



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

부모-자녀 간 의사소통 및
스트레대처방식이 중학생의 스마트폰
중독에 미치는 영향
: 성별에 따른 정서조절능력 효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

김지연

2023년 6월



부모-자녀 간 의사소통 및 스트레스대처방식이
중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향
: 성별에 따른 정서조절능력 효과

지도교수 서 명 석

지도교수 연 준 모

김 지 연

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

김지연의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김 민 호 (印)

위 원 서 명 석 (印)

위 원 연 준 모 (印)

제주대학교 사회교육대학원

2023년 6월



The Effects of Parent-Child Communication and
Stress Coping on Smartphone Addiction in Middle
School Students:
Effects of Emotion Regulation by Gender

JI-Yeon Kim

(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Joon-Mo Yun)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2023. 6.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....
(Name and signature)

.....
Date

Thesis director, Joon-Mo Yun, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....
(Name and signature)

.....
Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차 례

국문초록	vi
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 연구모형	6
II. 이론적 배경	7
1. 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독	7
2. 스트레스대처방식과 스마트폰 중독	10
3. 정서조절능력과 스마트폰 중독	12
4. 선행연구 고찰	13
III. 연구방법	18
1. 연구대상	18
2. 자료수집	19
3. 측정도구	20
4. 자료분석	23
IV. 연구결과	25
1. 청소년의 스마트폰 중독과 관련된 변수 간의 상관관계	25
2. 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식과 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향	33
3. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향	38

4. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과	42
V. 논의 및 결론	49
참고문헌	54
ABSTRACT	61
부록(설문지)	64

표 목차

<표 III-1> 연구대상자에 따른 인구통계학적 특징	18
<표 III-2> 설문지수집 방법	19
<표 III-3> 부모-자녀 간 의사소통 척도의 문항 구성 및 신뢰도	20
<표 III-4> 스트레스대처방식 척도 문항 구성 및 신뢰도	21
<표 III-5> 스마트폰 중독척도의 문항 구성 및 신뢰도	22
<표 III-6> 정서조절능력 척도의 문항 구성 및 신뢰도	23
<표 IV-1> 청소년 성별에 따른 스마트폰 이용현황 I	26
<표 IV-2> 청소년 성별에 따른 스마트폰 이용현황 II	28
<표 IV-3> 주요 변인의 기술 통계량	29
<표 IV-4> 스마트폰 중독 간 변인들의 평균 차이	30
<표 IV-5> 주요 변인의 여학생, 남학생 평균 및 표준편차 차이 검증 결과	31
<표 IV-6> 주요 변인의 성별에 따른 상관관계	33
<표 IV-7> 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향	34
<표 IV-8> 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별차이)	35
<표 IV-9> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향	35
<표 IV-10> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별차이)	36
<표 IV-11> 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향	37
<표 IV-12> 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별차이)	38
<표 IV-13> 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향	39
<표 IV-14> 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향(성별차이)	40
<표 IV-15> 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향	41
<표 IV-16> 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향(성별차이)	41
<표 IV-17> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과	43
<표 IV-18> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절	

능력의 매개효과(여학생)	44
<표 IV-19> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과(남학생)	45
<표 IV-20> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력 의 매개효과	46
<표 IV-21> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과(여학생)	47
<표 IV-22> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과(남학생)	47
<표 IV-23> Sobel 분석 결과	48

그림 목차

[그림 I -1] 연구모형	6
[그림 II -1] 학령별 스마트폰 과의존 위험군	8
[그림 II -2] 스트레스 해소 수단으로써 스마트폰 이용(대상별)	10

국 문 초 록

부모-자녀 간 의사소통 및 스트레스대처방식이 중학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 성별에 따른 정서조절능력 효과

김 지 연

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

지도교수 연 준 모

이 연구는 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 또한 세 변인 간 관계에서 정서조절능력의 매개효과는 성별에 따른 차이를 검증한 것이다. 연구 대상은 제주특별자치도 소재 중학생 1, 2, 3학년 총 500명이다. 연구를 위해 연구자는 2023년 1월 17일부터 2월 23일까지 500부의 설문지를 배포하였고, 누락 되었거나 무성의하게 응답한 설문지를 제외한 최종 473명의 자료를 분석 사용하였다. 또한 설문지는 인구통계학적 특성 조사 문항 및 부모-자녀 간 의사소통 척도, 스트레스대처방식 척도, 정서조절능력 척도, 스마트폰 중독척도로 진행하였다.

수집된 자료의 통계 처리는 연구자가 SPSS Statics 22.0을 사용하여 분석하였고, 전반적인 자료의 특성을 알아보기 위하여 빈도분석, 기술통계 분석 등을 실시하였다. 자료의 이상치, 정규성 검토를 위해 각 변인 평균값과 표준편차를 산출하였다. 각 변인 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 값을 계산하였다. 그리

고 성별과 학년별에서 스마트폰 중독의 차이가 존재하는지 알아보기 위해 독립 표본 T-test와 일원 분산분석을 실시하였다. 피어슨 상관관계 분석을 통해 스마트폰 중독과 변인 간의 관련성이 있는지 확인하였다. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계를 검증하기 위해 다중회귀분석을 사용하였다. 마지막으로 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계를 검증하고, 세 변인 간의 관계에서 정서조절능력이 매개효과가 나타나는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 정서조절능력 매개효과와의 유의성 검증은 Sobel Test(1982)를 사용하였다.

분석 결과 첫 번째, 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통은 스마트폰 중독을 감소시켜 중요한 변인으로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 두 번째, 스트레스대처방식과 스마트폰 중독과의 관계에서는 유의미한 영향을 미쳤다. 세 번째, 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서 조절 능력은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 연구 결과를 바탕으로 이 연구는 부모 교육, 스마트폰 중독 예방, 심리적 치료 프로그램 등에 중요한 기초 자료를 제공할 것이다. 특히 부모-자녀 간의 의사소통 강화, 청소년들의 스트레스 관리 능력 개선, 그리고 정서조절능력 향상에 초점을 맞춘 프로그램들이 스마트폰 중독 예방에 효과적일 것으로 기대된다.

주요어: 중학생 청소년, 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식, 스마트폰 중독, 정서조절능력

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 과학기술 발달은 인간의 삶을 다양한 형태로 변화시키고 있다. 그중에서도 특히 스마트폰의 출현은 이 변화를 주도하는 데 중요한 역할을 한다. 스마트폰은 단순한 통신 도구를 넘어 다양한 미디어의 기능들을 보유하고 있다(김영미, 2015). 이러한 변화는 스마트폰의 보급률과 사용률이 꾸준히 늘어나고 있는 이유이기도 하다. 미래창조과학부(2021)의 통계에 따르면, 국내 스마트폰 보유율은 남성 24,371명(97.1%)과 여성 23,017명(94.3%)으로 나타나고 있다. 이 수치는 스마트폰의 보급률이 높다는 것을 직관적으로 보여주고 있다.

이러한 결과는 스마트폰이 우리 사회 깊숙이 뿌리내린 존재임을 시사한다. 다양한 미디어 콘텐츠의 사용과 함께 통신, 정보 검색, 엔터테인먼트, SNS 등의 기능이 통합된 스마트폰은 일상생활에서 중추적인 역할수행을 하고 있음을 의미한다(박지선, 2011). 스마트폰의 높은 보급률은 그 자체로 우리 사회에 미치는 영향력의 강도를 나타내준다. 정보의 접근성 용이, 실시간 통신의 활성화, 다양한 미디어 콘텐츠의 편리한 사용 등의 이점들은 스마트폰이 우리 생활에서 분리될 수 없는 핵심적 요소임을 명확하게 보여준다(이영선 외, 2014).

스마트폰은 PC와는 다르게 휴대성이 뛰어나 사용자는 언제 어디서든 사용할 수 있고, 장소와 시간에 제한받지 않는 높은 접근성이 있다. 스마트폰의 대중화는 사용자에게 편리성과 즐거움을 제공하는 장점이 있지만, 이런 편의성은 동시에 문제점을 보이기도 한다. 정민(2015)에 따르면 이러한 높은 접근성은 스마트폰 중독으로 이어질 수 있다고 하였다. 스마트폰 사용이 과도해짐에 따라 개인의 생활양식은 물론 사회적인 기능까지 영향을 받을 수 있기에, 스마트폰 중독에 관한 문제점들은 꾸준히 보고되고 있다.

따라서 스마트폰은 매우 편리한 일상적 도구이지만, 그 사용에 대한 적절한 관

리와 규제가 필요함을 강조한다(이영선 외, 2013). 스마트폰을 사용하는 사람들에게 스마트폰 중독에 대한 인식을 높이고, 건강한 사용 습관을 형성하는 것이 중요하다. 스마트폰은 개인과 사회에 긍정적인 영향을 미치는 동시에, 부정적인 영향을 최소화하는 방향으로 발전해야 할 것이다.

통계청(2021)에 따르면, 스마트폰 과의존 위험군은 청소년(37.0%) 비율이 유아·아동(28.4%) 및 성인(23.3%)보다 높은 수준임을 보여준다. 이는 2016년에 발표된 청소년 스마트폰 과의존 위험군(30.7%)의 비율에 비해 6.3%의 상승률을 보여주고 있다. 이러한 통계는 청소년들이 다른 연령대에 비해 스마트폰 중독에 더욱 취약함을 보여주기에, 스마트폰 중독 문제에 대한 사회적 관심과 해결책은 더욱 더 필요하다(석말숙 외, 2016). 스마트폰 중독으로 인한 문제는 청소년들의 정서적 안정과 학업 성취, 대인관계 등에 심각한 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

스마트폰은 청소년들을 실세계의 상호작용보다는 가상 세계에서 인간관계를 선호하게 만들어, 그들의 사회적 능력과 대인관계 형성에 제약을 끼칠 수 있다. 청소년들 사이에 가상 세계에 대한 의존도는 스마트폰의 사용률을 더욱더 가중되고 있음을 시사한다. 이는 실제 대인관계와 사회적 발달에 부정적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다(조수진, 2012; 최현석 외, 2012). 또한 스마트폰 중독은 일자 목, 안구 건조증, 편두통, 어깨 뻐근함 등 신체적 증상을 수반하는 경우가 많다(강혜자, 2016). 이러한 증상들은 스마트폰 사용 시간이 길어짐에 따라 심화하고, 청소년의 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다.

스마트폰이 신체적 건강에만 영향을 미치는 것은 아니다. 스마트폰 사용이 과도해질수록 우울증과 불안 증상이 나타날 가능성의 연구 결과도 있으며, 이는 청소년에게 더욱 심각한 문제로 작용할 수 있다(William et al., 2008). 그러나 중요한 것은 이러한 스마트폰 중독 현상이 모든 청소년에게 나타나는 것은 아니다. 스마트폰 중독은 개인의 성격, 가정환경, 학교 환경 등 다양한 요인에 의해 영향을 받을 수 있으며, 이는 대응 전략을 세우는데 중요한 고려사항이다.

스마트폰 중독의 원인은 청소년 개인의 내적 문제로 보기보다는 부모와 자녀 간 가족체계에서 살펴볼 필요가 있다(정수연, 2014). 스마트폰 사용은 청소년들의 일상생활에 깊숙이 스며들고 있지만, 이들의 행동을 적절히 지도하는 부모의 역할은 청소년들의 스마트폰 사용에 결정적인 영향을 미칠 수 있다. 부모의 지도와

조절은 청소년들의 과도한 스마트폰 사용률을 낮추는 중요한 역할을 한다. 부모-자녀 간의 의사소통은 청소년기 대인관계 발달에 있어서 특히 중요하다. 이 시기에는 아동기의 의존적인 애착 관계가 갈등과 긴장 관계로 전환되는 경향이 있다(민하영, 1992). 그러므로 부모와 자녀 간 의사소통은 친밀감, 신뢰감, 안정감 등을 주며, 청소년의 대인관계 형성 및 자아 향상에 중요한 역할을 한다(유선희 외, 2014).

다시 말해, 자녀와 부모 간의 효과적인 의사소통은 청소년의 자아 존중감을 높이는 방향으로 작용한다. 부모로부터 지지와 인정을 받는 청소년들은 자신에 대한 가치 인식이 향상되고, 자아 존중감이 높아진다. 반면, 부모로부터 부정인 피드백을 받는 청소년들은 자아 존중감이 감소한다. 이러한 부정적인 경험은 청소년들이 스마트폰을 통해 자신의 관계에 대한 욕구를 해소하려는 경향을 증가시키는 원인이 될 수 있다(여종일, 2015). 부모와 자녀 간의 건강한 의사소통은 청소년의 스마트폰 사용 패턴에 중요함을 미칠 수 있다. 따라서 부모의 적극적인 관여와 지도는 청소년의 스마트폰 중독 예방 및 관리에 중요한 역할을 할 것이다.

한국지능정보사회진흥원(2022)의 연구 결과에 따르면, 청소년 중 63.3%가 스트레스 해소를 위한 수단으로 스마트폰을 사용한다고 하였다. 이 결과는 청소년기에 급격한 신체적, 심리적 변화와 함께, 많은 스트레스를 경험하며 다양한 부정적응들이 나타나기 때문일 것이다(한희진 외, 2009). 이러한 변화 속에서 청소년들은 긍정적이고 건강한 방법을 통해 스트레스를 해결하거나 이를 관리하는 능력을 개발해야 한다. 그러나 청소년들은 자신의 스트레스를 적절하게 다루지 못하면, 스마트폰과 같은 디지털 기기를 통해 쉽게 스트레스를 잊거나 회피하는 행동을 보인다(김동희, 2016). 청소년은 개인적인 경험과 상황에 따라 다양한 스트레스 대응 방식을 가지고 있다. 이는 청소년들이 스트레스에 영향을 받는 존재임을 보여주는 동시에, 그들이 각자의 스트레스 경험을 통해 적응하고 성장하는 존재임을 보여주는 것이다(박은혜 외, 2014; 신현숙 외, 2001).

또한 청소년이 스트레스 상황에서 대응할 수 있는 전략 중 하나로, 정서조절능력이 연구되어왔다는 점을 주목할 필요가 있다(장정주, 2012). 박은민 등(2009)은 정서조절능력은 자신이 속한 사회에서의 관계성을 회복하고, 환경, 공동체, 직업

등에서 긍정적인 상호작용을 지속하고 있는 능력으로 정의하였다. 이러한 정서조절능력은 스마트폰 중독 경향성에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(김지연, 2020). 인터넷 및 휴대폰 중독과 정서조절능력 관계를 연구한 선행연구에서는 정서조절능력이 인터넷 및 휴대폰 중독 수준에도 영향을 미친다는 결과를 제시하였다(김명숙, 2007; 김주현, 2013; 이서정 외, 2008; 이만제, 2009). 즉, 정서조절능력이 부족한 사람들이 부정적 감정을 다루는 방법으로 인터넷이나 휴대폰을 과도하게 이용하게 되어, 그 결과로 인터넷 및 휴대폰 중독이 발생할 수 있음을 보여주고 있다.

정서조절능력에는 크게 타인정서 조절능력과 자기정서 조절능력으로 나눌 수 있다. 타인정서조절능력은 타인에게 자신에 대한 인상을 조절하고 통제하는 능력을 의미하며, 자기정서 조절능력은 자신의 기분을 긍정적으로 유지하거나 우울한 기분을 감소시키는 능력을 의미한다(문용린, 1996; 윤보영 외, 2016). 이렇게 정의된 정서조절능력은 스마트폰 중독과 밀접한 연관성을 가지고 있음이 확인되었다(류준열 외, 2016). 스마트폰 중독 예방 및 치료에 있어서 정서조절능력의 개발과 향상이 중요한 요소로 작용할 수 있다. 정서조절능력을 통해 청소년들이 건강하게 스마트폰을 사용하고, 스트레스를 적절하게 관리하는 방법을 배울 수 있게 도와주는 것이 필요하다는 결론을 내릴 수 있다.

또한 선행연구에서는 스마트폰 중독이 성별에 따라 유의미한 영향을 미치는 변수라는 결과가 확인되었다(김동일 외, 2015; 황하성 외, 2011; 홍은영, 2015). 이런 결과는 성별이 스마트폰 중독에 있어 중요한 요인이 될 수 있다는 것을 보여준다. 성별이 스마트폰 사용에 미치는 영향은 여러 방면에서 볼 수 있다. 예를 들어 스마트폰 사용 패턴, 의존도, 스마트폰 사용으로 인해 발생하는 문제 등에서도 성별 간의 차이를 관찰할 수 있다(김주현, 2014). 이러한 성별 간의 차이를 인식하고 이를 고려한 맞춤형 접근 방식이 필요할 수 있다.

