

대학생의 스마트폰 중독성향이 여가만족도에 미치는 영향

University Students' Propensity toward Smartphone Addiction Affects Their Leisure Satisfaction

건국대학교 소비자정보학과
조교수(교육전임) 류 미 현*
건국대학교 소비자정보학과
강의교수 조 향 숙**

Department of Consumer Information Science, Konkuk University
Assistant Professor Ryu, Mihyun
Department of Consumer Information Science, Konkuk University
Lecture Professor Cho, Hyangsook

〈목 차〉

- | | |
|----------------|---------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 선행연구고찰 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구문제 및 방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

This study investigated the relationship between smartphone addiction propensities and leisure satisfaction according to leisure time constraints among university students and attempted to promote an effective and desirable leisure culture.

The main findings were as follows: First, leisure time constraints showed differences in terms of the withdrawal factors, overall smartphone addiction propensities, and leisure satisfaction; self-efficacy showed significant differences in terms of withdrawal and overall smartphone addiction propensities; and control showed a significant difference in leisure satisfaction. Second, in the case of university students, it was revealed that regardless of

* 주저자 : 류미현(mihyun99@kokkuk.ac.kr)

** 교신저자 : 조향숙(chosuk3@hanmail.net)

leisure constraints, as disturbance of daily living and tolerance are higher, leisure satisfaction is lower in those with smartphone addiction propensities.

Key Words : 스마트폰중독성향(smartphone addiction propensity), 여가만족도(leisure satisfaction), 여가시간제약 (leisure time constraints)

I. 서론

대학생의 여가활동은 중·고등학교 과정에서 입시 준비로 인해 대부분이 인터넷이나 오락 등의 소극적이고 비활동적인 여가형태에서 탈피하여 자기계발과 자신의 삶의 질적 수준을 향상시키는 능동적이고 활동적인 여가활동 형태로의 전환이 절실히 요구되는 시기이다(김동진, 1993). 또한 대학생들은 사회인으로서 출발을 준비하기 위한 마지막 단계라는 점에서 건전하고 유익한 여가활동 향유와 그를 위한 여가 교육적 가치가 매우 높은 집단이라 보고 적극적이고 지속적이며, 활동적인 여가생활을 추구해야 할 것이다(전문희·박재진, 2013). 특히 대학생들의 여가활동 참여는 심리적 성숙도에 있어서 독자적인 생활을 위해 독립을 준비하는 시기이고, 경제적인 생활을 위해 독립적으로 준비하는 시기이며, 정체감이 변화되는 시기이므로 대학생들의 여가활동은 불안감과 긴장의 건전한 해소와 잠재능력의 개발과 자아실현, 자신감을 회복할 수 있는 장으로써 필요성이 매우 강조되고 있으며(강길현, 2003), 성공적인 대학생활을 이끌어내는 중요한 부분을 차지하고 있다(노갑택·박장근·임란희, 2007; 이남미·이근모, 2010). 이제 여가는 단순히 일하고 남은 시간이라는 인식보다 개인적 성취와 창조의 기회로 활용할 수 있는 가치로운 시간으로 인식되어 가고 있으며, 어느 연령층보다 증대된 여가시간을 보내는 대학생들은 그들의 여가시간을 어떻게 보내느냐에 따라 그들의 삶과 대학생활의

만족이 달라진다고 할 수 있다(윤설민·이태희·김홍렬, 2009). 즉 청소년기의 후반기인 대학생 시기에 여가를 선용함으로써 자기 시간을 적절하게 관리하고 건설적이며 창조적인 활동을 전개하여 전인적 인격형성에 도움을 얻고자 한다는 점에서 대학생 여가의 의미는 중요한 것이다(현무성, 1999).

2012년 여가활동 조사(문화체육관광부, 2012)에 의해서도 여가활동이 대학생들에게 중요한 의미가 있음을 보여주었는데 이 조사에 의하면 대학생들이 주로 포함되어 있는 20대의 경우 여가활동의 주된 목적은 ‘개인의 즐거움을 위해서’가 41.6%로 가장 높고 그 다음은 ‘스트레스 해소’ 19.3%로 나타나 여가활동이 개인의 즐거움이나 개인적인 스트레스를 해소하기 위해 중요함을 알 수 있었다. 하지만 오늘날의 대학생들은 중·고교 시절보다 여가시간이 주어졌도 학업이라는 과중한 과제 때문에 그리고 대학시절을 지나면 바로 사회라는 강박관념에 휩싸여 올바른 여가활동을 이어나가기 어려운 실정이며, 그에 따른 여가제약을 받고 있다(전문희·박재진, 2013). 이처럼 대학생들은 여가제약 등으로 인하여 여가활동의 다양성이 제한되는 결과를 보이고 있는데 한 조사에 의하면 대학생들이 여가생활에 주로 하는 것은 웹서핑이 전체의 26.1%로 가장 높게 나타났으며 반면 독서 12.9%, 음악감상, 11.7% 등으로 낮은 비중을 차지하고 있어(한국대학신문, 2012. 10. 23) 제한된 여가활동을 보여주고 있다. 또한 2012년 여가활동 조사(문화체육관광부, 2012)에

서는 20대의 경우 평일의 여가시간 충분도를 보면 부족했다 38.9%, 매우 부족했다 5.2%로 평일 여가시간이 불충분함을 알 수 있었다. 특히 대학생들의 경우 평일에는 수업이 있으므로 인해 부족함이 높은 것이라 볼 수 있다.

한편 한국정보화진흥원(2013)이 2012년 만 10~49세 스마트폰 사용자 10,683명을 대상으로 실시한 조사에 따르면 전체의 11.1%가 스마트폰중독자로 나타나 건전한 스마트폰 이용의 중요성을 보여주고 있는데 2009년 우리나라에서 본격적으로 스마트폰을 사용하기 시작한지 얼마 되지 않아 이런 현상이 나타났다. 이러한 스마트폰 중독 현상은 대학생들의 경우 다른 연령대와 비교하여 비교적 10대와 더불어 높은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰을 많이 활용하고 이용하는 계층인 대학생들의 스마트폰 중독성향은 여가활동에 있어 제약을 초래할 것이며, 이는 여가만족에 영향을 줄 것이라 생각되지만 서로간의 관련성을 파악한 실증연구는 없는 실정이다.

그동안 대학생을 대상으로 한 여가만족에 관한 연구(안옥희·채현숙, 2006; 현홍준·양승필·서용건, 2010; 송강영·임영삼·안병욱, 2011; 한성유·성기환, 2011; 전문희·박재진, 2013)가 다수 이루어졌지만 대부분이 여가관련변수와 여가만족도와의 관련을 파악한 연구들이 대부분이며, 일부 연구에서 스마트폰을 통한 정보탐색과 여가관련변수와의 관련성을 다룬 연구(공성배·김종길·박성진, 2012), 스마트폰 운동 애플리케이션의 이용동기와 여가만족도와의 영향에 대한 연구(이주연·최명수·김규태·신승엽, 2011) 등이 있으며, 실제 스마트폰 사용의 부정적인 면인 스마트폰중독성향과 여가만족도와의 관련을 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 스마트폰중독 성향이 여가만족도에 미치는 영향을 파악함으로써 여가만족도를 높이는 연구가 요구된다.

구체적으로 본 연구에서는 첫째, 대학생의 스마트폰 중독성향을 파악하고 여가시간 제약여부,

자기효능감, 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 알아보고자 한다. 둘째, 여가만족도 수준을 파악하고 여가시간 제약여부, 자기효능감, 통제력에 따라 여가만족도의 차이를 분석한다. 셋째, 스마트폰 중독성향이 여가만족도에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 특히 스마트폰중독성향과 여가만족도의 관계에 대해 여가시간 제약이 영향을 미치는지를 검증하고자 한다. 여가제약은 여가활동을 어렵게 할 뿐 만 아니라 여가활동 참가의 결과로서 나타나는 만족감까지 감소시키므로(송원익·여인성, 2004; 이영숙·박경란, 2009; 안병욱, 2009) 스마트폰 중독성향과 여가만족도의 관계 파악 시 여가제약 변수의 효과를 파악하고자 한다. 본 연구를 통해 대학생소비자들의 스마트폰중독성향과 여가만족도의 관계에서 여가만족도를 높일 수 있는 구체적인 방안을 마련하기 위한 이론적인 근거를 제시하고자 한다. 또한 대학생들의 경우 대학교육을 통해 우리 사회 특성상 효과적인 여가교육을 실시할 수 있으므로(노갑택 외, 2007) 학교교육에서 실시할 수 있는 대학생들의 여가만족도를 높이기 위한 여가교육 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 선행연구 고찰

1. 스마트폰 중독성향 및 실태

스마트폰 중독은 많은 연구자에 의해 정의를 내리고 있는데 먼저 김영은(2013)은 스마트폰 중독을 스마트폰 사용을 통제하지 못하며, 스마트폰 사용에 지나치게 몰입하여 생기는 일상생활의 장애라 정의하였으며, 강희양과 박창호(2011)는 스마트폰의 과도한 몰입으로 생기는 불안과 초조와 같은 일상생활 장애라고 하였다. 박용민(2011)은 스마트폰에 지나치게 치중하여 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것이라 정의하였다. 연

구자마다 약간의 정의에 차이를 보이고 있지만 Griffiths(1999)의 중독에 대한 정의를 기초로 스마트폰 중독의 정의를 내리면 스마트폰에 대한 의존행동이 높고 이로 인해 내성이 생기며, 스마트폰을 사용하지 못할 경우 불안과 초조 등의 현상이 나타나므로 인해 일상생활의 장애를 경험하는 것이라 볼 수 있다.

