높아질수록 부모-자녀간 역기능적 의사소통 정도가 높다고 하였다(임미림, 2014). 부모-자녀 사이 역기능적 의사소통을 체험할수록 스마트폰에 더욱 의지하게 된다는 것이며 부모-자녀의 관계형성에 있어서 개방적이고 상호교류적인 의사소통이 아주 중요하다는 것을 알 수 있다(민동욱, 2019). 구용근(2014)의 연구에서는 부모-자녀 의사소통은 자기통제력을 매개로 하여 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 결과를 나타냈다.

대학생을 대상으로 한 부모-자녀 의사소통은 스트레스 정도, 자기통제력, 자기효능감을 매개로 하여 스마트폰 중독정도에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이현숙, 2016). 부모와 자녀 간에 긍정적이고 개방적인 의사소통을 하지 못하는 대학생 자녀는 가족의 정서적 지지를 받을 수 없으므로 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 있다고 하였다(이경미·김완일, 2014).

부모-자녀 간의 의사소통이 긍정적이고 개방적일수록 스마트폰 과의존에 빠져들 위험은 낮아지고, 부모-자녀 의사소통이 폐쇄적이고 부정적일수록 스마트폰 중독에 빠져들 위험이 높아진다는 것을 나타낸다.

다. 대인관계와 스마트폰 과의존

대인관계란 일대일 관계에 핵심을 두는 개개인의 일반적인 심리적 지향성으

로(한광희, 1986), 둘 또는 그 이상의 사람 상호 간에 발생하는 지속적이고 역동적인 과정이며, 상호 의존적 요소, 상호 지배를 포함하고 있다(이형득, 1997). 바람직한 대인관계는 자신의 욕구나 생각에만 매달리지 않고, 타인의 비판이나 시선에도 과도하게 민감하지 않으며, 자기 스스로를 더 넓은 범위로까지 관심을 넓힐 수 있도록 하는 심적 태세(mental set)라고 할 수 있을 것이다(서봉연 외, 2001). 대인관계가 원만하고 건전하면 넉넉한 삶을 살아갈 수 있지만, 대인관계가 건전하지 못하면 자신은 물론이거니와 타인에게도 부정적인 영향을 끼치게 된다(손미영, 2015).

스마트폰은 시간과 공간을 뛰어넘어 개인과 개인 또는 개인과 세상을 연결시켜 주는 중요한 디지털 미디어 기기이다. 음성통화와 문자메시지가 대인간 의사소통의 역할을 한다는 점은 기존의 휴대전화와 비슷하나 특히 스마트폰은 보다 더 다양해진 모바일 메신저와 SNS 서비스가 제공되기 때문에 오랜 기간에 걸쳐 형성하는 사람들의 사회적 관계의 형태를 변화시킬 것으로 짐작할 수 있다. 그만큼 스마트폰은 대인관계와 밀접하게 관련되어 있는 것이다(장혜진, 2015).

청소년이 대인관계에 문제가 많을수록 스마트폰 중독에 더 취약한 것으로 드러났고(홍윌표, 2018), 청소년의 대인관계문제가 높을수록 스마트폰 중독 정도가 높게 나타났다(손미영, 2015). 후기 청소년의 대인관계와 스마트폰 중독을 파악한 연구에서는 대인관계문제는 스마트폰 중독에 직접적으로 영향을 끼친다고 보고하였다(김보경 외, 2016). 강현임 외(2017)의 연구에서 대학생의 대인관계유능성이 높을수록 스마트폰 중독이 낮게 나타났다. 장덕희·김정은(2018)의 연구에서도 청소년의 대인관계능력은 스마트폰 중독정도에 부적영향을 미쳤다. 이는 대인관계능력이 높을수록 중독에서 멀어지는 것을 의미한다. 스마트폰중독 정도가 높은 대학생일수록 대인관계에서의 갈등을 다루는 능력이 낮은 것으로 나타난 연구와도 일맥상통한다(박순주 외, 2014).

스마트폰 중독 성향을 보이는 사람들은 오프라인 상황보다 온라인 상황이 대인관계에 있어 더 긍정적인 성향이 나타내며, 이에 오프라인 대인관계를 기피하고 온라인 대인관계를 선호하는 악순환이 계속된다고 보았다(손경문,

2013). 대학생의 스마트폰 중독과 비슷한 성격을 가진 인터넷 중독에서 대인관계와의 연구를 살펴보면, 인터넷을 통해서 타인과 대인관계를 맺을 수 있다는 기대가 실제 삶에서 대인관계가 원만하지 않은 사람에게 매력적으로 작용하여 인터넷의 이용이 증가한다고 설명하였다(Young, 1996). 대인관계에서 문제가 발생하게 되면 실제 세계에서 함께 해 줄 친구가 없기 때문에 너무 쉽게 대인관계를 할 수 있는 인터넷에 빠져들게 된다는 것이다. 또한 익명성의 특징을 가진 인터넷에서 자신감이 결여되고 소외된 자기 자신에 대하여 보다 자유로워질 수 있으므로 이러한 청소년들은 쉽게 인터넷 중독에 빠져들게 된다고 하였다(조춘범, 2001).

이러한 연구를 통해 바람직한 대인관계는 스마트폰 과의존을 낮춘다는 것을 알 수 있다. 반면 대학생이 인식하는 대인관계수준이 높을수록 스마트폰 중독 수준도 높다고 하였다(김병년 외, 2013). 상대방과의 친밀성이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 다양한 매체를 사용하여 활발한 의사소통을 한다는 결과가 나타났다는데, 대인관계에 만족하는 경우, 그 관계를 지속하기 위해 스마트폰에 의한 SNS나 모바일 메신저 이용과 같은 활발한 상호간 교류로 습관적인 이용이 이루어지기 때문에 중독적인 성향이 더 세게 나타나고, 이로써 대인관계만족도와 스마트폰 중독 사이에 밀접한 관련이 있다는 것을 알 수 있다(김민정·한동섭, 2006). 노석준(2013)의 연구에서도 바람직한 친구관계가 스마트폰 중독을 높이는 것으로 나타났다. 대인관계에 있어서 스마트폰 중독자는 수용적이고 동정적이며, 우호적이고 사교적일 뿐만 아니라 자기도취적이고 과시적인 대인관계의 성향이 강하므로 스마트폰에 관한 이용에 집착하는 것으로 설명하고 있다(문의용, 2013).

이상의 살펴본 연구들에서 원만한 대인관계는 스마트폰 과의존을 낮추는 요인이 되기도 하지만, 스마트폰에 빠져들게 하는 요인으로도 작용할 수도 있음을 보여주고 있다.

3. 역량요인과 주관적 안녕감

가. 그릿과 주관적 안녕감

그릿은 행복을 느끼고 유지하기 위해 친밀한 신체적 건강, 사회적 관계, 몰입해서 하는 활동, 자신의 목표를 위한 노력들에 의해 이루어지므로 이러한 활동에 주요한 역할을 한다(Singh & Jha, 2008). 행복에 접근하는 방법에서 높은 그릿은 단순한 즐거움 추구에 비해 의미를 추구하며 높은 주관적 안녕감과 삶의 만족도를 나타낸다(Von Culin et al., 2014). 그릿은 미래 지향적 동기로 그릿 정도가 높은 사람들은 자신이 삶에서 달성하고자 하는 목표에 관한 의미(sense of meaning)을 누적시키므로(Kleiman et al., 2013), 그릿이 높은 사람들은 높은 정도의 행복감을 느낄 가능성이 높다.

구체적으로 미국레지던트 수련의들의 그릿은 안녕감을 정적으로 예측하였으며, 소진은 안녕감을 부적으로 예측하였다(Salles et al., 2014). 또한 스웨덴의 성인과 대학생을 대상으로 한 연구(Vainio & Daukantaite, 2016)에서도 그릿은 삶의 만족도를 포함해서 안녕감을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 결국 그릿은 간단히 개인의 수행에 한정된 성공뿐만 아니라 심리적인 건강, 행복 등을 포괄적으로 예견하는, 여러가지 영향력을 가진 변인이다(김정은 외, 2018). 그러나 우리나라 대학생들을 대상으로 하는 연구에서 그릿은 직접적인 삶의 만족도를 예측하지 않았으며 그릿은 간접적으로만 삶의 만족도에 영향을 끼쳤는데, 유능감과 자율성이 두 관계를 완전 매개하였다(Jin & Kim, 2017). 이에 대해 그릿의 문화적 맥락에 따른 차이로 풀이하였다(Datu et al., 2016).

그릿 연구는 우리나라에서 매우 초기 단계로, 그릿이 국내 도입 된지는 5-6년에 불과하다. 문화적 맥락에 따른 흥미의 지속성과 차이의 가능성이 가지고 있는 문제점들이 나타남에도 불구하고, 국내의 그릿 연구는 성공적인 결과를 예견하는 그릿의 주요성에 대해서만 관심을 가지며(임효진, 2017), 한국형 그릿에 관한 고찰은 아직 많이 부족한 상황이다.

성인대상 그릿과 행복에 관한 연구에 따르면 그릿이 높은 사람은 그렇지 못

한 사람보다 행복을 추구하는데 있어서 행복추구경향성 중 의미와 몰입의 추구 경향을 가장 높게 보이며 이는 그릿의 하위요인인 ‘꾸준한 노력’과 연관이 있었다(Von Culin et al., 2014). 반면에 즐거움을 달성하고자 하는 사람은 그릿이 높지 않았고 몰입과 그릿의 긍정적인 관련성은 ‘꾸준한 노력’의 요소에서 두드러지게 나타나고 반대로 즐거움추구경향과 그릿의 관련성은 ‘지속적인 흥미’로부터 나온다(Von Culin et al., 2014). 다시 말해 의미나 몰입을 추구하는 성향이 높은 성인은 그릿의 하위요소인 ‘꾸준한 노력’ 또한 높게 드러났으며, 즐거움을 추구하는 성향이 높은 성인은 그릿이 낮은 경향성을 보였고 이것은 행복추구경향성, 즉 행복을 달성하는데 있어서 무엇을 중요시하느냐에 따라서 그릿의 수준이 달라질 수 있음을 뜻한다(조수진, 2017).

그릿과 행복의 모든 하위 요인(긍정정서, 자기통제, 자신감)에 높은 상관관계를 가지는 것으로 나타났고 특히 그릿은 행복의 하위 요인인 자기통제와 자신감에 높은 정(+)의 영향을 미쳤다. 이를 통하여 그릿수준이 높은 청소년들은 행복감을 더 많이 깨달음을 알 수 있다(조수진, 2017). 이는 어려운 환경 속에서도 포기하지 않고 끊임없는 노력과 지속적인 관심을 기울일 수 있는 자율적, 의지적 동기인 그릿이 아주 중요한 역할을 함을 뜻한다(조수진, 2017).

자신의 삶을 어느 정도 결정해 나가는 시기인 대학생들을 대상으로 그릿과 행복 간의 관계를 살펴본 결과 그릿이 대학생의 행복감에 영향을 끼칠 수 있음을 알 수 있었고 그릿의 두 요인 중 노력지속만이 긍정정서를 유의하게 예측하였다(박현린 외, 2019).

이와 마찬가지로 삶의 만족도와 긍정적 정서, 그릿과 유의미한 상관관계가 발견되어진 싱과 자(Singh & Jha, 2008)의 연구에서와 같이 유의미한 목표 달성을 통해서 욕구가 충족되어지면 자신의 삶에 충족감을 깨달을 수도 있다고 할 수 있다(Tiittanen, 2014). 논의한 선행연구를 요약하자면, 결과적으로 그릿이 주관적 안녕감에 직접적, 간접적으로 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

나. 부모-자녀 의사소통과 주관적 안녕감

부모-자녀관계는 사회적 관계의 기본적인 단위로서 평생에 걸쳐서 개인의 발달에 영향을 주는 주요 요인이고 부모-자녀관계 의사소통은 부모-자녀관계를 형성하고 유지하는 수단으로서 중요하다.

부모-자녀 사이 의사소통은 청소년의 행복감에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났고 청소년이 자신의 감정과 생각을 문제없이 부모와 소통가능하다고 인식할수록 청소년이 인식하는 행복감 수준은 높았다(안나영·유영달, 2013). 청소년이 부모에 대해 신뢰감과 정직성을 가지고 자유롭게 정서, 생각 등을 교환할 수 있는 수준이 높을수록, 청소년이 경험하는 삶 및 긍정적 정서에 관한 만족감은 높다고 볼 수 있다(윤기봉 외, 2018). 또한 부모-자녀 사이 의사소통과 청소년의 행복감 사이의 관계에서 온라인친구관계 질의 매재효과가 검증되어 부모-자녀 사이 의사소통이 청소년의 행복감에 끼치는 영향은 온라인 친구관계의 질에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.(윤기봉 외, 2018).

김태선·도현심(2017)의 연구에서는 부-자녀 및 모-자녀 의사소통이 청소년의 행복감에 미치는 영향과 관련하여, 모-자녀 의사소통만이 청소년의 행복감에 영향을 미쳐 모-자녀 의사소통이 개방적일수록 청소년의 행복감이 높았다. 부모와의 긍정적인 관계가 청소년의 행복감에 정적인 영향을 부분적으로 지지하였으며 여전히 주 양육자로서의 어머니의 영향력이 중요함을 시사하였다.

중·고등학생의 부-자녀 의사소통은 행복감에 직접적으로 영향을 미쳤으나, 중·고등학생의 모-자녀 의사소통은 행복감에 직접적으로 영향을 미치지 않았다(윤기봉·도현심, 2017). 이는 어머니와 아버지의 양육에 대한 청소년의 인식 차이에 기인할 수 있다고 하면서 일반적인 가정에서 영유아기부터 유지되는 주 양육자로서 어머니 양육과 자녀와의 가까운 대화는 청소년 자녀에게 당연하게 되는 반면, 아버지의 관심과 양육참여는 청소년에게 상대적으로 더 크게 인식될 수도 있다고 언급하였다(윤기봉·도현심, 2017).

청소년의 부모-자녀 간 의사소통과 행복감 사이의 관계를 살펴본 결과, 모나 부와의 개방형 의사소통은 모두 행복감 하위요소인 자기통제, 자신감, 행복감

및 긍정적 정서 총점과 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타나, 모나 부와 개방형 의사소통을 하는 것으로 인식한 청소년일수록 긍정적 정서가 높고 자기통제가 높으며, 자신감이 높아 전반적으로 행복감이 높게 나타났다(장영애·이영자, 2015). 또한 부와의 문제형 의사소통은 행복감, 자신감 총점과 유의미한 부(-)의 상관이 있는 것으로 드러나, 부와 문제형 의사소통을 하는 청소년일수록 행복감이 낮아지고 자신감이 낮아지는 것으로 나타났다(장영애·이영자, 2015).

이와 관련하여 부모-자녀 사이 의사소통이 긍정적일수록 청소년의 행복감이 높음을 보고하고 있는데, 구체적으로 청소년의 부모와의 개방적 의사소통을 할수록 행복감이 높으며(안나영·유영달, 2013) 부모와 자신의 문제에 관해서 이야기를 나눌수록 삶의 만족도가 높게 나타났다(Piko & Hamvai, 2010).

대학생의 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감과의 관계에서 부모-자녀 의사소통은 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모와의 긍정적 의사소통을 통해 심리적 안녕감이 높아지는 것으로 볼 수 있다(김영희·문현주, 2019).

이러한 결과는 부모-자녀 간 의사소통과 주관적 안녕감간의 관련성을 보여주며 부모와 친밀하고 원활한 의사소통을 할수록 주관적 안녕감이 높음을 알 수 있다.

다. 대인관계와 주관적 안녕감

인간은 태어남과 동시에 수많은 사람들과 끊임없이 관계를 가지고 이런 관계들이 원만하고 친밀한 관계를 가지게 될 때 기쁨과 행복을 느끼게 된다. 대인관계는 한 사람이 개인의 환경을 에워싸고 있는 주변사람들과 잇고 있는 사람들 사이의 사회적 상호작용을 뜻하는 것으로 대인관계가 주관적 안녕감에 끼치는 영향에 관한 선행연구를 알아보면, 한국 사람들의 높은 행복과 삶의 질을 느끼기 위한 중추요인을 분석하고 있는 연구에서 청소년을 포함한 거의 한국 사람들이 행복감에 가장 주요한 영향을 미치는 요인으로 지각하고 있는 것이

대인관계라고 하였다(박영신 · 김의철, 2006).

삶의 만족과 행복에 기여하는 가장 중요하면서도 단일한 원천은 다른 사람과의 긍정적인 관계이다(권석만, 2008). 살아가면서 한 번도 대인관계로 고민하지 않는 사람은 없다. 대인관계만족은 심리적 안정을 가져오고(전대수, 2012), 대인관계만족은 행복감에 직접적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌다(김여흠 · 이윤주, 2013).

사람들은 개인이 좋아하는 사람들과의 관계 속에서 친밀감을 깨달을 때 자신감이 높아지며, 삶의 만족감도 높아진다는 것을 볼 수 있다(Reis & Gable, 2003). 이러한 삶의 만족과 행복에 기여하는 것으로 긍정적인 대인관계를 중요한 요인으로 보았다(Reis & Gable, 2003).

대학생은 심리 사회적 발달단계 가운데 성인 초기에 해당하는 시기로 관계의 깊이와 폭이 확대되면서 친밀한 관계 형성이 아주 중요하다고 할 수 있다(Erickson, 1968). 대학생의 주관적 안녕감에 관한 연구에서 자신을 이해하고 수용하며, 긍정적인 대인관계를 유지하는 경우 삶의 만족도가 증가한다는 결과를 보고하고 있다(차경호, 2004).

대학생의 대인관계가 긍정적일수록 주관적 안녕감이 높게 드러났으며(오영진 · 박봉순, 2011), 대인관계에서 사회유대감이 높은 대학생일 경우 사회유대감이 낮은 대학생들보다 부정적인 문제 경험이 적게 나타났으며, 주관적 안녕감 또한 높게 나타났다(이수진, 2009).

청소년의 대인관계욕구가 주관적 안녕감에 끼치는 영향을 살펴본 결과 대인관계욕구 하위요소인 애정욕구, 포함욕구가 주관적 안녕감에 유의한 영향을 끼치는 것으로 드러났으며, 대인관계욕구 전체는 주관적 안녕감에 대해서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(김성희, 2014).

대인관계가 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 알아보면, 원만한 인간관계는 사회적 자원이나 지지체제에 관한 지각을 올려주며 행복감을 높여주는 반면에, 부적응적인 관계는 적개심이나 분노 등을 형성하게 되어 대인관계에서 갈등을 발생시키게 된다고 하였다(김경량, 2019).

또래지지가 높고 또래와의 관계 만족도가 높을수록 심리적으로 진정도가 높

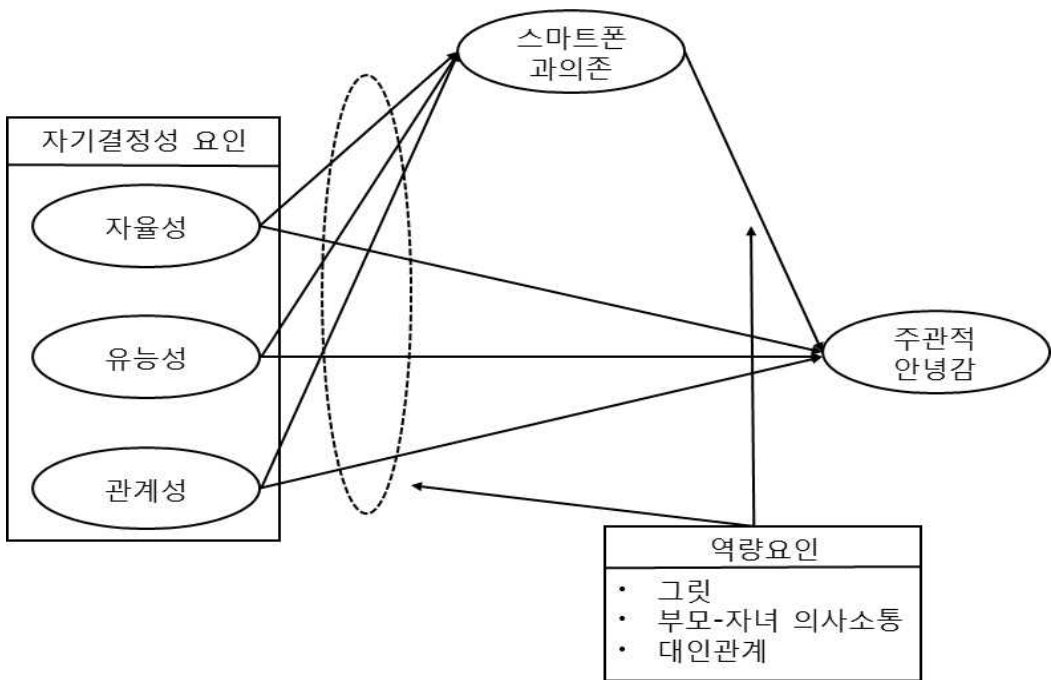
고 사회적 불만족도 감소되어져 주관적 안녕감이 높다고 하였다(이미화, 2000).

대인관계에서 느끼는 안정감과 친밀감은 주관적 안녕감에서 삶에 대한 만족감으로 이어지며, 이는 다시 대인관계에서 자신을 수용하고 긍정적인 관계를 지속하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 원만한 대인관계는 인간의 발달과 성장에 중요한 구실을 하며 주관적 안녕감과 바로 연결된다고 할 수 있다.

제 3 장 연구설계

제1절 연구모형

본 연구는 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 영향요인을 확인하고, 스마트폰 과의존이 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성과 주관적 안녕감 간의 관계에서 매개효과를 보이는 가를 규명하며, 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계가 조절효과가 있는가를 알아보기 위하여 이루어졌다. 제2장에서 언급한 이론적 배경과 선행연구들을 토대로 <그림 3-1>과 같은 연구모형을 설정하였다.



<그림 3-1> 연구모형

연구모형을 구체적으로 살펴보면 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성은 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감에 선행하는 변수이며, 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 선행하는 변수로 스마트폰 이용에 대한 자율성, 유능성, 관계성이 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감에 미치는 영향과 더불어 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는 가를 살펴보고자 한다. 더 나아가 스마트폰 과의존은 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 매개변수로 기능할 수 있음을 가정하였다. 즉, 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성은 스마트폰 과의존을 통해 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 또한 연구모형에 따른 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증하고자 하였다.

이를 위해 본 연구에서는 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성을 독립변수로 설정하였으며, 종속변수로는 주관적 안녕감을 설정하였다. 매개변수는 스마트폰 과의존을 설정하고 조절변수로는 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계로 설정하였다. 이러한 스마트폰 과의존의 매개효과와 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과 검증을 통해 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 어떻게 기능하는지 그 과정적인 측면에 대한 구체적인 자료를 제공할 수 있을 것으로 본다.

제2절 연구가설

본 연구에서는 스마트폰을 더 주도적으로 사용하는 있는 대학생들의 스마트폰 과의존과 관련하여 주관적 안녕감으로 나아가기 위한 방안을 모색하기 위하여 고안되었다. 연구모형에 따라 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기결정성 요인은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 자율성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 유능성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

- 가설 1-3. 관계성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 자기결정성 요인은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2-1. 자율성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2-2. 유능성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2-3. 관계성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 스마트폰 과의존은 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 4-1. 스마트폰 과의존은 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 4-2. 스마트폰 과의존은 유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 4-3. 스마트폰 과의존은 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 5. 그것은 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 5-1. 그것은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 5-2. 그것은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 5-3. 그것은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 6. 그것은 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 6-1. 그것은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 6-2. 그것은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 6-3. 그것은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.
- 가설 7. 그것은 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 8. 부모-자녀 의사소통은 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 8-1. 부모-자녀 의사소통은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 8-2. 부모-자녀 의사소통은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 8-3. 부모-자녀 의사소통은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 9. 부모-자녀 의사소통은 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 9-1. 부모-자녀 의사소통은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 9-2. 부모-자녀 의사소통은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 9-3. 부모-자녀 의사소통은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 10. 부모-자녀 의사소통은 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 11. 대인관계는 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 11-1. 대인관계는 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 11-2. 대인관계는 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 11-3. 대인관계는 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 12. 대인관계는 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 12-1. 대인관계는 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 12-2. 대인관계는 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 12-3. 대인관계는 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 13. 대인관계는 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

제3절 변수의 조작화 및 측정

1. 변수의 조작적 정의 및 측정

본 연구에서는 이상에서 제시한 연구가설을 경험적으로 검증하기 위해 측정항목을 선별하는 방법으로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해서 측정항목을 선별하였다. 탐색적 요인분석에서는 하위요인이 없는 변수나 변수를 구성하는 하위요인이 하나의 요인으로 묶이는지를 살펴보고 신뢰도분석에서는 Cronbach's α 계수에 의한 신뢰도 검사방법을 이용하였다. 바람직한 Cronbach's α 계수 수준은 일반적으로 0.6이상이면 측정항목의 신뢰도는 이상이 없는 것으로 판정한다. 단일차원 요인분석에서는 SMC(Squared Multiple Correlations)값이 0.3이상인 것을 기준으로 하였다. 이런 과정을 거친 적합한 설문항목만 분석에 사용하였다.

