

행복은 청소년의 중독 예방에 기여할 수 있는가?

박 상 규[†]

꽃동네대학교 상담심리학

중독은 불행감과 관련된다. 점차 심각해지고 있는 청소년 중독을 예방하기 위해서는 청소년의 행복감 증진이 필요하다. 가정과 학교, 사회 등에서 청소년이 행복할 수 있어야 중독대상으로 도피하지 않게 된다. 무엇보다 가정에서부터 부모와의 관계형성이 잘 되어야 청소년이 자기를 사랑하게 되고 자존감이 높아지면서 행복감을 가지게 되어 중독대상으로부터 멀어질 수 있다. 청소년의 행복은 자존감, 회복탄력성, 관계형성, 마음챙김과 자비수행, 영성 등과 관련된다. 본 연구는 청소년의 중독 예방에 있어서 행복의 중요성을 제안하고, 청소년의 행복 증진과 관련되는 구체적인 요인들에 대해서 살펴보았다는 점에서 함의를 지닌다.

주요어 : 청소년, 중독, 행복

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박상규, 꽃동네대학교 사회복지·상담심리학부 상담심리전공 교수,
(28211) 충북 청주시 서원구 현도면 상삼길 133 / Tel : 043-270-0140, E-mail : mountain@kkot.ac.kr

개인이 행복하면 중독대상으로 도피하지 않는다. 청소년이 알코올이나 도박, 인터넷, 스마트폰, 섹스 등 중독대상을 갈망하는 것은 불안과 우울 등의 부정적 감정과 관련된다. 청소년이 일상의 소소한 것에서 행복을 찾을 수 있으면 중독대상에 대한 집착이 줄어든다.

행복감 경험은 점차 심각해지는 청소년들의 중독문제를 예방하고 해결하는데 있어서도 매우 중요하다. 지금, 이 자리에서 충분히 행복하다고 느끼는 청소년들은 다양한 중독대상의 유혹으로부터 보다 쉽게 벗어날 수 있다.

본 연구에서는 청소년기 중독문제와 행복에 대해 개략적으로 설명한 다음, 이들의 관계를 알아보고 청소년들이 진정으로 행복할 수 있는 방안을 탐색해보고자 하였다.

중독

중독은 불행감과 관련된다. 불행감을 경험하는 사람은 알코올이나 도박, 스마트폰 등의 중독대상을 사용하여 일시적이고 즉각적인 행복을 추구하려 들기 쉽다. 행복한 개인일수록 중독대상을 덜 찾게 되고, 행복감을 느끼지 못할수록 중독행동이 증가하게 된다(Suresh, Silvia, Kshamaa, & Nayak, 2018).

중독은 중독 대상을 통하여 도파민 등의 물질이 뇌에서 분비될 때 느끼는 쾌감의 노예가 된 상태이다. 중독자는 그런 쾌감을 반복해서 구하고자 한다. 그러나 이러한 쾌감은 순간적인 자극을 제공할 뿐, 장기적으로 보면 개인을 더욱 깊은 불행에 빠뜨리게 된다. 예를 들어 알코올 중독자의 경우, 술에 취해 있을 때는 일시적으로 고통을 잊고 기분이 좋아질 수

있지만 알코올의 효과가 떨어지면 더욱 깊은 우울감이나 자책감을 경험하게 된다. 인터넷에 중독된 청소년들은 인터넷 활동에 몰입하면서 행복감을 추구하지만, 지나친 사용으로 인해 일상생활에 부적응을 겪으며 감정조절의 곤란 등 다양한 어려움에 처하게 된다(박지은, 최연희, 2011).

중독과 정신건강

청소년들이 경험하는 우울한 기분이나 불안, 낮은 자존감, 대인관계의 어려움과 같은 정신건강 문제들은 중독과 밀접한 관련을 지니고 있다. 선행연구에서 청소년의 휴대폰 중독은 정신건강요인과 자기통제력, 자아존중감과 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인되었는데, 그 중에서도 휴대폰 중독을 가장 잘 설명해주는 변인은 정신건강요인이었다(장성화, 박영진, 2010). 또 다른 연구에서도 스마트폰 사용에 중독된 청소년집단이 비중독 청소년집단에 비해 자아존중감은 낮고, 충동성과 정신건강이 나쁜 것으로 나타났다(이혜순, 2014). 낮은 자존감뿐만 아니라 외로움도 청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치게 된다(여종일, 2016).

