

## 대학생의 자기통제력과 기본심리욕구 충족에 따른 잠재프로파일 분석: 스마트폰 중독경향성과 이용동기의 차이

김 예 나<sup>†</sup>

한국침례신학대학교 상담심리학과

조교수

본 연구는 대학생의 자기통제력과 기본심리욕구 충족 양상을 사람 중심 접근으로 분류하고, 잠재프로파일에 따라 스마트폰 중독경향성과 이용동기에 어떠한 차이가 나타나는지를 확인하는 데 목적이 있다. 이를 위해 대학생 250명(남학생 125명, 여학생 125명)의 자료를 분석하였으며, 자기통제력과 기본심리욕구의 하위요인인 자율성, 유능성 및 관계성을 잠재프로파일 지표로 투입하였다. 1개부터 6개까지의 프로파일 모형을 비교한 결과, 정보준거, 분류 정확도, 집단 크기, 해석 가능성과 간명성을 종합하여 5개 프로파일 모형을 최종 모형으로 채택하였다. 각 프로파일은 유능성·관계성 저충족형(10.4%), 전반적 저수준형(17.2%), 자기통제·자율성 저수준형(24.4%), 균형적 중상수준형(36.0%) 및 기본심리욕구 고충족형(12.0%)으로 명명하였다. 프로파일별 차이를 분석한 결과, 전반적 저수준형과 자기통제·자율성 저수준형은 유능성·관계성 저충족형, 균형적 중상수준형 및 기본심리욕구 고충족형보다 스마트폰 중독경향성이 높았다. 이용동기의 경우 전반적 저수준형과 자기통제·자율성 저수준형은 유능성·관계성 저충족형보다 대인관계 동기가 높았고, 자기통제·자율성 저수준형은 균형적 중상수준형과 기본심리욕구 고충족형보다 습관·도피 동기가 높았다. 접근성·즐거움 동기는 자기통제·자율성 저수준형, 균형적 중상수준형 및 기본심리욕구 고충족형이 전반적 저수준형보다 높았으며, 유용성 동기는 이 세 유형이 유능성·관계성 저충족형보다 높았다. 이러한 결과는 유능성과 관계성의 낮은 충족만으로 스마트폰 중독경향성이 높아지는 것은 아니며, 자기통제력과 자율성이 선택적으로 낮거나 네 지표가 전반적으로 낮은 배열이 스마트폰의 문제적 이용과 관련될 수 있음을 보여준다. 또한 접근성·즐거움 및 유용성 동기는 중독위험이 낮은 유형과 높은 유형 모두에서 나타난 반면, 습관·도피 동기는 자기통제·자율성 저수준형에서 두드러졌다. 이는 대학생의 스마트폰 문제를 예방하고 개입할 때 자기통제력과 기본심리욕구의 개인 내 배열 및 이용동기를 함께 고려한 유형별 접근이 필요함을 시사한다.

주요어 : 자기통제력, 기본심리욕구 충족, 스마트폰 중독경향성, 스마트폰 이용동기, 잠재프로파일

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author): 김예나, 한국침례신학대학교 상담심리학과 조교수, (34098) 대전광역시 유성구 복유성대로 190(하기동), Tel: 042-828-3337, E-mail: kimyena@kbtus.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

숏폼 동영상은 수 초에서 수 분 내외의 짧은 콘텐츠, 모바일 기반의 높은 접근성, 개인화된 추천, 연속적인 콘텐츠 전환을 결합한 미디어 형식으로, 대학생의 여가와 정보 소비 방식에 빠르게 편입되고 있다. 숏폼 플랫폼은 이용자의 이전 시청 이력과 반응을 바탕으로 선호할 가능성이 높은 콘텐츠를 지속적으로 제시하고, 콘텐츠 단위가 짧아 다음 영상으로 이동하는 데 필요한 시간과 노력이 적다는 특징을 지닌다(Zhang et al., 2019). 이러한 특성은 이용자가 짧은 여유 시간에도 콘텐츠에 접근하여 즐거움, 정보 탐색, 사회적 교류, 자기표현 및 일상으로부터의 일시적 벗어남과 같은 다양한 욕구를 충족하도록 돕는다(김소형, 2022; Gu et al., 2022). 따라서 숏폼 동영상은 단순한 오락물이 아니라 정보 획득, 정서 전환 및 관계적 소통이 동시에 이루어지는 일상적 미디어 환경으로 이해할 필요가 있다.

숏폼 플랫폼의 편의성과 개인화는 이용을 지속시키는 조건으로도 작용할 수 있다. 빠른 콘텐츠 전환과 반복적인 새로운 자극은 이용자가 지각하는 즐거움과 이용하지 못할 때의 불편감을 활성화하여 반복 이용과 연결될 수 있으며, 개인화와 이용자의 플랫폼 애착은 숏폼 애플리케이션의 문제적 이용과 관련되는 것으로 보고되었다(Zhang et al., 2019). 특히 연속적으로 제공되는 콘텐츠는 한 편의 영상이 끝나는 지점을 명확한 이용 종료 신호로 기능하지 못하게 하므로, 이용자가 처음 계획했던 시간보다 더 오래 시청할 가능성을 높일 수 있다(LaRose et al., 2003). 이처럼 숏폼의 문제적 이용은 플랫폼의 기술적 특성만으로 발생한다기보다, 즉각적인 보상에 대한 개인의 반응, 정서적 상태, 이용동기 및 자기조절 능력이 플랫폼 특성과 상호작용하는 과

정에서 이해되어야 한다(Brand et al., 2019).

한편, 숏폼의 일상적 이용과 문제적 이용은 구분할 필요가 있다. 특정 행동을 빈번하게 하거나 많은 시간을 사용한다는 사실만으로 이를 중독으로 규정하면 일상적인 여가활동이나 높은 관여까지 병리화할 위험이 있으므로, 행동중독을 개념화할 때에는 이용량뿐 아니라 행동으로 인한 유의한 기능 손상과 심리적 고통, 행동의 지속성을 함께 고려해야 한다(Kardefelt-Winther et al., 2017). 이에 본 연구에서는 단순한 이용시간이 아니라 유희정과 김종남(2024)이 제시한 현저성과 금단, 기분조절추구 및 일상생활장애를 중심으로 숏폼 중독경향성을 정의하였다. 구체적으로 숏폼 중독경향성이란 숏폼 시청이 개인의 정서·인지·행동에서 두드러진 위치를 차지하고, 시청하지 못할 때 불쾌한 정서적 변화나 신체적 영향을 경험하며, 기분을 조절하기 위해 숏폼을 이용하고, 과도한 시청으로 인해 대인관계, 사회생활의 주요 활동 및 자기 내면에서 갈등을 경험하는 정도를 의미한다(유희정, 김종남, 2024).

대학생의 숏폼 중독경향성에 주목할 필요성은 이 시기의 발달적 특성과 관련된다. 대학생기는 후기 청소년기에서 성인기로 이행하면서 학업, 진로, 경제생활 및 대인관계에서 독립적인 선택과 책임이 확대되는 시기이며, 정체성 탐색과 가능성의 확장뿐 아니라 역할 변화와 불안정성을 경험한다(Arnett, 2000). 대학생은 수업과 과제, 취업 준비, 대인관계 및 여가활동을 스스로 계획하고 조절해야 하는 한편, 스마트폰과 숏폼 콘텐츠에는 시간과 장소의 제약 없이 접근할 수 있다(Montag et al., 2021). 선행연구에서 대학생의 숏폼 중독 경향성은 학업적 지연행동과 정적으로 관련되

있고(Xie et al., 2023), 낮은 신체활동과 지연 행동을 통해 낮은 수면의 질과 연결되었으며(Zhao & Kou, 2024), 학습동기 및 안녕감과도 부적적으로 관련되었다(Ye et al., 2022). 다만 이러한 연구가 주로 횡단적 자기보고 자료에 기초하였다는 점을 고려하면, 스마트폰 중독경향성이 적응상의 문제를 일방적으로 유발한다고 단정하기보다 두 영역이 상호 관련된 것으로 해석할 필요가 있다. 이러한 결과는 대학생의 스마트폰 이용을 세대적 유행이나 이용빈도만으로 설명하기보다, 행동을 조절하는 능력과 일상에서 경험하는 심리적 욕구 충족을 함께 고려해야 함을 시사한다.

동일한 미디어를 이용하더라도 그 결과가 모든 사람에게 동일하게 나타나는 것은 아니다. I-PACE 모형은 특정 인터넷 이용장애가 개인의 성향, 정서적·인지적 반응, 실행기능 및 보상 경험의 반복적인 상호작용 속에서 발달하고 유지된다고 본다(Brand et al., 2019). 차별적 미디어 효과 민감성 모형 또한 미디어 이용과 그 결과가 개인의 성향, 발달적 특성 및 사회적 환경에 따라 달라질 수 있다고 설명한다(Valkenburg & Peter, 2013). 이 관점에서 스마트폰의 개인화 추천이나 연속 재생은 모든 이용자에게 동일한 결과를 초래하는 단일 원인이라기보다, 개인이 지닌 심리적 특성 및 이용 과정에서 형성되는 기대와 통제능력에 따라 다른 영향을 미치는 환경적 조건으로 볼 수 있다. 본 연구는 이러한 개인차를 설명하는 심리적 자원으로 자기통제력과 기본심리욕구 충족에 주목하였다.

자기통제력은 즉각적인 욕구나 충동을 조절하고, 자신의 사고와 정서 및 행동을 장기적 목표와 사회적 규범에 부합하도록 조정하는 능력이다(Tangney et al., 2004). 자기통제

력이 높은 사람은 주의를 분산시키는 자극을 억제하고 계획한 행동을 지속할 가능성이 높은 반면, 자기통제력이 낮은 사람은 즉각적인 보상에 더 쉽게 반응하고 이용을 중단하려는 의도를 행동으로 옮기는 데 어려움을 겪을 수 있다. 자기통제력은 단순히 이용시간을 줄이는 능력만이 아니라, 이용 욕구와 학업·수면 등의 장기 목표가 충돌할 때 행동을 선택하고, 적절한 시점에 이용을 종료한 뒤 원래 과업으로 복귀하는 과정과 관련된다(Brand et al., 2019; LaRose et al., 2003). 짧은 간격으로 새로운 자극과 보상을 제공하는 스마트폰 환경에서는 이러한 자기통제력이 이용 시작과 지속 및 종료를 조절하는 데 특히 중요할 수 있다.

