

# 대학생의 자기효능감 및 여가관련변수에 따른 스마트폰 중독성향

## University Students' Smartphone Addiction Propensities according to Self-efficacy and Leisure-related Variables

류미현(Mihyun Ryu)\*

Department of Consumer Information Science, Konkuk University

---

### <Abstract>

Recently, in our society, the use of smartphones has been widespread and changed our lives positively; however, the excessive use of smartphones has also produced many side effects. In particular, we can see that the reckless use of smartphones has constantly increased smartphone addiction propensities. University students, too, show smartphone addiction propensities more and more gradually; therefore this study intends to perform research related with smartphone addiction propensities with university students as the subjects. Since it is more and more important to perform leisure activities to prevent smartphone addiction and reduce addiction propensities, it can be said that the research on the correlation between leisure activities and smartphone addiction propensities is significant. The major findings of the research are as follows: First, among the smartphone addiction propensities, their tolerance and disturbance of adaptive function were relatively higher than other factors. Second, overall smartphone addiction affects the variables of gender (male), school year (freshmen), economic leisure constraints, time leisure constraints, and the adequacy of travel behavior, sports behavior, media use behavior, reading behavior, volunteer work and religious behavior. The adequacy of the media use behavior variables showed the greatest impact.

---

▲주제어(Key Words) : 여가제약(leisure constraints), 여가행동의 적절성(adequacy leisure behavior), 자기효능감(self-efficacy), 스마트폰 중독(smartphone addiction propensities)

### I. 서론

2012년 8월, 스마트폰 가입자가 3,000만 명이 되어 국민 5명 중 3명이 스마트폰을 보유하면서 사회·경제·문화 전반에 스마트 혁명이 일어났다(Etnews, 2012, 8. 21 <http://www.etnews.com>). 이러한 스마트폰의 확산은 인터넷과 휴대전화의 특성을 모두 가지고 있으면서 우리 생활에 긍정적인 변

화를 추구하였지만 이면에는 과도한 스마트폰 이용으로 인한 업무나 학업 방해, 단말기가격 및 요금으로 인한 경제적 문제, 언어파괴, 음란, 폭력, 게임중독, 전자파 등 다양한 부작용을 낳고 있다(M. Lee, 2010).

National Information Society Agency(2011)에 의하면 스마트폰을 항상 손에 쥐고 있고 심지어는 자기 전까지도 스마트폰을 이용하는 사람들이 있는가하면 이용자 중에는 이미

---

\* Corresponding Author : Mihyun Ryu, Department of Consumer Information Science, Konkuk University, 120 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seoul 143-701, Korea, Tel: +82-2-450-0426, E-mail: mihyun99@konkuk.ac.kr

자신이 스마트폰에 중독돼 있다고 생각하는 사람들이 생겨나고 있다는 것이다. 이는 필요에 의해 스마트폰을 사용하기 보다는 습관적으로 반복 이용하는 중독성향이 스마트폰을 확산시켰다는 입장이다. D. Kim et al.(2012)의 연구결과 성인의 경우 스마트폰을 중독적으로 사용하는 사람이 58.0%로 나타났으며, 스마트폰으로는 휴대성, 이동성, 즉시성이 필요한 SNS 기능을 가장 많이 사용하고 있었고 그 다음으로는 엔터테인먼트, 업무용으로 사용한다는 응답이 높았다. 또한 스마트폰 중독은 인터넷 중독과 마찬가지로 지루함, 무료함, 권태감 등을 해소하기 위해, 그리고 기분전환을 위해 특별한 목적 없이 습관적으로 스마트폰을 사용하게 되면서 스마트폰 중독으로 이어지게 되는 것이다(H. Choi, H. Lee, & C. Ha, 2012). 휴대전화를 중독적으로 사용하는 소비자들의 경우 휴대전화를 오락적이고 쾌락적 수단으로 생각하는 경향이 있어 매체적 특성적 요인이 중독에 영향을 미치고 있다(D. Judy & J. Diana, 2005).

특히 스마트폰의 사용기간이나 소프트웨어 활용에서 스마트폰 사용이 제한적인 청소년들에 비해 성인인 대학생들은 통화 외에도 인터넷 게임, SNS의 커뮤니티 기능 등을 활용하며, 언제 어디서나 쉽게 활용할 수 있어 스마트폰 중독에 쉽게 노출되고 있다(J. Yun et al., 2011). 실제로 대학생은 스마트폰 중독 현상으로 인하여 정신건강 및 대인관계문제 그리고 학교생활문제를 발생시키고 있다(H. Choi et al., 2012). 스마트폰 보급으로 인터넷중독이 사회문제화 되고 있는 실정이므로 건전한 여가생활 등을 접할 수 있는 기회가 확대되어야 하며(Munhwa Daily News, 2012. 12 14. <http://www.munhwa.com>) 아울러 가상공간이 아닌 현실세계에서 여가생활을 할 수 있는 기회가 증가되어야 한다(MK Business News, 2013. 3. 28. <http://news.mk.co.kr>). 기존 청소년 대상 몇몇 연구에서 보면 건전한 여가행동이 휴대폰의 중독을 낮추는 결과를 보이고 있었다. 즉, 여가행동 중에서도 무조건 시간적인 확대가 아닌 건전하고 적절한 여가행동이 휴대폰 중독 감소에 도움이 됨을 볼 수 있었다. 인터넷채팅 등으로 여가시간을 지나치게 많이 소비할 경우 오히려 휴대폰중독에 부정적인 영향을 주었으며(S. Kim & H. Jung, 2003), 반면 독서활동 등은 휴대폰관련 중독을 감소시키는 영향을 보였다(S. Kim & H. Jung, 2003; H. Lee, 2009). 특히 여가는 다양한 분야에서 성공적인 사회인으로서의 역할, 태도, 능력 관계를 형성하는 데 중요한 역할을 하고 있지만(S. Yoon, 2010) 대학생이 속해 있는 20대의 경우 수업 등으로 인해 평일의 여가시간이 불충분함을 알 수 있었다(Ministry of Culture, Sports & Tourism, 2012). 스마트폰 중독성향 등의 감소를 위해서는 여가활동 및 적절한 여가행동의 증가가 중요함에도 불구하고 실제 대학생들은 학업의 과중함이나 아르바이트, 취업준비 등으로 여가시간의 감소를 보이고 있으며(M. Park

& S. Park, 2008), 또한 한정된 용돈 등으로 인하여 여가생활을 위한 경제적 제약도 받고 있었다. 이처럼 대학생들은 시간적, 경제적 여가제약을 받고 있으며, 아울러 적절한 여가행동 수행에도 어려움이 있다. 대학생들의 여가생활을 파악한 조사에서도 알 수 있듯이 여가생활에 주로 하는 것은 웹서핑 등의 소극적인 여가행동이 가장 높게 나타났으며 반면 독서나 음악감상 등은 낮은 비중을 차지하고 있어(Daily CNN, 2012. 10. 23) 대학생들은 여가 제약을 받고 있었으며, 또한 여가행동에 있어서도 제한되고 바람직하지 않은 현상을 보이고 있음을 알 수 있다.

따라서 스마트폰중독을 예방하고 중독성향을 감소시키기 위한 여가활동의 중요성이 확대되는 시점에서 대학생을 대상으로 여가제약, 여가행동의 적절성에 대한 구체적인 파악과 함께 여가관련 특성과 스마트폰중독성향에 대한 관련성 연구는 의미가 크다고 본다.

하지만 기존 선행연구에서는 여가환경요인 중 여가활동의 활용가능성과 휴대전화와의 관련성 연구(J. Bae, 2001; S. Kim & H. Jung, 2003; H. Lee, 2009; National Information Society Agency, 2006)가 소수 있으며, 여가제약, 여가행동의 적절성과 스마트폰 중독성향과의 관련성을 구체적으로 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. 또한 대학생을 대상으로 한 스마트폰중독 관련 연구(H. Choi et al., 2012; H. Kang & C. Park, 2012; N. Kim & K. Lee, 2012; K. Ko, M. Lee, & Y. Kim, 2012; J. Yun et al., 2011)가 최근 많이 이루어지고 있지만 대부분 건강, 대인관계, 자기통제력, 생활스트레스 등 스마트폰중독과 건강이나 심리적 관련 연구가 주가 되었으며, 대학생들의 여가제약, 여가행동의 적절성 등 여가관련변수들과 스마트폰중독과의 관련성을 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. 또한 자기효능감은 특정 목표를 달성하기 위하여 특정 행동을 수행할 수 있는 믿음으로 이는 특정 목표에 대한 성공적인 결과를 얻기 위하여 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있다는 판단과 신념(Bandura, 1977)으로 대학생들의 스마트폰중독성향을 설명할 수 있는 중요한 변수임에도 불구하고 대학생들을 대상으로 한 스마트폰 중독성향과 자기효능감과의 관련성 연구는 많지 않았다.

따라서 본 연구에서는 구체적으로 첫째, 대학생들의 자기효능감수준을 파악하고 둘째, 여가제약 요인 및 여가행동의 적절성 요인을 유형화하고 요인별 수준을 파악하고자 한다. 셋째, 대학생소비자들의 스마트폰 중독성향 수준과 그 하위 요인별 수준을 알아보고 아울러 자기효능감, 여가제약, 여가행동의 적절성 등의 변수가 스마트폰중독성향에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하고자 한다.