스마트폰 중독 청소년들은 특히 높은 수준의 불안, 우울, 충동성을 나타내는 것으로 알려져 있다(황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012). 인터넷 중독 문제가 있는 집단의 경우에도 일반 집단에 비하여 높은 수준의 스트레스와 우울을 보였고, 주관적인 행복인지도는 낮게 나타났다(김대환, 2013). 청소년 인터넷 중독자를 대상으로 한 연구에서 인터넷 중독 청소년은 우울증이나 ADHD 등의 공병질환을 가지는 경우가 많았는데, 공병질환이 있는 집단은 다

른 집단에 비하여 인터넷 중독 수준이 더 높은 것으로 관찰되었다(황수민, 이성애, 한덕현, 2013). 또 다른 연구에서는 스트레스가 심하고 충동적이며 사회적 지지가 빈약한 청소년일수록 인터넷 중독에 더욱 취약한 것으로 확인되었다(박지은, 최연희, 2011).

사회불안은 여성들의 스마트폰 중독을 설명하는 중요한 요인인데, 이는 여성이 남성보다 현실 대인관계에서의 어려움으로 인한 감정적 문제를 가상적 공간에서 해결하려는 성향이 더 강하기 때문이다(이성철 외, 2014).

이 외에 청소년기의 인터넷 섹스중독이나 음주관련 문제들도 정신건강요인들이 중요한 영향을 미치고 있었다(봉은주, 김은하, 2015; 이상준, 2003).

중독청소년들이 가지는 우울이나 불안, 충동성 등의 문제는 중독의 원인이 되는 동시에, 중독으로부터 회복과정에 장애물로 작용할 수 있다. 때문에 청소년기 중독을 예방하고 치유하기 위해서는 다른 유형의 정신과적 문제들을 완화시킬 수 있는 개입을 병행하는 것이 중요하다. 이와 더불어 청소년이 건강하고 행복할 수 있도록 가정과 학교, 사회의 분위기가 전반적으로 바뀌어 가야한다.

관계형성과 부모의 양육태도

관계형성의 문제는 청소년기 중독과 상호간에 중요한 영향을 주고받는 요인이다. 가족갈등 등 스트레스가 높은 청소년들이 인터넷 중독 수준이 높다(이영아, 정원철, 2010). 청소년 중독자들은 주변인들과의 관계형성에 어려움을 겪는 경우가 많으며, 중독에 빠져들수록 그 어려움이 더욱 심화되는 경향이 있다. 가족이나 또래들과의 관계가 불편하여 중독대상으로

도피하였다가, 중독이 심화되면서 관계기술이 더욱 손상되어 대인관계 위축과 소외감도 심해지는 식이다.

인터넷에 중독된 청소년들은 가족 내 중요한 사람들과의 심리적, 정서적 소통이 결핍된 상태에서 상호소통의 욕구로 인터넷을 사용하게 된 경우가 많다(박부환, 김병영, 장은정, 2013). 또한 스마트폰 중독 청소년들의 경우 중독문제가 심각할수록 의사소통의 어려움과 분노, 소외감이 더욱 증가한다(김혜순, 변상해, 2016). 특히 부모와의 관계가 좋지 않은 청소년들은 관계형성에 대한 욕구를 인터넷이나 스마트폰과 같은 대체재를 통해서 충족하려 들기 쉽다.

이러한 관점에서, 부모의 양육태도는 자녀들이 경험하는 다양한 유형의 중독문제에 큰 역할을 하게 된다. 중학생 자녀와 그 부모를 대상으로 한 선행연구에서, 수용적이고 자율적인 양육태도는 자녀의 자존감을 증진시키고 스마트폰에 대한 중독수준은 낮추는 것으로 확인되었다(문두식, 최은실, 2015). 부모가 자녀를 있는 그대로 존중하고 공감해줄 때 자녀의 자존감이 올라가고 우울이나 불안, 외로움 등의 부정적 감정이 줄어들며, 중독대상을 찾을 가능성이 적어진다.

