

대학생의 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움을 통한 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과

정 주 리

전남대학교 / 교수

김 은 영[†]

경일대학교 / 교수

본 연구는 스마트폰 활용률이 가장 높은 20대 대학생을 대상으로 자기자비와 스마트폰 중독 경향성 간의 관계에서 외로움의 매개효과를 검증한 후, 순차적으로 자기자비와 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과를 검증하고, 최종적으로 자기자비가 외로움을 통해 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과 검증을 하였다. 연구를 위해 자기자비, 스마트폰 중독 경향성, 사회적 자기효능감, 외로움을 측정하는 척도들로 구성된 설문조사를 대학생을 대상으로 실시하여 자료를 수집하였다. 총 308명(남학생 122명, 여학생 186명)의 자료를 SPSS Macro Process를 이용하여 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 분석하였다. 연구결과, 자기자비는 스마트폰 중독 경향성에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라, 외로움을 매개로 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적 자기효능감은 자기자비와 외로움의 관계를 조절하였고, 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움을 통한 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과가 나타났다. 이 연구결과를 바탕으로 의의, 시사점, 제한점을 논의하였다.

주요어 : 자기자비, 스마트폰 중독 경향성, 사회적 자기효능감, 외로움, 조절된 매개효과

[†] 교신저자 : 김은영, 경일대학교 상담심리학과, 경북 경산시 하양읍 가마실길 50
Tel : 053-600-5703, E-mail : saedew@gmail.com

IT 기술의 발달과 더불어 스마트폰 기능이 날이 갈수록 향상되어감에 따라 스마트폰은 통화에 더해 인터넷 검색과 음악청취, 게임, 쇼핑, 인터넷 뱅킹 및 주식거래, 온라인학습, SNS 소통 등의 다양한 용도로 활용되고 있다. 즉, 전화라는 기기에 카메라, 네비게이션, 시계, 컴퓨터, 건강기기 등 다양한 기능이 접목됨으로써 이제 스마트폰은 많은 사람들의 일상에 없어서는 안 될 필수품이 되었다. 특히 우리나라 스마트폰 보급률은 전 세계 1위이며, 스마트폰 보급률에 있어 세대 간 격차도 최저인 것으로 조사되었다(김경진, 2019). 2018년 인터넷 이용 실태조사에 의하면 우리나라만 6세 이상 인구의 91%가 스마트폰을 보유하고 있는 것으로 나타났다(과학기술정보통신부, 2018). 하지만 이처럼 높은 스마트폰 보급률과 이용률은 스마트폰 과다사용으로 인한 중독 가능성 역시 높였다고 여겨진다.

특히, 우리나라 20대 대학생들은 다른 세대에 비해 상대적으로 시간 활용이 자유로우며 IT 기기 사용에 매우 능숙할 뿐만 아니라(이지은, 조인호, 김은영, 2019) 우리나라 20대 스마트폰 이용률은 99.9%로 가장 높은 것으로 나타났다(과학기술정보통신부, 2018). 이들의 높은 스마트폰 이용률은 스마트폰 과다사용을 유발할 가능성이 있으며, 이는 스마트폰 과의존, 즉, 중독으로 연결될 수 있다. 실제로 2019년 스마트폰 과의존실태조사(과학기술정보통신부, 2020)에 의하면 20대의 경우 고위험군이 3.6%, 잠재적 위험군이 21.6%로 성인 연령층에서 가장 높은 것으로 보고되어, 20대 대학생들의 스마트폰 중독에 대한 위험이 큰 것으로 나타났다. 대학생들은 대인 간 교류뿐만 아니라 학업 등 다양한 목적으로 스마트폰을 활용하고 있지만, 높은 스마트폰 활용은 과다사용

로 이어질 수 있고, 부정적인 결과에도 불구하고 계속해서 스마트폰을 사용하고자 하는 갈망과 통제력 부족을 나타내는 스마트폰 과다사용은 스마트폰 중독 경향성으로 이어질 가능성이 크다(신호경, 이민석, 김홍국, 2011; 이종환, 임종민, 손한백, 곽호완, 장문선, 2016).

스마트폰 중독이란 스마트폰 과다사용으로 내성과 금단을 경험하며, 가상의 대인관계를 지향하고, 스마트폰 사용으로 인해 일상생활에서 지장을 초래하는 것을 의미한다(한국정보화진흥원 2011). 하지만 선행 연구자들은 스마트폰 중독이 알코올 등 물질중독과 같은 병리학적 중독과는 차이가 있고, 미디어 이용과 관련하여 중독이라는 단어를 사용하는 것에 대해 다양한 의견이 있음을 고려하여(박지영, 김귀애, 홍창희, 2012; 한국게임산업개발원, 2004; 한국청소년상담복지개발원, 2012; Oulasvirta, Rattenbury, Ma, & Raita, 2012) 스마트폰 중독 경향성이라는 용어 사용을 제안하였다(김혜영, 이영애, 2018). 따라서 본 연구에서도 자신의 의도와 필요보다 스마트폰을 과다사용하고, 과의존함으로써 일상생활에서 부정적인 결과들을 초래하는 것을 스마트폰 중독 경향성이라고 지칭하고자 한다.

스마트폰 중독 경향성은 여러 가지 부적응적 지표와 관련이 있다. 조선희, 전경숙(2016)의 연구에서는 대학생들을 대상으로 스마트폰 중독 경향성이 높을수록 대인관계가 부정적인 것으로 나타났으며, 우울, 불안과 같은 정서적 변인들도 스마트폰 중독 경향성과 관련되는 것으로 확인되었다. 또한, 대학생들의 스마트폰 중독 경향성이 높을수록 신체활동이 적을 뿐 아니라 대인관계 활동 역시 적은 것으로 나타나, 스마트폰에 몰입할수록 신체활동 및 실제 대인관계 활동을 회피하는 경향을 보였

다(최동원, 2015).

