



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

고등학생의 마음챙김과 스마트폰  
중독경향과의 관계에서  
자기조절의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 상 희

2018년 8월

# 고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서 자기조절의 매개효과

지도교수 김 성 봉

김 상 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2018년 6월

김상희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2018년 8월

<국 문 초 록>

고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서  
자기조절의 매개효과

김 상 희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 청소년의 스마트폰 중독경향에 대한 예방 및 치료를 위한 이론적 모델을 확인하기 위한 조사연구이다. 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서 자기조절능력이 어떤 영향을 미치는 지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 제주지역 고등학교 1학년 400명을 대상으로 자기보고식 질문지를 이용하여 스마트폰 중독, 마음챙김, 자기조절능력 등에 대해 조사하였다. 누락된 응답내용이 있는 것을 제외한 369명의 자료를 분석하였다. 주요 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 자기조절능력이 고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향 간의 관계에서 어떻게 매개하는지를 알아보기 위하여 매개모형검증을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 스마트폰 중독경향은 마음챙김과 자기조절능력과 부적 상관을 보였으며, 마음챙김과 자기조절능력은 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 둘째, 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계를 자기조절능력이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 자기조절능력을 매개로 하여 스마트폰 중독경향에 영향을 미치기도 한다.

이러한 분석결과 마음챙김이 증가함에 따라 스마트폰 중독경향이 감소한다는

연구결과를 얻을 수 있었다. 이러한 결과를 토대로 고등학생의 스마트폰 중독을 예방하고 고등학교 생활 적응을 돕기 위해 마음챙김을 기반으로 한 스마트폰 중독 예방 및 치료 프로그램 개발이 필요함을 제언하였다. 또한 자기조절능력이 스마트폰 중독경향을 줄일 수 있는 보호요인으로 작용되고 있음을 보여준다.

주요어 : 스마트폰 중독경향, 마음챙김, 자기조절능력, 매개효과

# 목 차

I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	5
3. 용어의 정의 .....	5
II. 이론적 배경 .....	7
1. 마음챙김 .....	7
가. 마음챙김 개념 및 구성요소 .....	7
나. 마음챙김의 심리치료적 기제 .....	8
2. 스마트폰 중독경향 .....	10
가. 스마트폰 중독경향 개념 및 현황 .....	10
나. 스마트폰 중독경향의 부작용 및 예측요인 .....	12
3. 자기조절 .....	13
가. 자기조절능력의 개념 및 구성요소 .....	13
나. 자기조절능력의 역할 및 특징 .....	15
4. 주요 변인들 간의 관계 .....	16
III. 연구방법 .....	19
1. 연구대상 .....	19
2. 측정도구 .....	20
가. 마음챙김 척도 .....	20
나. 스마트폰중독 척도 .....	21
다. 자기조절능력 척도 .....	21
3. 자료 분석 .....	22

<b>IV. 연구결과</b> .....	24
1. 주요 변인들의 기술통계량 .....	24
2. 성별 간, 학교유형 간 특성의 차이 .....	25
3. 마음챙김, 자기조절능력, 스마트폰 중독경향의 상관관계 .....	26
4. 마음챙김, 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절능력의 매개효과 .....	28
<b>V. 논의</b> .....	31
1. 결과 및 의의 .....	31
2. 제한점 및 제언 .....	34
<b>참고문헌</b> .....	36
<b>Abstract</b> .....	45
<b>부록(설문지)</b> .....	47

## 표 목 차

표Ⅲ-1. 연구대상자의 일반적 특징 .....	19
표Ⅲ-2. 마음챙김 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	20
표Ⅲ-3. 스마트폰중독 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	21
표Ⅲ-4. 자기조절능력 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	22
표Ⅳ-1. 주요 변인의 기술통계량 .....	24
표Ⅳ-2. 성별 간 특성의 차이 .....	25
표Ⅳ-3. 학교유형 간 특성의 차이 .....	26
표Ⅳ-4. 주요 변인 간의 상관관계 .....	27
표Ⅳ-5. 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절능력의 매개효과 .....	28



## 그림 목 차

그림 1. 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절의 부분매개효과 .....	30
---	----

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회 기술의 발전으로 인터넷과 스마트폰의 출현은 우리의 생활에 많은 변화를 가져왔다. 특히 스마트폰은 시간과 공간에 구애받지 않으면서 전 세계적으로 우리의 생활에 큰 영향을 미치고 있다. 언제 어디서나 자유롭게 네트워크에 접속하여 필요한 서비스나 정보를 얻을 수 있고, SNS를 통해 타인과의 관계를 형성·유지하며, 타인과 의사소통을 하고, 데이터 전송, 쇼핑, 게임 등 개인이 여가를 즐기는데 까지 큰 영향을 미치고 있다.

스마트폰이 일상에 널리 사용되면서 다양한 편의와 장점을 제공하지만, 그로 인한 많은 문제가 발생하고 있기도 하다. 스마트폰의 과다사용으로 시력저하, 안구건조증, 거북목현상, 손목터널증후군과 같은 신체건강 문제가 있다(강혜자, 2016; 한국정보화진흥원, 2017). 그리고 금단현상으로 인한 불안, 우울 등 정신건강적 문제와 학교생활 및 일상생활, 업무 등에 부적응을 초래한다(선혁규, 백중수, 2015). 고등학생의 경우 대인관계에서의 자신감 부족과, 사교성 등의 사회성 발달에 있어서 부적응도 나타난다(김병년, 2013).

이처럼 스마트폰의 과다사용으로 금단, 내성을 지니고, 이로 인해 일상생활 장애가 유발되는 상태를 한국정보화진흥원(2015)에서는 스마트폰 중독이라 정의하고 있다. 중독의 핵심은 부적응적인 결과가 계속되더라도 그 행동을 적절히 조절하지 못하고 결과적으로 통제력을 상실하는 것이다(Shaffer, Hall, & van der Bilt, 1999). 즉 스마트폰을 많이 사용하는 것 자체가 문제가 되는 것이 아니라, 스마트폰 사용을 스스로 통제하지 못해서 일상생활에서 많은 문제를 경험하는 것이다.

한국정보화진흥원(2018)에 의하면 2017년 청소년 스마트폰 과의존 위험군은 30.3%로 청소년 10명 중 3명은 스마트폰 과의존 위험에 노출되고 있다. 또한 맞벌이가정 청소년과 한 부모가정의 청소년이 과의존 위험에 취약한 것으로 조사

되었다. 맞벌이가정 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 32.0%로 외벌이 가정의 청소년(27.8%)보다 높게 나타났다. 한부모가정 청소년(33.3%)의 경우 또한 양부모 가정의 청소년(30.5%)보다 2.8%p 높게 나타났다. 청소년의 스마트폰 중독은 성인이 되면서 다른 중독으로 이어질 수 있다는 점에서 더 심각한 문제이다(구세희, 2014).

선행연구에 따르면 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로 스트레스(전호선, 장승욱, 2014; 조혜영, 2016), 우울, 불안, 자기 통제, 자아존중감, 공격성, 충동성과 같은 개인의 심리적인 요인과 부모의 양육태도와 부모-자녀간의 의사소통 등과 같은 환경적인 요인 등이 있다(이충효, 2015). 그리고 부모의 양육태도가 자기 통제력, 우울, 스트레스, 그리고 자기효능감에 유의미한 영향을 미치고(노석준, 2013; 오현희, 김현진, 2014), 다시 이것이 스마트폰 중독에 영향을 준다는 것이다(진은희, 이경순, 2017).

이렇게 선행연구에서 스마트폰 중독의 주요 개입요인으로 부모의 양육태도가 강조되고 있으나, 현재 청소년의 스마트폰 중독문제에 관해 부모의 양육태도에만 기댈 수 있는 상황이 아니다. 통계청(2017)에 따르면 맞벌이 가구 비율은 2015년은 43.9%(521만), 2016년은 44.9%(533만)로 1.0% 증가하였고, 한부모가구도 2015년은 15.0%, 2016년은 14.6%이다. 이러한 맞벌이 부모와 한부모가구의 증가는 그들이 경제활동으로 자녀 양육에 많은 시간을 할애할 수 없고 신경을 쏟을 수 없는 상황으로, 자녀를 관리하기가 점점 쉽지 않은 상황이다. 따라서 부모에게만 의존할 것이 아니라 청소년 스스로 자신의 스트레스를 덜 민감하게 받아들일 수 있게 관리하고, 충동성이나 공격성 등을 통제하고 정서를 조절할 수 있는 능력이 필요하다. 이러한 능력이 청소년이 앞으로 사회에 적응적인 성인이 되도록 하는데 많은 도움이 될 것으로 생각된다.

최근 마음챙김은 스트레스 관리, 우울증과 불안의 감소, 그리고 알코올중독자나 마약류 중독자의 약물사용을 줄이는데 효과가 있음이 밝혀지고 있다(Bowen et al., 2006). 또한 마음챙김은 증상의 치료뿐만 아니라 정서조절을 가능하게 한다(Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Kabat-Zinn 등(1998)은 마음챙김을 순간순간 자신의 내부에서 일어나는 사고, 감정, 감각 등을 있는 그대로 받아들이고, 비판단적으로 알아차리는 훈련이라 정의 내렸다. 박상규(2016)는 마음챙김이 불안

을 줄이며 스마트폰 중독을 예방하는 데 도움이 될 수 있음을 시사하였고, 마음챙김이 증가함에 따라 스마트폰 중독 경향이 감소한다는 연구결과도 있다(구민준 2016; 남수아, 2016; 장경화, 2017).

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김이 지속적으로 자기를 관찰함으로써, 자기의 감정과 행동을 조절할 수 있다고 보고 있다. 즉, 마음챙김은 자기조절을 향상시킨다(박상규, 2008; 심지은, 윤호균, 2008). 자기조절(self-regulation)의 개념은 여러 연구에서 다양하게 정의되고 있다. 윤영신(2007)은 Kuhl의 행위통제이론의 자기조절 개념을 정리하여 ‘개인의 목표 설정과 그 목표 성취를 위한 행동조정과 인간행동의 체계적 과정’이라고 정의하였으며, 자신의 행위와 목표에 적응하는 개인의 능력을 증명하는 인지적, 정서적, 동기적, 행동적 구성요소들이 포함된다고 보았다. 오늘날 사람들이 직면하는 개인적인 문제나 사회적인 문제 대부분이 자기조절의 실패와 연관이 있으며(김교현, 2006; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994), 대인간의폭력, 물질남용, 건강문제, 비만, 낮은 성취, 자기-파괴적 행동, 등이 대표적인 예이다(Bauer & Baumeister, 2011; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Baumeister 등(1994)은 자기조절(self-regulation)을 자기통제(self-control)와 동일한 개념으로 간주하고 있으며, “자기통제실패는 우리 사회의 주된 사회적 병리현상”이라고 까지 주장하였다. 중독도 일종의 자기조절의 실패로 볼 수 있다(Sayette, Griffin, & Sayers, 2010). 중독에 대해 김교현(2007)은 부적응적인 결과를 가져오는 행동에 대한 통제력을 상실한 것이며, 보상적 경험에서 시작했으나 점차 통제력을 잃으면서 발생하는 것이라고 볼 수 있다고 했다.