반면 자녀가 부모로부터 사랑받지 못한다고 느끼면 자존감이 낮아지고 부정적 감정에 빠지며, 이러한 부정적 감정을 회피하고 관계형성의 욕구를 채우기 위해서 스마트폰이나 알코올 등의 중독대상을 탐닉하게 된다. 실제로 장재홍(2004)의 연구에서, 부모의 거부적인 양육태도, 통제적 태도, 성취에 대한 압력을 행사하는 태도는 자녀의 인터넷 중독에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

보다 건강한 양육을 제공하기 위하여, 부모

는 우선 자신의 정신건강과 행복을 챙길 필요가 있다. 부모가 높은 자존감을 가지고 자기를 잘 사랑하며 조절할 수 있을 때 자녀를 적절하게 대할 수 있게 되며, 결과적으로 자녀의 중독 예방 및 회복에 기여하게 된다.

행복이란?

모든 사람이 행복을 바라고 있다. 행복은 기쁨 또는 긍정적 정서 상태로 삶에서의 만족감을 경험하는 것을 의미하며, 삶의 질, 삶의 만족도, 주관적 안녕감 등과 유사한 개념이다(조명주, 2016). 행복을 누리기 위해서는 지금 여기, 매순간 깨어 있어야 하며, 신체건강, 정신건강, 영적 성장, 이웃에 대한 배려가 서로 조화를 이루어야 한다(박상규, 2009).

행복의 기여요인은 환경적인 요인들과 심리내적 요인들로 구분할 수 있다. 가정의 경제적 요인이나 지역 사회 환경 등의 환경적 요인이 행복에 미치는 영향을 무시할 수는 없다. 그럼에도 행복은 결국 인간의 마음으로 느끼는 것이기에, 보다 중요한 것은 주관적인 마음 상태이다. 이를 반영하듯 성은모와 김균희(2013)의 연구에서는 중학생들의 행복감 경험에는 자아존중감과 자아탄력성 등의 심리내적 요인들이 직접적인 영향을 미치며, 가정의 경제적 소득이나 부모, 또래, 지역사회환경은 심리내적 요인을 통해 간접적으로 행복에 영향을 미치는 것으로 관찰되었다.

자아존중감

자아존중감(self-esteem)이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있다. 자신을 있

는 그대로 인정하는 것은 행복의 전제 조건 중 하나이다. 이미 여러 연구에서 자아존중감이 행복이나 영적 안녕에 중요한 영향을 미치는 요인임을 확인하였다(서경현, 정성진, 구지현, 2005; 이운정, 2018; Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Diener & Diener, 1995; Kollndorfer et al., 2017).

청소년의 자아존중감은 부모와 또래 등과의 관계형성과 관련되고 있다(황매향, 최희철, 임효진, 2016). 부모로부터 관심과 인정을 받고 또래와 관계가 좋으면 자아존중감이 높아지고 따라서 행복감이 상승된다고 볼 수 있다.

청소년기에는 자아정체감이 형성되어감에 따라 자신의 삶을 통찰하고 주관적인 평가를 내리게 되는데, 높은 수준의 자존감은 발달과 적응을 촉진시켜 긍정적인 자기평가에 기여하게 된다(황매향, 최희철, 임효진, 2016). 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 이들의 주관적 행복에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감과 경제 상태, 대인관계, 전공만족도 등이 있으며, 그 중에서도 자아존중감이 특히 큰 역할을 하는 것으로 확인되었다(박미숙, 2018).

회복탄력성

회복탄력성은 고통스러운 상황이나 역경을 잘 이겨내어 긍정적으로 적응하는 것으로, 역경과 고통을 성장의 경험으로 전환하고 앞으로 나아가는 능력이라고 할 수 있다. 이는 개인이 만성적인 불행감에 휩싸이는 것을 차단하고 다시금 건강하고 행복한 일상으로 돌아가게끔 하는데 중요한 역할을 한다. 대학생과 유치원 교사 등을 대상으로 한 연구에서, 높은 수준의 회복탄력성은 행복감 증진에 유의하게 기여하는 것으로 나타났다(조명주, 2016;

황애익, 탁정화, 홍성희, 2013). 또한 서경현 (2016)은 회복탄력성이 중학생들의 주관적 웰빙이나 행복감에도 긍정적으로 작용함을 확인하였다.

