



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중학생의 자기통제력이
스마트폰 중독성향에 미치는 영향

제주대학교 대학원

가정관리학과

박 정 아

2013년 8월



중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향

지도교수 김 양 순

박 정 아

이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

박정아의 가정학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 (印)

위 원 (印)

위 원 (印)

제주대학교 대학원

2013년 8월

목 차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정의	3
II. 이론적 배경	4
1. 자기통제력	4
2. 스마트폰 중독	6
3. 중독과 자기통제력의 관계	12
III. 연구방법	14
1. 연구대상 및 자료수집	14
2. 측정도구	15
3. 분석방법	18
IV. 연구결과 및 분석	19
1. 중학생의 스마트폰 사용실태	19
2. 스마트폰 중독성향의 일반적 경향	26
3. 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이	27
1) 성별에 따른 자기통제력의 차이	27

2) 성별에 따른 스마트폰 중독성향의 차이	28
4. 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계분석	29
5. 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향	31

V. 결론 및 제언 33

1. 결론	33
2. 제한점 및 제언	37

참 고 문 헌 38

Abstract

부 록 45

표 목 차

<표Ⅲ-1> 스마트폰 보유여부	14
<표Ⅲ-2> 연구대상자의 인구학적 특성	15
<표Ⅲ-3> 자기통제력 검사도구의 척도별 신뢰도	16
<표Ⅲ-1> 스마트폰 중독성향 검사도구의 척도별 신뢰도	17
<표Ⅳ-1> 스마트폰 사용기간	19
<표Ⅳ-2> 스마트폰 구입동기	20
<표Ⅳ-3> 스마트폰 하루 평균 통화시간, 메신저 이용 횟수, 주된 통화상대 ...	21
<표Ⅳ-4> 스마트폰 월 평균 사용 요금, 사용료 부담, 체납 경험, 연체료 납부방법	22
<표Ⅵ-5> 스마트폰 서비스 사용 순위	23
<표Ⅵ-6> 스마트폰 사용의 긍정적 측면 및 부정적 측면에 대한 인식	24
<표Ⅵ-7> 학교 수업 중 스마트폰 사용 여부	25
<표Ⅵ-8> 스마트폰 중독성향의 일반적 경향	26
<표Ⅵ-9> 성별에 따른 자기통제력의 차이	27

<표 VI-10> 성별에 따른 스마트폰 중독성향의 차이	28
<표 VI-11> 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계분석	29
<표 VI-12> 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향	31

국문초록

중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향에 관한 연구

박정아

제주대학교 대학원 가정관리학과

지도교수 김양순

본 연구의 목적은 중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향에 대하여 알아보는 것이었다. 이를 위해 제주 지역에 소재한 3개 중학교 2, 3학년 학생 378명을 대상으로 하였다. 사용한 척도는 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 스마트폰 중독 척도와 청소년을 대상으로 재구성한 자기통제력 척도를 이계원(2001)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구대상자들의 성별, 학년별 분포를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 신뢰도 계수를 산출하였다. 중학생의 스마트폰 사용실태에 대해 알아보기 위해 빈도분석을 하였고, 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이를 알아보기 위해 t -test를 실시하였다. 그리고 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였고 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 스마트폰 사용실태를 파악해 보는 것이었다. 중학생이 스마트폰을 사용한 기간에서는 '1년 이상 2년 미만'의 경우가 가장 많았으며, 스마트폰을 구입하게 된 동기의 1순위는 '주변의 친구들이 소유 하고 있기 때문에'가 높게 나타났고 2순위는 '친한 친구와 항상 대화 하고 싶어'로 나타났다. 중학생의 스마트폰 하루 평균 통화시간은 '30분 이하', 메신저 이용횟수 '20회 이하, 주로 통화하는 상대는 '동성친구'와 사용한다는 응답이 가장 높게 나타났고 월 평균 스마트폰 사용요금은 '3만원 이상 4만원 미만'으로 나타났다. 사용료에 대한 납부는 '부모님 납부'가 대부분이었다. 또한 중학생의 체납경험도 대부분 없는 것으로 조사되었다. 중학생이 스마트폰의 다양한 서비스 중 주로 사용하

는 기능은 ‘문자 메시지, 채팅’으로 가장 높게 나타났으며 2순위는 ‘인터넷 검색’, 3순위는 ‘MP3’ 순으로 스마트폰을 사용하고 있다는 결과가 나왔다. 중학생이 스마트폰을 사용하면서 느끼는 긍정적 측면과 부정적 측면에 대해 조사한 결과 긍정적 측면은 ‘어디서든 연락이 가능’하다가 높게 나타났고, 부정적 측면은 ‘학업상의 문제’가 높게 조사되었다.

둘째, 스마트폰 중독성향의 일반적인 경향에 대해 알아보았다. 중학생의 스마트폰 중독성향은 연구대상자의 1.6%가 스마트폰 고위험 사용자군에 포함되었다. 이는 중학생들에게 스마트폰은 놀이공간이며 생활공간이고 그 속에서 다양한 사회적 관계도 형성한다. 하지만 때때로 스마트폰에 의존하게 되고 지나친 사용으로 일상생활의 균형이 무너지는 중학생들이 증가하고 있는 것을 보여주고 있다.

셋째, 중학생의 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이를 조사하였다. 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향은 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향이 어떠한 관계가 있는지를 알아보았다. 자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족추구 경향은 스마트폰 중독성향과 부적상관을 보였으나 즉각적 만족추구경향은 스마트폰 중독성향과 정적상관을 보였다. 이는 장기적 만족을 추구하는 경향이 높을수록 스마트폰 중독성향은 낮아지게 되고 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높을수록 스마트폰 중독성향은 높아지게 된다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 스마트폰 중독성향은 청소년기에 매우 중요한 심리적 발달 특성 중의 하나인 자기통제력의 형성 및 발달과정에 커다란 영향을 미치고 있는 것으로 해석될 수 있다.

다섯째, 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 알아보았다. 자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족을 추구하는 경향은 스마트폰 중독성향을 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났고, 즉각적 만족을 추구하는 경향은 스마트폰 중독성향을 정적으로 미치는 것으로 나타났다. 즉 스마트폰 중독성향은 자기통제력의 영향을 받는 것으로 나타났다. 여학생 보다 남학생이 스마트폰 중독성향에 빠지기 쉽다고 볼 수 있다. 또한 중학생이 장기적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향은 낮아지나 반대로 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향도 높아진다고 해석 할 수 있다.

본 연구의 결과를 종합해 보면, 여학생 보다는 남학생이, 그리고 욕구를 지연하기 보다는 즉각적인 만족을 추구하는 등 자기통제력이 낮은 학생일수록 스마트폰 중독성향이 높은 것으로 나타났다.

* 주제어 : 자기통제력, 스마트폰 중독성향

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 사회에서 스마트폰 중독에 대한 관심은 점점 증가하고 있다. 특히 청소년들에게 스마트폰은 부정적 영향이 다양한 방향으로 나타나고 있어 사회적 관심의 대상이 되고 있으며 중독성이 강한 매체로 지적 되고 있다.

통계청(2013)에서 발표한 2012년 청소년의 스마트폰 이용률의 결과를 보면 2011년 40%에 비해 약 두 배가 급증한 80.7%가 사용하는 것으로 나타나 청소년 스마트폰 사용자가 급속도로 증가하고 있는 추세를 알 수 있다. 스마트폰 이용 습관을 조사한 결과 고위험 사용자군이 초등학생(0.34%), 고등학생(2.11%), 중학생(2.36%) 순으로 조사 되었다(연합뉴스, 2013). 이는 청소년 100명 중 6명이 스마트폰 중독 고위험군에 포함되어 있으며 중학생들의 스마트폰 중독률이 고등학생 보다 높은 것을 알려 주고 있다.

청소년기는 발달단계상 정체성 확립이 되지 않은 불안정한 시기에 속해 정서적으로 취약하여 스트레스 해소방법이 부족하고 대인관계 능력이 떨어져 심리적으로 불안, 우울성향을 쉽게 보일 수 있다. 또한 청소년기는 사회적 관계가 중요시 되는 시기로서 또래친구, 특정인물로 부터 많은 영향을 받는다. 청소년은 유행에 민감하고 광고에 현혹될 가능성이 크며 또래집단에서 소외감을 느끼지 않으려 하기 때문에 상황에 맞지 않는 충동적인 선택을 하게 된다. 청소년들이 자신의 욕구와 의지, 행위를 통제하지 못할 때 중독현상이 나타나게 되는데 그 대상으로 스마트폰이 주목되고 있다.

스마트폰은 시간과 공간의 제약 없이 다양한 응용프로그램으로 자신이 원하는 것을 즉각적으로 만족 시켜줄 수 있다는 장점이 있지만 통제력이 부족한 청소년들에게는 오히려 이러한 장점이 역기능적인 요소로 작용 할 수 있다.

스마트폰 부작용으로 인해 청소년들은 신체적, 심리적, 사회적으로 문제를 나타내고 있다. 청소년들은 스마트폰의 지나친 사용으로 가족, 친구들과로부터 지적을

받게 되면 반감이 생겨 대인관계 문제가 생기고 과다사용하게 될 수도 있다. 또한 스마트폰을 이용한 자신만의 가상세계 이미지를 만들고 현실세계와 구분하지 못하여 부적응행동을 보일 수 있다. 스스로 스마트폰 사용시간 조절의 필요성을 느끼지만 상대적으로 통제력이 약한 청소년은 스마트폰 사용을 절제하지 못할 수도 있다. 즉 청소년은 학업에서 오는 성취감을 느끼기 보다는 단순한 재미를 제공하는 스마트폰을 선택할 수도 있다. 이러한 행동을 보이는 청소년들을 일반적으로 스마트폰 중독 혹은 스마트폰 고위험 사용자라고 부른다.

휴대전화 및 인터넷 중독에 관한 선행연구에 따르면 중독적인 이용을 가장 많이 설명해 주는 요인으로 충동성과 자기통제력의 상실을 지적한다. 휴대전화 및 인터넷 중독과 자기통제력의 관계를 알아본 결과 자기통제력이 약한 청소년이 중독에 쉽게 빠지는 결과가 나왔다(양심영, 2002; 장혜진, 2002).