Baumeister 등(1994)은 자기조절능력을 행사하기 위해서는 자신이 추구하는 목표와 기준, 그리고 현재 상태를 지속적으로 주시하는 자기관찰, 습관적인 행동을 억제하고 목표행동을 수행하는 의지력과 심리적 힘이 필요하다고 보았다. 마음챙김은 자신의 신체감각과 인지과정에 주의를 기울임으로써 중독의 자동적 처리과정에 개입하고, 갈망을 면밀히 자각하고 수용하여 중독행위를 조절할 수 있게 한다(Wells, 2005). 김교현(2006)도 마음챙김은 주의훈련을 통해 개인의 자기조절능력을 의도적으로 높임으로써 중독행동에 영향을 줄 수 있다. 임애라, 박기환(2010)의 연구에서도 스마트폰 중독 수준과 자기통제력은 부적 상관이 높은 것으로 나타났다.

청소년기는 신체적, 정서적, 인지적으로 아동기에서 성인기로 전환되는 과도기로서 발달상 아주 중요한 단계이다. 이 시기에 인간으로서의 자아정체감을 확립해나가고 주변과 상호작용하는 과정에서 불안정과 불균형이 일어날 수 있어, 많은 스트레스를 경험함과 동시에 혼란과 방황을 겪는 혼돈의 시기이기도 하다(서신자, 2014). 이러한 중요한 시기에 청소년들의 신체적·정서적 성장 발달을 저해할 우려가 큰 스마트폰 중독을 예방 또는 치료하기 위해서는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 주요 변인인 개인 심리적 요인과 부모의 양육태도 등의 환경적 요인과의 관계뿐 아니라, 이 관계를 조절할 수 있는 변인을 찾고 변인간의 관련성을 검증함으로써 예방 및 개입 방안을 모색할 필요가 있다.

스마트폰 중독에 대한 개입 방안으로 마음챙김을 적용한 연구가 많지 않다. 하지만 선행연구에 따르면 마음챙김은 스마트폰 중독에 효과적일 수 있다. 또한 마음챙김은 초인지적기능이 활성화되면서, 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동 및 동기에 대해서 객관적이고 한 걸음 떨어져 관조하는 시각으로 자신을 살펴보는 것이다(김교헌, 2008). 박성현(2006)은 마음챙김은 집착과 수용의 매개를 거쳐 심리증상으로 나타난다고 밝히고 있다. 따라서 마음챙김 자체가 심리적 효과를 나타낸다고보다는 다양한 매개변인들을 통해 긍정적인 효과를 유도해 낸다고 할 수 있다(김명호, 이지연, 김수정, 2016).

이에 본 연구의 목적은 스마트폰 중독경향을 예방 및 치료할 수 있는 이론적 모델을 확인하기 위하여 첫째, 마음챙김이 스마트폰 중독에 미치는 직접적 영향을 규명하고자 한다. 둘째, 마음챙김과 스마트폰 중독경향 간의 관계에서 자기조절이 매개변인으로 작용하는지를 분석하고자 한다. 이를 통해 마음챙김이 스마트폰 중독경향의 예방 및 치료를 위한 대안적 방법이 될 수 있는지를 확인하는 것과 더불어 궁극적으로 자기조절능력의 중요성을 인식하여 스마트폰 중독 예방 및 치료 프로그램 개발에 기초적인 정보를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서 자기조절의 매개효과를 알아보기 위해서 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

문제 1. 마음챙김, 스마트폰 중독경향, 자기조절은 어떤 관계가 있는가?

가설 1. 상관관계가 있을 것이다.

문제 2. 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절은 매개변인의 역할을 하는가?

가설 2. 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 영향을 미치는 과정에서 자기조절이 매개할 것이다.

## 3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어를 다음과 같이 정의하였다.

### 가. 마음챙김

마음챙김은 현재의 순간에 주의를 집중해서 있는 그대로를 알아차리는 능력으로, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 자각하며, 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 정의된다(Kabat-Zinn, 1990). 본 연구에서는 박성현(2006)이 마음챙김을 일상생활에서 나타나는 심리적 상태로 보고 일상생활과 관련하여 개인의 마음챙김의 수준을 측정하는 총 20문항으로 구성된 마음챙김 척도를 이용하여 얻어진 점수가 마음챙김을 나타낸다.

## 나. 스마트폰 중독경향

스마트폰 중독경향은 스마트폰의 지나친 사용과 몰입으로 통제력을 잃어, 일상생활 장애, 의존성 증가가 나타나면서 스마트폰이 없으면 불안함을 느끼는 상태를 의미하며, 현실세계보다 가상세계의 대인관계를 편안하게 여기면서 이를 추구하는 상태이다(김병년, 2013). 본 연구에서는 한국정보화진흥원(2011)에서 청소년의 스마트폰 중독을 측정하기 위해 개발한 총 15문항에 대한 점수가 스마트폰 중독경향을 나타낸다.

## 다. 자기조절

본 연구는 Kuhl의 행위통제이론에서의 의지적 관점(volitional perspective)을 적용하고자 한다. 자기조절능력은 의지와 관련된 능력으로 자신의 계획이나 목표를 달성하도록 자신을 스스로 조정해가는 능력이며, 자신의 행위와 목표에 적응하는 개인의 능력을 증명하는 인지적, 정서적, 동기적, 행동적 구성요소들이 포함한다. 본 연구에서는 운영신(2007)의 연구에서 사용한 자기조절 양식(self-regulation mode)과 의지적 억제양식(volitional inhibition mode)으로 구분한 총 21문항에 대한 점수가 자기조절능력을 나타낸다. 자기조절 양식은 정서, 주의, 각성, 동기 등에 대한 조절을 성공적으로 처리할 수 있는 기능과 관련이 있고 긍정적 정서를 수반하는 것이고, 의지적 억제양식은 자기통제나 과잉통제와 같은 억압과 관련된 기능을 함으로써 부정적 정서를 조성하는 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 마음챙김(mindfulness)

#### 가. 마음챙김 개념 및 구성요소

마음챙김(mindfulness)은 원래 불교에서 수행하는 위빠사나 명상의 핵심적인 요소이며 팔리어 사띠(sati)의 번역어로서 사전적 의미는 자각 또는 알아차림(awareness), 주의(attention), 기억(remembering)등의 의미를 담고 있으며, 영어로는 mindfulness, 우리말로로는 마음챙김으로 번역되는 것이 일반적이다(박성현, 2006).

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 통해서 현재 순간에 주의를 집중하는 능력이 증진되고, 의도적으로 몸과 마음을 관찰함으로써 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 그것을 그대로 받아들이게 된다고 보았다. 마음챙김은 순간순간 자신의 내부에서 일어나는 생각, 감정, 감각 등을 있는 그대로 받아들이고, 비판단적으로 알아차리는 훈련이다(Kabat-Zinn et al., 1998).

Bishop 등(2004)은 마음챙김을 주의의 자기조절(self-regulation of attention)과 경험에의 지향(orientation to experience)과정으로 본다. 주의의 자기조절은 현재의 경험에 대한 지속적 자각과, 사고, 느낌, 감각들이 인식되었을 때 주의를 호흡과 같은 다른 대상으로 변환(attention switching), 그리고 사고, 느낌, 감각들이 일어났을 때 그것의 기원, 의미, 등에 대한 반추적이고 이차적인 정교화 과정을 멈추는(the inhibition of elaborative processing)것 등이 포함된다. 경험 지향은 현재 순간의 실재에 대한 경험의 개방성과 경험을 그대로 수용(acceptance)하는 것과 사고와 느낌의 본질을 이해하고 관찰하기 위한 의도적인 노력 등을 포함한다. Hayes와 Feldman(2004)은 Bishop등의 제안에 더해 내적·외적 경험과 거리두기 혹은 탈중심적 태도(distanced or decentered relationship)를 포함시키고 있다.

Holzel 등(2011a)은 기존의 연구 성과를 바탕으로, 마음챙김의 작용기제를 네



가지 요소로 구성하였다. 자신의 주의를 집중·조절하는 주의조절능력(attention regulation), 미묘한 신체적 감각들을 알아차리는 능력의 신체 알아차림(attention regulation), 정서조절능력(emotion regulation), 그리고 자신에 대한 관점의 변화(change in the perspective of the self)가 그것이다(Tang, Holzel, & Posner, 2015).

박성현(2006)은 마음챙김을 ‘현재 경험에 대한 즉각적이고, 명확한 알아차림, 그리고 집중된 주의력 등을 통해 욕망과 고뇌로부터 자신을 보호하기 위한 것이며, 자신의 정신적·신체적 현상을 비판단적인 자각에 의해 있는 그대로 관찰하여 정확하게 이해하려는 노력’으로 정의하고 있다. 구성요소로 주의집중, 현재자각, 비판단적 수용, 탈중심적 주의를 들고 있다. 좀 더 설명을 하면 현재 자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림, 주의 집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다, 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유 작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이며, 그리고 탈중심적 주의를 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것으로 정의하였다.

#### 나. 마음챙김의 심리치료적 기제

마음챙김의 심리치료적 기제로 다양한 설명이 있다. 김민지(2014)는 기존의 연구를 바탕으로 다섯 가지의 기제로 범주화하였다. 그 다섯 가지의 마음챙김의 심리치료적 효과를 보이는 치료적 기제를 살펴보겠다.

첫 번째, 문제와 자기 존재를 분리시키는 탈동일시(disidentification)이다. 마음챙김을 하면서 탈동일시가 나타나면 관찰 자아가 체험 자아에 빠지지 않고 거리를 두고 바라봄으로써, 자기 경험의 변화에 대한 정서적 반응이 감소하며 점차 평정의 상태에서 체험 자아를 바라볼 수 있게 된다(장현갑 외, 2007).

두 번째, 노출(exposure)효과에 따른 탈민감화(desensitization)이다. Kabat-Zinn(1982)은 마음챙김이 심리적 장애의 완화나 행동변화에 도움이 되는

것으로써 마음챙김 훈련에서 작용하는 노출효과를 제안하고 있다. 마음챙김 훈련을 통해 통증감각을 관찰하는 능력이 배양되고, 통증에 의해 유발되는 정서적 반응에 비판단적으로 반응하는 법을 배움으로써, 점차 과도한 정서적 반응 없이도 통증 감각을 경험할 수 있게 되는 탈민감화(de-sensitization)가 일어난다고 설명하고 있다. 비록, 통증 감각이 감소되지 않을지라도, 그에 따른 정신적 고통이나 스트레스는 완화될 수 있다는 것이다. 현재 나타난 사고와 정서에 대해 회피하거나 탈출하려 하지 않고 지속적인 관찰을 하는 것은, 이들에 의해 유발되는 공포 반응과 회피행동을 감소시키게 된다. 따라서 마음챙김 훈련은 부정적인 정서 상태를 인내할 수 있는 능력과 함께 그러한 정서 상태에 적절하게 대처할 능력을 증진시킬 수 있다(Linehan, 1993).

세 번째, 탈자동화(deautomatization), 혹은 탈습관화(dishabituation)를 들 수 있다. 탈자동화란 육체적, 정신적 현상에 의해 야기되는 느낌이나 감정에 집착하거나 회피하지 않고, 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어나는 것을 말한다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002). 부정적인 습관을 바꾸기 위해서는, 이에 주의를 집중하는 의식적 과정을 통해야 한다. 마음챙김은 육체적, 정신적 현상에 대해 비판단적이고 즉각적인 알아차림이라는 의식적 과정을 통해 탈자동화를 가능하게 한다(김민지, 2014).

