

간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 관계

김미숙¹, 손수경^{2*}

¹고신대학교 전인간호과학연구소, ²고신대학교 간호대학

Relationships between Self-Control and Addictive Mobile Phone Use by Nursing Students

Kim-Mi Sook¹, Sohn-Sue Kyung^{2*}

¹Research Institute of Holistic Nursing Science, Kosin University

²College of Nursing, Kosin University

요약 본 연구는 일 대학 간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 2012년10월 28일부터 2012년 10월 31일까지 B시에 위치한 4년제 간호학과에 재학 중인 1, 2, 3, 4학년을 대상으로 설문 조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficient와 AMOS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 간호대학생의 자기통제력은 평균 3.42±0.45점, 휴대폰 중독적 사용은 평균 2.69±0.45점이었고, 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도의 관계는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($t=-.447, p<.01$). 또한, 휴대폰 중독적 사용이 자기통제력에 의해서 설명되는 부분은 28%로 나타났다. 따라서 간호대학생의 휴대폰 중독적 사용을 예방하기 위하여 자기 통제력을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램 개발이 요구된다.

Abstract This study examined the relationships between self-control and addictive mobile phone use among nursing students. The data was collected through structured questionnaires from 293 students and analyzed using a t-test, ANOVA, Scheffe's test and Pearson's correlation coefficients on SPSS WIN v 18.0 and AMOS v 18.0. The mean scores of self-control and addictive mobile phone use were 3.42±0.45 and 2.69±0.45, respectively. A statistically significant negative correlation was observed between self-control and addictive mobile phone use ($t=-.447, p<.01$). In addition, self-control explained 28% of the addictive mobile phone use. Intervention programs to improve self-control should be developed to prevent addictive mobile phone use for nursing students.

Key Words : Addiction, Nursing Students, Mobile Phone, Self-Control

1. 서론

1.1 연구의 필요성

오늘날 휴대폰은 쉽게 인터넷에 접속이 가능하고 게임과 음악 감상 등을 시간과 공간의 제약 없이 사용할 수 있다는 편리함 때문에 이용자의 수가 급격하게 증가하고 있다. 한 조사기관에 의하면 우리나라 휴대폰 가입자는 2008년 12월 45,495,249명에서 2013년 2월 53,746,348명으

로, 우리나라 전체 인구를 초과한 것으로 나타났다[1].

휴대폰 이용자 중 가장 두터운 연령층은 20대이며, N세대인 현재 대학생들에게 있어 휴대폰은 정보화 사회에서 이들이 이용하는 중요한 통신매체중 하나이다[2]. 이처럼 휴대폰은 다른 매체보다 휴대가 간편하여 언제 어디서든지 사용할 수 있다는 편리함 때문에 자신도 모르게 휴대폰을 과다하게 사용하여 일상생활에서 병적 증상이나 문제행동과 같은 건강문제를 일으키게 된다[3].

*Corresponding Author : Sohn-Sue Kyung(Kosin Univ.)

Tel: +82-51-990-6454 email: sue@kosin.ac.kr

Received September 17, 2014

Revised (1st October 10, 2014, 2nd October 22, 2014, 3rd October 27, 2014)

Accepted November 6, 2014

2010년 휴대폰 중독 실태 조사를 보면, 중학생 4.5%, 고등학생 27.5%, 대학생 29.0%가 휴대폰 중독으로 나타나[4], 대학생들의 휴대폰중독적 사용에 대한 적극적인 관리가 필요함을 알 수 있다.

대학생의 경우 휴대폰을 통한 의사소통과 정보검색 등으로 인하여 빠르게 생활필수품으로 자리매김하고 있다[2,5]. 그러나 과다하게 휴대폰에 노출될 경우 충동성, 불안과 우울 등이 높게 나타나고 과다한 휴대폰 사용은 중독으로 이어져 대학생들의 학업성취나 대인관계에 문제를 일으키는 것으로 보고되었다[2,5,12]. 따라서, 대학생들의 바람직한 학교생활을 유도하고 올바른 대인관계를 위해 대학생들을 대상으로 한 휴대폰 중독적 사용을 예방하고 적절하게 관리하는 프로그램 개발이 필요하다.

휴대폰 중독적 사용은 자신의 조절능력을 상실하여 발생하는 것으로, 자기통제력은 휴대폰 중독적 사용에 영향을 미치는 요인으로 볼 수 있다[6]. 자기통제력이란 자신의 인지, 정서 및 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력으로, 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 인내하는 것을 말한다[7,11]. 대학생은 후기 청소년기이자 초기 성인기로 자율성이 요구되는 시기이며, 휴대폰 사용 정도를 자기 스스로 통제할 수 있는 능력을 키워주는 것이 필요한 것으로 보인다. 특히 무엇인가에 중독되었다는 것은 그 자체로 이미 자기 스스로 사용을 통제할 수 있는 능력을 잃어버렸다는 것을 의미하므로[8], 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 관계를 파악하는 것은 의미있는 일이다.

