



초등학생 고학년의 여가라이프스타일이 스마트폰 의존도에 미치는 영향

강형길¹ · 이은순²

¹경남대학교 · ²부산대학교

Influences of Leisure Lifestyles on Smartphone Dependency among Korean Elementary Schoolers

Kang, Hyoung-Kil¹ · Lee, Eunsoon²

¹Kyungnam University · ²Pusan National University

Abstract

While smartphones are widely used as information devices in Korea, over-dependent smartphone use has become a social concern. Especially, this social concern is obvious for Korean elementary schoolers. Thus the current study was conducted to examine predictive factors of smartphone dependency associated with leisure in order to explain why some elementary schoolers are prone to excessive smartphone use, and the purpose of this study was to understand the influences of leisure lifestyles on smartphone dependency among Korean elementary schoolers. For the purpose, 278 questionnaires were collected from five elementary schools ranging fourth grade to sixth grade students, and the data were analyzed using descriptive analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis. Results showed that leisure lethargy lifestyle positively influenced smartphone dependency, whereas rational-planning leisure lifestyle negatively influenced smartphone dependency. Based on standard coefficients of multiple regression analysis, leisure lethargy lifestyle is the most influential factor to promote smartphone dependency. These results indicated that it is important to educate elementary schoolers positive aspects of leisure lifestyles and encourage them to plan their leisure activity in advance. In addition, elementary schoolers need to be taught that inactive leisure lifestyles can produce a variety of harmful effects on their physical and mental health as well as problematic smartphone use.

Key words : positive leisure lifestyles, negative leisure lifestyles, smartphone dependency, elementary schoolers

주요어 : 긍정적 여가라이프스타일, 부정적 여가라이프스타일, 스마트폰 의존도, 초등학생

Address reprint requests to : Lee, Eunsoon

Pusan National University, 2, Busandaehak-ro 63beon-gil, Geumjeong-gu, Busan, Korea

Tel: +82-51-510-1563, E-mail: jazzpink11@gmail.com

Received: May, 1, 2019 Revised: May, 31, 2019 Accepted: June, 22, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

국민 대부분(88.5%)은 스마트폰을 사용하고 있으며, 스마트폰 이용자의 스마트폰 중독 및 의존도 증상은 심각해지고 있다(한국정보화진흥원, 2017). 2004년 한국정보화진흥원은 전국 청소년 인터넷 중독 실태조사를 처음 실시하였으며, 매년 인터넷 중독 실태를 조사 발표하였다. 2016년부터는 인터넷 과의존 실태조사로 통계명칭을 변경하였으며, 2017년부터 스마트폰 과의존 실태조사로 통계명칭을 변경하였다. 현재 학계나 일상생활에서 스마트폰 중독과 스마트폰 의존도는 혼재되어 사용되고 있다. 본 연구는 스마트폰 의존도를 연구의 용어로 사용하고자 한다.

2018년 한국정보화진흥원(2018)에서 발표한 스마트폰 과의존위험군 연도별 추이를 살펴보면, 2011년 스마트폰 과의존 위험군은 전체 스마트폰 사용자의 8.4% 이었으나, 2013년, 11.8%, 2014년 14.2%, 2016년 17.8%로 꾸준히 증가하여, 2018년 12월에 이르러서는 19.1%의 스마트폰 이용자가 스마트폰 과의존 위험군에 속한다고 보고하고 있다. 이러한 스마트폰 과의존 위험군의 지속적 증가는 스마트폰 사용자의 증가와 더불어 그 심각성이 가중된다고 할 수 있다. 또한 최근 3년간 과의존위험군 증가폭은 유아동(+1.6%), 60대(+1.3%), 성인(+0.7%) 순으로 보고되고 있어, 유아동 과의존위험군의 증가폭이 가장 큰 것으로 밝혀졌다. 특히 초등학교 고학년의 과의존 위험군 비율(22.2%, 전국 만3-69세 28,575명 대상)은 매우 높게 나타났다(한국정보화진흥원, 2018).

초등학교 고학년은 4학년에서 6학년 시기를 말하며, 유아기와 전청소년기(pre-adolescence)가 중첩되는 시기이다. 이 시기는 인지적, 사회적, 정서적 영역에서 중요한 변화가 일어나는

발달단계이다(Kail, & Cavanaugh, 2000). 특히 스마트폰을 본격적으로 사용하기 시작하는 초등학교 고학년은 행동조절력이 미숙하고, 학업에 대한 스트레스가 높아지며, 사회문화적 콘텐츠에 관심이 증대되는 시기로서 스마트폰 과의존도에 노출될 가능성이 높다. 또한 초등학교 고학년의 스마트폰 과의존도는 성인기, 노년기의 스마트폰 중독으로 이어질 가능성이 높다(Gladwin, Figner, Crone, & Wiers, 2011). 나아가 초등학교 고학년의 스마트폰 의존도는 학교생활의 부적응과 부적절한 또래관계를 유발하며(김광진, 2012; 김진영, 2013), 부모와의 소통단절, 사회성 발달장애(김혜주, 2013), 집단 따돌림의 수단이 되기도 한다. 나아가 스마트폰 과의존도는 손목터널 증후군, 거북목 증후군, 시력약화, 눈의 피로와 같은 신체건강의 문제(박성복, 황하성, 2014) 뿐만 아니라, 우울, 불안, 성격장애와 같은 정신건강의 문제(박은민, 박기희, 2014)를 유발하여 일상생활을 하는데 있어 장애를 일으킨다. 이렇듯 스마트폰 과의존도는 초등학교 고학년의 학교생활 및 사회생활에 문제를 야기하며, 신체적, 정신적 부작용을 일으킨다. 이러한 상황을 개선하기 위해 정부에서는 ‘제3차 스마트폰·인터넷 바른 사용지원 종합계획’을 2016년부터 2018년 까지 진행하였으며, 2019년 현재 ‘제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획’(2019년부터 2021년 까지)을 진행하고 있다. 그러나 2018년 통계결과에서 밝혀졌듯이(한국정보화진흥원, 2018) 유아동, 특히 초등학교 고학년 군의 스마트폰 의존도 비율은 개선되지 않고 있다.