마음챙김의 네 번째 심리치료적 기제는 수용(acceptance)이다. 마음챙김의 특징은 현재 자신의 경험을 관찰하되 비판단적이고 수용적인 자세로 임한다는 것이다. Hayes(1994)는 이런 자세를 통해 심리적 문제의 원인이 되는 부정적인 정서에 대한 회피 행동이 감소된다고 주장한다. 그리고 이러한 수용적이고 비판단적인 자기관찰은 자기이해와 자기수용을 증진시켜 심리적 평정과 성장을 촉진시킨다. 또한 미해결된 과거의 기억이나 평소에 포착하지 못했던 감정, 생각, 욕구 등을 알아차리게 된다(권석만, 2006).

다섯 번째, 마음챙김을 통해 삶이 ‘행위 양식’(doing mode)에서 ‘존재 양식’(being mode)으로 전환하게 한다는 것이다. Segal 등(2002)은 삶을 ‘행위양식’과 ‘존재양식’으로 구분을 했다. ‘행위양식’은 목표 지향적이고 목표를 성취하기 위해 행동하게 되며 현실과 목표의 괴리가 있을 때 나타난다. 그리고 ‘존재양식’은 특정한 목표를 지향하지 않는 방식이다. 즉 현재에 머무르고 현재의 경험을

충분히 자각하며, 일어나는 감정은 단지 마음을 지나가는 사건이며 생겨났다 사라지는 일시적인 현상이다. 그래서 어떠한 스트레스도 받지 않으며 일어나는 것을 수용하는 것에 초점을 둔다.

## 2. 스마트폰 중독경향(smartphone addiction proneness)

### 가. 스마트폰 중독경향 개념 및 현황

스마트폰 중독의 개념에 앞서 중독에 대한 개념을 이해할 필요가 있다. Marie(1977)는 중독이란 특정 활동에 지나치게 몰입함으로써 쾌락적 만족감을 얻기 위하여 반복적으로 행하는 행위라 하였다(권상희, 최윤정, 2016, 재인용). Orford(2001)는 중독을 ‘과도하게 탐닉하여 인간에게 즐거움과 만족을 가져다주지만, 과도할 때 삶의 질에 손상을 가져오는 것’으로 설명하였으며, 김교현(2007)은 부적응적인 결과를 가져오는 행동에 대한 통제력을 상실한 것이며, 보상적 경험에서 시작했으나 점차 통제력을 잃으면서 발생하는 것이라고 볼 수 있다고 했다. 단의량(2013)은 중독 대상에 몰입하고 이에 대한 통제력이 상실된 상태이며, 자신뿐만 아니라 주위에까지 피해를 입히는 등의 결과에도 불구하고 계속적으로 사용하는 현상이라 했다. 이러한 중독은 크게 물질중독(substance addiction)과 비물질 혹은 행위중독(behavioral addiction)으로 구분된다. 물질중독은 마약, 대마초, 담배, 카페인, 알코올 등 물질을 통한 것이며, 행위중독은 쾌락을 줄 수 있다고 여겨지는 특정 행위를 반복적으로 하게 될 때 붙여지며 흔히 도박, 경마, 쇼핑, 인터넷, 스마트폰 같은 행위를 끊지 못하고 지속하게 되는 경우이다(박보서, 2018). 종합해보면 중독은 특정 물질이나 행위에 몰입하여 자기조절능력을 잃게 되는 것과 이로 인해 주변에 피해를 입히고, 부정적인 결과를 가져옴에도 계속한다는 것(Egger & Rauterberg, 1996)으로 요약할 수 있겠다.

스마트폰 중독에 대해 금창민(2013)은 스마트폰 사용자들의 사용 양상과 행동이 전반적으로 중독이라는 경향을 가지고 있는지를 살펴보고 그 경향성 안에서

정신건강 문제와의 관련을 살펴보자는 취지로 스마트폰 중독경향(proneness)을 사용하였다. 스마트폰 중독은 스마트폰의 지나친 사용과 몰입으로 통제력을 잃어, 일상생활 장애, 의존성 증가가 나타나면서 스마트폰이 없으면 불안함을 느끼는 상태를 의미하며, 현실세계보다 가상세계의 대인관계를 편안하게 여기면서 이를 추구하는 상태이다(김병년, 2013). 한국정보화진흥원(2015)의 2014년 인터넷중독 실태조사 결과에서는 스마트폰 중독이란 ‘스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활 장애가 유발되는 상태’라고 정의했다. 그리고 2015년부터 스마트폰 ‘과의존’이라는 말을 사용하고 있다. 이것은 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태로 조절실패, 현저성, 문제적 결과 3요인으로 구성되어 있다(한국정보화진흥원 2016).

한국정보화진흥원(2018)에 따르면 2017년 전체 스마트폰 과의존위험군(고위험군과 잠재적위험군)은 18.6%로 유아동(19.1%), 청소년(30.3%), 성인(17.4%), 60대(12.9%)의 비율을 나타냈다. 이 18.6%는 전년(17.8%) 대비 0.8%p 증가하여 상승폭은 다소 둔화되었으나, 전 연령 중 유아동 과의존 위험군이 최근 3년간 가장 큰 폭으로 증가하여(6.7%) 저연령층에 대한 대책마련 필요하다. 청소년 스마트폰 과의존 위험군의 경우 2015년 31.6%(최고치)에서 2016년 30.6%(-1.0%p), 2017년 30.3%(-0.3%p)로 소폭 감소 추세이나 여전히 가장 많은 비율을 차지하고 있다. 또한 연도별 청소년 스마트폰 과의존 위험군 현황(%)을 보면 맞벌이 가정의 청소년의 경우 2015(32.4%), 2016(32.3%), 2017(32.0%)로 조사되었고, 외벌이 가정의 청소년은 2015(30.3%), 2016(29.1%), 2017(27.8%)로 조사되었다. 이 조사결과, 매년 맞벌이 가정 청소년이 스마트폰 과의존 위험에 취약하며, 연도별 하락폭은 외벌이 가정의 청소년이 맞벌이 가정의 청소년보다 크다는 것을 알 수 있다. 한 부모 가정의 과의존 위험군이 33.3%로 양부모 가정(30.5%)보다 2.8%p 높게 나타났다. 그리고 스마트폰 과의존위험 척도의 3개 하위요인에서 유아동을 제외한 전 연령대에서 과의존위험군은 조절실패를 가장 많이 경험하는 것으로 보고되었다.

## 나. 스마트폰 중독의 부작용 및 예측 요인

스마트폰의 과다사용으로 인해 다양한 심신의 건강에 문제를 야기하고 있다. 시력저하, 안구건조증, 거북목현상, 팝콘브레인, 손목터널증후군, 수면장애, 두통 등 건강상 이상(강혜자, 2016; 김보연, 2012; 한국정보화진흥원, 2016)과 스트레스, 분노(Harwood et al, 2014) 우울증, 불안, 대인 예민증 등 정신적이며 일상생활에서의 문제(박용민, 2011; 여현주, 2013; 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012; Bian and Leung, 2015)를 일으키고 있다. 또한 고등학생의 경우 자신감, 사교성, 대인관계 등의 사회성 발달에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다(김병년, 2013).

청소년들이 스마트폰을 과다사용하게 되는 것과 관련 있는 요인으로 개인의 심리적 요인, 환경적 요인, 스마트폰의 정보통신특성 요인으로 분류하여 제시하고자 한다.

첫째, 개인의 심리적 요인은 학생의 공격성, 충동성, 불안, 우울, 자기애, 자아존중감, 자기통제력, 자극추구, 스트레스 대처방식, 회피적 정서조절, 사회적 위축, 자기효능감 등이 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 결과가 나왔다(이충효, 2015). 이것은 특히 청소년기에는 또래문화의 영향으로 대인관계에서 의존성(김병년, 2013)과, 청소년들은 지나친 학습 부담으로 인하여 우울이나 불안 등을 많이 갖게 되고 고립되게 되면 중독에 이르게 된다는 원인이 제시되고 있다.(김우중, 2012). 성장과 함께 신체 · 심리적 변화로 인한 감정과 학업에 대한 스트레스, 청소년 시기에 갖게 되는 충동성, 또래 의존성, 자기통제를 어떻게 대처하느냐에 따라서 스마트폰 중독을 예방 및 치료할 수 있을 것이다(황영애, 2016).

둘째, 환경적 요인은 부모의 양육태도나 가정 및 학교환경을 말한다. 황영애(2016)의 연구에서는 가족 구성원 간의 친밀도와 애정이 청소년 비행, 스마트폰 중독과 높은 상관관계를 미친다고 제시하고 있다. 스마트폰의 중독 청소년들의 경우 가족관계에서 상호작용이 거의 없거나 빈약하다고 연구결과 나타나고 있다(오현희, 김현진, 2014). 게다가 부모양육태도가 심리적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모의 양육태도에 따른 애착의상은 우울한 부정적 정서, 자아존

중감, 자기통제감에 영향을 미치고, 자기통제감의 저하는 청소년의 스마트폰 중독정도를 크게 높이는 위험요인으로 작용하는 것으로 보인다(오현희, 김현진, 2014; 진미령, 신성만, 2016).

마지막으로 스마트폰의 정보통신특성 요인으로 스마트폰은 휴대하기 쉽고 언제 어디서든 인터넷에 접속할 수 있다. 그리고 다양한 앱을 통해 채팅, 게임, 음악, 동영상, 각종 정보 등을 이용할 수 있다. 따라서 스마트폰을 활용하여 집단이나 또래 친구들과의 커뮤니티를 형성, 소통의 수단으로 작용하고 있다(박옥식, 2015). 페이스북, 트위터와 같은 SNS를 통한 즉각적인 상호작용하는 대인관계 지향적 어플리케이션과, 게임이나 동영상 감상 같은 오락형 어플리케이션이 등이 스마트폰의 중독적 이용과 관련이 있다(박성복, 황하성, 2014).

### 3. 자기조절 (self-regulation)

#### 가. 자기조절능력의 개념 및 구성요소

먼저, 자기조절에 대한 개념 정의에 있어서 논란이 되는 것은 자기통제와의 구별이다. 학자들에 따라서 자기통제는 자주 자기조절과 동일한 의미로 사용되기도 한다. 그러나 대부분의 학자들은 ‘긍정적인 성과 기대’가 자기조절 행동을 설명하는데 있어서 중요한 것이라고 여긴다. 자기통제는 주로 목표달성을 위해 한 가지 행동 경향성을 억제하는 데 초점을 두고 있어, 자기조절의 일부 특성만을 반영하는 구분되는 개념일 수 있다(Watson & Tharp, 2010). Metcalfe와 Mischel(1999)은 원하지 않거나 계획에 없던 충동을 억압하는 것을 다루는 것을 자기통제, 그리고 미리 설정한 계획적인 행동수행을 다루는 것을 자기조절이라 구별을 했다. 이렇듯 자기조절이란 충동이나 욕구의 통제를 넘어서 자신이 설정한 의미 있는 목표를 달성하려는 유목적인 행위이므로 자기 통제를 포괄하는 보다 광의의 개념이라고 하였다(추병완, 2012, 재인용).