자기통제력이 낮은 사람은 휴대폰의 즉시성과 편리성 때문에 휴대폰의 사용을 억제하지 못하게 됨에 따라 중독적 사용이 나타나며[9], 자기통제력이 낮은 사람이 휴대폰 의존도가 높고[10], 자기통제력이 낮은 사람이 학업 성취도가 낮고 중독과 같은 행동을 초래한다고 한다[11].

대학생들을 대상으로 한 휴대폰 중독적 사용에 관한 연구를 살펴보면, 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인[6], 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향[12], 대학생의 개인특성과 인터넷 및 휴대전화 중독과의 관계 연구[13]등이 있다. 그리고, 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 관계를 본 선행연구로는 청소년과 일반대학생[12,14,15]을 대상으로 한 연구 등이 있었지만 간호대학생을 대상으로 한 연구는 부족한 실정이다.

미래의 간호사가 될 간호대학생들은 대상자의 건강증

진과 교육 분야에서 중추적인 역할을 담당해야 하므로, 현재 대학생활에서 경험하고 있는 휴대폰 중독적 사용 정도를 파악하여 그들의 건강상태 정도를 먼저 알아보는 것은 중요하다. 또한, 자기통제력은 휴대폰 중독적 사용과 관련이 있을 뿐만 아니라[12], 자기통제력이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 타인의 필요와 요구에 민감하게 반응하는 것으로 나타났다[16]. 간호사는 다양한 임상 상황 속에서 자신을 조절할 줄 알고 돌봄을 필요로 하는 대상자의 고통과 요구에 민감해야 하므로[16], 앞으로 대상자의 건강관리를 담당하게 될 간호대학생의 올바른 신체적·심리적 건강관리를 위해서 자기통제력 관리의 필요하다.

이에 본 연구는 간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도를 확인하고, 그 관계를 파악하여 간호대학생의 자기통제력을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 휴대폰 중독적 사용을 예방할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도를 확인하고 그 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 B시에 소재한 1개 간호대학에 재학 중인 1, 2, 3, 4학년 대학생을 대상으로 하였고, 연구 대상자의 윤리적 측면을 고려하여, 본 연구의 목적과 필요성을 이해하고 자료수집에 참여를 자발적으로 서면 동의한 306명중 자료가 불성실한 13명을 제외한 총 293명이다. 본 연구에서 일원분산분석에 적합한 표본 크기를 산정하기 위하여 유의수준 .05, 효과 크기(medium) .25, 검정력 0.80으로 G-power 3.1.7 program을 이용하여 계산하였을 때 200명으로 산출되어 필요한 표본수를 충족하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 휴대폰 중독적 사용

휴대폰 중독적 사용은 휴대폰의 지나친 사용으로 신체·심리적 측면에서 부정적인 영향을 경험하면서도, 휴

대폰을 과다하게 사용하는 행동 양상을 의미하며[17], 본 연구에서는 휴대폰 중독적 사용을 측정하기 위해 Young [18]의 인터넷 중독검사와 Goldberg[19]의 중독 진단 기준을 근거로 Chang[14]이 개발한 휴대폰 중독 설문지를 사용하였다. 이 척도의 하위 요인은 강박 금단적 증상 11 문항, 사용 통제의 어려움 6문항, 의존적 성향 3문항으로 총 20 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 점수가 높을수록 휴대폰 중독적 사용 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었다.

2.3.2 자기통제력

자기통제력은 즉각적으로 얻을 수 있는 작은 강화보다 지연되는 것을 참고 더 큰 강화를 선택하는 것을 의미하며[11], 본 연구에서는 자기통제력을 측정하기 위해 Gottfredson과 Hirschi[20]의 자기통제력 척도와 Kim과 Kim[7]의 자기통제 평정 척도를 Nam[21]이 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이 척도의 하위요인은 즉각적 만족 추구 10문항, 장기적 만족 추구 10문항으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지이며, 부정문항은 역채점 하였으며, 점수가 높을수록 자기 통제력이 높은 것을 의미한다. 즉, 자기통제력 점수가 높을수록 일시적인 충동에 의존하거나 즉각적인 만족을 주는 문제 행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력이 더욱 크다고 볼 수 있다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.78$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.82$ 이었다.