한편, 무엇이 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는지, 그 원인을 살펴보는 연구들도 활발하게 이루어졌다. 그 결과, 지금까지 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 확인된 변인은 우울(김병년, 2013; 전호선, 장승옥, 2014), 외로움(Kim, Cho, & Kim, 2017), 스트레스(전호선, 장승옥, 2014), 정서조절곤란(김은영, 김정기, 최승애, 남태현, 2016)과 같은 정서 관련 변인들과, 대인관계 유능성(송주석, 박기산, 김예인, 최희학, 신성만, 2018), 불안정 애착(최윤영, 서영석, 2015) 등과 같은 대인관계 변인들이다.

이뿐만 아니라 자신에 대해 갖는 생각과 태도 역시 개인의 중독 경향성에 영향을 미칠 수 있다. 관련된 선행연구를 살펴보면 자기통제력(김병년, 2013), 자기효능감(Chiu, 2014), 자아존중감(진미령, 신성만, 2016; 이지은 등, 2019; Wang et al., 2017), 자아탄력성(황다래, 권혁철, 2016), 자아분화(박순아, 박근우, 2017), 자기결정성(정형희, 김현숙, 2018)이 중독, 특히 스마트폰 중독 경향성과 관련이 있는 것으로 나타났다. 하지만 자기(self)와 관련된 변인들 중에서도, 아직 스마트폰 중독 경향성과 관련해서 자기 스스로를 어떻게 대하는지 그 태도를 나타내는 자기자비의 역할을 살펴본 연구는 없다. 스마트폰 중독 경향성을 종합적으로 이해하기 위해서는 정서적 변인과 함께, 관계적인 측면에서 타인과의 관계뿐만 아니라 자신과의 관계를 나타내는 변인들의 영향력도 함께 살펴볼 필요가 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

Neff(2003a)가 제안한 자기자비의 개념에 따르면, 자기자비가 높은 사람들은 고통과 괴로

움을 겪을 때 자신을 나무라고 비난하기보다는, 스스로를 친절하게 대함으로써 고통을 겪는 자신에 대한 연민과 위로의 마음을 가질 수 있다고 하였다. 또한, 자기자비 수준이 높은 사람들은 자신만 이러한 고통을 겪는다고 생각하며 다른 사람과의 관계에서 고립되기보다는, 고통스러운 사건은 누구에게나 일어날 수 있는 보편적인 경험으로 받아들이며 자신이 겪는 고통에 대해서 단혀있기보다는 열려있으려 한다(Neff, 2003a). 그뿐만 아니라 자기자비는 자신이 경험하고 있는 정서(특히, 부정적인 정서)에 대해 과잉몰입하거나 회피하지 않고, 있는 그대로 바라보고 경험함으로써 고통의 정도를 불필요하게 확대하지 않는다(Neff, 2003a). 본 연구에서는 Neff(2003a)가 제안한 개념을 따라 자기자비를 힘들고 어려운 상황에서도 자신을 비난하지 않고 친절히 대하며, 보편적 인간성을 바탕으로 자신을 고립시키지 않으며, 자신의 감정 경험을 회피하거나 과장하지 않고 있는 그대로 경험하는 것이라고 정의하였다. 자기자비의 긍정적인 측면은 다수의 선행연구에서 확인되고 있는데 자기자비 수준이 높을수록 부정적인 정서를 감소시킬 뿐만 아니라(박세란, 이훈진, 2015) 부정적인 상황에서 부적응적 행동보다는, 적응적인 행동을 선택할 가능성이 큰 것으로 알려져 있다(안은미, 이병관, 2016; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 반면, 자기자비 수준이 낮으면 우울, 불안, 완벽주의 등과 같은 부적응적 심리적 특성을 가지는 것으로 나타났다(성승연, 2013).

자기자비와 중독 간의 관계를 살펴보면, 자기자비 정도가 낮을수록 중독에 빠져들 가능성이 큰 것으로 나타났는데(Iskender & Akin, 2011) 이는 중독을 통해 얻는 2차 이득과도

관련이 있을 수 있다. 중독은 사용을 통해 얻는 이득도 있지만, 심리적 어려움을 회피하고자 하는 2차 이득과 강한 관련이 있다(김은영 등, 2016; 변희숙, 권순용, 2014; Goodman, 1990). 즉, 자신이 현실에서 경험하고 있는 어려움과 고통, 스트레스를 회피하기 위한 수단으로 특정 물질이나 행위에 빠져들 수 있다. 특히 자신의 중독성향에 대해 스스로 문제의식을 느끼고 있거나, 주변에서 부정적인 피드백을 받고 있음에도 불구하고 중독에서 벗어나지 못하는 자신에 대해 수치심, 죄책감을 느끼면 다시금 중독 현상에 빠져드는 악순환이 나타나기도 한다. 이는 스마트폰 중독 경향성에도 마찬가지로 적용될 수 있을 것이다. 다시 말하면, 스마트폰 사용으로 인해 얻는 편리함, 긍정적인 측면 자체가 스마트폰 중독 경향성을 높일 수도 있지만, 현실에서 겪는 고통과 어려움, 스트레스를 회피하기 위한 수단으로써 손쉽게 이용할 수 있는 스마트폰 사용에 빠져들 가능성이 있다(김은영 등, 2016). 반면, 자기자비 수준이 높을 경우, 괴로운 현실을 회피하고자 스마트폰 과다사용과 같은 행동을 택할 가능성이 작아질 수 있다. 왜냐하면, 자기자비는 어려움, 고통, 스트레스 상황에 직면했을 때 그 상황을 회피하지 않고 자신을 긍정적으로 여기며 자신의 한계를 수용하도록 하므로(Neff & McGehee, 2010) 이를 통해 중독 행동을 덜 할 가능성이 있기 때문이다(안혜림, 2019).

