



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중학생의 우울이 스마트폰
과의존에 미치는 영향 :
사회적 지지의 조절효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이 승 록

2021년 8월



중학생의 우울이 스마트폰 과의존에
미치는 영향 :
사회적 지지의 조절효과

지도교수 김 성 봉

이 승 록

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 6월

이승록의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 박정환 
위 원 최보영 
위 원 김성봉 

제주대학교 교육대학원

2021년 8월

<국문초록>

중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향 : 사회적 지지의 조절효과

이 승 록

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 최근 코로나 19로 인한 외부 출입의 어려움으로 인해 청소년 특히 중학생의 스마트폰 과의존이 늘어남에 따른 문제적 인식에서 시작되었다. 이를 위해 설정한 연구의 목적은 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 중학생의 스마트폰 과의존을 예방할 수 있는 보호 요인의 효과를 알아보는 것이다. 이를 위해 사회적 지지를 조절 변인으로 설정하였다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫 번째, 중학생의 우울이 스마트폰 과의존 및 사회적 지지에 영향을 미치는가? 두 번째, 사회적 지지가 중학생의 스마트폰 과의존에 미치는 영향은 어떠한가? 세 번째, 사회적 지지는 청소년의 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 조절작용을 하는가이다.

이를 위해 본 연구에서는 제주 지역의 중학생을 대상으로 설문 조사를 시행하였다. 이 중 결측치를 포함하거나 성의 없이 작성되었다고 판단되는 자료를 제외

하고 516명을 선택하였고, 그 가운데 스마트폰을 사용하는 500명의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

본 연구의 주요한 결과는 다음과 같이 정리할 수 있다. 첫째, 중학생의 우울은 스마트폰 과의존에 정적영향을 미치며 사회적 지지에는 부적 영향을 미친다. 둘째, 사회적 지지는 중학생의 스마트폰 과의존에 부적 영향을 미친다. 셋째, 사회적 지지는 청소년의 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 조절작용을 하는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과에 따른 청소년 상담 및 교육에 주는 제언과 의의는 다음과 같다. 사회적 지지는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하는 보호 요인이 됨을 확인하였다. 이에 중학생들에게 부모, 교사, 친구들의 지지를 경험할 수 있는 환경을 제공할 필요성을 제언하다. 본 연구는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 사회적 지지라는 보호 요인을 확인했으며 이는 중학생들의 스마트폰 과의존을 해결하려는 방안을 탐색했다는 데 그 의의를 둘 수 있다. 따라서 이 연구 결과가 중학생을 위한 우울과 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 근거 자료로 사용되기를 기대한다.

주요어 : 우울, 스마트폰 과의존, 사회적 지지,

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	10
3. 연구모형	11
4. 용어의 정의	12
II. 이론적 배경	14
1. 스마트폰 과의존	14
가. 스마트폰 과의존의 개념	14
나. 스마트폰 과의존의 측정	18
다. 청소년의 스마트폰 과의존실태	19
라. 스마트폰 과의존 관련 선행연구	22
2. 우울	26
가. 우울의 정의	26
나. 우울의 측정	27
다. 청소년기의 우울	28
3. 사회적 지지	31
가. 사회적 지지의 의미	31
나. 사회적 지지의 측정	34
다. 사회적 지지 관련 선행연구	34
4. 각 변인과의 관계	36
가. 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향	36
나. 우울이 사회적 지지에 미치는 영향	37
다. 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향	39

III. 연구방법	43
1. 연구대상 및 절차	43
2. 측정 도구	44
가. 우울 척도	44
나. 스마트폰 과의존 척도	46
다. 사회적지지 척도	47
라. 종합	48
3. 자료처리방법	50
IV. 연구결과 및 해석	51
1. 스마트폰 사용실태	51
2. 연구대상자의 스마트폰 과의존수준	53
3. 주요변인의 기술통계	54
4. 중학생의 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존간의 상관관계	55
5. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향	57
6. 중학생의 우울이 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)에 미치는 영향	58
가. 중학생의 우울이 전체 사회적 지지에 미치는 영향	58
나. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향	58
다. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 교사지지에 미치는 영향	59
라. 중학생의 우울이 사회적지지 중 친구지지에 미치는 영향	60
7. 중학생의 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 스마트폰 과의존에 미치는 영향	61
8. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과	62
가. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적지지(전체) 조절효과	62
나. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지 조절효과	64

다. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과	66
라. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과	68
V. 논의 및 제언	71
1. 논의	71
2. 제언	79
VI. 참고문헌	83
Abstract	100
부록	102

표 목 차

표Ⅱ-1 인터넷 중독과 스마트폰 과의존의 개념 비교	15
표Ⅱ-2 스마트폰 과의존의 정의	16
표Ⅱ-3 스마트폰 과의존군의 분류	18
표Ⅱ-4 연도별·대상별 스마트폰 과의존위험군 비율	20
표Ⅱ-5 스마트폰 과의존관련 연구	24
표Ⅲ-1 연구대상의 배경 변인 및 분포	43
표Ⅲ-2 우울의 신뢰도 분석 결과	45
표Ⅲ-3 스마트폰 과의존의 신뢰도 분석 결과	46
표Ⅲ-4 사회적 지지의 신뢰도 분석 결과	47
표Ⅲ-5 측정 도구의 신뢰도분석 결과	48
표Ⅳ-1 스마트폰 사용실태	51
표Ⅳ-2 연구대상자의 스마트폰 과의존수준	53
표Ⅳ-3 중학생의 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존의 기술통계	54
표Ⅳ-4 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존 간의 상관관계	55
표Ⅳ-5 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향	57
표Ⅳ-6 중학생의 우울이 전체 사회적 지지에 미치는 영향	58
표Ⅳ-7 중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향	59
표Ⅳ-8 중학생의 우울이 사회적 지지 중 교사지지에 미치는 영향	59
표Ⅳ-9 중학생의 우울이 사회적지지 중 친구지지에 미치는 영향	60
표Ⅳ-10 중학생의 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 스마트폰 과의 존에 미치는 영향	61
표Ⅳ-11 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적지 지(전체) 조절효과	62
표Ⅳ-12 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지 조절효과	64
표Ⅳ-13 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과	66
표Ⅳ-14 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과	68

그림 목 차

그림 I -1 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대한 사회적 지지 의 조절 효과 모형	11
그림 II-1 2020년 스마트폰 과의존 위험군 현황	19
그림 II-2 청소년 스마트폰 과의존 위험군 현황	20
그림 II-3 2013년 서울시 강북, 성북 스마트폰 사용실태	21
그림 IV-1 사회적지지의 조절효과	64
그림 IV-2 부모지지의 조절효과	66
그림 IV-3 교사지지의 조절효과	68
그림 IV-3 친구지지의 조절효과	70

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 인터넷의 발달과 더불어 스마트폰의 보급률과 사용률이 급속하게 증가하고 이로 인해 길거리나 공공장소 등에서 스마트폰을 사용하고 있는 많은 사람을 쉽게 볼 수 있는 커다란 변화를 보인다. 2015년 12월 기준 스마트폰 가입자 수는 4,366만 명을 넘어서고 있어 인구의 약 80% 이상, 즉 인구 5명 중 4명이 스마트폰을 사용하고 있는 것으로 나타났다(미래창조과학부, 2015). 이러한 결과는 2009년 아이폰이라는 기기의 탄생과 함께 시작된 스마트폰이 기존의 핸드폰을 대체하는 것을 넘어 현대의 생활 속에 필수 불가결한 요소로 깊이 자리 잡아가고 있음을 보여준다.

스마트폰은 기존의 PC나 방송 매체와 달리 언제 어디서나 이용 가능한 매체이고 시·공간적 제약을 벗어나 손쉽게 활용할 수 있는 이점이 있으므로 과다사용으로 인한 많은 문제를 일으킬 수 있다(이창호, 2013). 청소년의 과도한 스마트폰 사용은 스마트폰을 통하여 자신만의 네트워크를 구성하여 즉각적인 욕구 만족과 스트레스를 해소하고 자기표현 및 욕구를 충족시켜주고 또래만의 문화공간을 제공해 주는 다양하고 광범위한 기능을 하기 때문으로 추론된다(정기영, 2006). 스마트폰은 기존 매체보다 심리적으로 접근하기 쉬우며, 다루기 쉽고, 내용 또한 자극적이고, 더욱 다양한 기능과 디지털 콘텐츠를 제공하므로 유행에 민감하고 빠르게 변화하는 정보를 획득하기를 원하는 청소년들은 이러한 장점으로 인해서 스마트폰 사용은 앞으로도 계속 증가할 것으로 본다(송두리, 2013).

하지만 스마트폰 등장 이후 과도한 스마트폰의 사용으로 이용자들에게 미디어 의존과 같은 부작용이 발생하였다. 이는 스마트폰 과의존의 대표적인 문제점으로 나타났다(최태산·안재영, 2010). 휴대성을 기반으로 만들어져 인터넷 접속에 제약이 없는 점이 스마트폰의 특징이지만 오히려 이런 부분이 이용자의 스마트폰

과다이용 및 스마트폰 과의존 행태를 더욱 가속하는 원인으로 볼 수 있기 때문이다(김병년, 2013).

미래창조과학부와 한국정보화진흥원(2015)의 실태조사 결과, 스마트폰 과의존자는 14.2%로 3년 동안 5.8% 상승한 결과를 보여주었다. 이 사실은 인터넷 중독자가 6.9%로 감소하는 모습을 보이는 것과는 대조적으로 인터넷 중독자가 스마트폰 과의존으로 대체되는 듯한 모습을 보인다고 할 수 있다. 특히 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 29.2%로, 청소년의 인터넷 중독수준보다 약 2.3배, 성인의 스마트폰 과의존 위험군 수준보다 약 2.6배 높은 것으로 나타났다(박숙경, 유명숙, 2020, 유명숙, 2021). 이처럼 청소년의 스마트폰 과의존 수준은 인터넷 중독 수준과 비교하면 월등히 앞선다고 할 수 있고, 모든 연령대에서 가장 높아 청소년의 스마트폰 과의존의 문제를 보여주고 있다 하겠다(정경아, 2016).

교육부가 전국의 모든 초·중·고교 1만 1천 410개 총 628만 2천 75명의 학생을 대상으로 스마트폰과 태블릿 PC를 포함한 스마트 기기 보유 현황을 전수 조사한 결과, 2013년 7월 기준 전체 학생의 69.1%인 434만 734명이 스마트 기기를 보유하고 있는 것으로 조사된 바 있다(매일 종교신문 2014. 3. 5). 이 결과는 중·고등학생이 일상생활 안에서 스마트폰을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 스마트폰의 사용은 삶에 편안함을 가져오는 동시에 중독의 위험성이 있는데 한국 청소년 정책 연구원 조사에 따르면 전국의 중·고등학생 3천명을 대상으로 스마트폰 과의존 정도를 측정한 결과, 전체 응답자의 35.2%가 중독 위험에 노출된 것으로 나타났다(한규현, 2014). 이는 스마트폰 과의존의 심각성을 알려주는 결과라고 할 수 있다.

스마트폰 과다사용의 문제는 남녀노소 모두에게서 보이지만, 성인보다 감수성이 뛰어나고 자기조절이 떨어지는 청소년에게는 더 주의 깊은 관찰이 필요하다. 청소년은 현대사회를 넘어 미래 사회의 주체가 되는 중요한 구성원으로서 청소년기의 모든 활동은 전 생애에 지속적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 청소년의 스마트폰 과의존에 따른 문제는 대한민국 사회에서 시간이 지날수록 심각한 문제로 인식되어 관심을 집중시키고 있으나, 스마트폰의 등장 시기가 2009년 이후로 단기간에 확산하여 청소년 스마트폰 과의존에 관련한 연구는 초기 단계에 머무르고 있다. 선행연구에서는 스마트폰 중독에 따른 사회성 발달과 학교적용

(김혜주, 2013), 자아존중감 및 충동에 미치는 영향(김정환, 김형지, 정세훈, 2012), 생태체계 변인과의 관계분석(황승일, 2013) 등이 진행되었다(한규현, 2014). 따라서 스마트폰 보급이 보급됨에 따른 과의존에 대한 문제는 코로나 19 이후로 더욱 상승하면서 스마트폰 과의존에 관한 연구가 더욱 필요한 시기가 도래했다 하겠다.

비교적 최근에 시작되어 제한적으로 진행된 스마트폰 관련 연구들은 주로 관련 변인연구와 중독수준 집단별 차이연구, 스마트폰 과의존의 결과에 관한 연구들이 주류로 이루어져 있다. 선행연구의 면모를 살펴보면, 우울, 불안, 충동성, 스트레스, 자기통제력, 자아탄력성 등의 개인적 요인, 즉 심리와 성격적인 부분에서 스마트폰 과의존에 영향을 미치며(강주연, 2012; 김남선, 이규은, 2012; 양혜경, 2014; 장선희, 2015; 정경아, 김봉환, 2014; 정희진, 2014), 스마트폰의 중독적 사용은 다양한 신체화 증상과 학교생활 적응의 문제, 대인관계, 사이버 범죄 등의 원인이 될 수 있음이 나타나고 있다(김학범, 2013; 윤주영 외, 2011; 최현석, 이현경, 하정철, 2012). 또한, 스마트폰 과의존수준 집단별 차이를 검증한 연구들은 우울등의 개인 내면의 문제와 팔과 손 통증, 충동성과 부모 양육 태도 등에서 집단 간 차이가 나타남을 보고한다(서민재 외, 2013; 이은정, 어주경, 2014; 임경자 외, 2013; 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012). 스마트폰 과의존 관련 변인의 영향과 집단 간의 차이를 볼 수 있는 이상의 연구들은 청소년들이 스마트폰 과의존이 될 수밖에 없는 개인적 요인과 그 문제점을 확인해주었다는 데 의의가 있다.

스마트폰 과의존과 우울증상 간의 부정적인 영향에 대해서는 대체로 일관된 결과들이 보고되고 있다(Bickham DS, Hswen Y, Rich M, 2015). 스트레스 경험과 마찬가지로 스마트폰 사용시간이 증가할수록 우울증상을 경험할 위험성이 높아지며, 처음에 우울 증상이 없더라도 1년 뒤 우울증의 발생이 높아진다는 결과들도 보고되고 있다(Bickham DS, Hswen Y, Rich M(2015). 일부 연구에서는 스마트폰 이용 시간과 우울 증상은 관련성이 없으며, 오히려 스마트폰의 사용패턴이 우울증과 관련이 있다는 결과도 있다(Hung GC, Yang PC, Chang CC, Chiang JH, Chen YY, 2016). Tamura 등은 스마트폰 사용시간보다는 SNS와같은 콘텐츠가 우울증의 위험요인이라는 보고를 하였다. 최근에는 스마트폰의 과도한 사용이 자살 위험성을 높이며, 자살 생각이나 자살 시도 등에 부정적인 영향

을 끼칠 수도 있다(Tamura H, Nishida T, Tsuji A, Sakakibara H, 2017).

청소년의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 관해서는 선행연구에서도 다루어진 바 있으나, 2019년 시작된 코로나바이러스 감염증이 원인이 된 현 상황에서는 다른 결과가 도출될 가능성이 크다. 일례로 한국청소년상담복지개발원 등에 따르면 2020년 3~9월 청소년 사이버 상담센터에 접수된 ‘우울·불안·충동·분노 조절 문제’ 상담은 지난해보다 85.7%나 급증했다. 또 자해·자살 문제 관련 상담도 같은 기간 69.7% 증가했다. 특히 자살 문제 관련 상담은 지난해 1,660건에서 올해 3,292건으로 두 배 가까이 늘어났다는 사실에 비추어볼 때 우울에 대한 연구가 지금 시국에 더욱 필요한 상황이라 할 수 있다. 청소년의 스마트폰 과의존 문제 또한 한국정보화진흥원의 조사결과 2019년부터 2020년 사이 5%로 전례가 없을 정도로 증가하는 양상을 보여 코로나바이러스 감염증 19로 인한 청소년의 우울과 스마트폰 과의존은 그 궤를 같이 간다고 할 수 있을 것이다.

선행연구에 따르면 성인과 비교하면 청소년이 정보 매체의 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 특히 중·고등학생은 스마트폰과 같은 신문물에 빠져들어 중독되기 쉽다고 했다.(정병일, 박희서, 2014). 송민호와 진범섭(2014)은 청소년들의 스마트폰 보급 비율이 증가하는 것과 관련해 성인보다 판단력과 자제력이 부족한 청소년들의 스마트폰 과의존의 문제가 예상보다 매우 심각한 것을 지적했다. 2011년부터 2014년 사이의 미디어 보유와 이용행태 변화를 조사한 신지형과 하형석(2014)의 연구를 보면 어린이나 청소년의 스마트폰 보유율이 2011년부터 꾸준히 증가하였는데 최근 조사된 2014년엔 전체 스마트폰 보유비율의 89.8%를 차지하는 것으로 나타났다. 이어서 초등학교 고학년의 경우 학생 전체 대비 스마트폰 보유율이 60%, 중·고등학생의 경우는 90%가 넘었다. 즉 스마트폰이 초등학교 고학년을 포함한 청소년에게 일상적인 매체로 자리 잡은 것을 알 수 있다. 이에 따라 청소년의 스마트폰 이용행태에 대한 다양한 차원의 분석이 필요해진 것이다.

반면 이러한 연구들은 스마트폰 과의존 관련 변인 간의 관계를 구조적으로 검증하지는 못했다는 것과 청소년에 중학생을 포함하여 진행하여 중학생의 특성이 제대로 반영되지 못할 수 있다는 문제가 있으며 이로 인해 중학생들의 스마트폰 과의존에 대한 예방책, 즉, 보호 요인에 관한 연구가 미진했다는 한계점을 가지

고 있다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 중학생의 심리요인 중 하나인 우울이라는 변인을 조절할 수 있는 요인을 탐색함으로써, 중학생들의 스마트폰 과의존에 관한 구조적 관계를 검증해 보고자 한다. 즉 본 연구에서는 선행연구를 통해 스마트폰 과의존의 원인 변인으로 나타난 우울을 개인 심리적 위험요인으로 선정하여 스마트폰 과의존에 미치는 영향력을 살펴보고, 선행연구들에서 문제행동에 대한 보호 요인으로 제시되고 있는 사회적 지지, 즉 가족 지지, 교사지지, 친구지지가 스마트폰 과의존에 대한 보호 요인으로 작용하는지를 살펴볼 것이다. 이를 통해 중학생들의 스마트폰 과의존 관련 요인의 영향 관계를 분석하고, 중학생들의 스마트폰 과의존 문제를 해결하는 방안을 모색하여 중학생들의 스마트폰 과의존에 대한 풍부한 설명적 연구를 진행하고자 한다.

청소년기는 생애주기 발달단계의 많은 변화를 겪게 되면서 스트레스와 혼란을 경험하고 정서적 충동성이 심화 되는 등 심리·사회적 어려움을 경험하는 시기이다(김외란, 2015). 제14차 청소년건강행태조사(2018)에서 중1부터 고3 청소년 중 27.1%가 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감이 드는 우울을 느낀 적이 있다는 응답처럼, 청소년의 우울은 아주 빈번히 발생하는 심리적인 문제이며 부정적 결과를 일으키는 변인 중 하나다(윤예인, 김주일, 2019).

청소년기 우울이란 개인이 겪는 부정적인 요인으로 무기력, 외로움, 공허감 등의 정서적 증상과 사고력 및 주의력 저하 등의 인지적 증상, 그리고 피로감, 불면증 등의 생리적 증상이 동반되는 마음의 불안정한 상태를 지칭하며(Beck, 1976), 청소년들 자신뿐만 아니라 부모도 자녀의 우울을 인지하지 못하는 경우가 많고, 주로 직접적인 우울감보다는 물질남용, 과도한 인터넷사용, 성적 저하, 행동 변화 등으로 나타난다(Wagner & Brent, 2009). 청소년 우울은 성인 우울의 전조가 될 수 있다는 점(Judd et al., 1998; Pine et al., 1999; Weisman et al., 1999)과 이차적인 심리·사회적 문제를 낳는다는 점에서 관심이 필요한 영역이다(박미숙, 하은혜, 2011).

본 연구에서 청소년 시기 중에서도 중학생을 선택한 가장 큰 이유는 중학생은 고등학생과 비교하면 정체성이 불분명하고 주목받지 못하고 있다는 반성이 있었으며, 또한, 고등학교 다양화로 인해 중학생들의 고등학교 진학과 관련하여 다양한 양상이 나타나고 있는데(정미경, 2019), 이러한 이유로 스마트폰 등의 매체에

쉽게 의존하는 양상을 보인다. 코로나바이러스 감염증 19로 인해 2019년에서 2020년 청소년의 스마트폰 사용률이 평균 5.0%로 2016년 이후 가장 많이 상승했을 때, 특히 중학생의 상승률은 5.8%로 초등학생과 고등학생에 비해 높았던 것이 그 예라 하겠다. 외부자의 시선으로 바라본 중학생은 중2병, 사춘기 등으로 표현됐으나 중학생들이 자신을 스스로 인식하고 표현한 것에 대해서는 잘 알려지지 않았다(정미경, 2019).

청소년 시기를 맞이하게 된 중학생은 신체나 정신뿐만 아니라 인지적인 측면에서도 큰 변화를 맞닥뜨리게 되어 정서적으로 민감하고 안정을 취하지 못하고, 정신의 피로를 호소할 뿐만 아니라 발달 과정상 정신건강 면에서도 취약한 시기이므로 스마트폰에 과의존하게 되어 정신적인 건강에 문제가 발생할 것으로 예상된다. 선행연구를 살펴보면 스마트폰 과의존은 다양한 범주에서 도출되었는데 스마트폰의 과의존과 유사한 맥락을 가지는 휴대폰 중독의 범주에서 정신건강을 살펴보면 고등학생의 휴대폰 사용실태와 정신건강과의 관계를 살펴본 송은주(2006)에 따르면 정신증과의 상관관계가 가장 높았고 적대감, 불안, 강박증 등도 관계가 높고 유의한 것으로 나타났다고 보고하였다. 중. 고등학생을 대상으로 연구한 장성화와 진석연(2009)은 휴대폰 중독과 정신건강의 하위요인 강박증, 적대감, 우울증, 불안, 신체화, 정신증 순으로 높은 상관을 보인다고 보고하였다.

사회적 지지는 중요한 타인과의 관계를 통하여 여러 가지 형태로 받을 수 있는 원조로 청소년기의 정신건강과 사회 적응에 긍정적인 요인으로 작용하는 요소이자(Cohen & Hoberman, 1983). Debow와 Ulman(1989)은 부모, 교사, 친구지지는 청소년들의 사회적 관계망에서 중요한 지지원이 되며, 생활 속에서 발생하는 다양한 문제들로부터 예방적인 기능을 한다고 주장하였다. 사회적 지지는 심리적 요인이나 생물학적 특성과는 달리 환경적인 변인으로 예방심리학(preventivepsychology)이 대두되면서 관심의 대상이 되고 있다. 여러 연구에서 사회적 지지가 개인에게 신체적·심리적 적응에 긍정적인 영향과 도움을 준다고 밝혀졌다(Kaplan,Robbins& Martin,1983).

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스의 주요 대처자원으로 긍정적 신념(심리적 자원), 건강과 에너지(신체적 자원), 사회적 기술(대인관계의 자원), 사회적 지지(사회적 자원), 물질적 자원(경제적 자원)의 5가지를 들고 있다. Young(198)은

사회적 지지망의 부족과 사회적 지지의 추구가 인터넷 중독의 요인이라고 보고 하였다. Rheingold(1993) 역시 사회적 지지가 없는 사람들은 인터넷을 통한 대인 관계에서 위로나 정서적 지지 등을 받게 되는데, 이것으로 자신의 외로움을 해소 하기 위해 더욱더 인터넷에 의존하게 되면서 중독이 될 수 있다고 보고한다. Ames와 Roitzsch(2000)는 물질 의존으로 치료받고 있는 환자를 대상으로 생활 스트레스, 사회적 지지의 기능적 측면과 물질추구(craving)의 관계에 관한 연구를 하였는데, 그 결과 생활 스트레스의 빈도와 지각된 심각도가 물질추구의 발생 률을 유의미하게 예언했으며, 사회적 지지의 기능적 측면이 물질추구에 대한 생활 스트레스의 효과를 완충하는 것으로 밝혀졌다.

국내의 연구에서도 유사한 결과가 나타난다. 김혜금, 조혜영(2015)은 사회적 지지가 낮을수록 어머니의 양육 스트레스가 높아지며, 자아 인식이 낮아진다고 보고하였다. 한상단(2012)은 사회적 지지를 많이 받는 아동일수록 행복감이 높아졌 음을 보고하며, 사회적 지지로부터 얻게 되는 사랑, 수용, 안정의 경험은 아동의 자아존중감과 스트레스 대처전략을 발달시켜 아동을 보호하고, 심리적 안녕을 도 와준다고 하였다. 김경호와 이기홍(2016)은 사회적 지지가 청소년의 스마트폰 중 독 및 생활 스트레스가 자살 충동에 미치는 영향에서 조절효과를 갖는 것으로 보고하였고, 정경아(2016)는 사회적 지지가 청소년들의 우울과 불안을 낮춘다고 보고하였다. 김진숙, 문현주, 최은(2019)은 대학생의 SNS중독 경향성은 외로움을 증가시키고, 사회적 지지가 외로움을 감소시키는 조절효과를 갖는다고 하였다. 즉 타인과 교류하고 싶은 사회적 욕구로 인해 SNS에 몰두하게 되지만, SNS중독 경향성이 높아지면 오히려 사회적으로 고립감이 강화된다는 것이다. 황승일 (2013)은 부모지지를 받을수록 인터넷 중독 및 스마트폰 과의존 정도가 낮다고 하였고, 교사지지가 스마트폰 중독을 낮추는 요인이라고 보고하였다. 중학생을 대상으로 한 이진영(2006)의 연구에서는 부모-자녀 관계가 원만하지 못하고 학교 에서 교사의 지지를 받지 못하는 중학생의 휴대전화 중독수준이 높게 나타났다. 초등학생을 대상으로 한 정선진(2010)의 연구에서도 부모-자녀 의사소통이 개방 적일수록 아동의 휴대전화 중독수준이 낮았음을 보고하였다. 이처럼 사회적 지지는 중요한 변인으로서 어떠한 사회적 지지를 받는가에 따라 스마트폰 과의존에 영향을 미친다고 예측할 수 있다. 그러므로 이에 대한 해결을 위해 외로움을 감

소시키며, 친밀한 관계를 맺을 수 있는 사회적 지지의 프로그램을 제공해야 한다고 제언한다.

사회적 지지와 청소년의 스마트폰 과의존에 관한 기존 선행연구들을 살펴보면, 사회적 지지가 낮을수록 스마트폰 과의존수준이 높다는 연구결과들이 있다. 양유희(2014), 한규현(2014), 박경원 김경신(2014)은 사회적 지지가 중학생의 스마트폰 중독수준에 영향을 주었음을 밝혔고, 이용희(2016)는 고등학생의 스마트폰 중독수준도 사회적지지에 부적적으로 영향을 받는다고 하였다. 그리고, 조권형(2014)은 친구지지와 교사지지가 높을수록 초등학생 스마트폰 중독 정도는 낮다고 보고해 아동 스마트폰 중독에 대한 실천적 자료를 제공하였다. 아동은 가정에서 학교로 옮겨감에 따라 생활범위가 크게 확대되고 가족구성원 이외의 성인들이나 친구들과 새로운 관계를 형성하면서 사회적 지지를 얻게 된다. 이때, 사회적 지지가 개인에게 신체적·심리적 적응에 긍정적인 영향과 도움을 줘(Kaplan, Robbins & Martin, 1983) 아동 스마트폰 중독이 아동발달에 부정적인 영향을 미침에도 불구하고, 보호 요인으로서 사회적 지지가 중요하게 작용한다는 것(정익중, 김혜란, 홍순혜, 박은미, 허남순, 오정수, 2005)을 선행 연구가 설명한다. 즉, 사회적 지지가 아동 스마트폰 중독 문제를 해결하는데 실마리를 제공할 수 있을 것으로 생각한다.

