

행복 및 우울과 스마트폰 중독 간의 관계

박상규[†]

꽃동네대학교 상담심리학 전공 교수

조혜선

꽃동네대학교 사회복지상담대학원 강사

중독의 특성 중 하나는 자신의 불행감으로부터 벗어나기 위해 중독대상으로 회피하는 것이다. 최근 급격한 정보화의 발달로 스마트폰 중독 문제가 사회적으로 심각해지고 있다. 전 연령 중 10대와 20대에서 이러한 문제의 심각성이 가장 두드러지는데, 이들은 스마트폰 중독으로 인해 사회적 및 대인 관계적으로 여러 가지 어려움을 겪고 있다. 특히 높은 우울감과 주관적인 행복감의 감소는 중독 증상을 심화시킬 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독에 우울과 행복이 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 그 결과, 대학생에서 스마트폰 중독은 우울과 정적 상관, 행복과 부적 상관이 있으며, 우울보다 행복이 스마트폰 중독에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 스마트폰 중독을 예방하고 회복하기 위해서는 우울을 감소시키고 행복을 증진시키기 위한 치료적 개입이 필요함을 시사하고 있다. 본 연구의 제한점과 앞으로의 연구를 위한 제언으로 결론을 맺는다.

주요어: 스마트폰 중독, 행복, 우울

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

현대사회에서 대학생의 스마트폰 중독은 심각하다. 한국정보화진흥원의 2017년 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면, 고위험군과 잠재적 위험군의 비율은 전체 연령 중 10대와 20대에서 높았다(고위험군 3.6%, 잠재적 위험군 46.7%). 대학생은 2016년보다 고위험군 및 잠재적 위험군 비율이 상승하고 있는 추세이다. 특히 이들은 메신저(98.6%)나 게임(85%)을 이용할 뿐만 아니라 스포츠 베팅(8.1%)과 같은 도박에도 스마트폰을 이용하고 있다. 콘텐츠 구매비용 또한 대학생에서 가장 많은 지출을 보였다. 국내 연구조사에서 대학생의 스마트폰 중독 비율은 17.6%에서 40.9%로 나타나고 있다(박경애, 2017).

많은 중독자가 고통으로부터 벗어나기 위해 중독대상에 빠지게 된다(박상규, 2016). 스마트폰 중독 청소년 또한 자기의 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 회피하고자 중독대상을 찾게 된다. 개인이 마음이 평온하고 행복하면 스마트폰에 덜 집착한다.

스마트폰 중독은 주로 부정적 정서와 관련된다. 중독에 빠진 청소년의 대부분은 우울하고 불안한 것으로 알려져 있다. 청소년의 스마트폰 중독은 우울과 사회불안과 상관이 있었으며(이성철 외, 2014), 대학생의 인터넷 중독은 우울증과 유의한 상관을 보였다(Othman & Lee, 2017). 도피이론으로 청소년의 스마트폰 중독을 설명하면, 낮은 자존감은 도피경향을 유도하는 우울정서로 이끌어 스마트폰 중독에 영향을 미치고 있다(진미령, 신성만, 2016).

중독자가 보이는 우울증상은 중독의 원인이 되기도 하면서 중독의 결과 더 우울해지게 된다. 병원의 정신건강의학과 외래를 방문한 청소년 인터

넷 중독자의 다수가 우울증상과 ADHD 증상을 함께 지니고 있었다(황수민, 이성애, 한덕현, 2013). 청소년 336명을 대상으로 인터넷 및 SNS 사용과 우울 간의 상관을 분석한 연구에서는 인터넷 중독과 우울 간에는 정적 상관이 있었다(Banjanin, Banjanin, Dimitrijevic, & Pantic, 2015). 또 스마트폰 중독성향이 강한 대학생일수록 우울, 상태불안, 특성불안이 높았다(황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012). 소셜네트워크 서비스 이용 중독은 우울해소가 주요 동기이다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 소셜네트워크 서비스 이용 중독에서 우울의 영향이 가장 큰 것으로 나타나고 있다. 우울한 학생이 소셜네트워크 서비스를 이용하는 중에 지지감을 많이 경험할 때 중독경향성이 높게 나타났다(전신현, 김원경, 2014).