자기통제력과 문제적 디지털 미디어 이용의 관련성은 선행연구에서도 일관되게 보고되어 왔다. 자기통제력과 문제적 소셜미디어 이용의 관계를 종합한 메타분석에서는 57개 독립표본의 총 29,576명을 대상으로 두 변인 간 중간 정도의 부적 관련성이 확인되었다(Şimşir-Gökalep & Akyürek, 2024). 국내 대학생 연구에서도 자기조절은 SNS 중독경향성과 부적적으로 관련되었으며, 이용시간이나 이용빈도뿐 아니라 이용동기와 자기조절을 함께 고려할 필요성이 제시되었다(안지은 등, 2020). 또한 자기통제력이 낮을수록 인터넷 중독경향성과 지연행동이 높은 것으로 나타났으며(홍현기 등, 2012), 자기통제력은 스마트폰 중독경향성과도 강한 부적 상관을 보였다(유희정, 김종남, 2024). 이러한 결과는 자기통제력이 문제적 디지털 미디어 이용 전반뿐 아니라 스마트폰 중독경향성의 개인차를 설명하는 핵심 심리요인임을 보여준다.

그러나 자기통제력만으로는 개인이 스마트폰

이용하는 심리적 이유를 충분히 설명하기 어렵다. 자기결정성이론에 따르면 인간의 최적 기능과 안녕을 위해서는 자율성, 유능성 및 관계성이라는 세 가지 기본심리욕구가 충족되어야 한다(Ryan & Deci, 2000, 2017). 자율성은 자신의 행동을 외부 압력에 의해 강요된 것이 아니라 스스로 선택하고 승인한 것으로 경험하는 것을 의미한다. 유능성은 환경과 과제를 효과적으로 다루고 자신의 능력이 향상되고 있다고 느끼는 경험이며, 관계성은 중요한 타인에게 연결되고 수용되며 돌봄을 주고 받는다고 느끼는 경험이다(Ryan & Deci, 2000, 2017). 세 욕구는 서로 관련되어 있으나 개념적으로 구별되며, 한 개인 안에서도 각 욕구의 충족 수준이 다르게 나타날 수 있다.

기본심리욕구는 디지털 미디어 이용의 동기와 심리적 기능을 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다. 온라인 환경은 자기표현과 콘텐츠 선택, 정보와 기술의 습득 및 타인과의 교류를 통해 자율성, 유능성 및 관계성을 충족할 수 있는 장이 될 수 있다. 따라서 기본심리욕구가 충분히 충족된 이용자도 즐거움, 정보 탐색 및 관계 유지를 위해 스마트폰을 적극적으로 이용할 수 있으며, 이러한 이용이 반드시 통제 상실이나 기능 손상으로 이어지는 것은 아니다. 반면 현실에서 기본심리욕구가 충분히 충족되지 않을 때 온라인 활동은 부족한 경험을 보완하거나 불편한 정서를 완화하는 수단으로 선택될 수 있다(Kardefelt-Winther, 2014). 다만 보상적 이용 자체가 항상 부정적인 것은 아니며, 이용이 경직되고 반복되어 다른 중요한 생활영역을 침해할 때 문제적 이용으로 발전할 가능성이 있다(Kardefelt-Winther, 2014; Kardefelt-Winther et al., 2017).

세 가지 기본심리욕구는 스마트폰 이용과 서로 다른 방식으로 연결될 가능성이 있다. 자율성 충족이 낮은 사람은 자신의 미디어 이용을 충분히 선택하고 조절한다는 느낌이 약할 수 있으며, 외부 자극이나 습관에 의해 이용이 시작되고 지속된다고 경험할 가능성이 있다(Ryan & Deci, 2017). 유능성 충족이 낮은 사람은 현실의 학업이나 과제에서 충분한 성취감을 경험하지 못할 때 즉각적인 재미와 새로움, 쉽게 이해되는 정보 및 짧은 단위의 완결감을 제공하는 콘텐츠를 선호할 수 있다. 관계성 충족이 낮은 사람은 사회적 연결이나 지지를 얻기 위해 스마트폰에 접근하거나, 또래의 유행과 대화 소재를 따라가기 위해 이용할 가능성이 있다. 실제로 중국 청소년 연구에서는 관계성 욕구와 오프라인 사회적 지지가 스마트폰 중독경향성과 부적으로 관련된 반면, 온라인 지지를 추구하는 경향은 중독경향성과 정적으로 관련되었다(Yang et al., 2022).

자기통제력과 기본심리욕구 충족은 모두 개인의 적응을 지지하는 심리자원이지만 서로 동일한 기능을 수행하지 않는다. 자기통제력은 현재의 충동과 장기 목표 간의 갈등을 조절하고 행동을 실행하거나 중단하는 능력과 직접적으로 관련되는 반면(Tangney et al., 2004), 기본심리욕구 충족은 개인이 자신의 삶과 행동을 자발적이고 유능하며 관계적으로 연결된 것으로 경험하는 정도를 반영한다(Ryan & Deci, 2017). 따라서 욕구가 충분히 충족되어 있으나 자기통제력이 낮은 사람, 자기통제력은 높지만 특정 욕구의 충족이 낮은 사람, 그리고 네 자원이 모두 높거나 모두 낮은 사람이 존재할 수 있다. 이와 같은 개인 내 자원 배열의 차이는 스마트폰 이용을 시작하고 지속하는 이유뿐 아니라 이용을 조절하고 중

료하는 능력에서도 상이한 양상으로 나타날 수 있다.

스마트폰 이용의 심리적 기능을 구체적으로 이해하려면 중독경향성과 함께 이용동기를 살펴볼 필요가 있다. 이용과 충족 관점은 미디어 이용자를 수동적으로 자극을 받아들이는 존재가 아니라, 자신의 사회적·심리적 욕구를 충족하기 위해 특정 매체와 콘텐츠를 선택하는 행위자로 본다(Katz et al., 1973; Ruggiero, 2000). 디지털 미디어가 다양한 콘텐츠와 상호작용 방식을 제공하면서 이용자는 정보, 오락, 관계 형성, 자기표현 및 긴장 완화와 같은 복수의 충족을 하나의 플랫폼에서 추구할 수 있게 되었다(Ruggiero, 2000). 따라서 이용동기를 살펴보는 것은 스마트폰을 얼마나 많이 이용하는지를 넘어 개인이 스마트폰을 통해 무엇을 얻고자 하는지를 이해하는 데 필요하다.

국내 스마트폰 이용자를 대상으로 한 연구에서는 이용동기를 대인관계, 접근성·즐거움, 유용성, 습관·도피의 네 요인으로 구분하였다(김소형, 2022). 대인관계 동기는 또래와 소통하고 유행이나 대화 소재를 공유하며 관계를 유지하려는 목적을 의미한다. 접근성·즐거움 동기는 시간과 장소의 제약 없이 간편하게 콘텐츠를 이용하고 재미나 기분 전환을 얻으려는 목적을 반영한다. 유용성 동기는 생활정보, 지식 및 아이디어를 짧은 시간에 효율적으로 획득하려는 목적이며, 습관·도피 동기는 특별한 목적 없이 자동적으로 이용하거나 현실의 스트레스와 과제를 잠시 피하기 위해 스마트폰을 찾는 경향을 의미한다(김소형, 2022). 해외 TikTok 연구에서도 사회적으로 보상받는 자기표현, 유행성, 새로움 및 도피적 이용과 같이 서로 구별되는 동기가 확인되었으며, 이용자들은 이들 동기의 조합에 따라 상이한 잠재

집단으로 분류되었다(Gu et al., 2022).

이용동기는 중독경향성과 관련될 수 있지만 두 개념은 동일하지 않다. 즐거움이나 정보 탐색 동기가 높더라도 이용 목적이 명확하고 이용 종료가 가능하며 일상 기능이 손상되지 않는다면 이를 중독경향성으로 해석하기 어렵다(Kardefelt-Winther et al., 2017). 국내 대학생의 SNS 이용을 분석한 연구에서도 자기표현·대인관계 및 오락추구 동기는 SNS 중독경향성과 정적으로 관련되었지만 정보추구 동기는 유의한 관련을 보이지 않았고, 자기조절은 중독경향성과 부적으로 관련되었다(안지은 등, 2020). 이는 모든 이용동기가 동일한 위험을 갖는 것이 아니며, 이용 목적과 자기조절 수준을 함께 고려해야 함을 보여 준다.

특히 습관·도피 동기는 다른 이용동기보다 통제 상실과 밀접하게 연결될 가능성이 있다. 습관적 이용은 의식적인 의사결정 없이 특정 상황 단서에 반응하여 미디어를 자동적으로 확인하는 행동을 포함하며, 자기조절 과정의 부족과 결합될 때 문제적 이용으로 이어질 수 있다(LaRose et al., 2003). 도피적 이용은 불안, 스트레스 또는 현실의 과제로부터 일시적으로 벗어나기 위해 온라인 활동을 선택하는 보상적 이용의 성격을 지닌다(Kardefelt-Winther, 2014). TikTok 이용동기에 관한 사람 중심 연구에서도 도피와 새로움이 특히 높은 집단이 별도로 확인되어, 이용자 간 동기의 배열이 동일하지 않음을 보여 주었다(Gu et al., 2022). 따라서 프로파일별로 대인관계, 접근성·즐거움, 유용성 및 습관·도피 동기를 함께 비교하면 어떤 심리자원 조합이 적응적·목적지향적 이용과 연결되고, 어떤 조합이 자동적·회피적 이용과 연결되는지를 구체적으로 파악할 수 있다.

스마트폰 중독경향성과 이용동기를 함께 살펴보는 것은 이용의 위험 수준과 심리적 기능을 동시에 이해하게 한다. 중독경향성은 현재성과 금단, 기분조절추구 및 일상생활장애를 통해 이용의 통제 상실과 기능 손상을 평가하는 반면(유희정, 김종남, 2024), 이용동기는 개인이 스마트폰에서 추구하는 사회적·정서적·정보적 충족을 설명한다(김소형, 2022; Katz et al., 1973). 예컨대 스마트폰 이용빈도가 유사한 학생이라도 한 학생은 학업 관련 정보와 아이디어를 얻기 위해 이용하고, 다른 학생은 스트레스와 과제를 회피하기 위해 습관적으로 이용할 수 있다. 이 두 경우는 이용량만으로 구별하기 어렵지만 중독경향성과 이용동기를 함께 분석하면 문제적 이용의 정도와 그 이용이 수행하는 심리적 기능을 구분할 수 있다.