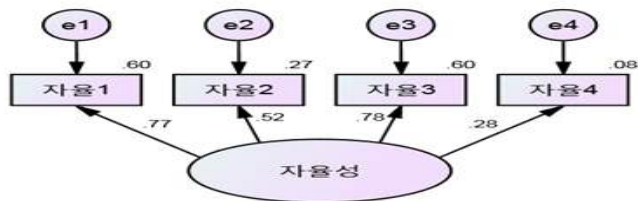
가. 자기결정성 요인

(1) 자율성

본 연구에서는 자율성을 측정하기 위하여 선행연구(이명희·김아영, 2008; 권두순 외, 2011; 전소현, 2018)을 토대로 본 연구에 맞게 수정하여 재구성하였으며 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하였다. 스마트폰이라는 특수한 상황에 맞춰 스마트폰 사용에 대한 자율성을 측정하기 위한 설문항목은 ① 나는 스마트폰을 어떻게 사용해야 하는지 스스로 잘 알고 있다. ② 나는 스마트폰 사용을 스스로 잘 조절할 수 있다. ③ 나는 스마트폰 사용에 대한 내 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다고 느낀다. ④ 나는 스마트폰 사용할 때 내 의지대로 사용하기 보다는 다른 사람의 생각이나 처리방식을 따를 때가 많다(역). 항목으로 구성되었으나 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석<표 3-1>, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석<그림 3-2>을 통해 설문 ①, ③항목만 측정항목으로 선정하여 사용하였다. 점수가 높을수록 자율성 정도는 높다고 할 수 있다.

<표 3-1> 자율성의 요인분석과 신뢰도분석

자율성	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
자율1	.839	.454	.627
자율2	.688	.590	
자율3	.833	.469	
자율4	.419	.701	
고유값	2.047		
분산비율	51.169		
누적비율	51.169		



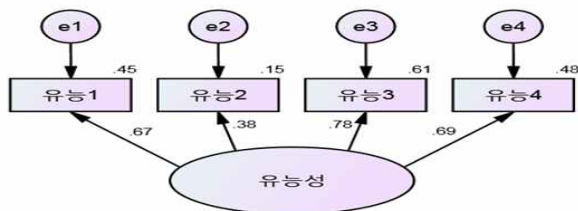
<그림 3-2> 자율성의 단일차원 요인분석

(2) 유능성

본 연구에서는 유능성을 측정하기 위하여 선행연구(이명희·김아영, 2008; 권두순 외, 2011; 전소현, 2018)을 참고로 하여 본 연구에 맞게 수정하여 재구성하였으며 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하였다. 스마트폰이라는 특수한 상황에 맞춰 스마트폰 사용에 대한 유능성을 측정하기 위한 설문항목은 ① 나는 스마트폰 사용을 조절하는 데 어려움이 없다. ② 나는 스마트폰 사용을 스스로 조절할 때 성취감을 느낀다. ③ 나는 스마트폰 사용조절을 다른 사람보다 잘 할 수 있다고 느낀다. ④ 나는 스마트폰을 적절하게 잘 활용할 수 있는 능력이 있다고 느낀다. 항목으로 구성되었으나 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석<표 3-2>, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석<그림 3-3>을 통해 설문 ②항목을 제외한 설문 ①, ③, ④항목만 측정항목으로 선정하여 사용하였다. 점수가 높을수록 유능성 정도는 높다고 할 수 있다.

<표 3-2> 유능성의 요인분석과 신뢰도분석

유능성	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
유능성1	.782	.623	.715
유능성2	.545	.755	
유능성3	.826	.591	
유능성4	.787	.630	
고유값	2.210		
분산비율	55.245		
누적비율	55.245		



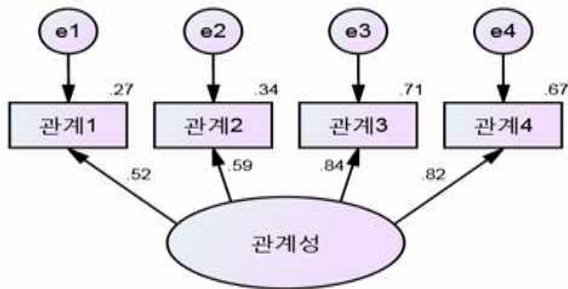
<그림 3-3> 유능성의 단일차원 요인분석

(3) 관계성

본 연구에서는 관계성을 측정하기 위하여 선행연구(이명희·김아영, 2008; 권두순 외, 2011; 전소현, 2018)을 참고로 하여 본 연구에 맞게 수정하여 재구성하였으며 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 측정하였다. 스마트폰이라는 특수한 상황에 맞춰 스마트폰 사용에 대한 관계성을 측정하기 위한 설문항목은 ① 나는 스마트폰을 사용하면서 스마트폰을 사용하는 주변사람들과 동질감을 느낀다. ② 나는 스마트폰을 사용하면서 스마트폰을 사용하는 주변사람들과 서로 도움을 주고 받는다. ③ 나는 스마트폰으로 대화 소재를 찾고 공감함으로써 상대방과 친하게 지낸다. ④ 나는 스마트폰을 가지고 있는 사람들과 대화하는 것이 흥미있고 재미있다. 항목으로 구성되었으나 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석<표 3-3>, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석<그림 3-4>를 통해 설문 ①항목을 제외한 설문 ②, ③, ④항목만 측정항목으로 선정하여 사용하였다. 점수가 높을수록 관계성 정도는 높다고 할 수 있다.

<표 3-3> 관계성의 요인분석과 신뢰도분석

관계성	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
관계성1	.699	.786	.769
관계성2	.749	.757	
관계성3	.845	.696	
관계성4	.837	.702	
고유값	2.464		
분산비율	61.594		
누적비율	61.594		



<그림 3-4> 관계성의 단일차원 요인분석

나. 스마트폰 과의존

본 연구에서는 대학생의 스마트폰 과의존을 측정하기 위해 한국정보화진흥원에서 기존의 인터넷(K-척도) 및 스마트폰(S-척도)을 통합하여 2016년도에 새로 개편한 스마트폰 과의존 척도를 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위요인인 조절실패(3문항), 현저성(3문항), 문제적 결과(4문항)를 포함하여 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)의 4점 리커트 척도로 점수가 높을수록 스마트폰 과의존이 높다는 것을 의미한다. 스마트폰 과의존 결과 산출 방법은 다음 <표 3-4>와 같다.

<표 3-4> 성인 스마트폰 과의존 결과 산출방법

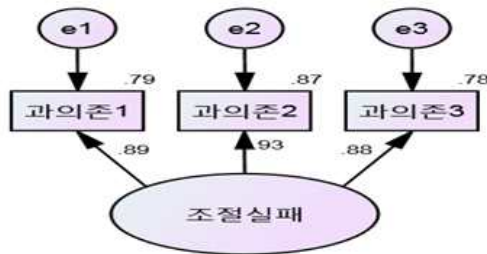
문항별	전혀 그렇지 않다: 1점, 그렇지 않다: 2점, 그렇다 3점, 매우 그렇다: 4점		
채점 방법	총 점	▶ ① 1-10번 합계	
	총점 및 요인별	▶ ② 1요인 조절실패(1,2,3번) 합계 ▶ ③ 2요인 현저성(4,5,6번) 합계 ▶ ④ 3요인 문제적 결과(7,8,9,10번) 합계	
결과	성인	고위험군	총점 29점 이상
		잠재적위험군	총점 24점 이상 - 28점 이하
		일반군	총점 23점 이하

각 하위요인별로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해 하나의 요인으로 묶이고 항목들이 신뢰하여서 설문항목을 그대로 사용하였다.

조절실패의 분석결과는 다음 <표 3-5>와 <그림 3-5>에 나타나 있다.

<표 3-5> 조절실패의 요인분석과 신뢰도분석

조절실패	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
과의존1	.932	.903	.928
과의존2	.946	.878	
과의존3	.928	.906	
고유값	2.625		
분산비율	87.489		
누적비율	87.489		

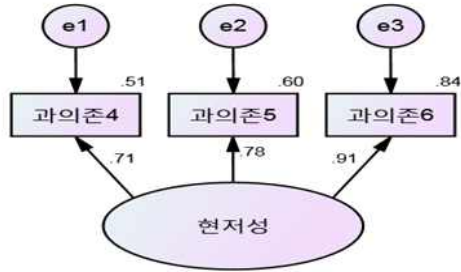


<그림 3-5> 조절실패의 단일차원 요인분석

현저성의 분석결과는 다음 <표 3-6>와 <그림 3-6>에 나타나 있다.

<표 3-6> 현저성의 요인분석과 신뢰도분석

현저성	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
과의존4	.838	.829	.840
과의존5	.867	.789	
과의존6	.908	.710	
고유값	2.279		
분산비율	75.961		
누적비율	75.961		

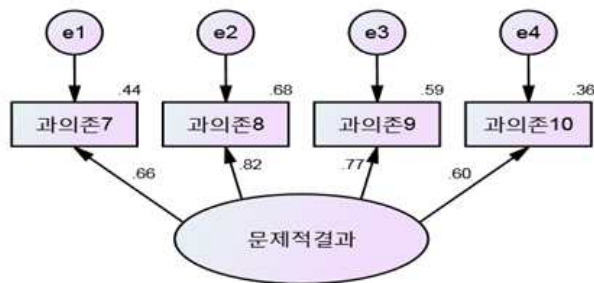


<그림 3-6> 현저성의 단일차원 요인분석

문제적 결과의 분석결과는 다음 <표 3-7>와 <그림 3-7>에 나타나 있다.

<표 3-7> 문제적 결과의 요인분석과 신뢰도분석

문제적 결과	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
과의존7	.847	.756	.803
과의존8	.814	.720	
과의존9	.767	.749	
과의존10	.734	.788	
고유값	2.538		
분산비율	63.457		
누적비율	63.457		



<그림 3-7> 문제적 결과의 단일차원 요인분석

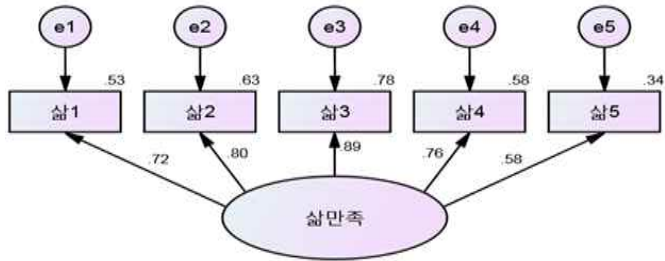
다. 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 인지적 평가인 ‘삶의 만족도’와 정서적 평가인 ‘긍정 정서’와 ‘부정 정서’의 세 가지 요소로 측정된다. 삶의 만족도 측정을 위해서는 Diener, Emmons, Latsen, & Griffin(1985)이 개발한 Satisfaction With Life Scale(SWLS)을 안신능(2006)이 변안한 척도를 활용하여 측정하였다. 긍정 정서와 부정 정서는 서은국과 구재선(2011)이 고안한 척도를 활용하여 측정하였다. 총 문항은 11문항으로 각 하위요인 삶의 만족도 5문항, 긍정 정서 3문항, 부정 정서 3문항으로 구성되어 있으며 문항의 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert 5점 척도로 평정하였다. 부정 정서의 역문항은 역환산하였으며 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 각 하위요인별로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석를 통해 하나의 요인으로 묶이고 항목들이 신뢰하여서 설문항목을 그대로 사용하였다.

삶의 만족도의 분석결과는 다음 <표 3-8>와 <그림 3-8>에 나타나 있다.

<표 3-8> 삶의 만족도의 요인분석과 신뢰도분석

삶의 만족도	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
삶만족1	.793	.832	.857
삶만족2	.832	.820	
삶만족3	.882	.801	
삶만족4	.830	.814	
삶만족5	.697	.849	
고유값	3.272		
분산비율	65.437		
누적비율	65.437		

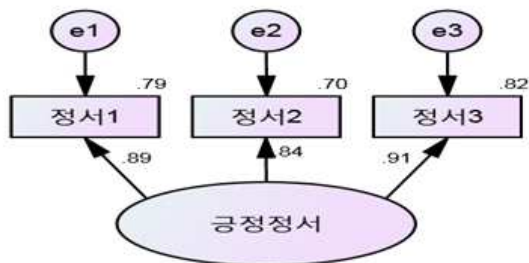


<그림 3-8> 삶의 만족도의 단일차원 요인분석

긍정 정서의 분석결과는 다음 <표 3-9>와 <그림 3-9>에 나타나 있다.

<표 3-9> 긍정 정서의 요인분석과 신뢰도분석

긍정 정서	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
긍정 정서1	.925	.861	.908
긍정 정서2	.905	.894	
긍정 정서3	.930	.852	
고유값	2.541		
분산비율	84.689		
누적비율	84.689		

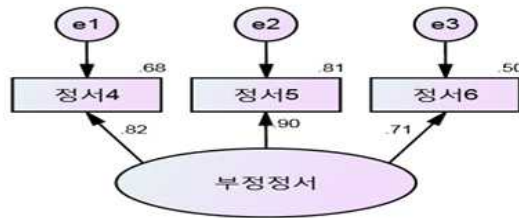


<그림 3-9> 긍정 정서의 단일차원 요인분석

부정 정서의 분석결과는 다음 <표 3-10>와 <그림 3-10>에 나타나 있다.

<표 3-10> 부정 정서의 요인분석과 신뢰도분석

부정 정서	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
부정 정서4	.887	.774	.845
부정 정서5	.908	.730	
부정 정서6	.836	.831	
고유값	2.309		
분산비율	76.957		
누적비율	76.957		



<그림 3-10> 부정 정서의 단일차원 요인분석

라. 역량요인

(1) 그릿

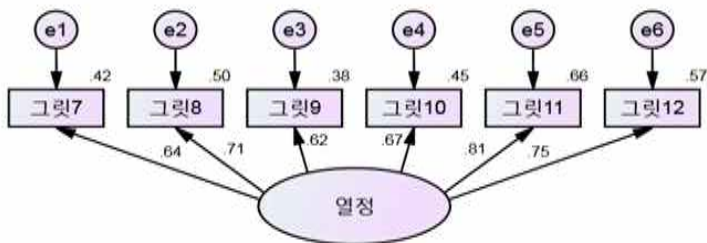
본 연구에서 대학생의 그릿을 측정하기 위해 Duckworth et. al(2007)이 개발한 Original Grit Scale(Grit-O)을 이수란(2014)이 변안하여 사용한 측정도구를 사용하였다. 그릿은 열정(관심의 일관성)과 인내(노력의 꾸준함)를 측정하는 2개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 12문항으로 하위요인별로 각각 6개의 문

항으로 구성되어 있다. 문항의 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert 5점 척도로 측정하였다. 열정의 역문항은 역환산하였으며 문항에 대한 점수가 높을수록 그릿 수준이 높다고 할 수 있다. 각 하위요인 별로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석, AMOS 24 통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해 분석한 결과 열정은 하나의 요인으로 묶이고 항목들이 신뢰하여서 설문항목을 그대로 사용하였다. 하지만 본 연구에서 인내는 그릿2(좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다.)항목이 적합하지 않아서 제외하고 나머지 항목을 측정항목으로 선정하였다. 분석결과는 다음과 같다.

열정의 분석결과는 다음 <표 3-11>와 <그림 3-11>에 나타나 있다.

<표 3-11> 열정의 요인분석과 신뢰도분석

열정	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
그릿7	.719	.837	.853
그릿8	.782	.823	
그릿9	.705	.839	
그릿10	.733	.834	
그릿11	.826	.813	
그릿12	.785	.823	
고유값	3.452		
분산비율	57.704		
누적비율	57.704		

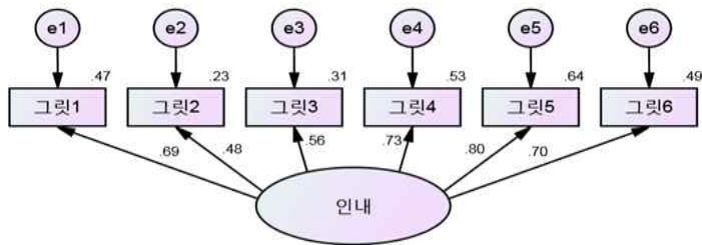


<그림 3-11> 열정의 단일차원 요인분석

인내의 분석결과는 다음 <표 3-12>와 <그림 3-12>에 나타나 있다.

<표 3-12> 인내의 요인분석과 신뢰도분석

인내	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
그릿1	.739	.788	.819
그릿2	.591	.820	
그릿3	.661	.806	
그릿4	.773	.778	
그릿5	.814	.769	
그릿6	.782	.776	
고유값	3.204		
분산비율	53.396		
누적비율	53.396		



<그림 3-12> 인내의 단일차원 요인분석

(2) 부모-자녀 의사소통

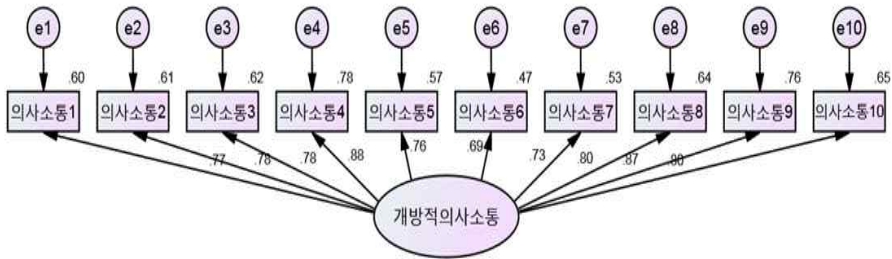
부모-자녀 의사소통 척도는 Barnes & Olson(1985)이 개발한 부모-자녀 의사소통 유형 척도(Parents Adolescent Communication Inventory: PACI)를 김윤희(1990)가 변안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로 2개의 하위요인 개방적 의사소통 10문항, 문제적 의사소통 10문항으로 구성되어 있다. 개방적 의사소통은 자신의 감정 및 의사를 자유롭게 표현할 수 있는 긍정적인 측면이고 문제적 의사소통은 의사소통과정에서 갈등을 느끼며 원활하게 이루어지지

많은 부정적인 측면이다. 응답방식은 5점 Likert 척도를 사용하여 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지로 평정한다. 문제적 의사소통 역문항은 역환산하였으며 부모-자녀 의사소통 총점이 높을수록 개방적이며 기능적임을 의미한다. 각 하위요인별로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석를 통해 분석한 결과 개방적 의사소통은 하나의 요인으로 묶이고 항목들이 신뢰하여서 설문항목을 그대로 사용하였다. 하지만 본 연구에서 문제적 의사소통은 문제적 의사소통 16번 항목이 적합하지 않아서 제외하고 나머지 항목을 측정항목으로 선정하였다. 분석결과는 다음과 같다.

개방적 의사소통의 분석결과는 다음 <표 3-13>와 <그림 3-13>에 나타나 있다.

<표 3-13> 개방적 의사소통의 요인분석과 신뢰도분석

개방적 의사소통	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
의사소통1	.806	.935	.941
의사소통2	.805	.936	
의사소통3	.804	.935	
의사소통4	.885	.931	
의사소통5	.786	.936	
의사소통6	.731	.939	
의사소통7	.770	.937	
의사소통8	.814	.935	
의사소통9	.877	.931	
의사소통10	.830	.934	
고유값	6.589		
분산비율	65.891		
누적비율	65.891		

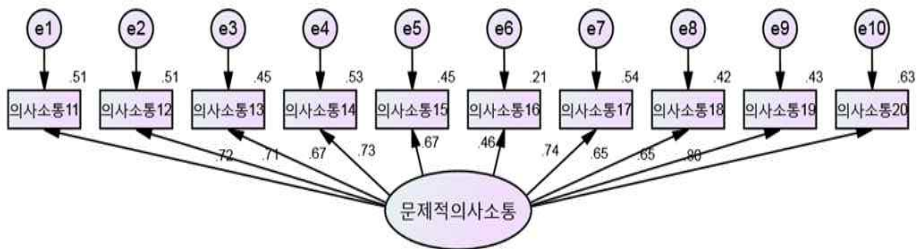


<그림 3-13> 개방적 의사소통의 단일차원 요인분석

문제적 의사소통의 분석결과는 다음 <표 3-14>와 <그림 3-14>에 나타나 있다.

<표 3-14> 문제적 의사소통의 요인분석과 신뢰도분석

문제적 의사소통	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
의사소통11	.753	.883	.895
의사소통12	.743	.883	
의사소통13	.718	.885	
의사소통14	.758	.882	
의사소통15	.699	.887	
의사소통16	.521	.898	
의사소통17	.771	.881	
의사소통18	.699	.896	
의사소통19	.696	.887	
의사소통20	.811	.878	
고유값	5.193		
분산비율	51.934		
누적비율	51.934		



<그림 3-14> 문제적 의사소통의 단일차원 요인분석

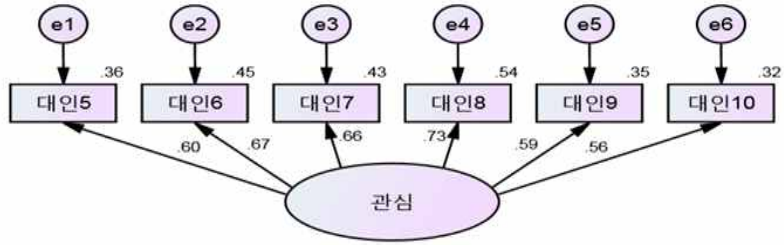
(3) 대인관계

본 연구에서는 대인관계를 측정하기 위해서 Schlein과 Guerney(1971)이 개발한 Relationship Change Scale를 이형득과 문선모(1980)가 번안한 척도 중에서 김경량(2019)이 고등학생과 대학생에게 적합한 척도로 구성한 것을 사용하였다. 이 척도의 하위요인으로는 관심 6문항, 표현 4문항으로 구성되어 있으며 총 10문항으로 되어 있다. Likert 4점 척도로 ‘매우 아니다’ 1점, ‘아니다’ 2점, ‘그렇다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점으로 측정하였다. 역문항은 역환산하였으며 점수가 높을수록 긍정적인 대인관계의 경향이 높은 것을 의미한다. 각 하위요인별로 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도 분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해 하나의 요인으로 묶이고 항목들이 신뢰하여서 설문항목을 그대로 사용하였다.

관심의 분석결과는 다음 <표 3-15>와 <그림 3-15>에 나타나 있다.

<표 3-15> 관심의 요인분석과 신뢰도분석

관심	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
대인관계5	.676	.775	.798
대인관계6	.746	.757	
대인관계7	.726	.762	
대인관계8	.784	.742	
대인관계9	.674	.775	
대인관계10	.645	.767	
고유값	3.028		
분산비율	50.470		
누적비율	50.470		

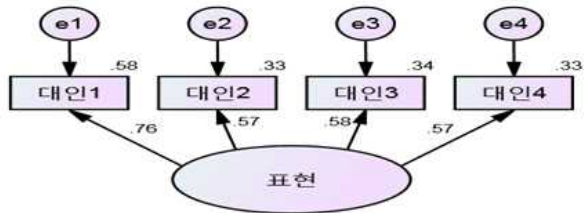


<그림 3-15> 관심의 단일차원 요인분석

표현의 분석결과는 다음 <표 3-16>와 <그림 3-16>에 나타나 있다.

<표 3-16> 표현의 요인분석과 신뢰도분석

표현	요인분석	신뢰도 분석	
		항목삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
대인관계1	.804	.580	.708
대인관계2	.714	.662	
대인관계3	.699	.674	
대인관계4	.718	.658	
고유값	2.160		
분산비율	53.993		
누적비율	53.993		



<그림 3-16> 표현의 단일차원 요인분석

2. 설문지의 구성

본 연구의 설문구성은 총 81문항으로 자율성 4문항, 유능성 4문항, 관계성 4문항, 스마트폰 과의존 10문항, 주관적 안녕감 11문항, 그릿 12문항, 부모-자녀 의사소통 20문항, 대인관계 10문항, 일반적 사항 6문항으로 구성되어 있다. 자세한 사항은 다음 <표 3-17>과 같다.