스마트폰의 보급이 확대되면서 스마트폰에 대한 긍정적인 부분이 우리의 생활에 많이 반영되어 생활의 편리성을 제공하였지만 한편으로는 스마트폰과 관련된 중독에 대한 사회적 우려와 심각성이 점차 대두되고 있는 실정이다. 한국인터넷진흥원(2013)에 의하면 스마트폰 이용자 중 스마트폰을 통해 SNS 이용을 경험하였고 평균 이용 시간은 약 1시간이며, 주이용 목적은 ‘친교, 교제’를 위해서(79.6%)이며, ‘개인적 관심사 공유’를 위해서 이용하는 경우도 59.9%에 이르고 있다고 하였다. 또한 스마트폰 사용 후 ‘생활전반이 편리해졌다’고 응답한 경우가 86.7%이었으며 ‘뉴스나 새로운 소식을 더 빨리 알게 되었다’ 80.5%, 그리고 70% 이상은 ‘더 많은 정보나 지식을 얻게 되었다’고 응답하였다. 이러한 스마트폰의 편의성은 일상생활에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 반면 스마트폰 사용의 일상화로 스마트폰 중독에 쉽게 노출되게 할 것으로 예측된다(오현희, 2013). 한국정보화진흥원(2013)의 조사에서 2012년 만 10세~49세 스마트폰 이용자를 대상으로 스마트폰 중독률을 산출한 결과 11.1%로 전년(8.4%)대비 2.7% 증가하였으며, 연령대별로 보면 10대 18.4%, 20대 13.6%로 10대와 20대가 높게 나타나 대학생들의 경우 10대 후반에서 20대를 차지하고 있으므로 스마트폰의 중독률이 높은 연령대라 볼 수 있다. 이처럼 스마트폰의 급속한 확산은 일상생활의 편리함과 다양한 분야의 문제해결에 유용하나 특별한 목적 없이 습관적으로 스마트폰을 과도하게 사용함으로써 우울, 불안, 사회부적응, 학업의 지장, 금단현상 등을 야

기하는데 심각성이 있다(최현석·이현경·하정철, 2012).

휴대전화 의존은 휴대전화를 사용하지 않으면 우울하거나 초조함을 느끼고 습관적으로 휴대전화를 사용하게 되는 것으로 매체에 대한 강한 심리적인 의존을 나타낸다(한주리·허경호, 2004; 나은영, 2005). 스마트폰은 정보공유, 학업 또는 업무, 사회적 역할에 도움을 주는 긍정적인 면이 많이 있지만 반면에 그 편리성과 신속성으로 인해 사용자들이 중독을 인지하지 못한 채 중독으로 빠질 수 있게 하는 위험성을 내포하고 있다. 즉 스마트폰이 가진 디자인, 터치감 등의 기기 자체의 매력 이외에 이동성, 편리성, 실시간성의 특징으로 스마트폰의 지속적인 이용은 특히 청소년들의 경우에는 학업, 친구관계, 일상생활에 영향을 미칠 수 있는 것이다(한국정보화진흥원, 2011). 한국정보화진흥원(2013)의 조사에서도 스마트폰 이용자는 1일 평균 4시간 스마트폰을 이용하는 것으로 나타난 것에 비하여 스마트폰 중독자는 1일 평균 7.3시간 스마트폰을 이용하는 것으로 나타나 스마트폰 중독이 높아질수록 생활의 많은 부분 시간부족 현상도 나타날 것이라 생각된다.

이처럼 많은 선행연구와 실태조사에서 스마트폰은 이용확대와 더불어 생활의 편리성을 제공하는 긍정적인 면이 과약되었지만 반면 스마트폰 중독성향의 증가에 대한 많은 우려를 나타내고 있었다.

본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독성향 척도의 진단을 통하여 고위험 사용자뿐만 아니라 잠재적 위험사용자와 일반 사용자를 진단하여 현재의 중독행동뿐만 아니라 중독 성향까지 파악하고자 한다. 성향은 경향성·가능성·잠재성·추세 등을 통칭한 말로 어떤 특정한 종류의 상황 혹은 사태에 놓였을 때 관찰 가능한 자료에 근거하여 잠재적으로 있었던 성질을 파악할 수 있어(교육학용어사전, 1995), 스마트폰 중독성향으로 정의

하고자 한다.

2. 여가만족도

사람들은 어떤 활동이 가져다주는 결과가 만족스러울 때, 그 활동이 만족스럽다고 말한다(Beard & Regheb, 1980). 여가만족 개념을 간단히 정의하면 여가활동에서의 인지하는 만족의 정도라 볼 수 있지만 매우 어려운 주관적인 감정을 나타내는 것으로써 극히 개인적인 기대와 충족 여부에 의해 결정된다고 볼 수 있다(곽호근, 2006). 여가만족이란 일반적인 여가경험이나 상황에 대해 현재 즐거워하거나 만족하는 정도를 의미하며 이러한 여가의 만족스러운 감정은 개인의 의식적, 무의식적 욕구가 충족됨으로써 야기되는 것이다(이종길, 1992). 즉 여가만족은 여가활동의 선택 및 참여를 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가생활을 가능케 한다(윤설민 외, 2009). 대학에서의 적절한 여가시간의 활용과 여가에 능동적으로 참여하는 태도는 학교생활의 만족뿐 아니라 개인의 자아실현 및 건강증진에 매우 중요한 역할을 하며(심상신, 2004), 여가는 대학생들에게 행복, 신체적 건강, 우정 등을 발달시키는 유용한 자원이 된다(Godbey, 1985). 여가활동을 통해 순기능을 기대할 수 있으며, 여가활동에 대한 적극적이고 지속적인 참여와 이러한 활동을 통한 만족이 뒷받침된다면 여가의 본질적 기능이 더욱 발휘되어 보다 큰 긍정적인 효과를 획득할 수 있을 것이다(최길례, 2006). 이에 여가활동의 선택, 참가, 재참여, 중단 등을 결정하는 데 중요한 요인이면서 여가활동의 지속과 흥미를 결정하는 요인으로 여가만족이 중요하게 대두된다(박경란, 2009). 또한 여가에 대한 인식 및 가치관이 변화함과 동시에 여가환경의 변화와 다양한 매체의 등장 및 컴퓨터의 대중화로 새로운 형태의 여가활동도 증가 및 변화되고 있는 시점(안수미·이기

영, 2012)에서 변화된 여가활동에 대한 만족도를 높이는 것은 매우 중요하다.

2012년 여가활동 조사(문화체육관광부, 2012)에서는 20대의 경우 여가생활에 대해 불만족한 이유가 시간부족이 47.2%, 경제적부담이 43.8%로 시간과 경제적 제약이 가장 높은 것으로 나타났다. 또한 동아일보(2013. 1. 8)의 대학생대상 조사에서도 여가로서 문화생활을 잘 즐기지 못하는 이유를 시간부족(57.8%)이 가장 높았고 이어 돈 부족(20.9%), 필요성을 못 느껴서(11.8%), 정보부족(9.5%) 순으로 응답했다. 안옥희·최현숙(2006)의 연구결과 대학생들은 대부분 여가생활을 하고 있고 여가생활에 관심이 많으며, 여가생활이 일생활만족도 향상에 기여하지만 실제 여가생활만족도 수준은 보통정도로 나타났으며, 가장 많이 하는 여가활동은 오락으로 매우 제한적인 여가활동을 하고 있었다. 한성유·성기환(2011)의 연구에서는 대학생들의 경우 평일에 관련 한 여가는 학기중 임으로 활동적이거나 시간에 구애받지 않는 인터넷, 스포츠활동, 영화, TV 시청, 음악감상, 게임 등의 순으로 나타났으나 과제 등 학과 수업 등의 준비에 쫓겨 여가활동이 부족한 것으로 나타났다. 동아일보(2013. 1. 8)가 남녀 대학생 281명을 대상으로 한 문화생활실태조사에서 나타난 결과 볼 때 대학생들은 하루 평균 TV시청을 평균 82분간 하고 있으며, 그 외에는 컴퓨터이용(30.2%)과 스마트폰이용(14.2%)로 나타났으며, 많은 시간 게임과 정보검색 등 스마트폰을 이용하는 것으로 나타났다. 전문희·박재진(2013)의 연구에서는 월 여가비용이 높을수록 신체적 만족이 높은 것으로 나타났으며, 이는 운동을 통해 자신의 신체를 증진하기 위해 규칙적으로 운동을 하거나 다양한 문화를 경험해야 하기 때문에 여가비용은 자신의 신체적 여가 만족에 제약요건이 되는 것이라 판단된다.

선행연구에서 보면 여가만족은 대학생들의 학과생활만족, 자아실현, 건강증진 등 많은 긍정적

인 영향을 미치고 있지만 많은 제약요인에 의해 여가활동은 제한적으로 나타났으며, 아울러 여가 만족 수준도 높지 않음을 볼 수 있었다.

3. 여가만족도에 대한 영향 요인

1) 여가시간제약과 여가만족도

기존 연구에서는 여가시간제약 만을 한정하여 여가만족도와 관련성을 파악한 연구는 많지 않으므로 여가제약 변수로 확대하여 여가만족도와 관련성을 파악하고자 한다. 그동안 다양한 연구(송원익·여인성, 2004; 윤설민 외, 2009; 현홍준 외, 2010; 김경식, 2012)에서 여가제약은 여가만족도를 감소시키는 변인으로 나타났다. 송원익과 여인성(2004)의 연구에서는 여가제약이 여가만족의 증감의 주요 원인변수로 나타났으며, 현홍준 외(2010)의 연구에서 대학생들의 여가제약요인이 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과 심리적만족과 신체적 만족은 내제적제약과 대인적 제약에 의해 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 만족에는 내제적 제약과 구조적 제약이 영향을 미치는 것으로 나타났고 환경적 만족에는 구조적 제약만이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과 대학생 여가활동의 만족도를 높이기 위해서는 자발적 여가를 즐기거나 참여할 수 있도록 대학생 개인들의 정서적 여유와 시간적 배려가 필요하다는 것을 볼 수 있었다. 김경식(2012)의 연구결과 한국 청소년들의 경우 여가제약과 여가만족과의 관계를 분석한 결과 여가제약은 여가만족에 부적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 높은 여가제약 수준은 청소년 여가의 정상적 기능을 방해함으로써 청소년이 정상적으로 여가활동에 참가할 때 경험하게 되는 여가만족의 수준을 감소시키는 것으로 보여지며, 여가제약을 덜 받고 여가활동에 참가하여 높은 여가만족을 경험하게 될 때 그러한 여가만족을 다시 경험하기 위하여 여가활동에

적극적으로 참가할 가능성이 높다고 하였다. 따라서 여가제약을 감소시키기 위한 사회적, 개인적 지원이 중요하며, 특히 극복전략으로는 여가활동을 미리 계획하고 체계화하여 낭비하는 시간을 감소시키기 위한 노력이 요구된다(김외숙, 박은정, 2013).