아직 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 드물지만, 자기자비와 인터넷 중독, SNS 중독 등을 포함한 다른 중독과의 관련성을 나타내는 연구들은 다수 존재한다(안은미, 이병관, 2016; 안혜림, 2019; 이인숙, 2019; Iskender & Akin, 2011;

Kotera & Rhodes, 2019; Phelps, Paniagua, Willcockson, & Potter, 2018; Rainey, Furman, & Gearhardt, 2018). 구체적으로 자기자비는 인터넷 중독을 예측하는 것으로 나타났는데 자기자비의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 하위요인은 인터넷 중독과 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기 판단, 고립, 과잉동일시 하위요인은 인터넷 중독과 정적 상관이 있는 것으로 보고되었다(Iskender & Akin, 2011). 또한 자기자비는 SNS 중독 경향성을 부적적으로 예측하는 것으로 나타났다(안혜림, 2019). 그 외에도 자기자비 수준은 관계중독과도 부적적으로 관련되고(이인숙, 2019), 중독적인 소비와도 부적 상관을 나타냈다(안은미, 이병관, 2016). 자기자비와 성중독을 살펴본 연구에서는 자기자비는 성중독과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다(Kotera & Rhodes, 2019). 그리고 자기자비는 성소수자에게서 음식중독을 부적적으로 예측하는 요인으로 확인되었으며(Rainey et al., 2018), 자기자비는 알코올 혹은 마약과 같은 물질중독과 부적 연관이 있는 것으로 보고되었다(Phelps et al., 2018). 이와 같은 선행연구 결과를 통해 유추해볼 때, 자기자비는 스마트폰 중독 경향에도 부적 영향을 줄 것으로 추정된다.

한편, 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 직접적인 영향을 미칠 수도 있지만, 외로움이라는 정서적 변인을 통해서도 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미칠 가능성이 있다. 외로움은 지금까지 스마트폰 중독의 예측변인으로, 또는 매개변인으로 연구되어왔다(김효정, 김은하, 2016; Kim et al., 2017). 물론 외로움 자체가 병리적인 것은 아니다(Akin, 2010). 하지만 선택적으로 혼자 있음을 택하는 고독(solitude)과 달리, 외로움은 고립되어 있고 타인으로부터

터 단절되어있다는 생각과 감정으로 정의된다 (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). 따라서 외로움은 대부분의 사람들이 피하고 싶은, 스트레스를 불러일으키는 정서적 경험이다(Perlman & Peplau, 1981). 외로움은 관계의 결핍으로부터 나타나지만, 관계의 양과 질의 객관적인 평가가 아닌, 주관적인 평가에 초점이 맞춰지는 특징이 있으며(Perlman & Peplau, 1981) 일시적 외로움은 누구나 흔히 경험할 수 있지만, 만성적인 외로움은 심각한 문제가 될 수 있다 (Jones & Carver, 1991).

자기자비는 자신의 감정을 어떻게 인식, 조절 및 대처하는지와도 연관이 있는데, 자기자비는 자신의 감정을 충실하게 인지하는 것을 필요로 할 뿐만 아니라 고통스러운 감정을 회피하지 않고, 친절함과 이해, 보편적 인간성, 마음챙김의 자세로 정서에 접근하도록 한다 (Neff, 2003a). 따라서 자기자비는 유용한 정서 대처 기제로 작용하여(Neff, 2003a) 외로움을 감소시키는 역할을 할 것으로 추정된다. 실제로 터키 대학생들을 대상으로 자기자비와 외로움의 관계를 살펴본 연구에서 자기자비의 하위요소인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김은 외로움을 부적적으로 예측하고, 자기자비의 또 다른 하위요소인 자기판단, 고립, 과잉 동일시는 외로움을 긍정적으로 예측하여 자기자비는 외로움에 직접적인 영향을 주는 것으로 확인되었다(Akin, 2010).

사람들은 외로움을 느낄 때 다양한 방법으로 외로움에 대응하게 된다. 현실 생활에서 외로움을 느끼는 사람들 중 일부는 외로움을 느끼지 않기 위해서 스마트폰에 의존하기도 한다(김효정, 김은하, 2016). 이는 스마트폰의 상호연결성이 개인 간, 개인과 집단 간 연결을 통해 내외적인 욕구를 충족시켜주는 기능

을 하기 때문이다(임숙희, 신현지, 2020). 실제로 대학생을 대상으로 한 김인경, 박상욱, 최혜미(2017)의 연구에서 연구참여자들은 스마트폰을 사용함으로써 외로움 감소, 친밀감 향상을 느꼈다고 보고하였다. 대학생을 대상으로 한 다른 연구에서는 외로움이 스마트폰 중독에 직접적 영향을 주는 것으로 나타났다(김효정, 김은하, 2016). 성인을 대상으로 외로움과 스마트폰 중독과의 관계를 살펴본 최다혜, 이혜진(2017)의 연구에서도 외로움은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미친 것으로 보고되었다. 중학생을 대상으로 외로움과 스마트폰 중독과의 관계를 살펴본 여종일(2016)의 연구에서도 외로움을 많이 느낄수록 스마트폰 중독 경향성이 높은 것으로 보고되었다. 또한, 초등학생을 대상으로 한 변희숙, 권순용(2014)의 연구와 황중원, 김진숙(2017)의 연구에서도 외로움을 많이 느낄수록 스마트폰 중독 경향성이 높은 것으로 확인되었다. 이처럼 다양한 연령대를 대상으로 한 선행연구들에서 일관되게 외로움은 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 선행연구 결과들을 바탕으로 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계, 자기자비와 외로움의 관계, 외로움과 스마트폰 중독 경향성의 관계를 종합해보면 외로움은 자기자비와 스마트폰 중독 경향성 간의 관계에서 매개변인으로 작용할 가능성이 존재한다고 여겨진다.