중독은 개인이 불행으로부터 벗어나고자 하는 특성과 관련된다. 청소년이 게임중독에 빠지는 이유는 주관적인 행복인식이 높아지기 때문으로, 낮은 수준의 행복정도는 인터넷 게임중독을 예측하는 주요 요인이다(전대성, 김동욱, 2016).

중독과 행복에 관한 연구들에서, 행복, 희망, 삶의 의미 등은 약물중독자의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치고 있으며(Parveen, 2016), 행복과 인터넷 중독 간의 상관을 알아본 연구에서는 인터넷 중독 증상이 증가될수록 자존감이나 삶의 만족은 낮아졌고 우울증상은 더 심해졌으며(Wang et al., 2013), 인터넷 중독에 빠진 학생들은 불행감과 불안이 더 높았다(고영삼, 2011). Longstreet와 Brooks (2017)는 251명의 성인을 대상으로 삶의 만족도, 행복, 스트레스, 인터넷 중독 간의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 삶의 만족도와 행복이 인터넷 중독에 중요한 영향을 미치는 것으로 나

타났다. Suresh, Silvia, Kshama와 Naya(2018)는 주관적 행복의 감소가 중독 행동의 증가에 기여할 수 있으며, 특히 대처능력이 부족한 경우에 이러한 패턴은 더욱 강하게 나타날 수 있다고 하였다. 스마트폰 중독과 관련된 연구에서도 스마트폰 중독이 심할수록 행복감이 낮아졌다(최운선 김희영, 2018). 행복감이 높은 청소년은 스마트폰 중독 점수가 낮고, 대인관계가 좋은 것으로 알려지고 있다(장덕희, 김정은, 2018). 대인관계가 원활하지 않으면 불행감을 가지게 되어 스마트폰 중독으로 도피하게 된다. 또 청소년의 스마트폰 중독지수는 여학생과 남학생 집단 모두에서 행복에 부적인 영향을 미치고 있었다(김경미, 염유식, 2014).

중독자가 마음이 안정되고 행복하면 중독대상에 집착하지 않을 수 있다. 따라서 개인의 행복감이 높을수록 중독에 빠질 가능성이 줄어들어 중독자의 회복을 위해서는 행복 프로그램의 개입이 필요하다. 알코올 전문 병원에 입원한 알코올 의존환자를 대상으로 10회기의 행복프로그램을 실시한 결과, 프로그램을 받은 집단은 금주자기효능감이 사전에 비하여 사후 및 한 달 후 추후시기에 유의한 상승을 보여주어 알코올 의존환자의 회복에 행복프로그램이 유용함을 시사하고 있다(박상규, 2010). 또한 도박중독과 행복에 대한 연구에서 행복수준이 높을수록 대인관계 스트레스가 도박문제를 증가시키는 효과가 더 적어지는 것으로 나타나 행복경험이 도박문제로부터 성인들을 보호하는 기능을 하는 것으로 밝혀지고 있다(최정현, 권선중, 이재갑, 서경현, 2014).

따라서 본 연구는 행복과 우울이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고, 스마트

폰 중독예방의 새로운 대안을 찾기 위한 예비적 연구로서 활용하고자 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 우울감이 높은 사람에서 스마트폰 중독 수준도 높을 것이다.

둘째, 행복감이 높은 사람에서 스마트폰 중독 수준은 낮을 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생 총 247명을 대상으로 설문을 실시하였다. 응답자의 성별 분포는 남자가 27.9%(69명), 여자가 72.1%(178명)이었고, 평균 연령은 21.60세($SD=3.48$)였다.

