



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

제주도 중학생의
스마트폰 중독과 식습관의 관계에서
자기통제력의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 영 례

2015 년 8 월

제주도 중학생의
스마트폰 중독과 식습관의 관계에서
자기통제력의 매개효과

지도교수 김 성 봉

김 영 례

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2015 년 6 월

김영례의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2015 년 8 월

<국문초록>

제주도 중학생의
스마트폰 중독과 식습관의 관계에서
자기통제력의 매개효과

김 영 례

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 제주도 중학교 2학년 학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과 분석을 연구하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 중학생의 스마트폰 중독은 성별에 차이가 있는가?
연구문제 2. 중학생의 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관은 유의한 상관관계가 있는가?
연구문제 3. 중학생의 자기통제력 및 자기통제력의 하위요인인 충동성, 과제완수, 자기중심성, 화내는 기질이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있는가?

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 제주특별자치도 45개 중학교의 2학년 학생 7376명 중 제주도 7개 학교의 2학년 학생 429명과 서귀포시 3개 학교의 2학년 학생 128명, 총 10개 중학교 2학년 557명을 제주도 동, 서, 남, 북 전 지역이 골고루 표집 되도록 할당 표집 하여 2015년 4월 30일 ~ 2015년 5월 7일까지 5일간(휴일 제외) 자료를 수집하였다.

본 연구의 측정 도구는 첫째, 식습관을 알아보기 위하여 김홍희(2009)의 설문지를 이나나(2014)가 수정·보완한 척도를 사용하였다. 둘째, 스마트폰 중독을 측정하기 위해서는

한국정보화 진흥원(2011)에서 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도를 사용하였다. 셋째, 자기통제력을 측정하기 위해서 Gottfredson과 Hirschi(1990), Grasmick 등(1993)과 정혜승(1995)의 척도를 참고하여 박혜연(2004)이 우리 실정에 맞게 4개의 하위요인 총 28 문항으로 재구성하여 제작한 자기통제 척도를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 빈도 분석, t-검증, 교차분석, Pearson 상관 분석, 매개효과 분석을 실시한 후 Sobel 검증을 실시하였다. 본 연구의 분석 결과를 바탕으로 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 성별에 따라 스마트폰 중독이 유의미한 차이가 있었다. 여학생이 남학생보다 중독이 높게 나타났다.

둘째, 중학생의 스마트폰 중독과 자기통제력, 식습관은 유의미한 상관이 있었다. 스마트폰 중독은 식습관과 부적 상관을 나타냈다. 자기통제력은 스마트폰 중독과 부적 상관을, 식습관과 정적 상관을 보였다.

셋째, 중학생의 자기통제력 및 자기통제력의 하위요인인 충동성, 과제완수, 자기중심성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있었다. 그러나 자기통제력의 하위요인인 화내는 기질은 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 나타나지 않았다.

이상의 연구 결과에서 중학생의 스마트폰 중독이 식습관에 부적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 자기통제력이 부분 매개하여 식습관을 향상시키는 간접효과를 보이는 것으로 나타났다. 이에 따라 본 연구 결과가, 중학생을 대상으로 자기통제력 향상을 통해 스마트폰 중독 대상자들이 올바른 식습관을 형성할 수 있는 프로그램을 개발하는 근거 자료로 활용되기를 기대한다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 연구가설	5
4. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 제주특별자치도 중학생	8
2. 스마트폰 중독	12
3. 자기통제력	17
4. 식습관	21
5 가설 및 연구모형	23
III. 연구방법 및 절차	25
1. 연구대상	25
2. 연구절차	26
3. 연구도구	26
4. 자료처리 및 분석	29
IV. 연구결과 및 해석	30

1. 중학생의 성별에 따른 스마트폰 사용실태와 중독수준	30
2. 측정 변인들의 기술통계	32
3. 스마트폰 중독수준, 자기통제력, 식습관의 상관관계	33
4. 스마트폰 중독수준과 식습관의 관계에서 자기통제력 및 자기통제력의 하위 요인들의 매개효과	34
V. 논의 및 결론	44
참고문헌	48
Abstract	65
부록	67

표 목 차

표 III-1. 연구대상 표집방법	25
표 III-2. 조사대상자의 인구통계학적 분포	25
표 III-3. 자료 수집 일정	26
표 III-4. 스마트폰 중독 성향 검사도구 신뢰도	27
표 III-5. 자기통제력 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	28
표 IV-6. 성별에 따른 스마트폰 사용 실태	31
표 IV-7. 성별에 따른 스마트폰 중독 수준 차이	31
표 IV-8. 측정변인들의 기술통계량	32
표 IV-9. 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관의 상관관계	33
표 IV-10. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과 ...	34
표 IV-11. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성의 매개효과 ...	36
표 IV-12. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 과제완수의 매개효과 ...	38
표 IV-13. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기중심성의 매개효과 ..	40
표 IV-14. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 화내는 기질의 매개효과 ·	42

그림 목차

그림 II- 1. 학교 급별 인성 점수 수준	11
그림 II- 2. 인터넷, 스마트폰 중독 위험군	16
그림 II- 3. 자기통제력 매개효과 검증 모형	24
그림 IV-4. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과	35
그림 IV-5. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 충동성의 매개효과 ..	37
그림 IV-6. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 과제완수의 매개효과 ·	39
그림 IV-7. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기중심성의 매개효과 ..	41
그림 IV-8. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 화내는 기질의 매개효과.	43

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 스마트 시대라고 불리며 스마트 기기의 보급과 이용률이 급속하게 증가하고 있다. 2015년 1월 국내 스마트폰 가입자는 4000만 명을 돌파하였다(머니투데이, 2015. 3. 19). 이는 아이폰이 지난 2009년 11월 국내에 도입된 지 5년 만에 일어난 변화이다. 그리고 스마트폰 이용 비율은 전년 65.8%에서 70.8%로 5.0% 상승했다(세계일보, 2015. 2. 13). 또한 한국인 휴대폰 이용 기간은 평균 1년 7개월이며, 스마트폰 보유율은 세계 최고다(동아일보, 2015. 5. 7).

스마트폰(smart phone)은 휴대폰 기능에 인터넷 접속 등의 데이터 통신 기능을 통합시킨 것이다. 스마트폰은 언제 어디서든 시간과 장소에 구애받지 않는 편리성, 컴퓨터에 비해 훨씬 쉬운 접근성, 실시간 검색 및 실시간 커뮤니티가 가능한 즉시성, 손에 가지고 다니기 쉬운 휴대성 등의 특징을 가지고 있다(김세란, 2014). 그리고 전화, 동영상, TV, 정보, 쇼핑, 다양한 어플, 그리고 영화제작 (박찬욱, 박찬경, 2011, 파란만장)등 순기능적인 요소가 많다. 그러나 과다사용하면서 스마트폰에 대한 내성과 금단으로 일상생활의 장애가 나타나는 역기능적인 요소(한국정보화진흥원, 2011)를 배제할 수 없다.

미래창조과학부와 한국 정보화진흥원(2015. 4. 13)은 '2015년도 인터넷 중독 실태조사'를 발표했다. 인터넷 중독 실태조사는 만 3세 이상 59세 이하 인터넷 이용자 1만 8500명을 대상으로 대면조사로 이뤄졌다. 조사 결과에 따르면 우리나라 스마트폰 중독 비율은 2011년 8.4%에서 2014년 14.2%로 지속적으로 늘고 있다. 지난해 스마트폰 중독 인구는 전년보다 2.4% 증가한 456만 1000명으로 집계됐다. 한편 청소년 스마트폰 중독위험군의 경우 2011년 이후 매년 급상승하는 추세(11.4%→18.4%→25.5%→29.2%)로 3명 중 1명이 중독 위험 군이라 할 수 있다. 그러므로 이에 대한 대책 마련이 시급한 상황이다(조선일보, 2015. 4. 13).

청소년은 지적·정서적·신체적 제반 특성이 미성숙한 상태에서 성숙한 상태로

변화해 가는 과도기에 있는 자를 말한다(김효순, 2009). 다양한 변화와 성장을 하는 청소년은 불확실한 미래에 대한 불안과 내면적 갈등 등 미 확립된 정체성으로 혼란을 겪는다. 청소년의 이러한 특성은 성인기보다 새로운 매체를 적극적으로 받아들이면서 쉽게 몰입하게 된다(김동일, 허은, 방나미, 김은정, 정여주, 2011). 그리고 몰입이 지나칠 때, 중독적인 현상을 보이게 된다(김동일 외, 2012; 용상화, 2013).

중독이란 즐거움을 주는 동시에 내적인 갈등으로부터 도피할 수 있는 행위에 몰입하는 것이다. 성인에 비해 자제력이 부족한 시기이기에 중독정도가 더 깊게 나타나게 된다. 또한 그 행위를 통제하려 하지만 반복적으로 실패하고, 그 행동으로 여러 가지 부정적 결과를 경험함에도 지속하려는 것을 뜻한다(Goomam, 1990).

자기통제력은 성공의 중요한 요인이며(Baumister & Tiemey, 2012; Posada & Singer, 2012), 충동적인 범죄행위와 흡연·음주·약물남용과 같은 위험행동의 원인이 된다는 연구(김현숙, 1988)를 볼 때 자기통제력은 청소년 스마트폰 중독과 밀접한 관련이 있음을 예측할 수 있다(고기숙, 이면재, 김영은, 2012; 김남선·이규은, 2012; 김병년, 2013; 노석준, 2013). 낮은 자존감은 중독적인 행동성향을 가진 사람들의 공통적인 특성이라 할 수 있으며, 자기통제력이 낮아져 또 다른 악순환이 반복된다(Logue, 1995). 자기통제력이 약한 경우에는 충동적이고 문제행동성향을 가진 친구들의 유혹에 빠지기 쉽고, 거절을 못하며 인지·사회적 능력의 부족으로 인해 경험하게 되는 좌절이나 실패를 보상받기 위해, 친구들의 권유에 따라 문제행동 서클에 가입함으로써 소속감을 가지려는 경향을 보이기도 한다(김남숙, 2002; 김세란, 2014; 김현숙, 1998; 엄옥연, 2010).

최근 어디까지 스마트폰 중독으로 볼 것인가에 대한 문제가 제기 되면서 스마트폰 중독에 대한 연구들이 증가하고 있다. RISS(2015. 4. 25)를 검색해 보면 2009년 1건의 학위논문이었던 연구사례가 2014년에 250건의 학위논문과 학술지의 연구사례가 있다. 연도별 증가 추세를 보면, 2010년 1건, 2011년 49건, 2013년 152건, 2014년 250건, 2015년 4월 기준 82건이다.

연구의 내용을 보면, 생태체계요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향(류화청, 2014; 황승일, 2013), 스트레스, 자기통제력 등의 개인적 특성과 가족 의사소통

및 부모 양육태도, 사회적 지지 등의 환경적 요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향(강선자, 2013; 강주연, 2012; 권귀영, 이동건, 2012; 김남선, 이규은, 2012; 김남영, 2014; 김유연, 2014; 박정아, 2012; 박훈미, 2013; 변명선, 2014; 서애정, 2013; 양영하, 2013; 양혜경, 유태정, 2015; 정명순, 2013)이 주류를 이루고 있다. 하지만 스마트폰 중독과 자존감, 사회성, 또래관계 등의 관계연구(금창민, 2013; 김보연, 2012; 김혜영, 2012; 노석준, 2013; 류경희, 2014; 박선영, 2013; 박용민, 서지혜, 2012; 손은하, 2012; 송재복, 2013; 용상화, 2013; 이경아, 2013; 정광인, 2014; 조미영, 2014; 조수진, 2012; 조피터계춘, 2014)도 있으며, 스마트폰 중독이 사회성 발달, 식 행동, 정신건강에 미치는 영향(김혜주, 2013; 이나나, 2014; 홍지혜, 2013)에 대한 연구도 있다. 그리고 스마트폰중독 관련 매개효과분석에 자기통제력, 스트레스 대처방식 등 스마트폰 중독이 단순한 진행과정이 아니라 여러 변인의 복합적 결과로 나타나는 것을 볼 수 있다(구용근, 2013; 김병탁, 2014; 김세란, 2014; 김영은, 2013; 김진희, 2012; 석말숙, 구용근, 2014; 이윤미, 2014). 이에 발맞춰 좀 더 다양한 변인 연구에 대한 필요성이 요구되고 있다.

인간에게 식생활은 가장 기본적인 생존욕구와 연관(조유나, 최윤이, 2010)되기 때문에 균형 잡힌 영양섭취가 필요한 시기에 인스턴트와 패스트푸드의 식습관은 개선할 필요성이 있다(박종구, 이나래, 2012). 건강한 삶을 위해서 가장 중요시해야 할 영양의 실천 방법은 식습관이다(김지영, 2009). 식습관이나 생활습관이 고착되는 초등학교 시기에 스마트폰 중독은 큰 영향을 미친다(김은자, 2015; 김혜선, 이복희, 2008). 박진영(2009), 윤정란(2011), 이아름(2012)은 중학생들의 올바른 생활습관과 식습관을 강조하였고, 고등학생(김보연, 2011; 박진희, 2009; 이나나, 2014; 임정은, 2012), 그리고 대학생과 일반 성인(김남선, 이규은, 2012; 김소진, 2013; 이정, 2009)대상의 연구들이 있다.

신체적으로 왕성한 성장·발육이 일어나는 청소년기에 컴퓨터를 장시간 사용함에 따라 불규칙적인 식사를 함으로써 바람직하지 못한 식습관으로 이어져(이아름, 2010. 이정·박종·류소연 외, 2010) 성장발육과 건강에 부정적인 영향을 주고 있다(김대완, 2013; 지영주, 2013). 그러므로 이시기에 잘못된 생활습관이나 식습관을 형성하게 되면 성인기까지 잘못된 습관이 이어질 뿐 아니라 성인기, 노인기의 건강에도 영향을 미치기 때문에 청소년기에 올바른 생활습관과 식습관을 형

성하여 성장·성숙과 건강을 유지하도록 도와주어야 한다(박진영, 2009; 이난조, 2008; 이아름, 2010). 특히, 인터넷을 과도하게 사용하는 경우 수면 부족, 운동 부족, 시력 저하 등 일반 학생들보다 생활습관과 식습관이 좋지 않아 학교생활과 건강상의 문제를 유발한다(용상화, 2013).

그러므로 식습관은 건강과 연결된다(박진영, 2009; 임정은, 2012). 스마트폰 중독은 행위 중독이다(양혜경, 2014). 자기 통제력은 스마트폰 중독 및 문제적 이용을 극복함에 있어 중요한 역할을 한다(김혜영, 장예빛, 정의준, 유승호, 2013).

이에 본 연구자는 청소년 시기 중 가장 스마트폰을 많이 사용한다고 인식한 중학교 청소년을 대상으로 하였다. 그 중 언론매체를 통해 ‘중 2병’이라는 새로운 개념이 자주 다루어지고 있는 중학교 2학년 학생을 대상으로 선정하였다.

이와 같은 필요성에 따라 본 연구는 스마트폰 중독과 식습관, 자기통제력의 상관관계를 밝히고, 자기통제력이 스마트폰 중독과 식습관의 매개효과가 있는지 검증하는 것을 목적으로 한다. 더불어 그 결과를 통해 청소년들의 스마트폰 중독 예방과 치유를 위한 기초자료로 활용하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 중학생의 스마트폰 중독수준은 성별에 따라 유의미한 차이가 있는가?

연구문제 2. 중학생의 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관은 유의한 상관관계가 있는가?

연구문제 3. 중학생의 자기통제력 및 자기통제력의 하위요인인 충동성, 과제완수, 자기중심성, 화내는 기질이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있는가?

3. 연구가설

이상에서 연구문제와 관련하여 이론적 고찰을 하였는데, 본 연구에서 연구문제를 통해 탐색하고자 하는 가설은 다음과 같다.

가설 1. 중학생의 스마트폰 중독수준은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 중학생의 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관은 유의한 상관관계가 있을 것이다.

가설 3. 중학생의 자기통제력이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-1. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 충동성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-2. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 과제완수는 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-3. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 자기중심성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-4. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 화내는 기질이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

4. 용어의 정의

가. 중학생

본 연구에서 중학생은 2015년 4월 조사시점 기준으로 제주특별자치도 중학교 2학년 학생을 지칭한다. 초등학교를 졸업하고 상급학교로 진학해서 중학생으로서 1년의 생활을 마친 ‘중학교 2학년’의 특성을 연구에 반영하고자 하였다.

나. 스마트폰 중독

김보연(2012)과 박용민(2011), 박용하(2011)는 스마트 폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로 제어할 수 없는 상태에 이른 것이라고 스마트폰 중독을 정의하였다. 조현옥(2012)은 스마트폰중독이란 스마트폰에 대한 의존행동과 이용량이 갈수록 늘어나서 스마트폰을 이용하지 않으면 불안해하는 증상이 나타나고 이 때문에 일상생활에서 많은 불편한 문제가 생기는 것이라고 정의하고 있다. 한국정보화진흥원(2011)은 인터넷 중독의 정의에 준하여 스마트폰을 과다 사용함으로써 스마트폰에 대한 내성과 금단이 나타나며 그로 인해 일상생활에 장애가 일어나는 상태라고 정의하였다.