한편, 스마트폰 중독이라는 행동을 예측하는 변인으로 자기자비라는 자신과의 관계를 나타내는 변인과 외로움이라는 정서적 변인에 더해서 대인관계 측면을 나타내는 사회적 자기효능감은 자기자비와 외로움 간의 관계를 조절하는 변인으로 작용할 가능성이 있다고 여겨진다. 사회적 자기효능감은 대인관계에서

주도적으로 관계를 형성하고 유지할 수 있는 자신의 능력에 대한 주관적인 인식을 의미한다(Sherer & Adams, 1983). 자신의 대인관계 능력을 긍정적으로 바라보는 사회적 자기효능감과 어려운 상황에서 자신에게 연민을 가지고 친절하게 대하는 자기자비는 서로 연관이 있는 것으로 나타나지만(Akin & Akin, 2015) 아직 두 변인 간 관계에서 방향을 설정할 수 있는 이론적 근거나 선행연구는 충분하지 않다. 그러나 자신의 대인관계 능력에 자신감이 있다면 아무래도 다른 사람들과의 관계를 좀 더 편안하게 느낌으로써 외로움을 덜 느낄 수 있으리라고 추정되기에 사회적 자기효능감이 자기자비와 외로움 간의 관계를 조절할 수 있으리라 추정된다. 실제 선행연구들에서 사회적 자기효능감은 낮은 수준의 외로움과 연관되었을 뿐만 아니라(서원진, 김정호, 조인성, 2014; Dussault & Deaudelin, 2001), 외로움을 경험하는 것을 막아주는 중요한 보호요인으로 작용함을 밝혔다(Tsai, Wang, & Wei, 2017). 이러한 사회적 자기효능감의 조절효과는 외로움의 매개효과에도 영향을 미칠 수 있다고 여겨진다. 즉, 자기자비와 스마트폰 중독 경향성 간의 관계에서 외로움의 매개효과는 사회적 자기효능감의 수준에 따라 달라질 가능성이 있다고 여겨진다.

인지치료모델은 심리적 호소문제 및 행동을

이해하기 위해서는 정서, 대인관계, 인지, 생리적인 부분을 종합적으로 탐색해야 한다고 제시하는데(Padesky & Greenberger, 1995) 이러한 접근은 중독이라는 행동에도 마찬가지로 적용할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서도 외로움이라는 정서 요인과 관계 중에서 자신 스스로를 대하는 태도를 나타내는 자기자비 요인, 사회적 자기효능감이라는 인지 요인이 스마트폰 중독 경향성이라는 행동에 미치는 영향을 종합적으로 살펴보고 그 관계를 규명해보고자 한다. 보다 구체적으로 이 연구에서는 대인관계 형성·유지뿐만 아니라 학업수행 등 다양한 목적으로 스마트폰을 이용하는 20대 대학생들을 대상으로 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계에서 외로움의 매개효과, 그리고 자기자비와 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과를 확인한 후, 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움과 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과가 나타나는지를 확인하고자 한다. 이 연구를 통해서 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 영향을 주는지를 살펴보고, 그 작용 기제를 확인해봄으로써 스마트폰 이용률이 가장 높고 스마트폰 중독에 취약할 가능성이 있는 대학생의 스마트폰 중독을 예방하는 데 도움이 될 수 있는 기초 자료를 마련하고자 한다. 이 연구의

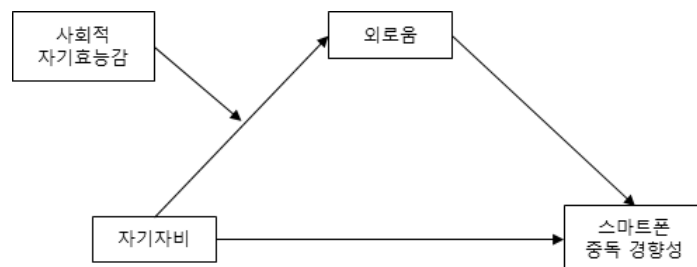


그림 1. 연구모형

연구모형은 그림 1에 제시하였고, 구체적인 가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 자기자비는 스마트폰 중독 경향성을 부적으로 예측할 것이다.

연구가설 2. 외로움은 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계를 매개할 것이다.

연구가설 3. 사회적 자기효능감은 자기자비와 외로움의 관계를 조절할 것이다.

연구가설 4. 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 사회적 자기효능감은 외로움의 매개효과를 조절할 것이다.

방 법

연구 대상

서울, 부산, 경상북도에 있는 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 심리학이나 간호학 관련 혹은 교양 수업을 듣는 학생들을 대상으로 담당 교수의 협조를 얻어 수업 시간 중, 혹은 수업 이후에 자발적 참여 의사를 밝힌 학생들에게만 설문지가 배포되고 회수되었으며, 설문에 참여하지 않는 학생들에게는 아무런 불이익이 없었다. 수집한 371명의 자료 가운데 불성실하게 응답한 자료 61부와 나이가 30대, 50대인 2명을 제외한 총 308명의 자료가 분석되었다. 참여자 중 남자 122명(39.6%), 여자 186명(60.4%)이었으며, 평균연령은 만 20.44세, 표준편차는 2.23이며, 연령 범위는 만 18~28세이다. 학년 분포는 1학년 153명(49.7%), 2학년 56명(18.2%), 3학년 58명(18.8%), 4학년 40명(13.0%), 무응답 1명이었다.