지금까지 자기통제력, 기본심리욕구, 이용 동기 및 문제적 디지털 미디어 이용의 관계는 주로 상관분석, 회귀분석 및 구조방정식과 같은 변인 중심 접근으로 연구되어 왔다. 변인 중심 분석은 특정 변인의 평균적 효과와 변인 간 관계를 확인하는 데 유용하지만, 모든 연구참여자가 동일한 모집단에서 동일한 관계 구조를 가진다고 가정하므로 개인 내에서 여러 심리적 특성이 결합되는 양상을 충분히 설명하기 어렵다(Spurk et al., 2020). 예를 들어 자기통제력과 세 기본심리욕구 각각의 평균적 효과를 확인하더라도, 자기통제력은 높지만 관계성 충족이 낮은 유형 또는 자기통제력과 자율성만 상대적으로 낮은 유형이 실제로 존재하는지는 변인 중심 결과만으로 판단하기 어렵다. 따라서 잠재프로파일 분석은 자기통제력과 기본심리욕구가 모두 평행하게 높거나 낮은 수준형 프로파일뿐 아니라, 특정 자원만 상대적으로 높거나 낮은 형태형 프로파일의

존재 가능성을 검토하는 데 적합하다.

문제적 소셜미디어 이용 및 스마트폰 이용 연구에서도 개인 간 이질성을 확인하기 위한 사람 중심 접근이 활용되어 왔다. 대규모 청소년 표본을 대상으로 한 연구에서는 소셜미디어 중독 증상의 응답 패턴에 따라 저위험, 평균 및 고위험 집단이 구분되었고, 고위험 집단은 낮은 자존감과 높은 우울 증상을 보였다(Bányai et al., 2017). 국내 대학생 연구에서도 SNS 중독경향성의 하위요인에 따라 저위험군, 잠재위험군 및 고위험군이 구분되었으며, 집단별로 내현적 자기에, 자기개념 명확성 및 외로움 등에 차이가 나타났다(조효진, 손보영, 2021). 스마트폰 분야에서도 Ding 등(2024)은 스마트폰 중독경향성과 주관적 안녕감, 사회적 지지, 외향성 및 핵심자기평가를 바탕으로 대학생의 세 가지 잠재유형을 확인하였으며, Gu 등(2022)은 TikTok 이용동기의 조합에 따라 전반적 저·중·고 동기 집단과 도피·새로운 동기가 상대적으로 높은 집단을 구분하였다. 이러한 연구는 디지털 미디어 이용자가 동질적인 집단이 아니며, 중독 증상, 관련 자원 및 이용동기의 배열에 따라 서로 다른 잠재집단이 존재할 수 있음을 보여준다. 그러나 기존 연구는 주로 중독 증상 자체를 프로파일 지표로 사용하거나 중독 수준과 관련 자원을 동일한 프로파일에 포함하였으므로, 중독경향성과 구분되는 심리자원의 결합 양상을 독립적으로 분류하고 그에 따른 이용 결과와 동기를 비교하는 데에는 한계가 있다.

이러한 선행연구의 한계는 본 연구의 필요성을 구체화한다. 기존 잠재프로파일 연구는 주로 중독 증상 자체를 프로파일 지표로 사용하여 저위험·잠재위험·고위험 집단을 구분하거나, 중독 수준과 관련 자원을 동일한 프

로파일 지표에 포함하였다(조효진, 손보영, 2021; Bányaí et al., 2017; Ding et al., 2024). 이 방식은 문제적 이용의 하위유형을 확인하는 데 유용하지만, 스마트폰 중독경향성이 나타나기 이전 또는 그와 관련하여 작동할 수 있는 심리자원의 조합을 독립적으로 분류하기 어렵다. 이러한 한계를 보완하기 위해 본 연구는 스마트폰 중독경향성을 집단 분류의 지표로 사용하지 않고 자기통제력과 세 기본심리욕구 충족을 프로파일 지표로 설정한 뒤, 스마트폰 중독경향성과 이용동기를 프로파일 간 비교변인으로 사용한다. 따라서 어떤 심리자원이 상대적으로 높은 중독경향성 및 습관·도파 동기와 연결되는지, 심리자원이 전반적으로 높은 집단도 접근성·즐거움이나 유용성 동기를 높게 보고하는지를 검증할 수 있다.

이에 본 연구는 대학생의 자기통제력과 자율성, 유능성 및 관계성 욕구 충족에 기초한 잠재프로파일을 확인하고, 잠재프로파일에 따라 스마트폰 중독경향성과 이용동기에 차이가 있는지를 검증하고자 한다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구의 대상은 국내 대학에 재학 또는 휴학 중이며 최근 1년 이내 온라인 동영상 서비스나 SNS를 통해 스마트폰 동영상을 시청한 경험이 있는 만 19~29세 대학생이었다. 연구참여자의 평균 연령은 21.87세( $SD=2.45$ , 범위=19~29세)였으며, 만 19~24세가 213명(85.2%), 만 25~29세가 37명(14.8%)이었다. 성별은 남성 125명(50.0%)과 여성 125명(50.0%)으로 동일하였다. 학적 상태는 재학 중 215명

(86.0%), 휴학 중 35명(14.0%)이었으며, 학년별로는 1학년 62명(24.8%), 2학년 63명(25.2%), 3학년 63명(25.2%), 4학년 62명(24.8%)이었다.

전공계열은 인문사회계열 119명(47.6%), 이공계열 102명(40.8%), 예체능계열 18명(7.2%), 기타 계열 11명(4.4%)이었다. 학교 소재지를 기준으로 서울·경기·인천의 수도권 대학 재학생이 136명(54.4%), 비수도권 대학 재학생이 114명(45.6%)으로 나타났다. 전체적으로 성별과 학년이 비교적 균형 있게 분포하였으며, 학교 소재지는 전국 17개 시·도에 걸쳐 있었다.

### 측정도구

**자기통제력.** 자기통제력은 Tangney 등(2004)이 개발한 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale)를 홍현기 등(2012)이 한국어로 타당화한 척도로 측정하였다. 한국판 타당화 연구에서 채택된 11문항을 사용하였으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert식 5점 척도로 평정하였다. 문항의 예로는 “나는 유혹에 잘 빠지지 않는다”, “나는 잘못된 줄 알면서도 스스로 그것을 멈추지 못한다” 등이 있다. 부정 방향으로 진술된 9문항은 역채점하였으며, 전체 문항의 평균을 산출하였다. 점수가 높을수록 충동과 유혹을 억제하고 장기적인 목표에 부합하도록 행동을 조절하는 자기통제력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 전체 척도의 내적합치도는 Cronbach’s  $\alpha=.87$ 이었다.

**기본심리욕구 충족.** 기본심리욕구 충족은 Deci와 Ryan의 자기결정성이론에 기초하여

이명희와 김아영(2008)이 국내에서 타당화한 기본심리욕구 척도를 사용하여 측정하였다. 척도는 자율성 6문항, 유능성 6문항, 관계성 6문항의 총 18문항으로 구성되어 있다. 자율성은 자신의 행동을 자발적으로 선택하고 조절한다고 느끼는 정도를, 유능성은 환경이나 과제를 효과적으로 다룰 수 있다고 느끼는 정도를, 관계성은 타인에게 관심과 지지를 받고 연결되어 있다고 느끼는 정도를 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert식 5점 척도로 평정하였다. 자율성 4문항과 관계성 1문항 등 총 5개 부정 문항을 역채점한 후 하위요인별 평균을 산출하였으며, 점수가 높을수록 해당 기본심리욕구가 충분히 충족되었음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 자율성 .77, 유능성 .88, 관계성 .86이었다.

**숏폼 중독경향성.** 숏폼 중독경향성은 유희정과 김종남(2024)이 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 대학생용 숏폼 동영상 콘텐츠 중독 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 현저성과 금단 11문항, 기분조절 추구 6문항, 일상생활 장애 6문항의 총 23문항으로 구성되어 있다. 현저성과 금단은 숏폼 이용이 사고와 행동에서 두드러진 중요성을 차지하고 이용하지 못할 때 불편감이나 갈망을 경험하는 정도를, 기분조절 추구는 즐거움이나 불쾌한 정서의 완화를 위해 숏폼을 이용하는 정도를, 일상생활 장애는 숏폼 이용으로 인해 계획한 일, 학업 및 생활 기능이 방해받는 정도를 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 3점까지의 Likert식 4점 척도로 평정하였다. 하위요인 및 전체 문항의 평균을 산출하였으며, 점수가 높을수록 숏폼

이용에 대한 통제 상실과 갈망, 기분조절 목적의 이용 및 일상생활 장애를 포함한 중독 경향성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 현저성과 금단 .91, 기분조절 추구 .78, 일상생활 장애 .88이었으며, 전체 척도는 .94였다.

**숏폼 이용동기.** 숏폼 이용동기는 김소형(2022)이 이용과 충족 관점에서 구성한 숏폼 콘텐츠 플랫폼 이용동기 척도를 사용하여 측정하였다. 척도는 대인관계 4문항, 접근성·즐거움 7문항, 유용성 6문항, 습관·도피 3문항의 총 20문항으로 구성하였다. 대인관계 동기는 다른 이용자와 상호작용하거나 또래와 공유할 소재를 얻기 위한 동기를, 접근성·즐거움 동기는 원하는 시간과 장소에서 편리하게 즐거움과 기분 전환을 얻으려는 동기를 의미한다. 유용성 동기는 최신 정보나 지식, 학업 및 생활에 필요한 내용을 효율적으로 얻으려는 동기를, 습관·도피 동기는 특별한 목적 없이 습관적으로 이용하거나 외로움, 스트레스 및 현실의 과제로부터 벗어나기 위해 이용하는 동기를 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 Likert식 5점 척도로 평정하였으며, 하위요인별 문항 평균을 산출하였다. 점수가 높을수록 해당 이유로 숏폼을 이용하는 동기가 강함을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 대인관계 .89, 접근성·즐거움 .86, 유용성 .81, 습관·도피 .71이었다.

#### 자료분석

먼저 주요 척도의 역채점 문항을 처리한 후 문항 평균으로 합성점수를 산출하였다. 분

석 변인의 결측 여부와 이상값을 확인하고, 주요 변인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였다. 척도의 내적합치도는 Cronbach's  $\alpha$ 로 검토하였으며, 변인 간 관련성은 Pearson 적률상관계수를 사용하여 분석하였다.