청소년들에게 있어 스마트폰은 기존의 매체보다 빠르고 다양하게 확산되는 만큼 중독에 대한 우려가 많이 나오고 있다. 하지만 그에 대한 연구가 많이 이루어지지 않은 것을 고려하여 기존의 휴대전화 및 인터넷 중독에 관한 연구를 기초로 본 연구에서 중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 조사하고자 한다. 이를 통해 청소년기의 스마트폰 중독예방 및 개선 프로그램 개발과 중재방안 모색의 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구를 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 중학생의 스마트폰 중독 실태는 어떠한가?

연구문제 2 : 중학생의 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이는 어떠한가?

연구문제 3 : 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 4 : 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 자기통제력

본 연구 논문에서 자기통제력은 다양한 선택적 상황에서 성취감과 만족감을 얻기 위해 자신의 행동, 사고, 감정 등을 스스로 조절하고 계획한 목표에 도달할 수 있는 능력으로 보았다.

2) 스마트폰 중독

본 연구에서는 선행연구를 기초로 하여 스마트폰 중독의 정의를 스마트폰의 지나친 사용으로 인해 기본적인 일상생활을 하는데 문제를 겪고 일의 능률에 있어 스스로 깨우침 보다는 모든 상황을 스마트폰에 의존하게 되는 것으로 보았다. 이에 본질적인 문제를 회피하려 함으로써 상위 목표에 도달하기 위하여 발전하는 모습보다 스마트폰 사용만으로도 즐거움을 느끼며 그것이 자신이 만족하는 삶이라고 간주해 버리는 생각의 상태를 스마트폰 중독이라 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 자기통제력

자기통제력은 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절 할 수 있음을 의미하고 있지만 학자에 따라 여러 가지로 정의되고 있다. 자신이 선택한 의지나 목표에 대한 보상을 받기 위해 자신의 행동을 일관성 있게 조절 하는 것으로 정의하였다(Goldfreid & Merbaum, 1973; Savage, 1991; 한경아, 2003, 재인용).

선행 연구에 의하면 자기통제력은 장기적 만족과 즉각적 만족으로 구분할 수 있다. 첫째 장기적 만족에 대한 정의를 선택의 상황으로 정리하여 자기통제를 불쾌한 자극을 인내함으로써 긍정적 행동을 받기 위한 것으로 정의하였다. 즉 지연되지 않은 작은 결과보다 더 지연되지만 더 큰 결과를 선택하는 것으로 상징하고 있다(Kanfer & Goldfoot, 1996; Louge, 1995; Craig, 1995; 한경아, 2003, 재인용).

다른 연구에서는 자기 통제력을 “목표 달성을 위해 즉각적인 만족을 주는 행동을 억제하고 인내할 수 있는 능력”으로 보았다. 어떤 행동을 먼저 실천하거나 후에 발생할 요인들을 파악하여 계획을 세움으로써 자신의 인지나 정서, 행동을 미래의 장기적인 만족을 위해 의지대로 통제, 절제 할 수 있는 능력이라고 보았다. 또한 장기적인 만족을 추구하기 위해 보다 집중력이 있고, 행동하기 전에 생각하며, 욕구를 지연시킬 수 있으며, 효율적인 문제해결을 할 수 있는 능력을 가지고 있는가를 파악하는데 이용된다 하였다. 따라서 자기 통제력은 순간의 욕구 충족이나 행동을 억제하여 만족을 지연시킴으로써 보다 장기적이고 상위의 목표를 달성하는 능력이라 할 수 있다(고영미, 2012; 김남성, 1995; 김은경, 2007; 김현숙, 1998; 남현미, 1999; 최혜진, 2010).

둘째, 반대로 즉각적인 만족을 추구하는 경우는 충동적이고, 자신 위주로 생각하며, 말 보다는 행동이 앞서는 경향이 있는가를 파악하는데 이용된다 하였다. 이외에도 지적 성취와 인지적 특성의 발달의 영향으로 자기 통제력의 실패가 일어나는 경우도 있다(남현미, 1999; 이봉수, 2008).

자기통제력의 실패로 나타나는 행동으로는 섭식행동, 약물중독, 성행동, 운동, 교육장면에서의 부정행위, 금전사용에서의 절약, 도박, 절도 등을 들고 있으며, 특히 청소년들은 낮은 학업 성취, 충동적이고 공격적인 대인관계, 사회적응능력의 미숙과 문제해결능력의 부족 등으로 어려움을 겪게 되고 비윤리적인 정서, 행동을 보인다 하였다. 또한 자기통제력이 약한 경우에는 충동적이고 문제행동성향을 가진 친구들의 유혹에 빠지기 쉽고, 거절을 잘 못하며 인지 사회적 능력의 부족으로 인해 경험하게 되는 좌절이나 실패를 보상받기 위해, 또는 친구들의 권유에 따라 문제행동서클에 가입함으로써 소속감을 가지려는 경향을 나타내고 있다 (Logue, 1995; 김현숙, 1998;).

자기통제력은 연령이 증가함에 따라 발달하게 되는데 이때 여러 가지 정서적 특성의 기술을 배우거나 적절한 노력을 하게 된다. 이때 공격성, 정서, 도덕성 등을 비롯한 정서적 발달의 영향으로 여러 가지 부정적인 결과를 가져 오게 되면 자기통제력의 실패로 이어지게 된다. 자기통제력이 낮은 사람들은 기다리거나 오랜 시간을 요하는 목표를 설정하지 못하고 이를 가상공간을 통해 즉각적으로 해결하는 모습을 보인다. 이는 충동 조절로 인한 문제나 중독적인 형태로 나가기 쉬울 것으로 보인다(이계원, 2001; 이봉수, 2008).

청소년들은 현실을 직시하기보다 가상공간에 몰입할 것이며 그 중 스마트폰은 현실과 연관되거나 통합되어야 하는데 자기통제력이 낮은 사람은 현실에서 장애의 더 큰 만족을 추구하기보다 가상세계에서 즉각적인 만족을 추구하므로 중독으로 빠지기 쉽다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구 논문에서 자기 통제력은 다양한 선택적 상황에서 성취감과 만족감을 얻기 위해 자신의 행동, 사고, 감정 등을 스스로 조절하고 계획한 목표에 도달 할 수 있는 능력으로 보았다.

2. 스마트폰 중독

1) 중독

1994년 세계보건기구(WHO)는 중독(addiction)을 “자연 혹은 인공적인 약물의 반복적인 사용으로 야기되는 일시적 혹은 만성적인 중독(intoxication) 상태”로 규정하였다. 이 시기의 중독의 정의는 물질중독에 편향되어 있다고 볼 수 있다. 하지만 다른 연구에서는 중독을 물질과 관련된 문제와 행동과 관련된 문제를 모두 포함하는 정의로 확장시켰다(한국정보문화진흥원, 2011)

이와 같이 물질중독과는 달리 특별한 중독 물질을 사용하지 않고도 어떠한 행위를 수행하려는 충동이나 욕구, 유혹에 저항하지 못하는 행동장애는 충동조절 장애라고 한다(DSM-IV, 1994).

Marks(1990)는 약물에 의한 중독이 아닌 과도한 특정행위를 하고자 하는 충동조절의 문제로 인한 장애는 행동중독으로 개념화되었다.(장혜진, 2002, 재인용)

사전적 의미로 행동 중독은 특정 행위를 계속 사용함으로써 긴장과 감정적 불편을 해소하려는 심리적 의존이 있어 계속 물질을 찾는 행동을 하고, 생리적 의존이 있어 사용을 중단하지 못하여 결국 신체적, 정신적 건강을 해치게 되는 정신적 의존적 중독이라 하였다.

Griffiths(1999)는 행동중독의 핵심요소로 특정행동에 대한 집착, 내성, 금단현상, 기분의 변화, 과생된 갈등현상, 재발 등을 들었다. 즉 집착이란 특정행동에 마음이 사로잡혀 빠져나오지 못하는 것이고, 내성은 더 많은 특정행동을 해야 만족을 느끼게 되는 증상이며, 금단현상이란 지속적으로 사용하던 물질을 갑자기 중단하거나 사용 양을 줄일 경우 발생하는 다양한 반응을 말한다. 기분의 변화란 감정의 상태가 분명하지 않은 것을 말하며, 과생된 갈등현상이란 두 개 이상의 상반되는 경향이 거의 동시에 존재하여 어떤 행동을 할지 결정을 못하는 것을 말하고 재발은 특정행동을 중단하였지만 다시 행위를 실행하는 것을 뜻한다(장혜진, 2002, 재인용).

따라서 행동중독은 한 가지 일만을 반복적으로 하는 행동 이외에도 자극에 저항하지 못하고 무의식적으로 행하는 충동을 가리키며, 그것을 하지 못할 경우 정

신적이나 신체적, 생리적으로 정상적인 기능수행을 어렵게 만드는 조건이 전제되어 있다.

2) 스마트폰 중독의 개념

스마트폰 중독이라는 개념은 이미 일반인들에게 많이 사용되고 있으며 중독 증상을 호소하고 있는 사람들도 많이 나타나고 있다. 그러나 스마트폰 중독이라는 개념은 있을 것으로 보이나 아직은 그 용어를 사용하기에는 연구가 많이 이루어지지 않아 명확한 정의를 내리기 어렵다. 하지만 대부분 연구자들이 일반적인 행동 특성으로 기존의 비슷한 성격매체인 인터넷 및 휴대전화 중독의 개념에 스마트폰을 대입하여 정의를 사용하고 있다.

선행연구에 의하면 스마트폰 중독이란 부정적 결과가 나타날 것을 알고 있음에도 불구하고 스마트폰을 충동적 또는 무의식적으로 사용하며 이용량이 증가하고 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것이라고 정의하였다. 이처럼 스마트폰 중독은 과다사용으로 인한 통제가 불가능한 상태로 정의를 내릴 수 있다(김혜민, 2013; 박용민, 2011; 박지선, 2012; 서지혜, 2012; 이민석, 2011; 장로, 2013).

반면에 DSM-IV의 물질중독을 근거로 제시한 조절능력 상실과 내성에 따른 지속적 사용의 증가, 금단 증상과 강박적인 집착과 같은 몇 가지의 징후를 선택하여 스마트폰 중독을 설명할 수도 있다(김동일, 허은, 방나미, 김은정, 정여주, 2011).

