

애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: ‘도피이론(Escape Theory)’ 모형을 중심으로*

진 미 령

신 성 만[†]

한동대학교 심리학과

본 연구의 목적은 청소년의 스마트폰 중독 과정이 Baumeister의 자기도피이론모형의 경로와 부합하는지 검증하는 것이다. 자기도피이론은 자기파괴적 행동이라는 최종 결과에 이르기까지 다양한 요인들이 작용하는 방식과 인과 관계를 보여주는 이론으로 유용하게 활용되어 왔다. 본 연구에서는 도피이론모형의 각 단계에 해당하는 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제감이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향을 살펴보았다. 분석대상은 한국아동 청소년패널의 ‘중1 패널’ 5차년도(2014년) 자료 중 스마트폰을 보유한 고등학교 2학년 1,851명이었으며, SPSS 19.0, Amos 18.0를 활용하여 상관분석, 경로분석을 수행하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과, 도피이론모형의 구성 변인인 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제감, 스마트폰 중독 모두에서 대부분 정적, 부적 상관관계가 있음이 확인되었다. 특히, 스마트폰 중독 수준은 모든 변인들과 유의미한 상관이 있었으며, 가장 높은 상관을 보여준 변인은 자기통제감이었다. 둘째, 경로분석 결과, 국내 청소년 패널자료가 도피이론모형에 잘 부합하는 것으로 나타났다. Baumeister의 이론과 일관되게, 이상과 실제 사이의 괴리에서 비롯된 낮은 자아존중감은 도피경향을 유도하는 우울 정서로 이끌어 스마트폰 중독에 이르게 했다. 이러한 결과는 청소년의 스마트폰 중독을 설명하는 자기도피이론의 타당성을 뒷받침하며, 청소년들이 자기 자신과 현실로부터 도피하려는 시도로 스마트폰에 중독될 수 있음을 암시한다. 셋째, 경로분석 결과 자기도피이론 모형의 단계를 재배치한 대안모형의 적합도가 기존 모형보다 더 우수하게 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독을 설명하는 도피이론모형의 단계와 순서가 문화에 따라 다르게 나타날 수 있음을 보여준다. 한국 청소년을 대상으로 스마트폰 중독 개입 시에는 인지적 요소에 우선하여 정서를 중점으로 다룬 예방·치료방법이 더 효과적인 것으로 기대된다.

주요어 : 청소년, 스마트폰 중독, 자기도피이론, 자기파괴적 행동, 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력, 정서중심치료

* 이 논문은 진미령의 2016년도 석사학위논문을 요약한 것임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 신성만, 한동대학교 심리학과, 경북 포항시 북구 흥해읍 남송리 3번지 한동대학교 현동홀 3층 327호 / Tel : 054-260-1333, E-mail : sungmanshin@gmail.com

스마트폰은 전화, 문자와 같은 기존 휴대전화의 기능뿐만 아니라, 검색, 채팅, 쇼핑, 게임, 금융 등 다양한 인터넷 기능, 디지털 카메라, mp3 플레이어의 멀티미디어 기능에 휴대성과 편리성까지 갖추어 우리의 일상생활에서 가장 친숙한 미디어기기가 되었다. 스마트폰은 시간과 장소의 한계를 뛰어넘어 언제 어디서나 간편하고 편리하게 이용할 수 있는 장점을 가지고 있다. 한편, 사용자를 의존적으로 만들어 습관적으로 과다 사용하도록 만들기 쉽고, 스마트폰 사용을 조절하지 못하는 스마트폰 중독에 이르게 할 수도 있다.

중독이란 일반적으로 스스로 쾌락을 얻기 위해 반복적으로 특정한 물질, 활동에 지나치게 몰입하는 행동을 의미하며, 크게 행동중독과 물질중독으로 구분할 수 있다. 과거에는 마약과 알코올을 중심으로 한 물질중독이 주를 이루었다면, 최근에는 인터넷과 게임, 쇼핑, 도박, 스마트폰 등 행동중독의 심각성이 대두되고 있다(김용학, 2005; 최민정, 2000). 스마트폰 중독은 그 특성상 인터넷 중독과 휴대전화 중독의 문제가 동시에 복합적으로 나타나며(황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012), 편리하고 휴대가 용이하여 인터넷보다 더 높은 중독률을 보이고 있다. 사회적으로 주목받던 '온라인 게임 중독'과 '인터넷 중독'이 이제는 스마트폰 속으로 옮겨 오면서 '스마트폰 중독'으로 진화하고 있다(박용민, 2011). 그야말로 사회경제적 손실을 초래하던 인터넷 중독이 스마트폰이라는 더욱 편리하고 복합적인 기기로 이동하면서 새로운 중독현상을 초래하고 있는 것이다.

한국정보화진흥원(2011)에서는 인터넷 중독과 휴대폰 중독을 비교하여 스마트폰 중독 개념을 제시하였다. 인터넷 중독과 스마트폰 중독에는 공통적으로 금단, 내성, 가상세계 지향

성, 일상생활장애가 포함된다. 먼저 <금단>은 스마트폰을 과다하게 사용하며 그렇지 못할 경우에는 불안, 초조함을 느끼는 현상이다. 두 번째로, <내성>은 스마트폰 과다사용이 습관화되어 많이 사용해도 만족감을 느끼지 못하는 것이다. 세 번째로, <가상세계 지향성>은 현실에서 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다는 스마트폰을 통해 가상세계에서 소통하는 것이 더 자연스러운 상태를 의미한다. 마지막으로, <일상생활장애>는 자신의 스마트폰 과다사용을 인식했음에도 사용시간을 줄이려는 시도에 실패하거나, 학업 또는 직장생활의 과업을 수행하지 못해 자신과 주변 사람들이 피해를 입거나 갈등을 일으키는 것이다.

IT강국인 우리나라는 선진국에 비해 현저하게 초고속 인터넷의 발전과 스마트폰의 대중화를 이루어 왔다. 만 3세에서 54세를 대상으로 실시한 '2014년 인터넷 중독 실태조사(미래창조과학부·한국정보화진흥원, 2015)'에 따르면, 스마트기기 보유율은 지속적으로 증가하여 현재 10명 중 약 8명이 스마트폰을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 청소년의 스마트폰 중독위험군은 29.2%로 전년 대비 3.7%p 증가하였고 매년 상승하는 추세로, 이는 성인 중독위험군 11.3%과 비교해 약 2.6배 정도 높게 나타나 우리나라 청소년의 스마트폰 중독 실태가 심각한 것을 알 수 있다. 스마트폰 보급률의 급격한 증가를 고려한다면 앞으로 스마트폰 중독이 더욱 심화될 것으로 예측할 수 있다. 그러므로 스마트폰 중독 현상에 대한 포괄적인 이해가 시급하며, 효과적인 예방·개입전략 수립의 필요성이 제기된다.

청소년은 성인에 비해 스마트폰 중독에 더 취약하고 중독위험성이 큰 것으로 예상될 뿐만 아니라, 실제로 다른 연령대에 비해 확연

히 높은 비율을 차지하고 있으며, 매년 그 비중이 증가하고 있는 추세이다. 이러한 실태는 성인에 비해 청소년의 자기통제력이 취약한 것을 반영하며, 스마트폰에 중독될 위험성이 높다는 것을 시사한다. 청소년들은 스마트폰의 SNS, 정보검색과 공유 기능 등의 순기능 이외에도, 과도한 사용으로 인한 일상생활에서의 장애, 중독 등의 역기능적인 모습도 함께 나타내고 있다. 대표적인 스마트폰 중독의 역기능으로는 게임 중독으로 인한 온라인 머니 과다결제, 학업능력 저하, 수면부족, 부정적 정서의 심화, 언어파괴, 대인관계의 어려움을 들 수 있다.

청소년기는 신체적, 심리적, 정서적 발달이 동시에 급격하게 일어나는 시기로, 가정과 학교에서의 새로운 역할변화와 사회적 기대 효과적으로 부응하고 적응하는 데 어려움을 겪게 된다. 이처럼 적응에 어려움을 겪을 경우 갈등, 긴장, 스트레스 등의 다양한 불안정한 심리상태를 경험하게 되며, 이로 인해 무언가에 몰입하게 되는 현상이 나타난다(윤영숙, 2013). 청소년들은 적절한 스트레스 해소 공간, 방법, 시간이 부족한 우리나라의 입시위주 교육 하에서 가장 쉽게 선택할 수 있는 스마트폰을 통해 스트레스를 해소하고 있다(윤미애, 2014). 이 경우 행동에 대한 통제력이 낮은 청소년은 가상세계에 빠져들고 학업성취도가 하락하는 등 일상생활에서 어려움을 겪을 가능성이 크다. 청소년은 성인에 비해 신체적, 심리적으로 미성숙하기 때문에 중독에 취약하며, 다른 연령층에 비해 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 더욱 심각한 중독문제를 나타낼 수 있다. 그러므로 청소년 스마트폰 중독 예방과 치료를 위해 그 원인을 세부적으로 분석하여 이해할 필요가 있다.