이러한 선행연구들은 사회적 지지는 다양한 부적응적인 상황에서 보호 요인으로 작용하여, 부정적인 영향력을 낮추고 심리·사회적 적응력을 높이는 조절작용을 하고 있음을 확인해주고 있다(이정은, 2014; 이해영, 2015; Cohen & Wills, 1985). 이상을 통해 볼 때, 사회적 지지는 청소년들의 개인 심리적 위험요인과 스마트폰 과의존 간의 관계에서도 부적응적인 영향력을 낮추는 보호 요인이 될 수 있을 것으로 추론된다. 즉 청소년 중에서도 중학생들의 우울과의 개인 심리적 위험요인과 스마트폰 과의존의 관계에서, 사회적 지지는 조절 변인으로서 보호 역할로 작용할 것이다.

위의 내용에서 조절 변인이란 변인의 관계가 독립변인, 종속 변인 2가지만 이루어지는 게 아니라, 때에 따라서 어떤 변인의 영향이나 특징에 따라 종속 변인의 관계에 영향을 미치는 변인으로, 예를 들어서 스트레스(독립변인)가 학업성적(종속 변인)에 미치는 영향에 대해서 볼 때 남성인지, 여성인지에 따라서 다를

수 있는데, 이때 성별이 조절 변인이 되는 것으로 설명할 수 있다. 즉 조절 효과란 이 조절 변인에 따라서 종속 변인과 독립변인의 관계가 어떻게 변화하는지를 보는 것으로 생각할 수 있다. 이 연구에서 조절 변인으로 사회적 지지를 사용한 이유는 조절 효과의 세 가지 효과, 강화 효과, 완화 효과, 대립 효과 중 완화 효과 즉 보호 요인을 사회적 지지가 효과적으로 수행할 수 있기 때문이다.

이에 본 연구에서는 사회적 지지가 중학생 스마트폰 과의존 예방을 위한 보호 요인의 기능을 하는지를 조절 효과를 통해 살펴보고자 한다. 또한, 사회적 지지는 부모, 교사, 친구지지로 나누어지며 다른 지지원으로서 그 역할이 다르기에 각각의 영향이 서로 크게 다를 수 있어 조절 변인의 역할이 상이할 수 있다. 그런 절차로 사회적 지지의 하위요인인 부모지지, 교사지지, 친구지지를 나누어 다루어 볼 필요가 있다.

이상과 같은 논의에 바탕을 두고 본 연구에서는 중학생의 우울이라는 개인 심리적 위험요인과 스마트폰 과의존, 사회적 지지의 구조적 관계를 규명할 것이다. 이러한 검증을 통해 중학생들의 스마트폰 과의존과 관련된 개인 심리적 위험요인과 내적, 외적 보호 요인의 통합적 모형의 타당성에 관한 연구와 청소년들의 스마트폰 과의존의 예방과 이에 연관된 문제의 해결책을 제시하기 위한 활동과 인식에서 시사점을 도출하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 살펴보고 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치는지 분석하는 것을 그 목적으로 하며, 본 연구를 통하여 중학생의 스마트폰 과의존에 대한 보다 넓은 이해의 틀이 제공될 수 있으리라 생각한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제와 세부가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존 및 사회적 지지에 영향을 미치는가?

가설 1-1. 우울은 스마트폰 과의존에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 우울은 사회적 지지에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

연구문제2. 사회적 지지가 중학생의 스마트폰 과의존에 미치는 영향은 어떠한가?

가설 2-1. 사회적 지지는 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 사회적 지지는 청소년의 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 조절작용을 하는가?

가설 3-1. 청소년의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지는 조절효과가 있을 것이다.

가설 3-2. 청소년의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지는 조절효과가 있을 것이다.

가설 3-3. 청소년의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지는 조절효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구는 그림 I -1의 연구모형을 통해 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대해 사회적 지지의 조절 효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 사회적 지지를 조절 변인으로 선정하였다. 우울이 스마트폰 과의존에 정의 영향을 미치고 사회적 지지는 우울과 스마트폰 과의존에 보호 요인으로서 조절 효과가 있을 것으로 기대한다.

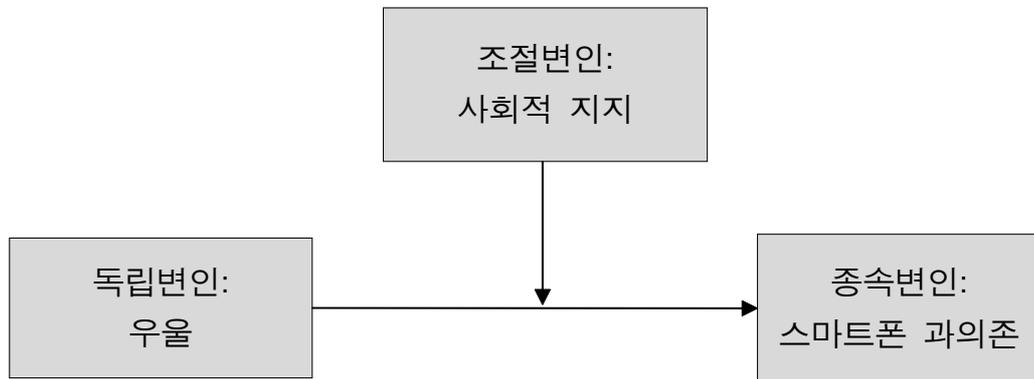


그림 I -1. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대한 사회적 지지의 조절효과 모형

4. 용어의 정의

가. 우울

우울은 기분장애의 하나로 슬픔, 절망, 낙담 등과 같이 정서적으로 저조한 상태를 의미한다(한국교육심리학회, 2006). 우울은 인간이 흔히 경험할 수 있는 정서이지만 슬픔, 외로움이라는 정서적인 문제와 더불어 사고력과 주의력이 낮아지는 등의 인지적 문제, 불면증 등의 신체적 문제 등이 동반되어 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있는 정서 상태이다(Beck, 1974). 본 연구에서 우울은 부정적인 정서와 인지능력의 저하, 그리고 피로감 등의 생리적 증상으로 인해 일상생활에 지장을 초래하는 정서 상태로 정의하며, 김동일과 안현의(2006)가 개발하고 타당화한 NEO-PAS 청소년 성격검사 중 우울 요인에서 얻은 점수를 의미한다(박숙경, 유명숙, 2020).

나. 스마트폰 과의존

본 연구에서 스마트폰 과의존은 스마트폰의 과도한 사용과 몰입으로 통제력이 상실되고 일반적인 생활을 영위할 수 없을 정도의 문제를 보이며, 현실 세계가 아닌 가상의 세계에 대해 동경하면서 스마트폰을 사용하지 못하면 불안감으로 인해 일상적인 생활을 영위할 수 없는 상태로 정의한다. 이는 스마트폰에 대하여 과도하게 집착하는 태도와 이미 충분히 사용하였음에도 느끼기 어려운 내성, 그리고 약물중독에 비견할 수 있는 금단증상으로 나타나며 스마트폰을 사용할 수 없을 때 우울 등의 일상생활 장애를 경험하는 것이다(박숙경, 유명숙, 2020). 본 연구에서 청소년들의 스마트폰 과의존은 한국정보화진흥원(2011)이 개발한 ‘스마트폰 중독 진단척도(S척도)’에서 얻은 점수로 정의한다.

다. 사회적 지지

사회적 지지의 의미를 살펴보면 가족과 친구, 교사와 같은 개인을 둘러싸는 중요한 타인 또는 외부환경에서 얻어지는 관계를 통해 제공되는 긍정적인 자원으로 개인의 정신건강과 사회적응에 긍정적으로 작용하는 요인을 의미한다고 할 수 있다(Cohen & Hoberman, 1983). 이러한 사회적 지지는 대인관계에 대한 향상과 개인의 능력을 향상하는 요인이 된다(Nolten, 1994).

김윤경(2008)은 사회적 지지를 기본적으로 공동체적 관계를 통해 개인이 자신을 둘러싼 관계에서부터 받을 수 있는 이득이 될 수 있는 영향을 의미한다고 하였다. 이채식(2005)에 의하면 청소년은 가족과 교사로부터 사랑이나 인정, 도움, 관심, 정보적 지지를 받고, 또래 친구와 관계를 맺음으로 즐거움, 친밀감, 심리적 안정감 등과 같은 긍정적 지원을 받게 된다고 하였다(한규현, 2014). 사회적 지지를 논하는 데 있어, 김상기(2000)는 객관적인 지지 자원이 있는 것과 개인이 지지를 받았다고 지각하는 것 사이에는 차이가 있으며 타인에게서 지지를 받았다고 느끼지 않는다면 그것은 진정한 지지 자원으로써 이용될 수 없다고 보았다.

본 연구에서 사회적 지지는 가까운 사람들부터 사랑과 존중을 받고 있다고 지각하는 것으로, 의미 있는 타인들로부터의 사랑이나 지지, 도움 등을 얻는 긍정적인 자원으로 정의하며, Nolten(1994)이 개발 학생용 사회적 지지 척도(Student Social Support Scale: SSSS)를 조준한(2010)이 번안, 수정한 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 스마트폰 과의존

가. 스마트폰 과의존의 개념

스마트폰은 휴대전화 기능에 인터넷 기능을 추가한 지능형 단말기이다. 즉 스마트폰은 무선 인터넷 기능을 탑재하여 시간과 장소의 구애를 받지 않고 어디서나 인터넷에 접속할 수 있고, 다양한 애플리케이션(application)과 PC의 범용 운영체제(OS; operating system)를 장착한 고기능 휴대전화이다. 정보화시대 최첨단 기술의 집합체인 스마트폰은 다양한 멀티미디어와 양방향 서비스를 제공하고 있다. 이러한 특징을 반영하여 최근에는 국내의 통신사들이 데이터 사용량을 중심으로 하는 ‘데이터 선택 요금제’를 선보였는데, 이는 스마트폰의 기기적 특성을 잘 나타내고 있는 접근이다. 이러한 시공간을 초월한 멀티미디어인 스마트폰은 사용자들의 다양한 욕구를 충족시켜줌으로 그 유용함과 필요성 때문에 사람 대부분이 매료되어 선호하고 있다(정경아, 2016).

스마트폰으로 하루를 시작하여 스마트폰으로 마감한다는 소비층이 등장할 정도로 우리 생활에 스마트폰의 영향력이 커지고 있다(권기덕 외, 2010). 대부분 국민이 스마트폰으로 인터넷을 연결하는 최첨단 인터넷 연결 국가로 도약하여(2017 인터넷 이용 실태조사, KISA), 언제, 어디서든 인터넷 접속이 가능해짐에 따라 스마트폰 과의존이 심화하는 양상을 보인다.

한편 스마트폰 과의존은 인터넷 중독과 차이가 있다. 인터넷 중독은 현실도피, 성취동기, 반항과 강박의 경향을 보이지만, 스마트폰 과의존은 자기과시나 타인에게 인정받고 싶다는 욕구를 보이며 스마트폰을 이용함으로써 인한 산만한 행동을 보이는 경향이 나타난다(김병년, 최홍일, 2013; 한국정보화문화진흥원, 2011). 또한 스마트폰은 휴대폰 기능에 인터넷과 컴퓨터의 기능 그리고 이동기능이 추

가되어, 스마트폰 과의존이나 과다사용은 인터넷 중독에 비해 그 정도가 심하고 만성적인 특징을 보인다.

이상의 내용을 바탕으로 스마트폰 과의존 진단척도를 개발한 한국정보화진흥원의 정의에 기반을 두어 인터넷 중독과 스마트폰 과의존을 비교 정리하면 다음의 표 II-1과 같이 정리할 수 있다.

표 II-1. 인터넷 중독과 스마트폰 과의존의 개념 비교

기준	인터넷 중독	스마트폰 과의존
공통 개념	<ul style="list-style-type: none"> ● 금단: 인터넷을 과다하게 사용하여, 인터넷을 사용하지 않으면 불안하고, 초조함을 느끼는 현상 ● 내성: 인터넷을 점점 더 많이 사용하게 되어 이전보다 더 많이 써야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태 ● 일상생활장애: 인터넷을 많이 사용해서 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태 	<ul style="list-style-type: none"> ● 금단: 스마트폰을 과다하게 사용하여, 스마트폰을 사용하지 않으면 불안하고, 초조함을 느끼는 현상 ● 내성: 스마트폰을 점점 더 많이 사용하게 되어서, 이전보다 더 많이 써야만 만족감을 느끼고, 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상태 ● 일상생활장애: 스마트폰을 많이 사용해서 가정, 학교, 직장 등에서 생활의 문제를 일으키는 상태
차별 개념	<ul style="list-style-type: none"> ● 가상적 대인관계 지향성: 인터넷 안에서 사람들과 맺는 관계가 더 즐겁게 느껴지며, 가상공간 속 대인관계만을 즐겁게 느끼는 상태 ● 콘텐츠별 중독: 게임중독, 채팅중독, 음란물중독 등 다양한 콘텐츠별 중독 현상이 나타남 	<ul style="list-style-type: none"> ● 가상세계지향: 주변의 사람들과 직접 만나서 관계를 맺기보다는 스마트폰을 활용하여 관계를 맺는 것이 더 즐겁고 편한 상태 ● 편리성: PC보다 훨씬 편하게 터치한 번으로 원하는 프로그램에 접속할 수 있음 ● 접근성: 항상 손에 들고 다니며, 원하는 정보나 메시지는 푸쉬(push) 기능을 통해 알려주기에 항상 사용하게 됨 ● 다양한 앱과 콘텐츠: 매번 새롭고 자신에게 맞춰진 앱들이 나오기에 콘텐츠 내용별로 중독성이 강화될 가능성이 있음

* 출처: 한국정보화진흥원, 스마트폰중독 진단척도 개발 연구, 2011.

이상의 비교를 보면 스마트폰 과의존과 인터넷 중독은 금단과 내성, 일상생활 장애 현상을 공통으로 가지고 있지만, 스마트폰 과의존은 스마트폰 기기의 특성으로 인한 영향이 크게 작용할 수 있음을 알 수 있다. 스마트폰 과의존에 대한 연구자들의 정의들을 살펴보면 다음의 표 II-2와 같다.

표 II-2. 스마트폰 과의존의 정의

연구자	개 념
Griffiths (1999)	스마트폰 과의존은 스마트폰에 대한 의존과 내성, 금단증상이 나타나고, 스마트폰이 없으면 불안, 초조 등의 강박증상이 나타나 일상생활의 장애를 경험하는 것이다.
신광우, 김동일, 정여주 (2011)	스마트폰 과의존은 스마트폰의 과도한 사용으로 일상생활을 제대로 수행하지 못해 문제를 일으키는 ‘일상생활장애’, 현실에서 보다 가상공간에서 관계를 더 편하게 생각하는 ‘가상적 대인관계 지향성’, 스마트폰을 이전보다 더 많이 사용해야 만족을 느끼게 되는 ‘내성’, 그리고 스마트폰 사용이 중단되거나 감소하면 초조와 불안 또는 강박적 증상이 일어나는 ‘금단’이라는 4가지 차원의 개념으로 설명할 수 있다.
윤주영 외 (2011)	스마트폰 과의존은 스마트폰 외의 관심사가 줄어들고, 스마트폰 사용시간이 점점 증가하며, 스마트폰이 손에 없으면 금단현상이 나타나 불안하고 안절부절 못하면서 다른 일에 집중하지 못하는 상태를 의미한다.
김병년, 고은정, 최홍일 (2013)	스마트폰 과의존이란 스마트폰에 대한 지나친 사용과 몰입으로 통제력을 상실하고 일상생활에 장애를 초래하며, 의존성이 높아져 스마트폰을 사용하지 못할 경우 심각한 심리적 불안감을 느끼는 상태이다.
고재욱 (2013)	스마트폰 과의존이란 스마트폰에 지나치게 몰입한 나머지 스스로를 제어할 수 없는 상태에 이른 것이다

‘스마트폰 과의존’의 용어에 대한 정의는 아직 연구자들 사이에서 명확한 합의가 이루어지지 않았다. 예를 들어 스마트폰 ‘중독’(강주연, 2012; 강희양, 박창호, 2012; 고재욱, 2013; 김경은 외, 2013; 김남선, 이규은, 2012), ‘중독적 사용’(고기숙, 이면재, 김영은, 2012), ‘과다사용’(임인택, 2014), ‘스마트폰 사용’(정경아, 김봉환, 2014), ‘중독성향’(류미현, 2014), ‘중독 경향성’(금창민, 2013), ‘의존’(송미령, 김성영, 2012), ‘과몰입’(김정민, 2013) 등의 용어가 혼재하고 있었다.

스마트폰을 이용하기 전 인터넷 과다사용으로 인한 문제를 중독이라 칭하여 여러 분야에서 연구를 시행했으나 매체 중독에 대한 정식적인 진단명에 대해 인정을 하지 않았기에(Block, 2008), 인터넷 중독에 대해 같은 증상과 원인, 진행을 보인다고 하기 어려워서, 이를 중독으로 명명하는 데 있어 그 한계를 드러내고 있다고 하였다. 또한, 개인의 부정적인 증상의 원인이 인터넷 중독 때문인지, 해당 증세를 지닌 사람들이 접근하기가 쉽다는 이유로 인터넷 중독이 원인으로 지목된 것이 아닌지 인과관계를 설명하기 어려울 수밖에 없다고 보는 견해도 있다(조은숙, 2018). 중독이라고 명명하는 것은 부정적인 인식을 줄 수 있고, 특히 치유 서비스를 받는 청소년에게 거부감 및 저항감을 줄 수 있으며(이창호, 김경희, 장상아, 2013), 부정적인 면이 함축된 중독이라는 것을 청소년에게 짚는 것이 어떠한가에 대한 도덕적인 면에서 문제로까지 생각해 볼 수 있다. 이러한 문제를 해소하는 방안으로 학계의 흐름은 인터넷이나 스마트폰과 같은 중독이라는 용어를 사용할 수 있는 매체를 지칭하면서 중독과 유사한 대체용어로 과몰입, 과다사용, 사용 장애 등 중독을 제외한 다른 용어가 사용됨을 찾아볼 수 있다(신성만, 고영삼, 송용수, 오준성, 박명준, 2017). 이러한 상황 속에서 국내의 최근의 흐름은 인터넷 및 스마트폰에 새로운 용어로 과의존을 지칭하여 정부 기관의 공식 자료에 점차 사용하고 있다. 미래창조과학부에서는 ‘2015 인터넷 중독 실태조사’ 결과에서 ‘중독’ 대신 ‘과의존’이라는 용어가 등장하기 시작했다.

스마트폰 중독이 결국 스마트폰 과의존을 의미한다고 하였을 때 스마트폰 과의존은 ‘스마트폰의 지나친 사용으로 인해 스마트폰 사용에 대한 집착이 강해지고, 사용 조절이 힘들어지고, 문제가 되는 결과가 있는 상태’를 의미한다고 할 것이다. 즉, 첫째, 사용자의 주관적인 목표에 대비하여 자율적으로 스마트폰 사용을 조절하는 능력이 떨어지는 ‘조절실패’, 둘째, 개인적 삶에서 스마트폰을 사용하는

생활 유형이 다른 것보다 더 두드러지고 일상생활에서 이 활동이 제일 중요하게 되는 ‘현저성’과 셋째, 스마트폰 사용 때문에 신체·심리적·사회적으로 바람직하지 못한 결과를 경험하지만, 스마트폰을 지속해서 과도하게 사용하는 것인 ‘문제적 결과’의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다(한국정보화진흥원, 2021).

스마트폰 과의존은 기준점수에 따라 고위험군, 잠재적 위험군, 일반군 이 세 단계로 구분된다. 여기에서 과의존군은 고위험군, 잠재적 위험군 두 집단을 의미하며, 기준점수 비교를 위해 일반군이 분류에 포함되었다. 주요 특성은 아래 표 II-3과 같다.

표 II-3. 스마트폰 과의존군의 분류

구분	주요 특성
고위험군 (기준점수 31점 이상)	조절실패, 현저성, 문제적 결과의 특성을 모두 나타내는 집단이다. 자신의 역할수행과 신체적, 심리적, 사회적 문제를 심각하게 나타낸다.
잠재적 위험군 (기준점수 23~30점)	조절실패, 현저성, 문제적 결과 중 한두 가지 특성을 보이는 집단이다. 스마트폰 이용시간이 증가하고 이용 조절이 어려우며, 신체적, 심리적, 사회적 문제가 발생하기 시작하는 단계이다.
일반군 (기준점수 22점 이하)	스스로 스마트폰을 조절하면서 사용하고 일상생활에서의 주요 활동을 방해받지 않으며, 스마트폰으로 인한 부정적 경험이 없는 집단이다. 정보통신기술 역량의 발휘 가능성을 포함한다.

* 출처: 한국정보화진흥원, 2021

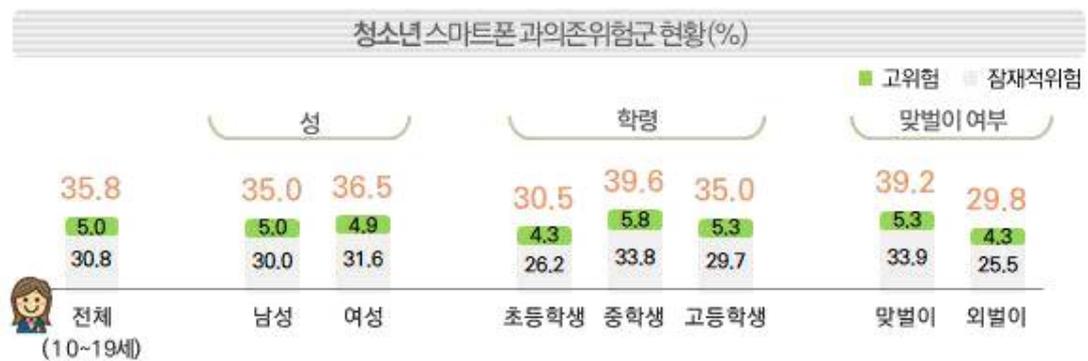
나. 스마트폰 과의존의 측정

2009년 국내에서 스마트폰이 시장이 형성된 이래, 스마트폰은 보급률은 빠른 속도로 증가하였고 이에 적응하지 못하는 문제 또한 생겨났다. 이런 이유로 여러 연구자는 스마트폰 과의존 측정 도구를 만들고 스마트폰 과의존 현상에 대해 이해를 하기 위해 노력하였다. 국내에서 한국정보화진흥원이 2011년 기존의 인터넷 중독 척도(K-척도)인 고도화한 것과 더불어 스마트폰 중독(S-척도)를 개발하여 사용하여 보편적으로 사용하고 있다.

다. 청소년의 스마트폰 과의존실태

과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원의 2020년 스마트폰 과의존 실태조사 보고서에 따르면 2020년 스마트폰 과의존 위험군은 2019년 대비 3.3% 증가하여 2016년 이후 가장 큰 폭으로 상승하였다. 과의존 위험군 중 고위험군은 2.9%에서 4.0%, 잠재적 위험군은 17.1%에서 19.3%로 상승하였다. 위의 내용은 아래의 그림 II-1과 같다.

그림 II-1. 2020년 스마트폰 과의존 위험군 현황 (단위%)



* 출처: 한국정보화진흥원, 2021

그중에서도 청소년 위험군은 30.2%에서 35.8%로 5.6% 상승하여 가장 큰 폭으로 상승하였다. 성별로는 여성이 남성보다 과의존 위험에 취약하였고 학령별로는 중학생-고등학생-초등학생 순으로 과의존 위험에 취약하였다. 부모의 맞벌이 여부별로는 맞벌이 가정의 청소년이 외벌이 가정의 청소년보다 과의존 위험에 취약하였다. 내용은 아래의 그림 II-2로 정리해 볼 수 있다.

그림 II-2. 청소년 스마트폰 과의존 위험군 현황

(단위 %)



* 출처: 한국정보화진흥원, 2021

코로나19 이후 이용량이 가장 크게 증가한 콘텐츠는 영화, TV, 동영상이며, 과의존 위험군이 일반군보다 응답률이 4.5%p 높게 나타났다. 과의존 위험군-일반군 간 이용률이 가장 크게 차이가 나는 콘텐츠는 게임이며, 과의존 위험군이 일반군보다 1.3%p 높게 나타났다. 반면, 일반군은 상품서비스 구매, 뉴스 보기, 메신저 등의 콘텐츠에서 이용량 증가 응답이 과의존 위험군보다 높게 나타났다. 연도별·대상별 스마트폰 과의존 위험군 비율은 아래의 표 II-4와 같다.

표 II-4. 연도별·대상별 스마트폰 과의존 위험군 비율

(단위 : %)

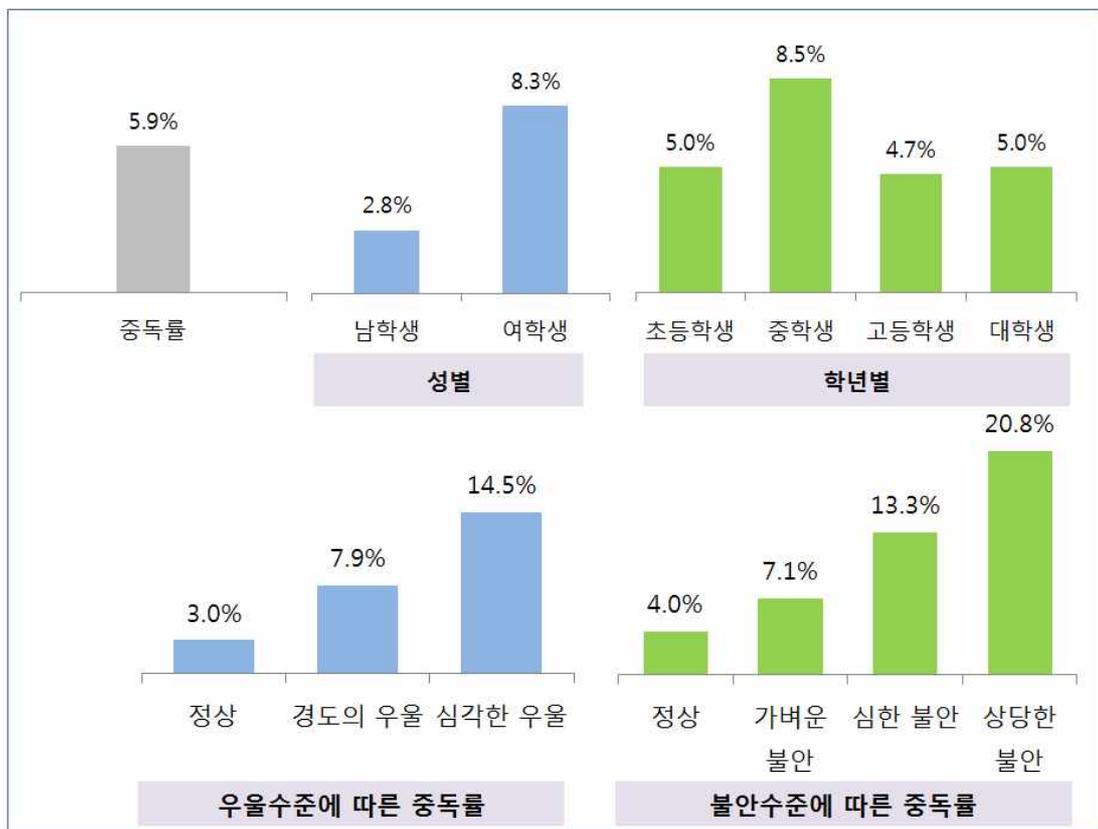
대상		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
과의존 위험	청소년	18.4	25.5	29.2	31.6	30.6	30.3	29.3	30.2	35.8
고위험	청소년	2.7	2.4	3.3	4.0	3.5	3.6	3.6	3.8	5.0
잠재적 위험	청소년	15.7	23.1	25.9	27.6	27.1	26.7	25.7	26.4	30.8

한국정보화진흥원, 2020

또한, 2013년 서울시 강북, 성북 청소년 1,600명을 대상으로 한 ‘스마트폰 사용 실태 및 중독현황 조사’에서는, 조사대상 청소년의 5.9%가 과의존 사용 군으로 나타났고, 이 가운데 중학생이 8.5%로 가장 높은 과의존율을 보였고, 초등학생과

대학생 5.0%, 고등학생 4.7% 순으로 나타났다. 또한, 여학생의 스마트폰 과의존율이 8.3%로, 2.8%인 남학생보다 약 3배 높은 결과를 보여주었다(뉴스와이어, 2013). 특히 이 조사에서는 우울, 불안 성향이 높은 청소년이 스마트폰 과의존 위험률이 높다는 결과를 함께 보고하고 있다. 조사결과 ‘심한 우울’은 14.5%, ‘가벼운 우울’은 7.9%, ‘정상’은 과의존율이 3.0%로 나타나, ‘정상’에서 ‘심각한 우울’로 갈수록 과의존율이 높은 것으로 확인되었다. 불안 성향 또한 ‘매우 심한 불안’ 20.8%, ‘심한 불안’ 13.3%, ‘가벼운 불안’ 7.1%, ‘정상’인 경우 4%로 나타나, ‘정상’에서 ‘매우 심한 불안’으로 갈수록 과의존율이 높음을 보여주었다. 그림 II-3은 이상의 결과를 보여주고 있다.