스마트폰 중독이란 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 신체적, 심리적, 사회적 면에서 부적응 또는 일탈을 경험하면서도 지속적으로 사용하는 것으로 보고 있다. 구체적으로 살펴보면 스마트폰을 이용하여 사회적 상호작용의 목적뿐만 아니라 뚜렷한 목적 없이 의존하는 행동이 빈번하게 나타나고, 스마트폰을 이용하지 않으면 불안, 초조, 내성, 금단 증상이 나타나며 이로 인해 일상생활에 문제가 발생함에도 사용을 조절하지 못하는 상태로서 일상생활과 학업에서의 장애나 불편

을 경험하는 정도가 높은 것으로 정의하였다. 그리고 이러한 성향을 띠는 정도를 스마트폰 중독성이라고 보았다(김보연, 2012; 김혜주, 2013; 박선영, 2013; 손은하, 2012; 신영미, 2012; 손경문, 2013; 이성종, 2013).

한국정보문화진흥원(2011)은 스마트폰 중독이 인터넷 중독처럼 금단증상과 내성 현상을 공통적으로 가지고 있지만, 인터넷 중독과는 다른 두 가지의 차이가 있음을 지적하였다. 첫째, 가상공간 속에서의 대인관계가 아니라 현실 세계의 사람들을 스마트폰을 활용해서 관계를 맺는 것을 더 편하게 느낀다는 점과 둘째 현실 도피보다는 자기 과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기로서 스마트폰 중독이 시작된다는 점이다.

국내에 스마트폰이 등장하여 보급된 것이 불과 2~3년 전이며, 스마트폰 중독에 대한 이슈가 언론을 통해 집중을 받기 시작 한 것 역시 1년 정도 되었다. 아직까지 정신의학에서 공식적으로 인터넷 중독이 사용되고 있지 않듯이 스마트폰 중독 또한 정확한 진단명과 그에 대한 기준이 마련되어 있지 않은 실정이다. 앞으로 스마트폰 중독의 정의와 특성에서 비롯되는 중독 요인에 대한 지속적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

3) 스마트폰 중독의 특성

한국정보문화진흥원(2011)은 청소년의 스마트폰 중독 수준의 특성을 세 가지로 분류하였다. 첫째, 청소년의 고위험 사용자군은 스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단현상을 나타낸다. 스마트폰으로 이루어지는 대인관계가 대부분이며, 비도덕적 행위와 막연한 긍정적 기대가 있고 특정 응용프로그램이나 기능에 집착하는 특성을 보이기도 한다. 청소년은 현실 생활에서도 습관적으로 사용하게 되며 스마트폰 없이는 한 순간도 견디기 힘들다고 느낀다. 따라서 스마트폰의 지나친 사용으로 인하여 학업이나 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며 스스로도 스마트폰 중독이라고 느낀다. 또한 청소년은 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분 등이 흔하며, 성격적으로 자기

조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성도 높은 편이고 현실세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다. 이처럼 청소년의 스마트폰 고위험 사용자군은 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다.

둘째, 청소년의 잠재적 위험 사용자군은 고위험 사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 청소년은 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도는 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 또한 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다. 이러한 경우 청소년은 스마트폰 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력 하지만 스마트폰 중독에 대한 주의가 필요하다.

셋째, 청소년의 일반 사용자군은 대부분이 스마트폰 중독문제가 없다고 느끼고, 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기 행동을 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다. 하지만 청소년은 때때로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행 해야 할 필요성은 있다고 본다.

4) 스마트폰 이용 및 중독 현황

국내 스마트폰 가입자는 2012년 8월 3천 만 명 시대 기록을 세우면서 국민 10명 중 6명꼴로 스마트폰을 사용하는 것으로 나타났다(문화일보, 2012). 특히 다른 어떤 세대보다 정보 매체의 영향을 가장 많이 받는 세대인 청소년의 스마트폰 가입자 수는 2012년 약 850만 명으로 전체 스마트폰 가입자의 약 25%를 차지하였다. 이처럼 스마트폰 가입자 수가 급속도로 증가하고 있는 만큼 우리나라의 스마트폰 중독 현황은 인터넷 중독 경우를 능가한다(고유진, 2001; 통계청, 2013).

방송통신위원회와 한국인터넷진흥원(2011)은 스마트폰 사용자 대상으로 스마트

폰 이용현황, 스마트폰을 통한 메시지 이용현황 등을 조사하였다. 결과에 따르면 스마트폰 이용 동기는 다양한 응용프로그램을 설치·이용하고 싶어서가 지속적으로 나타나고 있어 콘텐츠의 중요성이 더욱 높아진 것으로 조사 되었다. 주로 사용하는 스마트폰의 서비스는 무선인터넷 및 모바일 앱이 42.4%로 가장 높고, 음성·영상통화가 39.3%로 문자메시지 18.3%보다 이용하는 비중이 더 큰 것으로 나타났다. 스마트폰 이용자의 93.9%가 스마트폰 전용 정액요금제를 이용하고 있으며 특히 인터넷을 무제한으로 이용할 수 있는 정액요금제 이용자는 과반수(52.6%)가 이용하고 있는 것으로 나타났다. 또한 조사대상자 50% 이상이 친구, 가족, 지인과 함께 있을 때에도 스마트폰을 계속 이용한다고 대답하였고, PC를 통한 인터넷 이용이 가능해도 스마트폰을 통해 인터넷을 이용하는 경우 또한 절반 이상이였다. 이렇듯 일상생활에서의 스마트폰 사용은 일반화되어지는 것으로 나타났다. 주로 알람·시계(89.3%) 또는 달력, 일정관리(79.6%) 서비스를 이용하는 성인과는 달리 청소년들은 MP3 또는 다운로드(85.7%)나 게임·오락(85.7%) 등 여가활동을 위해 스마트폰을 이용하는 경우가 가장 많았다.

행정안전부와 한국정보화진흥원(2012)의 ‘2011년도 인터넷 중독 실태조사’ 결과에 따르면, 스마트폰 중독률은 전체 조사대상자의 8.4%로, 인터넷 중독률 7.7%보다 높게 나타났다. 또 인터넷 중독자의 25.0%가 스마트폰 중독을 함께 갖고 있었다. 이는 스마트폰과 인터넷의 기능이 비슷하기 때문 일 수도 있지만 중독성향이 특정한 행동에만 국한되기 보다는 전반적으로 충동적이거나 조절이 힘든 행동을 할 경우 두드러질 수 있다는 것을 보여주고 있다.

스마트폰 중독률을 연령대별로 보면 10대가 11.4%로 가장 높았으며 20대 10.4%, 30대 7.2%, 40대 3.2%로 나타나 상대적으로 디지털 기기에 친숙한 10대가 스마트폰 중독에 가장 높은 비율을 차지하는 것을 알 수 있다. 청소년 대상으로 스마트폰 중독률을 살펴본 결과 초등학생(0.34%), 고등학생(2.11%), 중학생(2.36%) 순으로 조사되었다(연합뉴스, 2013).

하루 평균 스마트폰 사용시간은 일반적으로 3.0시간에 비해 고 위험군의 사용시간은 8.2시간으로 2배 이상의 시간을 이용하고 있다. 스마트폰 이용 목적은 고 위험군과 일반군 모두 메신저 응용프로그램을 통한 채팅(65.1%)이 주된 이용 목적 이었다. 다만 스마트폰 고위험군의 경우 인터넷 고위험군과 마찬가지로 뉴스

검색(31.7%)이용 비율이 낮고 채팅(77.7%), 음악감상(41.3%), 게임(36.3%) 등의 비율이 높았다. 또한 스마트폰 사용자의 하루 평균 SNS 이용시간은 59.7분으로, 스마트폰과 SNS가 밀접한 관련성을 지니고 있다는 것을 알 수 있다(주간동아, 2013).

스마트폰은 점점 우리 몸의 일부처럼 되어가고 있지만 부정적인 측면에 대한 문제가 심각한 우려로 나타나고 있다. 따라서 본 연구에서는 중학생을 대상으로 현재 그들의 스마트폰 사용실태와 중독성향에 대해 알아보하고자 한다.

3. 중독과 자기 통제력의 관계

스마트폰 중독에 대한 정보는 지속적으로 알려지고 있지만 아직 많은 연구가 이루어 지지 않은 실정이다. 그러므로 스마트폰과 비슷한 매체적 속성을 지니고 있는 휴대전화 및 인터넷 중독의 선행연구를 살펴볼 수 있다.

휴대전화 중독 관련 연구에서 휴대전화를 중독적으로 사용하는 사람은 비중독적으로 사용하는 사람에 비해 유의미하게 자기 통제력이 낮다는 결과가 나왔다. 이와는 다르게 자기 통제력과 반대인 충동성이 휴대전화 과다사용자에게 높음이 보고 된 바 있다. 이는 자기통제력이 높으면 휴대전화 중독은 낮아지고 자기통제력이 낮으면 휴대전화 중독에 빠지는 것을 의미한다(김정숙, 2003; 양심영, 2002; 장은순, 2006; 장혜진, 2002; 한주리와 허경호, 2004).

인터넷 중독 선행 연구에 의하면 자기 통제력이 낮은 사람은 자기 현실생활에서 할 일이 있음에도 불구하고 가상세계에서 즉각적인 만족을 추구하기 때문에 계속해서 인터넷에서 제공하는 강화들을 포기하지 못하고 중독에 빠져든다고 하였다. 즉 자기통제력이 높은 사람은 제공되는 인터넷 상의 강화물의 영향력을 벗어나 현실생활에서 요구하는 일들을 수행할 수 있는 자기조절 능력을 가지고 있다. 반면, 자기통제력이 낮은 사람은 한번 인터넷에 접속한 이후에 현실생활에서 자신이 해야 할 일이 있음에도 불구하고 스스로 조절하지 못하고 계속해서 접속을 하는 것으로 볼 수 있다(송원영, 1998; 이계원, 2001).

자기통제력이 높은 사람은 쾌락추구를 지양하고, 장기적인 손실을 생각하고,分別력이 있고, 조심성이 있으며, 행동보다는 말로 스스로를 표현하고, 타인의 고통과 이해에 예민한 경향이 있는 것으로 보고하고 있다(이윤호, 2000).