이를 종합해 보면 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식과 정서조절능력이 청소년의 스마트폰 중독을 예측하는 데 중요한 변인으로 작용할 것으로 입증되었다. 그러나, 기존의 연구들은 주로 개별 변인들이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 초점을 맞추고 있다. 따라서 이 변인들 사이에서의 상호작용에 대한 깊이 있는 연구는 아직 부족한 상태이다. 이 연구를 통해 각 변인이 어떻게 상호작용

하여 스마트폰 중독을 촉진하거나 방지하는지에 대한 종합적인 이해를 할 것이다. 부모-자녀 간 의사소통은 청소년이 처음으로 직면하는 환경인 가정을 중심으로 하는 환경적 요인이며, 스트레스대처방식은 개인이 스스로 변화시킬 수 있는 내적 요인이다. 이 두 요인의 상호작용이 어떻게 스마트폰 중독에 영향을 미치는지 연구가 필요하며, 또한 정서조절능력을 보다 효과적인 예방과 치료 전략을 개발하는 데 도움이 될 것으로 예상된다.

이 연구의 목적은 부모-자녀 간의 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력의 매개 역할을 검증하는 것이다. 또한 정서조절능력과 스마트폰 중독 관계에서 성별 중심의 연구가 부족하다는 점을 고려하여, 성별에 따른 변인 간의 차이도 살펴볼 것이다. 이러한 성별 특성을 이해하고 이를 바탕으로 스마트폰 중독 예방과 치료 전략을 개발하는 것은 매우 중요하다. 향후 이 연구는 실제 스마트폰 중독 예방 및 치료에 필요한 핵심 요소들을 확인하여, 청소년들의 건강을 위협하는 스마트폰 중독 문제에 대해 효과적인 대응 방안을 제시하는 데 중요한 역할을 할 것이다. 이는 실질적인 변화를 이끄는 데에 기여하고, 청소년들의 심리적, 신체적 건강을 보호하는데 필요한 정책과 프로그램을 개발하는데 필수적인 정보를 제공할 것이다.

2. 연구 문제

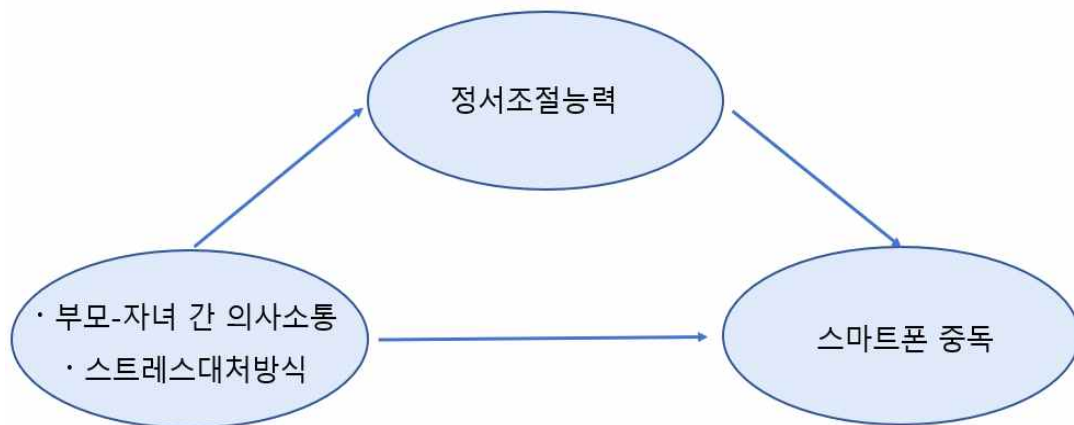
이 연구는 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따라 유의한 차이가 있는지 검증하는 것이다. 또한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력의 매개효과는 어떠한지 살펴볼 것이다. 이를 위한 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 부모-자녀 간 의사소통은 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치며 청소년의 성별에 따른 차이가 있는가?

- 2) 스트레스대처방식은 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치며 청소년의 성별에 따른 차이가 있는가?
- 3) 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이와 정서조절능력의 매개효과는 어떠한가?

3. 연구모형

이 연구는 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 또한 이들 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 성별에 따라 차이가 있는지 알아보는 목적이 있다. 연구 목적을 달성하기 위하여 [그림 I -1]과 같이 연구모형을 설정하였다.



[그림 I - 1] 연구모형

II. 이론적 배경

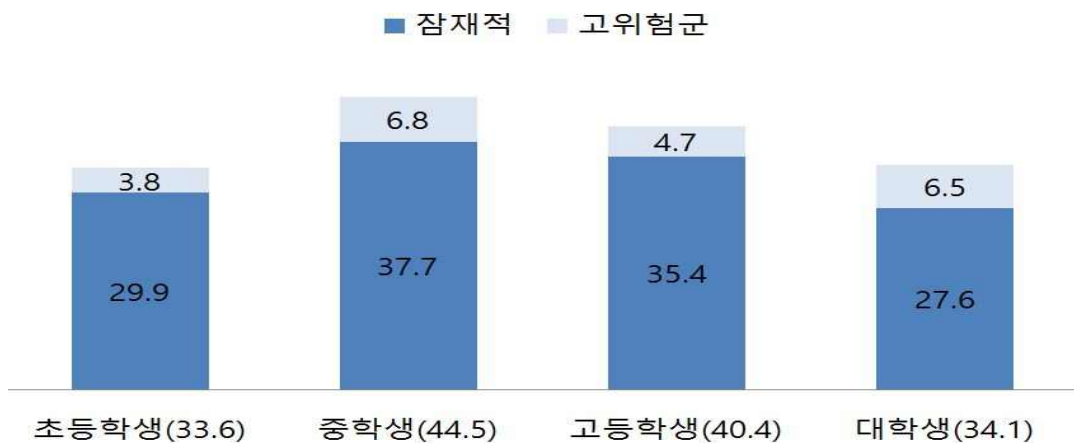
1. 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독

요즘 우리나라는 스마트폰 사용자 수가 기하급수적으로 증가하고 있다. 스마트폰은 현대 사회에서 필수품이 되어 가정부터 사무실, 학교까지 모든 생활 영역에 보편화가 되고 있다. 그러나 이러한 스마트폰의 보급과 동시에 스마트폰 중독에 대한 우려도 사회적으로 크게 확산하는 실정이다. 스마트폰 중독에 대한 정의는 현재까지 구체적으로 정립되지 않았으나, 기존 휴대폰 중독 입각하여 스마트폰 중독을 정의하고자 한다. ‘스마트폰 중독’은 스마트폰에 지나치게 몰입하여 자신을 통제하거나 제어할 수 없는 상태에 이르는 것으로 정의되었다(박지선, 2011). 스마트폰 중독 상태에서 사용자들은 다양한 기능에 지나치게 몰입해 스스로 통제력을 상실하게 되며, 스마트폰 사용을 제한하거나 중단하게 되면 심각한 금단 현상을 경험한다(김병년, 2013). 스마트폰 중독은 일상생활에서도 여러 가지 문제를 초래한다. 가령, 중독 상태에 이른 사용자들은 수면 패턴의 교란, 학업 성취도 하락과 같은 문제를 경험한다. 이러한 어려움들은 스마트폰 중독 상태에서 빈번하게 관찰된다(황하성 외, 2011). 스마트폰 중독은 개인의 심리적, 신체적 건강뿐만 아니라 일상적인 기능과 활동에도 부정적인 영향을 미친다.

스마트폰 중독은 기존의 물질 중독(담배, 술, 마약 등)과는 달리, 특정 활동이나 행위에 대한 중독(일, 운동, 도박 등)에 더 가까운 형태를 보인다(Griffiths, 1999; 강희양, 2012). 이는 스마트폰을 이용한 활동들이 사용자에게 심리적인 만족감을 주며, 이러한 만족감이 과도한 스마트폰 사용을 유발하는 주된 원인이 될 수 있다. 또한 스마트폰 중독이 가져오는 가장 큰 문제점 중 하나는 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점이다(김주현, 2014). 과도한 스마트폰 사용은 사용자가 가족이나 친구들과의 실질적인 대화를 줄이게 만들며, 이는 결국 대인관계의 단절을 초래할 수 있다. 또한, 이는 사회적 상호작용 기회의 감소로 이어져 개인의 대인

관계 형성 능력에도 악영향을 미칠 수 있다(이서정 외, 2008). 이는 특히 청소년들에게 심각한 문제가 될 수 있는데, 그들은 대인관계 능력을 배우고 자아정체성을 형성하는 중요한 시기이기 때문이다.

중학생 청소년들의 일상생활과 스마트폰 중독 사이의 밀접한 연관성은 연구를 통해 확인되어왔다. 그로 인해 청소년기와 스마트폰 중독이 미치는 영향에 관한 연구는 다양해지고 있음을 보여주고 있다. 한국지능정보사회진흥원(2022)의 연구에 따르면, 전체 학령별 스마트폰 과의존 위험군은 전년 대비 감소하는 추세를 보여주고 있다. 반면 <그림 II-1>과 같이 중학생 청소년들은 여전히 스마트폰 과의존 위험군률이 가장 높은 수준을 보여준다. 무분별한 스마트폰 사용은 우울증과 자살 생각 등 심각한 부작용을 유발할 수 있다(이창민, 2014). 이러한 결과는 스마트폰 중독이 청소년기에 미치는 위험성을 강조하고 있다. 스마트폰 중독 문제의 심각성을 감안할 때, 중독 현상에 대한 심도 있는 연구와 그에 따른 적절한 대응 방안 마련이 절실하게 요구된다.



[그림 II-1] 학령별 스마트폰 과의존 위험군

청소년과 스마트폰 중독에서 부모-자녀 간 의사소통은 중요 영향을 미치는 요인으로서 주목받고 있다. 이는 부모로부터 일방적인 돌봄과 양육이 중심이었던

영유아기와 달리, 청소년기에는 부모와 자녀 간의 상호관계적인 의사소통이 중심 역할을 하기 때문이다(최미경, 2015). 이형초와 심경섭(2006)은 청소년들이 스마트폰 같은 미디어 중독에 있어 부모의 역할이 가장 중요하다고 하였다. 이와 유사하게 배영광 외(2018)는 부모와의 긍정적인 의사소통이 유지될 때 청소년은 자기 통제력이 향상되어 음란물 중독 수준이 낮아짐을 보여주었다. 가족과 환경의 요인인 부모는 자녀 간 의사소통을 통해 부모와 자녀 관계를 인식하는 데 큰 영향을 미친다. 이는 의사소통이 부모와 자녀 간 관계의 지표이자 관계의 질을 결정하는 핵심 요인으로 간주하고 있기 때문이다(김경숙, 2017; 김소연 외, 2015). 따라서 청소년기에는 부모와의 상호관계적인 의사소통이 더욱 중요해지는 시기이다. 이를 보여주는 예로, 중학생을 대상으로 한 연구에서는 부모와 자녀 간 개방적이며 지지적인 의사소통이 이루어질수록 스마트폰 중독에 빠지는 경우가 줄어드는 것으로 나타났다(최미경, 2009). 부모-자녀 간 의사소통 패턴이 청소년의 스마트폰 중독에 큰 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 이런 결과들은 스마트폰 중독 예방과 관련한 효과적인 개입 전략을 개발하는 데 중요한 근거를 제공한다. 김은영 외(2015)의 연구에 따르면, 청소년 자녀가 스스로 일상생활에서 어려움을 겪을 때 부모와 자유로운 의사표현이 가능하면 스마트폰 중독 예방에 도움을 준다고 하였다(지송이, 2021).

반면 스마트폰에 중독된 중학생들은 부모와의 개방적인 대화가 부족한 경향을 보였다(이형초 외, 2006). 부모와 자녀 간 비난과 거부 등으로 이루어진 폐쇄적인 의사소통을 할수록, 자녀는 스마트폰 중독에 더욱 빠져들게 된다(이룬경, 2019). 이러한 연구 결과들은 부모와 자녀 간의 개방적이고 지지적인 의사소통이 스마트폰 중독 방지에 매우 중요한 요소임을 시사한다. 개방적이고 지지적인 의사소통을 통해 부모와 자녀가 함께 문제해결 방안을 찾아간다면 스마트폰에 대한 과도한 몰입이 줄어들 것이라는 결과를 확인하였다.

이를 종합하면, 부모-자녀 간의 긍정적인 의사소통이 청소년의 스마트폰 중독 예방에 중요한 역할을 한다. 이것은 부모와 자녀 간의 원활한 의사소통이 청소년의 스마트폰 사용에 있어서 중요한 요소라는 것을 강조하며, 이를 통해 스마트폰 중독 예방을 위한 새로운 접근 방법을 제시한다. 따라서, 이 연구는 부모-자녀 간 의사소통의 중요성과 스마트폰 중독 예방에 대한 전략을 개발하는 데 중요한

근거를 제공할 것이다.

2. 스트레스대처방식과 스마트폰 중독

스마트폰 중독과 스트레스 간의 관계에 대한 이해를 돕기 위해, 대다수의 연구에서는 인터넷 중독과 스트레스 간의 연관성을 참고로 사용하고 있다. 이는 스마트폰 중독과 스트레스 간의 직접적 영향을 탐구한 연구가 상대적으로 부족하기 때문이다. 김정희(2006)의 연구에서는 생활스트레스가 높을수록 인터넷 중독 성향 점수가 높은 것으로 나타났다. 또한 지송이(2021)는 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 스트레스 대처가 중요한 매개효과를 갖는다는 것을 확인하였다. 2022년 과학기술정보통신부의 연구 결과에 따르면 <그림 II-2>와 같이 청소년들은 스트레스 해소 수단으로 스마트폰을 이용한다고 하였다. 일상생활에서의 소소한 스트레스에 대한 대처능력이 부족한 청소년들은 긴장감과 불쾌감을 쉽게 느낄 수 있다. 이러한 상황에서 청소년들은 스트레스를 신속하게 해소할 수 있는 도구로서 스마트폰을 이용하며, 스마트폰 중독으로 이어질 가능성이 있다.



[그림 II-2] 스트레스 해소 수단으로써 스마트폰 이용(대상별)

스마트폰 중독과 스트레스대처방식 간의 연관성을 탐구한 서애정(2013)의 연구는 중요한 발견을 제공한다. 연구 결과에 따르면, 스트레스대처방식 중 정서완화적 대처방식, 사회적 지지추구 대처방식, 그리고 소망적 사고 대처방식을 사용하는 경우, 스마트폰 중독 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 반면에 문제지향적 대처방식을 사용하는 경우, 스마트폰 중독 수준은 낮아지는 것으로 나타났다. 문제지향적 대처방식은 스트레스를 해결하기 위한 적극적인 접근 방식으로, 스트레스 상황을 해결하거나 개선하려는 노력을 포함한다(문정은, 2017). 적극적 스트레스대처방식은 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미친다는 연구 결과를 보고하고 있다(박은혜 외, 2014). 이러한 결과는 인터넷 중독과 관련된 연구에서도 일관성을 보였다(정민선 외, 2012).

청소년들은 다양한 스트레스대처방식을 적절히 사용하지 못하고 있으며, 주로 기분전환과 같은 소극적 대처방식을 이용하고 있다(신현숙 외, 2001). 소극적 대처방식은 적극적 대처방식보다 스마트폰 중독에 증가함을 보였다(류주연 외, 2016). 따라서 청소년들은 스마트폰과 인터넷 사용에 있어서 건강한 스트레스 대처 방법을 익히기 위해, 소극적인 스트레스대처방식 대신 적극적인 스트레스대처방식을 선택하는 것이 중요하겠다.

이장호(1984)는 스트레스 자체보다는 스트레스를 어떻게 지각하고 이해하며 수용하는지를 강조하였다. 이는 스트레스 상황이 존재하더라도 모든 사람이 스마트폰 중독에 빠지는 것은 아니며, 스트레스 상황에 어떻게 대응하고 반응하느냐에 따라 스마트폰 중독의 정도를 완화할 수 있을 것이다 (조춘범, 2006). 향후 청소년들이 스트레스를 대처하는 방식을 선택할 때는 선별적이고 이성적인 방법을 사용해야 할 것이다. 또한 스마트폰을 효율적으로 활용할 수 있는 판단력을 키워, 스트레스 상황에서 직면한 문제를 구체적으로 해결하는 방법을 모색해야 할 것이다.