연구도구

한국형 자가평가 우울척도. 우울증상을 평가하기 위하여 Zung(1965)의 Self Rating Depression Scale을 국내에서 이중훈(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기보고척도로서 우울의 증상을 심리적 우울과 생리적 우울로 구분하고 있으며, 총 20문항으로 구성되었다. 모든 문항에 대한 응답은 ‘그렇지 않다’, ‘때로 그렇다’, ‘자주 그렇다’, ‘항상 그렇다’ 중 하나로 응답할 수 있으며, 점수 분포는 20점에서 80점이다. 이중훈(1995)의 연구에서 내적 일치도 지수(Cronbach's α)는 .84였고, 본 연구에서는 .46이었다.

행복척도. 행복감의 정도를 평가하기 위하여 이승헌과 유성모(2007)가 개발한 행복척도(Happiness Quotient: HQ)를 사용하였다. 이 척도는 주관적으로 경험하는 삶에 대한 만족, 사회적 인 관계, 자신의 인생에 대한 견해, 정서적 행복감 등을 반영하는 총 8문항으로 구성되어 있으며, 1-5점으로 평정된다. 본 연구에서 내적 일치도 지수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

스마트폰 중독 자가진단 척도. 스마트폰 중독 수준을 평가하기 위하여 성인용 간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도(김동일 외, 2012)를 사용하였다. 이 척도는 자기보고척도로서 스마트폰 중독 증상을 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 등의 4가지 요인으로 구분하고 있다. 척도는 총 15문항으로 일상생활장애 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 구성되어 있다. 김동일 등(2012)의 연구에서 이 척도의 내적 일치도 지수(Cronbach's α)는 .81이었고, 본 연구에서는 .89였다.

자료분석

본 연구에서는 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 우울, 행복, 스마트폰 중독 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 또한, 우울과 행복이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

결 과

변인의 평균 및 변인 간 상관

각 변인의 평균과 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 평균분석 결과, 우울척도의 평균은 40.46점($SD=7.36$), 행복척도의 평균은 29.78점($SD=5.14$), 스마트폰 중독척도의 평균은 26.91점($SD=7.39$)이었다.

스마트폰 중독과 행복 간에는 유의미한 부적 상관이 있었고, $r=-.32, p<.01$, 스마트폰 중독과 우울 간에는 유의미한 정적 상관이 있었으며, $r=.17, p<.01$, 우울과 행복 간에는 유의미한 부적 상관이 있었다, $r=-.19, p<.01$.

표 1. 주요 변인 간 평균 및 상관

변인	우울	행복	스마트폰 중독
우울	1		
행복	-.19**	1	
스마트폰 중독	.17**	-.32**	1
평균	40.48	29.81	26.97
표준편차	7.34	5.16	7.34

** $p < .01$.

행복과 우울감이 스마트폰 중독에 미치는 영향

행복과 우울감이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 표 2에 제시하였다.

표 2. 우울과 행복이 스마트폰 중독에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	β	t	R^2	F
스마트 폰 중독	행복	-.29	-4.72***	.11	15.11***
	우울	.12	1.90		

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

우울과 행복을 독립변인으로, 스마트폰 중독을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과, 우울과 행복 모두 스마트폰 중독에 유의미한 영향을 미치고 있었으나, $F=15.11$, $p<.001$, 행복이 우울보다 더 큰 영향을 미치고 있었다, $\beta=.12$, 행복 $\beta=-.29$. 특히, 행복과 스마트폰 중독은 부적의 관계를 가졌는데, 이는 행복감이 클수록 스마트폰 중독을 줄일 수 있다는 것을 의미한다.