본 연구에서는 이러한 선행연구에서의 정의를 토대로, 스마트폰 중독이란 스마트 폰에 대한 지나친 몰입으로 인하여 심리적인 의존상태가 발생하게 되고, 사용 제한이나 금지에 대한 불안을 경험하면서 사용시간에 대한 내성이 생기면서 일상생활에 대한 장애가 발생하게 되는 현상이라고 정의하고자 한다.

다. 자기통제력

본 연구에서 자기 통제력이란 스스로 상황적인 요구에 적합한 행동을 할 수 있으며 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 능력으로 정의한다, 다양한 선택적 상황에서 성취감과 만족감

을 얻기 위해 자신의 행동, 사고, 감정 등을 스스로 조절하고 계획한 목표에 도달 할 수 있는 능력을 의미한다. 구체적으로는 Gottfredson과 Hirschi(1990), Grasmick 등(1993)과 정혜승(1995) 등의 척도를 참고하여 박혜연(2004)이 우리 실정에 맞게 4개 요인으로 재구성하여 제작한 자기통제 척도를 사용하여 측정한 점수를 의미하는데, 하위요인은 4개 분야로 충동성, 과제완수, 자기중심성, 화내는 기질이다.

라. 식습관

식습관은 이유기 직후부터 형성되기 시작하여 청소년기에 접하게 되는 식품에 대한 인식과 식품의 다양성에 따라서 두드러지게 결정되어 최종적으로 완성되는 시기는 16-20세이다. 한 번 형성된 식습관은 평생 영향을 끼치며 변화하기 어렵다(김소진, 2013). 식습관은 어느 집단의 구성원들에 의하여 공유되어 온 식생활 양식으로서 영양학적 습관과 영양학 영역이 아닌 역사적, 사회적이며 어떤 규제 속에서 풍속화 된 관습이라는 면이 내포된다.

본 연구에서 식습관이란 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습과정을 통해 습득한 자동적으로 반복되는 것으로 식품을 취급하는 여러 가지 행동, 먹는 행위와 이들 행동을 추진하는 능력의 형성, 전승에 관련되는 것을 이야기한다(박종구, 이나래, 2012). 식습관은 책임감, 안정성, 활동성, 사회성과 우울경향, 불안경향에 상관관계가 있다(이희숙, 2003)는 선행연구를 토대로 식습관이란 식품을 선택하여 먹는 각 사람들의 독특한 습관으로서, 인간이 후천적으로 형성해 온 식생활 양식이라고 정의하고자 한다.

II. 이론적 배경

본 장에서는 제주특별자치도 중학교 2학년생을 대상으로 선정하여 연구하게 된 배경과, 연구 변인인 스마트폰 중독과 식습관, 그리고 자기 통제력에 관한 선행 연구를 고찰해 봄으로써, 본 연구에 대한 이론적 근거를 제시하고자 한다.

1. 제주특별자치도 중학생

가. 제주특별자치도

제주특별자치도는 도이(島夷), 동영주(東瀛洲), 십라(涉羅), 탐모라(耽牟羅), 탁라(毛羅) 등으로 불리어 왔다. 이들 명칭 중 '동영주'만을 제외하고는 모두가 '섬나라' 라는 뜻이다. 국호를 가지고 삼국과 독자적으로 또는 예속되면서 외교관계를 맺어 온 제주특별자치도는 고려 때 국호가 폐지되면서 고려에 환속을 하게 되면서 대한민국의 영토가 되었다.(제주의 역사, 제주특별자치도청) 이처럼 제주특별자치도는 대한민국의 본토와 바다를 경계로 떨어져 있다는 지역적 특성을 갖는다. 제주특별자치도의 이러한 특성은 시간과 비용이 많이 든다는 어려움으로 연결되며, 특히 표본 당 비용이 많이 드는 조사인 경우에는 제주특별자치도가 조사 대상에서 제외되기 쉽다(이재연, 2014). 그 예로 2011년 미래창조과학부에서 실시한 인터넷 중독실태 조사를 들 수 있다. 상기 연구 결과 보고서에서는, 인터넷 과다사용으로 인한 어려움 겪기 시작한 최초의 시기-인터넷 이용기간 조사를 국내 거주자 중 조사기준 시점(2011. 10. 18)에 조사대상 가구에 상주하고 있는 만 5세 이상 49세 이하의 가구원으로 최근 1개월 이내 1회 이상 인터넷을 이용한 자를 확률비례계통추출로 10,000명을 표집 하였다. 지역, 성, 연령별로 층화 표집하여 대도시, 중소도시, 읍, 면지역까지 포함되었으나, 제주특별자치도의 사

례는 한 명도 포함되지 않았다(국가통계포털KOSIS). 한편 제주특별자치도가 전국 조사의 대상에 포함되는 경우에도 제주특별자치도의 인구수가 타 지역에 비해 적다는 점이 문제가 되기도 한다. 전국조사에 포함되었으나 상대적으로 적은 표본수가 할당되는 경우의 예로는 ‘2013년 인터넷 중독 실태조사(미래창조과학부, 2014)를 들 수 있다. 5세부터 54세까지 17,500명 조사 대상에서 제주도의 표본은 187명이다. 이는 제주도 5세부터 54세 381,210명의 약 0.5%에 불과하다. 중학생을 대상으로 조사연구가 이루어진다고 가정했을 때, 2014년 4월 1일 기준으로 전국 중학생은 1,717,911명이고, 제주특별자치도 중학생은 23,380명(제주특별자치도 교육청, 2014)으로 전국 대비 약 1.4%의 비율을 보인다. 전국 대비 학생 수의 비율이 낮다는 것은, 조사대상에 포함되더라도 전국 학생 수에서 차지하는 비율을 표집하게 되는 경우에는 타 지역에 비해 너무 적은 표본 수가 할당되어 모집단의 특성을 충분히 반영하기가 쉽지 않다는 문제점으로 연결된다. 이처럼 제주특별자치도만을 봤을 경우, 표본의 대표성을 고려해 볼 여지가 있다. 이러한 점을 감안한다면 제주특별자치도의 상황을 제대로 파악한다는 것은 무리라고 사료된다.

한편 다른 관점에서 바라본다면, 제주특별자치도는 본토와 떨어진 섬이라는 지역적 특성으로 동질성이라는 장점을 갖으면서 연구대상지로서의 장점을 갖는다. 또한 전체 학생 수가 다른 지역에 비해 적어서 전체 학생을 대상으로 한 전수조사와 프로그램이 가능하다.

이러한 장점들에 주목하여 제주특별자치도에서 교육 정책의 시범적 실시가 이루어지는 예가 적지 않다. 그 예로 어울림 프로그램의 시범 실시와 평가를 들 수 있다. 2013년 2학기부터 전국 300개 학교를 대상으로 학교 폭력 인식과 대처 및 공감능력 향상을 위해 교육부에서 국가 수준의 체험형 예방교육을 실시하였다. 그런데 이미 제주특별자치도에서는 2012년 7월과 10월에 선정된 시범학교를 중심으로 어울림 프로그램이 진행되었고, 그 결과를 바탕으로 2012년 9월, 11월에 해당 교육청 성과 보고회를 통해 평가가 이루어졌다. 또 다른 예로는 2013년 후반기에 실시된 인성교육프로그램을 들 수 있다. 2014년 전국 초·중·고 인성검사를 실시하기 전 2013년 제주특별자치도 초등학교 4~6학년과 중·고등학교 전 학교 전교생을 대상으로 인성수준 검사 전수조사를 실시하였다. 그리고 그 전수 조

사 결과를 활용하여 프로그램 대상자를 선별하고 인성교육 프로그램을 실시하였다는 점에 주목할 수 있다. 이 두 사례에서 제주특별자치도가 교육현장에서 새로운 정책을 시험할 수 있는 최적의 여건을 갖추었다는 것을 알 수 있다(이재연, 2014). 따라서 본 연구자는 이상과 같은 지역적, 인구학적 장점에 주목하여 제주특별자치도를 조사 대상으로 선정하였다.

본 연구자가 제주특별자치도에 주목한 또 다른 이유는 지형 및 기후가 매우 이국적이고 식물분포가 다양한 자연생태의 보고라는데 있다. 그리고 문화, 언어, 풍속, 가옥 등 문화적으로 고유한 전통이 잘 보존되어 있는 천혜의 땅이라는 데 기인한다. 자연친화적인 제주의 환경이 좋은 먹거리와 함께 스마트 폰 중독 대상자들을 치유하고 건강하게 활동할 수 있는 프로그램 활동의 최적지라고 사료되기 때문이다.

나. 중학생

발달적 관점에서 볼 때 중학생은 초기 청소년기에 해당된다. 청소년기는 급격한 신체적, 정신적 변화를 겪으면서 아동기에서 성인기로 성장하기 위한 성숙의 과정이 요구되는 시기이다. 그리고 자아정체감을 형성하고 대인관계와 사회적 통찰력을 발달시켜가는 중요한 시기이기도 하다.

한편, 청소년기에 자아정체감을 발달시키면서 불안한 상태가 되는 것은 오히려 자연스럽고 건강한 모습이 될 수 있다. 불안이 어떤 관계가 위협을 받아 발생하는 것이라고 했을 때 정체감의 혼란은 자기 자신과의 관계가 위협받고 있음을 보여주기 때문이다. 자신과 관련된 모든 것을 의심하고 존재 자체에 의문을 갖거나 무엇을 해야 하는지 혼동을 느끼는 것 등에서 이를 알 수 있다. 청소년기의 2차 성장과 같은 신체적 변화는 매우 생소할 뿐만 아니라 누구도 대신 감당해 줄 수 있는 문제가 아니고 결국은 스스로 해결해야 한다(조민자, 2011).

서론에서도 언급했듯이, 본 연구자는 청소년 시기 중 가장 스마트폰을 많이 사용한다고 인식한 중학교 청소년을 대상으로 하였다. 그 중 언론매체를 통해 ‘중 2병’이라는 새로운 개념이 자주 다루어지고 있는 중학교 2학년 학생들이다. ‘중 2병’은 중학교 2학년 또래의 청소년들이 자아 형성 과정에서 겪는 혼란과 불만,

일탈 행위 등을 일컫는다. 언론매체들은 이 시기의 청소년을 신체 발달이 왕성해 안하무인격의 폭력성이 극대화되고 어른들을 무시한 채 자신만의 세계에 빠져들기 쉬우며 반항심과 허세가 최고조에 이르는 것이라고 했다(중앙일보, 2013. 4. 6). 그리고 “한국교육개발원에서 초·중·고등학생 4만 명을 대상으로 인성검사 한 결과 ‘중2병’ 실제로 존재”(연합뉴스, 2014. 8. 19), “초등생보다 못한 인성 ‘중2병’ 연구로 입증되었다.”라는 기사를 보도했다(서울신문, 2014. 3. 22). 이 기사에서 연구팀은 학교 급별 인성수준이 초등이 가장 높고, 가장 하위가 중학생임을 발표하면서 중학생에 대한 보다 각별한 관심과 시기에 맞는 적절한 교육이 필요함을 지적하였다(그림 II- 1).

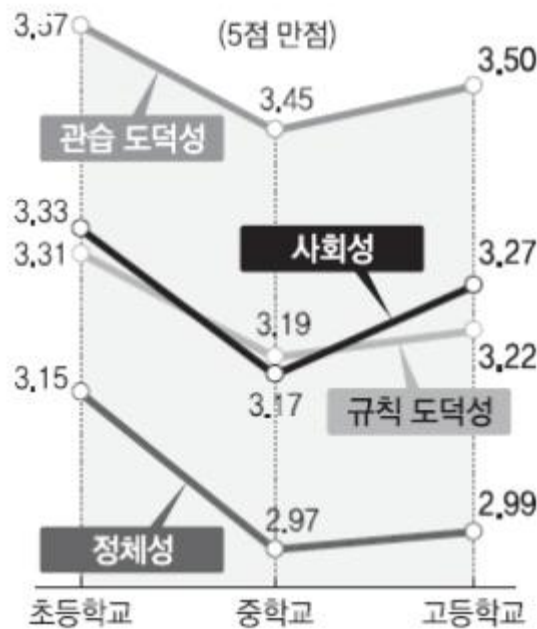


그림 II- 1. 학교 급별 인성 수준 점수 자료 서울신문

교육학과 심리학 분야에서는, 2013년 청소년의 학년별 자살 시도율에서도 가장 높게 나타난 중학교 2학년(구용근, 2013)을 ‘중2병’과 관련하여 우려의 눈으로 주목하고 있기도 하지만, ‘신이 주신 두 번째 양육의 시기’라는 점에서 발달 단계상

의 중요성을 강조하고 있다. 그 이유는 이 시기가 불안과 혼돈의 시기이기도 하지만, 이 시기의 발달 과업을 잘 성취한 청소년들은 성년기의 원활한 적응을 이끌어낼 수 있으며 이에 더해 생애 전반에서 신체적, 인격적 완성에 도달할 수 있는 기반을 마련할 수 있기 때문이다(이재연, 2014).

본 연구자는 이러한 사회적·교육적 관심을 반영하고자 중학교 2학년에 주목하였다.

2. 스마트폰의 중독

가. 스마트폰의 개념과 기능

스마트폰은 1993년 IBM에서 사이먼이란 제품으로 세상에 선을 보였다. 스마트폰이 본격적인 주목을 받게 된 것은 2007년도 애플이 아이폰을 출시하면서 부터이다. 우리나라는 2009년도에 삼성이 세계 스마트폰 시장을 겨냥해 옴니아를 출시한 것이 스마트폰 역사의 시작으로 볼 수 있다(강선자, 2013).

스마트폰은 인터넷과 통신을 결합시킨 새로운 형태의 미디어로서 기존의 휴대전화 기능에 전용 운영체제를 탑재하여 다양한 개인 맞춤형 프로그램인 애플리케이션(응용프로그램)을 자유롭게 설치하고 동작시킬 수 있는 이동형 멀티미디어로 정의할 수 있다(김대근, 태지호, 2010; 서애정, 2013). 즉, 기존의 휴대폰은 완제품으로 출시되어 주어진 기능만 사용할 수 있었지만 스마트폰은 다양한 애플리케이션을 사용자가 원하는 대로 설치하고 추가 또는 삭제할 수 있다(강선자, 2013; 최원석, 2010).

스마트폰이 제공하는 다양한 서비스는 시간과 공간을 초월해서 정보통신 환경과 이용자들의 라이프스타일의 변화에 중요한 요인으로 작용하고 있다(강선자, 2013; 박대우, 김웅식, 최종문, 2010). 김지훈(2010)과 김혜영(2013)은 스마트폰을 음성통화기능은 물론 사용자가 필요로 하는 소프트웨어를 설치하여 원하는 목적에 맞게 구성 활용할 수 있는 휴대전화라고 규정하였다.

스마트폰은 고정된 공간에서 벗어나 휴대하고 다니면서 언제 어디서든 기기를 사용할 수 있다는 ‘이동성’을 가지고 있다(이나경, 이재현, 황주성, 2010). 이 특성

은 데스크톱 컴퓨터에는 없던 기능으로 복합적인 시간 이용을 가능하게 한다. 또한 스마트폰은 ‘연결성’을 가지고 있다. 이는 통신 기술 및 인터넷의 발달로 지식, 정보, 인간, 사회 네트워크를 확장하면서 상호작용하는 것을 의미한다. 이러한 기능은 사회적 연결성과 정보적 연결성의 특징을 동시에 가지고 있다(양선영, 2006). 모바일 인터넷은 개인과 개인을 서로 연결하여 개인이나 집단의 상호작용을 촉진시키고, 사람과 정보를 연결시켜 빠른 정보획득을 가능하게 한다(서애정, 2013; 정준구, 2010). 스마트폰의 또 다른 특징으로 나 혼자만의 기기로 이용하는 것을 뜻하는 ‘개인화’(공형일, 2010)와 스마트폰 사용자가 존재하는 물리적 공간과 스마트폰을 통한 가상공간이 융합, 중첩되는 것을 말하는 ‘혼종성’(이나경 외, 2010)이 있다.

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 하였다.

나. 중독에 대한 개념

일반적으로 중독이란 어떤 특정한 활동에 지나치게 몰입하여 스스로 쾌락적 만족감을 얻기 위해 반복적으로 나타나는 행동을 말하며 정상적 생활이 제공해 주지 못하는 과도한 쾌락의 추구로써 중독적인 물질 없이는 불가능한 어떤 특별한 경험에 의존하는 것을 말한다(정진영, 하정희, 2013; 양혜경, 2014).

중독은 기분을 변화시키기 위해 마약이나 알코올 같은 특정물질에 의존하는 물질중독과 성적활동과 같은 어떤 행동이나 활동에 의존하는 행위중독으로 나눌 수 있다. 게임도박, 인터넷, 휴대폰, 스마트폰과 같은 매체에 중독되는 것은 행위중독에 속한다(김혜주, 2013; 양혜경, 2014). Griffiths(1999)는 시대가 변함에 따라 행위중독은 다양한 유형으로 변형되어 TV, 인터넷, 컴퓨터게임 등에서 나타나는 중독을 가리켜 기술 중독이라는 용어를 제시하였다. 또 정보기술과 관련된 중독의 행동특성을 관찰한 여러 연구에서 집착, 기분의 변화, 내성, 금단, 갈등, 재발의 내용들을 중독의 핵심적 요소들로 정의하였다(Griffiths,1999; 황승일, 2013).