본 연구는 선행연구를 바탕으로 스마트폰 중독의 위험요인으로 밝혀진 여러 가지 변인들을 Baumeister의 자기도피이론모형에 적용함으로써 체계적으로 탐색하였다. 수많은 연구들이 스마트폰 중독의 원인을 밝혀 왔지만 주로 우울, 자아존중감, 충동성, 스트레스, 외로움, 부모양육태도와 같이 다양한 개인적, 환경적 예측변인들의 개별적이고 선형적인 관계를 검토하는 데 국한되어 왔다(강주연, 2012; 김대명, 조준수, 2015; 김병년, 고은정, 최홍일, 2013; 박미진, 김광웅, 2015; 서지혜, 2012; 유승숙, 최진오, 2015; 이상준, 2015; 이영주, 박주현, 2014). 그러나 이러한 발견은 각 변인이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대해 기술할 뿐, 서로간의 영향력이나 인과관계에 대해서는 구체적으로 밝히지 못했다. 다양한 변인들이 어떤 경로를 거쳐 스마트폰 중독으로 이끄는지를 복합적, 체계적으로 탐색하는 포괄적인 연구는 부족한 실정이다. 그러므로 본 연구는 스마트폰 중독에 영향을 미치는 다양한 요인들을 이론적 근거를 중심으로 체계적, 복합적으로 검증하고자 하였다.

Baumeister(1990)의 도피이론은 궁극적인 자기 파괴적 행동인 '자살'을 '자기로부터의 도피', '자기와 관련된 고통스런 감정과 생각으로부터 도피하기 위한 수단'으로 설명하기 위해 개발되었다. 도피이론에 따르면, 자살은 개인의 외부 환경, 정서적 요인, 인지적 요인이 복합적인 원인으로 작용한 결과이다(신민섭, 1992). 도피이론모형은 ① 외적 환경으로부터 비롯된 비관적인 현실 상황이나 최근의 절망적인 사건이 일반적인 기대 또는 비현실적인 기대에 미치지 못함, ② 기대에 못 미치는 실망스러운 결과를 내부귀인(internal attribution)하여 자아존중감 저하, 자신에 대해 부정적으로

인식하기 시작, ③ 자기를 부적절하고, 무능하고, 매력 없고, 죄책감을 느끼도록 하는 지나친 자기인식(high self-awareness)을 회피, ④ 우울이나 불안 같은 부정적인 정서가 생겨남, ⑤ 혐오스러운 생각과 감정을 없애는 강력한 방법을 소망하여 상대적으로 무감각한 인지적 와해(cognition deconstruction) 상태로 회피를 시도, ⑥ 억제 감소의 결과로 자살시도의지가 증가하는 총 6단계의 과정으로 이루어져 있다.

도피이론모형은 자살이라는 최종 결과에 이르기까지 다양한 예측요인들이 작용하는 방식과 선형적 경로(linear paths)를 탐색하여 자기 파괴적 행동의 인과관계와 과정(process)을 보여주는데 유용하게 활용되어 왔다(Blackburn, Johnston, Blampied, Popp, & Kallen, 2006; Dean & Range, 1996). 도피이론 모형의 6단계는 마치 의사 결정 트리(decision tree)와 같아서, 각 단계가 특정한 결과를 도출할 경우에만 자살에 이른다. 즉, 좌절을 경험한 사람이 외부귀인하거나 자기인식수준이 높지 않을 경우 자살시도로 연결되지 않는다. 그러므로 자살은 좌절경험의 상대적으로 드문 결과라고 할 수 있다. 괴로움이나 부적절감, 비난을 외부귀인할 수 있다면 도피의 동기가 생기지 않기 때문이다(Henry & Short, 1954). 귀인은 가치관 형성의 구성요소로, 의미부여에 많은 영향을 끼친다. 도피이론은 자살을 결정하기까지의 과정을 논리적이고 통합적으로 설명한다는 장점이 있다(Dean & Range, 1996). 자살을 설명하는 도피이론 모형의 6단계 과정을 도식화하면 아

래와 같다.

초기 도피이론은 자기 파괴적 행동으로서의 자살을 설명하는 이론으로 개발되었으나, 점차 자살 이외의 자기 파괴적 행동들에 대한 연구에도 적용되어 왔다. 선행연구들을 살펴보면, 알코올 사용과 성적 피학증에서 명백한 자기인식(self-awareness) 저하와 탈억제(disinhibition)가 드러났으며(Hull, Levenson, Young, & Sher, 1983; Steele & Southwick, 1985; Baumeister, 1988), Blackburn et al(2006)은 여성의 폭식증에 도피이론을 적용하여 완벽주의가 부정적 자기인식, 인지왜곡의 경로를 거쳐 폭식에 영향을 미친다는 결과를 도출하였다. Kwon, Chung, & Lee(2011)는 중학생을 대상으로 한 연구에서 인터넷 중독에 대한 도피이론의 타당성을 검증하였다. 이들은 구조방정식 모형을 이용하여 경로 모형을 구성하고 테스트한 결과, 모형의 적합성이 우수하고 모든 경로계수들이 유의미한 것으로 나타나 도피이론의 타당성을 입증하였다.

Heatherton & Baumeister(1991)가 자살 이외의 모든 자기 파괴적 행동에도 적용될 수 있다고 제안한 자기로부터의 도피경향은 실제로 청소년의 마약흡입, 알코올 사용, 가출, 성적 피학증, 인터넷 중독, 자살시도 등 많은 연구에서 자기 파괴적 행동들을 설명하는 데 중요한 요인으로 작용해 왔다(Hull et al., 1983; Steele & Southwick, 1985; Baumeister, 1988; 이연경, 1999; 신민섭, 1992; Blackburn et al, 2006; Kwon et al, 2011). 과도한 스마트폰 사용 역시 신체적, 정

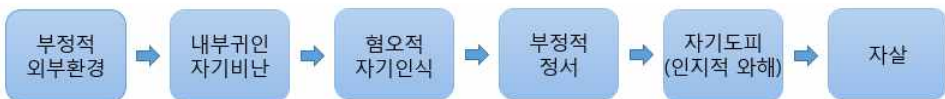


그림 1. Baumeister(1990)의 도피이론모형 6단계

신적 손상을 입히는 약물중독, 병적 도박과 같이 현재의 부정적 정서를 제거하려는 시도로 자신에게 손해인 것을 알면서도 그만두지 못하는 자기 파괴적 행동으로 설명될 수 있다. 따라서 본 연구는 자기로부터의 도피경향이 스마트폰 중독에도 적용될 것으로 가정하고, Baumeister의 자기도피이론이 우리나라 청소년들의 스마트폰 중독을 설명하는 데 적용될 수 있는지 검증하고자 하였다.

본 연구는 자기 파괴적 행동을 설명하는 Baumeister(1990)의 자기도피이론을 중심으로 국내 청소년들의 스마트폰 중독에 미치는 위험요인들의 영향을 살펴봄으로써 스마트폰 중독이 이론적으로 설명될 수 있는지 확인하는데 목적이 있다. 이에 본 연구는 도피이론모형의 2단계와 3단계를 '부정적 사건의 원인을 자기 탓으로 돌려 자신을 혐오적으로 인식하는 자아존중감 하락 단계'로 통합하여 5단계로 간소화하여 검증하고자 하였다. 여러 선행연구(Dean & Range, 1999; 박재숙, 2011; 이은희, 조운자, 2008)에서 2단계와 3단계를 통합하거나 하나를 생략하는 경우가 있어 본 연구도 그에 따랐다. 스마트폰 중독을 설명하는 도피이론 모형의 5단계 과정을 도식화하면 그림 2와 같다.

그러나 도피이론모형은 부정적 외부환경이 여러 변인들을 거쳐 자기 파괴적 행동으로 연결되는 선형적인 경로(linear path)만을 제시하고 있어, 변인들 간의 다양한 관계와 공변량에 대해서는 다루지 못하였다. 따라서 본 연구는 첫 번째로, 선행연구에 근거하여 스마트폰 중독의 위험요인으로 제시되어 온 변인들 간 공통적인 관련성을 오차공분산으로 설정하였다. 두 번째로, 청소년들의 행동중독은 인지적 요인보다는 정서적 요인에 더 크게 영향을 받을 수 있다는 점(김대명, 조준수, 2015; 박미진, 김광웅, 2015; 유승숙, 최진오, 2015; 정진영, 하정희, 2013)을 고려하여 자기도피이론모형의 순서를 재배치한 대안모형을 제시하였다. 마지막으로, 자기도피이론모형과 대안모형의 비교를 통해 우리나라 청소년에게 더욱 적합한 모형을 발견하고자 하였다. 대안모형을 도식화하면 그림 3과 같다.

최근 들어 청소년 대상으로 스마트폰 중독 연구가 활발히 진행되면서 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 다양한 요인들이 확인되고 있다. 많은 선행연구들은 다양한 생태학적 원인 중에서도 특히 개인에게 가장 기본적인 가정 환경인 부모양육태도를 자녀의 성장과 발달뿐만 아니라 인터넷과 휴대전화 중독에 영향을



그림 2. 도피이론모형 - 스마트폰 중독

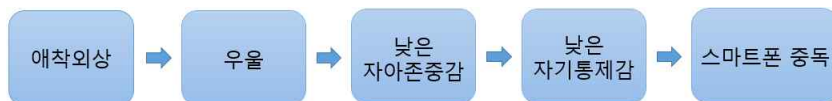


그림 3. 대안모형 - 스마트폰 중독

미치는 변인으로 제시하고 있다(김병년, 최홍일, 2013; 류미숙, 권미경, 2011; 안세라, 2003; 이정연, 최영선, 2002; 장미경, 이은경, 2007; 조춘범, 2001; 최연실, 최혜진, 안연주, 2011). 애착외상(attachment trauma)은 자살시도를 경험한 청소년들이 어린 시절 주 양육자와의 관계에서 외상을 더 많이 보고했다는 결과를 통해 처음 사용된 용어로(Adam, Sheldon-Keller, & West, 1996) 높은 정서적 의존을 보이는 부모와의 관계에서 발생하는 상처를 의미한다(Allen, 2012). 애착외상은 청소년에게 스트레스를 유발하여, 현실에서 결핍된 정서적 지지를 인터넷과 같은 가상공간에서 대리 충족하도록 만드는 것으로 보인다.