이러한 현실을 개선하기 위해, 어린이와 청소년 스마트폰 의존도의 원인을 규명하기 위한 다양한 연구들이 진행되어 왔다. 예를 들어 효능감이나 자기통제와 같은 개인적 요인(김정현, 정인경, 2015), 고립감이나 외로움과 같은 대인적 요인(변희숙, 권순용, 2014; 오주, 2014), 학교생활이나 부모의 양육태도와 같은

환경적 요인(박은민, 박기희, 2014; 이수진, 문혁준, 2013; 조권형, 김수환, 한선관, 2014)들이 스마트폰 의존도의 원인으로 밝혀졌다. 또한 여가관련 변인과 스마트폰 의존도에 관한 연구들도 이루어졌다. 예를 들어, 대학생의 여가제약 및 여가행동빈도에 따른 스마트폰 의존도 연구(류미현, 2014), 대학생의 스마트폰 의존도가 여가제약 및 여가권태에 미치는 영향에 관한 연구(안동수, 윤영선, 2015), 중학생의 여가만족 및 여가제약이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 연구(정인경, 김정현, 2015) 등이 이루어졌다. 이러한 연구들은 여가관련 변인들과 스마트폰 의존도 간의 관계성을 밝힘으로써, 스마트폰 의존도를 낮추는 것에 대한 여가의 역할을 부각시켰다. 하지만 초등학교 고학년을 대상으로 여가와 스마트폰 의존도 간의 관련성을 살핀 연구는 제한적이다. 이에 본 연구는 초등학교 고학년의 여가와 스마트폰 의존도 간의 관계에 관하여 살펴보고자 한다.

기존 스마트폰 의존도 연구에서 자아존중감의 감소 및 가정과 사회 구성원 간의 관계 단절, 그리고 우울감의 증가는 스마트폰 의존도를 높이는 것으로 밝혀졌다(김정현, 정인경, 2015; 변희숙, 권순용, 2014; 오주, 2014; 박은민, 박기희, 2014; 이수진, 문혁준, 2013). 이러한 스마트폰 의존도 증가 요인들은 여가를 통해 억제될 수 있다. 적극적이며 활동적인 여가활동은 자아존중감 및 자기효능감을 증진시키고(김정운, 이장주, 2005), 건전한 사회관계를 촉진시킨다(박민정, 윤소영, 2013). 그리고 적극적인 여가활동은 권태감과 우울감을 감소시키며(손영미, 오세숙, 우성남, 2010), 부모와의 의사소통 증진에 도움을 주며(이은순, 강형길, 황선환, 2017), 초등학생들의 스마트폰 의존도를 낮출 수 있을 것이다. 반대급부로 무기력하고 여가에 가치를 두지 않는 삶은 스마트폰 의존도를 증가시킬 것이다. 하지만 이러한 추론적 관계를 실증적으로 검증한 연구는 현재까지 보고되지 않고 있으며,

본 연구는 이를 실증적으로 검증하기 위해, 초등학생의 여가라이프스타일이 스마트폰 의존도에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

여가라이프스타일은 라이프스타일의 한 가지 형태이다(Henderson & Bialeschki, 2005). 라이프스타일은 개인의 지속적 행동형태를 반영하며, 개인의 행동차이에 대한 이해를 가능하게 한다(Holt, 1997). 여가라이프스타일은 여가환경에서 드러나는 개인의 일관된 심리 및 행동 경향성이며(우성남, 손영미, 2009), 여가행동과 관련된 심리적 행동적 결과물은 여가라이프스타일을 통해 이해할 수 있다(Mannell & Kleiber, 1997). 초등학생들의 스마트폰 사용은 여가행동의 한 형태로 바라볼 수 있으며, 스마트폰 의존도는 여가행동과 관련된 심리적 행동적 결과물로 바라볼 수 있다. 이것은 여가라이프스타일을 통해 스마트폰 의존도에 대한 이해가 가능하다는 것을 나타낸다. 또한 여가교육의 측면에서 여가라이프스타일에 대한 연구는 보다 건강하고, 올바른 여가생활을 가질 수 있도록 유도하는 근거 자료를 제시하며(손영미, 오세숙, 2011), 어떤 여가라이프스타일이 초등학생들의 스마트폰 의존도를 감쇄시킬 수 있는가를 확인할 수 있는 기초적 자료를 제시하기에 의의가 있다고 하겠다.