다음으로 자기통제력, 자율성, 유능성 및 관계성을 프로파일 지표로 설정하여 잠재프로파일 분석(latent profile analysis: LPA)을 실시하였다. 수집된 자료는 R 4.5.1과 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 먼저 자기통제력, 자율성, 유능성 및 관계성 점수를 표준화한 후 이를 잠재프로파일 분석의 지표로 투입하였다. 잠재프로파일 모형은 프로파일 내 지표 간 공분산을 0으로 고정하고, 각 지표의 분산은 프로파일별로 자유롭게 추정하는 대각 Gaussian 혼합모형(VVI)으로 설정하였다. 모수는 최대우도법과 EM(expectation-maximization) 알고리즘을 통해 추정하였으며, 국소최적해의 가능성을 최소화하기 위해 각 모형에 2,500개의 무작위 시작값을 사용하였다. 잠재프로파일 수를 결정하기 위해 1개부터 6개까지의 모형을 순차적으로 추정하고 비교하였다.

최적의 프로파일 수는 AIC, BIC, 표본크기 조정 BIC(sample-size adjusted BIC: SABIC), entropy, 평균 사후확률(average posterior probability: APP), 프로파일별 표본 크기, 이론적 해석 가능성과 간명성을 종합하여 결정하였다(Nylund et al., 2007; Spurk et al., 2020). AIC, BIC 및 SABIC는 값이 작을수록 상대적으로 적합한 모형으로 판단하였으며, entropy와 APP는 1에 가까울수록 분류 정확도가 높은 것으로 해석하였다. 또한 전체 표본의 5% 미만으로 구성된 프로파일은 표본 특이적 집단일 가능성을 고려하여 모형 선택에서 제외하였다.

최종 모형에서는 각 연구대상자를 최대 사후확률이 가장 높은 프로파일에 할당한 후, 프로파일에 따른 스마트폰 중독경향성과 이용동기의 차이를 검증하였다. 먼저 Brown - Forsythe 검정을 통해 결과변인별 분산동질성 가정의 충족 여부를 확인하였다. 분산동질성 가정이 충족된 경우 일원분산분석과 Tukey HSD 사후검정을 실시하였고, 가정이 충족되지 않은 경우 Welch 분산분석과 Games - Howell 사후검정을 실시하였다. 집단 간 차이의 효과크기로  $\eta^2$ 를 산출하였으며, 모든 통계적 검증의 유의수준은 .05로 설정하였다.

## 결 과

### 주요 변인의 기술통계와 상관관계

주요 변인의 평균, 표준편차와 상관계수는 표 1과 같다. 프로파일 지표인 자기통제력, 자율성, 유능성 및 관계성 간에는 모두 유의한 정적 상관이 나타났다( $r=.210\sim.706$ , 모두  $p<.001$ ). 특히 유능성과 관계성의 상관이 가장 높았고( $r=.706$ ,  $p<.001$ ), 자기통제력과 자율성도 비교적 높은 정적 상관을 보였다( $r=.576$ ,  $p<.001$ ).

스마트폰 중독경향성은 자기통제력( $r=-.569$ ,  $p<.001$ ) 및 자율성( $r=-.421$ ,  $p<.001$ )과 유의한 부적 상관을 보였다. 반면 유능성( $r=.003$ ,  $p=.968$ ) 및 관계성( $r=-.048$ ,  $p=.445$ )과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 스마트폰 중독경향성은 모든 이용동기와 유의한 정적 상관을 보였으며, 습관·도피 동기와의 상관이 가장 높았다( $r=.679$ ,  $p<.001$ ). 이어 대인관계 동기( $r=.535$ ,  $p<.001$ ), 유용성 동기( $r=.443$ ,  $p<.001$ ), 접근성·즐거움 동기( $r=.313$ ,  $p<.001$ ) 순으로 나타났다.

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계 ( $N=250$ )

| 변인           | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1        | 2        | 3       | 4       | 5       |
|--------------|----------|-----------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 1. 자기통제력     | 3.12     | 0.73      | -        |          |         |         |         |
| 2. 자율성       | 3.58     | 0.71      | .576***  | -        |         |         |         |
| 3. 유능성       | 3.46     | 0.75      | .210***  | .402***  | -       |         |         |
| 4. 관계성       | 3.68     | 0.71      | .218**   | .541***  | .706*** | -       |         |
| 5. 스포츠 중독경향성 | 1.30     | 0.57      | -.569*** | -.421*** | .003    | -.048   | -       |
| 6. 대인관계 동기   | 2.75     | 1.02      | -.148*   | -.246*** | .113    | .030    | .535**  |
| 7. 접근성·즐거움   | 3.63     | 0.67      | -.113    | .088     | .330*** | .369*** | .376*** |
| 8. 유용성       | 3.24     | 0.78      | -.085    | -.102    | .240*** | .188**  | .403*** |
| 9. 습관·도피     | 3.16     | 0.87      | -.475*** | -.330*** | .004    | -.012   | .679*** |

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

자기통제력은 습관·도피 동기와 비교적 높은 부적 상관을 보였고( $r=-.475$ ,  $p<.001$ ), 자율성 역시 습관·도피 동기와 부적 상관을 나타냈다( $r=-.330$ ,  $p<.001$ ). 유능성과 관계성은 접근성·즐거움 동기 및 유용성 동기와 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 스포츠 이용동기 중 습관·도피 동기가 자기조절 자

원 및 중독경향성과 특히 밀접하게 관련되어 있음을 보여준다.

#### 잠재프로파일 수 결정

대학생의 자기통제력, 자율성, 유능성 및 관계성에 기초한 잠재프로파일을 확인하기 위

표 2. 잠재프로파일 모형 적합도 비교

| 프로파일 수   | Log-likelihood   | AIC             | BIC             | SABIC           | Entropy     | 최소 집단 n(%)      | 최소 APP      |
|----------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| 1        | -1418.939        | 2853.877        | 2882.049        | 2856.688        | —           | 250(100.0)      | —           |
| 2        | -1292.291        | 2618.581        | 2678.446        | 2624.554        | .828        | 101(40.4)       | .940        |
| 3        | -1247.427        | 2546.854        | 2638.412        | 2555.990        | .863        | 23(9.2)         | .890        |
| 4        | -1217.687        | 2505.374        | 2628.625        | 2517.672        | .822        | 26(10.4)        | .825        |
| <b>5</b> | <b>-1189.588</b> | <b>2467.176</b> | <b>2622.120</b> | <b>2482.636</b> | <b>.843</b> | <b>26(10.4)</b> | <b>.833</b> |
| 6        | -1166.505        | 2439.010        | 2625.647        | 2457.633        | .852        | 21(8.4)         | .869        |

주. AIC=Akaike information criterion; BIC=Bayesian information criterion; SABIC=sample-size adjusted Bayesian information criterion; APP=average posterior probability. AIC, BIC 및 SABIC는 낮을수록, entropy와 APP는 높을수록 양호한 모형을 의미한다.

해 1개부터 6개까지의 프로파일 모형을 순차적으로 추정하였다. 각 모형의 적합도 지수와 분류 정확도를 비교한 결과는 표 2와 같다. 프로파일 수가 증가함에 따라 AIC와 SABIC는 지속적으로 감소하였다. BIC는 1개 프로파일 모형의 2882.049에서 5개 프로파일 모형의 2622.120까지 감소하였으나, 6개 프로파일 모형에서는 2625.647로 다시 증가하였다. 따라서 BIC를 기준으로 5개 프로파일 모형이 가장 우수한 적합도를 보였다.

분류 정확도를 살펴보면, 5개 프로파일 모형의 entropy는 .844로 나타났으며, 프로파일별 평균 사후확률(APP)은 .833에서 .940의 범위로 나타났다. 또한 5개 프로파일 모형에서 가장 작은 집단은 26명으로 전체 표본의 10.4%를 차지하여 사전에 설정한 최소 집단 비율인 5%를 충족하였다. 6개 프로파일 모형은 5개 프로파일 모형보다 AIC와 SABIC가 낮고 entropy가 .852로 다소 높았으나, BIC가 증가하였으며 모형의 복잡성도 커졌다. 이에 정보준거, 분류 정확도, 프로파일별 표본 크기, 이론적 해석 가능성과 간명성을 종합하여 5개 프로파일 모형을 최종 모형으로 선택하였다.

### 잠재프로파일의 특성

최종 5개 프로파일 모형의 표준화된 지표 평균과 집단 크기 및 평균 사후확률은 표 4와 같다. 각 프로파일은 자기통제력과 세 가지 기본심리욕구 충족의 상대적 수준 및 형태를 고려하여 ‘유능성·관계성 취약형’, ‘전반적 저자원형’, ‘자기통제·자율성 취약형’, ‘균형적 중상자원형’, ‘기본심리욕구 고충족형’으로 명명하였다.

최종 5개 프로파일의 표준화된 지표 평균과 구성 비율 및 분류 정확도는 표 3과 그림 1에 제시하였다. 프로파일의 명칭은 각 집단에서 나타난 자기통제력과 세 가지 기본심리욕구의 상대적 수준 및 배열을 고려하여 결정하였다.