자기조절능력은 여러 이론 및 학자들에 의해서 다양하게 정의되고 있다. 자기



조절기질모델(Model of self-regulative temperament)에서 자기조절은 아동기 기질(temperament)의 일종으로서 환경의 요구에 따라 적절히 대처해 나가며, 상황적·사회적 상황에서 자신의 감정과 행동을 스스로 조절하는 능력이라고 정의하였다(Kopp, 1982).

반두라(Bandura)의 사회 인지 이론(social cognitive theory)에서는 인간 행동 대부분이 목표 지향적인 것으로 여겼다(Bandura, 1991). 그리고 자신이 의도한 행동을 자신이 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 판단 혹은 신념인 자아효능감(self-efficacy)이 목표를 달성하는데 있어 자기조절에 기여한다고 설명한다(Bandura, 1986). Bandura(1986)에 의하면 자기조절은 세 과정 자기관찰, 진척에 대한 자기판단, 자기반응으로 구성된다. 즉, 자기를 모니터링하고 점검은 자기판단을 촉진하고, 그 판단은 다시 개인적, 행동적 자기반응을 이끄는 과정을 밟는다. 자기판단은 현재 수행수준과 자신의 목표를 비교하는 것을 포함한다.

자기조절력모델(Self-regulatory strength model)에서 Baumeister, Heatherton & Tice(1994)는 자기조절(self-regulation)을 자기통제(self-control)와 동일한 개념으로 간주하고 있으며, 자기조절이라는 용어를 광의의 개념으로서 인간이 자신의 반응을 바꾸기 위한 노력이라고 정의한다. 그리고 인간은 행동이나 정서를 바꾸기 위해 자기조절을 발휘하는 데에는 노력과 특정 형태의 에너지, 즉 의지력이 필요하다고 보았으며, 자기조절력을 한정된 자원(resource)으로 개념화하면서 자기조절 실패를 설명하고 있다(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Muraven & Baumeister, 2000). 자기조절 실패는 마치 100m 달리기선수가 전력질주 직후에는 다시 뛰기 힘든 것에 비유될 수 있을 것이다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Muraven & Baumeister, 2000). 이처럼 자기조절력은 인간 근육의 힘으로 비유되고 사용한 후에는 에너지가 고갈되어 회복하는 데 시간이 필요하지만 이러한 힘은 반복적인 훈련을 통해 강화될 수 있다.

Kuhl의 행위통제이론에서 Kuhl은 동기이론에서 의지(volition)의 개념을 도입하여 목표에 도달하도록 행동을 조정해 가는 자기조절을 설명했다(김영상, 2001). Kuhl 과 Christ(1993)은 자기조절을 동시에 나타나는 경쟁적인 대안적 행위에도 불구하고 개인이 한번 결심한 의도를 보호, 유지하여 의도한 행위를 집행하는 능

력으로 설명하였다. 즉, 의지적 관점에서 행동결정 후 목표달성을 위한 행동을 수행하게 하는 능력으로 의지와 자기조절을 같은 개념으로 본다. 자기조절은 자신의 의도한 목표를 수행함에 있어 방해가 되는 대안적 행위로 일어나는 개인의 인지, 정서, 행동 간에 선호도의 갈등을 조정하고, 의도수행을 촉진시키는 전략 등 상위인지 차원의 작용을 의미한다.

윤영신(2007)은 Kuhl의 행위통제이론의 자기조절 개념을 정리하여, '자기조절을 개인의 목표 설정과 그 목표 성취를 위한 행동조정과 인간행동의 체계적 과정'으로 정의하였으며, 자신의 행위와 목표에 적응하는 개인의 능력을 증명하는 인지적, 정서적, 동기적, 행동적 구성요소들이 포함된다고 보았다. 청소년의 자기조절능력을 의지적 관점에서 자기조절 양식(self-regulation mode)과 의지적 억제 양식(volitional inhibition mode)으로 구분했다. 자기조절 양식은 정서, 주의, 각성, 동기 등에 대한 조절을 성공적으로 처리할 수 있는 기능과 관련이 있고 긍정적 정서를 수반하는 것이다. 의지적 억제양식은 자기통제나 과잉통제와 같은 억압과 관련된 기능을 함으로써 부정적 정서를 조성한다고 본다.

## 나. 자기조절능력의 역할 및 특징

자기조절능력은 유아기부터 자연적으로 발달되고 성숙과 적절한 사회화 과정을 거쳐 진행된다. 또한 자기조절능력은 유아기 이후의 사회·정서적 발달, 학업 성취 등에 영향을 미치는 인간발달에서 아주 중요한 부분이라 할 수 있으며, 청년기, 성인기 삶 속에서 직면하는 다양한 사건들에 대한 행동적, 정서적 반응을 보이는 기틀이 된다(이태욱, 2015). 자기조절 능력은 삶의 모든 시기와 영역에서 개인이 적응적으로 기능할 수 있도록 돕는 역할을 하는데 아주 중요하다.

자기조절능력이 그 역할을 충실히 하지 못하게 되면 문제가 발생하게 된다. 오늘날 사람들이 직면하는 개인적인 문제나 사회적인 문제 대부분이 자기조절의 실패와 연관이 있으며(김교현, 2006; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994), 대인간의폭력, 물질남용, 건강문제, 비만, 낮은 성취, 자기-파괴적 행동, 등이 대표적인 예이다(Bauer & Baumeister, 2011; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).



자기조절능력이 낮은 청소년들은 정서적 불안정, 충동적인 행동, 주의가 산만하여 집중을 하지 못하고 쉽게 흥분하는 면이 있다고 하였다 그리고 분노와 폭력적인 행동 등은 타인뿐만 아니라 자신에게도 행하는 경향이 있다고 하였다(양미나, 2009; 최효숙, 2013).

자기조절 실패는 정서 이후에 행동 및 사고에 대한 동기에 큰 영향을 미칠 수 있다. 특히, 자기조절 자원의 고갈은 통제력 감소 및 분노(angry), 짜증(irritable), 경멸(scornful), 혐오(disgusted), 증오(loathing), 적개심(hostility) 과 같이 행동과 정서적인 측면에서 일탈(deviance)을 야기하는 것으로 보고된다(Baumeister et al., 2006). Gottfredson 과 Hirschi(1990)은 자기통제력이 부족한 사람을 여섯 가지 특징으로 설명을 하였다. 충동적이고, 무신경하고, 육체적이고, 위험한 행동을 좋아하고, 근시안적이며, 말보다 행동으로 표현하는 경향이 있다.

#### 4. 주요 변인들 간의 관계

최근 마음챙김은 스마트폰 중독경향에 영향을 미치는 개인의 심리적 요인인 스트레스나 우울증, 불안의 감소뿐만 아니라, 알코올이나 마약류 중독자의 약물 사용을 줄이는데 효과가 있음이 밝혀지고 있다(Bowen et al., 2006). 마음챙김 기반 프로그램은 일상에서 경험하는 스트레스를 완화하고( Baer 2003; Kabat-Zinn, 1990; Manotas, Segura, Eraso, Oggins, & McGovern, 2014), 우울과 불안을 약화시킨다고 보고되고 있다(Kabat-Zinn, 1982). 더군다나 심리적 스트레스와 우울 및 불안의 감소뿐만 아니라, 정신병리 심각도, 분노, 충동성, 부정정서를 감소시키고 자아존중감을 증가시키는 데도 효과를 보였다(이혜진, 박형인, 2015).

또한 다양한 중독의 자기조절 실패에 대한 예방 및 치료의 개입 방안으로 활용되고 있다. 마음챙김 기반 개입은 도박중독(이정임, 권정혜, 2015), 인터넷중독(정은실, 손정락 2011; 한영신, 2018), 알코올 의존 환자(하미지, 박영민, 이성근, 2013), 마약류 중독자(조중현, 손정락, 2013) 등의 문제에 효과가 있는 것으로 드러났다. 그리고 대학생을 대상으로 스마트폰 중독과 마음챙김과의 관계에 대한 장경화(2017)의 연구에서, 마음챙김의 비자동성과 자각행위가 스마트폰 중독에

영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 마음챙김이 증가함에 따라 스마트폰 중독 성향이 감소한다는 것이다. 또한 박상규(2016)의 연구에서도 마음챙김이 불안을 줄이며 스마트폰 중독을 예방하는 데 도움이 될 수 있음을 시사했다.

마음챙김이 중독과 관련된 변인인 자기조절에 영향을 미치는 치료적 기제와 효과성을 보여주는 연구들이 있다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상은 지속적으로 자기를 관찰함으로써 자신의 감정과 행동을 조절하게 한다고 보았다. 또한 마음챙김의 주의집중과 현재자각의 속성은 자기의 감정뿐만 아니라 타인의 감정을 정확하게 이해하고 공감하게 하여, 타인과 상황에 맞는 행동으로 자기의 감정과 행동을 조절할 수 있게 한다(심지은, 윤호균, 2008). 마음챙김 훈련을 통해 개인이 일상에서 경험하는 스트레스를 조절하도록 돕고(Manotas et al., 2014), 자신의 사고에 대한 비판단적이고, 탈중심적인 관점(decentered view)를 갖게 됨으로써, 우울증의 주요 특징으로 알려진 반추적인 사고패턴을 방지한다(Teasdale, 1999). 즉 마음챙김은 자기관찰이나 주의집중, 현재자각, 비판단적이고 탈중심적인 관점 등의 속성으로 자기가 자신을 조절하도록 돕는다는 것이다.

스마트폰 중독경향의 중독과 자기조절능력, 마음챙김은 서로 관련성이 있다. 중독은 간단히 '통제력의 상실'이다(김교현, 2007; 단의량, 2013). 이 통제력의 상실에 대해 Baumeister 외(1994)는 "자기통제실패는 우리 사회의 주된 사회적 병리현상"이라고 까지 주장하였다. 그리고 자기통제의 실패가 아닌 자기조절능력을 발휘하기 위해서는 자신이 추구하는 목표와 기준 그리고 현재 상태를 지속적으로 주시하는 자기관찰, 습관적인 행동을 억제하고 목표행동을 수행하는 의지력과 심리적 힘이 필요하다고 보았다. 여기에서 자기관찰은 마음챙김에서 주의집중과 현재자각의 개념과 같은 것으로 보인다.

통제력의 상실과 같은 맥락의 충동성과 자기조절의 상호작용에 대한 Friese & Hofmann(2009)의 연구에서, 충동적인 성향(precursor)은 자기조절이 낮은 사람에게서는 행동으로 전환되었다. 그러나 자기조절이 높은 사람에서는 그렇지 않았다는 결과가 나왔다. 이는 선천적으로 충동성이 높더라도 자기조절이 높은 사람은 충동적인 행동을 하지 않을 가능성이 높다고 할 수 있다.

중독의 문제를 마음챙김을 통해서 자기조절 과정을 거쳐 자동 처리되는 부정적인 습관을 조절할 수 있다고 주장하는 연구들이 있다. 중독현상은 습관적이며

자동처리기제로 처리되는 문제로, 자신의 생각과 행동을 알아차리지 못하는 것에서 일어난다고 볼 수 있다. 마음챙김은 자신의 신체적 감각과 인지과정에 주의를 기울임으로써, 중독의 자동적 처리과정에 개입하고, 갈망을 면밀히 자각하고 수용하여 중독행위를 조절할 수 있게 한다(Wells, 2005).