마음챙김명상, 자비수행

마음챙김명상과 자비수행은 행복을 위한 주요한 개입법이다(조옥경, 윤희조, 2016). 마음챙김은 순수한 자각으로 있는 그대로 자기를 펼쳐놓고 보는 것이다. 생각하지 않는 것, 판단하지 않는 것이며, 자신의 경험이나 지식, 선입관이나 욕구를 개입하지 않고 있는 그대로를 지속적으로 바라보는 것이다(김정호, 2001). 마음챙김을 꾸준히 지속하면 모든 것은 무상하고 나라는 것은 조건화되어 나타나는 것이며 인간의 육체가 있는 한 고통이 따른다는 지혜를 얻게 된다.

많은 연구를 통해 마음챙김이 가지는 긍정적인 효과가 밝혀지고 있다. 마음챙김을 지속적으로 하는 개인들은 주관적인 안녕감과 행복감이 증진되는 경향을 보인다(박상규, 2013; Brown & Ryan, 2003). 마음챙김은 행복에 직접적인 영향을 미치기보다는 자존감을 증가시키고 물질주의를 감소시켜 개인의 행복에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다(유연재, 이성준, 2015).

마음챙김은 자기 몸의 감각이나 느낌, 욕심과 분노, 어리석음 등의 마음상태 등을 있는 그대로 순수하게 관찰하고 받아들임으로써 마음이 편안해지고 자존감이 높아지며, 자기조절력이 향상되는데 기여한다(김정호, 2001; 박상규, 2016).

자비수행은 자기의 마음을 따스한 에너지로 채우는 것으로, 자기자비와 타인자비의 두 가

지 방식으로 구분할 수 있다. 자기자비수행을 하는 경우에는 자기 자신을 자비의 대상으로 삼아 펼쳐놓고 바라보면서, “내가 고통이 없기를” “내가 건강하기를” “내가 행복하기를” 등의 자비 문구를 반복하는 것이다. 자기자비수행을 통하여 마음이 따뜻해지고 편안해지는 효과를 경험할 수 있다(김정호, 2014).

타인자비수행은 부모나 스승, 친척, 친구 등 가까운 사람들로부터 시작하여 잘 모르는 사람, 원수에 이르기까지 자신이 아닌 다른 많은 사람들을 자비의 대상으로 하며 그 사람이 고통으로 벗어나 행복하기를 바라는 것이다. 타인자비수행의 문구 또한 자기자비수행의 문구와 유사하게 사용할 수 있다. “아버지가 고통이 없기를” “아버지가 건강하기를” “아버지가 행복하기를” “어머니가 고통이 없기를” “어머니가 건강하기를” “어머니가 행복하기를” 등의 문구를 반복한다. 타인자비는 나라는 틀을 벗어나 타인들의 행복을 기원함으로써, 궁극적으로는 나 자신까지 행복하게 한다.

영성

영성은 지성을 넘어선 것으로 인간이 가진 귀중한 보물이다. 모든 인간의 내면에는 신성, 부처의 품성이 자리 잡고 있다. 우리가 고통 속에서도 행복할 수 있는 것은 영성을 품고 있기 때문이다. 영성은 신앙에 제한되는 것이 아니며, 삶의 의미와 목적, 감사, 용서 등을 포함하는 개념이다.

영성은 행복과 관련성이 높다. 중년 여성을 대상으로 한 연구에서, 영성적 요인은 인구학적 요인이나 관계적 요인보다 행복을 보다 잘 예측하는 것으로 나타났다(홍주연, 윤미, 2013). 중독의 예방에 기여하는 행복은 욕구의 만족

이나 일시적 쾌락보다는 삶의 의미, 깨어 있음 등의 영성적 행복이다. 지금 여기에 깨어 있으면서 고통의 의미를 찾아내는 영성적 행복은, 마음을 안정시키는 동시에 깨달음을 가져온다. 또한 자신을 잘 조절할 수 있게 하여 현실적응에도 도움을 준다.