정신의학에서의 중독은 술이나 마약 기타 물질에 대하여 심리적 또는 생리적으로 의존하여 행동변화와 금단현상, 내성 등 신체 및 정신적으로 곤란한 상황에 이른 것을 의미하며 일종의 충동조절장애 및 물질 사용 장애에 해당한다. 그러나 한주리와 허경호(2004)에 따르면, 최근에 사회학자들은 도박, 과식, 성, 운동, 게임 등의 특정 활동에 과도하게 몰입하여 자기통제를 상실하고 일, 건강, 경제, 생활 전반에 부정적 악영향을 끼치는 경우도 잠재적 중독으로 보고 있다. 중독 행동은 시대에 따라 다양한 유형으로 변화하여 성형중독, 다이어트중독, 쇼핑중독 등 행동통제 의지를 상실한 다양한 부적응 행동에 중독이란 말을 사용하고 있으며 현대에는 영상매체영역으로도 확장되어 인터넷 중독, 게임중독 등 디지털미디어로 인한 부적응 행동을 일컫는 용어로도 쓰인다(Griffiths,1999).

본 연구자는 선행연구의 정의에 따라 어떤 특정한 활동에 지나치게 몰입하여 지나치게 의존하는 행위라고 정의하고자 한다.

다. 스마트폰 중독의 개념 및 증상

학자들은 스마트폰 중독을 휴대전화에 컴퓨터가 결합된 형태라는 스마트 폰의 기능적 특성에 의거하여, 인터넷 중독과 휴대폰 중독의 개념을 활용하거나 인터넷 중독 개념에 스마트폰을 대입하여 정의하려는 경향이 있다(강희양, 박창호, 2012).

Goldberg(1996)와 Young(1996)은 매체 중독의 개념을 과도한 매체 사용으로 인한 심리적, 병리적인 일상을 유발하는 경우로 정의하고 있다. 이러한 개념을 바탕으로 매체중독의 특징은 첫째, 대상에 상관없이 특정 물질이나 활동에 몰입하며, 둘째, 물질이나 활동에 대한 통제력을 상실하고, 셋째, 이로 인해 주위에 피해를 입히며 넷째, 부정적 결과에도 불구하고 지속적으로 이용하는 상태다(김세란, 2014; 박웅기, 2003). 류경희(2014), 박용민(2011), 박지선(2012)의 연구에서는 스마트폰 중독의 중독 개념을 ‘휴대폰 중독’의 정의에 입각하여 ‘스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 이용증가를 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것’으로 정의하였으며, 스마트폰 중독의 4가지 특성으로 몰입, 생활 장애, 강박 증상, 통제 상실을 제시하였다.

스마트폰 중독은 인터넷 중독의 새로운 유형으로 기존의 미디어중독과 같이 기능이나 편리성, 재미 등에 지나치게 몰입한 나머지 스스로 이용자체를 조절하지 못한 상태에 이른 것을 말한다(박용민 2011). 이러한 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 주위에 피해를 입히며 일상생활에 부정적 영향을 미치는 현상도 포함한다(강희양 외, 2012; 양혜경, 2014). 일상생활장애를 유발하는 것 외에도 사람들이 미디어에 의존하여 상대적으로 자주 사용하고 내성이 생겨 이용시간이 늘어나며 이용하지 않을 때에는 불안과 함께 초조함을 느끼는 심리적 금단현상도 나타난다. 또한 현실세계의 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하는 것을 더 즐겁게 느끼는 가상세계지향성을 보인다(한국정보화진흥원, 2012).

선행연구에 의하면 스마트폰중독이란 부정적 결과가 나타날 것을 알고 있음에도 불구하고 스마트폰을 충동적 또는 무의식적으로 사용하며 이용량이 증가하고 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 통제가 불가능한 상태에 이른 것이라고 정의하였다(박용민, 2011; 박지선, 2012; 서지혜, 2012; 이민석, 장로, 2013).

최근에 스마트폰은 손에 가지고 다니기 쉬운 휴대성 등의 장점에 따라 PC를 기반으로 한 인터넷 사용은 감소하고, 스마트폰을 통한 인터넷 사용의 증가를 보이면서(김은영, 2012), 스마트폰 중독률(14.2%)이 인터넷 중독률(6.9%)보다 높게 나타나고 있다(한국정보화진흥원, 2015). 그러나 중학교 중독율은 29.3%로 심각한 수준이다. (그림 II-2)

이상의 선행연구를 종합하여 본 연구에서는 스마트폰중독을 스마트폰의 지나친 사용으로 인한 일상생활장애, 주변사람들과 함께 있는 것보다 스마트폰 사용을 더 즐겁게 느끼는 가상세계지향성, 스마트폰을 사용하지 않았을 때 불안을 느끼는 금단, 더 많은 사용을 해야 만족을 느끼게 되는 증상을 동반하는 상태로 조작적 정의를 하고자 한다.

인터넷(스마트폰) 중독 위험군 단위 : (%)

인터넷(스마트폰)을 과다 사용하여 이에 대한 금단, 내성 또는 일상생활장애 중 1가지 이상의 증상을 보이는 경우 중독 위험군으로 구분



그림 II-2. 인터넷, 스마트폰 중독 위험군 사진=조선DB

라. 스마트폰중독과 관련된 선행연구

DSM-IV의 물질중독을 근거로 제시한 조절능력상실과 내성에 따른 지속적 사용의 증가, 금단증상과 강박적인 집착과 같은 몇 가지의 징후를 선택하여 스마트폰중독을 설명할 수도 있다(김동일 외 2011). 스마트폰중독이란 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 신체적 심리적 사회적 면에서 부적응 또는 일탈을 경험하면서도 지속적으로 사용하는 것이다. 구체적으로 스마트폰을 이용하여 사회적 상호작용의 목적뿐만 아니라 뚜렷한 목적 없이 의존하는 행동이 빈번하게 나타나고, 스마트폰을 이용하지 않으면 불안, 초조, 내성, 금단증상이 나타나며 이로 인해 일상생활에 문제가 발생함에도 사용을 조절하지 못하는 상태로서 일상생활과 학업에서의 장애나 불편을 경험하는 정도가 높은 것으로 정의 하였다. 그리고 이러한 성향을 띠는 정도를 스마트폰 중독성이라고 보았다(김보연, 2012; 김혜주, 2013; 박선영, 2013; 손경문, 2013; 손은하, 2012; 신영미, 2012).

한편 스마트폰중독은 실시간 이루어지는 댓글 달기나 메시지를 주고받을 때 바로 알려주는 알람기능을 통해 SNS 서비스의 즉시성이 극대화 되면서 더 심각해지고 있다. 이는 사용자들이 주변사람들과의 감정교류를 하기 위해 많은 시간

을 보내고 심리적 의존성향을 강화하도록 만든다(김남영, 2014). 이로 인해 청소년은 실제 사람을 만나는 것보다 스마트폰 안에서 소통함으로써 사회적 관계형성 및 상호작용을 한다. 성별에 따라 휴대폰 사용을 살펴본 김정숙(2003)은 또래 관계를 더 중요시하는 여학생들이 친구관계 유지를 위해 휴대폰을 남학생보다 더 많이 사용한다고 하였다. 또한 여학생이 남학생보다 높은 휴대폰 중독률을 보인다는 선행연구들도 보고되었다(황승일, 2013). 이는 휴대폰과 유사한 스마트폰에서도 여학생이 남학생보다 쉽게 중독에 빠진다는 결과가 보고(류화청, 2014; 양영하, 2013; 장로, 2013)된 반면 인터넷 중독은 여학생보다 남학생에게 더 높게 나타나(박지선, 2012) 스마트폰중독을 살펴볼 때 성별을 고려해 볼 필요성을 시사해준다.

3. 자기통제력

가. 자기통제력의 개념

자기통제(self-control)라는 개념은 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있고 일시적인 충동에 의존하거나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력을 의미한다. 그 정의는 자기통제력을 연구한 이론과 학자마다 각기 다르게 정의 하고 있다.

자기통제에 대한 기본적인 토대는 Bandura(1982)의 상호작용적 결정주의이론에 근거한다. Bandura는 인간행동은 환경적 영향에 의하여 결정될 뿐만 아니라 자기평가반응에 의해서도 결정된다고 하였다.

정신분석적 접근에서 자기통제력의 개념은 Freud에서부터 시작된다. Freud에 의하면, 자기통제는 자기보호(Self-preservation)를 강화하기 위한 현실의 원칙에 부착하는 자아의 힘(ego strength)에 관계 된다고 보았다. 자아통제의 발달은 자아가 자신의 행동과 도덕적 행동을 통제할 수 있기 위한 기준을 제공 받을 수 있는 부모가치의 내면화와 이로 인한 초자아의 발달로 더욱 촉진되어진다는 것이며, 어떠한 내면화가 이루어지는가에 따른 성격발달의 안정된 요인이라 보는 것이다.

학습 이론적 접근법에서 처음으로 자기통제에 대한 용어를 쓴 Skinner(1953)는 조작적 조건화의 원칙에서 자기통제에 접근하였다. 그에 의하면 자기통제란, 유기체가 변인을 조작함으로써 반응의 가능성을 조작하는 하나의 과정(process)으로 간주하였다. 즉 자기통제란 행동을 가능하게 하는 변인을 조작하고자 할 때에만 나타나며 이러한 통제는 유기체의 내부적인 힘보다 외부의 변인들에 의해 조작되어지는 과정이라는 것이다. Skinner의 기본적 틀은 과정을 중요시하는 이론들을 발달 시켰는데 사회학습이론에서의 자기통제는 외적인 환경요인보다 인지과정의 역할을 강조하였다.

자기통제란 학자에 따라서도 다양하게 정의되고 있는데, 자기통제란 행위자가 자신을 스스로 통제하는 것으로, 행위자가 고통을 겪더라도 그 고통을 참아내고서 표적행동을 꾸준히 실행하는 것(Kanfer & Goldfoot, 1996), 수행해야 할 어떤 일보다 더 재미있는 유혹물이 있더라도 그 유혹을 물리치고서 그 일을 수행하는 것(Patterson & Mischel, 1976), 그리고 즉각적으로 충족하고 싶은 욕구가 작성되었을 때에라도 적절한 시기가 될 때까지 그 만족을 지연하는 것(Mischel, 1974)으로 정의할 수 있다. 이것은 개인이 목표 설정, 평가적 비교, 자기승인, 자기비판 등과 같은 행동을 통하여 환경적 단서를 변화 및 매개함으로써 스스로 자기의 행동을 수정할 수 있음을 의미한다. 정영숙(1994)은 자기통제를 개인과 사회적으로 바람직한 결과를 가져오는 표적 행동과 그 표적 행동이 실행하는 방해요인이 있을 때, 그 요인의 영향을 제어하고 표적행동을 실행하도록 자신을 규제하는 것으로 보았다.

Grasmick 등 (1993)은 Gottfredson과 Hirschi(1990)의 낮은 자기통제력의 요소에서 모험추구, 단순과제 선호, 신체활동 선호, 자기중심성, 화 기질, 충동성의 6가지 성격특성 요소들을 확인하였다. 이 요소들의 특성을 설명하면 다음과 같다.

첫째, 낮은 자기통제력은 인접환경의 실질적 자극에 반응하고 구체적인 “여기 그리고 지금”의 지향을 갖는 경향성을 의미하며 Grasmick 등(1993)은 이런 요소가 충동성(impulsivity)이라는 개념과 일치하는 것으로 보았다.

둘째, 낮은 자기통제력은 ‘행동의 과정에서 부지런함, 끈기 혹은 일관성이 부족한’ 경향성을 의미한다. 그래서 ‘쉽고 단순한 욕구충족’을 선호하고, 복잡한 과제는 피하려고 시도한다는 것이다. 이러한 경향성을 단순과제에 대한 선호로 명명

하였다.

셋째, 모험 추구로서 ‘신중하기’보다 ‘흥미롭고, 위험하며 혹은 전율적인’ 특성을 갖는다고 하였다. 넷째, ‘인지적’혹은 ‘정서적’활동보다 신체활동을 선호한다고 하여 이요소를 신체활동 선호라고 명명하였다. 다섯째, ‘자기중심적이고, 무관심하고 혹은 다른 사람의 고통이나 욕구에 둔감하다’과 하여 자기중심성이라고 명명하였다.

여섯째, ‘낮은 자기통제력이 있는 사람은 좌절에 대해서 최소한의 인내를 가지는 경향이 있고, 갈등이 있을 경우 신체적 수단들보다 언어적 수단들을 통해서 반응하는 능력이 거의 없는 경우가 있다’고 하여 이것을 화 기질이라고 하였다(하창순, 2004).

Logue(1995)는 자기통제의 실패로 일어나는 여러 가지 현상으로 거식증이나 과식 등의 섭식행동, 약물중독, 성 행동, 운동·교육장면에서의 부정행위, 도박, 절도 등을 들었다.

자기통제력은 연령이 증가함에 따라 발달하게 된다(이봉수, 2008). 이때 여러 가지 정서적 특성의 기술을 배우거나 적절한 노력을 하게 되는데, 공격성, 정서, 도덕성 등을 비롯한 정서적 발달의 영향으로 여러 가지 부정적인 결과를 가져오게 되면 자기통제력의 실패로 이어지게 된다.

자기통제력이 낮은 사람들은 기다리거나 오랜 시간을 요하는 목표를 설정하지 못하고 이를 가상공간을 통해 즉각적으로 해결하는 모습을 보인다. 이는 충동조절로 인한 문제나 중독적인 형태로 나가기 쉬울 것으로 보인다(이계원, 2000; 이봉수, 2008). 청소년들은 현실을 직시하기보다 가상공간에 몰입할 것이며 그 중 스마트폰은 현실과 연관 되거나 통합 되어져야 하는데 자기통제력이 낮은 사람은 현실에서 장애의 더 큰 만족을 추구하기보다 가상세계에서 즉각적인 만족을 추구하므로 중독으로 빠지기 쉽다고 볼 수 있다.

이처럼 자기통제력이라는 것은 목표달성을 위해 즉각적인 만족을 주는 행동을 억제하고 인내할 수 있는 능력이다. 그러므로 스마트폰 중독이 행위 중독의 한 형태인 점을 생각할 때 스마트폰 중독에서의 자기통제력의 중요성을 시사할 수 있다.

따라서 본 연구논문에서 자기통제력은 다양한 선택적 상황에서 충동성을 통제

할 수 있고, 성취감과 만족감을 얻기 위해 자신의 과제를 완수할 것이며, 행동, 사고, 감정 등의 자기중심성을 통제하고, 스스로 화내는 기질을 통제할 수 있는 능력으로 보았다.

나. 자기통제력과 관련된 선행연구

자기통제는 청소년들을 스마트폰중독으로부터 보호할 수 있는 핵심적 요인이 될 수 있기 때문에 가장 우선적으로 자기통제력을 고찰할 필요가 있다. 자기통제력은 자신의 인지나 정서·행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미한다. 자신이 선택한 의지나 목표에 대한 보상을 받기 위해 자신의 행동을 일관성 있게 조절하는 것이다(Goldfreid & Merbaum, 1973; Savage, 1991; 한경아, 2003에서 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(박정아, 2013; 한경아, 2003). 이렇게 자기통제력은 자신의 인지나 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있음을 의미한다. 자기통제력과 관련된 선행 연구들에서도 자기통제력이 낮은 학생은 인지능력이나 대인관계 기술이 부족하여 학교에서도 성공 감을 느끼지 못하거나 친구들로부터 거부당하는 느낌을 많이 겪는 것으로 나타났다(이승희, 2007).

최동원(2015)은 스마트폰 중독 성향이 강할수록 자기통제력이 없다고 했다. 중학생의 자기통제력이 낮을수록 스마트폰중독 수준이 높아지고 (박정아, 2013; 황승일, 2012), 고등학생의 자기통제력이 낮을수록 스마트폰중독 위험사용자 군으로 나타나(용상화, 2013) 자기통제력과 스마트폰중독과의 관련성을 입증해 주고 있다. 그리고 엄옥연(2010)은 자기통제력이 낮은 사람들은 자기중심적이고 타인에게 무관심하다고 하였다. 김혜영과 장예빛과 정의준과 유승호(2013)은 스마트폰에 대한 자기통제력은 스마트폰 중독 및 문제적 이용을 극복함에 있어 중요한 역할을 한다고 보았다.

4. 식습관

가. 식습관

예로부터 우리 조상들은 약식동원(藥食同元)이라 하여 먹는 것이 곧 약이라 생각했다. 이는 음식섭취가 매우 중요함을 뜻한다. 이전에 우리의 식탁은 주식인 밥과 더불어 영양적으로 균형 잡힌 부식들이 적절히 조화를 이루었는데 고도의 경제성장으로 발전한 사회의 환경, 생활양식 등의 영향을 받아 현재 우리나라의 청소년들의 식생활도 크게 변화하였다.

식습관이란 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습과정을 통해 습득한 자동적으로 반복되는 것으로 식품을 취급하는 여러 가지 행동, 먹는 행위와 이들 행동을 추진하는 능력의 형성, 전승에 관련되는 것을 이야기 한다. 또한 식습관은 책임감, 안정성, 활동성, 사회성과 우울경향, 불안경향에 상관관계가 있다(이희숙, 2003; 박종구, 이나래, 2012에서 재인용). 사람의 식습관은 한번 형성되면 변화하기가 어렵고 편식, 폭식 등의 잘못된 식습관은 각종 질병 뿐 만 아니라 정신건강에 영향을 주기 때문에 매우 중요하다(박종구, 이나래, 2012).