<표 3-17> 설문지 구성

구분	변수	측정치표	설문항목	척도
독립 변수	자율성		I-1,2,3,4*	5점척도
	유능성		II-1,2,3,4	5점척도
	관계성		III-1,2,3,4	5점척도
매개 변수	스마트폰 과의존	조절실패	IV-1,2,3	4점척도
		현저성	IV-4,5,6	
		문제적 결과	IV-7,8,9,10	
종속 변수	주관적 안녕감	삶의 만족도	V.1-1,2,3,4,5	5점척도
		긍정 정서	V.2-1,2,3	
		부정 정서	V.2-4*,5*,6*	
조절 변수	그릿	열정	VI-7*,8*,9*,10*,11*,12*	5점척도
		인내	VI-1,2,3,4,5,6	
	부모-자녀의사소통	개방적 의사소통	VII-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	5점척도
		문제적 의사소통	VII-11*,12*,13*,14*,15*,16*,17*,18*,19*,20*	
	대인관계	관심	VIII-5,6,7,8,9,10*	4점척도
		표현	VIII-1,2,3,4	
일반적 사항		① 성별 ② 연령 ③ 학년 ④ 스마트폰 과의존 원인 ⑤ 스마트폰 과의존 문제 해결자 ⑥ 개인이 스마트폰 과의존을 해결하는 데 장애요인		

* 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

제 4 장 실증분석

제1절 자료수집 및 표본의 특성

1. 자료수집과 분석

본 연구는 광주광역시와 전라남도에 소재한 대학교 중 임의로 선정한 3개 대학교에서 자기보고식 설문조사를 실시하였는데 대상은 재학 중인 남녀대학생이다. 조사대상자 선정을 위해서 편의표집 방식에 따라 표본추출을 실시하였다. 조사기간은 2019년 5월 8일부터 한 달에 걸쳐 자료를 수집하였다. 자료수집 방법은 연구자가 수업시간에 협조를 얻어 본 연구의 목적, 취지, 연구의 비밀보장 및 익명성을 설명한 뒤 설문지를 배포·수거하였다. 총 407부의 설문지를 배포하여 설문지 407부를 회수하였고, 그 중에서 불성실하게 일률적으로 답하였거나 여러 항목에 체크하지 않은 설문지 5부를 제외한 나머지 402부를 통계분석을 위한 자료로 사용하였다.

최종분석에 사용된 자료는 오류검토 작업(data cleaning)과 부호화과정(coding)을 진행한 후 다음과 같은 방법으로 연구목적에 맞게 분석하였다.

첫째, 본 연구의 조사대상자들에 대한 인구사회학적 특성을 알아보고 연구모형을 구성하는 주요 변수의 이상치, 결측치 등을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정항목을 선정하기 위해 SPSS 24통계프로그램을 통한 탐색적 요인분석·신뢰도분석, AMOS 24통계프로그램을 통한 단일차원의 요인분석을 통해서 측정항목을 선별하였다. 이후 모든 측정도구들에 대한 확인적 요인분석을 실시하여 측정도구의 타당성을 확인하였으며 또한 확정된 측정도구의 내적 일치도를 검토하기 위하여 Cronbach's α 계수에 의한 신뢰도분석을 산출하였다.

셋째, 측정도구의 수준을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였고 스마트폰 과의존 수준에 따른 변수의 차이를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다.

넷째, 연구모형을 구성하는 주요변수들의 연관성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 두 변수들 간의 영향관계를 파악하는 가설들로서 회귀분석을 이용했으며 스마트폰 과의존의 매개효과를 알아보기 위하여 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제시한 매개효과 검증방법인 세 단계의 매개회귀분석을 이용하였다. 또한 매개효과 검정을 위해 Sobel Test를 실시하여 간접효과가 유의미한지 검정하였다.

여섯째, 연구모형에 따른 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검토하기 위하여 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)의 조절효과 검증절차를 통한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성이 일어나지 않도록 표준화 점수로 변환한 데이터를 분석에 사용하였다. 또한 상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위하여 회귀분석 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 나타내었다.

2. 표본의 특성

가. 인구사회학적 특성

본 조사를 위해 추출된 표본이 대학생의 대표성을 추정할 수 있도록 일반적 특성을 파악하는 빈도분석을 시행하였으며 그 결과는 <표 4-1>에 잘 나타나 있다.

<표 4-1>를 보면 표본의 성별구성은 402명 중에서 남성이 178명(44.3%), 여성이 224명(55.7%)으로 나타났다.

연령별 분포를 살펴보면 22세 이하 331명(82.3%), 23~24세 40명(10.0%), 25세 이상 31명(7.7%)으로 22세 이하가 대부분의 비율을 나타내고 있다.

학년에서는 1학년 136명(33.8%), 2학년 156명(38.8%), 3학년 83명(20.6%), 4학년 27명(6.7%)의 비율을 보여주고 있다.

<표 4-1> 인구사회학적 특성

구분		빈도(명)	비율(%)
전체		402	100.0
성별	남성	178	44.3
	여성	224	55.7
연령	22세 이하	331	82.3
	23~24세	40	10.0
	25세 이상	31	7.7
학년	1학년	136	33.8
	2학년	156	38.8
	3학년	83	20.6
	4학년	27	6.7
스마트폰 과의존 문제 원인	개인(성향, 이용행태 등)	261	64.9
	기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등)	10	2.5
	사회문화적 특성(가족 간의 소통, 맞벌이 등)	118	29.4
	정부(정책, 규제 등)	13	3.2
스마트폰 과의존 문제 해결자	개인	358	89.1
	기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등)	17	4.2
	정부	27	6.7
스마트폰 과의존 해결하는데 장애요인	스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미	120	29.9
	학습 또는 업무상 불가피한 이용	27	6.7
	습관적 스마트폰 이용	184	45.8
	친구 및 지인들과의 소통	60	14.9
	기타	11	2.7

우리 사회의 스마트폰 과의존 문제에 대한 원인이 어디에 있다고 생각하십니까?에는 개인(성향, 이용행태 등) 261명(64.9%), 사회문화적 특성(가족 간의 소통, 맞벌이 등) 118명(29.4%), 정부(정책, 규제 등) 13명(3.2%), 기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등) 10명(2.5%)의 순으로 나타났다.

스마트폰 과의존 문제를 누가 해결해야 한다고 생각하십니까?에는 개인 358명(89.1%), 정부 27명(6.7%), 기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등) 17명(4.2%)의 순으로 나타났다.

개인이 스스로 스마트폰 과의존을 해결하는데 가장 장애가 되는 요인은 무엇입니까?에는 습관적 스마트폰 이용 184명(45.8%), 스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미 120명(29.9%), 친구 및 지인들과의 소통 60명(14.9%), 학습 또는 업무상 불가피한 이용 27명(6.7%), 기타 11명(2.7%)의 순으로 나타났다.

나. 스마트폰 과의존 수준에 따른 사용자 분포

스마트폰 과의존 수준에 따른 사용자의 분포를 살펴보면 <표 4-2>와 같다. 고위험군은 38명(9.5%), 잠재적위험군은 84명(20.9%), 일반군은 280명(69.6%)으로 나타났다. 여기에서 조사대상자 중 30.4%가 스마트폰 고위험 및 잠재적위험 사용자군에 속한다는 것이다. 이를 통해 본 연구에서는 조사대상자의 10명중 3명 정도가 스마트폰 과의존위험군에 해당하는 것으로 나타났다.

<표 4-2> 스마트폰 과의존 수준에 따른 사용자 분포

구분		빈도(명)	비율(%)
전체		402	100.0
스마트폰 과의존 수준	고위험군	38	9.5
	잠재적위험군	84	20.9
	일반군	280	69.6

고위험군: 총점 29점 이상, 잠재적위험군 총점 28점-24점, 일반군: 총점 23점 이하

제2절 측정도구의 검증

측정도구의 신뢰도가 좋다고 해서 타당도가 좋아지는 것은 아니다. 그러나 타당도가 좋아지면 신뢰도가 좋아지게 된다. 본 연구에서는 측정도구의 타당도 분석을 먼저 수행하였다. 모든 측정도구에 대한 타당성을 확인적 요인분석으로 제고하였으며, 축소된 요인의 신뢰성을 신뢰도 분석으로 높였다. 타당성과 신뢰성이 입증된 측정항목을 변수에 따라 합산 평균하여 분석에 사용하였다.

1. 타당도 분석

타당도는 측량하고자 하는 속성 혹은 개념을 얼마만큼 정확하게 측량하였는지를 보여주는 개념이다. 다시 말해서 측정특성이나 개념을 측량하기 위한 측정도구가 해당 속성이나 특성을 어느 정도 정확히 표현하고 있는지를 나타내어 주는 것이라고 할 수 있겠다.

측정도구의 타당도 분석을 위해서 확인적 요인분석을 실시하였고 이를 위해 SPSS 통계프로그램에 의한 요인분석을 사용하였다. 요인분석은 8개의 요인을 확인하였다. 8개의 요인은 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 관계성, 유능성, 자율성, 부모-자녀 의사소통, 그릿, 대인관계이다. 전체 측정도구의 요인분석 결과 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)는 1에 가까운 0.819이고 Bartlett의 구형성 검정결과 근사 카이제곱은 3504.235, 자유도는 190, 유의확률은 .05보다 작은 .000으로 요인분석의 적용은 적절한 것으로 나타났다. 구성요인을 추출하기 위해서 주성분 분석(principle component analysis)을 사용하였으며, 요인 추출의 요인수를 결정하는 방법으로 고유값(eigen value)을 기준으로 하였으며 고유값은 1.0 이상을 기준으로 하였다. 요인적재량은 각 변수의 요인간의 상관관계 정도를 나타내는 것인데 각 변수들은 요인적재량에 가장 높은 요인에 묶이게 된다. 요인적재량의 기준은 일반적으로 0.3 이상이면 된다고 하지만, 좀 더 보수적인 기준으로 0.4 이상으로 보는 견해가 지배적이다. 여기서는 요인적재량이 0.6 이상의 수치를 보이고 있다. 요인적재치의 단순화를 위해 베리맥스(Varimax)방법에 의

한 직교회전방식을 채택하였다. 설명된 총 분산은 77.37%로 나타났으며 분석결과는 다음 <표 4-3>과 같다.

<표 4-3> 확인적 요인분석

	요인분석							
	스마트폰 과의존	주관적 안녕감	관계성	유능성	자율성	부모자녀 의사소통	그릿	대인관계
문제적결과	.858	-.073	.020	.025	-.175	-.084	.000	.029
현저성	.853	-.076	.130	-.187	.042	-.069	-.083	-.038
조절실패	.772	-.014	.052	-.335	.006	.055	-.185	-.029
긍정정서	-.016	.867	.055	.137	.115	.158	.064	.188
부정정서	-.206	.736	.040	-.034	.084	.084	.402	.084
삶만족	-.014	.690	.092	.283	.138	.298	.105	.242
관계성3	.121	.078	.879	.058	.004	.112	.038	.020
관계성4	.118	.054	.867	.105	.048	.004	.148	-.090
관계성2	-.081	.013	.707	.054	.274	-.096	-.187	.286
유능성3	-.167	.069	.076	.859	.076	-.037	.109	.084
유능성1	-.202	.105	.053	.705	.254	.158	.041	.027
유능성4	-.088	.197	.167	.607	.463	.077	-.020	-.021
자율성1	.005	.140	.079	.190	.851	.066	.115	.048
자율성3	-.104	.064	.102	.189	.805	.084	.031	.145
개방형	.008	.216	.045	.107	.090	.857	.070	.195
문제형	-.124	.168	.003	.022	.079	.828	.299	.104
열정	-.197	.167	-.027	-.014	.034	.261	.809	.134
인내	-.038	.267	.110	.255	.138	.122	.683	.268
표현	-.020	.159	.011	.034	.135	.199	.119	.865
관심	-.057	.356	.114	.074	.051	.132	.304	.689
고유값	2.285	2.195	2.137	2.023	1.861	1.762	1.626	1.585
분산비율	11.424	10.977	10.687	10.113	9.305	8.811	8.131	7.927
누적비율	11.424	22.401	33.088	43.201	52.505	61.316	69.447	77.374

2. 신뢰도 분석

측정도구로 얻은 자료가 어느 정도 일관성 있게 측정되었는지 파악하기 위하여 신뢰도를 검토하였다. 신뢰도는 측정도구가 측정하고자 하는 항목을 일관성 있게 계측하는 능력을 말한다. 즉 어떤 측정도구를 동일한 상황에 반복 적용했을 때 동일한 결과가 주어지게 되는 정도를 의미한다. 어떤 측정도구를 이용하여 동일한 항목을 측정하였을 때 항상 동일한 결과가 발생한다면 이 측정도구는 신뢰도가 매우 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서 신뢰도 분석방법은 가능한 모든 반분신뢰도를 측정하여 그 평균값을 신뢰도로 추정하는 방법인 내적 합치도를 고려한 Cronbach's α (크론바하 알파) 계수에 의한 신뢰도 측정방법을 이용하여 산출하였다. 바람직한 Cronbach's α 계수 수준은 일반적으로 0.6 이상이면 측정문항의 신뢰도는 이상이 없는 것으로 판단한다. 신뢰도를 파악한 결과는 다음의 <표 4-4>와 같이 나타났다.

<표 4-4> 신뢰도 분석

변 수 명	Cronbach's α
자율성	.748
유능성	.755
관계성	.786
스마트폰 과의존	.907
주관적 안녕감	.910
그릿	.875
부모-자녀 의사소통	.944
대인관계	.840

제3절 기술통계

1. 변수의 기술적 통계

조사대상자인 대학생의 주요변수의 최소값, 최대값, 평균, 표준편차, 왜도에 따른 결과를 살펴보면 <표 4-5>와 같다. 본 연구에서는 분포의 대칭성으로부터 자료의 정규분포가정을 확인할 수 있는 척도인 왜도(skewness)가 평균을 중심으로 양(+)의 값을 가지면 왼쪽에 모여 있어서 오른쪽으로 늘어뜨린 꼬리표를 가지게 되고, 음(-)의 값을 가지면 반대로 오른쪽에 모여 있어서 왼쪽으로 늘어뜨린 꼬리표를 가지게 됨을 알 수 있다(김호정, 1994).

<표 4-5> 변수의 기술적 통계

변수	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도
자율성	1.00	5.00	4.0050	.65681	-.330
유능성	1.00	5.00	3.5232	.75451	-.156
관계성	1.00	5.00	3.4080	.80863	-.292
스마트폰 과의존	1.00	4.00	2.1149	.58521	.188
주관적 안녕감	1.27	5.00	3.5595	.70588	-.110
그릿	1.18	5.00	3.2286	.63639	.232
부모-자녀 의사소통	1.00	5.00	3.5560	.74131	-.137
대인관계	1.90	4.00	2.9527	.40724	.556

변수들에 관한 지각수준을 파악할 수 있는 평균값을 살펴보면 자율성은 평균이 5점만점에 4.0050으로 나와 높은 수준임을 보여주고 있다. 유능성은 평균이 5점만점에 3.5232로 나와 보통수준보다 약간 높게 나타났다. 관계성도 평균이 5점만점에 3.4080으로 나와 보통수준보다 약간 높게 나타났다. 스마트폰 과의존은 4점만점에 평균이 2.1149로 보통수준보다 약간 높게 나타났다. 주관적 안녕감은 5점만점에 평균이 3.5595로 나와 보통수준보다 약간 높게 나타났다. 그릿

은 5점만점에 평균이 3.2286으로 나와 보통수준보다 약간 높게 나타났고 부모-자녀 의사소통은 5점만점에 평균이 3.5560으로 나와 보통수준보다 약간 높게 나타났다. 대인관계는 4점만점에 평균이 2.9527로 보통수준보다 높게 나타났다.

2. 스마트폰 과의존 수준에 따른 차이분석

스마트폰 과의존 수준에 따른 대상자 중에서 고위험군과 잠재적위험군을 과의존위험군으로 일반군을 일반군으로 구분하여 주요변수에 대한 차이를 파악하기 위한 t-test를 실시한 결과는 <표 4-6>에 잘 나타나 있다.

<표 4-6> 스마트폰 과의존 수준에 따른 주요변수에 대한 차이분석

구분		평균	표준편차	t	p
자율성	과의존위험군	3.9508	.64092	-1.091	.276
	일반군	4.0286	.66336		
유능성	과의존위험군	3.2077	.79175	-5.753	.000***
	일반군	3.6607	.69558		
관계성	과의존위험군	3.5792	.80381	2.828	.005**
	일반군	3.3333	.80074		
스마트폰 과의존	과의존위험군	2.7762	.36569	23.258	.000***
	일반군	1.8268	.39959		
주관적 안녕감	과의존위험군	3.4046	.80663	-2.690	.008**
	일반군	3.6269	.64723		
그릿	과의존위험군	3.0231	.66059	-4.370	.000***
	일반군	3.3182	.60523		
부모-자녀 의사소통	과의존위험군	3.4676	.76884	-1.581	.115
	일반군	3.5945	.72704		
대인관계	과의존위험군	2.9246	.42646	-.915	.361
	일반군	2.9650	.39873		

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

차이분석 결과 유능성, 관계성, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿에서 스마트폰 과의존위험군과 일반군 간에 유의한 차이를 보이고 있다. 관계성과 스마트폰 과의존에서는 과의존위험군에서 관계성과 스마트폰 과의존정도가 높았다. 유능성, 주관적 안녕감, 그릿에서는 일반군이 과의존위험군에 비하여 높은 결과를 보여주고 있다.

3. 변수간의 상관관계분석

본 연구의 연구모형에 따른 자율성, 유능성, 관계성, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계간의 상관관계분석을 시행한 결과는 <표 4-7>과 같다.

<표 4-7> 변수간의 상관관계분석

구분	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 자율성	1							
2. 유능성	.507**	1						
3. 관계성	.245**	.228**	1					
4. 스마트폰 과의존	-.166**	-.361**	.113*	1				
5. 주관적 안녕감	.342**	.376**	.176**	-.207**	1			
6. 그릿	.239**	.277**	.093	-.273**	.549**	1		
7. 부모-자녀 의사소통	.239**	.232**	.078	-.144**	.496**	.485**	1	
8. 대인관계	.280**	.225**	.176**	-.105*	.583**	.501**	.438**	1

* p<.05, ** p<.01

거의 모든 변수 간에서 유의한 상관관계가 확인되었다. 가장 높은 유의한 상관관계는 주관적 안녕감과 대인관계($r=.583$)이며 가장 낮은 유의한 상관관계는 스마트폰 과의존과 대인관계($r=-.105$)로 나타났다. 또한 다중공선성의 문제는

보이지 않았다. 스마트폰 과의존은 자율성($r=-.166$), 유능감($r=-.361$), 주관적 안녕감($r=-.207$), 그릿($r=-.273$), 부모-자녀 의사소통($r=-.144$), 대인관계($r=-.105$)와 유의한 음의 상관관계를 보여주고 있으며 관계성($r=-.113$)과는 유의한 양의 상관관계를 보여주고 있다. 주관적 안녕감은 자율성($r=.342$), 유능감($r=.376$), 관계성($r=.176$), 그릿($r=.549$), 부모-자녀 의사소통($r=.496$), 대인관계($r=.583$)와 유의한 양의 상관관계를 보여주고 있으며 스마트폰 과의존($r=-.207$)과는 유의한 음의 상관관계를 보여주고 있다.

제4절 연구가설의 검증

1. 영향요인 분석

가. 스마트폰 영향요인 분석

(1) 자율성과 스마트폰 과의존

자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-8>과 같다. 설명력인 R^2 는 .027이고 그에 따른 통계량 F값이 11.284로 $p < .001$ 에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 $-.166(p < .001)$ 로 <가설 1-1>의 ‘자율성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 1-1>은 채택되었다.

<표 4-8> 자율성과 스마트폰 과의존

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	2.706	.178		15.177***
자율성	-.148	.044	-.166	-3.359***
$R^2 = .027$ $F = 11.284^{***}$				

*** $p < .001$

(2) 유능성과 스마트폰 과의존

유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-9>와 같다. 설명력인 R^2 는 .130이고 그에 따른 통계량 F값이 59.769로 $p < .001$ 에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 $-.361(p < .001)$ 로 <가설 1-2>의 ‘유능성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 1-2>는 채택되었다.

<표 4-9> 유능성과 스마트폰 과의존

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	3.100	.130		23.788***
유능성	-.280	.036	-.361	-7.731***
R ² =.130 F=59.769***				

*** p<.001

(3) 관계성과 스마트폰 과의존

관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-10>과 같다. 설명력인 R²는 .013이고 그에 따른 통계량 F값이 5.195로 p<.05에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 .113(p<.05)으로 유의미하지만 관계성이 스마트폰 과의존에 정(+)의 영향을 미치므로 <가설 1-3>의 ‘관계성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 1-3>는 채택되지 않았다.

<표 4-10> 관계성과 스마트폰 과의존

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	1.836	.126		14.578***
관계성	.082	.036	.113	2.279*
R ² =.013 F=5.195*				

* p<.05 *** p<.001

나. 주관적 안녕감 영향요인 분석

(1) 자율성과 주관적 안녕감

자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-11>과 같다. 설명력인 R²는 .117이고 그에 따른 통계량 F값이 52.859로 p<.001에서 분석되어

본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 .342($p < .001$)로 <가설 2-1>의 ‘자율성은 주관적 안녕감에 정(+)'의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 2-1>은 채택되었다.

<표 4-11> 자율성과 주관적 안녕감

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	2.089	.205		10.192***
자율성	.367	.51	.342	7.270***
R ² =.117 F=52.859***				

*** $p < .001$

(2) 유능성과 주관적 안녕감

유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-12>와 같다. 설명력인 R²는 .142이고 그에 따른 통계량 F값이 65.960로 $p < .001$ 에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 .376($p < .001$)로 <가설 2-2>의 ‘유능성은 주관적 안녕감에 정(+)'의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 2-2>은 채택되었다.

<표 4-12> 유능성과 주관적 안녕감

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	2.319	.156		14.853***
유능성	.352	.043	.376	8.122***
R ² =.142 F=65.960***				

*** $p < .001$

(3) 관계성과 주관적 안녕감

관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-13>과 같다.

설명력인 R^2 는 .031이고 그에 따른 통계량 F값이 12.821로 $p < .001$ 에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 .176($p < .001$)로 <가설 2-3>의 ‘관계성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 2-3>은 채택되었다.

<표 4-13> 관계성과 주관적 안녕감

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	3.035	.150		20.171***
관계성	.154	.043	.176	3.581***
$R^2 = .031$ $F = 12.821^{***}$				

*** $p < .001$

(4) 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감

스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4-14>와 같다. 설명력인 R^2 는 .043이고 그에 따른 통계량 F값이 17.921로 $p < .001$ 에서 분석되어 본 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 영향력을 나타내는 표준화계수 β 값은 -.207($p < .001$)로 <가설 3>의 ‘스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.’라는 <가설 3>은 채택되었다.

<표 4-14> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감

	비표준화 계수		표준화 계수	t
	B	표준오차	β	
상수	4.088	.129		31.574***
스마트폰 과의존	-.250	.059	-.207	-4.233***
$R^2 = .043$ $F = 17.921^{***}$				

*** $p < .001$

2. 매개효과 분석

대학생의 스마트폰 과의존이 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에 미치는 매개효과를 파악하기 위하여 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)가 제안한 회귀분석조합에 의한 매개효과검증 절차를 따랐다. 3단계 매개회귀분석으로 이루어진다. 매개효과는 완전매개와 부분매개로 구분하는데 1단계에서는 독립변수가 매개변수에 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 2단계에서는 독립변수가 종속변수에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 3단계에서는 매개변수가 종속변수에 유의미한 영향을 미치면서 동시에 독립변수가 종속변수에 대한 영향력(β 값)이 3단계에서 2단계보다 더 적게 나타나야 한다. 이러한 조건하에서 3단계에서 독립변수가 종속변수에 대한 영향력이 유의미하지 않는 경우를 완전매개라고 말하며 3단계에서 독립변수가 종속변수에 대한 영향력이 유의미한 경우를 부분매개라고 말한다.

가. 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 세 단계의 회귀분석의 절차에 따라 스마트폰 과의존이 자율성과 주관적 안녕감 사이에 미치는 매개효과를 검증한 결과는 <표 4-15>와 <그림 4-1>에 나타나 있다.

<표 4-15>의 결과를 보면 먼저 1단계에서 독립변수인 자율성이 매개변수인 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치는지를 검정하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 자율성은 스마트폰 과의존에 유의미한 영향($\beta=-.166$, $p<.001$)을 미쳤다. 2단계로서 독립변수인 자율성이 종속변수인 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는지를 검정하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 자율성이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta=.342$, $p<.001$)을 미쳤다. 3단계로서 독립변수인 자율성과 매개변수인 스마트폰 과의존이 동시에 종속변수인 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 자율성과 스마트폰 과의존을 독립변수로 하고 주관적 안녕감을 종속변수로 하는 중다회귀분석을

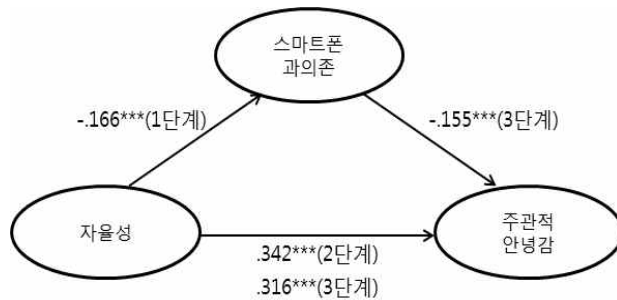
실시하였다. 그 결과 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta = -.155, p < .001$)을 미쳤다. 또한 종속변수인 주관적 안녕감에 대한 독립변수인 자율성의 영향력이 2단계에서보다 3단계에서 더 적게 나타났다(3단계 $\beta = .316 < 2$ 단계 $\beta = .342$).

