

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.435>

JCCT 2023-11-51

## 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향

### The Effects of Depression, Self-efficacy, and Life Stress on the Smartphone Addiction of Nursing College Students

강은희, 박효진, 김미영

Eun-Hee Kang\*, Hyo-Jin Park\*\*, Mi-Young Kim\*\*\*

**요약** 본 연구는 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스와 스마트폰 중독의 정도를 확인하고 이들의 상관관계 및 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자의 우울 15.85점, 자기효능감 3.19점, 생활스트레스 2.47점, 스마트폰 중독 39.23점으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독을 분석한 결과는 연령에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 성별( $t=-2.540$ ,  $p=.014$ ), 학년( $F=3.080$ ,  $p=.029$ ), 스마트폰 중요도( $F=16.192$ ,  $p<.001$ ), 스마트폰 사용시간( $F=6.938$ ,  $p<.001$ )에서는 유의한 차이가 있었다. 대상자의 스마트폰 중독은 우울( $r=.351$ ,  $p<.001$ ), 생활스트레스( $r=.321$ ,  $p<.001$ )와는 정적상관관계가 나타났으며, 자기효능감( $r=-.383$ ,  $p<.001$ )은 부적 상관관계가 나타났다. 우울과 자기효능감( $r=-.529$ ,  $p<.001$ )은 부적 상관관계가 나타났으며, 생활스트레스( $r=.568$ ,  $p<.001$ )은 정적 상관관계가 나타났다. 자기효능감과 생활스트레스는( $r=-.434$ ,  $p<.001$ ) 부적 상관관계가 나타났다. 대상자의 스마트폰 중독의 영향요인으로는 자기효능감이 나타났다. 대학생의 자기효능감을 향상시키기 위한 프로그램 및 교육의 기초자료를 제공하고자 한다.

**주요어** : 우울, 생활스트레스, 자기효능감, 스마트폰 중독

**Abstract** This study is a descriptive survey study to confirm the degree of depression, self-efficacy, life stress and smartphone addiction of nursing college students, and to identify their correlations and influencing factors. The study subjects had 15.85 points of depression, 3.19 points of self-efficacy, 2.47 points of life stress, and 39.23 points of smartphone addiction. As a result of analyzing smartphone addiction according to the general characteristics of the subjects, there was no statistically significant difference in grade and major, and there were significant differences in gender( $t=-2.540$ ,  $p=.014$ ), grade( $F=3.080$ ,  $p=.029$ ), smartphone importance( $F=16.192$ ,  $P<.001$ ), smartphone usage time ( $F=6.938$ ,  $P<.001$ ). The subject's smartphone addiction showed a positive correlation with depression ( $r=.351$ ,  $p<.001$ ), life stress ( $r=.321$ ,  $p<.001$ ), and self-efficacy ( $r=-.383$ ,  $p<.001$ ) showed a negative correlation. A negative correlation was found between depression and self-efficacy ( $r=-.529$ ,  $p<.001$ ), and a positive correlation was found between life stress ( $r=.568$ ,  $p<.001$ ). A negative correlation was found between self-efficacy and college life stress ( $r=-.434$ ,  $p<.001$ ). Self-efficacy appeared to be an influential factor in the subject's smartphone addiction. The goal is to provide basic data for programs and education to improve college students' self-efficacy.

**Key words** : Depression, Life Stress, Self-efficacy, Smartphone addiction

\*정희원, 경남정보대학교 간호학과 부교수 (제1저자)  
\*\*정희원, 경남정보대학교 간호학과 조교수 (교신저자)  
\*\*\*정희원, 경남정보대학교 간호학과 부교수 (참여저자)  
접수일: 2023년 10월 1일, 수정완료일: 2023년 10월 16일  
게재확정일: 2023년 11월 5일

Received: October 1, 2023 / Revised: October 16, 2023  
Accepted: November 5, 2023  
\*\*Corresponding Author: parkhj@eagle.kit.ac.kr  
Dept. of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology, Korea