일반적으로 애착외상은 크게 학대와 방임으로 구분될 수 있으며, 가정 내 가까운 사람에 의해 이루어지는 신체적 학대, 가정 폭력, 정서적 학대나 방임, 성폭행과 성적 학대를 포함한다. 선행연구들은 주로 애착외상이라는 용어를 직접 사용하기보다는 부모와의 관계에서 경험한 ‘학대’, ‘방임’, ‘가정폭력’을 주요 변인으로 삼아 연구를 수행해 왔다. 청소년에게 가정환경은 오랜 시간 부모와 상호작용하는 공간이며, 그 과정에서 자신의 욕구를 조절하는 자기 통제력과 자아를 형성하므로 부모의 양육태도는 중요한 의미를 가진다(김병년, 최홍일, 2013). Chorpita, Brown과 Barlow(1998)의 연구에 따르면, 구조방정식 모형에 적용했을 때 ‘자율성을 저해하는 가정환경’과 ‘차후의 부정적 정서 및 임상적 증상을 ‘낮은 자기통제감’이 매개(mediation)하는 모형의 적합도가 가장 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 부정적인 가정환경에서 성장하는 청소년들은 자기통제감이 저하되었을 때 부정적인 정서와 임상적 증상을 나타내고, 이는 곧 만성적인 취약

성으로 기능할 것으로 예상할 수 있다.

애착외상을 의미하는 부모의 부정적인 양육태도가 자녀의 자기 통제력에 영향을 미친다는 가설은 많은 연구에서 입증되어 왔다(Olsen & Batesand Bayles, 1990; 권재환, 이성주, 2013; 기광도, 2006; 김병년, 최홍일, 2013; 김선영, 김정희, 이경열, 2004; 박경희, 2004; 백지은, 2009; 연현진, 한애경, 윤혜미, 2011; 조한익, 2011; 최지현, 2001; 하영희, 김경연, 2003). Gottfredson과 Hirschi(1990)는 자기 통제력을 가정환경과 부모양육태도에 크게 영향을 받는 동시에 비행 및 범죄에 영향을 미치는 주요한 변인으로 간주했다. 특히 부모가 온정적이고 민주적으로 양육할수록 자녀는 자신의 충동성을 스스로 통제하는 능력이 발달되며(Olson, Bates, & Bayles, 1990; 기광도, 2006; 최지현, 2001), 반대로 부모가 통제적이거나 방임, 거부하는 등의 부적절한 양육태도를 보일 경우 자녀의 자기통제력은 저하되는 것으로 나타났다(김선영, 김정희, 이경열, 2004; 백지은, 2009; 연현진, 한애경, 윤혜미, 2011; 조한익, 2011). 애착외상과 중독의 평가·치료를 위해 개발된 자기통제모델(self-regulation model)에 의하면, 중독은 개인의 적응을 촉진하기 위해 애착체계를 조절하려는 시도로 여겨질 수 있다(Padykula & Conklin, 2010).

최근 들어 스마트폰 중독에 이르는 과정에서 자기통제의 조절·매개효과를 살펴본 연구들이 등장하고 있다(김남선, 이규은, 2012; 김병년, 최홍일, 2013; 김연정, 2014; 김혜영, 유승호, 2013; 석말숙, 구용근, 2014; 유승숙, 최진오, 2015; 이윤미, 2014). 자기통제란 자신의 인지, 정서, 행동을 원하는 대로 조절할 수 있는 능력이다(남영옥, 이상준, 2005). 이는 상황에 적합하게 행동하는 능력, 장기적으로 더

나은 결과와 만족을 추구하기 위해서 즉각적이고 충동적인 만족 추구를 자제하고 지연시킬 수 있는 자기조절 능력을 의미하는 것으로, 과거에는 학업성취도, 학교생활적응, 사회적 문제를 조절하는 변인으로 여겨져 왔다(김원희, 이동훈, 2010; 안세운, 하창순, 2008). 다수의 연구들이 인터넷 중독과 자기 통제력의 관계를 입증했으며(김종원, 조옥귀, 2002; 남수정, 2011; 남영옥, 이상준, 2005; 백지은, 2009; 안차수, 2008; 이선경, 2001; 조민자, 2012; 최연실, 최혜진, 안연주, 2011; 한정선, 김세영, 2006), 휴대전화 중독과 자기통제력 간에도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려졌다(구현영, 2010; 우형진, 2007; 이경선, 이정화, 2008; 임경미, 2005; 장혜진, 채규만 2006).

자기통제의 관점에서, 스마트폰 중독이란 개인 스스로 스마트폰의 사용을 통제할 수 있는 능력을 상실하는 것(loss of Control)을 의미한다. Logue(1995)는 자신의 행동을 통제하는데 실패할 경우 충동조절 장애나 행동중독 등의 문제행동이 발생한다고 주장했다. 그러므로 현실에서의 도피와 자기통제감 저하는 청소년의 스마트폰 중독의 본질적인 원인이며, 현재의 부정적 정서상태를 지속시키는 불편함을 제거하려는 시도로 이해될 수 있다. 최윤정과 이시연(2006)은 청소년의 심리적 문제와 비행의 관계에서 자기통제감이 우울, 불안 등을 감소시키는 보호요인으로 작용하여 자기통제력이 높은 청소년일수록 우울할 가능성이 낮다고 하였다. 최윤경, 이지연(2011)은 초등학교를 대상으로 한 연구에서 스트레스에 긍정적으로 대처할수록, 자기통제가 높을수록 아동의 우울수준이 낮아진다고 보고했다. 서순복(2013)은 남자 중학생의 우울과 자살생각 간의 관계에서 자기통제력의 조절효과가 관찰되

었다. 두 변인 사이에 존재하는 부적 상관관계로 미루어 볼 때, 우울수준이 높은 청소년일수록 자기 통제력이 낮고, 스마트폰 중독에 취약할 것으로 예상할 수 있다.

Beck(1967)의 우울 인지이론에 의하면, 우울한 사람들은 부정적인 인지 도식(negative schema)으로 인해 자신을 평가 절하하며 자신을 무가치한 존재로 인식하는 경향이 있다. 이러한 이유로 낮은 자아존중감은 우울의 징후들 중 하나로 간주되고 있다. 자아존중감은 James (1890)가 최초로 사용한 개념으로 아동부터 성인 모두에게 효율적인 생활의 필수적인 조건이며, 자기 자신에 대한 평가와 감정적인 태도를 의미한다. 낮은 자아존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 정서, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연관이 있다(Gecas, 1982; Rosenberg, 1985). Rosenberg(1965)는 자아존중감이 낮은 사람은 정서상태가 우울하고 불안한 반면, 자아존중감이 높은 사람은 자신감과 인내력, 그리고 대인관계능력이 높다고 하였다(오송희, 1999). 이 외에도 많은 연구들이 자아존중감 수준과 우울의 부적 상관관계를 보고하고 있다(Beer, 1987; Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991).

청소년 우울의 선행요인을 탐구한 많은 연구들은 자아존중감을 우울을 예측하는 중요한 변인으로 보고해 왔다(Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991; Rosenberg, 1965; 김희화, 1998; 문승완, 2008; 송현중, 1993; 신재은, 1999). Smith & Greenberg(1981)에 따르면 자아존중감은 우울의 촉발, 유지, 재발에 중요한 역할을 하며, 높은 자아존중감은 우울 징후의 감소와 회복에 중요한 역할을 한다. 선행연구를 종합해 보면, 낮은 자아존중감과 우울은 부정적 사건의 내적 귀인이라는 동일한 심리적 과정을 공

유하는 것을 알 수 있다. 즉, 낮은 자아존중감에서 비롯된 자기 자신에 대한 부정적 지각이 우울의 중요한 구성요소가 되는 것이다.

우울은 인간의 성장과정에서 건강한 사람들도 흔히 경험할 수 있는 정서로 지각, 판단, 기억, 인지, 사고, 태도에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위한 부분에 좋지 않은 영향을 미치는 마음의 부정적인 상태이다(Beck, 1976). 우울과 스마트폰 중독 간의 높은 상관관계는 여러 연구를 통해 반복적으로 지지되어 왔다(김민경, 2014; 김병년, 고은정, 최홍일, 2013; 노석준, 2013; 유승숙, 최진오, 2015; 전호선, 장승욱, 2014; 황승일, 2012). 이러한 연구결과들을 종합해 볼 때, 우울과 스마트폰 중독 간에 정적 상관관계가 있으며, 우울감이 스마트폰 중독수준을 증가시키는 위험요인이라는 것을 알 수 있다.