본 연구를 통해 대학생의 스마트폰중독 성향을 파악하고 또한 가장 중독 성향이 높은 요인에 대해 분석하며, 아울러 스마트폰 중독성향에 영향을 미친 변수를 기초로 스마트폰

의 올바른 사용 지도와 함께 예방 및 해결을 위한 차별화된 방안제시에 기초자료를 제시하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 자기효능감

자기효능감은 어떤 일을 잘 해낼 수 있을 것이라는 자신에 대한 믿음으로 자기 삶의 질을 향상시키고자 하는 개인의 심리성향이다(A. Bandura, 1982). 즉, 개인의 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 확신이나 기대로 자기효능감이 높은 경우 어떠한 결과 발생을 통제할 수 있는 자신의 능력을 높게 판단하게 된다(H. Kwark, 2006). 또한 자기효능감은 개인의 기대와 사고를 중요시한다. 개인의 사고, 이미지, 지각들은 행동에 영향을 미친다. 인간은 실제 환경에 반응하기 보다는 자신이 지각하는 환경에 반응하므로 어떤 사건에 대한 일시적인 지각이 사건에 대한 반응에 영향을 미친다(J. Lee, J. Kim, B. Sung, & Y. Choi, 2013). 이러한 자기효능감은 스마트폰 중독에 영향을 미칠 수 있음이 추측된다. 자신의 삶에 대한 자기효능감은 스마트폰 중독과 부적인 관련성을 갖고 있는 것으로 나타났다(H. Woo, 2007; S. Yong, 2013). 반면 인터넷 중독에 대한 연구로 범위를 확대해서 보면 가상공간에서의 활동 역시 인간행동의 하나이며, 이러한 행동에 참여하고 몰입하는 것은 이에 대한 자기효능감, 즉 가상공간이라는 상황에서 자신이 얼마나 유능할 것인가에 대한 판단과 가상공간의 사용이 자신에게 충분히 강화물을 제공할 것이라는 신념이 중요하게 작용한다(W. Song, 1998). 따라서 가상공간에서의 효능감은 오히려 인터넷 중독사용을 높이는 결과를 초래하였다(W. Song, 1998; J. Lee, 2007). 즉 가상공간에서의 많은 활동은 현실세계로부터 고립되거나 지지망의 축소를 초래하므로 현실세계에서의 효능감이 높지 않다면 이들은 더욱 가상공간에서의 활동에 더 많이 참여하게 될 것이다(R. Krout, L. Vichi, M. Patterson, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, & W. Scherlis, 1998). 가상공간에서의 자기효능감이 높은 사람들은 가상공간에서의 활동에 더 많이 참여하게 될 것이며, 반면 현실세계에서 자기효능감이 높은 사람은 현실세계에 더 많은 활동과 참여를 할 것이다. 이것은 다시 전자에게는 가상공간에서의 정보와 사회적 지지를, 후자에게서는 현실세계에서의 정보와 사회적 지지를 제공해 줄 것으로 기대되고 이들은 각자 자신이 강화를 얻는 세계에 더 지속적으로 참여하게 될 것이다(W. Song, 1998).

이러한 선행 연구를 기초로 자기효능감은 스마트폰중독에 밀접한 관련이 있음을 짐작할 수 있으므로 이에 따른 스마트

폰중독 성향과의 관련성에 대한 구체적인 분석은 의미가 있을 것이다.

### 2. 여가계약

여가란 자유, 해방, 허락의 의미가 내포된 개념으로 노동과 의무로부터 구속 없이 원하는 것을 할 수 있는 재량적 시간개념, 편안함과 즐거움을 목적으로 행하는 자발적 활동개념과 자기계발 및 기분전환을 위한 심리적 개념이 포함된 복합적 개념으로 이해할 수 있다(H. Kang & H. Ko, 2009; S. Yoon & K. Cha, 2004). 이러한 여가에 대한 참여와 여가만족도를 저해하거나 억제하는 모든 것을 여가계약으로 볼 수 있으며(E. L. Jackson, 1988), 여가계약은 여가활동 참가를 제한하는 다양한 요인들을 포함한다. 여가계약을 D. W. Crawford and G. Geoffrey(1987)는 크게 개인적, 대인적, 구조적 제약으로 구분하였으며, 개인적 제약은 개인의 심리적 상태와 특성을, 대인적 제약은 개인간의 상호작용 또는 사회구성원간의 관계에 의해서 발생하는 제약을, 구조적 제약은 환경적 요인을 의미한다. 또한 E. Lee and S. Nam(2005)의 연구에서는 여가계약요인을 개인, 경제, 사회, 시간, 가족계약 요인으로 구분하였다. 특히 사회적 제약은 여가활동을 하기 위한 사회적 규범 및 사회적 상호작용에 대한 지원부족과 관련된 제약이며, 가족계약은 여가활동을 하는데 있어 가족의 이해나 가족과 함께 여가활동을 공유할 여건과 관련된 제약을 의미한다. 이러한 다양한 여가계약으로 인하여 적극적이고 긍정적인 여가행동에 부정적 영향을 주는 것이다. 본 연구에서는 선행연구를 기초로 여가계약을 경제적, 개인적, 시설 및 프로그램, 준거집단, 시간계약 등에 관한 요인으로 살펴보고자 한다. 특히 준거집단 제약은 대학생들의 주변에서 가장 근접한 주변인인 부모나 친구로부터 여가행동을 수행하는데 있어 이해부족이나 부정적시선과 관련된 제약을 의미한다.

한편 대학생들의 경우 가장 활발하고 자발적으로 여가활동에 참여할 수 있는 계층으로 사회인이 되기 위한 마지막 단계라는 점에서 건전하고 유익한 여가활동 향유와 그를 위한 여가 교육적 가치가 매우 높은 집단이라고 할 수 있다(Y. Park & J. Kim, 1999). 하지만 청년기를 맞이하고 있는 대학생들은 여가에 대한 부정적인 인식이 높고(S. Yoon, 2010) 특히 취업과 진로문제로 고민하고 있으므로 대학생들의 학교 스트레스 경험은 여가계약에 직접적으로 영향을 미칠 수 있고 대학생들의 과중한 압력, 친구와의 관계, 부모의 기대, 경제적 문제 등 여러 가지 환경이 여가참여를 원활히 하지 못하게 하는 원인이 될 수도 있다(J. Kim & W. Kim, 2008).

M. Park and S. Park(2008)의 연구에서는 여대생들은 여가활동시 '경제적인 부담'이 가장 큰 제약요인이었으며, 그

다음은 여가시간부족 등으로 경제적, 시간적 제약을 가장 큰 제약요건이라 응답했다. H. Hyun, S. Yang, and Y. Suh (2010)의 연구에서는 대학생들의 경우 구조적 제약 중 '시설 및 장소의 부족'과 '여가시설 접근의 어려움' 등의 제약이 가장 높았고 그 다음으로는 내재적 제약 중 '다른 목적의 과업이 중요해서' 등의 문항에서 여가제약이 다른 문항에 비해 높게 나타났으며, S. Han and K. Sung(2011)의 연구결과 대학생들은 평일의 여가는 과제 등 학과 수업 등의 준비에 쫓겨 여가활동이 부족하며, 대학생의 신분으로 용돈이 부족해 여가활동 참여가 어려운 것으로 나타났다. 한편 J. Kim and W. Kim (2008)의 연구에서 대학생들은 여가제약 요인 중 흥미, 관심, 등의 내재적제약과 대인적 제약보다는 여가관련 정보부족, 참가방법의 어려움, 여가선택의 어려움 등 정보적 제약을 가장 높게 인식하고 있었다.

선행연구 결과 대학생들은 주로 시간적, 경제적 제약, 여가정보제약 그리고 과중한 과업 등으로 인하여 여가에 대한 부정적 인식이 높으며, 이로 인해 여가생활에 있어 제약을 받고 있는 것으로 나타났다.

### 3. 여가행동의 적절성

여가행동은 여가참여자가 시간과 비용 그리고 심리적 편안함과 즐거움이 충족되는 조건하에서 각자의 여가욕구를 실현하기 위해 자발적으로 참여하고 여가활동을 통해 만족을 얻고자 하는 과정으로 이해 할 수 있다(Y. Yi, 2010). 즉 여가행동을 통해서 인간 삶의 질적 향상, 자아실현 및 행복추구, 건강 유지 및 증진에 효과적으로 부응할 수 있으며, 이에 따라 여가시간을 활용하는 방식은 개인적으로나 사회적으로 매우 중요한 의미를 지니고 있다(W. Nam, 2007). 여가의 중요성이 강조되고 있는 요즘 많은 사람들이 여가생활을 어떻게 보내야 하는가에 대해 궁금해 한다. 또한 여가교육의 현장에서도 보다 긍정적이고 개인에게 도움이 되는 방식으로 여가생활을 보내는 것에 대한 교육의 수요가 이어지고 있다(Y. Sohn & S. Oh, 2011). 특히 대학생들은 미래의 삶을 개척하기 위하여 지적인 능력을 개발하고 원만한 대인관계 형성 및 개선을 위해 노력하며, 자신을 발견하고 생활방식을 터득하는 데 있어서 대학시절 중에 다양한 경험과 여가활동을 필요로 한다. 대학생들에게 주어진 여가가 보다 창조적으로 사용됨으로써 학업능력의 향상은 물론 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 기회가 되고 욕구충족 및 스트레스 해소, 휴식, 취미생활 영위 등 자기표현의 기회를 가질 수 있기 때문에 여가행동의 의미는 더욱 중요하다(D. Kim, 2002). 여가는 대학생 스스로에게 어떻게 사용되는가에 따라 개인의 행동과 성장, 발달을 지향하는 창조의 시간으로 재생산되고, 어떻게 사용하는가에 따라 재창조의 활동으로 변화가 나타날