손영미와 오세숙(2011)은 6개의 여가라이프스타일을 제안하였다. 6개의 여가라이프스타일은 개성 있으며, 스티븐감을 느낄 수 있는 여가활동을 좋아하는 감각추구성 여가라이프스타일, 여가시간을 별 의미 없이 보내며, 무계획적으로 보내는 여가무기력성 여가라이프스타일, 여가활동을 합리적으로 계획하며 실천하는 합리적계획성 여가라이프스타일, 일이나 학업에 대한 걱정으로 여가를 제대로 즐기지 못하는 일중심성 여가라이프스타일, 가족과의 여가생활을 중시하는 가족중심성 여가라이프스타일, 여가활동을 통한 사람들 간의 관계형성을 중시하는 관계중심성 여가라이프스타일이다. 이러한 여가라이프

스타일을 사용한 여가관련 연구는 최근 지속적으로 발표되고 있다. 예를 들어, 여가라이프스타일은 대학생의 생활만족(주형철, 김수현, 2013) 및 진로태도(현무성, 정기홍, 2018), 정규직 기혼 여성의 여가만족(오세숙, 김종순, 박정열, 2016), 노인들의 여행선호(차광섭, 정철, 김남조, 2012) 등에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 하지만 초등학교 고학년의 여가라이프스타일이 스마트폰 의존도에 미치는 영향을 살핀 연구는 보고되지 않고 있으며, 본 연구는 초등학교 고학년의 여가라이프스타일이 스마트폰 의존도에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이를 통해 건전한 여가라이프스타일의 가치를 고양하고 초등학교 고학년의 스마트폰 의존도를 개선시킬 수 있는 방안을 모색하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

비확률 표본추출법 중 편의표본 추출법을 활용하여 I 광역시의 초등학교 5군데를 연구 대상으로 선정하였다. 설문 조사는 교사가 수행하였다. 연구대상자의 연구참여 동의는 약식동의 획득사유서에 부모님과 학생의 동의를 표하는 것으로 하였으며, 개인을 식별할 수 있는 개인정보는 수집하지 않았다. 이러한 절차에 따라, 2018년 1월 300부의 설문지를 배포하였으며 현장에서 수거하였다. 회수된 300부의 설문지 중 다수의 무응답이 포함된 불성실한 응답 자료를 제외한 278부의 설문지를 실제 분석 대상으로 사용하였다. 자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 통해 기술분석, 탐색적요인 분석, 상관관계분석, 그리고 다중회귀분석을 수행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구의 설문은 인구통계학적 특성 (나이, 성별, 아버지 학력, 어머니 학력), 여가라이프스타일 21문항(여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적계획성, 일 중심성), 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도 15 문항(일상생활장애, 가상세계 지향성지향, 금단, 내성)으로 구성하였다.

표 1. 설문참가자 특성

특성	빈도	M	SD
나이 (n=278)	11살 (n=103, 37.1%)	11.93	.876
	12살 (n=106, 38.1%)		
	13살 이상 (n=69, 24.8%)		
성별 (n=276)	남 (n=126, 45.3%)		
	여 (n=150, 54%)		
아버지 학력 (n=264, 무응답: 14명)	초등학교 졸(n=0, 0%)		
	중학교 졸(n=1, .4%)		
	고등학교 졸(n=49, 17.6%)		
	대학교 졸(n=197, 70.9%)		
	석사 졸(n=15, 5.4%)		
어머니 학력 (n=262, 무응답:16명)	박사 졸(n=2, .7%)		
	초등학교 졸(n=2, .7%)		
	중학교 졸(n=2, .7%)		
	고등학교 졸(n=57, 20.5%)		
	대학교 졸(n=196, 70.5%)		
	석사 졸(n=5, 1.8%)		
	박사 졸(n=0, 0%)		

여가라이프스타일 척도는 최봉암, 최재일, 이준우(2014)가 총 21문항으로 개발한 척도로, 여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적계획성, 일중심성의 6요인을 측정하도록 구성되어 있다. 설문문항은 5점 리커트 척도 (1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 구성하였다.

여가라이프스타일 척도의 개념타당도를 검증 하기 위해, Varimax 주성분 분석 회전법을 사용한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 요인 분석 결과, 8개 문항('학업 때문에 여가시간을 포기한 적이 많다', '학업을 하지 않으면 불안하다', '여가시간에도 일을 생각할 때가 많다', '주말에 별 의미

없이 시간을 보내는 것 같다’, ‘가족과 함께 하는 여가활동이 많다’ 등)의 요인 적재량이 .50 이하 혹은 중복 적재량을 나타내 제외 시켰다 (Fabrigar, 2012). 결과적으로 6개 요인 중 일 중심성과 가족중심성 요인을 제외한 4개(합리적계획성, 감각추구성, 여가무기력성, 관계중심성)의 요인이 산출되었다. 요인적재량은 .701에서 .922, KMO값은 .780, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, 모든 요인들에 있어서 Chronbach’s α 값 .70 이상의 적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 여가라이프스타일 문항의 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 2>에 제시하였다.

스마트폰 의존을 측정하기 위해, 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도를 사용하였다. 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도는 4요인을 측정하며 일상생활장애(5문항), 가상세계 지향성지향(2문항), 금단(4문항), 내성(4문항)으로 총 15문항으로 구성되어있다. 문항의 예로 일상생활장

애는 ‘스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.’가 있으며, 가상세계 지향성지향은 ‘가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.’ 등이 있다. 금단은 ‘스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.’ 등이 포함된다. 내성에는 ‘스마트폰 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.’ 등이 속한다. 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도는 4점 Likert형 평정척도로 구성되어 있고, 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .81로 나타났다.