스마트폰 중독의 치료적 개입은 인터넷 중독의 개입내용과 유사하게 인지행동치료, 현실치료, 미술치료, 자기조절, 학교적응 등에 초점을 맞추어 이루어지고 있다. 인터넷 중독의 효과적인 치료로 인정받고 있는 인지행동치료의 구성요소에는 인터넷 사용 기록하기, 사고목록 연습, 노출치료가 포함되는데(Kimberly & Cristiano, 2010/2013), 이는 스마트폰 중독 치료에도 효과적으로 적용될 수 있을 것이다. 한편, 청소년들의 행동중독은 정서적 요인에 크게 영향을 받으며(김대명, 조준수, 2015; 박미진, 김광웅, 2015; 유승숙, 최진오, 2015; 정진영, 하정희, 2013), 정서적 지지가 건강증진행동을 증가시킨다는 연구결과(김수린, 유조안, 2014)가 존재한다. 이러한 연구결과로 미루어볼 때, 인지적 요소에 우선하여 정서적 요소를 중심으로 한 개입 또한 청소년의 중독행동을 효율적으로 감소시킬 것으로

예상할 수 있다.

본 연구는 Baumeister의 자기도피이론을 중심으로 스마트폰 중독과 다양한 위험요인들과의 관련성을 확인하는 것에서 더 나아가 구체적인 경로와 연구모형을 검증함으로써 청소년의 스마트폰 중독 과정을 이해하고자 한다. 두 연구모형의 검증을 통해 우리나라 청소년이 스마트폰에 중독되는 원인을 보다 입체적이고 복합적인 현상으로 해석할 수 있으며, 중독 분야의 정신건강 전문가들이 효과적인 예방과 치료법을 마련하는 데 보탬이 될 것이다.

본 연구는 이상의 논의를 종합하여 아래와 같은 연구 가설과 그림 2, 그림 3과 같은 연구 모형을 설정하였다.

가설 1. 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제감, 스마트폰 중독 변인들 간 유의미한 정적, 부적 상관관계가 있을 것이다.

가설 2. 스마트폰 중독과 가장 상관이 높은 변인은 자기통제감일 것이다.

가설 3. Baumeister의 이론과 일관되게, 애착외상에서 비롯된 이상과 실제 사이의 괴리, 즉 낮은 자아존중감은 도피경향을 유도하는 부정적 정서를 유발하고 자기통제감을 저하시켜 스마트폰 중독에 이르게 할 것이다.

가설 4. Baumeister의 자기도피모형에서 인지적 요인인 자아존중감과 정서적 요인인 우울의 순서를 바꾸어도 모형의 적합도가 양호할 것이다. 그 결과, 애착외상에서 비롯된 부정적 정서는 자아존중감과 자기통제감을 저하시켜 스마트폰 중독에 이르게 할 것이다.

연구 방법

연구 대상 및 분석자료

본 연구는 한국청소년정책연구원의 『한국 아동청소년 패널조사(이하, KCYPs)』 데이터를 활용하였다. KCYPs는 2010년 기준 전국의 초1, 초4, 중1 학년생을 대표하는 패널표본(각 코호트 2,200여명)을 대상으로 향후 7년 간 매해 1회 개인의 성장 및 발달과 개인을 둘러싼 환경 등에 관하여 반복, 추적 조사하는 종단면조사이다. 이 패널조사는 전국 학교 일람표를 기준으로 층화다단계집락표집(stratified multi-stage cluster sampling) 방법을 사용한 확률적 표집으로 연구결과를 전국의 동일 발달 단계의 아동·청소년으로 일반화할 수 있는 자료이다.

본 연구의 분석대상은 '중1 패널(2015년도 기준 고2) 5차년도(2014) 자료이다. 중1 패널은 1차년도 조사(2010)에서 총 2,351명이었으나, 5차년도 조사(2014)까지 유지된 표본은 2,091명이었다. 이 중 휴대전화를 보유한 사람이 2,022명, 휴대전화의 종류로 '스마트폰'을 선택한 사람이 1,851명(전체의 91.5%)으로, 최종적으로 '스마트폰'을 보유하고 있는 학생 1,851명만을 분석대상으로 삼았다. 패널 연구진들은 시간의 흐름에 따라 비교적 큰 변화가 없는 몇몇 변인은 매년 측정하지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 추가적으로 정서문제 변인(우울)을 분석하기 위해 4차년도(2013) 자료를 활용하였다.

변인의 정의 및 측정

「한국아동·청소년패널조사」에서는 변인의 측정을 '매우 그렇다(1점)'에서 '전혀 그렇지 않다(4점)'의 4점 Likert 척도로 하였으나, 본 연

구에서는 각 변인별 역방향으로 질문한 문항을 제외한 모든 문항을 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 4점 '매우 그렇다'로 역 코딩하여 점수가 높을수록 해당 변인의 경향도 높은 것으로 해석하였다.

애착외상

허묘연(2000), 김세원(2003)의 아동학대 문항을 참고하여 구성한 양육방식 문항 중 방임, 학대적인 아동기 가정환경을 측정한 8문항을 '애착외상' 변인으로 사용하였다. 방임은 ① 다른 일(직장이나 바깥일)보다 나를 더 중요하게 생각하신다, ② 내가 학교에서 어떻게 생활하는지 관심을 갖고 물어보신다, ③ 내 몸이나 옷, 이불 등이 깨끗하도록 항상 신경 쓰신다, ④ 내가 많이 아프면 적절한 치료를 받게 하신다 등의 4개 문항으로 구성되어 있으며, 모든 문항을 역채점하였다. 학대는 ① 내가 무언가 잘못했을 때 정도 이상으로 심하게 혼내신다, ② 내가 잘못하면 부모님(보호자)께서는 무조건 때리려고 하신다, ③ 내 몸에 멍이 들거나 상처가 남을 정도로 부모님(보호자)께서 나를 심하게 대하신 적이 많다, ④ 나에게 심한 말이나 욕을 하신 적이 많다(예: 멍청이, 개만도 못한 것, 나가 죽어라, 네가 없어졌으면 좋겠다 등) 등의 4개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 애착외상 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .751이었으며, 구체적으로 방임은 .698, 학대는 .822인 것으로 나타났다.

자아존중감

Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 번안한 고려대학교 부설 행동과학 연구소(2000)의 10문항을 사용하였다. 자아존중감은 ① 나는

나에게 만족 한다, ② 때때로 나는 내가 어디에도 소용없는 사람이라고 생각한다, ③ 나는 내가 장점이 많다고 느낀다, ④ 나는 남들만큼의 일을 할 수 있다, ⑤ 나는 내가 자랑스러워할 만한 것이 별로 없다고 느낀다, ⑥ 때때로 나는 내가 쓸모없는 존재로 느껴진다, ⑦ 나는 내가 적어도 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다, ⑧ 나는 나를 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다, ⑨ 나는 내가 실패자라고 느끼는 경향이 있다, ⑩ 나는 나에게 대해 긍정적인 태도를 지니고 있다 등의 내용으로 구성되어 있으며, 문항 ②, ⑤, ⑥, ⑧, ⑨는 역채점하였다. 본 연구에서 자아존중감 척도의 내적 합치도(Cronbach's α) .857이었다.

우울

김광일, 김재환, 원호택(1984)이 개발한 간이정신진단검사 중 우울척도 13문항에서 3문항을 제외하고 수정 및 보완된 10문항을 사용하였다. 우울 문항은 ① 기운이 별로 없다, ② 불행하다고 생각하거나 슬퍼하고 우울해한다, ③ 걱정이 많다, ④ 죽고 싶은 생각이 든다, ⑤ 울기를 잘한다, ⑥ 어떤 일이 잘못되었을 때 나 때문이라는 생각을 자주 한다, ⑦ 외롭다, ⑧ 모든 일에 관심과 흥미가 없다, ⑨ 장래가 희망적이지 않은 것 같다, ⑩ 모든 일이 힘들다 등의 내용으로 구성되어 있다. 본 연구에서 우울 척도의 내적 합치도(Cronbach's α) 는 .891로 나타났다.

자기통제감

양명희(2000)의 자기조절 학습능력 측정도구 84 문항 중, 김세영(2006)이 요인분석을 통하여 재구성한 문항에서 학습에 대한 기본 태도와 관련이 깊은 동기조절과 행동조절 관련 문

항을 중심으로 수정·보완하여 사용하였다. 본 연구에서는 학습습관 변인의 네 하위변인 중 행동통제를 측정하는 5개 문항을 '자기통제감' 변인으로 활용하였다. 자기통제감은 ① 나는 공부가 지루하고 재미없더라도 끝까지 다 한다, ② 나는 하던 공부를 끝낼 때까지 공부에 집중한다, ③ 나는 공부가 지루해도 계획한 것은 마친다, ④ 나는 노는 것을 그만두지 못해 공부를 시작하기가 어렵다, ⑤ 나는 공부를 하려면 쓸데없는 생각 때문에 집중을 못 한다 등의 내용으로 구성되어 있으며, 문항 ④, ⑤는 역채점하였다. 본 연구에서 자기통제감 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .733이었다.

스마트폰 중독

이시형, 김학수, 나은영 외(2002)의 청소년 휴대전화 이용 7문항을 사용하여 측정한 '휴대전화 의존도'를 '스마트폰 중독' 변인으로 사용하였다. 스마트폰 중독은 ① 점점 더 많은 시간을 휴대전화를 사용하며 보내게 된다, ② 휴대전화를 가지고 나가지 않으면 불안하다, ③ 휴대전화로 한참 동안 아무에게서도 연락이 오지 않으면 불안하다, ④ 휴대전화로 이것저것 하다 보면 시간 가는 줄 모른다, ⑤ 혼자 있을 때 휴대전화가 없으면 심심해서 견딜 수가 없다, ⑥ 휴대전화가 없으면 고립된 것 같은 느낌이 든다, ⑦ 휴대전화가 없으면 불편해서 살 수 없다 등의 내용으로 구성되어 있다. 본 연구에서 스마트폰 중독 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .866이었다.

