

청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감과 삶의 만족의 매개효과*

이응택** · 오승근***

초 록

본 연구의 목적은 청소년 체험활동이 스마트폰과의존에 영향을 미치는지 그리고 두 변인의 관계에서 자아존중감과 삶의만족도가 매개효과를 지니는지 확인하는 것이다. 이를 위해 한국청소년정책연구원에서 조사한 한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 중에서 중1 패널 2차년도 데이터를 활용하여 분석하였다. 연구대상은 체험활동에 참여경험이 있는 중학생으로만 선정하였으며, 총 2,145명이 분석대상이었다. 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년 체험활동 참여횟수는 자아존중감과 삶의 만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 하지만 체험활동 참여횟수는 스마트폰과의존에 직접적인 영향을 미치지 않았다. 둘째, 청소년 체험활동 만족도는 자아존중감과 삶의 만족도에 영향을 미치지 않았으나 스마트폰과의존에는 부적인 영향을 미쳤다. 셋째, 청소년 체험활동 참여횟수와 스마트폰과의존의 관계는 자아존중감이 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 하지만 청소년 체험활동 참여횟수와 스마트폰과의존의 관계에서 삶의만족의 매개효과는 나타나지 않았다. 또한 청소년 체험활동 만족도와 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감과 삶의만족의 매개효과는 통계적으로 유의미하지 않았다. 결론적으로 체험활동 참여횟수와 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감이 매개효과를 지니는 것으로 나타났으며, 체험활동 만족도와 스마트폰과의존의 관계는 매개효과가 확인되지 않았으나 체험활동 만족도가 스마트폰과의존에 직접영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로 스마트폰과의존 예방을 위한 방안을 제시하였다.

주제어: 체험활동, 스마트폰과의존, 자아존중감, 삶의 만족, 매개효과, KCYPS 2018

* 본 연구는 제9회 한국아동·청소년패널 학술대회 발표자료를 수정 및 보완한 것임.

** 명지전문대학 청소년교육복지과 강의전담, 주저자

*** 명지전문대학 청소년교육복지과 교수, 교신저자, osg87@hanmail.net

I. 서 론

손안에 든 PC라 불리는 스마트폰은 우리 삶을 윤택하게 만들었다. 사람들은 스마트폰을 활용해 취미 및 여가생활을 해결하고, 회사 및 학교의 과제와 업무 역시 쉽게 수행한다. 스마트폰은 통신수단을 넘어 다양한 소통의 장을 구현하고 있다. 휴대성을 지닌 스마트폰은 언제 어디서든 SNS 활동을 가능하게 만들었고, 이 변화는 자신의 삶을 타인과 쉽게 공유할 뿐 아니라 자신의 의견 역시 간단히 주장하도록 하였다. 이렇듯 삶의 편리함을 가져다준 스마트폰이지만 많은 사람들은 스마트폰으로 일상이 무너지고 있다. 스마트폰을 과도하게 사용하면서 의존적으로 변화되고 있기 때문이다. 그래서 나온 개념이 스마트폰과의존이다. 스마트폰과의존은 중독의 개념과 혼용되어 사용되고 있는데, 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 말한다(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2018).

2019년 스마트폰과의존 실태조사에 의하면(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2019), 스마트폰과의존 위험군은 2018년에 비해 2019년도에 0.9% 증가하였고, 청소년의 스마트폰과의존 비율은 성인에 비해 12% 더 높은 것으로 보고되었다. 전문가들은 스마트폰과의존은 청소년기 다양한 문제(김태량, 최용민, 2016; Kalkan, 2012; Thomee et al., 2011)를 유발한다는 점에서 그 심각성을 인지하고 이를 해결하기 위해 다각적인 노력이 필요하다고 주장한다.

이에 스마트폰과의존 예방과 치료를 위한 다양한 프로그램이 개발되고 있다(김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호, 2017; 심혜선, 전종설, 2019). 이 프로그램들은 스마트폰과의존의 심각성을 인지시키고 스마트폰과의존으로 나타나는 각종 심리문제 해결에 초점을 맞춰 개입하고 있다. 그러나 한 가지 주목할 사항은 스마트폰과의존 예방과 치료에서 체험활동이 언급되고 있다는 점이다. 양미진 외(2019)는 스마트폰과의존 예방에서 중요한 것으로 대안활동 혹은 대체활동이라고 제시하고 있으며, 김범구, 이창호, 전미진, 이미현 (2016)도 스마트폰과의존 치료 프로그램 구성에서 대체활동이나 다양한 활동을 경험할 수 있는 여건을 조성해야 한다고 제안하였다. 이는 청소년 체험활동이 하나의 대체활동으로써 스마트폰과의존을 예방하거나 치료하는데 효과적이라는 것이며, 몇몇 연구에서도 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계를 증명해주고 있

다(조건상, 이영익, 2018; 한효정, 2018; Tukul, 2020).

그러면 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계는 어떻게 설명될 수 있는가라는 질문에 한효정(2018)은 청소년기 체험활동 참여는 스마트폰 사용시간을 감소시킴으로써 스마트폰과의존에 긍정적인 영향을 미치고, 지명근, 김용만, 김세윤(2017)은 스포츠참여 활동은 감성지능을 높여 스마트폰중독을 예방한다고 제시하였다. 하지만 청소년기 체험활동 참여는 긍정적 성장과 발달에 영향을 미치기 때문에 체험활동의 효과와 의미를 다양하게 고려할 필요가 있다. 박경미, 박한솔, 최연정(2020)은 청소년활동의 효과를 다룬 연구들 중 체험활동과 삶의 만족 그리고 자아개념과 관련된 연구가 많다고 제시하였고, 전해숙과 전종설(2017)은 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램에서 체험활동의 경험은 단순한 재미를 제공하는 것을 벗어나 흥미와 욕구를 충족시키고, 자신을 이해하고 성취감이나 자아존중감 증진에 도움이 되어야 함을 강조하였다. 즉, 청소년 체험활동은 자아존중감과 삶의 만족 증진에 효과적이며, 이것은 스마트폰과의존 예방과 치료에 필요한 요인으로 해석된다. 이충효(2017)는 청소년기 스마트폰 중독에 주요한 보호요인으로 자아존중감을 제시하였고, 이지연과 정익중(2018)은 스마트폰과의존의 보호요인으로 삶의 만족을 거론하였다. 이처럼 삶의 만족과 자아존중감은 청소년활동을 통해 함양될 수 있으며, 이로 인해 스마트폰과의존에 긍정적으로 영향을 미치게 된다. 하지만 지금까지의 연구들은 청소년활동이 활용되는 특성을 고려하여 체험활동과 스마트폰과의존의 관계를 설명하지 못하였다. 두 변인의 관계에서 자아존중감과 삶의 만족의 매개효과를 살펴보는 것은 체험활동이 스마트폰과의존 예방 혹은 치료에 어떤 과정으로 설명되는지를 검증할 수 있다. 즉, 스마트폰과의존 예방과 치료에서 체험활동이 왜 중요한지 그리고 어떻게 스마트폰과의존에 긍정적인지를 살펴볼 수 있게 된다. 이에 본 연구는 체험활동과 스마트폰과의존의 관계가 삶의 만족과 자아존중감에 의해 설명되는지를 확인하고, 삶의 만족과 자아존중감 중 어떤 변인에 의해 설명되는지를 살펴보고자 한다. 이러한 연구목적에 따른 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 청소년 체험활동은 스마트폰과의존의 관계에서 삶의 만족이 매개효과를 지니는가? 둘째, 청소년 체험활동은 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감이 매개효과를 지니는가?

II. 이론적 배경

1. 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계

스마트폰과의존은 스마트폰을 지나치게 사용함으로써 일상생활에서 문제가 발생하는 것을 의미한다. 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2018)에서 제시한 스마트폰과의존의 개념은 조절실패(self-control failure), 현저성(salience), 문제적 결과(serious consequences)로 설명하고 있다. 조절실패는 이용자가 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것을 의미하고, 현저성은 스마트폰 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 가장 중요한 활동이 되는 것을 말한다. 그리고 문제적 결과는 신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 초래함에도 불구하고 스마트폰을 지속 사용하는 것이다. 김병년, 고은정, 최홍일(2013)은 스마트폰을 지나치게 사용함으로써 통제력을 잃고 일상생활에 장애를 초래하며, 스마트폰에 의존도가 높고 스마트폰을 사용하지 않으면 심리적으로 불안감을 느끼는 것이 스마트폰과의존이라고 설명하였다. 스마트폰과의존은 일상생활의 문제를 초래하면서 현재 삶에 부적응을 유발한다는 점에서 심도있게 접근될 필요가 있다.