청소년기는 신체적으로 제 2의 성장기라고 할 수 있으며, 식습관이 형성되고 형성된 식습관이 고정되어 가는 시기이기도 하다. 그러므로 식습관이 불량할 경우 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 심리상태, 정서발달에도 영향을 주어 올바른 식습관 형성의 여부에 따라 건강상태가 좌우된다(최진영, 이상선, 2009). 최진영 외(2009)는 청소년기에 바람직한 식생활을 함으로써 평생의 건강한 인생을 보장받을 수 있도록 영양교육을 해야 한다고 하였다. 올바른 식습관은 하루 이틀 사이에 이루어지는 것이 아니라 오랜 시간이 흐른 뒤에나 나타나게 되는 것이다(이아름, 2010).

이에 본 연구자는 스마트폰 중독으로 인스턴트와 패스트푸드를 즐기는 청소년들의 식습관에 주목하였다.

나. 식습관과 관련된 선행연구

현재 청소년들의 인터넷 이용 관련 연구는 대부분 인터넷 중독 실태에 관한 연구로, 인터넷 중독과 식습관 및 생활습관과의 관련성 연구가 그렇게 많지 않을 뿐 아니라 스마트폰 중독과 관련된 선행연구는 거의 없는 실정이다. 그러므로 미디어의 특성을 고려하여 인터넷 중독에 대한 연구사례를 참고 하기로 한다.

이정(2008)의 인터넷 중독에 대한 연구에서도 사용시간과 중독에 따라 식 행동에 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다. 윤정란(2011)의 연구 또한 인터넷 사용 정도에 따라서 일반군이 주의군보다 '식사시간이 규칙적'인 것으로 나타났다. 일반군이 주의군보다 비교적 아침식사 횟수가 많은 것으로 나타났으며, 주의군이 일반군보다 컴퓨터의 사용으로 인해 식사속도가 빨라지거나 간식섭취 증가, 운동량 감소, 체중 증가, 수면장애 및 소화 장애 등의 변화가 나타났다. 이는 컴퓨터나, 인터넷의 중독이 식 행동에 영향을 끼침을 보여준다. 인터넷 중독인 학생의 경우 일반 학생들보다 생활습관과 식습관이 좋지 않아 건강상의 문제를 유발하는 것으로 알려져 있다(최진영, 이상선, 2009). 최선영(2004)은 인터넷 중독인 학생들은 불규칙한 생활습관을 갖고 있고, 운동량이 적었으며, 좋지 못한 식습관을 가지고 있다고 하였다. 또한, 장시간 인터넷을 사용하면서 육체적인 활동을 할 기회가 적어 에너지 섭취량과 소비열량간의 불균형을 야기하며 영양장애가 발생시킬 수 있다(김은경, 2004)고 보고하고 있어 인터넷 중독이 청소년들의 성장 발육과 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 임장은(2012)은 자신의 연구에서 인터넷 중독 정도와 영양 및 식습관 간의 관련성이 높은 것으로 나타났다. Shoor(1972)도 인터넷 중독이 일상생활뿐 아니라 식습관과도 관련되어 있는 것으로 보고하였다. 또한 Young(1996)과 Goldberg(1996)등도 인터넷을 과도하게 사용하는 사람들의 특징 중 하나가 집이나 직장에서 어울려 식사하는 시간이 줄고, 컴퓨터 모니터 앞에 앉아 식사하는 것으로 나타나 인터넷 중독이 일상생활뿐만 아니라 식습관에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다고 했다. 이나나(2014)는 스마트폰의 중독정도가 강할수록 식 행동 점수가 더 낮아 올바르지 못한 식습관을 나타냈다고 했다.

서지현과 정경미(2014)는 운동 및 식습관 등과 같은 식 행동의 행동변화가 충

동성의 변화를 초래한다는 것을 관찰하게 되었다고 하였다. 이는 자기통제력의 하위변인인 충동성과 식습관과의 관계를 규명한 것이라 할 수 있다. .

이와 같이 식습관은 성장속도가 급속히 빨라지는 청소년기에 중요한 요인으로 작용하게 된다. 그러나 인터넷 중독 학생의 경우, 청소년의 건강위험행위 중에서 생활습관과 식습관에 좋지 않은 건강문제를 유발하는 것으로 알려져 있다(지영주, 2014).

5. 가설 및 연구모형

가. 연구가설

이상에서 연구문제와 관련하여 이론적 고찰을 하였는데, 본 연구에서 연구문제를 통해 탐색하고자 하는 가설은 다음과 같다.

가설 1. 중학생의 스마트폰 중독수준은 성별에 따라 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 중학생의 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관은 유의한 상관관계가 있을 것이다.

가설 3. 중학생의 자기통제력이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-1. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 충동성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

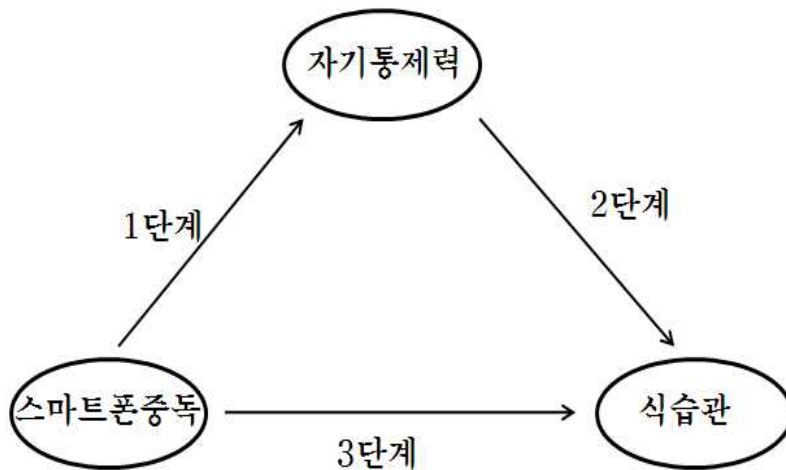
가설 3-2. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 과제완수는 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-3. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 자기중심성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

가설 3-4. 중학생의 자기통제력의 하위요인인 화내는 기질이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

나. 연구모형

‘가설 2’를 통해 중학생의 스마트폰 중독수준과 자기통제력, 식습관의 관계를 탐색한 후, ‘가설 3’을 통해 스마트폰 중독수준과 식습관의 관계에서 자기통제력이 매개효과를 보이는지를 검증할 것이다. 즉 스마트폰 중독수준이 식습관에 부적의 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 자기통제력의 매개효과가 식습관에 정적인 방향으로 영향을 미칠 것이라는 모형을 제안하고 검증하고자 한다. 연구모형은 그림 II-3과 같다.



II-3. 매개효과 자기통제력

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도 10개 중학교 2학년생을 대상으로 조사되었고, 제주도 전 지역 동, 서, 남, 북이 골고루 표집 되도록 학교를 선정하고 남녀 지역의 비율에 맞추어 표 Ⅲ-1과 같이 할당표집하여 조사 대상자를 선정하였다.

표 Ⅲ-1. 연구대상 표집방법 (여)중학교

모집단(7376명)		제주시(5719명)							서귀포시(1657명)		
표집학생수		429명							128명		
학교구분		남중	여중	공학					공학	여중	남중
학교	10	O	D	H	N	Se	D	Si	D	S	S
학년	17	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
학생수(명)	557	69	71	70	35	63	68	53	58	33	37
방위		N	N	N	N	E	E	W	W	S	S
학년(학생수)		7(245)			4(131)		4(111)		2(70)		

연구 대상자의 인구 사회학적 특성을 살펴보면 표 Ⅲ-2와 같다.

표 Ⅲ-2. 조사대상자의 인구통계학적 분포 단위: 명(%)

구분		빈도	전체
성별	남학생	208 (47.3)	440(100)
	여학생	232 (52.7)	
지역	서귀포시	101 (23.0)	440(100)
	제주시	339 (77.0)	

본 연구의 대상은 440명이며 남학생 208명(47.3%), 여학생 232(52.7%)이다. 학교의 소재지별 인원을 살펴보면 제주시339명(77.0%), 서귀포시 101명(23.0%)이다.

2. 연구절차

본 연구는 제주특별자치도에 소재한 45개 중학교에 재학 중인 2학년 7376명 중 557명을 할당표집하였다. 연구절차는 III-3과 같다.

표 III-3. 자료 수집 일정

일 정	내 용
2015년 4월 24일 ~ 28일	-표집 학교 컨택 전화
2015년 4월 29일 ~ 30일	설문지 인쇄
2015년 4월 30일 ~5월 7일	-본 조사 실시 (5일간) -557부 배포 535부 회수(회수율 96.05%) -불성실한 설문지 51부와 스마트폰이 없는 37부 폐기
2015년 5월 07일 ~ 08일	-설문지 코딩 : 447부 코딩
2015년 5월 10일	-표본 수 조정 →최종 440부 표본

3. 연구도구

본 연구에 사용한 설문지 내용은 일반적 사항 3문항, 스마트폰 유무 1문항, 스마트폰의 이용기간 및 이용시간, 목적, 사용 장소, 시간대 등 스마트폰 사용실태 5문항, 스마트폰중독 대안관련 1문항, 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 15문항, 자기통제력 척도 28문항, 식습관 척도 10문항 등 63문항을 조사 하였다.

가. 청소년 스마트폰 자가진단 척도

본 연구에서 스마트폰 중독은 한국정보문화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도를 측정도구로 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. 45점 이상은 고위험사용자 군, 42점 이상은 잠재적사용자 군, 41점 이하는 일반사용자 군으로 분류할 수 있다. 각 문항은 스마트폰 사용과 관련된 강박적 행동·정서적 변화, 행동상의 문제 등이 포함되어 있다.

본 연구에서 스마트폰 중독 성향 검사도구의 척도별 신뢰도는 Cronbach's α 는 .905인 것으로 나타났으며 III-4와 같다.

표 III-4. 스마트폰 중독 성향 검사도구 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
일상생활장애	1, 5, 9, 12, 13*	5	.780
가상세계지향성	2, 6	2	.584
금단	3, 7, 10*, 14,	4	.836
내성	4, 8*, 11, 15,	4	.789
전체		15	.905

* 역 문항

나. 자기통제력 척도

자기통제력을 측정하기 위해서 Gottfredson과 Hirschi(1990), Grasmick 등 (1993)과 정혜승(1995) 등의 척도를 참고하여 박혜연(2004)이 우리 실정에 맞게 4개 요인으로 재구성하여 제작한 자기통제 척도를 사용하였다. 자기통제 척도의 하위 구성요소는 충동성, 과제완수, 자기중심성, 화내는 기질의 4개 요인으로 되

어 있고 각 7개의 문항 총 28문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert척도로 ‘전혀 그렇지 않다’라는 1점에서 ‘매우 그렇다’라는 5점까지 부여하였다. * 표시 문항은 역산하여 점수가 높을수록 충동성을 잘 통제하고, 과제완수를 잘 해내며, 자기중심적이지 않고, 화내는 기질을 잘 조절하게 되어 자기통제력이 높다고 하였다. 자기통제력 척도의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .908인 것으로 나타났다. 각 하위요인의 신뢰도는 충동성의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .739, 과제완수의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .481, 자기중심성의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .824, 화내는 기질의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .868인 것으로 나타났으며, III-5와 같다.

표 III-5. 자기통제력 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s α
충동성	1*, 5*, 9*, 13*, 17*, 21*, 25*	7	.739
과제완수	2*, 6*, 10, 14, 18*, 22, 26*	7	.481
자기중심성	3*, 7*, 11*, 15*, 19*, 23*, 27*	7	.824
화내는 기질	4*, 8*, 12*, 16*, 20*, 24*, 28*	7	.868
전체		28	.908

* 역 문항

다. 식습관 척도

식습관을 알아보기 위하여 김홍희(2009)의 설문지를 이나나(2014)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 식습관 설문지는 식품섭취의 다양성, 간식섭취유무, 속도와 규칙성, 아침식사 결식유무 등 10문항이다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 적용하여 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)로 구성하여 50점 만점으로 평가하며 점수가 높을수록 식습관이 올바르다고 해석 된다. 이 연구에서 Cronbach’s α .689로 나타났다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 통계분석에 사용한 구체적인 방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 인구 통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 구하고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 를 산출하였다.

둘째, 조사대상자의 스마트폰 사용 실태를 알아보기 위해 교차분석을 실시하였다.

셋째, 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관에 대한 평균 및 표준편차를 산출하였다.

넷째, 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관의 관계를 알아보기 위하여 Person의 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력 전체 및 하위요인의 매개효과가 있는지 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 3단계 매개효과 검증 절차를 실시하였다.

여섯째, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 Sobel Test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 스마트폰 중독과 자기통제력, 식습관의 관계를 알아보는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과 및 해석을 제시하고자 한다.

1. 성별에 따른 스마트폰 사용 실태와 중독 정도

가. 성별에 따른 스마트폰 사용 실태

성별에 따른 스마트폰을 사용하는 중학생들의 성별에 따른 스마트폰 사용실태를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였으며 그 결과는 표 IV-6 과 같다.

표 IV-6 에서 보는 바와 같이 스마트폰 사용기간, 하루 평균 사용 시간, 사용 목적, 사용 장소에서 남-여 간에 차이가 유의미하게 나타났다($\chi^2=14.708\sim 72.292$, $p_s<.01\sim .001$). 스마트폰을 주로 사용하는 시간대에서는 남녀 간의 차이가 나타나지 않았다($\chi^2=1.598$).

중학생의 스마트폰 사용기간은 남학생은 1년~2년, 여학생은 3년~5년이 상대적으로 많이 나타났다. 스마트폰 하루 평균 사용시간은 남학생과 여학생 모두 1시간 이상 ~ 3시간 미만 사용하는 청소년의 수가 많았으며, 남녀학생 모두 SNS를 위해 사용하는 경우가 가장 많았다. 남학생은 SNS와 게임의 비율이 유사하게 나타났다지만 여학생의 경우는 SNS 사용에 집중되어 있음을 알 수 있다. 그리고 주로 집에서 스마트폰을 사용하고 있으며 방과 후 저녁 시간에 많이 사용하고 있음을 알 수 있다.

표 IV-6. 성별에 따른 스마트폰 사용 실태

(n=440)

항목		남 (n=208)	여 (n=232)	χ^2
사용 기간	1년 미만	32	18	14.708**
	1년 이상 - 2년 미만	76	67	
	2년 이상 - 3년 미만	47	56	
	3년 이상 - 5년 미만	46	74	
	5년 이상	7	17	
하루 사용 시간	30분 미만	13	10	29.104***
	30분 이상 - 1시간 미만	54	24	
	1시간 이상 - 3시간 미만	68	98	
	3시간 이상 - 5시간 미만	55	53	
	5시간 이상	18	47	
사용 목적	공부를 하기 위해서	2	4	72.292***
	인터넷 검색하기 위해서	28	17	
	스마트폰 게임을 위해서	75	15	
	SNS를 위해서	85	171	
	음악, 영화를 위해서	18	25	
주 사용 장소	집	178	221	17.736**
	학교	7	1	
	학원	4	0	
	이동 중	16	8	
	기타	3	2	
주 사용 시간대	새벽	4	4	1.598
	아침	1	2	
	점심	2	3	
	저녁	126	128	
	틈이 나는 모든 시간대	75	95	

** p<.01, *** p<.001

나. 중학생의 성별에 따른 스마트폰 중독 정도

성별에 따른 스마트폰 중독을 비교하기 위하여 독립표본 T검증을 실시하였으며 그 결과는 표 IV-7 과 같다.

IV-7. 성별에 따른 스마트폰 중독 정도차이

	n	m	t
남	208	1.88	-4.16***
여	232	2.10	

*** p<.001

표 IV-7에서 보는 바와 같이 남학생의 스마트폰 중독 평균 점수는 1.88, 여학생의 스마트폰 중독 평균 점수는 2.10으로 나타났으며 성별에 따른 차이는 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=-4.16, p<.001$). 따라서 스마트폰 중독 수준은 여학생이 남학생보다 높다고 해석할 수 있다.

2. 측정 변인들의 기술통계

중학생의 스마트폰 중독과 자기통제력, 식습관의 하위영역에 대한 기술 통계치를 분석한 결과 표 IV-8 와 같이 나타났다.

표 IV-8. 측정변인들의 기술통계량 (n=440)

측정변인	하위변인	<i>M</i>	<i>SD</i>
스마트폰 중독	일상생활장애	2.22	.66
	가상세계지향성	1.54	.57
	금 단	1.75	.64
	내 성	2.20	.68
	전 체	2.00	.55
자기통제력	충 동 성	3.66	.68
	과제완수	3.33	.50
	자기중심성	4.02	.61
	화내는 기질	3.87	.77
	전 체	3.72	.54
식습관		3.17	.58

표 IV-8 에서 보는 바와 같이 연구대상 청소년의 평균 점수는 스마트폰 중독 2(4점 척도), 자기통제력 3.72(5점 척도), 식습관 3.17(5점 척도)으로 나타났다.