본 연구에서의 요인 분석 결과, 선행연구와 달리 2개의 요인으로 요인화가 이루어졌다. 문항내용을 분석한 결과, 일상생활장애와 내성이 하나의 요인으로, 가상세계 지향성과 금단이 하나의 요인으로 요인화 되었다. 스마트폰 중독 척도에 포함된 세 개의 역지문항들은 요인화에 실패하여(‘스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부나 일에 방해가 되지 않는다.’, ‘스마트폰이 없어도 불안하지 않다’, ‘스마트폰 사용

표 2. 여가라이프스타일 문항의 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	합리적계획	감각추구	여가무기력	관계중심
여가계획을 구체적으로 세워 실행하는 편이다.	.840	.061	-.109	.105
여가활동이 끝나면 평가를 하고 미래 계획을 세운다.	.810	.190	.023	-.017
여가비용을 계획적으로 사용하는 편이다.	.807	.141	-.037	.245
여가활동에 관한 정보를 조사하고 잘 활용한다.	.639	.267	.015	.367
개성 있는 여가가 좋다.	.154	.867	-.099	.031
남들과 구별되는 독특한 여가가 좋다.	.175	.796	-.008	.075
스릴감을 느낄 수 있는 여가를 좋아한다.	.151	.796	.047	.003
여가활동을 막상 하려고 하면 귀찮아지는 때가 많다.	-.069	.008	.830	.102
여가시간에 무엇을 해야 할지 모르겠다.	.037	-.064	.807	.061
여가활동을 꾸준히 하지 않는다.	-.057	.005	.778	.085
여가활동을 통해 친구관계를 넓히는 것은 중요하다.	.139	.052	-.081	.777
여가활동 자체보다는 누구와 함께 하는지가 중요하다.	.085	.096	.082	.740
여가활동을 통해 친구와 친밀해지기 위해 노력한다.	.203	.280	-.105	.740
고유값	4.071	1.961	1.445	12951
분산	31.467	15.084	11.112	9.962
누적분산	31.467	46.551	57.663	67.625
Cronbach’s 알파	.835	.809	.740	.697
KMO 측도=.794				
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=1140.543, 자유도=78, 유의확률=.000				

표 3. 스마트폰 의존 문항의 요인분석 및 신뢰도 지수

문항	일상생활장애 및 가상세계 지향성	
	내성	및 금단
수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다.	.773	.101
스마트폰을 너무 자주 또는 오래 사용한다고 가족이나 친구로부터 불평을 들은 적이 있다.	.738	.072
스마트폰 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	.708	.174
스마트폰을 사용할 때 그만해야지 생각하면서도 계속한다.	.669	.222
스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.	.666	.232
스마트폰 사용으로 계획한 자신의 일(공부, 숙제 또는 학원수강)을 하기 어렵다.	.589	.377
스마트폰 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	.573	.345
스마트폰을 사용할 수 없게 되다면 견디기 힘들 것이다.	.224	.796
스마트폰을 사용하지 못하면 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	.214	.786
스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다.	.268	.762
가족이나 친구들과 함께 있는 것 보다 스마트폰을 사용하는 것이 더 즐겁다.	.071	.713
스마트폰을 사용할 수 없을 땐 패닉상태에 빠진다.	.229	.659
고유값	5.042	1.577
분산	42.019	13.139
누적분산	42.019	55.158
Cronbach's 알파	.835	.824
KMO 측도=.881		
Bartlett 구형성 검정 근사 카이제곱=1225.167, 자유도=66, 유의확률=.000		

시간을 스스로 조절할 수 있다'), 이 문항을 제외한 두 요인으로 스마트폰 과의존 정도를 구성하였다. 2개 요인의 요인적재량은 .573에서 .796으로 분포되었으며, KMO값은 .881, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, '일상생활장애 및 내성' 요인의 Cronbach's α 값은 .835, '가상세계 지향성 및 금단' 요인의 Cronbach's α 값은 .824로 나타났다. 스마트폰 의존척도의 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 3>에 정리되어 있다.

III. 결과

1. 초등학교학년의 여가라이프스타일과 스마트폰 과의존 간의 관계

탐색적 요인분석 후, 초등학교학년의 여가라이프스타일과 스마트폰 과의존 간 관계의 방향성과 관계성을 확인하기 위하여 Pearson의 상관계수를 살펴보았다. 상관관계의 결과는 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 변인간 상관관계

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) 합리적 계획	1	.41***	-.10	.46***	-.20**	-.17**	-.15**
(2) 감각추구		1	-.05	.38***	-.05	.04	-.06
(3) 여가무기력			1	-.08	.27***	.30**	.15*
(4) 관계중심				1	-.14*	-.10	-.15*
(5) 스마트폰 중독 전체					1	.91***	.83***
(6) 일상생활장애 및 내성						1	.52***
(7) 가상세계 지향성 및 금단							1
평균	3.30	3.34	2.09	3.63	1.59	1.86	1.31
표준편차	.91	1.00	.91	.88	.46	.59	.46

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

합리적계획 여가라이프스타일은 여가무기력을 제외한 감각추구와 관계중심 여가라이프 스타일 변인과 정적인 유의미한 상관관계를 나타냈다. 감각추구와 관계중심 여가라이프스타일 역시 여가무기력을 제외한 다른 두 여가라이프 스타일과 정적인 유의미한 상관관계를 나타냈다. 본 연구의 초등 고학년 자료에서 여가무기력은 다른 종류의 여가 라이프 스타일과 유의미한 상관관계를 나타내지 않았다.