김세진(2012)은 중독치료에 있어 중독의 자동처리과정을 의식하여 자기조절하는 것이 필요하고, 그 자기조절을 원활히 할 수 있는 방법으로 마음챙김을 제시하고 있다. 이는 자기가 주인이 되어 변화에 대한 내적 동기를 높이는 과정이라 보았다. 마음챙김을 통해 지속적으로 자기를 관찰함으로써 자동 처리되는 습관적 현상을 알아차림을 통해 스스로를 조절하게 되는 상태로 나아갈 수 있다(서신자, 2014; 오은정, 2009). 마음챙김에 기반을 둔 개입이 일상생활기능과 스마트폰 과다사용에 자기조절력이 부분 매개하는 연구결과도 있다(남수아, 2016). 이러한 연구들을 보면 마음챙김은 자신의 경험에 대하여 참여 관찰자의 시각에서 한 걸음 떨어져 관조할 수 있는 여유나 힘이 생기게 해주고(김교헌, 2008), 중독과 같은 자동처리될 때 자기조절이 어떠한 역할을 하는 것으로 보여, 서로 연관성이 있는 것으로 생각해 볼 수 있겠다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 제주지역에 소재한 3개 일반 및 특성화 고등학교에 재학 중인 1학년 학생 중 현재 스마트폰을 사용하고 있는 자를 대상으로 하였다. 설문조사는 각 학교 선생님에게 연구의 취지 및 실시방법을 충분히 설명하고 부탁을 드렸다. 설문조사는 2017년 11월 말에서 12월 말까지 약 1개월에 걸쳐 진행되었으며, 설문시간은 10분 정도가 소요되었다. 총 400부의 자기보고식 설문을 실시하였다. 회수된 395부 중 문항에 대한 응답이 누락되거나 불성실하게 응답한 26부를 제외하여, 369부를 자료 분석에 사용하였다.

연구대상자는 고등학교 1학년으로 성별에 있어서 남자가 178명(48.2%), 여자가 191명(51.8%)이며, 일반고 학생 274명(74.3%), 특성화고 학생 95명(25.7%)이었다. 보다 자세한 사항은 <표Ⅲ-1>에 제시된 바와 같다.

<표Ⅲ-1> 연구대상자의 일반적 특징 (N=369)

		빈도수(명)	구성 비율(%)
성별 N=369	남	178	48.2
	여	191	51.8
학교 N=369	일반고	274	74.3
	특성화고	95	25.7

## 2. 측정도구

### 가. 마음챙김 척도

박성현(2006)이 개발하고 타당화를 마친 마음챙김 척도를 사용하였다. 이 도구는 기존에 마음챙김을 측정하는 도구들 즉, 치료 장면에서 활용되는 기법에 근거한 것과 달리 내적 경험을 토대로 개발된 것이다. 마음챙김을 어떤 특정 의식 상태나 인지적 성숙상태가 아닌 일상생활에서도 나타날 수 있는 심리적 상태이며 훈련될 수 있는 주의양식으로 정의(Bishop, 2004)하고 있다. 본 척도는 4개의 하위 요인, 탈중심적 주의(de-centered attention), 비판단적 수용(non-judgemental acceptance), 현재 자각(present awareness), 주의집중(concentration)이 있으며, 각 요인별 5문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도를 사용하며 “전혀 그렇지 않다”(1점), “그렇지 않다”(2점), “보통이다”(3점), “그렇다”(4점), “매우 그렇다”(5점)로 반응하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 마음챙김이 높음을 의미한다. 모든 문항을 역채점(reverse scoring)하게 되어 있다. 박성현의 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88 로 양호했으며 요인별 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )은 .76에서 .83사이였다. 본 연구에서는 전체문항에 대한 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ )이 .93으로 나타났다.

본 연구에서는 마음챙김에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표Ⅲ-2>과 같이 나타났다

<표Ⅲ-2> 마음챙김 척도 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
주의집중	1, 5, 9, 13, 17	5	.779
비판단적 수용	2, 6, 10, 14, 18	5	.863
현재자각	3, 7, 11, 15, 19	5	.782
탈중심적 주의	4, 8, 12, 16, 20	5	.850
전체		20	.930
모든 문항 역채점			

## 나. 스마트폰중독 척도

스마트폰 중독경향을 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가진단용 스마트폰척도(S-척도)를 사용하였다. 총 15문항으로 구성된 이 척도는 하위요인으로 일상생활장애에 5문항, 가상세계 지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 구성되었으며, 각 문항은 Likert 식 4점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’로 구성되어 있다. 청소년 자가진단용 스마트폰 중독 전체 15개 문항의 Cronbach's  $\alpha$ =.89로 모든 하위요인이 기준치인 .60보다 높게 나타나고 있어서 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

본 연구에서는 스마트폰 중독에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표 III-3>과 같이 나타났다.

<표 III-3> 스마트폰중독 척도 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
일상생활장애	1, 5, 9, 12, 13*	5	.797
가상세계지향	2, 6	2	.630
금단	3, 7, 10*, 14	4	.776
내성	4, 8*, 11, 15	4	.758
전체		15	.898

\* 역채점 문항

## 다. 자기조절능력 척도

청소년의 자기조절능력을 측정하기 위한 도구로 Kuhl & Fuhrmann (1998)이 개발한 의지구성목록 (Volitional Components Inventory ; VCI)의 영어판 (VCI-short version)을 근거로 윤영신(2007)이 번안·수정하여 사용한 척도를 사

용하였다. 하위영역은 자기조절양식(self-regulation mode)의 10문항과 의지적 억제양식(volitional inhibition mode)의 11문항으로 구성되어 있다. Likert 4점 척도를 사용하며 ‘전혀 아니다’(1점) ‘약간 그렇다’ (2점) ‘대체로 그렇다’ (3점) ‘아주 그렇다’(4점)로 반응하도록 되어 있으며, 의지적 억제양식은 역채점을 하며, 점수가 높을수록 자기조절능력 정도가 많은 것을 의미한다. 본 연구에서의 전체문항에 대한 내적 일관성(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .77로 나타났다.

본 연구에서는 자기조절능력에 대하여 신뢰성 분석을 실시한 결과는 <표Ⅲ-4>과 같이 나타났다.

<표Ⅲ-4> 자기조절능력 척도 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s $\alpha$
자기조절 양식	1, 2, 3, 4, 8, 12, 14, 15, 16, 18	10	.817
의지적 억제양식	5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 19, 20, 21	11	.794
전체		21	.779
의지적 억제양식 역채점			

### 3. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며, 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 주요변인들의 기술통계량을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 내적 일관성(Cronbach’s  $\alpha$ )를 산출하였다.

셋째, 성별 간, 학교유형(일반고, 특성화고)간에 따른 학생들의 마음챙김과 자

기조절능력, 스마트폰 중독경향에 차이가 있을 것인지 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다.

넷째, 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과를 알아보기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석을 실시하였다.

마지막으로 자기조절능력의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.



## IV. 연구 결과

본 연구는 고등학생의 스마트폰 중독경향에 영향을 미치는 변인간의 구조적 관계를 탐색하고자 한다. 이를 위하여 선행연구를 토대로 마음챙김과 스마트폰 중독경향 간의 관계를 자기조절능력이 매개하는 연구모형을 설정하였으며, 분석 결과는 다음과 같다.

### 1. 주요 변인들의 기술 통계

본 연구의 주요 변인인 마음챙김, 자기조절능력, 스마트폰 중독경향의 일반적 인 경향과 그 특성을 알아보기 위해 각 변인과 그 하위요인들에 대한 평균, 표준 편차를 구하였다. 그리고 본 연구 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도 및 첨도를 확인한 결과, 모두 2 미만으로 나타나 자료는 정규분포에 근사한 것으로 판단되었다. 분석 결과는 <표 IV-1>에 제시하였다.

<표 IV-1> 주요변인들의 기술통계량					(N = 369)	
변수	하위요인	M	SD	왜도	첨도	
마음챙김	주의집중	3.39	.81	-0.02	-0.43	
	비판단적 수용	3.33	.93	-0.22	-0.56	
	현재자각	3.60	.78	-0.35	-0.10	
	탈중심적 주의	2.92	.97	0.05	-0.74	
	전체	3.31	.75	0.03	-0.36	
자기조절 능력	자기조절양식	2.49	.58	0.24	0.18	
	의지적 억제양식	2.56	.54	-0.18	-0.07	
	전체	2.53	.40	0.05	0.43	
스마트폰 중독경향	일상생활장애	2.32	.65	0.02	-0.21	
	가상세계 지향	1.73	.59	0.73	0.96	
	금단	1.95	.60	0.44	0.15	
	내성	2.42	.65	0.17	-0.21	
	전체	2.17	.53	0.27	0.51	

## 2. 성별 간, 학교유형(일반고, 특성화고)간 특성의 차이

성별 간에 그리고 학교유형(일반고, 특성화고)간에 마음챙김, 자기조절능력, 스마트폰 중독경향 정도의 차이가 있는지 알아보기 위해 t 검증을 실시하여 평균과 표준편차를 산출하였으며, 그 결과는 <표 IV-2>과 <표 IV-3>에 제시하였다.

성별 간에 마음챙김은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면 자기조절능력( $t=4.84, p<.001$ )과 스마트폰 중독경향( $t=-4.67, p<.001$ )에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 남학생이 여학생에 비해 자기조절능력이 더 높고, 스마트폰 중독경향도 더 낮았다. 즉, 남녀 학생이 마음챙김의 수준이 같아도 자기조절 능력에 따라 스마트폰 중독경향의 수준도 다른 것으로 나타났다.

학교유형(일반고, 특성화고)간에 스마트폰 중독경향에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면 마음챙김( $t=4.05, p<.001$ )과 자기조절능력( $t=2.61, p<.01$ )에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 일반고와 특성화고의 학생의 스마트폰 중독경향에서는 차이가 없으나 인지적인 측면과 관련 있는 마음챙김과 자기조절 능력에 있어서는 일반고 학생들이 특성화고 학생들보다 높은 것으로 나타났다.

<표 IV-2> 성별 간 특성의 차이

항 목	남학생(N=178)		여학생(N=191)		t	p
	M	SD	M	SD		
마음챙김	3.35	.79	3.27	.70	0.95	.339
자기조절능력	2.63	.39	2.43	.39	4.84	.000
스마트폰 중독경향	2.04	.53	2.29	.50	-4.67	.000

<표 IV-3> 학교유형 간 특성의 차이

항 목	일반고(N=274)		특성화고(N=95)		t	p
	M	SD	M	SD		
마음챙김	3.40	.73	3.05	.73	4.05	.000
자기조절능력	2.56	.41	2.43	.35	2.61	.009
스마트폰 중독경향	2.15	.49	2.21	.63	-0.81	.415

### 3. 마음챙김, 자기조절능력, 스마트폰 중독경향의 상관관계

고등학생의 마음챙김과 자기조절능력, 스마트폰 중독경향간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson상관분석을 실시하였으며, 결과는 <표IV-4>에 제시하였다.