3. 정서조절능력과 스마트폰 중독

청소년의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 중 하나로 정서조절능력을 살펴 보았다. 엄민경(2013)의 연구에서는 정서표현성이 스마트폰 중독과 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다고 하였다. 자신이 느끼는 정서를 명확하게 인식하고 적절히 표현하여 상황에 맞게 조절하는 능력이 높은 청소년일수록 스마트폰 중독 수준이 낮아진다. 반면 다양한 정서를 인식하더라도 적절한 조절 방식을 모르는 경우, 개인뿐만 아니라 타인과의 관계에서도 어려움을 초래할 수 있다. 따라서 청소년들의 정서조절능력 강화는 스마트폰 중독 예방에 중요한 요인이 될 수 있음을 보여주고 있다.

김주현(2014)은 남녀 중학생 모두에게 스마트폰 중독은 정서조절양식 중 하위 요인인 회피-분산적 양식과 유의미한 정(+의 영향을 미친다고 하였다. 이는 부정적인 감정과 관련된 자극이나 상황들을 무시하거나 회피하고, 다른 일에 집중하는 경향이 있는 학생들에서 스마트폰 중독 수준이 높게 나타남을 의미한다. 복잡하고 빠르게 변화하는 상황에서 정서조절에 어려움을 겪는 경우, 대인관계 유지에 있어 불편함이 있을 것이다. 이러한 결과는, 낮은 정서조절능력이 스마트폰 중독과 관련이 있음을 보여준다. 또한 전미아(2014)의 연구에서도 스마트폰 중독과 정서조절 간의 유의미한 부(-)의 영향을 보여주고 있다. 이는 스마트폰 중독 예방과 해결을 위해서는 정서조절능력의 개선이 필요함을 재확인할 수 있다.

또한 인터넷 중독과 휴대폰 중독이 스마트폰 중독과 유사한 맥락을 가진다는 점을 고려하여 선행연구를 검토하였다. 변시영(2009)의 연구에 따르면, 부정적 정서조절 경험이 있는 청소년은 긍정적인 정서조절 경험을 가진 청소년보다 휴대폰 중독에 빠질 가능성이 있다고 하였다. 청소년들이 스마트폰 중독 증상을 가짐에 따라 정서를 표현하는데, 휴대폰을 통해 표현하려는 경향이 있기 때문이다. 또한, 안윤숙(2009)의 연구에서는 회피적인 정서경험 반응을 가진 청소년이 휴대폰을 중독적으로 사용할 가능성이 있음을 보여준다. 김서현(2011)과 이만제(2009)의 연구에서는 인터넷에 중독된 청소년이 낮은 정서조절능력을 보였으며, 높은 수준의 인터넷 중독과 상관성이 나타났다. 고성자(2012)와 최재천 외(2014)의 연구

에서는 청소년의 휴대폰 중독과 정서조절능력 간의 유의미한 부(-)의 상관관계가 보고되었다.

스마트폰 중독 문제는 현재 청소년들 사이에서 심각한 문제로 부각 되고 있으며, 이에 관련된 다양한 요인들에 관한 관심도 증가하고 있다. 특히, 청소년들의 정서조절능력이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 이해는 중독 예방 및 해결 전략을 수립하는 데 큰 도움이 될 것으로 보인다. 이런 맥락에서, 이 연구는 청소년의 스마트폰 중독과 정서조절능력 간의 관계를 중점적으로 살펴볼 것이다. 선행연구에 따르면, 정서조절능력이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 현재까지 이에 관한 연구는 부족하다.

이러한 배경에서, 이 연구는 정서조절능력이 스마트폰 중독에 어떠한 매개효과를 미치는지에 대한 검증이 중요함을 강조하는 것이다. 향후 신뢰성이 높은 스마트폰 중독 예방책과 해결에 대한 전략 수립이 가능할 것으로 보인다. 이러한 방향에 따른 연구가 진행된다면 청소년들의 스마트폰 중독 문제에 더욱 효과적인 대응 방안을 찾아나 갈 수 있을 것으로 기대된다.

4. 선행연구 고찰

이 연구 문제와 관련된 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식, 스마트폰 중독, 정서조절능력에 대한 선행연구는 다음과 같다.

1) 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통에 관한 선행연구

청소년기는 신체적, 정서적으로 변화가 많은 시기이며, 이러한 변화는 청소년에게 불안과 긴장, 갈등 등 다양한 감정을 경험한다. 이런 감정들이 지속되는 경우 청소년의 정서적, 신체적 건강에 악영향을 미칠 수 있다는 사실을 감안해야 할 것이다. 청소년들은 이러한 감정에 대처하는 방법을 배우는 것이 중요하다는 것은 연구에서 확인하였다(최외선 외, 1997). 청소년기에는 심리적·정서적으로 부모로부

터 독립적인 개인으로 성장하고자 하는 욕구가 있다. 이 시기에는 청소년이 부모와의 관계보다 또래의 관계를 더욱 중요시하는 경향을 보이기 때문이다. 따라서 부모는 자녀의 특성을 이해하고 적절한 지도와 도움을 제공하면서도 독립하는 과정을 존중해야 한다(이영선 외, 2013). 이러한 변화를 성공적으로 이해하고 대응하기 위해 부모와의 의사소통은 매우 중요한 역할을 한다(장해순 외, 2005).

의사소통 방식에는 크게 개방형 의사소통과 문제형 의사소통으로 분류할 수 있다(문정은, 2017). 개방형 의사소통은 부모-자녀 간에 서로의 자율성과 개성을 존중하고, 신뢰를 바탕으로 하는 의사소통의 방식이다. 부모와 자녀가 개방형 의사소통을 통해, 청소년의 자아효능감(이동영, 1997; 신향숙 외, 2001)과 자아존중감이 높아진다는 것을 확인했다(김미숙, 2014). 반면 문제형 의사소통은 자녀에게 부정적인 반응을 초래할 수 있는 의사소통 의미한다. 이영선(2014)에 따르면, 이러한 문제형 의사소통은 부모의 과도한 조언, 비난, 판단 등이 포함되어 있다. 부모의 의사소통 방식은 자녀에게 부담과 거부감을 주는 결과를 초래한다(유선희, 2014). 문제형 의사소통이 지속될 경우, 자녀는 부모와의 소통을 회피하려는 경향을 보일 수 있으며, 이는 그들의 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(신효식 외, 2004). 따라서 부모는 이를 인식하고, 의사소통 방식을 건강하게 조정해야 할 필요가 있다. 이러한 결과는 부모의 무조건적인 존중과 공감적 이해를 가진 촉진적 의사소통을 통해 청소년의 긍정적인 자아 개념 형성에 중요한 역할을 할 것이다(이정신 외, 2001). 이는 부모-자녀 간의 적절한 의사소통을 통해 부모는 자녀의 성장과 발달을 지원하고, 자녀에게 긍정적인 자아 개념을 형성하도록 돕는데 기여할 수 있다는 결론을 내릴 수 있다.

2) 중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식에 관한 선행연구

청소년기는 신체적, 정서적 변화와 정체성 형성에 대한 과도기로, 갈등이 빈번하게 발생하는 시기이다. 이러한 갈등은 부모와의 관계, 학교생활, 친구 관계 등 다양한 측면에서 나타날 수 있다. 또한 청소년기의 발달적 과도기는 정체성과 자아 개념 형성에 많은 스트레스를 초래한다(Tinsley, 2010). 특히 한국의 중학생들은 고등학교 진학을 위한 입시와 관련된 스트레스를 겪게 되고, 이는 심각한 문

제로 여겨지고 있다. 스트레스 상황이 계속되면, 청소년들은 정서적 문제를 겪거나 학업 중단을 고려하기도 한다(김미례, 2002; 김혜원, 2006; 정혜경 외, 2003). 이러한 결과는 이전의 연구와도 일치하며, 이는 청소년기의 갈등과 스트레스 상황에 대한 깊은 이해를 요구한다.

이장호 외(1988)의 연구에 따르면, 다양한 위기 상황에서 발생하는 스트레스를 적절하게 대처하는 능력은 스트레스 관리에 결정적인 요소이다. 이에 따라, 청소년들에게 스트레스 관리와 대처 방법을 교육해야 할 것이다. 그래서 청소년기에 발생하는 스트레스를 줄이고, 자신감을 향상해 스트레스대처능력을 개발할 수 있을 것이다. 스트레스대처방식에는 개인 차이를 보여주고 있다. 예를 들어, 스트레스 상황에서 성취 또는 과제를 인식하는 사람들은 문제 지향적인 적극적 대처방식을 사용한다(장경문, 2003). 반면 대인관계에 스트레스를 느끼는 사람들은 정서 지향적인 소극적 대처방식을 사용할 가능성이 있다(장경문, 2003). 이런 상황에서 청소년이 스트레스를 높게 느끼지만 적절한 대처방안이 없으면 정서적이거나 행동적으로 다양한 문제를 야기한다(Kitayama et al., 2007).

이러한 연구 결과는 중학생 청소년에게 실질적이고 효과적인 스트레스 관리 교육의 필요성을 재확인하게 만든다. 이 연구는 청소년기 스트레스 대처방안에 대한 이해를 높이는 걸 목표로 하는 것이다. 스트레스대처방식의 차이점, 그리고 스트레스를 적절하게 관리하고 대처하기 위한 교육의 중요성에 대해 깊이 이해 하려 한다. 이는 청소년들이 스트레스를 효과적으로 관리하는 데 도움이 될 것이다.

3) 중학생 청소년이 지각한 정서조절능력에 관한 선행연구

문정은(2017)에 따르면, 청소년기의 정서조절은 자기조절과 자기통제 과정의 일부로 이해되어야 한다고 하였다. 이것은 청소년기의 개인적 발달 특성에 깊은 연관성을 보인다. 사회적 능력의 직접적인 연결은 자신의 감정 상태를 잘 인식하고, 스스로 효율적으로 관리하며 진정시킬 수 있는 청소년에게서 나타난다. Costa et al., (2019). 현춘자(2007)의 연구는 이를 더욱 확장하여, 부정적인 정서조절 보다 긍정적인 정서조절이 감정 이입, 친밀감, 상대의 인정 등에서 중요하게 작용한다고 보고하였다. 이

러한 능력은 긍정적인 또래 관계의 활용성을 높인다. 한유진(2005)의 연구에서는 적극적인 정서조절능력을 사용하면 대인관계에서의 공격성이 감소하는 경향을 보여준다고 하였다. 자신의 정서를 잘 조절하는 청소년들은 대인관계에서 긍정적이고 동정심이 많아 상호 작용이 원만하게 이루어진다(Hubbard et al., 2004).

반면 정서조절의 역기능은 선행연구에 따르면 청소년의 불안과 우울을 증가시키며, 이는 특히 청소년에게서 공격적인 행동으로 나타난다(도순희, 2008). 이처럼 자신과 타인과의 관계에서 건강하게 정서를 표현하고 적절히 조절하는 청소년들은 또래보다 더 건강한 관계를 유지한다(김주현, 2013). 이런 연구들은 청소년기의 정서조절능력이 청소년들에게 사회적 능력과 건강한 관계 형성에 중요한 역할을 한다는 것을 강조한다.

4) 중학생 청소년이 지각한 스마트폰 중독에 관한 선행연구

기술 중심의 사회에서 청소년들은 스마트폰을 학습 도구로 사용하거나 소통의 수단으로 활용하는 등 다양한 방식으로 사용하고 있다. 그러나 과도한 스마트폰 사용은 청소년의 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다(금창민, 2013). 스마트폰 중독은 한국정보진흥원(2011)의 연구에 따르면 금단 증상, 내성, 의존증상이 동반되는 심리적 장애로 정의되고 있다. 스마트폰 없이는 불안하거나 초조해지며, 사회적, 재정적인 생활에 어려움을 초래하는 강박 등의 증상을 보인다고 하였다(윤보영, 2016). 또한 스마트폰 중독 문제는 일상의 업무나 학업에 지장을 초래하거나 언어 파괴 문제, 법규 위반 등의 문제를 초래할 수 있다(박지선, 2012).

스마트폰의 특성과 도구성, 즉시성, 다른 사람과의 연계성은 청소년들의 뇌 반응과 관련이 있다. 이런 반응은 감성과 감정 표현을 유발하고 재미와 즐거움이 더해 스마트폰 중독의 원인이 될 수 있음을 보여주고 있다(김근업, 2006). 청소년은 스마트폰의 다양한 기능과 쉬운 접근성 때문에 쉽게 스마트폰 중독에 빠져드는 것이다(김동희, 2016). 이러한 문제를 예방하기 위해서는, 청소년들의 스마트폰 사용 시간을 제한하고, 스마트폰 사용의 목적과 방향성을 명확히 할 필요가 있다.

이상으로 스마트폰 중독에 관련된 선행연구를 종합해 보았다. 중학생 청소년들이 겪고 있는 심리적, 정서적 어려움을 극복하기 위해서는 부모들과의 개방적인 의

사소통이 요구된다. 또한 건강한 스트레스대처방식, 그리고 긍정적인 정서조절능력이 중요하다는 것을 강조하고 있다. 이러한 측면들을 고려하여 청소년들의 스마트폰 사용을 꾸준히 관리하고 지원하는 것이 필요하다고 하겠다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

이 연구는 제주특별자치도 중학교 재학 중인 1, 2, 3학년 남녀 학생을 대상으로 조사한 것이다. 중학생을 연구 대상으로 선택한 이유는 2022년 과학기술정보통신부에서 발표한 결과 중학생이 스마트폰 과의존위험군 비율이 가장 높게 나타났다기 때문이다. 중학생의 스마트폰 과의존위험군 비율은 44.5%로, 초등학생(33.6%), 고등학생(4.0%), 대학생(34.1%)보다 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 연구를 수행하기 위해 연구자는 총 500부의 종이 설문지를 제작하여 배부하였으며, 이 중 487부의 설문지가 회수되었다. 응답이 불성실하거나 일부 문항이 누락된 경우를 제외하고, 최종 473명의 응답자를 분석 대상으로 삼았다.

연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 Ⅲ-1>과 같이 성별에 따른 차이를 살펴보면, 여학생은 240으로 전체의 51.2%, 남학생은 233명으로 전체의 48.8%를 차지하였다. 학년별로는 1학년 152명(32.1%), 2학년 166명(35.1%), 3학년 155명(32.8%)으로 분포하였다.

<표 Ⅲ-1> 연구대상자에 따른 인구통계학적 특성

(N=473)			
	구분	빈도(N)	백분율(%)
성별	여자	240	51.2
	남자	233	48.8
학년	중학교 1학년	152	32.1
	중학교 2학년	166	35.1
	중학교 3학년	155	32.8

2. 자료수집

이 연구는 제주대학교 생명윤리위원회의 승인(JJNU-IRB-2022-086-002)을 받은 후에 진행된 것이다. 연구자는 2023년 1월 17일부터 제주시 내 학원과 학부모 모임을 방문하였다. 연구의 목적 및 취지, 내용, 절차 등에 대해 설명하고 협조를 요청한 후 설문조사를 진행하였다. 참여 여부에 대한 동의를 얻기 위해 부모용 동의서와 청소년용 동의서를 나누어 배부하였다. 설문조사는 부모와 청소년 모두가 동의한 경우에만 설문지를 작성하도록 안내하였다.

이와 같은 절차를 통해 연구 참여자들의 동의를 얻고, 신뢰성이 높은 자료를 수집하였다. 설문지는 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통 척도, 스트레스대처방식 척도, 스마트폰 중독척도, 정서조절능력 척도로 구성되었다. 또한 연구에 대한 전체 소개와 설문 내용에 대한 응답 시 주의사항, 비밀 보장 및 보상 관련 사항, 그리고 인구통계학적 질문지도 포함되었다.

<표 III-2> 설문지수집 방법

구 분	내 용
대상모집	제주특별자치도 중학생 1, 2, 3학년
조사기간	2023년 1월 17일 ~ 2023년 2월 23일
표본추출방법	할당표집
설문지 배포부수	500부
회수설문지	487부
유효설문지	473부

3. 측정도구

1) 부모-자녀 간 의사소통 척도

부모-자녀 간 의사소통 척도지는 Barnes과 Olsen(1982)이 개발한 의사소통 척도와 부모-자녀 의사소통 척도(Parent-Adolescent Communication Inventory) 중 청소년 자녀용 설문지(Adolescent Form)를 사용하였다. 이를 우리나라에 실정에 맞추기 위해 민혜영(1991)이 번안하고, 양현아(2003)가 수정한 ‘부모와 자녀 간 의사소통 척도’를 사용했다.