측정 도구

자기자비

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의, 이단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기자비 척도(Self-Compassion Scale)를 사용하였다. 자기자비 척도는 총 26개의 문항으로 구성되어 있으며, 자기친절(5문항, 예시: “나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애쓴다”) 대 자기판단(5문항, 예시: “나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다”), 인간보편성(4문항, 예시: “나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다”) 대 고립(4문항, 예시: “나는 나의 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다”), 마음챙김(4문항, 예시: “나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는 감정의 평정을 유지하려고 노력한다”) 대 과잉-동일시(4문항, 예시: “나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다”)의 6개 하위척도로 구성된다. 5점 리커트 척도로 평정하도록 되어있으며, 자기판단, 고립, 과잉-동일시 하위요인은 역채점하여 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 해석한다. Neff(2003b)의 연구에서 내적합치도는 .92였고, 하위척도는 모두 .75이상이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .89였고, 하위척도의 신뢰도는 모두 .71이상이었다. 세부적으로 자기친절 .74, 자기판단 .84, 보편적 인간성 .71, 고립 .84, 마음챙김 .75, 과잉동일시 .81로 나타났다.

스마트폰 중독 경향성

스마트폰 중독 경향성을 측정하기 위해 한

국정보화진흥원(2011)이 개발한 성인용 스마트폰 중독 자가진단척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 이루어졌으며, 5점 리커트 척도로 평정하게 되어있으며, 점수가 높을수록 스마트폰 중독 경향성이 높은 것을 나타낸다. 이 척도는 4개의 하위요인, 일상생활장애(5문항, 예시: “수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다”), 가상세계지향성(2문항, 예시: “스마트폰을 사용할 때 그만해야지라고 생각은 하면서도 계속한다”), 금단(4문항, 예시: “스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃을 것 같다는 생각이 든다”), 내성(4문항, 예시: “스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다”)으로 구성되어 있다. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에서 내적 합치도는 전체 .81, 일상생활장애 .87, 가상세계지향성 .69, 금단 .80, 내성 .83으로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 전체 .85, 일상생활장애 .80, 가상세계지향성 .54, 금단 .78, 내성 .85로 각각 나타났다.

외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell 등(1980)이 수정한 UCLA Loneliness Scale을 박선영과 도현심(1998)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도를 사용한 연구들에서는 이 척도의 타당도가 확보되었음을 보고하였다(예: 임숙희, 신현지, 2020). 이 척도에서는 자신의 관계에 대한 만족을 나타내는 10문항(예시: “나는 가깝게 느끼는 사람들이 있다”)과 관계에 대한 불만족을 나타내는 10문항(예시: “나는 소외된 것 같아 슬픈 느낌이 든다”), 총 20문항으로 구성되어 있고, 4점 리커트 척도로 평정하게 되어있다. 관계에서 만족을 나타내는 문항은 역채점하여

점수가 높을수록 외로움의 수준이 높음을 나타낸다. 즉, 사회적 관계에서 불만족을 나타낼수록 외로움이 높은 것을 의미한다. 박선영과 도현심(1998)의 연구에서 나타난 외로움의 전체 신뢰도는 .90이었고, 만족문항 .90, 불만족문항 .91이었다. 본 연구에서의 외로움의 전체 신뢰도는 .92였고, 만족문항 .86, 불만족문항 .89로 나타났다.

사회적 자기 효능감

사회적 자기효능감을 측정하기 위해 Sherer 등(1982)이 개발한 자기효능감 척도(self-Efficacy Scale; SES)를 홍혜영(1995)이 번안하고 보완, 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 23문항으로 구성되어 있으며, 두 개의 하위 척도, 일반적인 자기효능감 17문항과 대인관계에서의 사회적 자기효능감 6문항으로 나뉘어 있고 5점 리커트 척도로 평정하게 되어있다. 본 연구에서는 사회적 자기효능감을 측정하기 위해 사회적 자기효능감 문항만(예시: “나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분에 사귀었다”)을 사용하였다. 홍혜영(1995)의 연구에서 사회적 자기효능감의 신뢰도는 .68이었고, 본 연구에서의 신뢰도는 .69로 나타났다. 참고로 DeVellis(1991)의 가이드라인에서는 .65와 .70 사이의 신뢰도도 최소한 수용 가능한 수준임을 제시하였다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS 25.0과 SPSS Macro Process 3.3을 사용하여 분석하였다. 먼저, 변인들의 기술통계분석과 상관분석을 실시한 후, SPSS Macro Process를 통해 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움의 매개효

과(4번 모형), 자기자비와 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과(1번 모형), 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움과 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과(7번 모형)를 검증하였다.

$p < .01$). 한편, 왜도의 절대값이 3.0 미만, 첨도의 절대값이 8.0 미만이면 정규분포를 따른다고 간주되는데(Kline, 2010) 연구변인들의 왜도, 첨도 절대값이 모두 1.0 미만이어서 정규분포를 따르고 있는 것으로 확인되었다.

결 과

기술통계 및 상관분석

자기자비, 외로움, 사회적 자기효능감, 스마트폰 중독 경향성의 기술통계와 상관관계는 표 1에 제시되었다. 변인 간 관계를 살펴보면 자기자비는 외로움($r = -.495, p < .01$)과 스마트폰 중독 경향성($r = -.305, p < .01$)과 부적 상관을, 사회적 자기효능감과 정적 상관을 나타냈고($r = .432, p < .01$), 외로움은 사회적 자기효능감과 부적 상관을($r = -.619, p < .01$), 스마트폰 중독 경향성과 정적 상관을 나타냈다($r = .269, p < .01$). 그리고 사회적 자기효능감은 스마트폰 중독 경향성과 부적 상관을 나타냈다($r = -.265,$

자기자비와 스마트폰 중독 경향성 관계에서 외로움의 매개효과

먼저, 자기자비, 외로움, 사회적 자기효능감의 공차한계(tolerance)가 모두 .1보다 크고, 분산팽창지수(VIF)는 10 미만으로 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 확인하였다. 자기자비가 외로움을 매개로 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는지 알아보기 위해 Process Macro 4번 모형을 이용하여 검증한 결과는 표 2에 제시되어 있다. 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 부적 영향은 유의하였고($\beta = -.300, p < .01$), 자기자비가 외로움에 미치는 부적 영향 역시 유의하였다($\beta = -.496, p < .01$). 독립변인인 자기자비의 영향력을 통제된 상태에서 매개변인인 외로움이 스마트폰 중독 경