분석 결과, 마음챙김은 스마트폰 중독경향( $r = -.438, p < .01$ )과 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 마음챙김의 하위요인 중에서 주의집중이 스마트폰 중독경향( $r = -.451, p < .01$ )에 가장 큰 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그 다음으로 현재자각( $r = -.374, p < .01$ ), 탈중심적 주의( $r = -.365, p < .01$ ) 비판단적 수용( $r = -.323, p < .01$ )이 뒤를 잇고 있다. 반면 마음챙김은 자기조절능력( $r = .603, p < .01$ )과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 마음챙김의 하위요인 중, 탈중심적 주의( $r = .634, p < .01$ ), 주의집중( $r = .499, p < .01$ ), 비판단적 수용( $r = .467, p < .01$ ), 현재자각( $r = .450, p < .01$ )로 탈중심적 주의가 가장 높은 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김이 높을수록 자기조절능력이 높음을 의미한다. 또한 자기조절능력 전체는 스마트폰 중독경향( $r = -.507, p < .01$ )과 통계적으로 유의미한 부적상관을 보였다. 하위변인 중, 자기조절 양식은  $r = -.402, p < .01$ 이고, 의지적 억제양식은  $r = -.335, p < .01$ 로 자기조절 양식이 더 높은 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

<표IV-4> 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력, 스마트폰 중독경향의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2	.597**											
3	.688**	.698**										
4	.587**	.694**	.613**									
5	.826**	.879**	.863**	.859**								
6	.417**	.270**	.373**	.427**	.432**							
7	.309**	.406**	.281**	.493**	.442**	.053						
8	.499**	.467**	.450**	.634**	.603**	.717**	.734**					
9	-.433**	-.302**	-.362**	-.362**	-.422**	-.371**	-.327**	-.481**				
10	-.378**	-.257**	-.370**	-.236**	-.355**	-.294**	-.193**	-.335**	.551**			
11	-.321**	-.237**	-.285**	-.272**	-.323**	-.294**	-.222**	-.355**	.504**	.699**		
12	-.362**	-.267**	-.254**	-.298**	-.344**	-.352**	-.316**	-.460**	.757**	.483**	.498**	
13	-.451**	-.323**	-.374**	-.365**	-.438**	-.402**	-.335**	-.507**	.896**	.747**	.778**	.863**

\*\*  $p < .01$

1. 주의집중 2. 비판단적 수용 3. 현재자각 4. 탈중심적 주의 5. 마음챙김 6. 자기조절 양식 7. 의지적 억제양식  
8. 자기조절능력 9. 일상생활장애 10. 가상세계 지향 11. 금단 12. 내성 13. 스마트폰 중독경향

#### 4. 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절능력의 매개효과

고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)에 의하면 매개변인의 효과를 검증하기 위해 네 가지 기준이 만족되어야 한다고 하였으며 그 내용은 다음과 같다.

1단계에서는 독립변수가 매개변수에 미치는 영향, 2단계에서는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향, 3단계에서는 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증하여, 1단계와 2단계에서 독립변수의 영향력이 유의하고, 3단계에서 매개변수의 영향력이 유의하며, 3단계에서 독립변수의 표준화 회귀계수가 2단계에서보다 감소하면 매개효과가 있다고 판단한다. 만약 3단계 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개효과, 통계적으로 유의하면 부분매개효과를 보인다고 할 수 있다.

이와 같은 기준에 맞추어 이루어진 매개효과분석에 대한 결과는 <표IV-5>에 제시하였다.

<표IV-5> 마음챙김, 스마트폰중독경향의 관계에서 자기조절능력의 매개효과

변 인	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
1 마음챙김 → 자기조절능력	.327	.023	.603	14.482***	.364
2 마음챙김 → 스마트폰 중독경향	-.309	.033	-.438	-9.335***	.192
3 마음챙김 → 스마트폰 중독경향	-.147	.039	-.208	-3.751***	.285
자기조절능력 → 스마트폰 중독경향	-.498	.072	-.382	-6.885***	

Tolerance=.63, VIF=1.57      Sobel-test: Z=-6.219 (p <.001)

\*\*\* p<.001

매개효과를 검증하기에 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 Tolerance 값이 .63으로 .1보다 확연히 크고, VIF 값이 1.57로 10보다 현저히 작았으므로 다중공선성(multicollinearity)의 문제가 없는 것으로 확인되었다.

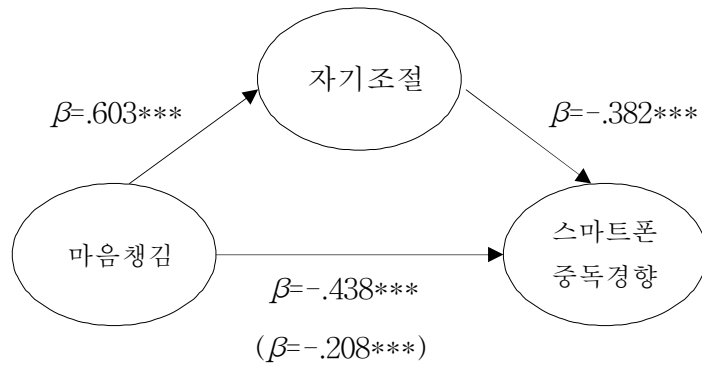
매개효과 분석결과 1단계와 2단계에서 마음챙김의 영향은 유의하고, 3단계에서의 마음챙김의 영향은 2단계에서보다 감소하였다( $\beta = -.438 \rightarrow \beta = -.208, p < .001$ ). 그러므로 마음챙김과 스마트폰 중독경향 사이에서 자기조절능력은 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 3단계에서 마음챙김의 영향력이 유의하므로, 자기조절능력은 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다.

이러한 매개효과 분석의  $\beta$  값이 감소가 유의미한지, 즉 매개효과를 나타내 주는 것인지를 알아보고자 소벨 테스트(Sobel Test)를 실시하였다. 값( $Z$ )의 절대값이 1.96보다 크면 영가설이 기각되므로 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 소벨 테스트(Sobel-test) 결과  $Z = -6.219, p < .001$  로 자기조절능력의 매개효과는 유의한 것으로 판단되었다.

마음챙김은 스마트폰 중독경향의 19.2%를 설명하였으나, 마음챙김과 자기조절능력을 함께 포함할 경우 스마트폰 중독경향의 28.5%를 설명하였다. 이로써 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 미치는 과정에서 자기조절능력의 매개효과가 있음을 알 수 있다.

즉, 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 마음챙김이 자기조절능력을 매개로 하여 스마트폰 중독경향에 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다.

마음챙김과 스마트폰 중독경향 간의 관계에서 자기조절의 매개모형과 표준회귀계수를 <그림 1>에 제시하였다.



<그림1> 마음챙김, 스마트폰 중독경향의 관계에서 자기조절능력의 부분매개효과

## V. 논의

### 1. 결과 및 의의

본 연구는 고등학생의 마음챙김과, 스마트폰 중독경향, 자기조절능력을 알아보고, 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 영향을 미치는 과정에서 자기조절능력이 매개하는지 살펴보고자 하였다. 이를 통해 학생들의 자기조절능력을 높여 스마트폰 사용을 적절하게 조절하여 학업 및 일상생활적응에 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 제주지역의 일반·특성화 고등학교 1학년을 대상으로 연구를 분석한 결과 자기조절능력이 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계를 부분매개 한다는 것을 확인하였다.

본 연구의 결과를 중심으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 마음챙김, 자기조절능력, 스마트폰 중독경향은 통계적으로 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 세부적으로 보면, 마음챙김과 스마트폰 중독경향 간에는 유의미한 부적 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰 중독과 마음챙김 간에는 상관이 있다는 선행연구들과 일치한다(구민준, 2016; 박상규, 2016; 장경화, 2017). 또한 하위요인을 보면 마음챙김의 주의집중 하위요인이 가장 큰 부적 관계를 보이고 있었으며, 스마트폰 중독의 하위요인 중, 일상생활장애와 가장 높은 상관관계를 가진 것으로 나타났다. 이는 스마트폰 과다사용으로 인한 일상생활 부적응의 문제가 스마트폰 중독이라는 정의와 중독은 통제력의 상실이라는 개념, 그리고 자기조절능력을 발휘하기 위해 지속적인 자기관찰이 필요하다는 Baumeister 외(1994)의 이론과 일치한다. 즉 스마트폰 중독경향에 자기관찰과 같은 마음챙김의 주의집중이 부적 상관으로 작용을 한다. 따라서 스마트폰 중독경향의 개입 방안으로 마음챙김의 주의집중을 높일 수 있는 방안에 초점을 두는 것이 효과적일 것이다.

또한 마음챙김은 자기조절능력과 유의미한 정적 관계를 나타내었으며, 자기조절능력의 두 가지 하위요인에도 모두 정적상관을 나타냈다. 이러한 결과는 선행



연구와 일치한다(김명호, 이지연, 김수정, 2016). 또한 중학생의 마음챙김 명상 실험연구(김봉구, 김윤주, 2017)와도 일치하고 있다. 김봉구 외(2017)의 연구에서는 마음챙김 명상이 자기조절능력의 하위요인인 자기조절양식에서는 증진효과와 지속성이 나타났으나, 의지적 억제양식 하위요인에서는 효과의 지속성이 나타나지 않았다. 본 연구에서는 마음챙김이 자기조절능력의 하위요인인 의지적 억제양식과 자기조절양식에 모두 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이것은 대상이 중학생과 고등학생이라는 대상이 다른 이유인 것으로 보인다. 윤영신(2007)의 자기조절능력에서 연령이 낮은 청소년은 하위요인 중 자기조절 양식을, 연령이 높은 청소년은 의지적 억제양식을 더 많이 사용하는 것으로 보고하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 청소년의 자기조절능력을 향상시키기 위한 프로그램 개발 및 전략에서 청소년의 연령을 고려해야 할 것으로 여겨진다. 또한 자기조절능력과 정적 상관이 있는 마음챙김의 하위요인들 중 탈중심적 주의가 가장 큰 정적 상관을 보인 것으로 나타났다. 따라서 탈중심적 주의를 높이는 방법도 연구해 볼 필요가 있다.

자기조절능력과 스마트폰 중독경향과의 관계는 유의미한 부적 관계를 나타내었다. 이는 자기조절능력이 스마트폰 중독 경향성을 낮춰주는 요인으로 작용한다는 선행연구와 일치한다(이인숙, 2014; 정명진, 2014). 또한 자기조절능력의 하위요인 중에서 스마트폰 중독경향에 의지적 억제양식보다 자기조절 양식이 더 작용하는 것으로 나타났다. 이것은 충동성과 자극추구와 같은 청소년의 특성을 반영한 것 같다. 따라서 청소년에게는 자기통제와 같은 억압과 관련된 개입을 적용하기 보다는 자기조절 양식에 해당하는 정서, 주의, 동기 등에 대한 조절에 초점을 두는 것이 더 효과적일 것이다.