것이다(S. Han, & K. Sung, 2011). 대학에서의 적절한 여가시간의 활용과 여가에 능동적으로 참여하는 태도는 학교생활의 만족 뿐 아니라 개인의 자아실현 및 건강 증진에도 매우 중요한 역할을 한다(S. Shim, 2004). 특히 대학생 중 신입생들의 경우에는 여가시간 사용에 대한 인식 부족으로 쾌락적인 여가로 많은 시간을 낭비하는 경우도 많아 적절한 여가활동에 대한 방법과 기능효과를 경험할 수 있는 방안 수립이 중요함을 지적하였다(S. Han, & K. Sung, 2011). 즉 여가에 대한 무조건적인 확대가 아니라 건전하고 유익한 여가를 전제로 여가시간을 올바르게 사용하는 여가행동의 확대를 중요시하고 있었다. 따라서 I. Seo(2010)의 연구에서는 대학생들의 여가행동을 파악하기 위하여 여가행동 유형별로 시간사용행동을 잘 하고 있는지를 평가하는 주관적인 평가방법을 사용하였다. 즉 가족유대, 정보검색 및 문화생활, 봉사 및 종교, 독서, 매체이용 등으로 요인을 구분하였으며, 각각 요인에 대한 시간사용의 정도는 대학생 자신이 스스로 평가한 정도로 파악하였다. 이중 정보검색 및 문화생활을 가장 적절하게 잘 하는 것으로 나타났으며, 반면 봉사 및 종교행동은 적절하게 잘 하고 있지는 못하였다. 매체이용 관련 하에서는 컴퓨터 게임은 자체를 잘하는 것으로 나타났지만 TV등과 휴대폰 이용 등과 같은 중요하지 않은 일로 보내는 시간은 길게 하고 있음을 지적하였다. 선행연구에서도 파악할 수 있는 것처럼 여가행동의 요인에 따라서는 많은 시간을 활용하여 적극적으로 여가를 즐기는 것이 바람직할 수 있지만 게임, TV, 인터넷 등은 본인 스스로 자체를 하면서 적당한 범위 안에서 여가를 즐기는 것이 바람직한 것이라 본다. 즉 여가행동을 어느 정도 적절하게 수행하느냐는 문제는 올바른 여가생활에 매우 중요함을 의미하고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들의 여가행동을 파악하기 위하여 여가행동의 적절성을 파악하고자 한다. 이는 대학생들이 여가행동을 수행하는데 있어 단지 여가시간에 대한 양적인 면이 아닌 여가행동을 어느 정도 적절하고 건전하게 수행하고 하였는지를 파악하기 위한 것으로 대학생들 스스로 자신의 여가행동에 대한 주관적인 평가를 의미하는 것이다. S. Lee(2008)의 노인대상연구에서는 노인들이 적절하다고 생각하는 여가행동정도를 파악하기 위하여 '적절'이라는 용어를 사용하여 여가요인의 구분 없이 적절한 여가활동 횟수, 이용횟수의 적절성, 적절한 여가활동시간 등을 직접적으로 파악한 연구도 있었다. 사전적 의미로는 '적절성'이란 '정도나 기준에 알맞은 정도'를 의미하는 것으로(네이버사전) 여가행동에 있어서도 여가행동 유형별로 알맞은 정도에 대해 대학생 각자가 자신의 여가행동을 평가한 정도를 '여가행동의 적절성'이라 보고자 한다.

대학생들의 여가관련 행동에 대한 여가동기 및 여가행동을 구체적으로 파악해 보면 먼저 M. Park and S. Park(2008)의 연구에서는 여대생들의 경우 여가가 주는 의미로는 '개인적

즐거움'이라 응답한 경우가 가장 높았고 그 다음은 '스트레스 해소의 시간', '능력 향상을 위한 재충전과 휴식의 시간' 순으로 나타났다. 이에 대한 결과와 유사하게 Ministry of Culture, Sports & Tourism(2012)의 국민여가활동 조사에서 여가활동의 주된 목적을 보면 대학생들이 분포되어 있는 10대, 20대의 경우 '개인적 즐거움을 위해서'가 가장 높은 분포를 보였으며, 그 다음은 '스트레스 해소를 위해서'라는 목적이 높게 나타나 10대 20대 들의 경우 개인적 즐거움과 스트레스 해소를 위해 여가활동이 필요함을 알 수 있었다. 또한 대학생들의 여가행동을 파악한 M. Park and S. Park (2008)의 연구에서는 여대생들의 경우 가장 높은 참여율을 보인 활동으로는 쇼핑이었고 그 다음은 TV/라디오/비디오/DVD이용, 집에서 휴식/낮잠, 인터넷/게임 등의 순으로 나타나 능동적 여가가 아닌 여대생들의 여가활동에 있어 수동성이 좀 더 크게 나타난 것으로 나타났다. S. Han and K. Sung (2011)의 연구결과 대학생들의 평일에 관련된 여가는 학기 중임으로 활동적이거나 시간에 구애받지 않는 인터넷, 스포츠 활동, 영화, TV시청, 음악 감상, 게임 등의 순으로 나타났으며, 휴일에 관련된 여가는 좀 더 다양한 여가활동을 하는 것으로 영화, 연극, TV시청, 아르바이트, 휴식, 쇼핑, 인터넷, 스포츠 활동, 이성교제 순으로 나타났다.

한편 Y. Sohn and S. Oh(2011)의 연구에서는 대학생들의 여가라이프스타일을 구분하고 각각 유형에 따른 참여 여가활동을 살펴보았다. 그 결과 '적극적여가형'은 다른 유형에 비해 스포츠 활동에 참여하는 비율이 높았으며, '여가무동기형'은 TV시청, 컴퓨터/인터넷게임, 카드, 바둑/장기/체스 등과 같이 비교적 소극적이고 활동성이 적은 '놀이·오락 활동'에 참여하는 비율이 높았고 잠자기 등과 같은 휴식활동에 참여하는 비율도 비교적 높은 것으로 나타났다. '일 중심적 가족여가형'은 휴식활동에 참여하는 비율이 높았다. 이 세 유형 중 '여가 무동기형'과 '일 중심적 가족여가형'은 여가에 대한 동기가 아예 없거나 여가를 중요하게 여기지 않는 성향을 보이고 있었다. 이처럼 대학생들의 경우라도 각각의 스타일에 따라 여가활동을 다르게 하고 있는 것으로 나타났다.

선행연구에서 보면 대학생들의 경우 대부분 여가행동은 소극적이며, 수동적인 여가행동을 하고 있었으며, 또한 여가행동을 적절하게 수행하지 못하는 경우가 있는 것으로 나타났다. 만일 적절한 여가행동을 수행하지 못하는 경우 스마트폰을 여가의 한 부분으로 이용하는 경우가 많아 질 것이라 예상되며, 따라서 여가행동의 적절성은 스마트폰 중독성향과 관련이 있을 것이라 생각된다.

#### 4. 스마트폰 중독 성향

중독이란 특정한 기호, 습관 또는 행동에 빠지거나 자신을

내 맡기는 상태로 정의되는데 중독은 다양한 방식으로 분류할 수 있으나 특정한 물질에 의존하는 물질중독과 특정행위나 활동에 의존하는 행위중독으로 대별할 수 있으며(L. Goldberg, 1993) 이 중 스마트폰 중독은 행위중독에 해당된다고 볼 수 있다. 사실 스마트폰 중독이란 정의가 명확하지는 않지만 M. Griffiths(1999)의 중독에 대한 정의를 기초로 스마트폰중독을 정의하자면 휴대폰 중독을 특정행동에 의한 행위중독으로서 스마트폰에 대한 의존행동이 높게 나타나 스마트폰 사용의 내성이 생기고 이로 인해 사용량도 증가하고 스마트폰이 없으면 불안과 초조 등의 강박현상이 나타나 일상생활의 문제를 높게 경험하는 것이라 할 수 있다.

최근 스마트폰사용이 확대되면서 기존의 인터넷 중독, 게임중독성향과 유사하게 나타나고 있는 스마트폰 중독적 성향에 대한 우려가 높아지고 있다. 따라서 스마트폰 중독 성향의 연구 및 조사가 진행되고 있으며, 그 결과를 살펴보면 다음과 같다.

2011년 취업포털 알바천국에 의하면 파인드잡과 공동으로 스마트폰을 사용하는 전국 대학생 남녀 1,896명을 조사한 결과 응답자의 48.3%가 스마트폰이 없으면 불안하다고 응답하였다. 또한 자신이 스마트폰에 중독됐다고 생각하는 대학생도 37.3%에 달했다(Koreasobija, 2011. 11. 3 <http://www.koreasobija.com>).

National Information Society Agency(2012)의 '2011년 인터넷 중독 실태조사'결과 스마트폰 이용실태를 보면 일평균 이용시간은 3.2시간이고, 주 용도는 '채팅 및 메신저와 뉴스검색' 등으로 나타났다. 스마트폰 중독률은 8.4%이며, 10대가 11.4%로 가장 높았고 20대가 10.4%로 조사되었다. SNS 이용자는 일평균 3.4회(52.4분)이용하며, 이용자의 10.1%는 과다 이용하는 것으로 생각하고 있었다.

J. Yun et al.(2011)의 대학생을 대상으로 스마트폰 중독 증세를 파악한 결과 전체의 66%가 스마트폰 초기 중독상태를 보였으며, 17%는 스마트폰에 대한 완전한 중독 상태를 보였다. 스마트폰 사용자의 73%가 중독 증상을 경험하면서 물질 중독자(마약, 알코올)들에게 나타나는 금단증상을 호소하기도 하였다. 또한 K. Ko et al.(2012)의 연구에서 대학생들을 대상으로 스마트폰중독적 사용에 대한 심층 인터뷰결과 중독적 사용의 결과는 일상생활의 위협인 것으로 나타났다. 스마트폰이 기존의 가치(예, 친구와의 약속, 시험공부)를 뛰어 넘어 더 우선적인 순위로 높아짐을 볼 수 있었으며, 참여자들의 일상생활의 많은 부분이 스마트폰에 의존되어 있어서, 스마트폰 없이 일상생활 하는 능력이 퇴행하고 있는 것으로 나타났다.

선행연구 및 조사결과 대학생들의 경우도 스마트폰 확대와 더불어 일상생활에서 스마트폰의 이용이 큰 부분을 차지하고 있으며, 이에 따라 중독성향이 점차 높아지고 있었다.

또한 이러한 중독성향은 일상생활의 부정적인 요소로 작용하고 있음을 알 수 있었다.