부모와 자녀 간 의사소통 척도는 총 20문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 작성되었다. 이 척도는 부모-자녀 간 의사소통의 하위요인인 개방형 의사소통과 문제형 의사소통을 개별적으로 측정하고, 그 점수를 합산하였다. 계산된 하위요인의 Cronbach's α 계수는 .832~.887까지 범위를 가지며, 각 문항의 구성과 Cronbach's α 는 <표 III-3>에 제시되어 있다.

<표 III-3> 부모-자녀 간 의사소통 척도의 문항 구성 및 신뢰도

(N=473)				
범주	하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
부	개방형	1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17	10	.887
	문제형	(2),(4),(5),(10),(11),(12), 15),(18),(19),(20)	10	.832
모	개방형	1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17	10	.867
	문제형	(2),(4),(5),(10),(11),(12), 15),(18),(19),(20)	10	.853
전체			20	.859

()역채점 문항

2) 스트레스대처방식 척도

청소년의 스트레스대처방식을 측정하기 위해 Lazarus Folkman(1984)이 개발한 대처방식 척도를 기반으로 한 김정희(1987)가 번안한 척도지이다. 이후 김여진(2006)은 이 척도를 영역별로 문항을 선별하고 재구성한 스트레스대처방식 척도를 사용하였다. 해당 척도는 적극적 대처방식(13문항)과 소극적 대처방식(14문항)의 하위문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도를 사용하여 평가되며, 점수가 높을수록 해당 대처방식을 주로 사용하는 것을 나타낸다. 산출된 하위요인의 Cronbach's α 는 .801~.853까지의 범위를 가지며, 각 문항의 구성과 Cronbach's α 는 <표 III-4>에 제시되어 있다.

<표 III-4> 스트레스대처방식 척도의 문항 구성 및 신뢰도

(N=473)			
하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
적극적 대처방식	1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 14, 17, 18, 20, 21, 25	13	.801
소극적 대처방식	3, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 26, 27	14	.853
	전체	27	0.83

3) 스마트폰 중독척도

연구자는 스마트폰 중독 정도를 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 자가 진단용 스마트폰 중독척도를 사용했다. 해당 척도는 스마트폰 중독의 4가지 하위요인을 포함하며, 총 23문항으로 구성되어 있다. 이 하위요인은 6개의 강박적 집착과 의존 문항, 6개의 금단 문항과 6개의 생활장애 문항, 그리고 5개의 내성 문항으로 이루어져 있다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’를 나타내는 1점에서 ‘매우 그렇다’를 나타내는 5

점까지의 자기보고 형식의 Likert 5점 척도를 사용하여 측정되었다. 스마트폰 중독의 각 하위요인으로 산출된 Cronbach's α 계수는 다음과 같다. '강박적 집착/의존'의 Cronbach's α 는 .873, '금단'의 Cronbach's α 는 .910, '일상생활장애'의 Cronbach's α 는 .823, '내성증상'의 Cronbach's α 는 .874, 그리고 '스마트폰 중독 전체' Cronbach's α 는 .861이다.

<표 III-5> 스마트폰 중독척도의 문항 구성 및 신뢰도

(N=473)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
강박적 집착/ 의존	1, 2, 3, 4, 5, 6	6	.873
금단	7, 8, 9, 10, 11, 12	6	.910
일상생활장애	13, 14, 15, 16, 17, 18	6	.823
내성	19, 20, 21, 22, 23	5	.874
	전체	23	.861

4) 정서조절능력 척도

연구자는 정서조절능력 척도를 측정하기 위해 Goldman(1995), Saarni(1990), Salovey와 Mayer(1990)의 정서지능 척도를 기반으로 한 조인영(2007)의 수정 척도를 사용했다. 이 척도는 정서조절능력이 정서지능의 구성 요소 중 하나이며, 자기조절과 타인조절의 두 가지 하위 척도로 구성되어 있다. 이는 이전 연구인 김현나(2008)의 선행연구를 기반으로 하고 있다.

자기조절능력은 개인이 자신의 감정을 적절하게 조절할 수 있는 능력을 의미하며, 8개의 문항으로 구성되었다. 타인조절능력은 개인이 타인의 감정에 적절하게 대처할 수 있는 대인 능력을 의미하며, 9개의 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'를 나타내는 1점에서 '매우 그렇다'를 나타내는 5점까지의 자기보고 형식의 Likert 5점 척도를 사용하여 측정되었다. 문항에 대한 응답 점수가 높을수록 정서조절능력이 높은 것을 나타낸다.

정서조절능력의 각 하위요인으로 산출된 Cronbach's α 계수는 다음과 같다.

‘자기조절능력’의 Cronbach’s α 는 .749, ‘타인조절능력’의 Cronbach’s α 는 .829, 그리고 ‘정서조절 전체’의 Cronbach’s α 는 .789이다.

<표 III-6> 정서조절능력 척도의 문항 구성 및 신뢰도

(N=473)			
하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s α
자기조절능력	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	8	.749
타인조절능력	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	.829
	전체	17	.789

4. 자료 분석

이 연구는 중학생들을 대상으로 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 자녀의 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아본 것이다. 연구자는 이들 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS Statics 22.0을 이용하여 다음과 같이 통계분석 하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적인 특성과 스마트폰 중독의 구조적 관계를 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 주요 변인들의 기술 통계를 검증하기 위해 응답 점수 범위 및 평균과 표준편차를 산출하였다. 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 계수(Cronbach’s α)를 분석하였다. 스마트폰 중독 변인과 성별과 학년별 차이가 존재하는지 알아보기 위해 독립표본 T-test와 일원분산분석(one-way, ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 측정모형의 타당성을 검증하기 위하여 측정 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다. 왜도와 첨도를 산출한 후 정규분포가 가정이 충족되었는지 Curran West & Finch(1996)를 참고하였다.

셋째, 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식, 스마트폰 중독 관계에서 정서조절능력의 매개효과 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였다.

넷째, 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계를 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절능력 매개효과를 성별에 따른 차이를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 유의성을 검증하기 위해서 Sobel Test(1982)를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 청소년의 스마트폰 중독과 관련된 변수 간의 상관관계

이 장에서는 연구 문제 따른 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 이용하여 청소년의 스마트폰 중독과 관련된 변수 간의 상관관계를 분석한 결과를 서술한 것이다. 기술통계 및 상관관계 분석을 통해 청소년의 스마트폰 중독 간 관계를 규명한 결과는 다음과 같다.

1) 청소년들의 성별에 따른 스마트폰 이용현황

연구대상자는 여학생 240명, 남학생 233명으로, 학년별 분포를 살펴보면 여학생은 1학년 46명(19.2%), 2학년 67명(27.9%), 3학년 127명(52.9%)으로 나타났다. 또한 남학생은 1학년 106명(45.5%), 2학년 99명(42.5%), 3학년 28명(12.0%)이다. 스마트폰과 관련된 이용현황을 분석하기 위해 “하루 스마트폰 총사용 시간이 얼마입니까?”를 분석하였다. 여학생은 1시간 미만인 10명(4.2%), 1~2시간 미만은 49명(2.4%), 2~3시간 미만 74명(3.8%), 3시간 이상은 107명(44.6%)으로 나타났다. 남학생은 1시간 미만인 20명(8.6%), 1~2시간 미만인 46명(19.7%), 2~3시간 미만인 79명(33.9%), 3시간 이상 88명(37.8%) 순으로 나타났다. “스마트폰으로 가장 많이 하는 것은 무엇입니까?”에 대한 질문에 여학생은 동영상 감상이 77명(32.1%), 게임은 65명(27.1%), 친구와의 문자메시지가 53명(22.1%), 가족과의 통화가 20명(8.3%) 등 순으로 나타났다. 반면 남학생은 게임이 79명(33.9%), 동영상 감상이 72명(3.9%), 친구와의 문자메시지가 49명(21.0%), 가족과의 통화가 14명(6.9%) 등 순으로 나타났다. “스마트폰의 주된 이용 시간은 언제입니까?”라는 질문분석 결과, 여학생은 오후 10시~12시(자정) 94명(39.2%)이 가장 높게 조사되었다. 오후 6시~8시까지 93명(38.8%), 오후 4시~6시는 35명(14.6%) 등으로 나타났다. 오후 6시부터 12시(자

정)까지의 시간대가 스마트폰을 이용하는 주된 시간인 것으로 조사되었다.

<표 IV-1> 청소년 성별에 따른 스마트폰 이용현황 I

변수	구분	여(240)		남(233)	
		빈도(N)	백분율(%)	빈도(N)	백분율(%)
학년	중학교 1학년	46	19.2	106	45.5
	중학교 2학년	67	27.9	99	42.5
	중학교 3학년	127	52.9	28	12.0
스마트폰 사용시간	1시간미만	10	4.2	20	8.6
	1~2시간미만	49	2.4	46	19.7
	2~3시간미만	74	3.8	79	33.9
	3시간이상	107	44.6	88	37.8
스마트 폰으로 주된 이용 목적	가족과의 통화	20	8.3	14	6.0
	가족과의 문자	7	2.9	9	3.9
	친구와의 통화	3	1.3	2	.9
	친구와의 문자메시지	53	22.1	49	21.0
	게임	65	27.1	79	33.9
	카메라	1	4	1	.4
	동영상감상	77	32.1	72	3.9
	음악듣기	9	3.8	4	1.7
	기타	5	2.1	3	1.3
스마트 폰 사용의 주된 이용시간	학교에서 쉬는 시간과 점심시간	7	2.9	8	3.4
	오후4~6시	35	14.6	35	15.0
	오후6~8시	93	38.8	88	37.8
	오후10~12(자정)	94	39.2	95	4.8
	12시(자정)~새벽	11	4.6	7	3.0
	계		473		10.0

청소년이 인식하는 스마트폰 이용의 장단점을 분석한 결과 <표 IV-2>와 같이 나타났다. 먼저, “스마트폰 이용이 도움이 되는 점은 무엇입니까?”를 분석하였다.

그 결과 여학생 경우 스트레스 해소 104명(43.3%)이 가장 높은 비중을 차지했다. “어디서든지 가능하다”가 81명(33.8%), 정보공유 22명(9.2%) 등의 순으로 조사되었다. 남학생 경우 스트레스 해소 104명(44.6%)이 가장 높은 비중을 차지했다. “어디서든지 연락이 가능하다.”가 66명(28.3%), 친구들과 친밀감 형성 23명(9.9%) 등의 순으로 조사되었다. “스마트폰 사용으로 여러분이 경험한 가장 좋지 않은 점은?”에 대한 질문에는 여학생 경우 학업상의 문제 94명(39.2%)이 가장 높게 나타났다. 다음으로 건강상의 문제(두통, 피곤함 등)는 93명(38.8%), 가족 간의 대화시간 감소가 21명(8.8%) 등으로 보여졌다. 남학생 경우 건강상의 문제가 88명(37.8%)으로 가장 높게 나타났다. 학업상의 문제는 79명(33.69%), 가족 간의 대화시간 감소가 31명(13.3%)의 순으로 나타났다.

“스마트폰 사용 기간은 어떻게 됩니까?”라는 질문을 분석한 결과, 여학생은 1년~2년 미만이 64명(26.7%)으로 가장 높게 조사되었다. 다음으로 2년 이상이 56명(23.3%), 6개월~9개월 미만이 37명(15.4%) 등의 순으로 조사되었다. 반면 남학생은 1년~2년 미만이 67명(28.8%)으로 가장 높게 조사되었다. 또한 6개월~9개월 미만이 41명(14.7%), 2년 이상 36명(15.5%) 등의 순으로 조사되었다. “부모님은 직장생활을 하고 계십니까?”라는 질문을 분석한 결과, 여학생 경우 “두 분 모두 하신다.”가 149명(62.1%)으로 가장 높게 조사되었다. 다음으로 “아버지만 하신다.”가 59명(23.9%)으로 대부분 부모님 모두 직장생활을 하시거나 아버지만 하시는 것으로 조사되었다. 남학생 경우 “두 분 모두 하신다.”가 147명(63.1%)으로 가장 높게 조사되었다. 다음으로 “아버지만 하신다.”가 55명(23.6%)으로 남학생 역시 대부분 부모님 모두 직장생활을 하시거나 아버지만 하는 것으로 조사 되었다. “스마트폰의 나에게 부정인 영향을 준다고 생각하십니까?”라는 질문을 분석한 결과 여학생은 “잘 모르겠다”가 108명(45.0%), “그렇지 않다”가 76명(31.7%), “그렇다”가 56명(23.3%)으로 순으로 나타났다. 남학생 경우 “잘 모르겠다”가 116명(49.8%), “그렇지 않다”가 71명(3.5%), “그렇다”가 46명(19.7%)으로 순으로 나타났다. 아울러 “집에서 스마트폰 사용에 대한 규칙이 있습니까?”를 질문한 결과 여학생 경우 규칙이 있다 97명(4.4%)에 비해 규칙이 없다가 143명(59.6%)이다. 남학생은 “규칙이 있다.” 90명(38.6), “규칙이 없다.” 143명(61.4%)으로 훨씬 더 높게 나타나 많은 가정에서 스마트폰 사용에 대한 규칙이 없는 것으로 나타났다.

<표 IV-2> 청소년 성별에 따른 스마트폰 이용현황 II

		여(240)		남(233)	
		빈도(N)	백분율(%)	빈도(N)	백분율(%)
스마트폰 사용의 장점	어디서든지 연락가능	81	33.8	66	28.3
	스트레스 해소	104	43.3	104	44.6
	외로움/소외감 해소	10	4.2	15	6.4
	친구들과 친밀감형성	20	8.3	23	9.9
	정보공유	22	9.2	22	9.4
	기타	3	1.3	3	1.3
스마트폰 사용의 단점	건강상의 문제	93	38.8	88	37.8
	학업상의 문제	94	39.2	79	33.9
	비싼 요금	20	8.3	17	7.3
	불안감(사용하지 않을 때)	11	4.6	13	5.6
	가족 간의 대화시간 감소	21	8.8	31	13.3
	친구들과의 갈등	1	.4	4	1.7
스마트폰 사용기간	3개월 미만	19	7.9	31	13.3
	3개월~6개월 미만	34	14.2	30	12.9
	6개월 ~9개월 미만	37	15.4	41	17.6
	9개월 ~1년 미만	30	12.5	28	12.0
	1년~2년 미만	64	26.7	67	28.8
	2년 이상	56	23.3	36	15.5
부모님의 직장생활여부	아버지만 하신다.	59	24.6	55	23.6
	어머니만 하신다.	28	11.7	28	12.0
	두 분 모두 하신다.	149	62.1	147	63.1
	두 분 모두 안 하신다.	4	1.7	3	1.3
부정(+) 의인 영향	그렇다.	56	23.3	46	19.7
	잘 모르겠다.	108	45.0	116	49.8
	그렇지 않다.	76	31.7	71	30.5
규칙	있다.	97	40.4	90	38.6
	없다.	143	59.6	143	61.4

2) 주요 변인의 기술 통계량

연구자는 연구의 분석실시 전 연구 문제를 위한 가정이 충족되었는지를 확인하고자 다변량 정규 분포성(Multi-variate normality)을 검토하였다. 주요 변인인 부모와 자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식, 정서조절능력이 스마트폰 중독의 하위영역에 관한 기술 통계분석은 다음의 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 주요 변인의 기술 통계량

하위요인	평균	표준편차	왜도	첨도	
의사소통	개방형부	2.92	.73	.49	-2.00
	개방형모	2.85	.72	.57	-.76
	문제형부	2.83	.69	-.09	-.54
	문제형모	2.84	.70	-.14	-1.02
스트레스 대처	적극적대처	2.80	.62	.74	-.90
	소극적대처	2.86	.56	.59	.27
정서조절능력	자기조절능력	2.88	.58	.26	-.57
	타인조절능력	3.02	.62	.41	-.40
스마트폰 중독	의존	3.09	.72	-.10	-.87
	금단	2.77	.82	-.60	-.91
	생활장애	2.62	.81	.23	-1.08
	내성	2.97	.81	-.31	-.92
계	2.87	.70	.17	-.81	

주요 변인에 관한 연구대상자의 점수를 살펴보면, 부-자녀의 개방형 의사소통의 평균은 2.92점, 문제형 의사소통의 평균은 2.83점으로 나타났다. 또한 모-자녀의 개방형 의사소통은 2.85점, 문제형 의사소통 평균은 2.84점이다. 스트레스대처방식의 하위요인인 적극적 대처능력 평균은 2.80점, 소극적 대처능력 평균은 2.86으로 나타났다. 정서조절의 하위변인인 자기조절능력의 평균은 2.88, 타인조절능력은 3.02이다. 스마트폰 중독의 하위요인인 강박적 집착·의존의 평균은 3.09점, 금단의 평균은 2.77점, 생활장애 평균은 2.62점, 내성은 2.97로 전체의 평균은 2.87점으로 나타났다.

