



## 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독의 관계

Relationships between Ego-Resilience and Smartphone Addiction among Nursing Students

---

저자  
(Authors)                      전원희, 조명주  
   Won-Hee Jun, Myoung-Ju Jo

출처  
(Source)                        [한국콘텐츠학회논문지 16\(6\)](#), 2016.6, 739-747 (9 pages)  
   [JOURNAL OF THE KOREA CONTENTS ASSOCIATION 16\(6\)](#), 2016.6, 739-747 (9 pages)

발행처  
(Publisher)                      [한국콘텐츠학회](#)  
   The Korea Contents Society

URL                                <http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE06697235>

APA Style                        전원희, 조명주 (2016). 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 16(6), 739-747.

이용정보  
(Accessed)                      계명대학교  
   114.71.5.\*\*\*  
   2017/02/07 11:46 (KST)

---

### 저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

### Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

# 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독의 관계

## Relationships between Ego-Resilience and Smartphone Addiction among Nursing Students

전원희\*, 조명주\*\*

계명대학교 간호대학\*, 부산가톨릭대학교 간호대학\*\*

Won-Hee Jun(jwh917@hanmail.net)\*, Myoung-Ju Jo(nicupicu@naver.com)\*\*

### 요약

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관계와 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 규명하는 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 183명의 간호대학생이었다. 구조화된 자가 보고식 설문지를 이용하여 자료를 수집하였으며, 자료 분석은 SPSS WIN 프로그램을 사용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, multiple regression analysis를 실시하였다. 연구결과, 연구대상자의 자아탄력성은 중간 이상의 수준이었고 대상자의 25.7%는 스마트폰 중독 위험군에 포함되었다. 자아탄력성과 스마트폰 중독은 지각된 대인관계에 따라 유의한 차이가 있었다. 자아탄력성은 스마트폰 중독과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 회귀분석을 실시한 결과, 자아탄력성은 스마트폰 중독에 영향을 미치는 유의한 요인으로 나타났으며 스마트폰 중독에 대한 설명력은 21.7%이었다. 결론적으로, 간호대학생의 스마트폰 중독을 감소시키기 위해서 이들의 자아탄력성을 증진하는 중재 프로그램을 개발하여 적용할 필요가 있다.

■ 중심어 : | 자아 | 탄력성 | 스마트폰 | 중독 | 간호대학생 |

### Abstract

**Purpose:** This study was done to investigate ego-resilience and smartphone addiction, to analysis the factor affecting smartphone addiction among nursing students. **Methods:** A total of 183 nursing students participated in the study. Data were analyzed by frequencies, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, and multiple stepwise regression with SPSS WIN 18.0. **Results:** The mean scores for ego-resilience and smartphone addiction were above-average and average level respectively. 25.7% of participants were included in risk group of smartphone addiction. There were significant mean differences in ego-resilience and smartphone addiction according to perceived interpersonal relationship. Ego-resilience negatively correlated with smartphone addiction. The significant predictors of smartphone addiction included ego-resilience. The regression model explained 21.7% of smartphone addiction. **Conclusion:** Intervention program for improving ego-resilience is essential to decrease smartphone addiction in nursing students.

■ keyword : | Ego | Resilience | Smartphone | Addiction | Nursing Studnet |

접수일자 : 2016년 02월 11일  
수정일자 : 2016년 03월 14일

심사완료일 : 2016년 03월 14일  
교신저자 : 조명주, e-mail : nicupicu@naver.com

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

스마트폰은 인터넷과 휴대전화의 특성을 모두 가지고 있는 모바일 인터넷 시대의 대표적인 단말기로서 현대 사회의 가장 핵심적인 커뮤니케이션 수단 중 하나이다[1]. 스마트폰은 다양한 정보를 검색하고 다른 사람과 편리하게 의사소통하며 학습할 수 있는 순기능을 가지고 있지만 과다사용으로 인한 다양한 역기능적 문제들은 개인적 차원을 넘어 사회문제로 확대되고 있다[2].