선행연구 결과 대부분의 연구에서 여가제약은 여가만족도를 낮추는 결과로 나타났으므로 여가시간제약을 조절 변수로 하여 여가시간제약이 높고 낮음에 따라 여가만족도와 관련성을 파악하고자 한다.

2) 통제력, 자기효능감과 여가만족도

실제 통제력과 여가만족도의 관련성을 파악한 연구는 없는 실정이며, 통제력이 스마트폰중독에 영향을 미친 연구들이 있어 이러한 관련성을 파악하고자 한다. 통제력은 스마트폰중독을 매개로 여가만족에 영향을 줄 수 있음을 볼 수 있다. 통제력은 외부의 지시나 감독 없이도 사회적·상황적 요구에 적합한 행동을 하거나 미래의 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 조절 능력을 의미한다(이경남, 2003). 특히 중독은 자기 스스로 사용을 통제할 수 있는 능력을 잃어버렸다는 것을 의미하므로(최혜진·최연실·안연주, 2011) 통제력은 중독에 관련성이 높다고 볼 수 있다. 특히 통제력은 휴대전화 중독에 영향력 있게 나타난 선행연구(양심영·박영선, 2005; 우형진, 2007; 이연미·이선정·신효식, 2009; 구현영, 2009; 김남선·이규은, 2012; 김병년·고은정·최홍일, 2013) 등이 있었다. 즉 낮은 통제력은 스마트폰 중독가능성을 높이는 것으로 나타나 자기 통제력이 스마트폰 중독을 진단하는 하나의 척도가 될 수 있으며, 자기통제를 향상시키는 중재는 휴대전화를 감소시키고 예방하는 효과가 있을 것이므로 스마트폰 중독 예방 및 치료를 위한 개입목표로서 자기통제력 수준을 높이는 것이 필요하다(구현영, 2009; 김병년 외, 2013).

하지만 실제 대학생들의 경우 자기통제력은 김남선·이규은(2012), 김진희(2012)의 연구결과 평균 2.5미만의 낮은 통제력을 보였으며, 자기통제력이 개인의 기질적인 특성으로서 지금 당장의 욕구를 지연시키고 정기적인 목표달성을 위해 순간의 충동적인 행동, 정서 사고 등을 위해 순간의 충동적인 행동, 정서사고 등을 조절 할 수 있는 능력 이므로(한호성, 2007) 통제력은 스마트폰중독 성향을 낮추고 이로 인하여 여가생활의 만족수준을 높일 것이라 생각된다.

한편 자기효능감이란 특정 목표를 달성하기 위하여 특정 행동을 수행할 수 있는 믿음이라고 정의한다. 즉 이는 특정 목표에 대한 성공적인 결과를 얻기 위하여 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 판단과 신념(Bandura, 1977)을 의미한다. 자기효능감이란 개인의 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 확신이나 기대를 말하는 것으로 어떤 활동을 선택하고 노력을 하며, 어려움에 직면하여 그 활동을 얼마나 지속하는가에 영향을 미친다(곽호근, 2006). 이러한 자기효능감과 여가만족과의 관련성을 파악해 보면 정영진(2010)의 연구에서 승마운동참여자의 자기효능감과 여가만족의 상관분석 결과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 자기효능감 중 신체적효능감과 사회적효능감 모두 여가만족의 심리적, 휴식적, 환경적, 사회적, 교육적, 신체적만족과 통계적으로 유의한 정적 상관이 있었다. 곽호근(2006)의 연구에서도 자기효능감과 여가만족은 다소 높은 정적 상관을 나타냈으며, 자기효능감이 여가만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자기효능감이 높을수록 주위의 환경을 슬기롭게 극복하고 사회생활에서의 원만한 대인관계를 보이며, 각종 상황에 슬기롭게 잘 적응하여 자신의 지위에 맞게 책임을 다하고 여가만족도가 높다는 것을 의미한다고 하였다. 이와 같은 연구를 통해 대학생들은 자신의 효능감은 여가만족에 유의한 차이를 보이는

변수임을 알 수 있었다.

3) 스마트폰중독성향과 여가만족도

먼저 선행연구 중 인터넷 관련된 연구에서도 과도한 인터넷활동은 개인의 사회적 교류를 저해하고 우울함과 고독감을 증대하는 부정적인 효과를 운영하고 있음을 알 수 있었다(Kraut, Lundmark, Patterson, Kissler, Mukopadhyaya & Scherlis, 1998). 하지만 김성혁, 김용일과 오재경(2010)의 연구에서는 온라인 여가활동 유형 중 온라인 오락정보 여가활동(연예인, 유명인사에 대한 검색, 연예계 뉴스 검색, 최근 개봉영화검색, 스포츠 경기 및 기사에 대한 검색)이 여가만족에 가장 큰 정(+)의 영향을 미쳤다. 그러나 온라인 오락정보 여가활동 및 오프라인 여가축진활동은 여가만족을 증진시키면서도 한편으로는 고독감을 유발 할 수 있다는 결과가 나타났다. 실제로 오락을 목적으로 한 온라인 여가활동은 오프라인 여가활동과 마찬가지로 여가만족이 긍정적인 삶의 질을 형성하게 하나 고독감은 전반적인 삶의 부정적인 영향을 미침으로써 결국 여가만족을 극대화하고 고독감을 최소화할 수 있는 올바른 온라인 여가활동이 장려되어야 함을 제안하였다. 이처럼 온라인 여가활동에서도 적절한 정도의 온라인 여가활동은 생활의 긍정적인 면을 강조하나 그 이용이 과도할 경우에는 부정적 영향을 미치고 있음을 지적하였다.

한편 스마트폰과 관련된 선행연구 중 스마트폰의 과도한 사용에 대해 부정적인 면을 지적한 조사를 보면 미국 하버드대에서 미국 보스턴 컨설팅회사 직원 1400여명을 대상으로 3년 동안 스마트폰과 행복감·능력사이의 관계에 대해 분석한 결과에 의하면 일주일에 한 번, 그것도 저녁에만 스마트폰을 끄는 것만으로도 행복감이 커진다는 결과도 있었다. 이는 가족들과 더 많은 시간을 보낼 수 있고 미래에 대한 계획을 세울 여유가 생겼다는 점에서 나타난 결과라 추정하였다(중앙

일보헬스미디어 2012. 3. 20). 즉 이러한 이유는 스마트폰에 투자하는 시간이 증가하기 때문에 일상의 생활을 둘러보지 못하여서 휴대폰을 끄는 것만으로도 외부의 구속에서 벗어날 수 있기 때문에 나타난 결과라 볼 수 있다(공성배 외, 2012). 스마트폰의 과도한 사용 및 중독은 생활의 행복감 및 만족감을 낮추는 것이며, 삶의 질을 추구하는 데 기본적인 여건이 될 수 있는 여가부족 등으로 여가관련 만족이 감소될 것이라 생각된다. 하지만 스마트폰의 적절한 이용은 우리의 생활에서 긍정적인 면을 많이 제공하고 있다는 기존 연구들도 있었다. 공성배 외(2012)의 연구결과 스마트폰 정보탐색 유용성이 대학생 여가참여자들의 행복감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰을 이용하여 여행정보는 물론 여가를 즐길만한 장소와 여가와 관련된 정보를 탐색하는 데 도움이 되기 때문에 행복감에 정(+)의 영향을 미치는 것이라 생각된다. 또한 가정혜(2010)의 관광객들의 휴대전화를 이용한 관련 정보 탐색과 지각된 관광위험에 관한 연구에서 여행 중 휴대전화를 이용하여 관광정보를 많이 탐색한 그룹의 관광객일수록 다른 관광지 이용도도 높다는 결과를 통해 휴대전화를 이용한 정보탐색 기능은 다양한 관광을 경험할 수 있는 기회를 제공하고 있는 것이다. 이주연 외(2011)의 연구에서는 스마트폰의 이용 동기와 여가만족도의 관계에 대한 조사결과 이용동기 중 건강지향, 편리성, 현저성이 높을수록 신체적 여가만족감이 높게 나타났고, 건강지향성과 사교지향성이 높을수록 심리적 만족감이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 사교지향성과 현저성이 높을수록 사회적 만족감이 높아지는 것으로 나타났다.

이처럼 선행연구 등에서는 스마트폰의 적절한 사용은 우리의 생활에 긍정적인 면을 많이 제공한다는 결과가 제시되었지만 이러한 결과도 어디까지나 스마트폰의 과다사용이나 중독이 아닌 적절한 사용이라는 전제하에 긍정적인 부분을 제공

받을 수 있을 것이다. 따라서 스마트폰 중독 성향은 대학생들의 여가생활에도 부정적인 영향을 미치므로 인하여 여가만족도를 낮출 것이라 생각된다.

III. 연구문제 및 방법

1. 연구문제 및 모형

- 연구문제 1. 대학생의 스마트폰 중독성향의 척도는 어떠하며, 자기효능감, 통제력에 따라 차이가 있는가?
- 연구문제 2. 대학생의 여가만족도 요인은 어떠하며, 자기효능감, 통제력, 스마트폰 중독성향에 따라 차이가 있는가?
- 연구문제 3. 자기효능감, 통제력, 스마트폰 중독성향이 여가만족도에 미치는 영향에 대한 여가시간 제약여부의 조절효과는 어떠한가?