중독과 행복

청소년들이 경험하는 행복의 수준이 높아질 수록 다양한 유형의 중독 증상은 감소하게 된다. 반대로, 행복 수준이나 삶의 만족도가 낮은 경우에는 인터넷 중독이나 스마트폰 중독 등에 빠져들 위험성이 증가한다(장덕희, 김정은, 2018; Longstreet & Brooks, 2017). 중독자가 불행할수록 중독대상에 더욱 몰두하게 되며(최운선, 김희영, 2018), 회복된 후 재발하게 되는 주요한 요인들 중 하나도 부정적 감정과 같은 불행감이라고 알려져 있다(고영삼, 2011). 개인이 일상의 작은 일에서 감사하는 마음을 많이 가질수록 중독 대상에 대한 갈망은 줄어든다.

중독에서 10년 이상 잘 회복 중인 분들은 중독과 행복 간의 관계에 대해서 다음과 같이 구술하고 있다.

○ 우울하고 자존감이 낮아서 술을 마셨다. 알코올을 통해서 우울한 기분과 열등감을 잊어버리고 싶었다. 행복은 그런 것과 정 반대이다. 회복하면서 자녀를 부양하고 직장 일을 하면서 힘이 들더라도 만족감을 가지고 감사하면서 살아간다. 가족과의 관계나 자신과의 관계가 좋아지면서 행복을 느낀다. 하나하나 얻어가고 배

워가면서 성장하는 것에 행복을 느낀다(남, 40대).

○ 행복은 함께 하는 것이 중요하다. 가족이나 자조모임, 친구 등 함께 하는 사람이 있으면 중독을 벗어나는 데에 도움이 된다. 회복하면 더 성장하게 되고 성장하면 나뉘대로 행복을 찾는다. 성장하면 소소한 것에서 행복을 찾을 수 있다. 중독으로부터 잃어버렸던 가족이나 친구, 사소한 것에서 행복을 찾는다(남, 50대).

○ 행복하지 않으니깐 뭔가를 찾는다. 행복하지 않으면 무엇인가를 갈구한다. 술이나 도박, 마약, 여자 등을 찾는다. 회복하면서 어떤 부분이 나아지고 성장하니깐 행복감이 증진된다. 행복과 중독은 반비례한다. 행복할수록 중독에서 벗어날 수 있다. 중독에 빠져 있을 때는 일시적인 쾌락을 행복으로 착각하였다.

중독에 빠져 있을 때에는 소소한 행복을 알아차리지 못했다. 마치 앞만 보고 달리는 경주마와 같았으나 회복이 되면서 주위를 둘러보고 사소한 것에서 행복을 느낄 수 있었다. 회복이 되면서 “내가 이렇게 해서 중독이 되었구나!” 하면서 자신을 더 성찰하게 되었다. 변화되어가는 나 자신이나 주위관계에서 행복을 느끼고 있다(남, 40대).

위의 사례들과 같이, 우울한 기분이나 불안, 열등감과 같은 부정적 감정에 휩싸인 개인들은 이로부터 도피하기 위하여 알코올이나 마약, 도박, 스마트폰 등의 중독대상에 빠져들 수 있다. 그렇기에 중독으로부터 회복은 곧

영적 성장의 과정이다. 영적으로 성장해나감
면서 가족들과의 관계나 일상의 사소한 일로
부터 행복을 찾아낼 수 있고, 중독으로부터
점차 회복하게 된다.

결론 및 제언

청소년이 느끼는 행복은 중독의 예방에 도
움이 된다. 청소년의 행복감이 증진되면 중독
대상에 대한 집착이나 갈망이 줄어들고 지금
여기에 자신이 해야 할 일에 잘 집중할 수 있
다.