대학생은 학교와 가정에서 어느 정도 규제가 있는 중·고등학생 때에 비해 시간적으로나 물리적으로 스마트폰을 소지하고 사용하는데 제약이 적어 스마트폰 이용률이 높다. 또한 학업, 졸업 후의 진로와 취업, 이성교제 등 대학생 시기의 다양한 발달과업과 관련하여 심리적 갈등과 스트레스가 많고 이러한 문제들을 회피하거나 해소할 목적으로 스마트폰에 몰입할 수 있어 대학생들의 스마트폰 중독 문제는 심각한 사안으로 대두되고 있다[3]. 실제, 미래창조과학부의 조사에 따르면 2013년 국내 청소년 및 성인의 스마트폰 중독률은 11.1%로 나타났다[4] 청소년의 중독률은 18.4%로 이는 성인의 2배에 해당하는 높은 수치이었다[5]. 또한 대학생을 대상으로 한 연구[4]에서는 대상자의 73.4%가 중독증상을 경험하였고 이들은 물질 중독자들에게서 나타나는 금단 증상을 호소하기도 하였다.

스마트폰 중독은 스마트폰 사용으로 인해 부정적 결과가 나타날 것을 알고 있음에도 불구하고 충동적, 무의식적으로 스마트폰 사용에 지나치게 의존하거나 집착하는 통제력 상실과 스마트폰 사용을 중단하였을 때 불안, 초조와 같은 금단증상을 경험하는 상태를 의미한다[3]. 선행연구에서 스마트폰의 중독적 사용은 대학생의 수업 집중력을 떨어뜨리고 학업성취를 저하시키며 스마트폰 없이 일상 생활하는 능력이 퇴행하고 눈의 피로, 근육통, 신경계 장애 등의 신체적 문제와 우울, 불안과 같은 정신건강 문제를 야기하고, 대인관계 및 사회성 발달을 저해하는 등[6][7] 다양한 부작용을 유발하는 것으로 보고되고 있다. 이와 같이 스마트폰 과다 사용의 역기능적 측면은 대학생들 사이에 심각한 신체적,

정신적, 사회적 문제를 야기할 수 있다.

특히, 간호대학생의 경우 과중한 학업량과 임상실습 등으로 인해 발생하는 긴장감은 많은 스트레스를 야기하고 이러한 스트레스는 스마트폰 중독이라는 잘못된 대처방식으로 연결될 가능성이 높다. 또한 간호대학생들은 미래 국민의 건강을 책임지는 예비 보건의료인으로 이들의 스마트폰의 무절제한 사용은 자신뿐만 아니라 다른 이들에게도 심각한 역기능적 측면들을 불러일으킬 수 있다. 이러한 점을 고려할 때, 간호대학생들의 스마트폰 중독 문제는 주요 사안으로 다루어져야 할 것으로 생각된다. 더욱이 선행연구[8]에서 간호대학생의 1/3이 위험사용자 군에 포함되는 것으로 나타나 간호대학생의 스마트폰 중독 문제는 이미 심각한 수준임을 짐작할 수 있다. 따라서 간호대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하여 이를 중재할 수 있는 방안을 시급히 마련할 필요가 있다.

스트레스는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 대표적인 요인으로 보고되고 있으나 어떤 자극을 스트레스로 지각하느냐 그렇지 않느냐를 결정하는 것은 자극 그 자체가 아니라 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하느냐에 달려있다[9]. 다시 말해, 개인의 내적 자원과 같은 심리적 특성은 스트레스와 중독과 같은 문제행동 사이에서 완충작용을 하여 중독문제에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 심리적 특성 중 하나인 자아탄력성은 개인이 환경변화에 따른 스트레스, 역경 혹은 위협에도 불구하고, 행동 및 정서적 문제를 나타내지 않고 성공적으로 적응하도록 돕는 성격적 특성이다[10]. 또한 자아탄력성은 스트레스 상황에서 인간의 행동에 영향을 미치는 인지나 정서를 융통성 있게 조절하여 상황에 유연하게 대처하도록 돕고, 인간 행동의 선행요인이 되는 동기를 조절하여 행동변화를 유발할 수 있는 역동적인 능력이다 [11][12].

선행연구에서 자아탄력성은 청소년들의 생활 스트레스와 휴대폰 과다사용 간의 관계에서 완충작용을 하였고[9] 청소년의 자아탄력성이 높을수록 청소년의 문제행동이 적게 나타나는 것으로 보고되었다[13]. 또한 청소년을 대상으로 한 연구[12]에서 자아탄력성은 행동통제와 학업시간관리 등의 하위요인을 포함하고 있는 자

기조절학습능력에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나 인간행동을 설명하는데 중요한 요인임을 알 수 있다. 그러므로 자아탄력성은 간호대학생들이 스트레스 상황에서 안정적으로 적응해 나가는데 영향을 미치고 나아가 스마트폰 중독을 예방하는 보호요인이 될 수 있다고 본다. 그러나 대학생을 대상으로 한 연구[14]에서 자아탄력성은 스마트폰 중독에 유의한 영향요인으로 나타나지 않아 이들 변인 간의 관련성에 대한 추가 연구가 필요할 것으로 사료된다.