그림 II-3. 2013년 서울시 강북, 성북 스마트폰 사용실태



라. 스마트폰 과의존 관련 선행연구

국내의 스마트폰 과의존관련 연구는 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인을 살펴본 이민석(2010)의 연구를 시작으로 2020년까지 900편 정도의 박사 및 석사 학위 논문과 1,000편 정도의 학술지 논문 등 약 1,900편 정도의 논문이 발표되었다. 2020년 현재, 이들을 주제별로 분류해보면 스마트폰 과의존 관련 변인 연구가 가장 많고, 스마트폰 과의존 수준 집단별 차이를 살펴본 연구가 그다음을 이루고 있다. 그리고 소수의 척도 관련 연구와 실태조사 연구, 스마트폰 과의존 프로그램 개발연구, 질적 연구, 스마트폰 기기특성 및 스마트폰의 특징을 세분화하여 살펴본 연구 등이 있다. 최근에는 스마트폰 과의존 관련 변인 간의 관계를 매개 및 조절 효과를 통해 구조적으로 검증한 연구들이 발표되는 추세이다.

스마트폰 과의존 연구는 관련 변인연구 위주로 진행된 것을 알 수 있다. 이러한 스마트폰 과의존의 변인연구는 크게 스마트폰 과의존과의 단순 상관을 살펴본 연구와 원인 변인을 살펴본 연구, 스마트폰 과의존의 결과 변인에 관한 연구로 나누어 볼 수 있다(박숙경, 유명숙, 2020). 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 상관 변인의 연구들을 살펴보면, 스마트폰 과의존은 우울과 불안(김경은 외, 2013), 불안과 수면의 질(김민지 외, 2013), 정신건강과 충동성(유명옥, 주세진, 김주현, 2014) 등과 정적상관을 보이고, 자기통제력과는 부적 상관(조미경, 2014)을 보이는 것으로 나타났다(박숙경, 유명숙, 2020).

둘째, 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 변인에 관한 주요연구를 살펴보면, 스트레스와 충동성(강주연, 2012), 우울과 불안(정희진, 2014), 우울, 불안, 충동성(김형태, 2016), 스트레스(김남선, 이규은, 2012), 우울, 공격, 또래애착(조규연, 김윤희, 2014), ADHD 증상(오선화, 하은혜, 2014) 등이 스마트폰 과의존을 높이는 요인임을 밝히고 있다(박숙경, 유명숙, 2020). 한편 높은 자기통제력과 개방적인 부모-자녀 간의 의사소통, 학교 생활만족도(이수진, 문혁준, 2013), 그리고 자아탄력성은 스마트폰 과의존 수준을 낮추는 요인이 됨을 보여주었다(박숙경, 유명숙, 2020). 이상의 연구들은 우울, 불안, 충동성, 스트레스, 자기통제력, 자아탄력성 등이 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 개인적 요인이 되며, 부모-자녀 간의 의사소통, 학교 생활만족도 등은 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 환경적 요인이 됨

을 보여주고 있다(박숙경, 유명숙, 2020).

마지막으로 스마트폰 과의존은 학교적응 유연성과 공격성에 영향을 미치며(김진영, 2013; 신성철, 백석기, 2013), 사회성 발달을 저해하는 것으로 보고되고 있다(김병년, 2013). 또한, 스마트폰 과의존은 청소년들의 스마트폰 관련 비행 및 범죄에 영향을 미쳤으며(신동업, 2013), 스마트폰 과의존 정도가 심할수록 성인 ADHD 가능성이 커지고(김동현 외, 2013), 행복지수가 낮아지는 결과를 보여주었다(박숙경, 유명숙, 2020 재인용). 이상의 연구들은 스마트폰 과의존이 청소년들의 정신건강 및 학교생활, 더 나아가 비행 및 범죄에까지 영향을 미치고, 성인이 된 이후의 삶에도 지대한 영향을 미칠 수 있음을 보여주고 있어, 청소년의 스마트폰 과의존의 위험성을 보여주었다(박숙경, 유명숙, 2020).

스마트폰 과의존 집단별 차이를 살펴본 연구들은 스마트폰 과의존 수준 집단별로 우울, 불안, 팔과 손 통증, 충동성, 부모 양육 태도 등에서 차이가 나타남을 보고하고 있다(이은정, 어주경, 2014; 임경자 외, 2013; 정경아, 김봉환, 2015; 황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012). 그 밖에도 스마트폰 과의존척도 개발 연구들과(강희양, 박창호, 2012; 권민, 2014; 김동일 외, 2012; 한국정보화진흥원, 2011), 스마트폰의 기기적 특성과 관련된 연구와 이용 동기, SNS 과의존 등 스마트폰 과의존을 세분화한 연구(송혜진, 오세연, 2013; 안희준, 최완복, 2014; 장승영, 정향, 2013; 황하성, 손승혜, 최윤정, 2011), 스마트폰 과의존 관련 실태조사연구(조동욱, 김희대, 김봉현, 2014), 그리고 소수의 질적 연구(서민영, 2014; 우정애, 김성봉, 2014)와 스마트폰 과의존 치료 프로그램 개발 연구(김명식 외, 2013) 등이 있다.

스마트폰과 관련한 국외 연구는 스마트폰의 정의와 개념에 주목한 연구들이 있다(Cheng et al., 2007; Laudon & Laudon, 2006). 스마트폰 이용 동기와 관련된 연구에서는, 여성들은 휴식 및 스트레스 해소를 위해 스마트폰을 사용하고, 남성들과 비교하면 더 많은 애플리케이션을 사용하고 있음을 보고하고 있으며(Ho & Syu, 2010), 사용 장소와 목적 및 다른 기기와의 연계성 등이 스마트폰 이용과 관련이 있다고 보고하고 있다(Matthews, Pierce & Tang, 2009). 미국의 연구에서는, 스마트폰 이용자들이 꾸준히 늘고 있는데, 특히 2009년에 비해 2010년의 경우 30-40대 이용자들이 늘고 있으며, 이들은 인터넷 검색이나 이메일, 인스턴트 메신저와 같은 정보적·사회적 콘텐츠를 많이 이용하고 있다고 보고하였

다(Pew Internet Research, 2010). 스마트폰 과의존실태에 관한 연구 중, 2010년 스탠포드 대학의 조사에 따르면, 6% 정도만이 스마트폰에 ‘전혀 중독되지 않았다’라고 응답하였을 뿐이고, 10%는 ‘완전히 중독되었다.’, 34%는 ‘거의 중독수준에 있다’라고 답했으며, ‘중독되지 않았다’라고 답한 응답자 중에서도 32%는 ‘언젠가 중독이 우려된다.’라고 보고하였다(Dan, 2010).

지금까지 진행된 스마트폰 과의존 관련 연구를 구체적으로 정리해보면 다음 표 II-5와 같다.

표 II-5. 스마트폰 과의존관련 연구

연구주제	연구변인	연구자
상관 변인	우울, 불안, 신체 증상, 정신건강, 자기통제력, 강박, 충동성 등	김경은 외(2013), 김민지 외(2013), 유명옥, 주세진, 김주현(2014), 조미경(2014)
스마트폰 과의존 관련변인	원인 변인 우울, 불안, 공격성, 충동성, 자기통제력, 학교생활 만족도, 자아 탄력성, 스트레스, 부모-자녀 의사소통, 또래 애착, ADHD 증상등	강주연(2012), 김남선, 이규은(2012), 김형태(2016), 오선화, 하은혜(2014), 이수진, 문혁준(2013), 정경아, 김봉환(2014), 정희진(2014), 조규영, 김윤희(2014)
결과 변인	학교적응 유연성, 공격성, 사회성 발달, 스마트폰 관련 비행 및 범죄, 행복지수, ADHD	김진영(2013), 김동현 외(2013), 김병년 (2013), 남문희, 김혜옥, 권영채(2013), 신동업(2013), 신성철, 백석기(2013)
스마트폰 과의존수준 집단별 차이	불안, 우울, 대인관계, 정신건강, 충동성, 부모 양육 태도, 자아 탄력성 등	서민재 외(2013), 이은정, 어주경(2014), 임경자 외(2013), 정경아, 김봉환(2015), 황경혜, 유양숙, 조옥희(2012)
스마트폰 과의존척도	스마트폰 과의존 진단척도, 성인용 간략형 스마트폰 과의존 자가진단척도, 청소년용 단축형 스마트폰 과의존척도	강희양, 박창호(2012), 김동일 외(2012), 한국정보화진흥원(2011)
기타	실태조사, 스마트폰 과의존프로그램 개발, 질적연구, 스마트폰 기기 특성, 세부특성	김명식 외(2013), 안희준, 최완복(2014), 우정애, 김성봉 (2014), 조동욱, 김희대, 김봉현(2014), 황재인, 신재한(2013)
국외연구	스마트폰 정의, 개념, 스마트폰 이용 동기, 스마트폰 과의존실태, 스마트폰 과의존 관련 변인 등	Bianchi & Phillips(2005), Cheng et al. (2007), Dan. H (2010), Laudon & Laudon(2006), Pew Internet Research(2010)

최근에는 스마트폰 과의존과 관련하여 매개 및 조절 효과를 검증한 연구들이 진행되고 있다. 하지만 아직 그 수는 미비하고, 특히 조절 효과를 검증한 연구는 극히 드물다. 제한적으로 진행된 이러한 연구들을 살펴보면서 이를 중심으로 본 연구의 의의를 찾고자 한다.

먼저 스마트폰 과의존과 관련하여 매개 효과를 검증한 연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 연구를 진행한 김형태(2016)는 사회적 지지와 스마트폰 과의존 간의 관계에서 우울, 충동성, 불안의 매개 효과를 검증하였다. 연구결과 사회적 지지는 스마트폰 과의존과 직접적인 영향 관계는 나타나지 않았고 우울과 불안, 충동성을 매개로 스마트폰 과의존에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 자아존중감과 자기통제력의 매개 효과를 검증한 구용근(2013)의 연구에서는 자기통제력이 부모-자녀 의사소통 및 사회적 지지와 스마트폰 과의존 간의 관계에서 완전 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 또한, 청소년의 가족 스트레스와 스마트폰 과의존 간의 관계에서 자아존중감의 매개 효과를 검증한 서신자(2013)의 연구에서는 자아존중의 매개 효과가 나타났고 방임적 양육 태도와 스마트폰 과의존간의 관계를 연구한 최홍일과 김진희(2013)의 연구에서도 우울이 두 변인 관계를 매개하고 있는 것으로 나타났다. 취업 스트레스와 우울, 과보호적 부모 양육 태도와 스마트폰 과의존 간의 관계에서 자기통제력의 매개 효과를 검증한 연구에서는 자기통제력이 매개 변인의 역할을 하는 것으로 검증되었다(김민정, 2014; 김병년, 최홍일, 2013).

스마트폰 과의존 관련 조절 효과를 검증한 연구는 매개 효과 연구보다 그 수가 적다. 구체적으로 살펴보면 정문경(2014)의 연구에서는 가정불화가 스마트폰 과의존에 미치는 영향력은 스트레스 정도에 따라 차이가 나타남에 스트레스가 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 김연정(2013)의 연구에서는 자기조절이 감각추구성향이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 유의미하게 조절하는 것으로 나타나, 일반적으로 감각추구성향이 높으면 스마트폰 과의존이 높아지지만, 자기조절을 통해 스마트폰 과의존성향을 낮출 수 있다는 결과를 보여주었다.

2. 우울

가. 우울의 정의

일반적으로 우울은 기분장애 중 하나로 나타나며, 슬픔, 절망, 낙담 등과 같이 정서적으로 저조한 상태로 정의하고 있다(한국교육심리학회, 2006). 우울은 건강한 사람도 흔히 경험할 수 있는 정서이지만(강석기, 고수현, 2012), 슬픔, 외로움, 공허감, 흥미와 기쁨 상실 등의 정서적 증상과 자기 자신에 대한 비난, 죄의식, 무가치감, 사고력 및 주의력 저하 등의 인지적 증상, 그리고 불면증, 식욕감퇴, 체중감소, 피로감 등의 생리적 증상이 동반되어, 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있다(Beck, 1974).

Jylha와 Isometsa(2006)는 우울과 불안이 높은 사람들은 일상생활 속에서 부정적 정서와 사고력 및 집중력 감소, 낮은 자존감, 비효율적인 문제해결 능력 등을 나타낼 수 있다고 보고하였다. 이상의 내용을 통해 볼 때, 우울이란 부정적인 정서와 인지능력의 저하, 그리고 피로감 등의 생리적 증상으로 인해 일상생활에 지장을 초래하는 정서 상태로 정의할 수 있겠다(정경아, 2016).

우울은 ‘심리적 독감’이라 불릴 정도로 매우 흔하게 나타나는데(권석만, 2013) 일생 누구나 경험할 수 있는 일반적인 현상이다. 하지만 우울은 개인의 삶을 고통스럽게 하며 부적응 상태로 몰아넣는 정서적 장애이기도 하다(권석만, 2013). 우울에 대한 선행연구에서 우울한 사람들이 대인관계에서 어려움을 보인다는 점을 밝혀냈으며(Joiner & Blalock, 1999), 이들의 대인 관계적 특징은 사회적 네트워크, 사회적지지, 사회에 대한 소통 기술의 부족으로 볼 수 있다(Coyne, 1976). 실제 연구들에 의하면 우울한 사람들은 사회기술이 부족하며, 우울증 삽화 환자들은 정상 통제군 및 우울증 회복집단과 비교하면 사회적 지지는 낮게, 갈등은 높게 지각하고 있는 것으로 나타났으며, 대인관계 행동 중 의존성과 위안 추구가 유의하게 높은 것으로 나타났다(권호인 외, 2010).

한국청소년상담복지개발원(2012)의 조사에 따르면, 청소년들의 우울증 및 위축감 관련 상담이, 2008년 4.3%에서 2012년 12.6%로 약 3배 정도 늘어나는 결과를 나타내어, 청소년들의 우울로 인한 어려움이 매년 늘어나고 있음을 보여주었다.

이처럼 점차 증가하는 청소년의 우울은, 성인 우울증에 비해 재발률이 높고 다른 장애로의 전환위험이 크다고 보고되고 있다(Birmaher et al. 1996). 그들은 연구에서 우울증 치료를 받았던 청소년들의 약 72%가 5년 이내에 우울증이 재발하였다고 보고하고 있다. 또한, Harrington과 그의 동료들(1990)은 아동, 청소년들을 대상으로 추적연구를 통해 우울 집단은 우울 증상이 없는 집단에 비해 우울증 이외에 다른 정신과적 장애나 부정적 결과를 나타낼 위험이 4배나 높은 것으로 보고하였다. 이처럼 청소년기의 우울은 성인기까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 그 심각성이 있다. 즉 청소년기의 우울은 성인기까지 영향을 미치며, 여러 가지 신체적 증상과 무력증, 피로감, 권태감 등의 증상을 나타내고, 가출이나 비행 등과 같은 문제를 발생시킬 수 있다는 것이다(Essau, Conradt, & Petermann, 2002).

나. 우울의 측정

현재까지 국내에서 사용된 청소년 우울에 대한 연구들은 Radloff가 개발한 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)을 Chon과 Lee 혹은 Cho와 Kim이 번안한 한국판 CES-D 척도가 주로 사용되었다(성경미, 2016). 일반인이 대상인 CES-D는 우울 증후군에 관한 연구를 목적으로 하는 척도로 국내의 여러 연구에서 사용되어 신뢰도가 검증되어 지역사회에서 역학 조사용으로 사용하고 있다(성경미, 2016). Beck 등이 개발한 Beck Depression Inventory (BDI) 역시 국내에서 번역되어서 우울증 선별도구로서 표준화되어 사용되고 있으며 한국판 CES-D와 높은 상관관계가 나타나, 진단적 타당성에 있어서 거의 유사한 기준으로 평가받고 있다. 또한, 초기 청소년 연구에서는 아동 우울 측정 도구인 Kovacs의 Children Depression Inventory (CDI)를 국내에서 Cho와 Lee가 번역하여 한국판 소아 우울척도로 사용되고 있다. 일부 연구자들은 간이 정신진단검사 등의 우울척도에서 일부 문항을 수정하여 사용하기도 하였다. 그 외의 경우, Reynolds에 의해 개발된 Reynolds Adolescent Depression Scale (RADs)는 청소년 우울 도구로 근간의 연구에서 번역하여 국내 청소년을 대상으로 사용한 예가 있으며 신뢰도와 타당도가 검증되었으나 보편화 되지는 않았다.

다. 청소년기의 우울

청소년기에는 아동기에서 성인기로 전환되는 시점에서 청소년 스스로 불안정한 상태라고 인식할 수 있고 이로 인해 발생하는 심리적 문제의 하나로 우울 증상을 논할 수 있다(정경아, 2016). 우울의 상태를 정의해보면 기분이 급격하게 울적해지고 자신의 삶을 불행하다고 비관하는 감정을 느끼는 것으로 알 수 있는데 이러한 감정은 사춘기를 전후하여 청소년층에서 흔하게 드러나는 양상을 보인다(김미애, 2006). 우울한 감정을 구체적으로 느끼는 청소년의 연령을 확인하기 위하여 살펴본 결과 청소년기의 우울과 관련한 선행연구에 따르면 우울증은 학령전기 아동의 1% 미만에서 시작하고 아동기에는 2~3%에 이르고 청소년기에는 6~9%로 급격하게 증가한다고 보았다(Dumas & Nilsen, 2003). 성인이 되기 이전에 청소년이 느끼는 우울에 대하여 주목할 이유는 무엇보다 청소년의 자존감 등에 미치는 부정적 영향 때문이다. 이렇게 부족하게 형성된 자존감의 경우는 성인이 되어서도 다양한 신체적 증상 및 정서적 불안을 경험하게 만들어 다양한 문제를 발생시킨다고 주장했다(Essu, Conradt, & Petreman, 2000). 이에 대해 청소년의 우울에 관련하여 그 요인 혹은 인과적 결과에 관하여 분석한 연구가 많이 있다. 선행연구에 따르면 무엇보다 우울한 사람들의 경우에는 긍정적 정보보다는 부정적 정보를 더 강하게 받아들이는 경향을 나타내기 때문에 이에 따라 부정적 사고과정을 증가시킬 위험이 있다(오지희, 김민정, 2014). 이는 청소년이 우울한 상황에 직면했을 때의 대처할 수 있는 능력을 키워줘야 하는 주변의 도움이 필수적이라는 것과 동시에 청소년 개개인의 우울을 줄이고자 하는 노력도 필요함을 알 수 있는 내용이다(정경아, 2016).

이와 관련 배정미, 김윤정(2009)은 청소년의 우울에 관한 인과과정을 분석한 연구에서 남녀 청소년들을 대상으로 구체적인 우울 관련 요인을 파악하고 하였다. 그리고 이 연구를 통하여 직접적인 원인인 우울을 사회 현상적 측면의 문제점 사이에서 중재하려고 시도했었다. 그 결과 부모의 양육 태도가 수용적이고 자율적일 경우 청소년의 우울을 감소시키는 것으로 나타났다. 이뿐만 아니라 학업 성취도가 높을수록 친구들의 지지가 높을수록 청소년의 우울이 감소하는 것을 알 수 있었다. 특히 청소년의 자아개념이 우울을 중재하는 가장 큰 변인으로 작

용하는 것으로 나타났다. 그럴 뿐만 아니라 배정리와 김윤정은 청소년과 우울에 대한 논의는 단편적인 연구보다는 개인적 요인 이외에도 청소년 주변의 다양한 요인들을 포함한 이론적 모형의 개발이 필요하다고 주장하였다. 지금까지 논의된 내용을 통해 살펴봤을 때 우울을 개인적인 요인으로 보는 것이 아니라 가족의 중재 및 학교생활에서의 또래 관계 및 학업의 진행 상황 또한 자세히 살펴봐 주는 것에 대한 교육적 개선방안의 측면을 살펴볼 필요성이 있다(김해연, 2016). 영(Young, 1996)의 연구에서도 인터넷과 스마트폰 사용이 증가하면서 인터넷 중독과 관련하여 병리적 인터넷 사용과 우울에 대한 상관관계가 있음을 주장하였다. 그러한 이유로 우울한 사람의 경우 낮은 자존감과 동기 저하 그리고 거절에 대한 두려움이 있다고 설명하였다. 특히, 이러한 사람들은 상대에게 인정받기 위한 욕구로 인하여 네트워크 사용에 더욱 집착하는 결과로 이어지게 된다고 본다.

또 다른 선행연구에서 김종범과 한종철(2001)은 인터넷 중독 집단의 하위 특성을 밝힌 연구에서 인터넷 중독 집단의 특성으로 통제집단과 비교하면 우울 경향이 더 높게 나타난다고 설명했다. 이와 유사하게 우울 및 불안 등의 개인적 변인 자체가 인터넷 중독과 높은 연관성이 있다고 이수진(2008)의 연구에서도 나타났다. 이렇듯 우울과 인터넷 중독과의 관계를 밝히고자 하는 연구가 오래전부터 되어왔음을 알 수 있다. 청소년의 경우 우울한 감정을 느끼면 인터넷이나 스마트폰 등의 미디어에 의존하게 되고 이는 중독으로 이어질 확률이 매우 높은 것을 여러 선행연구가 증명해보고자 한 것이다(김해연, 2016).

한국청소년상담복지개발원(2012)의 조사에 따르면, 청소년들의 우울증 및 위축감 관련 상담이, 2008년 4.3%에서 2012년 12.6%로 약 3배 정도 늘어나는 결과를 나타내어, 청소년들의 우울로 인한 어려움이 매년 늘어나고 있음을 보여주었다. 이처럼 점차 증가하는 청소년의 우울은, 성인 우울증에 비해 재발률이 높고 다른 장애로의 전환위험이 크다고 보고되고 있다(Birmaher et al., 1996). 그들은 연구에서 우울증 치료를 받았던 청소년들의 약 72%가 5년 이내에 우울증이 재발하였다고 보고하고 있다. 또한 Harrington과 그의 동료들(1990)은 아동, 청소년들을 대상으로 추적연구를 통해 우울 집단은 우울 증상이 없는 집단에 비해 우울증 이외에 다른 정신과적 장애나 부정적 결과를 나타낼 위험이 4배나 높은 것으로

보고하였다. 이처럼 청소년기의 우울은 성인기까지 영향을 미칠 수 있다는 점에서 그 심각성이 있다. 즉 청소년기의 우울은 성인기까지 영향을 미치며, 여러 가지 신체적 증상과 무력증, 피로감, 권태감 등의 증상을 나타내고, 가출이나 비행 등과 같은 문제를 발생시킬 수 있다는 것이다(Essau, Conradt, & Petermann, 2002). 이러한 청소년들의 우울은 반사회적 행동과 같은 모습으로 나타나기도 하며(김현순, 2008), 공포나 죄의식, 혐오적인 정서 상태 등 다양한 증상으로 나타날 수 있다(Saylor et al. 1984). 이처럼 다양한 증상으로 나타나는 청소년의 우울은 진단이 어려워 방치될 가능성 크고, 학습장애 및 자살과 같은 심각한 문제를 초래할 수 있으며(Hauenstein, 2003), 사회적응에도 어려움을 가져올 수 있다(곽금주, 문은영, 1993).

최근 우울 등의 요소와 인터넷 중독과의 관계를 밝힌 선행연구에 따르면 우울이 인터넷 중독에 미치는 영향에 대해 여성의 비율이 남성의 비율보다 높게 나타났다(최은미, 신점란, 배재홍, 김명식, 2014). 이는 성별의 차이를 비롯하여 대체로 우울이 인터넷 중독에 영향을 미치는 것을 입증한 사례이다. 또한, 황경혜·유양숙·조옥희(2012)의 연구에서도 스마트폰의 중독사용과의 우울에 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

무엇보다 우울한 사람들의 경우에는 긍정적 정보보다는 부정적 정보를 더 강하게 받아들이는 경향을 나타내기 때문에 이에 따라 부정적 사고과정을 증가시킬 위험이 있다(오지희, 김민정, 2014). 이는 청소년이 우울한 상황에 직면했을 때의 대처할 수 있는 능력을 키워줘야 하는 주변의 도움이 필수적이라는 것과 동시에 청소년 개개인의 우울을 줄이고자 하는 노력도 필요함을 알 수 있는 내용이다. 이와 관련하여 청소년의 우울에 관한 인과과정을 분석한 연구에서 남녀 청소년들을 대상으로 구체적인 우울 관련 요인을 파악하고자 하였다. 그리고 이 연구를 통하여 직접적인 원인인 우울을 사회 현상적 측면의 문제점 사이에서 중재하려고 시도했었다. 그 결과 부모의 양육 태도가 수용적이고 자율적일 경우 청소년의 우울을 감소시키는 것으로 나타났다(신현희, 2017). 이뿐만 아니라 학업 성취도가 높을수록 친구들의 지지가 높을수록 청소년의 우울이 감소하는 것을 알 수 있었다. 특히 청소년의 자아개념이 우울을 중재하는 가장 큰 변인으로 작용하는 것으로 나타났다(배정아, 2006).

3. 사회적지지

가. 사회적 지지의 의미

사회적 지지란 가족, 친구, 동료 등과 같은 중요한 타인과의 관계를 통해 제공되는 긍정적인 자원을 의미하는 것으로서, 다양한 변화와 스트레스를 극복해 가는 데 도움을 주어 개인의 정신건강과 사회적응에 긍정적으로 작용하는 요인이다(Cohen & Hoberman, 1983). 사회적 지지의 개념은 예방심리학이 대두된 1970년대 스트레스 방어 요인으로 시작된 연구가 그 시초로, Cobb(1976)에 의해 그 개념의 정의와 기능 및 효과성이 규명되었으며, 그 후 많은 연구에서 이에 대한 파급력과 중요성이 증명됐다. 민미희(2005)는 사회적 지지는 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시키기 위한 수단으로서 적용하며 인간의 발달과 적응에 대해 긍정적인 영향을 작용해 건강한 삶을 누리도록 할 뿐만 아니라 환경을 통제할 수 있는 능력까지 형성한다고 정의하였다(한규현, 2014). 또한, 다양한 자원으로부터 개인에게 제공되는 사회적인 행위 또는 태도로서, 개인의 기능을 강화하고 대인 관계를 향상하는 의도를 가지며, 대인관계에서 받을 수 있는 지지에 대한 지각 및 그에 대한 주관적인 만족도를 포함하는 개념으로 보기도 하였다(한규현, 2014).

사회적 지지에 대한 개념적, 조작적 정의는 연구자에 따라 다르게 정의되고 있다. Cobb(1976)는 사회적 지지란 신체적, 정신적 건강을 유지하도록 도와주는 요인으로 자신이 사랑과 보살핌을 받고 있으며 가치 있는 존재로 존중받고 있음을 믿도록 해주는 정보의 구성요소로 정의하였다(정경아, 2016). Kaplan와 Cassel, Gore(1977)는 의지할 수 있는 사람의 존재, 자신을 돌보아 주고, 자신이 사랑받고 있고, 가치 있다는 것을 알게 해주는 사람의 존재, 그리고 그러한 사람의 이용 가능성으로 정의하였다(정경아, 2016). 또한 Nolten(1994)은 사회적 지지란 개인이 주변으로부터 다양한 자원을 받는 것으로서 개인의 기능을 강화하고 대인 관계를 향상하는 사회적 행위 또는 태도로 정의하고 있다(정경아, 2016).