이러한 조건하에 3단계에서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력($\beta = .316, p < .001$)이 유의하여 스마트폰 과의존은 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 따라서 ‘스마트폰 과의존은 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.’라는 <가설 4-1>는 채택되었다.

<표 4-15> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과

단계	표준화계수 (β)	t	R ²	F
1단계 자율성 → 스마트폰 과의존	-.166	-3.359***	.027	11.284***
2단계 자율성 → 주관적 안녕감	.342	7.270***	.117	52.859***
3단계 자율성 → 주관적 안녕감 스마트폰 과의존 → 주관적 안녕감	.316 -.155	6.713*** -3.287***	.140	32.479***

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



*** $p < .001$

<그림 4-1> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개모형

추가로 자율성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치는 경로가 유의한지 검증하기 위해 다음과 같이 Sobel Test를 실시한 결과는 <표 4-16>과 같다. Sobel 검정에 의한 z값은 $z=2.348(p<.05)$ 로 나타남으로써 자율성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 이르는 간접적인 경로가 유의한 것으로 나타났다.

<표 4-16> 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 Sobel Test

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

a(자율성→스마트폰 과의존의 비표준화계수)	-148
b(스마트폰 과의존→주관적 안녕감의 비표준화계수)	-187
SE _a : a의 표준오차	.044
SE _b : b의 표준오차	.057
Z _{ab} (자율성→스마트폰 과의존→주관적 안녕감)	2.348(p<.05)

자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 부분매개효과는 자율성이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치는 직접효과와 자율성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치는 간접효과를 함께 보여 주는 것이다.

나. 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 세 단계의 회귀분석의 절차에 따라 스마트폰 과의존이 유능성과 주관적 안녕감 사이에 미치는 매개효과를 검증한 결과는 <표 4-17>과 <그림 4-2>에 나타나 있다.

<표 4-17>의 결과를 보면 먼저 1단계에서 독립변수인 유능성이 매개변수인 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치는지를 검정하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 유능성은 스마트폰 과의존에 유의미한 영향($\beta=-.361, p<.001$)을 미쳤다. 2단계로서 독립변수인 유능성이 종속변수인 주관적 안녕감

에 유의미한 영향을 미치는지를 검정하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 유능성이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta=.376, p<.001$)을 미쳤다. 3단계로서 독립변수인 유능성과 매개변수인 스마트폰 과의존이 동시에 종속변수인 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 유능성과 스마트폰 과의존을 독립변수로 하고 주관적 안녕감을 종속변수로 하는 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta=-.119, p<.05$)을 미쳤다. 또한 종속변수인 주관적 안녕감에 대한 독립변수인 유능성의 영향력이 2단계에서보다 3단계에서 더 적게 나타났다(3단계 $\beta=.347 < 2$ 단계 $\beta=.376$).

이러한 조건하에 3단계에서 종속변수에 대한 독립변수의 영향력($\beta=.347, p<.001$)이 유의하여 스마트폰 과의존은 유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 따라서 ‘스마트폰 과의존은 유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.’라는 <가설 4-2>는 채택되었다.

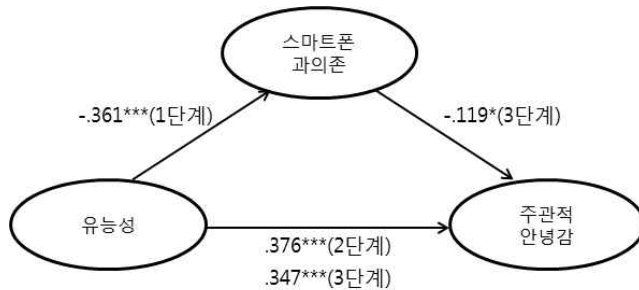
<표 4-17> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과

단계	표준화계수 (β)	t	R ²	F
1단계				
유능성 → 스마트폰 과의존	-.361	-7.731***	.130	59.769***
2단계				
유능성 → 주관적 안녕감	.376	8.122***	.142	65.960***
3단계				
유능성 → 주관적 안녕감	.347	6.995***	.157	34.496***
스마트폰 과의존 → 주관적 안녕감	-.119	-2.154*		

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

추가로 유능성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치는 경로가 유의한지 검증하기 위해 다음과 같이 Sobel Test를 실시한 결과는 <표 4-18>과 같다. Sobel 검정에 의한 z값은 $z=2.070(p<.05)$ 로 나타남

으로써 유능성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 이르는 간접적인 경로가 유의한 것으로 나타났다.



* p<.05, *** p<.001

<그림 4-2> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개모형

<표 4-18> 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 Sobel Test

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

a(유능성→스마트폰 과의존의 비표준화계수)	-280
b(스마트폰 과의존→주관적 안녕감의 비표준화계수)	-131
SE _a : a의 표준오차	.036
SE _b : b의 표준오차	.061
Z _{ab} (유능성→스마트폰 과의존→주관적 안녕감)	2.070(p<.05)

유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 부분매개효과는 유능성이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치는 직접효과와 유능성이 스마트폰 과의존을 매개로 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치는 간접효과를 함께 보여주는 것이다.

다. 관계성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 세 단계의 회귀분석의 절차에 따라 스마트폰

과의존이 관계성과 주관적 안녕감 사이에 미치는 매개효과를 검증한 결과는 <표 4-19>에 나타나 있다.

<표 4-19>의 결과를 보면 먼저 1단계에서 독립변수인 관계성이 매개변수인 스마트폰과의존에 유의미한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 관계성은 스마트폰과의존에 유의미한 영향($\beta=.113, p<.05$)을 미쳤다. 2단계로서 독립변수인 관계성이 종속변수인 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과 관계성이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta=.176, p<.001$)을 미쳤다. 3단계로서 독립변수인 관계성과 매개변수인 스마트폰과의존이 동시에 종속변수인 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는지를 검증하기 위해 관계성과 스마트폰과의존을 독립변수로 하고 주관적 안녕감을 종속변수로 하는 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 스마트폰과의존이 주관적 안녕감에 유의미한 영향($\beta=-.230, p<.001$)을 미쳤다. 하지만 종속변수인 주관적 안녕감에 대한 독립변수인 관계성의 영향력이 2단계에서보다 3단계에서 더 크게 나타났다(3단계 $\beta=.202 > 2$ 단계 $\beta=.176$).

따라서 ‘스마트폰과의존은 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.’라는 <가설 4-3>는 채택되지 않았다.

<표 4-19> 관계성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰과의존 매개효과

단계	표준화계수 (β)	t	R ²	F
1단계				
관계성 → 스마트폰과의존	.113	2.279*	.013	5.195*
2단계				
관계성 → 주관적 안녕감	.176	3.581***	.031	12.821***
3단계				
관계성 → 주관적 안녕감	.202	4.193***	.083	18.121***
스마트폰과의존 → 주관적 안녕감	-.230	-4.767***		

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

3. 조절효과 분석

대학생의 연구모형에 따른 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 파악하기 위해 바론과 케니(Baron & Kenny, 1986)의 조절효과 검증절차에 의한 위계적 회귀분석을 시행하였다. 총 3단계에 걸쳐 분석이 이루어지며 1단계에서는 독립변수를 투입하고, 2단계에서는 조절변수를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수와 조절변수를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행하였다(이순례, 2017). 마지막 3단계에서 R^2 변화량이 유의수준하에서 유의하게 증가하였다면 또는 상호작용항의 값이 통계적으로 유의하다면 조절효과가 있는 것으로 판단한다. 회귀분석을 시행하기 전에 상호작용항의 투입으로 회귀분석에서 다중공선성의 문제가 일어날 가능성이 있기 때문에 표준화 점수로 변환한 데이터를 분석에 사용하였다. 다중공선성 여부는 VIF와 TOL방식에 의해서 진단하였다.

가. 그릿의 조절효과

(1) 자율성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

자율성과 스마트폰 과의존의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-20>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨(Durbin-watson)의 통계량은 1.957로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 .004로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 그릿의 상호작용항($\beta = -.059$),

p>.05)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘그릿은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 5-1>은 채택되지 않았다.

<표 4-20> 자율성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	-.166	-3.359***	-.106	-2.157*	-.114	-2.289*
조절	그릿			-.248	-5.032***	-.250	-5.071***
상호작용	자율성 x 그릿					-.059	-1.213
R ²		.027		.085		.089	
R ² 변화량				.058***		.004	
F		11.284***		18.645***		12.935***	

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

(2) 유능성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

유능성과 스마트폰 과의존의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-21>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.888로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .002로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 유능성과 그릿의 상호작용항($\beta=-.050$, p>.05)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘그릿은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 5-2>은 채택되지 않았다.

<표 4-21> 유능성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	유능성	-.361	-7.731***	-.309	-6.472***	-.312	-6.537***
조절	그릿			-.188	-3.948***	-.189	-3.956***
상호작용	유능성 x 그릿					-.050	-1.087
R ²		.130		.163		.165	
R ² 변화량				.033***		.002	
F		59.769***		38.767***		26.250***	

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

(3) 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

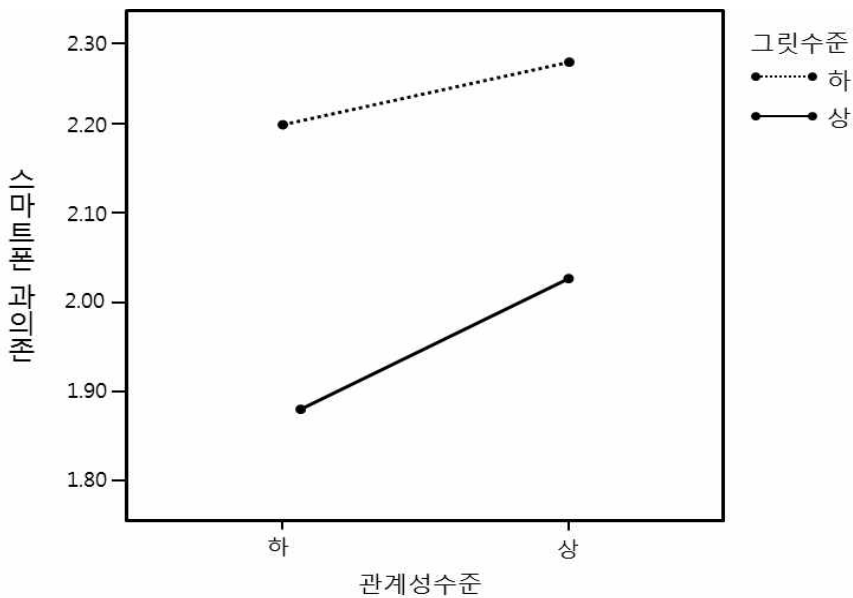
관계성과 스마트폰 과의존의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-22>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.998로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .009으로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 관계성과 그릿의 상호작용항($\beta=.096$, $p<.05$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘그릿은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 5-3>은 채택되었다. 상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-3>과 같은 그래프로 나타났다. 그릿이 높은(상) 집단은 그릿이 낮은(하) 집단에서보다 관계성로 인해 스마트폰 과의존으로 가는 정도가 더 작았다. 그릿이 높으면 관계성

이 높아도 스마트폰 과의존이 덜 상승되었다.

<표 4-22> 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.113	2.279*	.140	2.926**	.134	2.795**
조절	그릿			-.287	-5.989***	-.291	-6.107***
상호작용	관계성 x 그릿					.096	2.025*
R ²		.013		.094		.103	
R ² 변화량				.081***		.009*	
F		5.195*		20.756***		15.311***	

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



<그림 4-3> 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과

(4) 자율성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-23>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.919로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .002로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 그릿의 상호작용항($\beta=.037, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘그릿은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 6-1>은 채택되지 않았다.

<표 4-23> 자율성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	.342	7.270***	.223	5.364***	.219	5.214***
조절	그릿			.496	11.905***	.494	11.887***
상호작용	자율성 x 그릿					.037	.914
R ²		.117		.348		.350	
R ² 변화량				.232***		.002	
F		52.859***		106.599***		71.315***	

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

(5) 유능성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-24>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.847로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .001로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 유능성과 그릿의 상호작용항($\beta=.034, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘그릿은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 6-2>는 채택되지 않았다.

<표 4-24> 유능성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립 조절 상호 작용	유능성	.376	8.122***	.243	5.813***	.240	5.730***
	그릿			.482	11.519***	.481	11.510***
	유능성 x 그릿					.034	.851
R ²		.142		.356		.357	
R ² 변화량				.214***		.001	
F		65.960***		110.187***		73.649***	

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

(6) 관계성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-25>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.930로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .000로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 관계성과 그릿의 상호작용항($\beta=.001, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘그릿은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 6-3>는 채택되지 않았다.

<표 4-25> 관계성과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.176	3.581***	.126	3.032**	.126	3.021**
조절	그릿			.537	12.924***	.537	12.890***
상호작용	관계성 x 그릿					.001	.019
R ²		.031		.317		.317	
R ² 변화량				.286***		.000	
F		12.821***		92.588***		81.571***	

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

(7) 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 관계에서 그릿의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-26>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 그릿을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존과 조절변수인 그릿을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 나타났으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.997로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .014으로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 스마트폰 과의존과 그릿의 상호작용항($\beta=.121$, $p<.01$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘그릿은 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 7>은 채택되었다.

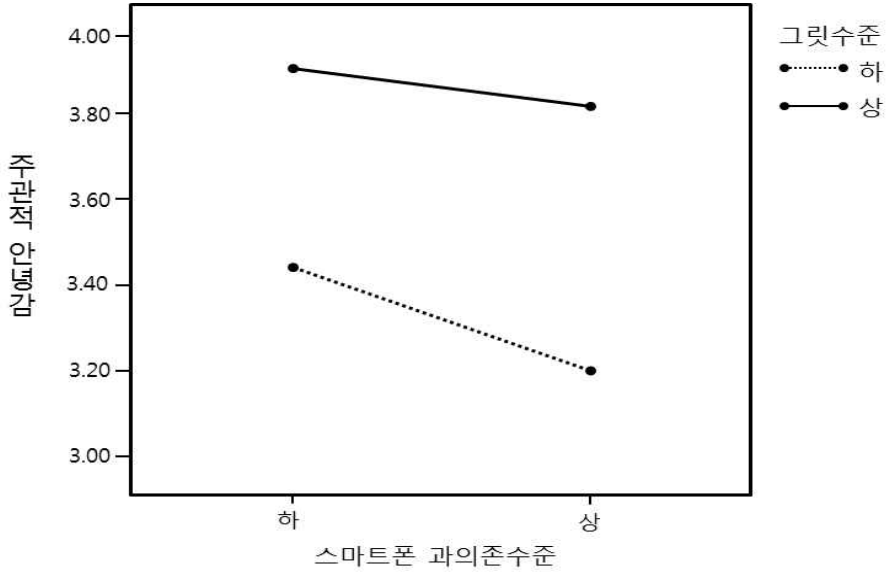
<표 4-26> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	스마트폰 과의존	-.207	-4.233***	-.112	-2.190*	-.097	-2.156*
조절	그릿			.532	12.259***	.522	12.082***
상호작용	스마트폰 과의존 x 그릿					.121	2.814**
R ²		.043		.305		.318	
R ² 변화량				.262***		.014**	
F		17.921***		87.449***		61.951***	

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

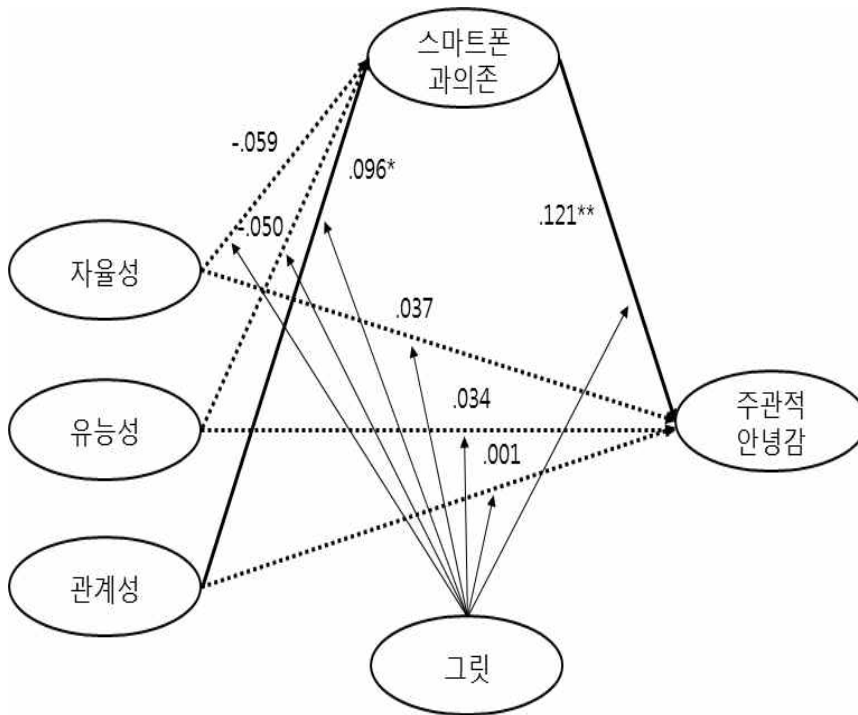
상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-4>와 같은 그래프로 나타났다. 그릿이

높은(상) 집단은 그릿이 낮은(하) 집단에서보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 그릿이 높으면 스마트폰 과의존이 되어도 주관적 안녕감은 덜 저하되었다.



<그림 4-4> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과

이상으로 그릿의 조절효과 분석결과를 그림으로 나타내어 보면 <그림 4-5>에 제시되어 있다.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
 실선은 유의함, 점선은 유의하지 않음

<그림 4-5> 그릿의 조절효과

나. 부모-자녀 의사소통의 조절효과

(1) 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

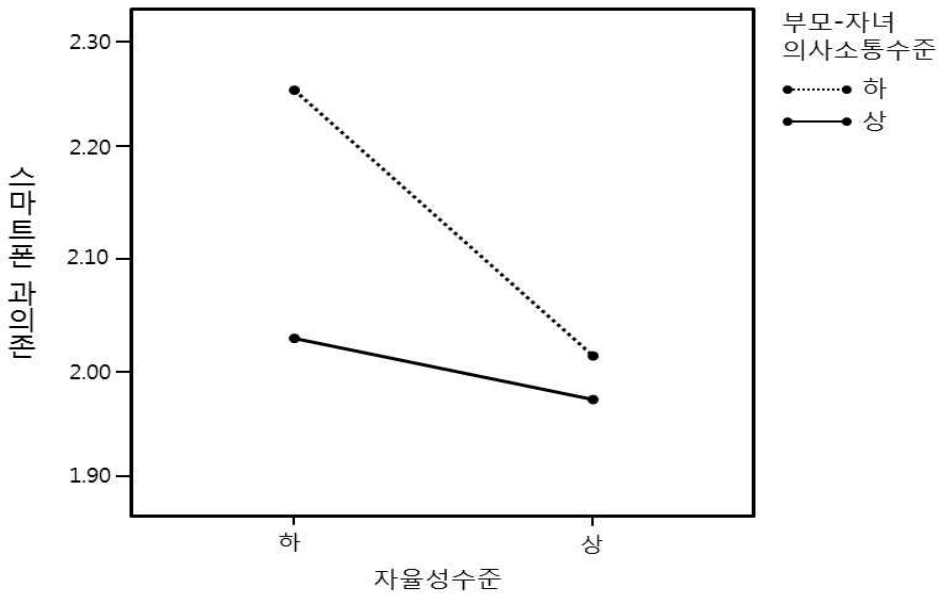
자율성과 스마트폰 과의존의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-27>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.939로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .016으로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 자율성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta = -.126, p < .05$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 8-1>은 채택되었다.

<표 4-27> 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	-.166	-3.359***	-.139	-2.755**	-.148	-2.943**
조절	부모-자녀 의사소통			-.110	-2.184*	-.112	-2.226*
상호작용	자율성 x 부모-자녀 의사소통					-.126	-2.582*
R ²		.027		.039		.055	
R ² 변화량				.011*		.016*	
F		11.284***		8.081***		7.685***	

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

상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-6>과 같은 그래프로 나타났다. 부모-자녀 의사소통이 높은(상) 집단은 부모-자녀 의사소통이 낮은(하) 집단에서보다 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향이 더 작았다.



<그림 4-6> 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

(2) 유능성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

유능성과 스마트폰 과의존의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-28>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.882로 자기상관의 문제는

없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .004로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 유능성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta = -.064, p > .05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 8-2>은 채택되지 않았다.

<표 4-28> 유능성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	유능성	-.361	-7.731***	-.348	-7.219***	-.350	-7.296**
조절	부모-자녀 의사소통			-.063	-1.322	-.063	-1.317
상호작용	유능성 x 부모-자녀 의사소통					-.064	-1.373
R ²		.130		.134		.138	
R ² 변화량				.004		.004	
F		59.769***		30.814***		21.217***	

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

(3) 관계성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

관계성과 스마트폰 과의존의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-29>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.982로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .006으로

나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 관계성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta=.077, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 8-3>은 채택되지 않았다.

<표 4-29> 관계성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.113	2.279*	.125	2.538*	.113	2.267*
조절	부모-자녀 의사소통			-.153	-3.111**	-.155	-3.140**
상호작용	관계성 x 부모-자녀 의사소통					.077	1.555
R ²		.013		.036		.042	
R ² 변화량				.023**		.006	
F		5.195*		7.494***		5.819***	

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

(4) 자율성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-30>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.892로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .000로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 부모-자녀 의사

소통의 상호작용항($\beta=.008, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 9-1>은 채택되지 않았다.

<표 4-30> 자율성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	.342	7.270***	.237	5.481***	.237	5.474***
조절	부모-자녀 의사소통			.440	10.190***	.440	10.179***
상호작용	자율성 x 부모-자녀 의사소통					.008	.180
R ²		.117		.299		.299	
R ² 변화량				.182***		.000	
F		52.859***		85.140***		56.633***	

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

(5) 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

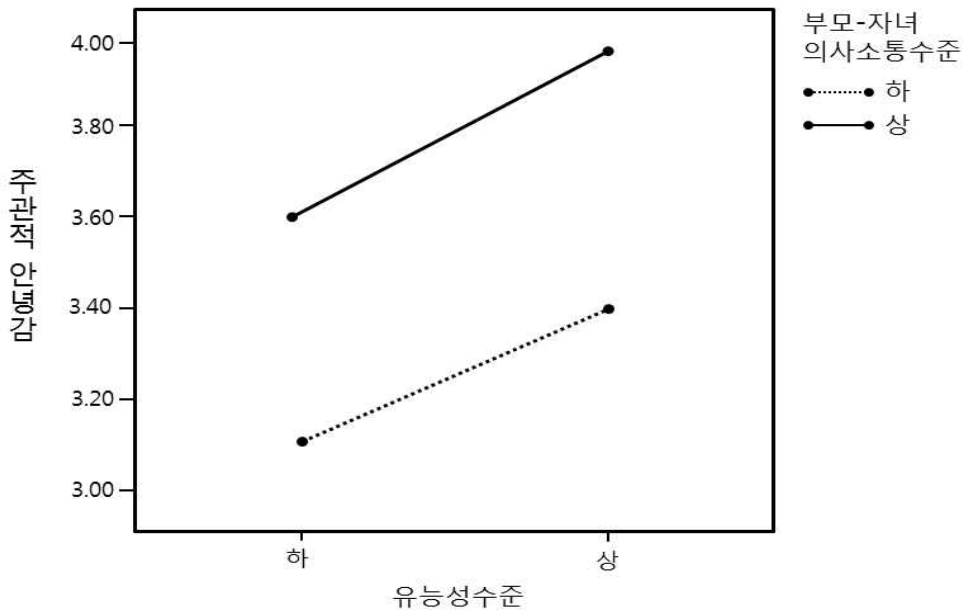
유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-31>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.922로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .008로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 유능성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta=.085, p<.05$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘부모-자녀 의사

소통은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 9-2>는 채택되었다.

<표 4-31> 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	유능성	.376	8.122***	.276	6.490***	.271	6.384***
조절	부모-자녀 의사소통			.432	10.171***	.433	10.223***
상호작용	유능성 x 부모-자녀 의사소통					.085	2.066*
R ²		.142		.318		.326	
R ² 변화량				.177***		.008*	
F		65.960***		93.154***		64.035***	

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



<그림 4-7> 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-7>과 같은 그래프로 나타났다. 부모-자녀 의사소통이 높은(상) 집단은 부모-자녀 의사소통이 낮은(하) 집단에서보다 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 긍정적 영향이 더 크게 나타났다.