다변량 정규성은 각 측정변인의 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)의 절대값을 확인하여 정규분포의 가정이 충족되는지 확인하였다. 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식, 정서조절능력, 스마트폰 중독의 왜도와 첨도의 절대 값을 살펴 보았다. 결과 왜도의 절대값은 .09~.61, 첨도의 절대값은 .27~2.0의 범위로 나타났다. 측정 변인의 왜도 2 미만이며, 첨도 7 미만일 경우 변인들의 분포가 정규성에 충족되었다(Curran West et al., 1996).

이와 더불어 성별, 학년별이 스마트폰 중독에 차이가 존재하는지 독립표본 T-test와 일원분산분석을 실시하였다. 이에 관한 내용은 <표 IV-4>와 같다. 그 결과 성별($t=-3.94, p<.01$)은 평균에 대한 유의미한 차이가 나타났다. 반면 학년($t=2.4, p>.05$)은 평균에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이와 같은 집단 간 차이가 이 연구의 분석 결과를 타당하게 도출하는 데 영향을 줄 수 있다고 판단되어 성별을 변인으로 설정하였다.

<표 IV-4> 스마트폰 중독 간 변인들의 평균 차이

					(N=473)
구분		N	Mean	SD	t(F)
성별	여	240	2.98	.70	3.94**
	남	233	2.73	.67	
학 년	1학년	152	2.77	.70	2.41
	2학년	166	2.84	.70	
	3학년	155	2.95	.69	
계					

**p<.01

3) 주요 변인들의 성별에 따른 차이 검증

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식, 정서조절능력, 스마트폰 중독의 정도에 성별에 따른 차이가 있는지 살펴본 결과는 <표 IV-5>와 같다. 먼저 부모-자녀 간 의사소통에서 하위영역 중 개방형 의사소통은 남학생이 여학생에 비해 높았으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-2.32, p<.05$).

문제형 의사소통인 경우는 여학생이 남학생보다 높았으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-3.39, p<.01$). 스트레스대처방식 중 적극적 대처는 남학생이 여학생보다 높으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($t=-2.66, p<.01$), 소극적 대처능력도 남학생이 여학생보다 높음을 보여주었다($t=-2.14, p<.05$). 정서조절능력 중 타인조절능력은 남학생이 여학생보다 높으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($t=-2.80, p<.01$), 자기조절 능력도 남학생이 더 높은 것으로 나타났다($t=-3.65, p<.001$). 이 연구 결과에서도 보여주듯이 스마트폰 중독은 남학생보다 여학생이 스마트폰 중독이 높음을 보여주고 있다($t=-3.94, p<.001$).

<표 IV-5> 주요 변인의 여학생, 남학생 평균 및 표준편차 차이 검증 결과

		여(N=240)		남(N=233)		t
변수		M	SD	M	SD	
의사소통	개방형	2.81	.69	2.96	.70	-2.32*
	문제형	2.94	.69	2.73	.61	3.39**
스트레스 대처	적극적	2.73	.59	2.88	.61	-2.66**
	소극적	2.75	.57	2.86	.56	-2.14*
정서조절능력	타인조절	2.94	.62	3.10	.62	-2.80**
	자기조절	2.79	.62	2.98	.52	-3.65***
스마트폰 중독		2.98	.70	2.73	.67	3.94***

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

4) 주요 변인들의 성별에 따른 상관관계 분석

측정한 변인들이 여학생과 남학생 사이 어떠한 상관관계가 있는지 확인한 결과는 <표 IV-6>과 같다. 먼저 남학생의 경우 독립변인인 부모-자녀 간 의사소통의 각 하위변인과 스마트폰 중독의 상관관계를 보면 부와의 개방형 의사소통은($r=-.86, p<.01$), 모와의 개방형 의사소통($r=-.82, p<.01$), 부(-)의 상관관계를 보였다. 반면 부와의 문제형 의사소통($r=.80, p<.01$), 모와의 문제형 의사소통($r=.82,$

$p < .01$)은 정(+)의 상관관계를 보였다. 이는 남학생이 여학생보다 부모와의 의사소통이 개방적일수록 스마트폰 중독이 낮아진다는 것을 의미한다.

또한 독립변인인 부모-자녀 의사소통의 각 하위요인과 스트레스대처방식의 각 하위요인의 상관관계를 살펴보면, 부와의 개방형 의사소통은 적극적 대처방식($r = .73, p < .01$)과 소극적 대처방식($r = .78, p < .01$)은 정(+)의 상관관계를 보였다. 모와의 개방형 의사소통은 적극적 대처방식($r = .75, p < .01$), 소극적 대처방식($r = .77, p < .01$)과 정(+)의 상관관계를 보였다. 부와의 문제형 의사소통은 적극적 대처방식($r = -.74, p < .01$)과, 소극적 대처방식($r = -.78, p < .01$)과 부(-)의 상관관계를 보였다. 모와의 문제형 의사소통 역시 적극적 대처방식($r = -.79, p < .01$)과 소극적 대처방식($r = -.79, p < .01$)은 부(-)의 상관관계를 보였다. 마지막으로 매개변인인 정서조절능력의 각 하위요인과 종속변인인 스마트폰 중독의 상관관계를 보면, 타인조절능력은 ($r = -.66, p < .01$)며, 자기조절능력은($r = -.61, p < .01$) 부(-)의 상관관계를 보였다.

그리고 여학생의 경우 독립변인인 부모-자녀 간 의사소통의 각 하위변인과 스마트폰 중독의 상관관계를 보면 부와의 개방형 의사소통($r = -.85, p < .01$)과 모와의 개방형 의사소통($r = -.85, p < .01$)은 부(-)의 상관관계를 보였다. 반면 부와의 문제형 의사소통($r = .88, p < .01$)과 모와의 문제형 의사소통($r = .84, p < .01$)은 정(+)의 상관관계를 보였다.

또한 독립변인인 부모-자녀 의사소통의 각 하위요인과 스트레스대처방식의 각 하위요인이 상관관계를 살펴보면, 부와의 개방형 의사소통은 스트레스대처방식의 적극적 대처방식($r = .73, p < .01$), 소극적 대처방식($r = .78, p < .01$)과 정(+)의 상관관계를 보였다. 모와의 개방형 의사소통 역시 적극적 대처방식($r = .75, p < .01$), 소극적 대처방식($r = .77, p < .01$)과 정(+)의 상관관계를 보였다.

부와의 문제형 의사소통은 적극적 대처방식($r = -.74, p < .01$), 소극적 대처방식($r = -.78, p < .01$)과 부(-)의 상관관계를 보였으며, 모와의 문제형 의사소통 역시 적극적 대처방식($r = -.79, p < .01$), 소극적 대처방식($r = -.79, p < .01$)과 부(-)의 상관관계를 보였다.

마지막으로 매개변인인 정서조절의 각 하위요인과 종속변인인 스마트폰 중독의 상관관계를 보면, 타인조절능력은($r = -.78, p < .01$), 자기조절능력은($r = -.78, p < .01$) 부(-)의 상관관계를 보였다. 따라서 중학생 청소년들은 부모와 개방적 의사소통과 적극적 대처, 소극적 대처, 타인조절능력과 자기조절능력이 높을수록 스마트폰 중독

이 낮고, 부모와 문제형 의사소통이 높을수록 스마트폰 중독이 높음을 알 수 있다.

<표 IV-6> 주요 변인의 성별에 따른 상관관계

(N=473)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 부개방형 의사소통		.84**	-.80**	-.82**	.73**	.78**	.77**	.73**	-.85**
2 모개방형 의사소통	.84**		-.79**	-.82**	.75**	.77**	.76**	.75**	-.85**
3 부문제형 의사소통	-.80**	-.76**		.81**	-.74**	-.78**	-.76**	-.70**	.88**
4 모문제형 의사소통	-.82**	-.82**	.81**		-.79**	-.79**	-.69**	-.67**	.84**
5 적극적 대처방식	.73**	.75**	-.74**	-.79**		-.79**	-.69**	-.67**	-.80**
6 소극적 대처방식	.78**	.77**	-.78**	-.79**	.91**		.72**	.72**	-.83**
7 타인조절능력	.72**	.66**	-.59**	-.66**	.64**	.65**		.76**	-.79**
8 자기조절능력	.66**	.58**	-.53**	-.59**	.55**	.57**	.68**		-.78**
9 스마트폰 중독	-.86**	-.82**	.80**	.82**	-.84**	-.82**	-.66**	-.61**	

주. 대각선위 : 여자 중학생/ 대각선 아래: 남자 중학생

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

2. 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식과 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향

이 장에서는 연구 문제 따른 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 이용하여 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식과 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석한 결과를 서술하였다. 다중회귀분석을 통해 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식과 정서조절능력 간의 관계를 규명한 결과는 다음과 같다.

1) 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 살펴본 결과는 <표 IV-7>과 같다. 설명력은 약 84.%($R^2=.84$)을 보이며, 스마트폰 중독에는 개방형 의사소통($\beta=-.44, p<.001$)이 통계에 의하면 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 반면 문제형 의사소통($\beta=.50, p<.01$)은 유의미한 정(+)의 영향을 미쳤다. 따라서 중학생 청소년들은 부모와 개방형 의사소통이 향상될수록 스마트폰 중독은 낮아짐을 알 수 있다.

<표 IV-7> 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향

구분	스마트폰 중독		
	b	β	t
개방형 의사소통	-.44	-.44	-11.51***
문제형 의사소통	.53	.50	13.09**
constant	2.96		11.51***
R^2		.84	
F		1236.89***	

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

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이를 비교해본 결과는 <표 IV-8>과 같다. 먼저 여학생의 경우, 부모와 자녀 간 의사소통에서 개방형 의사소통($\beta=-.40, p<.001$)이 스마트폰 중독을 감소시키며, 문제형 의사소통($\beta=.55, p<.01$)은 스마트폰 중독을 증가시킨다. 남학생 경우 부모와 자녀 간 의사소통에서 개방형 의사소통($\beta=-.50, p<.001$)이 스마트폰 중독을 감소시키며, 문제형 의사소통($\beta=.42, p<.01$)은 스마트폰 중독

을 증가하는 것으로 나타났다. 이 결과 남학생이 여학생보다 부모와 개방형 의사소통을 할수록 스마트폰 중독이 낮아짐을 볼 수 있다.

<표 IV-8> 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별차이)

(여학생 N=240/ 남학생 N=233)

구분	여학생			남학생			
	b	β	t	b	β	t	
부모자녀 간 의사소통	개방형 의사소통	-.41	-.40	-7.65***	-.49	-.50	-8.79***
	문제형 의사소통	.56	.55	1.61**	.46	.42	7.32**
constant		2.48	8.34	3.833	17.439		
R^2		.86			.81		
ΔR^2		.86			.81		
F		1034.24***			732.82***		
ΔF^2		1034.24***			24.83***		

p<.01, *p<.001

2) 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 전체 청소년을 살펴본 결과는 <표 IV-9>와 같다. 약 70%($R^2=.70$)의 설명력을 보인다. 스마트폰 중독에는 적극적 대처($\beta=-.39$, $p<.001$)와 소극적 대처($\beta=-.44$, $p<.001$)는 통계에 의하면 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 중학생 청소년들은 적극적 대처 보다 소극적 대처가 높을수록 스마트폰 중독이 낮음을 보여주었다.

<표 IV-9> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향

구분	스마트폰 중독		
	b	β	t
적극적 대처	-.45	-.39	-5.79***
소극적 대처	-.54	-.44	-6.45***
constant		2.96	11.51***
R ²		.70	
F		138.10***	

***p<.001

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이를 비교해본 결과는 <표 IV-10>과 같다. 먼저 여학생의 경우, 스트레스대처방식 중 하위변위인 적극적 대처($\beta=-.30$, $p<.001$)와 소극적 대처($\beta=-.54$, $p<.001$)는 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미친다. 남학생 경우 스트레스대처방식 중 하위변위인 적극적 대처($\beta=-.57$, $p<.001$)와 소극적 대처($\beta=-.28$, $p<.05$)는 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미쳤다. 이 결과 남학생이 여학생보다 적극적 대처가 높을수록 스마트폰 중독이 낮아짐을 볼 수 있다. 반면 여학생은 소극적 대처가 높을수록 스마트폰 중독이 낮아짐을 볼 수 있었다.

<표 IV-10> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별차이)

(여학생 N=240/ 남학생 N=233)

구분	여학생			남학생			
	b	β	t	b	β	t	
스트레스 대처	적극적 대처	-.36	-.30	-3.35***	-.60	-.57	-5.16***
	소극적 대처	-.67	-.54	-6.03***	-.33	-.28	-2.59*
constant		5.82	46.79***		5.34	43.50***	

R ²	.68	.70
ΔR ²	.69	.70
F	271.48***	279.10***
ΔF ²	271.48***	279.10***

*p<.05, ***p<.001

3) 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향

(1) 전체 청소년

중학생 청소년의 지각한 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 전체 청소년을 살펴본 결과는 <표 IV-11>과 같으며, 약 60%(R²=.60)의 설명력을 보인다. 스마트폰 중독에는 타인조절능력(β=-.45, p<.001)이 자기조절능력(β=-.37, p<.001)보다 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 따라서 중학생 청소년들은 타인조절능력이 높을수록 스마트폰 중독이 낮아짐을 알 수 있다.

<표 IV-11> 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향

구분	스마트폰 중독		
	b	β	t
타인조절능력	-.50	-.45	-1.65***
자기조절 능력	-.44	-.37	-8.73***
constant		5.80	49.59***
R ²		.60	
F		242.06***	

***p<.001

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 정서조절이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별차

이를 비교해본 결과는 <표 IV-12>와 같다. 먼저 여학생의 경우, 정서조절능력 중 하위변위인 타인조절능력($\beta=-.46, p<.001$)이 자기조절능력($\beta=-.42, p<.001$)보다 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미친다. 또한 남학생인 경우도 타인조절능력($\beta=-.45, p<.001$)이 자기조절능력($\beta=-.29, p<.001$)보다 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과 여학생이 남학생보다 정서조절능력 중 타인조절능력이 높을수록 스마트폰 중독이 낮아짐을 볼 수 있다.

<표 IV-12> 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향(성별비교)

(여학생 N=240/ 남학생 N=233)

구분	여학생			남학생			
	b	β	t	b	β	t	
정서조절 능력	타인조절능력	-0.52	-0.46	-8.43***	-0.49	-0.45	-6.94***
	자기조절능력	-0.48	-0.42	-7.48***	-0.38	-0.29	-4.56***
constant		5.87	46.81	5.42	28.30		
R ²		0.70		0.48			
ΔR^2		0.69		0.48			
F		276.36***		107.01***			
ΔF^2		276.36***		107.01***			

***p<.001

3. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향

이 장에서는 연구 문제 따른 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 사용하여 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 정서조절능력과 스마트폰 중독에 미치는 영향의 분석 결과를 서술하였다. 다중회귀분석을 통해 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식이 정서조절능력과 스마트폰 중독에 관련된 변수 간의 관계를 규명한 결과는 다음과 같다.

1) 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향에서 전체 청소년을 살펴본 결과는 <표 IV-13>과 같으며, 약 65%($R^2=.65$)의 설명력을 보인다. 부모-자녀 간 의사소통의 하위요인인 개방형 의사소통($\beta=.59$, $p<.001$)은 정서조절능력에 정(+)^{의 영향을 미쳤으며, 문제형 의사소통($\beta=-.48$, $p<.05$)은 정서조절능력에 부(-)^{의 영향을 미쳤다. 따라서 중학생 청소년들은 부모와 개방형 의사소통이 높을수록 정서조절능력도 증가하였다.}}

<표 IV-13> 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향

구분	정서조절능력		
	b	β	t
개방형 의사소통	.48	.59	10.57***
문제형 의사소통	-.20	-.48	-4.14*
constant		2.13	8.17***
R^2		.65	
F		447.96***	

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

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향에서 성별차이를 비교해본 결과는 <표 IV-14>과 같다. 먼저 여학생의 경우, 부모와 자녀 간 의사소통에서 개방형 의사소통($\beta=.64$, $p<.001$)이 정서조절능력을 증가시켰다. 문제형 의사소통($\beta=-.22$, $p<.01$)은 정서조절능력에 부(-)^{의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 남학생인 경우도 부모와 자녀 간 의사소통에서 개방형 의사소통($\beta=.61$, $p<.001$)이 정서}

조절능력을 증가시켰다. 문제형 의사소통($\beta=-.16, p>.05$)은 정서조절능력에 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이 결과 여학생이 남학생보다 부모-자녀 간 개방형 의사소통이 높을수록 정서조절능력이 증가됨을 보여주고 있다.