우리나라 스마트폰과의존 위험군 비율은 매년 증가하는 추세이다. 2019년 스마트폰과의존 실태조사에 의하면(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2019), 스마트폰과의존 위험군의 비율은 2018년 19.1%, 2019년 20%로 증가하였고, 청소년의 스마트폰과의존 위험군 비율은 성인에 비해 12% 더 높은 것으로 보고되었다. 그뿐 아니라 스마트폰과의존 고위험군은 3.8%로 유아·아동이나 성인에 비해 더 높은 것으로 집계되었다. 이러한 결과는 우리나라의 스마트폰과의존이 심각한 상황이며, 그 중 청소년기 스마트폰과의존이 다른 연령층에 비해 심각함을 나타낸다. 청소년기는 신체적, 정서적, 인지적 발달에 중요한 시기이지만 스마트폰과의존으로 청소년기 다양한 발달을 저해하는 위험요인이 되기도 한다(이동한, 이환배, 김대진, 이상규, 2015). 많은 연구에서도 청소년기 스마트폰과의존은 대인관계 문제(Kalkan, 2012; Kuss & Griffiths, 2011), 학교 적응 문제(김태량, 최용민, 2016; 신성철, 신연희, 송희원, 2018), 수면장애 및 우울(Bian & Leung, 2015; Thomee et al., 2011), 정신건강(김동일, 정여주, 이윤희, 강민철,

전호정, 2015) 등 다양한 문제를 초래한다고 지적하고 있다.

스마트폰과의존 문제를 해결하기 위해 다양한 탐색적 연구가 진행되고 있다. 그 중에서도 스마트폰과의존 예방과 치료를 위한 프로그램 개발 연구는 상당 부분을 차지한다. 프로그램으로는 스마트폰중독 예방을 위한 프로그램(김동일 외, 2017; 김희진, 유형근, 정연홍, 2014; 김호숙, 유형근, 남순임, 2015; 이영선, 김은영, 김래선, 최영희, 2014), 스마트폰중독 치료를 위한 프로그램(김범구, 이창호, 전미진, 이미현, 2016; 심혜선, 전종설, 2019)으로 구분되고 많은 프로그램 개발이 진행되고 있다. 그러나 이 연구들을 통해 한 가지의 중요한 사실을 찾을 수 있다. 그것은 체험활동의 필요성과 중요성이다. 치료프로그램을 개발한 심혜선(2018)은 프로그램 구성과정에서 현장 전문가를 대상으로 요구조사를 실시하였다. 그 결과, 스마트폰을 대체할 활동이 필요하다는 것을 확인하였다. 이를 기반으로 다양한 대안활동을 찾아보고, 직접 경험할 수 있는 활동을 제공하도록 제안하였다. 양미진 외(2019)는 아동 대상의 스마트폰과의존 프로그램을 개발하였으며, 프로그램 구성 시 즐길 수 있는 놀이나 대체할 수 있는 활동 등의 요소가 포함되어야 한다고 주장하였다. 김범구 외(2016)도 스마트폰 중독 지속형 프로그램 개발에서 대안활동과 수련활동을 함으로써 일상생활에서 흥미와 재미를 느낄 수 있도록 프로그램을 구성하였고, 프로그램에서 경험했던 대안 및 수련활동을 일상생활에서도 쉽게 할 수 있도록 개발하였다.

스마트폰과의존 예방 프로그램 역시 청소년 체험활동의 중요성을 제기하였다. 정서림, 유형근, 남순임(2014)은 스마트폰 중독 잠재적 위험군 대상의 프로그램을 개발했으며, 프로그램 내용에 스마트폰 없이 건전한 활동을 찾아보는 시간을 구성하였고, 전통놀이탐색 등의 프로그램을 포함하였다. 조은미(2019)도 스마트폰 중독 예방 프로그램에서 스마트폰 없이 할 수 있는 건전한 활동을 찾도록 하여 스마트폰보다 더 흥미로운 활동을 경험할 수 있도록 프로그램을 제시하였다. 이처럼 스마트폰과의존 예방 및 치료 프로그램들은 스마트폰 외에 다양한 체험활동 경험의 중요성을 강조하고 있으며, 이러한 근거는 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계를 입증하는 것이다. 경험적 연구에서도 이를 뒷받침하고 있는데 한효정(2018)은 개인의 여가활동과 가족의 여가활동은 스마트폰과의존을 감소시킨다고 보고하고 있으며, 서희진과 김옥현(2015)은 체육활동에 참가한 청소년의 스마트폰과의존이 감소한다고 보고하고 있다. 조건상과 이영익(2018) 그리고 김재용과 성동규(2020) 역시 신체활동은 스마트폰과의존과 문제적

경험을 감소시킨다고 보고하였다. 즉, 청소년 체험활동은 스마트폰과의존과 밀접한 관계를 지니고 있으며 본 연구에서는 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계를 규명하고자 한다.

여기서 한 가지 고려할 사항은 청소년 체험활동의 참여와 만족이다. 최근 체험활동의 양과 질에 대한 논의가 이루어지고 있으며, 많은 연구에서도 양과 질을 구분하여 분석을 시도하고 있다(김지혜, 2012; 박주현, 이태자, 2015). 이 연구들에서는 체험활동 참여수준과 만족도가 미치는 효과가 다르다고 제기하고 있다. 예를들면, 김지혜(2012)는 봉사활동 시간은 자아존중감이나 자아탄력성에 영향을 미치지 않았지만 봉사활동 만족도는 자아존중감과 자아탄력성을 증진시키는 것으로 보고하였다. 이윤택, 곽현, 이은경(2016)은 체험활동 참여수준과 만족도가 학교적응에 미치는 효과를 살펴본 결과, 체험활동 참여수준은 학교적응에 종단적으로 영향을 미치지 않았지만 체험활동 만족은 학교적응에 종단적인 영향력을 지닌다고 보고하였다. 이처럼 체험활동을 많이 참여했는가 보다는 참여를 통해 얼마나 만족했느냐에 따라 청소년기 발달에 미치는 효과가 다를 수 있다. 이에 본 연구에서는 체험활동 참여정도와 만족도로 구분하여 스마트폰과의존의 관계를 살펴보고자 한다.

2. 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계에서 삶의만족과 자아존중감의 매개효과

청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계 규명은 많은 연구에서 입증되고 있다(Haripriya, Samuel & Megha, 2019; Kim, Kim, Jee, 2015). 그리고 몇몇 연구에서 체험활동과 스마트폰과의존의 관계를 감성지능(지명근 외, 2017)과 스마트폰사용시간(한효정, 2018) 그리고 자기통제력(서희진, 김옥현, 2015)으로 설명된다고 보고하였다. 비슷한 연구로 김예성과 임정임(2013)은 청소년 스포츠활동이 인터넷 중독을 설명하는 요인으로 자아존중감, 자기통제력 그리고 스트레스라고 설명하였다. 하지만 스마트폰과의존 예방과 치료 현장에서 청소년활동의 활용은 자기통제력이나 감성지능이 아닌 자아존중감과 삶의 만족 증진에 있다. 전혜숙과 전종설(2017)은 청소년 스마트폰과의존 치료 프로그램에서 체험활동은 참여자의 흥미와 욕구를 충족시키고, 이러한 체험활동은 자아존중감 증진에 효과적이어야 한다고 주장하였다. 스마트폰과의존 치료와

예방에서 청소년활동을 포함시키는 이유는 체험활동을 통해 삶의 만족과 자아존중감을 증진시키기 위함이다. 그리고 일부 연구에서도 체험활동과 삶의만족(박주현, 이태자, 2015)의 관계를 제시하고 있는데 스포츠활동은 청소년의 심리적 안녕감을 높이고(김기승, 함혜수, 2020), 자원봉사활동은 삶의만족도를 증진시키는 것으로 보고하였다(김해성, 안영철, 송진영, 2018).

체험활동과 자아존중감의 관계 역시 많은 연구에서 보고되고 있다(이시연, 2019). 현안나(2019)는 자원봉사활동 만족과 시간은 자아존중감에 긍정적인 영향을 미쳐 리더십기술이 향상되며, 봉사활동시간보다는 만족도가 자아존중감을 잘 예측한다고 하였다. 이외 많은 연구에서도 봉사활동과 자아존중감의 관계를 보고하고 있다(김지혜, 2012; 차한솔, 김주일, 2015; 홍나미, 2015). 그리고 봉사활동 이외 문화활동(장승옥, 한선혁, 2004; 조정은, 2021; 차동혁, 옥선화, 2014), 가족여가활동(연분홍, 오세이, 2015), 동아리활동(유진이, 2007), 신체활동(전태준, 이재희, 신정택, 2017) 등 다양한 청소년활동은 자아존중감과 관련이 높은 것으로 보고되었다.