2.4 자료수집 방법 및 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 윤리적 측면을 보호하기 위해 연구 대상자에게 연구의 목적과 필요성을 설명한 후 연구 대상자의 자의에 의한 참여로 연구가 이루어졌으며, 익명성을 보장하고 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있으며, 설문지 내용은 연구 목적 외에는 사용하지 않는다는 내용을 설명하고 서면 동의를 받은 후 질문지에 응답케 함으로써 대상자의 윤리적 측면을 고려하였다. 본 연구의 자료수집은 2012년10월 28일부터 2012년 10월 31일까지 이루어졌으며, 배부된 설문지 306부중에서 미응답이 있거나 부적절한 설문지 13부를 제외한 총 293부를 자료 분석에 사용하였다.

2.5 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0과 AMOS v 18.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 제 특성은 실수와 백분율로 분석하였고, 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용은 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 제 특성에 따른 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도는 t-test, ANOVA, Scheffe's test로 분석하였고, 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도와의 관계는 Pearson's correlation coefficient와 AMOS v 18.0으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구에서 성별은 여자가 90.1%로 대다수를 차지하였으며, 대상자의 연령대는 18-20세가 49.5%, 학년은 1학년이 32.1%로 가장 많았다. 종교는 있는 군이 72.4%, 없는 군이 27.6%이었다. 학교생활 만족도는 보통이다 63.8%, 전공 만족도는 보통이다 52.2%로 가장 많았다. 친한 친구 숫자는 4명 이상이 47.4%, 1명이하가 7.2%로 나타났다. 지각한 건강상태는 보통이다 44.7%, 건강하다 42.0%로 나타났다. 하루 평균 문자사용 건수는 30-100건 미만이 39.2%로 가장 많았고, 하루 평균 통화량은 30분 미만이 74.1%로 가장 많은 것으로 나타났다[Table 1].

[Table 1] General Characteristics

		(N=293)
Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	29(9.9)
	Female	264(90.1)
Age(years)	18-20	145(49.5)
	21-24	124(42.3)
	25-29	24(8.2)
	30-34	0(0)
Grade	1st	94(32.1)
	2nd	82(28.0)
	3rd	70(23.9)
	4th	47(16.0)
Religion	None	81(27.6)
	Have	212(72.4)
Satisfaction on school life	Satisfaction	53(18.1)
	Moderate	187(63.8)
	Dissatisfaction	53(18.1)
Satisfaction on major	Satisfaction	122(41.6)
	Moderate	153(52.2)
	Dissatisfaction	18(6.1)
Recent school score	High	112(38.2)

	Middle	93(31.7)
	Low	88(30.0)
Number of close friends	≤1	21(7.2)
	2-3	133(45.4)
	≥4	139(47.4)
Perceived health status	Good	123(42.0)
	Moderate	131(44.7)
	Bad	39(13.3)
Using a text message/a day	<30	88(30.0)
	30-100	115(39.2)
	≥100	90(30.7)
Call volumes/a day	<30	217(74.1)
	30-100	53(18.1)
	≥100	23(7.8)

3.2 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도

대상자의 자기통제력은 3.42±0.45(5점 만점)이었고, 각 하위영역별 평균은 즉각적 만족 추구 3.60±0.53점, 장기적 만족 추구 3.24±0.51점 순으로 나타났다. 휴대폰 중독적 사용은 2.69±0.64(5점 만점)이었고, 각 하위영역별 평균은 사용 통제의 어려움 2.92±0.77점, 의존적 성향 2.61±0.82점, 강박 금단적 증상 2.59±0.66점 순으로 나타났다[Table 2].

[Table 2] Self-Control and Addictive Mobile Phone Use (N=293)

Variables	Items	M±SD	Range
Self-control	20	3.42±0.45	1-5
Instant satisfaction	10	3.60±0.53	
Long-term satisfaction	10	3.24±0.51	
Addictive mobile phone use	20	2.69±0.64	1-5
Withdrawal symptoms	11	2.59±0.66	
Difficulty in control	6	2.92±0.77	
Dependent	3	2.61±0.82	

3.3 일반적 특성에 따른 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도

대상자의 자기통제력은 연령(F=3.693, p=.026), 학년(F=6.771, p<.001), 종교(t=-2.903 p=.004), 학교생활만족도(F=4.376, p=.013), 전공 만족도(F=10.478, p<.001), 지난 학기 성적(F=9.242, p<.001), 친한 친구 수(F=4.263, p=.015), 지각한 건강 상태(F=8.706, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있었다. 집단 간 유의한 차이를 확인하기 위하여 Scheffe's test로 사후분석한 결과, 학년은 4학년이

다른 학년보다, 전공 만족도가 높은 군이 다른 군보다, 지난 학기 성적은 상위 군이 하위 군보다, 친한 친구 수는 4명 이상인 군이 1명 이하인 군보다, 지각한 건강상태는 건강한 군이 다른 군보다 자기통제력이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

대상자의 휴대폰 중독적 사용은 성별(t=-3.724, p<.001), 종교(t=2.061, p=.040), 학교생활 만족도(F=6.468, p=.002), 지각한 건강 상태(F=3.126, p=.045), 하루 평균 문자 건수(F=5.694, p=.004)에 따라 유의한 차이가 있었다. 집단 간 유의한 차이를 확인하기 위하여 Scheffe' test로 사후분석한 결과, 학교생활 만족도가 높은 군이 다른 군보다, 하루 평균 문자가 30개 미만인 군이 100개 이상인 군보다 휴대폰 중독적 사용이 유의하게 낮은 것으로 나타났다 [Table 3].