### 5. 스마트폰 중독 성향에 대한 관련변수 고찰

스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 변수들을 인구학적 변수, 자기효능감 변수, 여가제약 및 여가행동의 적절성변수로 구분하여 관련성을 살펴보고자 한다.

첫째, 인구학적변수와 스마트폰 중독성향과의 관련성을 파악한 연구에서는 성별의 경우 대부분 연구(S. Jang & Y. Park, 2010; N. Kim & K. Lee, 2012; S. Lee & J. Kim, 2009; D. Lee & S. Shon, 2006)에서 남자보다 여자가 스마트폰 중독 성향이 높게 나타났다. S. Jang and Y. Park(2010)의 연구에서는 여학생이 남학생에 비해 휴대전화 중독 비율이 높게 나타났으며, N. Kim and K. Lee(2012)의 연구에서도 여자대학생이 남학생보다 스마트폰중독 성향이 더 높게 나타났다. 또한 S. Lee and J. Kim(2009)의 연구에서는 휴대전화 중독의 위험인식과 중독의 관계는 정적인 상관관계가 있는데 남성보다 여성에게서 이러한 경향이 더 강하다고 하였다. D. Lee and S. Shon(2006)은 여성들이 휴대폰의 중독성향이 높은 것은 휴대폰을 단순 통신기기가 아닌 액세서리로서 자기표현을 하는데 적극적으로 사용하고, 다른 사람들과의 소통과 관계를 강화하는데 휴대폰을 수단적으로 더 의존하며, 다양한 콘텐츠를 이용하는 것을 선호하기 때문이라고 하였다. H. Kim et al.(2012)의 연구에서는 일반 성인을 대상으로 한 연구에서 학력수준이 높을수록 중독 경향이 더 높게 나타났는데 이는 학력이 높은 이용자들이 업무 등의 이유로 스마트폰을 더 많이 이용해야 할 필요성이 많기 때문이라 하였다. 선행연구 결과 성별, 학력 등 인구학적 변수에 따라 스마트폰중독성향이 다르게 나타났다.

둘째, 자기효능감 변수와 스마트폰중독과의 관련성에 대한 연구가 많지 않으므로 인터넷중독까지 범위를 확대해서 보고자 한다. 대부분의 연구(H. Kim, J Kim, & S. Jeong, 2012; H. Woo, 2007; K. S. Young & R. Rogers, 1997)에서 자기효능감은 스마트폰 중독성향을 낮추는 중요한 변수임을 알 수 있었다. H. Woo(2007)의 연구 결과 자기효능감이 낮을수록 휴대전화에 병적으로 몰입하고 휴대전화 이용에 있어 강박적 불안을 보인다고 하였으며, H. Kim et al.(2012)의 연구결과에서도 자기효능감이 낮은 경우 스마트폰 중독적 성향이 높게 나타났다. 또한 Young and Rogers(1997)의 연구에서도 자기효능감이 낮은 집단이 인터넷 중독성향이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 여가환경요인 중 여가활동의 활용가능성과 휴대전화와의 관련성 연구(J. Bae, 2001; S. Kim & H. Jung, 2003; H. Lee, 2009; National Information Society Agency, 2006)가

소수 있으며, 특히 여가제약, 여가행동의 적절성과 스마트폰 중독성향과의 관련성을 구체적으로 파악한 연구는 거의 없는 실정이다. S. Kim and H. Jung(2003)의 연구에 의하면 책(만화책)읽기, 인터넷채팅, 놀이기구타기 등의 대인관계 활용정도도 중요한 환경적 요인으로서 청소년들의 휴대폰 중독에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. H. Lee(2009)의 연구에서는 10대 청소년들의 휴대전화 중독적 사용의 예측변인들을 파악하기 위하여 20, 30대와 비교를 통해 분석하였으며, 예측변수 중 여가·환경요인의 측정에는 대안매체활동, 동아리활동, 취미활동 정도를 묻는 문항을 포함하였다. 특히 10대들은 책 읽는 시간이 적을수록 휴대폰 중독적 사용이 더 많아졌으며, 따라서 10대 청소년들의 휴대폰 중독적 사용의 예방방안으로 건전한 오락 및 여가, 사교문화를 조성하는 것이 필요함을 지적 하였다. 또한 20대의 경우에는 취미활동여부가 휴대폰중독사용에 부적인 관계를 보여 취미활동을 하는 경우 그렇지 않은 경우에 비해 휴대폰중독 사용이 낮은 것으로 나타난 것을 볼 때 대학생이 속해 있는 10대, 20대 들의 경우 적절하고 적극적인 여가활동은 스마트폰 중독성향을 낮출 수 있을 것이다. 즉 대학생들의 경우 스마트폰 중독을 해결하기 위해서는 중독에 대해 지각하고 불필요한 스마트폰 사용 시간을 줄이고 스마트폰 이외에 관심을 갖고 활동할 수 있는 여가시간을 갖도록 하는 것이 중요하다고 볼 수 있다(J. Yun et al, 2011). 선행연구 결과 여가관련 변수인 여가제약과 여가행동의 적절성 변수는 스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 중요한 변수임을 알 수 있었다.

## III. 연구문제 및 방법

### 1. 연구문제

본 연구에서는 대학생들의 스마트폰중독성향의 파악과 스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 요인을 분석해 보고자 한다. 연구를 수행하기 위해 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- <연구문제 1> 대학생의 자기효능감 수준은 어떠한가?
- <연구문제 2> 대학생의 여가제약, 여가행동의 적절성 요인 및 수준은 어떠한가?
- <연구문제 3> 대학생의 스마트폰중독성향 수준은 어떠한가?
- <연구문제 4> 대학생의 스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 변수는 무엇이며, 변수간의 상대적 영향력은 어떠한가?

2. 조사도구 및 측정방법

본 연구의 조사도구는 선행연구를 기초로 하여 설문지를 이용하였으며, 그 구성은 <Table 1>에 제시된 바와 같이 조사대상자의 일반적 특성, 자기효능감, 여가계약, 여가행동의 적절성, 스마트폰 중독성향에 관한 문항으로 구성되었다.

먼저 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 인구학적 특성으로 성별, 학년, 월평균용돈액 등을 보았다.

자기효능감은 W. Song(1998), H. Kim et al.(2012), J. Lee (2007), H. Woo(2007) 등의 연구를 기초로 '어려운 일도 노력하면 해결할 수 있다', '예상치 못한 상황이라도 어떻게 대처해야 할지 잘 알고 있다', '어떤 어려움이 발생하더라도 대체로 잘 해결해 내는 편이다' 등 3문항을 5점 척도로 이용하였다.

여가계약변수는 K. A. Henderson, D. C. Stalnaker, and G. Taylor(1988), H. Hyun et al.(2010), E. Lee and S. Nam (2005)의 연구를 기초로 총 10문항을 5점 리커트 척도를 이용하여 작성하였다. 특히 E. Lee and S. Nam(2005)의 연구의 경우 청소년의 여가계약요인을 개인, 경제, 사회, 시간, 가족계약의 5가지 요인으로 구분한 것을 기초하여 본 연구에서는 경제적, 개인적, 시설 및 프로그램, 준거집단, 시간계약 등에 관한 문항으로 작성하였다. 구체적으로 여가비용이나 경제적여건과 관련된 경제적계약에 대한 문항, 적절한 여가

행동을 수행하기 위한 개인적인 능력과 동기와 관련된 개인적계약 문항, 흥미롭게 참여할만한 프로그램의 부재, 그리고 편리하게 이용할 수 있는 여가시설 및 장소의 부재 등과 관련된 시설 및 프로그램계약관련 문항, 여가행동을 수행하는데 주변인인 부모, 친구 등의 이해부족과 부정적인 시선 등과 관련된 준거집단계약 문항, 그리고 시간적계약에 관한 문항으로 작성하였다. 특히 준거집단 계약은 대학생들의 주변에서 가장 근접한 주변인인 부모나 친구로부터 여가행동에 대한 이해나 지지 등과 관련된 계약을 의미한다.

여가행동의 적절성 변수는 대학생들이 여가행동을 수행하는데 있어 알맞은 정도로 여가를 적절하게 수행하고 있는지에 대한 대학생들 자신의 여가행동에 대한 주관적 평가를 의미하는 것이다. 주로 여행행동, 스포츠행동, 매체이용행동, 가족유대행동, 독서행동, 봉사 및 종교행동, 음악감상 및 관람행동의 적절성을 파악하고자 한다. 이중 매체이용과 관련된 여가행동의 적절성의 경우 매체에 대한 과도한 이용은 오히려 부작용을 낳을 수 있으므로 매체이용과 관련된 여가는 자신의 절제 하에 어느 정도 여가가 이루어지는지를 파악해야 한다. 따라서 기존연구들에서 보여주었던 여가시간의 측정으로 매체여가행동을 평가하지 않으므로 적당한 시간내에서 매체여가행동을 적절하게 수행하고 있는지를 파악하고자 한다. 본 연구에서는 대학생들의 여가행동과 관련된 C. Kim and J. Lee(2005), I. Seo(2010)의 연구를 기초로 총

Table 1. Reliability of the Scales

Variables		Number of items	Cronbach's $\alpha$
Demographic characteristics	Gender, school year, monthly allowance amount	3	
	Self-efficacy	3	.74
Leisure constraints	Economic constraints	2	.84
	Personal constraints	2	.75
	Facilities and programs constraints	2	.79
	Reference group constraints	2	.65
	Time constraints	2	.64
Adequacy of leisure behavior	Adequacy of travel behavior	2	.89
	Adequacy of sport behavior	2	.85
	Adequacy of media use behavior	3	.73
	Adequacy of the family relationship behavior	2	.73
	Adequacy of reading behavior	2	.69
	Adequacy of volunteer work and religious behavior	2	.70
	Adequacy of Viewing behavior and appreciation of music	2	.65
Smartphone addiction propensity	Disturbance of adaptive function	5	.81
	Virtual life orientation	2	.65
	Withdrawal	4	.88
	Tolerance	4	.85

15문항을 5점 리커트척도를 이용하여 구성하였다. 여가행동의 적절성 점수가 높을수록 여가행동을 건전하고 바람직하게 잘 하고 있는 것이다.