지금까지 간호대학생의 스마트폰 중독에 관한 연구는 매우 미흡하며 자아탄력성과의 관련성을 조사한 연구는 없었다. 이에 본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독간의 관계를 파악하고 자아탄력성이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 규명함으로써 간호대학생의 스마트폰 중독을 감소시키기 위한 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도 및 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도를 확인한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도를 확인한다.
- 3) 대상자의 자아탄력성과 스마트폰 중독의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 자아탄력성이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관련성 및 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구 대상 및 자료수집방법

본 연구 대상자는 P시와 D시에 소재한 2개 4년제 간호학과에 재학 중인 간호대학생 중 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 서면 동의한 190명을 편의 표집하였다. 대상자 수는 G-power 3.1.5 프로그램을 이용하여 산정하였으며 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 효과크기는 중간 효과크기인 .15, 검정력 95%, 예측요인 9개를 기준으로 하였을 때 최소 166명이 산출되어[15] 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충족하였다.

자료 수집은 2014년 10월 1일부터 2014년 11월 30일까지 이루어졌다. 본 연구는 기관윤리심의위원회의 심의과정을 거치지 않았으나 해당기관의 간호학과장으로부터 자료수집에 대한 승인을 얻은 후 간호학과 강의실을 방문하여 학생들의 휴식시간 동안 자료 수집을 실시하였다. 대상자의 연구 참여에 대한 윤리적 문제를 고려하여 자료수집 전 대상자들에게 연구 목적과 내용, 연구 진행 과정, 그리고 연구 참여의 자율성을 설명하였다. 이 후 연구보조원은 연구 참여에 동의한 대상자에게 연구 참여자의 권리에 대한 설명과 함께 비밀보장, 익명성, 연구 참여의 철회 가능성, 연구 종료 후 자료의 자동폐기 등의 내용으로 구성된 서면 동의서를 배부하고 연구 참여에 자발적으로 서면 동의한 자에 한하여 자가 보고식 설문지를 배부하였다. 설문지는 대상자가 직접 작성하도록 하였으며 응답이 완성된 설문지는 연구보조원이 일괄 수거하였다. 이때 동의서와 설문지는 연구자가 식별할 수 없도록 분리하여 회수하였다. 총 190부의 설문지를 배부하여 190부가 회수되었고 이중 응답내용이 불성실한 7부를 제외한 183(96%)부를 최종분석에 사용하였다.

### 3. 연구 도구

#### 3.1 자아탄력성

Klohn[16]이 개발하고 박현진[17]이 번안한 도구를 사용하여 측정하였다. 총 29문항으로 4개 하위영역, 자신감 9문항, 대인관계 효능감 8문항, 낙관적 태도 10문항, 감정통제 2문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터, '항상 그렇다' 5점까지 Likert 5점

척도로 측정되며, 평균 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다. 박현진[17]의 연구에서 29문항의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .88이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .86이었다.

3.2 스마트폰 중독

한국정보화진흥원에서 개발한 청소년과 성인 자가진단용 스마트폰 중독 진단척도를 사용하였다[18]. 이 도구는 총 15문항이며 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성의 4개 하위요인으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '아주 많이 그렇다' 4점까지 Likert식 4점 척도로 구성 되어 있다. 점수 범위는 15점부터 60점까지이며, 점수가 높을수록 스마트폰 중독 정도가 심각한 것으로 본다. 또한 총점 44점 이상은 고위험 사용자군, 총점 40점 이상~43점 이하는 잠재적 위험 사용자군, 39점 이하는 일반 사용자군으로 분류하였다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .81이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .85이었다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 18.0프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도는 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 2) 간호대학생의 일반적 특성에 따른 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였고, 사후검정은 Scheffe-test를 이용하였다.
- 3) 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 4) 간호대학생의 자아탄력성이 스마트폰 중독 정도에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 stepwise 방식의 다중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 대부분은 여학생(87.4%)이었으며 1학년 43명(23.5%), 2학년 48명(26.2%), 3학년 45명(24.6%), 4학년 47명(25.7%)이었다. 종교가 있는 대상자가 145명(79.2%)이었고 지각된 대인관계의 경우 좋음 45명(24.6%), 보통 100명(54.6%), 나쁨 38명(20.8%)이었다. 전공 만족도는 만족 105명(57.4%), 보통 63명(34.4%), 불만족 15명(8.2%)이었다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=183)

