

스마트폰중독 대학생의 자기효능감과 스트레스 대처전략에 관한 연구

백 유 미*

A Study on Sense of Self-efficacy and Stress Encountering Strategy of Smart-phone Addicted University Students

Baek Yumi

〈Abstract〉

The purpose of this study is to find out the difference of sense of self-efficacy and stress encountering strategy of university students under the stress situation depending on the smart-phone user group (addiction group, general user group). For this purpose, the study issues are established as follows. First, it has analyzed what is the correlation of smart-phone addiction, sense of self-efficacy, and stress encountering strategy. Second, it has studied if there is any difference of sense of self-efficacy and stress encountering strategy for the smart-phone user group. In order to verify such study issues, For 1,670 university students in the Chungcheong area, smart-phone addiction scale, sense of self-efficacy scale, and stress encountering method scale were administered. Looking into the study result, first, as a result of the relativity analysis, it displayed the correlation of preference of test difficulty, self-control efficacy and important negative from the smart-phone addiction and sense of self-efficacy. In addition, all sub-variables of smart-phone addiction and avoidance orientation from the stress encountering strategy displayed the important positive correlation, and from the smart-phone addiction, the virtual world orientation and pursuit of social-support displayed the important negative correlations, and all sub-variables (interference with ordinary living, virtual world striving direction, withdrawal, resistance) of smart-phone addiction and problem solving-orientation displayed the negative correlation. Second, as a result of verification for the difference of the smart-phone addiction group and general use group following the sense of self-efficacy, the general use group is shown to have higher self-control efficacy sense than the addiction group. And third, as a result of verifying the difference of stress encountering following the smart-phone addiction group and general use group, the addiction group is shown to be lower than the general use group in terms of social support pursuit and problem solution orientation with the avoidance orientation shown to be higher. This type of result is expected to provide the base data when developing the smart-phone addiction preventive education program by finding out in details for the characteristics of smart-phone addiction group for university students.

Key Words : Smart-Phone Addiction, Self-Control Efficacy, Stress Encountering

I. 서론

정보화 시대의 도래로 인터넷을 중심으로 한 디지털 미디어 기술의 발달이 사회 전반에 걸쳐 획기적인 변화를 가져오고 있으며, 이러한 발달은 '디지털 혁명'이라 일컬을 만큼 이전과는 다른 새로운 삶의 모습들을 만들어 내고 있다[1].

특히 휴대폰 ICT(international & communication technology) 기술의 발전은 기존의 휴대폰에서 제공할 수 있었던 서비스와 질적으로 다른 서비스를 선보이고 있는데, 대용량 데이터의 전송과 더불어 ICT 기기들의 다양한 기능들이 스마트폰 속으로 융합되면서 스마트폰을 통해 인터넷 검색을 하는 것은 기본이며, TV의 기능과 카메라, MP3 플레이어, 영화를 볼 수 있는 동영상 플레이어, 네비게이션 기능, 고화질의 게임 등 다양한 애플리케이션(응용프로그램)을 사용자가 원하는대로 설치하고 편리하게 사용할 수 있게 되었다.

그러나 이러한 스마트폰의 편리함과 유용성 등은 오히려 스마트폰의 의존적 사용을 유도하는 특성을 가지고 있어 중독적 사용과 같은 부정적인 현상을 유발 할 수 있다. 한국정보화진흥원에서 S-척도를 사용하여 파악한 국내 스마트폰 중독 현황에 따르면, 2015년 스마트폰 중독 위험군은 16.2% (5,808,000명)로 조사 시작 이래 매년 증가하고 있다. 특히 10대 청소년의 10명 중 3명이 스마트폰 중독 위험에 노출되어 있으며, 대학생은 10명 중 2명이 스마트폰에 중독으로 해마다 늘어나고 있는 추세이다[2].