이처럼 체험활동은 삶의 만족과 자아존중감 증진에 효과적이고 체험활동의 이러한 효과는 스마트폰과의존 예방과 치료에 도움이 된다. 김은영과 김은주(2019)는 청소년기 삶의 만족은 스마트폰과의존을 감소시키고, 이지언과 정익중(2018)은 초등학교 6학년 부터 중학생까지 스마트폰과의존이 증가하지만 삶의 만족이 높으면 그 변화율을 감소시킨다고 설명하면서 삶의 만족이 스마트폰과의존 감소에 중요한 요인임을 밝혔다.

또한 자아존중감은 스마트폰과의존 예방에 중요한 요인으로 소개되고 있다(Chen, 2018). 이충효(2017) 그리고 이하나와 양승목(2018)은 스마트폰과의존에 영향을 미치는 요인을 분석하였고, 그 결과 자아존중감을 다양한 요인 중 스마트폰과의존에 중요한 요인이라고 주장하였다. 석말숙과 구용근(2016)은 스마트폰과의존에 영향을 미치는 다양한 요인을 통제한 후에도 자아존중감이 스마트폰과의존을 예측하는 의미있는 요인이라고 제시하였다. 자아존중감과 스마트폰과의존의 관계는 자아존중감을 매개변인으로 선정하여 연구한 보고에서도 확인할 수 있다(Kim & Koh, 2018; Wang et al., 2017). 예를 들면, 가정요인과 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감의 매개효과(어주영, 김형빈, 이난희, 2019; 여종일, 2015), 학업스트레스와 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감의 매개효과(김도희, 박영준, 장재원, 2017)등 다양한 연구가 존재한다.

선행연구를 종합하면, 청소년 체험활동은 스마트폰과의존과 관련성이 높고, 이 두 변인의 관계는 삶의 만족과 자아존중감을 통해 설명할 수 있다. 이에 본 연구는 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계에서 삶의 만족과 자아존중감의 매개효과를 살펴보고, 나아가 두 매개변인의 차이를 비교하고자 한다. 이러한 연구는 청소년 체험활동이 스마트폰과의존에 미치는 경로를 규명하는 것으로 예방이나 치료현장에 적절한 시사점을 제공할 것으로 사료된다.

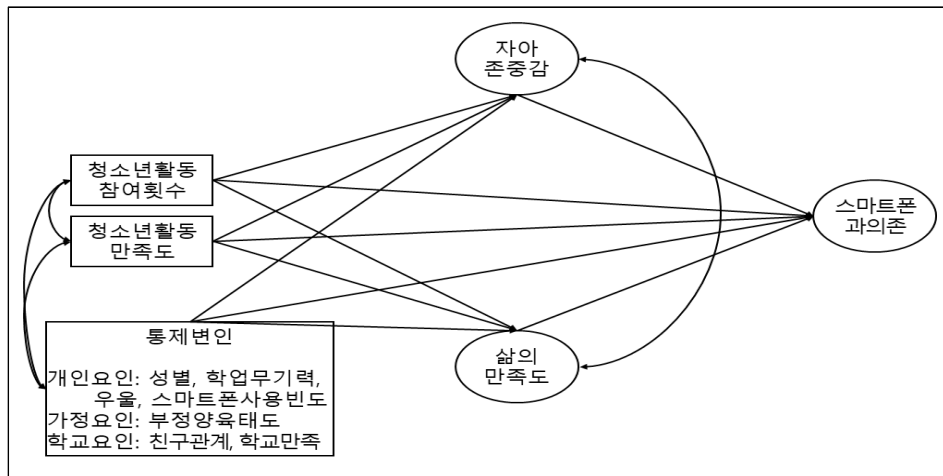


그림 1. 연구모형

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 한국청소년정책연구원의 한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 데이터를 활용하여 분석하였다. KCYPS 2018의 모집단은 2018년 기준 전국의 초등학교 4학년과 중학교 1학년에 재학 중인 학생을 대상으로 다단계층화집락추출법(multi-stage stratified cluster sampling)을 사용하여 표본을 추출하였다. 2018년에 1차 조사가 진행되었고, 2019년에는 2차 조사를 실시하였다. 본 연구는 중학생 데이터 중 2차년도

데이터를 활용하였고, 연구대상은 스마트폰을 소유하고 있는 대상과 스마트폰은 없으나 부모님의 스마트폰을 사용하는 청소년 그리고 체험활동에 참여경험이 있는 대상으로 선정하였다. 제외된 대상은 스마트폰이 없는 186명과 체험활동 경험에 없는 259명 총 445명으로 2,145명을 최종 연구대상자로 선정하였다. 남학생은 1,147명(53.5%), 여학생은 998명(46.5%)으로 확인되었다.

2. 측정도구

1) 청소년 체험활동

한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 중학생 2차 데이터 자료를 활용하여 체험활동을 측정하였다. 체험활동은 활동유형별로 참여횟수를 조사하였고, 참여한 대상에 한해 만족도를 조사하였다. 활동 유형은 총 9개의 유형으로 문화예술활동, 과학정보활동, 모험개척활동, 자원봉사활동, 직업진로활동, 국제교류활동, 건강보건활동, 자기개발활동, 환경보존활동이다. 측정은 각 활동에 참여경험이 없으면 0점, 1-2회는 1점, 3-4회는 2점, 5회 이상은 3점으로 체크하도록 재구성 하였다. 본 연구에서는 9개의 활동 중 단 하나의 활동에도 참여경험이 없는 대상은 제외하였다. 체험활동 만족도는 9개 활동 중 참여한 활동의 만족도를 조사한 것으로 ‘전혀 만족하지 않는다’ 1점에서 ‘매우 만족한다’ 4점으로 구성되어 있다. 따라서 점수가 높으면 체험활동 참여횟수와 만족도가 높은 것을 의미한다. 체험활동 참여와 만족도 9개 문항은 각 평균으로 합산하였으며, 체험활동 참여횟수의 신뢰도 계수는 .765, 체험활동 참여만족은 .928로 나타났다.

2) 스마트폰과의존

본 연구는 한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 자료를 활용하여 스마트폰과의존을 측정하였다. 스마트폰과의존 척도는 김동일 외(2012)가 개발한 도구이며, 일상생활장애 5문항, 가상세계지향성 2문항, 금단 4문항, 내성 4문항으로 총 15문항으로 구성되었다. 문항내용은 ‘스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어진다’, ‘수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다’, ‘스마트폰을 너무 자주 또는 오래 한

다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다’, ‘스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다’, ‘스마트폰 사용이 지금하고 있는 일(공부)에 방해가 되지 않는다’ 등의 내용으로 긍정적 문항은 역채점하여 사용하였다. 신뢰도 계수는 스마트폰과의존 전체 .868로 확인되었고, 일상생활장애 .744, 가상세계지향성, .680, 금단현상, .759, 내성, .768로 나타났다.

3) 자아존중감

한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 중학생 2차 데이터 자료에서 자아존중감 문항을 선정하여 측정하였다. 자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 척도이며, 총 10문항으로 5문항은 긍정적 자기인식 그리고 5문항은 부정적 자기인식이다. 본 연구에서는 부정적 자기인식 문항을 역채점하여 10문항을 합산하였다. 점수 구성은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 점수가 높으면 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 자아존중감은 단일요인으로 본 연구에서는 문항꾸러미를 활용하였고(홍세희, 정송, 2014), 총 3개의 측정변인으로 구성하였다. 자아존중감1은 1번, 3번, 6번 문항을, 자아존중감2는 4번, 5번, 10번 문항을 그리고 자아존중감 3은 2번, 7번, 8번, 9번 문항을 합산하였다. 각각의 신뢰도 계수는 자아존중감 1 .693, 자아존중감 2 .691, 자아존중감 3은 .562로 확인되었다.

4) 삶의 만족

한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 중학생 2차 데이터 자료에서 삶의 만족 문항을 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985)이 개발한 척도이며, 문항은 5문항으로 ‘전반적으로 볼 때 나의 삶은 나의 이상에 가깝다’, ‘내 삶의 상황들은 아주 좋다’, ‘나는 내 삶에 만족한다’, ‘지금까지 내 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루어 냈다’, ‘만약 내 삶을 다시 살 수 있더라도 나는 거의 아무것도 바꾸지 않을 것이다’의 내용으로 구성되었다. 삶의 만족 전체 신뢰도 계수는 .815로 나타났다.