자기통제력이 부족한 청소년들은 즉각적인 만족을 추구하고 충동적이며, 집중력이나 인지능력, 대인관계기술이 부족한 경우가 많기 때문에 학교에서 성공감을 느끼지 못하거나 친구들로부터 거부당하는 느낌을 겪게 되어, 그러한 부적응상황을 벗어나고 즉흥적이 욕구충족을 위해 문제행동에 가담하기가 쉬워진다고 하였다(박성수, 1991).

조정희(2008)의 선행 연구에 의하면 인터넷 중독 정도에 따라 자기통제력 정도에 유의한 차이가 있으며, 인터넷 중독 정도가 높은 집단이 낮은 집단보다 자기통제

력이 낮았다. 이와 같이 더 큰 만족을 위해 욕구를 지연하기보다는 즉각적인 만족을 추구하며 충동적이고 집중력이 부족한 청소년들이 그렇지 않은 청소년 보다 인터넷 중독에 중독되기 쉬움을 의미한다.

선행연구 결과를 보면 자기통제력이 낮은 청소년 일수록 휴대전화 및 인터넷 중독과 밀접한 관계를 가지고 있는 것을 알려주고 있다. 이를 통해 자기통제력은 중독행동, 문제행동을 줄이고 관리하는데 중요한 요인이 될 수 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 어떠한 영향을 미치는지를 조사하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 자료 수집을 하기 전 2013년 4월 2일부터 4월 5일 까지 예비조사를 실시하였다. 본 조사는 제주특별자치도에 소재하는 3개교 중학교 2, 3학년 남녀 학생 500명을 대상으로 2013년 4월 8일부터 4월 12일까지 설문지를 배부하여 설문조사를 실시하였으며 본 연구의 척도는 자기 보고식 검사로 이루어져 있다. 회수된 설문지 중에서 응답이 불성실한 자료 30부를 제외하였고, 470부 중 스마트폰을 보유하고 있는 중학생 총 378명을 선정 하여 연구하였다.

스마트폰 보유 여부는 다음 <표. Ⅲ-1>과 같다.

<표. Ⅲ-1> 스마트폰 보유 여부

단위: n(%)

항목	구분	n(%)
스마트폰 보유	유	378(80.4)
	무	92(19.6)
전체		470(100)

통계적 분석에 사용된 대상자의 설문지는 남자 175명 여자 203명으로 총 378명의 자료를 선정하였고 연구대상자의 인구학적 특성은 다음 <표. III-2>과 같다.

<표. III-2> 연구대상자의 인구학적 특성

단위: n(%)

항목	구분	n(%)	전체
성별	남	175(46.3)	378(100)
	여	203(53.7)	
학년	2	204(54.0)	378(100)
	3	174(46.0)	

2. 측정도구

측정도구는 일반적인 사항 학년과 성별 2문항, 스마트폰의 사용실태 질문지 총 13문항, 스마트폰 중독성향 질문지 총 15문항, 자기통제력 측정 질문지 총 20문항을 포함하여 총 50문항으로 구성되어 있다.

1) 스마트폰 사용실태

스마트폰 사용실태에 대한 측정은 보유실태, 스마트폰의 사용 기간, 구입동기, 하루 평균 통화시간, 주된 통화상대, 월 평균 스마트폰 사용요금, 그리고 자신이 생각하는 스마트폰의 긍정적 측면 및 부정적 측면 등 총 13문항으로 구성되어 있다.

2) 자기통제력 측정 질문지

본 연구에서의 자기통제력 측정도구는 Gottfredson 과 Hirschi(1990)의 자기통제력 척도와 김현숙(1998)의 자기통제평정척도를 남현미(1999)가 청소년을 대상으로 재구성, 이계원(2001)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 본 측정도구의 각 문항은 Likert 5점 척도로서 즉, ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘대체로 그렇지 않다’(2점), ‘중간정도이다’(3점), ‘대체로 그렇지 않다’(4점), ‘매우 그렇다’(5점)를 이용하고 총 20문항으로 구성되어 있다.

자기통제력에서 장기적인 만족을 추구하는 경우에는 자기 자신의 인지나 행동 및 정서를 조절하여 상황에 맞는 행동을 할 수 있으며, 보다 효율적인 문제 해결 능력을 가지고 있는가를 파악하는데 이용되고, 즉각적인 만족을 추구하는 경우에도 단기적인 욕구의 충동과 감정의 직접적인 표출을 하며, 말보다 행동이 앞서는 경향이 있는가를 파악하는데 이용된다. 즉, 장기적인 만족을 추구하는 경향이 높고, 즉각적인 만족을 추구하는 경향이 낮을수록 자기 통제력이 높다고 할 수 있다. 따라서 즉각적인 만족 추구에 대한 문항은 역코딩 하였다.

본 검사지의 신뢰도는 남현미(1999)의 연구에서는 $Cronbach's \alpha = .78$ 이었으며, 이계원(2001)의 연구에서는 $Cronbach's \alpha = .74$ 으로 신뢰할 만한 수준에 있다.

본 연구에서 자기통제력 검사도구의 척도별 신뢰도는 다음 <표. III-3>과 같다.

<표. III-3> 자기통제력 검사도구의 척도별 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	$Cronbach's \alpha$
장기적 만족 추구	10	1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 20	.834
즉각적 만족 추구	10	3*, 5*, 6*, 7*, 9*, 14*, 16*, 17*, 18*, 19*	.831
전체	20		.825

* 표시는 역코딩 문항.

3) 스마트폰 중독성향 질문지

본 연구에서의 스마트폰 중독성향 질문지는 한국정보문화진흥원(2011)에서 개발한 스마트폰 중독 측정도구를 원용하였다. 본 측정도구의 각 문항은 Likert 4점 척도로서 즉, ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다’(2점), ‘그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)로 총 15문항의 점수를 부여하며 총점은 최소 15점에서 최대 60점의 분포를 갖는다. 스마트폰 중독성향의 구분은 한국정보문화진흥원(2011)에서 개발하여 사용한 분류를 활용하였다. 45점 이상은 고위험 사용자군, 42점 이상 44점 이하는 잠재적 위험 사용자군, 41점 이하는 일반 사용자군으로 분류할 수 있다. 각 문항은 스마트폰 사용과 관련된 강박적 행동, 정서적 변화, 행동상의 문제 등이 포함 되어 있다.

본 검사지의 척도별 신뢰도는 한국정보문화진흥원(2011)의 개발 당시 연구에서 일상생활장애 $Cronbach's\ \alpha = .832$, 가상세계지향성 $Cronbach's\ \alpha = .687$, 금단 $Cronbach's\ \alpha = .776$, 내성 $Cronbach's\ \alpha = .780$ 이었으며, 전체 $Cronbach's\ \alpha = .880$ 으로 신뢰할 만한 수준에 있다.

본 연구에서 스마트폰 중독성향 검사도구의 척도별 신뢰도는 <표. III-4>과 같다.

<표. III-4> 스마트폰 중독성향 검사도구의 척도별 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	$Cronbach's\ \alpha$
일상생활장애	5	1, 5, 9, 12, 13*	.760
가상세계지향성	2	2, 6	.532
금단	4	3, 7, 10*, 14	.782
내성	4	4, 8*, 11, 15	.734
전체	15		.892

* 표시는 역코딩 문항.

4. 분석방법

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS WIN 18.0 프로그램을 통해 다음과 같은 통계처리 방법을 실시하였다.

첫째, 중학생의 일반적 특성과 스마트폰의 사용실태, 스마트폰 중독성향의 일반적인 경향을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 *Cronbach's a* 계수를 산출하였다.

셋째, 중학생의 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이를 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하고 *t*-검정을 실시하였다.

넷째, 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 관계를 알아보기 위해 상관관계를 분석하였다.

다섯째, 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독 성향에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중공선성을 확인한 후 중다회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 분석

1. 중학생의 스마트폰 사용실태

1) 스마트폰 사용 기간

중학생의 스마트폰 사용기간에 대해서 살펴본 결과 <표. IV-1>에 제시한 바와 같이 스마트폰을 사용한 기간에서는 1년 이상 2년 미만의 경우가 40.9%로 가장 높게 조사되었다. 즉, 중학생들의 대부분 스마트폰을 사용하고 있지만 실제 사용기간이 대부분 2년 미만인 것을 알 수 있다.

<표. IV-1> 스마트폰 사용 기간

구분	n	%
1개월 이상 ~ 6개월 미만	73	19.6
6개월 이상 ~ 1년 미만	82	22.0
1년 이상 ~ 2년 미만	152	40.9
2년 이상 ~ 3년 미만	36	9.7
3년 이상	29	7.8
계	372	100

2) 스마트폰 구입 동기

중학생의 스마트폰 구입 동기에 대해 살펴본 결과는 <표. IV-2>에 제시되었다. 스마트폰 구입 동기 1순위는 친구들이 스마트폰을 소유하고 있기 때문에 구입(39.3%)했다가 가장 높게 나타났으며, 2순위에서는 이성친구나 친한 친구와 항상 대화 하고 싶어서(26.9%), 3순위에서는 새로운 정보를 알고 싶어서(23.1%) 구입한 것으로 조사 되었다.

<표. IV-2> 스마트폰 구입 동기

구분	1순위		2순위		3순위	
	n	%	n	%	n	%
주변의 친구들이 소유 하고 있기 때문	145	39.3	69	22.4	47	16.2
친한친구와 항상 대화 하고 싶어서	45	12.2	83	26.9	52	18.0
공중전화 사용의 불편함 때문에	50	13.5	37	12.0	41	14.1
새로운 정보를 알고 싶어서	45	12.2	77	25.0	67	23.1
친구들에게 보여주고 자랑하고 싶어서	5	1.4	20	6.5	46	15.9
기존의 휴대전화가 고장 나서	16	4.3	2	0.7	5	1.7
다양한 기능을 사용하고 싶어서	18	4.9	2	0.7	1	0.4
부모님이 사주셨음	30	8.1	7	2.3	5	1.7
기타	15	4.1	11	3.5	26	8.9
계	369	100	308	100	290	100

3) 스마트폰 하루 평균 통화시간, 메신저 이용 횟수, 주된 통화상대

중학생의 스마트폰 하루 평균 통화 시간은 30분 이하로 79.2%를 차지 하고 있으며 메신저 이용 횟수는 20회 이하(34.9%)로 나타났다. 주된 통화상대로는 동성 친구가 55.9%로 대부분 또래 관계의 중요성을 유추해 볼 수 있고 부모님(28.3%)과는 의사소통의 매개로 통화를 하는 것으로 볼 수 있다.