<표 IV-14> 부모-자녀 간 의사소통이 정서조절능력에 미치는 영향(성별차이)

(여학생 N=240/ 남학생 N=233)

구분	여학생			남학생			
	b	β	t	b	β	t	
부모자녀 간 의사소통	개방형 의사소통	.54	.64	8.68***	.46	.61	7.05***
	문제형 의사소통	-.18	-.22	-2.99**	-.14	-.16	-1.87
constant	1.81	5.32 ***		2.06	5.34		
R ²	.72			.57			
ΔR^2	.72			.57			
F	308.69***			154.69***			
ΔF^2	308.69***			154.69***			

***p<.001

2) 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향에서 전체 청소년을 살펴본 결과는 <표 IV-15>과 같으며, 약 70%(R²=.70)의 설명력을 보인다. 적극적 대처($\beta=-.13, p>.05$)는 정서조절능력에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 소극적 대처($\beta=.60, p<.001$)는 통계에 의하면 유의미한 정(+)의 영향을 미쳤다. 따라서 중학생 청소년들은 스트레스대처방식 중 소극적 대처능력이 정서조절능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 IV-15> 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향

구분	정서조절능력		
	b	β	t
적극적 대처	.12	.13	1.54
소극적 대처	.59	.60	6.9***
constant	2.96	11.51***	
R ²	.70		
F	138.10***		

***p<.001

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이를 비교해본 결과는 <표 IV-16>과 같다. 먼저 여학생의 경우, 스트레스대처방식중 하위변위인 적극적 대처($\beta=.10$, $p>.05$)는 정서조절능력에 유의미한 관계를 보이지 않았다. 소극적 대처($\beta=.67$, $p<.001$)는 정서조절능력에 정(+)
의 영향을 보이는 것으로 나타났다. 남학생인 경우도 스트레스대처방식중 하위변위인 적극적 대처($\beta=.22$, $p>.05$)는 정서조절능력에 유의미한 관계를 보이지 않았으나 소극적 대처($\beta=.46$, $p<.01$)는 정서조절능력에 정(+)
의 영향을 보이는 것으로 나타났다. 이 결과 여학생이 남학생보다 소극적 대처방식이 정서조절능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 IV-16> 스트레스대처방식이 정서조절능력에 미치는 영향(성별차이)

(여학생 N=240/ 남학생 N=233)

구분	여학생			남학생			
	b	β	t	b	β	t	
스트레스	적극적 대처	.98	.10	.95	.18	.22	1.49
대처	소극적 대처	.69	.67	6.46***	.43	.46	3.15**

constant	.69	5.78 ***	1.27	9.59***
R ²	.59		.45	
ΔR ²	.59		.45	
F	173.01***		97.76***	
ΔF ²	173.01***		97.76***	

p<.01, *p<.001

4. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과

이 장에서는 연구 문제 따른 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 이용하였다. 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과가 미치는 영향을 분석한 결과를 서술하였다. 위계적 회귀분석을 통해 부모-자녀 간 의사소통, 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과 간의 관계를 규명한 결과는 다음과 같다.

1) 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 전체 청소년으로 살펴본 결과는 <표 IV-17>과 같다. 먼저 독립변수로 부모-자녀 간 의사소통과 매개변수인 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 84%(R²=.84)의 설명력을 보이며, 스마트폰 중독에는 개방형 의사소통($\beta=-.44$, $p<.001$)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 부모-자녀 간 의사소통과 매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델 II 는 약 84%(R²=.84)의 설명력을 보이며, 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독

에 정서조절능력($\beta=-.11, p<.001$)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 따라서 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절 능력은 매개효과가 있음을 알 수 있다. 반면 문제형 의사소통은 정서조절능력에 유의미한 영향을 미치지 않았다.

<표 IV-17> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과

구분	모델 I			모델 II		
	b	β	t	b	β	t
부모-자녀 간 개방형 의사소통	-.44	-.44	-11.51***	-.37	-.37	-8.81***
의사소통 문제형 의사소통	.53	.50	13.09	.50	.47	12.32
정서조절능력				-.14	-.11	-3.83***
constant	2.62		11.93	2.94		12.68
R ²		.84			.84	
ΔR^2		.84			.84	
F		1236.89***			853.60***	
ΔF^2		1236.89***			14.73***	

***p<.001

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 성별에 따른 차이를 비교해본 결과는 <표 IV-18>, <표 IV-19>와 같다. 먼저 여학생의 경우, 독립변수로 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 86%(R²=.86)의 설명력을 보인다. 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에는 개방형 의사소통($\beta=-.40, p<.001$)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 부모-자녀 간 의사소통과 매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델 II는 약 87%(R²=.87)의 설명력을 보인다. 스마트폰 중독에 정서조절능력($\beta=-.20, p<.001$)이 통계적으로 유의

미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 반면 문제형 의사소통은 정서조절능력에 유의미한 영향을 미치지 않았다.

다음으로 남학생의 경우, 독립변수로 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 81%($R^2=.81$)의 설명력을 보인다. 부모-자녀 간 스마트폰 중독에는 개방형 의사소통($\beta=-.50, p<.001$)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 부모-자녀 간 의사소통과 매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델 II는 약 81%($R^2=.81$)의 설명력을 보이며, 스마트폰 중독에 정서조절능력($\beta=-.04, p>.05$)은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이 결과 여학생이 남학생보다 매개변수인 정서조절능력이 스마트폰 중독에 유의미한 부(-)의 효과가 높음을 보이고 있다. 반면 문제형 의사소통은 정서조절에 유의미한 영향을 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 IV-18> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과(성별차이)

(여학생 N=240)

구분	모델 I			모델 II		
	b	β	t	b	β	t
부모-자녀 간 개방형 의사소통	-.41	-.40	-7.69***	-.27	-.27	-4.70***
의사소통 문제형 의사소통	.56	.55	1.61	.51	.50	9.97
정서조절능력				-.24	-.20	-4.64***
constant	2.48	8.34 ***		2.94	9.74***	
R^2		.86			.87	
ΔR^2		.86			.87	
F		75.03 ***			55.67***	
ΔF^2		75.03***			21.59***	

***p<.001

<표 IV-19> 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절 능력의 매개효과(성별차이)

(남학생 N=233)

구분	모델 I			모델 II		
	b	β	t	b	β	t
부모-자녀 간 개방형 의사소통	-.49	-.50	-8.79***	-.46	-.48	-7.57***
의사소통 문제형 의사소통	.46	.42	7.32***	.46	.41	7.14
정서조절능력				-.05	-.04	-.04
constant	2.90	8.84***		3.01	8.65***	
R ²		.81			.81	
ΔR^2		.80			.80	
F		492.43 ***			328.43***	
ΔF^2		492.43***			.892***	

***p<.001

2) 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과

(1) 전체 청소년

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 전체 청소년으로 살펴본 결과는 <표 IV-20>과 같다. 먼저 독립변수로 스트레스대처방식과 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 70%(R²=.70)의 설명력을 보인다. 스트레스대처방식에서 스마트폰 중독에 적극적 대처(β =-.41, p<.001)가 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 또한 소극적 대처(β =-.43, p<.001)도 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 스트레스대처방식이 매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델 II는 약 76%(R²=.76)의 설명력을 보인다. 스마트폰 중독에는 정서조절능력(β =-.03, p<.001)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 따라서 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력은 매개효과가 있음을 알 수 있다.

<표 IV-20> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과

구분	모델 I			모델 II			
	b	β	t	b	β	t	
스트레스대처방식	적극적 대처	-.47	-.41	-6.03***	-.41	-.37	-5.97***
	소극적 대처	-.53	-.43	-6.24***	-.26	-.21	-3.29**
정서조절능력				-.45	-.03	-11.12***	
constant	5.68		64.21***	6.1		69.68***	
R ²		.70			.76		
ΔR^2		.70			.76		
F		551.54***			505.34***		
ΔF^2		551.54***			123.840***		

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

(2) 성별차이

중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 성별에 따른 차이 결과를 살펴보면 <표 IV-21>, <표 IV-22>와 같다. 먼저 여학생의 경우, 독립변수로 스트레스대처방식과 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 69%(R²=.69)의 설명력을 보이며, 스마트폰 중독에는 적극적 대처(β =-.30, p<.01)가 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 또한 소극적 대처(β =-.54, p<.001)도 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 스트레스대처방식이 매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델 II 79%(R²=.79)의 설명력을 보였다. 스마트폰 중독에 정서조절능력(β =-.48, p<.001)은 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 여학생의 경우 소극적 대처가 적극적 대처보다 정서조절능력에 높은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 남학생의 경우, 독립변수로 스트레스대처방식과 스마트폰 중독을 투입한 모델 I 은 약 70%(R²=.73)의 설명력을 보이며, 스마트폰 중독에는 적극적 대처(β =-.57, p<.001)는 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 또한 소극적 대처(β =-.28, p<.01)도 유의미한 부(-)의 영향을 미쳤다. 다음으로 독립변수인 스트레스대처방식이

매개변수인 정서조절능력을 투입한 모델Ⅱ는 73%($R^2=.73$)의 설명력을 보였다. 스마트폰 중독에 정서조절능력($\beta=-2.36$, $p<.001$)이 통계적으로 유의미한 부(-)의 영향을 보여주고 있다. 반면 소극적 대처는 정서조절능력에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이 결과 여학생이 남학생보다 매개변수인 정서조절능력이 스마트폰 중독에 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 IV-21> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과(성별차이)

(여학생 N=240)

구분	모델 I			모델 II		
	b	β	t	b	β	t
스트레스대처						
적극적 대처	.36	-.30	-3.35**	-.30	-.25	-3.38**
소극적 대처	-.67	-.54	-6.03**	-.26	-.21	-2.68*
정서조절능력				-.58	-.48	-1.36 ***
constant	5.82	46.79***		6.23	56.37***	
R^2		.69			.79	
ΔR^2		.69			.79	
F		271.48 ***			298.11 ***	
ΔF^2		271.48***			107.46***	

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

<표 IV-22> 스트레스대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 정서조절능력의 매개효과(성별차이)

(남학생 N=233)

구분	모델 I			모델 II		
	b	β	t	b	β	t
스트레스대처						
적극적 대처	-.60	-.57	-5.26***	-.55	-.51	-3.38***
소극적 대처	-.33	-.28	-2.59**	-.20	-.17	-2.68
정서조절능력				-.30	-2.36	-5.12 ***
constant	5.43	43.50		5.82	41.47	
R^2		.70			.73	
ΔR^2		.70			.73	
F		279.10 ***			215.294***	
ΔF^2		271.10***			26.29***	

*** $p<.001$

3) Sobel 분석 결과

중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 매개효과인 정서조절능력이 매개효과가 유의미한지 살펴보기 위해 Sobel Test를 실시한 결과는 <표 IV-23>과 같다.

<표 IV-23> Sobel 분석 결과

구 분	Test Statistic	p-value
부모- 자녀 간 의사소통 → 스마트폰 중독	-3.816***	.000
스트레스 대처 → 스마트폰 중독	-9.991***	.000

<표 IV-23>에서 보는 바와 같이 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향($Z=-3.816$, $P=.000$)에서 정서조절능력의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향($Z=-9.991$, $P=.000$)에서 정서조절능력의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 결과 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독에서 매개변인은 완전 매개효과를 보였다. 또한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력은 부분 매개효과가 나타났다.

V. 논의 및 결론

이 연구는 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식, 정서조절능력이 스마트폰 중독과의 관계를 살펴본 것이다. 특히 이 변인 간의 관계에서 정서조절능력의 매개효과를 성별에 따른 차이로 살펴본 것이 주요점이다. 연구 결과에 따르면, 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식, 정서조절능력에서 성별에 따른 차이가 있음을 보였다. 이에 부모-자녀 간 활발한 대화와 자녀들의 스트레스에 대한 이해를 통해 스마트폰 중독 예방에 도움이 됨을 보여주었다. 또한 청소년들은 정서조절능력이 향상되면, 스마트폰 중독과의 관계에서도 더 적극적으로 대처할 수 있게 될 것이다. 이런 결과를 바탕으로, 부모와 학교는 청소년들의 건강한 성장을 위한 상담과 심리 치료 프로그램을 제공할 것이다. 또한 정서조절능력 향상에 도움이 되는 교육 프로그램을 실시하여 청소년들이 스마트폰 중독으로부터 건강하게 성장할 수 있도록 돕는데, 중요한 역할을 할 것이다.

이러한 과정을 통하여 나타난 연구의 논의 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구자는 성별과 학년별에 따른 스마트폰 중독의 차이를 독립 T-test와 일원 분산(one-way, ANOVA)을 이용하여 분석하였다. 분석 결과, 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독이 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 이는 한국지능정보사회진흥원(2022)의 통계에 따른 여학생이 남학생보다 스마트폰 과의존율이 높다는 사실을 뒷받침한다. 이를 더욱 확장하여, Repetti(1996)은 여성 청소년들이 대인관계에서 친구들과의 감정을 세심하게 공유하는 행동으로 인해 스마트폰을 남성 청소년들보다 더 많이 사용한다고 하였다. 이와 같은 결과는 김도현 외(2014), 문두식 외(2015), 이하나(2018)의 연구에서도 여학생이 남학생보다 스마트폰 의존도가 높다는 보고와 일치한다. 반면, 학년에 따른 스마트폰 중독 차이는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 중학생 대상이었던 이 연구의 한계점으로, 더 넓은 연령대를 포함하는 추가 연구가 필요함을 시사한다.

둘째, 연구자는 중학생 청소년들이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석하였다. 이상의 결과로, 여학생과 남학생 모두 부모와

개방형 의사소통을 많이 할수록 스마트폰 중독이 낮아지는 것으로 확인되었다. 이는 김동희(2016)의 연구에서 자녀와 부모가 개방적인 의사소통이 많을수록 청소년들의 스마트폰 중독 정도가 낮아진다는 결과를 뒷받침한다. 또한 과 Fletcher(2011)의 연구와 유사한 맥락을 가지고 있으며, 부모-자녀 간 의사소통과 자녀의 자아존중감과 인간적 성장 간의 긍정적인 관계를 보여 준다. 김희민(2015)의 연구 결과는 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 사용과 상관관계에서 영향을 미칠 수 있다는 것을 보여주며, 이는 이 연구의 결과와 일맥상통한다.

또한, 성별에 따른 차이 결과에서는 남학생이 여학생보다 부모의 개방형 의사소통이 높을수록 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미친다는 결과가 도출되었다. 따라서 부모-자녀 간의 의사소통은 스마트폰 중독 예방에 매우 중요하지만, 성별에 따라 의사소통 방식이 서로 다를 수 있음을 감안해야 한다. 부모들은 자녀들의 성별, 성격, 특성 등을 고려하여 의사소통 방식을 선택하도록 유도해야 할 것이다.

셋째, 연구자는 중학생 청소년이 지각한 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 적극적 대처방식은 스마트폰에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소극적 대처방식도 스마트폰 중독에 부(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스 수준과 스마트폰 중독에서 스트레스가 높은 집단에서는 낮은 집단보다 스마트폰 중독 위험이 높음을 보여준다고 할 수 있다(전호선 외, 2014). 이는 스트레스 상황에서 스마트폰을 해소나 잊기 위한 도구로 자주 활용되기 때문으로 추정된다. Monson(2006)은 청소년들이 스트레스나 문제 상황에서 스마트폰에 의존한다는 결과를 발표한 바 있다. 이러한 경우에 스마트폰 자체가 스트레스를 유발하거나 완화하기 위한 임시적인 수단으로 사용되기 때문에 스마트폰 중독 예방에 대한 대응이 필요하다. 이를 위해서 청소년들이 스트레스 대처에 대한 다양한 방법을 습득하고, 스마트폰 사용의 적절성을 인식하도록 하는 교육이 필요하다.

스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이를 비교해본 결과 남학생이 여학생보다 적극적 대처가 스마트폰 중독에 높은 부(-)의 영향을 미쳤다. 반면 여학생은 소극적 대처가 적극적 대처보다 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미쳤다. 이는 선행연구(문정은, 2017) 결과에서는 소극적 대처보다 적극적

대처가 스마트폰 중독에 부(-)의 영향을 미치는 결과와 불일치함을 보였다. 이는 청소년들의 스트레스대처방식을 다양하게 배울 수 있도록 교육이 필요하며, 특히 성별에 따른 차이점을 고려하여 부적절한 의존도와 적절한 대처방안을 습득할 수 있도록 지원해야 할 것이다.