2. 자료 및 분석방법

1) 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사대상은 수도권 소재의 대학생으로 설문지의 응답시점에 스마트폰을 이용하고 있는 소비자이다. 조사방법은 설문지를 이용한 자기기입식 방법으로 성별, 학년 등을 고려하여 편의표집 하였다. 조사기간은 예비조사를 2013년 5월 28일부터 5월 31일까지 대학생을 대상으로 4일간 총 30부를 실시하였으며, 본 조사는 2013년 6월 3일부터 6월 7일까지 총 450부의 설문지를 배포하였고 이 중 425부가 회수되었으며, 부실기재로 인한 설문지를 제외한 403부를 최종 분석대상으로 하였다.

〈표 1〉 측정 항목 및 문항 수

구분	변수	내용	문항수
사회 경제 적 특성	성별	(discrete variable) 1. 남성 2. 여성	1
	연령	(continuous variable) 만 ___ 세를 직접 기입	1
	학년	(continuous variable) ___ 학년을 직접 기입	1
	월평균 용돈	(continuous variable) 월평균 _____ 만원을 직접 기입	1
	가정경제수준	(Lickertis scale) 1. 하 2. 중하 3. 중중 4. 중상 5. 상	1
자기효능감		(Lickertis scale) 1. 전혀 그렇지 않다 2. 그렇지 않다 3. 보통이다 4. 그렇다 5. 매우 그렇다	3
		자기효능감 = $\sum_{i=1}^{i=n} /n$, i = 자기효능감 관련 세부문항	
통제력		(Lickertis scale) 1. 전혀 그렇지 않다 2. 그렇지 않다 3. 보통이다 4. 그렇다 5. 매우 그렇다	2
		통제력 = $\sum_{i=1}^{i=n} /n$, i = 통제력 관련 세부문항	
스마트폰 중독성향		(Lickertis scale) 1. 전혀 그렇지 않다 2. 그렇지 않다 3. 보통이다 4. 그렇다 5. 매우 그렇다	15
		스마트폰 중독성향 요인 j = $\sum_{i=1}^{i=n} /n$, j = 요인수, i = 중독성향 세부문항	
여가시간 제약		(discrete variable) 1. 비제약 2. 제약	1
여가 만족도		(Lickertis scale) 1. 전혀 그렇지 않다 2. 그렇지 않다 3. 보통이다 4. 그렇다 5. 매우 그렇다	4
		여가만족도 = $\sum_{i=1}^{i=n} /n$, i = 여가만족도 관련 세부문항	

2) 조사도구 및 변수 구성

본 연구의 조사도구는 선행연구를 기초로 하여 연구자가 구성한 설문지를 토대로 하였으며, 측정항목 및 문항 수는 <표 1>과 같다.

사회경제적 특성은 성별, 연령, 학년, 월평균 용돈, 가정경제수준으로 구성하였고, 자기효능감은 자신의 생활에 대한 대처나 해결능력에 대한 평가와 관련된 문항으로 3문항으로 구성하였으며, 이주영(2007), 우형진(2007), 김형지, 김정환과 정세훈(2012)의 연구를 참조하였다. 통제력은 자신을 어느 정도 조절하며 생활해 나가는지에 대한 2문항으로 구성하였고, 여가시간 제약은 제약여부를 묻는 명목척도로, 여가만족도는 여가비용 등 여가생활의 전반에 대한 만족도를 4문항으로 측정하였다. 스마트폰 중독성향은 한국정보화

진흥원(2011)의 스마트폰중독 자가진단척도를 기초하여 일상생활장애, 가상세계지향, 금단, 내성 등에 대한 변수를 추출한 후 대학생에 맞게 수정한 후 5점 리커트 척도 15문항으로 구성하였다.

3) 분석 방법

본 연구의 분석은 IBM SPSS Statistics 20과 AMOS 18.0 통계분석 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 사회경제적 특성, 자기효능감, 통제력, 스마트폰 중독성향, 여가만족도 등 주요 변수의 개발 및 정제를 위하여 기초통계를 살펴보고, 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석과 Cronbach's Alpha계수를 살펴보았다. 여가시간 제약여부에 따른 자기효능감과 통제력에 따른 스마트폰 중독

성향과 여가만족도의 관계를 알아보기 위하여, 각각의 집단을 분리하여 구조방정식을 실시하였다. 또한 두 집단의 경로 간 차이를 알아보기 위하여 먼저 측정동일성 분석 후 다중집단 구조방정식 모델을 검증하였다.

3. 조사대상자의 사회경제적 특성

조사대상자의 사회경제적 특성은 <표 2>와 같다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 대학생의 스마트폰 중독성향

1) 대학생의 스마트폰 중독성향 수준

한국정보화진흥원(2011)의 스마트폰 중독 진단 방법에 의하여 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스마트폰 중독성향을 진단한 결과, 스마트폰 중독성향은 2.85/5점(57.25/100)으로 나타났는데, 이

러한 결과는 김민경(2013)의 연구에서 청소년의 휴대폰 중독이 2.35/5점(47.00/100)으로 보통수준보다 낮게 나타났다는 연구결과보다는 스마트폰 중독성향이 높은 것으로 나타났다.

한국정보화진흥원의 성인용 스마트폰 중독 척도 산출방법에 의하여, 대학생을 고위험사용자군, 잠재적 위험사용자군, 일반 사용자군으로 분류한 결과, 전체 응답자 중 4.7%가 고위험 사용자군, 14.4%가 잠재적 위험 사용자군으로 나타났고, 80.9%의 대학생이 일반 사용자군으로 나타났다 <표 3>.

고위험 사용자군은 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성증상을 보이며, 이로 인한 일상생활장애가 발생하는 등 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 개입이 필요하다. 잠재적 위험 사용자군은 스마트폰 사용에 대한 금단, 내성, 일상생활장애 중 한 가지 이상의 증상을 경험하며, 스마트폰 사용조절력이 감소하고, 이에 따른 심리적 사회적 기능이 저하되어, 정신건강 분야의 전문적인 상담이 필요하

<표 2> 조사대상자의 사회경제적 특성

변수		빈도(%)	평균
성별	남	201(49.9)	22.17세
	여	202(50.1)	
연령	20세 이하	120(29.8)	2.7학년
	21-22세	88(21.8)	
	23-24세	123(30.5)	
	25세 이상	72(17.9)	
학년	1학년	79(19.6)	약 42만원
	2학년	85(21.1)	
	3학년	103(25.6)	
	4학년	136(33.7)	
월평균 용돈	39만원 이하	177(43.9)	3.02/5
	40-59만원	157(39.0)	
	60만원 이상	69(17.1)	
가정경제수준	상	100(24.8)	88(21.8)
	중	215(53.3)	
	하	88(21.8)	

N(%) = 403(100.0)

〈표 3〉 스마트폰중독성향 진단결과(성인용)

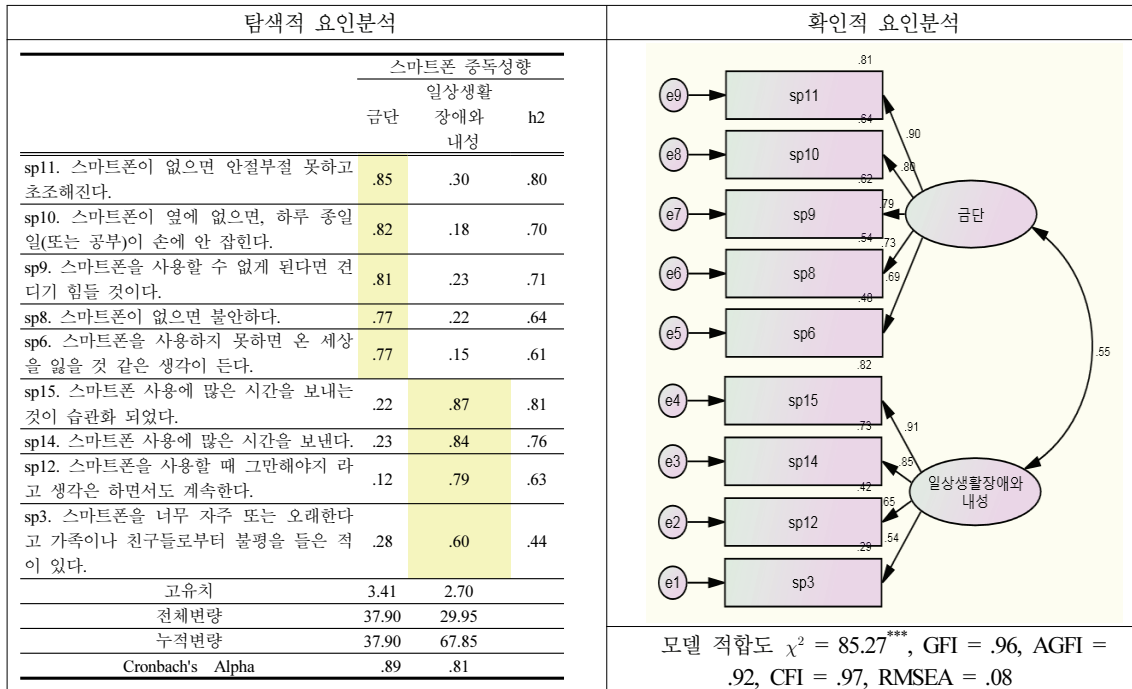
스마트폰 중독 진단 결과	빈도	%
고위험 사용자군	19	4.7
잠재적 위험 사용자군	58	14.4
일반 사용자군	326	80.9
전체	403	100

다. 즉, 고위험 사용자군이나 잠재적 위험 사용자군은 대학생 스스로 중독에서 벗어나기는 어렵고 전문적 지원이 필요한 상태인데, 연구 결과 약 19.1%의 대학생이 잠재적 위험 사용자군 이상의 중독성향을 보여 가정, 학교, 사회 등의 관심과 유기적인 노력이 요구되며, 대학생들을 위한 스마트폰 중독 치료를 위한 프로그램 개발과 전문기관과의 상호협력과 국가적 차원에서의 정책마련이 요구된다. 또한 80.9%의 대학생이 일반 사용자군으로 스마트폰을 이용목적에 맞게 사용 조절하나, 앞으로의 건전한 여가생활을 위하여 자기

관리 및 예방이 요구되어 건전한 스마트폰 이용자를 위한 예방적 차원에서의 교육 및 관련 프로그램이 요구된다.