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

스마트폰 중독은 충동적 혹은 무의식적으로 부정적 결과가 나타나는 것을 알면서도 스마트폰을 과도하게 사용하고, 의존과 집착으로 통제력을 상실하는 것으로 스마트폰 사용을 중단하였을 때 불안, 초조와 같은 금단증상을 경험하는 것을 의미한다[1]. 한국정보화진흥원(National Information Society Agency, NIA)[2]의 2015년 스마트폰 중독실태조사에서 전체 스마트폰 중독률은 14.2%이며 성인은 11.3%, 청소년은 29.2%로 대학생이 포함된 20대의 스마트폰 중독률은 성인보다 높게 나타났다. 특히, 대학생의 스마트폰 과잉 사용률이 29%로 고등학생 27.5%보다 높은 실정이며, 스마트폰을 사용하지 못할 때 73% 학생에게 금단증상이 나타났다[3]. 실제로 간호대학생은 일반 대학생보다 스마트폰 중독 수준이 높게 나타나고[4], 임상실습 등으로 인한 스트레스를 느끼며 정신건강 문제의 경험이 스마트폰의 중독적 사용으로 이어질 가능성을 유추할 수 있다[5]. 따라서 간호대학생의 스마트폰 중독 수준과 어떤 요인들이 영향을 미치는지에 살펴보는 것은 중요하다고 사료된다.

우울은 정신건강의 핵심지표로 의욕저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환으로 감정, 생각, 신체 상태, 그리고 행동 등에 변화를 일으키는 심각한 질환이다[6]. 대학생의 우울은 성인기까지 지속될 가능성이 높고 생활스트레스와도 밀접한 관련성이 있어[7,8] 인터넷중독, 알코올 남용과 흡연 등 건강하지 못한 생활습관을 고착시킬 위험까지 대두되고 있다. 우울이 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 많은 연구결과에도 불구하고 우울과 스마트폰 중독 사이에 존재하는 변인에 대한 연구는 매우 희박한 실정이다[9]. 간호대학생은 간호 전문직으로서 대상자와의 소통을 통해 문제해결을 해야 하는 간호업무의 특성상 가장 중요한 요인으로서 스마트폰 중독 정도를 파악하고, 우울과의 연관성과 영향요인을 규명하여 정신건강 증대를 위한 구체적인 노력이 지속되어야 할 것이다.

자기효능감이란 특정 목표를 달성하기 위하여 특정 행동을 수행할 수 있는 믿음으로 이는 특정 목표에 대한 성공적인 결과를 얻기 위하여 필요한 행동을 조직하

고 수행할 수 있다는 판단과 신념[10]으로, 자기효능감이 낮을수록 휴대전화에 병적으로 몰입하고 휴대전화 이용에 있어 강박적 불안을 보인다는 연구결과가 있다[11]. 또한 자기효능감이 낮은 집단이 인터넷 중독성향이 높은 것으로 나타났다[12]. 이와같이 선행연구에 따르면 자기효능감은 대학생들의 스마트폰 중독성향을 설명할 수 있는 중요한 변수임에도 불구하고 대학생들을 대상으로 한 스마트폰 중독과 자기효능감과의 관련성 연구는 거의 없는 실정이다.

대학 생활에서 경험하고 있는 생활스트레스는 사회심리적 가치관 수용, 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제, 이성문제 등 매우 다양하며, 우리나라 대학생들은 대인관계보다는 당면과제에 대한 생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다[8,13]. 대학생은 청소년기에서 성인기로 넘어가는 진입단계로서 급격한 생활환경의 변화로 인한 여러 가지 심리적 문제로 스트레스가 급증하는 시기이다. 스트레스 상황에서 심리적 갈등과 고민들을 회피하거나 어려움을 잊어버리기 위해서 스마트폰에 몰입하는등 스마트폰은 스트레스를 해소하는 쉬운 방법으로 선택될 수 있다[14,15]. 대학생의 생활스트레스 조사에서 학업, 진로문제, 가치관, 경제적 문제 등으로 대학 생활에서 경험하는 큰 생활스트레스로 나타났다[16], 생활스트레스는 우울과 관련성이 높은 것으로 나타났다[17]. 또한, 스트레스가 높은 경우 우울이 증가하고 있으며[18], 경험하는 스트레스를 해결하기 위한 수단으로 스마트폰 중독 행동을 선택한다고 하였다[19].

이에 본 연구는 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독의 차이를 파악하고, 이들과의 관계를 파악하여 간호대학생들의 우울, 생활스트레스, 스마트폰 중독을 줄이고 자기효능감을 높이기 위한 기초자료로 활용하고자 본 연구를 시행되었다.