표 1. 연구변인 기술통계 및 상관관계($n = 308$)

변인	1	2	3	4
1. 자기자비	-			
2. 외로움	-.496**	-		
3. 사회적 자기효능감	.431**	-.624**	-	
4. 스마트폰 중독 경향성	-.300**	.277**	-.259**	-
평균	3.142	1.783	3.240	2.517
표준편차	.585	.529	.703	.615
왜도	.120	.766	-.077	.315
첨도	.078	.245	.402	-.200

주. ** $p < .01$

표 2. 자기자비와 스마트폰 중독 경향성에서 외로움의 매개효과

독립변인	종속변인	β	b	SE	t	R^2
자기자비	스마트폰 중독 경향성	-.300	-.316	.057	-5.508**	.090
자기자비	외로움	-.496	-.449	.045	-9.994**	.246
외로움	스마트폰 중독 경향성	.170	.198	.072	2.733**	.112
자기자비	스마트폰 중독 경향성	-.216	-.227	.065	-3.477**	

주. ** $p < .01$

표 3. 부트스트래핑을 통한 외로움의 매개효과 검증

매개효과	b	SE	LLCI(b)	ULCI(b)
자기자비 → 외로움 → 스마트폰 중독 경향성	-.089	.036	-.162	-.019

향성에 미치는 정적 영향은 유의하였으며($\beta = .170, p < .01$), 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향 역시 여전히 유의하여($\beta = -.216, p < .01$) 외로움은 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 외로움의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위해 부트스트래핑을 이용하여 표본 수 5,000개를 추출하여 95% 신뢰구간에서 산출된 매개효과는 표 3에 제시된 것처럼 $b = -.089$ (Boot SE = .036)이었고, 하한값과 상한값은 $-.162$ 과 $-.019$ 로 이 사이에 0을 포함하지 않아 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다(Shrout & Bolger, 2002).

자기자비와 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과

자기자비와 외로움 간의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과를 알아보기 위해 Process Macro 1번 모형을 이용하여 검증한 결과는 표 4에 제시되어 있다. 자기자비($\beta = -.294, p < .01$)와 사회적 자기효능감($\beta = -.495, p < .01$)은 각각 외로움에 부적 영향을 미치고, 두 변인의 상호작용($\beta = .078, p < .05$) 역시 외로움에 영향을 미치는 것으로 나타나 자기자비와 외로움의 관계를 사회적 자기효능감이 조절하는 것으로 나타났다. 조절효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Aiken과 West(1991)가

표 4. 자기자비와 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절효과

독립변인	종속변인	β	b	SE	t	R^2	ΔR^2
자기자비		-.294	-.590	.168	-3.516**	.246	
사회적 자기효능감	외로움	-.495	-.687	.153	-4.506**	.452	.206
자기자비 × 사회적 자기효능감		.078	.100	.048	2.078*	.466	.014

주. * $p < .05$. ** $p < .01$

표 5. 부트스트래핑을 통한 사회적 자기효능감의 조절효과 검증

조절변인	수준	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI(<i>b</i>)	ULCI(<i>b</i>)
사회적 자기효능감	-1SD	-.337	.058	-5.757**	-.451	-.221
	M	-.266	.043	-6.224**	-.350	-.182
	+1SD	-.196	.050	-3.895**	-.295	-.097

주. ** $p < .01$

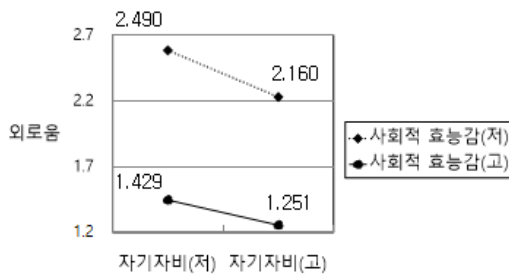


그림 2. 사회적 자기효능감의 조절효과

제안한 대로 조절변인인 사회적 자기효능감 값을 세 수준(-1SD, Mean, +1SD)으로 설정하고, 부트스트래핑 방식으로 표본 수 5,000개를 추출하여 단순회귀선 유의성을 검증하였다. 그 결과, 표 5에 제시한 것처럼 95% 신뢰구간 안에 0을 포함하고 있지 않아, 세 수준 모두에서 조절효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있었다. 사회적 자기효능감의 조절효과를 좀 더 세밀히 분석하고자 사회적 자기효능감 고집단(+1SD)과 저집단(-1SD)으로 구분하였을 때, 그림 2에 나타난 것처럼 사회적 자기효능감이 낮은 집단은 사회적 자기효능감이 높은 집단과 비교했을 때, 자기자비 수준이 증가할수록 외로움이 더욱 크게 감소하는 것으로 나타났다.