특성	구분	n(%)
성별	여자	160(87.4)
	남자	23(12.6)
학년	1학년	43(23.5)
	2학년	48(26.2)
	3학년	45(24.6)
	4학년	47(25.7)
종교	있음	145(79.2)
	없음	38(20.8)
대인관계	좋음	45(24.6)
	보통	100(54.6)
	나쁨	38(20.8)
전공만족도	만족	105(57.4)
	보통	63(34.4)
	불만족	15( 8.2)

2. 대상자의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도

표 2. 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도 (N=183)

변수	n(%)	Mean±SD	Min	Max
자아탄력성		3.46±0.45	1.80	4.71
자신감		3.43±0.51	1.40	4.60
대인관계 효능감		3.46±0.54	1.50	4.75
낙관적 태도		3.72±0.52	2.00	5.00
감정통제		3.23±0.73	1.00	5.00
스마트폰 중독		35.79±6.37	24.00	54.00
고위험 사용자	23(12.6)			
잠재적 위험 사용자	24(13.1)			
일반 사용자	136(74.3)			

대상자의 자아탄력성은 5점 만점에 평균평점 3.46점이었고 하위요인별 점수는 자신감 3.43점, 대인관계 효능감 3.46점, 낙관적 태도 3.72점, 감정통제 3.23점이었었다. 스마트폰 중독 평균점수는 35.79점이었고 44점 이상의 고위험 사용자군은 23명(12.6%), 40점 이상~43점

이하의 잠재적 위험 사용자군은 24명(13.1%), 39점 이하의 일반 사용자군은 136명(74.3%)이었다[표 2].

### 3. 일반적 특성에 따른 자아탄력성과 스마트폰 중독의 차이

일반적 특성에 따른 자아탄력성은 지각된 대인관계(F=9.917, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과, 좋음으로 응답한 경우 보통과 나쁨보다 유의하게 높았고 보통으로 응답한 경우 나쁨보다 유의하게 높았다. 일반적 특성에 따른 스마트폰 중독은 지각된 대인관계(F=3.644, p=.028)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후분석 결과, 스마트폰 중독 점수는 대인관계를 좋음으로 지각한 경우 나쁨으로 지각한 경우보다 유의하게 낮았다[표 3].

표 3. 일반적 특성에 따른 자아탄력성과 스마트폰 중독의 차이 (N=183)

변수	자아탄력성		스마트폰 중독	
	Mean±SD	t/F(p)	Mean±SD	t/F(p)
<b>성별</b>				
여자	3.45±0.46	-0.727 (.486)	35.79±6.26	0.096 (.924)
남자	3.52±0.41		35.65±6.87	
<b>학년</b>				
1학년	3.57±0.32	1.644 (.181)	35.21±5.91	1.795 (.150)
2학년	3.39±0.51		37.48±6.00	
3학년	3.40±0.49		35.64±6.79	
4학년	3.49±0.44		34.66±6.37	
<b>종교</b>				
있음	3.47±0.46	0.362 (.718)	35.72±6.33	-0.222 (.825)
없음	3.44±0.42		35.97±6.35	
<b>대인관계</b>				
좋음 <sup>a</sup>	3.66±0.44	9.917 ( $<.001$ )	33.69±5.62	3.644 (.028)
보통 <sup>b</sup>	3.45±0.38		36.19±6.09	
나쁨 <sup>c</sup>	3.24±0.52		37.13±7.20	
<b>전공만족도</b>				
만족	3.52±0.42	2.936 (.056)	35.26±6.21	0.837 (.434)
보통	3.42±0.45		36.38±6.29	
불만족	3.24±0.61		36.80±7.28	

### 4. 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관계

자아탄력성은 스마트폰 중독과 유의한 음의상관관계를 나타냈다( $r=-.471$ ,  $p<.001$ ). 자아탄력성의 모든 하위 영역 즉, 자신감( $r=-.418$ ,  $p<.001$ ), 대인관계 효능감( $r=-.439$ ,  $p<.001$ ), 낙관적 태도( $r=-.327$ ,  $p<.001$ ), 감정통제( $r=-.318$ ,  $p<.001$ )는 스마트폰 중독과 유의한 음의 상

관관계를 나타냈다[표 4].