‘일상생활장애 및 내성’ 요인과 ‘가상세계 지향성 및 금단’ 요인은 높은 정적인 상관관계를 나타냈다. 합리적 계획 라이프스타일과 관계중심 라이프 스타일이 스마트폰 과의존에 부적인 상관관계를 보였고, 여가무기력 라이프스타일은 정적인 상관관계를 보였다. 감각추구 라이프스타일은 스마트폰 과의존에 상관관계를 보이지 않았다.

2. 초등학생의 여가라이프스타일이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

초등학생의 여가라이프스타일이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 살펴보기 위해, 합리적 계획, 감각추구, 여가무기력, 관계중심 라이프스타일을 독립변인으로 스마트폰 과의존 전체 및 각 요인을 종속변인으로 설정한 다중회

귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 적합성을 검증하기 위해, Durbin-Watson 값(2에 가까운 수치는 변인간 독립성 인정), 다중공선성 공차한계(Multicollinearity Tolerance, .1이상 다중공선성 문제미흡), 다중공선성 분산팽창계수(Multicollinearity Variance Inflation Factor, 5 이하 다중공선성 문제미흡)를 살펴보았으며 (Berry, 1993), 부적합한 회귀모형은 발견되지 않았다<표 5참조>. 회귀분석결과, 여가라이프 스타일의 스마트폰 과의존 전체 변인에 대한 설명력은 9.1%로 나타났으며, 합리적 계획 여가라이프스타일은 스마트폰 과의존 전체변인에 유의미한 부적인 영향을 여가무기력 라이프 스타일은 스마트폰 과의존 전체변인에 유의미한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가라이프스타일의 스마트폰 일상생활 장애 및 내성 변인 대한 설명력은 10%로 나타났으며, 여가무기력 여가라이프스타일은 스마트폰 일상생활장애 및 내성 변인에 유의미한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스마트폰 과의존 척도에서 ‘가상세계 지향성 및 금단’ 요인 역시 여가무기력에 의해 정적인 영향을 받는 것으로 나타났으며, 여가라이프스타일의 스마트폰 가상세계지향성 및 금단 변인에 대한 설명력은 4.7%로 나타났다. 표준회귀계수 분석 결과, 스마트폰 과의존은 여가무기력적인 라이

표 5. 다중회귀분석 결과

종속변인	독립변인	β	t	MT	VIF	F	R^2
스마트폰 과의존 전체 ($M=1.59, SD=.45$)	합리적 계획($M=3.31, SD=.92$)	-.143	-1.991*	.712	1.404	6.134***	.091
	감각추구($M=3.32, SD=.98$)	.029	.425	.787	1.270		
	여가무기력($M=2.12, SD=.91$)	.253	4.138***	.989	1.011		
일상생활장애 및 내성 ($M=1.86, SD=.59$)	관계중심($M=3.62, SD=.87$)	-.014	-.192	.89.743	1.346	6.944***	.10
	합리적 계획($M=3.31, SD=.92$)	-.12	-1.708	.715	1.398		
	감각추구($M=3.33, SD=.99$)	.017	.252	.781	1.280		
가상세계지향성 및 금단 ($M=1.31, SD=.44$)	여가무기력($M=2.11, SD=.91$)	.286	4.745***	.988	1.012	3.058*	.047
	관계중심($M=3.64, SD=.87$)	.013	.189	.736	1.358		
	합리적 계획($M=3.30, SD=.92$)	-.123	-1.698	.732	1.367		
	감각추구($M=3.34, SD=.99$)	.031	.449	.806	1.241		
	여가무기력($M=2.11, SD=.91$)	-.149	2.399*	.991	1.009		
	관계중심($M=3.62, SD=.87$)	-.054	-.759	.766	1.305		

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. Durbin-Watson 1.950 /1.968 /2.009

프스타일에 가장 큰 영향을 받고 있었다. 다중 회귀분석 결과는 <표 5>에 정리되어 있다.

IV. 논의

본 연구는 초등학교 고학년의 여가라이프스타일이 스마트폰 과의존(일상생활 장애 및 내성, 가상세계 지향성 및 금단)에 미치는 영향을 살펴보았다. 여가라이프스타일 변인들의 평균값을 단순 비교하면, 초등학교 고학년 학생들은 관계중심적인 여가생활을 가장 높게 하였으며, 이어서 감각추구와 합리적 계획의 여가생활을 하며, 여가무기력증은 낮은 것으로 나타났다. 기존 연구(손영미, 오세숙, 우성남, 2010)에서 밝혀진 일(공부) 중심 여가라이프스타일과 가족중심 여가라이프스타일은 본 연구의 요인분석에서 요인화가 이루어지지 않았으며, 이에 관한 이유를 논의하면 다음과 같다. 가족중심 여가라이프스타일 문항은 주말에 가족과 함께 시간을 보내는 여부, 가족과 함께하는 여가활동의 유무 등을 물어본다. 최근 가족중심 여가문화의 확산과 함께 온 가족이 함께 행하는 가족여가 활동이 과거에 비해 늘어났다. 하지만 초등학교 학생에게 있어 가족 모두가 함께하는 여가활동은 부모의 주도하에 계획되고 참가하게 되어 본인 자신의 여가생활로 느껴지지 않을 가능성이 있다. 또한 최근 초등학교의 학업적 측면을 살펴보면, 시험이 아닌 학교의 수행평가 위주의 과업평가가 이루어지고 있어 초등학교 고학년은 본격적인 입학시험의 학업스트레스를 경험하기 전으로 볼 수 있다. 즉, 학업중심의 여가인식이 반영되기 이전의 시기로 추론해 볼 수 있다. 이에 연구대상의 특성과 경향성을 반영하며, 심리의 내재된 구성요소를 찾게 하는 탐색적 요인분석(Fabrigar, Wegener, MacCaquillum, & Strahan, 1999; 강형길, 신석민, 2017)에 있어, 가족중심

여가라이프스타일과 일(공부) 중심의 여가라이프스타일이 초등학교 고학년 대상의 본 연구에서는 확인되지 않은 것으로 판단된다.