(6) 관계성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-32>와 같다.

<표 4-32> 관계성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.176	3.581***	.139	3.220***	.142	3.245***
조절	부모-자녀 의사소통			.486	11.283***	.486	11.277***
상호작용	관계성 x 부모-자녀 의사소통					.019	.435
R ²		.031		.265		.266	
R ² 변화량				.234***		.001	
F		12.821*		72.091***		48.026***	

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

1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.896으로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .001로 나

타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta=.019, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 9-3>은 채택되지 않았다.

(7) 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

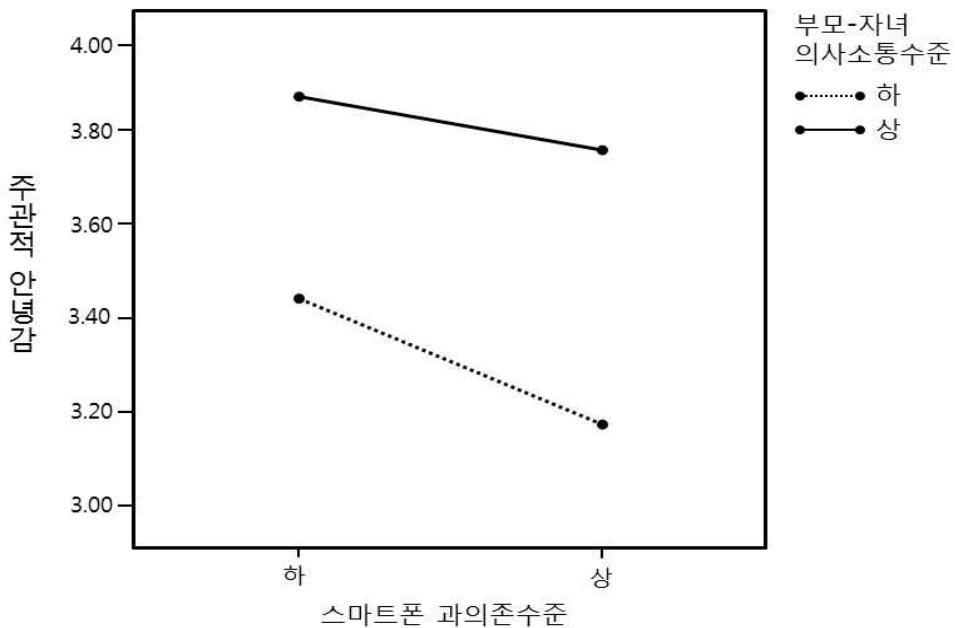
스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-33>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존과 조절변수인 부모-자녀 의사소통을 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행하였다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.997로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 .012으로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 스마트폰 과의존과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항($\beta=.117, p<.05$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘부모-자녀 의사소통은 스마트폰 과의존이 주관적안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 10>은 채택되었다.

상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-8>과 같은 그래프로 나타났다. 부모-자녀 의사소통이 높은(상) 집단은 부모-자녀 의사소통이 낮은(하) 집단에서보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 부모-자녀 의사소통이 높으면 스마트폰 과의존이 되어도 주관적 안녕감은 덜 저하되었다.

<표 4-33> 스마트 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

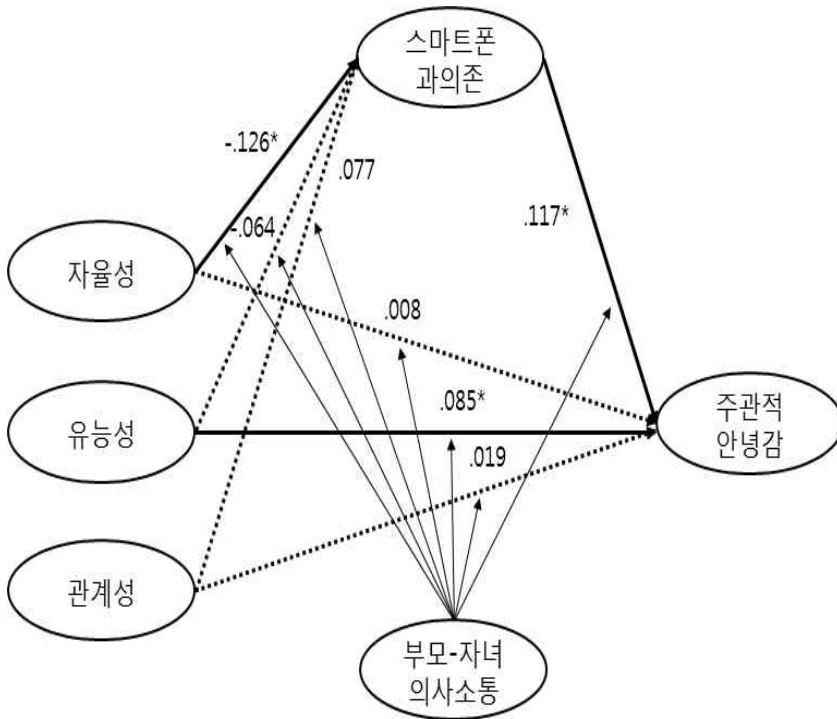
구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	스마트폰 과의존	-.207	-4.233***	-.139	-3.197**	-.157	-3.493***
조절	부모-자녀 의사소통			.476	10.986***	.470	10.800***
상호작용	스마트폰 과의존 x 부모-자녀 의사소통					.117	2.139*
R ²		.043		.265		.277	
R ² 변화량				.222***		.012*	
F		17.921***		71.991***		48.939***	

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



<그림 4-8> 스마트 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과

이상으로 부모-자녀 의사소통의 조절효과 분석결과를 그림으로 나타내어 보면 <그림 4-9>에 제시되어 있다.



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

실선은 유의함, 점선은 유의하지 않음

<그림 4-9> 부모-자녀 의사소통의 조절효과

다. 대인관계의 조절효과

(1) 자율성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

자율성과 스마트폰 과의존의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-34>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 대인관계를 곁한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.961로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 .003으로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 대인관계의 상호작용항($\beta = -.053, p > .05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 11-1>은 채택되지 않았다.

<표 4-34> 자율성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	-.166	-3.359***	-.148	-2.883**	-.155	-2.991**
조절	대인관계			-.063	-1.232	-.065	-1.272
상호작용	자율성 x 대인관계					-.053	-1.058
R^2		.027		.031		.034	
R^2 변화량				.004		.003	
F		11.284***		6.408**		4.647**	

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

(2) 유능성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

유능성과 스마트폰 과의존의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-35>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.899로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .001로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 유능성과 대인관계의 상호작용항($\beta = -.039, p > .05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 11-2>은 채택되지 않았다.

<표 4-35> 유능성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	유능성	-.361	-7.731***	-.355	-7.409***	-.364	-7.409***
조절	대인관계			-.025	-.513	-.026	-.545
상호작용	유능성 x 대인관계					-.039	-.817
R ²		.130		.131		.132	
R ² 변화량				.001		.001	
F		59.769***		29.961**		20.180**	

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

(3) 관계성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

관계성과 스마트폰 과의존의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-36>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 2.001로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 .005로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 관계성과 대인관계의 상호작용항($\beta=.071, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 11-3>은 채택되지 않았다.

<표 4-36> 관계성과 스마트폰 과의존 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.113	2.279*	.136	2.709**	.120	2.351*
조절	대인관계			-.128	-2.563*	-.129	-2.568*
상호작용	관계성 x 대인관계					.071	1.404
R^2		.013		.029		.034	
R^2 변화량				.016*		.005	
F		5.195*		5.918**		4.612**	

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

(4) 자율성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-37>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 자율성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 자율성과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.865로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .001로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 자율성과 대인관계의 상호작용항($\beta=.025, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 12-1>은 채택되지 않았다.

<표 4-37> 자율성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	자율성	.342	7.270***	.200	4.766***	.197	4.651***
조절	대인관계			.508	12.114***	.507	12.072***
상호작용	자율성 x 대인관계					.025	.608
R ²		.117		.354		.355	
R ² 변화량				.238***		.001	
F		52.859***		109.431***		72.962***	

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

(5) 유능성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-38>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 유능성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 유능성과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.887로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .000으로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 유능성과 대인관계의 상호작용항($\beta=.019, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 12-2>는 채택되지 않았다.

<표 4-38> 유능성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립 조절 상호 작용	유능성	.376	8.122***	.263	6.505***	.267	6.448***
	대인관계			.504	12.492***	.505	12.489***
	유능성 x 대인관계					.019	.470
R ²		.142		.383		.383	
R ² 변화량				.241***		.000	
F		65.960***		123.789***		82.438***	

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

(6) 관계성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-39>와 같다. 1단계에서는 독립변수인 관계성을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 관계성과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.898로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .002로 나타났고 통계적으로 유의미하게 증가하지 않았다. 또한 관계성과 대인관계의 상호작용항($\beta=.046, p>.05$)도 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 ‘대인관계는 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 12-3>은 채택되지 않았다.

<표 4-39> 관계성과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	관계성	.176	3.581***	.080	1.907**	.070	1.630
조절	대인관계			.549	13.137***	.549	13.139***
상호작용	관계성 x 대인관계					.046	1.097
R ²		.031		.324		.326	
R ² 변화량				.293***		.002	
F		12.821***		95.456***		64.072***	

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

(7) 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

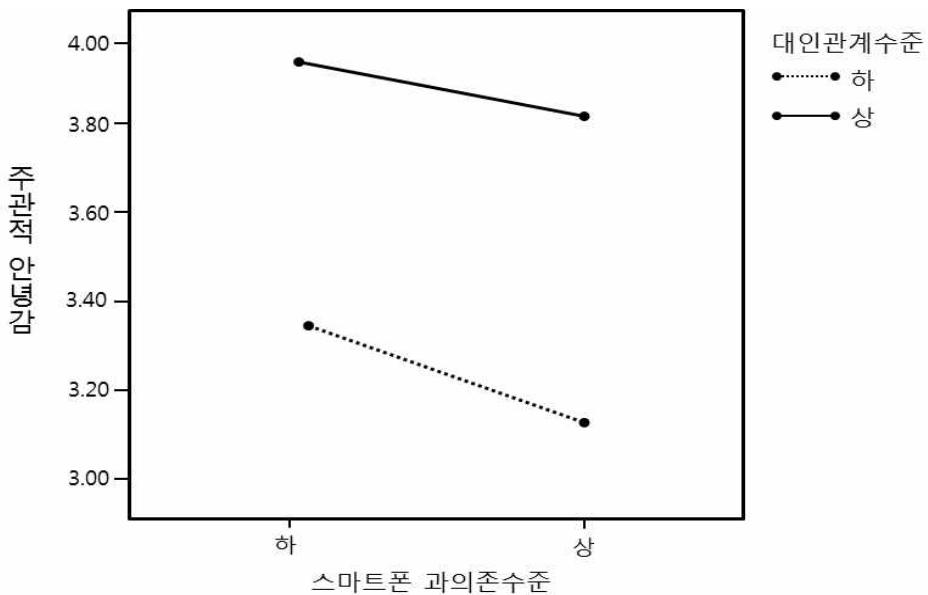
스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 관계에서 대인관계의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 4-40>과 같다. 1단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존을 투입하고, 2단계에서는 조절변수인 대인관계를 추가로 투입하였으며, 3단계에서는 독립변수인 스마트폰 과의존과 조절변수인 대인관계를 곱한 상호작용항을 추가로 투입하여 위계적 회귀분석을 시행한 것이다. 다중공선성 문제를 진단한 결과 다중공선성은 이상이 없는 것으로 확인되었으며 더빈 왓슨의 통계량은 1.901로 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R²변화량이 .020으로 나타났고 통계적으로 유의하게 증가하였다. 또한 스마트폰 과의존과 대인관계의 상호작용항($\beta=.152, p<.001$)도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 ‘대인관계는 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.’라는 <가설 13>은 채택되었다.

<표 4-40> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

구분		1단계		2단계		3단계	
		β	t	β	t	β	t
독립	스마트폰 과의존	-.207	-4.233***	-.150	-3.662***	-.205	-4.741***
조절	대인관계			.548	13.391***	.551	13.654***
상호작용	스마트폰 과의존 x 대인관계					.152	3.540***
R ²		.043		.340		.360	
R ² 변화량				.297***		.020***	
F		17.921***		102.613***		74.564***	

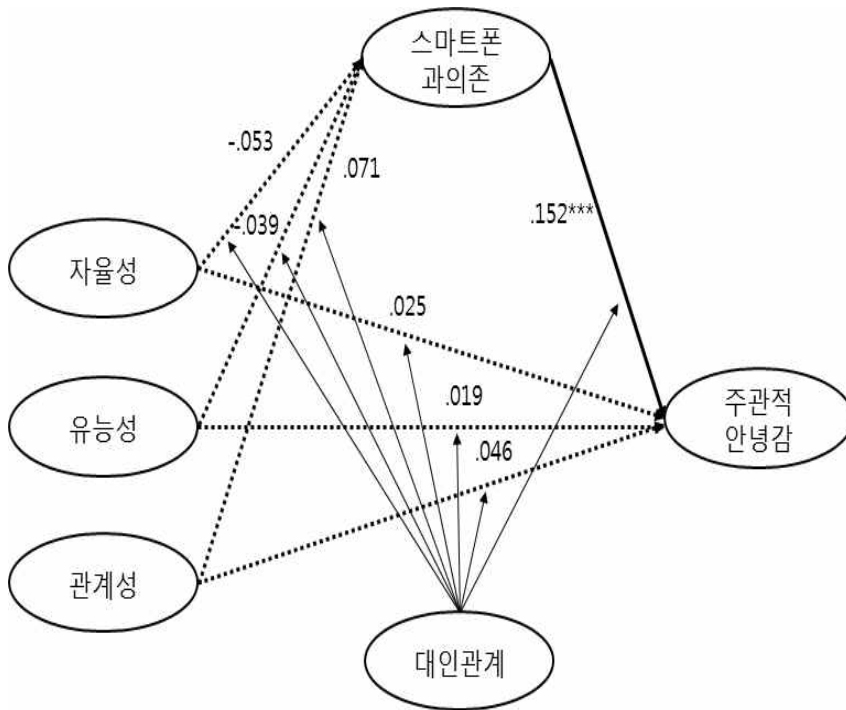
* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

상호작용의 세부적인 양상을 알아보기 위해 회귀분석의 결과를 바탕으로 상호작용 회귀선을 확인한 결과 <그림 4-10>과 같은 그래프로 나타났다. 대인관계가 높은(상) 집단은 대인관계가 낮은(하) 집단에서보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 대인관계가 높으면 스마트폰 과의존이 되어도 주관적 안녕감은 덜 저하되었다.



<그림 4-10> 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과

이상으로 대인관계의 조절효과 분석결과를 그림으로 나타내어 보면 <그림 4-11>에 제시되어 있다.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
 실선은 유의함, 점선은 유의하지 않음

<그림 4-11> 대인관계의 조절효과

본 연구의 가설을 검증한 결과를 요약하면 다음 <표 4-41>과 같이 나타났다.

<표 4-41> 연구가설 검증 결과

연구 가설	가설내용	검증 결과
가설 1	자기결정성 요인은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	부분 채택
가설 1-1	자율성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 1-2	유능성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 1-3	관계성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	기각
가설 2	자기결정성 요인은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 2-1	자율성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 2-2	유능성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 2-3	관계성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 3	스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.	채택
가설 4	스마트폰 과의존은 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.	부분 채택
가설 4-1	스마트폰 과의존은 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.	채택
가설 4-2	스마트폰 과의존은 유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.	채택
가설 4-3	스마트폰 과의존은 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.	기각
가설 5	그릇은 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	부분 채택

가설 5-1	그릿은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 5-2	그릿은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 5-3	그릿은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택
가설 6	그릿은 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 6-1	그릿은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 6-2	그릿은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 6-3	그릿은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 7	그릿은 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택
가설 8	부모-자녀 의사소통은 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	부분 채택
가설 8-1	부모-자녀 의사소통은 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택
가설 8-2	부모-자녀 의사소통은 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 8-3	부모-자녀 의사소통은 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 9	부모-자녀 의사소통은 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	부분 채택
가설 9-1	부모-자녀 의사소통은 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 9-2	부모-자녀 의사소통은 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택
가설 9-3	부모-자녀 의사소통은 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	가각
가설 10	부모-자녀 의사소통은 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택

가설 11	대인관계는 자기결정성 요인이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 11-1	대인관계는 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 11-2	대인관계는 유능성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 11-3	대인관계는 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 12	대인관계는 자기결정성 요인이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 12-1	대인관계는 자율성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 12-2	대인관계는 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 12-3	대인관계는 관계성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	기각
가설 13	대인관계는 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.	채택

제5절 분석결과 논의

본 연구에서는 연구모형에 따른 스마트폰 과의존 영향요인과 주관적 안녕감 영향요인을 확인하고, 스마트폰 과의존이 유의한 매개역할을 하는지 살펴보았다. 또한 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 파악하기 위해 실증분석하였다. 본 연구에서 얻어진 주요결과를 언급하고 이에 대해 논의하고자 한다.

1. 기술통계 결과

첫째, 본 연구에서는 조사대상자인 대학생의 30.4%가 스마트폰 과의존위험군으로 조사되었다. 2018년 스마트폰 과의존 실태조사에서 전체 과의존위험군 비율은 19.1%로 전년(18.6%) 대비 0.5%p 증가하여 상승폭은 다소 둔화되었으나, 계속해서 상승세를 보여주고 있다. 청소년의 경우 과의존위험군의 비율이 전년 대비 1.0%p 감소하였다. 성인의 경우에는 전년 대비 0.7%p 증가하여 성인 중에서도 20대의 과의존위험군 비율은 24.0%로 다른 성인연령층(30대 18.1%, 40대 16.2%, 50대 15.1%)에 비해 압도적으로 높았다. 특히 20대의 대표적 집단인 대학생은 25.9%의 과의존위험군의 비율을 보여주고 있다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018). 본 연구에서는 25.9%보다 약간 높은 30.4%의 과의존위험군 비율을 보여줌으로써 대책이 필요하다. 이는 대학생 10명 중 3명 정도가 스마트폰 과의존위험군에 해당하는 것으로 스마트폰 과의존을 낮추기 위한 해결방안과 주변환경의 관심 및 지원이 요구된다.

둘째, 우리 사회의 스마트폰 과의존 문제에 대한 원인이 어디에 있다고 생각하는지에 대한 설문에서 개인(64.9%), 사회문화적 특성(29.4%), 정부(3.2%), 기업(2.5%)의 순으로 나타났고 2018년 스마트폰 과의존 실태조사에서는 개인(52.4%), 사회문화적 특성(21.9%), 기업(20.1%), 정부(5.5%)의 순으로 나타나 둘다 스마트폰 이용자의 과의존 원인은 개인이 가장 높게 나타났다. 또한 스마트폰 과의존 문제를 누가 해결해야 한다고 생각하는지에 대한 설문에서는 개인

(89.1%), 정부(6.7%), 기업(4.2%)의 순으로 나타났고 2018년 스마트폰 과의존 실태조사에서는 개인(65.9%), 기업(20.9%), 정부(13.2%)의 순으로 나타나 둘 다 스마트폰 이용자의 과의존 문제해결 주체는 개인이 압도적으로 높음을 알 수 있다. 이는 개인의 선택으로 바라보는 선택이론을 뒷받침해 주는 결과이며 모든 책임은 자신에게 있으며 그렇기 때문에 그 상황에서 헤쳐 나오거나 상황을 변화시킬 수 있는 능력은 개인으로부터 나온다는 것을 시사해 준다. 스마트폰 과의존을 기존에 강조되었던 내성이나 금단과 같은 신체적 증상 중심의 관점에서 벗어나 개인의 선택의 오류나 조절 실패로 보는 것이 적합하다는 관점이 생기고 있다(디지털중독연구회, 2015).

셋째, 개인이 스스로 스마트폰 과의존을 해결하는데 가장 장애가 되는 요인은 무엇인가에 대한 설문에서 습관적 스마트폰 이용(45.8%), 스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미(29.9%), 친구 및 지인들과의 소통(14.9%), 학습 또는 업무상 불가피한 이용(6.7%) 등의 순으로 나타났고 2018년 스마트폰 과의존 실태조사에서는 스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미(51.9%), 습관적 스마트폰 이용(22.7%), 학습 또는 업무상 불가피한 이용(19.7%), 친구 및 지인들과의 소통(5.6%) 등의 순으로 나타났다. 본 연구에서는 ‘습관적 스마트폰 이용’이 가장 높게 나타났고, 2018년 스마트폰 과의존 실태조사에서는 ‘스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미’가 가장 높게 나타났다. 이는 대학생들은 모모세대(More Mobile generation)로 언제 어디서나 모바일기기와 함께 생활하여 모바일이 일상 그 자체인 세대이므로 이런 결과가 나왔으리라 생각된다.

넷째, 스마트폰 과의존 수준에 따라서 주요변수에 대한 차이분석 결과 유능성, 관계성, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그것에서 과의존위험군과 일반군간에 유의한 차이를 보이고 있다. 관계성에서는 과의존위험군에서 일반군보다 관계성 정도가 높게 나타났는데 이는 스마트폰이라는 특별한 상황에 맞춰서 스마트폰에 대한 관계성을 측정하여서 이러한 결과가 나왔으리라 생각된다. 유능성, 주관적 안녕감, 그것에서는 과의존 위험군에서 낮은 지각수준을 보여주고 있는데 스마트폰 과의존이 대학생의 건전한 발달에 위험요소로 작용함을 알 수 있으며, 스마트폰 과의존을 감소하기 위한 주변환경의 지원과 정책이 요구된다.

2. 가설검증 결과

타당성과 신뢰성이 확인된 측정도구를 가지고 SPSS 24통계프로그램을 활용하여 가설을 검증하였다.

가. 영향요인 분석

첫째, 스마트폰 과의존 영향요인 분석에서 자기결정성 요인인 자율성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 방향으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 유능성도 스마트폰 과의존에 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관계성은 스마트폰 과의존에 정(+)의 방향으로 유의한 영향을 미치고 있어 <가설 1-3>인 ‘관계성은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.’라는 가설은 채택되지 않았다. 자율성의 결과는 자율성이 높을수록 스마트폰 과의존에 걸리지 않는 것으로 대학생의 자율성 발달이 저해될 경우 스마트폰 과의존이 상승할 수 있다는 점을 시사한다. 이는 자기결정성 요인을 스마트폰 과의존에 적용한 연구는 몇 편에 불과하므로 인터넷 중독을 포함한 선행연구까지 포함해서 보면 김은영(2012), 김효정 외(2013), 전소현(2018)의 선행연구 결과를 뒷받침해 주고 있다. 유능성의 결과는 김효정 외(2013)의 연구에서 게임형 집단에서만 유능성이 인터넷 중독에 부(-)의 방향으로 유의하게 나타나 부분적으로 지지해 주고 있음을 알 수 있다. 전소현(2018)의 연구에서는 유능성이 부(-)의 방향으로 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치고 있다. 관계성의 결과는 김효정 외(2013), 전소현(2018)의 연구와 상반된 결과를 보여주고 있다. 하지만 김효정·안현숙(2015)의 연구에서 관계성요인이 스마트폰 중독에 정(+)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나서 스마트폰 자체가 일상생활에서 필수품이 되어버린 상황을 생각해 볼 때 중독이라는 차원보다는 필수품이라는 차원으로 연구를 접근해 볼 필요가 있다고 언급하였다. 다른 선행연구에서 친구 관계는 인터넷 및 휴대폰, 스마트폰 중독을 강화한다는 연구들(노석준, 2013; 이연미 외 2009; 장성화·오은정, 2009; 조규영·김윤희, 2014)이 있다. 이러한

결과들에 관해 연구자들은 청소년의 발달적 특성상 자기과시 욕구가 높고 친밀한 또래집단과 교우관계에 소속되기를 원하기 때문에 스마트폰에 대한 사용에 애착하는 것으로 설명하고 있다(장석진 외, 2011). 즉 친구관계가 주요한 청소년기에 스마트폰은 또래관계를 형성하고 소외감이나 외로움을 해결하기 위한 중요한 매개체로 이용되고 있다는 것이다. 이미 카카오톡이나 페이스북 등과 같은 어플리케이션들은 인터넷에 따로 접속하는 번거로움 없이 문자 또는 동영상, 이미지 파일 등을 바로 전송할 수 있고 이러한 서비스는 타인과의 의사소통을 목적으로 사용하기 때문에 스마트폰은 관계성 요인을 강화하는 요인이 되고 있다. 이러한 서비스들은 가상공간 속 대인관계만을 즐겁고 편하게 생각하기보다 현실세계의 사람들과 스마트폰을 활용하여 관계를 맺는 것을 더 즐겁고 편하게 생각한다는 관점에서 기존의 인터넷 중독과는 차별성을 보인다. 또 인터넷 중독에서처럼 현실도피적인 차원에서 이용하기보다 오히려 주변에서 인정받고 자기과시를 위한 차원에서 이용되는 경우가 많을 것이라 사료된다.