중독은 일순간의 가짜 행복에 집착하는 삶
의 태도이다. 중독대상에 탐닉하면서 잠깐의
쾌락을 느끼고 괴로움을 잊을 수 있을지 몰라
도, 결과적으로는 자기는 물론이고 주변 사람
들까지 더욱 불행하게 만든다. 청소년 중독의
예방을 위해서는 청소년들이 이러한 가짜 행
복에 빠져들지 않도록, 보다 건강하고 진실한
행복감을 경험하게끔 도와줄 필요가 있다.

이를 위해서는 우선 가정에서부터 부모와의
관계가 잘 형성되어야 한다. 부모에게 사랑받
는다는 느낌을 바탕으로 자존감을 갖게 하고
충분한 행복을 느끼도록 하는 것이다. 부모는
자기 자신을 먼저 성찰하고 사랑하면서, 자녀
를 존중하고 격려하는 태도를 가져야 한다.
가정의 전반적인 분위기를 화목하게 만들고,
대화 시에는 공감하고 수용하면서 감정을 자
유롭게 표현할 수 있도록 하는 것이 좋다(이
진숙, 김은주, 2013). 그래서 가족교육과 치료
가 청소년의 중독예방에 중요하다.

스마트폰 등에 중독된 청소년은 대인관계능
력이 손상되어 있어(박순주, 권민아, 백민주,
한나라, 2014; 장덕희, 김정은, 2018), 부모와

교사, 친구들과 좋은 관계를 유지하는 전략을
가르치는 다양한 프로그램을 제공하고 행복의
기술을 가르치는 것이 유용한 방법이 된다(성
은모, 김근희, 2013). 행복은 연습이나 훈련에
의하여 향상되기 때문에 청소년들에 대한 반
복적이며 장기적인 행복프로그램이 시행되어
야 한다(이경열, 2009). 또 청소년들에게 스트
레스 관리기술을 가르칠 필요가 있다. 가족갈
등 스트레스가 높은 청소년들도 스트레스 대
처능력이 높으면 인터넷 중독수준이 낮아지고
있어 청소년들을 대상으로 스트레스 대처방법
을 가르치는 것도 중독예방에 도움이 된다(이
영아, 정원철, 2010). 특히 청소년을 대상으로
마음챙김명상을 가르치는 것이 중독의 예방에
중요하다. 마음챙김을 함으로써 스트레스나
갈등을 잘 다스릴 수 있으며, 자존감이 높아
지고, 자기를 조절할 수 있어 행복감이 증진
되기 때문이다. 불행자체가 중독을 유도하기
보다는 불행을 있는 그대로 받아들이지 못하
고 도피하게 될 때 중독에 빠지게 된다. 고통
이 일어나더라도 그것을 있는 그대로 주시하
고 받아들이면 고통은 귀중한 스승의 역할을
하며 성장의 밑거름이 될 수 있다(박상규,
2018). 따라서 자기 마음에서 일어나고 사라지
는 감정의 변화를 지속적으로 알아차리고 수
용하는 마음챙김이 청소년의 행복에 중요하다.

가계형편이 좋지 못한 청소년 가정의 경우
에는 경제적 부담이 적으면서 현실적으로 자
녀와 함께 참여할 수 있는 여가생활 프로그램
이나, 부모와 자녀 간 유대 관계를 촉진할 수
있는 여건을 국가 및 지방자치단체에서 지원
해주는 정책이 시행되어야 한다(김석환, 정혜
주, 2015). 또 청소년의 중독 및 행복과 관련
되는 자존감, 회복탄력성, 관계형성, 마음챙김
과 자비명상, 영성 등을 증진하는 프로그램을

청소년에게 적용할 필요가 있다.

가정과 학교, 사회는 돈, 명예, 권력 등의 성공지향적인 것에 삶의 목적이나 가치를 두기 보다는 개인의 행복과 영적 성장을 중시하는 방향으로 변화해나가야 한다.

앞으로 연구에서는 청소년의 다양한 유형의 중독과 행복 간의 관계를 구체적으로 탐색하고, 이러한 관계에서 마음챙김이나 영성 등의 요인이 가지는 역할을 보다 자세하게 알아볼 필요가 있다. 청소년들의 중독예방을 목적으로 영적 성장을 포함한 행복 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것 또한 중요하다.