둘째, 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서 자기조절능력의 영향에 대한 회귀분석을 한 결과, 우선 마음챙김과 자기조절능력의 관계에서는 마음챙김이 자기조절능력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 자신의 몸과 마음 상태에 주의를 기울이고, 한 발짝 떨어져 관찰자의 입장에서 자신을 관찰하고 알아차림을 잘 하는 학생이 자기조절을 잘 한다는 것을 의미한다. 그리고 마음챙김은 스마트폰 중독경향에 유의미한 부적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김이 높을수록 스마트폰 중독경향이 낮아진다는 것이다. 따라서 마음

챙김은 자신의 신체감각과 인지과정에 주의를 기울임으로써 중독의 자동적 처리 과정에 개입하고, 갈망을 면밀히 자각하고 수용하여 중독행위를 조절할 수 있게 한다(Wells, 2005)는 연구를 지지한다.

셋째, 마음챙김이 스마트폰 중독경향에 영향을 주는 과정에서 자기조절능력이 매개역할을 하는 지를 검증하였다. 그 결과 자기조절능력이 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉 마음챙김은 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 자기조절을 매개로 하여 스마트폰 중독에 영향을 미치기도 한다는 것을 의미한다. 이는 선행연구(남수아, 2016)에서 일상생활기능에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과는 자기조절능력의 향상에 의해 부분 매개되었다는 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다. 그리고 정기출(2014)의 인터넷 중독과 관련한 연구에서도 자기조절능력이 부분 매개한다는 연구결과와도 일치한다. 그러므로 이러한 결과는 마음챙김에 기반을 둔 개입이 고등학생의 스마트폰 중독경향을 개선하는 데 있어서 유용한 개입방안이 될 가능성을 시사한다. 더불어, 마음챙김이 자기조절능력 향상의 매개를 거쳐서 스마트폰 중독을 개선하는데 효과를 가져 올 수 있음을 시사한다. 이는 자기조절능력이 스마트폰 중독경향을 줄일 수 있는 보호요인으로 작용되고 있음을 보여준다.

지금까지 논의한 것을 정리하면, 마음챙김과 스마트폰 중독경향 관계에서 자기조절능력이 부분매개 역할을 한다. 따라서 스마트폰 과다사용에 대한 예방 및 치료 방안으로 마음챙김과 자기조절능력이 효과적이다. 또한 자기조절능력을 높일 수 있는 방안으로 마음챙김의 주의집중과 탈중심적 주의에 초점을 두는 것이 효과적일 것이다. 또한 청소년의 연령에 따라 사용하는 자기조절능력 하위요인이 다르기 때문에 프로그램 개발 및 전략에서 청소년의 연령을 고려해야 할 것으로 여겨진다.

이상의 결과를 바탕으로 한 본 연구에 대한 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향 그리고 자기조절능력의 관계에 대해서 알아보고자 하였다. 스마트폰 중독에 대한 기존 연구들 대부분이 부모의 양육태도와 같은 환경적 요인 중심으로 진행되었으며, 마음챙김 개입에 대한 연구가 부족한 실정이다. 본 연구를 통하여 스마트폰 중독에 대한 마음챙김과 자기조절능력의 관계를 이해하는데 기초자료가 될 것으로 생각한다.

둘째, 마음챙김과 자기조절능력이 스마트폰 중독경향에 영향을 주는 유의미한 변인들임을 확인하였고, 마음챙김과 스마트폰 중독경향에 자기조절능력이 매개함을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 스마트폰 중독의 예방 및 치료 방안으로 마음챙김 수준을 높이는 것과 더불어 자기조절능력의 향상이 중요하게 다루어져야 함을 시사한다.

셋째, 마음챙김과 스마트폰 중독경향에 매개역할을 하는 자기조절능력을 향상시킬 수 있는 방안으로 마음챙김의 하위요인 중 주의집중과 탈중심적 주의임을 밝혔다. 이 요인들은 자기조절능력에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 것으로 자신의 몸과 마음에 주의를 기울이고, 자신의 심적 문제에 휩싸이지 않고 관찰자의 관점에서 자신을 바라보는 것이다. 따라서 주의집중과 탈중심적 주의에 초점을 두면서 청소년에게 맞는 훈련을 개발할 필요성을 강조하는데 의의가 있다. 또한 청소년이 사용하는 자기조절능력 하위요인이 연령에 따라 다른 하위요인을 더 많이 사용한다는 것을 재 입증하고, 청소년의 연령에 따라 다르게 초점을 두는 것이 중요하다는 것을 시사한다.

## 2. 제한점 및 제언

본 연구는 고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향 간에 자기조절능력의 긍정적 영향력을 검증하여 실증적인 기초자료로서 근거를 제시하고자 하였다. 본 연구의 제한점을 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상과 관련하여 일반화의 문제가 있다. 본 연구는 제주지역으로 한정되어 있으며 나이 또한 제한되어 있어 연구결과를 모든 청소년에게 일반화하기 어렵다. 따라서 본 연구를 일반화하기 위하여 연구대상을 전국의 고등학생으로 확대한 연구를 통해 일반화할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지에 의존하였다. 자기보고식 설문지는 개인의 성향에 따라 과장 혹은 축소될 수 있는 주관적 오류와 사회적 바람직성 등 응답자의 다른 의도가 개입될 수 있으므로 객관성에 한계가 있을 수 있다. 이러한 한계를 보완하기 위해 다른 신뢰도 있는 방법을 통해 측정할 수 있다면 실질

적인 정보를 얻을 수 있으리라 생각된다. 이와 함께 본 연구방법에서 사용한 설문지의 제한된 설문문항의 한계점을 극복하기 위하여 행동관찰이나 심층인터뷰와 같은 질적연구나 실험연구 등 다각적인 연구를 통해, 연구결과를 더욱 풍부하게 도출하여 많은 실질적 함의를 이끌어 내는 보다 진전된 연구가 진행되어야 한다.

셋째, 본 연구가 이론적 모형을 제시하는데 그쳐 연구결과를 반영한 프로그램 개발에 대한 연구가 필요하다. 마음챙김의 주의집중과 탈중심적 주의를 높일 수 있고, 청소년에 맞는 구체적이고 실질적인 방안에 대한 연구가 필요하다. 또한 연구결과 일반고 학생들의 마음챙김과 자기조절능력이 특성화고 학생들보다 더 높았다. 이는 두 변인이 모두 인지적인 측면을 포함하기 때문일 것이다. 따라서 인지적인 면에 초점을 둔 교육 및 훈련도 포함한다면 더 효과적인 프로그램 개발이 될 것으로 여겨진다.

넷째, 스마트폰 중독경향을 설명하는 변인이 다양하지만 본 연구에서는 마음챙김과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 다루었다. 청소년의 스마트폰 과다사용으로 인한 부작용을 고려해 볼 때, 지속적인 후속 연구를 통해 스마트폰 중독경향에 관여하는 다른 변인이나, 자기조절능력을 높일 수 있는 요인들을 밝혀 낼 필요가 있겠다.

## 참 고 문 헌

- 강혜자 (2016). 스마트폰 사용과 정신건강 및 신체건강 간의 관계 - 스마트폰 사용자의 태도를 중심으로. **디지털융복합연구**, 14(3), 445-452.
- 구민준 (2016). **성인의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계 : 마음챙김과 회복탄력성의 효과를 중심으로**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 구세희 (2014). **스마트폰의 애착 형성 요인과 중독 경향성에 관한 연구**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 권상희, 최윤정 (2016). 스마트폰 중독 연구 : 근거이론 접근법을 활용한 중독 위험군의 특성 도출을 중심으로. **인터넷중독연구**, 1, 1-18.
- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리 치유적 기능. **서울불교대학원대학교 불교와 심리 연구소: 불교와 심리 심포지엄 자료집**, 3-30.
- 금창민 (2013). **중·고등학생의 스마트폰 ‘중독경향성’(proneness)’과 정신건강문제에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김교현 (2006). 중독과 자기조절. **한국심리학회지건강**, 11(1), 63-105.
- \_\_\_\_\_ (2007). 중독 증후군: 자기조절의 만성적 실패심리학적 관점에서 본 중독. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2007(1), 24-25.
- \_\_\_\_\_ (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜, **한국심리학회지: 건강**, 13(2). 285-306
- 김명호, 이지연, 김수정 (2016) 교사의 마음챙김과 직무만족에서 자기조절의 매개효과. **교육문제연구**, 61, 85-104.
- 김민지 (2014). **마음챙김(mindfulness)의 도덕교육적 함의 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병년 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문**, 13(4), 208-217.
- 김보연 (2012). **고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계**. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김봉구, 김윤주 (2017). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아

- 탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. *동아시아불교문화*, 30, 327-359.
- 김세진 (2012). **마음챙김 기반 인터넷 갈망 자기조절 프로그램 개발과 효과 검증**. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영상 (2001). **의지조정 및 감정조정 전략의 적용이 학업성취와 교과 자기효능감에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김우중 (2012). **청소년들의 인터넷 이용실태에 대한 정보통신 윤리교육에 관한 연구**. 세명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남수아 (2016). **스마트폰 중독 위험집단의 스마트폰 사용 정도와 일상생활기능 및 정신건강에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효능 및 자기조절력의 매개역할**. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- 노석준 (2013). **고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석**. *교육정보미디어연구*, 19(4), 659-691.
- 단의량 (2013). **SNS를 활용한 초등학생 인터넷 윤리 교육 방법과 적용**. 동국대학교 석사학위논문.
- 박보서 (2018). **중독 유형에 따른 기질 및 성격특성과 문제행동과의 관련성**. 경성대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2008). **마음챙김과 자기-조절**. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2008(1), 16-17.
- \_\_\_\_\_ (2016). **대학생의 스마트 폰 중독과 불안과의 관계에서 마음챙김의 매개 효과**. *재활심리연구*, 23(3), 503-511.
- 박성복, 황하성 (2014). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 탐구: 대학생들의 스마트폰 어플리케이션 이용을 중심으로**. *한국언론학보*, 58(4), 289-311.
- 박성현 (2006). **마음챙김 척도 개발**. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박옥식 (2015). **스마트폰을 이용한 청소년 사이버폭력 가해경험에 관한 연구**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 박용민 (2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 상지대학교 평화안보·상담심리 대학원 석사학위논문.
- 서신자 (2014). **청소년의 학업스트레스와 스마트폰 중독과의 관계**. 남부대학교 박사학위논문.