분석 절차 및 방법

자료의 분석은 IBM SPSS 18.0과 AMOS 18 version을 사용하여 실시하였다. 본 연구의 분

석절차는 다음과 같다. 먼저 연구모형에 포함된 척도들의 신뢰도 검증을 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 구하였다. 두 번째로, 빈도분석과 기술통계를 통해 연구대상의 인구통계학적 특성과 연구모형에 포함된 주요 변인들의 평균 및 표준편차를 확인하였다. 세 번째로, 연구모형에 포함된 주요 변인들 간 관련성을 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 분석에 포함된 주요 변인들은 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제감, 스마트폰 중독이다. 네 번째로, 연구모형(자기도피이론 모형과 대안모형)을 검증하기 위해 경로분석을 실시하였으며, 변인들 간의 관계와 경로계수, 적합도를 확인하였다.

연구 결과

연구대상자의 인구사회학적 특성

연구대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 성별, 학교 유형, 남녀공학 구분, 거주 지역, 부모 구성, 주관적 가정형편, 주택 형태를 살펴본 결과는 다음과 같다.

연구대상 총 1,851명의 성별은 남자가 952명(51.4%), 여자가 899명(48.6%)으로 남자가 3% 더 많았으며, 학년은 고등학교 2학년 1,803명(99.4%)으로 동일했다. 학교 유형은 '일반 고등학교'가 1,161명(62.7%)으로 가장 많았으며, '특성화고등학교' 377명(20.4%), '자율형 고등학교' 191명(10.3%), '학교 다니지 않음' 37명(2%), '특수목적 고등학교(마이스터고)' 32명(1.7%), '특수목적 고등학교(예술체육계열)' 26명(1.4%), '특수목적 고등학교(과학외국어계열)' 21명(1.1%), '기타' 6명(0.3%) 순이다. 남녀공학 구분

은 '남녀공학(남녀합반)'이 612명(33.7%)으로 가장 많았고, '여자학교'가 438명(24.1%), '남자학교'가 411명(22.7%), '남녀공학(남자/여자 반 구분)' 353명(19.5%) 순이었다.

거주 지역은 '경기도' 253명(14.3%)가 가장 많았으며, 주요 대도시 위주로 살펴봤을 때 '서울특별시' 130명(7.3%), '인천광역시' 115명(6.5%), '대구광역시' 116명(6.5%), '부산광역시' 114명(6.4%), '울산광역시' 95명(5.4%), '대전광역시' 85명(4.5%) 순으로 나타났다.

부모 구성은 '양친부모가 모두 계신다'고 응답한 청소년이 1,538명(83.1%)으로 대부분을 차지했으며, '친어머니만 계신다'가 114명(6.2%), '친아버지만 계신다' 87명(4.7%), '양친 모두 안 계신다' 21명(1.1%) 순이었다. 그 외 '친어머니와 새아버지가 계신다'가 7명(0.4%), '친아버지와 새어머니가 계신다'라고 응답한 경우가 6명(0.3%)이었다.

주관적으로 느끼는 가정형편은 '보통'이라고 응답한 경우가 1169명으로 전체의 63.2%를 차지했으며, 다음으로 '약간 못 사는 편'이라고 응답한 경우가 253명(13.7%)에 달했다. '약간 잘 사는 편'은 210명(11.3%), '잘 사는 편'은 114명(6.2%), '못 사는 편'은 77명(4.2%), '매우 잘 사는 편'은 16명(0.9%), '매우 못 사는 편'은 12명(0.6%)이었다. 주택 형태는 '아파트'라고 응답한 사람이 1046명으로 전체의 59.0%를 차지했으며, '단독 주택' 465명(26.2%), '연립 주택' 179명(10.1%), '다세대(가구) 주택' 67명(3.8%), '상가 주택' 12명(0.7%)이었다.

주요 변인의 상관분석

연구 모형에 포함된 주요 변인들 간의 상관관계를 살펴보면 표 1과 같다. 우선, 애착외상

표 1. 주요 변인의 상관관계

변인	애착 외상	자아 존중감	우울	자기 통제감	스마트폰중독 정도
애착외상	1				
자아존중감	-.338***	1			
우울(부정적 정서)	.240***	-.490***	1		
자기통제감	-.186***	.295***	-.234***	1	
스마트폰 중독 정도	.186***	-.214***	.214***	-.247***	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

과 자아존중감, 우울, 자기통제감, 스마트폰 중독 정도의 모든 변인들 사이에서 유의미한 상관관계를 확인할 수 있었다. 특히, 스마트폰 중독 정도와 가장 상관이 높은 변인은 자기통제감($r = -.247, p < .001$)인 것으로 나타났으며, 다음으로 우울($r = .214, p < .001$)과 자아존중감($r = -.214, p < .001$), 애착외상($r = .186, p < .001$) 순이었다. 전체 변인들 중에서는 자아존중감과 우울이 가장 높은 상관관계를 나타냈으며($r = -.490, p < .001$), 애착외상과 자아존중감($r = -.338, p < .001$), 자기통제감과 자아존중감($r = .295, p < .001$)이 그 뒤를 이었다.

연구모형의 검증

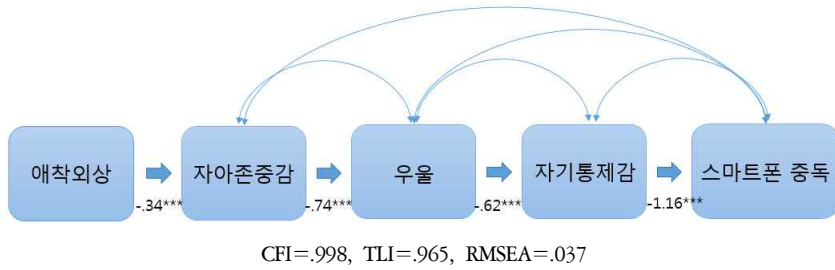
본 연구는 Baumeister(1990)의 도피이론모형과 연구자가 제안하는 대안모형 두 가지를 검증하였다. 두 모형 모두 선행연구를 통해 관련이 있다고 밝혀진 변인들 간에 오차공분산, 즉 상관관계를 지정한 후 경로를 분석하였다. 본 연구에서 제시하는 도피이론모형과 대안모형의 결정적인 차이점은 모형의 2, 3단계에 해당하는 자아존중감과 우울 변인의 순서이다.

도피이론모형은 애착외상이라는 독립변인이

자아존중감, 우울, 자기통제감 등의 매개변인을 통해 종속변인인 스마트폰 중독에 이르기까지의 영향과 경로를 검증하기 위한 모형이다. 한편, 대안모형은 도피이론 모형에서 자아존중감과 우울 두 변인의 순서를 바꾼 모형이다. 대안모형의 검증을 통해 자기 자신에 대한 부정적 평가와 인식을 반영하는 자아존중감 저하 단계(인지적 측면)와 우울이라는 부정적인 정서를 경험하는 단계(정서적 측면)의 순서가 바뀌어도 모형이 유의미한지 확인하고자 한다. 더 나아가, 기존 도피이론모형과의 비교를 통해 국내 청소년 자료에 어떤 모형의 경로가 더욱 잘 부합하는지 확인할 수 있다. 도피이론모형의 분석결과는 그림 4에, 대안모형의 분석 결과는 그림 5에 제시되어 있다.

도피이론모형

Baumeister의 도피이론모형과 일치하게 애착외상이 낮은 자아존중감과 부정적 정서, 낮은 자기통제감을 매개하여 스마트폰 중독에 영향을 미치는지 살펴본 결과는 그림 4에 제시되어 있다. 선행연구에 근거하여 자아존중감과 우울, 우울과 자기통제감, 자기통제감과 스마



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 제시된 수치는 표준화 추정치.

그림 4. 도피이론모형

트폰 중독, 스마트폰 중독과 모든 변인들 간에 오차공분산을 통해 상관관계를 지정해 주었을 경우, 모형의 적합도는 CFI=.998, TLI=.965, RMSEA=.037으로 우수하게 나타났다.

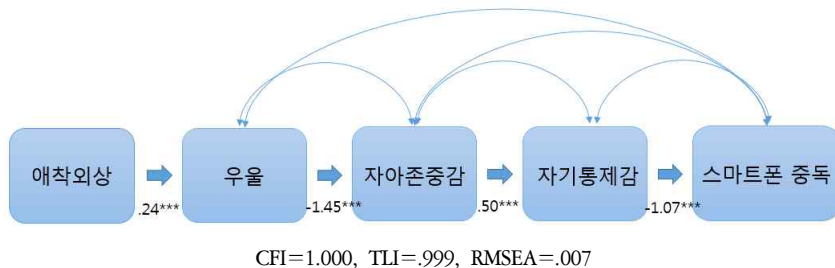
각 경로의 계수를 살펴보면, 애착외상을 경험할수록 자아존중감은 저하되었으며($\beta = -.339$, $p < .001$), 저하된 자아존중감은 우울이라는 부정적 정서를 초래했다($\beta = -.742$, $p < .001$). 부정적 정서는 자기통제감($\beta = -.623$, $p < .001$)에 직접 영향을 미쳤으며, 자기통제감은 스마트폰 중독정도($\beta = -1.163$, $p < .001$)에 가장 크게 직접적인 영향을 미친 것으로 확인되었다.