[Table 3] Self-Control and Addictive Mobile Phone Use according to General Characteristics (N=293)

Characteristics	Self-Control		Addictive Mobile Phone Use	
	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Gender				
Male	3.55±0.43	1.607	2.28±0.60	-3.724
Female	3.41±0.45	(.109)	2.74±0.63	(<.001)
Age(years)				
18-20	3.36±0.42		2.78±0.58	
21-24	3.46±0.48	3.693	2.59±0.69	3.004
25-29	3.58±0.44	(.026)	2.64±0.70	(.051)
Grade				
1st ^a	3.35±0.41		2.74±0.62	
2nd ^b	3.35±0.45	6.771	2.68±0.66	1.301
3rd ^c	3.44±0.47	(<.001)	2.75±0.63	(.274)
4th ^d	3.67±0.43	a,b,c<d	2.53±0.64	
Religion				
None	3.30±0.44		2.81±0.60	2.061
Have	3.47±0.45	-2.903	2.64±0.65	(.040)
Satisfaction on school life				
High ^a	3.57±0.53		2.41±0.64	6.468
Middle ^b	3.41±0.64	4.376	2.74±0.61	(.002)
Low ^c	3.32±0.45	(.013)	2.80±0.67	a<b,c
Satisfaction on major				
High ^a	3.55±0.46		2.60±0.65	2.575
Middle ^b	3.35±0.41	10.478	2.74±0.64	(.001)
Low ^c	3.14±0.52	a>b,c	2.90±0.44	(.078)
Recent school score				
High ^a	3.55±0.43		2.66±0.63	.340
Middle ^b	3.41±0.47	9.242	2.68±0.63	(<.001)
Low ^c	3.28±0.42	a>c	2.74±0.66	(.712)
Number of				

close friends				
≤1 ^a	3.19±0.51	4.263	2.66±0.79	.331
2-3 ^b	3.39±0.42	(.015)	2.72±0.64	
≥4 ^c	3.48±0.46	a<c	2.66±0.62	(.719)
Perceived health status				
Good ^d	3.54±0.46	8.706	2.58±0.63	3.126
Moderate ^b	3.40±0.42	(<.001)	2.77±0.60	
Bad ^e	3.25±0.45	a>b,c	2.78±0.76	(.045)
Using a text message/ a day				
<30 ^a	3.43±0.45	2.728	2.53±0.57	5.694
30-100 ^b	3.48±0.47	(.067)	2.68±0.68	(.004)
>100 ^c	3.33±0.44		2.85±0.61	a<c
Call volumes/ a day				
<30min	3.43±0.45	.735	2.65±0.63	2.922
30-60min	3.44±0.47	(.480)	2.73±0.64	(.055)
>60min	3.31±0.44		2.98±0.68	

3.4 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 상관관계

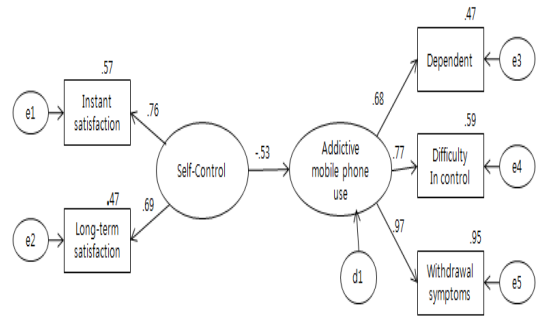
대상자의 자기 통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.447, p<.01$). 또한 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 하위 영역별 관계로는 강박 급단적 증상이 가장 높았고, 사용 통제의 어려움, 의존적 성향 순으로 모든 하위 영역과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다[Table4].

[Table 4] Correlation among Variables

Variables	Addictive Mobile Phone Use (N=293)			
	Withdrawal symptoms	Difficulty in control	Dependent	Total
Self-Control	-.420 ($p<.01$)	-.413 ($p<.01$)	-.321 ($p<.01$)	-.447 ($p<.01$)

3.5 대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 인과관계

대상자의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도의 인과관계를 보기 위해 특성 분석을 한 결과는 Fig. 1과 같다.