사회적 지지에 대한 중요성을 강조하는 연구에서 이영구(2012)은 사회적 지지는 사회적 연대를 지속시키는 도구로써 개인의 신체와 정신의 일체를 유지할 수

있는 요인으로서의 구실을 하며, 사회적 지지를 아무런 방해 없이 수용할 수 있는 사회적 상호작용 안에서 성장할 수 있는 환경이 마련되면 자신을 긍정적으로 받아들이고 새로운 가치로 받아들일 수 있는 자기 존중감의 발달을 불러올 수 있다고 하였다. 또한, 사회적 지지는 청소년에게 새로운 환경에 적응할 수 있도록 심리적으로 도우며 물질은 물론 정서적으로도 필요한 요소를 공급하여 실패 하더라도 극복할 수 있는 요인이라 할 수 있다.

특히, 사회적 지지를 많이 받으면 정서적으로 소극적이거나 회피하는 대처 행동은 덜 하게 되며 적극적으로 행동하여 사회 참여적인 대처 행동을 하게 된다. 개인이 사회적 지지에 대해 높게 인식할수록 심리적 안녕과 적응 행동이 높고, 반대로 지각된 사회적 지지가 낮을수록 스트레스와 알코올 및 약물사용이 많고, 정서, 행동적 문제에도 취약하다는 연구결과가 보고되고 있으며(김애경, 2003), 스트레스를 줄이는 방법으로 타인과의 상호작용이 도움을 줄 수 있다는 것과 개의 심리적인 문제와 좌절을 극복하는 방안으로 문제를 해결하는 능력을 강화시키는 면에서의 사회적 지지의 중요성이 대두되고 있다.

아동과 청소년의 경우 받을 수 있는 사회적 지지체계로 주로 부모, 친구, 학교 교사 등과 같은 예로부터 이어져 내려오는 지지체계가 있다(전준현, 이순천, 2009). 청소년들은 아직 학교와 가정 등의 환경 속에 제한되어 있고, 정서적으로 미성숙하여 직접 도움을 요청하는 기술이 발달하지 않아 성인과 비교하면 사회적 지지 제공자는 제한된다. 이런 맥락에서 청소년들에게 사회적 지지를 제공하는 주요 제공자는 가장 친밀하고 중요한 관계인 부모와 형제, 교사, 그리고 친구라 할 수 있기에 크게 친구지지, 가족 지지, 교사지지의 세 가지로 나누어 설명할 수 있다(문승태, 김민배, 2005).

친구지지는 청소년들에게 있어 가족관계와는 달리 서로 의존하는 상호의존적 관계로서, 청소년들은 주로 친구 관계에서 사회적 지지를 얻어 사회적 욕구 뿐만 아니라 정서적인 욕구까지 충족하게 되며, 사회적 행동이 발달하게 된다(전준현, 이순천, 2009). 청소년기 초반은 또래 구성원들이 사회적 지지를 제공하는 중요한 제공자로 그 중요성이 높아진다고 하며, 성인기에 이르러 사회적 지지는 배우자와 친구, 직장 동료 등과 같이 관계가 다양하게 발전하게 된다(문승태, 김민배, 2005). 친구는 개인적인 정보를 함께 나누는 관계이고, 충고가 받아들여지는 비평

가인 동시에 자신을 이해해주는 협력자이고 위기상황에서는 정신적 지원자이다(한규현, 2014). 따라서 사회적 지지를 제공하는 중요한 사회적 지지자원으로서의 역할을 친구가 할 수 있다 할 것이다(전준현, 2011).

청소년기에 들어서면 중요한 사회적 지지체계인 친구로부터의 영향력은 점차 증가하는 반면, 가족으로부터의 지지, 특히, 부모로부터의 지지는 그 영향력이 감소하는 것으로 나타났다(김종국, 2008). 청소년기의 학생들이 또래로부터 인정욕구가 크다는 점과 청소년기의 중요한 타인으로서 또래의 역할이 드러난다는 점에서 사회적 지지의 하위 영역인 친구지지는 인권 태도에 영향을 줄 것으로 예측할 수 있다(김혜정, 2001). 이수천과 전준현(2009)은 사회적 지지의 변인만을 볼 때 친구의 지지요인은 다른 요인들보다 더 큰 영향력을 보인다(전준현, 이수천, 2009).

가족지지는 일반적으로 사람이 세상에 태어나면서부터 가족들과 밀접한 관계를 형성하기 시작하고 연령대가 바뀌에 따라 가족 식구들 이외의 타인이나 친구들과의 관계는 새로이 바뀌게 된다(유성남, 2008). 청소년기에는 주로 가정에서 다른 가족과의 관계 속에서 생성되는 경험과 지식, 그리고 도움 등을 통하여 성장하게 된다(전준현, 2011).

교사지지는 청소년의 행동에 영향을 미치는 변인으로 청소년들이 하루의 절반 이상의 시간을 학교에서 생활함으로 인하여 학교는 제2의 가정의 소임을 수행할 의무가 있는 청소년들의 또 다른 생활 장소이며, 교사는 청소년의 정서와 사회적응과 지적인 성숙까지 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용하게 된다. 교사는 청소년들이 부모 다음으로 가장 밀접하게 상호작용하는 성인으로서 청소년들이 사회 구성원이 되는데 필요한 지식, 기술, 가치, 태도 등을 학습하는 데 많은 영향을 미치게 된다(전준현, 2011).

스마트폰 과의존에 대해 사회적 지지가 많아짐에 따라 스마트폰 과의존 수준이 감소하고, 친구지지와 가족 지지가 많아짐에 따라 스마트폰 과의존 수준이 감소한다고 하였고, 교사의 지지는 스마트폰 과의존과 관련이 없다고 말하고 있다(양유희, 2014). 위와 같이 사회적 지지가 큰 영향을 미친다는 것을 여러 연구에서 강조하고 있지만, 스마트폰과 사회적 지지에 관한 연구는 다른 연구에 비해 상대적으로 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 사회적 지지가 스마트폰 과

의존에 미치는 영향에 대하여 살펴보고자 한다.

나. 사회적 지지의 측정

서구사회에서 1950 - 60년대의 경제성장 둔화와 더불어 1970년대 중반부터 공적 서비스를 비공식적 서비스로 대체하려는 움직임이 시작되었으며, 비공식적 서비스에 사회적 지지망을 활용하면 비용이 적게 들면서도, 관료제적 성격이 강하여 클라이언트의 요구에 못 미치는 공적 서비스의 단점을 보완할 수 있다는 점에서 비공식적 지지체계의 중요성이 재인식되는 계기가 되었다(이선옥, 2001).

우리나라도 사회적 지지가 공적 지지서비스의 미비를 비공식적 지지망으로 대체하는 데 활용되며, 우리나라의 혈연 중심적 문화와 관습은 비공식적 지지망의 가치를 높이 평가한다는 점에서 간호학이나 사회복지학 분야에서 이에 관한 관심이 높다. 이러한 맥락에서 사회적 지지에 관한 연구가 진행되어왔다(이선옥, 2001).

사회적 지지에 관한 국내의 연구에서 많이 사용되고 있는 측정 도구는 Norbeck 의 NSSQ, PRQ 등이며, 측정도구에 관한 연구로는 김등(1999)이 발표한 NSSQ와 PRQ에 관한 신뢰도와 타당도 연구가 있다. NSSQ는 응답자가 실제 지지를 받은 지지원과 지지의 정도를 기재하도록 만들어진 도구이며 PRQ Part 2 는 응답자가 전반적으로 인지하는 지지의 정도를 측정하는 도구로서 측정방법의 차이에서 오는 차이를 알아볼 필요가 있다(이선옥, 2001).

다. 사회적 지지 관련 선행연구

최근에 사회적 지지는 많은 연구에서 보호 변인으로 주목받고 있다. 선행연구들은 사회적 지지는 청소년들의 문제행동을 완화하는 보호기제로 작용할 수 있음을 보고하고 있다(김선희, 2001). 구체적으로 살펴보면 김애경(2003)은 개인이 사회적 지지를 높게 지각할수록 심리적 안녕과 적응 행동이 높지만 지각된 사회적 지지가 낮을수록 스트레스와 알코올 및 약물사용이 많으며, 정서적, 행동적 문제에도 취약하다고 보고하고 있다. 이는 타인과의 의미 있는 상호작용은 스트

레스 상황에서 개인의 심리적 적응을 돕고 좌절을 극복하게 해주며 문제해결 능력을 강화할 수 있음을 보여준 결과라고 할 수 있다. 양돈규와 임영식(1998)의 연구에서는 부모, 교사, 친구의 사회적 지지가 청소년의 문제행동에 영향을 미쳤고, 그 가운데 교사지지가 가장 큰 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났다. DuBois와 그의 동료들(1992)의 연구에서도 교사지지를 많이 받은 청소년은 심리적 우울을 가장 적게 느꼈고, 가족지지를 적게 받은 청소년에게 긍정적인 교사의 지지가 보상의 역할을 하고 있음을 보고하였다. 또한 Narvig과 Albrektsen, Qvarnstrom(2001)는 교사의 정서적 지지가 친구를 괴롭히는 행동이나 비행, 범죄행동을 감소시키는 결과와 연결되는 것으로 나타났다. 또한, 연구들은 친구지지는 자기효능감을 높이고, 충동성을 낮추며, 각종 정신적, 신체적 증상의 위험률을 완충시키는 보호요인이 될 수 있음을 보고하고 있다(권윤희 2005).

이상의 연구들은 부모나 교사, 친구지지가 청소년의 문제행동을 완화할 수 있는 요인이 됨을 보여주고 있다. 이처럼 사회적 지지는 청소년들의 문제행동을 감소시키는 요인으로 확인되어, 최근의 연구들은 사회적 지지를 보호요인으로 선별하여 조절 효과를 검증하고 있다. 중학생들의 회복탄력성과 학교 적응성 간의 관계에서 사회적 지지의 효과를 검증한 이신숙(2013)의 연구에서, 사회적 지지는 청소년들의 회복탄력성과 학교적응력을 조절하는 변인으로 확인되었다. 즉 사회적 지지를 더 높게 받는 학생들이 학교 적응성이 더 뛰어난 결과를 보여주었다. 이혜영(2015)의 연구에서는 사회적 지지는 피학대 경험과 청소년들의 비행 간의 관계에서 비행을 완화하는 조절 효과를 나타내는 것으로 확인되었다. 한편 노인을 대상으로 상실감과 심리·사회적 적응의 관계에서 사회적 지지의 조절 효과를 검증한 이정은(2014)의 연구에서도 사회적 지지는 상실경험에서 오는 부정적인 영향을 상쇄시키고 심리·사회적 적응을 높이는 조절 효과를 보이는 것으로 나타났다. Cohen과 Wills(1985)의 연구에서도 스트레스가 높은 상황에서 사회적 지지는 조절작용을 하여 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이처럼 사회적 지지는 정신적 어려움과 신체적 어려움을 경험하고 있을 때 이러한 어려움이 부적응의 문제로 나아가지 않도록 조절하는 보호 요인이 되고 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서도 우울과 스마트폰 과의존 간의 관계에서 사회적 지지가 보호 요인으로서 조절 효과를 보일 것으로 추론하였다.

4. 각 변인과의 관계

가. 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

우울은 인터넷 및 휴대폰 과의존에 영향을 미치는 변인으로 보고되고 있다. 우울과 인터넷 중독 및 휴대폰 과의존과의 연구를 살펴보면, Young(1996a)은 인터넷에 잘 빠지게 되는 사람들의 특징을 분석한 연구를 발표하였는데, 그 결과 인터넷 중독자의 54%가 이전에 우울증 경력이 있었으며, 인터넷 중독자들에게 정도에서 중증도의 우울증이 관찰되었으며, 인터넷 중독자들은 우울과 같은 부정적 정서의 회피수단으로 인터넷을 중독적으로 사용하는 경향이 있음을 보고하였다. 즉 우울한 성향이 높은 경우 현실에서의 어려움을 피해 자신의 사회적 욕구를 인터넷이라는 가상공간에서 채우려고 하는 경향이 있고, 이러한 경향은 과도한 인터넷 사용으로 이어지게 된다는 것이다(Petrie & Gunn, 1998). 일례로 서울의 대 민경복 교수와 서울대 보건환경연구소 공동 연구팀이 최근 대학생 608명을 대상으로 설문 조사한 결과 스트레스 수준이 높은 사람은 스마트폰을 과도하게 사용할 위험이 일반인보다 2.19배 높고, 지난 1년 동안 우울·불안감을 경험한 사람은 1.91배, 자살 생각을 경험한 경우 2.24배 높은 것으로 나타났다. 자신의 건강이 나쁘다고 대답한 사람은 스마트폰 과의존의 위험이 1.98배 높은 것으로 나타났다. 또한, 높은 우울 수준은 인터넷 수준을 높이는 데 기여할 수 있다고 보고하고 있다(김윤희, 2006). Andreou와 Svoli(2013)의 연구에서는 우울과 인터넷 사용량이 인터넷 중독을 예측하는 중요한 요인으로 나타났으며, 최갑덕과 백지숙(2011)의 연구에서는 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인 중 우울이 가장 크게 영향을 미치는 결과를 보여주었다. 또한, 높은 우울 수준은 휴대전화의 과 의존적 사용을 높인다는 것을 실증적으로 검증한 연구들이 있다(양심영, 박영선, 2005; 이해경, 2008; 장성화, 박영진, 2010). 이처럼 선행연구들은 우울이 인터넷 및 스마트폰 과의존 수준을 높이는 요인이 됨을 검증해주고 있다.

스마트폰 과의존 수준 집단별 차이를 검증한 연구들에서는 스마트폰 과의존 집단이 정상 집단과 비교하면 우울과 불안이 높다는 결과를 보여주고 있다(박용

민, 2011, 황승일, 2013). 우울과 스마트폰 과의존과의 직접적인 영향 관계를 살핀 연구들을 살펴보면, 초등학생을 대상으로 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인을 검증한 양혜경(2014)의 연구에서는 우울, 충동성, 자기통제력, 학업 스트레스가 스마트폰 과의존에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 대학생들을 대상으로 진행한 장선희(2015)의 연구에서는 우울과 충동성이 스마트폰 과의존에 영향을 미침을 보여주었다. 또한 고등학생을 대상으로 검증한 조규영과 김윤희(2014)의 연구에서는 우울, 공격성, 자기조절학습능력, 또래 애착 등이 스마트폰 과의존에 영향을 미치고 있음을 보고하였고, 정희진(2014)은 우울과 불안이 스마트폰 과의존에 영향을 미침을 밝혔다. 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 요인들의 구조적 관계를 검증한 서지혜(2012)의 연구에서는 우울이 스마트폰 과의존에 직접 영향을 줄 수도 있고, 우울이 스마트폰 동기를 일으켜, 스마트폰 과의존에 간접영향을 줄 수 있음을 보여주었다. 김병년a(2013)의 연구에서도 자기통제력과 스마트폰 과의존 간의 관계에서 우울은 스마트폰 과의존에 영향을 미치면서 두 변인 간의 관계를 완전히 매개하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 통해 볼 때, 우울은 스마트폰 과의존에 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다. 이는 발달적, 상황적으로 우울 등의 심리적 어려움을 경험하게 되는 청소년들이 이를 적절히 해결하지 못할 때 스마트폰을 과도하게 사용하여 과의존으로 나아갈 수 있음을 보여준 것이라 하겠다(정경아, 2016).

지금까지 살펴본 우울과 인터넷 및 스마트폰 과의존과의 관련 연구들은 스마트폰에 대한 우울 변인의 영향력을 보여주고 있다. 이에 본 연구에서는 우울은 청소년들의 스마트폰 과의존 수준을 높일 수 있는 위험요인임을 추론하였다.

나. 우울이 사회적 지지에 미치는 영향

사회적 지지는 심리적 건강과 밀접하게 관련되어 개인의 부정적인 심리요소를 완화하는 요인이 된다(Cohen & Hoberman, 1983). 이러한 사회적 지지는 청소년들의 문제행동을 완화하는 보호기제로 작용할 수 있음이 보고되고 있다(김선희, 2001; 김장대, 1998; 이애령, 2004). DuBois와 그의 동료들(1992)의 연구에서는 교사지지를 많이 받은 청소년은 심리적 우울을 가장 적게 느꼈고, 가족지지를 적게

받은 청소년에게 긍정적인 교사의 지지가 보상의 역할을 하고 있음을 보고하였다. Cohen과 Wills(1985)는 사회적 지지가 긍정적 정서를 제공해 주어 심리적 적응에 도움을 준다고 보고하였으며, Wills(1990)는 사회적 지지가 부정적 정서를 감소시키고, 긍정적 정서를 증진해 사회적 지지가 높을수록 우울함이 낮다는 연구결과를 보고하였다.

실제로 청소년에게 애정적인 지지나 안정적이고 편안한 분위기를 제공하는 것과 같은 부모의 지지, 친구의 지지 및 교사의 지지(Vami, Rubenfeld, Talbot, & Setoquchi, 1989)등은 우울을 감소시키는 보호 요인으로 작용한다(양돈규, 1997). Asarmov & Horton(1990)이 사회적 지지의 효과를 분석한 연구에 따르면 부모가 청소년 자녀에게 애정을 갖고 편안한 분위기를 제공하는 것을 청소년기에 발생하기 쉬운 우울을 감소시킨다고 하였으며, Barrera와 Garrison-Jones(1992)의 연구에서는 청소년의 우울증과 부모의 사회적 지지는 부적의 관련을 가지고 있으나, 동료의 지지와는 정적인 관계를 맺는다고 보고하며 우울증을 예방하는데 부모의 지지를 강조하였다(신재은, 1998).

국내 연구를 살펴보면 우채영과 박아청, 정현희(2010)의 연구에서는 청소년들에게 교사나 친구의 지지는 우울이나 스트레스 등의 수준을 낮추어 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보여주었다. 또한 장성화와 진석언(2009)의 연구에서는 부모의 정서적 지지가 청소년들의 우울과 불안을 감소시키는 것으로 나타났다. 중, 고등학생을 대상으로 연구를 진행한 이영자(1995)도 사회적 지지는 우울을 낮추는 요인이 된다는 연구결과를 발표하였다.

그러나 청소년기의 학생들은 부모의 영향 이상으로 친구의 영향을 많이 받는다. 청소년기에는 그 이전 시기보다 친구들과 어울리는 시간이 늘어 학교라는 공간뿐만 아니라 개인 시간도 친구들과 보내지만, 가족들과 보내는 시간은 훨씬 적다(Csikzentmihalyi & Larson, 1984). 따라서 청소년들은 자신의 시간 대부분을 같이 보내는 동시에 비슷한 경험을 공유해 가는 친구의 영향에서 벗어날 수 없다. 실제로 청소년들은 더 많은 사고와 감정을 공유하는 친구들과 친밀해져 이전 시기보다 더 교감하는 모습을 보인다. 또한, 친구들로부터 많은 정서적 지지를 받고, 다양한 사회적 기술을 배우게 된다. 나아가 친구 관계를 통해 심리적 안정감을 얻을 뿐만 아니라 생활 속에서 경험하는 스트레스에 효과적으로 대처

할 힘을 얻는 긍정경험을 하게 된다(양돈규, 1997). 따라서 Venberg(1990)은 자주 만나는 친한 친구가 없거나, 친구로부터 자주 거부당하는 경험을 한 청소년의 우울 발생이 높다고 하였다. 즉 친구의 사회적 지원은 가족의 사회적 지원과 마찬가지로 우울과 부적의 상관성이 있으며(Barrera & Garrieon-Jones, 1992), 우울이 높은 청소년들은 사회적 기술이나 대인관계를 효과적으로 하지 못하는 경우가 많다 (임영식, 1997).

한편 윤혜정(1992)은 청소년의 사회적 지지원으로 교사가 부모 다음으로 가장 밀접하게 상호작용하는 성인이라 하였는데, 오늘날 청소년들에게 있어서 가장 중요한 문제로 등장하고 있는 학업 및 교육과 관련해서도 교사의 역할은 또한 중요하다. 특히 과도한 교육열과 입시 위주의 교육 현실에서 볼 때, 청소년들이 받는 스트레스 중에서 학업문제는 절대적이라 할 수 있다. 따라서 교사는 청소년을 가르치고 평가하며 많은 시간을 함께하는 사람으로서 청소년들의 스트레스 경험 및 대처 과정에서 중요한 역할을 할 것으로 생각된다(양돈규, 1997).

이상의 연구들은 부모나 교사, 친구의 따뜻하고 온정적인 사회적 지지는 청소년들의 심리적 적응을 도와 우울을 완화하는 요인이 될 수 있음을 보여주고 있다. 이에 사회적 지지가 청소년들의 우울의 개인 심리적 위험요인과 스마트폰 과의존과의 관계에서 조절작용을 하는지 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다(정경아, 2016).

다. 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향

사회적 지지와 스마트폰 과의존과의 관련 선행연구 또한 스마트폰과 유사한 특성을 보이는 인터넷 및 휴대전화 과의존과 사회적 지지와의 관련 연구를 함께 살펴보고자 한다.

사회적 지지와 인터넷 및 휴대폰, 스마트폰 과의존 관련 연구들은 대부분 상관이나 영향 관계를 검증한 연구들이 주를 이루고 있다. 구체적으로 살펴보면 청소년의 인터넷 과의존 모형을 검증한 권윤희(2005)의 연구와 청소년의 인터넷 과의존에 영향을 미치는 생태체계 변인을 살펴본 류진아, 김광웅(2004)과 엄옥연(2010)의 연구, 그리고 인터넷 중독에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교요인을 살

펴본 박소영(2014)의 연구에서, 가족지지, 친구지지, 교사지지는 청소년의 인터넷 중독에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지가 낮을 때 인터넷 중독수준이 높아짐을 의미하는 것으로 사회적 지지가 인터넷 중독수준을 낮추고 있음을 보여준 것이다. 박정화(2006)의 연구에서는 좋지 않은 대인관계 및 낮은 사회적 지지는 인터넷 사용을 증가시키는 것으로 나타났으며, 안석(2000)의 연구에서도 부모지지가 청소년들의 인터넷 중독에 유의하게 영향을 미치는 결과를 보여주었다. 이와 유사하게 황용석과 박남수(2011)는 중, 고등학생을 대상으로 휴대전화 과의존 유형별로 성격 및 대인관계 특성에 차이가 있는지를 살펴본 결과, 고위험중독집단이 안전집단보다 사회적 고립감이나 사회적 불안감 등의 대인관계 특성이 더 높게 나타났다. 또한 이해경(2008)의 연구에서는 고립감 등을 포함하고 있는 대인관계 요인이 인터넷 중독에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났고, 김진희와 김경신(2006)의 연구에서도 부모 자녀 의사소통의 효율성 및 갈등이 인터넷 과의존을 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지의 결핍을 해소하기 위해 인터넷에 집착하거나(Young, 1997), 대면 관계에서보다 온라인의 지지를 더 친밀하게 느낌에 인터넷 사용에 더욱 집착하게 되는 결과라고 볼 수 있다(박정화, 2006).

교사와 청소년들의 인터넷 및 휴대폰 과의존에 미치는 영향에 관한 선행연구를 살펴보면, 청소년과 교사 간의 관계가 원만할수록 과의존 수준은 낮아지지만, 그렇지 않았을 때 높아지는 것으로 나타났다(황용석, 박남수, 2011). 청소년들의 친구들과의 관계와 인터넷 및 휴대폰 과의존과의 관계에 관한 선행연구들도, 친구관계가 좋지 않을수록 과의존수준이 더 높게 나타나며(배주미, 조영미, 정혜연, 2013), 친구지지는 인터넷 중독에 부정영향을 미치며 친구 수가 적을수록 인터넷 중독 정도가 높아지는 결과를 보여주었다(이지향, 2005). 즉 친구들로부터 왕따같은 부정적인 경험을 했거나 친구들과의 관계가 원만하지 못해 대인관계에 문제를 느끼는 학생들은 그렇지 않은 학생들과 비교해볼 때 외부 활동이 줄어들고 인터넷을 소통의 창구로 이용하는 경향을 보여 인터넷 중독에 걸릴 확률이 커진다는 것이다. 이에 대해 고재욱(2013)은 청소년들이 또래집단에 소속되지 못하거나 또래들로부터 인정을 받지 못하면 심한 스트레스를 받고, 이는 다시 또래로부터 거부, 소외, 고립 등을 초래하게 되며, 그 결과 다시 인터넷을 더 많이 이용하

게 되면서 인터넷 중독으로 빠지게 된다고 설명하였다.

스마트폰과 사회적 지지와의 관계를 살펴본 연구들을 보면, 류화청(2014)의 연구에서는 사회적 지지 가운데 친구지지가 스마트폰 과의존을 낮추는 요인으로 나타났고, 양유희(2013)는 사회적 지지 가운데 가족과 친구지지가 청소년의 스마트폰 과의존에 유의한 영향을 미치고 있어, 가족이나 친구의 지지 수준이 높을수록 청소년의 스마트폰 과의존 수준이 낮아진다고 보고하였다. 또한 대학생을 대상으로 연구한 이경석과 이민규(2014)의 연구에서는 사회적 지지가 스마트폰 게임과 의존에 유의한 부적 영향을 미치는 나타났으며, 이영선(2014)의 연구에서는 사회적 지지 가운데 가족지지가 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년의 스마트폰 과의존에 미치는 영향 변인을 다 체계적으로 접근한 황승일(2013)의 연구에서도 교사로부터 받는 지지 수준이 높을수록 스마트폰 과의존 경향이 낮아진다는 연구결과가 나타났다. 이상준(2015)은 교사지지는 청소년의 스마트폰에 영향을 미쳐 스마트폰 과의존에 빠지지 않도록 하는 요인이 됨을 보여주었다. 한편 구용근(2013)의 연구에서는 사회적 지지가 스마트폰 과의존과 부적상관을 보였으나 스마트폰 과의존에 직접적인 영향을 주지는 않고, 자아통제력을 매개로 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김형태(2016)의 연구에서도 스마트폰 과의존에 대한 사회적 지지의 직접적인 영향 관계는 나타나지 않고, 우울과 불안, 충동성을 매개로 간접적으로 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 연구들은 사회적 지지가 청소년의 스마트폰 과의존과 유의미한 영향을 미치고 있거나 다른 변인을 매개로 스마트폰 과의존에 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다.

한편 친구관계는 인터넷 및 스마트폰 과의존을 강화한다는 연구들이 있다. 장성화와 오은정(2009)의 연구와 이연미와 이선정, 신호식(2009)의 연구에서는 친구와의 동조성이 높을수록 휴대전화 과의존성이 높은 것으로 나타났다. 이는 휴대전화에 있는 친구들끼리 더 가까워졌다고 인식하고, 휴대전화가 친구 관계에 효과적이라고 지각한 선행연구결과(Kamibepu & Sugiura, 2005)와 일치하는 것이다. 노석준(2013)의 연구에서는 원만한 친구 관계가 스마트폰 과의존을 증가시키는 것으로 나타났고, 조규영과 김윤희(2014)의 연구에서도 스마트폰 과의존과 또래 애착은 정적상관을 보이면서, 또래 애착은 스마트폰 과의존에 정적영향을 미

치는 것으로 나타났다. 이러한 결과들에 대해 연구자들은 청소년의 발달적 특성상 친밀한 교우 관계와 또래 집단에 소속되기를 원하고 자기과시 욕구가 높기 때문에 스마트폰에 대한 사용에 집착하는 것으로 설명하고 있다(장석진, 송소원, 조민아, 2011). 즉 친구 관계가 중요한 청소년기에 스마트폰은 또래 관계를 형성하고 외로움이나 소외감을 해소하기 위한 중요한 매개체로 사용되고 있다는 것이다. 이상의 청소년의 스마트폰 및 인터넷, 휴대전화 사용과 친구 관계를 살펴본 연구들은, 친구지지는 청소년들의 인터넷 및 스마트폰 과의존을 낮추는 요인이 되기도 하지만, 또한 스마트폰 및 인터넷에 빠져들게 하는 요인으로 작용할 수도 있음을 보여주어 그 인과관계가 다르게 나타나고 있음을 제시하고 있다. 한편 대부분의 연구는 스마트폰 및 인터넷 사용과 친구 관계는 유의미하게 서로 영향 관계에 있음을 확인해주고 있어 친구 관계는 스마트폰 과의존과 관련되어 있음을 보여주었다. 즉 부모, 친구, 교사의 사회적 지지는 스마트폰 과의존 및 인터넷, 휴대폰에 영향을 주고받는 요인이 된다는 것이다(정경아, 2016).