그 결과는 <표. IV-3>과 같다.

<표. IV-3> 스마트폰 하루 평균 통화시간, 메신저 이용 횟수, 주된 통화상대

구분		n	%
하루 평균 통화 시간	30분 이하	297	79.2
	30분 이상 ~ 60분 이하	52	13.9
	60분 이상 ~ 1시간 30분 이하	15	4.0
	1시간 30분 이상 ~ 2시간 이하	5	1.3
	2시간 이상	6	1.6
	계	375	100
메신저 이용 횟수	20회 이하	130	34.9
	20회 이상 ~ 40회 이하	77	20.6
	40회 이상 ~ 60회 이하	44	11.8
	60회 이상 ~ 80회 이하	23	6.2
	80회 이상	99	26.5
	계	373	100
주된 통화 상대	동성친구	208	55.9
	이성친구	32	8.6
	부모님	105	28.3
	형제, 자매	15	4.0
	기타	12	3.2
	계	372	100

4) 스마트폰 월 평균 사용 요금, 사용료 납부, 체납 경험, 연체료 납부 방법

중학생의 스마트폰 월 평균 사용요금은 3만원 이상 4만원 이하(36.2%)로 나타났으며, 대부분 사용한 요금에 대해서는 부모님이 납부(90.6%) 하고 있었고 체납 경험 또한 95.4%가 없다는 결과가 나왔다. 하지만 4.6%는 사용요금에 대한 연체 경험이 있는 것으로 조사 되었다.

그 결과는 다음 <표. IV-4>과 같다.

<표. IV-4> 스마트폰 월 평균 사용 요금, 사용료 부담, 체납 경험, 연체료 납부

구분		n	%
월 평균 사용 요금	3만원 이하	99	26.8
	3만원 이상 ~ 4만원 이하	134	36.2
	4만원 이상 ~ 5만원 이하	71	19.2
	5만원 이상 ~ 6만원 이하	42	11.3
	6만원 이상	24	6.5
	계	370	100
사용료 납부	부모님 납부	338	90.6
	본인 납부	9	2.4
	일정부분만 본인 납부	13	3.5
	친인척 납부	5	1.3
	기타	8	2.2
	계	373	100
체납 경험	있다	17	4.6
	없다	352	95.4
	계	369	100
연체료 납부방법	부모님 도움	8	47.2
	아르바이트	3	17.6
	지불 못함	3	17.6
	기타	3	17.6
	계	17	100

5) 스마트폰 서비스 사용 순위

<표. IV-5>에 제시된 바와 같이 중학생이 스마트폰을 사용하는 서비스 1순위는 문자메시지, 채팅(60.6%)이 가장 높게 나타났으며, 2순위 에서는 인터넷 검색(32.8%), 3순위에서는 MP3(24.9%) 순으로 조사 되었다. 이는 스마트폰 사용 기능과 관련하여 ‘문자메시지’의 기능을 가장 중요하게 생각하고 있는 것으로 나타난 조사결과와 동일하다(국가청소년위원회, 2008). 청소년들이 문자 메시지를 사용하는 목적은 정보를 획득하거나 실용목적인 아닌 타인과의 관계 유지를 위한 활동의 일환으로 주로 사용된다는 것을 알 수 있었다(최은영, 2008).

<표. IV-5> 스마트폰 서비스 사용 순위

구분	1순위		2순위		3순위	
	n	%	n	%	n	%
통화	26	7.0	55	14.9	67	18.2
문자 메시지, 채팅	226	60.6	70	19.0	34	9.2
게임	36	9.6	51	13.8	87	23.6
인터넷 검색	47	12.6	121	32.8	84	22.8
MP3	31	8.3	65	17.6	92	24.9
기타	7	1.9	7	1.9	5	1.3
계	373	100	369	100	369	100

6) 스마트폰 사용의 긍정적 측면 및 부정적 측면에 대한 인식

중학생들이 스마트폰을 사용하면서 느끼는 긍정적 측면과 부정적 측면에 대한 인식에 대해 살펴본 결과 <표. IV-6>에 제시된 바와 같이 긍정적 측면은 ‘어디서든 연락이 가능’이 33.9%로 가장 높은 것으로 나타났고 ‘친구들과 친밀감 향상’이 24.0%로 또래 친구들과 친밀감을 향상 시키는 중요한 매체로 인식하여 가장 많이 사용한다는 것을 알 수 있다. 부정적 측면에서는 ‘학업상의 문제’ 44.9%, ‘건강상의 문제’ 17.1%로 나타났다. 또한 부모님이 사용료를 납부하고 있지만 이로 인한 부담도 인식 하고 있었다. 스마트폰의 문제 인식에 있어 스마트폰 중독이 심할수록 청소년들이 공부에 집중하기 어렵다고 인식하고 있는 것으로 나타난 선행 연구 결과와 부분적으로 일치한다고 할 수 있다(김은경, 2007).

<표. IV-6> 스마트폰 사용의 긍정적 측면 및 부정적 측면에 대한 인식

구분		n	%
긍정적 측면	친구들과 친밀감 향상	90	24.0
	스트레스 해소	57	15.2
	외로움, 소외감 해소	17	4.5
	어디서든 연락이 가능	127	33.9
	정보의 공유	81	21.6
	기타	3	.8
	계	375	100
부정적 측면	건강상의 문제	64	17.1
	학업상의 문제	158	44.9
	사용료로 인한 경제적 부담	50	13.4
	불안감	24	6.4
	가족과의 대화시간 감소	46	12.3
	기타	22	5.9
	계	374	100

7) 학교 수업 중 스마트폰 사용 여부

중학생들이 학교 수업 중 스마트폰 사용 여부에 대해 63.8%가 사용한 적이 없다고 조사 되었으며 36.2%는 사용한 적이 있다는 결과가 나타났다.

그 결과는 <표. IV-7>와 같다.

<표. IV-7> 학교 수업 중 스마트폰 사용 여부

구분	n	%
있다	133	36.2
없다	234	63.8
계	367	100

2. 중학생의 스마트폰 중독성향의 일반적 경향

중학생의 스마트폰 사용에 대한 자신의 인지정도를 측정한 결과 <표. IV-8>에 제시된 바와 같이 고위험 사용자군에 포함된 학생이 1.6%로 조사되었다. 고위험 사용자군은 스마트폰에 지나치게 몰두해 내성과 금단 증상이 생겨 수면, 학업, 건강 등 일상생활에 어려움을 겪는 상태이다. 특히 스마트폰 이용을 방해 받으면 몹시 화를 내거나 부모에게 반항하기도 하며, 중요한 약속을 어기거나 공부를 소홀히 하고 학교를 그만두는 현상까지 발생한다고 하였다(서울시 교육청, 2013).

<표. IV-8> 중학생의 스마트폰 중독성향의 일반적 경향

중독성향	n	%
고위험 사용자군	6	1.6
잠재적 위험 사용자군	18	4.9
일반 사용자군	344	93.5
계	368	100

3. 중학생의 성별에 따른 자기통제력, 스마트폰 중독성향의 차이

1) 중학생의 성별에 따른 자기통제력의 차이

중학생의 자기통제력이 성별에 따라 차이가 있는지 알아보기 위하여 자기통제력의 하위요인별 평균과 표준편차를 산출하였고, *t*-검정을 실시한 결과는 <표. IV-9>와 같다.

<표. IV-9> 중학생의 성별에 따른 자기통제력의 차이

변인	성별	n	M	SD	<i>t</i>
장기적 만족추구 경향	남	170	32.38	7.04	2.38*
	여	196	30.85	5.19	
즉각적 만족추구 경향	남	171	24.65	6.86	1.56
	여	198	23.62	5.83	
자기통제력 전체	남	168	67.64	10.17	.514
	여	192	67.12	8.94	

p*<.05 *p*<.01

그 결과 자기통제력 전체 평균을 보면 남학생이 67.64점, 여학생은 67.12점으로 본 연구대상 집단에서는 남학생이 여학생 보다 자기통제력 높게 나타났지만 이는 통계적으로도 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

자기통제력의 하위요인별로 살펴보면 장기적 만족을 추구하는 경향은 남학생이 여학생 보다 높은 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의하였다(*t*=2.38 *p*<.01).

2) 중학생의 성별에 따른 스마트폰 중독성향의 차이

중학생의 스마트폰 중독성향이 성별에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 스마트폰 중독성향의 하위요인별 평균과 표준편차를 산출하고 *t*-검정을 실시하였다.

그 결과는 다음 <표. IV-10>와 같다.

<표. IV-10> 중학생의 성별에 따른 스마트폰 중독성향의 차이

변인	성별	n	M	SD	<i>t</i>
일상생활장애	남	172	9.22	2.72	5.15***
	여	202	7.90	2.25	
가상세계지향성	남	173	6.87	1.10	2.93**
	여	202	6.54	1.09	
금단	남	174	7.13	1.86	3.95***
	여	201	6.39	1.75	
내성	남	175	6.09	2.15	6.80***
	여	201	4.76	1.63	
스마트폰 중독성향 전체	남	171	44.44	6.60	6.11***
	여	197	40.63	5.35	

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

그 결과 스마트폰 중독성향 전체 평균을 보면 남학생이 44.44점, 여학생은 40.63점으로 본 연구대상 집단에서는 남학생이 여학생 보다 스마트폰 중독성향이 높게 나타났으며 이는 통계적으로도 유의미한 것으로 나타났다(*t*=6.11, *p*<.001).

스마트폰 중독성향의 하위요인별로 살펴보면 내성(*t*=6.80, *p*<.001), 일상생활장애(*t*=5.15 *p*<.001), 금단(*t*=3.95, *p*<.001), 가상세계지향성(*t*=2.93, *p*<.01) 순으로 남학생이 여학생 보다 높은 것으로 나타났다.

4. 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계 분석

중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계에 대해 살펴본 결과는 <표. IV-11>에 제시되었다.