넷째, 연구자가 중학생 청소년들이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 분석하였고, 정서조절능력은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 김수미(2018)의 연구에서 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력 완충작용을 하는 것으로 나타났다. 또한 윤보연(2016)은 정서조절능력은 스마트폰 중독과 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타난다고 하였다. 청소년의 정서조절능력이 인터넷 및 휴대폰 중독과 부(-)의 상관관계를 가진다는 연구 결과들이 있다(고성자, 2012; 김서현, 2011; 이만제, 2009) 이렇듯 다수의 연구 결과가 부모-자녀 간 의사소통과 스마트폰 중독에 정서조절능력은 매개효과가 있음을 뒷받침해주는 결과라 할 수 있다.

또한 여학생과 남학생 사이에서 부모-자녀 간 의사소통과 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 차이가 있는 것으로 나타났다. 여학생은 부모-자녀 간 의사소통에서 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향이 유의미하게 나타났다. 반면 남학생은 그러한 차이점을 보이지 않았다. 신경민 외(2015)의 연구에서는 여자 중학생들을 대상으로 부모와 자녀 사이의 의사소통, 스마트폰 중독, 그리고 정서조절능력에 대한 조사 결과를 보고하고 있다. 이 연구에 따르면, 여학생들은 부모와의 의사소통이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 교감효과와 함께 자녀의 정서조절능력이 스마트폰 중독에도 교감효과가 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과는, 청소년들의 스마트폰 중독과 부모-자녀 간 의사소통 및 자녀의 정서조절능력과의 긍정적인 영향을 미친다고 강조하였다. 이는 자녀들의 스마트폰 사용이 부모의 허가 또는 감시 없이 자유롭게 이루어지고, 자녀들이 스마트폰 사용에 대한 적절한 지침과 제한을 받지 못하는 경우가 많기 때문일 것이다. 따라서 부모들은 자녀들과의 의사소통을 통해 스마트폰 사용을 적절하게 제어하여야 한다. 그리고 자녀들의 정서적 상태와 스마트폰 사용 패턴을 지속적으로 관찰하여 자녀에게 필요한 지도와 도움을 제공해야 할 것이다.

다섯째, 중학생 청소년들이 지각한 스트레스대처방식과 스마트폰 중독에 미치

는 영향에서 정서조절능력의 매개효과는 스마트폰 중독에 부(-)의 영향이 있는 것으로 나타났다. 나혜연 외(2017)에서 자기조절력능력이 스마트폰 중독을 줄이고, 스마트폰을 긍정으로 사용할 수 있도록 유도한다고 하였다. 고정아 외(2020)는 일상적 압박과 SNS 정지경향성 관계에서 자기 통제력의 조절 효과가 유의미함을 보여주었다. 스트레스와 자아요인 및 정서 요인 간의 인과관계를 추정한 결과에서도 정서요인은 스트레스와 관계가 있다고 하였다(이현숙 외, 2017).

이 연구는 중학생 청소년들이 지각한 스트레스대처방식과 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 성별에 따른 차이를 분석한 결과 정서조절능력의 매개효과는 여학생이 남학생보다 스마트폰 중독에 유의미한 영향이 있음을 보여주는 것이다. 김선혜 외(2019)는 스트레스대처방식과 스마트폰 중독 사이에서 정서조절능력이 어떤 역할을 하는지를 조사하였다. 연구 결과, 비활동적 대처방식을 사용하는 남자 청소년들은 스마트폰 중독 위험이 높아지고, 적극적 대처방식과 함께 정서조절능력이 높은 남자 청소년들은 스마트폰 중독 위험이 낮은 것으로 나타났다. 하지만 이 연구에서는 소극적 대처방식이 적극적인 대처방식보다 청소년들의 정서조절능력을 함양시켜 준다는 결과가 나왔다. 이러한 결과는, 선행연구 결과와 불일치함을 보여주고 있다.

이상의 논의 결론은, 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 관계에서 정서조절능력은 매개효과가 있음을 알 수 있다. 이 연구는 중학생 청소년들이 부모-자녀 간 개방형 의사소통의 중요성을 강조한다. 반면 스트레스대처방식에서는 소극적 대처방식이 스마트폰 중독을 낮추는 데 도움을 주는 것으로 확인되었다. 정서조절능력은 스마트폰 중독을 줄이는 중요한 요인으로 확인이 되었기에 중학생의 스마트폰 중독 예방책으로 정서조절능력을 키우도록 다양한 방법과 개발 지원이 필요하겠다.

이를 종합해 보면 중학생 청소년이 지각한 부모-자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 부모들이 자녀들의 스마트폰 사용 관리에 도움을 줄 수 있는 정보를 제공할 것이다. 또한 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 간 관계에서 청소년들이 스마트폰 중독을 예방하기 위해 다양한 스트레스 대처방식을 습득해야 함을 강조하였다. 그리고 정서조절능력은 스마트폰 중독과의 관계에서 매

개효과를 보였으며, 이는 청소년들의 정서적인 타인조절 능력 강화가 스마트폰 중독 예방에 효과적인 방법임을 보여준다. 마지막으로, 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식과 스마트폰 중독 간의 관계에서, 성별에 따른 차이점을 고려해야 함을 알려주었다. 이로써 스마트폰 중독 예방 및 관리를 위한 부모-자녀 간 의사소통과 스트레스대처방식, 정서조절능력 향상 프로그램이나 교육 프로그램 개발이 필요함을 보여주었다. 또한, 성별에 따른 차이점을 고려하여 다양한 방면에서의 노력과 지원이 필요할 것이다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 중학생 청소년들의 스마트폰 중독 예방 및 관리를 위해 노력과 지원이 필요함을 알리는 데 의의가 있다.

이 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 제주지역의 중학생만을 대상으로 진행하여, 자료 수집을 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 보다 일반화하기 위해 연구대상의 표집을 확장시킬 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 연구자가 자기 보고식 설문지자료에 근거하여 양적 분석 실시하였다. 이는 중학생 청소년의 주관적인 판단에 따른 응답 방식의 영향을 받을 수 있다. 설문에 응한 학생들이 솔직하고 성실하게 응답을 한 것인지에 대한 의문이 있다. 이러한 한계를 극복하기 위해서는 추후 질적 연구를 통해 보완하는 방식이 고려될 필요가 있다. 질적 연구를 통해 학생들의 주관적인 경험과 생각을 파악하고, 이를 기반으로 정확하고 신뢰성 높은 평가 척도를 개발하는 것이 중요하겠하다. 또한, 다양한 방법론을 접목하여 연구 결과를 보완하고 규명하는 노력이 필요하겠하다.

셋째, 이 연구에서는 청소년들은 소극적 대처방식이 스마트폰 중독과의 관계에서 적극적 대처방식보다 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 선행연구 결과와 일치하지 않는 결과를 보였다. 이러한 차이는 다양한 요인들이 복합적으로 작용함에 따라 발생할 수 있다고 추정된다. 따라서 향후 연구에서는 스트레스 대처방식의 다양한 하위요인들이 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지 세밀하게 분석하는 것은 필요하다. 또한, 소극적 대처방식과 스마트폰 중독 사이의 상관관계가 선행연구와 일치하지 않는 이유를 명확히 파악하는 것도 중요한 연구 과제로 제시된다.

참고문헌

- 강혜자 (2016). 스마트폰 사용과 정신건강 및 신체건강 간의 관계, 스마트폰 사용자의 태도를 중심으로. **Journal of Digital Convergence**, 14(3), 483-488.
- 강희양, 박창호 (2012). 스마트폰 중독 척도의 개발. **한국심리학회지**, 31(2), 563-581.
- 고성자 (2012). 휴대폰 의존성 진단척도 개발 및 타당화: 고등학생을 중심으로. **한국초등교육학회**, 25(2), 43-68.
- 금창민 (2013). 중·고등학생의 스마트폰 ‘중독경향성’과 정신건강 문제에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경숙 (2017). 스마트폰 중독과 학교생활적응 관계에서 아동의 자기조절력과 부모 자녀 간 의사소통의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(23), 945-971.
- 김규 (1989). 청소년기 자녀가 지각한 어머니와의 커뮤니케이션유형 및 만족도 연구. **대한 가정학회지**, 27(3), 147-159.
- 김근업 (2009). 청소년의 휴대폰 중독현황과 정책적 대응. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동일, 정여주, 이윤희, 강민철, 전호정 (2015). 청소년 스마트폰 중독이 정신건강에 미치는 영향: 혼합회귀분석을 통해. **상담학연구**, 16(4), 283-300.
- 김동희 (2016). 청소년의 스트레스와 스마트폰 사용에서 스트레스대처방식의 조절효과. **스트레스학회**, 24(2), 57-64.
- 김미례, 홍경자, 양승남 (2002). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. **청소년상담연구**, 10(1), 107-125.
- 김미숙 (2014). 청소년의 부모자녀 간 의사소통과 우울 간의관계: 자아존중감의 매개효과 검증. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명숙 (2007). 인터넷 중독이 초등학생의 정서지능과 학교생활에 적응에 미치는 영향. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김병년 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. **한국콘텐츠 학회논문지**, 13(4), 208-217.
- 김서현 (2011). 청소년의 부모애착이 인터넷 중독에 미치는 영향과 정서조절능력의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수미 (2018). 중학생의 부모 자녀 의사소통과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절능력의 조절효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김여진 (2006). 청소년이 지각한 부모와의 의사소통과 스트레스 대처 방식 및 학교적응간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영미 (2015). 부모 자녀 간 의사소통과 스트레스 대처가 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과를 중심으로. **한국자치행정학보**, 29(1), 223-242.
- 김은영, 윤민지, 김래선 (2015). 부모 자녀 간 의사소통이 중학생의 스마트폰 사용신념에 미치는 영향: 스마트폰 사용욕구의 매개. **청소년문화포럼**, 44, 33-66.
- 김정희 (2006). 청소년의 생활스트레스 및 자아탄력성과 인터넷 중독성향과의 관계. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 김주현 (2014). 남녀에 따라 중학생이 지각한 또래애착과 스마트폰 중독의 관계: 정서조절양식의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 김지연 (2020). 초등학교 학생이 지각한 어머니의 심리적 통제와 스마트폰 중독 경향성과의 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국동서정신과학회지**, 23(1), 27-47.
- 김현나, 이경남 (2008). 성별에 따른 유아의 기질, 정서조절능력과 어머니의 양육행동 및 유아의 또래유능성의 관계. **열린유아교육연구**, 13(5), 71-92.
- 김혜원 (2015). 청소년의 부모애착, 정서적 섭식행동, 정서조절과 인지왜곡의 구조적 관계 및 성별 간 다 집단분석. **한국청소년상담연구**, 23(2), 37-6.
- 도순희 (2008). 부모의 훈육방식과 역기능적 양육행동이 청소년의 정서조절력 및 행동에 미치는 영향: 성차를 중심으로. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류주연, 김윤희 (2016). 대학생의 ADHD 증상과 스마트폰 중독 간의 관계. **한국**

심리학회지, 28(2), 563-578.

민하영 (1992). 청소년 비행 정도와 부모 자녀 간 의사소통 가족의 응집 및 적응과의 관계. **한국아동학회 논문지**, 13(1), 112-124.

문정은 (2017). 청소년이 지각한 부모 자녀 의사소통과 스마트폰 중독경향성의 관계에서 스트레스대처방식의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

박은민, 김봉환 (2009). 가정학대 피해 가출 청소년을 위한 정서조절 집단상담 프로그램 개발. **한국심리학회지**, 21(1), 93-111.

박은혜, 강현아 (2014). 청소년의 스트레스대처방식이 학교적응에 미치는 영향: 휴대전화 중독적 사용의 매개효과를 중심으로. **청소년 복지연구**, 16(4), 225-246.

박지선 (2011). 청소년 및 대학생의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 관련 변인. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

배영광, 권경인 (2018). 부모-자녀 의사소통이 청소년음란물 중독에 미치는 영향: 소외감과 자기통제력의 매개효과. **청소년상담연구**, 26(2), 385-408.

변시영 (2009). 정서경험과 정서표현성이인터넷 중독, 휴대폰 중독에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

서애정 (2013). 고등학생의 자기통제력과 스트레스대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위논문.

서유리 (2018). 청소년 자녀와 부모 간 의사소통과부모의 심리적 통제가 청소년 자녀의 사회적 문제해결 능력에 미치는 영향. 숭실대학교 교육대학원 석사학위논문.

석말숙, 구용근 (2016). 청소년의 개인요인, 가족요인, 학교요인이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국청소년복지학회**, 18(1), 53-77.

신향숙, 장윤옥 (2001). 청소년이 지각한 부모 자녀 간의 의사소통유형이 자녀의 자기효능감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 19(5), 189-202.

신현숙, 구본용 (2001). 청소년의 스트레스대처방식과 적응과의 관계. **청소년상담연구**, 9(1), 189-225.

신효식, 김근화 (2004). 중학생의 부모-자녀 간 의사소통과 자아존중감. **한국가정**

과학회지, 7(2), 47-58.

- 양현아, 박영애 (2004). 아동이 지각한 부모-자녀 간 의사소통 방식 및 스트레스 대처행동과 아동의 행동문제와의 관계. **한국생활과학회지**, 13(6), 847-860.
- 엄민경 (2013). 사회불안이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 정서표현성의 조절효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 유선희, 함경애 (2014). 부모 자녀 의사소통과 학교적응과의 관계에서 자아분화의 매개효과. **청소년상담연구**, 22(2), 421-439.
- 윤보영, 정은정. (2016). 중학생의 정서조절능력이 스마트폰 중독에 미치는 영향. **통합치료연구**, 8(1), 5-30.
- 이동영 (1997). 부모의 양육태도와 자기효능감 및 학업 성취와의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이륜경 (2019). 부모 자녀 의사소통과 스마트폰 중독관계에서 자아탄력성의 조절효과. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이만제 (2009). 대인 커뮤니케이션 특성 및 자아성향이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향. **청소년복지연구**, 11(3), 99-127.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 13(4), 887-905.
- 이영선, 김은영, 김래선, 최영희 (2014). 청소년 스마트폰 중독예방 프로그램의 개발과 효과성 평가. **Korea Journal**, 22(1), 303-334.
- 이장호, 김정희 (1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 1(1), 25-45.
- 이정신, 이달석 (2001). 부모 자녀간의 의사소통이 중학생의 자아개념에 미치는 영향. **교과교육연구**, 4(1), 109-133.
- 이창민 (2014). 청소년의 스마트폰 과다사용이 자살충동에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형초, 심경섭 (2006). **인터넷중독 완전정복**. 서울: 시그마프레스.
- 장경문. (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-161.

- 장해순, 강태완 (2005). 부모 자녀 간 의사소통이 자녀의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향. **커뮤니케이션학 연구**, 13(2), 104-13.
- 전미아 (2014). 청소년의 일상스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서조절능력의 조절효과. 성균대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 정민 (2015). 중학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 변인 간의 구조적 관계: 생태체계적 관점을 중심으로. **한국청소년연구**, 26(3), 103-131.
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처방식의 매개효과 검증. **청소년상담연구**, 20(1), 159-174.
- 정수연, 김민성, 이용기 (2014). 온라인 팬 커뮤니티 특성이 팬 커뮤니티 멤버들의 행동적 변화에 미치는 영향: 소녀시대 팬클럽을 중심으로. **소비문화연구**, 17(2), 41-62.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. **정서, 행동장애연구**, 28(1), 147-17.
- 정혜경, 박영주 (2003). 대입 수험생의 우울에 영향을 미치는 요인. **청소년학연구**, 10(1), 1-18.
- 조윤미 (2008). 중학생의 부모 자녀 의사소통과 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조인영 (2007). 어머니의 양육태도 및 유아의 정서조절능력이 사회적 유능성에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 조수진 (2012). 고등학생의 스마트폰 중독과 자존감, 충동성 및 사회성의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 조춘범 (2006). 청소년의 가정폭력 경험이 인터넷 중독에 미치는 영향: 스트레스대처의 조절효과를 중심으로. **청소년학연구**, 13, 1-29.
- 지송이 (2021). 대학생의 부모 자녀 간 의사소통이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 생활스트레스와 다차원적 경험회피의 이중매개 효과. 가톨릭대학교 상담심리 대학원 석사학위논문.
- 최미경 (2015). 남녀 청소년의 비합리적 신념 및 부모와의 의사소통과 진로성숙도 간의 관계. **청소년학연구**, 22(3), 287-321.
- 최외선, 백양희, 이미옥 (1997). 부모 자녀 유대관계와 우울성향에 관한 연구. **대**

한가정학회지, 15(4), 27-39.