[Fig. 1] Path Diagram for the Model

자기통제력에서 휴대폰 중독적 사용으로의 경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났고($\beta =-.53, p<.001$), 휴대폰 중독적 사용이 자기통제력에 의해서 설명되는 부분은 28%로 나타났다. 그리고, 각 지표변인으로부터 요인을 설명하는 부하량을 살펴본 결과, 자기통제력의 하위 영역인 즉각적 만족 추구하고 장기적 만족 추구의 요인 부하량이 각각 .76, .69로 나타났고, 휴대폰 중독적 사용의 하위 영역인 강박급단증상, 사용통제 어려움, 의존적 성향의 요인 부하량이 각각 .97, .77, .68로 나타나 각 잠재변수들의 관측변수 설명량이 적합한 것으로 나타났다[22].

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도를 알아보고, 그 관계를 규명하고자 하였으며, 본 연구의 주요 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 자기통제력 정도는 3.42±0.45 (5점 만점)점으로, 이는 대학생을 대상으로 한 Lee[23]의 연구 결과 3.33±0.41(5점 만점)과 유사하였으나, Kim과 Choi[24]의 연구결과 2.84±0.33(5점 만점)보다는 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Kim과 Choi[24]의 연구에서는 3학년과 4학년의 비율이 28.1%였으나, 본 연구에서는 3학년과 4학년의 비율이 39.9%로 나타나 본 연구에서 학년이 올라갈수록 자기통제력 정도가 올라간 결과와 관련이 있는 것으로 보인다. 그러므로, 다양한 대상자와 그룹을 대상으로 한 추후 반복연구가 필요하다.

대상자의 휴대폰 중독적 사용 정도는 2.69±0.64(5점 만점)으로, 이는 대학생을 대상으로 한 Nam[13]의 연구 결과 1.92±0.49(4점 만점)보다 조금 더 높았고, 중·고등학생을 대상으로 한 Jang과 Park[25]의 연구 결과

2.07±0.75(5점 만점) 보다도 다소 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 휴대폰 중독 정도가 중·고등학교보다 높다는 실태 보고와 일치하는 것으로 나타나[3], 대학생을 대상으로 하는 휴대폰 중독적 사용에 대한 적극적인 중재 프로그램 개발이 필요함을 시사하는 것으로 보인다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 자기통제력은 나이, 학년, 종교 유무, 학교생활 만족도, 전공 만족도, 학교 성적, 친한 친구 수, 지각한 건강상태에 따라 유의한 차이를 보였다. 학년에 따른 자기통제력을 본 Kim과 Lee[12]의 연구에서는 학년 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구 결과와는 차이를 보였다. 이러한 결과는 Kim과 Lee[12]의 연구에서는 다양한 전공을 가진 일반대학생을 대상으로 실시한 것으로 남자와 여자의 성별이 비슷하였고, 4학년의 비율이 3.2%밖에 차지하지 않았지만, 본 연구에서는 대다수가 여성이고 학년의 분포가 다양한 것으로 인하여 이러한 차이가 나타나는 것으로 생각되며, 추후 반복연구가 요구된다.

대학생활 만족도와 자기통제력을 연구한 Kim과 Lee[12]의 연구에서는 학교생활에 만족하는 군이 자기통제력이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사하였다. 또한 학교 성적이 좋은 군이 통계적으로 유의하게 높게 나타난 것은 높은 자기통제력은 학생의 학업성과 향상에 도움을 준다는 Sun[26]의 연구와 일치하는 것이다. 친한 친구가 4명이상인 군이 1명이하인 군보다 자기통제력이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타나, 고등학생의 친구지지를 높이 인식할수록 자기통제력이 높다는 연구와 유사함을 보였으며[27], 자기통제력이 낮은 사람은 타인에게 무관심하고 자기중심적인 성향이 강해서 대인관계에 문제가 있다고 한 Gottfredson과 Hirschi[20]의 연구를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다.

자기통제력은 청소년이 자신의 원하는 것을 성취하기 위해 즉각적인 욕구나 충동 등을 자제하고 자신이 가진 잠재력을 충분히 발휘하기 위해 필요한 것이다[28]. 이를 통하여 자신의 감정을 적절히 조절하여 목표 행동을 하게 함으로[29]. 그들의 올바른 사회적응을 돕는 것이다[30]. 청소년 시기에 낮은 자기통제력으로 인해 다양한 어려움을 겪었던 사람들은 이후의 생활에 있어서도 어려움을 보일 가능성이 있다고 하였으므로[31], 후기 청소년 기이자 성인 초기인 대학생 시기에 이들의 성공적인 학업성취를 돕고 바람직한 사회적응을 할 수 있도록 자기