<표. IV-11> 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 상관관계분석

변인		1	2	3	4	5	6	7	8
자기통제력	1. 장기적 만족추구 경향	1.00							
	2. 즉각적 만족추구 경향	-.153**	1.00						
	3. 자기통제력 전체	.748**	.770**	1.00					
스마트폰 중독성향	4. 일상생활 장애	-.329**	.153**	.311**	1.00				
	5. 가상세계 지향성	-.237**	.209**	.288**	.487**	1.00			
	6. 금단	-.250**	.073	.205**	.539**	.640**	1.00		
	7. 내성	-.300**	.074	.241**	.681**	.514**	.591**	1.00	
	8. 스마트폰 중독성향 전체	-.345**	.137**	-.312**	.872**	.733**	.813**	.863**	1.00

* p<.05 ** p<.01

자기통제력과 스마트폰 중독성향($r=-.312, p<.01$)은 부적상관을 보이고 있다.

스마트폰 중독성향의 하위요인별 관계를 살펴보면 일상생활장애는 내성($r=.681, p<.01$)과 가장 높은 상관을 보이고 있다. 금단($r=.539, p<.01$), 가상세계지향성($r=.487, p<.01$), 즉각적 만족추구 경향($r=.153, p<.01$)과 정적상관을 보이고 있으며, 장기적 만족추구 경향($r=-.329, p<.01$)은 부적상관을 나타냈다. 스마트폰 중독성향의 하위요인 중 가상세계지향성에 대해서는 금단($r=.640, p<.01$), 내성($r=.514, p<.01$), 즉각적 만족추구 경향($r=.209, p<.01$)은 정적상관을 장기적 만족추구 경향($r=-.237, p<.01$)과 부적상관을 나타냈다.

자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족추구 경향은 금단($r=-.250, p<.01$)과 내성($r=-.300, p<.01$), 즉각적 만족추구 경향($r=-.153, p<.01$)과 부적상관을 나타냈다. 즉각적 만족추구 경향은 금단($r=.073, p<.01$), 내성($r=.074, p<.01$)과 상관을 보이고 있지 않다. 이는 자기통제력에서 장기적 만족을 추구하는 경향이 높을수록 스마트폰 중독성향은 낮아지게 된다는 의미이다.

5. 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향

중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 먼저 다중공선성의 문제가 있는지를 파악하기 위해 VIF를 확인한 결과 1.026~1.046으로 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인 되었다. 이에 따라 성별과 자기통제력의 하위요인을 독립변인으로, 스마트폰 중독성향의 하위요인을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 이 때 성별은 더미 변수화 하였다(1=남, 2=여).

그 결과 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표. IV-12>에서와 같다.

<표. IV-12> 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향

독립변인 \ 종속변인	일상생활 장애(B)	가상세계 지향성(B)	금단(B)	내성(B)	스마트폰 중독성향 전체(B)
성별	-.231***	-.143**	-.170**	-.318***	-.277***
장기적 만족추구 경향	-.274***	-.185***	-.219***	-.239***	-.287***
즉각적 만족추구 경향	.129**	.188***	.050	.068***	.118*
상수	8.014	6.906	5.992	5.401	26.385
adj-R ²	.160	.096	.082	.177	.190
F	23.556***	13.607***	11.637***	26.720***	28.363***

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

그 결과 중학생의 성별과 자기통제력의 스마트폰 중독성향에 대한 설명력은 전체 변량의 19.0%로 나타났으며, 회귀모형은 통계적으로 유의($F=28.363$, $p<.001$) 하였다. 성별($B=-.277$, $p<.001$)과 자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족추구 경향($B=-.287$, $p<.001$)은 스마트폰 중독에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

스마트폰 중독의 하위요인별로 성별과 자기통제력의 설명력을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독의 하위요인 중 일상생활장애에 미치는 영향은 전체변량의 16.0%로 설명되고 있으며 회귀모형은 통계적으로 유의($F=23.556$, $p<.001$) 하였다. 구체적으로 살펴보면, 성별($B=-.231$, $p<.001$)과 자기통제력에서 장기적 만족추구 경향($B=-.274$, $p<.001$)이 일상생활에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독의 하위요인 중 가상세계지향성에 미치는 영향은 전체변량의 9.6%로 회귀모형은 통계적으로 유의($F=13.607$, $p<.001$) 하였다. 성별($B=-.143$, $p<.01$)과 자기통제력에서 장기적 만족추구 경향($B=-.185$, $p<.001$)도 가상세계지향성과 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독의 하위요인 중 금단에 미치는 영향은 전체변량의 8.2%로 회귀모형은 통계적으로 유의($F=11.637$, $p<.001$)하였고, 성별($B=-.170$, $p<.01$)과 자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족추구 경향($B=-.219$, $p<.001$)이 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독의 하위요인 중 내성에 미치는 영향은 전체변량의 17.7%로 회귀모형은 통계적으로 유의($F=26.720$, $p<.001$)하였고, 성별($B=-.318$, $p<.001$)과 자기통제력의 하위요인 중 장기적 만족추구 경향($B=-.239$, $p<.001$)도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합하여 보면, 스마트폰 중독성향은 성별과 자기통제력의 영향을 받는 것으로 나타났다. 여학생 보다 남학생이 스마트폰 중독성향에 빠지기 쉽다고 볼 수 있다. 또한 자기통제력에서 장기적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향은 낮아지나 반대로 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향도 높아진다고 해석 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향에 대하여 알아보는 것이었다. 이를 위해 제주 지역에 소재한 3개 중학교 2, 3학년 학생 378명을 대상으로 하였다. 사용한 척도는 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 스마트폰 중독 척도와 청소년을 대상으로 재구성한 자기통제력 척도를 이계원(2001)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구대상자들의 성별, 학년별 분포를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 신뢰도 계수를 산출하였다. 중학생의 스마트폰 사용실태에 대해 알아보기 위해 빈도분석을 하였고, 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독의 차이를 알아보기 위해 *t*-test를 실시하였다. 그리고 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였고 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 스마트폰 사용실태를 파악해 보는 것이었다. 중학생의 스마트폰 사용실태를 알아보기 위해 스마트폰 사용기간, 구입동기, 하루 평균 통화시간, 메신저 이용 횟수, 주된 통화 상대, 월평균 사용요금, 사용료 납부, 체납경험, 연체료 납부 방법, 스마트폰의 다양한 서비스 중 주로 사용하는 기능, 스마트폰 사용의 긍정적 측면 및 부정적 측면 등의 변인을 파악하였다.

중학생들이 스마트폰을 사용한 기간에서는 '1년 이상 2년 미만'의 경우가 40.9%로 가장 많았고 스마트폰을 구입하게 된 동기의 1순위는 '주변의 친구들이 소유하고 있기 때문에(39.3%)'가 높게 나타났으며 2순위는 '친한 친구와 항상 대화하고 싶어서(26.9%)'로 스마트폰이 또래 친구들과의 친밀감을 향상시키는 중요한 매체로 인식하고 있다는 것을 알 수 있다. 중학생의 스마트폰 하루 평균 통화시

간은 '30분 이하(79.2%)', 메신저 이용횟수 '20회 이하(34.9%)', 주로 통화하는 상대는 '동성친구(55.9%)'와 사용한다는 응답이 가장 높게 나타났고, 월 평균 스마트폰 사용요금은 '3만원 이상 4만원 미만(36.2%)'으로 나타났으며 사용료에 대한 납부는 '부모님 납부(90.6%)'가 대부분이었다. 또한 체납경험도 95.4%가 없는 것으로 조사되었다. 중학생들이 스마트폰의 다양한 서비스 중 주로 사용하는 기능은 '문자 메시지, 채팅(60.6%)'으로 가장 높게 나타났으며 2순위는 '인터넷 검색(32.8%)', 3순위는 'MP3(24.9%)' 순으로 스마트폰을 사용하고 있다는 결과가 나왔다. 스마트폰을 사용하면서 느끼는 긍정적 측면과 부정적 측면에 대해 조사한 결과 긍정적 측면은 '어디서든 연락이 가능(33.9%)'하다가 높게 나타났고 '친구들과 친밀감 향상(24.0%)'라 두 번째로 높게 나타났다. 이는 중학생들이 또래 친구들과 친밀감을 향상 시키는 중요한 매체로 인식하여 사용한다는 것을 알 수 있었으며. 부정적 측면은 '학업상의 문제(44.9%)', '건강상의 문제(17.1%)'가 높게 조사되었다. 중학생들이 스마트폰을 사용하면서 학업상의 문제와 건강상의 문제 등을 경험하고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 스마트폰 중독성향의 일반적인 경향에 대해 알아보았다. 중학생의 스마트폰 중독성향은 연구대상자의 1.6%가 스마트폰 고위험 사용자군에 포함되었다. 한국정보문화진흥원(2011)에서 고위험 사용자군은 스마트폰의 지나친 사용으로 인하여 일상생활에 심각한 장애를 나타낸다 하였다. 특히 청소년들은 학업이나 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며 심리적으로 불안정감 및 우울한 기분 등을 나타낼 수 있고 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며 무계획적인 충동성을 보일 수 있다고 하였다. 따라서 스마트폰 중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다. 또한 이러한 결과는 스마트폰 중독과 인터넷의 중독의 문제가 발생시키는 문제의 범위가 유사할 가능성을 시사한다.

중학생들에게 스마트폰은 놀이공간이며 생활공간이고 그 속에서 다양한 사회적 관계도 형성한다. 하지만 때때로 스마트폰에 의존하게 되고 지나친 사용으로 일상생활의 균형이 무너지는 중학생들이 증가하고 있다. 따라서 스마트폰을 적절하게 사용하는 방법을 생활화 하는 것이 무엇보다 우선되어야 할 것이다.

셋째, 중학생의 성별에 따른 자기통제력과 스마트폰 중독성향의 차이를 조사하였다. 이를 검증하기 위하여 두 집단간 평균비교 t -test를 실시하였다. 자기통제력은 남학생이 67.64, 여학생이 67.12로 남학생이 자기통제력이 높다는 결과가 나왔다. 또한 스마트폰 중독성향은 남자 집단은 44.44이었고 여자집단의 스마트폰 중독성향의 평균점수는 40.63으로 나타났다. 이 차이는 t -test 결과 통계적으로 유의미 하며($t=6.11$, $p<.001$) 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독성향이 어떠한 관계가 있는지를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 연구 결과 중학생의 자기통제력이 높을수록 스마트폰 중독성향은 낮아지는 것으로 나타났다. 자기통제력에서 장기적 만족을 추구하는 경향은 스마트폰 중독성향과 유의미한 부적상관($r=-.345$ $p<.01$)을 보였으나 즉각적 만족추구는 스마트폰 중독성향과 통계적으로 유의미한 정적상관($r=.137$ $p<.01$)을 보였다. 이는 장기적 만족을 추구하는 경향이 높을수록 스마트폰 중독성향은 낮아지게 되나 반대로 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높을수록 스마트폰 중독성향은 높아지게 된다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 스마트폰 중독성향은 청소년기에 매우 중요한 심리적 발달 특성 중의 하나인 자기통제력의 형성 및 발달과정에 커다란 영향을 미치고 있는 것으로 해석될 수 있다.