둘째, 주관적 안녕감 영향요인 분석에서 자기결정성 요인인 자율성, 유능성, 관계성은 주관적 안녕감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 연구결과는 인간의 기본적인 심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 만족되면 주관적 안녕감이 증진될 수 있다는 자기결정성 이론(Ryan & Deci, 2000a)을 뒷받침하고 있다. 또한 선행연구(김경희, 2011; 안도희 외, 2008; 이민희·정태연, 2008; 이수진, 2011; 조경서·김은주, 2014; 한소영 외, 2009)의 연구결과를 뒷받침해 주고 있다. 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 영향을 미쳤는데 이는 선행연구(김경미·염유식, 2014; 남문희 외, 2013; 장덕희·김정은, 2018; 최운선·김희영, 2018)의 연구결과를 뒷받침해 주고 있다. 대학생들의 스마트폰에 의존하는 생활보다 현실 속에서 긍정적인 생활을 유도할 수 있는 프로그램을 찾아 주관적 안녕감을 높이는 방향이 스마트폰 과의존 문제에 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대할 수 있다.

나. 매개효과 분석

첫째, 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존은 부분매개효과가 있었다. 이는 높은 자율성은 주관적 안녕감을 향상시키는 직접경로와 자율성이 높을수록 스마트폰 과의존 문제를 적게 경험하고 스마트폰 과의존 문제가 적을수록 주관적 안녕감이 향상된다는 간접경로를 함께 검증해 주는 것이다. 자율성은 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 원인변수로 확인되었으므로 인과관계의 출발점인 자율성 요인을 높일 수 있는 효과적인 개입이 필요하다. 또한 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키기 위해서는 자율성을 높이고 스마트폰 과의존의 예방 및 감소를 하는 것이 중요한 대안으로 사료된다. 자신의 행위에 관한 자율성이 얼마나 보호된다고 지각하느냐에 따라 개인의 행동이나 의지에 영향을 끼치게 되고 결과가 달라지기 때문에 대학생의 자율성을 높이기 위해 이에 알맞은 사회 환경적 조건을 구비하는 것이 필요하다고 생각된다. 대학생 스스로 스마트폰 사용에 대한 마인드맵을 작성하게 하여 대학생이 가능한 한 자율적으로 스마트폰 과의존 문제를 자각하고 각자 관심 있는 대체 프로그램을 선택, 설계하게 하여 주관적 안녕감으로 나아가야 할 것이다.

둘째, 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 매개효과도 부분매개효과로 나타났다. 이는 높은 유능성은 주관적 안녕감을 향상시키는 직접경로와 유능성이 높을수록 스마트폰 과의존 문제를 적게 경험하고 스마트폰 과의존 문제가 적을수록 주관적 안녕감이 향상된다는 간접경로를 함께 검증해 주는 것이다. 유능성은 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 원인변수로 확인되었으므로 인과관계의 출발점인 유능성 요인을 높일 수 있는 효과적인 개입이 필요하다. 또한 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키기 위해서는 유능성을 높이고 스마트폰 과의존의 예방 및 감소를 하는 것이 중요한 대안으로 사료된다. 유능성은 대학생이 내외적으로 효율적인 피드백을 경험하며 확장된 변화로서 얻어지는 것으로 건전한 스마트폰 사용문화 캠페인 활동에 참여하게 하여 긍정적인 변화 주체자로서의 성공경험을 쌓게 하거나 홍보대사로 활동

하게 하는 방안을 제안한다. 대학생의 유능성을 지속적으로 느낄 수 있도록 다양한 프로그램을 효율적으로 반복 운영하는 방안을 모색해야 할 것이다. 또한 스마트폰 과잉사용을 예방하고 건강한 스마트폰 사용문화를 할 수 있도록 돕는 것이 필요할 것이다.

셋째, 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존 매개효과는 유의하게 나타나지 않았다. 관계성과 주관적 안녕감간의 영향관계를 스마트폰 과의존이 잘 설명하지 않는다는 것으로 이 부분에 대해서는 면밀한 추가적인 연구가 필요하다고 생각된다.

다. 조절효과 분석

첫째, 그릿의 조절효과에서는 관계성과 스마트폰 과의존 간, 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서 조절효과가 나타났다. 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과에서는 그릿수준이 높은 대학생이 낮은 대학생에 비해 관계성이 스마트폰 과의존으로 가는 정도가 낮았다. 관계성이 높아도 그릿수준이 높은 집단은 그릿수준이 낮은 집단에 비해 스마트폰 과의존이 낮은 것으로 나타났다. 즉, 관계성과 그릿의 상호작용 효과가 유의하여 그릿의 수준에 따라 대학생의 관계성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다.

스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과에서는 그릿수준이 높은 대학생이 낮은 대학생보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 스마트폰 과의존 수준이 높다 하더라도 그릿수준이 높은 집단은 그릿수준이 낮은 집단에 비해 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 과의존과 그릿의 상호작용 효과가 유의하여 그릿의 수준에 따라 대학생의 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다. 그릿이 높은 대학생은 낮은 대학생에 비해 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 부정적인 영향을 덜 받고 있다는 것을 뜻한다. 현재 스마트폰을 과도하게 이용하는 경우라 하더라도 그릿이 높은 사람은 낮은 사람보다 실패나 좌절과 같은 역경 속에서도 자신의 삶의 의미와 목

표를 상기하여 주관적 안녕감에 대한 부정적인 영향을 완화시킨다.

이러한 그릿의 긍정적인 조절효과를 통해서 그릿 향상 프로그램을 개발하고 프로그램 효과성 검증연구를 진행할 필요가 있다고 사료된다. 스마트폰 과의존이라는 위험요인에 노출되었다 하더라도 이에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 그릿의 역량강화가 필요함을 제시해 주었다.

둘째, 부모-자녀 의사소통 조절효과에서는 자율성과 스마트폰 과의존 간, 유능성과 주관적 안녕감 간, 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서 조절효과가 나타났다. 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통 조절효과에서는 부모-자녀 의사소통의 수준이 높은 대학생이 낮은 대학생보다 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 긍정적인 영향은 더 컸다. 자율성이 높으면 부모-자녀 의사소통이 높은 집단은 부모-자녀 의사소통이 낮은 집단에 비해 스마트폰 과의존이 낮은 것으로 나타났다. 즉, 자율성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용 효과가 유의하여 부모-자녀 의사소통의 수준에 따라 대학생의 자율성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다.

유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과에서는 부모-자녀 의사소통의 수준이 높은 대학생이 낮은 대학생보다 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 긍정적인 영향은 더 컸다. 유능성이 높으면 부모-자녀 의사소통이 높은 집단은 부모-자녀 의사소통이 낮은 집단에 비해 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 유능성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용 효과가 유의하여 부모-자녀 의사소통의 수준에 따라 대학생의 유능성이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다.

스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통의 조절효과에서는 부모-자녀 의사소통의 수준이 높은 대학생이 낮은 대학생보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 스마트폰 과의존 수준이 높다 하더라도 부모-자녀 의사소통의 수준이 높은 집단은 부모-자녀 의사소통의 수준이 낮은 집단에 비해 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 과의존과 부모-자녀 의사소통의 상호작용 효과가 유의하여 부모-자녀 의사소통의 수준에 따라 대학생의 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치

는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다. 부모-자녀 의사소통이 바람직한 대학생은 바람직하지 않은 대학생에 비해 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 부정적인 영향을 덜 받고 있다는 것을 뜻한다. 현재 스마트폰을 과도하게 이용하는 경우라 하더라도 부모-자녀 의사소통이 원만한 사람은 원만하지 않은 사람에 비해 타인과 관계형성이 쉬우며 솔직한 감정과 정보교환이 이루어지므로 주관적 안녕감에 대한 부정적인 영향을 완화시킨다.

이러한 부모-자녀 의사소통의 긍정적인 조절효과를 통해 대학생의 자율성을 인정하는 긍정적인 부모-자녀 의사소통을 통한 스마트폰 과의존에 대한 해결책을 강구하는 방안이 필요할 것이다. 주관적 안녕감을 높이려면 긍정적인 부모-자녀 의사소통을 위한 방법을 강구하여 과업을 수행하고 그 과업을 성공적으로 해낼 수 있다는 확신을 갖고 스스로 행동을 조절할 수 있도록 해야 할 것이다. 스마트폰 과의존이라는 위험요인에 노출되었다 하더라도 이에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 부모-자녀 의사소통의 역량강화가 필요함을 제시해 주었다.

셋째, 대인관계 조절효과에서는 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서만 조절효과가 나타났다. 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계의 조절효과에서는 대인관계의 수준이 높은 대학생이 낮은 대학생보다 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 부정적인 영향은 더 작았다. 스마트폰 과의존 수준이 높다 하더라도 대인관계의 수준이 높은 집단은 대인관계의 수준이 낮은 집단에 비해 주관적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 과의존과 대인관계의 상호작용 효과가 유의하여 대인관계의 수준에 따라 대학생의 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 달라질 수 있음을 보여준다. 대인관계가 긍정적인 대학생은 긍정적이지 않은 대학생에 비해 스마트폰 과의존이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 있어서 부정적인 영향을 덜 받고 있다는 것을 뜻한다. 현재 스마트폰을 과도하게 이용하는 경우라 하더라도 대인관계가 긍정적인 사람은 긍정적이지 않은 사람에 비해 개인의 내적, 심리사회적 발달에 좋은 영향을 주어 건전한 인격형성에 도움을 주므로 주관적 안녕감에 대한 부정적인 영향을 완화시킨다.

이러한 대인관계의 긍정적인 조절효과를 통해 스마트폰 과의존이라는 위험요

인에 노출되었다 하더라도 이에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 대인관계의 역량 강화가 필요함을 제시해 주었다. 대학생 시기는 사회적 관계망이 확대되고 다양화되므로 주관적 안녕감과 원만한 관계유지를 높이는 데 있어 대인관계훈련이 필요할 것으로 본다.

제 5 장 결론

제1절 연구결과 요약

본 연구는 스마트폰 과의존이 심각한 대학생에게 과의존에 머무르지 않고 주관적 안녕감으로 나아가는 방안을 모색하기 위해 연구모형에 따른 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 영향요인을 확인하고, 스마트폰 과의존이 유의한 매개 역할을 하는지 규명하며, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증하기 위해 실시되었다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 기술통계 결과

첫째, 대학생의 스마트폰 과의존 수준에 따라 대상자 분포에서 고위험 사용자군과 잠재적 사용자군을 더한 스마트폰 과의존위험군이 전체의 30.4%를 차지하였으며, 나머지 일반 사용자군이 69.6%를 차지하였다. 이는 대학생 10명 중 3명 정도가 스마트폰 과의존위험군으로서 관심을 갖고 살펴봐야 할 부분이다.

둘째, 스마트폰 과의존 수준에 따라 주요변수에 대한 차이분석결과 유능성, 관계성, 스마트폰 과의존, 주관적 안녕감, 그릿에서 스마트폰 과의존위험군과 일반군 간에 유의한 차이를 보이고 있다. 관계성과 스마트폰 과의존에서는 과의존위험군에서 지각정도가 높게 나타났으며 유능성, 주관적 안녕감, 그릿에서는 일반군에서 지각정도가 높게 나타났다.

셋째, 변수간의 상관관계분석에서 거의 모든 변수 간에서 유의한 상관관계가 확인되었다. 다중공선성의 문제는 보이지 않았다. 스마트폰 과의존은 자율성, 유능감, 주관적 안녕감, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계와 유의한 음의 상관관계를 보여주고 있으며 관계성과는 유의한 양의 상관관계를 보여주고 있다.

주관적 안녕감은 자율성, 유능감, 관계성, 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계와 유의한 양의 상관관계를 보여주고 있으며 스마트폰 과의존과는 유의한 음의 상관관계를 보여주고 있다.

2. 가설검증 결과

첫째, 스마트폰 과의존 영향요인 분석에서 자율성, 유능성은 스마트폰 과의존에 유의하게 부(-)의 방향으로 영향을 미쳤다. 하지만 관계성은 스마트폰 과의존에 정(+)의 방향으로 영향을 미쳤으므로 <가설 1-3>은 기각되었다. 주관적 안녕감의 영향요인 분석에서는 자율성, 유능성, 관계성이 주관적 안녕감에 정(+)의 방향으로 유의하게 영향을 미쳤고 스마트폰 과의존은 주관적 안녕감에 부(-)의 방향으로 유의하게 영향을 미쳤다.

둘째, 대학생의 스마트폰 과의존이 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에 끼치는 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 회귀분석 조합에 의한 매개효과검증 절차 3단계에 맞추어 시행하였다. 그 결과 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 추가로 Sobel Test를 거친 간접효과 유의성 검정에서도 유의하였다. 따라서 스마트폰 과의존은 자율성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.'라는 <가설 4-1>는 채택되었다. 자율성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 부분매개효과는 자율성이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 동시에 자율성이 스마트폰 과의존을 거쳐 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미친다는 것이다. 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존도 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 추가로 Sobel Test를 거친 간접효과 유의성 검정에서도 유의하였다. 따라서 스마트폰 과의존은 유능성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개효과가 있을 것이다.'라는 <가설 4-2>는 채택되었다. 유능성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존 부분매개효과는 유능성이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 동시에 유능성이 스마트폰 과의존을 거쳐 주관적 안녕감에 간접적으로 영향을 미친다는 것이다.

관계성과 주관적 안녕감 간의 스마트폰 과의존은 매개효과를 보이지 않아 스마트폰 과의존은 관계성과 주관적 안녕감의 관계에서 유의한 매개효과가 있을 것이다.’라는 <가설 4-3>는 기각되었다.

셋째, 대학생의 연구모형에 따른 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검토하기 위하여 Baron & Kenny(1986)의 조절효과 검증절차를 통한 위계적 회귀분석을 시행하였다. 그 결과 먼저 그릿의 조절효과에서는 자율성과 스마트폰 과의존 간, 유능성과 스마트폰 과의존 간, 자율성과 주관적 안녕감 간, 유능성과 주관적 안녕감 간, 관계성과 주관적 안녕감 간에는 조절효과가 나타나지 않았고 관계성과 스마트폰 과의존 간, 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서는 조절효과가 나타났다. 조절효과가 나타난 경우만 언급하면 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿의 조절효과에서는 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 관계성과 그릿의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 관계성과 스마트폰 과의존 간 그릿은 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다. 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿의 조절효과에서는 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 스마트폰 과의존과 그릿의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 그릿은 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다.

부모-자녀 의사소통의 조절효과에서는 유능성과 스마트폰 과의존 간, 관계성과 스마트폰 과의존 간, 자율성과 주관적 안녕감 간, 관계성과 주관적 안녕감 간에는 조절효과가 나타나지 않았고 자율성과 스마트폰 과의존 간, 유능성과 주관적 안녕감 간, 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서는 조절효과가 나타났다. 조절효과가 나타난 경우만 언급하면 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통에서는 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 자율성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 자율성과 스마트폰 과의존 간 부모-자녀 의사소통은 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다. 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-

자녀 의사소통에서는 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 유능성과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 유능성과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통은 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다. 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통에서는 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 스마트폰 과의존과 부모-자녀 의사소통의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 부모-자녀 의사소통은 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다.

대인관계의 조절효과에서는 자율성과 스마트폰 과의존 간, 유능성과 스마트폰 과의존 간, 관계성과 스마트폰 과의존 간, 자율성과 주관적 안녕감 간, 유능성과 주관적 안녕감 간, 관계성과 주관적 안녕감 간에는 조절효과가 나타나지 않았고 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간에서만 조절효과가 나타났다. 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계에서 상호작용항을 투입한 제3단계에서 R^2 변화량이 통계적으로 유의미하였다. 또한 스마트폰 과의존과 대인관계의 상호작용항도 통계적으로 유의미하였다. 따라서 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감 간 대인관계는 조절효과가 있는 것으로 확인이 되었다.

제2절 연구의 시사점

본 연구에서는 대학생을 대상으로 연구모형에 따른 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 영향요인을 확인하고, 스마트폰 과의존이 유의한 매개역할을 하는지 규명하며, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증함으로써 대학생의 건전한 스마트폰 사용을 장려하여 주관적 안녕감에 이르는 방안을 모색하는 데 있다. 연구결과에 따른 시사점은 다음과 같다.

1. 이론적 시사점

본 연구에서 수행한 실증분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 이론적 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 우리 사회의 스마트폰 과의존 문제에 대한 원인이 어디에 있다고 생각하는지에 대한 설문과 스마트폰 과의존 문제를 누가 해결해야 한다고 생각하는지에 대한 설문에서 보면 ‘개인’이 월등히 높았다. 이는 과의존은 개인이 선택한 행동에서 비롯된 것이기 때문에 중독에서 헤쳐 나올 수 있는 능력과 행동에 대한 책임은 과의존자 개인에게 있음을 강조하고 있다. 스마트폰은 그 자체로 좋고 나쁜 게 아니라 유용성과 해로움은 사용자에게 달려있다는 것을 제시했다.

둘째, 지금까지 이루어진 자기결정성이론에 기초한 국내연구들은 일관성이 부족한 것이 사실이지만 자기결정성이론에 기초하여 스마트폰 이용에 대한 자율성, 유능성, 관계성이 우리나라 대학생의 스마트폰 과의존에 어떠한 영향을 미치는지 실제 검증하였다. 자율성, 유능성은 스마트폰 과의존을 낮추는 요인으로 관계성은 스마트폰 과의존을 강화시키는 요인으로 나타날 수 있음을 밝혔다.

셋째, 본 연구에서는 기존에 스마트폰 과의존과 관련된 선행연구는 주로 영향요인 관련연구와 스마트폰 과의존의 결과에 대한 연구들이 주를 이루고 있었다. 본 연구에서는 스마트폰 과의존에서 벗어나서 나아가야 할 목표를 주관적 안녕감에 두고 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존이 유의한 매개변수의 역할을 하는지 연구를 처음 시도하였다.

넷째, 과의존자의 획기적인 변화 즉 개인의 인지적, 정서적, 행동적 변화가 있기 위해서는 역량을 획득할 필요가 있다고 생각하여 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 역량요인인 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계가 조절효과를 나타내는지 검증을 시도하였다. 특히 스마트폰 과의존과 주관적 안녕감의 관계에서 조절효과를 보임으로써 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계가 역량요인으로서의 기능을 함을 밝혔다.

2. 정책적 시사점

본 연구에서 수행한 실증분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 정책적 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 우리사회의 스마트폰 과의존 문제에 대한 원인이 어디에 있다고 생각하는지에 대한 설문과 스마트폰 과의존 문제를 누가 해결해야 한다고 생각하는지에 대한 설문에서 개인이 압도적으로 높게 나타났다. 이는 개인의 모든 행동은 내재적 동기를 바탕으로 개인이 선택한 것이므로 상황을 변화시킬 수 있는 능력 역시 개인에게 있으며, 중독자들은 중독에 대한 비용과 편익을 고려하기 때문에 중독상태에서 스스로 벗어날 수 있다(Heyman, 2010)는 선택이론을 뒷받침해 주는 결과로써 스마트폰 이용에 대한 책임의식을 강화하는 역량 증진을 위한 교육부 차원의 정책적·제도적 프로그램 개발이 필요하다.

둘째, 자기결정성 요인과 주관적 안녕감 간의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과를 살펴본 결과 자율성과 주관적 안녕감 간, 유능성과 주관적 안녕감 간에 스마트폰 과의존이 유의한 부분매개효과를 보여 주었다. 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키기 위해서는 자율성, 유능성을 높이고 스마트폰 과의존의 예방 및 감소를 하는 것이 필요하다. 국민 1인 1스마트폰 시대가 되었고 스마트폰이 일상생활의 없어서는 안 될 필수품으로 자리를 잡은 현실에서 대학차원에서 개입이 필요함을 시사한다. 대학생들이 스마트폰을 과도하게 의존하지 않고 건전한 소통방식을 배울 수 있도록 교육기관 및 정부 부처 간 공조를 통해서 스마트폰 과의존 문제를 해소해 나가야 할 것이다.

셋째, 대부분 스마트폰 관련 연구의 흐름과 정책은 스마트폰의 과도한 사용으로 초래한 중독수준을 낮추는 것에 주로 관심이 맞춰져 있었다. 하지만 스마트폰은 담배, 알코올 등과 다르게 매일의 일상생활에서 사용할 수밖에 없는 필수 미디어로 간단히 스마트폰을 사용하는 정도, 즉 중독수준을 낮추는데 그치지 않고 이제는 스마트폰의 적합한 사용 즉 스마트폰 선용에 관한 관심이 필요하다. 스마트폰 이용이 편익을 넘어 인권과 복지의 문제로도 인식되면서 바른 사용을 위한 역량강화 필요성이 요구된다. 스마트폰의 이용량보다는 스마트폰

이용으로 인해 생산적인 결과물이 있는지 없는지를 생각해야 한다. 스마트폰의 과도한 이용을 부정적으로 인식하여 스마트폰 이용을 무조건적으로 통제하기 보다는, 스마트폰을 좀 더 유리하고 사용자가 성장할 수 있는 방향으로 이용할 수 있게 도움을 주는 것이 효율적일 수 있다는 것을 보여준다. 스마트폰 선용의 개념을 끌어 들인다면 스마트폰 이용으로 인하여 나타나는 좋은 면들을 어떻게 지속할 것인지, 어떻게 스마트폰을 잘 이용할 수 있을지를 할 수 있을 것이다. 칼은 위험한 도구이지만 뛰어난 요리사의 손에 들리면 성찬을 만드는 최고의 도구가 된다. 스마트폰의 위험성만 생각하기 보다는 선용의 기회를 모색하는 게 필요하다.

3. 실천적 시사점

본 연구에서 수행한 실증분석 결과를 바탕으로 다음과 같은 실천적 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 자기결정성 요인 중에서 자율성, 유능성이 스마트폰 과의존에 유의하게 부(-)의 방향으로 영향을 미쳤다. 자율성이 높을수록 스마트폰 과의존에 걸릴 확률이 낮은 것으로 나타났다. 자율성 요인은 스마트폰 과의존을 예방하는데 상당한 역할을 할 것으로 추측되는 요인이다. 그러므로 자율성 요인을 높일 수 있는 자아형성 프로그램을 적극 개발하여 사회 각 부문에 제공할 필요가 있다고 사료된다. 자율성을 높이기 위한 방안으로 통제된 규칙이나 규율을 따를 것을 요구하는 방식보다는 스마트폰을 통한 긍정적인 정보의 피드백과 자율적인 프로젝트 기반의 학습 프로그램을 개발하여 학생들의 자율적인 참여를 유도하는 것이 필요하다. 유능성 요인도 스마트폰 과의존을 예방하는데 중요한 역할을 할 것으로 나타났다. 유능감을 높이기 위한 방안으로 학교 및 사회단체에서 UCC 공모대회를 개최하는 등 다양한 프로그램의 개발을 제언하는 바이다. 이러한 여러 사회 참여 프로그램을 통해 건전한 유능감을 발휘함과 동시에 건전한 스마트폰 문화 정착 및 활성화를 기대할 수 있을 것이라 사료된다.

둘째, 관계성은 스마트폰 과의존에 정(+)의 방향으로 영향을 미쳤다. 관계성

은 스마트폰 과의존을 일으키게 하는 요인으로 나타났다. 관계성은 공동체 및 지역사회에 관한 소속감으로 다른 사람을 보호하고 도우며 자신 또는 다른 사람에게 의해 보호와 도움을 받고 있다고 느끼는 감정을 말한다(김효정 외, 2013). 본 연구에서는 스마트폰 이용에 대한 관계성으로 스마트폰은 기존의 휴대전화와 인터넷에 비해 관계 지속 기능이 강하기 때문에 SNS나 모바일 메신저 서비스 등의 기능을 토대로 한 폭넓은 소통 도구로서의 역할을 많이 하고 있다. 스마트폰을 이용하여 대인관계가 넓어지고 만족감이 높아질수록 이용률은 자연스럽게 증가하게 되고 이런 현상은 스스로가 인지하지 않은 사이에 스마트폰에 의존하고 몰입하게 되는 과의존적 사용으로 쉽게 빠질 수 있어서 이런 결과가 나왔으리라 생각이 된다. 따라서 스마트폰의 기기 자체가 대인관계 확장과 유지 및 형성에 도움이 될 수 있으나 실제 만남에 집중하지 못하고 직접적인 면대면 대인관계의 기회를 줄어들게 하여 실질적으로 현실세계의 사회적 관계를 감소시키는 문제 등의 부정적인 영향도 고려해 보아야 할 것이다. 또한 외부에서도 충분히 타인과의 교류를 통해서 건전한 대인관계를 구축하고 관계를 지속할 수 있다는 점을 지각하고 이를 장려하는 분위기가 조성되어야 한다(장혜진, 2015). 오프라인에서도 하루 가운데 일정한 시간은 스마트폰을 내려놓고 마주한 상대에게 집중하는 태도가 필요하다. 스마트폰 이용시간의 조절과 관리에 익숙해질수록 심리·정서적 만족감과 관계에서의 친밀도는 높아질 수 있을 것이다.