대안 모형

대안모형은 도피이론의 순서와 다르게 애착

외상이 우울과 낮은 자아존중감, 낮은 자기통제감을 매개하여 스마트폰 중독으로 이어지는 경로로 구성되어 있으며, 결과는 그림 5에 제시되어 있다. 본 연구는 대안모형의 검증을 통해 인지적 측면의 자아존중감(이상과 현실의 괴리) 변인과 정서적 측면의 우울 변인의 순서를 바꾸어도 모형의 적합도가 여전히 유의미한지 알아보려고 하였다.

선행연구를 통해 관련이 있다고 밝혀진 우울과 자아존중감, 자아존중감과 자기통제감, 자기통제감과 스마트폰 중독, 스마트폰 중독과 모든 변인들 간에 오차공분산으로 관련성을 지정해 주었을 경우, 대안모형의 적합도는 CFI=1.000, TLI=.999, RMSEA=.007으로, 모집단 자료에 도피이론모형보다 대안모형이 더욱 잘 부합하는 것으로 나타났다.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 제시된 수치는 표준화 추정치.

그림 5. 대안모형

대안모형의 각 경로별 계수를 살펴보면, 청소년들의 애착외상 경험은 우울한 부정적 정서를 초래하며($\beta=.237, p<.001$), 그러한 부정적 정서는 자아존중감을 크게 저하시키는 것으로 확인되었다($\beta=-1.446, p<.001$). 자아존중감은 자기통제감을 유지시키는 데 중요한 변인으로($\beta=.500, p<.001$), 자기통제감의 저하는 청소년의 스마트폰 중독정도를 크게 높이는 위험요인으로 작용하는 것으로 보인다($\beta=-1.071, p<.001$).

결론 및 제언

본 연구는 애착외상에서 비롯된 자아존중감 저하, 우울, 자기통제감 저하가 청소년의 스마트폰 중독에 어떻게 영향을 미치는지, Baumeister의 자기도피이론을 중심으로 설명될 수 있는지 살펴보기 위한 목적으로 수행되었다. 이에 한국아동청소년패널조사(KCYPS) 데이터 ‘중1 패널(현재 고2) 5차년도(2014) 자료를 이용하여 최종적으로 ‘스마트폰’을 보유하고 있는 학생 1,851명의 자료를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 상관분석 결과, 스마트폰 중독수준은 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제감과 유의미한 정적, 부적 상관관계를 나타냈으며, 그 중 스마트폰 중독과 가장 높은 상관을 보여준 변인은 자기통제감이었다. 이러한 결과는 스마트폰 중독의 위험요인으로 자기통제감을 강조한 선행연구(김남진, 이규은, 2012; 김병년, 최홍일, 2013; 김혜영, 유승호, 2013; 석말숙, 구용근, 2014; 김연정, 2014; 이윤미, 2014; 유승숙, 최진오, 2015)를 일관되게 지지하는 결과이다.

둘째, 경로분석으로 도피이론모형을 검증한 결과, Baumeister의 이론과 일관되게, 자아존중감이 낮을수록 우울한 정서를 유발했으며, 그 결과 자기통제감을 저하시켜 스마트폰 중독에 이르게 했다. 이는 정서조절이 곤란할 경우, 즉 아동기 학대 또는 불쾌하고 원치 않은 기분과 상태를 경험할 때, 이를 감소시키기 위한 목적으로 자기파괴적 행동이 나타난다는 연구자들의 견해(Linehan, 1993; Haines & Williams, 1997; Brown, Comtois, & Linehan, 2002; Gratz, 2003)와 일치한다.

셋째, 경로분석으로 대안모형을 검증한 결과, 모든 경로가 유의미하고 기존의 도피이론모형보다 적합도가 더 우수한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 각 위험요인들이 반드시 도피이론모형 경로와 일치하게 선형적으로 발생하지 않으며, 부정적 정서·자기인식 역시 각각 개별적으로 영향을 미친다기보다는 동시다발적인 상호작용을 통해 스마트폰 중독으로 이끌고 있음을 암시한다. 그러므로 한 가지의 특정 요인만으로 스마트폰 중독을 설명하고자 한다면 많은 부분들을 놓치게 된다. 이러한 복합적인 특징은 자살, 성도착, 다양한 중독행동 등 다양한 자기 파괴적 행동들을 설명하는데 적용 가능하다.

한편, 우리나라 청소년들이 부정적 외부환경이나 스트레스 상황에 직면했을 때, 현실과 이상의 불일치를 인지적으로 지각하고 내부귀인을 하기에 앞서 정서적으로 먼저 각성될 가능성을 고려해볼 수 있다. 이러한 결과는 청소년들의 행동중독이 정서적 요인에 크게 영향 받으며(김대명, 조준수, 2015; 박미진, 김광웅, 2015; 유승숙, 최진오, 2015; 정진영, 하정희, 2013), 정서적 지지가 건강증진행동을 증가시킨다는 연구결과(김수린, 유조안, 2014)

를 일관되게 지지한다.

본 연구의 치료적 함의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한국아동청소년패널조사를 활용하여 전국 지역의 청소년 1,851명을 대상으로 분석하였다. 따라서 한국의 전체 청소년들에게 연구결과를 일반화할 수 있다.

둘째, 본 연구는 가정과 학교에서 여러 가지 문제를 유발하는 '청소년 스마트폰 중독'의 주요한 원인으로 제시되어 왔던 여러 위험요인들의 인과관계 경로를 탐색, 효과적인 예방 대책을 마련하고자 하는 문제의식에서 비롯되었다. 청소년의 스마트폰 중독을 주제로 한 과거의 연구들은 대부분 단편적 인과모형이나 특정 개인내적·외적 변인 위주로 원인을 돌리는 경향이 있었다. 최근에는 보다 다양한 요인과 구조를 통해 중독 현상을 설명하려는 시도가 증가하고 있다. 본 연구도 이러한 경향에 맞추어 개인의 외부환경, 인지적 특성, 정서적 특성을 통합적으로 반영하여 인과관계를 포괄적으로 설명하였다.

셋째, 청소년의 스마트폰 중독을 부정적인 외부환경과 자아존중감의 저하, 우울한 정서가 복합적으로 작용한 것이며, 그 결과 자기통제감의 저하로 나타나는 자기도피 행동으로 이해하게 되었다는 점에서 그 의의가 있다. 즉, 청소년의 스마트폰 중독은 개인의 인지적, 정서적 요인 혹은 외부환경의 단일한 영향력으로 이해될 수 없고, 그 원인이 복합적인 관계에 얽혀있음을 확인하였다. 그러므로 청소년의 스마트폰 중독 예방을 위해서는 단편적인 위험요인에 초점을 맞추기 보다는 통합적이고 구조적인 이해와 접근이 필요함을 알 수 있다.

넷째, 본 연구의 결과를 바탕으로 도식치료(Schema therapy)를 적용해볼 수 있다. 도식치료

적 관점에서는 주 양육자의 보살핌이 제대로 주어지지 않을 경우 부적응적인 인지도식이 형성될 수 있으며, 이는 결국 자기파괴적 행동을 초래할 수 있다. 그러므로 도식치료의 '제한된 재양육(limited-reparenting)' 기법을 통해 치료자가 부모에게서 충족 받지 못했던 욕구를 채워줌으로써 스마트폰 중독 청소년의 도식(schema) 변화를 도모할 수 있다. 이러한 점에서 본 연구의 결과는 애착이상과 스마트폰 중독을 매개하는 자신에 대한 부정적인 인지적 평가와 심리도식이 주요한 치료적 목표가 될 수 있음을 시사한다.

다섯째, 본 연구는 도피이론을 수정한 대안모형의 활용 가치를 확인하였으며, 특히 한국 청소년이 스마트폰에 중독되는 과정에서 정서적 요인의 중요성을 밝혀내었다는 데 의의가 있다. 대안모형은 자기도피이론모형의 선형적 구조를 변형하여 현실과 자아의 불일치를 지각하여 자아존중감이 저하되는 단계(인지적 요인)보다 우울감을 느끼는 단계(정서적 요인)가 더 앞서도록 한 모형으로, 기존 모형보다 적합도가 더 우수한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 중독을 자기도피이론에 의한 자기 파괴적 행동으로 설명하는 것이 한국의 청소년에게도 적용될 수 있으며, 도피이론모형의 단계와 순서가 문화에 따라 다르게 나타날 수 있음을 보여준다.

마지막으로, 청소년의 스마트폰 중독 예방·치료 프로그램은 단지 스마트폰 사용량과 시간의 조절에 초점을 맞추기보다는, 인지적, 정서적 개입이 함께 이루어질 경우 더욱 효과적일 것으로 예상된다. 특히 대안모형의 우수한 적합도에서 확인할 수 있듯이, 우리나라의 문화에는 인지적 요소에 우선하여 정서적인 측면을 중점으로 다루는 예방·치료방법이 필

요할 것으로 사료된다. 청소년들이 탄력성(resilience), 즉 심각한 삶의 도전에 직면하고서도 다시 일어설 뿐만 아니라 심지어 더욱 풍부해지는 인간의 능력을 키울 수 있다면 좌절에 회피적으로 대처하지 않을 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 패널 데이터를 횡단적으로 분석하여 청소년기의 발달적 변화를 고려하지 못하였다. 향후 연구에서는 종단적인 분석을 통해 청소년의 학년 변화에 따른 스마트폰 중독 경향의 변화를 탐구해볼 가치가 있다. 특히 본 연구의 분석대상인 고등학교 2학년(2015년도 기준) 학생들은 대부분이 일반계 고등학교에 재학 중이며 1년 후에 3학년으로 진학한다. 만약 수험생이 되어 대학 입시에 중점을 둘 경우 스마트폰 중독 정도가 현저히 낮아질 것으로 예상된다.