자기자비, 외로움, 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절된 매개

효과

자기자비와 스마트폰 중독 경향성 간의 관계에서 외로움의 매개효과와 사회적 자기효능감의 조절효과가 모두 유의한 것으로 나타나, 이 두 가지 효과를 결합한 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro 7번 모형을 이용한 결과는 표 6에 제시된 것과 같다. 독립변인인 자기자비가 외로움에 미치는 부적 영향력이 유의하였으며($\beta = -.294, p < .01$), 자기자비와 조절변인인 사회적 자기효능감의 상호작용 효과가 매개변인인 외로움에 미치는 영향력이 유의하였다($\beta = .078, p < .05$). 또한 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 직접효과뿐만 아니라($\beta = -.214, p < .01$) 매개변인인 외로움이 종속변인인 스마트폰 중독 경향성에 미치는 효과도 유의하였다($\beta = .168, p < .01$). 이는 자기자비가 외로움을 통해 스마트폰 중독 경향성에 미치는 간접효과를 사회적 자기효능감이 조절함을 나타냈다고 볼 수 있다. 부트스트래핑을 통해 조절된 매개효과를 검증했을 때 $b = .020$ (Boot $SE = .011$)이었고 하한값과 상한값은 .003과 .047이었으며, 표 7에 제시된 것처럼 95% 신뢰구간 안에 0을 포함하고 있지 않아 조절변인의 세 수준(-1SD, Mean, +1SD)에서 매개된 조절효과가 유의하였다. 구체적으로 사회적 자기효능감의 모든 수준에서 외로움의

표 6. 자기자비, 외로움, 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과

변인	종속변인: 외로움						R ²
	β	b	SE	t	LLCI	ULCI	
자기자비	-.294	-.590	.168	-3.516**	-.920	-.260	.460
사회적 자기효능감	-.495	-.687	.153	-4.506**	-.987	-.387	
자기자비 × 사회적 자기효능감	.078	.100	.048	2.078*	.005	.195	

변인	종속변인: 스마트폰 중독 경향성						R ²
	β	b	SE	t	LLCI	ULCI	
자기자비	-.214	-.227	.065	-3.477**	-.356	-.099	.112
외로움	.168	.198	.072	2.733**	.055	.340	

주. *p < .05. **p < .01

표 7. 부트스트래핑을 통한 조절된 매개효과 검증

조절변인	수준	b	bootSE	bootLLCI(b)	bootULCI(b)
사회적 자기효능감	-1SD	-.066	.027	-.123	-.015
	M	-.053	.021	-.096	-.011
	+1SD	-.039	.017	-.075	-.008

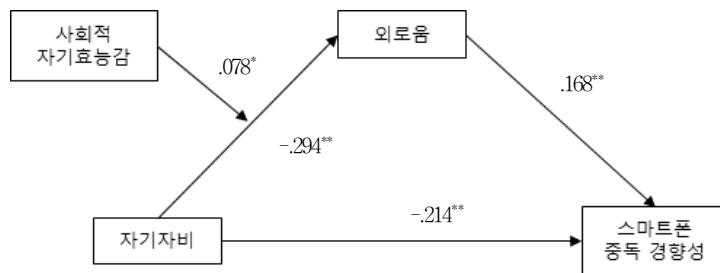


그림 3. 조절된 매개모형

매개효과가 있었지만, 사회적 자기효능감이 낮아질수록 외로움의 매개효과가 커지는 것으로 나타났다. 그림 3은 본 연구에서 제안한 조절된 매개모형에 표준회귀계수를 표시한 것이다.

논 의

이 연구에서는 스마트폰 이용률이 가장 높은 20대 대학생들을 대상으로 자기자비가 스마트폰 중독 경향성을 예측하는지, 외로움이

두 변인 간의 관계를 매개하는지, 사회적 자기효능감이 자기자비와 외로움의 관계를 조절하는지, 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움과 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과가 나타나는지를 확인하였다. 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 자기자비는 스마트폰 중독 경향성을 부적으로 예측하는 것으로 나타났다. 현재까지 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향을 살펴본 선행연구는 없었지만, 자기자비가 인터넷 중독을 부적으로 예측함을 확인한 선행연구(Iskender & Akin, 2011)와 자기자비가 SNS 중독 경향성을 부적으로 예측함을 확인한 선행연구(안혜림, 2019)는 존재하는데, 이 연구의 결과는 이러한 선행연구의 결과들과 일관되는 것으로 여겨진다. 이 외에도 자기자비는 관계중독(이인숙, 2019), 중독적 소비(안은미, 이병관, 2016), 성중독(Kotera & Rhodes, 2019), 음식중독(Rainey et al., 2018), 물질중독(Phelps et al., 2018)과 부적인 관련이 있거나, 이러한 중독들을 부적으로 예측하는 것으로 나타났는데 이 역시 본 연구의 결과와 상응한다고 여겨진다. 자기자비 수준이 높은 사람들은 어려운 상황에서 자신을 비난하거나 책망하지 않고, 다른 사람의 관계에서 고립되지 않으며, 부정적 정서에 과잉몰입하거나 회피하지 않기 때문에 어려운 상황에서도 부적응적 행동보다는 적응적 행동을 택할 가능성이 크다(안은미, 이병관, 2016; Neff et al., 2007). 즉, 자기자비 수준이 높은 사람들은 고통과 괴로움을 겪을 때 스스로 친절하게 대하며, 자신만 이런 고통을 겪는 것이 아니라 다른 사람도 이러한 괴로움을 경험할 수 있음을 알고, 자신이 경험하고 있는 정서를 있는 그대로 바라봄으로써 불필요하게 고통의 정도를

확대하지 않음으로써 부정적응적인 행동이나 물질에 중독될 위험성을 낮출 수 있을 것이다. 따라서 스마트폰 사용과 관련해서도 이들은 자신의 의도와 의지를 넘어선 수준으로 스마트폰을 과다 사용하여 중독되기보다는, 자신의 필요에 따라 적절하게 사용할 가능성이 크다고 여겨진다.