한편 사회적 지지는 조절 변인으로 선정되어 청소년들의 문제행동을 감소시키는 보호 요인으로 그 효과가 검증되고 있다. 청소년의 피학대 경험과 비행 간의 관계에서 사회적 지지의 조절 효과를 검증한 연구에서 사회적 지지는 비행을 완화하는 조절 효과를 나타내었고(이혜영, 2015), 상실감과 심리·사회적 적응 간의 관계에서도 사회적 지지는 조절 변인으로서 상실경험에서 오는 부정적인 영향을 상쇄시켜 심리·사회적 적응을 높이는 것으로 나타났다(이정은, 2014). Cohen과 Wills(1985)의 연구에서도 사회적 지지는 조절 변인으로서 스트레스 상황에서도 잘 적응하도록 돕는 보호 요인으로 그 효과를 나타내었다. 이처럼 사회적 지지는 부적응적인 상황을 조절하는 요인으로서 그 효과가 확인되고 있다.

본 연구에서는 환경적 보호 요인으로서 그 영향력이 검증된 사회적 지지가 스마트폰 과의존 관련 연구에서도 조절 효과를 나타낼 수 있을지를 검증해 보고자 하였다. 이는 여러 선행연구를 통해 사회적 지지가 부적응적인 개인 심리요인 수준을 낮추고 인터넷 및 스마트폰 과의존과 인과적 관계를 형성하고 있다는 결과를 토대로 추론한 것이다. 즉 본 연구에서는 사회적 지지가, 청소년들의 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 보호 요인으로서 조절 효과를 나타낼 것이라 가정하고, 그 결과를 검증해 보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 설문지 초안 작성 후 설문지의 내용 및 응답형식, 문항 배열 등에서 여러 가지 오류를 찾아내기 위해 제주특별자치도 중학생 50명을 대상으로 예비조사를 시행하였다. 예비조사 후 설문지의 오류는 없는 것으로 판단되었다. 본 조사는 예비조사 결과를 근거로 제주특별자치도 소재 5곳의 중학교 학생들을 대상으로 시행하였다. 설문 기간은 2021년 3월 2일부터 2021년 3월 30일까지 진행하였다. 회수된 설문 중 결측치를 포함하거나 성의가 없이 작성되었다고 판단되는 자료를 제외해 516명을 선택하였고, 이 가운데 스마트폰을 사용하는 응답자 500명(96.9%)의 자료를 최종 선택하였다.

표 Ⅲ-1. 연구대상의 배경 변인 및 분포

		빈도	퍼센트
성별	남자	213	42.6
	여자	287	57.4
학년	중1	101	20.2
	중2	309	61.8
	중3	90	18.0
	전체	500	100.0

표 Ⅲ-1에서 보는 바와 같이 연구대상의 배경 변인 및 분포를 살펴본 결과, 성별은 전체 500명 남자가 213명으로 42.6%, 여자가 287명으로 57.4%로 나타났다. 설문대상자들의 성별 분포는 여자가 14.8% 높은 비율로 나타났다. 학년은 중학교 1학년이 101명으로 20.2%, 2학년이 309명으로 61.8%, 3학년이 90명으로 18.0%의 비중을 차지하였다. 학년 분포는 2학년이 가장 높게 나타났다.

2. 측정 도구

본 연구에 이용된 변인을 측정하는 항목들은 선행연구에 그 바탕을 두고 있다. 이러한 선행연구에서는 각 변수를 측정하는 설문 항목들이 제시되었고, 본 연구가 이를 바탕으로 하기에 측정항목이 측정에 대한 개념을 평가하는 내용타당성(content validity)은 확보하였다고 할 수 있다. 또한, 신뢰성 분석과 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 여기서 신뢰성이란 측정문항 간의 내적 일관성(internal consistency)을 뜻하며 측정변수의 진정한 값을 측정할 수 있는 정도라고 할 수 있다. 본 연구에서는 측정 도구들에 관한 정확성이나 정밀성의 신뢰도를 측정하기 위하여 하나의 개념에 대해 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 사용되는 크롬바흐 알파계수(Cronbach's alpha Coefficient)를 이용하여 신뢰도를 측정하였다. 일반적으로 알파 계수의 값이 0.7 이상이면 신뢰성이 있다고 할 수 있으며, 항목을 제거하여 알파 계수 향상으로 측정 도구의 신뢰성을 높일 수 있다.

본 연구에서의 요인분석은 다음과 같은 기준으로 변수를 정제하여 타당성과 신뢰성을 확보하고자 하였다. 첫째, 본 연구에서는 요인분석 결과 요인 적재값이 0.5 이하인 문항들은 타당성이 없는 항목으로 판단하고 이를 제거한다. 둘째, 0.5이상의 적재치가 두 개 이상의 요인에 적재된 경우 개념적으로 불투명하고 판별타당성을 저해하는 문항으로 판단하고 제거한다. 셋째, 각 요인의 신뢰성을 판단하기 위한 Cronbach's α 계수는 0.7 이상을 기준으로 한다. 넷째, 적재된 요인의 항목들이 이론적으로 정당성이 확보될 수 있는지를 검토한 후 정당성이 모자라고 적합하지 않은 항목들은 제거한다.

본 연구에서는 이러한 기준을 적용하여 측정항목을 정제하고 개념 타당성을 확보하고자 하였다.

가. 우울 척도

본 연구의 독립변수인 우울, 불안, 충동성은 김동일과 안현의(2006)가 개발하고 타당화한 NEO - PASS 청소년 성격검사 중 우울 요인을 사용하였다. 김동일

과 안현희(2012)가 제시한 척도의 Cronbach's α 는 .74로 나타났고, 금창민(2013)의 연구에서는 .86로 나타났다. 본 연구에서는 이를 바탕으로 총 24문항을 사용하였다. 본 연구의 독립변수인 우울의 요인분석 및 신뢰성 분석을 실시한 최종적인 요인분석 결과는 표 III-2와 같다.

표 III-2. 우울의 신뢰도분석 결과

요인명	측정항목	요인 적재값	알파 계수
우울	우울 1	.648	.948
	우울 2	.706	.948
	우울 3	.659	.949
	우울 4	.704	.948
	우울 5	.644	.948
	우울 6	.554	.949
	우울 7	.725	.948
	우울 8	.675	.948
	우울 9	.691	.948
	우울 10	.766	.947
	우울 11	.750	.947
	우울 12	.634	.949
	우울 13	.780	.947
	우울 14	.765	.947
	우울 15	.751	.947
	우울 16	.698	.948
	우울 17	.625	.949
	우울 18	.566	.949
	우울 19	.390	.951
	우울 20	.604	.949
	우울 21	.680	.948
	우울 22	.642	.948
	우울 23	.340	.952
	우울 24	.672	.948

측정항목의 요인적재값은 모든 항목이 .5 이상으로 나타났다. 본 연구의 요인 분석 결과로 우울의 측정항목은 타당성이 충분한 것으로 평가되었다. ‘

Cronbach's $\alpha=.950$ 으로 모두 기준치인 .6 보다 높게 나타나고 있어 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

나. 스마트폰 과의존 척도

스마트폰 과의존 척도는 2011년 한국정보화진흥원(2011)의 인터넷 중독 대응센터에서 개발한 청소년 자가진단 ‘스마트폰 중독 진단척도(S척도)’를 사용하였다. 총 15문항 4점 Likert 척도로, 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성의 4개 요인으로 구성되어 있다. 스마트폰 중독 진단척도 개발 당시의 Cronbach's α 는 .88이며, 조수진(2012)의 연구에서는 .89로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 4개의 하위요인 ‘일상장애’, ‘가상지향’, ‘내성’, ‘금단’의 총 15문항으로 구성된 척도를 사용하였다.

청소년의 스마트폰 중독에 대하여 요인분석 및 신뢰성 분석을 실시한 최종적인 요인분석 결과는 표 III-3과 같이 나타났다. 고유값 1.0 이상으로 추출된 요인은 총 4개의 요인으로 구분되었다. 각각의 요인 명은 선행연구와 같이 ‘일상장애’, ‘가상지향’, ‘내성’, ‘금단’으로 명명하였다.

표 III-3. 스마트폰 과의존의 신뢰도분석 결과

요인명	측정항목	요인 적재값	α 계수
일상장애	일상장애 1	.911	.884
	일상장애 2	.826	
	일상장애 3	.792	
	일상장애 4	.767	
	일상장애 5	.758	
가상지향	가상지향 1	.814	.782
	가상지향 2	.788	
내성	내성 1	.894	.882
	내성 2	.885	
	내성 3	.822	
	내성 4	.802	
금단	금단 1	.921	.927
	금단 2	.913	
	금단 3	.867	
	금단 4	.832	

각 요인에 적재된 측정항목의 요인 적재값은 모든 항목이 0.5이상으로 나타났다. 본 연구의 요인분석 결과로 스마트폰 중독 항목에 대한 측정항목은 집중타당성과 판별 타당성이 충분한 것으로 평가되었으며, 이를 토대로 스마트폰 중독 항목의 개념 타당성이 확보되었다. ‘일상장애’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.884$, ‘가상지향’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.782$, ‘내성’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.882$, ‘금단’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.927$ 로 모두 기준치인 0.6보다 높게 나타나고 있어서 내적 관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

다. 사회적지지 척도

사회적 지지 척도는 Nolten (1994)이 개발한 학생용 사회적 지지 척도(Student Social Support Scale- SSSS)를 조준한(2010) 이 번안, 수정한 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 부모지지, 교사지지, 친구지지의 3가지 하위요인, 총 15문항으로 구성된 척도를 사용하였다.

표 III-4. 사회적 지지의 신뢰도 분석 결과

요인명	측정항목	요인 적재값	α 계수
교사	교사 1	.843	.907
	교사 2	.825	
	교사 3	.821	
	교사 4	.760	
	교사 5	.756	
친구	친구 1	.838	.904
	친구 2	.838	
	친구 3	.838	
	친구 4	.799	
	친구 5	.797	
부모	부모 1	.870	.899
	부모 2	.843	
	부모 3	.799	
	부모 4	.799	
	부모 5	.744	

청소년들이 사회적으로 지지하는 대상이 누구인지에 대한 사회적 지지의 요인 분석 및 신뢰성 분석을 시행한 최종적인 요인분석 결과는 위 표 III-4와 같이 나타났다. 각 내용에 따라 3개의 요인으로 구분되었으며 각각의 요인명은 ‘교사’, ‘친구’, ‘부모’라 하였다. 각 요인은 5가지 항목으로 나누어졌다.

각 요인에 적재된 측정항목의 요인적재값은 모든 항목이 0.5이상 으로 나타났다. 본 연구의 요인분석 결과로 사회적 지지 항목에 대한 측정항목은 집중타당성과 판별 타당성이 충분한 것으로 평가되었으며, 이를 토대로 사회적 지지 항목의 개념 타당성이 확보되었다. ‘교사’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.907$, ‘친구’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.904$, ‘부모’ 항목의 Cronbach’s $\alpha=0.899$ 로 모두 기준치인 0.6보다 높게 나타나고 있어서 내적일관성이 있는 것으로 평가되어 측정항목에 대한 신뢰성이 확보되었다.

라. 종합

신뢰도 분석을 시행한 결과를 종합하면 아래의 표 III-5와 같다.

표 III-5. 측정 도구의 신뢰도분석 결과

	Cronbach’s α	항목 수	
우울	.950	24	
사회적 지지	부모지지	.907	5
	교사지지	.904	5
	친구지지	.899	5
전체 사회적지지	.929	15	
스마트폰과의존	.906	15	

우울에 대한 신뢰계수가 .950으로 나타났고, 전체 사회적 지지에 대한 신뢰계수가 .929로 나타났으며, 사회적 지지의 하위요인 중 부모지지의 신뢰계수는 .907,

교사지지에 대한 신뢰계수가 .904, 친구지지에 대한 신뢰계수가 .899로 나타났다.

또한, 스마트폰 과의존에 대한 가치관에 대한 신뢰계수가 .906로 나타나, 이는 모든 영역에서 .7이상으로 나타났으며, 따라서 각 문항 간 내적 일치도가 매우 높은 것을 알 수 있다. 종합적으로 살펴보았을 때 모든 측정도구가 신뢰도에 있어 문제가 없다는 것이다.

3. 자료처리방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) WIN 25.0 프로그램을 사용하여 통계적으로 분석하였다.

구체적인 자료 분석을 위하여 사용된 통계분석방법은 아래와 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 측정 도구들에 관한 문항 간의 신뢰도를 측정하기 위하여 신뢰도 분석(reliability analysis) 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성 및 스마트폰 사용 사용실태를 파악하기 위하여 빈도 분석(Frequency Analysis)을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다.

셋째, 주요 변인(우울, 사회적 지지, 스마트폰 과의존)의 평균 및 표준편차를 살펴보기 위하여 기술통계분석을 시행하였다.

넷째, 우울, 사회적 지지, 스마트폰 과의존 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 시행하였다.

다섯째, 우울이 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 단순 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 단순 회귀분석을 실시하였다.

일곱째, 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다.

여덟째, 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절 효과를 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 스마트폰 사용실태

스마트폰 사용실태를 정리한 내용은 다음 표 IV-1과 같다.

표 IV-1. 스마트폰 사용실태

		빈도	퍼센트
스마트폰	스마트폰사용(부모님폰 사용포함)	500	100.0
사용여부	일반 핸드폰 사용	0	0.0
스마트폰 사용기간	1년미만	123	24.6
	1-3년 미만	288	57.6
	3-5년 미만	52	10.4
	5년 이상	37	7.4
하루 스마트폰 사용시간	1시간 미만	36	7.2
	1-3시간 미만	149	29.8
	3-5시간 미만	216	43.2
	5시간 이상	99	19.8
스마트폰 구입동기	최근 유행이어서	27	5.4
	뉴스 등 각종 정보들을 바로 검색하기 위해	10	2.0
	학업에 도움이 되어서	14	2.8
	주변 사람들과의 통화, 폭넓은 커뮤니케이션(대화/소통)을 위해	449	89.8
스마트폰으 로 연락하는 인원	10명 이하	152	30.4
	11-20명	177	35.4
	21-30명	76	15.2
	31명 이상	93	18.6
	없다	2	0.4
스마트폰이 차지하는 중요도	거의 미미	18	3.6
	약간 필요	32	6.4
	보통	174	34.8
	비교적 중요	221	44.2
	없어서는 안됨	55	11.0
전체		500	100.0

연구대상자의 스마트폰 사용실태에 대해 살펴보기 위하여 스마트폰 사용 여부 및 사용기간, 시간 및 구입동기, 연락하는 인원, 차지하는 중요도에 대한 응답을 빈도분석을 실시한 결과에서 표 IV-1에서 보는 바와 같이. 연구대상자의 스마트폰 사용실태에 대해 살펴본 결과, 스마트폰 사용 여부에 대한 응답으로 스마트폰 사용(부모님폰 사용포함)이 100.0%로 연구대상자 500명 모두가 스마트폰 사용을 하는 대상자로, 스마트폰 사용 기간은 1~3년 미만이 57.6%로 가장 높게 나타났고, 1년 미만이 24.6%, 3-5년 미만이 10.4%, 5년 이상이 7.4% 순으로 나타났다. 또한, 하루 스마트폰 사용시간의 응답 결과, 3~5시간 미만이 43.2%로 가장 높게 나타났고, 1~3시간 미만이 29.8%, 5시간 이상이 19.8%, 1시간 미만이 7.2% 순으로 나타났다. 스마트폰 구매 동기에 대한 응답으로는 주변 사람들과의 통화, 폭넓은 커뮤니케이션(대화/소통)을 위해가 89.8%로 대다수로 가장 높게 나타났고, 최근 유행이어서가 5.4%, 학업에 도움이 되어서가 2.8%, 뉴스 등 각종 정보를 바로 검색하기 위해 가 2.0% 순으로 나타났다. 또한, 스마트폰으로 연락하는 인원으로는 11~20명이 35.4%로 가장 높게 나타났고, 10명 이하가 30.4%, 31명 이상이 18.6%, 21~30명이 15.2%, 없다가 0.4% 순으로 나타났다. 스마트폰이 차지하는 중요도는 비교적 중요가 44.2%로 가장 높게 나타났고, 보통이 34.8%, 없어서는 안됨이 11.0%, 약간 필요가 6.4%, 거의 미미가 3.6% 순으로 나타났다.

2. 연구대상자의 스마트폰 과의존 수준

연구대상자의 스마트폰 과의존 수준을 살펴보기 위하여 고위험사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반사용자군으로 구분하여 빈도분석을 시행하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

표 IV-2. 연구대상자의 스마트폰 과의존 수준

	빈도	퍼센트
일반사용자군(39점이하)	421	84.2
잠재적 위험사용자군(40-43점)	37	7.4
고위험사용자군(44점이상)	42	8.4
전체	500	100.0

위 표 IV-2에서와같이 연구대상자의 스마트폰 과의존 수준을 분석한 결과, 스마트폰 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이고, 내성 및 금단현상이 나타나는 고위험 사용자군이 8.4%로 나타났다. 그리고 고위험 수준에 비하여 낮은 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요 이상으로 스마트폰 사용시간이 늘어나 집착을 보이는 잠재적 위험 사용자군이 7.4%로 나타났다. 큰 문제를 보이지 않은 일반사용자군은 84.2%로 나타났다.

3. 주요변인의 기술통계

중학생의 우울, 사회적 지지와 스마트폰 과의존에 대한 영역별 평균과 표준편차를 살펴보기 위하여 기술통계분석을 시행한 결과는 다음과 같다.

표 IV-3. 중학생의 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존의 기술통계

	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
우울	24	120	50.71	19.096	.821	-.102
부모지지	5	25	18.17	4.541	-.571	-.109
교사지지	5	25	18.75	3.877	-.426	.055
친구지지	5	25	18.94	4.109	-.686	.439
사회적지지	15	75	55.86	10.461	-.561	.128
스마트폰 과의존	15	60	31.03	8.351	.399	-.294

(n=500)

표IV-3에서 보는 바와 같이 중학생의 우울, 사회적 지지와 스마트폰 과의존의 기술통계 결과, 중학생의 우울은 50.71점으로 나타났고, 전체 사회적 지지에 대한 평균 점수는 55.86점으로 나타났다. 우울의 왜도는 .821로 나타났고 첨도는 -.102로 나타났다. 전체 사회적 지지의 왜도는 -.561, 첨도는 .128로 나타났다. 스마트폰 과의존의 왜도는 .399, 첨도는 -.294이었다. 사회적 지지의 하위요인 중 부모지지는 18.17점, 교사지지는 18.75점, 친구지지는 18.94점으로 나타났다. 스마트폰 과의존에 대한 평균 점수는 31.03점으로 나타났다. 우울의 표준편차는 19.096, 전체 사회적 지지는 10.461, 스마트폰 과의존은 8.351로 나타났으며, 사회적 지지의 하위요인 중 부모지지는 4.541, 교사지지는 3.877, 친구지지는 4.109로 나타났다.

4. 중학생의 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존간의 상관관계

중학생의 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존간의 상관관계를 살펴보기 위하여 피어슨 상관관계분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표 IV-4. 우울, 사회적지지와 스마트폰 과의존간의 상관관계 (n=500)

	1	2	2-1	2-2	2-3	3
1. 우울	1					
2. 사회적지지	-.390**	1				
2-1. 부모지지	-.361**	.842**	1			
2-2. 교사지지	-.320**	.846**	.580**	1		
2-3. 친구지지	-.291**	.817**	.492**	.568**	1	
3. 스마트폰과의존	.629**	-.381**	-.342**	-.316**	-.293**	1

**p<.01

표 IV-4에서 우울, 사회적 지지와 스마트폰 과의존 간의 상관관계에 대해 살펴본 결과, 우울과 스마트폰 과의존과는 $r=.629(p<.01)$ 의 정(+)의 상관관계를 보인다. 즉 중학생의 우울 정도가 높을수록 스마트폰 과의존이 높아짐을 알 수 있다.

또한, 우울과 사회적 지지와의 상관관계를 살펴보면 $r=-.390(p<.01)$ 의 부(-)적인 상관관계를 보인다. 즉 우울이 높을수록 사회적 지지가 낮아짐을 알 수 있다. 이는 우울과 부모지지와의 상관관계($r=-.361, p<.01$), 교사지지($r=-.320, p<.01$), 친구지지($r=-.291, p<.01$)와의 상관관계 결과, 모두 부(-)적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한, 사회적 지지와 스마트폰 과의존과의 상관관계를 살펴보면 $r=.381(p<.01)$ 의 부(-)적인 상관관계를 보인다. 즉 사회적 지지가 높을수록 스마트폰 과의존이 낮아짐을 알 수 있다.

사회적 지지의 하위요인 중 부모지지와 스마트폰 과의존과의 상관관계($r=-.342, p<.01$), 교사지지와 스마트폰 과의존($r=-.316, p<.01$), 친구지지와 스마트폰 과의존($r=-.293, p<.01$)와의 상관관계 결과, 모두 부(-)적인 상관관계를 보

이는 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지의 하위요인 또한 높을수록 스마트폰 과의존이 낮아진다는 결과를 도출했다. 부모지지, 교사지지, 친구지지 또한 스마트폰 과의존과 우울사이에서 조절작용을 보이는 것이다.

5. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 우울을 독립변인으로 하고, 스마트폰 과의존을 종속 변인으로 하여 단순 회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표 IV-5. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	17.074	.825		20.690	.000	326.380			
우울	.275	.015	.629	18.066	.000	***	.000	.396	1.943

*** $p < .001$

표 IV-5에서 나타나듯 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관관 없음으로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 종분산의 39.6%를 설명하고 있으며 F값은 326.380으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 우울($\beta = .629$, $p < .001$)은 스마트폰 과의존에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 스마트폰 과의존이 높아짐을 알 수 있다. 중학생의 경우 우울할수록 스마트폰에 의존하는 경향이 있다는 것이다.

6. 중학생의 우울이 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)에 미치는 영향

가. 중학생의 우울이 전체 사회적 지지에 미치는 영향

표 IV-6. 중학생의 우울이 전체 사회적 지지에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	66.687	1.225		54.445	.000	89.125	.000	.152	2.002
우울	-.213	.023	-.390	-9.441	.000	***			

*** $p < .001$

표 IV-6에서 중학생의 우울이 전체 사회적 지지에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 15.2%를 설명하고 있으며 F값은 89.125으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 우울($\beta = -.390$, $p < .001$)은 전체 사회적 지지에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 전체 사회적 지지가 낮아짐을 알 수 있다.

나. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향

중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향을 살펴본 결과는 아래 표 IV-7과 같다.

표 IV-7. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	22.530	.538		41.848	.000	74.737	.000	.130	1.949
우울	-.086	.010	-.361	-8.645	.000	***			

***p<.001

표 IV-7 중학생의 우울이 사회적 지지 중 부모지지에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명 될수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 13.0%를 설명하고 있으며 F값은 74.737으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 우울($\beta=-.361$, p<.001)은 부모지지에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 부모지지가 낮아짐을 알 수 있다.

다. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 교사지지에 미치는 영향

표 IV-8. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 교사지지에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	22.038	.467		47.197	.000	56.754	.000	.102	2.025
우울	-.065	.009	-.320	-7.534	.000	***			

***p<.001

표 IV-8에서 중학생의 우울이 사회적지지 중 교사지지에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명 될수 있는 종속변수의

총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 10.2%를 설명하고 있으며 F값은 56.754으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 우울($\beta = -.320, p < .001$)은 교사지지에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 교사지지가 낮아짐을 알 수 있다.

라. 중학생의 우울이 사회적지지 중 친구지지에 미치는 영향

표 IV-9. 중학생의 우울이 사회적지지 중 친구지지에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	22.118	.500		44.255	.000	46.034	.000	.085	2.084
우울	-.063	.009	-.291	-6.785 ***	.000				

*** $p < .001$

표 IV-9. 중학생의 우울이 사회적 지지 중 친구지지에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관성이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 8.5%를 설명하고 있으며 F값은 46.034으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 우울($\beta = -.291, p < .001$)은 친구지지에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 우울이 높을수록 친구지지가 낮아짐을 알 수 있다.

7. 중학생의 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 스마트폰 과의존에 미치는 영향

표 IV-10. 중학생의 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 스마트폰 과의존에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R^2	DW
(상수)	47.716	1.910		24.976	.000				
부모지지	-.385	.097	-.210	-3.992	.000	28.358	.000	.146	1.987
교사지지	-.275	.120	-.127	-2.295	.022				
친구지지	-.239	.106	-.118	-2.266	.024				

*p<.05,***p<.001

표 IV-10에서 사회적 지지(부모지지, 교사지지, 친구지지)가 스마트폰 과의존에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관성이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될수 있는 종속변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 14.6%를 설명하고 있으며 F값은 28.358으로 유의수준 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 부모지지($\beta=-.210$, $p<.001$)은 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 교사지지 ($\beta=-.127$, $p<.05$), 친구지지($\beta=-.118$, $p<.05$) 스마트폰 과의존에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 사회적 지지 중 부모지지, 교사지지, 친구지지가 높을수록 스마트폰 과의존이 낮아짐을 알 수 있다.

8. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과

중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과 검증을 시행하였다. 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 검증을 시행한 뒤, 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 사회적 지지의 하위요인들의 조절효과를 검증하였다. 본 연구에서는 독립변수, 종속변수, 조절변수 모두 연속형 변수이므로 위계적 다중조절 회귀분석을 이용해 검정하였다.

가. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적지지(전체) 조절효과

표 IV-11. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적지지(전체) 조절효과

단계	모형	B	β	t	p	F	p	R^2	ΔR^2
1	우울	.275	.629	18.066 ***	.000	326.380 ***	.000	.396	
2	우울	.248	.567	15.254 ***	.000	178.134 ***	.000	.418	.022
	사회적지지	-.127	-.160	-4.295 ***	.000				
3	우울(A)	.260	.595	15.752 ***	.000	124.735 ***	.000	.430	.012
	사회적지지(B)	-.131	-.164	-4.455 ***	.000				
	상호작용항(A*B)	.004	.116	3.296* **	.001				

***p<.001

DW 1.923

표 IV-11에서 나타나듯이 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지(전체) 조절 효과에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2

에 가까워 자기 상관의 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속변수의 총 변동 비율을 의미한다.

1단계에서 독립변수인 우울 변인을 투입하여 종속변수인 스마트폰 과의존에 영향을 미치는가를 살펴보았다. 2단계에서는 독립변수를 투입하고, 조절변수인 사회적 지지를 함께 투입하여 종속변수에 영향을 미치는가를 살펴보았다.

3단계에서는 독립변수와 조절변수와의 곱으로 이루어진 상호 작용항을 한꺼번에 투입한 후 회귀분석을 실시하였다. 이때, 독립변수와 조절변수 사이의 다중공선성 문제가 발생할 가능성이 있어서 평균 집중화(mean centering) 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

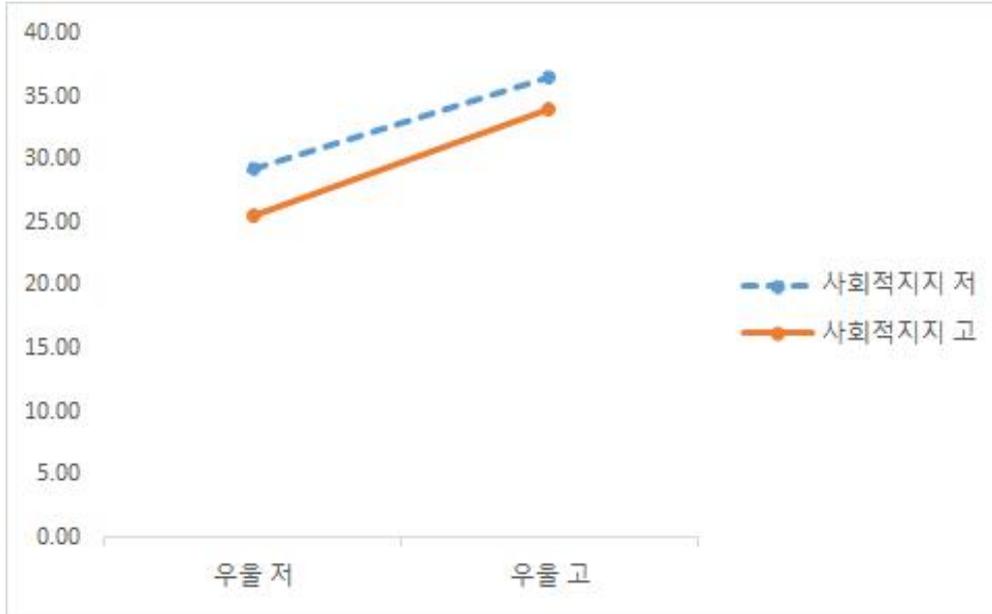
중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지(전체) 조절 효과에 대해 살펴본 결과, 다중공선성 문제를 점검하기 위해 분산팽창요인(VIF: variance inflation factor), 공차 한계(tolerance)는 값을 살펴본 결과, 공차 한계(허용 기준치:0.1이상), 분산팽창계수(vif, 허용 기준치:10 미만)로 나타나, 의심할 수준이 아닌 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 조절변수인 사회적지지가 종속변수인 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 상호작용항을 동시에 투입한 후 모델 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 43.0%를 설명하고 있으며, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 모델 2단계에서보다 설명력이 1.2% 더 증가한 것으로 나타났다.