대학생은 청소년기에서 성인기로 넘어가는 진입 단계로서 급격한 생활환경의 변화로 인한 여러 가지 심리적 문제로 스트레스가 급증하는 시기이다. 스트레스 상황에서 심리적 갈등과 고민들을 회피하거나 어려움을 잊어버리기 위해서 스마트폰에 몰입하는

등 스마트폰은 스트레스를 해소하는 쉬운 방법으로 선택될 수 있다[3, 4]. 이렇게 대학생의 증가하는 스트레스는 스마트폰 사용 증가의 원인으로 작용할 수 있기 때문에 대학생의 스트레스와 스마트폰 사용과의 관계에 대한 이해가 필요한 시기이다. 기존 선행 연구에 의하면 대학생의 과도한 스마트폰 사용은 일상생활에서의 활동에 지장을 초래하고, 정신건강 및 대인관계 그리고 학교생활 적응에도 문제를 일으키는 것으로 나타나고 있다[5]. 따라서 대학생 생활 적응과 진로 및 취업에 대한 스트레스를 받고 있는 대학생 대상으로 스마트폰 중독과 스트레스대처와의 관계를 알아보는 것은 매우 의미 있는 연구이다.

한편 자기효능감이란 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[6]로, 자기효능감이 낮을수록 휴대전화에 병적으로 몰입하고 휴대전화 이용에 있어 강박적 불안을 보인다는 연구결과가 있다[7]. 또한 자기효능감이 낮은 집단이 인터넷 중독성향이 높은 것으로 나타났다[8]. 이와같이 선행연구에 따르면 자기효능감은 대학생들의 스마트폰 중독성향을 설명할 수 있는 중요한 변수임에도 불구하고 대학생들을 대상으로 한 스마트폰 중독과 자기효능감과의 관련성 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 스마트폰 중독이 자기효능감, 스트레스 대처전략에 미치는 영향을 알아보고, 스마트폰 사용자군(중독군, 일반사용자군)에 따라 자기효능감과 스트레스 상황 시 대학생의 스트레스 대처전략의 차이를 알아보고자 한다. 이러한 연구는 추후 대학생의 스마트폰 과다 사용을 예방하고, 대처방식을 위한 상담프로그램 개발의 기초자료로 제공할 수 있을 것이다.

본 논문의 구성은 다음과 같다. 2장에서는 스마트

* 중부대학교 원격대학원 교육상담심리학과 조교수

폰 중독과 자기효능감 및 스트레스 대처전략에 대하여 살펴보고 3장에서는 연구방법을 제시하였고, 4장에서는 스마트폰 중독이 자기효능감, 스트레스 대처 전략에 미치는 영향을 알아보고, 대학생의 스마트폰 사용자군(중독자군, 일반사용자군)에 따른 자기효능감, 스트레스 대처전략의 차이를 확인하였으며 5장에서는 결론을 맺는다.

II. 관련연구

2.1 스마트폰 중독

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[9] 이 중 스마트폰 중독은 행위중독에 해당된다고 볼 수 있다. 사실 스마트폰 중독이란 정의가 명확하지 않지만 M. Griffiths(1999)의 중독에 대한 정의를 기초로 스마트폰 중독을 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[10].

윤주영 외[11]의 연구에서는 대학생을 대상으로 스마트폰 중독증세를 파악한 결과 전체의 66%가 스마트폰 초기 중독상태를 보였으며, 17%는 스마트폰 초기 중독상태를 보였다. 스마트폰 사용자의 73%가 중독 증상을 경험하면서 물질 중독자(마약, 알코올)들에게 나타나는 금단증상을 호소하였다. 또한 고기숙 외[12]의 연구에서 대학생들을 대상으로 스마트

폰 중독적 사용에 대한 심층 인터뷰결과 중독적 사용의 결과는 일상생활의 위협인 것으로 나타났다[10]. 친구와의 약속, 시험공부 등 기존의 가치를 뛰어 넘어 스마트폰을 더 우선적인 순위로 생각하고, 참여자들은 일상생활의 많은 부분을 스마트폰에 의존되어 있고, 스마트폰 없이 일상생활하는 능력이 퇴행하고 있는 것으로 나타났다.

따라서 스마트폰 중독이라 함은 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 내성, 금단현상과 개인적 내지 사회적 부작용이 발생하는 현상이라 정의할 수 있다.

2.2 스마트폰 중독과 자기효능감

자기효능감은 어떤 결과를 얻기 위해서 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념이라고 정의하며, 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이라 할 수 있다[13].