먼저 스마트폰 중독의 전체 척도 수준은 평균값이 2로 중간 값인 2와 동일하게 나타났다. 하위요인 중에서는 일상생활장애가 2.22로 가장 높게 나타났고 내

성(2.20), 금단(1.75), 가상세계지향성(1.54) 순으로 나타났다. 이는 중학생들이 스마트폰 사용으로 일상생활장애를 가장 많이 느끼고 있다고 해석될 수 있다.

다음으로, 자기통제력 전체는 평균 3.72로 중간 값인 2.5보다 높게 나타나 중학생의 자기통제력 수준이 높다고 볼 수 있다. 하위요인을 살펴보면 자기중심성이 4.02로 가장 높게 나타났으며 화내는 기질(3.87), 충동성(3.66), 과제완수(3.33) 순으로 나타났다.

식습관은 평균 3.17로 중간 값인 2.5보다 높게 나타나 중학생의 식습관이 평균 이상임을 알 수 있다.

이상의 내용을 정리하면, 스마트폰 중독 수준은 보통 정도이며 자기통제력과 식습관은 보통 이상으로 잘 하고 있는 것으로 나타났다.

3. 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관의 상관관계

연구문제 2. 의 ‘중학생의 스마트폰 사용과 자기통제력, 식습관이 유의미한 상관관계가 있는지’를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였고 그 결과는 표 IV-9와 같다.

표 IV-9. 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관의 상관관계

	중독	자기 통제	충동성	과제 완수	자기 중심성	화내는 기질	식습관
중독	1						
자기통제	-.583***	1					
충동성	-.588***	.869***	1				
과제완수	-.423***	.720***	.589***	1			
자기중심성	-.464***	.863***	.657***	.474***	1		
화내는 기질	-.465***	.876***	.638***	.466***	.733***	1	
식습관	-.297***	.333***	.312***	.382***	.276***	.188***	1

*** p<.001

스마트폰 중독과 자기통제력, 식습관은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다 ($r_s = -.583 \sim -.297, p < .000$). 따라서 스마트폰 중독이 높을수록 자기통제력과 식습관이 낮을 수 있고, 자기통제력과 식습관이 높을수록 스마트폰 중독이 낮을 수 있음을 알 수 있다.

자기통제력과 식습관의 관계를 살펴보면 정적 상관이 있는 것으로 나타났다 ($r = .333, p < .000$). 따라서 자기통제력이 높은 학생들은 식습관이 좋다고 할 수 있고 식습관이 좋은 학생들은 자기통제력이 높다는 것을 알 수 있다.

4. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과

가. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과

연구문제 3. ‘중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기통제력이 매개 효과가 있는가?’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개 효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과는 표 IV-10 과 같고 그림 IV-10과 같이 도식화 하였다.

표 IV-10. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과

단계	모형	R^2	F	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 중독 → 자기통제력	.34	225.00***	-.57	.04	-.58	-15.00***
2단계	스마트폰 중독 → 식습관	.09	42.32***	-.31	.05	-.30	-6.51***
3단계	스마트폰 중독, 자기통제력 → 식습관	.13	31.75***	-.17 .26	.06 .06	-.16 .24	-2.83** 4.41***
Sobel Z통계량 ¹⁾		비표준화 회귀계수B(a) = -.57 표준오차SE(a) = .04 Z=-4.15*** 비표준화 회귀계수B(b) = .26 표준오차SE(b) = .06					

** $p < .01$, *** $p < .001$

1) <http://www.danielsoper.com/statcalc3/calc.aspx?id=31> (2015.05.10.)

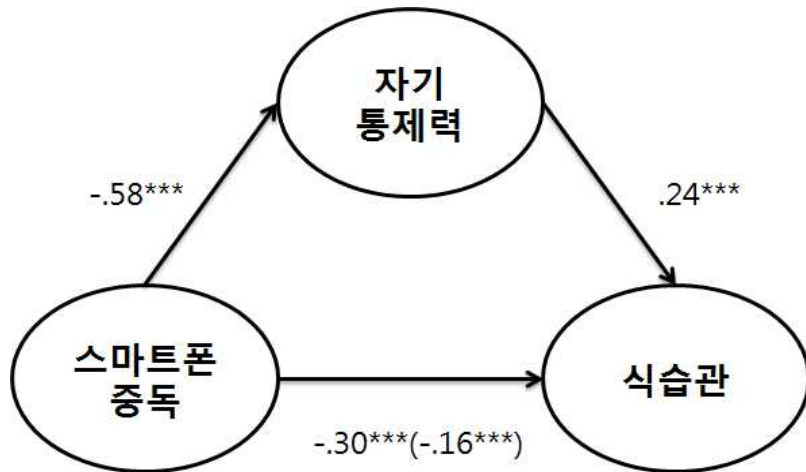


그림 IV-4 . 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과

1단계에서는 독립변수인 스마트폰 중독이 매개변수인 자기통제력에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변수인 스마트폰 중독이 종속변수인 식습관에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 스마트폰 중독과 매개변수인 자기통제력을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변수인 식습관에 미치는 영향을 검증하였다.

1단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 자기통제력에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 225.00이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는, 유의수준 .001에서 자기통제력의 점수를 유의하게 설명하고 있다($t=-15.00$, $p<.001$). 자기통제력 점수 총 변화량의 34%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 자기통제력에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_1=-.58$).

2단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 42.32이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는, 유의수준 .001에서 식습관의 점수를 유의하게 설명하고 있다($t=-6.51$, $p<.001$). 식습관 점수 총 변화량의 9%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 식습관에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_2=-.58$).

3단계 분석모형에서 스마트폰 중독과 자기통제력을 독립변수로 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 31.75이다. 유의수준 .000으로 모형에 포함된 독립변수는 유의수준 .001에서 식습관을 유의하게 설명하고 있다. 식습관 총 변

화량의 13%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있다.

위와 같이 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과를 검정을 위한 모든 단계가 유의미한 것이 확인되었다. 3단계 분석에서 매개변수인 자기통제력을 투입한 결과 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향력이 -.30에서 -.16으로 감소하였으므로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

자기통제력의 부분 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 검정하기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독과 자기통제력, 식습관은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다가(Z=-4.15, p<.000). 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부적적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 자기통제력을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석 할 수 있다.

나. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성의 매개효과

연구문제 3. ‘중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기통제력의 하위요인인 충동성이 매개효과가 있는가?’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과는 표 IV-11과 같고 그림 IV-5와 같이 도식화 하였다.

표 IV-11. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성의 매개효과

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 중독 → 충동성	.35	231.26***	-.74	.05	-.59	-15.21** *
2단계	스마트폰 중독 → 식습관	.09	42.32***	-.31	.05	-.30	-6.51***
3단계	스마트폰 중독, 충동성 → 식습관	.12	28.90***	-.18 .18	.06 .05	-.17 .21	-3.13** 3.77***
Sobel Z통계량 ¹⁾ Z=-3.50***		비표준화 회귀계수B(a) = -.74 비표준화 회귀계수B(b) = .18		표준오차SE(a) = .05 표준오차SE(b) = .05			

** p<.01, *** p<.001

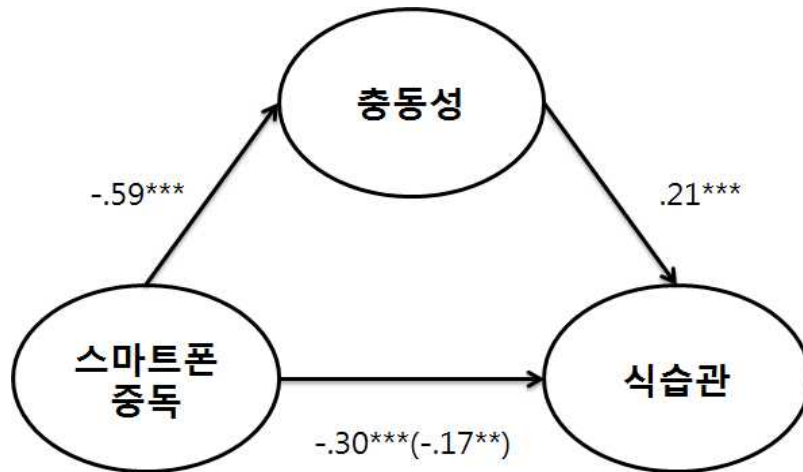


그림 IV-5. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성의 매개효과

1단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 충동성에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 231.26이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 충동성의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-15.21$, $p<.001$), 충동성 점수 총 변화량의 35%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 충동성에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_1=-.59$).

2단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 42.32이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 식습관의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-6.51$, $p<.001$), 식습관 점수 총 변화량의 9%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 식습관에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다.($\beta_2=-.58$).

3단계 분석모형에서 스마트폰 중독과 충동성을 독립변수로 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, $F=28.90$ 이다. 유의수준 .000으로 모형에 포함된 독립변수는 유의수준 .001에서 식습관을 유의하게 설명하고 있으며, 식습관 총 변화량의 12%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있다.

위와 같이 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과를 검정을 위한 모든 단계가 유의미한 것이 확인되었다. 3단계 분석에서 매개변수인 충동성을 투입한 결과

1) <http://www.danielsoper.com/statcalc3/calc.aspx?id=31> (2015.05.10.)

스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향력이 -.30에서 -.17로 감소하였으므로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

충동성의 부분 매개효과가 통제적으로 유의미한지를 검정하기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성이 갖는 부분 매개효과가 양측검정에서 통제적으로 유의미한 것으로 나타났다 ($Z=-3.50, p<.000$). 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 충동성을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

다. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 과제완수의 매개효과

연구문제 3. ‘중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기통제력의 하위 요인인 과제완수가 매개효과가 있는가?’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과는 표 IV-12와 같고 그림 IV-6과 같이 도식화 하였다.

IV-12 . 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 과제완수의 매개효과

단계	모형	R^2	F	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 중독 → 과제완수	.18	95.64***	-.39	.04	-.42	-9.78***
2단계	스마트폰 중독 → 식습관	.09	42.32***	-.31	.05	-.30	-6.51***
3단계	스마트폰 중독, 과제완수 → 식습관	.17	44.10***	-.18 .36	.05 .06	-.17 .31	-3.42** 6.47***
Sobel Z통계량 ¹⁾ Z=-4.76***		비표준화 회귀계수B(a) = -.39		표준오차SE(a) = .04			
		비표준화 회귀계수B(b) = .36		표준오차SE(b) = .06			

** p<.01, *** p<.001

1) <http://www.danielsoper.com/statcalc3/calc.aspx?id=31> (2015.05.10.)

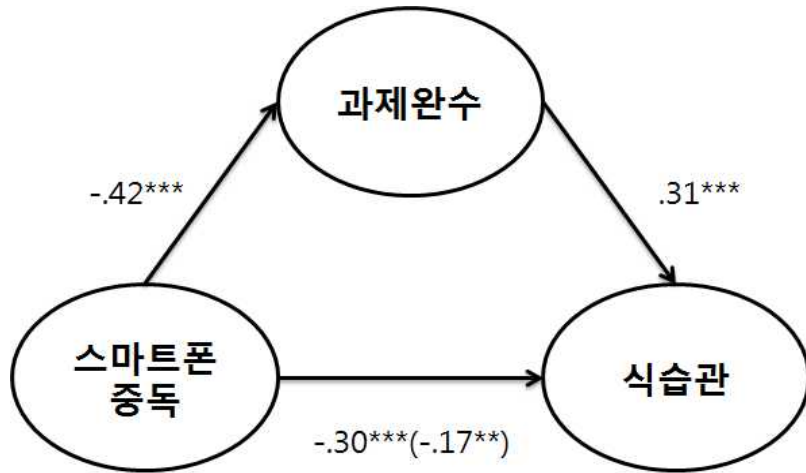


그림 IV-6. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 과제완수의 매개효과

1단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 과제완수에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 95.64이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 과제완수의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-9.78$, $p<.001$), 과제완수 점수 총 변화량의 18%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 과제완수에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_1=-.42$).

2단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 42.32이다, 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 식습관의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-6.51$, $p<.001$), 식습관 점수 총 변화량의 9%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 식습관에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_2=-.58$).

3단계 분석모형에서 스마트폰 중독과 과제완수를 독립변수로 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, $F=44.10$ 이다, 유의수준 .000으로 모형에 포함된 독립변수는 유의수준 .001에서 식습관을 유의하게 설명하고 있으며, 식습관 총 변화량의 17%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있다.

위와 같이 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과를 검정을 위한 모든 단계가 유의미한 것이 확인되었다. 3단계 분석에서 매개변수인 과제완수를 투입한 결과 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향력이 $-.30$ 에서 $-.17$ 로 감소하였으므로

부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

과제완수의 부분 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 과제완수가 갖는 부분 매개효과가 양측검정에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 ($Z=-4.76, p<.000$). 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 과제완수를 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

라. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기중심성의 매개효과

연구문제 3. ‘중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기통제력의 하위 요인인 자기중심성이 매개효과가 있는가?’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과는 표 IV-13 과 같고 그림 IV-7과 같이 도식화 하였다.

IV-13. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기중심성의 매개효과

단계	모형	R^2	F	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 중독 → 자기중심성	.21	120.17***	-.51	.05	-.46	-10.96***
2단계	스마트폰 중독 → 식습관	.09	42.32***	-.31	.05	-.30	-6.51***
3단계	스마트폰 중독, 자기중심성 → 식습관	.11	27.71***	-.22 .17	.05 .05	-.22 .18	-4.23*** 3.47**
Sobel Z통계량 ¹⁾ Z=-3.23**		비표준화 회귀계수B(a) = -.51	비표준화 회귀계수B(b) = .17	표준오차SE(a) = .05	표준오차SE(b) = .05		

** p<.01, *** p<.001

1) <http://www.danielsoper.com/statcalc3/calc.aspx?id=31> (2015.05.10.)

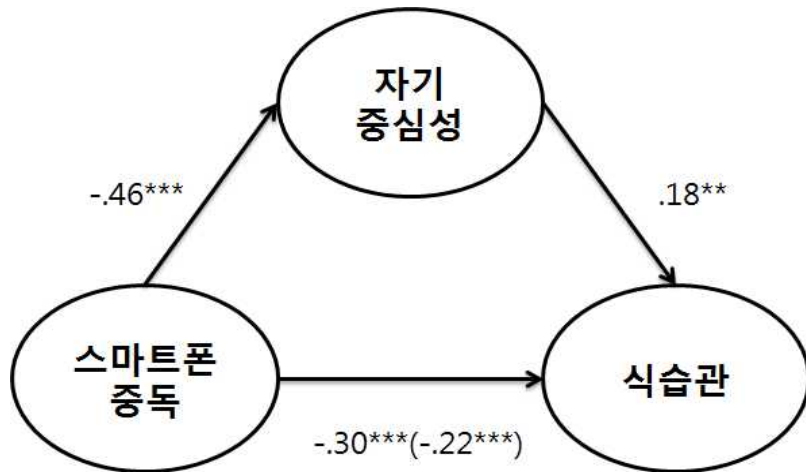


그림 IV-7. 중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기중심성의 매개효과

1단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 자기중심성에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 120.17이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 자기중심성의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-10.96$, $p<.001$), 자기중심성 점수 총 변화량의 21%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 자기중심성에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_1=-.46$).

2단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 42.32이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 식습관의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-6.51$, $p<.001$), 식습관 점수 총 변화량의 9%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 식습관에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_2=-.58$).

3단계 분석모형에서 스마트폰 중독과 자기중심성을 독립변수로 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, $F=27.71$ 이다. 유의수준 .000으로 모형에 포함된 독립변수는 유의수준 .001에서 식습관을 유의하게 설명하고 있으며, 식습관 총 변화량의 11%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있다.

위와 같이 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과를 검정을 위한 모든 단계가 유의미한 것이 확인되었다. 3단계 분석에서 매개변수인 자기중심성을 투입한 결과 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향력이 -.30에서 -.22로 감소하였으므로

로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

자기중심성의 부분 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 검정하기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기중심성이 갖는 부분 매개효과가 양측검정에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($Z=-3.23, p<.000$). 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부정적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 자기중심성을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

마. 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 화내는 기질의 매개효과

연구문제 3, ‘중학생의 스마트폰 중독과 식생활의 관계에서 자기통제력의 하위 요인인 화내는 기질이 매개효과가 있는가?’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과는 표 IV-14 와 같고 그림 IV-8과 같이 도식화 하였다.

IV-14 . 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 화내는 기질의 매개효과

단계	모형	R^2	F	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 중독 → 화내는기질	.22	120.95***	-.65	.06	-.47	-11.00***
2단계	스마트폰 중독 → 식습관	.09	42.32***	-.31	.05	-.30	-6.51***
3단계	스마트폰 중독, 화내는기질 → 식습관	.09	21.96***	-.28 .05	.06 .04	-.27 .06	-5.18*** 1.25

*** $p<.001$

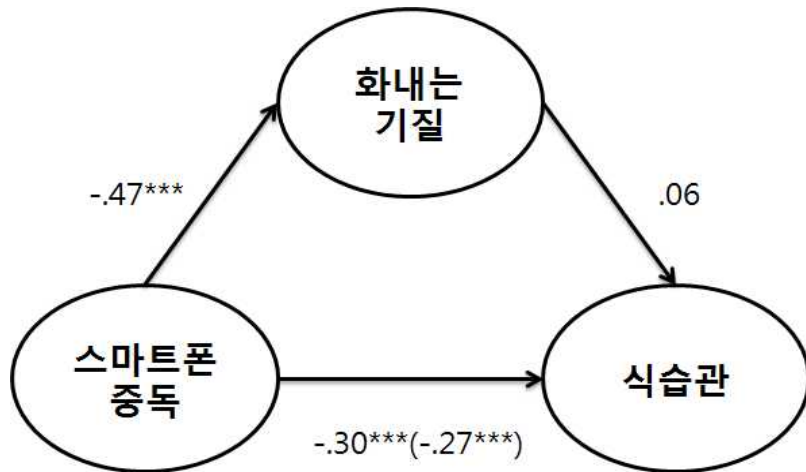


그림 IV-8. 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 화내는 기질의 매개효과

1단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 화내는 기질에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 120.95이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 화내는 기질의 점수를 유의하게 설명한다($t=-11.00$, $p<.001$), 화내는 기질 점수 총 변화량의 22%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 화내는 기질에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다($\beta_1=-.47$).