5) 통제변인

통제변인은 개인, 가정, 학교요인으로 구성되었고, 선행연구에 기반하여 스마트폰과 의존에 영향을 미치는 요인을 통제변인으로 선정하였다. 이충효(2019)는 스마트폰중독에 영향을 미치는 개인 및 가정요인의 메타분석을 실시하였고, 가정요인에서는 부정적 양육태도, 인구학적특성에서는 성별, 개인요인에서는 우울의 영향이 크다고 보고하였다. 이외 친구관계와 스마트폰사용시간(이상준, 2015) 그리고 학업무기력(이주연, 지명원, 이지영, 2021)과 학교부적응(김정화, 조춘범, 2017) 등의 변인이 스마트폰과의존에 영향을 미친다는 선행연구에 근거하여 개인요인으로 성별, 스마트폰사용빈도, 우울, 학업무기력 변인을 선정하였다. 가정요인은 부정적 양육태도, 학교요인은 친구관계와 학교생활만족으로 구성하였다. 각 변인별 점수구성은 성별 여자=0, 남자=1로 더미처리하였고, 스마트폰사용빈도는 스마트폰사용목적에 따라 빈도를 체크하도록 하였다. 스마트폰 사용유형은 가족 및 친구와의 통화와 문자, 음악듣기, 정보탐색, 문서보기, 학업관련, 사진/동영상촬영, SNS이용, 게임, 동영상시청 그리고 기타로 구분되어 있으며 본 연구에서는 통화 및 문자 그리고 기타를 제외한 모든 사용유형을 합산하여 스마트폰 사용빈도로 정의하였다. 점수는 ‘전혀 사용하지 않는다’ 1점에서 ‘자주 사용한다’ 4점으로 구성되어 점수가 높으면 사용빈도가 높은 것을 의미한다. 우울은 총 10문항 그리고 학업무기력은 16문항을 사용하였다. 우울과 학업무기력은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 구성되어 점수가 높으면 우울수준이 높고 학업무기력 역시 높은 것을 의미한다. 가정요인으로는 양육태도 중 거부(4문항), 강요(4문항), 비일관성(4문항) 문항을 합산하여 부정적 양육태도로 측정하였다. 학교요인에서는 부정적 친구관계와 학교생활만족으로 구분하였으며, 부정적 친구관계는 친구관계 문항 중 부정적인 5문항을 선정하였으며, 학교생활만족은 1문항으로 지난 학기 학교생활만족 수준을 질문한 것을 사용하였다. 부정적 친구관계는 4점 척도로 점수가 높으면 친구관계가 부정적인 것을 의미하고, 학교생활만족은 5점 척도로 점수가 높으면 학교생활만족이 높은 것을 의미한다. 이렇게 통제변인은 개인요인, 가정요인, 학교요인으로 총 7개의 요인으로 구성되었다.

표 1
주요변인의 문항수와 신뢰도

구분	변인명	문항 수	신뢰도
통제 변인	성별	1	-
	개인		
	스마트폰사용빈도	8	.608
	우울	10	.922
	학업무기력	16	.916
	가정		
	부정적 양육태도	12	.883
	학교		
	부정적 친구관계	5	.796
	학교생활만족	1	-
독립1	체험활동 참여횟수	9	.765
독립2	체험활동 만족도	9	.928
매개1	자아존중감	10	.851
	삶의 만족	5	.815
종속	스마트폰과의존	15	.868

3. 분석방법

본 연구의 자료분석은 SPSS 통계프로그램과 MPLUS 통계프로그램을 사용하였다. 우선 기초통계분석인 기술통계분석과 상관분석을 실시하였고, 매개효과 검증을 위해 구조방정식을 활용하여 분석하였다. 연구모형의 적합도는 χ^2 , TLI, CFI, RMSEA, SRMR 값을 확인하여 적합도를 평가하였고, 평가기준은 TLI와 CFI는 .9이상, RMSEA는 .08이하이면 양호한 것을 의미한다. 또한 매개효과 유의성은 부스트래핑(500)을 활용하여 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인의 기술 통계

주요변인의 평균과 표준편차를 확인한 결과는 다음 표 2와 같다. 체험활동 참여횟수의 평균은 .716, 체험활동 만족도의 평균은 3.03으로 확인되었다. 자아존중감1~3의 평균은 2.828~3.030으로 확인되었고, 삶의만족 1~5의 평균은 2.386~2.946, 스마트폰과의존 1~3의 평균은 2.054~2.201로 나타났다.

표 2

주요변인의 평균과 편차

	구분	N	최소값	최대값	평균	표준 편차	왜도	첨도
통제 변인	스마트폰사용빈도	2145	1.00	4.00	3.052	.470	-.478	.372
	우울	2145	1.00	4.00	1.778	.610	.526	-.343
	학업무기력	2145	1.00	4.00	1.957	.518	.058	-.299
	부정적양육	2145	1.00	4.00	2.015	.530	.234	-.276
	친구관계부정	2145	1.00	4.00	1.841	.559	.419	.164
	학교생활만족	2135	1.00	5.00	3.867	.878	-.565	.168
독립1	체험활동 참여횟수	2145	.11	3.00	.716	.489	1.129	1.429
	체험활동 만족도	2145	1.00	4.00	3.030	.526	-.634	1.726
매개1	자아존중감1	2145	1.00	4.00	2.987	.544	-.159	.167
	자아존중감2	2145	1.00	4.00	3.015	.529	.048	.149
	자아존중감3	2145	1.25	4.00	2.828	.471	.105	.063
매개2	삶의 만족1	2145	1.00	4.00	2.602	.657	-.194	-.110
	삶의 만족2	2145	1.00	4.00	2.848	.656	-.386	.460
	삶의 만족3	2145	1.00	4.00	2.946	.702	-.460	.394
	삶의 만족4	2145	1.00	4.00	2.612	.704	-.011	-.261
	삶의 만족5	2145	1.00	4.00	2.386	.823	.125	-.509
종속	일상생활장애	2145	1.00	4.00	2.291	.562	-.093	-.085
	가상세계지향성	2145	1.00	4.00	1.754	.653	.620	-.085
	금단	2145	1.00	4.00	1.891	.591	.266	-.336
	내성	2145	1.00	4.00	2.403	.618	-.119	-.151

2. 주요변인 간 상관관계

주요변인 간 상관관계는(표 3), 체험활동 참여횟수와 자아존중감, 삶의 만족과 스마트폰과의존은 부분적으로 상관이 있는 것으로 나타났으며, 체험활동 만족은 모든 변인과 상관이 있는 것으로 확인되었다.

표 3
주요변인 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10-1	10-2	10-3	11	11-1	11-2	11-3	11-4	11-5	12	12-1	12-2	12-3
2	-.068**																						
3	-.124***	.001																					
4	.027	-.061**	.487***																				
5	.021	-.018	.483***	.484***																			
6	.085	0.005	.446***	.444***	.486***																		
7	.071***	0.028	-.296***	-.325***	-.253***	-.230***																	
8	.022	.084***	.098***	-.045*	.073***	.065**	.031																
9	-.056**	.103***	-.239***	-.371***	-.341***	-.279***	.240***	.085**															
10	.112***	.026	-.623***	-.531***	-.484***	-.395***	.391***	.031	.269***														
10-1	.131***	.023	-.581***	-.470***	-.437***	-.330***	.377***	.041	.255***	.910***													
10-2	.080***	.04	-.531***	-.485***	-.416***	-.347***	.365***	.076**	.248***	.894***	.790***												
10-3	.090***	.01	-.555***	-.466***	-.441***	-.377***	.309***	-.025	.221***	.874***	.668***	.634***											
11	.081**	.004	-.422**	-.352**	-.306*	-.187**	.412**	.096**	.215**	.588**	.610**	.566**	.415**										
11-1	.041	-.011	-.291***	-.237***	-.182***	-.114***	.304***	.097**	.140***	.439***	.453***	.435***	.301***	.756**									
11-2	.072***	.008	-.403***	-.337***	-.316***	-.235***	.398***	.060**	.215***	.517***	.521***	.489***	.385***	.779**	.529***								
11-3	.084***	.019	-.437***	-.381***	-.360***	-.243***	.423***	0.04	.260***	.578***	.582***	.546***	.433***	.791**	.497***	.636***							
11-4	.072***	.038	-.316***	-.294***	-.243***	-.131***	.272***	.084**	.172***	.419***	.446***	.403***	.286***	.758**	.467***	.468***	.506***						
11-5	.041	-.032	-.187***	-.119***	-.089***	-.016	.195***	.082**	.054*	.312***	.341***	.307***	.200***	.728**	.434***	.388***	.403***	.451***					
12	-.060**	.161**	.407***	.435**	.375**	.332**	-.228**	.003	-.247**	-.418**	-.367**	-.361**	-.388**	-.301**	-.238**	-.271**	-.300**	-.237**	-.122**				
12-1	-.006	.161***	.316***	.308***	.264***	.252***	-.152***	.019	-.125***	-.306***	-.271***	-.252***	-.291***	-.224**	-.172**	-.205***	-.198***	-.176***	-.114***	.823**	1		
12-2	-.041	.032	.354***	.413***	.384***	.317***	-.275***	.038	-.330***	-.388***	-.334***	-.339***	-.361***	-.238**	-.182**	-.235***	-.300***	-.179***	-.038	.687**	.359***	1	
12-3	-.053*	.074***	.316***	.399***	.353***	.296***	-.242***	.015	-.306***	-.373***	-.311***	-.334***	-.350***	-.230**	-.179**	-.220***	-.290***	-.161***	-.051*	.774**	.411***	.701***	1
12-4	-.091***	.185***	.305***	.282***	.222***	.204***	-.095***	-.047*	-.090***	-.276***	-.258***	-.238***	-.243***	-.253**	-.212**	-.202***	-.189***	-.222***	-.146***	.795**	.611***	.338***	.397***