자기효능감의 하위요인으로 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호로 구성된다. 자신감은 자신의 능력에 대한 확신 또는 신념의 정도라고 할 수 있으며, 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적 판단과정을 통해 조성되고 감정적인 반응으로 표출된다. 자기조절 효능감은 개인이 어떤 과제를 달성하고자 할 때의 자기조절, 즉 자기관찰과 자기판단 그리고 자기반응을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대라고 할 수 있다. 과제난이도 선호는 개인이 어떤 수행상황에 임해서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다. 자기효능감이 낮으면 개인이 스스로 조절 가능하다고 생각되어지는 난이도 수준 안에서 과제를 선택하고 수행하려고 한다. 자기효능감이 높으면 개인

이 삶을 살아가는데 있어서 미래지향적 시각을 가지며, 자기를 위해 설정하는 목표가 높고, 그 목표들에 대한 실행도 높게 나타난다[14].

자기효능감 변수와 스마트폰중독과의 관련성에 대한 연구가 많지 않으므로 인터넷중독까지 범위를 확대해서 보고자 한다. 대부분의 연구에서 자기효능감은 스마트폰 중독성향을 낮추는 중요한 변수임을 알 수 있었다. 우형진[15]의 연구 결과 자기효능감이 낮을수록 휴대전화에 병적으로 몰입하고 휴대전화 이용에 있어 강박적 불안을 보인다고 하였으며, 김형지 외[7]의 연구결과에서도 자기효능감이 낮은 경우 스마트폰 중독 성향이 높게 나타났다. 또한 Young and Rogers[8]의 연구에서도 자기효능감이 낮은 집단이 인터넷 중독성향이 높은 것으로 나타났다.

이와같이 선행 연구에서는 자기효능감이 스마트폰 중독의 예측변인으로 작용하고 있다.

2.3 스마트폰 중독과 스트레스 대처전략

청소년기는 청소년들은 신체적, 심리적, 환경적으로도 많은 변화와 발달적 위기를 경험하게 되는 시기로 스트레스를 경험하게 되고, 우리나라 대학생의 경우 학업과 취업에 대한 스트레스가 높다 그 어느 시기보다 스트레스에 많이 노출되는 시기라고 할 수 있다. 스트레스를 경험하는 대학생들이 가지고 있는 건강하고 긍정적인 방법으로 스트레스를 해결할 수 있다면 바람직하겠지만 그렇지 않은 경우 쉬운 방법을 찾게 되고 게임이나 인터넷 그리고 스마트폰을 사용하여 스트레스를 잊어버리거나 회피하는 손쉬운 방법을 찾게 될 수 있다. Matthias et al.[16]은 청소년이 인터넷이나 스마트폰을 이용하는 동안에는 현실의 문제를 쉽게 잊을 수 있고, 정서적 안도감과 현실로부터의 도피처를 찾게 된다고 하였다. 이렇듯

청소년기에 증가하는 스트레스는 스마트폰 사용 증가의 원인으로 작용할 수 있어 청소년기의 스트레스와 스마트폰 사용과의 관계에 대한 이해가 필요하다고 하겠다. 이렇듯 스트레스 상황에서 스트레스를 조절하고 그 반응에 영향을 주는 주요 변수로 스트레스 대처방식에 대한 연구가 많이 진행되어 왔다. 스트레스는 그 자체로 개인의 다양한 문제 행동이나 부정적 상태의 원인이 되지만, 같은 스트레스 상황에도 그 스트레스를 평가하고 다루는 각 개인의 대처 방식에 따라 개인이 느끼는 스트레스도 달라지게 된다[17]. 즉 동일한 스트레스도 개인이 어떻게 자신이 가진 자원을 이용하여 인지적 행동적으로 스트레스를 극복하려고 노력하는지에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라질 수 있어 스트레스 연구에서 대처방식의 효과를 포함하는 것은 반드시 필요한 과정이다. Amirkhan[18]은 대처 양식의 유형을 사회적지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심 등 세 가지로 분류하였다. 김동희[19]의 연구에서는 정서 완화 대처방식을 사용하는 경우에 스마트폰 사용시간이 길었고, 소극적 대처방식을 사용하는 대상자가 적극적 스트레스 대처방식을 사용하는 대상자보다 인터넷, 휴대폰 중독의 위험이 더 높다는 선행연구 결과가 있다[20]. 따라서 본 연구에서는 새로운 학교생활에 대한 적응과 진로 및 취업에 대한 스트레스를 받고 있는 대학생들을 대상으로 스마트폰 중독과 스트레스 대처방식의 차이를 알아보하고자 한다.