스마트폰중독 성향변수의 경우에는 National Information Society Agency(2011)의 스마트폰중독 자가진단척도를 기초로 일상생활장애, 가상세계지향, 금단, 내성 등에 대한 문항으로 총 15문항을 5점 리커트척도를 이용하여 작성하였다.

이상과 같은 문항의 신뢰도는 <Table 1>에서 Cronbach's  $\alpha$ 에 의하여 내적일관성을 검토하였다. 그 결과 모든 변수가 0.6 이상으로 나타났다.

3. 연구방법

1) 조사대상과 자료수집

본 연구는 대학생의 스마트폰 중독성향을 파악하기 위하여 설문조사를 실시하였다. 예비조사의 경우는 2013년 5월 28일부터 5월 31일까지 대학생을 대상으로 총 30부를 실시하였으며, 이를 기초로 설문지를 수정, 보완하였다. 수정된 설문지를 이용하여 본 조사는 2013년 6월 3일 부터 6월 17일 까지 서울소재 4년제 대학에 다니는 학생들 중 스마트폰을 이용하고 있는 대학생을 대상으로 편의표집하였다. 자료조사는 자기기입식 설문조사 방법을 사용하여 450부를 실시하

였다. 이 중 425부가 회수되었으며, 부실기재로 인한 설문지를 제외한 총 408부가 최종분석에 사용되었다.

2) 분석방법

본 연구의 연구방법은 기존의 선행연구들을 기초로 하여 실증연구 검증 시 SPSS 19.0 program을 이용하였다. 일반적 특성, 자기효능감, 여가제약, 여가행동의 적절성, 스마트폰중독성향 등을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 빈도분석을 실시하였다. 또한 자기효능감은 타당도를 검증하기 위하여 요인분석을 실시하였으며, 여가제약, 여가행동적절성도 각각의 요인을 구분하기 위하여 요인분석을 하였다. 스마트폰 중독성향에 영향을 미친 변수를 파악하기 위하여 먼저 상관관계를 살펴본 후 중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 <Table 2>에서 제시된 바와 같이 성별, 학년, 월평균용돈액을 살펴보았다. 먼저 성별의 경우에는 여학생이 50.7%로 남학생 49.3%

Table 2. Demographic Characteristics of the Samples

N(%)=408(100)

Variables	Categories	N(%)
Gender	Male	201(49.3)
	Female	207(50.7)
School year	Freshmen	82(20.1)
	Sophomore	85(20.8)
	Junior	104(25.5)
	Senior	137(33.6)
Monthly allowance amount	≤ 200,000 won	42(10.3)
	210,000-300,000won	104(25.5)
	310,000-400,000won	123(30.1)
	≥ 410,000won	139(34.1)
M(SD)		42.309(18.89)

Table 3. Factor Analysis of the Self-Efficacy

Items	Self-Efficacy
If any difficulty, by and large, worked great to pull it off	.85
Although the unexpected situation should be well aware of how to deal with it	.79
If I can solve a difficult job if I try	.75
Eigenvalue	1.92
Pct of variable	64.08
Cum pct	64.08
Cronbach's $\alpha$	.74



에 비해 약간 많았으며, 학년의 경우 4학년이 33.6%로 가장 많았고 그 다음은 3학년 25.5%, 2학년 20.8%, 1학년 20.1%의 순으로 나타났다. 또한 월평균용돈액은 41만원 이상이 34.1%로 가장 많았고 평균적으로 볼 때 약 42만원 정도였다.

## 2. 대학생의 자기효능감

우선 대학생의 자기효능감의 구성개념에 대한 타당도를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <Table 3>과 같다. 타당성부분에서 살펴보면 요인분석에서 요인부하량이 0.5이상으로 나타나면 실질적으로 유의한 것으로 고려할 수 있으므로(J. Yu, 2012) 자기효능감에 대한 타당성 부분은 요인 부하량이 모두 0.7이상으로 나타나 적정한 것으로 나타났다. 신뢰도를 분석하기 위하여 Cronbach's Alpha 계수를 살펴본 결과 자기효능감은 0.74로 나타나 신뢰도에 문제가 없는 것으로 나타났다.

다음으로 대학생들의 자기효능감 관련 특성을 보면 <Table 4>에서 제시된바와 같이 평균 3.65(5점만점)로 중간을 상회하였으며, 문항별로 볼 때는 '어떤 어려움이 발생하더라도 대체로 잘 해결해 내는 편이다' 평균 3.65, '예상치 못한 상황이라도 어떻게 대처해야 할지 잘 알고 있다' 평균 3.45, '어려운 일도 내가 노력하면 할 수 있다' 평균 3.84정도로 나타났다.

## 3. 대학생의 여가제약

### 1) 여가제약 요인

대학생들의 여가제약 유형을 파악하기 위하여 요인분석 (Factor Analysis)을 실시한 결과는 <Table 5>와 같다. 아이겐 값이 1이상인 요인을 추출하도록 주성분분석을 실시하고 직교회전 방식을 이용하였다. 또한 공통된 요인 인자를 묶기 위하여 관련된 13문항의 요인분석을 실시한 후 3개의 문항

Table 4. Characteristics related Self-Efficacy

Variables		M(SD) <sup>a)</sup>
Self-efficacy	If any difficulty, by and large, worked great to pull it off	3.65(.75)
	Although the unexpected situation should be well aware of how to deal with it	3.45(.78)
	If I can solve a difficult job if I try	3.84(.73)
Total		3.65(.60)

a) Full mark is 5

Table 5. Factor Analysis of the Leisure Constraints

Items	Leisure Constraints				
	Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV	Factor V
Economic conditions do not permit.	.89	.11	.09	.08	.11
I want to lift too much cost to the activity.	.92	.06	.13	.05	.16
Lack of motivation for leisure time activities.	.10	.88	.14	.08	-.01
I do not know whether to spend my leisure time.	.08	.80	.24	.21	.05
Interestingly, the program is not enough to participate.	-.06	.20	.89	.09	.15
Convenient place or do not have the leisure facilities.	.25	.17	.85	.11	.06
Outsider to leisure activities (parent, friend, etc.) is a lack of understanding.	.10	.07	.03	.84	.20
My leisure activity for many people who think negatively.	.03	.19	.15	.83	.02
Leisure is not enough time to write to.	.08	-.20	.16	.11	.86
Enjoy leisure in the heart can not afford.	.22	.30	.05	.13	.79
Eigenvalue	3.37	1.54	1.26	1.09	.83
Pct of variable	17.82	16.80	16.58	15.02	14.66
Cum pct	17.82	34.62	51.20	66.22	80.88
Cronbach's $\alpha$	.84	.75	.79	.65	.64

Factor I : Economic constraints, Factor II : Personal constraints, Factor III: Facilities and programs constraints, Factor IV: Reference group constraints, Factor V : Time constraints

Table 6. Characteristics related Leisure Constraints

Variables	M(SD) <sup>a)</sup>
Economic constraints	3.17(.92)
Personal constraints	2.43(.87)
Facility and program constraints	2.91(.94)
Reference group constraints	2.01(.74)
Time constraints	3.01(.94)
<b>Total</b>	<b>2.71(.57)</b>

a) Full mark is 5

Table 7. Factor Analysis of the Adequacy of Leisure Behavior

Items	Adequacy of Leisure Behavior						
	Factor I	Factor II	Factor III	Factor IV	Factor V	Factor VI	Factor VII
Goes for me to travel frequently.	.93	.06	.05	.08	.87	.05	-.04
To travel often go for a break.	.92	.05	.05	.06	.78	.12	.05
Should exercise regularly.	.09	.93	.02	.07	.00	.07	.03
Exercise for health.	.01	.92	.04	.05	.12	.06	-.01
Radio, TV, New Media broadcasting use is limited to two hours a day.	-.02	.05	.81	-.05	.03	-.07	.05
Such as a computer game is limited to two hours a week.	.11	.00	.74	.01	-.13	.24	.14
Internet use as short as possible is used.	.03	.02	.63	.12	.28	.01	-.37
Together with family time (travel, cinema, TV watching, etc.) have often.	.14	.01	-.03	.86	.05	.07	.06
Families often have the time to talk with relatives.	-.01	.11	.04	.85	.10	-.00	.11
Major publications often read books except.	.08	.03	.01	.04	.84	.09	-.04
Often see a newspaper, or a magazine	.08	.10	.04	.11	.78	.11	.16
Participate in religious activities.	-.01	.07	.00	-.01	.08	.84	-.05
Participate in volunteer work.	.20	.06	.11	.83	.12	.73	.05
Music appreciation often	-.17	.07	.09	.23	-.02	-.11	.81
Theater, cinema, exhibitions, museums, concerts and often goes to see	.35	-.07	-.07	-.01	.78	.17	.64
Eigenvalue	1.94	1.75	1.63	1.58	1.55	1.39	1.28
Pct of variable	12.98	11.66	10.86	10.54	10.32	9.28	8.54
Cum pct	12.98	24.64	35.50	46.05	56.37	65.66	74.20
Cronbach's α	.89	.85	.73	.73	.69	.70	.65

Factor I : Adequacy of travel behavior  
 Factor II : Adequacy of sport behavior  
 Factor III : Adequacy of media use behavior  
 Factor IV : Adequacy of the family relationship behavior  
 Factor V : Adequacy of reading behavior  
 Factor VI : Adequacy of volunteer work and religious behavior  
 Factor VII : Adequacy of viewing behavior and appreciation of music

은 요인 부하량이 낮아 제거하고 10개의 문항으로 다시 요인 분석을 실시하였다. 그 결과 5개의 요인으로 묶여졌으며, 요인 I 은 '경제적제약', 요인 II 는 '개인적제약', 요인 III 은 '시

설 및 프로그램제약', 요인 IV 는 '준거집단제약', 요인 V 는 '시간제약'으로 명명하였으며, 이러한 요인들은 80.9%의 설명력을 나타내고 있다.