2단계 분석모형에서 스마트폰 중독이 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, F 통계값은 42.32이다. 유의확률 .000으로 스마트폰 중독 점수는 유의수준 .001에서 식습관의 점수를 유의하게 설명하고 있으며($t=-6.51$, $p<.001$), 식습관 점수 총 변화량의 9%가 스마트폰 중독 점수에 의해 설명되고 있다. 또한 스마트폰 중독이 식습관에 부적영향을 주고 있음을 알 수 있다.($\beta_2=-.58$).

3단계 분석모형에서 스마트폰 중독과 화내는 기질을 독립변수로 식습관에 미치는 영향을 검정한 결과, $F=21.96$ 이다. 유의수준 .000으로 모형에 포함된 독립변수는 유의수준 .001에서 식습관을 유의하게 설명하고 있으며, 식습관 총 변화량의 9%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있다. 하지만 화내는 기질이 식습관에 미치는 영향력이 유의미하지 않게 나타났다.

위와 같이 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과를 검정을 위한 모든 단계가 유의미하지 않아 화내는 기질이 스마트폰 중독과 식습관의 관계를 매개한다고 할 수 없다.

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 제주특별자치도 중학생을 대상으로 스마트폰 중독과 자기통제력, 그리고 식습관의 관계를 파악하고, 자기통제력이 스마트폰중독과 식습관을 매개하는 효과가 있는가를 검증하는 것을 목적으로 수행하였다.

본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 스마트폰 중독의 정도는 성별에 차이가 있었다. 중학생의 성별에 따른 스마트폰 중독을 비교하기 위하여 T검증을 실시한 결과 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독 평균 점수가 높게 나타났다. 이는 여학생들이 남학생보다 스마트폰 중독이 높게 나왔다는 선행연구(강선자, 2013; 김남선, 2012; 김남영, 2014; 류화청, 2014; 박용민, 2011; 양영하, 이인숙, 2014; 2013; 장로, 2013; 최동원, 2015; 황승일, 2013)들의 결과와 일치한다.

둘째, 중학생의 스마트폰 중독, 자기통제력, 식습관은 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우선, Pearson 상관 분석 결과에서 스마트폰 중독 수준은 자기통제력과 식습관에 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 인터넷 중독에 따라 식습관에 유의한 관련이 있다는 선행연구(윤정란, 2011; 이 정, 2008)를 뒷받침하는 결과라 할 수 있다. 그리고 스마트폰의 중독정도가 강할수록 식습관 점수가 낮아 올바르지 못한 식습관을 가진 것으로 나타난다는 선행연구(이하나, 2014)의 결과와 일치한다. 이는 인터넷 중독성향과 바람직하지 않은 생활습관은 유의한 관련이 있다(김영신, 2004)는 연구와도 일치한다. 따라서 스마트폰 중독수준이 높을수록 잘못된 식습관의 변화를 가져올 수 있음을 알 수 있다.

다음으로 스마트폰 중독과 자기통제력과의 관계에서는 부적 상관관계가 나타났다. 이는 사용시간이 긴 학생이 자기통제력이 낮았다(김남선, 이규은, 2012; 김병년, 고운정, 최홍일, 2013)는 선행연구를 뒷받침 하며, 인터넷과 자기통제력이 유의한 상관을 보인다는 선행연구(박은영, 2005; 유옥순, 2007; 윤성민, 2006; 최

혜진, 2010; 홍진선, 2006)의 결과와 일치한다. 그리고 자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독이 높아진다(김보람, 2012; 김정심, 2007; 송남옥, 2004; 장은지, 2011; 홍진선, 2009). 자기통제력이 낮을수록 휴대폰 중독이 높아진다(고영미, 2012; 김정숙, 2003; 장혜진, 2002). 자기통제력이 낮을수록 스마트폰 중독 수준이 높다는 선행연구(강선자, 2013; 김남선, 이규은, 2012; 김병년 외, 2013; 박정아, 2013; 석말숙, 구용근, 2014; 용상화, 2013; 조현옥, 2012; 황승일, 2013)와도 일치하는 것을 알 수 있다. 이는 스마트폰을 사용하는 행위를 조절할 수 있는 자기통제력이 높아진다면 스마트폰 중독 수준이 낮아짐을 의미한다.

그리고, 자기통제력과 식습관의 관계를 살펴보면 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 식습관과 자기통제력은 식 행동과 자기통제의 정서성과 부적상관관계를 나타내었다(김아름, 2011). 자기통제력에 의한 식습관의 변화가 일어났다(오순자, 2008)는 연구의 결과를 뒷받침한다. 그리고 인터넷 중독 정도가 심할수록식이섭취태도가 좋지 못하다(박진영, 2009)는 연구와 일치하고 있다. 또한 청소년기의 인터넷 중독은 식습관, 신체활동, 정신·심리적 특성에 모두 상관성을 가지고 있다(지영주, 2014)는 연구를 뒷받침 한다.

셋째, 중학생의 자기통제력 및 자기통제력의 하위요인인 충동성, 과제완수, 자기중심성이 스마트폰중독과 식습관의 관계에서 매개효과가 있었다. 매개효과 검증 을 하기 위해 Baron & Kenny(1986)에 의해 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력이 갖는 부분 매개효과가 양측검정에서 통제적으로 유의미한 것으로 나타났다($Z=-4.15, p<.000$). 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 자기통제력을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석 할 수 있다.

스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 충동성, 과제완수, 자기중심성이 갖는 부분 매개효과가 양측검정에서 통제적으로 유의미한 것으로 나타났다. 화내는 기질은 유의미하지 않았다. 즉, 스마트폰 중독은 식습관에 부적으로 직접적 영향을 미치며 동시에 충동성, 과제완수, 자기중심성을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 해석 할 수 있다.

이상의 논의를 통해서 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

제주특별자치도 중학생의 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력의 매개효과 분석의 연구결과, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에서 자기통제력, 그리고 그 하위요인인 충동성, 과제완수, 자기중심성, 화내는 기질에서 화내는 기질을 제외하고 모두 부분 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이와 관련하여, 본 연구에서 자기통제력의 의미를 확장하여 자기통제력은, 스마트폰 중독과 식습관의 관계에 매개함으로써 식습관에 도움을 주는 대처기제라는 것을 밝혔다.

본 연구자는 아동·청소년들의 스마트폰 중독으로 인한 스마트폰 중독 치유를 위한 방문 상담을 하면서 학생들의 생활을 보아왔다. 특히 청소년기에 건강을 좌우하는 식습관에서 불균형을 초래할 수 있는 인스턴트와 패스트푸드에 익숙한 것을 발견하게 되었다. 그러나 잘못된 식습관이 형성되고 있음을 인지하지 못한 채 다른 사람들도 그렇다는 왜곡된 사고를 하게 된다. 이러한 왜곡된 사고는 2차적인 건강의 문제를 야기한다. 이러한 문제는 스마트폰 중독자에게는 자연스런 현상이라는 당위성을 부여하게 된다. 이 또한 스마트폰 중독의 역기능적 요소라 할 수 있다.

‘손안의 인터넷’인 스마트폰이 몸의 일부분이 되고 있는 청소년들에게 스마트폰은 필수적인 요소로 자리매김을 하고 있다. 그러다 보니 필요이상 사용하게 되면서 스마트폰 중독이라는 오명을 얻게 된다. 그러나, 서론에 언급했듯이 많은 연구들이 스마트폰 중독의 요인연구에 맞춰져 있다. 하지만 청소년들의 스마트폰 중독이 30%에 임박한 이 시점에서 스마트폰 중독의 요인연구는 스마트폰 중독 연구의 소극적인 자세라고 사료된다. 청소년 3명 중 1명이 스마트폰 중독인 이 시점에서 스마트폰 중독이 미치는 영향과 중독치유에 대한 적극적인 대안이 이루어져야 한다고 본다.

그래서 본 연구자는 선행연구를 토대로 스마트폰 중독이 행위중독인 것을 감안하여 식습관과의 관계에서 개인 심리적 변인으로 자기통제력의 매개효과분석을 하게 된 것이다. 결국, 행위중독인 스마트폰 중독은 행동수정을 위한 자기통제력 향상 프로그램에 의해 식습관이 변화되면서 스마트폰 사용 조절이라는 행

동의 변화를 이끌어 낼 수 있을 것이다.

지금까지 청소년의 스마트폰 중독과 식습관과의 관계연구가 영양학과에서 이루어지는 것을 찾아 볼 수 있었다. 청소년시기의 식습관이 성장과 직결되기 때문이라고 사료된다. 그러나 스마트폰 중독과 식습관과의 관계에서 자기통제력의 매개효과분석이라는 선행연구는 전무한 상황이었다. 식습관이라는 영양학에서의 변인을 자기통제력이라는 심리적 변인을 매개하여 연구한 점은 지금까지 이루어지지 않았던 새로운 시도라는데 의의가 있다. 이러한 연구 결과는 스마트폰 중독의 예방과 치유의 프로그램 개발의 기초자료가 될 것이라고 사료된다.

마지막으로 **본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언**들은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중학교 2학년 학생들을 대상으로 하였고, 연구 대상 지역을 제주특별자치도로 제한하였다. 따라서 본 연구의 결과를 전국 전체 중학생으로 일반화하기는 어렵다. 그러므로 다른 지역의 연구가 추가로 시행되어서 본 연구와 비교 분석을 한다면 지역적인 고유한 문화적 특성이 반영되어 식습관에 도움이 되는 자기통제력 향상에 기여하지 않을까하고 기대한다. 또한 연구대상을 중학교 2학년으로 국한 했는데 중학교 전 학년을 대상으로 한다면 좀 더 깊이 있는 연구가 이루어지지 않을까 사료된다. 이와 관련하여 본 연구자는 후속연구에서 다양한 지역별, 학년별 연구가 이루어져서 그 결과의 축적이 필요하다고 제언한다.

둘째, 본 연구에서 스마트폰중독, 식습관, 자기통제력이라는 세 변인에서 자기통제력이라는 매개효과를 검증하였다. 그런데 본 연구에서는 이 세 변인의 관계에 영향을 줄 수 있는 개인적·환경적인 가외변인들에 대한 통제가 이루어지지 않았다는 제한점이 있다.

셋째, 자료 수집 시점에 논의의 여지가 있다. 본 연구는 특정 시점에서 횡단적으로 이루어졌다. 따라서 후속 연구자들에게 학기 중 여러 시점에서, 반복 연구를 통한 수집이 필요하다고 제언한다.

참 고 문 헌

- 강선자(2013). 울산시 대학생의 스마트폰 이용형태, 스트레스, 자기통제력, 가족 의사소통에 따른 스마트폰 중독 연구. 울산대학 교육대학원 아동가족 복지학과 석사학위논문.
- 강주연(2012). 직장인의 스트레스와 스트레스대처방식, 충동성이 스마트폰중독에 미치는 영향. 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 강희양, 박창호(2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. *한국심리학회지 일반*, 31(2), 563-80.
- 고기숙, 이면재, 김영은(2012). 대학생의 스마트폰 중독적 사용경험연구. *디지털 콘텐츠학회논문지*, 13(4), 513-508.
- 고영미(2012). 중학생의 휴대폰중독에 따른 자기통제력 및 학교생활적응의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 공형일(2010). 스마트폰의 함의와 시사점. *정보통신정책연구원*, 22(10), 45-58.
- 구용근(2013). 부모 양육태도, 부모-자녀의사소통, 사회적 지지가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향 - 자아존중감과 자기통제력의 매개효과를 중심으로-. 한세대학교 대학원 사회복지학전공 박사학위논문.
- 구지혜(2010). 사회 심리학 이론에 따른 '올바른 식습관' 영역의 학습 지도 방안 연구. 한양대학교 교육대학원 영양교육전공 석사학위논문.
- 국가통계포털 KOSIS <http://www.kosis.kr>
- 권귀영, 이동건 (2012). 개인의 특성이 스마트폰 사용에 미치는 영향에 관한 연구. *한국비즈니스리뷰*, Vol.5 No.3.
- 권수연(2004). 서울 지역 중학생의 식생활 태도 및 간식섭취에 영향을 미치는 요인. 숙명여대대학원 석사학위논문.
- 권영경, 이영남(2004). 초등학생의 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식 행동에 관한 연구. — 서울시내 강북지역 5, 6학년을 대상으로— *J East Asian Soc Dietary Life* 14(6): 542~550
- 권영진(2004). 초등학교 6학년 학생들의 인터넷중독이 건강생활에 미치는 영

- 향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권재환, 이성주(2013). 대학생의 지각된 부모양육태도가 자기통제력과 학교생활 적응에 미치는 영향 : 자기통제력의 매개효과검증. **한국청소년연구**, ,Vol. 24.No.2.
- 금창민(2013). **중·고등학생의 스마트폰 ‘중독 경향성(proneness)’과 정신건강 문제에 관한 연구**. 서울대학교대학원 교육학과 교육상담전공.
- 김경민(2006). **초등학생의 컴퓨터 게임이용, 컴퓨터 게임중독 및 건강상태에 관한 연구**. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경희(2007). **청소년의 인터넷 중독이 자아존중감, 비행에 미치는 영향 : 서울과 중소도시 중학생을 중심으로**. 동덕여대 여성개발대학원 석사학위 논문.
- 김나영(2012). 초등학생이 지각한 부모양육태도와 학교생활만족도가 인터넷 중독에 미치는 영향. **한국청소년학회**.
- 김남선, 이규은 (2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국보건정보**. 37(2), 72-83.
- 김남성(1995). **교육심리학**, 서울 : 교육과학사
- 김남숙(2002). **중학생의 인터넷 중독에 관한 연구**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김남영(2014). **가족기능과 청소년의 자기통제력이 스마트폰중독에 미치는 영향**. 충북대학교 대학원 아동복지학과 아동복지전공 석사학위논문.
- 김다혜(2013). **일부 초등학생의 체형인식에 따른 섭식절제정도, 식습관 및 다이어트 관심도 비교 연구**. 경희대학교 교육대학원 영양pscm, 교육전공 석사학위논문.
- 김대근, 태지호(2010). 스마트폰 이용자의 매개경험에 관한 연구. **인문콘텐츠**, Vol.- No.19
- 김대환(2013). **청소년의 인터넷 중독과 건강행태 및 정신건강 요인**. 2010년 청소년 건강 행태 온라인 조사를 바탕으로. **보건교육지도학회지**. Vol. 30. No.2. pp.1-10.