III. 연구방법

3.1 연구대상

본 연구는 충남, 충청지역의 대학교에서 재학중인 대학생들을 대상으로 2016년 10월부터 11월까지 설문

조사를 실시하였다. 연구에 대한 목적, 시행방법에 대해 충분히 설명한 후 본 연구에 동의한 1,670명을 대상으로 설문지를 배부하였고, 그 중에서 회수된 설문지는 총 1,615부로 회수율은 96.7%이었다. 응답자 중 설문응답을 최소 1개 이상 누락하거나 불성실하게 표기한 16명을 제외한 총 1,599명의 자료를 대상으로 본 연구를 분석하였다.

3.2 측정도구

본 연구에 사용된 검사 도구는 한국정보화진흥원 [21]이 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도(S 척도)이다. 이 검사는 총 15문항으로 구성되었으며, 일상생활 장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 4요인으로 구성되어있다. 결과는 점수에 따라 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류될 수 있다. 본 연구에서는 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군을 중독군으로 분류하였다. 표준화 점수(T 점수) 70점을 기준으로 원점수 총점이 45점 이상에 해당하거나 일상생활장애요인 16점 이상이고 금단요인 13점 이상이면서 내성요인 14점 이상인 경우는 고위험군으로 분류된다. 다음으로 표준화 점수(T 점수) 65점을 기준으로 원점수 총점이 42점 이상 44점 이하에 해당하거나 일상생활장애요인 14점 이상 15점 이하이거나 금단요인 12점 또는 내성요인 13점 이상인 경우는 잠재적 위험 사용자군에 해당된다. 일반사용자군은 위의 두 집단 중 어느 하나에도 속하지 않은 집단이다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었다.

자기효능감 도구는 차정은[22]이 대학생들의 자기효능감 척도를 연구하기 위해 개발한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 자기효능감은 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 세가지 하위요

인들로 구성되어 있다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었다.

본 연구에서 사용된 스트레스 대처 전략 검사 도구는 스트레스 대처 전략을 측정하기 위한 검사도구는 Amirkhan[18]이 개발한 스트레스 대처 전략 검사지로 자기 보고식 형태의 설문지이다. 최근 6개월 동안 경험했던 여러 가지 스트레스 상황 중 한 가지를 떠올린 후, 그 스트레스 상황에서 문항이 제시하는 대처 반응을 취했던 정도에 따라 5점 Likert척도에 표시하도록 하였다. 대처 양식의 유형에 따라 사회적지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심의 3가지 하위척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .75$ 이었다.

3.3 조사 설계 및 분석 방법

대학생의 스마트폰 중독성향을 파악하기 위하여 설문조사를 실시하였다. 조사는 2016년 10월 12일부터 11월 15일까지 충청지역 4년제 대학에 다니는 학생들 중 스마트폰을 이용하고 있는 대학생을 대상으로 편의표집하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 각 연구문제를 검증하기 위한 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 측정된 변인들의 평균 및 표준편차를 산출하였으며, 둘째, 변인들 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 셋째, 스마트폰 중독이 자기효능감, 스트레스 대처전략에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 넷째, 스마트폰 중독 유무에 따른 자기효능감, 스트레스 대처 전략의 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t-검정을 실시하였다.

IV. 연구결과

4.1 연구대상자의 일반적인 특성

연구대상자는 총 1,599명으로 남자 567명(39.8%), 여자 857명(60.2%)이었고, 학년별 분포를 살펴보면 1학년이 461명(28.8%), 2학년 446명(27.9%), 3학년 365명(22.8%), 4학년 327명(20.5%)이었다. 전체 대상자 중 스마트폰 중독의 비율을 살펴보면 중독군은 191명(11.9%)이었고, 일반사용군은 1,381명(88.1%)이었다.

<표 1> 인구특성의 현황

	구분	빈도	백분율(%)
성별	남자	567	39.8
	여자	857	60.2
	합계	1424	100.0
학년	1학년	461	28.8
	2학년	446	27.9
	3학년	365	22.8
	4학년	327	20.5
	합계	1599	100.0

<표 2> 상관분석

		스마트폰 중독				자기 효능감			스트레스 대처전략		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
스마트폰 중독	1. 일상생활장애	1									
	2. 가상세계 지향성	.583***	1								
	3. 금단	.642***	.661***	1							
	4. 내성	.805***	.522***	.678***	1						
자기 효능감	5. 과제난이도 선호	-.062*	-.067**	-.067**	-.032	1					
	6. 자신감	.032	.005	.023	.041	-.047	1				
	7. 자기조절효능감	-.203***	-.205***	-.178***	-.183***	.031	-.068**	1			
스트레스 대처 전략	8. 사회적지지 추구	-.028	-.130***	-.007	.016	-.026	-.003	.147***	1		
	9. 문제해결 중심	-.158***	-.181***	-.140***	-.134***	-.016	-.022	.312***	.486***	1	
	10. 회피 중심	.225***	.235***	.215***	.243***	-.066**	-.010	-.133***	-.022	-.106***	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