2) 여가제약 수준

대학생들의 여가제약 수준을 살펴본 결과는 <Table 6>과 같다. 먼저 전반적인 여가제약 수준을 살펴보면 평균 2.71(5점 만점)정도로 나타났으며, 하위 요인별로 볼 때는 경제적 여가제약을 가장 높게 인식하고 있었으며, 그 다음은 시간제약 순이었다. 이러한 결과는 M. Park and S. Park(2008)의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 특히 대학생들의 경우 경제적으로 소득이 없는 경우가 대부분이므로 경제적인 여가제약을 높게 인식하는 것이라 생각된다.

4. 대학생의 여가행동의 적절성

1) 여가행동의 적절성 요인

대학생들의 여가행동의 적절성을 파악하기 위하여 요인 분석(Factor Analysis)을 실시한 결과는 <Table 7>과 같다. 공통된 요인 인자를 묶기 위하여 관련된 18문항의 요인분석을 실시한 후 3개의 문항은 요인 부하량이 낮거나 적절한 요인으로 묶여지지 않아 제거하고 15개의 문항으로 다시 요인 분석을 실시하였다. 그 결과 7개의 요인으로 묶여졌으며, 요인 I 은 '여행행동의 적절성', 요인 II는 '스포츠행동의 적절성', 요인 III은 '매체이용행동의 적절성', 요인 IV는 '가족유대행동의 적절성', 요인 V는 '독서행동의 적절성', 요인 VI은

'봉사 및 종교행동의 적절성' 요인 VII은 음악감상 및 관람행동의 적절성으로 명명하였으며, 이러한 요인들은 74.20%의 설명력을 나타내고 있다.

2) 여가행동의 적절성 수준

대학생들의 여가행동의 적절성 수준을 파악한 결과는 <Table 8>에 제시된 바와 같다. 전반적인 여가행동의 적절성은 평균 2.84(5점 만점)정도로 비교적 낮게 나타나 대학생 소비자들의 경우 여가행동을 적절하게 잘 수행하지 못하고 있음을 알 수 있었다. 하위요인별로 볼 때 음악감상 및 관람행동의 적절성 수준이 가장 높았고 반면 봉사 및 종교 행동의 적절성은 낮게 나타났다. 이는 I. Seo(2010)의 연구결과 대학생들은 봉사 및 종교 등의 여가행동 수준이 낮다는 결과와 일치하였다. 대학생들의 경우 I. Seo(2010)의 연구에서도 지적인 바와 같이 자기성찰이나 사회적 기여 등의 여가생활보다는 재미 위주의 여가생활을 선호하는 경향 때문에 나타난 결과라 볼 수 있다.

5. 대학생의 스마트폰 중독성향

1) 스마트폰 중독성향 수준

<Table 9>에서는 대학생들의 스마트폰 중독성향을 살펴

Table 8. Characteristics of the Adequacy of Leisure Behaviors

Variables	M(SD) <sup>a)</sup>
Adequacy of travel behavior	2.48(.98)
Adequacy of exercise behavior	2.95(.99)
Adequacy of media use behavior	2.82(.86)
Adequacy of leisure behavior	
Adequacy of the family relationship behavior	3.25(.86)
Adequacy of reading behavior	2.77(.88)
Adequacy of volunteer work and religious behavior	2.13(.96)
Adequacy of viewing behavior and appreciation of music	3.50(.79)
Total	2.84(.45)

a) Full mark is 5

Table 9. Characteristics related Smartphone Addiction Propensity

Variables	M(SD) <sup>a)</sup>
Disturbance of adaptive function	3.01(.79)
Virtual life orientation	1.88(.77)
Smartphone addiction propensity	
Withdrawal	2.56(.93)
Tolerance	3.16(.81)
Total	2.78(.66)

a) Full mark is 5

보았다. 전반적인 스마트폰중독성향은 평균 2.78(5점 만점)로 나타났으며, 하위요인별로 볼 때 내성은 평균 3.16으로 요인 중 가장 높았고 그 다음은 일상생활장애로 평균 3.01로 나타났다. 따라서 대학생소비자들의 경우 내성과 일상생활장애가 다른 요인에 비해 상대적으로 높게 나타났음을 볼 수 있다.

2) 스마트폰 중독성향에 대한 제 변수들의 영향력

<Table 10>에서는 대학생들의 스마트폰 중독성향에 대한 관련 변수들의 상대적 영향력을 살펴보았다. 먼저 상관관계 를 보았으며, 다중공선성을 고려하여 변수들 간에 0.5수준 이상으로 상관성이 높은 변수가 없어 모든 변수를 설명변수로

하였으며, 성별, 학년은 가변수(Dummy Variable)한 후 중 회귀분석을 실시하였다.

먼저 전체적인 스마트폰 중독성향에 영향을 미친 변수중 매체이용행동의 적절성이 가장 큰 영향을 미쳤고 그 외 영향을 미친 변수로는 성별(남학생), 학년(1학년), 경제적 여가제 약, 시간적 여가제약, 여행행동의 적절성, 스포츠행동의 적절 성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성으로 나 타났다. 즉 4학년에 비해 1학년의 경우, 경제적, 시간적 여가 제약이 높을수록, 스마트폰중독 성향이 높게 나타났고, 반면 여학생에 비해 남학생일수록, 여행행동의 적절성, 스포츠행 동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉 사 및 종교행동의 적절성이 높을수록 스마트폰 중독성향이

Table 10. The Variables Effecting the Smartphone Addiction Propensity and their Relative Influences

Variables	Smartphone addiction propensity				
	Disturbance of adaptive function	Virtual life orientation	Withdrawal	Tolerance	Total
	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)	B(β)
Gender(Male)	-.09(-.06)	-.15(-.10)*	-.34(-.18)***	-.13(-.08)	-.17(-.13)**
Freshmen	.48(.25)***	-.03(-.02)	-.08(-.03)	.33(.16)**	.22(.14)*
Sophomore	.08(.04)	.06(.03)	.04(.02)	.05(.02)	.06(.04)
Junior	.08(.05)	.13(.07)	-.04(-.02)	.07(.04)	.05(.04)
Monthly allowance amount	.00(.01)	.00(.02)	.00(.08)	.00(.02)	.00(.04)
Self-efficacy	.02(.02)	-.25(-.19)***	-.18(-.12)*	-.01(-.01)	-.08(-.07)
Economic constraints	.12(.14)**	.08(.10)*	.01(.01)	.15(.17)***	.09(.13)*
Personal constraints	-.02(-.02)	-.03(-.03)	.04(.03)	.06(.06)	.02(.02)
Facility and program constraints	-.04(-.05)	.03(.04)	.11(.11)*	.01(.01)	.02(.03)
Reference group constraints	.02(.02)	.30(.28)***	.15(.12)*	.00(.00)	.09(.10)
Time constraints	.15(.18)***	-.03(-.03)	.06(.06)	.11(.13)*	.09(.13)**
Adequacy of travel behavior	-.15(-.19)***	-.15(-.19)***	-.14(-.16)**	-.10(-.11)*	-.14(-.20)***
Adequacy of sport behavior	-.06(-.08)	-.08(-.10)*	-.14(-.15)**	-.03(-.04)	-.08(-.12)*
Adequacy of media use behavior	-.25(-.27)***	-.15(-.16)**	-.20(-.18)***	-.27(-.29)***	-.23(-.29)***
Adequacy of the family relationship behavior	-.11(-.12)*	.01(.01)	-.01(-.01)	-.06(-.07)	-.05(-.07)
Adequacy of reading behavior	-.10(-.10)*	-.11(-.13)**	-.11(-.11)*	-.15(-.17)***	-.12(-.16)**
Adequacy of volunteer work and religious behavior	-.09(-.11)*	-.13(-.17)**	-.15(-.15)**	-.12(-.14)**	-.12(-.17)***
Adequacy of viewing behavior and appreciation of music	-.02(-.02)	-.01(-.01)	.09(.08)	.07(.07)	.05(.01)
R <sup>2</sup>	.21	.32	.28	.22	.29
Constant	2.42	2.31	2.52	2.44	2.43
F	5.75***	10.35***	8.25***	6.23***	8.96***

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

Dummy: Gender(female)

School year(senior)

낮게 나타났다. 특히 여학생에 비해 남학생일수록 스마트폰 중독성향이 낮게 나타난 것은 S. Jang & Y. Park(2010), N. Kim & K. Lee(2012)의 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 회귀식의 설명력은 29.0%였다.

하위요인별로 볼 때 일상생활장에 성향에 영향을 미친 변수로는 매체이용행동의 적절성이 가장 높게 나타났고 그 외 영향을 미친 변수로는 학년(1학년), 경제적, 시간적 여가계약, 여행행동의 적절성, 가족유대행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성 변수로 나타났다. 즉 4학년에 비해 1학년의 경우, 경제적, 시간적 제약이 높을수록 일상생활장에 성향이 높게 나타났고 반면 여행행동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 가족유대행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성이 높을수록 일상생활장에 성향은 낮은 것으로 나타났다. 독립변수들의 종속변수인 일상생활장에 성향에 대한 설명력은 21.0%로 나타났다.

가상세계지향 성향에 영향을 미친 변수로는 준거집단 여가계약이 가장 높게 나타났고 그 외 영향을 미친 변수는 성별(남학생), 자기효능감, 경제적 여가계약, 그리고 여행행동의 적절성, 스포츠행동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성변수로 나타났다. 즉 준거집단과 경제적 여가제약을 크게 인식할수록 가상세계지향 성향이 높게 나타났으며, 반면 남학생일수록, 자기효능감이 높을수록, 여행행동의 적절성, 스포츠행동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성이 높을수록 가상세계지향 성향은 낮게 나타났다. 회귀식의 설명력은 32.0%였다.