표 4. 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관계 (N=183)

변수	스마트폰 중독
	r(p)
자아탄력성	-.471( $<.001$ )
자신감	-.418( $<.001$ )
대인관계 효능감	-.439( $<.001$ )
낙관적 태도	-.327( $<.001$ )
감정통제	-.318( $<.001$ )

### 5. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

대상자의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해서, 스마트폰 중독을 종속변수로 하고 상관관계 분석에서 유의한 상관관계가 있었던 자아탄력성과 일반적 특성 중 유의한 차이를 보인 지각된 대인관계를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 이때 일반적 특성인 지각된 대인관계는 더미변수(좋음: 1, 보통: 0)로 처리하여 분석하였다. 독립변수들 사이에 다중공선성의 문제를 확인한 결과, Dubin-Watson 통계량은 1.737이었고 공차한계(tolerance)는 1.000로 0.1 이상이었으며 분산팽창인자(VIF: variance inflation factor)는 1.000으로 10보다 작아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 회귀분석 결과, 대상자의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 유의한 변수는 자아탄력성( $\beta=-.470$ ,  $p<.001$ )으로 나타났다. 자아탄력성은 대상자의 스마트폰 중독 전체 변량의 21.7%를 설명하였다[표 5].

표 5. 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 (N=183)

변수	스마트폰 중독					
	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F(p)
자아탄력성	-.470	-7.172	$<.001$	.221	.217	51.445 ( $<.001$ )

## IV. 논 의

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독의 관련성을 파악하고 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 규명하여 스마트폰 중독을 예방하기 위한 효

과적인 중재전략을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 시행되었다.

대상자의 자아탄력성 수준은 5점 만점에 3.46점으로 중간 이상의 수준이었으며 동일한 도구를 사용하여 간호대학생의 자아탄력성을 조사한 박완주, 한지영[19]의 연구에서 3.46점과 일치하였고 이은경, 박진아[20]의 연구에서 3.44점과 유사한 결과를 보였다. 하위영역에서는 낙관적 태도 점수가 가장 높았고, 감정통제가 가장 낮은 점수를 보였다. 이는 낙관적 태도와 자신감 점수가 가장 높고, 대인관계 효능감이나 감정통제가 낮게 나타난 선행연구와 일관된 결과이었다[19][20].

최근 긍정심리학의 발달과 함께 긍정심리특성의 중요성이 강조되고 있다. 이러한 긍정심리특성 중 하나인 낙관적 태도는 동기나 수행수준에 영향을 미치고 어려움에 처했을 때 효과적인 문제해결 행동을 취하게 한다[21]. 즉, 낙관적 태도는 간호대학생들이 대학생활에서 경험하는 많은 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕는 중요한 자원이 될 수 있다는 점에서 본 연구결과는 긍정적으로 생각할 수 있다.

자아탄력성 하위요인 중 감정통제 점수가 가장 낮은 것으로 나타나 간호대학생들이 자신의 감정을 적절히 통제하고 효과적으로 표현하는데 어려움이 있음을 알 수 있다. 자아탄력성에서 감정통제는 분노조절과 유사한 개념으로 대학생 시기는 학업과 취업 등의 스트레스로 인해 자주 분노를 경험하는 반면, 분노를 효과적으로 다루는 것이 미숙하여 신체적, 사회적, 심리적으로 부정적 결과를 초래할 가능성이 높다는 점에서[22][23] 간호대학생들을 위한 분노조절 프로그램 개발이 시급할 것으로 생각된다.