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

1: 성별, 2: 스마트폰사용빈도, 3: 우울, 4: 학업무기력, 5: 부정적양육태도, 6: 부정적친구관계, 7: 학교생활만족, 8: 체험활동 참여횟수, 9: 체험활동 만족도, 10: 자아존중감(전체), 10-1: 자아존중감1, 10-2: 자아존중감2, 10-3: 자아존중감3, 11: 삶의만족(전체), 11-1: 삶의 만족1, 11-2: 삶의 만족2, 11-3: 삶의 만족3, 11-4: 삶의 만족4, 11-5: 삶의 만족5, 12: 스마트폰과의존(전체), 12-1: 일상생활장애, 12-2: 가상세계지향성, 12-3: 금단, 12-4: 내성

3. 연구모형 검증

연구모형 분석 전 측정모형 검증을 실시하여 측정변인이 잠재변인을 잘 설명하는지 그리고 측정변인 및 잠재변인 간 상관관계를 확인하였다. 측정모형 검증을 실시한 결과, 모형 적합도는 $\chi^2=1127.041(df=69, p < .001)$ TLI=.886, CFI=.913, RMSEA=.085, SRMR=.052로 나타나 모형 적합도가 다소 부적합한 것으로 확인되었다. 이에 수정지수(M.I)를 확인하였고, 스마트폰의존도의 하위요인 중 일상생활장애와 내성 간 공분산을 지정하였다. 그리고 다시 분석한 결과 $\chi^2=532.684(df=68, p < .001)$ TLI=.962, CFI=.949, RMSEA=.056, SRMR=.044로 나타나 모형 적합도가 양호한 것으로 확인되었다(표 4).

각 측정변인의 요인부하량(표준화계수)을 살펴본 결과, 자아존중감의 경우 자아존중감1 .914, 자아존중감2 .867 자아존중감3 .729로 나타났으며, 삶의만족은 삶의만족1 .672, 삶의만족2 .767, 삶의만족3 .801, 삶의만족4 .651, 삶의만족5 .541로 확인되었다. 스마트폰과의존은 일상생활장애 .469, 가상세계지향성 .822, 금단 .851, 내성 .444로 나타나 측정변인들이 잠재변인을 잘 설명하였다. 그리고 스마트폰의존도 하위요인 중 일상생활장애와 내성의 공분산은 .509로 확인되었다.

독립변인인 측정변인과 매개변인 그리고 종속변인인 잠재변인 간의 상관을 확인한 결과, 체험활동 참여횟수와 자아존중감, 삶의만족, 스마트폰과의존의 상관은 .092이하로 나타났으며, 체험활동 만족과 자아존중감, 삶의만족, 스마트폰과의존은 상관은 $\pm .4$ 이하로 확인되었다. 자아존중감과 삶의만족의 상관은 .743으로 나타났으며, 자아존중감과 스마트폰과의존의 상관은 -.468, 삶의만족과 스마트폰과의존의 상관은 -.367로 나타났다. 체험활동 참여횟수와 만족도의 상관은 .085로 확인되었다. 측정모형이 타당하여 연구모형을 분석하였고, 이 때 연구모형에서는 통제변인을 투입하여 분석하였다. 연구모형의 적합도를 확인한 결과, 모형 적합도는 대체적으로 양호한 것으로 확인되었다(표 4).

표 4

모형 적합도

구분	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
측정모형	532,684***	68	.949	.962	.056	.044
연구모형	928,283***	131	.926	.944	.053	.040

*** $p < .001$

회귀계수를 확인한 결과(표 5), 체험활동 참여횟수가 자아존중감에 미치는 효과는 $\beta=.083(p<.001)$ 으로 나타났으며, 체험활동 만족도는 자아존중감에 영향을 미치지 않았다. 체험활동 참여횟수가 삶의만족에 미치는 효과는 $\beta=.106(p<.001)$ 으로 나타났으나 체험활동 만족도는 삶의만족에 영향을 미치지 않았다. 마지막으로 체험활동 참여횟수가 스마트폰과의존에 미치는 효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나 체험활동 만족도는 $\beta=-.065(p<.01)$ 로 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 매개변인인 자아존중감은 스마트폰과의존에 $\beta=-.096(p<.05)$ 으로 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으나 삶의만족은 스마트폰과의존에 영향을 미치지 않았다.

이 결과를 토대로 매개효과를 확인할 수 있는 경우는 체험활동 참여횟수가 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감의 매개효과이다. 이를 확인하기 위해 부스트래핑을 실시한 결과 매개효과가 통계적으로 유의미하였다.

표 5
연구모형의 회귀계수

종속	독립	비표준화	S.E	표준화	CR	
자아존중감	통제 변인	성별	.068	.017	.068	4.025***
		스마트폰사용빈도	.008	.020	.007	.387
		우울	-.334	.022	-.412	-15.461***
		학업무기력	-.195	.024	-.204	-8.090***
		부정적양육태도	-.142	.022	-.152	-6.403***
		부정적 친구관계	-.011	.020	-.012	-.548
		학교생활만족	.101	.011	.179	9.146***
	체험활동 참여횟수	.084	.017	.083	4.848***	
	체험활동 만족도	.008	.019	.008	.398	
삶의 만족	통제 변인	성별	.029	.018	.033	1.667
		스마트폰사용빈도	-.018	.019	-.019	-.936
		우울	-.230	.020	-.319	-11.214***
		학업무기력	-.105	.024	-.124	-4.396***
		부정적양육태도	-.097	.022	-.118	-4.486***
		부정적 친구관계	.067	.019	.086	3.470***
		학교생활만족	.162	.013	.324	12.843***
	체험활동 참여횟수	.095	.019	.106	5.109***	
	체험활동 만족도	.039	.021	.047	1.914+	

종속	독립	비표준화	S.E	표준화	CR	
스마트폰과 의존	통제 변인	성별	-.023	.011	-.043	-2.140*
		스마트폰사용빈도	.070	.013	.122	5.580***
		우울	.024	.014	.054	1.662
		학업무기력	.115	.018	.221	6.514***
		부정적 양육태도	.069	.014	.135	5.089***
		부정적 친구관계	.031	.012	.065	2.614**
		학교생활만족	-.022	.007	-.071	-2.925**
		체험활동 참여횟수	.017	.011	.032	.111
	체험활동 만족도	-.087	.012	-.170	-7.036***	
	자아존중감	-.086	.027	-.157	-3.165**	
	삶의 만족도	.009	.025	.014	.733	

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 6

매개효과 유의성

경로	전체	직접	간접	Bootstrap(95%)	
				Lower	Upper
체험활동 참여횟수 → 자아존중감 → 스마트폰과의존	.011	.017	-.007(-.013)	-.014	-.003
체험활동 참여횟수 → 삶의 만족 → 스마트폰과의존	(.020)	(.032)	.001(.001)	-.004	.005
체험활동 만족도 → 자아존중감 → 스마트폰과의존	-.088	-.087	-.001(-.001)	-.006	.002
체험활동 만족도 → 삶의 만족 → 스마트폰과의존	(-.170)	(-.170)	.000(.001)	-.002	.003