둘째, 본 연구는 패널 데이터라는 이미 수집된 2차 자료를 분석 자료로 활용함으로써 인내 척도의 정교성이 부족하다는 제한점이 있다. 도피이론모형의 5단계 모형과 완벽하게 일치하는 변인을 직접 측정하지 않았기 때문에 이미 측정된 변인들 중 가장 유사한 변인을 차용하였다. 또한, 자기통제감을 측정하는 문항이 5개의 문항으로 구성되어 있거나 주요 변인들이 10개 이하의 적은 문항으로 측정되어 각 변인들이 가진 의미를 정확하게 반영하지 못할 가능성이 있다.

셋째, 본 연구는 Baumeister의 자기도피이론 모형에 포함된 부정적 외부환경 변인에는 애착외상을, 부정적 정서 변인에는 우울을 이용하여 분석하였다. 하지만 부정적 외부환경은 가정환경 외에도 학교, 또래관계, 사회체계 등으로 다양하며, 부정적 정서 역시 우울 이외에 불안, 분노, 공포, 공격성 등으로 다양하게

적용 가능하다. 따라서 후속 연구에서는 도피이론모형의 변인들을 더욱 다양하게 구성하여 이론적 근거를 가지면서도 현실적인 모형을 검증할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구의 결과는 한국 청소년들이 스마트폰 중독에 취약한 이유가 용이한 접근성뿐만 아니라, 학업성취를 중심으로 한 높은 기대와 부정적 자기평가 때문이라는 것을 보여준다. 다시 말해, 입시 위주의 교육하에서 느끼는 현실과 이상의 괴리, 자기 불일치가 인지적, 정서적 불편감을 유발하여 자기도피를 초래하는 것일 수 있다. 추후 연구에서는 청소년의 스마트폰 중독 개입 시에 자기불일치와 자기도피의 영향을 염두에 두어 본 연구에서 밝혀진 기초적인 이론적 함의를 재확인할 가치가 있다.

참고문헌

- 강주연 (2012). 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 고려대학교 부설 행동과학연구소 편 (2000). 심리척도핸드북 I. 서울: 학지사.
- 구현영 (2010). 고등학생의 휴대전화 중독과 예측 요인. 아동간호학회, 16(3), 203-210.
- 권재환, 이성주 (2013). 대학생의 지각된 부모 양육태도가 자기통제력과 학교생활적응에 미치는 영향. 한국청소년연구, 24(2), 35-62.
- 기광도 (2006). 자녀양육이 자기통제력 및 비행에 미치는 효과분석. 형사정책연구, 66, 137-172.

- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이 정신진단 검사 실시 요강. 서울: 중앙적성연구소.
- 김남선, 이규은 (2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국보건정보통계학회지, 37(2), 72-83.
- 김대명, 조준수 (2015). 부모의 양육태도와 스마트폰 중독 관계에서 불안과 우울의 매개효과. 교육융합연구, 13(2), 151-169.
- 김민경 (2014). 대학생의 취업스트레스와 우울이 스마트폰중독에 미치는 영향: 자아통제력의 중재효과를 중심으로. 청소년시설환경, 12(2), 117-126.
- 김병년, 고은정, 최홍일 (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국청소년연구, 24(3), 67-98.
- 김병년, 최홍일 (2013). 과보호적 부모양육태도가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 대한 자기통제력의 매개효과. 사회과학연구, 29(1), 1-25.
- 김선영, 김정희, 이경열 (2004). 청소년이 지각한 부모의 양육태도, 공격성, 자기통제력 및 자아존중감과 청소년 비행의 관계. 상담학연구, 5(3), 711-723.
- 김수린, 유조안 (2014). 연구논문: 정서적 지지가 청소년의 건강증진행동에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. 청소년학연구, 21(6), 135-159.
- 김세영 (2006). 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활동 유형, 자기통제력, 자기조절 학습능력 및 학업성취도의 차이. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김세원 (2003). 사회적 지지가 학대경험 아동의 적응에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김용학 (2005). 인터넷 시대의 사회적 위험. 21세기 한국 메가트렌드 시리즈. 정보통신정책연구원. Vol.2005.
- 김원희, 이동훈 (2010). 중학생이 지각한 부모의 부부갈등 및 자기 통제력이 학교부적응 행동에 미치는 영향. 상담학연구, 11(4), 1767-1782.
- 김연정 (2014). 청소년의 감각추구성향이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기조절의 조절효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 김종원, 조옥귀 (2002). 중, 고등학생의 자기통제력, 사회환경적 요인 및 인터넷, 게임 중독과의 관계. 교육이론과 실천, 12(2), 477-500.
- 김혜영, 유승호 (2013). 스마트폰 사용자의 해석수준에 따른 스마트폰 자기통제에 관한 연구. HCI 2013, 402-405.
- 김희화 (1998). 청소년의 자아존중감 발달: 환경변인 및 적응과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 남수정 (2011). 긴장과 낮은 자기통제력이 사이버일탈에 미치는 영향: 인터넷 중독의 매개효과와 익명성의 조절효과 검증. 대한가정학회지, 49(2), 63-74.
- 남영옥, 이상준 (2005). 청소년의 인터넷 중독 유형에 따른 위험요인 및 보호요인과 정신건강 비교연구. 한국사회복지학, 57(3), 195-222.
- 노석준 (2013). 고등학생의 환경 및 개인심리요인, 스마트폰 이용동기, 스마트폰 중독과의 구조적 관계 분석. 교육정보미디어연구, 19(4), 659-691.
- 류미숙, 권미경 (2011). 휴대폰 중독군과 비중독군의 어머니의 양육태도와 의사소통 차이 비교: 중학생을 대상으로. 부모자녀건강학회지, 14(2), 76-83.

- 문승완 (2008). 중학생이 자각하는 스트레스. 사회회적지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향 (서울권과 전남권을 중심으로). 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 미래창조과학부·한국정보화진흥원 (2015). 2014년 인터넷중독 실태조사 최종보고서.
- 박경희 (2004). 유아의 자기통제와 어머니의 양육태도 및 초기대상관계 유형 간의 관계. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미진, 김광웅 (2015). 아동, 청소년의 스마트폰 중독 개념과 개인 심리적 요인 및 임상적 개입에 대한 논의: 2011년~ 2015년까지 발표된 국내연구를 중심으로. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 18(2), 97-113.
- 박재숙 (2011). '도피이론(Escape Theory)'모형에 기반한 학교위험요인과 청소년 자살생각의 구조적 관계. 한국사회복지학, 63(3), 5-27.
- 박용민 (2011). 성인들의 스마트폰 중독과 정신건강에 관한 연구. 상지대학교 평화 안보·상담 심리대학원 석사학위논문.
- 백지은 (2009). 부모의 양육태도, 아동의 자기통제 및 문제행동이 초등학생의 인터넷 게임중독에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지 (놀이치료연구), 12(2), 111-127.
- 서순복 (2013). 중학생의 우울과 자살생각 간의 관계에서 자기통제력과 부모-자녀 의사소통의 조절효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 서지혜 (2012). 고등학생의 개인, 부모, 또래 및 스마트폰 이용동기 요인과 스마트폰중독과의 구조적 관계분석. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 석말숙, 구용근 (2014). 청소년의 가정폭력경험이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아존중감과 자기통제력의 매개효과. 한국가족복지학, 19(4), 905-928.
- 송현중 (1993). 우울과 자아존중감에 관한 귀인 모형의 인과적 분석. 전남대학교 대학원 박사학위 논문
- 신민섭 (1992). 자살기제에 대한 실증적 연구: 자기도피 척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 신재은 (1999). 청소년의 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 안세라 (2003). 인터넷중독에 영향을 미치는 사회 심리적 요인에 관한 연구: 서울인천 지역 중학생을 대상으로. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 안세운, 하창순 (2008). 상담일반: 대학생의 자기통제력과 스트레스 지각 및 대처와의 관계-지방의 한 대학생들을 중심으로. 상담학연구, 9(2), 391-403.
- 안차수 (2008). 초등 청소년의 자기통제력과 자아존중감이 인터넷 중독과 예방프로그램의 효능에 미치는 영향. 언론과학연구, 8(3), 347-380.
- 양명희 (2000). 자기조절학습의 모형 탐색과 타당화 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 연현진, 한애경, 윤혜미 (2011). 남자범죄청소년의 부모양육행동, 학대피해경험과 사이코패스 성향의 관련성 및 자기통제력의 매개효과. 정신보건과 사회사업, 38(단일호), 141-171.
- 오송희 (1999). 청소년기 애착과 자아존중감 및 우울과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우형진 (2007). 휴대폰 이용자의 자아성향이