### 2. 연구의 목적

본 연구에서는 간호대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인들을 알아보고, 각 요인들이 스마트폰 중독에 어떠한 작용을 하는지 알아보고자 한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독 정도를 확인한다.
- 2) 간호대학생의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독

의 차이를 비교한다.

3) 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독간의 상관관계를 확인한다.

4) 간호대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향요인을 확인한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 2023년 5월 1일부터 6월 1일까지 자료를 수집하였다. 자료수집을 위하여 B시에 소재한 3개 대학교 간호학과에 연구목적과 절차를 설명하여 허락을 받았다. 간호대학생을 대상으로 연구목적 및 연구 참여자의 권리, 익명성 보장 등을 설명하고, 참여자를 모집하였다. 자료수집은 참여하는 도중에도 참여를 원하지 않을 경우에는 언제든지 철회할 수 있음을 설명하고, 동의서에 서명한 참여자를 대상으로 설문지를 작성하도록 하였다.

본 연구의 대상자 수는 G\*Power 3.1.3 프로그램을 이용하여 표본 수를 산출한 결과 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .10, 예측요인이 4개로 하여 산출한 결과 필요한 대상자 수는 191명이었다. 탈락률을 고려하여 240명에게 설문지를 배포하고 230부를 회수하였고 이중 불성실한 응답을 한 33부를 제외한 197부를 최종 분석에 사용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 우울

대학생의 우울을 측정하기 위해 Radloff([20])가 일반인들이 경험하는 우울 정서를 측정하기 위해 개발한 척도를 Chon 등[21]이 한국어로 번안 및 타당화한 통합적 한국판 우울척도(K-CES-D)를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 지난 1주일간 우울의 빈도를 자기 보고식으로 응답하도록 되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 '극히 드물게' 0점에서 '거의 대부분' 3점으로 배점하여 점수가 높을수록 우울의 정도

가 높은 것을 의미한다. 총점이 최소 0점에서 최대 60점으로 나타나며, 부정적 문항이 16개, 긍정적 문항이 4개로 이루어져 있으며 5, 10, 15번 문항은 역채점 하였다. Chon 등[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었고, 본 연구에서 .94였다.

#### 2) 자기효능감

자기효능감을 측정하기 위해 Kim과 Cha[22]가 개발하고, Kim[23]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자신감 7문항, 자기조절 효능감 12문항, 과제 난이도 선호 5문항, 총 24문항으로 구성되었으며, '전혀 그렇지 않다.' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. Kim[23]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .87$ 로 나타났으며, 본 연구에서 .89로 나타났다.

#### 3) 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 Chon, Kim과 Yi[24]가 개발한 대학생용 생활스트레스 도구를 사용하였다. 대학생의 생활스트레스는 장래 및 취업(8문항), 경제(7문항), 학업(7문항), 가치관 확립(5문항) 등 4개 하위 영역으로 총 27문항 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점이며 점수가 높을수록 생활스트레스 정도가 높음을 의미한다. Chon 등[24]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .94$ 였고, 본 연구에서 .93이었다.

#### 4) 스마트폰 중독

대학생의 스마트폰 중독 수준을 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 스마트폰 중독 척도를 사용하였다[2]. 성인 스마트폰 중독 척도는 4점 척도로 문항은 총 15문항으로 총점이 최소 15점에서 최대 60점으로 나타나며, 점수가 높을수록 스마트폰 중독 성향이 높은 것으로 본다. 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성으로 구성된 하위 요인이 있다. 각각의 요인별 점수를 측정하여 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자 군으로 분류한다. Park[3]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .81$ 이었고, 본 연구에서 .90이었다.

4. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 25.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도분석을, 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독의 정도는 평균과 표준편차, 일반적특성에 따른 스마트폰 중독의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffé test로 분석하였다. 우울, 자기효능감, 스트레스, 스마트폰 중독의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨 상관계수로 분석하였다. 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 총 197명으로 성별은 남자가 28명(14.2%), 여자가 169명(85.8%)이었다. 연령은 25세 미만이 146명(74.1%), 25세 이상이 51명(25.9%)이었다. 학년은 1학년이 66명(33.5%), 2학년이 59명(29.9%), 3학년이 53명(26.9%), 4학년이 19명(9.6%)이었다. 스마트폰 중요도는 중요함이 116명(58.9%)으로 가장 많았고, 매우 중요함이 41명(20.8%), 중요하지 않음이 40명(20.3%)이었다. 스마트폰 사용 시간은 4시간 이상이 95명(48.2%)으로 가장 많았고, 그다음으로 3~4시간 이내가 58명(29.4%), 2~3시간 이내가 34명(17.3%), 2시간 이내가 10명(5.1%) 순이었다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=197)

Table 1. General characteristics of the subjects(N=197)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Male	28	14.2
	Female	169	85.8
Age (year)	under 25	36	18.6
	over the age of 25	62	32.0
Grade	1	66	33.5
	2	59	29.9
	3	53	26.9
	4	19	9.6
Smartphone importance	Very important	41	20.8
	Important	116	58.9
	None important	40	20.3
Smartphone usage time	< 2	10	5.1
	2-3	34	17.3
	3-4	58	29.4
	> 4	95	48.2

2. 대상자의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독 정도

우울 점수 평균은 15.85점, 자기효능감 평균은 3.19점, 생활스트레스 평균은 2.47점, 스마트폰 중독 점수 평균은 39.23점으로 나타났다.(Table 2).

표 2. 대상자의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독 정도 (N=197)

Table 2. Depression, Self-efficacy, Life Stress and degree of Smartphone Addiction of Nursing College Students (N=197)

Variable	M±SD	Min	Max
Depression	15.85±11.77	.00	46.00
Self-efficacy	3.19±0.53	1.79	4.88
Life Stress	2.47±0.69	1.19	4.41
Smartphone addiction	39.23±9.97	15.00	59.00

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독을 분석한 결과는 표 3과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 정도는 연령, 성별, 학년에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 성별( $t=-2.540, p=0.14$ ), 학년( $F=3.080, p=.029$ ), 스마트폰 중요도( $F=16.192, p<.001$ ), 스마트폰 사용시간( $F=6.938, p<.001$ )에서 유의한 결과가 나타났다. 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독에 대해서 사후검정한 결과 스마트폰 중요도에서는 ‘중요함’, ‘중요하지 않음’ 보다 ‘매우 중요함’에서 스마트폰 중독이 높게 나타났으며, 스마트폰 사용 시간에서는 2~3시간 이내 보다는 4시간 이상에서 스마트폰 중독이 높게 나타났(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독의 차이 (N=197)

Table 3. Differences in Smartphone addiction according to general characteristics of subjects(N=197)

Characteristics	Categories	Smartphone addiction	
		t(F/P)	scheffé's test
Gender	Female	-2.540 (.014)	-
	Male		
Age (year)	Under 25	-.325 (.746)	-
	Over the age of 25		
Grade	1	3.080 (.029)	-
	2		
	3		
	4		

Smartphone importance	Very important <sup>a</sup> Important <sup>b</sup> None important <sup>c</sup>	16.192 (<.001)	a>b,c
Smartphone usage time	< 2 <sup>a</sup> 2-3 <sup>b</sup> 3-4 <sup>c</sup> > 4 <sup>d</sup>	6.938 (<.001)	b<d

4. 우울, 자기효능감, 생활스트레스와 스마트폰 중독과의 상관관계

스마트폰 중독은 우울( $r=.351, p<0.01$ ), 생활스트레스( $r=.321, p<.001$ )와는 정적상관관계가 나타났으며, 자기효능감( $r=-.383, p<.001$ )은 부적 상관관계가 나타났다. 우울과 자기효능감( $r=-.529, p<.001$ )은 부적 상관관계가 나타났으며, 생활스트레스( $r=.568, p<.001$ )은 정적 상관관계가 나타났다. 자기효능감과 생활스트레스( $r=-.434, p<.001$ )는 부적 상관관계가 나타났다(Table 4).