또한, 우울과 사회적 지지의 곱으로 이루어진 상호작용항이 유의수준 .001보다 작게 나타나 유의한 것으로 나타났으며, 따라서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

즉 중학생에게 우울이 증가할수록 스마트폰 과의존이 증가하지만 사회적 지지가 보호요인으로서 작용한다면 우울이 증가하더라도 스마트폰 과의존은 감소할 수 있으며 이를 그래프로 본다면 다음 그림 IV-1과 같다.

그림 IV-1. 사회적지지의 조절효과



나. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지 조절효과

표 IV-12. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지 조절효과

단계	모형	B	β	t	p	F	p	R^2	ΔR^2
1	우울	.275	.629	18.066 ***	.000	326.380 ***	.000	.396	
2	우울	.254	.582	15.757 ***	.000	173.339 ***	.000	.411	.015
	부모지지	-.242	-.131	-3.558 ***	.000				
3	우울(A)	.268	.613	16.170 ***	.000	120.979 ***	.000	.423	.012
	부모지지(B)	-.259	-.141	-3.831 ***	.000				
	상호작용항(A*B)	.009	.114	3.160* *	.002				

p<.01,*p<.001

DW 1.938

표 IV-12에서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지 지 조절효과에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속변수의 총 변동 비율을 의미한다.

1단계에서 독립변수인 우울 변인을 투입하여 종속변수인 스마트폰 과의존에 영향을 미치는가를 살펴보았다. 2단계에서는 독립변수를 투입하고, 조절변수인 부모지지를 함께 투입하여 종속변수에 영향을 미치는 것을 살펴보았다.

3단계에서는 독립변수와 조절변수와의 곱으로 이루어진 상호작용항을 한꺼번에 투입한 후 회귀분석을 실시하였다. 이때, 독립변수와 조절변수 사이의 다중공선성 문제가 발생할 가능성이 있기 때문에 평균 집중화(mean centering) 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

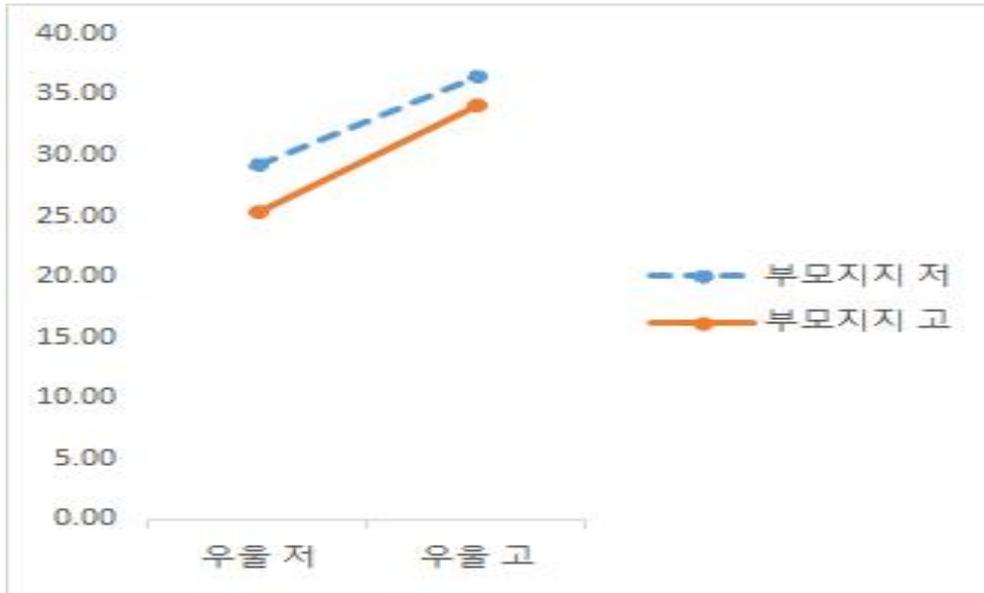
중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지 조절효과에 대해 살펴본 결과, 다중공선성 문제를 점검하기 위해 분산팽창요인(VIF: variance inflation factor), 공차한계(tolerance)는 값을 살펴본 결과, 공차한계(허용 기준치:0.1이상), 분산팽창계수(vif, 허용 기준치:10 미만)으로 나타나, 의심할 수준이 아닌 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 조절변수인 사회적지지가 종속변수인 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 상호작용항을 동시에 투입한 후 모델 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 42.3%를 설명하고 있으며, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 모델 2단계에서보다 설명력이 1.2% 더 증가한 것으로 나타났다.

또한 우울과 사회적 지지의 곱으로 이루어진 상호작용항이 유의수준 .001보다 작게 나타나 유의한 것으로 나타났으며, 따라서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 부모지지가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

이런 결과는 부모의 지지가 중학생의 우울을 낮추는 데 도움을 주고 있다는 것을 반영하는 것이며 스마트폰 과의존을 낮추는데 보호요인으로서 작용한다는 것이다. 이를 그래프로 본다면 다음 그림 IV-2와 같다.

그림 IV-2. 부모지지의 조절효과



다. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과

<표 IV-13> 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과

단계	모형	B	β	t	p	F	p	R^2	ΔR^2
1	우울	.275	.629	18.066 ***	.000	326.380 ***	.000	.396	
2	우울	.257	.588	16.186 ***	.000	173.104 ***	.000	.411	.015
	교사지지	-.275	-.128	-3.518 ***	.000				
3	우울(A)	.265	.605	16.359 ***	.000	117.971 ***	.000	.416	.006
	교사지지(B)	-.282	-.131	-3.612 ***	.000				
	상호작용항(A*B)	.007	.078	2.225*	.027				

*p<.05,***p<.001

DW 1.939

<표 IV-13>에서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 즉 변수의 이상은 없는 것으로 파악할 수 있다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명 될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다.

1단계에서 독립변수인 우울 변인을 투입하여 종속변수인 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 가를 살펴보았다. 2단계에서는 독립변수를 투입하고, 조절변수인 교사지지를 함께 투입하여 종속변수에 영향을 미치는 가를 살펴보았다.

3단계에서는 독립변수와 조절변수와의 곱으로 이루어진 상호작용항을 한꺼번에 투입한 후 회귀분석을 실시하였다. 이때, 독립변수와 조절변수 사이의 다중공선성 문제가 발생할 가능성이 있기 때문에 평균 집중화(mean centering) 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

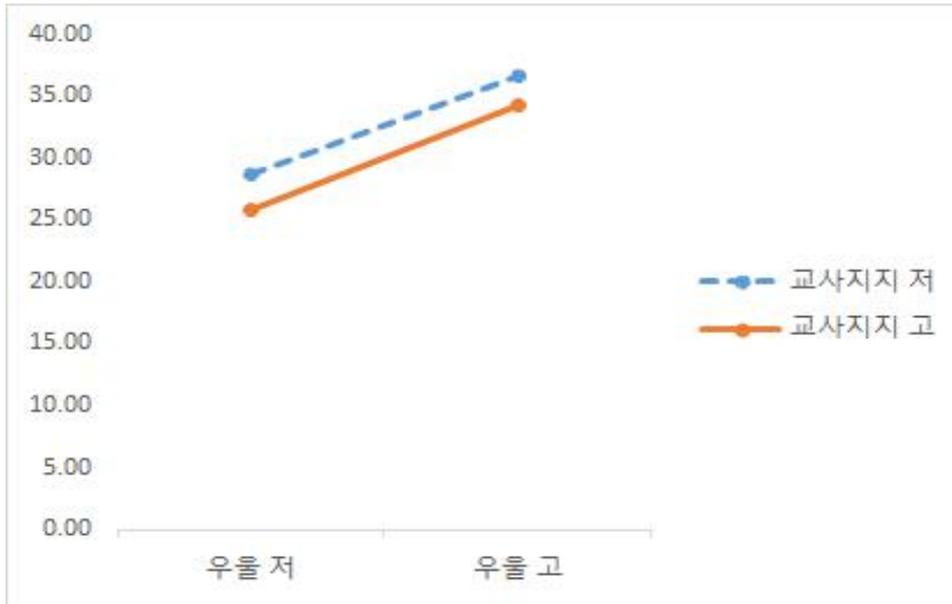
중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지 조절효과에 대해 살펴본 결과, 다중공선성 문제를 점검하기 위해 분산팽창요인(VIF: variance inflation factor), 공차한계(tolerance)는 값을 살펴본 결과, 공차한계(허용 기준치:0.1이상), 분산팽창계수(vif, 허용 기준치:10 미만)로 나타나, 의심할 수준이 아닌 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 조절변수인 사회적지지가 종속변수인 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 상호작용항을 동시에 투입한 후 모델 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 41.6%를 설명하고 있으며, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 모델 2단계에서보다 설명력이 0.6% 더 증가한 것으로 나타났다.

또한 우울과 사회적지지의 곱으로 이루어진 상호작용항이 유의수준 .001보다 작게 나타나 유의한 것으로 나타났으며, 따라서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 교사지지가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

이 결과는 교사의 지지가 중학생의 스마트폰 과의존을 낮추는데 보호요인으로 작용하여 우울의 정도가 높더라도 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 대한 낮출 수 있다는 것이다. 이를 그래프로 본다면 다음 그림 IV-3과 같다.

그림 IV-3. 교사지지의 조절효과



라. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과

표 IV-14. 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과

단계	모형	B	β	t	p	F	p	R^2	ΔR^2
1	우울	.275	.629	18.066 ***	.000	326.380 ***	.000	.396	
2	우울	.260	.594	16.488 ***	.000	172.111 ***	.000	.409	.013
	친구지지	-.245	-.120	-3.343 ***	.001				
3	우울(A)	.264	.603	16.897 ***	.000	121.903 ***	.000	.424	.015
	친구지지(B)	-.281	-.138	-3.843 ***	.000				
	상호작용항(A*B)	.012	.125	3.620* **	.000				

***p<.001 DW 1.910

표 IV-14에서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 그러므로 변수에 이상이 없는 것으로 파악된다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다.

1단계에서 독립변수인 우울 변인을 투입하여 종속변수인 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 가를 살펴보았다. 2단계에서는 독립변수를 투입하고, 조절변수인 친구지지를 함께 투입하여 종속변수에 영향을 미치는 가를 살펴보았다.

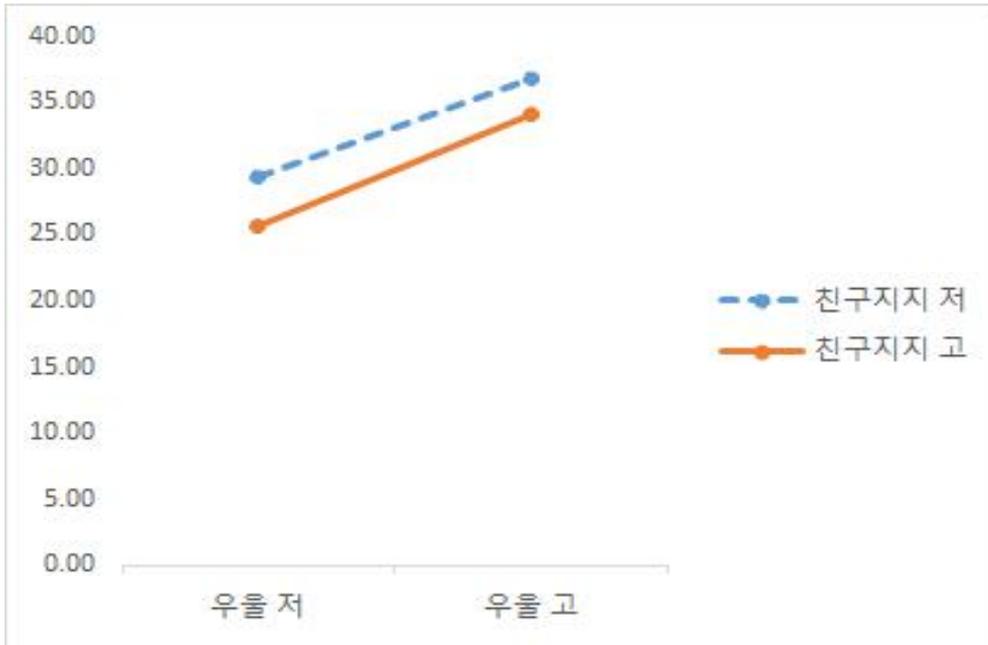
3단계에서는 독립변수와 조절변수와의 곱으로 이루어진 상호작용항을 한꺼번에 투입한 후 회귀분석을 실시하였다. 이때, 독립변수와 조절변수 사이의 다중공선성 문제가 발생할 가능성이 있기 때문에 평균 집중화(mean centering) 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지 조절효과에 대해 살펴본 결과, 다중공선성 문제를 점검하기 위해 분산팽창요인(VIF: variance inflation factor), 공차 한계(tolerance)는 값을 살펴본 결과, 공차한계(허용 기준치:0.1이상), 분산팽창계수(vif, 허용 기준치:10 미만)으로 나타나, 의심할 수준이 아닌 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 조절변수인 사회적 지지가 종속변수인 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 상호작용항을 동시에 투입한 후 모델 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 42.4%를 설명하고 있으며, 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 모델 2단계에서보다 설명력이 1.5% 더 증가한 것으로 나타났다. 또한, 우울과 사회적 지지의 곱으로 이루어진 상호작용항이 유의수준 .001보다 작게 나타나 유의한 것으로 나타났으며, 따라서 중학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어서 친구지지가 조절효과를 보이는 것으로 나타났다.

친구지지 또한 교사지지와 부모지지와 마찬가지로 우울이 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 때 보호요인으로서 조절 작용을 한다는 것을 알 수 있다. 이를 그래프로 본다면 다음 그림 IV-4와 같다.

그림 IV-4, 친구지지의 조절효과



V. 논의 및 제언

본 연구는 최근 코로나 19로 인한 외부 출입의 어려움으로 인해 청소년 특히 중학생의 스마트폰 과의존이 늘어남에 따른 문제적 인식에서 시작되었다. 본 연구의 목적은 중학생의 우울과 스마트폰 과의존의 관계에서 사회적 지지가 조절 효과가 있는지를 파악하는 것이다. 이를 통해 청소년의 스마트폰 과의존을 예방하고 효과적인 상담이나 치료방안에 대해 생각해보고 이를 상담 및 중학생 정책에서 활용할 수 있는 기초자료로써 활용하는 것이다. 본 장에서는 연구가 이루어진 배경과 연구의 결과, 연구결과에 따른 제언점에 대하여 간략한 요약을 하고자 한다. 또한, 본 연구의 결과를 선행연구들의 결과들과의 맥락에서 살펴보고, 본 연구의 결과가 중학생에게 어떠한 의미로 남게 되는지 논의하여 보도록 한다. 그리고 연구의 제한점과 이를 극복하기 위한 추후 연구를 위한 제언을 제시하고자 한다.

1. 논의

본 연구의 주요변인인 우울과 스마트폰 과의존, 사회적 지지와의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 중학생의 우울이 높을수록 스마트폰 과의존이 높게 나타날 것이라는 가설을 설정하였다. 이는 중학생들의 우울이라는 심리적 요인이 스마트폰 과의존을 높이는 방향으로 영향을 미침을 의미하는 것으로, 이러한 현상은 코로나로 인해 심리적 불안감을 호소하는 이 시대 중학생들의 스마트폰 과의존에 대한 요인이 반영된 결과라 할 수 있다. 본 연구의 결과는 우울이라는 부정적인 심리적 상태가 스마트폰 과의존과 연관된다는 선행연구들의 결과와 맥을 같이 하는 것으로, 이는 중학생들이 스마트폰 과의존은 우울이라는 개인 심리적

요인이 크게 영향을 미치고 있음을 나타낸다. 정희진(2014)의 연구에서도, 우울은 스마트폰 과의존에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 선행연구와 본 연구를 종합해 생각해볼 때 청소년, 특히 중학생들의 우울은 현대의 사회적 문제 중 하나라 할 수 있는 스마트폰 과의존에 영향을 미쳐 중학생들의 스마트폰 과의존 수준이 높아질 수 있는 위험요인 중 하나로 작용할 수 있음을 보여준다.

한편 우울이라는 부적응적인 정서를 경험하고 있는 중학생들이 이를 적절히 해결할 수 있는 능력을 갖추지 못하여 스마트폰 과의존으로 이어질 때, 이는 또한 중학생들의 신체 및 심리적 건강에 매우 위험한 결과를 초래할 수 있다. 즉 스마트폰 과의존이 높아질수록 스마트폰에 대한 의존이 더 빈번하게 나타나 이용량이 늘어나고, 스마트폰을 이용하지 않으면 불안 등의 증상이 나타나게 됨에 따라(한국정보화진흥원, 2021), 부정적 정서가 강화될 수 있다는 것이다. 선행연구들도 스마트폰 과의존이 우울 등의 부정적인 요인을 높이는 요인으로 작용하고 심리적 문제 및 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 이상의 선행연구들을 종합하면 우울이라는 심리적 요인이 중학생들이 스마트폰 과의존에 빠져들게 하는 요인이 되고, 이로 인해 스마트폰 과의존에 빠지게 되면 다시 우울이라는 부정적인 정서를 경험하게 되면서 다시 스마트폰을 집착하게 되는, 부적응적인 악순환 이루어지고 있음을 보여준다고 하겠다. 이에 우울이라는 내재화된 문제를 가지고 있는 중학생들을 선별하고 이에 대한 치료적 대안을 마련해야 할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 중학생들의 우울이 사회적 지지에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 가설이 지지되었다. 구체적으로 살펴보면 중학생들의 우울이라는 개인 심리적 위험요인은 개인의 정신건강과 사회적응에 긍정적인 요소로 작용할 수 있는 사회적 지지에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 우울의 부정적인 요인들은, 부모와 교사, 친구에게서 자신이 사랑과 보살핌이라는 지지를 받고 있다고 지각하는 사회적 지지에 부정적인 영향을 미치고 있음을 알려준 것이다.

중학생의 우울이 높을수록 사회적 지지 수준이 낮아진다는 본 연구의 결과는, 사회적 지지가 청소년들의 우울을 낮추고 부모의 정서적 지지가 청소년들의 우

울을 감소시킨다는 연구(이영자, 1995; 장성화, 진석연, 2009)와 맥을 같이한다. 또한 교사나 친구의 지지가 우울이나 스트레스 수준을 낮추어 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(우채영, 박아청, 정현희, 2010)와 사회적 지지가 높을수록 우울과 불안이 낮다는 연구(Wills, 1990)와 유사한 결과이다. 본 연구의 결과와 선행연구의 결과들은 사회적 지지는 우울을 낮추는 요인으로 작용하고 있음을 보여준다. 이러한 결과는 사회적 지지가 중학생들의 우울 수준을 낮출 수 인과적 영향 관계 내에 존재하고 있음을 보여주는 것이라 하겠다.

셋째, 본 연구에서 중학생들의 사회적 지지는 스마트폰 과의존에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 가설이 지지 되었다. 구체적으로 살펴보면 중학생들의 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타난 것은 사회적 지지를 많이 받을수록 스마트폰 과의존 수준이 낮아짐을 의미하는 것으로, 여러 선행연구와 일치하는 연구결과이다. 류화청(2014)의 연구에서는 친구지지가 스마트폰 과의존을 낮추는 결과를 보여주었으며, 양유희(2013)의 연구에서도 가족과 친구지지가 스마트폰 과의존에 영향을 미쳐 스마트폰 과의존 수준을 낮춘다는 결과가 나타나 본 연구와 같은 결과가 도출되었다고 보인다. 인터넷 중독에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교요인을 살펴본 박소영(2014)의 연구에서는 가족, 또래, 교사의 지지는 청소년들의 인터넷 중독에 직접 영향을 미쳐 인터넷 중독수준을 낮추는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보여주었다. 또한, 낮은 사회적 지지는 인터넷 중독수준을 높인다는 연구(박정화, 2006)와 부모지지가 청소년들의 인터넷 중독에 영향을 미친다는 연구(안석, 2000)는 본 연구와 궤를 같이한다고 하겠다. 사회적 지지와 인터넷 및 스마트폰 과의존과의 관계를 살펴본 이상의 연구들을 통해 볼 때, 사회적 지지는 스마트폰 과의존 수준을 낮추는 요인임을 보여주고 있고, 이상의 결과로 미루어 볼 때 사회적 지지는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하는 보호 요인이 될 수 있음을 보여주고 있다 할 것이다.

본 연구의 주요변인인 우울이라는 개인 심리적 위험요인과 스마트폰 과의존, 그리고 사회적 지지의 관계를 살펴본 연구결과를 통해 볼 때, 우울은 중학생의 스마트폰 과의존을 강화하지만, 사회적 지지는 스마트폰 과의존 수준을 낮춤을 알 수 있었다. 이러한 결과는 중학생의 스마트폰 과의존 수준을 낮추기 위해서는

중학생들이 우울이라는 부정적인 정서를 경험하지 않도록 신체적, 정신적으로 어려움을 겪지 않도록 예방하거나 이를 해결하기 위해 노력하는 한편, 외적으로는 사회적 지지라는 보호 요인을 제공하는 것이 필수 불가결함을 나타낸다. 중학생들에게 가장 필요한 대상인 부모, 교사, 친구들과의 지지적 환경을 제공함이 스마트폰 과의존 예방에 중요하다 할 것이다.

본 연구에서는 우울과 스마트폰 과의존에서 사회적 지지의 차이가 있는 집단 간에 유의한 차이가 나타났다. 본 연구의 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

사회적 지지의 차이가 있는 집단에서 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향력에 차이가 나타날 것이라는 가설은 지지 되었다. 즉, 사회적 지지가 우울이라는 요인이 스마트폰 과의존에 정의 영향을 주는 것에 대해 보호 요인으로서 작용한다는 것이다. 구체적으로 살펴보면 사회적 지지의 차이가 있는 집단에서 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향력이 차이가 있음을 나타낸다. 이에 다중집단분석을 통해 사회적 지지가 낮은 집단과 높은 집단의 영향력의 차이를 비교한 결과, 그 차이가 유의미한 결과를 보여주어, 사회적 지지가 조절작용을 하는 것으로 나타났다. 분석결과 사회적 지지를 낮게 받는 집단이 사회적 지지를 높게 받는 집단보다, 우울이 스마트폰 과의존으로 가는 정적인 영향력을 상대적으로 더 많이 받는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는 사회적 지지의 수준에 따라 중학생들의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향력이 달라짐을 보여준 것으로, 사회적 지지는 우울이 스마트폰 과의존을 강화하는 정적인 영향을 낮추는 보호 요인이 되고 있음을 확인해준 것이다. 선행연구들에서는 사회적 지지는 우울 뿐만 아니라 인터넷 중독 수준을 낮추는 요인이 된다고 보고하고 있고 이러한 연구들은 본 연구결과와 같은 방향성을 가진다고 하겠다. 권윤희(2005)는 청소년들이 가족, 또래, 교사의 사회적 지지를 받을 때 인터넷 중독수준이 낮아질 수 있음을 보고하였으며, 박정화(2006)는 낮은 사회적 지지와 좋지 않은 대인관계가 인터넷 사용을 증가시킨다고 보고하고 있어, 본 연구와 비슷한 결과를 보여주었다. 또한, 선행연구들은 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 영향을 미치고 있다고 보고하고 있어 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다(류화청, 2014; 양윤희, 2013; 이경석, 이민규, 2014). 이상의 연

구들을 통해 볼 때 사회적 지지는 우울에 국한되어 적용되는 것이 아니라 스마트폰 과의존 수준도 낮추고 있음을 알 수 있다. 본 연구에서는 이러한 사회적 지지가 청소년들의 우울과 스마트폰 과의존 간의 관계에서 스마트폰 과의존 수준에 영향을 미치는 조절 변인으로서 보호 효과를 하고 있음을 보여주었다.

사회적 지지는 개인에게 긍정적인 정서를 제공함으로써 부정적인 정서를 완화하고 심리적으로 건강하고 사회에 잘 적응할 수 있도록 돕는 요인이며, 어려움을 경험하고 있는 청소년들이 건강하게 성장할 수 있도록 돕는 지지체계이다(Cohen & Hoberman, 1983). 이러한 사회적 지지가 없는 사람들은 인터넷을 통해 친구를 사귀면서 정서적인 지지나 위로 등을 받고, 이에 자신의 외로움을 해소하기 위해 더욱더 인터넷에 매달리게 되면서 인터넷 중독으로 나아갈 수 있다고 보고하고 있다. Young(1977) 또한 사회적 지지가 결핍되었을 때 이러한 결핍감을 해소하기 위해 인터넷에 집착하게 된다고 주장하였다. 이처럼 사회적 지지는 개인의 심리적 건강과 사회 적응을 위한 보호 요인이며, 결핍되었을 때 과의존 등 여러 문제가 발생할 수 있는 중요한 보호 체계라 할 수 있다. 본 연구에서는 우울이라는 심리적 어려움을 경험하고 있는 중학생들이 스마트폰 과의존으로 나아갈 수 있는 상황에서, 부모나 교사, 친구의 사회적 지지는 스마트폰 과의존이라는 부적응적인 결과에 대해 부의 영향력으로 작용하는 조절작용을 하고 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 사회적 지지가 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방할 수 있는 개인 외적인 보호 요인으로 적용됨을 나타낸 것이라 하겠다.

부모, 교사, 친구로 크게 나뉜 사회적 지지는 중학생들의 우울을 경감시키고 스마트폰 과의존 수준을 낮출 수 있는 조절 변인으로 적용되고 있다. 이러한 결과는 사회적 지지가 높을수록 심리적 안녕감이 높고, 심리적 안녕감이 높을수록 스마트폰 게임에 중독될 가능성이 작다는 연구(이경석, 이민규, 2014), 그리고 사회적 지지와 인터넷 중독 및 인터넷 게임중독과의 관계를 살펴본 선행연구(윤미선, 이영옥, 2005; 이해경, 주성욱, 정현식, 2001)들의 결과와 대부분 일치하고 있어, 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 대한 보호 요인으로서 작용할 수 있음을 보여준 것이다.

과의존은 가족 및 사회관계 속에서의 부적응의 원인으로 생겨날 수 있다. 특히 청소년기 학생들의 경우 부모와의 관계에서 어려움을 경험하게 되면 이를 해소

하기 위한 수단으로 중독적 행동을 하게 되는 경우가 많다(고병인, 2005). 이와 같은 맥락에서 스마트폰 과의존은 부모, 교사, 친구들의 무관심으로 인한 탈출구로서의 역기능적인 역할을 지닌다고 하겠다. 반면 부모 및 친구와 교사의 지지는 청소년기 학생들의 심리적 안정과 이에 따른 스마트폰 과의존 예방을 위한 중요한 보호 요인이 되고 있다. 이에 중학생들이 스마트폰 과의존으로 나아가지 않도록 하기 위해서는 가족과 사회적인 관계에서 지지적이고 안정된 경험을 하는 것이 중요하다. 즉 스마트폰 과의존을 예방하기 위해서는 사회적 지지의 외적 보호 요인이 필요하다고 할 수 있다. 본 연구는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하기 위해 부모 및 교사와 친구의 사회적 지지가 중요함을 보여주고 있다. 이를 위해 가정과 학교 등 다양한 현장에서 사회적 지지를 향상하는 방안들이 강구되어야 할 것이다. 즉 사회, 환경적 요인으로 인해 상대적으로 사회적 지지가 낮은 청소년들을 위해 국가 및 공공기관, 사회단체에서는 사회적 지지도가 낮은 청소년들에게 대체할 수 있는 정책적 방향이 제시되어야 할 것이다.