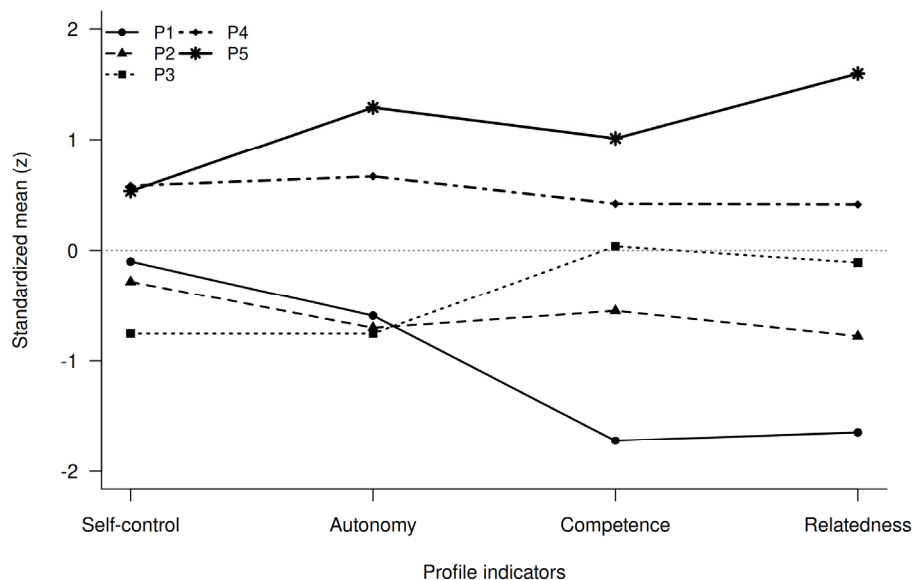
첫 번째 프로파일은 자기통제력이 전체 평균과 유사한 수준이었고( $z=-0.099$ ), 자율성은 평균보다 다소 낮았다( $z=-0.592$ ). 반면 유능성( $z=-1.723$ )과 관계성( $z=-1.645$ )은 다른 프로파일보다 현저하게 낮았다. 즉, 자기통제력은 비교적 유지되고 있으나 자신이 과제와 환경을 효과적으로 다룰 수 있다는 유능감과 타인과 연결되어 있다는 관계성 경험이 선택적으

표 3. 최종 잠재프로파일의 표준화 평균과 분류 정확도

| 프로파일            | n(%)     | 자기통제력  | 자율성    | 유능성    | 관계성    | APP  |
|-----------------|----------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. 유능성·관계성 취약형  | 26(10.4) | -0.099 | -0.592 | -1.723 | -1.645 | .955 |
| 2. 전반적 저자원형     | 43(17.2) | -0.282 | -0.702 | -0.548 | -0.777 | .832 |
| 3. 자기통제·자율성 취약형 | 61(24.4) | -0.753 | -0.753 | 0.038  | -0.108 | .920 |
| 4. 균형적 중상자원형    | 90(36.0) | 0.581  | 0.665  | 0.419  | 0.412  | .903 |
| 5. 기본심리욕구 고충족형  | 30(12.0) | 0.532  | 1.292  | 1.012  | 1.598  | .920 |

주. 표에 제시된 지표 평균은 전체 표본을 기준으로 표준화한 모형추정 평균임. n과 백분율은 최대 사후확률에 따른 분류 결과이며, APP는 해당 프로파일의 평균 사후확률임.

그림 1. 자기통제력과 기본심리욕구 충족에 따른 최종 잠재프로파일의 표준화 평균



로 취약한 집단으로 나타났다. 이에 이 집단을 ‘유능성·관계성 취약형’으로 명명하였다. 유능성·관계성 취약형은 26명으로 전체 표본의 10.4%를 차지하였다.

두 번째 프로파일은 자기통제력( $z=-0.282$ ), 자율성( $z=-0.702$ ), 유능성( $z=-0.548$ ) 및 관계성( $z=-0.777$ )이 모두 전체 평균보다 낮았다. 특히 자율성과 관계성이 상대적으로 더 낮게 나타나 전반적인 자기조절 자원과 기본심리욕구 충족 수준이 모두 취약한 특성을 보였다. 이에 이 집단을 ‘전반적 저자원형’으로 명명하였다. 전반적 저자원형은 43명으로 전체 표본의 17.2%를 차지하였다.

세 번째 프로파일은 자기통제력( $z=-0.753$ )과 자율성( $z=-0.753$ )이 모두 평균보다 낮았지만, 유능성( $z=0.038$ )은 평균 수준이었고 관계성( $z=-0.108$ )도 평균과 큰 차이를 보이지 않았다. 이는 과제 수행과 대인관계에서의 심리적 욕구는 비교적 유지되고 있으나 충동과 행동

을 조절하는 능력 및 자신의 행동을 자율적으로 선택하고 통제한다는 경험이 상대적으로 취약한 유형으로 볼 수 있다. 이에 이 집단을 ‘자기통제·자율성 취약형’으로 명명하였다. 자기통제·자율성 취약형은 61명으로 전체 표본의 24.4%를 차지하였다.

네 번째 프로파일은 자기통제력( $z=0.581$ ), 자율성( $z=0.665$ ), 유능성( $z=0.419$ ) 및 관계성( $z=0.412$ )이 모두 평균보다 높은 수준이었다. 특정 심리자원만 두드러지게 높거나 낮지 않고 네 지표가 비교적 균형 있게 평균 이상으로 나타났다는 점에서 이 집단을 ‘균형적 중상자원형’으로 명명하였다. 균형적 중상자원형은 90명으로 전체 표본의 36.0%를 차지하여 가장 큰 비율을 보였다.

다섯 번째 프로파일은 자기통제력이 평균보다 높았고( $z=0.532$ ), 자율성( $z=1.292$ ), 유능성( $z=1.012$ ) 및 관계성( $z=1.598$ )이 모두 높은 수준으로 나타났다. 특히 관계성과 자율성이 다

른 프로파일보다 현저하게 높아 세 가지 기본심리욕구가 전반적으로 충분히 충족된 집단으로 확인되었다. 이에 이 집단을 ‘기본심리욕구 고충족형’으로 명명하였다. 기본심리욕구 고충족형은 30명으로 전체 표본의 12.0%를 차지하였다.

이상의 결과는 자기통제력과 기본심리욕구 충족이 단순히 모든 지표가 함께 높거나 낮은 수준형 프로파일로만 구분되지 않음을 보여준다. 구체적으로 자기통제력은 유지되지만 유능성과 관계성이 현저하게 낮은 유형, 유능성과 관계성은 유지되지만 자기통제력과 자율성이 낮은 유형 등 심리자원의 불균형한 배열을 가진 프로파일이 별도로 확인되었다.

#### 잠재프로파일에 따른 스포츠 중독경향성의 차이

잠재프로파일에 따른 스포츠 중독경향성과 이용동기의 차이를 검증하기에 앞서 Brown - Forsythe 검정을 통해 분산동질성 가정을 확인하였다. 스포츠 중독경향성,  $F(4, 245)=2.15$ ,  $p=.075$ , 및 유용성 동기,  $F(4, 245)=1.87$ ,  $p=.117$ ,는 분산동질성 가정을 충족하였다. 반면

대인관계 동기,  $F(4, 245)=7.17$ ,  $p<.001$ , 접근성·즐거움 동기,  $F(4, 245)=11.53$ ,  $p<.001$ , 및 습관·도피 동기,  $F(4, 245)=2.67$ ,  $p=.033$ ,는 분산동질성 가정이 충족되지 않았다. 이에 스포츠 중독경향성과 유용성 동기는 일원분산분석과 Tukey HSD 사후검정을 실시하였고, 나머지 이용동기는 Welch 분산분석과 Games-Howell 사후검정을 실시하였다. 분석 결과는 표 4에 제시하였다.

스포츠 중독경향성은 잠재프로파일에 따라 유의한 차이를 보였다,  $F(4, 245)=17.56$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.223$ . 평균을 살펴보면 자기통제·자율성 취약형이 1.70( $SD=0.56$ )으로 가장 높았으며, 전반적 저자원형이 1.46( $SD=0.50$ )으로 그다음으로 높았다. 반면 유능성·관계성 취약형은 1.10( $SD=0.62$ ), 균형적 중상자원형은 1.10( $SD=0.44$ ), 기본심리욕구 고충족형은 1.05( $SD=0.47$ )로 상대적으로 낮았다.

Tukey HSD 사후검정 결과, 전반적 저자원형과 자기통제·자율성 취약형은 각각 유능성·관계성 취약형, 균형적 중상자원형 및 기본심리욕구 고충족형보다 스포츠 중독경향성이 유의하게 높았다. 그러나 전반적 저자원형과

표 4. 잠재프로파일에 따른 스포츠 중독경향성과 이용동기의 차이

| 변인         | 1.<br>유능성·<br>관계성<br>취약형<br><i>M(SD)</i> | 2.<br>전반적<br>저자원형<br><i>M(SD)</i> | 3.<br>자기통제·<br>자율성<br>취약형<br><i>M(SD)</i> | 4.<br>균형적<br>중상자원형<br><i>M(SD)</i> | 5.<br>기본<br>심리욕구<br>고충족형<br><i>M(SD)</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ | 사후검정      |
|------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|
| 스포츠 중독 경향성 | 1.10(0.62)                               | 1.46 (0.50)                       | 1.46 (0.50)                               | 1.10(0.44)                         | 1.05(0.47)                               | 17.56    | < .001   | .223     | 2 > 1, 3  |
| 대인관계 동기    | 2.21(1.03)                               | 3.10 (0.53)                       | 3.03 (1.02)                               | 2.63(1.05)                         | 2.48(1.14)                               | 6.88     | < .001   | .081     | 2 > 1, 3  |
| 접근성·즐거움 동기 | 3.46(1.19)                               | 3.50 (0.56)                       | 3.91 (0.64)                               | 4.14(0.53)                         | 4.20(0.70)                               | 11.58    | < .001   | .148     | 3 > 2 > 1 |
| 유용성 동기     | 2.76(0.95)                               | 3.35 (0.60)                       | 3.51 (0.89)                               | 3.34(0.96)                         | 3.52(0.92)                               | 3.74     | .006     | .058     | 2, 3 > 1  |
| 습관·도피 동기   | 3.00(1.09)                               | 3.24 (0.65)                       | 3.58 (0.76)                               | 2.96(0.81)                         | 2.91(1.04)                               | 6.40     | < .001   | .090     | 2 > 3     |

자기통제·자율성 취약형 간 차이는 유의하지 않았으며, 유능성·관계성 취약형, 균형적 증상자원형 및 기본심리욕구 고충족형 간 차이도 유의하지 않았다. 이는 유능성과 관계성의 저하만으로 섯폼 중독경향성이 높아지기보다 낮은 자기통제력과 자율성이 동반되거나 전반적인 심리자원이 낮을 때 섯폼 중독경향성이 높아질 가능성을 보여준다.