본 연구에서는 청소년들의 중독문제 예방과 회복에 행복의 역할이 중요함을 알아보았다. 그러나 중독으로부터 회복중인 분들의 보고에서 드러나듯이, 행복이 표면적인 수준에서 끝나지 않고 내적성장을 동반할 때 비로소 진정한 효과를 발휘할 수 있으리라 생각된다. 자기욕구의 만족이나 일시적 쾌락이 아닌 깨어 있으면서 자기를 성찰하고 타인과 관계를 잘 하면서 일상의 소소한 것에서 행복을 찾는 의미에서의 행복이 중독의 예방과 회복에 핵심적인 요소가 됨을 알 수 있다.

참고문헌

고영삼 (2011). 청소년 인터넷 중독 상담 내담자의 사회심리적 특성 분석. *인문학논총*, 25(2), 51-79.

김대환 (2013). 청소년의 인터넷중독과 건강행태 및 정신건강 요인- 2010년 청소년건강행태온라인조사 자료를 이용하여. *보건교육건강증진학회지* 30(2), 1-10.

김석환, 정혜주 (2015). 게임중독에 영향을 미

치는 청소년의 가정환경요인분석: 가정 내 경제, 문화, 사회자본을 중심으로. *보건과 사회과학*, 38, 5-36.

김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.

김정호 (2014). *스무살의 명상책*. 서울: 불광출판사.

김혜순, 변상해 (2016). 청소년의 스마트폰 중독이 또래관계에 미치는 영향. *벤처창업연구*, 10(5), 117-125.

문두식, 최은실 (2015). 부모의 양육태도가 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 청소년 자아존중감의 매개효과. *청소년학연구*, 22(10), 213-236.

박미숙 (2018). 간호학생의 스트레스, 자아존중감이 주관적 행복감에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*, 19(4), 395-402.

박부환, 김병영, 장은정 (2013). 청소년의 인터넷 중독 과정 경험에 관한 현상학적 연구. *청소년학연구*, 20(8), 71-95.

박상규 (2009). *행복 4중주*. 서울: 학지사.

박상규 (2013). 자아존중감과 마음챙김의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 881-890.

박상규 (2016). *중독과 마음챙김*. 서울: 학지사.

박상규 (2018). 중독자의 회복유지를 위한 새로운 패러다임: 한국적 상담모형. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 293-326.

박순주, 권민아, 백민주, 한나라 (2014). 소셜네트워크 서비스를 이용하는 대학생들의 스마트폰 중독과 대인관계능력의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(14), 289-297.