- 선혁규, 백종수 (2015). 스포츠 활동 참여가 스마트폰 중독에 따른 중학생의 우울, 공격성 및 자아탄력성에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 20(1), 107-123
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. **한국심리학회지: 건강**, 13(2), 307-328.
- 양미나 (2009). 타악기 연주활동이 중학생의 자기조절능력에 미치는 영향 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 여현주 (2013). 청소년의 스마트폰 중독위험 관련 요인. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 오은정 (2009). 마음챙김 명상의 인지과학적 해석 : 중독치료의 가능성을 중심으로. 동국대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 오현희, 김현진 (2014). 중·고등학생이 지각하는 부·모애착과 인터넷 및 스마트폰 중독의 관계에서 가족의사소통의 매개효과 분석. **한국청소년연구**, 25(4), 35-57.
- 윤영신 (2007). 청소년자기조절능력관련변인연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이인숙 (2014). 직장인들의 스마트폰 중독, 불안, 우울, 자기통제력에 관한 연구. **다문화건강학회지**, 4(1), 19-27.
- 이정임, 권정혜 (2015). 마음챙김기반인지행동치료가 도박중독의 회복에 미치는 영향: 사례연구. **인지행동치료**, 15(1), 1-28.
- 이충효 (2015). 초·중·고등학생들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이태옥 (2015). 어머니의 심리적 안녕감과 자아탄력성이 유아의 자기조절능력에 미치는 영향. 위덕대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 34(4), 991-1038.
- 임애라, 박기환 (2010). 친애육구가 청소년의 휴대폰 중독 위험성에 미치는 영향에 대한 자기조절능력의 중재효과. **학생생활상담**, 28, 5-24.
- 장경화 (2017). 대학생의 스마트폰 중독과 마음챙김과의 관계. **동아시아불교문**



- 화, 30, 361-382.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 833-850.
- 전호선, 장승욱 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 21(8), 103-129.
- 정기출 (2014). **중학생의 마음챙김이 인터넷 중독에 미치는 영향 : 자기조절의 매개 효과**. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 정명진 (2014). **청소년의 자기조절능력과 또래동조성이 스마트폰 중독에 미치는 영향요인에 관한 연구**. 대구대학교 석사학위논문.
- 정은실, 손정락 (2011). 마음챙김기반인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷 중독수준 불안 및 스트레스에 미치는효과. **한국심리학회 학술대회자료집**, 2011(1), 425-425.
- 조중현, 손정락 (2013). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 마약류 중독자의 우울, 충동성 및 단약 자기효능감에 미치는 효과. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 32(1), 13-31.
- 조혜영 (2016). **스트레스가 성인의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기통제력, 신경증과 외향성의 매개효과**. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 진미령, 신성만 (2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국심리학회지: 중독**, 1(1), 31-53.
- 진은희, 이경순 (2017). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 스마트폰 중독 간 관계에서 자기통제력의 매개효과. **교육정보미디어연구**, 23(4), 683-708.
- 최효숙 (2013). 자기조절력이 낮은 청소년들의 심리적 특성. **대학생활연구**, 19(1), 133~151.
- 추병완 (2012). 자기 조절과 도덕교육. **윤리교육연구**, 29, 301-322.
- 통계청 (2017). 2017 일 · 가정 양립지표 보도자료. **통계청**
- 하미지, 박영민, 이성근 (2013). 마음챙김 명상 프로그램이 알코올 의존 환자의 정서자각에 미치는 효과 : 예비 연구. **중독정신의학**, 17(2), 74-79.
- 한영신 (2018). **마음챙김 기반 인지치료가 청소년의 인터넷 중독, 자기효능감**



- 및 충동성에 미치는 효과. 동국대학교 석사학위논문.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- 황영애 (2016). 청소년 스마트폰 중독의 영향 요인 연구 : Hirschi의 사회유대 이론을 중심으로. 경성대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단척도 개발연구. 한국정보화진흥원.
- \_\_\_\_\_ (2015). 2014년 인터넷중독 실태조사 결과. 한국정보화진흥원
- \_\_\_\_\_ (2016). 2015년 스마트폰·인터넷 과의존 실태조사 결과. 한국정보화진흥원.
- \_\_\_\_\_ (2017). 2016년 인터넷 과의존 실태조사 결과. 한국정보화진흥원.
- \_\_\_\_\_ (2018). 2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과. 한국정보화진흥원.
- Baer, A. R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 125-143.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Prentice-hall.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organization Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 50, 248.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6), 1173-1182.
- Bauer, I., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications (2nd Ed. pp. 64-82)*. New York: Guilford.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA:

*Academic Press.*

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M.(2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of trait on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Bian, M., and Leung, L. 2015. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1). 61-79.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Blume, A. W., Parks, G. A., & Marlatt, A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Journal of Addictive Behaviors*, 20(3), 343-347.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4). 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D.(2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary efforts. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Egger, O., & Rauterberg, (1996). *Internet behavior and addiction*, ETH Technical Report AP-01-96, Swiss Feral Institute of Technology.

- Frise, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 795-805.
- Gottfredson, M. and T. Hirschi.(1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., and Joiner, R. 2014. Constantly connected: The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior. 34.* 267-272.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher. (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy(pp.13-32)*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 255-262
- Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011a). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Bantam Doubleday Dell. (장현갑, 김교현(1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사).
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, Z., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with

- moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy(UVB) and photochemotherapy(PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 50, 625-632.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214
- Kuhl, J., & Christ, E.(1993). *Selbstreregulations-Strategientest für Kinder*(SRST-K; Self-regulation strategies test for children). Hogrefe: Gottingen.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A.(1998) Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen, & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span*. 15-49. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder, *Cognitive and Behavioral Practice*, 44-50.
- Manotas, M., Segura, C., Eraso, M., Oggins, J., & McGovern, K. (2014). Association of brief mindfulness training with reduction in perceived stress and distress in Colombian health care professionals. *International Journal of Stress Management*, 21(2), 207-225
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Orford, J (2001). Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), 15-31.
- Sayette, M. A., Griffin, K. M., & Sayers, W. M. (2010). Counterbalancing in smoking cue research: A critical analysis. *Nicotine & Tobacco Research : Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*, 12(11), 1068-1079.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.(2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. NY: Guilford Press. (이유경, 조선미, 황태연 공역 (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료. 서울: 학지사).

- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & van der Bilt. J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: Research synthesis. *American Journal of Public Health, 89*(9), 1369-1376.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 53-77.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2007). *Self-directed behavior*, 9th Edition. (정경미, 조성은, 최부열 공역 (2010). *충동과 자기관리*. 서울: 박학사).
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 337-355

<Abstract>

**Mediating Effects of Self-regulation on the Relation between  
Adolescent' Mindfulness and Smart-phone Addiction  
Proneness**

Kim Sang Hee

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

Adviser : Kim Seong Bong

The purpose of this study was to confirm the mediation effect of self-regulation on the relationship between adolescent' mindfulness and smart-phone addiction proneness. As for data collection, this study conducted a structured questionnaire survey on smart-phone addiction, self-regulation, and mindfulness for smart-phone users in high school students in Jeju in November and December 2017. This study analyzed 369 responses exclusive of responses with any omission out of all respondents. The data was analyzed by SPSS 18.0 program using hierarchical regression analysis.

Results of this study were as follows.

First, mindfulness and self-regulation represented a negative correlation with smart-phone addiction, but mindfulness represented a positive correlation with self-regulation. Second, high school students' self-regulation exhibited a partial mediation effect on the relationship between smart-phone addiction and mindfulness. The results of this study suggest that self-regulation could help

prevent smart-phone addiction.

From the results above, this study found that as the mindfulness got increased, the propensity of smart-phone addiction got decreased.

In conclusion, mindfulness has a significant effect on smart phone and self-regulation plays an important role in moderating effect. This study will be utilized as basic materials to develop programs based on mindfulness or self-regulation to prevent and heal smart-phone addition.

**Key words:** smart-phone addiction, mindfulness, self-regulation, mediation effect

## <부록1> 설문지 표지

안녕하십니까?

본 설문지는 스마트폰 사용과 심리적 특성의 관계를 알아보기 위한 것입니다.

여러분은 무기명으로 응답하시게 되며, 응답의 비밀은 철저히 보장됩니다. 또한, 여러분의 응답내용은 오로지 연구를 위해서만 사용되며, 그 이외의 다른 목적을 위해서는 사용되지 않을 것입니다.

본 설문지의 문항을 빠짐없이 응답해 주셔야, 자료가 매우 유용하게 쓰일 수 있습니다. 따라서 모든 문항에 빠짐없이 솔직한 답변 부탁드립니다.

소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

연구자: 김 상 희 (제주대학교 교육대학원 상담심리전공)

지도교수: 김 성 봉 (제주대학교 교육학과 교수)

[sangers48@hanmail.net](mailto:sangers48@hanmail.net) (e-mail)

◆ 자료 분석에 필요한 일반적인 문항입니다. 해당 번호에 체크해 주십시오.

1. 성 별: ① 남      ② 여

2. 학 교: ① 일반 고등학교      ② 특성화 고등학교

3. 학 년: ① 고등학교 1학년      ② 고등학교 2학년      ③ 고등학교 3학년



## <부록 2> 마음챙김 척도

◆ 다음 문항을 잘 읽으시고 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는 지 V표 해주세요.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
2	내가 어떤 감정을 갖는 다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.	1	2	3	4	5
3	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
4	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.	1	2	3	4	5
5	어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.	1	2	3	4	5
6	나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안 되지 라고 말하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
8	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.	1	2	3	4	5
9	책(혹은 신문)을 읽거나, TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다.	1	2	3	4	5
10	어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
11	서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
12	닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져있는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
14	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는 다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5

15	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.	1	2	3	4	5
17	나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
18	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옮지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.	1	2	3	4	5
19	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별 할 수 없다.	1	2	3	4	5
20	실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.	1	2	3	4	5

### <부록 3> 스마트폰 중독척도

◆ 다음은 여러분의 스마트폰 사용에 대한 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 현재 자신의 상태와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 V표 해 주세요.

	문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	그렇 다	매우 그렇 다
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 계속 한다.	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

#### <부록 4> 자기조절능력 척도

◆ 문항을 읽고 귀하가 평소에 생각하고 느끼는 정도와 가장 맞다고 생각되는 곳에 V 표 해 주세요.

	문항	전혀 아니 다	약간 그렇 다	대체 로그 렇다	아주 그렇 다
1	진정으로 하고 싶은 것을 한다고 생각한다.	1	2	3	4
2	불안해져도 마음을 안정시킬 수 있다.	1	2	3	4
3	좋은 생각을 해서 기분이 좋아지게 할 수 있다.	1	2	3	4
4	처음엔 하기 싫던 과제에서도 즐거운 점을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
5	참을 수 없는 갑작스런 충동이 자주 일어난다.	1	2	3	4
6	하기 싫은 과제는 마지막에 가서 겨우 끝내는 경우가 많다.	1	2	3	4
7	과제를 제 시간에 못 마칠 경우 일어날 일들을 상상하면서 과제를 하게 된다.	1	2	3	4
8	문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다.	1	2	3	4
9	목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 많다.	1	2	3	4
10	못 끝낸 과제를 항상 마음에 담아 둔다.	1	2	3	4
11	주위 사람들이 바라는 일을 못해낸다면 그들이 어떻게 생각할까 상상 한다.	1	2	3	4
12	어려운 과제지만 쉽다고 생각해서 기분을 좋게 할 수 있다.	1	2	3	4
13	과제완성을 하지 못하면 얼마나 기분이 나쁠지 상상해보고서 과제를 시작한다.	1	2	3	4
14	어려운 상황에서도 어떻게든 문제를 해결할 수 있다고 자신한다.	1	2	3	4
15	과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다.	1	2	3	4
16	장애물이 생겨도 곧 바로 시작한다.	1	2	3	4

17	현재 하고 있는 일과 상관없는 것들을 생각할 때가 많다.	1	2	3	4
18	아주 긴장된 상태에서도 빨리 긴장을 풀 수 있다.	1	2	3	4
19	유혹이 닥치면 그것을 극복하는 데 무력하다는 생각을 한다.	1	2	3	4
20	다른 사람이 기대한 것을 못한다면 인정받지 못할까 두렵다.	1	2	3	4
21	하기 싫은 자질구레한 일은 자주 미루는 편이다.	1	2	3	4