#### 잠재프로파일에 따른 섯폼 이용동기의 차이

대인관계 동기는 잠재프로파일에 따라 유의한 차이를 보였다, Welch  $F(4, 89.33)=6.88$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.081$ . 전반적 저자원형의 평균이  $3.10(SD=0.53)$ 으로 가장 높았고, 자기통제·자율성 취약형이  $3.03(SD=1.02)$ 으로 유사하게 높았다. 균형적 증상자원형은  $2.63(SD=1.05)$ , 기본심리욕구 고충족형은  $2.48(SD=1.14)$ , 유능성·관계성 취약형은  $2.21(SD=1.03)$ 이었다. Games - Howell 사후검정 결과, 전반적 저자원형과 자기통제·자율성 취약형은 유능성·관계성 취약형보다 대인관계 동기가 유의하게 높았다. 또한 전반적 저자원형은 균형적 증상자원형보다 대인관계 동기가 높았다. 그 밖의 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

접근성·즐거움 동기도 잠재프로파일에 따라 유의한 차이를 보였다, Welch  $F(4, 84.04)=11.58$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.148$ . 기본심리욕구 고충족형의 평균이  $4.20(SD=0.70)$ 으로 가장 높았고, 균형적 증상자원형이  $4.14(SD=0.53)$ , 자기통제·자율성 취약형이  $3.91(SD=0.64)$ , 전반적 저자원형이  $3.50(SD=0.56)$ , 유능성·관계성 취약형이  $3.46(SD=1.19)$ 으로 나타났다. Games - Howell 사후검정 결과, 자기통제·자율성 취약형, 균형적 증상자원형 및 기본심리욕구

고충족형은 전반적 저자원형보다 접근성·즐거움 동기가 유의하게 높았다. 유능성·관계성 취약형은 높은 집단 내 변산성으로 인해 다른 프로파일과 유의한 차이를 보이지 않았다.

유용성 동기에서도 잠재프로파일에 따라 유의한 차이가 나타났다,  $F(4, 245)=3.74$ ,  $p=.006$ ,  $\eta^2=.058$ . 평균은 기본심리욕구 고충족형이  $3.52(SD=0.92)$ , 자기통제·자율성 취약형이  $3.51(SD=0.89)$ , 전반적 저자원형이  $3.35(SD=0.60)$ , 균형적 증상자원형이  $3.34(SD=0.96)$ , 유능성·관계성 취약형이  $2.76(SD=0.95)$ 으로 나타났다. Tukey HSD 사후검정 결과, 자기통제·자율성 취약형, 균형적 증상자원형 및 기본심리욕구 고충족형은 유능성·관계성 취약형보다 유용성 동기가 유의하게 높았다. 전반적 저자원형을 포함한 나머지 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

마지막으로 습관·도피 동기는 잠재프로파일에 따라 유의한 차이를 보였다, Welch  $F(4, 86.72)=6.40$ ,  $p<.001$ ,  $\eta^2=.090$ . 자기통제·자율성 취약형이  $3.58(SD=0.76)$ 로 가장 높았고, 전반적 저자원형이  $3.24(SD=0.65)$ , 유능성·관계성 취약형이  $3.00(SD=1.09)$ , 균형적 증상자원형이  $2.96(SD=0.81)$ , 기본심리욕구 고충족형이  $2.91(SD=1.04)$ 로 나타났다. Games - Howell 사후검정 결과, 자기통제·자율성 취약형은 균형적 증상자원형과 기본심리욕구 고충족형보다 습관·도피 동기가 유의하게 높았다. 자기통제·자율성 취약형과 전반적 저자원형 및 유능성·관계성 취약형 간 차이는 유의하지 않았으며, 그 밖의 집단 간 차이도 유의하지 않았다.

종합하면, 자기통제·자율성 취약형과 전반적 저자원형은 다른 프로파일보다 높은 섯폼

중독경향성을 보였다. 특히 자기통제·자율성 취약형은 습관·도피 동기가 높게 나타나 낮은 자기통제력과 자율성이 자동적이고 회피적인 스마트폰 이용과 관련될 가능성이 확인되었다. 반면 균형적 증상자원형과 기본심리욕구 고충족형은 접근성·즐거움 및 유용성 동기가 상대적으로 높았지만 스마트폰 중독경향성은 낮았다. 이는 즐거움이나 정보 획득을 목적으로 스마트폰을 이용하는 것 자체보다 이용을 조절할 수 있는 자기통제력과 자율성의 취약성이 문제적 사용을 구분하는 중요한 특성일 가능성을 시사한다.

## 논 의

본 연구는 대학생의 자기통제력과 기본심리욕구 충족이 개인 안에서 어떠한 방식으로 결합되는지를 사람 중심 관점에서 확인하고, 도출된 잠재프로파일에 따라 스마트폰 중독경향성과 이용동기에 차이가 있는지를 검증하였다. 분석 결과, 대학생의 자기통제력과 기본심리욕구 충족은 유능성·관계성 저충족형, 전반적 저수준형, 자기통제·자율성 저수준형, 균형적 증상수준형 및 기본심리욕구 고충족형의 다섯 유형으로 구분되었다. 또한 프로파일에 따라 스마트폰 중독경향성과 대인관계, 접근성·즐거움, 유용성 및 습관·도피 동기에서 모두 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 자기통제력과 기본심리욕구가 단순히 모두 높거나 낮은 형태로만 배열되는 것이 아니라 특정 요소가 선택적으로 낮거나 높은 불균형한 유형으로도 존재하며, 이러한 개인 내 배열이 스마트폰 이용의 위험 수준과 심리적 기능을 구분하는 데 중요함을 보여준다.

먼저 도출된 다섯 프로파일은 전반적인 수

준 차이와 특정 지표의 상대적 취약성이 함께 존재한다는 점에서 의미가 있다. 전반적 저수준형은 자기통제력과 자율성, 유능성 및 관계성이 모두 평균보다 낮았고, 균형적 증상수준형은 네 지표가 모두 평균보다 고르게 높았다. 이와 달리 유능성·관계성 저충족형은 자기통제력이 평균에 가까운 수준으로 유지되었으나 유능성과 관계성이 매우 낮았으며, 자기통제·자율성 저수준형은 유능성과 관계성이 평균 수준에 가까운 반면 자기통제력과 자율성이 낮았다. 기본심리욕구 고충족형은 자기통제력이 평균 이상이면서 자율성, 유능성 및 관계성이 특히 높은 유형이었다. 이는 기본심리욕구나 자기통제 관련 프로파일이 저·중·고의 평행한 수준형뿐 아니라 특정 요인의 상대적 강점과 취약성이 교차하는 형태로도 나타날 수 있다는 국내외 사람 중심 연구와 맥락을 같이한다(김재환 등, 2022; 추교현, 김항미, 2026; Ding et al., 2024). 특히 본 연구는 자기통제력과 세 가지 기본심리욕구를 동시에 고려함으로써 욕구 충족 수준만으로는 확인하기 어려운 자기조절 능력과 욕구 충족 간의 불균형을 구체화하였다는 점에서 의의가 있다.

첫째, 스마트폰 중독경향성은 자기통제·자율성 저수준형에서 기술적으로 가장 높았고, 전반적 저수준형에서도 높게 나타났다. 사후검정 결과 두 집단은 각각 유능성·관계성 저충족형, 균형적 증상수준형 및 기본심리욕구 고충족형보다 유의하게 높은 중독경향성을 보였다. 반면 자기통제·자율성 저수준형과 전반적 저수준형 간 차이는 유의하지 않았다. 따라서 자기통제·자율성 저수준형만을 단일 고위험 집단으로 해석하기보다, 자기통제력과 자율성이 선택적으로 낮은 유형과 네 지표가

전반적으로 낮은 유형을 모두 상대적 고위험 집단으로 이해하는 것이 타당하다.

이 결과에서 주목할 점은 유능성과 관계성이 가장 낮았던 유능성·관계성 저충족형의 스마트폰 중독경향성이 균형적 증상수준형 및 기본심리욕구 고충족형과 유의한 차이를 보이지 않았다는 것이다. 이는 기본심리욕구의 낮은 충족이 항상 스마트폰 중독경향성의 증가로 직접 연결되는 것은 아니며, 어떤 욕구가 낮은지와 함께 자기통제력이 어느 정도 유지되고 있는지를 고려해야 함을 보여준다. 선행연구에서는 기본심리욕구가 충분히 충족되지 않을 때 개인이 부족한 경험이나 심리적 고통을 보완하는 수단으로 온라인 활동을 선택할 가능성이 제시되어 왔다(Kardefelt-Winther, 2014; Vansteenkiste et al., 2020). 그러나 본 연구의 결과는 유능성과 관계성이 낮은 것만으로는 문제적 스마트폰 이용이 충분히 설명되지 않으며, 욕구 저충족이 자기통제의 어려움이나 회피적 이용동기와 결합될 때 중독경향성이 높아질 가능성을 보여준다. 다만 본 연구는 횡단자료를 사용하였으므로 이러한 관계를 인과적 경로로 단정하기보다 후속 연구에서 검증해야 할 가능성으로 이해할 필요가 있다.

자기통제·자율성 저수준형과 전반적 저수준형에서 중독경향성이 높게 나타난 결과는 I-PACE 모형이 강조하는 억제통제와 실행기능의 역할과도 부합한다(Brand et al., 2019). I-PACE 모형에 따르면 개인의 취약성은 정서적·인지적 반응, 보상기대 및 억제통제와 상호작용하여 특정 인터넷 사용행동의 반복과 통제 상실로 이어질 수 있다. 스마트폰은 짧은 간격으로 새로운 자극과 보상을 제공하기 때문에 장기적 목표에 따라 즉각적 반응을 억제하고 이용을 종료하는 능력이 중요하다. 최근

대학생을 대상으로 한 연구에서도 스마트폰 중독의 통제불가능성과 자기통제의 자기훈련이 핵심적으로 연결된 요소로 확인되었다(Zhang et al., 2026). 본 연구에서도 자기통제력이 가장 낮은 자기통제·자율성 저수준형이 가장 높은 중독경향성 평균을 보였다는 점은 스마트폰 중독 경향성에서 자기통제력이 근접한 관련요인일 가능성을 뒷받침한다.

이때 자율성의 낮은 수준을 자기통제력의 부족과 동일한 개념으로 해석해서는 안 된다. 자기통제력은 충동과 행동을 장기적 목표에 맞게 조절하는 능력인 반면, 자율성은 자신의 행동을 자발적으로 선택하고 그 행동의 주체가 자신이라고 경험하는 정도를 의미한다(Ryan & Deci, 2000). 따라서 자기통제력과 자율성이 함께 낮은 경우, 이용을 중단하기 어려울 뿐 아니라 스마트폰 이용 자체가 명확한 목적에 따른 선택보다 외부 자극이나 자동화된 반응에 의해 이루어질 가능성이 있다(Brand et al., 2019; LaRose et al., 2003). 이러한 두 특성의 결합은 이용시간을 스스로 결정하고 종료하는 과정에서 이중의 어려움으로 작용할 수 있다.