스마트폰 중독 점수는 60점 만점에 35.79점으로 대학생들을 대상으로 동일한 도구를 사용한 전호선, 장승욱[3]의 연구에서 35.25점과는 유사하였고 조규영, 김윤희[14]의 연구에서 32.96점보다는 높았으나 크게 차이는 없었다. 그러나 본 연구에서 스마트폰 중독 위험사용자군은 25.7%로 이는 대학생들을 대상으로 한 연구[1]에서 위험 사용자군이 27.8%이었던 결과에 비해 낮은 비율이었으나 김병년, 고은정, 최홍일[1]의 연구에서는 잠재적 위험 사용자군이 20.4%, 고위험 사용자군이 7.4%이

었던 것에 반해 본 연구에서 잠재적 위험사용자군 13.1%, 고위험 사용자군이 12.6%로 고위험 사용자군의 비율이 높게 나타나 이러한 점에 주목할 필요가 있다. 대학생들의 스마트폰 사용은 취업이나 학업에서 받는 과중한 스트레스를 해소하기 위한 목적과 관련이 많은데[3], 간호대학생들은 학교 내 이론교육과 더불어 학교 밖에서 이루어지는 임상실습 교육을 이수해야 하는 등 학업부담이 과중하고 다양한 임상환경에 적응해야 하는 부담감이 많아 타 전공에 비해 높은 스트레스를 경험한다[24]. 이러한 맥락에서 간호대학생들의 스마트폰 고위험 사용자의 높은 비율을 이해할 수 있다. 덧붙여, 선행연구들[3][25]에서 여학생이 남학생에 비해 스마트폰 중독위험이 높은 것으로 나타났는데, 본 연구에서 여학생의 비율이 월등히 높았던 점 또한 간호대학생들의 스마트폰 고위험사용자의 높은 비율을 부분적으로 설명할 수 있다고 생각된다. 간호대학생들은 전공특성상 여학생의 비율이 월등히 높다는 점을 감안할 때, 간호대학생들의 스마트폰 사용에 대한 적극적인 관심과 중재노력이 필요하며 이를 위해 추후 간호대학생들의 성별에 따른 스마트폰 사용의 차이를 조사할 필요가 있겠다.

일반적 특성에 따른 자아탄력성의 차이를 살펴본 결과, 지각된 대인관계에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후검정에서는 지각된 대인관계가 좋을수록 자아탄력성이 높았다. 이는 김덕진, 이정섭[25]의 연구에서 교우관계가 좋은 편일 때 그렇지 않은 경우에 비해 자아탄력성이 높게 나타난 결과와 일치하였다. 따라서 자신의 대인관계가 좋은 것으로 지각하는 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 자신의 탄력성을 효과적으로 발휘할 수 있다고 본다.

대상자들의 스마트폰 중독 정도는 일반적 특성 중 지각된 대인관계에 따라 유의한 차이가 있었다. 지각된 대인관계에서는 대인관계가 나쁜 것으로 인식한 경우 좋은 것으로 인식한 경우 보다 스마트폰 중독 정도가 높았다. 이는 청소년을 대상으로 친구요인 스트레스가 휴대폰 과다사용의 영향요인임을 보고한 연구[9]와 대학생의 사회성이 스마트폰 중독의 예측요인으로 나타난 연구[14] 및 대학생의 대인관계 문제와 스마트폰 중

독 간에 유의한 정적 상관관계가 있었던 연구[26]결과와 일맥상통한다. 선행연구[7]는 스마트폰 사용이 대인관계적 측면에서의 부적응을 보완, 해소하려는 필사적인 노력이며 이러한 관계와 소통을 위한 몸부림은 스마트폰 중독의 원인이 된다고 제시하였다. 또한 대인관계에서의 불안이 높고 또래와의 상호작용에서 만족감이 적을수록 인터넷 중독성향이 높은 것으로 나타났다[27]. 즉, 오프라인 상의 대인 관계에서 부족함을 느끼는 경우 온라인상에서 이루어지는 소셜네트워크서비스 등을 통해 이를 충족하고자하는 경향이 많아 나타난 결과로 생각된다.