2) 대학생의 스마트폰 중독성향 척도

한국정보화진흥원(2011)의 스마트폰 중독 자가진단척도는 19세 이하는 청소년으로, 20세 이상은 성인용으로 분류하여 산출방법을 달리한다. 그런데 대학생은 청소년기와 성인 범주에 모두 속해 있고, 학령기의 청소년이나 사회생활을 하는 일반 사회인과는 공부시간, 여유시간, 경제적 성격이 차이를 보인다. 이에 본 연구에서는 기존의 스마트폰 중독 자가진단척도를 정제화 하여 대학생 맞춤형 척도를 개발하고자 하였다. 구체적인 스마트폰 중독성향 척도개발 단계는 다음과 같다. 첫째 단계에서는, 한국정보화진흥원(2011)의 스마트폰 중독 자가진단척도는 일상생활장애, 가상세계지향, 금단, 내성 등에 대한 문항으로 구



〈그림 2〉 대학생의 스마트폰 중독성향 요인분석

성되어 있는데, 본 연구에서는 위의 문항을 대학생에 맞게 일부 수정한 후 15문항을 추출하였다. 둘째 단계에서는, 정밀한 대학생의 스마트폰 중독성향 척도문항을 추출하기 위하여, 초기 탐색적 요인분석을 실시하였다. 셋째 단계에서는, 초기 탐색적 요인분석에서 추출된 문항을 투입한 후 확인적 요인분석을 실시하였다. 추출된 11문항을 기준으로 확인적 요인분석을 실시하는 과정에서 SMC(Squared Multiple Correlation)값과 수정지수(Modification Index)를 고려하여 최종 스마트폰 중독성향 문항을 추출하였다. 넷째 단계에서는, 초기 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석 후 추출된 9문항을 중심으로 최종 스마트폰 중독성향 척도의 탐색적 요인분석을 실시하였다<그림 2>.

최종 스마트폰 중독성향의 탐색적 요인분석결과, 2개의 요인으로 분류되었으며, 각 요인의 요인부하량은 0.6이상으로 나타났다. KMO 값이 0.86, Bartlett의 구형성 검정 결과 χ^2 값이 1939.56로 99.9% 신뢰도 수준에서 유의하게 나

타나 타당성이 적정한 것으로 검정되었고, 각 요인별 신뢰도 분석을 위하여 Cronbach's Alpha 계수를 살펴본 결과 요인 I 은 0.89, 요인 II는 0.81로 나타나 신뢰도가 적정한 것으로 나타났다. 요인 명명을 위하여 내용을 검토한 후, 요인 I 을 금단, 요인 II를 일상생활장애와 내성으로 명명하였다.

3) 대학생의 여가시간 제약, 자기효능감, 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이

대학생의 여가시간 제약여부, 자기효능감, 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 여가제약이란 사람들이 여가활동에 참여하는 것을 저해하거나 억제하는 모든 것을 의미하며, 여가제약의 원인이 어디에 있는가에 따라서 내재적, 대인적, 구조적 제약으로 구분된다. 내재적 제약은 개인의 심리적 상태와 특성을, 대인적 제약은 개인 간의 상호작용 또는 관계에 의해 발생하는 제약을, 구조적 제약은 내재적/대인적 제약을 제외한 요인으로 경제

<표 4> 대학생의 자기효능감과 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이

변수		요인 I: 금단		요인 II: 일상생활장애와 내성		전체 스마트폰 중독성향	
		평균	Da)	평균	Da)	평균	Da)
여가시간 제약여부	여가시간 비제약	2.39		3.05		2.72	
	여가시간 제약	2.58		3.18		2.88	
	t값	-1.98*		-1.58		-2.06*	
자기 효능감	상	2.26	a	3.04		2.66	a
	중	2.54	b	3.19		2.87	b
	하	2.67	b	3.03		2.86	b
	F비	7.68**		1.60		4.06*	
통제력	상	2.41		3.03	a	2.72	
	중	2.49		3.08	a	2.78	
	하	2.51		3.29	b	2.90	
	F비	.52		3.20*		1.84	

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

a) D: Duncan's Multiple Range Test

적 조건, 계절, 기후 업무시간 등 주어진 환경을 말한다(김홍렬, 2011).

본 연구에서는 구조적 제약 중 하나인 여가시간의 제약여부를 독립변수로 하여, 대학생의 여가시간 제약여부에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 검정하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독성향 요인 I: 금단 요인은 여가시간에 제약이 없는 대학생은 5점 만점에 2.39점(48/100), 제약이 있는 대학생은 2.58점(52/100)으로, 여가시간에 제약이 없는 대학생보다 제약이 있는 대학생의 금단 현상이 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 반면에 스마트폰 중독성향 요인 II: 일상생활장애와 내성 요인은 여가시간에 제약이 없는 대학생은 5점 만점에 3.05점(61/100), 제약이 있는 대학생은 3.18점(64/100)으로 나타났다.

대학생의 여가시간 제약여부에 따른 전체 스마트폰 중독성향의 차이를 살펴보면, 금단 요인과 유사하게 여가시간의 제약이 없는 대학생이 2.72점(54/100), 제약이 있는 대학생 2.88점(58/100)으로 여가시간에 제약이 있는 대학생의 스마트폰 중독성향이 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 학생들의 경우 비용의 부담이나 시간부족 등의 구조적 제약이 높을수록 컴퓨터 게임이나 독서 등 혼자서도 즐길 수 있는 여가형태를 선호한다는 전문희, 박재진(2013)의 연구와 유사하다. 즉, 여가시간이 부족한 대학생의 경우 문화 활동이나 운동 등 시간이나 비용이 많이 필

요한 여가활동보다 저비용으로 쉽게 접근할 수 있는 여가활동으로 스마트폰을 활용하는 것을 함의한다.

대학생의 자기효능감과 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 살펴본 결과, 자기효능감이 높은 대학생보다 중간 이하의 대학생의 금단 요인과, 전체 스마트폰 중독성향이 높은 것으로 나타났다. 반면에 일상생활장애와 내성요인은 유의한 차이를 보이지 않았다. 통제력에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 살펴본 결과, 통제력이 중간이상인 대학생보다 낮은 대학생의 일상생활장애와 내성요인이 높게 나타났고 금단요인과 전체 스마트폰 중독은 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

2. 대학생의 여가만족도

1) 대학생의 여가만족도 요인

대학생의 여가만족도의 요인을 알아보기 위하여, 탐색적 요인분석을 실시하였다<표 5>.

총 4문항을 투입하였으나, 요인부하량과 내용을 고려하여 ‘한달 평균 지출하는 여가비용에 대해 만족하는 편이다’를 제외하고, 세 문항을 최종 변수로 추출하였다. 최종 분석 결과 한 개의 요인으로 분류되었으며, 설명력은 67.18%로 나타났다. 여가만족도의 요인부하량은 0.7이상으로 적정하게 나왔으며, Cronbach's Alpha 계수가 0.75로

<표 5> 대학생의 여가만족도 탐색적 요인분석

	여가만족도	h2
1. 여가 시간을 알차게 보내고 있다고 생각한다.	.90	.81
2. 현재 하고 있는 여가생활이 나에게 적합하다고 생각한다.	.81	.65
3. 하루 평균 사용하는 여가 할애시간에 대해 만족하는 편이다	.75	.56
고유치	2.02	
전체변량	67.18	
누적변량	67.18	
Cronbach's Alpha	0.75	
Mean(Standard Division)	2.79(0.77)	

〈표 6〉 대학생의 자기효능감과 통제력에 따른 여가만족도의 차이

변수	여가만족도		
	평균	D ^{a)}	
여가시간 제약	여가시간 비제약	2.86	
	여가시간 제약	2.66	
	t값	2.49*	
자기효능감	상	2.89	
	중	2.74	
	하	2.67	
	F비	2.98	
통제력	상	2.88	b
	중	2.67	a
	하	2.69	b
	F비	3.26*	

*p <.05

a) D: Duncan's Multiple Range Test

나타나 척도에 문제가 없는 것으로 나타났다. 대학생의 여가만족도 수준을 살펴보기 위하여 평균 값을 살펴본 결과 2.79점으로 보통수준 이하로 나타났다.

2) 대학생의 자기효능감과 통제력에 따른 여가만족도의 차이

대학생의 여가만족도 수준 및 여가시간 제약 여부, 자기효능감, 통제력에 의한 여가만족도의 차이를 살펴보기 위하여, t-test와 One-way ANOVA 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다.