4.2 스마트폰 중독, 자기효능감 및 스트레스 대처 전략의 상관관계

스마트폰 중독과 자기효능감 및 스트레스 대처 전략과의 상관관계는 <표 2>와 같다. 스마트폰 중독과 자기효능감 중 과제난이도 선호, 자기조절효능감과 유의한 음의 상관관계를 보였다($p < .05$). 또한 스마트

폰 중독의 모든 하위변인과 스트레스 대처전략 중 회피 중심과는 유의한 양의 상관관계를 보였고, 스마트폰 중독 중 가상세계지향성과 사회적지지 추구는 유의한 음의 상관관계를, 스마트폰 중독의 모든 하위변인(일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성)과 문제해결중심과는 음의 상관관계를 보였다.

4.3 스마트폰 중독이 자기효능감에 미치는 영향

스마트폰 중독에 따라 자기효능감에 미치는 영향을 알아본 결과 모형의 설명력은 1.7%(F=28.351, p<0.001)로 유의미한 것으로 나타났다.

<표 3> 스마트폰 중독이 자기효능감에 미치는 영향에 대한 회귀분석

	B	β	t	R ²	F
(상수)	3.311		81.007***	0.017	28.351
스마트폰 중독	-0.095	-0.132	-5.325***		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

스마트폰 중독 하위변인에 따라 자기효능감에 미치는 영향을 알아본 결과 모형의 설명력은 2.4%(F=9.595, p<0.001)로 유의미한 것으로 나타났다. 이때 가상세계지향성($\beta=.100$, p<0.01)이 자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 가상세계지향성이 1점 상승할 때마다 자기효능감 점수는 .059 하락하는 것으로 나타났다. 한편 일상생활장애, 금단, 내성은 자기효능감에 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다.

<표 4> 스마트폰 중독 하위변인에 따른 자기효능감에 미치는 영향에 대한 회귀분석

	B	β	t	R ²	F
(상수)	3.291		81.128***	0.024	9.595
일상생활 장애	-0.056	-0.086	-1.945		
가상세계 지향성	-0.059	-0.100	-2.907**		
금단	-0.018	-0.031	-0.797		
내성	0.033	0.053	1.193		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

4.4 스마트폰 중독이 스트레스 대처전략에 미치는 영향

스마트폰 중독이 스트레스 대처전략에 미치는 영향을 알아본 결과 모형의 설명력은 0.2%(F=3.455, p<0.05)로 유의미한 것으로 나타났다.

<표 5> 스마트폰 중독이 스트레스 대처전략에 미치는 영향에 대한 회귀분석

	B	β	t	R ²	F
(상수)	3.197		53.636***	0.002	3.455
스마트폰 중독	0.048	-0.047	1.859*		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

스마트폰 중독 하위변인에 따라 스트레스 대처전략에 미치는 영향을 알아본 결과 모형의 설명력은 1.4%(F=5.850, p<0.001)로 유의미한 것으로 나타났다. 이때 가상세계지향성($\beta=.110$, p<0.01), 내성($\beta=.134$, p<0.01)이 스트레스 대처전략에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 가상세계지향성이 1점 상승할 때마다 스트레스 대처 전략 점수는 .094 하락하고, 내성이 1점 상승할 때마다 스트레스 대처 전략 점수는 .121 상승하는 것으로 나타났다. 즉 내성, 가상세계 지향성 순으로 영향을 준다. 한편 일상생활장애, 금단은 스트레스 대처에 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다.