다섯째, 중학생의 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 상대적인 영향을 알기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 이에 자기통제력 하위요인들인 장기적 만족추구경향과 즉각적 만족추구경향을 독립변인으로 하고 스마트폰 중독성향의 하위요인들을 종속변인으로 하여 실시하였다.

성별과 자기통제력 하위요인들은 스마트폰 중독성향의 전체변량 19.0%를 설명하였다. 성별($B=-.277$, $p<.001$)과 자기통제력에서 하위요인 중 장기적 만족추구 경향($B=-.287$, $p<.001$)은 스마트폰 중독성향을 유의미하게 부적으로 영향이 나타났고, 즉각적 만족추구 경향($B=.118$, $p<.05$)은 스마트폰 중독성향을 유의미하게 정적으로 영향이 나타났다. 즉 스마트폰 중독성향은 성별과 자기통제력의 영향을 받는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 여학생 보다 남학생이 스마트폰 중독성향에 빠지기 쉽다고 볼 수 있다. 또한 장기적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스

마트폰 중독성향은 낮아지나 반대로 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향도 높아진다고 해석 할 수 있다. 특히 스마트폰 중독성향 정도가 심한 집단일수록 심리적으로 불안정한 정서 상태나 무계획적인 충동적 행동을 보이는 것으로 추측해 볼 수 있다.

본 연구의 결과를 종합해 보면, 본 연구에서는 여학생 보다 남학생이 스마트폰 중독성향에 빠지기 쉽다고 볼 수 있다. 또한 장기적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향은 낮아지나 반대로 즉각적 만족을 추구하는 경향이 높아지면 스마트폰 중독성향도 높아진다고 해석 할 수 있다. 특히 스마트폰 중독성향 정도가 심한 집단일수록 심리적으로 불안정한 정서 상태나 무계획적인 충동적 행동을 보이는 것으로 추측해 볼 수 있다.

또한 자기통제력이 낮은 중학생일수록 스마트폰 중독성향이 높은 것으로 나타났다. 이는 더 큰 만족을 얻기 위해 욕구를 지연하기 보다는 즉각적인 만족을 추구하는 경향이 있는 중학생일수록 스마트폰 중독성향이 쉽다는 것을 의미한다. 현재 스마트폰의 보급이 매우 빠르게 진행되고 있어 스마트폰 중독이 사회적 이슈가 되고 있다. 이러한 상황 속에서 스마트폰 중독성향이 유발할 수 있는 문제를 찾아내고 그 문제에 대한 대처 방안, 혹은 예방 계획을 만드는 것이 중요하면서도 시급한 과제라 할 수 있을 것이다. 중학생이라는 한정된 집단의 스마트폰 중독성향이 유발할 수 있는 문제를 확인하는 것은 그들의 특성에 맞는 개입 전략을 수립하는데 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

2. 연구의 제한점 및 제언

현대 사회에서 스마트폰은 특수 계층의 특별한 소유물이 아닌 일반생활의 용품으로 기능을 하고 있으며, 과거 타인과의 의사소통을 위한 단순한 통신기기가 아닌 복합적인 기능을 수행하고 있다. 스마트폰은 의사소통을 위한 기능을 포함하여 의존의 대상으로 이용되고 있는 상태이다. 이에 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주도 소재 중학교 3곳만을 선정하였으며 청소년기 발달단계에 있는 2, 3학년층을 대상으로 하였으므로 청소년 집단의 특성을 일반화 하는데 한계를 가지고 있다. 후속 연구에서는 대표성을 가질 수 있도록 각 지역별, 학년별 등 대상을 확대 시켜 연구해 보는 것도 의미가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 성별과 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향을 보았는데 스마트폰 중독에 관한 연구가 초기 단계인 만큼 다양한 변인들이 스마트폰 중독을 예측할 수 있는 변인으로 작용할 수 있을 것이다. 또한 청소년들의 일반적 특성을 충분히 포함하지 못하였으므로 일반적 특성 및 환경적 특성 등 스마트폰 중독성향에 영향을 미치는 다양한 변인에 대한 후속 연구가 필요하다.

이러한 제한점이 있으나 본 연구결과는 스마트폰 중독성향으로 부작용을 겪고 있는 남녀 청소년들을 위한 예방교육, 상담 및 치료를 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 고영미(2012). 중학생의 휴대폰 중독에 따른 자기통제력 및 학교생활적응의 관계.
한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 고유진(2001). 인터넷 중독 집단의 성격특성 및 자기개념 연구 :
대학생 집단을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남성(1995). 교육심리학, 서울 : 교육과학사.
- 김동일, 허은, 방나미, 김은정, 정여주(2011). 인터넷 중독 자가진단 동등화척도
개발 연구 **상담학연구**, 12(1), 393-413
- 김보연(2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및
스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은경(2007). 고등학생의 휴대전화 사용수준에 따른 자기통제력 및 자기조절
학습능력의 차이. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정숙(2003). 휴대폰 과다사용 청소년의 자아존중감 및 우울, 충동성
단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지훈(2010). 스마트폰의 수용의도에 관한 연구: 확장된 TAM 모형을 중심으로,
건국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김현숙(1998). 청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축.
서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜민(2013). 고등학생의 사회정신적 건강상태와 학교 적응이 스마트폰 중독에
미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜주(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성발달 및 학교적응에 미치는 영향.
호남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 남현미(1999). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이
문제행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 노성덕 외 3인(2010). DSM-IV-TR 진단에 따른 아동 청소년 상담 및 심리치료.
시그마프레스
- 박선영(2013). 아동의 스마트기기 중독성과 부모 중재의 관계.

- 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성수(1991). 가정교육과 청소년 비행의 관계, **한국형사정책연구원**
- 박용민(2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구.
상지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박지선(2012). 청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는
관련변인. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 배재권, 정화민(2008). 스마트폰의 기능적 속성이 채택 결정요인에 미치는 영향,
e-비즈니스연구, 9(4), 337-361.
- 서지혜(2012). 고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과
스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. 성신여자대학교 대학원
석사학위논문.
- 손경문(2013). 중학생의 스마트폰 중독 여부에 따른 온/오프라인 대인관계성향의
차이. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 손은하(2012). 스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구 : 스마트폰 이용자와의
질적 심층 인터뷰를 중심으로. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송원영(1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향.
연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 신영미(2012). 스마트폰 이용동기 및 정도와 과다사용 간의 관계.
단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 양심영(2002). 고등학교 청소년의 휴대폰중독에 관한 연구. **한국청소년 개발원**.
- 유옥순(2007). 자기통제력과 스트레스 대처유형이 청소년의 인터넷 중독에
미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이계원(2001). 청소년의 인터넷중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원
박사학위논문.
- 이민석(2011). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구.
연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 이봉수(2008). 중학생의 자아개념, 자기통제력과 휴대폰 중독 성향에 관한 연구.
상명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이성중(2013). 스마트폰 중독의 위험요인 탐색 및 모형검증 : 성격과 이용동기를

- 중심으로. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 장로(2013). 청소년 인터넷 게임중독 및 스마트폰 중독이 신체적 건강에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 장은순(2006). 청소년의 휴대폰 사용동기와 중독의 관계. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜진(2002). 휴대전화 중독적 사용집단 청소년들의 심리적 특성. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정준구(2010). 스마트폰 수용의도 결정요인에 관한 연구(TAM의 접근). 극동대학교 대학원 박사학위논문.
- 조정희(2008). 중학생의 인터넷 중독정도에 따른 자기통제력 및 또래관계의 차이. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은영(2008). 청소년의 애착과 성취욕구가 휴대폰 중독에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최혜진(2010). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계와 청소년 인터넷 중독과의 관계, 상명대학교 대학원 석사학위논문
- 한경아(2003). 초등학생의 컴퓨터게임중독과 자기통제력, 부모의 통제간의 관계. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 한주리, 허경호(2004). 이동전화 중독척도 개발 및 타당성 검증. **한국언론학보**, 48(6), 138-165.
- 국가청소년위원회(2008). 2020 미래사회와 청소년 연구 I (문화·여가분야) 청소년 문화·여가 트렌드와 정책과제.
- 문화일보(2012). 스마트폰 가입자, 3000만명 돌파...국민 10명중 6명이 '스마트 族'. 2012. 8. 21
- 방송통신위원회(2011). 스마트폰 이용실태 조사보고서. 서울: 방송통신위원회.
- 서울시교육청(2013). 스마트폰 과다사용 학생을 위한 예방교육 및 상담에 총력. 2013. 05. 06
- 연합뉴스(2013). 초중고교생 100명 중 6~7명 스마트폰 '중독' 위험. 2013. 05. 06
- 주간동아(2013). "아이들 뇌가 죽어간다". 2013. 02. 18
- 통계청(2013). 2013 청소년 통계. 2013. 05. 02

- 한국정보화진흥원(2011). 스마트폰 중독 진단척도 개발 연구.
- 한국정보화진흥원(2012). 스마트폰 이용실태 조사(4차).
- 행정안전부(2012) '2011년도 인터넷 중독 실태조사. 2012. 06. 14
- Craig, R. J.(1995). The Role of Personality in Understanding Substance Abuse.
Alcoholism Treatment Quarterly, 13, 17-27.
- Griffiths, M. D.(1999). Internet addiction. *The Psychologist, 12*(5), 246-250.
- Kanfer, F. H. & Goldfoot, D. A. (1996). Self-control and tolerance of
noxious stimulation. *Psychological Reports, 18*, 79-85.
- Louge. A. W(1995). *Self-Control* : Waiting until tomorrow for what you
want today. NJ : Prentice Hall.
- Marks, I.(1990). Non-chemical(behavioral) addictions.
British Journal of addiction, 85, 1389-1394.

Abstract

Study on the Effects of Self-control on Smartphone Addiction of Middle School Students

Park, Jung Ah

Department of Home Management
The Graduate School of Jeju National University
supervised by prof: Dr. Kim Yang-Soon.