박지은, 최연희 (2011). 청소년의 스트레스, 사회적지지 및 충동성이 인터넷 중독에 미치는 영향. *재활간호학회지*, 14(2), 145-

- 152.
- 봉은주, 김은하 (2015). 청소년 음주문제와 인터넷 중독이 정신건강에 미치는 영향. 청소년학연구, 22(9), 1-23.
- 서경현, 정성진, 구지현 (2005). 대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1077-1095.
- 서경현 (2016). 청소년의 학업스트레스와 주관적 웰빙 및 행복감 간의 관계 - 회복탄력성을 중심으로. 청소년학연구, 23(11), 137-157.
- 성은모, 김균희 (2013). 청소년의 행복에 영향을 미치는 개인특성과 환경 특성 간의 관계분석. 한국청소년연구, 24(4), 177-202.
- 여종일 (2016). 남녀중학생의 외로움과 스마트폰 중독증상의 관계: 자아존중감의 매개효과 검증. 청소년학연구, 23(1), 129-152.
- 유연재, 이성준 (2015). 마음챙김이 행복에 미치는 영향 연구. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 91-110.
- 이경열 (2009). 초월영성상담: 행복증진프로그램. 상담학연구, 10(2), 1259-1275.
- 이상준 (2003). 인터넷 섹스중독 청소년의 심리사회적 특성과 정신건강 연구. 한국사회복지학, 55(11), 341-364.
- 이성철, 최태영, 우정민, 김지현, 서민재, 곽상규, 이종훈 (2014). 한국청소년의 스마트폰 중독과 우울, 사회불안의 상관관계. 생물치료정신의학회, 20(3), 212-218.
- 이영아, 정원철 (2010). 청소년의 학업 및 가족 갈등 스트레스가 인터넷 중독에 미치는 영향 - 스트레스 대처능력의 조절효과를 중심으로. 청소년복지연구, 12(4), 257-277.
- 이윤정 (2018). 개인과 환경요인이 청소년의 행복에 미치는 영향. 인문사회 21, 9(5), 1023-1035.
- 이진숙, 김은주 (2013). 아동의 기질, 부모자녀 의사소통, 또래 관계가 아동의 행복감에 미치는 영향. 한국생활과학회지, 22(5), 433-445.
- 이혜순 (2014). 청소년의 자아존중감, 충동성 및 정신건강이 휴대전화 중독에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 14(6), 200-210.
- 장덕희, 김정은 (2018). 청소년의 대인관계능력과 행복감의 관계에서 스마트폰 중독의 매개효과. 인문사회 21, 9(1), 1-9.
- 장성화, 박영진 (2010). 휴대폰 중독 수준에 따른 청소년들의 정신건강, 자기통제력, 자아존중감의 관계연구. 한국교육논단. 8(3), 25-41.
- 장재홍 (2004). 부모의 자녀양육태도가 중학생의 인터넷 중독에 미치는 영향: 인터넷 사용욕구를 매개로. 상담학연구, 5(1), 113-128.
- 조명주 (2016). 간호대학생의 행복에 영향을 미치는 요인. 한국간호교육학회지, 22(2), 182-190.
- 조옥경, 윤희조 (2016). 불교와 심리학적 관점에서 본 자애와 연민. 철학논총, 86, 449-470.
- 최운선, 김희영 (2018). 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향-레질리언스의 매개효과. 한국산학기술학회논문지, 19(1), 199-207.
- 홍주연, 윤미 (2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 18(1), 219-242.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마

- 트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. 한국콘텐츠학회논문지, 12(10), 365-375.
- 황매향, 최희철, 임효진 (2016). 청소년기의 또래 애착, 자존감, 삶의 만족 사이의 종단적 관계. 아시아교육연구, 17(3), 195-220.
- 황수민, 이상애, 한덕현 (2013). 청소년 인터넷 중독 임상집단에서 공병질환에 따른 심리적 특성-우울, 충동성을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 989-1002.
- 황애익, 탁정화, 홍성희 (2013). 유치원 교사의 회복탄력성, 교사효능감 및 직무만족도가 행복감에 미치는 영향. 유아교육학논집, 17(3), 411-432.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D. Krueger, J. L., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Kollndorfer, K., Reichert, J. L., Brückler, B., Hinterleitner, V., & Scöpf, V. (2017). self-esteem as important factor in quality of life and depressive symptoms in anosmia: A pilot study. *Clinical Otolaryngology*, 42, 1229-1234.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Suresh, V. C., Silvia, W. D., Kshamaa, H. G., & Nayak, S. B. (2018). Internet addictive behaviors and subjective well-being among 1st-year medical students. *Archives of Mental Health*, 19(1), 24-29.

원 고 접 수 일 : 2018. 08. 03.

수정원고접수일 : 2018. 09. 18.

최종게재결정일 : 2018. 09. 31.

Can Happiness Contribute to Adolescent's Prevention of Addiction?

Sang-Gyu Park

Kkottongnae University

Addiction is associated with unhappiness. In order to prevent serious adolescent addiction, it is necessary to improve the happiness of the adolescent. At home, school, society, etc., the adolescent must be happy so that they do not escape to the addictive subjects. First of all, the relationship with parents should be harmonious. As adolescent love themselves, and their self-esteem increases, they become happier and can get away from the addicted subject. Adolescents happiness is related to the self-esteem, resilience, relationship formation, mindfulness, compassion training and spirituality. This study has implications for the prevention of addiction of adolescents by mentioning the necessity of adolescent happiness and examining specific factors related to the promotion of adolescent happiness.

Key words : adolescent, addiction, happiness