<표 6> 스마트폰 중독 하위변인에 따른 스트레스 대처에 미치는 영향에 대한 회귀분석

	B	β	t	R ²	F
(상수)	3.177		53.880***	0.014	5.850
일상생활 장애	-0.049	-0.051	-1.159		
가상세계 지향성	-0.094	-0.110	-3.178**		
금단	0.051	0.059	1.522		
내성	0.121	0.134	2.976**		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

4.5 스마트폰 사용자군과 자기효능감의 차이

스마트폰 중독군과 일반 사용자군에 따른 자기효능감의 세 개의 하위요인(과제난이도 선호, 자신감, 자기조절 효능감)에 차이가 있는지에 대한 독립표본 T 검정을 실시한 결과를 보면, 자기조절 효능감에서만 ($t = -2.684, p < 0.01$) 중독군과 일반 사용자군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 특히 일반 사용자군이 중독군보다 자기조절 효능감이 높게 나타났다.

<표 7> 스마트폰 중독군과 일반 사용자군간 자기효능감의 차이

요인	사용군	사례 수	평균	표준 편차	t	유의 확률
과제 난이도 선호	중독군	191	2.96	0.52	-1.384	0.167
	일반 사용자군	1381	3.02	0.51		
자신감	중독군	191	3.02	0.71	0.349	0.727
	일반 사용자군	1381	3.00	0.75		
자기 조절 효능감	중독군	191	3.17	0.58	-2.684	0.007**
	일반 사용자군	1381	3.29	0.57		
전체	중독군	191	3.05	0.37	-1.914	0.056
	일반 사용자군	1381	3.10	0.34		

** $p < 0.01$

4.6 스마트폰 사용자군과 스트레스 대처전략과의 차이

중독군과 일반 사용자군에 따른 스트레스 대처의 네 개의 하위요인(사회적 지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심, 스트레스 대처 전략)에 차이가 있는지에 대한 독립표본 T 검정을 실시한 결과를 보면, 사회적 지지 추구($t = -2.265, p < 0.05$), 문제해결 중심

($t = -3.802, p < 0.001$), 회피 중심($t = 8.691, p < 0.001$), 스트레스 대처($t = 25.370, p < 0.001$)에서 중독군과 일반 사용자군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 특히 일반 사용자군이 중독군보다 사회적지지 추구, 문제해결 중심이 높게 나타났고, 중독군이 일반 사용자군보다 회피중심이 높게 나타났다.

<표 8> 스마트폰 중독군과 일반 사용자군간 스트레스 대처전략의 차이

요인	사용군	사례 수	평균	표준 편차	t	유의 확률
사회적 지지 추구	중독군	191	3.44	0.68	-2.265	0.024*
	일반 사용자군	1382	3.56	0.81		
문제 해결 중심	중독군	191	3.41	0.63	-3.802	0.000***
	일반 사용자군	1382	3.60	0.73		
회피 중심	중독군	191	3.22	0.67	8.691	0.000***
	일반 사용자군	1381	2.76	0.81		
전체	중독군	191	43.81	1.92	25.370	0.000***
	일반 사용자군	1383	32.10	6.34		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

V. 결론

본 연구는 스마트폰을 사용하는 대학생들을 중독군과 정상 사용자군으로 분류하여 두 집단에 대한 자기효능감과 스트레스 대처전략의 차이를 비교하였다.

분석결과는 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 스마트폰 중독의 하위변인인 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성과 자기효능감 중 과제난이도 선호, 자기조절효능감과 유의한 음의 상관관계를 보였다($p < 0.05$). 이러한 결과는 스마트폰 중독이

높을수록 자기효능감이 낮다는 선행연구와 일치하는 결과이다[7]. 또한 스마트폰 중독의 모든 하위변인과 스트레스 대처전략 중 회피 중심과는 유의한 양의 상관관계를 보였는데 이는 스트레스 상황을 적극적으로 문제를 해결하려하지 않고 스트레스 상황을 피하려는 청소년의 경우 스마트폰에 더욱 몰입하게 되는 선행연구와 일치하는 결과이다[20]. 그리고 스마트폰 중독 중 가상세계지향성과 사회적지지 추구는 유의한 음의 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 가상세계지향성이 높은 대학생들은 문제상황에 부딪혔을 때 가까운 주변인이나 전문가에게 도움이나 지지를 요청하지 않는다는 것이다. 따라서 스마트폰 중독자 가운데 가상세계지향성이 높은 대학생의 경우 대인관계증진 프로그램 등을 통해 타인의 지지나 도움을 받을 수 있게 해야 할 것이다.