상관관계 분석 결과, 자아탄력성은 스마트폰 중독과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 및 인터넷 중독 간의 유의한 음의 상관관계를 보고한 선행연구[14][28]결과들을 지지하고 있다. 다시 말해, 자아탄력성이 높을수록 스마트폰 중독 정도가 낮은 것으로 해석할 수 있다. 또한 본 연구에서 자아탄력성은 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인으로 나타났으며 스마트폰 중독에 대한 설명력은 21.7%이었다. 이러한 결과는 고등학교 남학생을 대상으로 한 연구[29]에서 자아탄력성이 스마트폰 중독에 유의한 영향요인으로 나타난 결과와 일관되며 중, 고등학생을 대상으로 한 한희진, 윤미선[9]의 연구에서 자아탄력성이 생활 스트레스와 휴대폰 과다사용 간의 관계에서 완충작용을 하는 것으로 나타난 결과와 유사한 맥락으로 이해할 수 있다. 즉, 자아탄력성이 스마트폰 사용을 조절하고 중독정도를 감소시키는데 도움이 되는 개인의 내적자원임을 보여주고 있다. 자아탄력성은 삶의 도전이나 위기 상황을 오히려 성장의 기회로 만들어 위기를 극복하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다[11]. 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스에 상황에서 긍정적인 의미를 찾아내고 효과적인 정서조절 기제를 활용함으로써 스트레스를 덜 지각할 뿐 만 아니라 이를 해결하는데 보다 적극적, 효과적으로 대처할 수 있어[7][30] 스마트폰 중독과 같은 부적응적 행동이 감소될 수 있다. 따라서 간호대학생의 스마트폰 중독을 감소시키기 위해서는 자아탄력성을 증진시키는 중재 프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구는 2개 대학에 재학 중인 간호대학생을 편의 추출하였으므로 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있다.

## V. 결론

본 연구는 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 정도를 알아보고 이들 변인 간의 관계 및 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었다.

연구결과, 대상자들의 자아탄력성 점수는 3.46점으로 중간수준 이상이었고, 스마트폰 중독은 35.79점으로 중간수준이었으나 스마트폰 중독 위험사용자군의 비율이 25.7%이었다. 자아탄력성과 스마트폰 중독은 일반적 특성 중 지각된 대인관계에 따라 유의한 차이가 있었고 자아탄력성은 스마트폰 중독과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 간호대학생의 자아탄력성은 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인으로 나타났고 자아탄력성의 스마트폰 중독에 대한 설명력은 21.7%이었다.

결론적으로 간호대학생의 스마트폰 중독을 예방하고 중재하는데 자아탄력성을 증진시키는 것은 효과적인 전략이 될 수 있다고 본다. 본 연구는 국내에서 간호대학생을 대상으로 자아탄력성과 스마트폰 중독 간의 관계를 조사한 첫 번째 연구로서 간호대학생의 스마트폰 중독을 이해하고 중재하는데 유용한 자료를 제공할 것으로 기대된다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구 대상과 지역을 확대한 반복연구를 통해 연구결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 자아탄력성과 같은 개인내적요인 이외에 우울, 스트레스, 대학생활 적응, 대학생활 만족도 등 간호대학생들의 다차원적 특성을 포함하여 스마트폰 중독에 미치는 영향력을 확인하고, 통합적 구조모형에서 이들 변인간의 인과관계를 규명하는 후속 연구를 제언한다.