통제력을 높이는 효과적인 프로그램의 적용은 필요한 것으로 사료된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 휴대폰 중독적 사용은 성별, 종교 유무, 학교생활에 대한 만족도, 지각한 건강상태, 하루 평균 문자사용 건수에 따라 유의한 차이를 보였다. 휴대폰 중독적 사용은 여학생이 남학생보다 높은 것으로 나타나, 대학생들을 대상으로 한 연구에서 여학생의 휴대폰 중독적 사용이 남학생보다 높았다는 연구와 일치하였다[13,14,17]. 이는 Choi[32]와 Jang[14]의 연구에서 나타난 것처럼 여학생들이 타인과의 의사소통 매체로 쉽게 사용가능한 휴대폰을 남학생보다 더 많이 사용하기 때문인 것으로 사료된다. 또한, 고등학생을 대상으로 한 Choi[32], Koo과 Park[33]의 연구에서도 여학생의 휴대폰 중독적 사용이 남학생보다 높은 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 휴대폰 중독적 사용에 대한 취약 그룹인 것으로 나타나, 추후 다양한 연령층을 대상으로 한 성별에 따른 반복 연구가 필요하다. 이러한 결과는 간호대학의 특성상 여학생이 대부분을 차지하는 것과 Kim과 Lee의[12] 전공별 휴대폰 중독 정도 차이를 본 연구에서 간호학 전공 대학생의 휴대폰 중독 점수가 다른 전공 대학생보다 유의하게 높은 것으로 나타난 것을 고려해 볼 때, 간호대학생을 대상으로 한 휴대폰 중독적 사용에 관한 적극적으로 지속적인 연구가 필요한 것으로 보인다.

학교생활만족도가 높은 군이 낮은 군보다 휴대폰 중독적 성향이 낮은 것으로 나타났다. 이는 대학생들을 대상으로 한 Kang[34]의 연구와 유사한 것으로 나타나, 대학생들의 휴대폰 중독적 사용은 학업과 친구들과의 대인관계 등에 문제를 일으켜 학교생활 만족도에 영향을 미치는 것으로 보인다.

지각한 건강상태가 나쁠수록 휴대폰 중독적 사용 점수가 높은 것으로 나타나, 간호대학생들의 휴대폰 중독적 사용이 건강상태에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이와 관련된 선행연구가 없어 비교하기 어려우나, 휴대폰 중독적 사용이 여러 가지 건강문제와 관련이 있다는 다수의 선행연구 결과를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다[2,5,25]. 그리고, 간호대학생은 자신의 건강과 타인의 건강관리에 대한 사회적 책임을 져야하는 미래의 예비 간호사로서 현재 자신의 건강상태를 정확히 지각하는 것은 올바른 건강관리제공자로서의 첫 시작점이라 할 수 있다.

하루 평균 문자 사용건수는 100건 이상인 군이 30건

미만인 군보다 휴대폰 중독적 사용이 높은 것으로 나타났다. 이는 Lee[35]의 연구에서 휴대폰 중독적 사용 군의 문자사용 횟수가 더 많았던 결과와 일치하였다. 이는 문자 사용료가 통화보다 저렴하므로 휴대폰을 많이 사용하는 중독적인 사용 군에서 더 선호하는 것으로 생각된다 [36]. 과도한 문자사용은 수업시간까지 이어져 학생들의 집중력 감소와 학습능력 저하[26]를 가져오는 것으로 나타나 적극적인 관리가 필요한 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도 간에 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 자기통제력을 증진시킴으로써 휴대폰 중독적 사용을 낮출 수 있음을 시사한다. 이는 대학생을 대상으로 한 Yang[15]의 연구($r=-.27, p<.01$), Kim 과 Choi[15]의 연구($r=-.33, p<.001$)[23], 중·고등학생을 대상으로 한 Jang과 Park[25]의 연구($r=-.23, p<.01$)와 유사함을 보였다. 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 하위요인별 관계는 강박급단증상, 사용통제 어려움, 의존적 성향 순으로 높은 것으로 나타났다. 이는 통제력이 낮은 사람일수록 충동조절장애나 중독적 사용이 나타난다는 결과[11]와 자기통제력 실패는 휴대폰이 가져다 주는 즉시성과 편리성 때문에 휴대폰 중독적 사용이 나타난다고 한 Lee et al.[37]의 결과를 뒷받침하는 것이다.

반면, 대학생을 대상으로 한 Yang[15]의 연구에서는 사용통제 어려움, 의존적 성향, 강박급단증상 순으로 나타나 본 연구 결과와는 차이를 보였다. 이러한 결과는 본 연구에서는 여학생이 차지하는 비율이 90.1%인데 반해, Yang[15]의 연구에서는 여학생이 35.8%를 차지하는 것으로 인한 것으로 보이며, 이는 여학생들이 남학생들보다 휴대폰 중독적 사용이 심한 것으로 나타난 선행 연구 결과들을 뒷받침하는 것으로[32,33], 이와 관련한 추후 반복 연구가 필요하다.