둘째, 프로파일별 이용동기의 차이는 동일한 스마트폰 이용이라도 그 심리적 기능이 서로 다를 수 있음을 보여준다. 대인관계 동기는 전반적 저수준형과 자기통제·자율성 저수준형이 유능성·관계성 저충족형보다 높았으며, 전반적 저수준형은 균형적 증상수준형보다도 높았다. 이는 스마트폰 중독경향성이 높은 두 집단이 또래와 소통하고 유행이나 대화 소재를 공유하려는 목적으로 스마트폰을 이용할 가능성이 상대적으로 크다는 것을 의미한다. 특히 전반적 저수준형은 관계성이 낮은 동시에 대인관계 동기가 높았다는 점에서 현실에서 충분히

충족되지 않은 관계적 요구를 스마트폰을 통해 보완하려는 가능성을 생각해 볼 수 있다. 이는 현실에서 경험한 심리적 어려움이나 욕구의 부족을 온라인 활동을 통해 보완할 수 있다는 보상적 인터넷 이용 관점과도 연결된다(Kardefelt-Winther, 2014). 다만 대인관계 동기는 관계성 저충족을 직접 측정된 보상동기와 동일하지 않으므로, 이러한 해석은 후속 연구에서 온라인 관계 보상기대나 외로움 등을 포함하여 검증할 필요가 있다.

반면 관계성이 가장 낮았던 유능성·관계성 저충족형은 대인관계 동기가 가장 낮은 수준이었으며, 전반적 저수준형과 자기통제·자율성 저수준형보다 유의하게 낮았다. 이는 낮은 관계성 충족이 항상 온라인 관계 추구를 증가시키는 것은 아님을 보여준다. 관계성이 낮은 사람은 온라인 매체를 통해 연결을 적극적으로 추구할 수도 있지만, 관계적 기대 자체가 낮거나 대인관계 접근이 위축되어 스마트폰을 관계 보상의 수단으로 활용하지 않을 수도 있다. 기본심리욕구의 낮은 충족과 욕구 좌절이 동일한 개념이 아니며, 낮은 욕구 충족의 행동적 결과도 개인과 맥락에 따라 달라질 수 있다는 점을 고려할 필요가 있다(Vansteenkiste et al., 2020). 본 연구에서는 외로움, 대인관계 회피 및 사회적 효능감을 직접 측정하지 않았으므로, 이 집단의 낮은 대인관계 동기를 위축이나 무관심으로 단정하기는 어렵다. 다만 낮은 중독경향성을 근거로 이 집단을 전반적으로 적응적인 유형으로 간주해서는 안 되며, 유능성과 관계성 저충족이 대학생들의 다른 영역에서 어떠한 어려움으로 나타나는지 별도로 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 습관·도피 동기는 자기통제·자율성 저수준형에서 가장 높았으며, 균형적 중상수

준형과 기본심리욕구 고충족형보다 유의하게 높았다. 또한 주요 변인 간 상관분석에서도 습관·도피 동기는 스마트폰 중독경향성과 가장 높은 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 자기통제·자율성 저수준형의 높은 중독경향성이 단순히 스마트폰을 자주 이용하거나 재미를 추구하는 것보다, 특별한 목적 없이 자동적으로 접속하거나 현실의 부담과 부정적 정서로부터 벗어나기 위해 사용하는 경향과 관련될 수 있음을 시사한다. 습관적 미디어 이용은 상황 단서에 반응하여 의식적인 숙고 없이 반복되는 행동 및 자기조절의 어려움과 관련되며(LaRose et al., 2003), 도피적 이용은 부정적 정서나 현실의 문제를 일시적으로 완화하기 위한 보상적 이용의 성격을 지닌다(Kardefelt-Winther, 2014). TikTok 이용동기 연구에서도 현실의 어려움에서 벗어나고 일상의 문제를 잊기 위한 도피동기는 중독적 이용 특성과 밀접한 동기로 제시되었다(Gu et al., 2022). 스마트폰의 무한 스크롤과 개인화 추천은 명시적인 선택 없이도 이용을 지속하게 할 수 있으므로, 낮은 자기통제력과 자율성이 습관적·회피적 이용과 함께 나타날 때 이용종료가 더욱 어려울 가능성이 있다(Brand et al., 2019).

다만 자기통제·자율성 저수준형의 습관·도피 동기가 전반적 저수준형이나 유능성·관계성 저충족형보다 통계적으로 유의하게 높지는 않았다는 점에 유의해야 한다. 따라서 자기통제·자율성 저수준형만이 습관·도피 동기를 갖는다고 해석하기보다, 이 동기가 균형적 중상수준형과 기본심리욕구 고충족형에 비해 두드러졌다고 해석하는 것이 타당하다. 전반적 저수준형 역시 높은 스마트폰 중독경향성을 보였으므로, 이 집단에서는 습관·도피뿐 아

나라 대인관계 동기와 전반적으로 낮은 자기 통제력 및 욕구 충족이 복합적으로 작용할 가능성을 고려할 필요가 있다.

넷째, 접근성·즐거움 동기는 기본심리욕구 고충족형과 균형적 증상수준형에서 기술적으로 높았으며, 자기통제·자율성 저수준형에서도 비교적 높게 나타났다. 사후검정 결과 이 세 집단은 전반적 저수준형보다 접근성·즐거움 동기가 유의하게 높았다. 그러나 균형적 증상수준형과 기본심리욕구 고충족형은 스마트폰 중독경향성이 낮은 반면, 자기통제·자율성 저수준형은 중독경향성이 높았다. 이는 스마트폰의 편리함과 즐거움을 추구하는 동기 자체가 문제적 이용을 의미하지 않으며, 이용의 빈도나 즐거움만으로 행동중독을 판단해서는 안 된다는 선행 논의와도 일치한다(Kardefelt-Winther et al., 2017). 동일한 즐거움 동기라도 자기통제력과 자율성 및 습관·도피 동기의 결합에 따라 서로 다른 결과로 이어질 수 있음을 보여준다.

특히 기본심리욕구 고충족형은 접근성·즐거움 동기가 가장 높은 평균을 보였지만 스마트폰 중독경향성은 가장 낮은 수준이었다. 이 집단은 스마트폰의 재미와 편리함을 적극적으로 경험하면서도 이용이 생활의 다른 영역을 침범하지 않도록 조절할 가능성이 있다. 반면 자기통제·자율성 저수준형은 접근성·즐거움 동기와 습관·도피 동기가 모두 높고 중독경향성도 높았다. 따라서 즐거움을 위해 스마트폰을 이용하는지 여부보다, 이용이 의도적 선택에 따라 이루어지는지, 불편한 정서를 피하기 위한 반복행동으로 자동화되었는지, 계획한 시점에 이용을 종료할 수 있는지가 문제적 이용을 구분하는 데 더 중요할 수 있다.

다섯째, 유용성 동기에서도 유사한 양상이

나타났다. 자기통제·자율성 저수준형, 균형적 증상수준형 및 기본심리욕구 고충족형은 유용성·관계성 저충족형보다 유용성 동기가 높았다. 이는 정보나 아이디어를 얻기 위한 도구적 이용이 중독경향성이 높은 집단과 낮은 집단 모두에서 나타날 수 있음을 의미한다. 이용과 충족 관점에서 유용성 동기는 개인이 미디어를 선택하는 목적의 하나이며, 그 자체를 보호요인이나 위험요인으로 단정하기는 어렵다(Ruggiero, 2000). 국내 대학생 연구에서도 정보추구 동기는 SNS 중독경향성과 유의한 관련을 보이지 않은 반면, 오락 및 대인관계 동기와 자기조절은 중독경향성과 관련되는 것으로 나타났다(안지은 등, 2020). 따라서 유용성 동기의 기능은 정보를 획득한 이후 계획된 과업으로 복귀할 수 있는지와 같은 자기조절 과정에 따라 달라질 수 있다. 유용성·관계성 저충족형은 유용성 동기와 대인관계 동기가 모두 낮고 중독경향성도 높지 않았는데, 이는 이 집단이 스마트폰을 정보, 관계 또는 즐거움의 자원으로 적극적으로 활용하지 않는 상대적으로 낮은 관여 유형일 가능성을 보여준다. 그러나 이러한 가능성은 실제 이용시간과 콘텐츠 참여 수준을 포함한 후속 연구를 통해 확인할 필요가 있다.

본 연구의 학문적 의의는 다음과 같다. 첫째, 자기통제력과 자율성, 유용성 및 관계성을 동시에 투입한 사람 중심 분석을 통해 전반적인 수준 차이뿐 아니라 유용성·관계성 저충족형과 자기통제·자율성 저수준형과 같은 교차형 프로파일을 확인하였다. 이는 각 변인의 독립적인 평균 효과에 초점을 둔 변인 중심 연구에서 확인하기 어려운 개인 내 결합 양상을 보여준다. 둘째, 유용성과 관계성이 가장 낮은 집단이 반드시 가장 높은 스마트폰 중

독경향성을 보이는 것은 아니며, 자기통제력과 자율성이 낮은 집단 및 네 지표가 전반적으로 낮은 집단에서 중독경향성이 높다는 비단조적 관계를 확인하였다. 이는 문제적 스마트폰 이용을 단순한 욕구 결핍의 총량보다 욕구 충족과 자기통제력의 배열을 통해 이해할 필요가 있음을 보여준다. 셋째, 중독경향성과 이용동기를 함께 비교함으로써 접근성·즐거움과 유용성을 추구하는 이용이 반드시 문제적이지 않으며, 습관·도피 동기와 낮은 자기통제력 및 자율성이 결합될 때 상대적으로 높은 위험이 나타날 수 있음을 확인하였다.

실천적으로도 프로파일에 따른 차별화된 접근이 요구된다. 자기통제·자율성 저수준형에는 스마트폰 이용 시작 전 목적과 종료시점을 구체적으로 설정하고, 자동 재생과 알림을 제한하며, 이용 종료 후 원래 과업으로 복귀하는 행동계획을 수립하도록 돕는 개입이 필요하다. 또한 습관·도피 동기가 높다는 점을 고려하여 스트레스와 부정적 정서를 회피하지 않고 다룰 수 있는 정서조절 전략과 대안행동을 함께 훈련할 필요가 있다. 전반적 저수준형에는 이용시간 제한만 적용하기보다 자기통제 습관 형성, 선택권과 주도성의 회복, 학업과 일상에서의 유능감 증진 및 안정적인 대인관계 경험을 함께 지원하는 통합적 개입이 적절하다. 특히 이 집단은 대인관계 동기가 높으므로 스마트폰을 관계 유지의 유일한 수단으로 사용하지 않도록 오프라인 관계활동과 목적이 분명한 온라인 소통을 확대할 필요가 있다.