우선, 대학생의 여가시간 제약여부에 따른 여가만족도의 차이를 검정한 결과, 여가시간에 제약이 없는 대학생의 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 그런데 여가시간 제약 여부와 관련 없이 여가만족도가 보통 수준인 3점을 밑도는 것으로 나타나 대학생의 여가만족도가 전체적으로 보통수준 이하로 나타났으며, 특히 여가시간에 제약이 있는 대학생의 여가만족도가 상대적으로 더

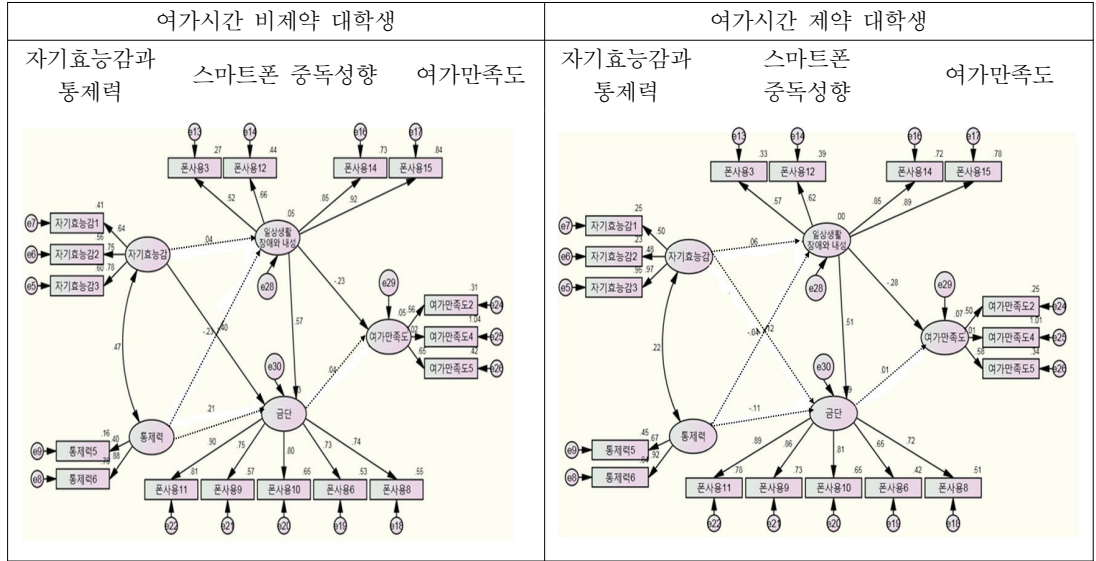
낮은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 청소년을 대상으로 여가제약과 여가만족의 관계를 분석한 결과, 여가제약이 높을수록 여가만족은 감소한다는 김경식(2012)의 연구결과와 유사하다.

대학생의 자기효능감 변수는 평균을 기준으로 상, 중, 하 집단으로 분류하고 여가만족도를 종속 변수로 하여 Oneway ANOVA 분석을 실시한 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 반면에, 자기효능감과 동일한 방식으로 통제력에 따른 여가만족도의 차이를 살펴본 결과, 통제력이 중간인 대학생보다 높거나 낮은 대학생의 여가만족도가 높은 것으로 나타났다.

3. 대학생의 여가시간 제약여부에 따른 여가만족도

1) 여가시간 비제약대학생과 제약대학생의 여가만족도 영향요인

여가시간 제약여부에 따른 스마트폰 중독성향과 여가만족도의 영향요인을 알아보기 위하여,



* 실선은 통계적으로 유의한 경로이고(가설 채택), 점선은 유의하지 않은 경로(가설 기각)임

〈그림 3〉 여가시간 비제약, 제약대학생의 스마트폰 중독성향과 여가만족도 구조방정식모델

여가시간에 제약이 없는 대학생(N=263)과 제약이 있는 대학생(N=140) 집단을 분리하여 각각의 구조방정식 모델을 분석하였다<표 7>.

우선, 여가시간 비제약 대학생들을 대상으로 자기효능감, 통제력을 외생변수로 투입하고, 스마

트폰 중독성향과 여가만족도의 관계를 알아보기 위하여 구조방정식모델을 분석한 결과는 다음과 같다<그림 3>. GFI(Goodness of Fit Index)값이 0.91, AGFI(Adjusted GFI)값이 0.88이었으며, CFI(Comparative Fit Index)값이 0.94로 적절한

〈표 7〉 여가시간 비제약, 제약대학생의 스마트폰 중독성향과 여가만족도 구조방정식 결과

경로	여가시간 비제약			여가시간 제약		
	표준화 계수	C.R.	P	표준화 계수	C.R.	P
일상생활 장애와 내성 요인 <- 자기효능감	0.04	0.40	0.69	0.06	0.64	0.52
일상생활 장애와 내성 요인 <- 통제력	-0.23	-1.92	0.06	-0.04	-0.38	0.71
금단 요인 <- 자기효능감	-0.40	-4.53	***	-0.12	-1.39	0.17
금단 요인 <- 통제력	0.21	1.94	0.06	-0.12	-1.19	0.24
금단 요인 <- 일상생활장애와 내성 요인	0.57	6.28	***	0.51	4.49	***
여가만족도 <- 금단 요인	0.04	0.56	0.58	0.01	0.12	0.90
여가만족도 <- 일상생활장애와 내성 요인	-0.23	-2.66	0.01	-0.28	-2.20	0.03
모델 적합도	$\chi^2 = 228.73^{***}$, GFI = .91, AGFI = .88, CFI = .94, RMSEA = .06			$\chi^2 = 213.72^{***}$, GFI = .84, AGFI = .80, CFI = .89, RMSEA = .08		

것으로 나타났다. 또한, RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)값이 0.06으로 0.10이하의 값을 보여 여가시간 비제약 대학생들의 구조방정식 모델적합도가 적정한 것으로 나타났다.

분석 결과, 자기효능감은 스마트폰 중독성향 요인인 일상생활장애와 내성요인에 유의한 영향을 보이지 않았으나, 금단요인에는 부적인 영향을 보여 자기효능감이 높을수록 금단요인이 낮은 것으로 나타났다. 반면에 통제력은 일상생활장애와 내성요인과 금단요인에 모두 유의한 영향을 보이지 않았다. 일상생활 장애와 내성이 높을수록 금단현상이 높은 것으로 나타났으나, 여가만족도에 부적인 영향을 보여 일상생활장애와 내성이 높을수록 여가만족도가 낮은 것으로 나타났다. 반면에, 금단요인은 여가만족도에 유의한 영향을 보이지 않는 것으로 나타났다.

여가시간에 제약이 있는 대학생들을 대상으로 여가시간에 제약이 없는 대학생집단과 동일하게 자기효능감, 통제력을 외생변수로 투입하고, 스마트폰 중독성향과 여가만족도의 관계를 알아보기 위하여 구조방정식모형을 분석한 결과는 <그림 3>과 같다.

분석결과 GFI(Goodness of Fit Index)값이 0.84, AGFI(Adjusted GFI)값이 0.80, CFI(Comparative Fit Index)값이 0.89, RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)값이 0.08로 나타나 구조방정식 모델에 문제가 없는 것으로 나타났다.

여가시간에 제약이 있는 대학생의 변수 간 관계를 살펴보면, 자기효능감은 일상생활장애와 내성요인과 금단요인에 유의한 영향을 보이지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가시간에 제약이 없는 학생의 경우 자기효능감이 금단요인에 부적인 영향을 보이는 것과 차이를 보였다. 통제력은 여가시간에 제약이 없는 대학생과 동일하게 일상생활장애와 내성요인과 금단요인에 모두 유의한 영향을 보이지 않았다. 일상생활 장애와 내

성이 높을수록 금단현상은 높았고 여가만족도가 낮은 반면에, 금단요인은 여가만족도에 유의한 영향을 보이지 않는 것으로 나타났다.

스마트폰 중독성향과 여가만족도의 관계를 살펴본 결과, 여가시간 제약여부와 관계없이 대학생의 일상생활 장애와 내성 등의 스마트폰 중독성향이 높을수록, 여가만족도는 낮은 것으로 나타났다. 여가는 특별한 시간과 돈을 투자하여 만들어 내거나 찾지 않고 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 사소한 것이나(전문희·박재진, 2013), 건전한 여가활동 참가는 청소년의 일탈행동 예방, 자아실현 등의 효과를 보여 청소년 문제를 예방하는데 중요한 수단이 된다(김경식, 2012). 또한 자신의 삶에 대한 의미와 보람을 스스로 찾으려는 강한 내면적인 욕구를 지닌 대학생에게는 미래의 삶을 개척하기 위한 능력을 개발하려는 노력과 함께 원만한 인간관계를 형성하고 개선해 나가면 자신을 발견하고 생활방식을 터득하는데 있어서 매우 필요 하므로(김홍렬, 2009), 대학생을 대상으로 공감하고 이해할 수 있는 여가의 의미 교육과 실생활에 접목할 수 있는 여가프로그램의 개발이 필요하다.

2) 여가시간 비제약대학생과 제약대학생의 여가만족도 경로 간 차이분석

여가시간에 제약이 없는 대학생과 제약이 있는 대학생집단을 대상으로, 각각의 구조방정식 분석을 실시하였다. 하지만 위의 분석으로는 두 집단의 경로 간에 유의한 차이가 있는지를 알 수 없기 때문에, 다중집단 구조방정식 분석을 통하여 경로 간 차이를 검증하고자 한다.

여가시간 제약여부에 따른 여가만족도 경로 간 차이분석을 하기에 앞서, 측정동일성 분석을 실시하였다. 조절 변수인 여가시간 제약여부를 기준으로 여가시간 비제약대학생(N=263)과 여가시간 제약대학생(N=140)으로 나눈 후, 구성 개념들의 측정동일성을 검증하였다<표 8>. 분석 결과,

〈표 8〉 측정동일성분석결과

model	χ^2	df	CFI	$\Delta\chi^2/df$	Sig.
model[Unconstrained]	442.65	222	.92		
mode2[Measurement weights]	451.72	234	.92	9.07/12	유의하지 않음

$\Delta\chi^2 = 12$ 일 때, $p = .05$ 수준에서 $\Delta\chi^2 > 21.03$ 일 때 유의한 차이가 있음

〈표 9〉 여가시간 비제약대학생과 제약대학생 집단의 다중집단 구조방정식 결과

경로(path)	여가시간 비제약		여가시간 제약		경로간 CR 값	$\Delta\chi^2$ Sig. Dif
	Standardized estimates(C.R.)	Standardized estimates(C.R.)	Standardized estimates(C.R.)	Standardized estimates(C.R.)		
일상생활장애와 내성 요인 <-- 자기효능감	0.04(0.40)	0.06(0.64)	0.194	유의하지 않음		
금단 요인 <-- 자기효능감	-0.40(-4.53)	-0.12(-1.39)	2.49	유의		
일상생활장애와 내성 요인 <-- 통제력	-0.23(-1.92)	-0.04(-0.38)	1.175	유위하지 않음		
금단 요인 <-- 통제력	0.21(1.94)	-0.12(-1.19)	-2.256	유의		
금단 요인 <-- 일상생활장애와 내성 요인	0.57(6.28)	0.51(4.49)	-1.104	유의하지 않음		
여가만족도 <-- 일상생활장애와 내성 요인	-0.23(-2.66)	-0.28(-2.20)	-0.024	유의하지 않음		
여가만족도 <-- 금단 요인	0.04(0.56)	0.01(0.12)	-0.235	유의하지 않음		

* 경로 간 C.R 값이 ± 1.965 이상이면 통계적으로 유의함(우종필, 2012).