위의 내용들을 종합하여 결론을 내린다면 아래와 같이 나누어 설명할 수 있을 것이다.

첫째, 본 연구의 배경을 살펴보면 다음과 같다. 최근 우리나라 전반적으로 스마트폰 과의존의 문제점이 대두되고 있으며, 특히 중학생들의 스마트폰 과의존의 위험률이 증가하는 모습 속에서 이에 대한 문제점을 논하기 위해서는 스마트폰 과의존을 예방할 수 있는 요인에 관한 연구가 먼저 필요하다 할 수 있다. 반면 아직 다수의 연구는 청소년들의 스마트폰 과의존 증상이나 위험요인에 대해서 더 중점적으로 고려하면서 청소년들의 스마트폰 과의존에 대한 대책을 마련하는 것을 우선으로 하고 있다. 그러나 위험요인을 제거하는 것으로 청소년들의 스마트폰 과의존을 예방하려는 방안은 지금까지의 선행연구로 미루어 볼 때 시간이나 비용적인 측면에서 비효율적이라는 한계를 가진다. 이러한 한계점에서 생각해 볼 때 본 연구에서 중학생들의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있는 보호 요인으로 부모, 교사, 친구의 사회적 지지의 효과를 검증하여 위험요인을 제거하는 연구와는 차이를 보이도록 하였다.

둘째, 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 우울이라는 개인 심리적 위험 요인은 스마트폰 과의존 수준을 높이는 요인으로 작용했으며, 이 둘의 관계에서

사회적 지지는 조절작용을 하는 것으로 나타났다. 즉 우울과 스마트폰 과의존 간의 관계에서 사회적 지지는 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향력을 조절하여 스마트폰 과의존 수준을 낮추는 보호적 역할을 하는 것으로 나타났다. 사회적 지지의 하위요인인 부모지지, 교사지지, 친구지지의 관계도 각각 스마트폰 과의존에 대한 보호 요인으로 작용하여 하위요인에 대한 가설 또한 지지가 되었다.

이러한 결과는 중학생들의 사회적 지지의 수준에 따라 우울이라는 심리적 위험요인의 위험성과 스마트폰 과의존 수준에서 차이가 나타남을 의미한다.

본 연구는 인터넷이용이 언제나 가능한 스마트폰이 중학생에게 있어 일상적이고 매우 중요한 이용 매체가 된 이후 스마트폰 과의존의 문제점이 제기되고 있는 현시점 예방하기 위한 이론구성과 경험적인 검증을 제공함으로써 스마트폰 과의존 예방을 위한 보호 요인을 제시하고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 중학생의 스마트폰 과의존과 관련된 연구와 관련하여 스마트폰보다 앞서 등장한 인터넷의 중독적 이용과 관련하여서도 최근의 실태를 주의 깊게 살펴볼 의의가 있었다. 본 연구는 다음과 같은 측면에서 선행연구들에 대한 의의를 확장함으로써 인해 그 의미가 있다 하겠다.

첫째, 본 연구는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하기 위한 보호 요인을 확인했다는 데 그 목적이 있었다. 중학생의 스마트폰 과의존율은 2019년에서 2020년 사이 매우 증가하였고, 이는 인터넷 중독수준보다 심각한 수준의 중독률이라 할 수 있다. 이런 시점에 스마트폰 과의존을 낮출 수 있는 요인에 대한 조사가 필요하였다. 반면 지금까지 진행된 스마트폰 과의존 연구들은 원인 변인과 결과 변인 등의 스마트폰 과의존과 관련된 변인 연구가 주를 이루어, 스마트폰 과의존을 예방할 수 있는 실제적인 수단에 관한 연구들은 상대적으로 미비하였다. 최근 들어서는 매개 및 조절 효과를 검증하는 연구들 또한 활발히 진행되고 있으나 그 연구들 가운데 스마트폰 과의존을 강화하는 위험요인과 이를 완충할 수 있는 보호 요인을 검증한 연구들은 상대적으로 미비한 수준이라 할 수 있다. 이런 현실 속에서 본 연구는 중학생들의 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 변인 탐색에서 그치지 않고 이를 보호할 수 있는 요인으로 사회적 지지의 효과를 검증하였다. 본 연구는 스마트폰 과의존 수준을 낮출 수 있는 요인에 대한 탐색이 부족하였던 기존 선행연구들과 다르게, 스마트폰 과의존을 보호할 수 있는 요인으로서

사회적 지지를 선정하여 중학생들의 스마트폰 과의존 수준을 낮출 수 있는 보호 요인이 됨을 밝혀줌으로써 선행연구들을 확장하려 하였다.

둘째, 본 연구는 스마트폰이라는 기기적 특성이 기존의 PC와 인터넷 사용과 비교하면 간략화하고 편리해짐으로 인해 거스를 수 없는 시대적 흐름, 즉 스마트폰 과의존에 대한 위험성이 특히 청소년기의 특징과 어울려 심화할 수 있다는 사실을 고려하여 보호 요인을 선별하고 그 효과를 검증했다는데 그 의의를 둔다고 하겠다. 보호 요인을 살펴봄에 있어 개인적인 조절능력 함양의 중요성이 요구되는 스마트폰의 기기적 특성과 생태, 체계 학적인 관점을 고려하여, 보호 요인을 제시하였다. 또한, 이러한 접근은 자아정체성이 확립되는 시기이면서 동시에 더 넓은 사회적 관계 속에서 영향을 받게 되는 청소년기의 특징을 고려한 접근이라 할 수 있다. 위에서도 언급하였듯이 스마트폰은 PC 등과 달리 휴대의 간편성과 편리성, 그리고 유용한 활용성을 갖고 있고, 이에 중학생들에게 무조건 스마트폰 사용을 제한하거나 부모나 교사 등이 권위를 내세워 의사에 반하여 통제하는 등의 방법은 큰 효과를 거두기가 어렵고 오히려 반발만을 부를 수 있다. 즉 중학생들은 스스로 스마트폰에 대한 과의존 경향에 대한 문제의식을 느껴야 하며, 스마트폰 사용에 대해서 스스로 통제할 수 있도록 하는 것이 더 효과적인 접근이 될 것이다. 하지만 자아가 미숙한 중학생들 스스로 스마트폰 사용을 조절하고 대처할 수 있는 능력을 함양하는 것은 스마트폰 과의존 예방을 위한 하나의 방안이 하기에 다소 미흡할 수 있다는 전제하에 중요 대상과의 관계를 통해 많은 영향을 받는 청소년기의 특징을 고려하여 부모, 교사, 친구의 사회적 지지원을 보호요인을 선정하여 그 효과를 검증하였다는데 본 연구의 의의가 있다.

이처럼 본 연구는 청소년기 중학생 및 스마트폰의 기기적 특징과 코로나 19로 인한 사회적 상황 등을 고려하여 중학생들의 보호 요인을 탐색하고 그 효과를 검증함에 따라 청소년들의 스마트폰 과의존 예방을 위한 기초자료를 제공하였다.

2. 제언

보호 요인(protective factors)은 위험 또는 역경 같은 상황에 노출되었을 때 개인에게 미치는 부정적인 영향력을 중재하거나 완화해 문제행동이 나타날 확률을 낮출 수 있도록 돕는 요인이다(Masten, 2001). Leshner(1999)는 예방 및 치료프로그램에서 위험요인을 감소시키는 것보다 보호 요인을 증가시키는 것이 더 실제적이고 효율적임을 보고하였다. 이런 관점에서 본 연구는 중학생들의 스마트폰 과의존을 예방하기 위해 위험요인을 경감시킬 수 있는 보호 요인이 중요하다고 생각하였다. 이에 본 연구에서는 선행연구들을 통해 검증된 환경적, 관계적 보호 요인으로 제시되어 온 사회적 지지를 선별하여 스마트폰 과의존 예방을 위한 효과성을 검증하고자 하였다. 연구결과 나타난 개별 경로의 결과는 조절 효과에 포함되므로, 이 효과를 중심으로 상담 및 교육에 대한 제언점을 살펴보고자 한다.

우울이라는 부정적 정서를 경험하고 있고 스마트폰의 사용이 과의존 수준에 머물러 있는 청소년들에게 부모, 교사, 친구들의 적절한 사회적 지지가 제공되어야 할 환경이 마련되어야 한다. 이를 위해 가정과 학교, 그리고 사회가 원활하게 서로가 가진 정보와 자원을 교환하는 교육 및 체계가 필요하다. 우선 부모들에게는 중학생들에게 부모의 지지가 미치는 중요한 영향력에 대해 스스로 인지할 수 있도록 지속적인 부모교육에 대한 기회가 제공되도록 해야 할 것이다. 부모교육에서는 중학생 자녀들에 대한 이해를 중심으로 시작해서, 스마트폰 과의존의 위험성에 대해 생각해보도록 프로그램을 구성해야 한다. 특히 청소년기 학생들은 자아가 미성숙한 시기이기에 자아정체성을 형성해 나가는 과정에서 부적응적인 정서를 경험하여 혼란을 겪을 수 있다는 것 또한 알려주어야 한다. 그리고 이러한 청소년들에게 부모의 사려 깊은 지원은 청소년들이 혼란스러운 상황 속에서 문제행동을 일으키지 않도록 돕는 보호 요인이 될 수 있음을 상기시켜 주어야 한다. 또한, 부모교육을 제공함에 앞서 가족이라는 소공동체에 대한 이해와 스마트폰 과의존에 대한 기본 교육이 우선하여 제공되어야 할 수도 있다. 즉 역기능적인 가정(dysfunctional family)이 중독에 빠져들게 하는 가장 심층적인 요인이 되며(고병인, 2004), 가족은 가족 구성원들의 단순한 집합체가 아닌 상호의존적인

체계로, 한 가족 구성원의 문제는 가족이라는 체계가 가지는 문제를 반영하고 있음(김유숙, 2005)에 대한 교육이 진행되어야 한다는 것이다. 이러한 중학생에 대한 이해와 소통에 관한 기술적 연구, 가족과 스마트폰 과의존에 대한 이해를 포함한 부모교육을 통해 부모들이 자신의 자녀에 대해 이해하여 건강한 가족관계의 중요성을 이해하게 될 것이다. 또한, 교사들도 교원 직무연수 과정 등의 프로그램을 통해 교사지지가 중학생들의 스마트폰 과의존 예방에 중요한 보호 요인이 되고 있음을 상기시키고, 학교 내에 친구 상담 등 다양한 프로그램을 도입하여 친구들 간의 지지체계에 도움을 줄 수 있도록 하는 것도 하나의 방안이 될 수 있을 것으로 보인다. 더 나아가 중학생들을 둘러싸고 있는 사회도 사회적 지지 자원의 원천이 될 수 있도록 노력해야 할 것이다.

청소년들의 우울이라는 정서 문제를 해결하기 위한 치료적 방안에 대한 방안이 검토되어야 할 것이다. 특히 본 연구에서 우울을 경험하고 있는 중학생들을 선별하여 그들을 치료할 수 있는 상담 프로그램들이 필요할 것으로 보인다. 한편 우울을 경험하고 있는 청소년들은 외재화 문제를 보이는 청소년들보다 선별이 어려울 수 있다(정경아, 2016). 이에 정기적인 학생들의 심리적, 정서적, 행동적 상태를 확인할 수 있는 심리검사를 시행하여 검사결과를 바탕으로 심리적 어려움을 경험하고 있는 청소년들을 선별하고 이들을 위한 치료적 방안을 실시해야 할 것으로 보인다(정경아, 2016).

또한, 본 연구에서 스마트폰 과의존 요인 및 보호 요인의 검증결과를 바탕으로 다음과 같이 정책적 제언을 하고자 한다.

스마트폰 관련 교육도 성교육이나 진로교육 등의 교육과정에 편성하여 정규교육 과정으로 편성되어 의무화되어야 할 필요가 있다. 물론 지역사회에 따라 중학교 과정에서 스마트폰 과의존 예방 교육이 시행되고 있지만, 학교 대부분에서 이러한 교육은 외부 기관에 의뢰해 일정 시간의 교육을 시행하고 있고 또한 교육이 단발적이고 다수의 인원을 대상으로 진행되고 있어 교육 대비 그 효과는 저조하다 할 수 있다. 실제로 본 연구를 진행하면서 학생들을 대상으로 설문을 돌리는 과정에서 기존의 스마트폰 교육에 큰 영향을 받지 않고 있다고 하였다. 이에 스마트폰 사용 관련 교육도 좀 더 작은 규모로, 또한 다양한 체험 중심적인 프로그램을 개발하여 새로운 방식으로 진행되어야 할 것이다.

현재 청소년들을 위한 인터넷 중독 치료센터가 운영되고 있지만, 인터넷 중독과 스마트폰 과의존은 차이를 보인다. 그러하기에 한국정보화진흥원에서 운영하는 ‘스마트 쉽 센터’가 좀 더 전문적이고 실제로 운영되어야 할 것이고 그 규모를 더 키울 필요가 있다. 특히 스마트폰 과의존의 위험군에 속하는 학생들을 대상으로 하는 치료프로그램은 인터넷 중독의 프로그램 속에 포함되어 진행되고 있음에, 앞으로는 스마트폰 과의존을 위한 좀 더 전문적이고 세분된 프로그램을 구성하고 진행하는 것이 필요하다고 본다.

청소년들의 스마트폰 사용을 적절히 제한하는 규제방안 또한 마련되어야 할 것이다. 이를 위한 방안으로 학교 내에서의 스마트폰 휴대를 규제하는 것을 생각해 볼 수 있다. 또한, 스마트폰 데이터 사용에 청소년이 학교에 있는 시간 동안 제한을 두는 것도 하나의 방안이라 하겠다. 이를 위해 정부나 교육부 등에서 그에 맞는 지침을 설정하고 실행하는 방안을 검토해내야 할 것이다. 현재 많은 학교에서 중학교에서 스마트폰 휴대를 금지하거나 제출하는 방안을 시행하고 있으나 이러한 규칙이 잘 적용되지 않고 있어 중학생들이 학교 내에서도 스마트폰을 사용하는 것이 일상이 되어 학업에서의 부적응 및 교우 관계, 교사와의 관계에 부정적 영향을 미치고 심리적으로도 문제가 되는 것이 현실이다. 이에 중학생들을 위해 인터넷 중독과는 차이를 보이는 스마트폰 과의존에 대해 교육부나 정부 차원에서의 새로운 프로그램이 마련되어야 할 것이다. 하나의 예로 스마트미디어 청정학교 운영사례들은 스마트폰 과의존을 학교 내에서 예방할 수 있는 대안이 되고 있다.

또한, 본 연구는 몇 가지 한계를 지니고 있어 그에 관한 추가 연구가 필요하다. 후속 연구에서는 이에 대한 검토가 필요할 것이다. 그에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주도 내에 재학 중인 중학생들에 국한되었고, 학년별 비율이 중학교 2학년생이 61.8%에 달할 정도로 높게 나타났다. 따라서 본 연구의 결과를 다른 지역의 청소년들이나 다른 나이, 고등학생이나 초등학생에게 일반화하는 데는 한계가 있고, 중학생 내에서도 2학년생을 중심으로 하였다는 점에서 일반화하는 데 한계가 있을 것이다. 추후 연구에서는 다른 나이, 다른 지역의 사람들을 대상으로 연구를 진행함으로써 같은 결과가 얻어지는지에 대해 확

인해야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서 제시된 스마트폰 과의존은 아직 그 개념화 및 관련 연구가 충분하지 않다. 이에 본 연구에서는 스마트폰 과의존과 밀접한 관련이 있는 것으로 판단되는 인터넷 중독에 관한 선행연구 결과들과 최근 활발히 연구된 스마트폰 과의존에 관한 연구들을 종합하여 스마트폰 과의존을 개념화하고 연구모형을 형성하고 분석하였다. 그러나 본 연구에서 지속해서 제시하고 있는 것과 같이, 스마트폰 과의존은 그 기기의 특성상 인터넷 중독과는 다른 특성을 가진다. 이에 추후 연구에서는 스마트폰 과의존에 대한 명확한 개념화와 이에 영향을 미치는 관련 요인들에 대한 보다 다양한 연구들을 기초하여 더욱 적합한 연구모형을 형성하고 분석할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 사회적 지지가 스마트폰 과의존의 보호 요인으로 그 효과가 검증되었다. 이에 중학생의 스마트폰 과의존에 대한 예방을 위해 프로그램개발, 특히, 사회적 지지를 강화할 수 있는 연구가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 스마트폰 과의존의 위험요인을 개인 심리적 요인에 한정하여 다루고 있으나 가정적, 환경적 요인과 스마트폰의 기기적 특성이 스마트폰 과의존에 영향을 주고 있음이 선행연구들로 밝혀지고 있다. 이에 추후 연구에서는 스마트폰 과의존의 위험요인을 개인 심리적 요인에 국한하지 않고 다양한 요인을 통하여 연구하여 보호 요인의 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 우울이라는 하나의 심리요인만을 다루고 있으나 현재 선행연구에 의하면 중학생에게 영향을 주는 심리요인은 우울 만에 국한된 것이 아닌 방대한 영역이 다루어지고 있다. 이에 추후 연구에서는 중학생의 우울이라는 심리적 요인에 국한하지 않고 다른 심리적 요인에 대한 분석이 필요할 것이다.

여섯째, 본 연구에서 대부분은 사회적 지지가 우울과 스마트폰 과의존과의 관계에서 조절 효과를 보이지만 극히 일부의 경우에는는 반대의 결과가 나타났다. 우울하고 사회적 지지가 낮음에도 스마트폰 과의존과 상대적으로 먼 결과가 있었다. 이런 경우에 대한 분석 또한 필요할 것이다.

VI. 참고문헌

- 강석기, 고수현 (2012). 청소년기 후기 대학생의 우울과 불안이 사이버 중독에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 19(8), 143-168.
- 강주연 (2012). **직장인의 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 가톨릭대학교.
- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지**, 31(2), 563-580.
- 과학기술정보통신부 (2018). **2017 인터넷이용 실태조사**. 서울: 한국정보화진흥원.
- 고기숙, 이면재, 김영은 (2012). 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구. **디지털콘텐츠학회 논문지**, 13(4), 501-516.
- 고재욱 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성에 미치는 영향에 관한 연구: 대인관계, 자신감, 또래 사교성을 중심으로. **대동철학**, 63, 1-38.
- 구문아 (2019). **청소년의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 학습된 무기력과 우울의 매개효과**, 인천대학교 석사학위 논문.
- 구세희 (2014). **스마트폰의 애착 형성 요인과 중독 경향성에 관한 연구: 자아탄력성의 조절 효과 검증**. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 구용근 (2013). **부모 양육태도, 부모-자녀 의사소통, 사회적 지지가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향-자아존중감과 자아 통제력의 매개 효과를 중심으로**. 한세대학교 박사학위 논문.
- 권기덕 외 (2010). **스마트폰이 열어가는 미래**. 삼성경제연구소.
- 권석만 (2003). **현대 이상심리학**. 서울: 학지사.
- 권윤희 (2005). **청소년 인터넷 게임중독 예측모형 구축**. 계명대학교, 박사학위 논문.
- 권호인, 함병주, 백종우, 서신영, and 권정혜 (2010). "우울증 환자의 대인관계 특

- 성." *Korean Journal of Clinical Psychology* 29.4, 1117-1133.
- 금창민 (2013). **중고등학생의 스마트폰 중독 경향성과 정신건강문제에 관한 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김경은, 김필송, 민주연, 박수경, 신서인, 이지은, 정해인, 조호정, 최정원, 최정인 (2013). 청소년의 스마트폰 중독과 우울 및 불안과의 관계. *이화간호학회지*, 47, 27-42.
- 김남선, 이규은 (2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국보건정보통신학회지*, 37(2), 72-83.
- 김동일 (2012). **Big 5 성격검사 아동, 청소년용 전문가 지침서**. 서울: 학지사.
- 김동일, 안현의 (2006). NEO 청소년 성격검사 타당화 연구. *청소년상담 연구*, 14(1), 77-91.
- 김동현, 이경은, 이유진, 차서현, 임성환, 원창연, 권혁민, 한미아 (2013). 일부 대학생에서 스마트폰 중독과 주의력결핍과잉행동장애와의 관련성. *한국모자보건학회지*, 17(1), 105-112.
- 김미애 (2006). **우울이 청소년의 자살 생각에 미치는 영향 : 사회적 지지의 중재효과를 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김민경 (2014). 대학생의 취업스트레스와 우울이 스마트폰중독에 미치는 영향: 자아통제력의 중재효과를 중심으로. *청소년시설환경*, 12(2), 117-125.
- 김민지, 염영은, 전지은, 조현정, 최수민, 계향미, 김가현, 남은재, 박신영, 박지영 (2013). 대학생의 스마트폰 중독, 불안 및 수면의 질에 대한 연구. *이화간호학회지*, 48, 99-112.
- 김명식, 최은미, 이신후, 배재홍 (2013). 청소년을 위한 스마트폰 과다사용 예방교육 프로그램 개발 및 예비효과연구. *한국IT서비스학회지*, 12(4), 307-318.
- 김병년a (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(4), 208-217.
- 김병년b (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(4), 208-217.
- 김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. *경상대학교 사회과학연구*, 29(1), 1-25.

- 김상기 (2000). **초등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김선희 (2001). **학령기 아동의 행동문제 유형에 따른 위험요인과 보호요인의 인과모형 탐색**. 부산대학교 박사학위논문.
- 김애경 (2003). 부모의 갈등 및 사회적 지지와 내외통제에서 초기 청소년의 자아 존중감에 미치는 영향. **청소년학연구**. Vol. 10 No 3
- 김연정 (2013). **청소년의 감각추구성향이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기 조절의 조절효과**. 명지대학교 석사학위논문.
- 김윤희 (2006). **인터넷 중독 청소년의 정신건강 모형구축**. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 김외란 (2015), **“가족관계와 청소년 우울의 관계에서 진로성숙동의 매개효과”**, 경상대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김장대 (1998). **청소년비행의 원인과 정책대안에 관한 연구**. 경희대학교 박사학위 논문.
- 김재광 (2020) **중·고등학생의 스마트폰 의존성과 자아존중감 간의 관계**. 석사 학위 논문. 대진대학교 교육대학원.
- 김정민 (2013). **청소년의 인터넷 과몰입 관련변인들 간의 관계 구조분석**. 대구 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 김정환, 김형지, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독과 예측 요인과 이용행동에 관한 연구. **사이버 커뮤니케이션 학보**. Vol. 29 No 4
- 김종국 (2008). **새터민 청소년의 사회적 지지와 문화적응 스트레스에 관한 연구**. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김중범, 한종철 (2001). 인터넷 중독 하위집단의 특성 연구-자존감, 공격성, 외로움, 우울을 중심으로. <**한국심리학회지: 상담 및 심리치료**>, 13권 2호, 207-219.
- 김진영 (2013). 초등학생의 스마트폰 중독이 학교적응 유연성에 미치는 영향. **교류분석상담연구**, 3(2), 63-79.
- 김진희, 김경신 (2006). 대학생의 인터넷 중독 모형 분석. **청소년학연구**, 13(1), 235-268.

- 김학범 (2013). 스마트폰 중독과 사이버 범죄의 관계에 관한 연구. **중독범죄학회**, 3(2), 1-20.
- 김형태 (2016). **대학생의 사회적 지지가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 우울, 충동성, 불안을 매개로**. 삼육대학교 박사학위 논문.
- 김혜연 (2016). **청소년의 스트레스·우울 요인이 스마트폰 게임중독에 미치는 영향 연구- 시간 통제감 조절 효과를 중심으로 -**, 중앙대학교 석사학위 논문
- 김혜정 (2001). **고등학생의 인권 태도에 영향을 미치는 심리·사회적 요인에 관한 연구**, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김혜주 (2013). **청소년의 스마트폰 중독이 사회성발달 및 학교적응에 미치는 영향**. 호남대학교 산업경영대학교 석사학위 논문.
- 남문희, 김혜옥, 권영채 (2013). 건강형태, 스마트폰중독 및 자살 생각지수가 주관적 행복지수에 미치는 영향. **디지털융합복합연구**, 11(10), 557-569.
- 노석준 (2013). 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. **교육정보미디어연구**, 19(4), 659-691.
- 뉴스와이어(2013). **서울시, 강북·성북 청소년 1,600명 대상 ‘스마트폰 사용실태 및 중독현황 조사’ 결과 발표**. 서울특별시청 보도자료.
- 류미현 (2014). 대학생의 자기효능감 및 여가관련변수에 따른 스마트폰중독성향. **한국가정관리학회지**, 32(1), 63-79.
- 류진아, 김광웅 (2004). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 생태체계변인. **청소년 상담 연구**, 12(1), 65-80.
- 류화청 (2014). **생태체계요인이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향-인터넷 윤리의식의 조절효과를 중심으로**. 서남대학교 박사학위 논문.
- 문승태, 김민배 (2005). 농업계 고등학생들의 사회적 지지, 자기효능감 및 적응간의 구조방정식 분석. **농업교육과 인적자원개발**. Vol. 37 No 2
- 매일 종교신문 (2014). **유대인 대화법**, 스마트폰 중독 해결사.
- 미래창조과학부 (2015). **무선통신 가입자 현황**(2015년 12월 기준). 미래창조과학부 웹사이트 <http://www.msip.go.kr>에서 2016년 1월 29일 인출.
- 민미희 (2005). 부모의 이혼여부 및 아동의 연령에 따른 아동의 사회적 지지 지

각과 내면화 문제. **대한가정학회지**. Vol. 43 No 1

- 박미숙·하은혜 (2010), “청소년의 성격소질과 우울증상과의 상관관계에서 스트레스 유형의 중재효과”, **한국놀이치료학회지**, 14(3): 53-73
- 박소영 (2014). **개인, 가족, 학교요인이 청소년의 인터넷 중독 위험에 미치는 영향에 관한 연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 박숙경, 유명숙 (2020). 청소년의 스마트폰 중독 위험요인이 자아탄력성과 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 연구, **한국콘텐츠학회 논문지**, vol.21, no.1, 684-697
- 박용민 (2011). **성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구**. 석사학위논문, 상지대학교.
- 박정화 (2006). **대학생의 사회적 지지 및 의사소통 불안이 인터넷 사용에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.
- 배정이 (2006). 우리나라 청소년의 정신건강 실태 조사. **정신간호학회지**, 15(3), 308-317.
- 배정이, 김윤정 (2009). 청소년의 우울의 인과적 구조분석. <**대한스트레스학회**>, 17권 3호. 295-305.
- 배주미, 조영미, 정혜연, (2013). 초등학생 인터넷중독 위험군 유형 분석. **한국청소년학연구**, 24(2), 2013.
- 송두리 (2013). **부모 및 또래애착이 청소년의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향**. 석사학위논문, 충남대학교.
- 서민재, 최태영, 우정민, 김지현, 이종훈 (2013). 한국 청소년 정신병리와 스마트폰 중독 및 인터넷 중독의 상관성. **생물치료정신의학**, 19(2), 154-162.
- 서보경, 차성수 (2020). 대학생의 우울이 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(2), 478-486
- 서신자 (2013). **청소년의 가족 스트레스와 스마트폰 중독 간의 관계-자아존중감의 매개 효과를 중심으로**. 남부대학교 박사학위논문.
- 석민경, 조한익 (2016). 청소년의 불안 / 우울 수준과 진로미결정과의 관계. **진로교육 연구**, 29(1), 1-23.