표 4. 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독과의 상관관계 (N=197)

Table 4. Correlation between depression, self-efficacy, life stress, and Smartphone addiction (N=197)

Characteristics	Smartphone addiction	Depression	Self-efficacy	Life Stress
Smartphone addiction	1			
Depression	0.351 (<.001)	1		
Self-efficacy	-0.383 (<.001)	-0.529 (<.001)	1	
Life stress	.321 (<.001)	0.568 (<.001)	-.434 (<.001)	1

5. 대상자의 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향

대상자의 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 검정하기 위해 모든 변수의 정규성과 선형성을 확인한 결과, 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성을 검정하였을 때 공차한계가 최저한계치 1보다 크고(.579~.694), 분산팽창요인은 10이하로 나타났으며(1.727~1.440) 상관계수의 절대값은 .50~.72로 0.8을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다(Table 5).

표 5. 대상자의 우울, 자기효능감, 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향 (N=197)

Table 5. The effect of subject's depression, self-efficacy, life Stress on Smartphone addiction (N=197)

Characteristics	B	$\beta$	t(p)	VIF
(Constant)	3.169		7.744 (<.001)	
Depression	.163	.144	1.693 (.092)	1.727
Self-efficacy	-.311	-.250	-3.215 (.002)	1.440
Life stress	.126	.130	1.621 (.1071)	1.533
Durbin-Watson=1.913 Adjuste R <sup>2</sup> =.176 F=14.910***				

다중회귀분석한 결과 스마트폰 중독의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다( $F=14.910, p<.001$ ). 수정된 결정계수(R<sup>2</sup>)는 .176으로 스마트폰 중독을 17.6% 설명하였다. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인은 자기효능감( $\beta=-.311, p<.001$ )으로 확인되었다(Table 5).

IV. 고 찰

본 연구는 간호대학생을 대상으로 우울, 자기효능감, 생활스트레스와 스마트폰 중독의 관계를 파악하기 위해 실시되었으며, 간호대학생의 우울, 자기효능감, 생활스트레스, 스마트폰 중독을 확인하고, 이러한 변인들이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지 파악하여, 간호대학생의 스마트폰 중독을 감소시키고, 자기효능감을 높이기 위한 기초자료로 활용하고자 본 연구를 시행되었다.

본 연구 대상자의 스마트폰 중독의 점수는 39.23점으로 나타났다. 간호대학생을 대상으로 한 Kim[25] 연구에서 스마트폰 중독 정도는 35.5점, Han[26]의 연구에서 2.31점으로 낮았다. 이러한 결과는 스마트폰 사용 증가 및 중독적 사용이 높은 상태이지만, 스마트폰의 적당한 이용 시간을 활용하는 수준은 대인관계 능력을 높이는 긍정적 효과도 가지고 있기 때문에 적절한 이용 시간, 올바른 이용 태도의 교육 및 국가와 대학의 전문적인 개입 및 중재 프로그램을 개발하고 운영이 필요할 것으로 생각된다.

우울은 4점 척도로 0.79점(15.85점)으로 나타났다. Yoo[27]의 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 우울은 0.61점으로 본 연구보다 낮게 나타났다. 그러나 대학생

과 성인을 대상으로 한국판으로 번안하고 타당화 한 '통합적 한국판 'CES-D'를 사용하여 4점 척도로 측정한 Jo[28]의 연구에서 나타난 1.09점보다는 낮았다. 자기효능감 평균 점수는 3.19점으로 간호대학생을 대상으로 한 Kim과 Lee[29] 연구에서는 평균 3.33점, Min과 Chaung[30]의 연구에서 3.44점으로 모두 본 연구보다 높은 점수로 나타났다. 생활스트레스는 평균 2.47점으로 간호대학생을 대상으로 한 Cha와 Lee[31]의 연구에서는 2.31점보다 높았다.

일반적 특성에 따른 스마트폰 사용 수준의 차이를 살펴본 결과 성별에 따른 스마트폰 중독의 차이는 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독 정도가 유의하게 높게 나왔는데, 이는 Hwang 등[32]의 연구 결과와 일치하였다. 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독 수준이 높은 이유는 여성 특성상 친밀성 추구와 관련성이 있는 것으로 보이며, 여학생들은 타인과 의사소통 매개체로 휴대폰을 쉽게 사용하는 것으로 보았다. 스마트폰 사용 시간과 스마트폰 중독의 차이는 스마트폰 사용 시간이 많아질수록 스마트폰 중독 정도가 높게 나타났다. 이는 하루 평균 6시간 이상 스마트폰 사용하는 대학생에서 스마트폰 중독 수준이 높았고, 주중 및 주말 일 평균 스마트폰 사용 시간이 많을수록 스마트폰 중독 정도가 높게 나타났으며, 스마트폰 하루 사용 시간이 긴 대상자가 스마트폰 중독 정도가 높은 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 스마트폰은 가벼운 손가락 터치만으로도 손쉽게 정보검색이 가능하고, 어릴 때부터 인터넷 활용에 익숙한 학생들이 정보검색 및 앱 활용으로 스마트폰 기능을 활용하는 시간이 더 늘어날 수 있어 향후 스마트폰 중독 분포는 더 증가할 것으로 사료된다. 따라서 스마트폰 중독을 예방하기 위해 스마트폰 사용 시간을 줄이는 구체적인 교육 방안이 마련되어야 할 것이다.