결론 및 논의

본 연구는 행복 및 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구결과, 스마트폰 중독과 우울은 정적 상관을 보였고, 스마트폰 중독과 행복감은 부적 상관이 있었다. 우울과 스마트폰 중독의 유의한 상관관계는 기존의 연구결과들(이성철 외, 2014; 전신현, 김원경, 2014; 황경혜, 유양수, 조옥희, 2012)과 일치되는 것으로 우울한 대학생이 스마트폰 사용에 집착하는 것을 알 수 있다. 물론, 스마트폰 중독은 오락 및 요가, 과시 및 유행 등의 이용 동기(이선중, 이민규, 2016)와도 관련되고 있으나 주로 우울과 같은 정서적 문제가 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

행복감은 스마트폰 중독에 부적 영향을 미치고 있었다. 이러한 결과는 행복감이 스마트폰 중독과 상관이 있다는 기존의 여러 연구들(김경미, 염유

식, 2014; Wang et al., 2013)과 일치되고 있다. 인터넷 중독을 예방하기 위해서는 행복감을 증진시키는 것이 효과적인 개입이라는 Muusses, Finkenauer, Kerkhof와 Billedo(2014) 등의 언급과 맥락을 같이 한다.

본 연구는 우울감은 중독행동을 증진시키는 반면, 행복감은 중독의 예방에 주요한 영향을 미친다는 선행연구들과 일치되고 있다. 행복감이 중독에 부적의 영향을 미친다는 본 연구결과는 중독의 치료와 재활에 있어서도 부정적인 측면을 직면시키는 치료법보다는 그들이 가진 강점과 잠재능력을 탐색하고 행복할 수 있도록 하는 긍정적 개입이 중요함을 시사한다(김나미, 박경은, 장세은, 2018). 특히 우울한 정서보다는 행복감이 중독에 더 큰 영향을 미치고 있어 청소년의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 행복감을 증진하는 개입이 필요함을 알 수 있다. 청소년이 행복감을 느끼면 스마트폰 중독에 빠지지 않을 수 있으며 불행하면 스마트폰 중독에 더 빠지게 된다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 행복감과 관련된 다양한 변인을 분석하지 못하였다. 둘째, 행복, 우울, 스마트폰 중독 간의 관련성을 확인하였으나, 이들의 인과관계를 확정하여 결론내리기에는 보다 정밀한 연구가 필요하다. 셋째, 연구대상 중 남학생보다 여학생의 수가 더 많아 일반화하기에는 어려움이 있다. 앞으로의 연구에서는 행복과 관련된 다양한 척도를 사용하여 스마트폰 중독과 행복 간의 관계를 알아볼 필요가 있다. 또한 스마트폰 중독의 위험성이 있는 대학생을 대상으로 행복프로그램을 개발하여 실시하고 그 효과를 검증해야 한다.

본 연구는 대학생을 비롯한 청소년의 스마트폰

중독을 예방하기 위해서는 대학생의 우울한 기분을 줄이는 것과 행복감을 높이는 개입이 필요함을 시사한다. 특히 대학생들이 행복할 수 있는 환경을 제공하고, 행복의 기술을 가르쳐야 한다.

스마트폰 중독은 관계의 문제에서부터 시작된다. 청소년이 부모와의 관계나 또래와의 관계가 어려울 때 자존감이 낮아지고 불행감을 가지게 되어 스마트폰 사용으로 도피하게 된다. 따라서 스마트폰 중독을 예방하기 위해서 가정과 학교에서 청소년의 자존감과 행복감을 증진하도록 노력해야 한다. 또 우리사회에서 청소년이 행복감을 가지고 미래에 희망을 가질 수 있도록 하는 정책적 대안이 필요하다.

본 연구는 스마트폰 중독의 예방과 회복을 위해서는 행복감을 증진하는 것이 중요함을 시사했다는 점에 연구의 의의가 있다.

참 고 문 헌

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

김경미, 염유식 (2014). 청소년의 스마트폰 이용과 주관적 행복: 부모관계의 조절효과에 따른 성별 접근. *정보사회와 미디어*, 14(3), 31-56.

김나미, 박경은, 장세은 (2018). 중독회복을 위한 긍정심리학적 개입의 국내 연구 동향 분석. *상담학연구*, 19(1), 113-128.

김동일, 정여주, 이주영, 김명찬, 이윤희, 강은비, 금창민, 남지은 (2012). 성인용 간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도 개발. *상담학연구*, 13(2), 629-644.