- 김동일, 허은, 방나미, 김은정, 정여주(2011). 인터넷중독 자가진단 동등화 척도 개발연구. **상담학 연구**12(1), 393-413
- 김미영(2003). 중학생의 인터넷중독과 정신건강과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김병년. 최홍일(2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. **사회과학연구**, Vol.29 No.1.
- 김병년, 고은정, 최홍일(2013).대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **한국청소년연구**, Vol.24 No.3.
- 김병탁(2014). 청소년의 스마트폰 사용유형과 수준에 따른 자기통제력 및 사회성의 차이. 계명대학교 대학원 교육학과 석사학위논문.
- 김병환(2014). 스마트폰의 등장에 따른 사회 경제적 변화 분석. 경북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김보람(2012). 이용동기와 효능감에 따른 인터넷게임 몰입과 병리적 사용 - 자기통제력을 매개변인으로-. 부산대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 김보연(2012). 고등학생의 인터넷게임 중독 및 스마트폰중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김세란(2014), 청소년이 지각한 부모의 양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력과 학업스트레스의 매개효과. 순천대학교 사회문화예술대학원 사회복지학과 석사학위논문.
- 김소진(2013). 식습관과 그에 영향을 끼치는 요인들에 관한 연구.
- 김송화(2011). 대학생의 진로스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성 조절 효과와 진로성숙도의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수진(2014). 치료적 노래만들기가 스마트폰중독경향 청소년의 중독성 및 자기통제력에 미치는 영향. 고신대학교 교회음악대학원 음악치료전공 석사학위논문.
- 김순분(2007). 아유르베딕 요가 프로그램이 초등학교 비만아동의 비만도 및 자아존중감 변화에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 김아름(2011). 어머니의 식습관 및 통제유형과 유아의 식습관 및 자기통제간의

- 관계. 한양대학교 교육대학원 유아교육전공 석사학위논문.
- 김영신(2004). 중학생의 인터넷 중독과 건강관련 생활습관과의 관련성. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김영은(2013). 영아기 자녀를 둔 모의 양육 스트레스와 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향 -자기 통제력의 매개효과를 중심으로-. 서울여자대학교 대학원 교육심리학과 상담 및 임상심리전공 석사학위논문.
- 김유연(2014). 또래애착과 자기통제력이 중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국의국어대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 김은경(2006). 고등학생의 휴대전화 사용수준에 따른 자기 통제력 및 자기조절 학습능력의 차이. 아주대학 석사학위논문.
- 김은경(2004). 중학생들의 컴퓨터 사용이 식생활 정보습득 및 식생활에 미치는 영향. 단국대학교 정보통신대학원 석사학위논문.
- 김은영(2007). 청소년의 우울감 및 자기통제감과 휴대폰의 중독사용과의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은지(2014). 안산 일부지역 초등학생의 스마트폰 중독과 식 행동과의 상관성. 경기대학교 교육대학원 영양교육전공 석사학위논문.
- 김정숙(2015). 자기통제력과 자기효능감이 대학생의 적응에 미치는 영향. 스마트폰 중독의 매개효과. 건국대학교 대학원 교육학과 석사학위논문.
- 김정숙(2003). 고청소년의 인터넷 중독과 건강증진 생활양식 및 지각된 건강상태와의 연관성. 고려대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김정심(2007). 인터넷 활용유형에 따른 초등학생의 스트레스, 인터넷 사용에 대한 자기효능감, 자기통제력 및 인터넷 중독 간의 관계. 전남대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공 석사학위논문.
- 김중운(2008). 중학생의 인터넷 중독과 자기통제력 및 정신건강과의 관계, **중등 교육연구**.
- 김지영(2009). 서울지역 일부 초등학교 고학년의 비만도에 따른 식습관 및 영양 지식에 관한 연구. 단국대학교 교육대학원 교육학과 영양교육 전공 석사학위논문.
- 김지훈(2010). 스마트폰의 수용의도에 관한 연구: 확장된 TAM 모형을 중심으로

- 로. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진희(2012). **대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김하나(2013). 초등학교 고학년아동의 부모-자녀의사소통유형과 인터넷게임중독 성향 간의관계 : 자기통제력의 매개효과. **한국정서·행동장애아교육학회** (구 : 한국정서학습장애아교육학회).
- 김현숙(1998). **청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형 구축**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜미·김소연·장문선(2013). 행동활성화체계와 행동억제체계(BAS/BIS)가 인터넷 게임중독자의 비합리적 의사결정에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**.Vol, 18. No. 1. 69-85.
- 김혜선(2007). **컴퓨터사용이 고학년 초등학생의 식생활 양상과 건강관련 인자에 미치는 영향**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜선, 이복희(2008). 컴퓨터 사용시간이 고학년 초등학생의 신체발달, 식생활 습관 및 영양 상태에 미치는 영향, **한국영양학회지**, 41(2):165~173.
- 김혜영(2012). **스마트폰 사용자의 해석수준과 자기통제에 관한 연구**. 강원대학교 대학원 영상문화학과 석사학위논문.
- 김혜영, 유승호(2013). 스마트폰 사용자의 해석수준에 따른 스마트폰 자기통제에 관한 연구. **HCI 2013 학술대회**. 402-405
- 김혜영, 장예빛, 정의준, 유승호(2013). 대학생 스마트폰 사용 집단의 해석수준 및 자기통제와 스마트폰 중독사용의 관계에 관한 연구. **미래청소년학회지**, Vol.10 No.2,
- 김혜영, HyeYeong Gim, 유승호, SeungHo Ryu(2013). 스마트폰 사용자의 해석수준에 따른 스마트폰 자기통제에 관한 연구. **HCI 2013 학술대회**.
- 김혜주(2013). **청소년의 스마트폰중독이 사회성발달 및 학교적응에 미치는 영향**. 호남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효순(2009). **청소년기 인터넷 중독의 영향요인에 관한 연구**. -생태체계요인의 조절효과를 중심으로. 조선대학교 대학원 사회복지학과 박사학위논문.
- 김홍희(2009). **중학생들의 컴퓨터사용과 식생활 습관간의 관련성**. 경남대학교

- 교육대학원 석사학위논문.
- 남진열(2011). 대학생의 개인특성과 인터넷 및 휴대전화 중독과의 관계 연구. **한국청소년연구**, Vol.22 No.4,
- 노나연(2013). 제 1형 당뇨병을 가진 소아청소년에서 영양교육이 영양지식, 식태도, 식 행동에 미치는 영향. 인하대학교 대학원 식품영양학과 석사학위논문.
- 노나연·남소영·강희숙·이지은·이수경(2013). 제 1형 당뇨병 소아청소년의 영양지식, 식태도, 식행동에 대한 실태조사. **대한지역사회영양학회지** 18(2) : 101-111,
- 노석준(2013). 고등학생의 환경 및 개인 심리 요인, 스마트폰 이용 동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. **교육정보미디어연구**, 19(4), 659-691.
- 노성덕 외 3인(2010). **DSM-IV-TR진단에 따른 아동 청소년 상담 및 심리치료**. 시그마프레스.
- 동아일보(2015. 05. 07). 한국인 평균 휴대폰 이용기간, 평균 1년 7개월...‘스마트폰 보유율은 세계최고’
- 류경희(2014). 중학생의 외현적, 내현적 자기에와 스마트폰 중독간의 관계:공격성의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 류화청(2014). 생태체계요인이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향. -인터넷 윤리의식의 조절효과를 중심으로-. 서남대학교 대학원 사회복지학과 박사학위논문.
- 머니투데이(2015. 3. 19). 손 안에 세상을 담는다. 스마트폰의 명과 암.
- 미래창조과학부(2014), **2014년도 인터넷 중독 예방 해소 추진계획**.
- 미래창조과학부, 한국정보화진흥원(2014), **2013년 인터넷 중독 실태조사**.
- 민선애(2007). 중학생의 자기효능감과 자기 통제력이 휴대전화의 중독적 사용에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경희(2005). 부모의 양육태도 및 청소년의 자기 통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향. 장로회신학대학교 목회전문대학원 목회학과 사회복지학 전공 석사학위논문.
- 박대우, 김응식, 최종문(2010). u-IT 전기안전통합관리시스템의 모듈별 성능평가

- 와 보안방법 연구. 한국정보통신학회논문지, Vol.14 No.6
- 박선영(2013). **아동의 스마트기기 중독성과 부모중재의 관계**. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소연 · 이홍직(2012). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 인구사회학적 특성요인, 건강요인, 일탈 행동요인을 중심으로. **한국전자통신학회논문지**. 제8권 제2호. 291-299
- 박영욱(2009). 고등학교 남학생의 인터넷 중독과 자존감, 자기통제력 및 충동성과의 관계. **인간이해**.
- 박용민(2011). **성인들의 스마트폰중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박용철(2011). **자기 통제력과 부모의 인터넷통제가 인터넷 중독에 미치는 영향**. 대구대학교 교육대학원 상담심리 석사학위논문.
- 박응기(2003). 대학생들의 이동전화 중독증에 관한 연구. **한국언론학보**. 47(2), 250-281
- 박정아(2013). **중학생의 자기 통제력이 스마트폰중독성향에 미치는 영향에 관한 연구**. 제주대학교 대학원 가정관리학과 석사학위논문.
- 박중구, 이나래(2012). 비행청소년과 일반청소년을 대상으로 식습관의 비교 및 폭력성향의 영향. **관광연구 제 27권** 제 2호, 215-238.
- 박지선(2012). **청소년 및 대학생의 스마트폰중독 경향성에 영향을 미치는 관련 변인**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박진영(2009). **서울지역 중학생들의 인터넷 중독정도에 따른 생활습관 및 식습관에 관한 연구**. 중앙대학교 교육대학원 교육학과 가정교육 전공 석사학위 논문.
- 박진희(2009). **대구지역 저소득층 비만여성의 식사섭취 상태와 자아효능감 및 자기통제력 분석**. 계명대학교 대학원 식품영양학과 석사학위논문.
- 박혜연(2004). **청소년 자녀가 지각한 어머니 훈육방식과 자기통제**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박훈미(2013). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.

- 방송통신위원회(2013. 1. 29). 2012 하반기 ‘스마트폰
 변명선(2014). **초등학생의 스마트폰 중독에 미치는 개인·가족·학교 변인의
 영향. -주의사용자군·위험사용자군을 중심으로.** 부산교육대학교 교육
 대학원 초등상담교육전공 석사학위 논문.
- 서애정(2013). **고등학생의 자기 통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용
 수준에 미치는 영향.** 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서울신문(2014. 03. 22). “초등생보다 못한 인성 ‘중 2병’ 연구로 입증되었다.”
- 서지현, 정경미(2014). 자기관리 수업을 통한 충동성의 감소가 건강증진 행동 및
 전반적인 다양한 자기통제 행동에 미치는 영향. **한국심리학회지 : 건강
 Vol. 19, No. 4. 929 - 955.**
- 서지혜(2012). **고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용 동기 요인과 스
 마트폰중독과의 구조적 관계분석.** 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서진선(2011). **충남 일부지역 중학생의 식사의 질 및 식습관 실태조사.** 공주대
 학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 석말숙, 구용근(2014). 청소년의 가정폭력경험이 스마트폰 중독에 미치는 영향
 :자아존중감과 자기통제력의 매개효과. *Korean Journal of Family
 Welfare Vol. 19, No. 4, 905-928.*
- 세계일보(2015. 02. 13). 스마트폰 평균 이용시간, 하루 평균 1시간 17분. ‘PC,
 TV, 신문 이용빈도’ 하락.
- 손경문(2013). **중학생의 스마트폰중독 여부에 따른 온/오프라인 대인관계성향
 의 차이.** 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 손명원(2014). **스마트폰 이용, 감성지능, 자기통제력 및 심리적 분리가 정서적
 소진과 학습 성과에 미치는 영향에 관한 연구.** 충북대학교 대학원 경영
 정보학과 MIS전공 석사학위논문.
- 손은하(2012). **스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구 : 스마트폰 이용자와의
 질적 심층인터뷰를 중심으로.** 중앙대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 송남옥(2004). **대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감의 인터넷 사용수준.** 연
 세대학교 생활환경대학원 석사학위논문.
- 송원영(1998). **자기효능감과 자기 통제력이 인터넷의 중동적 사용에 미치는 영**

- 향. 연세대학교석사학위논문.
- 송재복(2013). **청소년의 자기통제력 분노표현과 스마트폰중독과의 관계**. -인문계 고등학생을 중심으로. 건양대학교 대학원 상담심리학과 석사학위논문.
- 송지영(2008). **대학생들의 음주관련 인식 음주실태 및 건강관리 습관과의 관련성 연구**. 상지대학교 교육대학원 교육학과 영양교육전공 석사학위논문.
- 신영미(2012). **스마트폰 이용 동기 및 정도와 과다사용간의 관계**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 안권순(2013). **사회적 기술과 자기조절 능력이 인터넷 중독에 미치는 영향**. 한국청소년학회.
- 양명숙(2011). **아동이 지각한 부모의 부부갈등, 양육태도, 감독과 통제와 인터넷 중독에 대한 연구**. 생활과학회.
- 양선영(2006). **청소년의 인터넷 게임중독, 현실 자아정체감 및 사이버 자아정체감이 가족관계와 학교 적응에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 양영하(2013). **청소년의 가정 및 학교 적응이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양혜경(2014). **개인적, 환경적, 매체 특성적 요인이 초등학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한국교원대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 엄옥연(2010). **청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계요인에 관한 연구 -우울과 자기통제력 중심으로-**. 한영신학대학교 대학원 사회복지학전공 박사학위논문.
- 연합뉴스(2014. 08. 09). ‘중 2병’ 진짜 있었다...인성검사서 중학생이 꼴찌.
- 오대규, 이혜숙, 임 준, 정 원, 윤미경(2012). **건강포인트제도가 건강관련 생활습관에 미치는 영향**. *Journal of East-West Nursing Research* 18(1): 25-30
- 오순자(2008). **여고생의 비만 관련 보건교육 프로그램이 생활습관 변화에 미치는 효과**. 원광대학교 보건환경대학원 공중보건전공 석사학위논문.
- 용상화(2013). **고등학생의 스마트폰 중독 수준, 자기효능감, 자기통제력 및 학교 생활 적응의 관계**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 우형진(2007). 휴대폰 이용자의 자아성향이 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구 : 자존감, 자기효능감, 자기통제력 변인을 중심으로. **한국방송학보**, Vol.21 No.2.
- 유옥순(2007). 자기 통제력과 스트레스대처유형이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 유정민(2012). 부모양육태도 및 부모감독과 초등학생 인터넷 중독간의 관계. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 유태정(2015). 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향 요인. 이화여자대학교 대학원 간호과학과 석사학위논문.
- 윤성민(2006). 청소년의 인터넷 중독이 자기통제력· 자기 효능감 및 학교 적응에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤인노(2013). 대학생의 도박동기와 자기 통제력이 도박행동에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문
- 윤정란(2011). 경기도 일부 중학생의 인터넷 사용에 따른 식습관 및 영양소 섭취 실태조사. 단국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 윤종민(2005). 부모의 양육태도 및 자기 통제력과 인터넷 중독과의 관계. 서남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경아(2013). 중학생의 기질 및 성격애착과 스마트폰 사용과의 관계. 전주대학교 일반대학원 상담심리학과 석사학위논문.
- 이경미(2003). 청소년의 인터넷 사용실태와 사회화에 미치는 영향 연구. 군산대학교 교육대학원석사학위논문.
- 이계원(2000). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이나경, 이재현, 황주성(2012). 모바일 인터넷으로 인한 미디어 이용패턴의 변화: 스마트폰 이용자를 중심으로. 서울; 정보통신정책연구원.
- 이나나(2014). 인천 일부 지역 고등학생의 성별에 따른 스마트폰 중독 정도가 식 행동과 식품섭취에 미치는 영향에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이난조(2008). 비만 여고생의 체중조절 영양교육 프로그램 개발과 효과. 계명

- 대학교 대학원 식품영양학과 박사학위논문.
- 이명숙(2012). **경기지역 일부 중학생의 식 행동과 생활 스트레스와의 관계**. 명지대학교 대학원 식품영양학과 박사학위논문.
- 이봉수(2008). **중학생의 자아개념, 자기통제력과 휴대폰 중독 성향에 관한 연구**. 상명대학원 교육대학원 석사학위논문.
- 이소정(2011). **대구지역 중학생의 인터넷 사용실태와 식생활에 관한 연구**. 대구한의대학교 영양교육전공 석사학위 논문.
- 이승래(2015). **자기교시 집단미술치료가 스마트폰 게임중독 아동의 자기통제력에 미치는 영향**. 조선대학교 정책대학원 중독재활복지학과 석사학위논문.
- 이승희(2007). **초등학교 고학년 아동의 컴퓨터 게임 중독과 또래관계, 자기통제력 및 부모와의 의사소통 유형간의 관계**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 이아름(2010). **컴퓨터 사용시간에 따른 중학생의 섭식행동, 영양지식 및 영양소 섭취상태 비교**. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영주, 박주현(2014). **이용 동기와 자기 통제력 및 사회적 위축이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. *Journal of Digital Convergence*. 459-465
- 이윤미(2014). **애착과 자기통제력이 중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기통제력의 매개효과**. 성신여자대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 이인숙(2014). **직장인들의 스마트폰 중독, 불안, 우울, 자기통제력에 관한 연구**. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health Vol. 4, No. 1.* 19-27,
- 이재연(2014). **중학생의 일상적 스트레스와 학교 적응의 관계에서 탄력성의 매개 효과**. 제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공 석사학위논문.
- 이정(2008). **대학생의 인터넷 중독과 식 행동과의 관련성**. 조선대학교 보건대학원 석사학위 논문.
- 이지원(2011). **청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 자기통제력이 인터넷 중독과 진로 결정수준에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이지혜(2012). 동기강화 인터넷 중독 예방프로그램이 저소득층 청소년의 인터넷 중독, 자기통제력, 우울/불안, 지각된 스트레스에 미치는 효과. 한동대학교 상담대학원 상담심리학 전공 석사학위논문.
- 이 청(2002). 컴퓨터 과다사용과 식생활. *한국학교보건학회지* 15, 5-11.
- 이현애(2010). 청소년의 인터넷 사용수준과 공격성, 자기통제력 간의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이현일(2006). 정읍 시내 일부 중·고등학교 여학생들의 컴퓨터 사용과 영양 정보 습득 및 식생활과의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이혜경(2012). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.-생태 체계 변인을 중심으로-. 한일장신대학교 기독교사회복지대학원 사회복지학전공 석사학위논문.
- 이희숙(2003). 초등학교 6학년 아동의 식습관과 성적과의 관계 연구. 춘천교육대학교대학원 석사학위논문.
- 인수진(2009). 경기도 일부지역 중학생의 식습관 및 영양지식 분석을 통한 영양 교육요구도 조사. 공주교육대학원 석사학위논문.
- 임정은(2012). 일부 고등학생의 인터넷 중독과 건강행동간의 관련성. 이화여자대학교 대학원 보건관리학과 석사학위 청구논문.
- 장 로(2013). 청소년 인터넷 게임중독 및 스마트폰중독이 신체적 건강에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 장은지(2011). 청소년의 인터넷 중독수준에 따른 학습동기 및 자기통제력에 관한 연구. 경기대학교 대학원 상담교육학과 석사학위논문.
- 장중화(2009). 청소년의 식이심리 사회적 요인과 식습관 및 우식경험영구치 지수 간의 관련성. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.26, No.4, 23-33.
- 장한나(2013). 광주시 일부 초등학교 고학년의 식습관과 식생활 태도에 관한 연구. 전남대학교 교육대학원 교육학과 영양교육전공 석사학위논문.
- 장혜진(2002). 휴대폰 중독적 사용 집단 청소년들의 심리적 특성: 자기 개념 애착, 자기통제력, 충동성을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 정광인(2014). **초등영재교육 대상자의 스마트기기 중독성 자기통제력 및 자기 조절 학습능력 관계 분석**. 서울교육대학교 교육대학원 초등영재 교육전공 석사학위논문.
- 정명순(2013). **초기청소년의자기통제력과 학교생활적응이 스마트폰중독에 미치는 영향**. 대구한의대학교 대학원 청소년학과 석사학위논문.
- 정미숙(2006). **현대 과학, 한의학, 아유르베다의 관점에서 본 웰빙 및 프로그램**. 창원대학교 대학원 교육학과 박사학위논문.
- 정보통신정책연구원(2013). **스마트폰 보유 및 이용 행태 변화-2012년과 2013년의 비교**.
- 정서림, 유형근, 남순임(2014). *Korean Journal of Counseling* Vol. 15, No. 3, 1145-1162
- 정수연(2014). **남·여 중학생의 자기통제력과 가족건강성이 인터넷중독 경향에 미치는 영향**. 상명대학교 대학원 가족복지학과 가족상담 및 치료전공. 석사학위논문.
- 정영선(2010). **고등학생의 인터넷 중독 실태와 비만도 및 체력에 관한 연구**. 한서대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정영숙(1994). 자기통제에 관한 일 분석. *사회과학논집*, 19, 225-274.
- 정주원(2009). **대구지역 저소득층 성인여성의 비만, 나트륨 섭취 및 식 행동과의 관련성**. 계명대학교 대학원 식품영양학과 석사학위논문.
- 정준구(2010). **스마트폰 수용의도 결정요인에 관한 연구 (TAM의 접근)**. 극동대학교 대학원 박사학위논문.
- 정진영, 하정희(2013). **일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향**. *승실대학교 부부가족상담연구소* 3(1), 61-77.
- 정현숙(2014). **중학생의 인터넷 중독수준이 학교생활적응과 부모-자녀간 의사소통에 미치는 영향**. 영남대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 제주도특별자치도청. <http://www.jeju.go.kr>
- 조미경(2014). *Journal of Digital Convergence*. 311-323
- 조미영(2014). **가족기능과 스마트폰 중독의 관계 : 스트레스의 매개효과와 기**