둘째, 스마트폰 중독이 자기효능감에 미치는 영향을 알아본 결과 가상세계지향성이 높을수록 자기효능감이 낮아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독이 높을수록 자기조절효능감이 낮았던 선행연구와 일치하는 결과이다[7]. 이는 스마트폰을 과다 사용하는 대학생들은 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용할 때 더 즐겁다고 생각하고 있으며 특히 가상세계지향성이 높은 대학생일수록 자신의 능력에 대한 확신이나 신념이 낮은 것으로 판단된다. 따라서 가상세계지향성이 높은 대학생들은 자기조절효능감을 높일 수 있는 집단상담 프로그램을 통해 효율적인 스마트폰 사용과 실천 의지를 갖게 하는 것이 바람직할 것이다.

셋째, 스마트폰 중독이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아본 결과 내성, 가상세계 지향성 순으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 내성이 상승할 때마다 스트레스 대처 전략 점수는 상승하고, 가상세계지향성 점수가 상승할 때마다 스트레스 대처 점수는 하락하였다. 이러한 결과는 스마트폰에

중독된 청소년들이 스트레스로부터 회피, 최소화, 거리두려는 정서완화 대처 방식과 회피중심 대처방식을 쓰는 경우가 많다는 선행연구와 부분적으로 일치한다[19]. 따라서 스마트폰 중독이 스트레스 대처전략에 영향을 미치므로 스마트폰을 과다 사용하는 대학생들을 대상으로 긍정적이고 적극적인 스트레스 전략을 사용할 수 있는 교육 프로그램을 적용시켜야 할 것이다. 다만 추후 연구에서 스마트폰 중독과 스트레스 대처전략의 하위변인인 사회적지지, 문제해결 중심, 회피중심의 스트레스 대처전략에 따른 영향력을 추가적으로 연구할 필요성이 있다.

넷째, 스마트폰 중독군과 일반 사용군에 따른 자기효능감의 세 개의 하위요인(과제난이도 선호, 자신감, 자기조절 효능감)과의 차이를 분석한 결과 중독군이 일반 사용군보다 자기조절 효능감이 낮게 나타났다. 자기조절 효능감은 자신의 행위에 대한 자기점검, 자신의 수행 판단 등과 같은 자기조절적 기제를 잘 수행할 수 있는 기대를 의미한다. 따라서 스마트폰 중독 대학생들은 처음에는 특별한 목적 없이 습관적으로 스마트폰을 사용하고, 이러한 행동이 스마트폰 사용에 대한 자제력을 잃게 되어 중독으로 이어지게 되며, 이로 인한 내성이 더 높아지고 일상생활의 많은 부분에 지장을 초래한다는 선행연구와 일치한다[23].

다섯째, 스마트폰 중독군과 일반 사용군에 따른 스트레스 대처의 네 개의 하위요인(사회적 지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심, 스트레스 대처 전략)과의 차이를 분석한 결과 일반 사용군이 중독군보다 사회적지지 추구, 문제해결 중심이 높게 나타났고, 중독군이 일반 사용군보다 회피 중심이 높게 나타났다. 이러한 연구결과는 스마트폰 일반 사용군인 대학생들은 어려움에 처해있을 때 스트레스 상황을 피하지 않고 직접 뛰어들어 그 원인을 근본적으로 해결하려는 측면의 능동적 대처방식을 사용하고, 중독

대학생의 경우 문제 상황에 맞부딪히기 보다는 심리적인 거리를 두고 외면하려는 측면의 대처 양식을 보인다는 선행연구와 일치하는 결과이다[19].

본 연구는 대학생의 스마트폰 중독에 관련된 다양한 연구가 부족한 상황에서 대학생의 스마트폰 중독에 관한 기초적 자료를 축적했다는데 의의를 갖는다. 또한 기존 연구와 달리 본 연구에서는 스마트폰 중독과 자기효능감, 스트레스 대처전략을 각각 하위변인으로 분류하여 분석함으로써 스마트폰 중독군의 특성을 보다 구체적으로 파악할 수 있었다. 따라서 향후 상담장면, 교육장면에서 필요한 스마트폰 중독 예방 교육프로그램 개발 시 기초자료로 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구에서의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 일부 지역의 대학생을 대상으로 조사하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서는 스마트폰 중독 대학생과 일반 사용자간에 자기효능감과 스트레스 대처전략의 차이를 알아보았으므로 향후에는 스마트폰중독의 고위험 사용자군만을 대상으로 그 심각성 파악과 중독에 영향을 미치는 복합적인 요인과의 관련성 연구가 이루어져야 할 것이다. 셋째, 스마트폰 중독의 독립적인 예측변인을 밝히는 연구가 이루어져야 할 것이다