셋째, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 조절효과를 검증함으로써 스마트폰 과의존이라는 위험요인에 노출됐다 하더라도 이에 긍정적 영향을 줄 수 있는 역량의 강화가 중요한 접근 방법임을 나타내 주었다. 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 역량을 강화하여 스마트폰을 선용함으로써 주관적 안녕감에 이를 수 있도록 돕는 것이 스마트폰 과의존자의 바람직한 예방 전략 및 치유임을 알 수 있다. 스마트폰 과의존자 스스로의 역량 강화를 통해 과의존에서 벗어날 수 있다는 믿음을 지지한다. 그릿을 높일 수 있는 교육프로그램 개발 연구가 활발히 진행될 필요가 있으며 대학생을 대상으로 부모와의 의사소통 부분을 점검하여

그에 맞는 상담이나 프로그램을 계획하는 것이 필요할 것이다. 부모와의 의사소통 유형을 점검하여 부모와의 기능적인 의사소통이 진행될 수 있으려면 본인이 어떻게 대처해야 할 것인지를 고안해 내는 시간을 할애하는 것이 유용하기 때문이다. 대학생 집단의 경우 폭넓은 관계망을 잘 이루어낼 수 있도록 의사소통 훈련 등을 포함하고 있는 사회적 기술 등을 함양하는 대인관계 훈련이 필요하다.

넷째, 주관적 안녕감을 얻기 위하여 스마트폰을 기회의 도구로 활용하는 자신만의 목표와 스타일을 완성하는 것이 중요하다. 우선은 스마트폰을 사용할 시간대이다. 예를 들어 무언가 몰입하는 시간에 평범한 안부 전화나 소셜미디어 알림을 받을 필요가 없다. 이메일은 뇌 활동이 맑은 오전 시간대를 피해 오후에 확인하는 것이 좋다. 다음 기준점은 활용할 콘텐츠이다. 스마트폰에는 오락용, 정보용, 인간관계 지원용, 학습용, 휴식용 등 다양한 종류의 앱이 있다. 이들 앱의 각 콘텐츠를 가치의 우선에 따라 상중하로 나누어서 활용하는 것이 좋다. 디지털 인간관계도 고려해 보아야 한다. 이곳에는 허상의 관계도 많은 게 사실이다. 거품을 걷어내고 진실한 사람들과 교류하는 지를 주기적으로 점검하는 것이 필요하다. 마지막으로 스마트폰의 총 사용시간이다. 이것은 눈 및 허리건강과 직결된다. 자신에게 알맞은 시간만큼만 사용하고 그 대신 가치 있는 오프라인 활동거리에서 일상의 행복을 가꾸는 것이 좋다.

제3절 향후 연구방향

본 연구의 한계점 및 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 광주광역시와 전라남도에 소재한 3개 대학교를 임의로 선정하여 연구가 이루어졌으므로 표집대상이 제한적이라고 볼 수 있다. 따라서 모든 대학생에게 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 그렇기 때문에 여러 지역의 대학생을 추출하여 범위를 확대 적용하여 연구할 필요성이 있고 보다 정확한 연구결과를 나타내어 일반화 할 수 있는 후속연구가 필요해 보인다. 또한 자기결정성 요인이 연령에 따라 달라질 수 있으므로 다양한 연령을 대상으

로 하는 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서의 설문조사는 자기보고형 질문지를 사용하였다. 자기보고식 관찰은 자신의 좋은 점은 극대화시키고 좋지 않은 점은 극소화시킬 수 있는 편견이 작용할 수 있다. 또한 무작위 응답 등 불성실한 기재의 가능성을 배제할 수 없다. 특히 스마트폰 과의존의 경우 스스로 자신이 과의존성향이 있는지를 자각하지 못할 수도 있고 과소평가할 수도 있다. 설문을 측정하는 방법에는 제 3자 관찰방법도 있기 때문에 앞으로의 연구에서는 이러한 문제행동을 정확하게 진단해 낼 수 있는 다양한 측정방법 등이 보완되어야 할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서 표현된 자기결정성 이론은 자아에 대한 세 가지 구분의 선행연구를 중심으로 진행하였으나 자아에 대한 개념은 연구에서 사용된 세 가지 이외에도 다양하다고 볼 수 있다. 향후 후속연구에서 좀 더 세분화된 자아의 개념을 도입하여 연구를 진행해 볼 가치가 있다고 사료된다.

넷째, 자기결정성 요인 중 스마트폰 이용에 대한 관계성이 스마트폰 과의존에 정(+)의 영향을 미쳐 가설이 기각되었다. 그리고 자기결정성 요인과 주관적 안녕감의 관계에서 스마트폰 과의존의 매개효과에서도 관계성과 주관적 안녕감간의 스마트폰 과의존의 매개효과는 보이지 않았다. 이러한 관계를 살펴본 선행연구가 아직까지는 부족하고 일관된 연구결과가 나타나지 않았으므로 면밀한 추가적인 연구가 필요하다고 사료된다.

다섯째, 자기결정성 동기이론을 기초로 상담이론과 방법의 발전을 꾀하는 시도로 활용되기를 기대하며 상담장면에서 이를 어떻게 적용할 지에 대한 추가적인 연구가 지속적으로 필요할 것으로 보인다. 부족한 동기에 따라 적절한 상담 전략을 세우고 개입할 수 있을 것이다.

여섯째, 자기결정성 요인과 스마트폰 과의존 및 주관적 안녕감의 관계에서 그릿, 부모-자녀 의사소통, 대인관계의 역량요인으로 조절효과를 검증하였는데 차후 연구에서는 다른 역량요인도 고려해 볼 필요가 있다.

일곱째, 추후 연구에서는 스마트폰 과의존과 선용의 관계에 관한 보다 더 심오한 연구가 필요하며 스마트폰 선용의 대상 등을 생각한 스마트폰 선용에 관한 세밀하고 구체적인 연구가 필요할 것이다.

여덟째, 본 연구는 특정한 시점에 한정되어 진행되었다. 후속연구에서는 스마트폰 과의존과 관련된 변수간의 명확한 인과성을 살펴보기 위하여 본 연구를 포함한 다양한 결과를 바탕으로 시간의 경과에 따른 과의존 현상의 변화를 살펴볼 수 있는 지속적인 관련 연구가 이루어져야 할 필요성이 있다.

참고문헌

<국내문헌>

- 단행본 -

- 경기도교육청. 2013. 「2013 스마트폰 이용습관 조사」.
- 과학기술정보통신부. 2019. 「무선통신서비스 가입회선 통계」.
- 과학기술정보통신부 · 한국정보화진흥원. 2018. 「2018년 스마트폰 과의존 실태조사」.
- 관계부처 합동. 2016. 「건강한 스마트사회 구현을 위한 스마트폰·인터넷 바른
사용지원 종합계획(안)(2016-2018)」.
- 권석만. 2008. 「긍정심리학」. 서울: 학지사.
- 권석만. 2015. 「현대 성격 심리학」. 서울: 학지사.
- 김용학. 2007. 「사회연결망 이론」. 서울: 학연사.
- 김주환. 2011. 「회복탄력성, 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀」. 경기: 위즈
덤하우스.
- 김주환. 2013. 「그릿」. 과주: 쌤앤파커스.
- 김호정. 1994. 「행정통계학」. 서울: 삼영사.
- 김희수. 2003. 「(신)교육심리학」. 서울: 한울.
- 디지털중독연구회. 2015. 「인터넷 중독의 특성과 쟁점」. 서울: 시그마프레스
- 미래창조과학부 · 한국정보화진흥원. 2016. 「2015년 인터넷 과의존 실태조사」.
- 서봉연 · 유영분 · 강길례. 2001. 「효과적인 대인관계 노하우 프로그램」. 서울:
한국가이던스.
- 신성만 · 고영삼, 2017. 「‘인터넷 중독’의 대체용어로서 ‘인터넷 과의존’의 개념연구」.
대구: 한국정보화진흥원.
- 이형득. 1982. 「인간관계훈련의 실제」. 서울: 중앙적성 출판사.
- 이형득. 1997. 「집단상담의 실제」. 서울: 중앙적성출판사.
- 이흥민 · 김종인. 2003. 「핵심역량 핵심인재」. 서울: 한국능률협회.

- 정헬렌. 2011. 「인라이어」. 서울: 랜덤하우스코리아.
- 한국정보화진흥원. 2011. 「스마트폰 중독 진단 척도 개발 연구」.
- 한국정보화진흥원. 2014. 「2013년 인터넷 중독 실태조사」.
- 한국정보화진흥원·스마트쉽센터. 2019. 「2019년 대학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 표준강의안」.

- 논문 -

- 강주연. 2014. “직장인 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 강현입·이영란·황주희, 2017. “대학생의 대인관계유능성과 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국중독범죄학회보」 7(2): 1-23.
- 강희양·박창호. 2012. “스마트폰 중독 척도의 개발.” 「한국심리학회지」 31(2): 563-580.
- 고윤전·이형일. 2010. “아이폰 초기사용자 동행관찰을 통한 스마트폰 이용행태 변화에 관한 연구.” 「상품학 연구」 28(1): 111-120.
- 고인순. 2014. “상업계고등학교의 학교생활에 관한 연구: 소외감, 교우관계 및 스마트폰 중독을 중심으로.” 조선대학교 석사학위논문.
- 구세희. 2014. “스마트폰의 애착형성요인과 중독경향성에 관한 연구-자아탄력성의 조절효과 검증.” 중앙대학교 박사학위논문.
- 구용근. 2014. “부모양육태도, 부모-자녀 의사소통, 사회적 지지가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아존중감, 자기통제력의 매개효과 중심으로.” 한세대학교 박사학위논문.
- 권두순·김진화·유철하·김세준. 2011. “자기결정성 요인이 스마트폰 몰입과 만족에 미치는 영향.” 「한국전자거래학회지」 16(4): 197-220.
- 권두순·이상철·서영호. 2010. “자기결정성 요인이 온라인 게임몰입에 미치는 영향.” 「경영과학」 27(3): 71-86.
- 권석만. 1995. “대학생의 대인관계부적응에 대한 인지-행동적 설명모형.” 「서울

- 대학교 학생연구」 30(1): 38-63
- 권일남 · 김태균. 2009. “청소년의 역량개발을 위한 청소년활동영역구성에 관한 연구.” 「미래청소년학회지」 6(3): 67-89.
- 금창민. 2013. “중·고등학생의 스마트폰 ‘중독경향성(proneness)’과 정신건강문제에 관한 연구.” 서울대학교 석사학위논문.
- 김경량. 2019. “고등학생과 대학생의 주관적 안녕감과 대인관계, 부모애착, 낙관성간의 관계.” 목포대학교 박사학위논문.
- 김경미 · 염유식. 2014. “청소년의 스마트폰 이용과 주관적 행복: 부모관계의 조절효과에 대한 성별접근.” 「정보사회와 미디어」 15(3): 31-56.
- 김경희. 2011. “긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향.” 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김남선 · 이규은. 2012. “대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국보건정보통계학회지」 37(2): 72-83.
- 김미숙 · 이성희 · 백선희 · 최예솔. 2015. “초·중·고 학생의 그릿(Grit)에 영향을 미치는 환경요인 및 성별·학년별 특성.” 「학습자중심교과교육연구」 15(5): 297-322.
- 김민경. 2014. “대학생의 취업스트레스와 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아통제력의 중재효과를 중심으로.” 「청소년시설환경」 12(2): 117-126.
- 김민정 · 한동섭. 2006. “친밀성에 따른 대인 매체 이용행태 및 심리적 경험과의 관계 연구.” 「한국언론학보」 50(3): 94-121.
- 김병년. 2013. “대학생의 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울의 매개효과.” 「한국가족복지학」 39: 49-81.
- 김병년 · 고은정 · 최홍일. 2013. “대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독위험군 분류에 따른 차이를 중심으로.” 「한국청소년연구」 24(3): 67-98.
- 김병년 · 최홍일. 2013. “과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과: 대학생을 중심으로.” 「사회과학연구」 29(1): 1-25.

- 김보경 · 박용매 · 허창구. 2016. 애착과 스마트폰 및 SNS 중독의 관계에서 대인 관계문제의 매개효과. 「청소년학연구」 23(3): 483-502.
- 김보연. 2012. “고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계.” 삼육대학교 석사학위논문.
- 김성희. 2014. “청소년의 대인관계욕구와 주관적 안녕감의 관계.” 경성대학교 석사학위논문.
- 김아영. 2010. “자기결정성이론과 현장 적용 연구.” 「교육심리연구」 24(3): 583-609.
- 김아영 · 오순애, 2001. “자기결정성 정도에 따른 동기유형의 분류.” 「교육심리연구」 15(4): 97-119.
- 김여흠 · 이윤주. 2013. “대학생의 행복감에 영향을 미치는 사회불안, 공감, 사회적 기술, 분노표현양식, 대인관계만족에 대한 구조방정식 모델 검증.” 「상담학연구」 14(3): 1587-1604.
- 김연중. 2014. “자기결정성 동기를 매개로 한 부모의 양육태도와 자녀의 대인커뮤니케이션 능력의 구조관계 분석.” 「청소년학 연구」 21(1): 1-26.
- 김영미. 2015. “부모-자녀 간 의사소통과 스트레스 대처가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향-자기통제력의 매개효과를 중심으로-.” 「한국자치행정학보」 29(1): 223-242.
- 김영희 · 문현주. 2019. “대학생의 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감과 관계에서 자기효능감의 매개효과.” 「청소년문화포럼」 59: 35-54.
- 김예진. 2019. “대학생의 부모-자녀 의사소통과 성역할태도가 진로장벽에 미치는 영향.” 명지대학교 석사학위논문.
- 김윤희. 1990. 부부관계 및 부모자녀 의사소통 가족기능과 청소년 자녀 비행과의 관계연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은영. 2012. “자기결정성동기이론이 세 가지 욕구가 인터넷 중독에 미치는 영향.” 「한국심리학회지: 학교」 9(2): 311-330.
- 김은영. 2016. “자기결정성 동기이론과 중독상담에의 적용가능성.” 「한국심리학회: 중독」 1(1): 17-30.

- 김은주. 2007. “부모자녀관계와 자기결정성 요인들이 대학신입생들의 학교생활 만족도에 미치는 영향.” 「교육심리연구」 21(3): 539-555.
- 김인자. 2005. 「행복의 심리, 선택이론: 자유를 위한 새로운 심리학」. 한국심리상담연구소.
- 김정은 · 이수란 · 양수진. 2018. “한국형 그릿(Grit) 특성에 대한 고찰: 높은 그릿집단의 다차원적 유형 연구.” 「한국심리학회지: 문화 및 사회문제」 24(2): 131-151.
- 김정현 · 정인경. 2015. “청소년의 자기효능감이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국가정교육학회지」 27(1): 11-125.
- 김주환 · 이윤미 · 김민규 · 김은주. 2006. “온라인 게임 중독의 유형과 원인에 관한 연구: 자기결정성 이론을 중심으로.” 「한국언론학보」 50(5): 79-107.
- 김지연. 2017. “직장인의 일상 스트레스와 스마트폰 중독의 관계연구-회복탄력성의 매개효과-.” 서울사이버대학교 석사학위논문.
- 김지희 · 권순희. 2015. “대학생 자녀와 부모의 의사소통 증진 방안 연구-일상 대화 분석을 중심으로.” 「화법연구」 28: 1-35.
- 김태선 · 도현심. 2017. “부-자녀 및 모-자녀 의사소통이 남녀 청소년의 행복감에 미치는 영향: 신체상의 매개적 역할.” 「청소년학 연구」 24(10): 107-138.
- 김태영. 2019. “청소년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인과 경로에 관한 연구.” 연세대학교 박사학위논문.
- 김학범. 2013. “스마트폰 중독에 관한 연구 동향.” 「한국중독범죄학회보」 3(1): 74-89.
- 김현경. 2011. “희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향.” 한양대학교 박사학위논문.
- 김현주. 2010. “부모-자녀 의사소통 및 기본 심리적 욕구 척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명 변인 연구.” 충남대학교 박사학위논문.
- 김형지 · 김정환 · 정세훈. 2012. “스마트폰 중독의 예측요인과 이용행동에 관한 연구.” 「사이버커뮤니케이션 학보」 29(4): 55-93.

- 김형태. 2016. “대학생의 사회적 지지가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 우울, 충동성, 불안을 매개로.” 삼육대학교 박사학위논문.
- 김화정. 2016. “성인 애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서 과민반응과 단절의 매개 효과.” 서강대학교 석사학위논문.
- 김효정 · 안현숙. 2015. “스마트폰 이용자의 자기결정성 이론이 플로우 및 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국컴퓨터교육학회」 18(2): 35-45.
- 김효정 · 안현숙 · 이동만. 2013. “자기결정성 요인이 인터넷 중독 및 정보윤리에 미치는 영향에 관한 연구: 게임형과 정보검색형 중심으로.” 「인터넷전자상거래연구」 13(3): 207-228.
- 남문희 · 김혜옥 · 권영채. 2013. “건강행태, 스마트폰중독 및 자살생각지수가 주관적 행복지수에 미치는 영향.” 「디지털융복합연구」 11(10): 557-569.
- 노석준. 2013. 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. 「교육정보미디어연구」 19(4): 659-691.
- 도명숙. 2015. “사회적 지지 및 회복탄력성이 중학생의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향.” 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 류영주. 2017. “그릿(Grit)은 어떻게 발달하고 발휘되는가? 노력-보상 불균형, 선행과제 도전횟수, 역경과제 제도전율과의 관계를 중심으로.” 이화여자대학교 석사학위논문.
- 류재준. 2018. “그릿, 자기결정성, 성장신념의 관계에서 생애목표의 조절효과.” 서울교육대학교 석사학위논문.
- 문의용. 2013. “스마트폰 중독자와 인터넷 중독자의 스트레스대처방식과 대인관계성향의 차이.” 조선대학교 석사학위논문.
- 문혁준 · 이수진. 2013. “중학생의 자기통제, 부모-자녀간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국생활과학학회지」 22(6): 587-598.
- 민동욱. 2019. “청소년의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 부모-자녀 의사소통의 조절효과.” 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박병선 · 배성우. 2012. “대인관계와 학교성적이 학교청소년의 주관적 행복감에

- 미치는 영향: 성별 및 학교급별 비교.” 「청소년복지연구」 14(3): 215-238.
- 박상미. 2019. “부모애착과 그릿이 청소년의 행복감에 미치는 영향.” 안동대학교 석사학위논문.
- 박순주 · 권민아 · 백민주 · 한나라. 2014. “소셜네트워크 서비스를 이용하는 대학생들의 스마트폰 중독과 대인관계능력의 관계”. 「한국콘텐츠학회논문지」 14(14): 289-297.
- 박영신 · 김의철. 2006. “한국사회의 개인 삶의 질 인식에 대한 토착심리 탐구: 삶의 질을 높이는 요소와 낮추는 요소에 대한 세대별 지각을 중심으로.” 「한국심리학회지: 사회문제」 12(1): 161-195.
- 박진채 · 홍경자. 2004. “가족의사소통, 합리적 진로의사결정, 진로결정 효능감의 관계모형 검증.” 「한국심리학회지」 1(1): 37-52.
- 박현린 · 표정민 · 김누리. 2019. “학업성취 수준에 따른 그릿과 행복추구경향이 대학생의 행복감에 미치는 영향.” 「청소년학연구」 26(3): 59-86.
- 박현숙 · 정선영. 2013. “청소년의 중독예방을 위한 중독예방 핵심역량모형 구축.” 「대한간호학회지」 43(6): 714-725.
- 박혜경. 2017. “대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과.” 동신대학교 석사학위논문.
- 박훈미. 2013. “청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.” 중앙대학교 석사학위논문.
- 박희숙 · 하정희. 2007. 부모-자녀 간 의사소통 수준과 정서적 자율성이 청소년의 분노표현방식과 비행행동에 미치는 영향. 「한국청소년연구」 18(2): 89-110.
- 방해순. 2017. “청소년의 스마트폰 의존도가 성인매체 몰입도에 미치는 영향: 공격성과 자아존중감의 매개효과.” 한세대학교 박사학위논문.
- 배재권 · 권두순. 2011. “자기결정성 요인이 마이크로블로킹 서비스 수용의도에 미치는 영향 연구.” 「대한경영학회지」 24(5): 2745-2774.
- 백승이. 2017. “성년기의 자존감 및 자기통제력이 스마트폰 과의존에 미치는 영

- 향.” 동아대학교 석사학위논문.
- 변혜선 · 한동균 · 이선로. 2014. “스마트폰 사용자의 멀티태스킹 행동이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 연구.” 「정보화정책」 21(4): 59-80.
- 변희숙 · 권순용. 2014. “초등학생의 외로움과 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과.” 「아동교육」 23(4): 303-318.
- 서은국 · 구재선. 2011. “단축형 행복척도(COMOSWB) 개발 및 타당화.” 「한국심리학회지: 사회 및 성격」 25(1): 95-113.
- 서준호. 2012. “게임몰입과 게임중독의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과.” 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 서지혜. 2012. “고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용동기 요인과 스마트폰 중독과의 구조적 관계분석.” 성신여자대학교 석사학위논문.
- 서혜진. 2019. “대학생의 그릿과 진로장벽 및 진로준비행동의 관계.” 충북대학교 석사학위논문.
- 성은모 · 김균희. 2013. “청소년의 행복에 영향을 미치는 개인특성과 환경특성간의 관계 분석.” 「한국청소년연구」 24(4): 177-202.
- 손경문. 2013. 중학생의 스마트폰 중독 여부에 따른 온/오프라인 대인관계 성향의 차이. 아주대학교 석사학위논문.
- 손미경. 2007. “혼합형 자기교시 훈련 프로그램이 주의집중력이 낮은 중학생의 자기통제에 미치는 효과.” 경북대학교 석사학위논문.
- 손미영. 2015. “중학생이 지각한 부모-자녀 의사소통, 대인관계문제, 공감능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 신라대학교 석사학위논문.
- 손은경. 2014. 초등학생의 스마트폰중독 위험성이 정신건강에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 송행숙, 2016. “스마트폰의 유희적 이용동기가 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기조절 및 성인애착의 조절효과를 중심으로.” 전북대학교 박사학위논문.
- 송혜진 · 오세연. 2013. “대학생의 MSNS(Mobile Social Network Service)중독에 관한 연구.” 「사회과학연구」 20(2): 56-82.