유능성·관계성 저충족형은 스마트폰 중독경향성이 낮다는 이유만으로 적응적인 집단으로 판단하기보다, 현실생활에서의 유능감과 관계성 회복을 우선적으로 지원할 필요가 있다. 이 집단에는 미디어 사용 제한보다 학업과 일

상에서 달성 가능한 작은 목표를 설정하고 성공 경험을 축적하며, 안전한 대인관계 참여 기회를 확대하는 접근이 적절할 수 있다. 균형적 증상수준형과 기본심리욕구 고충족형에는 스마트폰의 즐거움과 유용성을 인정하면서 수면, 학업 및 대인관계와의 균형을 정기적으로 점검하는 보편적 예방교육이 적절하다. 이처럼 프로파일 기반 개입은 모든 대학생에게 동일한 사용시간 기준을 적용하기보다 스마트폰 이용이 수행하는 기능과 이용을 조절할 수 있는 능력을 함께 평가해야 함을 시사한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 횡단적 자기보고 자료를 사용하였으므로 자기통제력과 기본심리욕구가 스마트폰 중독경향성에 영향을 미치는지, 반복적인 스마트폰 이용이 자기통제력과 욕구 충족을 저하시키는지는 판단할 수 없다. 후속 연구에서는 종단 잠재전이분석을 통해 프로파일의 안정성과 이동, 중독경향성 변화 간의 시간적 관계를 검증할 필요가 있다. 둘째, 연구대상이 대학생 250명으로 제한되었고 일부 프로파일의 사례 수가 상대적으로 적었으므로, 다양한 지역과 대학 유형을 포함한 대규모 표본에서 다섯 프로파일의 재현 가능성을 확인해야 한다. 셋째, 최대사후 확률에 따라 개인을 하나의 프로파일로 분류한 후 결과변인을 비교하였기 때문에 분류오류가 집단 차이 추정에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 BCH 또는 분류오류를 보정한 3단계 방법을 적용할 필요가 있다(Asparouhov & Muthén, 2014). 넷째, 자기보고식 미디어 이용 자료와 실제 로그자료 간에는 차이가 발생할 수 있으므로(Parry et al., 2021), 실제 사용시간, 접속 빈도, 연속 시청 시간 및 심야 이용 등의 로그자료와 생태순간 평가를 결합할 필요가 있다.

종합하면, 대학생의 스마트폰 중독경향성을 이해하기 위해서는 자기통제력과 기본심리욕구 각각의 평균 수준뿐 아니라 이들이 한 개인 안에서 어떻게 결합되는지를 살펴보아야 한다. 본 연구에서는 자기통제력과 자율성이 선택적으로 낮은 유형과 네 지표가 전반적으로 낮은 유형에서 스마트폰 중독경향성이 높았다. 반면 유능성과 관계성이 매우 낮더라도 자기통제력이 평균 수준으로 유지된 유형은 높은 중독경향성을 보이지 않았다. 또한 접근성·즐거움과 유용성을 추구하는 이용이 반드시 문제적 이용으로 이어지는 것은 아니었으며, 낮은 자기통제력과 자율성 및 습관·도피 동기의 결합이 상대적으로 높은 위험과 관련되었다. 이러한 결과는 스마트폰을 즐기거나 유용하게 사용하는 것 자체보다 이용이 의도적인 선택에 따라 이루어지는지, 습관과 도피의 수단으로 자동화되었는지, 계획한 시점에 이용을 종료할 수 있는지가 문제적 이용을 구분하는 핵심일 수 있음을 보여준다. 따라서 대학생의 스마트폰 문제를 예방하고 개입하기 위해서는 확실적인 사용시간 제한을 넘어 각 프로파일의 자기통제 수준, 기본심리욕구 충족 및 이용동기를 반영한 차별화된 접근이 필요하다.

### 참고문헌

김소형. (2022). 스마트폰 콘텐츠 플랫폼의 이용 동기와 만족도에 관한 연구 [중앙대학교 대학원 석사학위논문].

김재환, 오성은, 장성호. (2022). 잠재프로파일 분석을 이용한 성인 도박자의 심리적 특성과 문제도박 수준의 차이. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 28(4), 577-595.

<https://doi.org/10.20406/kjcs.2022.11.28.4.577>

안지은, 이주연, 김민정, 김수지. (2020). SNS 이용동기와 자기조절이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *사회과학연구*, 31(1), 227-243.

<https://doi.org/10.16881/jss.2020.01.31.1.227>

유희정, 김종남. (2024). 대학생용 스마트폰 동영상 콘텐츠 중독 척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 29(6), 1225-1253.

<https://doi.org/10.17315/kjhp.2024.29.6.015>

이명희, 김아영. (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.

<https://doi.org/10.21193/kjspp.2008.22.4.010>

조효진, 손보영. (2021). 대학생의 SNS 중독 양상에 따른 잠재프로파일 분석 및 영향 요인 연구. *교육과학연구*, 52(4), 129-151.

추교현, 김향미. (2026). 청소년의 기본심리욕구 충족 잠재프로파일에 따른 미디어 과의존과 정신건강의 차이. *청소년학연구*, 33(3), 221-244.

<https://doi.org/10.21509/KJYS.2026.03.33.3.221>

홍현기, 김희송, 김진하, 김종한. (2012). 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)의 타당화 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(4), 1193-1210.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Asparouhov, T., & Muthén, B. (2014). Auxiliary variables in mixture modeling:

- Three-step approaches using Mplus. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(3), 329-341.  
<https://doi.org/10.1080/10705511.2014.915181>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE*, 12(1), Article e0169839.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Ding, N., Hu, Y., Zuo, Y., & Xv, Y. (2024). The relationships between short video addiction, subjective well-being, social support, personality, and core self-evaluation: a latent profile analysis. *BMC Public Health*, 24(1), Article 3459.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-20994-9>
- Gu, L., Gao, X., & Li, Y. (2022). What drives me to use TikTok: A latent profile analysis of users' motives. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 992824.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992824>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.  
<https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.  
<https://doi.org/10.1086/268109>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.  
[https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503\\_01](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01)
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 641673.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B.

- O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(4), 535-569.  
<https://doi.org/10.1080/10705510701575396>
- Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5, 1535-1547.  
<https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37.  
[https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.  
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Şimşir-Gökulp, Z., & Akyürek, M. İ. (2024). Self-control and problematic social media use: A meta-analysis. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 10(3), 199-215.  
<https://doi.org/10.55549/jeseh.722>
- Spurk, D., Hirschi, A., Wang, M., Valero, D., & Kauffeld, S. (2020). Latent profile analysis: A review and “how to” guide of its application within vocational behavior research. *Journal of Vocational Behavior*, 120, Article 103445.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103445>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.  
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.  
<https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent social media use through a self-determination theory lens: A systematic scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7),

- Article 862.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>
- Xie, Y., Zhou, Y., Xu, Q., & Peng, X. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1298361.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Yang, J., Ti, Y., & Ye, Y. (2022). Offline and online social support and short-form video addiction among Chinese adolescents: The mediating role of emotion suppression and relatedness needs. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25*(5), 316-322.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0323>
- Ye, J.-H., Wu, Y.-T., Wu, Y.-F., Chen, M.-Y., & Ye, J.-N. (2022). Effects of short video addiction on the motivation and well-being of Chinese vocational college students. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 847672.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847672>
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics, 42*, Article 101243.  
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>
- Zhang, Y., Yu, Q., Li, T., Wu, X., & Cao, J. (2026). The relationship among short-form video addiction, self-control, and emotional symptoms in college students: A network analysis. *BMC Public Health, 26*(1), Article 773.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-026-26394-5>
- Zhao, Z., & Kou, Y. (2024). Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: Chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1287735.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287735>
- 원고접수일: 2026년 8월 20일  
 논문심사일: 2026년 9월 10일  
 게재결정일: 2026년 9월 10일

## Latent Profiles of Self-Control and Basic Psychological Need Satisfaction among University Students: Differences in Short-Form Video Addiction Tendencies and Use Motives

Yena, Kim

Department of Counseling Psychology,  
Korea Baptist Theological University/Seminary

This study used a person-centered approach to identify latent profiles of self-control and basic psychological need satisfaction among university students and to examine how short-form video addiction tendencies and use motives differ across those profiles. Data were collected from 250 university students (125 men and 125 women). Self-control and the three dimensions of basic psychological need satisfaction—autonomy, competence, and relatedness—served as profile indicators, and models with one to six profiles were compared. Information criteria, classification accuracy, profile size, interpretability, and parsimony together favored a five-profile solution: a low competence-relatedness satisfaction profile (10.4%), an overall-low profile (17.2%), a low self-control-autonomy profile (24.4%), a balanced moderately high profile (36.0%), and a high basic psychological need satisfaction profile (12.0%). The overall-low and low self-control-autonomy profiles showed significantly stronger short-form video addiction tendencies than the other three profiles. As for use motives, these same two profiles reported stronger interpersonal motives than the low competence-relatedness satisfaction profile, and the low self-control-autonomy profile reported stronger habit-escape motives than the balanced moderately high and high basic psychological need satisfaction profiles. Accessibility-enjoyment motives were higher in the low self-control-autonomy, balanced moderately high, and high basic psychological need satisfaction profiles than in the overall-low profile, and utility motives were likewise higher in these three profiles than in the low competence-relatedness satisfaction profile. These findings indicate that low competence and relatedness satisfaction alone is not necessarily associated with stronger short-form video addiction tendencies. Rather, configurations marked by selectively low self-control and autonomy, or by uniformly low levels across all four indicators, appear more closely tied to problematic short-form video use. Accessibility-enjoyment and utility motives appeared in both higher- and lower-risk profiles, whereas habit-escape motives were especially salient in the low self-control-autonomy profile. The findings underscore the need for profile-specific prevention and intervention strategies that take into account university students' configurations of self-control, basic psychological need satisfaction, and motives for short-form video use.

*Keywords: self-control, basic psychological needs, short-form video addiction tendencies, use motives, latent profile analysis*