스마트폰 중독은 우울, 생활스트레스와는 정적 상관관계가 나타나 Kim[25]의 연구와 같은 결과를 보였다. 이 결과로 볼 때 간호대학생의 스마트폰 중독은 생활스트레스와 우울이 높을수록 스마트폰 중독이 높아지는 것으로 보여진다. 스마트폰 중독은 자기효능감과 부적 상관관계가 나타나 Han[26]의 연구와 같은 결과를 보였다. 자기효능감 정도가 높으면 스마트폰 중독 정도가 낮아지는 것으로 보여진다.

대상자의 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인하기

위하여 다중회귀분석을 실시한 결과 자기효능감이 영향을 미치는 요인으로 확인되었다.

이는 스마트폰 중독에 자기효능감이 유의미한 영향을 미친다는 Han[26]의 연구와 일치한다. 이러한 연구 결과는 간호대학생의 스마트폰 중독을 낮추기 위해서 자기효능감을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발이 이루어져야 한다.

## V. 결 론

본 연구는 간호대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향요인을 확인하고자 시도하였다. 스마트폰 중독에 미치는 영향요인으로 자기효능감이 확인되었다. 간호대학생의 자기효능감을 향상시키기 위한 프로그램 개발 및 적용이 필요함을 확인하였다. 본 연구는 간호대학생의 스마트폰 중독의 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 연구에 의의가 있다. 그러나 일부 지역의 간호대학생을 대상으로 하였으므로 일반화 하는 데는 한계가 있다.

## References

- [1] H.S. Jeon, and S.O. Jang, "A Study on the Influence of Depression and Stress on Smartphone addiction among University Students: focused on Moderating Effect of Gender." *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 21, No.8, pp.103-129, 2014. DOI: <https://kiss.kstudy.com/thesis/thesis-view.asp?key=3264471>
- [2] National Information Society Agency, "2015 The survey of internet addiction." 2015.
- [3] Y.G. Park, "The Mobile phone addiction among Korean college students." *Korea Society journalism & communication studies*, Vol. 47, No. 2, pp. 250-281, 2013.
- [4] K.Y. Cho, and Y. H. Kim, "Factors affecting smartphone addiction among university students." *Journal of Korean Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 15, No.3, pp.1632-1640, 2014. DOI: <http://doi.org/10.5762/kais.2014.15.3.1632>
- [5] M.H. Seong, and H.R. Nam, "Influence of stress coping style, relationship ability and self-esteem on smartphone addiction in nursing student." *Journal of Korean Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 18, No. 2, pp. 61-70, 2017. DOI: <http://doi.org/10.5762/kais.2017.18.2.61>