금단 성향에 영향을 미친 변수로는 성별(남학생), 자기효능감, 시설 및 프로그램계약, 준거집단 여가계약, 여행행동의 적절성, 스포츠행동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성 변수로 나타났다. 즉 시설 및 프로그램계약과 준거집단 여가제약을 높이 인식할수록 금단성향은 높게 나타났고 반면 남학생의 경우, 자기효능감이 높을수록, 여행행동의 적절성, 스포츠행동의 적절성, 매체이용행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성이 높을수록 금단성향은 낮게 나타났다. 독립변수들의 종속변수인 금단성향에 대한 설명력은 28.0%로 나타났다.

내성 성향에 영향을 미친 수 중 매체이용행동의 적절성이 가장 높게 나타났고 그 외 영향을 미친 변수로는 학년(1학년), 경제적, 시간적 여가계약, 여행행동의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성 변수로 나타났다. 즉 4학년에 비해 1학년인 경우 경제적, 시간적 여가계약이 높을수록 내성성향이 높게 나타났고 반면 여행행동의 적절성, 매체이용의 적절성, 독서행동의 적절성, 봉사 및 종교행동의 적절성이 높을수록 내성성향은 낮게 나타났다. 회귀식의 설

명력은 22.0%였다.

## V. 결론 및 제언

최근 스마트폰의 과도한 이용으로 많은 부작용이 나타나고 있으며, 스마트폰의 무분별한 사용은 스마트폰 중독성향을 높이고 있다. 대학생들의 경우에도 스마트폰 중독성향을 보이는 경우가 점차 높아지고 있어 이들 대학생을 대상으로 한 스마트폰 중독성향과 관련된 연구를 하고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 구체적으로 대학생들의 자기효능감, 여가계약, 여가행동의 적절성과악과 스마트폰 중독성향 수준 분석 및 그 하위 요인별 수준을 알아보았다. 또한 스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 변수를 파악하였다. 본 연구를 통해 대학생들의 스마트폰중독 성향을 파악하고 또한 가장 중독성향이 높은 요인에 대해 알아보았다. 아울러 스마트폰 중독성향에 영향을 미친 변수를 기초로 예방 및 해결을 위한 차별화된 방안제시에 기초자료를 제시하고자 하였다.

본 연구의 결과를 기초로 결론 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 경우 스마트폰중독 성향 중 일상생활장애와 내성 등의 중독성향이 다른 요인에 비해 높게 나타났다. 이는 스마트폰의 과도한 사용으로 공부에 집중이 되지 않거나 하는 일에 방해가 되는 경우가 높았고 또한 자신이 스마트폰을 이용하는 것에 대해 습관화 되어버리는 경향이 높은 것이라 볼 수 있다. 선행연구(H. Choi et al., 2012)에서도 지적한바와 같이 특별한 목적 없이 습관적으로 스마트폰을 사용하게 되면 스마트폰 중독으로 이어지게 되고 현재 이러한 상황은 앞으로 스마트폰 중독의 심각성을 더욱 높일 수 있으며, 이로 인한 내성이 더 높아지고 일상생활의 많은 부분에 지장을 초래하게 될 것이다. 따라서 이에 대한 예방 및 중독 성향 감소를 위한 교육이 필요하다. 특히 스마트폰 이용을 무분별하게 사용하기 보다는 어느 정도 이용 계획을 세워놓고 스마트폰을 이용할 수 있도록 교육되어야 할 것이다. 또한 대학생들의 스마트폰의 중독적 사용 예방의 프로그램들을 진행하는데 있어 예를 들면 스마트폰사용 감소가 기부나 나눔 등의 행사와 연계 등을 통하여 진행하는 등 실제 대학생들의 스마트폰으로 인한 중독성향을 감소시키기 위한 프로그램 모색이 필요하리라 본다. 이러한 프로그램 등은 대학생들의 공모전 등을 통하여 학생들 자신의 아이디어를 활용하여 방안 모색이 이루어질 수 있도록 하는 것도 바람직하리라 본다. 또한 정책적으로는 공모전이나 전문가들의 스마트폰중독 예방 및 치료 프로그램 개발을 위한 정책적, 경제적 지원이 요구된다. 한편 기업측면에서 보면 최근 이동통신사 등에서 스마트폰 중독을 예방하고 치료를 돕는 앱이 출시

되어 이를 통한 스마트폰 사용시간을 알려주고 각 앱의 사용 횟수와 시간을 알려주거나 시간대나 요일에 따른 사전 잠금 장치 등의 설정 기능이 가능하도록 이루어지고 있는데 이러한 부분이 기업간의 경쟁이 아닌 소비자들의 건전한 스마트폰 사용 정착을 위한 노력의 일환으로 확대되고 스마트폰 이용자들에게 효율적으로 활용될 수 있도록 정보가 제공되어야 할 것이다. 이를 통한 이용자들의 스마트폰의 건전한 사용은 스마트폰 사용에 대한 건전한 인식을 형성하게 되어 결국 스마트폰시장 확대 및 기업의 장기적 존속에도 긍정적으로 작용할 것이다.

둘째, 스마트폰 중독성향에 가장 큰 영향을 미치는 변수로는 매체이용행동의 적절성으로 나타났으며, 적절한 매체이용행동은 스마트폰 중독 성향을 낮출 수가 있을 것이다. 하지만 실제 매체이용과 관련한 여가행동의 적절성은 낮은 수준을 보이고 있었다. 그동안 청소년기까지는 대학입시 위주의 교육이 주가 되었으므로 공부 이외의 적절한 여가행동을 실행하기 위한 시간적 여유도 없었으며, 지극히 매체를 이용한 소극적인 여가행동에 치우쳐 있으므로 올바른 매체이용을 하지 못한 경향이 있는 것이라 생각된다. 또한 실제 건전한 매체 이용에 대한 교육도 체계적으로 받고 있지 못한 것이 현실이다. 따라서 이들을 위한 적절한 매체이용 교육이 지속적으로 이루어져야 할 것이다. 또한 매체이용행동의 적절성 이외에도 여행, 스포츠, 독서, 봉사 및 종교행동의 적절성도 스마트폰중독 성향을 낮출 수 있는 영향력 있는 변수로 나타났지만 대학생들의 여가행동의 적절성 수준은 낮음을 볼 수 있다. 따라서 대학생들을 대상으로 학교 수업의 일환으로 교양과목 등을 통해 여가관련 교육이 실시된다면 건전한 여가행동 수행을 높일 수 있을 것이다. 즉 대학생들에 대한 여가교육은 건전한 여가생활에 도움이 될 것이다. 또한 전반적인 여가행동의 적절성 수준이 절대적으로 낮기 때문에 대학생 자신 스스로도 바람직하고 적절한 여가활동을 확대시킨다면 이는 결국 스마트폰 중독 성향 수준을 낮추게 될 것이다.

셋째, 대학생들은 여가계약 중 경제적, 시간적 여가계약이 가장 높은 것으로 나타났으며, 이러한 경제적, 시간적 여가계약은 대학생들의 스마트폰 중독적 성향을 높이고 있었다. 따라서 스마트폰 중독성향을 낮추기 위하여 여가비용 및 여가시간계약을 낮추는 노력이 요구된다. 대학생들은 실제 여가시간 및 비용적 계약을 받기도 하지만 스스로의 여가비용 및 시간에 대한 부담을 과중하게 인식하고 있어서 여가계약을 높게 인식할 수도 있으므로 많은 비용과 시간이 소요되어야만 여가행동에 참여할 수 있는 것이 아니라는 인식이 선행되어야 할 것이다. 한편 여가정책 측면에서는 대학생들이 경제적 자원의 부족으로 여가활동에 지장을 받지 않도록 저렴한 비용으로 여가활동을 즐길 수 있는 프로그램과 아

울러 제한된 시간 내에서도 다양한 여가를 즐길 수 있는 대학생들의 여가환경을 고려한 여가활동 개발이 요구된다.

넷째, 남학생에 비해 여학생인 경우 전체적인 스마트폰 중독성향이 더 높게 나타났고 하위요인별로 보았을 때도 가상세계지향, 금단 등의 중독성향에서 여학생이 더 높은 것으로 나타났다. 기존의 연구들에서도 남학생보다는 여학생들의 스마트폰 중독성향이 더 높게 나타났으며, 이를 볼 때 여학생들에 대한 집중적인 스마트폰 중독 예방교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 대학 1학년이 고학년인 4학년보다는 스마트폰 중독성향이 높게 나타났다. 1학년생인 경우는 청소년기를 지난지 얼마 되지 않은 상황에서 현재 청소년들에게서 심각하게 나타나는 스마트폰중독 성향과 아울러 고등학교보다 자유시간 증가로 인하여 스마트폰중독 성향이 더 높은 것이라 생각된다. 따라서 스마트폰 중독 예방 및 올바른 이용에 대한 교육이 필요하다.

다섯째, 스마트폰 중독성향 중 가상세계지향성향이나 금단성향에 자기효능감은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자신이 어떤 일에 대해 해결할 수 있는 자신감 등을 갖고 적극적으로 생활하는 경우일수록 가상세계지향성향이나 금단성향을 낮추는 결과가 나타났다. 따라서 대학생들이 자신의 개인적 생활과 관련된 자기효능감을 높일 수 있도록 다른 사람들과의 대인관계의 확대나 적절한 여가활동이 이루어질 수 있도록 교육되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 지역의 일부 4년제 대학의 대학생만을 조사대상으로 하였으므로 이들의 연구결과가 우리나라 전체 대학생의 결과로 일반화하기에는 한계가 있다. 또한 대학생들의 경우도 전공이나 학교, 지역 등에 따라 다른 성향을 보일 수 있으므로 후속 연구에서는 이를 고려한 조사가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 조사대상자인 대학생들의 전반적인 스마트폰 중독성향 및 하위 요인의 정도를 우선적으로 파악해 보고자 하여 중독성향의 심각성에 따라 조사대상을 구분하지 않고 전체에 대한 분석이 이루어졌으므로 향후에는 스마트폰중독성향의 고위험사용군만을 대상으로 한 그 심각성 파악과 여가계약, 여가행동의 적절성과의 관련성을 파악하는 연구가 이루어질 필요도 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 여가적절성변수를 여가행동에 대해 시간 등의 사용을 얼마나 적절하게 이용했는지에 대한 주관적 평가를 통해 그 정도를 파악하는 문항으로 작성하여 측정하였다. 하지만 여가의 적절성이란 변수에 대한 정교화된 측정도구의 부재로 인하여 한계가 있었다. 본 연구의 대학생들의 여가행동 적절성변수관련 문항에 대한 실제 요인을 유효화하는 과정에서도 친구와 관련된 문항의 경우 구체적인 질문이 아니라 단지 친구와의 일반적인 만남을 파악하는 문항으로 작성되어 포함시키지 못한 한계가 있었다. 그러

므로 향후 대학생들의 배경을 고려한 여가행동의 적절성 정도를 파악할 수 있는 정교한 척도구성이 요구된다.