상관관계 분석 결과, 합리적 계획 여가라이프스타일은 스마트폰 일상장애 및 내성, 스마트폰 가상세계 지향성 및 금단에 유의한 부적 인 상관관계를 나타냈으며, 스마트폰 의존도 전체 요인과도 유의한 부적 인 상관관계를 나타냈다. 반면 여가무기력 여가라이프스타일은 스마트폰 의존 관련 하위 요인 모두에게 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 한편 관계중심 여가라이프스타일은 스마트폰 가상세계 지향성 및 금단 그리고 스마트폰 중독 전체 요인과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 이러한 상관관계 분석결과는 여가생활을 계획하고 적극적으로 실천하는 여가라이프 스타일과 사람들 간의 관계를 중시하는 여가라이프 스타일을 추구하는 초등학교 고학년은 스마트폰 의존도가 낮음을 시사하며, 여가시간에 무엇을 할지 모르고 무기력하게 보내는 사람일수록 스마트폰 의존도가 높을 수 있음을 나타낸다. 스마트폰 의존도는 우울, 불안, 성격장애와 같은 정신건강의 문제(박은민, 박기희, 2014)와 관련 있는 것으로 알려져 있다. 반면, 적극적이며 긍정적인 여가활동은 심리적, 정서적 혜택을 여가참가자에게 제공한다(김정운, 이장주, 2005). 또한 강형길과 조희태(2018)는 합리적계획성 여가라이프스타일, 감각추구성 여가라이프스타일, 관계 중심성 여가라이프스타일을 긍정적 여가라이프스타일로 명명하며, 여고생의 긍정적 여가라이프스타일의 중요성을 부각시킨 연구결과와 본 연구의 결과는 일맥상통한다고 하겠다. 이러한 선행 연구결과들과 스마트폰 사용이 보편화 되어 있는 현실, 그리고 본 연구의 결과를 종합하면, 계획적이며 관계중심적인 여가활동이 초등학교 고학년의 스마트폰 의존도를 줄여주고, 이로 인한 우울, 불안, 성격장애와 같은 정신건강 문제를 감소시켜, 결과적

으로 심리적, 정서적 혜택을 초등학교 고학년들에게 제공할 수 있다는 개념적 모델을 추론하게 한다. 미래 연구에서는 이러한 개념적 모델을 실증적으로 보여 줄 수 있는 구조관계 모형 연구가 진행될 필요가 있을 것이다.

본 연구 회귀분석의 표준화 회귀계수를 살펴보면, 여가무기력 라이프스타일이 스마트폰 의존도에 가장 큰 정적인 영향력을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 여가시간에 무엇을 해야 할지 모르고, 여가시간을 귀찮아하는 여가무기력적인 라이프스타일이 초등학생들의 스마트폰 의존에 직접적인 영향을 주는 요인임을 밝힌 것이다. 이러한 결과는 여가만족은 스마트폰 중독에 부적인 영향을, 여가제한은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미친다는 기존 연구(정인경, 김정현, 2015)와 맥을 같이한다. 또한 선행연구에서 무기력한 여가활동이 권태감과 우울감을 증가시키고(손영미, 오세숙, 우성남, 2010), 우울감은 스마트폰 의존성을 높인다고 각각 밝히고 있는데(박은민, 박기희, 2014), 이를 통해 여가무기력감이 우울감이나 권태감 같은 매개변인을 경유해 스마트폰 의존성에 영향을 미칠 수 있는 간접효과를 추측해 볼 수 있다. 선행연구 분석과 본 연구의 결과를 종합할 때, 자신의 여가를 무기력하게 보내는 삶의 형태는 우울과 불안과 같은 부정적 정서상태와 스마트폰 의존도 모두에 직접적 또는 간접적으로 영향을 미칠 수 있는 강력한 기전으로 볼 수 있다. 이러한 연구 결과는 초등학생 대상 여가교육을 활성화시키기 위한 다각적인 방안 모색에 대한 당위성을 부여한다고 하겠다.

본 연구결과 합리적계획성 여가라이프스타일은 초등학교 고학년의 스마트폰 의존도를 낮추는 영향 변인으로 밝혀졌다. 합리적계획성 여가라이프스타일을 가진 초등학생은 자신의 여가계획을 구체적으로 세우고 실행하며, 여가활동의 미래계획을 세우고, 여가활동에 관한 정보를 적극적으로 조사하며, 이를 잘 활용하

는 라이프스타일을 가지고 있다. 이것은 여가무기력 라이프스타일의 특성인 여가활동을 귀찮아하고 실행에 옮기지 않으며, 여가활동을 꾸준히 하지 않고, 여가시간에 무엇을 해야 할지 모르는 삶의 형태와 반대된다고 하겠다. 본 연구의 결과에서 여가무기력 라이프스타일은 스마트폰 의존도를 높이는 강력한 영향변인으로 밝혀졌으며, 여가무기력 라이프스타일 생활양식 특성에 명확히 반하는 합리적계획성 여가라이프스타일은 스마트폰 의존을 완화하는 역할을 하는 것으로 추론할 수 있다.