The purpose of this study is to identify the effects of self-control on smartphone addiction of middle school students. We evaluated 378 students of second and third-year from three middle schools located in Jeju region. The collected data was statistically analyzed with SPSS 18.0 and the following are the results.

analysis on the frequency in using smartphones was conducted in order to find out the current trend in its usage. t-test was conducted to compare the difference of self-control and smartphone addiction based on the gender of middle school students. the study was conducted to identify the correlation between one's self-control and smartphone addiction. in order to find out how the self-control of different gender can effect on smartphone addictions, multiple regression study was conducted.

The result of this study follows;

First, the most common duration of smartphone use was found to be 'over one year and up to two years'. The 'influence of friends in possession of

smartphones' was revealed to be the strongest motivation in purchasing smartphones and 'wanting to talk to close friends at any time' came in as the second motivation. On average, the daily time spent on smartphones was found to be below 30 minutes for voice calls, and below 20 times for text messages. The most common person at the other end of the line when talking on the phone revealed to be 'a friend of the same gender'. The average monthly charge for the smartphone usage ranged from over 30,000 won to below 40,000won, and the bills were mostly paid by the parents of these middle school smartphone users. When using a smartphone, 'sending text messages and chatting' was found to be the most commonly used function followed by 'using a search engine', and 'listening to MP3s'. When identifying the pros and cons in using smartphones, 'the ability to reach someone regardless of where you are' was found to be the most significant advantage and disadvantage was 'becoming an obstruction in academic achievements'.

Secondary analysis to identify the common tendency of smartphone addiction on middle school students revealed that 1.6% of the participants were considered to be in high risk group.

Thirdly, the result showed that male students have stronger tendency in both elements.

Forth, In this study, it was found that among the sub-elements of the self-control, stronger tendency in long-term satisfaction lead to lower risks in smartphone addiction while stronger tendency in instant satisfaction lead to higher risks in smartphone addiction.

Fifth, the study revealed that male students are more likely to become

addicted to smartphones compared to their female counterparts. Also, stronger tendency in long-term satisfaction was found to have lower risks in smartphone addiction while stronger tendency in instant satisfaction lead to higher risks in smartphone addiction. This means that gender and self-control can effect on the smartphone addiction tendencies.

In conclusion, the study found that adolescents with lower self-control have stronger tendency towards smartphone addiction. This indicates that adolescents who has higher tendency to seek for instant satisfaction rather than delaying one's need for greater pleasure in the future, are easier to become addicted to smartphones. As there is rapid growth in the use of internet based smartphones, identifying the problem that can induce smartphone addictions and devising plans to handle or even to prevent such problem should be considered to be our top priority.

부 록

※ 본 조사는 통계법 제13조 및 제14조에 의거 비밀이 보장되며 통계자료 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

설문지

NO. _____

안녕하십니까?

본 설문에 여러분의 소중한 시간을 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 설문지는 중학생의 스마트폰 중독성향과 자신의 통제력에 관련된 연구를 위하여 작성되었습니다. 귀하의 응답 결과는 익명으로 처리되며 오직 연구의 목적으로만 사용 될 것입니다. 다른 사람들에게는 비밀 보장을 약속드리고 귀중한 답변을 기초로 좋은 연구가 되도록 최선을 다하겠습니다.

모든 문항에는 옳고 그른 정답이 없으니, 여러분의 상황과 가장 가깝다고 생각하시는 곳에 응답하시면 됩니다. 문항을 자세히 읽고 한 문항도 빠짐없이 자신의 생각을 솔직하고 성실하게 답하여 주시면 감사하겠습니다.

설문지 작성에 협조해 주셔서 진심으로 감사합니다.

2013년 4월

제주대학교 대학원 가정관리학과 아동심리 전공

지도교수 김 양순

연구자 박 정아

이제부터는 스마트폰을 갖고 있는 사람만 답을 하고, 없는 사람은 답을 하지 마십시오.

* 나는 현재 스마트폰이 ① 있다.() ② 없다.()

I. 다음은 여러분의 스마트폰 사용에 관해 살펴보기 위한 문항입니다.

각 문항의 내용에 대해 자신에게 해당하는 번호에 ‘V’표하여 주시기 바랍니다.

1. 학년은? ① 2학년 ② 3학년

2. 성별은? ① 남자 ② 여자

3. 스마트폰을 사용한지는 얼마나 되었습니까?
① 1개월 이상 ~ 6개월 미만 ② 6개월 이상 ~ 1년 미만
③ 1년 이상 ~ 2년 미만 ④ 2년 이상 ~ 3년 미만 ⑤ 3년 이상

4. 최초로 스마트폰을 구입하게 된 동기는 무엇입니까?(우선 순위대로 적어주세요)
1순위() 2순위() 3순위()
① 주변의 친구들이 스마트폰을 소유하고 있기 때문에
② 이성친구나 친한 친구와 항상 대화하고 싶어서
③ 공중전화 사용의 불편함 때문에
④ 새로운 정보를 알고 싶어서
⑤ 친구들에게 보여주고 자랑하고 싶어서
⑥ 기존의 휴대전화가 고장 나서
⑦ 스마트폰의 다양한 기능을 사용하고 싶어서
⑧ 부모님이 사주셨다
* 기타 다른 동기가 있다면()

5. 하루 평균 통화시간은 얼마나 됩니까?

- ① 0분 이상 ~ 30분 이하 ② 31분 이상 ~ 60분 이하
③ 1시간 1분 이상 ~ 1시간 30분 이하
④ 1시간 31분 이상 ~ 2시간 이하 ⑤ 2시간 이상

6. 하루 평균 스마트폰 메신저(SNS) 이용 횟수(수신+발신)는 얼마나 됩니까?

- ① 20회 이하 ② 21회 이상 ~ 40회 이하
③ 41회 이상 ~ 60회 이하 ④ 61회 이상 ~ 80회 이하 ⑤ 81회 이상

7. 월 평균 스마트폰 사용요금은 얼마나 됩니까?

- ① 3만원 미만 ② 3만원 이상 ~ 4만원 미만
③ 4만원 이상 ~ 5만원 미만 ④ 5만원 이상 ~ 6만원 미만 ⑤ 6만원 이상

8. 스마트폰 사용료는 누가 부담하고 있습니까?

- ① 부모님 부담 ② 본인 부담 ③ 일정부분만 본인 부담
④ 기타()

9. 스마트폰을 사용하는 중 체납 경험이 있습니까? ① 예 ②아니오

만약, ①의 경우라면 연체료 납부는 어떤 방법을 사용하였습니까?

- ① 부모님께 용돈을 더 받아서 납부 ② 아르바이트를 통해서
③ 아직 지불하지 못하였다 ④ 친인척 납부
⑤ 기타()

10. 주로 사용하는 스마트폰 서비스의 사용 유형 중 가장 많이 사용하는 순서대로 번호를 적어주세요.

1순위() 2순위() 3순위()

- ① 통화 ② 문자메시지, 채팅(카카오톡, 마이피플 등) ③ 게임
④ 인터넷 검색 ⑤ MP3 ⑥ 기타(내용 :)

11. 통화상대는 주로 누구입니까?

- ① 동성친구 ② 이성친구 ③ 부모님 ④ 형제, 자매 ⑤ 기타()

12. 스마트폰 사용의 긍정적 측면은 무엇이라 생각되십니까?

- ① 친구들과 친밀감 향상 ② 스트레스 해소 ③ 외로움, 소외감 해소
④ 어디서든 연락이 가능 ⑤ 정보의 공유 ⑥ 기타()

13. 스마트폰 사용의 부정적 측면은 무엇이라 생각되십니까?

- ① 건강상의 문제(피곤함, 두통 등) ② 학업상의 문제
③ 사용료로 인한 경제적 부담 ④ 불안감(사용안할 때)
⑤ 가족과의 대화시간 감소 ⑥ 기타()

14. 학교 수업 중 스마트폰을 사용한 적이 있습니까? ① 예 ② 아니오

II. 다음은 여러분의 스마트폰 중독 성향을 알아보기 위한 문항입니다.

각 문항의 내용에 대해 자신에게 해당하는 번호에 'V'표하여 주시기 바랍니다.

번호	질문	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	①	②	③	④
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원 수강 등)을 하기 어렵다.	①	②	③	④
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④
7	스마트폰이 없으면 안전부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	①	②	③	④
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적받은 적이 있다.	①	②	③	④
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	①	②	③	④
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지라고 생각은 하면서도 계속한다.	①	②	③	④
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들과로부터 불평을 들은 적이 있다.	①	②	③	④
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	①	②	③	④
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.	①	②	③	④
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	①	②	③	④

Ⅲ. 다음은 여러분의 통제력을 알아보기 위한 문항입니다.

각 문항의 내용에 대해 자신에게 해당하는 번호에 ‘V’표하여 주시기 바랍니다.

번호	질문	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 누가 지켜보지 않아도 정해진 규칙이나 지시를 잘 따른다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 흐트러지지 않은 자세로 있어야 할 때 차분히 있을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 친구들이 하는 놀이나 활동에 불쑥 끼어들어 참견하거나 방해한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 수업시간이나 어떤 일을 할 때 잘 집중한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 친구들이 수업시간에 발표하거나 다른 친구들과 대화하는 도중에 순서 없이 끼어든다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 하고 싶은 일이나 갖고 싶은 물건이 있으면 즉시 하거나 가지려 한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 일을 하기 전에 항상 생각을 먼저하고 행동한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 친구들과 같이 놀거나 공동 작업을 할 때 다투거나 잘 싸운다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 지루하거나 재미없는 일이라도 끝날 때 까지 그 일에 집중한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 기쁜 일로 흥분했을 때나 꾸지람을 들어 감정이 상했을 때 감정을 자제하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 주어진 과제가 어려워도 쉽게 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 사려 깊다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 말보다 주먹이 앞선다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 지금 당장 즐거운 일이라도 나중에 손해가 되는 일이라면 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 다른 사람에게 폐가 되는 일이라도 내게 이익이 되면 한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 하고 싶은 말은 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 새로운 일을 시작 할 때는 열을 내지만 곧 하기 싫어진다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 작은 일에도 쉽게 흥분한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 스틸과 모험보다는 안전을 우선한다.	①	②	③	④	⑤