- 성경미 (2016), "청소년 우울 측정을 위한 CES-D와 RADS-2-K 도구의 비교."
韓國學校保健學會誌 29.2: 53-62.
- 소영원 (2006). **초등학생의 사회적 지지와 스트레스 및 스트레스 대처행동과의 관계.** 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 송미령, 김성영 (2012). 중학생의 또래애착, 자아탄력성, 휴대폰 의존과의 관계.
청소년문화포럼, 32, 65-89.
- 송민호·진범섭 (2014). 청소년의 스마트폰 중독에 관한 심리적 요인의 이해와 중독 예방을 위한 설득메시지 전략의 모색. <언론과학연구>, 14권, 135-179.
- 송은주 (2006). 고등학생의 휴대폰 사용실태와 정신건강과의 관계. **정신간호학회지. Vol. 15 No 3**
- 신동엽 (2013). 청소년의 스마트폰 관련 비행과 범죄에 영향을 미치는 변인연구.
한국범죄심리연구, 9(3), 113-135.
- 신성만, 고영삼, 송용수, 오준성, 박명준 (2017). 인터넷 중독 용어 사용 및 대체 용어 개발을 위한 델파이 연구. **한국심리학회지, 15-29.**
- 신성철, 백석기 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 공격성에 미치는 영향. **한국위기관리논집, 9(11),** 345-362.
- 신재은 (1999) **청소년의 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구.** 이화여자대학교 석사학위논문
- 신지형·하형석 (2014). 201년~2014년 미디어보유와 이용행태 변화. **정보통신정책연구원 연구보고서, KISDISTAT Report-14-12-01.**
- 심미영, 이둘녀, 김은희 (2016). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향관계. **한국산학기술학회 논문지, 17(5),** 227-236.
- 신현희 (2017). **부모의 양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로.** 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 안 석 (2000.) **인터넷의 중독적 사용에 관한 연구: 서울 소재 중학생을 대상으로.** 연세대학교대학원. 석사학위논문
- 안희준, 최완복 (2014). 스마트폰 중독 연구와 치료를 위한 사용량 측정 및 지속 관리 시스템. **한국컴퓨터게임학회논문지, 26(4),** 26-33.

- 양돈규(1997), **부모갈등과 사회적 지지가 청소년의 우울과 비행에 미치는 영향**, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 양돈규, 임영식 (1998). **청소년의 문제행동에 미치는 사회적 지지원의 영향**. **한국심리학회지**, 4(1), 55-74.
- 양심영, 박영선 (2005). **청소년의 휴대폰 중독성향의 예측모형**. **대화가장학회지**, 43(4), 1-16.
- 양유희 (2014). **울산광역시 중학생의 스마트폰 이용특성, 외로움, 가족기능, 사회적 지지에 따른 스마트폰 중독성 연구**. 울산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 양혜경 (2014). **개인적, 환경적, 매체 특성적 요인이 초등학교 학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 엄옥연 (2010). **청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 우울과 자기통제력을 중심으로**. 한영신학대학교 박사학위 논문.
- 오선화, 하은혜 (2014). **아동의 실행기능 및 ADHD 증상이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. **한국 놀이 치료학회지**, 17(1), 17-35.
- 오승환 (2001) . **저소득 편부모 가족의 가족 기능과 자녀의 심리·사회적 특성 비교 연구 : 양친가족, 편부가족, 편모가족의 비교를 중심으로**. **한국아동복지학**. Vol. 9 No 1.
- 오지희, 김민정 (2014). **미디어의 자살 보도가 청소년의 자살 생각에 미치는 영향**. **한국 엔터테인먼트산업학회논문지**, 8(4). 167-178.
- 우정애, 김성봉 (2014). **인터넷,스마트폰 중독 성향 자녀를 둔 어머니의스트레스에 관한 현상학적 연구**. **상담학연구**, 15(2), 865-885.
- 우채영, 박아청, 정현희 (2010). **성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계**. **교육심리연구**, 24(1), 19-38.
- 유명옥, 주세진, 김주현 (2014). **고등학교 학생의 스마트폰 중독과 정신건강, 충동성에 관한 연구**. **디지털융복합연구**, 12(4), 409-418.
- 유성남 (2008). **청소년의 인권태도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 공주대학교 산업과학대학원 석사학위논문.
- 윤예인, 김주일 (2019), “**청소년의 우울과 스마트폰 의존의 종단적 관계: 자기회**

- 귀교차지연 효과분석”, **학교사회복지**, 48: 219-241.
- 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재연, 정선이, 정지은, 정현지, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정미, 박현주, 홍희정 (2011). 대학생의 스마트폰 중독과 건강문제, **국가위기관리학회보**, 3(2), 92-104.
- 이경석, 이민규 (2014). 사회적 지지가 스마트폰 게임중독에 미치는 영향: 심리적 안녕감의 매개효과. **청소년학연구**, 21(8), 423-442
- 이민석 (2010). **스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 연구**. 연세대학교, 석사학위 논문.
- 이상준 (2015). 청소년의 스마트폰 중독 및 스마트폰 게임중독에 따른 보호요인과 위험요인의 비교 연구. **청소년복지연구**, 17(2), 55-79.
- 이선옥 (2001). "사회적지지 측정도구의 신뢰도와 타당도 연구." **한국간호교육학회지** 7.1 : 113-125.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리·사회적 변인이 인터넷 중독성향에 미치는 영향: 다변량 잠재성장 모형분석. <**한국심리학회지**>, 5(2), 173-192.
- 이수진, 문혁준 (2013). 중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교 생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 22(6), 587-598.
- 이수천, 전준현 (2009). 사회적 지지가 그룹홈 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. **한국청소년정책연구원**. Vol. 20 No 4.
- 이신숙 (2013). **중학생의 회복탄력성이 학교적응성에 미치는 영향 연구-스트레스와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로**. 조선대학교 박사학위논문.
- 이애령 (2004). **청소년비행의 위험요인과 보호요인 분석**. 충남대학교 박사학위 논문.
- 이연미, 이선정, 신호식 (2009). 청소년의 휴대폰 중독성에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교환경 변인. **한국가정교육학회지**, 21(3), 29-49.
- 이영구 (2012). **사회적 지지와 청소년 리더십 생활 기술의 관계에서 자아존중감· 자기효능감의 매개효과 - 스카우트 단체활동을 중심으로**. 명지대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이영선 (2014). **중학생의 사회적 지지와 정신건강이 스마트폰 중독에 미치는**

- 영향. 건양대학교 석사학위논문.
- 이영자 (1995). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이영선 (2014). 중학생의 사회적 지지와 정신건강이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 건양대학교 석사학위논문.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이은영 (2018) 대학생의 우울, 자기효능감, 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스마트폰 사용기대와 역기능적 스트레스 대처의 매개효과. 석사학위논문, 경북대학교.
- 이은정, 어주경 (2014). 스마트폰 중독 수준에 따른 고등학생의 충동성과 부모양육태도의 차이. 생애학회지, 4(1), 1-17.
- 이정은 (2014). 노인의 상실감이 심리사회적 적응에 미치는 영향-자아 탄력성의 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로-. 청주대학교 박사학위논문.
- 이지향 (2005). 인터넷 환경 변인과 중재변인이 청소년의 인터넷 중독성향에 미치는 효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 이창호 (2013). 스마트폰이 청소년에게 미치는 영향. 한국스피치커뮤니케이션, 6, 3-37.
- 이창호, 김경희, 장상아 (2013). 스마트폰 확산에 따른 청소년보호방안 연구. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 1-311.
- 이채식 (2005). 청소년 리더십기술 영향요인에 관한 구조 분석. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이혜경, 주성욱, 정현식 (2001). 폭력게임 중독자들의 심리적 특성. 2001년 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 150-156.
- 이혜경 (2008). 휴대폰의 중독적 사용을 예측하는 변인들의 탐색. 한국심리학회지, 22(1), 133-165.
- 이혜영 (2015). 청소년의 피학대경험이 비행에 미치는 영향에 관한 연구-자아 탄력성의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과. 신라대학교 박사학위논문.

- 임경자, 황순정, 최미아, 서남례, 변주나 (2013). 일 대학생들의 스마트폰 중독과 정신건강과의 관계. **한국학교보건학회지**, 26(2), 124-131.
- 임영식(1997), 청소년기 우울의 특징과 문제행동, **사회과학연구**, 제10호, 중앙대학교 사회과학연구소.
- 임인택 (2014). **초등학생 어머니의 스마트폰 사용 태도와 스마트폰 리터러시가 자녀의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 장석진, 송소원, 조민아 (2011). 중학생의 휴대전화 의존도, 부모양육태도, 또래애착이 학교생활적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(12), 431-451.
- 장선희 (2015). **대학생의 자기결정성, 우울, 자아존중감, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. 경상대학교 석사학위논문.
- 장성화, 박영진 (2010). 휴대폰 중독 수준에 따른 청소년들의 정신건강, 자기통제력, 자아존중감의 관계 연구. **한국교육논평**, 8(3), 25-41.
- 장성화, 조경덕 (2010). 청소년의 우울, 대인불안, 학교적응이 휴대전화 중독에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 10(11), 258-293.
- 장성화, 진석연 (2009). 기독교 청소년과 일반 청소년의 휴대전화 중독, 사회적 지지 및 정신건강 비교. **한국기독교상담학회지**. Vol. 17.
- 정경아, 김봉환 (2014). 고등학교 남학생들의 자아탄력성이 스마트폰 사용에 미치는 영향. **한국청소년학회**, 21(11), 55-74.
- 전준현 (2011). **사회적 지지와 학교환경이 청소년의 인권태도에 미치는 영향 - 경기지역을 중심으로**, 서울기독교대학교 대학원 박사학위 논문.
- 전준현, 이수천(2009). "사회적 지지가 그룹홈 청소년의 자아존중감에 미치는 영향." **한국청소년연구** 20.4 (2009), 5-28.
- 전혜숙, 전중설 (2017) 내재화 및 외현화 문제행동이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로, **한국청소년복지학회. 청소년복지연구** 19권, 53-80.
- 정경아, 김봉환 (2014). 고등학교 남학생들의 자아탄력성이 스마트폰 사용에 미치는 영향. **한국청소년학회**, 21(11), 55-74.
- 정경아, 김봉환 (2015). 청소년의 스마트폰 중독수준에 따른 자아탄력성과 부모양육태도 불일치의 차이. **디지털융복합연구**, 13(2), 299-308.

- 정경아 (2016) 청소년의 우울, 불안, 충동성과 스마트폰 중독의 관계에서 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과, 박사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 정기영 (2006). 청소년의 휴대폰 중독 실태 및 학교생활 적응과의 관계분석. 석사학위 논문, 경희대학교.
- 정문경 (2014). 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향 요인 분석-스트레스의 조절 효과분석을 중심으로. *교정복지연구*, 34, 199-224.
- 정미경 (2019). 중학생의 성장과정 분석: 학교, 가정, 지역사회를 중심으로(IV), 한국교육개발원.
- 정병일, 박희서 (2014) 청소년의 자기통제력과 인터넷 기대가 인터넷 중독에 미치는 영향, *한국컴퓨터정보학회*, Vol.19 No.3.
- 정희진 (2014). 우울과 불안이 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 조규영, 김윤희 (2014). B시 고등학생 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인. *수산해양교육 연구*, 26(1), 166-178.
- 조동욱, 김희대, 김봉현 (2014). 30-50대 주부를 대상으로 한 스마트폰 중독 연구. *한국통신학회학술대회논문집*, 1, 459-460.
- 조미경 (2014). 일 대학 간호학과 학생의 스마트폰 이용 동기, 중독과 자기통제력의 관계. *디지털융합복합연구*, 12(5), 311-323.
- 조은숙 (2018). 초등학생의 스마트폰 과의존과 주의집중력 및 공격성의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 조준한 (2010). 청소년의 지적능력에 대한 신념과 학교의 목표 및 사회적 지지가 성취목표지향성에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 최갑덕, 백지숙 (2011). 청소년의 적응변인이 인터넷 중독에 미치는 영향. *청소년시설환경*, 9(4), 23-34.
- 최은미, 신점란, 배재홍, 김명식 (2014). 대학생의 우울, 불안, 충동성, 공격성과 인터넷 중독과의 관계-자아탄력성의 조절효과. <한국콘텐츠학회논문지>, 14권 8호, 329-341.
- 최은영 (2019) 전문대학 신입생의 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자기효

- 능감과 자아존중감의 매개효과를 중심으로, *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, 5:1, 287-295.
- 최은영. (2020). 중학생의 사회적 관계와 스마트폰 의존도 관계에서 사회적 위축과 자아존중감의 매개 효과 : 성별에 따른 차이를 중심으로. *청소년학연구*, 27(5), 433-459.
- 최윤희, 김정규 (2018) 청소년의 스마트기기 대화형 SNS 사용과 우울 간의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 매개 효과. *한국심리학회*.
- 최윤영, 서영석 (2015). 불안정 애착과 스마트폰 중독 간의 관계: 사회적 지지로 조절된 충동성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 749-772.
- 최태산·안재영 (2010). 가정의 심리적 환경과 대인관계기술이 청소년 인터넷 게임 중독에 미치는 영향. <*한국 컴퓨터학회논문지*>, 2권 23호, 131-140.
- 최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향-K대 대학생을 중심으로. *한국데이터정보과학회지*, 23(5), 1005-1015.
- 최홍일, 김진희 (2013). 아동·청소년기의 방임적 양육 경험이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과에 관한 연구. *한국아동복지학*, 44, 1-26.
- 한국정보화진흥원 (2011). *스마트폰 중독 진단척도 개발 연구*. 한국정보화진흥원
- 한국정보화진흥원 (2021). *2020년 스마트폰 과의존실태 조사보고서*. 한국정보화진흥원
- 한국청소년상담복지개발원 (2012). *인터넷 중독 청소년 개인상담 프로토콜*. 여성가족부 청소년매체환경과.
- 한규현 (2014). *중학생의 사회적 지지와 정신건강이 스마트폰 중독에 미치는 영향*, 건양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- 황민영, 방희정, 김영숙. (2014). 고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감,

- 사회적지지 및 우울 간의 관계. **한국심리학회지: 일반**, 33(1), 239-261.
- 황승일(2012). **청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계 변인에 관한 연구**. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 황용석, 박남수 (2011). 청소년 휴대전화 중독 요인과 중독 예방에 있어 부모·교사의 역할 연구. **한국방송학보**, 25(5), 309-348.
- 황재인, 신재한 (2013). 컴퓨터교과교육 : 초등학교 학생 스마트폰 중독 개입 교육 프로그램의 개발 및 적용. **컴퓨터교육학회논문지**, 16(4), 23-31.
- Andreou, E., & Svoli, H. (2013). The association between Internet user characteristics and dimensions of Internet addiction among Greek adolescents. *Int J Ment Health Addiction*, 11, 139-148.
- Beck, A. T. (1974). *The Psychology of depression, contemporary theory and research*. NY: John Wiley & Sons.
- Beck, A. T.(1976), *Cognitive theory and the emotional disorders* , Newyork: IUP
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., & Dahl, R. E. (1996). Childhood and Adolescent Depression: A Review of the Past 10 Years. Part I. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1427-1439.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bickham DS, Hswen Y, Rich M(2015) : Media use and depression : exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *Int J Public Health* 60(2) : 147-155.
- Block, J. J. (2008). *Issues for DSM-V: Internet addiction*.
- Carve, C. S., & Scheier, M. F. (1991). Effects of optimism on and physical

- well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Cheng, J. Wong, S. Yang, H. & Lu, S. (2007). SmartSiren: virus detection and alert for smartphones: *Proceeding of the 5th international conference on Mobile system. Applications and services*. 258-271.
- Cobb, S. (1976). Social support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S. & Wills, T. A.(1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of abnormal psychology*, 85(2), 186.
- Dan, H. (2010). "iPhone can be addicting, says new survey", *Tech New Daily*. accessed online on March 2010 at <http://www.msnbc.msn.com>.
- Debow, E. F., & Ulman, D. G. (1989). A sessing social support in elementary school children: The survey of children's social support. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(1), 52-64.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., Adan, A. M., & Evans, E. G.(1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescent. *Child Development*, 63, 542-557.
- Dumas, J. E., & Nilsen, W. J. (2003). *Abnormal child and adilescent psychology*. Alyn and Bacon: Boston.
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (2002). Course and outcome of

- anxiety disorders in adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 16(1), 67-81.
- Essu, Conradt, J. & Petremann(2000). Frequency, Comorbidity, and Psychosocial Impairment of Anxiety Disorders in German Adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*. 14(3), 263-279.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction. *The Psychologist*, 12(5), 245-250.
- Harrington, R., Furdge, H., Rutter, M. Pickles, A., & Hills, J. (1990). Adult outcome of child and adolescent depression: Psychiatric status. *Archives of General Psychiatry*, 47, 465-473.
- Hung GC, Yang PC, Chang CC, Chiang JH, Chen YY(2016) : Predicting Negative Emotions Based on Mobile Phone Usage Patterns : An Exploratory Study. *JMIR Res Protoc* 5(3) : e160.
- Joiner, T., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). *On the interpersonal nature of depression- Overview and synthesis*.
- Judd, L., Akiskal, A., Maser, J. D., Zeler, P. J., Endicott, J., Coryell, W., Paulus, M. P., Kunovac, J. L., Leon, A. C., Mueller, T. I., Rice, J. A., & M. B. Keller(198), "A prospective 12-year study of subsyndromal and syndromal depressive symptoms in unipolar major depressive disorders", *Archives of General Psychiatry*, 5, 694-70.
- Jylha P., & Isometsa, E. (2006). Temperament character in symptoms of anxiety and depression in the general population. *European Psychiatry*, 21, 389-395.
- Kamibeppu, K., & Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school student's friendships in the Tokyo metropolitan area. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 121-130.

- Kaplan, H. B., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Journal of Medical Care*, 15(5), 47-58.
- Laudon, K. C., & Laudon, J. P. (2006). *Essentials of Business Information Systems*. Prentice Hall.
- Narvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnstrom, U.(2001). School-related stress experience as a risk factor for bullying behavior. *Journal of Youth and Adolescent*, 30(5): 561-575.
- Nolten, P. W. (1994). *Conceptualization and measurement of social support: The development of the Student Social Support Scale*. Unpublished doctoral dissertation, The university of Wisconsin-Madison.
- Petrie, H., & Gunn, D. (1998). *Internet addiction: The effect of sex, age, depression, and introversion: see extroversion and introversion*. Paper presented at the British Psychological Society, London.
- Pew Internet Research. (2010). *Mobile Access 2010*. Available at: <http://www.pewinternet.org/reports/2010/mobile-access-2010.aspx>
- Pine, D. S., Cohen, E., Cohen, P., & J. Brok (1999), "A adolescent depressive symptoms as predictors of adult depression: modulates or mod disorder?", *The American Journal of Psychiatry*, 156: 13-135.
- Tamura H, Nishida T, Tsuji A, Sakakibara H(2017) : Association between Excessive Use of Mobile Phone and Insomnia and Depression among Japanese Adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 14(7) : 701.
- Wagner, K. & D. Brent(2009), "Depressive Disorders and Suicide", *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 2: 3652-3663.

- Weisman, M. M., Wolk, S., Goldstein, R. B., Moreau, D., Adams, P., & S. Grenwald et al. (1999), "Depressed adolescents grown up", *Journal of The American Medical Association*, 18(281): 1707-1713.
- Wills, T. A. (1990). Stress and coping factors in the epidemiology of substance use. In L. T. Kozlowski, H. M. Annis, H. D. Cappell, F. B. Glaser, M. S. Goodstadt, Y. Israel, H. Kalant, E. M. Sellers, & E. R. Virgilis (Ed.), *Research Advances in Alcohol and Drug Problems, Vol. 10* (pp. 215-250). N. Y.: Plenum Press.
- Young, K. S. (1996a). Internet Addiction: The emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 137-244.
- Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use XL. Addictive use of the internet A case that breaks the stereotype. *Psychological Report*, 97, 899-902.

<Abstract>

The Effect of Middle School Student
Depression on Smartphone Overdependence :
Moderating Effects of Social Support

Lee Seung Rok

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

This study began with the recognition that adolescents, especially middle school students, who cannot hang out enough due to the recent Corona 19 pandemic, have gradually become too dependent on smartphones. The goal of this study is to find out the effect of protective factors on the prevention of smartphone addiction among middle school students by identifying the relationship between depression and dependence on smartphones. With this end in mind, this study set social support as a controlling variable.

This study seeks to answer the following questions. First, does middle school students' depression affect their overdependence on smartphones and

social support? Second, how can social support affect middle school students' overdependence on smartphones? Third, can social support be a moderating actor in the relationship between depression among adolescents and their overdependence on smartphones?

To this end, in this study, a questionnaire survey was conducted for middle school students in the Jeju area. Of those surveyed 516 people were selected excluding the data that were judged to contain missing values or answer without sincerity. And finally data from 500 smartphone users were used for the final analysis.

The main findings of this study are as follows. First, depression among middle school students tends to have a positive effect on smartphone overdependence but a a negative effect on social support. Second, social support negatively affects middle school students' overdependence on smartphones. Third, social support can have a moderating effect in the relationship between depression among adolescents and their overdependence on smartphones.

The findings of this study have the following suggestions and significance for youth counseling and education. Social support is found to be a protective factor that prevents junior high school students' overdependence on smartphones. Therefore, it is suggested that it is necessary to provided middle school students with an environment in which they can get support from parents, teachers, and friends. It is confirmed in this study that social support can be a protective factor to prevent junior high school students' overdependence on smartphones, which can be significant in that this study explored ways to give an answer to the problem of middle school students overdependence on smartphones. Therefore, it is hopefully expected that the findings of this study will be used as basic data to prevent depression and overdependence on smartphones among middle school students.

Key Words: Depression among adolescents; overdependenc on smartphones; social support as a protective factor

<부록>

청소년의 개인적 요인, 스마트폰 사용, 사회적 지지에 관한 설문조사

안녕하십니까?

바쁘신 중에 설문을 위한 시간을 내주셔서 감사합니다.

본 설문은 중학생의 사회적지지, 스마트폰 사용의 관계를 알아보기 위한 것입니다.

각 문항과 관련된 내용에 대해 솔직한 느낌을 표시해 주십시오.

귀하께서 답해주신 결과는 연구를 위한 귀중한 자료로 활용될 예정이오니,
전체 문항에 한 문항도 빠짐없이 성의 있게 답변해 주시면 감사하겠습니다.

답변해주신 내용은 연구 목적 이외에는 사용하지 않겠습니다.

감사합니다.

2021년 3월

제주대학교 교육대학원 상담심리학과 석사과정

지도교수: 김 성 봉

연구자: 이 승 록

연 락 처: 010-9695-0755

E-mail: war1980@naver.com

I. 개인적 요인에 관련된 질문입니다. 동의하는 정도를 'v' 표 해주세요.

	설문문항	전혀 그렇 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
01	나는 정말 불행한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
02	사소한 일에도 쉽게 마음이 슬퍼진다.	①	②	③	④	⑤
03	나에게는 더 이상 희망이 없다.	①	②	③	④	⑤
04	나의 잘못 때문에 마음이 괴롭다.	①	②	③	④	⑤
05	아무 이유도 없이 눈물이 날 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
06	자살할 계획을 구체적으로 세워본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
07	내 인생은 점점 더 나빠지고 있다.	①	②	③	④	⑤
08	아무도 나를 이해하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
09	나는 여러 가지 걱정을 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
10	평소 예민하고 불안을 많이 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11	작은 일에도 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
12	가끔 손에 땀이 나고 긴장이 된다.	①	②	③	④	⑤
13	아무 이유도 없이 두려워진다.	①	②	③	④	⑤
14	특별한 문제가 없는 데도 무슨 잘못된 일이 생기지 않을까 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
15	지나치게 많이 걱정을 한다.	①	②	③	④	⑤
16	무서운 생각이 들 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
17	답답해서 한자리에 오래 앉아있지 못한다.	①	②	③	④	⑤
18	하고 싶은 것을 당장하지 않으면 미칠 것 같다.	①	②	③	④	⑤
19	가끔 음식을 너무 많이 먹어서 탈이 날 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
20	침착하지 못하다고 꾸중을 들을 때가 자주 있다.	①	②	③	④	⑤
21	내 자신을 조절하지 못해 아무렇게나 행동할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
22	생각 없이 함부로 말을 해서 후회할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
23	책을 오랫동안 읽지 못한다.	①	②	③	④	⑤
24	쉽게 주의가 산만해지고 마음을 집중할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤

II. 사회적지지에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 ‘√’ 표 해주세요.

	설문문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
01	부모님은 나에게 조언을 해준다.	①	②	③	④	⑤
02	부모님은 내가 나의 문제에 대한 해결책을 찾도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
03	부모님은 내가 불확실한 상황에 있을 때 의견을 말씀해 주신다.	①	②	③	④	⑤
04	부모님은 내가 참여하는 일을 잘하도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
05	부모님은 내가 화가 났을 때 내 얘기를 들어준다.	①	②	③	④	⑤
06	선생님은 나에게 어떤 것을 어떻게 하는지 그 방법을 알려준다.	①	②	③	④	⑤
07	선생님은 질문하는 것에 대해 좋게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
08	선생님은 내가 혼란스러워할 때 그 문제에 대해 나에게 설명해 준다.	①	②	③	④	⑤
09	선생님은 내가 무언가를 더 배우기를 원할 때 나를 도와준다.	①	②	③	④	⑤
10	선생님은 나에게 좋은 조언을 해준다.	①	②	③	④	⑤
11	내 친구는 나에게 조언을 해준다.	①	②	③	④	⑤
12	내 친구는 내가 도움이 필요할 때 나를 도와준다.	①	②	③	④	⑤
13	내 친구는 내가 외로울 때 나와 함께 해준다.	①	②	③	④	⑤
14	내 친구는 내가 실수를 했을 때 나를 이해해준다.	①	②	③	④	⑤
15	내 친구는 내가 어떤 문제에 대해 예민해졌을 때 나를 진정시켜준다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 스마트폰 사용에 관한 질문입니다. 각 문항에 대하여 ‘V’ 표 해주세요.

설문문항		전혀 그렇 지 않다	그 렇 지 않 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
01	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
02	스마트폰 사용으로 계획한 일을 하기 어렵다.	①	②	③	④
03	수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	①	②	③	④
04	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.	①	②	③	④
05	스마트폰 사용이 공부에 방해가 되지 않는다. (역채점)	①	②	③	④
06	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.	①	②	③	④
07	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④
08	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	①	②	③	④
09	스마트폰이 없으면 안전부절 못하고 초조해진다.	①	②	③	④
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.(역채점)	①	②	③	④
11	스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다.	①	②	③	④
12	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
13	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다. (역채점)	①	②	③	④
14	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.	①	②	③	④
15	스마트폰을 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	①	②	③	④

IV. 다음은 일반적인 항목에 대한 질문입니다. 해당되는 항목에 '√' 표 하여 주시기 바랍니다.

1. 성별은? ① 남자 ② 여자

2. 학년은? ① 중 1 ② 중 2 ③ 중 3

3. 스마트폰 사용여부?

① 스마트폰 사용(부모님 폰 사용 포함) ② 일반 핸드폰 사용 ③ 핸드폰 사용안함

4. 지금 사용 중인 스마트폰(핸드폰)의 사용기간은?

① 1년 미만 ② 1년 ~ 3년 미만 ③ 3년 ~ 5년 미만 ④ 5년 이상

5. 하루 스마트폰(핸드폰) 사용시간은?(통화, 게임, 음악 감상, 검색, SNS, 웹툰등 모두 포함)

① 1시간 미만 ② 1 ~ 3시간 미만 ③ 3 ~ 5 시간 미만 ④ 5시간 이상

6. 스마트폰(핸드폰) 구입 동기는?

① 최근 유행이어서 ② 뉴스 등 각종 정보들을 바로 검색하기 위해 ③ 학업에 도움이 되어서

④ 주변 사람들과의 통화, 폭넓은 커뮤니케이션(대화/소통)을 위해

7. 스마트폰(일반폰)으로 연락하는 인원은?(통화 및 문자, 채팅)

① 10명 이하 ② 11 ~ 20명 ③ 21 ~ 30 ④ 31명 이상 ⑤ 없다

8. 스마트폰이 차지하는 비중(중요도)은?

① 거의 미미 ② 약간 필요 ③ 보통 ④ 비교적 중요 ⑤ 없어서는 안됨

♣ 끝까지 설문에 협조하여 주셔서 대단히 감사합니다. ♣