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

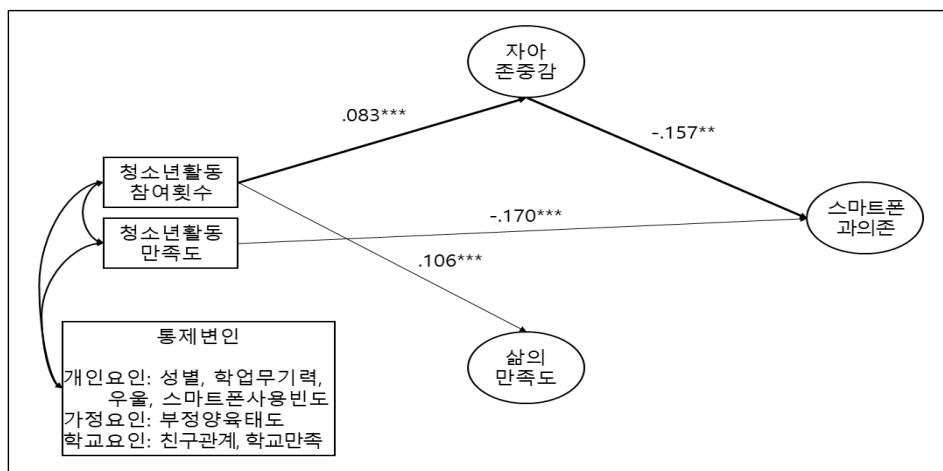


그림 2. 연구결과

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 청소년 체험활동과 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감과 삶의 만족의 매개효과를 확인하는 것이다. 이를 위해 한국청소년정책연구원에서 조사한 한국 아동·청소년패널조사 2018 데이터를 활용하여 분석하였고, 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 청소년 체험활동 참여횟수는 자아존중감과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 체험활동 참여와 자아존중감의 관련성을 제시한 연구(송수지, 김정민, 2018)와 체험활동 참여와 삶의만족의 관계를 확인한 연구(박진화, 2017)와 같은 맥락이다. 청소년기 체험활동 참여는 청소년기 자아인식과 긍정적 정서에 영향을 미치고, 또래와의 소통 그리고 지도자와의 상호작용을 통해 청소년에게 긍정적 자아인식 형성에 효과적이다. 특히 자아존중감과 삶의만족은 청소년기 인지 및 정서 발달에 중요한 요인(김낙홍, 연규승, 오연택, 2018; 서원석, 장재혁, 김석우, 2020; 심정연, 윤경자, 2017; 진효정, 김정규, 2016)으로 꼽히고 있어 청소년기 체험활동 참여는 청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하는 방안이 된다. 더불어 청소년 체험활동은 청소년기 문제행동에 예방적 효과까지 고려할 수 있다. 본 연구결과 청소년 체험활동 참여횟수는 스마트폰과의존에 영향을 미치지 않았으나 자아존중감이 매개역할을 함으로써 스마트폰과의존을 감소시키는 것으로 확인되었다. 이 결과는 청소년의 인터넷 및 스마트폰과의존에 관한 사회적 이슈가 지속적으로 확대되는 상황에서 청소년 체험활동 참여가 더욱 필요함을 의미한다. 또한 스마트폰과의존에 미치는 주요변인인 스마트폰사용빈도와 우울, 또래 및 가족관계 등을 통제한 후에도 청소년 체험활동 참여가 효과적이었다는 것은 그 자체로 중요한 의미를 갖는다. 스마트폰 관련 다수의 프로그램은 자아통제력, 스마트폰과의존에 대한 문제인식 등 다양한 내용으로 프로그램을 개발 및 구성하고 있으며, 스마트폰 대신에 할 수 있는 다양한 활동을 탐색하고 있다. 이러한 관점에서 본 연구결과는 체험활동이 스마트폰과의존 예방 및 치료를 위한 적절한 개입임을 입증하는 것이다. 물론 본 연구는 치료적 관점의 연구설계가 아니기에 해석상 조심할 부분이 있으나 예방적 차원의 개입으로 청소년 체험활동은 매우 적절하고 필요한 활동임을 의미한다. 따라서 스마트폰과의존 예방을 위해서는 청소년이 어떤 활동을 원하는지를 세밀하게 파악하여 대안활동으로 연계한다면 스마트폰과의존 예방에 효과적일 것이다. 무엇보다 본 연구결과는 자아존중감을 매개로 영향을 미치

는 것으로 나타나 청소년 체험활동을 청소년의 자아인식과 관련된 활동과 연계한다면 더 효과적일 것이다. 자아존중감은 타인의 평가를 통해 자신의 평가가 이루어지기 때문에 타인으로부터 칭찬을 들을 때 자아존중감은 향상된다. 따라서 청소년지도사는 청소년 체험활동을 기획 및 운영할 때 개인중심 활동이 아닌 집단중심 활동으로 기획할 필요가 있으며, 운영 시에는 또래 간 상호 격려와 칭찬 등의 다양한 상호작용이 나타나도록 지도해야 한다. 이러한 과정은 스마트폰과의존 예방에서 청소년 체험활동이 하나의 보호요인으로 거듭나는 중요한 요인이 될 것이다.

둘째, 청소년 체험활동 만족도는 자아존중감과 삶의만족에 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 청소년 체험활동 만족과 자아존중감의 관계를 보고한 연구(류시영, 강방훈, 2012)와 체험활동 만족이 삶의만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 이용택 외(2016)의 연구와 다르게 나타났다. 물론 각 연구마다 설계 차이로 인해 다른 결과를 도출할 가능성이 높지만 무엇보다 통제변인으로 인한 결과로 해석해볼 수 있다. 스마트폰과의존에 미치는 주요변인으로 개인, 가족, 학교 등의 다양한 요인을 통제하였고 이러한 잠음효과를 제거함으로써 청소년 체험활동 만족이 자아존중감이나 삶의만족에 영향을 미치지 않았을 것으로 사료된다. 그러나 청소년 체험활동 만족은 스마트폰과의존에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 청소년의 스포츠활동이 인터넷 게임중독에 영향을 미친다고 보고한(최진훈, 서경현, 2019)연구와 비슷하며, 청소년 동아리활동 참여시간보다는 동아리활동 몰입이 인터넷 게임중독에 영향을 미친다고 보고한 연구와 유사한 결과로 확인된다(유비, 2013). 따라서 청소년 체험활동 만족은 스마트폰과의존 예방에 중요한 요인임을 확인할 수 있다.

다만, 청소년 체험활동 만족은 스마트폰과의존에 직접적으로 영향을 미쳤으나 자아존중감이나 삶의 만족을 매개하여 스마트폰과의존에 영향을 미치지 않았다. 이것은 청소년 체험활동 만족이 삶의 만족이나 자아존중감과 어떤 관련성이 있는가를 좀 더 고려해야 할 부분이라고 판단된다. 이미리(2018)는 남학생의 경우 학업활동의 몰입은 삶의 만족과 높은 상관을 지니지만 여가활동 등은 삶의 만족과 상관이 없는 것으로 제시하였다. 또한 성별에서도 학업활동의 몰입에 차이가 있다고 보고하였다. 즉, 청소년 체험활동의 유형이나 성별에 따른 추가적인 분석이 필요할 것으로 보인다. 특히 스마트폰과의존 연구에서도 성별에 따른 접근이 필요하다고 제시하고 있어(이하나, 양승목, 2018) 성별에 따른 구조적 관계를 규명하는 것도 대안일 것이다.

한편 청소년 체험활동 참여횟수와 스마트폰과의존의 관계와 체험활동 만족과 스마트폰과의존의 관계는 체험활동 참여횟수 보다는 체험활동 만족도가 더 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 효과적인 측면에서 볼 때 체험활동 만족이 스마트폰과의존을 더 잘 예측한다고 볼 수 있다. 몇몇 연구에서도 체험활동의 참여보다는 만족도가 더 중요하다고 보고하고 있다(박주현, 이태자, 2015; 이웅택 외, 2016). 이러한 결과는 청소년 체험활동을 얼마나 참여했느냐보다는 참여를 통해 만족감을 느꼈는지를 파악하는 것이 중요하다는 것이다. 청소년들이 활동을 통해 얻은 것은 무엇인지 그리고 원하는 것을 성취했는지 등을 종합적으로 고려할 때 청소년 체험활동의 효과는 명확해질 수 있게 된다.

이런 결과를 토대로 시사점을 제안하면, 청소년기관과 다양한 활동을 연계할 때 활동 종료 후 만족도를 항상 점검해야 한다. 만족도가 낮다는 것은 청소년의 욕구가 반영되지 않았거나 활동에서 다양한 역동으로 어려움을 겪었을 가능성이 높다. 따라서 체험활동 만족도를 점검하여 활동의 연계가 적절했는지 모니터링해야 한다. 그리고 스마트폰과의존 예방 및 치료 현장에서는 청소년이 단순히 할 수 있는 활동을 넘어 욕구를 충족시킬 수 있는 대안 및 대처활동으로의 탐색과 실천을 위한 노력이 필요하다.