비제약모델(model 1)과 요인부하량 제약모델(model 2) 간에는 유의한 차이가 나지 않는 것 ($\Delta\chi^2 = 12$, $df = 12 < 21.03$)으로 나타났다. 이는 여가시간에 제약이 없는 대학생과 제약이 있는 대학생 두 집단에서 측정도구를 똑같이 인식하고 있다는 것을 의미하므로, 측정동일성이 적정한 것으로 나타났다.

측정동일성을 검증한 후 다중집단 구조방정식 분석을 실시한 결과는 다음과 같다(표 9). 여가시간에 제약이 없는 대학생과 제약이 있는 대학생 집단의 다중집단 구조방정식분석 결과 유의한 차이를 보이는 경로는 ‘자기효능감 -> 금단 요인’, ‘통제력-> 금단 요인’ 으로 나타났다. 그 이외의 다른 경로는 유의한 차이를 보이지 않아 여

가시간에 제약이 없는 대학생과 제약이 있는 대학생 집단의 경로가 동일한 것으로 나타났다.

‘자기효능감 -> 금단 요인’ 경로는 여가시간에 제약이 없는 집단에서는 자기효능감이 높을수록 금단요인이 낮게 나타난 반면에, 여가시간에 제약이 있는 집단에서는 유의한 영향을 보이지 않아 경로간 차이를 보였다.

‘통제력-> 금단 요인’ 경로는 여가시간에 제약이 없는 대학생과 제약이 있는 대학생 모두 95% 신뢰도 수준에서는 유의한 영향을 보이지 않았다. 하지만 90% 신뢰도 수준에서는 여가시간에 제약이 없는 대학생은 유의한 영향을 보이고, 여가시간에 제약이 있는 대학생은 영향력을 나타내지 않아 차이를 보였다. 이러한 결과는 두 집단 모

두 엄밀한 신뢰도 수준에서 통제력이 금단 요인에 영향을 보이지 않았으나, 여가시간에 제약이 있는 대학생보다 제약이 없는 대학生の 영향력이 더 낮음을 의미한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학生の 여가시간 제약에 따른 스마트폰 중독성향과 여가만족도 관계를 규명하여 효과적이고 바람직한 여가문화를 조성하고자, 자기효능감, 통제력에 따른 스마트폰 중독성향과 여가만족도의 관계와 경로 간 차이를 살펴보았다. 이를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 한국정보화진흥원의 스마트폰중독 척도를 이용하여 대학生の 스마트폰 중독성향을 분석한 결과 100점 만점에 57.3점으로 나타났고, 전체 응답자중 4.7%가 고위험 사용자군, 14.4%가 잠재적 위험 사용자군으로 나타나 대학生の 스마트폰 중독성향이 심화되고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김민경(2013)의 연구에서 청소년의 휴대폰 중독이 보통수준보다 낮게 나타났다는 연구결과보다는 중독성향이 더 높게 나타나, 가정과 사회 전반에 걸쳐서 대응책 마련이 요구된다.

둘째, 한국정보화진흥원의 스마트폰중독 자가진단척도는 19세 이하의 청소년용과 20세 이상의 성인용으로 분류되어 청소년과 성인 시기에 모두 포함되어 있는 대학生の 경우 적용에 어려움이 있다. 이에 기존의 스마트폰중독 척도를 기초로 대학생 맞춤형 스마트폰 중독성향 척도를 추출하였다. 다양한 분석으로 척도를 정교화 한 결과 금단요인 5문항과 일상생활장애와 내성 요인 4문항으로 최종 추출되었다. 개발된 척도를 기준으로 여가시간 제약여부에 따른 스마트폰 중독성향의 차이를 살펴본 결과, 여가시간에 제약이 있는 대학生の 금단 요인과 전체스마트폰 중독이 높게

나타났다. 이러한 결과는 여가시간이 부족한 대학生の 경우 시간이나 경제적 비용이 드는 여가활동보다 손쉽게 접근이 가능한 스마트폰을 여가로 활용하고, 지나친 스마트폰 이용은 중독을 불러올 가능성이 높음을 함의한다.

셋째, 여가시간 제약여부에 따른 대학生の 여가만족도의 차이를 살펴본 결과 여가시간이 비교적 자유로운 대학生の 만족도가 높았고, 통제력이 중간인 대학생보다 높거나 낮은 경우 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 대학生の 여가만족도는 5점 만점에 3점 이하로 보통수준 이하로 나타났으며, 특히 여가시간에 제약이 있는 대학生の 여가만족도가 상대적으로 낮은 것으로 나타났다. 인간의 일생은 3가지 중요한 삶의 영역, 즉, 일, 가족, 여가의 조화를 통해 나타나 행복한 삶을 위해서는 이러한 세 가지 생활영역이 균형적으로 발전하고 조화를 이루어야 하는데 (Rapoport & Rapoport, 1975; 윤소영, 2013), 대학生の 여가만족도가 보통 이하로 나타났으므로 대학生の 삶의 질 향상을 위하여, 여가시간 확대 및 여가의 질 향상이 요구된다.

넷째, 여가시간에 제약이 없는 학생은 자기효능감이 높을수록 금단요인은 낮았고, 일상생활 장애와 내성이 높을수록 금단현상이 높았으며, 여가만족도는 낮은 것으로 나타났다. 여가시간에 제약이 있는 대학생은 일상생활 장애와 내성요인이 높을수록 금단현상은 높았고, 여가만족도는 낮은 것으로 나타났다. 보다 정교한 두 집단의 경로 간 차이를 검증하기 위하여 다중집단구조방정식 분석을 실시한 결과 ‘자기효능감 → 금단요인’과 ‘통제력 → 금단요인’이 경로 간 차이를 보이는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 통한 제안점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 분석결과 대학生の 스마트폰 중독성향이 보통이상으로 나타났고, 고위험 사용자군과 잠재적 위험 사용자군이 19% 이상으로

나타나, 가정과 사회 전반에 걸쳐서 대응책 마련이 요구된다. 고위험 사용자군이나 잠재적 위험 사용자군의 경우, 개인의 힘으로 중독에서 벗어나기는 어려워 관련 기관의 전문적 지원이나 개입이 필요한 단계(한국정보화진흥원, 2011)로 좁게는 가족의 관심과 넓게는 사회적 대응 프로그램의 개발과 관련 정책 마련이 대학생의 여가생활만족도와 전체적인 삶의 질 향상에 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 대학생의 정확한 스마트폰 중독성향을 측정하기 위하여, 기존에 개발한 스마트폰 중독 척도를 기초로 다양한 통계분석을 통하여 대학생에게 적합한 스마트폰 중독성향 척도를 정교화하였다. 하지만 본 연구의 경우 표본이나 지역의 한계가 있어, 조사대상을 전국지역으로 확대하고 다양한 대학생을 표집대상으로 하는 대학생 맞춤형 스마트폰 중독성향 척도의 정교화를 위한 후속연구가 필요하다.

셋째, 대학생의 여가시간 제약여부에 따른 여가만족도의 차이를 검정한 결과, 여가시간에 제약이 없는 대학생이 제약이 있는 대학생보다 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 이에 대학생들이 시간적 압박감에서 벗어나 정신적으로 여유를 가질 수 있도록 가정과 사회에서 환경을 조성하여야 하고, 실제 여유시간이 부족한 학생들이 쉽게 접근할 수 있는 건전한 즐거운 여가프로그램과 시설확대가 요구된다.

넷째, 대학생의 여가만족도를 측정한 결과 보통수준 이하로 나타났고, 특히 여가시간에 제약이 있는 대학생의 경우 여가만족도가 더 낮은 것으로 나타났다. 대학생들은 대학생 각자의 자율적 통제시간이 비교적 많이 주어지는 시기로서 학업뿐만 아니라 자아실현을 위한 자기개발이 다양한 활동을 필요로 하는 시기임에도 불구하고(김홍렬, 2011), 여가만족도가 보통 이하로 나타난 것은 학업 부담, 취업준비, 높은 등록비에 기인한 경제적 부담 등 다양한 이유를 추론할 수

있다. 이에 대학생의 여가만족도 관련 심층 연구를 토대로 건전한 여가활동을 위한 다양한 교육 및 대책 마련이 요구된다. 또한 여가만족 수준을 높이기 위해 대학생들의 현재 상황이나 변화에 지속적이고 주기적인 관심을 갖고 대학생들의 여가요구도 분석 및 전문가를 활용한 필요도 분석을 통해 실효성 있는 여가프로그램의 시스템 구축이 이루어져야 할 것이다.

다섯째, 대학생의 스마트폰 중독성향 요인 중 일상생활장애와 내성이 높을수록 여가만족도가 낮은 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 중독성향이 여가만족도에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가는 특별히 시간과 돈을 투자하여 만들어 내거나 찾지 않고 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 사소한 것이라는 관점에서 보다 건전하고 공감할 수 있는 여가를 지도할 필요가 있다. 즉, 일상생활에서 쉽게 접근하고 효율적으로 활용할 수 있는 건전한 여가 프로그램 개발과 건전한 여가 환경 제공 등 다양한 여가활동을 체계적으로 지원하는 것이 대학생의 여가만족도 증가에 도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구는 최근 생활의 필수품으로 자리매김한 스마트폰의 이용확대와 발맞추어 대학생의 스마트폰 중독성향과 여가만족도를 여가시간 제약을 조절변수로 살펴보았다. 대학생의 건전한 여가만족도의 함양을 위하여 스마트폰 중독성향을 중심으로 살펴보았으나, 초·중·고 학령기와 청소년기를 제외한 점, 조사지역이 수도권에 한정하여 대학생의 대표성이 부족한 것을 연구의 한계로 들 수 있다.