- 휴대폰 중독 구성요인에 미치는 영향에 관한 연구. 한국방송학보, 21(2), 391-427.
- 유승숙, 최진오 (2015). 대학생의 스마트폰 중독과 우울, 불안, 공격성의 관계: 자기통제의 조절효과. 청소년시설환경, 13(1), 131-144.
- 윤미애 (2014). 중학생의 스마트폰 중독 경향성이 학업성취도에 미치는 영향. 배재대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤영숙 (2013). 중학생의 스마트폰 사용과 정신건강의 상관관계: 인천광역시 동부교육지원청 관내 학교를 중심으로. 인하대학교 대학원 미간행석사학위논문.
- 이경선, 이정화 (2008). 초등학생의 휴대전화 이용수준과 자기효능감 및 자기통제력과 관계 연구. 한국생활과학회지, 17(2), 271-278.
- 이상준 (2015). 청소년의 스마트폰 중독 및 스마트폰 게임중독에 따른 보호요인과 위험요인의 비교 연구. 청소년복지연구, 17(2), 55-79.
- 이시경 (2001). 청소년의 인터넷 사용현황과 우울 및 자기통제력과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이시형, 김학수, 나은영, 이세용, 김선남, 배진한 외 (2002). 청소년의 휴대전화 사용과 그 영향에 관한 연구(제2002-1호). 서울: 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소
- 이연경 (1999). 약물남용 청소년의 심리적 특성. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이영주, 박주현 (2014). 이용 동기과 자기통제력 및 사회적 위축이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 12(8), 459-465.
- 이윤미 (2014). 애착과 자기통제력이 중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이은희, 조운자 (2008). 청소년 자살의 심리적 과정 및 문제해결력과 사회적 지지의 보호효과. 사회연구, 16(2), 105-143.
- 이정연, 최영선 (2002). 청소년기 자녀의 인터넷 중독에 영향을 미치는 관련 변인. 한국생활과학회지, 11(4), 335-346.
- 임경미 (2005). 중학생의 휴대폰 중독과 자기효능감 및 자기통제력과의 관계. 충남대학교 석사학위논문.
- 장미경, 이은경 (2007). 초등학생의 인터넷 사용욕구와 부모관련변인이 게임중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 1125-1138.
- 장혜진, 채규만 (2006). 기술중독에 빠진 청소년들의 심리적 특성에 대한 연구-휴대폰 사용 중독을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 839-852.
- 전호선, 장승욱 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. 청소년학연구, 21(8), 103-129.
- 정진영, 하정희 (2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가족과 상담, 3(1), 61-77.
- 조민자 (2012). 청소년의 우울과 불안 및 부모의 방임적 양육태도가 인터넷 중독에 미치는 영향에서 자기통제력의 조절효과. 청소년시설환경, 10(1), 15-25.
- 조춘범 (2001). 청소년의 인터넷 중독과 가정 및 학교환경과의 관계에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.

- 조한익 (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육 태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. *청소년복지연구*, 13(4), 269-287.
- 최민정 (2000). 인터넷 중독적 사용과 우울감, 자기효능감 및 감각추구성향의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 최연실, 최혜진, 안연주 (2011). 부모양육태도, 자기통제력 및 또래관계가 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 15(4), 113-133.
- 최윤경, 이지연 (2011). 부모의 양육행동과 아동의 우울 관계에서 긍정적 스트레스 대처행동과 자기통제의 매개효과 연구. *아동교육*, 20(2), 235-251.
- 최윤정, 이시연 (2006). 빈곤 청소년의 심리적 문제와 비행, 보호요인에 관한 연구. *한국아동복지학*, 21(단일호), 89-113.
- 최지현 (2001). 유아의 기질과 어머니의 양육태도와 유아의 자기통제와의 관계. *아동교육*, 10(1), 133-146.
- 하영희, 김경연 (2003). 청소년의 도덕적 금지행동과 개인 및 가정환경 변인간의 인과관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 17(1), 17-30.
- 한국정보화진흥원 (2011). 2010년 인터넷 중독 실태조사.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단척도 개발 연구.
- 한국청소년정책연구원 (2015). 한국아동·청소년패널조사 개요.
- 한정선, 김세영 (2006). 중학생의 인터넷 중독 수준에 따른 인터넷 활용 유형, 자기통제력, 자기조절학습능력 및 학업성취도의 차이. *교육정보미디어연구*, 12(2), 161-188.
- 허묘연 (2000). 청소년이 지각한 부모 양육행동 척도개발연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- 황승일 (2012). 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 생태체계변인에 관한 연구. 조선대학교 석사학위논문.
- Adam, K. S., Sheldon-Keller, A. E., & West, M. (1996). Attachment organization and history of suicidal behavior in clinical adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 264-272.
- Allen, J. G. (2012). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. Karnac Books.
- Baumeister, R. F. (1988). Masochism as escape from self. *Journal of Sex Research*, 25(1), 28-59.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological review*, 97(1), 90.
- Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological bulletin*, 104(1), 3.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*, 32. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New American Library.
- Beer, J. (1987). Depression and self-esteem of teachers. *Psychological reports*, 60(3c), 1097-1098.
- Blackburn, S., Johnston, L., Blampied, N., Popp,

- D., & Kallen, R. (2006). An application of escape theory to binge eating. *European Eating Disorders Review*, 14(1), 23-31.
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology*, 111(1), 198.
- Chorpita, B. F., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1998). Perceived control as a mediator of family environment in etiological models of childhood anxiety. *Behavior Therapy*, 29(3), 457-476.
- Dean, P. J., & Range, L. M. (1996). The escape theory of suicide and perfectionism in college students. *Death studies*, 20(4), 415-424.
- Dean, P. J., & Range, L. M. (1999). Testing the escape theory of suicide in an outpatient clinical population. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 561-572.
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate Self Harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192-205.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 1-33.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Haines, J., & Williams, C. L. (1997). Coping and problem solving of self-mutilators. *Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 177-186.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Henry, A. F., & Short, J. F. (1954). *Suicide and homicide: Some economic, sociological and psychological aspects of aggression*, 91442. New York: Free Press.
- Hull, J. G., Levenson, R. W., Young, R. D., & Sher, K. J. (1983). Self-awareness-reducing effects of alcohol consumption. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 461-473.
- James, W. (1890). The consciousness of self. *The principles of psychology*, 8.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 80-84.
- Kimberly S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu (2013). 인터넷 중독 (Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment). (신성만, 고윤순, 송원영 역). 시그마프레스. (원전은 2010에 출판)
- Kwon, J. H., Chung, C. S., & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community mental health journal*, 47(1), 113-121.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Logue, A. W. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. Prentice-Hall, Inc.
- Olson, S. L., Bates, J. E., & Bayles, K. (1990). Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(3), 317-334.

- Padykula, N. L., & Conklin, P. (2010). The self regulation model of attachment trauma and addiction. *Clinical Social Work Journal, 38*(4), 351-360.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. *The development of the self, 205-246*.
- Smith, T. W., & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and emotion, 5*(4), 323-331.
- Steele, C. M., & Southwick, L. (1985). Alcohol and social behavior: I. The psychology of drunken excess. *Journal of personality and social psychology, 48*(1), 18-34.
- 원 고 접 수 일 : 2016. 04. 18.
수정원고접수일 : 2016. 06. 05.
최종게재결정일 : 2016. 06. 13.

The Effects of Attachment Trauma, Self-esteem, Depression, Self-regulation on Smart phone Addiction in Korean Adolescents: Focusing on 'Escape Theory Model'

Jin Mi Ryoung

Shin, Sung-man

Department of Psychology, Handong University

The main purpose of this study was to examine whether the process of Smart phone addiction accords with Baumeister's escape from self theory among Korean adolescents. Escape theory has been made good use of accounting operating mechanism and causal link of diverse factors that lead to ultimate self-destructive behavior. For this purpose, this study analyzed the effects of attachment trauma, self-esteem, depression, self-regulation on Smart phone addiction, each stage corresponds with 'Escape Theory Model'. Korean Children and Youth Panel Survey(2014) data were analyzed by means of Pearson's correlation, and path analysis by the use of SPSS 19.0, Amos 18.0. Subject of analysis was 1,851 2nd grade students in high school who answered having Smart phone. The results of this study are as follows. First, Smart phone addiction has significant positive, negative correlations with all other variables. Especially, self-regulation showed highest correlation with Smart phone addiction. Second, results of path analysis with domestic data indicated that the 'original escape theory model' produced a good fit to the data. Consistent with escape theory, a path model yielded significant paths from attachment trauma to self-esteem, self-esteem to depression, depression to self-regulation, self-regulation to Smart phone addiction. Third, results of path analysis with domestic data indicated that the modified 'alternative model(depression precedes low self-esteem)', produced a good fit to the data than a original model. This path model yielded significant paths from attachment trauma to depression, depression to self-esteem, self-esteem to self-regulation, self-regulation to Smart phone addiction. Based on these results, not only Smart phone addiction of Korean adolescents can be explained as self-destructive behavior by escape theory, but also the stages and orders of escape model can appear in different guises in different cultures. Therefore, emotion-focused prevention and treatment preceding cognitive factor for Smart phone addiction would be more effective for Korean adolescents. In conclusion, this study suggests a useful and practical method for conducting interventions for the Smart phone addiction of youth.

Key words : Smart phone addiction, Pathological Smart phone use, Escape from self theory, Self-destructive behavior, Adolescence, Attachment Trauma, Self-esteem, Depression, Self-regulation, Emotion-focused therapy