#### REFERENCES

- Bae, J. H. (2002) Interpersonal communication of mobile phones, meet and recognize the suitability of the mobile phone as a medium. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 45(4), 160-188.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1982). Regulation of cognitive process through perceived self-efficacy. *Development Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Choi, H. S., Lee, H. K., & Ha, C. J. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations - focusing on K university students. *Journal of the Korean Data & Information Science Society*. 23(5), 1005-1015.
- Crawford, D. W., & Geoffrey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Daily UNN. (2012). 10. 23 <http://news.unn.net>.
- Etnews. (2012). Finally smartphone reached the 30 million era. August 21. <http://www.etnews.com>
- Goldberg, L. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychology*, 48, 26-43.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12(5), 245-250.
- Han, S. Y., & Sung, K. H. (2011). Relation of leisure satisfaction and consumption behavior on leisure activity participation of college students. *The Korea Journal of Sports Science*, 20(1), 27-38.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D. C., & Taylor, G. (1989). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for woman. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Hyun, H. J., Yang, S. P., & Suh, Y. K. (2010). A study on leisure constraints and satisfactions of undergraduate students. *Journal of Tourism and Leisure Research*, 22(6), 627-645.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jang, S. H., & Park, Y. J. (2010). The relations among teenagers' mental health, self-control, and self-esteem according to their mobile phone addiction. *The Journal of Korean Educational Forum*, 8(3), 25-41.
- Judy, D., & Diana, J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. *ANZMAC 2005 Conference, Electronic Marketing*, 87-96.
- Kang, I.-W., & Ko, H.-S. (2009). Leisure identities and interactions as a basis for the promotion and development of leisure activities -the case of Kyeongju region-. *Korea Academic Society of Tourism Management*, 23(4), 455-478.
- Kang, H. Y., & Park, C. H. (2012). Development and validation of the smartphone addiction inventory. *Korean Journal of Psychology*, 31(2), 563-580.
- Kim, N. S., & Lee, K. E. (2012). Effect of self-control and life stress on smart phone addiction of university students. *Journal of The Korea Society of Health Information and Statistics*, 37(2), 72-83.
- Kim, D. J. (2002). *Relationship among activity type, activity satisfaction, activity constraint and university life satisfaction of university students' circle*. Unpublished Master's thesis. Jeju National University, Jeju, Korea.
- Kim, D. I., Lee, Y. H., Lee, J. Y., Kim, M. C., Keum, C. M., Nam, J. E., Kang, E. B., & Chung, Y. J. (2012). New patterns in media addiction: Is smartphone a substitute or a complement to the internet?. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 20(1), 71-88.
- Kim, S.-N., & Jung, H.-W. (2003). A study on teenagers' mobile phone addict. *Korean Journal of Broadcasting & Telecommunication Studies*, 18(4), 88-116.
- Kim, C. W., & Lee, J. J. (2005). Cross-cultural study of the relationship between leisure and quality of life. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 19(2), 1-15.
- Kim, J. Y., & Kim, W. I. (2008). The effects of college stressor on leisure constraints of Chinese and Korean students. *Korean Journal of Tourism Research*, 23(2), 345-362.
- Kim, H. J., Kim, J. H., & Jeong, S. H. (2012). Predictors of smartphone addiction and behavioral Patterns. *Journal of Cybercommunication Academic Society*, 29(4), 55-93.
- Ko, K. S., Lee, M. J. & Kim, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university student.

- Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- Koreasobija (2011). University students deepen smartphone addiction. November 3. <http://www.korea-sobija.com>
- Krout, R., Vichi, L., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, .and W. Scherlis. (1998). Internet paradex: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *Americal Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Kwak, H. G (2006). *The relationship among leisure satisfaction, self-efficacy and social Adjustment in participants of leisure sports*. Unpublished doctoral dissertation, Inha University, Incheon, Korea.
- Lee, E. H., & Nam, S. J. (2005). The Influences of leisure attitude and leisure barriers of adolescent consumers on the preference and participation in leisure activities. *Journal of Consumption Culture*, 8(3), 141-165.
- Lee, D. H., & Shon, S. H. (2006). Is there a gender difference in mobile phone usage?," *Korean Journal of Broadcasting & Telecommunication Studies*, 20(1), 249-284.
- Lee, H. G. (2009). Exploration the predicting variables of the addictive mobile phone use of teenage comparison 20 and 30 ages. *Korean journal of youth studies*. 16(1), 117-153.
- Lee, J. H., Kim, J. W., Sung, B. C. & Choi, Y. J.(2013). A study on self efficacy difference between user and nonuser of smartphone. *Journal of The Korea Society of Computer and Information*, 18(2), 157-164.
- Lee, J. Y. (2007). *An influence of self-esteem, self-efficacy in virtual space, and self-control on the addiction of young people to the internet*. Unpublished Master's Dissertation, Kyunghee University, Seoul, Korea.
- Lee, M. S. (2010). *Smartphone addiction and related social concerns*. Unpublished Master's Dissertation, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Lee, S. (2008). *A study on the use realities and the improvement plan for the leisure activity program in multi-purpose senior center*. Unpublished Master's Dissertation, University of Seoul, Seoul, Korea.
- Lee, S. K., & Kim, J. H. (2009). A study on the utilization of mobile phone contents, recognized risks, and mobile phone addiction. *Journal of Communication Science*, 9(4), 540-575.
- National Information Society Agency (2006). Mobile-phone addictioncause analysis, report
- Ministry of Culture, Sports & Tourism(2012). 2012 National survey of leisure overview and summary of key findings. December 27. <http://www.mcst.go.kr>
- MK Business News (2013). Yu woo gyeong mongji university professor, find fun runner to replace the smartphone. March 28. <http://news.mk.co.kr>
- Munhwa Daily News (2012). Leisure youth internet addiction be encouraged to avoid. December 14. <http://www.munhwa.com>
- Nam, W. J. (2007). A study on lifestyle and the selection of leisure activity type: focused on the comparison of Korea and Japan. *Korean Journal of Tourism Research*, 21(4), 245-265.
- National Information Society Agency. (2011). *Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth and adults*. Korean Internet Addition Center, Seoul.
- National Information Society Agency(2012). *Diagnosing smartphone addiction scale*. Korean Internet Addition Center, Seoul.
- Park, M. K., & Park, S. H. (2008). A study on the leisure consumption of Korean female university students. *Journal of Leisure Studies*, 6(2), 83-107.
- Park, Y. S., & Kim, J. S. (1999). The analysis of types in leisure activity to college satisfaction of university students. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 43(5), 719-727.
- Seo, I. J. (2010). A study of self-health-care and leisure activity: Focus on the variable of sleeping. *Consumer Policy and Education Review*, 6(4), 73-89.
- Shim, S. S. (2004). A study on the leisure functioning and school life satisfaction in leisure participation types of college students. *The Korean Journal of Physical Education*, 42(3), 401-406.
- Sohn, Y. M., & Oh, S. S. (2011). The effect of leisure lifestyle on leisure consumption and psychological characteristics among university students. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 35(2), 33-48.
- Song, W-Y. (1998). *Effect of self-efficacy and self-control on the addictive use of internet*. Unpublished Master's Dissertation, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Woo, H. J. (2007). A study on the influence of mobile phone users' self-traits on mobile phone addiction - Focusing on self-esteem, self-efficacy, and self-



- control. *Koryean Journal of Broadcasting & Telecommunication Studies*, 21(2), 391-427.
- Yong, S.-H. (2013). *Relationships among severity of smart-phone addiction, self-efficacy, self-control and school adjustment of high school students*. Unpublished Master's Dissertation, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Yoon, S.-Y. (2010). Proposal on the leisure life cycle model by approaching life cycle of leisure activity. *Journal of Korean Home Management Association*, 28(4), 103-115.
- Yoon, S.-Y., & Cha, K. W. (2004). Intergenerational comparison of the leisure attitudes, activities, and leisure constraints. *Journal of Korean Home Management Association*, 22(2), 97-107.
- Yu, J. P. (2012). *Concepts and understanding of the structural equation model*. Seoul: Hannarae Publishing.
- Yun, J. Y., Moon, J. S., Kim, M. J., Kim, Y. J., Kim, H. Y., Huh, B. L., Kim, J. E., Jeoung, S. I., Jeong, J. E., Jeoung, H. J., Lee, E. H., Choi, J. J. Hong, S.Y., Bae, J.Y., Park, H. J., & Hong, H. J. (2011). Smart phone addiction and health problem in university student. *The Korean Association for Crisis and Emergency Management*, 3(2), 92-104.
- Yi, Y. S. (2010). Application of the theory of planned behavior for analyzing effects on the leisure activity. *Review of Culture Economics*, 13(1), 107-131.
- Young, K. S., & Rogers, R. (1997). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

- 접수일 : 2013년 11월 08일
- 심사일 : 2013년 12월 30일
- 게재확정일 : 2014년 02월 07일