그러나 대학생과 자기효능감, 통제력, 스마트폰 중독성향과 여가만족도의 관계를 파악하기 위하여 여가시간 비제약집단과 제약집단 각각의 구조방정식 분석과 두 집단의 경로 간 차이분석을 위한 다중집단 구조방정식 등 심층적인 관계를 본 점에서 연구의 의의가 있다고 사료된다.

【참 고 문 헌】

- 1) 광호근(2006). 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응의 관계. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 2) 가정혜(2010). 관광객들의 휴대전화를 이용한 관광정보 탐색과 지각된 관광위험에 관한 연구. 경영경제연구, 33(1), 87-109.
- 3) 강길현(2003). 청소년 여가활동 참여정도와 여가계약 요인에 관한 분석. 한국사회체육학회지, 20(1), 617-631.
- 4) 강희양·박창호(2011). 스마트폰 중독 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회 연차학술발표대회논문집, 205.
- 5) 구현영(2009). 청소년을 위한 휴대전화 중독 도구 개발. 대한간호학회지, 39(6), 818-828.
- 6) 김정식(2012). 가족기능 및 부모의 의사소통과 한국 청소년의 여가계약 및 여가만족에 관한 구조모형 분석: 국가통계자료 이용. 한국여가레크리에이션학회지, 36(2), 1-13.
- 7) 김남선·이규은(2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국보건정보통계학회지, 37(2), 72-83.
- 8) 김동진(1993). 대학생의 여가생활과 삶의 질에 관한 연구. 서울대학교 체육연구소 논문집, 14(1), 55-65.
- 9) 김민경(2013). 청소년자녀 부모의 권위주의적 양육태도, 부모와의 정서적 유대와 휴대폰 중독: 충동성의 매개효과를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 17(2), 1-18.
- 10) 김병년·고은정·최홍일(2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. 한국청소년연구, 24(3), 67-98.
- 11) 김성혁·김용일·오재경(2010). 온라인 오락 여가활동이 여가만족, 고독감 및 삶의 질에 미치는 영향: 대학생을 대상으로. 호텔경영학연구, 19(1), 73-88.
- 12) 김영은(2013). 영아기 자녀를 둔 모의 양육스트레스와 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기통제력의 매개효과를 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 13) 김외숙·박은정(2013). 기혼 취업자의 여가계약 유형에 따른 여가활동 참여의 차이. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 241-263.
- 14) 김진희(2012). 대학생의 스트레스와 대학생활 적응간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 15) 김흥렬(2009). 대학생들의 개인가치, 여가태도 및 행동의도의 영향관계 연구: 대전충청지역 대상으로. 호텔관광연구, 11(2), 66-78.
- 16) _____(2011). 여가활동 동기, 제약, 만족 및 대학생활만족 비교 연구: 한국인 대학생과 중국인 유학생 중심으로. 관광연구저널, 25(2), 89-104.
- 17) 김형지·김정환·정세훈(2012). 스마트폰 중독의 예측요인과 이용행동에 관한 연구. 사이버커뮤니케이션학회보, 29(4), 55-93.
- 18) 공성배·김종길·박성진(2012). 스마트폰 정보탐색이용성이 대학생 여가참여자의 여가경험 및 행복감에 미치는 영향. 한국체육과학학회지, 21(6), 71-81.
- 19) 서울대학교 교육연구소(1995). 교육학용어사전. 서울 : 하우동설
- 20) 나은영(2005). 청소년의 이동전화 애착 이용, 효과지각 및 커뮤니케이션 효능감. 한국언론학보, 49(6), 198-223.
- 21) 노갑택·박장근·임란희(2007). 전공별 대학생들의 여가활동 유형 및 개인적 특성과 여가활동 유형에 따른 여가태도 차이. 한국체육학회지, 46(4), 339-348.
- 22) 동아일보(2012). 대학생 한달 용돈 41만원. 책 사는데 3만원도 안쓴다 80%. 2012. 1. 8.

- <http://news.donga.com>
- 23) 문화체육관광부(2012). 2012년 국민여가활동 조사. 문화체육관광부보고서.
 - 24) 박경란(2009). 예비노년층의 여가활동에 따른 여가만족이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국생활과학회지, 18(2), 287-300.
 - 25) 박용민(2011). 성인들의 스마트폰중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 평화안보·상담심리대학원 석사학위논문.
 - 26) 송강영·임영삼·안병욱(2011). 대학생의 여가유능감과 여가몰입, 여가만족도의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 11(10), 425-433.
 - 27) 송원의·여인성(2004). 대도시 근로자의 여가제약이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회, 43(4), 685-697.
 - 28) 심상신(2004). 대학생 여가활동 참여유형에 따른 여가기능과 학교생활만족에 관한 연구. 한국체육학회지, 42(3), 401-406.
 - 29) 안병욱(2009). 패러글라이딩 참여동기, 제약요인이 생활만족에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(1), 77-87.
 - 30) 안옥희·최현구(2006). 대학생의 여가활동유형에 따른 여가생활만족도. 한국가족자원경영학회지, 10(1), 53-66.
 - 31) 안수미·이기영(2012). 미혼 취업자의 여가시간 및 영향요인 연구. 한국가족자원경영학회지, 16(2), 109-132.
 - 32) 양심영·박영선(2005). 청소년의 휴대폰 중독성향의 예측모형. 대한가정학회지, 43(4), 1-16.
 - 33) 오현희(2013). 중·고등학생의 스마트폰 중독에 관련된 예측변인의 탐색: 가족 의사소통과 부모애착을 중심으로. 서울 사이버대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
 - 34) 우종필(2012). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해. 서울 : 한나래.
 - 35) 우형진(2007). 휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구. 자존감, 자기효능감, 자기통제력 변인을 중심으로. 한국방송학보, 21(2), 391-427.
 - 36) 윤소영(2013). 한부모가족의 시간사용과 여가활동 실태분석: 행복한 생활을 위한 생활경험을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 1-18.
 - 37) 윤설민·이태희·김홍렬(2009). 대전충청지역 대학생의 여가활동 유형, 여가제약 및 만족에 관한 연구. 관광연구저널, 23(2), 5-20.
 - 38) 이경남(2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임중독에 미치는 영향. 대한가정학회지, 41(1), 77-91.
 - 39) 이남미·이근모(2010). 대학생들의 시간관리행동과 여가태도, 생활만족도 그리고 자아실현과의 관계. 한국사회체육학회지, 39, 837-849.
 - 40) 이영숙·박경란(2009). 노인의 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도와의 관계 분석. 한국생활과학회지, 18(1), 1-12.
 - 41) 이주연·최명수·김규태·신승엽(2011). 스마트폰 운동 애플리케이션의 이용동기가 여가만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(6), 815-824.
 - 42) 이주영(2007). 자아존중감·가상공간에서의 자기효능감·자기통제력이 청소년 인터넷중독에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
 - 43) 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 박사학위논문.
 - 44) 이연미·이선정·신효식(2009). 청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교 환경 변인. 한국가정교육학회지, 21(3), 29-49.
 - 45) 전문희·박재진(2013). 대학생의 여가활동유형에 따른 여가제약과 여가만족도의 관계. 한국스포츠리서치, 24(2), 3-17.
 - 46) 정영진(2012). 승마운동 참여자의 여가만족과 자기효능감의 관계. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
 - 47) 중앙일보헬스미디어(2012). 일주일에 한 번만 스마트폰 끄면 능력 ↑. 2012. 3. 20.

- <http://jhealthmedia.joins.com>.
- 48) 최길례(2006). 대학생의 여가활동 참여수준과 여가만족 분석. 한국여가레크리에이션학회지, 30(3), 49-63.
 - 49) 최현석·이현경·하정철(2012). 스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향:K대 대학생들을 중심으로. 한국데이터정보과학회지, 23(5), 1005-1015.
 - 50) 최혜진·최연실·안연주(2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 15(4), 113-133.
 - 51) 한국대학신문(2012). 2012 전국대학생 의식조사 및 인물선호도 조사. 2012. 10. 23. <http://news.umn.net>.
 - 52) 한국정보화진흥원(2011). 스마트폰 중독 진단 척도 개발 연구. 한국정보화진흥원보고서.
 - 53) _____(2013). 2012년 인터넷중독 실태조사. 한국정보화진흥원보고서.
 - 54) 한국인터넷진흥원(2013). 2012년 하반기 스마트폰 이용실태조사. 서울: 방송통신위원회.
 - 55) 한성유·성기환(2011). 대학생의 여가활동 참여유형에 따른 여가만족도와 소비행동의 관계. 한국체육과학회지, 20(1), 27-38.
 - 56) 한주리·허경호(2004). 이동전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. 한국언론학보, 48(6), 138-165.
 - 57) 한호성(2007). 자기조절의 주요변인으로서의 자기통제력과 자아탄력성. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
 - 58) 현무성(1999). 전북지역 대학생 여가실태 조사연구. 한국스포츠 사회학회지, 11, 245-259.
 - 59) 현홍준·양승필·서용건(2010). 대학생의 여가 제약 요인과 여가만족도에 관한 연구. 관광·레저연구, 22(6), 627-645.
 - 60) Bandura, A.(1977). Self-Efficacy Theory: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 84, 191-215.
 - 61) Beard, F. G. & Regheb, M. G.(1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.
 - 62) Godbey, G.(1985). Leisure in your life. An Exploration. PA:Venture Publishing.
 - 63) Griffiths, M.(1999). Internet Addiction. The Psychologist, 12(5), 245-250.
 - 64) Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kissler, S., Mukopadhyaya, T. & Scherlis, W.(1998). Internet Paradox :Asocial Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being. American Psychologist, 53, 1017-1031.
 - 65) Rapoport, R, & Raport, R. N.(1975). Leisure and the family life cycle. London: Routledge & Kegan Paul.

- 투 고 일 : 2014년 1월 1일
- 심 사 일 : 2014년 1월 7일
- 심사완료일 : 2014년 1월 23일