- 본 심리욕구의 조절효과. 카톨릭대학교 특수대학원 석사학위논문.
- 조민자(2011). **우울, 불안 및 부모의 방임적 양육태도가 인터넷 중독에 미치는 영향: 정서인식 명확성, 자아존중감 및 자기 통제력의 조절효과.** 대구대학교 대학원 상담학과 심리상담전공 철학박사학위논문.
- 조선일보. 2015. 4. 13.
- 조수진(2012). **고등학생의 스마트폰중독과 자존감, 충동성 및 사회성과의 관계.** 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영민(2012). **초등학생의 인터넷 중독 : 자아존중감과 사회성에 관한 연구.** 전북대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 조유나·최윤이(2010). 유아의 식습관과 자기조절력의 관계와 어머니의 양육행동의 매개효과에 관한연구. *Korea Journal of Child Care and Education*, Vol. 61, 217-233
- 조유영(2008). **청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.-생태체계적 관점을 중심으로-**. 서울시립대학교 도시과학대학원 사회복지학과 사회 문제 전공 석사학위논문.
- 조일주(2014). **중학생의 인터넷 중독과 휴대폰중독이 학업성취에 미치는 영향.** 학습자중심교과교육연구.
- 조정희(2008). **중학생의 인터넷 중독정도에 따른 자기통제력 및 또래관계의 차이.** 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조피터계춘(2014). **청소년기 여학생의 스마트폰중독과 자아존중감 및 우울증의 상관관계 연구.** 총신대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 조현옥(2012). **중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이.** 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 중앙일보(2013. 04. 06). ‘중 2병’은 전 세계적 현상.
- 지영주(2013). 한국 청소년의 인터넷 중독, 식생활, 신체활동, 정신·심리 상태의 분석: 2010년 청소년건강행태온라인조사를 바탕으로. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. Vol. 14, No. 10 4979-4988,
- 최동원(2015). **대학생의 스마트폰 중독정도에 따른 신체활동량, 수면의 질, 주의**

- 력조절 및 자기조절학습. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. Vol. 16, No. 1 429-437.
- 최원석(2010). **스마트폰 기능적 속성의 중요도에 관한 연구**. 고려대학교 대학원 디지털 경영학과 석사학위논문.
- 최진영(2009). **서울시내 일부중학생의 식습관, 영양지식과 주의력결핍과잉행동 장애와의관계**. 한양대 교육대학원 석사학위논문.
- 최진영·이상선(2009). 서울시내 일부 중학생의 식습관, 영양지식과 주의력결핍 과잉행동장애와의 관계. *한국영양학회지(Korean J Nutr)* 42(8): 682~690
- 최혜진(2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. *한국가족관계학회*.
- 최혜진·최연실·안연주(2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*. 15(4) 113-133.
- 피은경(2011). **청소년의 휴대전화 중독에 미치는 영향요인**. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 하창순(2004). **한국판 자기통제력 척도 타당화 연구**. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 한경아(2002). **초등학생의 컴퓨터게임중독과 자기통제력, 부모의 통제간의 관계**. 전주대학교 국제상담대학원 석사학위논문.
- 한국교육부(2013). **초·중·고 스마트폰 보유현황**.
- 한국인터넷진흥원(2015), **모바일 인터넷 이용실태조사**
한국정보화진흥원 www.nia.or.kr
- 한정선, 김세영(2006). 중학생의 인터넷 중독수준에 따른 인터넷 활용 유형 : 자기통제력, 자기조절 학습능력 및 학업성취도의 차이, *교육정보미디어 연구*, 12(2),161-188.
- 한주리, 이경호(2004). 휴대전화 중독 척도 개발 및 타당성 검증. *한국언론 학보*, 48(6), 138-165.

- 홍강식(2009). **초등학생의 비만과 인터넷 중독과의 관련성**. 조선대학교 대학원 의학과 석사학위논문.
- 홍경희(2002). **중학생들의 인터넷 과다사용과 가정환경과의 연관성에 대한 연구**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍지혜(2013). **초등학생의 스마트폰 사용정도가 정신건강과 사회성에 미치는 영향에 관한 연구**. 영남대학교 석사학위논문.
- 홍진선(2009). **고등학생의 인터넷중독과 자기통제력과의 관계**. 관동대학교 교육대학원상담심리전공 석사학위논문.
- 황승일(2013). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구**. 조선대학교 정책대학원 사회복지학과 석사학위논문.
- 황재인·신재한(2013). 초등학생 스마트폰 중독 개입교육 프로그램의 개발 및 적용. **한국컴퓨터교육학회 논문지 제16권 제4호** 23-31.
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Baumister R. F. and Tierney,J.(2012). *Willpower: Rediscovering theGreatestHumanStrength* : 이덕임역, **의지력의 재발견 자기절제와 인내심을 키우는 가장 확실한 방법**,서울; 에코리브르.
- Goldberg, I. (1996). Interner addiction disordor. *Retrived November, 24, 2004*.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*,85(11), 1403-1408.
- Grasmick, Harold G., Charles R. Tittle, Robert J. Bursik Jr., and Bruce J. Arnekleve. Testing the core empirical implicatoins of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *J ournal of Research in Crime and Delinquency* 30. 5-29.
- Griffiths,M.D.(1999). Internet addiction. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Joachim D. Posada, Ellen Singer(2012). *Don't Eat the Marshmallow Yet!*, 공경희역, **마시멜로이야기**, .파주; 북이십일세기북스.
- Kanfer, F. H. & Goldfoot, D. A. (1996). Self-control and tolerance of noxious stimulation. *Psychologica IReports*, 18, 79-85.

- Louge.A.W(1995). *Self-Control* : Waiting until tomorrow for what you want today. N J : Prentice Hall.
- Logue(1995), *Self-Control*, New York: Prentice Hall.
- Loewenstein, G. F.(1996). Out of control: Visceral influences on behavior, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272 - 292.
- Frances, A.(2014). *Essentials of Psychiatric Diagnosis* : Responding to the Challenge of DSM-5. 박원명·민경준·진덕인·윤보현·김문두·우명섭 역
정신 의학적 진단의 핵심 DSM-5의 변화와 쟁점에 대한 대응. 서울.
시그마프레스.
- Shoor, B.C.,Sanjur, D.,Erickson, E. C.(1972). Teen-age food habits, *J. Am. Diet Assoc*, 61, 145-420.
- Young K. S. (1996). *Internet addiction*: The Emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada

<Abstract>

**Mediating effects of self-control on relationship
between smart phone-addiction and dietary habits
of junior high students in the Jeju Island**

Kim, Yeong Rye

Major of Counseling Psychology
Graduate School of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Seong Bong

The objective of present study was to investigate mediating effects of self-control in regards to association between smart phone-addiction and dietary habits in junior high students in the Jeju Island. Major research questions in the study were as follow:

- Study question 1. Is smart phone-addiction related with sex in junior high students?
Study question 2. Is smart phone-addiction significantly related with self control and dietary habits?
Study question 3. Is there a mediating effect of self control (and their sub factors, impulsivity, task accomplishment, egocentrism, and angry temperament) in regards to association between smart phone-addiction and dietary habits?

In order to address above research questions, we recruited a total of 557 sophomore students of junior high schools in the Jeju Island during five days (April 30th 2015 through May 7th 2015, except for holiday) through the quota sampling method which allows evenly enrolling subjects over east, west, north and south areas of the island; of all sophomore students (i.e., 7,378 students of 45 junior high schools in the Jeju Island), 429 students and 128 students were recruited from 7 and 3 junior high schools located in the Jeju city and Seogwipo city, respectively.

In the present study, the questionnaire of the Nana Lee (2014), slightly modified

version of the Honghui Kim (2009) was utilized to assess dietary habits of subjects.

Secondly, the self-diagnosis scale for smart phone addiction, developed by the Korea Information Society Agency, was used to evaluate the addiction of smart phone addiction.

Third, self-control was evaluated using the scales that were reconstructed into 28 questions with 4 sub factors for Koreans by Hyecheon Par (2004) based on the scales of Gottfredson and Hirschi(1990), Grasmick et al. (1993), and Hyeseung Jung (1995).

All collected data were analyzed by t- test, cross analysis, Pearson correlation analysis, the mediating effect analysis followed by the Sobel test via the SPSS 22.0.

Followings are the summary of study analyses.

First, there was a statistical significant difference in smart phone addiction between sexes. We found that female students tended to be more addicted to smart phone over male students.

Second, we also found a statistically significant association between self control and dietary habits against smart phone addiction. Specifically, the smart phone addiction was negatively associated with dietary habits. Although self control was negatively correlated with the smart phone addiction, it was positively correlated with dietary habits.

Third, there were mediating effects of self control as well as sub factors of self control (i.e., impulsivity, task accomplishment, and egocentrism) on associations between smart phone addiction and dietary habits. Another sub factor, angry temperament, however was not found to be statistically significant in regards to the mediating effects towards association between smart phone addiction and dietary habits.

Taken altogether, we found that the smart phone addiction was negatively and directly impacting on dietary habits through mediating effects of self control in junior high students. Therefore, we anticipate that the study results herein may be utilized for development of programs which aid to form proper dietary habits of junior high students with smart phone addiction.

부 록

설 문 지

안녕하십니까?

먼저 본 설문에 응하여 주신 것에 진심으로 감사드립니다.

본 설문은 제주도내 중학교 2학년 학생들의 스마트폰 중독이 생활습관 및 식습관에 미치는 영향을 자기통제력의 매개효과를 분석하기 위한 연구를 하는데 목적이 있습니다.

설문지의 각 질문에는 정답이 없으므로 편안한 마음으로 각 물음에 솔직하고 성실하게 응답하여 주시기 바랍니다. 또한 본 설문은 무기명으로 통계 처리되어, 비밀이 보장됨을 알려드립니다. 작성시간은 약 10분 정도 소요됩니다.

아울러 여러분이 작성해주시는 답변은 모두 귀중한 연구 자료가 되오니, 애써 작성해 주신 설문지가 유용하게 사용되어질 수 있도록 빠짐없이 작성해주시기를 부탁드립니다.

본 조사에 대해 문의하실 사항이 있으시면 아래 문의처로 연락주시면 성실히 대답하여 드리겠습니다.

설문에 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015. 5.

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공
지도교수 : 김 성 봉
연구자 : 김 영 례

9. 학생이 스마트폰을 사용하는 시간대는 언제입니까? ()

- ① 새벽 ② 아침 ③ 점심 ④ 저녁 ⑤ 틈이 나는 모든 시간대

10. 스마트폰을 사용하지 않기 위해서 할 수 있는 방법이 있다면 어떤 것이 있을까요? ()

- ① 운동 ② 요리 ③ 독서 또는 음악듣기 ④ 명상 ⑤ 동·식물기르기

● 다음은 식습관에 관한 질문입니다.

-자신에 해당된다고 생각하는 척도에 ✓ 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다양한 식품을 골고루 잘 먹는다.	1	2	3	4	5
2	나는 간식을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	평상시 식사는 가족이나 친구들과 함께하는 즐거운 식사이다.	1	2	3	4	5
4	나는 너무 맵고, 짠 음식, 단 음식, 화학조미료가 들어간 음식 섭취는 피한다.	1	2	3	4	5
5	나는 한꺼번에 많은 양을 먹는 습관을 가지고 있지 않다.	1	2	3	4	5
6	나는 항상 식사 시간이 규칙적이다.	1	2	3	4	5
7	나는 음식을 다른 사람보다 빨리 먹지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나는 매일 아침식사를 거르지 않고 먹는다.	1	2	3	4	5
9	나는 식사를 할 때 책이나 tv, 스마트폰을 보지 않는다.	1	2	3	4	5
10	나는 식사를 할 땐 바르게 앉아서 꼭꼭 천천히 씹어 먹는다.	1	2	3	4	5

● 다음은 스마트폰 중독 자가진단 척도입니다.

-자신에 해당된다고 생각하는 곳에 ✓ 표시해 주시기 바랍니다.

번호	항 목	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 학원수강 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 안절부절 못하고 초조해진다.	1	2	3	4
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	1	2	3	4
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	1	2	3	4
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	1	2	3	4
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.	1	2	3	4
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 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 습관화 되었다.	1	2	3	4

◎ 다음은 자기통제력 척도입니다.

- 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 ✓ 표시를 하세요

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 계획이나 준비 없이 충동적으로 행동하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 어려울 거 같은 일은 처음부터 하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	친구들 사이에서 내 입장만 내세운다.	1	2	3	4	5
4	나는 작은 일에도 쉽게 화를 낸다..	1	2	3	4	5
5	나는 미래에 대해 별로 생각해본 적이 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 일이 복잡하다고 느끼면 포기하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
7	내가 다른 사람을 화나게 했더라도 나만 좋다면 상관없다	1	2	3	4	5
8	다른 사람과 의견이 다를 때 화부터 낸다.	1	2	3	4	5
9	나는 새로운 일을 시작할 때면 열을 내지만 곧 실증을 낸다.	1	2	3	4	5
10	나는 일을 할 때 최선을 다하는 편이다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람에게 피해를 주더라도 내게 이익이 되는 일이면 한다.	1	2	3	4	5
12	누가 귀찮게 하면 참지 못하고 화를 낸다.	1	2	3	4	5
13	나는 갖고 싶은 것이 생기면 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
14	해야 할 일이 많을 때 계획을 세워서 차근 차근 처리한다.	1	2	3	4	5
15	남이야 어찌되었든 내가 편한 대로 한다.	1	2	3	4	5

이 면	문 항	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렇지 않다	보통 이다	대체 로그 렇다	매우 그렇 다
16	나는 한 번 화가 나면 진정시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5
17	기다렸다가 큰 것을 갖기보다는 작은 것이라도 당장 가질 수 있는 것을 택한다.	1	2	3	4	5
18	지금 쉽게 할 수 있는 일이라도 하기 싫으면 그 일을 그만둔다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람이 괴로워하는 것에 대해 무관심하다.	1	2	3	4	5
20	나는 순간적으로 화를 잘 낸다.	1	2	3	4	5
21	물건을 살 때 꼭 필요한지 생각하지 않고 마음에 들면 바로 산다.	1	2	3	4	5
22	나는 내가 맡은 일에 대해 끝까지 책임을 다한다.	1	2	3	4	5
23	내 기분 때문에 다른 사람을 방해할 때가 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 화를 내지 않으려고 해도 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
25	지금 해야 할 일이 있어도 놀러가고 싶으면 놀러 나간다.	1	2	3	4	5
26	나는 끈기가 없다.	1	2	3	4	5
27	언제나 내 위주로만 생각한다.	1	2	3	4	5
28	나는 화가 나면 물불을 가리지 않는다.	1	2	3	4	5

※ 다시 한 번 빠진 문항이 있는지 꼭~~~ 확인해주십시오.
수고하셨습니다. ^^