또한, 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도 간에 유의한 인과 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 자기통제력이 휴대폰 중독적 사용에 미치는 영향력을 본 Yang[15]의 연구($\beta =-.27, p<.001$)를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 통하여 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 간에 통계적으로 유의한 음의 상관관계와 인과관계가 있음을 확인하였으므로, 간호대학생의 휴대폰 중독적 사용을 예방하기 위하여 자기통제력 강화를 위한 적극적인 중재프로그램 개발이 필요하다.

5. 결론

간호대학생의 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도를 알아보고 그 관계를 파악하기 위하여 설문조사를 한 결과는 다음과 같다. 간호대학생의 자기 통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있을 뿐만 아니라, 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용 정도 간에 통계적으로 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기통제력과 휴대폰 중독적 사용의 모든 하위영역과도 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 통해서 간호대학생의 자기통제력 강화는 휴대폰 중독적 사용을 감소시키고 예방하는데 중요한 요인으로 나타났으므로, 간호대학생의 자기통제력 강화를 통한 휴대폰 중독적 사용을 예방하기 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 생각된다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 간호대학생의 휴대폰 중독적 사용을 예방하기 위한 자기통제력 증진 교육 프로그램 개발이 요구된다. 둘째, 간호대학생의 휴대폰 중독적 사용에 영향을 미치는 다른 변수들에 대한 추후 반복 연구가 필요하다.

References

- [1] Ministry of Science, ICT and Future Planning, retrieved February, 2013, from <http://www.msip.go.kr/index.do>
- [2] W. K. Park, "The mobile phone addiction among Korean college students", *Korean Journal of Journalism and Communication Studies*, Vol. 47, No. 2, pp. 250-281, 2003.
- [3] J. L. Han, G. H. Hur, "Construction and validation of mobile phone addiction scale", *Korean Journal of Journalism and Communication Studies*, Vol. 48, No. 6, pp. 138-165, 2004.
- [4] National Information Society Agency, A survey on the Internet addiction, 2011.
- [5] H. G. Lee, "Exploration the predicting variables affecting the addictive mobile phone use", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 22, No. 1, pp. 133-157, 2008.
- [6] B. N. Kim, E. J. Ko, H. I. Choi, "A study on factors affecting smart-phone addiction in university students: a focus on differences in classifying risk groups", *Studies on Korean Youth*, Vol. 24, No. 3, pp. 67-98, 2013.