박경애 (2017). 경남 일부 대학생들의 스마트폰 중독이 식습관, 생활습관 및 식행동에 미치는 영향. *대한영양사협회 학술지*, 23(4), 408-430.

박상규 (2010). 알코올 의존환자를 위한 행복 프로그램

의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 801-815.

박상규 (2016). *중독과 마음챙김*. 서울: 학지사.

이성철, 최태영, 우정민, 김지현, 서민재, 광상규, 이종훈 (2014). 한국 청소년의 스마트폰 중독과 우울, 사회불안의 상관관계: 예비연구. *생물치료정신의학*, 20(3), 212-218.

이선종, 이민규 (2016). 스마트폰 사용자의 성격과 이용동기가 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 357-372.

이승현, 유성모 (2007). 탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화 척도(HSP-Q)의 개발. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 9(5), 2161-2171.

이중훈 (1995). 한국형 자가평가 우울척도의 개발. *영남의대학술지*, 12(2), 292-305.

장덕희, 김정은 (2018). 청소년의 대인관계능력과 행복감의 관계에서 스마트폰 중독의 매개효과. *인문사회* 21, 9(1), 1-9.

전대성, 김동욱 (2016). 게임중독이 청소년들의 주관적 행복인식에 미치는 영향. *한국자치행정학보*, 30(4), 57-75.

전신현, 김현경 (2014). 소셜네트워크 서비스 이용중독에서 우울과 소셜네트워크 서비스에서의 지지감의 영향 및 그 상호작용효과에 관한 탐색적 연구. *보건과 사회과학*, 35, 87-106.

진미령, 신성만 (2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년이 스마트폰 중독에 미치는 영향: '도피이론(Escape Theory)' 모형을 중심으로. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.

최운선, 김희영 (2018). 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향-레질리언스의 매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 19(1), 199-207.

최정현, 권선중, 이재갑, 서경현 (2014). 스트레스와 도박문제의 관계: 여가활동과 행복경험의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 851-863.

한국정보화진흥원 (2017). 2017년 스마트폰 과의존 실태조사. 과학기술정보통신부. https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=19592&parentSeq=19592.

- 황경혜, 유양숙, 조옥희 (2012). 대학생의 스마트폰 중독 사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(10), 365-375.
- 황수민, 이성애, 한덕현 (2013). 청소년 인터넷 중독입상집단에서 공병질환에 따른 심리적 특성: 우울, 충동성을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 989-1002.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308-312.
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Billedo, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between compulsive internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21-28.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Othman, Z., & Lee, C. W. (2017). Internet addiction and depression among college students in malaysia. *International Medical Journal*, 24(6), 447-450.
- Parveen, H. (2016). Hope, meaning in life and well-being among drug addicts. *Journal of Social & Psychological Sciences*, 9(2) 1-12.
- 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.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun. X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, 21(1), 62-69.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of general psychiatry*, 12(1), 63-70.

원고접수일: 2018년 10월 29일

논문심사일: 2018년 11월 19일

게재결정일: 2018년 12월 3일

The Relationship between Happiness, Depression and Smart phone Addiction

Sang-Gyu Park

Hye Seon Jo

Kkottongnae University

One characteristic of addiction is that individuals tend to avoid the feeling of unhappiness by escaping to addiction. Recently, the rapid development of technology has increased the problem of smart phone addiction in the society. The severity of this problem is highly mark in ages 10s and 20s, and they suffer from social and interpersonal difficulties due to smart phone addiction. Particularly high depression and decreased subjective happiness can intensify addiction symptoms. Therefore, the purpose of this study is to investigate the effect of depression and happiness on smart phone addiction in university students. The results depicted that smart phone addiction has a positive correlation with depression, and negative correlation with happiness. In addition, the results indicated that happiness has more influence on smart phone addiction than depression. The findings of the study suggest that interventions to increase the feeling of happiness and decrease the depression are required to prevent and recover from smart phone addiction. The study concludes with some limitations of the present study and suggestions for further research.

Keywords: smart phone addiction, happiness, depression