- 신대건. 2019. “대학생의 진로스트레스가 우울에 미치는 영향: 대학생활부적응과 그림의 조절된 매개효과.” 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신명선. 2005. “청소년의 대인관계 향상을 위한 집단 미술치료.” 서울신학대학교 석사학위논문.
- 신성만. 2017. “중독행동의 이해를 위한 동기균형이론.” 「한국심리학회: 중독」 2(1): 1-12.
- 신성만 · 박명준 · 조요한 · 송용소 · 라영안. 2018. “스마트폰 선용(善用) 구성요소에 대한 델파이 연구.” 「교육치료연구」 10(2): 197-210.
- 신희이 · 문혁준. 2009. 부모-자녀 간의 의사소통유형 및 아동의 자아개념과 또 관계. 「아동학회지」 30(4): 33-46.
- 심보현. 2013. “청소년의 거절 민감성 및 부모-자녀 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계.” 홍익대학교 석사학위논문.
- 안나영 · 유영달. 2013. “청소년이 지각한 부, 모와의 의사소통이 청소년의 우울감 및 행복감에 미치는 영향: 부정적 자동적 사고의 매개효과.” 「상담학연구」 14(5): 3201-3215.
- 안도희 · 박귀화 · 정재우. 2008. “자율성지지, 기본적 욕구 및 심리적 안녕감 간의 관계.” 「청소년학 연구」 15(5): 315-338.
- 안신능. 2006. “자기 개념에 따른 자기 불일치의 삶의 만족도의 인과적 관계.” 연세대학교 석사학위논문.
- 양돈규. 2000. “청소년의 감각추구성향과 인터넷 중독 경향 및 인터넷 관련 비행간의 상관성.” 「청소년학 연구」 7(2): 117-136.
- 양명하. 2013. “청소년의 가정 및 학교적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 한양대학교 석사학위논문.
- 오영진 · 박봉순. 2011. 대학생의 애착과 주관적 안녕감과 관계: 대인관계 매개효과를 중심으로. 「대한가정학회지」 49(10): 81-90.
- 오주. 2014. “초등학생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구.” 「복지행정논총」 24(1): 47-76.
- 윤기봉 · 김민주 · 이운경. 2018. “부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 행복감에

- 미치는 영향: 온라인 친구관계 질의 중재효과.” 「사회과학연구논총」 34(1): 173-202.
- 윤기봉 · 도현심. 2017. “부-자녀 및 모-자녀 의사소통과 친구관계의 질이 중·고등학생의 행복감에 미치는 영향.” 「아동학회지」 38(2): 149-164.
- 윤숙자 · 김희정. 2013. “대학생의 부모-자녀 의사소통정도와 가족탄력성의 관계.” 「디지털정책연구」 11(8): 23-30.
- 윤영근. 2002. “고등학생의 학교풍토 지각에 따른 창의성과 대인관계 연구.” 한국교육대학교 석사학위논문.
- 윤정원. 2017. “대학생의 그릿(Grit)이 진로준비행동에 미치는 영향-성취목표지향성의 매개효과.” 중앙대학교 석사학위논문.
- 윤지호. 2010. “부모-자녀의사소통 및 인터넷 중독과 자살생각과의 관계.” 숙명여자대학교 석사학위논문
- 윤화원. 2018. “대학생의 부모-자녀 간 의사소통과 대인관계유능성이 거부민감성과 정서인식명확성에 미치는 영향.” 동아대학교 석사학위논문.
- 윤상화. 2013. “고등학생의 스마트폰 중독 수준, 자기효능감, 자기통제력 및 학교생활적응의 관계.” 동국대학교 석사학위논문.
- 이경미 · 김완일. 2014. “부모-자녀간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 내현적 자기애의 매개효과.” 「상담학 연구」 15(6): 2627-2644.
- 이계원. 2001. 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이국용. 2012. “스마트폰 어플리케이션 이용중독에 영향을 미치는 요인.” 「경영요육연구」 27(5): 183-208.
- 이나라. 2018. “온라인 게임을 통한 가상 성취경험이 실제 삶에 미치는 영향: 자기결정성 이론을 중심으로.” 중앙대학교 석사학위논문.
- 이명희·김아영. 2008. “자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화.” 「한국심리학회지: 사회 및 성격」 22(4): 157-174.
- 이미화. 2000. “청소년의 또래 지위에 따른 심리적 안녕감과 인지적, 행동적 특성에 관한 연구.” 경남대학교 석사학위논문.
- 이민경. 2011. “대인관계능력증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 대인관계 및

- 휴대전화 중독에 미치는 영향.” 부산대학교 석사학위논문.
- 이민석. 2011. “스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인연구.” 연세대학교 석사학위논문.
- 이민희 · 정태연. 2008. “자기결정이론을 토대로 한 학습동기 경로 모형 검증” 「한국심리학회지 사회문제」 14(1): 77-99.
- 이병임 · 류형선. 2017. “대학생의 부모-자녀 간 의사소통과 행복이 창의적 인성에 미치는 영향.” 「영재와 영재교육」 16(1): 129-145.
- 이선명. 2014. “스마트폰 중독과 대학생활적응과의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과.” 상지대학교 석사학위논문.
- 이수란. 2014. “투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향.” 연세대학교 박사학위논문.
- 이수진. 2009. “대학생이 지각하는 사회 유대감과 자율성이 학교생활적응과 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 문제를 매개로.” 「한국 심리학회지: 학교」 6(2): 229-248.
- 이수진. 2011. “지각된 자율성, 관계성, 유능감과 대학생활에서의 학업성취, 정서적 적응과 주관적 안녕감과 관계.” 「교육심리연구」 25(4): 903-926.
- 이수진 · 문혁준. 2013. “중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 「한국생활과학회지」 22(6): 587-598.
- 이수현. 2015. “초등학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 조선대학교 석사학위논문.
- 이순례. 2017. “대학생의 스마트폰 과의존이 대학생활적응에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로.” 조선대학교 석사학위논문.
- 이연미 · 이선정 · 신호식. 2009. “청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교환경 변인.” 「한국가정과교육학회지」 21(3): 29-49.
- 이은영. 2018. “대학생의 우울, 자기효능감, 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스마트폰 사용기대와 역기능적 스트레스 대처의 매개효과

- 과.” 경북대학교 석사학위논문.
- 이정림. 2016. “통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계분석.” 안동대학교 박사학위논문.
- 이해경. 2009. “10대 청소년들의 휴대폰 중독적 사용의 예측변인들: 20대, 30대와의 비교를 중심으로.” 「청소년학 연구」 16(1): 117-153.
- 이현숙. 2016. “부모-자녀 의사소통이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 융합연구: 스트레스 정도, 자기통제력, 자기효능감을 매개로 하여.” 「한국융합학회논문지」 7(4):163-172.
- 이현이 · 김영식. 2018. “부모 양육 태도가 중학생의 스마트폰 과의존에 미치는 영향-기본심리 욕구의 매개효과.” 「한국콘텐츠학회」 12: 62-74.
- 이형득 · 문선모. 1980. “인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구.” 「경상대학교 논문집」 19: 195-203.
- 이혜련. 2013. “성격 5요인 모형(Big Five)이 사립유치원 교사의 직무 스트레스와 대처방식에 미치는 영향.” 경희대학교 석사학위논문.
- 임미림. 2014. “청소년의 스마트폰 중독이 자아존중감, 부모-자녀 의사소통, 학교생활 적응에 미치는 영향.” 가천대학교 석사학위논문.
- 임효진. 2017. 그릿 (Grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구. 「아시아교육연구」 18(2): 169-192.
- 장덕희 · 김정은. 2018. “청소년의 대인관계능력과 행복감의 관계에서 스마트폰 중독의 매개효과.” 「인문사회 21」 9(1): 1-10.
- 장석진 · 송소원 · 조민아. 2011. “중학생의 휴대전화 의존도, 부모양육태도, 또래 애착이 학교생활적응에 미치는 영향.” 「청소년학연구」 18(12): 431-451.
- 장성화 · 오은정. 2009. “학생들의 휴대폰 중독과 우울, 불안, 학교생활만족도와 의 관계.” 「수산해양교육학회」 21(2): 259-268.
- 장영애 · 이영자. 2015. “청소년의 행복감과 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통, 또래관계, 학업스트레스에 관한 연구.” 「청소년시설환경」 13(4): 147-156.
- 장혜진. 2015. “대학생이 지각하는 내 · 외향성과 대인관계만족도가 스마트폰 중

- 독에 미치는 영향.” 인제대학교 석사학위논문.
- 전대성 · 김동욱. 2016. “게임중독이 청소년들의 주관적 행복인식에 미치는 영향.” 「한국자치행정학보」 30(4): 57-76.
- 전대수. 2012. “초등학생의 자아존중감, 자기통제, 대인관계가 학교 행복감에 미치는 영향.” 동아대학교 석사학위논문.
- 전명순. 2012. “청소년 대인관계역량 프로그램 개발과 효과성 연구.” 명지대학교 박사학위논문.
- 전미경 · 오재우. 2019. “대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계가 대학생 활 적응에 미치는 영향.” 「Crisisonomy」 15(3): 71-81.
- 전소현. 2018. “청소년 스마트폰 중독 예측요인과 예방요인: 이용동기, 애플리케이션 유형, 자기결정성이론에 근거한 부모중재를 중심으로.” 중앙대학교 박사학위논문.
- 전호선 · 장승욱. 2014. “스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로.” 「청소년학 연구」 21(8): 103-129.
- 정경아. 2016. “청소년의 우울, 불안, 충동성과 스마트폰 중독의 관계에서 자아 탄력성과 사회적 지지의 조절효과.” 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 정병일 · 백상욱. 2015. “스마트폰 중독이 대학생 활 적응에 미치는 영향 - 충동성의 조절효과.” 「한국컴퓨터정보학회」 20(12): 129-136.
- 정상미. 2010. “초기청소년의 낙관성 및 일상생활 스트레스와 안녕감의 관계.” 숙명여자대학교 석사학위논문
- 정혜연 · 이지민. 2017. “대학생의 부모-자녀 의사소통이 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과.” 「상담학연구」 18(1): 169-184.
- 조경서 · 김은주. 2014. “유아교사의 삶의 질에 영향을 미치는 자기결정성, 직무 스트레스, 직무만족도 간의 관계 검증.” 「열린유아교육연구」 19(1): 269-286.
- 조규영 · 김윤희. 2014. “B시 고등학생 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인.” 「수산해양교육연구」 26(1): 166-178.
- 조수진. 2017. “중학생이 인식한 부모의 사회적 지지가 행복에 미치는 영향: 그

- 릿의 조절효과.” 연세대학교 석사학위논문.
- 조준범. 2001. 청소년의 인터넷 중독과 가정 및 학교환경과의 관계에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 주석진. 2015. “대학생의 스마트폰 중독이 대학생활적응에 미치는 영향: 자기통제력의 조절효과를 중심으로.” 「청소년 문화포럼」 42: 98-127.
- 차경호. 2004. “한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계.” 「청소년학 연구」 11(3): 321-337.
- 차은진 · 김경호. 2018. “대학생의 우울이 성인매체 몰입에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과 검증.” 「청소년복지연구」 20(1): 137-161.
- 차화연. 2019. “유아교사용 그릇 척도 개발 및 타당화.” 경성대학교 박사학위논문.
- 최운선 · 김희영. 2018. “대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향: 레질리언스의 매개효과.” 「한국산학기술학회논문지」 19(1):199-207.
- 최윤정. 2012. “온라인 커뮤니티 속 오피니언 리더 집단 검증: 이용동기, 활동정도, 대인관계 형성 과정이 비교 분석.” 「한국언론학보」 53(4): 372-394.
- 최은미. 2015. “스마트폰 중독 대학생을 위한 동기강화중심 집단상담과 인지행동 집단상담의 효과비교.” 전주대학교 박사학위논문.
- 최현석 · 이현경 · 하정철. 2012. “스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K대 대학생을 중심으로.” 「한국데이터정보과학회지」 23(5): 1005-1015.
- 한가희. 2013. “남녀 대학생의 스마트폰 중독과 대인관계: 인지적 및 정서적 공감능력의 조절효과.” 강원대학교 석사학위논문.
- 한광희. 1986. “청소년이 지각한 가정의 심리적 환경과 대인관계 성향에 관한 연구.” 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한규현. 2014. “중학생의 사회적 지지와 정신건강이 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 건양대학교 석사학위논문.
- 한소영 · 신희천. 2009. “대학생이 지각한 부모-자녀 관계에서의 기본 심리적 욕구 만족감이 주관적 안녕감에 미치는 영향.” 「한국심리학회지: 상담 및

심리치료」 21(2): 439-464.

한소희. 2019. “초등학생의 그릿과 학업성취의 관계에서 성취목표의 매개효과.”
서울교육대학교 석사학위논문.

한주리 · 허경호. 2004. “휴대전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증.” 「한국언론
학보」 48(6): 138-165.

한현지. 2015. “대학생 스마트폰 중독이 정신건강 및 신체건강에 미치는 영향-
자기효능감, 부모-자녀관계, 친구관계의 조절효과-.” 대구가톨릭대학교
박사학위논문.

홍윌표. 2018. “중학생의 스마트폰 사용유형과 우울, ADHD, 지각된 스트레스,
대인관계 문제, 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향.” 단국대
학교 석사학위논문.

황경혜 · 유양숙 · 조옥희. 2012. “대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지
통증, 불안, 우울 및 대인관계.” 「한국콘텐츠학회지」 12(10): 365-375.

황하성 · 손승혜 · 최윤정. 2011. “이용자 속성 및 기능적 특성에 따른 스마트폰
중독에 관한 탐색적 연구.” 「한국방송학보」 25(2): 277-313.

- 기타 -

연합뉴스. 2019. “한국 스마트폰 보유율 95%...세계 1위.” 2월 6일.

<국외문헌>

- Books -

Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: Macmillan.

Barnes, H. L., & Olson, D. H. 1982. *Parent-adolescent communication,
family inventories*. MN: University of Minnesota.

- Burkley, E., & Burkley. M. 2017. *Motivation Science*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Deci, E. L. 1975. *Intrinsic motivation*. New York: Pleum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2002. *Handbook of self-determination research*. NY: University Rochester Press.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. 2004. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Eds.). *Advances in cell aging and gerontology* (Vol. 15, pp. 187 - 220). Amsterdam: Elsevier.
- Erikson, E. H. 1968. *Kindheit und gesellschaft*. Stuttgart Ernst Klett.
- Galvin, K. M., Brommel, B. J. 1986. *Family communication: cohesion and change. 2nd ed*. Glenview, Ill: Scott, Foresman.
- Glasser, W. 1998. *Choice Theory: A new Psychology of personal freedom*. New York: HarperPerennial.
- Heider, F. 1964. *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: JohnWiley & Sons, Inc, 7.
- Heyman, G. M. 2010. *Addiction: A Disorder of Choice*. MA: Harvard University Press.
- Klein, M. 1957. *Envy and gratitude*. New York: Basic Books.
- Livingstone, S., & Haddon, L. 2009. *EU Kids Online: Final report*. LSE, London: EU Kids Online(EC Safer Internet Plus Programme Deliverable D6.5).
- Myers, I. B., & McCaulley, M. H. 2009. *MBTI 개발과 활용: Theory, Psychometrics, Application*. 서울: 어세스타.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. 2003. Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing*:

Positive psychology and the life well-lived (pp 129-159).

- Reis, H. T., & Patrick, B. C. 1996. Attachment and intimacy: Component processes. In A. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523-563). New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. 1988. Intimacy as an interpersonal processes. In S. Duck (Ed.). *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan(Eds.). *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Satir, V. 1983. *Conjoint family therapy*. Palo Alto, California: Science and Behavior Book, Inc.
- Schlein, A., & Guermey, B. G. 1971. *Relationship enhancement*. SanFrancisco, CA: Jossey-Bass.
- Shaffer, D. 2008. *Social and personality development*. Belmont, CA: Wadworth
- Sullivan, H. S. 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Thaler, L. K. & Koval, R. 2015. *Grit to great*. New York: Crown Business.

- Articles -

- Barnes, H. L., & Olson, D. H. 1985. Parent-adolescent communication and the circumplex model. *Child Development* 38: 438-447.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. 1986. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and

- statistical condition. *Journal of Personality and Social Psychology* 51(6): 1173-1182.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology* 38: 668-678.
- Costello, B. J., Anderson, B. J. & Stein, M. D. 2014. Self-control and adverse 'Drinking' consequences. *Deviant Behavior* 35(12): 973-992.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. 2016. Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology* 35(1): 121-130.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11: 227-279.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2008. Selfdetermination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne* 49(3): 182-185.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. 1991. Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist* 26: 325-346.
- Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3): 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Latsen, R. J., & Griffin, S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1): 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Paver, W., & Fujita, F. 1991. Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample. *Journal of Research in Personality* 26: 205-215.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125: 276-302.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. 2007. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6): 1087-1101.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. 2009. Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology* 4(6): 540-547.
- Floros, G., & Siomos, K. 2013. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research* 209: 529-534.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M., & Deci, E. L. 1991. Inner resources for school achievement: Motivations children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology* 83(4): 508-517.
- Heyman, G. M. 2013. Addiction and Choice: Theory and New Data. *Frontiers in Psychiatry* 4(31). <http://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00031>.
- Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. 2012. Adolescents' over-use of the cyber world-Internet addiction or identity exploration?. *Journal of Adolescence* 35(2): 417-424.
- Jin, B., & Kim, J. 2017. Grit, Basic Needs Satisfaction, and Subjective Well-Being. *Journal of Individual Differences* 38: 29-35.
- Keyes, C. L. 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology* 73(3): 539.
- Keyes, C. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. 2002. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(6): 1007.

- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. 2013. Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality* 47(5): 539-546.
- Lee, S. J., & Moon, H. J. 2013. Effects of self-control, parent-adolescent communication, and school life satisfaction on smart-phone addiction for middle school student. *Korean Journal of Human Ecology* 22(6): 587-598.
- Livingstone, S. 2003. Children's use of the Internet: reflections on the emerging research agenda. *New Media & Society* 5(2): 147-166.
- Maddi, S. R., Erwin, L. M., Carmody, C. L., Villarreal, B. J., White, M., & Gundersen, K. K. 2013. Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology* 8(2): 128 - 134.
- Nam, M. H. & Kim, H. O. & Kwon, Y. C. 2013. Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health behavior, smartphone addiction, Suicidal Ideation among College students. *Journal of Digital Convergence* 11(10): 557-569.
- Natale, K., Aunola, K. & Nurmi, J. E. 2009. Children's school performance and their parents' causal attributions to ability and effort: A longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology* 30(1): 14-22.
- Piko, B. & Hamvai, C. 2010. Parent, school and peer-related correlates of adolescents' life satisfaction. *Children and Youth Services Review* 32: 1479-1482.
- Ryan, R. M. 1982. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory *Journal of Personality and Social Psychology* 43: 450-461.

- Ryan, R. M., & Connell, J. P. 1989. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(5): 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000a. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25(1): 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000b. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1): 68-78.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. 1989. Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development* 60(2): 340-356.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. 2014. The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery* 207(2): 251-254.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. 2016. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior* 57: 321-325.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55: 5-14.
- Singh, K., & Jha, S. D. 2008. Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology* 34(S): 40-45.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. 2004. High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality* 72(2): 271-324.
- Tiittanen, M. 2014. Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect effects via sense of coherence and authenticity. *Journal of*

Happiness Studies 17(5): 2119 - 2147.

Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. 2016. Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies* 17(5): 2119-2147.

Veenhoven, R. 1991. Is happiness relative?. *Social Indicators Research* 24(1): 1-34.

Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. 2014. Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology* 9(4): 306-312.

Young, K. S. 1996. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* 79(3): 899-902.

<부록>

설문지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 중독재활복지학과 박사과정 이순례입니다.

본 설문지는 대학생의 스마트폰 과의존과 관련하여 자기결정성 요인과 주관적 안녕감에 대하여 알아보기 위하여 작성된 것입니다.

질문의 응답에는 옳거나 그른 것이 없습니다. 한 문항이라도 빠짐없이 솔직하고 성실하게 답해 주시면 감사하겠습니다.

여러분이 응답해 주신 모든 내용에 대해서는 연구목적으로만 사용되므로 반드시 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

바쁘신 중에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2019년 5월

조선대학교 일반대학원 중독재활복지학과

연구자: 이 순 례

I. 자율성

다음 각 문항을 읽고 귀하가 가장 잘 표현한다고 생각하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다. **역문항(*)**에 주의 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1					
2					
3					
4*					

*는 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

II. 유능성

다음 각 문항을 읽고 귀하가 가장 잘 표현한다고 생각하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1					
2					
3					
4					

Ⅲ. 관계성

다음 각 문항을 읽고 귀하가 가장 잘 표현한다고 생각하는 곳에 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 스마트폰을 사용하면서 스마트폰을 사용하는 주변사람들과 동질감을 느낀다.					
2	나는 스마트폰을 사용하면서 스마트폰을 사용하는 주변사람들과 서로 도움을 주고 받는다.					
3	나는 스마트폰으로 대화 소재를 찾고 공감함으로써 상대방과 친하게 지낸다.					
4	나는 스마트폰을 가지고 있는 사람들과 대화하는 것이 흥미있고 재미있다.					

Ⅳ. 스마트폰 과의존

다음은 스마트폰 이용 수준에 대한 생각을 묻는 것입니다. 평소 자신의 생각과 가깝다고 느끼는 곳에 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2	스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.				
3	적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.				
4	스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5	스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다				

6	스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7	스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8	스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9	스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.				

V. 주관적 안녕감

1. 다음은 삶의 척도입니다. 각 문항들을 잘 읽고 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 나타내는 곳에 V 표시를 해 주시기 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 대체로 내가 원하는 생활을 하고 있다.					
2	현재 나는 아주 좋은 생활 조건들을 가지고 있다.					
3	나는 나의 삶에 대해 만족한다.					
4	지금까지 나는 내 삶에서 내가 중요하게 생각하는 것들을 이루어왔다.					
5	만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온대로 살겠다.					

2. 다음은 정서적 척도입니다. 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 자신의 생각이나 느낌을 가장 잘 나타내는 곳에 √표시를 해 주시기 바랍니다. 역문항(*)에 주의 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	즐겁다					
2	편안하다					
3	행복하다					
4*	짜증난다					
5*	부정적이다					
6*	무기력하다					

*는 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

VI. 그릿(Grit)

다음 각 문항을 잘 읽고 여러분의 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √표시를 해 주시기 바랍니다. 역문항(*)에 주의 바랍니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 부지런하다.					
2	좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다.					
3	나는 수년의 노력을 요구하는 목표를 달성해 본 적이 있다.					

4	나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.					
5	나는 열심히 하는 사람이다.					
6	나는 중요한 도전을 위해 좌절을 극복해 왔다.					
7*	나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다.					
8*	나의 관심사는 매년 바뀐다.					
9*	나는 몇 개월마다 새로운 목표나 관심사에 흥미를 갖게 된다.					
10*	때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 일이 방해 받는다.					
11*	나는 한동안 새로운 생각이나 계획에 사로잡히지만 곧 관심을 잃게 된다.					
12*	나는 달성하는데 몇 개월이 걸리는 일에 꾸준히 집중하기 어렵다.					

*는 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

VII. 부모-자녀 의사소통

적합한 곳에 V표시를 해 주시기 바랍니다. 역문항(*)에 주의 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 부모님께 나의 생각이나 신념을 주저하지 않고 의논한다.					
2	부모님은 항상 내 이야기를 주의깊게 잘 들어주신다.					
3	부모님은 내가 말하지 않아도 내 기분이 어떤 상태인지 잘 아신다.					

4	나는 부모님과 대화를 하면 매우 만족스럽다.					
5	나는 나에게 문제(걱정)가 생겼을 때 부모님께 이야기 한다.					
6	나는 부모님께 애정을 솔직하게 표현한다.					
7	부모님은 항상 내 질문에 솔직하게 대답해 주신다.					
8	부모님은 나의 입장을 이해하려고 노력한다.					
9	나는 부모님과 문제를 의논하기가 쉽다.					
10	나는 부모님께 나의 모든 진실한 감정을 잘 표현한다.					
11*	나는 때때로 부모님이 말씀하시는 모든 것이 믿기 어려울 때가 있다.					
12*	나는 때때로 부모님께 내가 원하는 것을 부탁드리기 어려울 때가 있다.					
13*	부모님은 말씀하지 않아도 될 것을 나에게 말씀하시곤 한다.					
14*	부모님과 나에게 문제가 생겼을 때 나는 자주 침묵한다.					
15*	나는 부모님께 말씀드릴 때 조심스러운 편이다.					
16*	나는 부모님께 말하지 않아도 될 것을 말할 때가 있다.					
17*	나에게는 부모님과 이야기를 꺼리는 화제가 있다.					
18*	부모님은 나에게 잔소리를 많이 하신다.					
19*	부모님은 나에게 화를 내실 때 나에게 모욕감을 주신다.					
20*	나는 부모님께 무슨 일에 대한 나의 진심을 그대로 말씀드리기가 어렵다.					

*는 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

VIII. 대인관계

각 문항들을 잘 읽고 여러분의 행동을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 따라 적합한 곳에 V표시를 해 주시기 바랍니다. **역문항(*)**에 주의 바랍니다.

문 항		매우 아니다	아니다	그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람에 대한 나 자신의 표현은 솔직한 편이다.				
2	나는 다른 사람에 대하여 긍정적인 느낌을 잘 표현한다.				
3	나는 다른 사람에 대하여 부정적인 느낌을 건설적으로 잘 표현한다.				
4	다른 사람이 나에게 대하여 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들인다.				
5	다른 사람들과 나의 관계는 원만하다.				
6	다른 사람에 대해 관심이 있다.				
7	나는 다른 사람을 신뢰한다.				
8	대인관계에 있어서 나는 자신감이 있다.				
9	나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를 나누고 싶다.				
10*	나는 다른 사람에 대하여 거리감을 느낀다.				

*는 역문항(다른 문항과 질문의 방향이 반대인 문항)

IX. 일반적 사항

다음은 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 항목에 V표 해 주시고 적절한 기록바랍니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남 ② 여
2. 귀하의 연령은? 만 ()세
3. 귀하의 학년은?
 ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 우리 사회의 스마트폰 과의존 문제에 대한 원인이 어디에 있다고 생각하십니까?
 ① 개인(성향, 이용행태 등)
 ② 기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등)
 ③ 사회문화적 특성(가족 간의 소통, 맞벌이 등)
 ④ 정부(정책, 규제 등)
5. 귀하는 스마트폰 과의존 문제를 누가 해결해야 한다고 생각하십니까?
 ① 개인
 ② 기업(스마트폰 제조사, 이통사, 서비스 제공업체 등)
 ③ 정부
6. 개인이 스스로 스마트폰 과의존을 해결하는데 가장 장애가 되는 요인은 무엇입니까?
 ① 스마트폰 이용을 통해 얻을 수 있는 재미
 ② 학습 또는 업무상 불가피한 이용
 ③ 습관적 스마트폰 이용
 ④ 친구 및 지인들과의 소통
 ⑤ 기타

설문에 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.