본 연구결과를 토대로 결론을 제시하면 다음과 같다. 청소년 체험활동은 스마트폰과의존에 영향을 미친다. 또한 지금까지 예방 및 치료 프로그램에서 제시한 대안활동 찾기 등은 매우 적절한 개입 방안이었음을 증명한다. 따라서 향후 스마트폰과의존 관련 프로그램 개발 시 이를 고려하여 개발에 착수해야 하며, 좀 더 프로그램의 효과를 극대화시키기 위해서는 다음의 사항을 고려해야 할 것이다. 첫째, 체험활동 참여를 독려할 때 자아탐색 등의 내용으로 구성된 프로그램을 연계하는 것이 필요하다. 단순 활동이 아닌 자아존중감을 증진시킬 수 있는 활동을 연계할 때 그 효과는 커질 수 있다는 것을 상기해야 한다. 둘째, 체험활동 만족을 고려해야 하는데 청소년의 욕구를 반영하는 것이 필요하다. 청소년 활동 현장에서는 청소년 체험활동 만족도를 항상 고려해 기획하고 운영해야 한다.

본 연구의 제한점은 스마트폰과의존에 있어 스마트폰사용 유형을 구분하여 진행하지 못하였다. 지금까지 많은 연구들은 스마트폰사용 유형과 성별에 따라 스마트폰과의존의 결과가 상이하게 나타나는 것으로 보고하고 있다. 따라서 스마트폰사용 유형별 그리고 성별에 따라 경로의 차이를 확인하는 것이 필요하다.

참고문헌

- 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원 (2018). 2018년 스마트폰 과의존 실태조사. 과학 기술정보통신부, 한국정보화진흥원.
- 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원 (2019). 2019년 스마트폰 과의존 실태조사. 과학 기술정보통신부, 한국정보화진흥원.
- 김기승, 함혜수 (2020). 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 21(3), 469-480. doi:10.5762/KAIS.2020.21.3.469
- 김낙홍, 연규승, 오연택 (2018). 유아의 정서지능과 자아존중감, 문제행동, 인지능력 간의 관계 분석. **유아교육연구**, 38(2), 447-468. doi:10.18023/kjece.2018.38.2.018
- 김도희, 박영준, 장재원 (2017). 청소년의 학업스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향 연구: 자아존중감, 부모지지, 친구지지의 매개중심으로. **한국학교사회복지학회지**, 37, 67-89.
- 김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호 (2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증. **서울대학교 교육연구소**, 18(2), 293-314. doi:10.15753/aje.2017.06.18.2.293
- 김동일, 정여주, 이윤희, 강민철, 전호정 (2015). 청소년 스마트폰 중독이 정신건강에 미치는 영향: 혼합회귀분석을 통해. **상담학연구**, 16(4), 283-300. doi:10.15703/kjc.16.4.201508.283
- 김동일, 정여주, 이주영, 김명찬, 이윤희, 강은비, 금창민, 남지은 (2012) 성인용간략형 스마트폰 중독 자가진단 척도 개발. **상담학연구**, 13(2), 629-644. doi:10.15703/kjc.13.2.201204.629
- 김범구, 이창호, 전미진, 이미현 (2016). 스마트폰 중독 기숙형 치유 프로그램 개발. **청소년상담연구**, 24(2), 37-57. doi:10.35151/kyci.2016.24.2.003
- 김병년, 고은정, 최홍일 (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. **한국청소년연구**, 24(3), 67-98.
- 김재용, 성동규 (2020). 청소년 신체활동지침 실천과 스마트폰으로 인한 문제경험과의 관계. **한국융합학회논문지**, 11(6), 215-225. doi:10.15207/JKCS.2020.11.6.215

- 김지혜 (2012). 청소년 봉사활동이 자아존중감과 자아탄력성을 매개로 공동체 의식과 삶의 만족도에 미치는 영향: 봉사활동 시간과 주관적 만족을 중심으로. **청소년 복지연구**, 14(1), 41-62.
- 김태량, 최용민 (2016). 중학생의 스마트폰 중독과 학교적응의 관계에서 정신건강의 매개효과. **경성대학교 사회과학연구소**, 32(3), 185-210. doi:10.18859/ssrr.2016.08.32.3.185
- 김해성, 안영철, 송진영 (2018). 청소년의 자원봉사활동이 삶의 만족도에 미치는 영향: 공동체적의식의 매개효과를 중심으로. **교육문화연구**, 24(1), 305-325. doi:10.24159/joec.2018.24.1.305
- 김효숙, 유형근, 남순임 (2015). 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모 연계 집단상담 프로그램 개발. **아동교육**, 24(3), 131-150. doi:10.17643/KJCE.2015.24.3.08
- 김희진, 유형근, 정연홍 (2014). 초등학교의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. **학습자중심교과교육학회지**, 14(5), 87-106.
- 류시영, 강방훈 (2012). 청소년의 체험활동 만족과 자아존중감, 행복감 간의 관계: 아시아태평양잼버리 참가자를 중심으로. **한국청소년연구**, 23(4), 27-50.
- 박경미, 박한솔, 최연정 (2020). 청소년활동의 효과에 대한 유형화 분석. **한국청소년 활동연구**, 6(4), 95-121. doi:10.36697/skya.2020.6.4.95
- 박주현, 이태자 (2015). 청소년 체험활동의 참여시간과 참여만족도가 삶의 만족도와 공동체적의식에 미치는 영향: 학교생활적응의 매개효과를 중심으로. **청소년시설환경**, 13(2), 237-248.
- 박진화 (2017). 청소년의 체험활동 참여가 학교적응에 미치는 영향: 삶의 만족도 매개 효과 검증. **한국청소년활동연구**, 3(1), 29-50.
- 서원석, 장재혁, 김석우 (2020). 중학생의 자아존중감, 학업적 자기효능감, 학업성취도에 대한 종단연구: 다변량 잠재성장모형의 적용. **인하대학교 교육연구소**, 26(2), 625-649. doi:10.24159/joec.2020.26.2.625
- 서희진, 김옥현 (2015). 청소년의 방과 후 체육활동 참가와 자기통제력, 스마트폰 중독 및 학교생활적응의 관계. **한국사회체육학회지**, 60, 535-549. doi:10.51979/KSSLS.2015.05.60.535
- 석말숙, 구용근 (2016). 청소년의 개인요인, 가족요인, 학교요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 18(1), 53-77. doi:10.19034/KAYW.2016.18.1.03

- 송수지, 김정민 (2018). 중학생의 청소년활동 참여도가 자아존중감을 매개로 진로성숙도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육학회지**, 18(4), 169-184. doi:10.22251/jlcci.2018.18.4.169
- 신성철, 신연희, 송희원 (2018). 초등학생의 스마트폰 과다사용이 학교부적응과 스트레스에 미치는 영향에 대한 자아존중감의 조절효과. **아동교육**, 27(2), 85-97. doi:10.17643/KJCE.2018.27.2.05
- 심정연, 윤경자 (2017). 청소년의 삶의 만족도 및 인지된 부모양육방식이 청소년의 우울에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과 검증. **한국가족관계학회지**, 22(2), 27-50. doi:10.21321/jfr.22.2.27
- 심혜선 (2018). **청소년 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발**. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 심혜선, 전종철 (2019). 중학생 스마트폰 중독 개입 프로그램 개발. **청소년학연구**, 26(3), 143-174. doi:10.21509/KJYS.2019.03.26.3.143
- 양미진, 김래선, 이형초, 김산아, 김진수, 이승근, 홍예진 (2019). **저연령 인터넷·스마트폰 과의존 청소년상담프로그램 개발**. 부산: 한국청소년상담복지개발원.
- 어주영, 김형빈, 이난희 (2019). 부모양육태도와 자아존중감이 스마트폰 과다사용에 미치는 영향: 자아존중감 매개효과-초등학생 고학년 중심으로. **학습자중심교과교육학회지**, 19(4), 211-228. doi:10.22251/jlcci.2019.19.4.211
- 여종일 (2015). 가족관계와 부모와의 의사소통이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아존중감과 충동성의 매개효과. **열린부모교육연구**, 7(1), 101-112.
- 연분홍, 오세이 (2015). 청소년의 가족여가활동 참여유형이 여가사회화 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 54(6), 411-422.
- 유비 (2013). 청소년의 동아리 활동이 인터넷 게임중독 수준에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 15(2), 417-441.
- 유진이 (2007). 학교동아리활동이 청소년의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향. **한국청소년시설환경학회 추계학술대회 논문집**, 129-144.
- 이동한, 이환배, 김대진, 이상규 (2015). 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독 경향성과 성격 특성. **중독정신의학**, 19(2), 82-89.
- 이미리 (2018). 남, 여 청소년의 삶의 만족도와 우울증의 일상활동 중 몰입경험과의 관계. **미래청소년학회지**, 15(2), 59-77. doi:10.34244/fy.2018.15.2.59