초등학생 시기는 다양한 상호작용을 통해 자신의 경험들을 축적하고, 수용하며, 이 과정에서 자신의 정체성을 확립하고 사회화 기술을 배우는 중요한 시기이며, 여가활동은 이러한 경험을 제공하는 중요한 역할을 한다. 또한 긍정적 여가활동은 건강한 삶과 삶의 만족도를 증진시키는데 있어 중요한 역할을 하며(이남미, 이근모, 2010; 최장호, 박영숙, 2003), 초등학생때의 인지된 행복감은 성인기와 노년기의 인지된 행복감에 지속적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Entwise & Hayduk, 1988). 나아가 Neulinger(1981)는 여가에 대해서 평가하고 선호하는 개인의 독특한 양식을 나타내는 여가태도는 초등학생부터 청소년 시기에 형성되어, 성인기와 노년기의 여가행태에 지속적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 선행연구들에 덧붙여, 본 연구는 초등학생들의 건전하고 계획적인 여가라이프스타일은 스마트폰 의존도를 낮춘다는 것을 밝으며, 무기력한 여가생활은 스마트폰 의존도를 높인다는 것을 밝혔다. 이러한 선행연구들과 본 연구의 결과는 초등학생들에게 여가에 대한 가치를 인식하게 하고, 적극적이며 계획적인 여가활동을 추구하도록 이끄는 것이 필요함을 보여준다. 이러한 노력의 효과는 전 생애에 걸쳐 지속적으로 나타날 수 있기 때문에 더욱 중요하다. 하지만 불행히도 국내 초등교육에 있어 여가교육은 제대로 이루

어지지 않고 있다. 이에 미래 초등교육과정을 구성 할 때에는 여가의 중요성과 전 생애에 걸친 여가의 지속적 영향력을 고려한 교육정책이나 교육설계가 필요할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구를 통해, 초등학생의 여가라이프스타일이 스마트폰 의존과 관련이 있음이 밝혀졌다. 국내 여가연구에 있어 초등학생 대상 여가라이프스타일 연구가 제한적인 것을 고려할 때 본 연구의 결과는 미래 초등학생 대상 여가라이프스타일 연구의 기초자료가 될 것이다. 또한 본 연구의 결과는 스마트폰 의존에 관한 정책설계 및 초등학생을 위한 여가시간 설계에 대한 기본적인 방향성을 제시한다고 하겠다. 예를 들어 여가시간을 무료하고 의미 없는 반복적인 일상으로 경험하는 학생들을 파악하여 이들에 대해 여가시간을 스스로 설계하고 합리적으로 운영하도록 하는 교육과 상담을 제공할 수 있을 것이다.

또한 미래 후속연구에서는 초등학교 고학년의 여가라이프스타일 유형을 추출하고 그 유형에 따른 스마트폰 의존도 양상을 파악하고자 하는 노력이 필요할 것이며, 학교급별 비교연구를 통한 보다 심층적인 이해가 필요할 것이다. 나아가 미래 여가관련 연구는 건전하고 계획적인 여가라이프스타일을 지향하고 무기력한 여가라이프스타일을 지양하게 하는 다양한 영향변인들을 발굴할 필요가 있을 것이며, 여가라이프스타일이 어떠한 매개경로를 통해 스마트폰 의존에 직접 간접적으로 영향을 미치는지를 파악할 수 있는 매개변인 연구가 필요할 것이다. 예를 들어 스마트폰 의존도의 경로를 매개하는 무료감, 긍정정서, 조절능력 등을 실증적으로 증명하는 다양한 후속연구를 통해 여가와 스마트폰 의존 간의 관계를 명확히 밝히

는 노력이 필요할 것이다. 마지막으로 초등학생 대상 여가라이프스타일 척도를 개발하여, 초등학생의 여가라이프스타일에 대한 이해를 증진시킬 필요가 있을 것이다.

이러한 과정을 통해 여가가 인간의 올바른 성장을 이끌 수 있는 중요한 역할변인으로 자리매김하고 여가의 틀 속에서 다양한 중재효과를 제안할 수 있는 이론적 개념적 틀이 지속적으로 발굴될 수 있을 것이다. 결과적으로, 여가의 교육적 가치를 폄하하는 사회적 인식에 변화를 만들어 내고, 여가교육이 초, 중등 교육의 교과과정에 편성될 수 있게 하여 미래 초중등학교에서 여가교육이 활발히 이루어 질 날이 도래하기를 바란다.

참고문헌

- 강형길, 신석민(2017). 여고생의 여가태도, 신체활동 관련 사회환경적 요인, 여가라이프스타일 간의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(2), 53-65.
- 강형길, 조희태(2018). 여고생의 체육수업 기본심리 욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계-신체활동 여가태도의 매개효과. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(2), 53-64.
- 김정현, 정인경(2015). 청소년의 자기효능감이 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국가정교육학회지*, 27(1), 111-126.
- 김광진(2012). 초등학생의 스마트폰 사용 실태 조사 및 스마트폰 사용이 학교 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 군산대학교 교육대학원.
- 김동환, 한재덕, 박경준(2014). 초등학생의 방과 후 운동, 스마트폰 중독, 정신 건강과의 관계. *한국초등체육학회지*, 20(2), 51-64.
- 김정운, 이장주(2005). 여가와 삶의 질에 대한 비교 문화연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*,