## 참고 문헌

- [1] 김병년, 고은정, 최홍일, “대학생의 스마트폰 중독

- 에 영향을 미치는 요인에 관한 연구,” 한국청소년 연구, 제24권, 제3호, pp.67-98, 2013.
- [2] 장재홍, 김광현, “인터넷 중독에 관한 국내·외 연구동향과 향후 연구에 대한 제언 : 1996년부터 2007년까지 학술지 게재논문을 중심으로,” 미래 청소년학회지, 제6권, 제4호, pp.157-183, 2009.
- [3] 전호신, 장승욱, “스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 성별 조절효과를 중심으로,” 청소년학연구, 제21권, 제8호, pp.103-129, 2014.
- [4] 윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름, 김재연, 정선이, 정지은, 정현지, 이은하, 최정혜, 홍서영, 배정미, 박현주, 홍희정, “대학생의 스마트폰 중독과 건강문제,” 국가위기관리학회보, 제3권, 제2호, pp.92-104, 2011.
- [5] <http://media.daum.net/culture/health/newsview?newsid=20140114173911391>
- [6] 황경혜, 유양숙, 조옥희, “대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제10호, pp.365-375, 2012. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>
- [7] 고기숙, 이면재, 김영은, “대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구,” 디지털콘텐츠학회 논문지, 제13권, 제4호, pp.501-516, 2012. <http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2012.13.4.501>
- [8] 조미경, “일 대학 간호학과 학생의 스마트폰 이용동기, 중독과 자기 통제력의 관계,” 디지털융복합 연구, 제12권, 제5호, pp.311-323, 2014.
- [9] 한희진, 윤미선, “청소년의 휴대폰 과다사용에 대한 스트레스와 자아탄력성의 영향력,” 교육문제 연구, 제34권, pp.81-100, 2009.
- [10] J. Block and J. H. Block, “Venturing a 30-year longitudinal study,” *The American Psychologist*, Vol.61, pp.315-327, 2006.
- [11] J. Block and A. M. Kremen, “IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.2, pp.349-361, 1996.
- [12] 이현주, 권수정, “청소년의 자아탄력성과 또래에 착이 자기조절학습능력에 미치는 영향: 삶의 만족도의 매개효과를 중심으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제10호, pp.347-345, 2013. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.10.347>
- [13] 이순옥, 최연희, “가정환경 위험요인과 자아탄력성이 초기 청소년의 문제행동에 미치는 영향,” 한국보건간호학회지, 제28권, 제3호, pp.484-494, 2014. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.3.484>
- [14] 조규영, 김윤희, “대학생 스마트폰 중독의 영향요인,” 한국산학기술학회논문지, 제15권, 제3호, pp.1632-1640, 2014. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.3.1632>
- [15] F. Faul, E. Erdfelder, A. G.Lang, and A. Buchner, “G\*POWER 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences,” *Behavior Research Methods*, Vol.39, No.2, pp.175-191, 2007.
- [16] E. C. Klohnen, “Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.5, pp.1067-1079, 1996.
- [17] 박현진, *자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울*, 고려대학교 대학원, 석사학위논문, 1997
- [18] 한국정보화진흥원, *스마트폰 중독 진단척도 개발 연구*, 2011.
- [19] 박완주, 한지영, “간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식, 교수효율성, 가족지지가 임상실습 만족도에 미치는 효과: 구조방정식 모형구축,” 한국간호교육학회지, 제17권, 제3호, pp.367-377, 2011
- [20] 이은경, 박진아, “간호대학생의 자아탄력성과 임상수행능력과의 관계,” 한국보건간호학회지, 제27권, 제2호, pp.293-303, 2013. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.2.293>
- [21] M. E. P. Seligman, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfil* (I. J. Kim, Trans.), New York: Free Press, 2004.

- [22] 차남현, 서은주, “간호대학생의 분노표현과 자아 존중감,” 지역사회간호학회지, 제23권, 제4호, pp.451-459, 2012.
- [23] 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주, “국내 분노조절 프로그램 연구 동향 -국내 학술논문 중심으로(1996~2008),” 한국아동심리치료학회지, 제5권, 제1호, pp.1-22, 2010.
- [24] 조인영, “간호학과 신입생의 진로정체감, 전공만족도 및 대학생활적응 상관관계,” 한국산학기술학회논문지, 제15권, 제5호, pp.2937-2945, 2014. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.5.2937>
- [25] 김덕진, 이정섭, “간호대학생의 자아탄력성과 자기효능감이 전공만족도에 미치는 영향,” 한국간호교육학회지, 제20권, 제2호, pp.244-254, 2014.
- [26] 홍은영, “대학생의 대인관계 문제와 우울의 관계에서 스마트폰 중독의 조절효과,” 한국보건간호학회지, 제29권, 제1호, pp.5-17, 2015. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.5>
- [27] C. Liu and F. Kuo, “A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory,” *Cyber Psychology & Behavior*, Vol.10, No.6, pp.799-804, 2007.
- [28] 최은미, 신점란, 배재홍, 김명식, “대학생의 우울, 불안, 충동성, 공격성과 인터넷 중독과의 관계 -자아탄력성의 조절효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제8호, pp.329-341, 2014. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.08.329>
- [29] 정경아, 김봉환, “고등학교 남학생들의 자아탄력성이 스마트폰 사용에 미치는 영향,” 청소년학연구, 제21권, 제11호, pp.55-74, 2014.
- [30] M. M. Tugade and B. L. Fredrickson, “Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.86, No.2, pp.320-333, 2004 <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

## 저 자 소 개

## 전 원 희(Won-Hee Jun)

정회원



- 1992년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학학사)
- 2004년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학석사)
- 2012년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학박사)

• 2014년 9월 ~ 현재 : 계명대학교 간호대학 조교수  
<관심분야> : 정신건강, 간호교육

## 조 명 주(Myoung-Ju Jo)

정회원



- 2002년 2월 : 부산가톨릭대학교 간호학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학석사)
- 2013년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학(간호학박사)

• 2014년 3월 ~ 현재 : 부산가톨릭대학교 간호대학 조교수  
<관심분야> : 아동간호, 간호교육