- 이상준 (2015). 청소년의 스마트폰 중독 및 스마트폰 게임중독에 따른 보호요인과 위험요인의 비교 연구. **청소년복지연구**, 17(2), 55-80.
- 이시연 (2019). 고등학생 시기 청소년활동이 대학생의 주관적 행복감에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. **한국청소년활동연구**, 5(3), 117-134. doi:10.36697/skya.2019.5.3.117
- 이영선, 김은영, 김래선, 최영희 (2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발과 효과성 평가. **청소년상담연구**, 22(1), 303-334. doi:10.35151/kyci.2014.22.1.013
- 이용택, 박현, 이은경 (2016). 청소년의 체험활동만족 및 참여수준과 삶의 만족에 대한 종단연구. **청소년학연구**, 23(2), 345-370. doi:10.21509/KJYS.2016.02.23.2.345
- 이주연, 지명원, 이지영 (2021). 청소년의 학업무기력과 스마트폰 과의존의 관계에서 우울의 매개효과. **상담심리교육복지**, 8(3), 135-147.
- 이지언, 정익중 (2018). 아동·청소년기 휴대폰 의존의 발달궤적과 심리·정서적 예측 요인. **학교사회복지학회지**, 42, 101-122. doi:10.16999/kasws.2019.50.2.83
- 이충효 (2017). 초·중·고등학생들의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석. **지역복지정책**, 28, 130-157.
- 이하나, 양승목 (2018). 청소년의 스마트폰 의존도와 영향 변인의 관계에 대한 학령 및 성별 비교 분석. **한국언론학보**, 62(5), 175-214. doi:10.20879/kjcs.2018.62.5.006
- 장승욱, 한선혁 (2004). 청소년 문화활동과 자아존중감의 관계: 칠곡군 청소년을 대상으로. **청소년학연구**, 11(1), 185-207.
- 전태준, 이재희, 신정택 (2017). 신체 활동 환경이 청소년의 자아존중감과 정서에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 12(4), 403-411. doi:10.21097/ksw.2017.11.12.4.403
- 전혜숙, 전종설 (2017). 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. **보건사회연구**, 37(3), 459-494. doi:10.15709/hswr.2017.37.3.459
- 정득, 김은수, 이종석 (2017). 청소년의 팬덤활동과 자아존중감: 학습적응도의 조절효과. **청소년상담연구**, 25(2), 343-367. doi:10.35151/kyci.2017.25.2.016
- 정서림, 유형근, 남순임 (2014). 스마트폰 중독 잠재적 위험군 중학생의 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 15(3), 1145-1162. doi:10.15703/kjc.15.3.201406.1145
- 조건상, 이영익 (2018). 청소년의 체육수업활동과 스마트폰 의존도 및 학교생활적응의 관계. **한국융합학회논문지**, 9(10), 355-362. doi:10.15207/JKCS.2018.9.10.355

- 조연수, 한세영 (2019). 청소년 체험활동 만족도가 사회적 위축에 미치는 영향: 자아 존중감과 공동체의식의 매개효과. *Family and Environment Research*, 57(2), 243-255. doi:10.6115/fer.2019.017
- 조은미 (2019). **청소년의 스마트폰 중독 예방을 위한 인지행동 집단치료 프로그램 개발 및 적용효과**. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조정은 (2021). 중학생의 문화예술활동이 자아존중감과 행복감에 미치는 영향. *음악교육 공학*, 47, 191-209.
- 진효정, 김정규 (2016). 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향: 여대생 중심으로. *청소년학연구*, 23(9), 83-106. doi:10.21509/KJYS.2016.09.23.9.83
- 차동혁, 옥선화 (2014). 청소년의 여가문화활동이 자기조절능력, 학업성취도 및 자아 존중감에 미치는 영향: 부의 학력에 따른 차이를 중심으로. *보건사회연구*, 34(1), 353-378. doi:10.15709/hswr.2014.34.1.353
- 차한솔, 김주일 (2015). 청소년 봉사활동만족도가 학교생활적응에 미치는 영향: 또래 애착과 자아존중감의 매개효과. *청소년학연구*, 22(3), 177-203.
- 최진훈, 서경현 (2019). 청소년의 스포츠 활동과 인터넷 게임중독 간의 관계: 성별, 운동흥미 및 운동능력 각각의 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 26(11), 207-226. doi:10.21509/KJYS.2019.11.26.11.207
- 한효정 (2018). **부모감독, 여가활동 및 가족의례경험이 초등학생의 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 모바일기기 사용량의 매개효과를 중심으로**. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 현안나 (2019). 청소년의 자원봉사활동이 자아존중감을 매개로 리더십생활기술에 미치는 영향: 교급차이. *청소년학연구*, 26(4), 409-437. doi:10.21509/KJYS.2019.04.26.4.409
- 홍나미 (2015). 청소년 봉사활동이 학교적응에 미치는 영향에서 자아존중감과 공동체 의식의 매개효과. *청소년문화포럼*, 44, 157-180. doi:10.17854/ffyc.2015.10.44.157
- 홍세희, 정송 (2014). 회귀분석과 구조방정식 모형에서의 상호작용효과 검증: 이론과 절차. *인간발달연구*, 21(4), 1-24. doi:10.15284/kjhd.2014.21.4.1
- 황진구, 허효주, 안현미 (2013). **청소년의 체험활동 참여변화와 자아인식·사회적 발달**. 서울: 한국청소년정책연구원.

- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79. doi:10.1177/0894439314528779
- Chen, C. Y. (2018). Smartphone addiction: psychological and social factors predict the use and abuse of a social mobile application. *Information, Communication & Society*, 23(3), 454-467. doi:10.1080/1369118X.2018.1518469
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction. *The Psychologist*, 12(5), 246-280.
- Haripriya, S., Samuel, S. E., & Megha, M. (2019). Correlation between smartphone addiction, sleep quality and physical activity among young adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(10), 5-9. doi:10.7860/jcdr/2019/42168.13212
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., & Joiner, R. (2014). Constantly connected: The effects of smart-devices on mental health. *Department of Psychology*, 34, 267-272. doi:10.1016/j.chb.2014.02.006
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34, 1305-1308. doi:10.1016/j.chldyouth.2012.03.003
- Kim, E. Y., & Koh, E. Y. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. doi:10.1016/j.chb.2018.02.037
- Kim, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205. doi:10.1556/2006.4.2015.028
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528

- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93-113. doi:10.1080/17482790802078565
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press. doi:10.1126/science.148.3671.804
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(3), 218-226. doi:10.46328/ijtes.v4i3.108
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. doi:10.1556/2006.6.2017.079

ABSTRACT

The mediating effect of life satisfaction and self-esteem in the relationship between youth experience activities and smartphone overdependence

Lee, Eungtaek* · Oh, Seunggeun**

The purpose of this study is to confirm the mediating effect of life satisfaction and self-esteem in the relationship between adolescent experience activities and Smartphone Overdependence. To this end, analysis was conducted using the Korea Children Youth Panel of 2018 data(KCYPS 2018). The subjects for the study comprised a total of 2,145 middle school students who had experience in participating in youth experience activities. The analysis results are as follows. Firstly, the frequency of participation in such youth experience activities did indeed have an effect on self-esteem and life satisfaction. However, the number of times of participation in youth experience activities did not affect smartphone overdependence. Secondly, the level of satisfaction with youth experience activities did not affect self-esteem of life satisfaction. However, the satisfaction with youth experience activities did indeed have an effect on smartphone overdependence. Thirdly, only self-esteem was observed as having any mediating effect in the relationship between the number of times participation in youth experience activities had taken place and smartphone overdependence. Based on these results, this study proposed a plan aimed at preventing smartphone overdependence.

Key Words: youth experience activities, smartphone overdependence, self-esteem,
satisfaction of life, KCYPS 2018

투고일: 2021. 6. 7, 심사일: 2021. 8. 12, 심사완료일: 2021. 9. 1

* Myong-Ji College, Youth Development and Education, First author

** Myong-Ji College, Youth Development and Education, Corresponding author