- [7] H. S. Kim, H. J. Kim, "Model development of affecting factors on health behavior and juvenile delinquency of adolescents", *The Journal of the Korean Society of School Health*, Vol. 11, No. 2, pp. 171-187, 1998.
- [8] H. J. Choi, Y. S. Choi, Y. J. Ahn, "The effect of parents' raising attitude, self-control, and peer relationship on adolescents' Internet addiction", *Journal of Family Relations*, Vol. 15, No. 4, pp. 113-133, 2011.
- [9] Y. M. Lee, S. J. Lee, H. S. Shin, "The effects of personal, familial, school environmental variables on mobile phone addiction by adolescent", *Korean Home Economics Education Association*, Vol. 21, No. 3, pp. 29-49, 2009.
- [10] K. M. Lim, "A study on self-efficacy and self-control in middle school students with the mobile phone addiction", Unpublished Mater's thesis, Chungnam National University, Daejeon, 2005.
- [11] A. W. Louge, "Self-control: waiting until tomorrow for what you want today", NJ: Prentice Hall, 1995.
- [12] N. S. Kim, K. U. Lee, "Effects of self-control and life stress on smart phone addiction of university students", *Journal of the Korea Society of Health Informatics and Statistics*, Vol. 37, No. 2, pp. 72-83, 2012.
- [13] C. Y. Nam, "The relationship between individual characteristics and Internet, and mobile phone addiction in college students", *Studies on Korean Youth*, Vol. 22, No. 4, pp. 5-32, 2011.
- [14] H. J. Chang, "The psychological characteristics of adolescents addictive using cellular phone", Unpublished Mater's thesis, Sungshin University, Seoul, 2002.
- [15] J. H. Yang, "Study on the effect of loneliness and self-control of university students on the addictive inclination to mobile phones", Unpublished Mater's thesis, Dongshin University, Chonnam, 2011.
- [16] C. S. Ha, "Validation of Korean version of the self-control scale", Unpublished Doctor's thesis, Dankook University, Seoul, 2004.
- [17] C. Jenaro, N. Flores, M. Gómez-Vela, F. Gonzalez-Gil, C. Caballo, "Problematic Internet and cell-phone use: psychological, behavioral, and health correlates", *Addiction Research and Theory*, Vol. 15, No. 3, pp. 309-320, 2007.
- [18] K. S. Young, "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder", *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 1, No. 3, pp. 237-244, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [19] I. Goldberg, "Internet addiction, electronic message posted to research discussion list", <http://www.cmhc.com/mlists/research>. 1996.
- [20] M. Gottfredson, T. Hirschi, A general theory of crime. Palo Alto, CA: Stanford University Press, 1990.
- [21] H. M. Nam, S. W. Ok, "The effects of psychological family environment, self-control and friends characteristics of middle school students on their problem behaviors", *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vol. 39, No. 7, pp. 37-58, 2001.
- [22] B. R. Bae, "Structural equation modeling with Amos 19-principles and practice", Seoul: Chungnam Publisher, 2013.
- [23] Y. M. Lee, "Relationship self-control, stress, loneliness among university students", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 12, No. 12, pp. 5541-5549, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.12.5541>
- [24] B. N. Kim, H. I. Choi, "Effects of study overprotective parent's raising attitude on university student's smartphone-addiction: the mediating effects of self-control", *Social Science Research Review Kyungshung University*, Vol. 29, No. 1, pp. 1-25, 2013.
- [25] S. H. Jang, Y. J. Park, "The relations among teenagers' mental health, self-control, and self-esteem according to their mobile phone addiction", *The Journal of Korean Educational Forum*, Vol. 8, No. 3, pp. 25-41, 2010.
- [26] M. Y. Sun, "A study on the effects of smart phone, emotional intelligence, self-control and psychological detachment on emotional exhaustion and study performance", Unpublished Mater's thesis, Chungbuk National University, Chungbuk, 2014.
- [27] S. H. Hong, H. S. Shin, S. J. Lee, "The relationship among peer support, family strength and self-control in high school students", *Korean Home Economics Education Association*, Vol. 25, No. 3, pp. 79-91, 2013.
- [28] N. S. Kim, "The study on Internet addiction of middle school students", Unpublished Mater's thesis, Yonsei University, Seoul, 2002.
- [29] E. A. Skowron, A. K. Dendy, "Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control", *Contemporary Family Therapy*, Vol. 26, pp. 337-357, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d>
- [30] E. H. Lee, "Differentiation of self and psychological maladjustment in college students: the role of self-control ability and resolving style of problems", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 18, No. 12, pp. 157-180, 2011.
- [31] Y. M. Ko, "The relationship between self-control and adaptation to school life due to mobile phone addiction of the middle school students", Unpublished Mater's thesis,

Hanyang University, Seoul, 2012.

- [32] E. S. Choi, "A study on teenagers' addictiveness on cellular phone living in local area-specialized in students in Pochon", Unpublished Mater's thesis, Kookmin University, Seoul, 2006.
- [33] H. Y. Koo, H. S. Park, "Factors influencing cell phone addiction in adolescents", *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, Vol. 16, No. 4, pp. 56-65, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4094/jkachn.2010.16.4.304>
- [34] S. J. Kang, "A study on the smartphone addiction according to smartphone use pattern, the stress, self-control and family communication of college students in Ulsan city", Unpublished Mater's thesis, Ulsan University, Ulsan, 2014.
- [35] H. G. Lee, "Exploration the predicting variables affecting the addictive mobile phone use", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 22, No. 1, pp. 133-157, 2008.
- [36] S. K. Chung, C. G. Kim, "Influences of depression, stress, and self-efficacy on the addiction of cell phone use among university students", *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 22, No. 1, pp. 41-50, 2010.
- [37] Y. M. Lee, S. J. Lee, H. S. Shin, "The effects of personal, familial, school environmental variables on mobile phone addiction by adolescent", *Korea Home Economics Education Association*, Vol. 21, No. 3, pp. 24-43, 2009.

김 미 숙(Kim-Mi Sook)

[정회원]

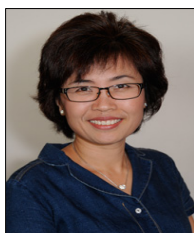


- 2004년 8월 : 고신대학교 대학원 간호학과 (간호학 석사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 고신대학교 대학원 간호학과 박사과정 중

<관심분야>
성인간호·시뮬레이션

손 수 경(Sohn-Sue Kyung)

[정회원]



- 1985년 2월 : 경북대학교 대학원 간호학과 (간호학 석사)
- 1996년 2월 : 경북대학교 대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 1989년 3월 ~ 현재 : 고신대학교 간호대학 교수

<관심분야>
성인간호·호스피스 완화간호, 간호교육