- s://doi.org/105762/kais.2017.18.2.61
- [6] American Psychiatric Association (APA). What is depression [internet]. Washington, D.C.: American Psychiatric Association: [cited 2020 Aug 31] 2020. <https://www.Psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- [7] K.K. Chon, K.H. Kim, and J.S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students." *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 15, No. 2, pp. 316–335, 2000.
- [8] E.H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students." *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 9, no. 1, pp. 25–48, 2004.
- [9] J.H. Choi, "The effects of Depression on Smartphone Addiction: The moderating effects of Self-disclosure." Graduate School, Aju University, 2015.
- [10] Bandura, A, "Self-efficacy: The exercise of control." New York: Freeman, 1997.
- [11] H.J. Kim, J.H. Kim, and S.H. Jeong, "Predictors of Smartphone Addiction and Behavioral Patterns." *Cyber communication Academic Society*, Vol. 29, No. 4, pp. 55–93, 2012.
- [12] K.S. Young, and R. Rogers, "The relationship between depression and internet addiction." *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 1, No. 1, pp. 25–28, 1997.
- [13] Y.S. Song, "Stressful Life Events and Quality of Life in Nursing Students." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 18, No. 1, pp. 71–80, 2012. DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.071>
- [14] S.H. Jun, and S.O. Jang, "A Study on the Influence of Depression and Stress on Smartphone addiction among University Students: focused on Moderating Effect of Gender." *Korea Youth Research Association*, Vol. 21, No. 8, pp. 103–129, 2014.
- [15] N.S. Kim, and G.E. Lee, "Effects of Self-control, Life Stress on Smartphone Addiction of University Students." *The Korean Society of Health informatics statistics*, Vol. 37, No. 2, pp. 72–83, 2012.
- [16] E.H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students: testing for moderating effects of coping style with structural equations." *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 9, No. 1, pp. 25–48, 2004.
- [17] J.K. Park, and J.K. Kim, "The effects of life stress on university students's suicide and depression: focusing on university students's suicide and depression: focusing on the mediating pathway of family and friend's support." *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 21, No. 1, pp. 167–189, 2014.
- [18] E. S. Lee, "Impact of life stress on depression, subjective well-being and psychological well-being in nursing students: mediation effects of coping." *Journal of Korean Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 18, No. 1, pp. 55–65, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5762/kais.2017.18.1.55>
- [19] C. Blance, M. Okuda, C. Wright, D. Hasin, B. Grant, and S. Liu, "Mental health of college students and their non-college attending peers." *Archives of General Psychiatry*, Vol. 65, pp. 1429–437, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0124-5>
- [20] L.S. Radloff, "The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population." *Applied Psychological Measurement*, Vol. No. 3, 1, pp. 385–401, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1177/01466216770010030>
- [21] K.K. Chon, S.C. Choi, and B.C. Yang, "Integrated Adaptation of CES - D in Korea." *Korean Journal of Health Psychology: Health*, Vol. 6, no. 1, pp. 59–76. 2001. UCI: I410-ECN-0102-2009-180-005713363
- [22] A.Y. Kim, and J.E. Cha, "A Study for the General Self-efficacy Scale Development", Unpublished master's thesis Ewha University, 1996.
- [23] A.Y. Kim, "A Study on the academic failure-tolerance and correlates." Vol. 11, No. 2, pp. 1–19. 1997.
- [24] K.K. Chon, K. H. Kim, and J.S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students." *Korean Health Psychological Association*, Vol. 5, No. 2, pp. 316–335, 2000.
- [25] J.I. Kim, "The Relationship Between the Life Stress and Smartphone Addiction in Nursing College Students." *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 20, No. 4, pp. 391–400, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.4.391>
- [26] S.H. Han, "Effecting Factors Smartphone addiction of Nursing Students." *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 9, No. 6, pp. 581–590, 2019. DOI: 10.35873/ajmahs.2019.9.6.056
- [27] K.H. Yoo, "A Mediator Effect of Social Support in the Association between Stress for College Life and Depression among Nursing Students." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 25, No. 1, pp. 125–135, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2019.25.1.125>
- [28] H.N. Jo, "A Study on the Moderating Effects of Self-Encouragement and Social Support in the Relation between University Student Job-seeking Stress and Depression, Graduate School of Education

- n Dongguk University, 2020.
- [29]D.J. Kim, and J.S. Lee, "Influence of Ego-Resilience and Self-Efficacy on Satisfaction in major of Nursing Student." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.20, No.2 , pp.244-254, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.24>
- [30]S.Y. Min, and S.K. Chaung, "Self efficacy and stress coping strategies of nursing students." *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 15, No. 3, pp. 299-307, 2006.
- [31]S.K. Cha, and E.M. Lee, "Comparison of stress, depression and suicidal idea between nursing and Other Major student." *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 4, pp.650-658. 2014. UCI : G704-001961.2014.20.4.005
- [32]K.H. Hwang, Y.S.Yoo, and O.H. Cho, "Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students." *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 12, No. 10, pp. 356-375, 2012. DOI: <http://doi.org/10.5392/jkca.2012.12.10.365>