참고문헌

- [1] 한현지, "대학생 스마트폰 중독이 정신건강 및 신체건강에 미치는 영향," 대구가톨릭대학교 대학원, 2015.
- [2] 통계청, "2016 청소년 통계," 서울:통계청, 2016.
- [3] 전호선, 장승옥, "스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로," 한국청소년학회, 제21권, 제8호, 2014, pp. 103-129.
- [4] 김남선, 이규은, "대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향," 한국보건정보통계학회, 제37권, 제2호, 2012, pp. 72-83.
- [5] 최현식, 이현경, 하정철, "스마트폰중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향 -K대대학생을 중심으로," 한국데이터정보과학회지, 제23권, 제5호, 2012, pp. 1005-1015.
- [6] Bandura, A, "Self-efficacy: The exercise of control," New York: Freeman, 1997.
- [7] 김형지, 김정환, 정세훈, "스마트폰 중독의 예측요인과 이용 행동에 관한 연구," 사이버커뮤니케이션학회, 제29권, 제4호, 2012, pp. 55-93.
- [8] Young, K. S., & Rogers, R., The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 1997, pp. 25-28.
- [9] Goldberg, L., "The structure of phenotypic personality traits," *American Psychology*, 48, 1993, pp. 26-43.
- [10] Griffiths, M., "Internet addiction," *The Psychologist*, 12(5), 1999, pp. 245-250.
- [11] 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재언, 정선이, 정지은, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정미, 박현주, 홍희정, "대학생의 스마트폰 중독과 건강문제" 국가위기관리학회보, 제3권, 제2호, 2011, pp. 92-104.
- [12] 고기숙, 이면재, 김영은, "대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구," 한국디지털콘텐츠학회논문지, 제13권, 제4호, 2012, pp. 501-516.
- [13] Bandura, A., "Self-efficacy mechanism in human agency," *American Psychologist*, 37(2), 1982, pp. 122-147.
- [14] 홍현경, "자기효능감이 직무착근도, 혁신행동과

조직구성원행동에 미치는 영향,” 세종대학교 대학원 박사학위논문, 2012.

- [15] 우형진, “휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국방송학회, 제21권, 제2호, 2007, pp. 391-427.
- [16] Matthias B, Christian L, Kimberly S. Y., “Internet addiction coping styles, expectancies, and treatment implications,” *Frontiers Psychol.* 5, 2014, pp. 1256-1269.
- [17] Spence, S. H., Sheffield J, Donovan C., “Problem solving orientation and attributional style: Moderators of the impact of negative life events on the development of depressive symptoms in adolescence?,” *J. Clin. Child. Psychol.* 31, 2002, pp. 219-229.
- [18] Amirkhan, J. H., “A factor analytically derived measure of coping The Coping Strategy Indicator,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1990, pp. 1066-1075.
- [19] 김동희, “청소년의 스트레스와 스마트폰 사용에서 스트레스 대처방식의 조절효과,” *스트레스연구*, 제24권, 제2호, 2016, pp. 57-64.
- [20] 윤미선, 조정선, “중학생의 인터넷 중독 요인으로서 스트레스 경험과 대처방식,” *한국교육방법학회*, 제17권, 제1호, 2005, pp. 57-80.
- [21] 한국정보화진흥원, “스마트폰 중독 진단척도 개발,” *한국정보화진흥원*, 2011.
- [22] 차정은, “일반적 자기효능감 척도 개발을 위한 일 연구,” *심리학회*, 제34호, 1996.
- [23] 류미현, “대학생의 자기효능감 및 여가관련변수에 따른 스마트폰 중독성향,” *한국가정관리학회지*, 제32권, 제127호, 2014, pp. 63-79.

■ 저자소개 ■



백 유 미
(Baek Yumi)

2011년 9월~현재
중부대학교 원격대학원 교육상담
심리학과 교수
2009년 8월 한남대학교 교육학과(교육학박사)
2001년 2월 한남대학교 교육학과(교육학석사)
1998년 2월 한남대학교 교육학과(학사)

관심분야 : 가족상담, 집단상담
E-mail : edubym@jbm.ac.kr

논문접수일 : 2017년 02월 24일
수정일 : 2017년 03월 09일
게재확정일 : 2017년 03월 13일