- 19(2), 1-15.
- 김진영(2013). 초등학생의 스마트폰 중독이 학교 생활적응유연성에 미치는 영향. 석사학위 논문. 신라대학교 사회복지대학원
- 김혜주(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달 및 학교적응에 미치는 영향. 호남대학교 산업경영대학원 석사학위논문.
- 류미현(2014). 대학생의 자기효능감 및 여가관련변수에 따른 스마트폰 중독성향. 한국가정관리학회지, 32(1), 63-79.
- 박민정, 윤소영(2013). 청소년의 여가활동유형, 사회적 관계, 주관적 행복감의 관계 연구. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 125-138.
- 박성복, 황하성(2014). 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인 탐구. 한국언론학보, 58(4), 289-311.
- 박은민, 박기희(2014). 부, 모 양육태도와 스마트폰 중독 관계에서 우울과 공격성의 매개효과: 성별차이를 중심으로. 한국놀이치료학회지, 17(2), 209-224.
- 변희숙, 권순용(2014). 초등학생의 외로움과 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. 아동교육, 23(4), 303-317.
- 손영미, 오세숙(2011). 대학생의 여가라이프스타일에 따른 여가소비 및 심리적 특성. 한국여가레크리에이션학회지, 34(2), 111-124.
- 손영미, 오세숙, 우성남(2010). 여가라이프스타일 척도 준거타당도 검증 연구. 한국여가레크리에이션학회지, 34(2), 111-124.
- 안동수, 윤영선(2015). 대학생의 스마트폰 의존도가 여가제약 및 여가권태에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 62, 701-712.
- 엄윤섭, 최은실(2018). 초등학생의 스마트폰 중독이 행복감에 미치는 영향에서 학교적응의 매개효과와 자기통제력의 조절된 매개효과 검증. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 8(2), 297-307
- 오세숙, 김중순, 박정열(2016). 정규직 기혼 여성의 여가라이프스타일에 따른 여가 행태 분석. 한국체육학회지, 55(3), 493-502.
- 오주(2014). 초등학생의 스마트폰 중독요인에 관한 연구. 복지행정논총, 24(1), 47-76.
- 우성남, 손영미(2009). 여가라이프스타일 척도개발 연구. 여가학연구, 7(1), 1-26.
- 이남미, 이근모(2010). 대학생들의 시간관리행동과 여가태도, 생활만족도 그리고 자아실현과의 관계. 한국사회체육학회지, 39, 837-849.
- 이수진, 문혁준(2013). 중학생의 자기통제, 부모-자녀 간의 의사소통 및 학교생활만족도가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국생활과학회지, 22(6), 587-598.
- 이은순, 강형길, 황선환(2017). 대화지향성과 순응지향성의 가족커뮤니케이션 패턴이 여가라이프스타일에 미치는 영향: 여고생을 중심으로. 여가학연구, 15(2), 61-79
- 정인경, 김정현(2015). 중학생의 여가만족 및 여가제약이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 39(1), 67-84.
- 조권형, 김수환, 한선관(2014). 초등학생의 스마트폰 중독과 환경적 요인의 관계. 정보교육학회논문지, 18(4), 491-498.
- 주형철, 김수현(2013). 대학생들의 여가라이프스타일 유형에 따른 여가만족 그리고 생활만족의 관계. 한국웰니스학회지, 8(4), 57-72.
- 차광섭, 정철, 김남조(2012). 여가라이프스타일을 이용한 노인여행자 시장세분화 연구. 관광·레저연구, 24(5), 27-46.
- 최봉암, 최재일, 이준우(2014). 골프선수용 여가라이프스타일 척도의 타당화 검증. 한국체육과학회지, 23(1), 61-75.
- 최장호, 박영숙(2003). 대학생의 여가활동 유형과 생활만족에 대한 분석. 한국체육학회지, 42(1), 347-356.
- 한국정보화진흥원(2017). 2017년 스마트폰 과의존 실태조사, 한국정보화진흥원
- 한국정보화진흥원(2018). 2018년 스마트폰 과의

- 존 실태조사, 한국정보화진흥원
현무성, 정기홍(2018). 대학생의 여가라이프스타일
이 여가제약 및 진로태도성숙에 미치는 영
향. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(4),
53-66.
- Berry, W. D. (1993). *Understanding regression
assumptions. Sage university paper
series on quantitative applications in the
social sciences*, 07-092. Newbury Park,
CA: Sage.
- Entwisle, D. R., & Hayduk, L. A. (1988). Lasting
effects of elementary school. *Sociology
of Education. Sociology of Education*,
61(3), 147-159.
- Fabrigar, L. R. (2012). *Exploratory factor analysis*,
Oxford: Oxford University Press.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R.
C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating
the use of exploratory factor analysis in
psychological research. *Psychological
Methods*, 4(3), 272-299.
- Gladwin, T. E., Figner, B., Crone, E. A., &
Wiers, R. W. (2011). Addiction,
adolescence, and the integration of
control and motivation. *Developmental
Cognitive Neuroscience*, 1(4), 364-376.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005).
Leisure and active lifestyles: Research
reflections, *Leisure Sciences*, 27, 355-365.
- Holt, D. B. (1997). Post structuralist lifestyle
analysis: conceptualizing the social
patterning of consumption in post
modernity. *Journal of Consumer Research*,
23(4), 326-350.
- Kail, R. V. & Cavanaugh, J. C. (2000) *Human
Development. 2nd ed.* Stamford, CT:
Wadsworth/Thomson Learning.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social
Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure
(2nd ed.)*. Springfield, IL: Charles C.
Thomas.