최재천, 이지연, 장진이 (2014). 청소년의 휴대폰의 중독적 사용과 성격 특성 간의 관계에서 정서조절능력의 매개효과. **아시아교육연구**, 15(2), 323-345.

최현석, 이현경, 하정철 (2012). 스마트폰 중독이 정신건강, 학교생활, 대인관계에 미치는 영향: K대 대학생을 중심으로. **한국데이터정보과학회지**, 23(5), 1005 - 1015.

한유진 (2005). 아동의 정서조절능력과 공격성 및 또래관계의 질. **아동학회지**, 26(4), 85-10.

한희진, 윤미선 (2009). 청소년의 휴대폰 과다사용에 대한 스트레스와 자아탄력성의 영향력. **교육문제연구**, 34, 81-10.

황하성, 손승혜, 최윤정 (2011). 이용자 속성 및 기능적 특성에 따른 스마트폰 중독에 관한 탐색적 연구. **한국방송학보**, 25(2), 277-313.

현춘자 (2007). 초등학생의 정서지능, 정서조절, 또래관계 질에 대한 상호관계연구. 성산호대학교 대학원 석사학위논문.

홍은영 (2015). 대학생의 대인관계 문제와 우울의 관계에서 스마트폰 중독의 조절효과. **한국보건간호학회지**, 29(1), 5-17.

Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual Review of Psychology*, 70, 423-448.

Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.

Fletcher, L., Dennis, B. R., Hudson, H. S., Krucker, S., Phillips, K., Veronig, A., & Temmer, M. (2011). An observational overview of solar flares. *Space Science*, 159(2), 19-106.

Griffiths, M. (1999). Violent video games and aggression: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 4(2), 203-212.

Hubbard, J. A., Parker, E. H., Ramsden, S. R., Flanagan, K. D., Relyea, N., Dearing, K. F., & Hyde, C. T. (2004). The relations among

observational, physiological, and self report measures of children's anger. *Social Development*, 13(1), 14-39.

Kitayama, N., & Bremner, J. D. (2007). Morphologic Alterations in the corpus callosum in abuse-related posttraumatic stress disorder: A preliminary study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(12), 1027.

Monson, C. M., Schnurr, P. P., Resick, P. A., Friedman, M. J., Young-Xu, Y., & Stevens, S. P. (2006). Cognitive processing therapy for veterans with military-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 898.

Repetti, R. L. (1996). The effects of perceived daily social and academic failure experiences on school age children's subsequent interactions with parents. *Child Development*, 67(4), 1467-1482.

Tinsley, J. A. (2010). Impulse Control Disorders: A clinician's Guide to understanding and treating behavioral addictions. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(3), 8838.

Williams, A. L., & Merten, M. J. (2008). A review of online social networking profiles by adolescents: Implications for future research and intervention. *Adolescence San Diego*, 43(170), 253.

한국지능정보사회진흥원 (2022). 2022스마트폰 과의존 실태조사. <http://www.nia.or.kr/>

A B S T R A C T

The Effects of Parent-Child Communication and Stress Coping on Smartphone Addiction in Middle School Students: Mediating Effects of Emotion Regulation by Gender

JI-Yeon Kim

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo

Supervised by Professor Joon-Mo Yun

This study aims to find out the effect of parent-child communication and stress coping perceived by middle school teenagers on smartphone addiction. The mediating effect of emotional regulation in the relationship between the three variables was verified by gender. A total of 500 middle school students in the first, second, and third grades in Jeju Special Self-Governing Province were randomly selected for the study. For the study, the researcher distributed 500 questionnaires from January 17 to February 23, 2023, and analyzed and used data from the final 473 people, excluding missing or insincere questions. In addition, the questionnaire was conducted using demographic characteristic survey questions, parent-child communication and stress coping methods, emotional regulation, and smartphone addiction scale.

The statistical processing of the collected data was analyzed by the researcher using SPSS Statistics 22.0, and frequency analysis and descriptive statistical analysis were conducted to find out the characteristics of the overall data. The average value and standard deviation for each variable were calculated to review the outliers and normality of the data. Cronbach's α value was calculated to verify the reliability of each variable. In addition, independent sample T-test and one-way variance analysis were conducted to find out whether there is a difference in smartphone addiction by gender and grade. Through Pearson correlation analysis, it was confirmed whether there was a relationship between smartphone addiction and variables. Multiple regression analysis was used to verify the relationship between parent-child communication and stress coping with smartphone addiction. Finally, the relationship between parent-child communication and stress coping with smartphone addiction was verified, and hierarchical regression analysis was conducted to see if emotional regulation mediates the relationship between these three variables. In addition, Sobel Test (1982) was used to verify the significance of the mediating effect of emotional regulation.

As a result of the analysis, first, it was found that parent-child communication perceived by middle school teenagers is acting as an important variable by reducing smartphone addiction. Second, it had a significant impact on the relationship between stress coping and smartphone addiction. Third, emotional regulation was found to have a mediating effect in the relationship between parent-child communication and stress coping with smartphone addiction. Based on the above research results, this study will provide important basic data for parental education, smartphone addiction prevention, and psychological treatment programs. In particular, programs focusing on strengthening communication between parents and children, improving teenagers' stress management skills, and improving their emotional control skills are expected to be effective in preventing smartphone addiction.

key words: middle school youth, parent-child communication, stress coping, smartphone addiction, emotional regulation

<부록 1>

안녕하십니까?

이 설문지는 제주도 내 중학생들의 스마트폰 사용과 관련한 평소 생각과 생활을 알아보기 위한 것입니다.

각 질문에는 맞고 틀린 답이 없습니다. 누구나 다른 생각을 할 수 있는 것처럼 자신의 생각을 솔직하게 있는 그대로 표시해 주시면 됩니다.

질문을 읽고 가장 가깝다고 생각되는 번호 한곳에만 ○ 또는 V 표시를 해주시기 바랍니다.

이 조사는 익명으로 처리되며, 학문적 연구 목적 이외에는 어느 누구에게도 공개되지 않고 비밀이 보장됩니다. 응답하지 않거나 부정확하게 표시 할 경우 연구 자료로 사용되기 어려우니, 모든 문항에 빠짐 없이 응답해 주시기 바랍니다.

소중한 시간 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2023. . .

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 : 서명석 · 연준모

연구자 : 김지연

<부록 2> 인적사항 조사 설문지

문 항		응 답
1	성별	①여학생 ②남학생
2	학년	①중학교 1학년 ②중학교 2학년 ③중학교 3학년
3	하루 스마트폰 총 사용시간은?	①사용안함 ②1시간미만 ③1~2시간미만 ④2~3시간미만 ⑤3시간이상
4	스마트폰의 주된 이용 목적은?	①가족과의 통화 ②가족과의 문자 ③친구와의 통화 ④친구와의 문자 ⑤게임 ⑥카메라 ⑦동영상 감상 ⑧음악 감상 ⑨기타()
5	스마트폰 사용의 주된 이용 시간은?	①사용안함 ②학교에서 쉬는 시간과 점심시간 등의 일과 중 ③오후4~6시 ④오후6~8시 ⑤오후10~12(자정) ⑥12시(자정)~새벽
6	스마트폰 사용의 좋은 점은?	①어디서든지 연락가능 ②스트레스 해소 ③외로움/소외감 해소 ④친구들과 친밀감 향상 ⑤정보공유 ⑥기타()
7	스마트폰 사용의 나쁜 점은?	①건강상의 문제(두통, 피곤함 등) ②학업상의 문제 ③비싼 요금 ④불안감(사용하지 않을 때) ⑤가족 간의 대화시간 감소 ⑥친구들과의 갈등 ⑦기타()
8	부모님은 직장 생활을 하십니까?	①아버지만 하신다 ②어머니만 하신다 ③두 분 모두 하신다 ④두 분 모두 안 하신다 ⑤기타()
9	지금 사용 중인 스마트폰의 사용기간은?	①3개월 미만 ②3개월~6개월 미만 ③6개월~9개월 미만 ④9개월~1년 미만 ⑤1년~2년 미만 ⑥2년 이상
10	스마트폰이 나에게 부정(+의인 영향을 준다고 생각하십니까?	①그렇다 ②잘 모르겠다 ③그렇지 않다
11	집에 스마트폰 사용에 대한 규칙이 있습니까?	①있다 ②없다

<부록 3> 스마트폰 중독 설문지

문항 내용		전혀 그렇지 않다	그 렇 치 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	스마트폰을 사용하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	1	2	3	4	5
2	스마트폰을 사용하면 스트레스가 해소되는 것 같다.	1	2	3	4	5
3	스마트폰을 사용하고 있지 않을 때에도 스마트폰에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	1	2	3	4	5
4	스마트폰을 사용에 대한 기분 좋은 생각을 하면서 일상에서 괴로운 생각을 잊는다.	1	2	3	4	5
5	스마트폰을 사용하는 동안 나는 가장 자유롭다고 느낀다.	1	2	3	4	5
6	다른 어떤 일을 하는 것보다 스마트폰을 사용하는 것이 더 좋다.	1	2	3	4	5
7	사용불가 지역에 있으면 왠지 불안하다.	1	2	3	4	5
8	스마트폰이 없을 경우 큰 불안감을 느낀다.	1	2	3	4	5
9	배터리 잔량이 적어질수록 불안하고 초조해진다.	1	2	3	4	5
10	스마트폰이 불통일 때는 뭔가 불안하고 초조해진다.	1	2	3	4	5
11	스마트폰을 두고 오면 하루 종일 불안하고 초조하다.	1	2	3	4	5
12	문자메시지를 보냈는데 바로 답장이 오지 않으면 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
13	스마트폰 사용으로 인해 가족 혹은 가까운 사람들과 갈등이 있다.	1	2	3	4	5
14	스마트폰 사용으로 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	1	2	3	4	5
15	스마트폰 때문에 학교 성적이나 공부 혹은 해야 할 일들이 지장을 받는다.	1	2	3	4	5
16	새로운 스마트폰이 나오면 반드시 사야겠다는 생각을 한다.	1	2	3	4	5
17	화가 나는 일이 있으면 그에 대한 반발로 스마트폰을 더 많이 사용한다.	1	2	3	4	5
18	스마트폰 사용이 주위 사람들과 멀어지게 된다.	1	2	3	4	5
19	스마트폰을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랫동안 하게 된다.	1	2	3	4	5
20	스마트폰을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	1	2	3	4	5
21	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	1	2	3	4	5
22	스마트폰을 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	1	2	3	4	5
23	주위 사람들이 내가 스마트폰을 너무 많이 한다고 지적한다.	1	2	3	4	5

<부록 4> 부모-자녀 간 의사소통 설문지

번호	문항내용		전혀 그렇지 않다	그리 지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
			1	2	3	4	5
1	나는 주저하지 않고 부모님께 나의 생각을 말하는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
2	나는 때때로 부모님의 말씀을 믿기 어려울 때가 있다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
3	부모님은 내 이야기를 잘 들어주시는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
4	내가 원하는 것을 부모님께 말씀 드리기 때 때로 조심스럽다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
5	내가 뻔히 알고 있는 것도 굳이 이야기해서 기분을 상하게 하시는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
6	말하지 않아도 내 기분이 어떤지 잘 아신다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
7	나는 부모님과 이야기 하는 것이 즐겁다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
8	나에게 고민거리가 생긴다면 어려워하지 않고 부모님께 말씀드린다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
9	나는 부모님께 애정을 솔직하게 표현한다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
10	부모님과 나 사이에 문제가 생기면 나는 부모님께 아무 말도 하지 않는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
11	나는 부모님과 이야기 하는 것이 조심스럽다	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
12	나는 부모님께 말대꾸를 하는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
13	내가 질문을 하면 부모님은 솔직하게 대답해 주시는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
14	부모님은 나를 이해하려고 노력하시는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
15	부모님께 의논드리고 싶지 않은 이야기도 있다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
16	고민거리나 걱정거리가 있을 때 어려워하지 않고 부모님께 의논드릴 수 있다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
17	나의 속마음을 부모님께 터놓고 말씀드릴 수 있다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
18	부모님은 나에게 성가신 잔소리를 하시는 편이다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5

19	부모님은 나에게 모욕감을 주면서 꾸중하십니다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5
20	어떤 사실에 대해 나의 솔직한 느낌을 부모님께 이야기하기 어렵다.	부	1	2	3	4	5
		모	1	2	3	4	5

<부록 5> 스트레스대처방식 설문지

번호	문항내용	전혀 그리 지 않 다	그 리 지 않 은 편 이 다	보 통 이 다	그 런 편 이 다	매 우 그 렇 다
1	문제해결을 위해 몇 가지 대책을 세운 후에 행동에 옮긴다.	1	2	3	4	5
2	그 일을 잊기 위해 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	1	2	3	4	5
3	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기 한다.	1	2	3	4	5
4	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	1	2	3	4	5
5	그 일에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어 내려고 협상 하거나 타협한다.	1	2	3	4	5
6	운으로 돌린다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람의 동정과 이해를 받아들인다.	1	2	3	4	5
8	내가 할 말이나 생각을 속으로 되풀이한다.	1	2	3	4	5
9	자기 자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	1	2	3	4	5
10	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.	1	2	3	4	5
11	전문적인 사람(선생님, 상담자, 의사 등)의 도움을 청한다.	1	2	3	4	5
12	그 일로 인한 감정 때문에 다른 일들이 너무 방해를 받지 않도록 애쓴다	1	2	3	4	5
13	문제 해결을 위해 어떤 일을 되든 안되든 한번 시도 해본다.	1	2	3	4	5
14	기분전환이 될 수 있을 만한 말을 자신에게 한다.	1	2	3	4	5
15	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	1	2	3	4	5
16	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상을 한다.	1	2	3	4	5
17	그 일을 통하여 인간적으로 꽤 변모하거나 성장장하게 된다.	1	2	3	4	5
18	어떻게든 기분을 풀어보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
19	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
20	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4	5
21	과거의 경험에 의존한다.	1	2	3	4	5

22	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려 한다.	1	2	3	4	5
23	자신이 느끼고 있는 바를 누군가에게 말한다.	1	2	3	4	5
24	그 일이 잘되게 해달라고 기도를 한다.	1	2	3	4	5
25	내가 가장 바라던 것이 안되면 그다음 차선택이라도 받아들인다.	1	2	3	4	5
26	다른 사람에게 화풀이를 한다.	1	2	3	4	5
27	최악의 경우를 각오한다.	1	2	3	4	5

<부록 6> 정서조절능력 설문지

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그 러 지 않 은 편 이 다	보 통 이 다	그 런 편 이 다	매 우 그 렇 다
1	친한 친구를 만났을 때, 나는 반갑게 인사를 잘한다.	1	2	3	4	5
2	친하게 지내고 싶은 아이에게 친밀감 있게 접근한다.	1	2	3	4	5
3	다른 친구들을 내가 하고 있는 놀이에 참여시켜 함께 논다.	1	2	3	4	5
4	밖에서 선생님을 만났을 때, 나는 반갑게 인사를 잘한다.	1	2	3	4	5
5	친구에게 도움을 받았을 때, 나는 고마움을 표현한다.	1	2	3	4	5
6	선생님이 화가 나 있을 때, 나는 내 행동을 조심한다.	1	2	3	4	5
7	친한 친구가 슬퍼하고 있을 때, 나는 그 친구를 위로한다.	1	2	3	4	5
8	내가 잘못된 행동을 선생님이 지적했을 때, 나는 이를 잘 받아들인다.	1	2	3	4	5
9	주변이 소란해도 개의치 않고 나는 내가 하던 일을 계속 한다.	1	2	3	4	5
10	게임에서 졌을 때, 나는 화내지 않고 결과를 수용한다.	1	2	3	4	5
11	게임이나 어떤 활동을 할 때, 나는 제일 먼저 시켜주지 않아도 수용할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	내 순서가 될 때까지 참고 기다린다.	1	2	3	4	5
13	친구에게 따돌림을 당하여 혼자 놀게 되더라도 나는 화를 내지 않는다.	1	2	3	4	5
14	친구들이 별명을 부르거나 놀리더라도 나는 화를 내지 않는다.	1	2	3	4	5
15	화가 났을 때 참을 줄 안다.	1	2	3	4	5
16	하던 일이 잘 안되거나 실패해도 짜증이나 신경질을 내지 않는다.	1	2	3	4	5
17	친구들과 게임을 할 때, 내가 지고 있는 상황이라도 규칙을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5