다음으로 자기자비는 스마트폰 중독 경향성에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라 외로움을 매개로도 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기자비는 감정의 인식, 조절과 관련이 있으며 유용한 정서 대처 기제로 작용할 수 있다(Neff, 2003a). 따라서 자기자비는 다른 사람으로부터 고립되고 단절되어 있다는 생각과 감정으로 인해 부정적 정서 경험으로 인식되는 외로움(Perlman & Peplau, 1981; Russell et al., 1980)에도 영향을 미칠 수 있다고 여겨진다. 선행연구에서도 자기자비 수준이 높을수록 외로움이 감소하고, 자기자비 수준이 낮을수록 외로움을 더 느끼는 것으로 나타났다(Akin, 2010). 또한, 다양한 연령대에서 외로움을 많이 느낄수록 스마트폰 중독 경향성이 높아지는 것으로 나타났으며(변희숙, 권순용, 2014; 여종일, 2016; 최다혜, 이혜진, 2017) 20대 대학생을 대상으로 한 연구에서도 같은 결과가 나타났다(김인경 등, 2017; 김효정, 김은하, 2016). 따라서 본 연구결과에서 나타난 것처럼 자기자비 수준이 낮을수록 더 많은 외로움을 느낄 가능성이 크고, 외로움을 느낄수록 스마트폰을 과다사용할 가능성이 커진다고 여겨진다.

그리고 사회적 자기효능감은 자기자비와 외로움 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 사회적 자기효능감은 대인관계에서 관계를 형성·유지할 수 있는 자신의 능력에 대한 주관

적인 믿음으로(Sherer & Adams, 1983) 사회적 자기효능감 수준에 따라 자기자비가 외로움에 미치는 영향의 정도가 달라졌음을 의미한다. 구체적으로 본 연구에서는 사회적 자기효능감이 높은 집단보다 낮은 집단에서 자기자비 수준에 따라 경험하는 외로움의 차이가 훨씬 더 크게 나타났다. 즉, 사회적 자기효능감이 높은 집단과 비교할 때, 사회적 자기효능감이 낮은 집단에서 자기자비 수준이 높아질수록 사람들이 느끼는 외로움 정도가 더 많이 감소하는 것으로 나타났다. 선행연구에서도 사회적 자기효능감은 외로움에 대한 중요한 보호요인으로 작용함을 밝히고 있다(서원진 등, 2014; Dussault & Deaudelin, 2001; Tsai et al., 2017). 즉, 사회적 자기효능감이 자신을 대하는 태도를 나타내는 자기자비와 고립되고 단절되어 있다고 느끼는 정서적 경험인 외로움의 관계를 조절하여 자신의 대인관계 능력에 대해 자신감이 부족할수록 자기자비가 외로움에 미치는 영향이 더 커짐을 확인할 수 있었다.

마지막으로 본 연구에서는 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 사회적 자기효능감이 조절하는, 조절된 매개효과가 나타났다. 즉, 자기자비가 외로움을 통해 스마트폰 중독 경향성에 미치는 간접효과의 크기가 사회적 자기효능감의 수준에 따라 달라진다는 것이다. 구체적으로 자신과의 관계를 나타내는 자기자비가 정서적 변인인 외로움을 통해 스마트폰 중독 경향성이라는 행동에 미치는 간접효과는 사회적 자기효능감 수준이 낮을수록 더 큰 것으로 나타났다. 반대로 사회적 자기효능감 수준이 높을수록 자기자비가 외로움을 통하여 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향이 완화된다고 볼 수 있다. 이 연구결과와 직접적으로 비교하기는 어

렵지만, 김형지, 김성태(2018)는 인지 행동 모델 논의를 확장하여 스마트폰 중독과정을 살펴보면 자기효능감과 사회적 지지감은 스마트폰 이용에 따른 적응적 인지(효율성, 이용조절)에 정적 영향을 주고, 적응적 인지는 스마트폰 중독 경향성에 부적 영향을 준다고 하였다. 이처럼 사회적 자기효능감은 다른 변인들이 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향에 관여할 수 있다고 여겨진다.

이러한 결과를 바탕으로 이 연구가 갖는 의미와 시사점은 다음과 같다고 여겨진다. 먼저, 이 연구는 자기자비가 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향을 살펴보았다는 데 의의가 있다. 사람들은 여러 목적으로 스마트폰을 사용하고, 스마트폰의 적절한 사용은 개인 생활에 여러 가지 편의와 즐거움을 제공해주지만, 일부 사람들의 경우에는 자신의 의도와 의지와 다르게 스마트폰을 과다사용하고, 이에 대한 개선의 필요성을 느끼면서도 자신의 행동 습관을 바꾸는 것을 어려워할 수 있다. 이에 본 연구에서는 자신을 대하는 태도인 자기자비가 최근 들어 크게 주목받고 있는 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향을 살펴봄으로써 스마트폰 중독 경향성을 낮추기 위해서 개인의 자기자비 수준을 높일 필요가 있음을 확인하였다. 구체적으로 스트레스를 많이 받거나, 힘들고 외로운 상황에서 자신을 공격하고 비난하며 스스로를 고립시키고 부정적 정서에 몰입하거나 회피하기보다는, 친절하고 자비롭게 자신을 대하며 보편적 인간성을 인식하고 마음챙김의 자세를 갖추는 것이 스마트폰 중독 경향성을 낮추는 데 도움이 될 것이다. 따라서 상담장면에서 스마트폰 중독에 대해서 고민하는 내담자와 상담할 때, 이들이 힘들거나 외로운 상황에서 어떻게 자신을 대하는지를 파악하고,

그것이 부정적이고 공격적인 방식이라면 이를 변화시켜 자신에게 힘이 되고 위로가 될 수 있는 자비로운 태도를 보이도록 함으로써 스마트폰 중독에 벗어나도록 도움 필요가 있을 것이다.

또한, 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움의 매개효과를 밝힌 것도 이 연구의 의의 중 하나라고 여겨진다. 외로움이 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향은 여러 양적 연구(김효정, 김은하, 2016; 최다혜, 이혜진, 2017; 황중원, 김진숙, 2017)와 활용한 질적 연구(한상규, 2019)에서 밝혀진 바 있다. 이 연구에서는 더 나아가 외로움이 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계를 매개하는 변인임을 확인함으로써 스마트폰 중독 경향성을 낮추기 위해서는 외로움이라는 정서적 변인에 개입할 필요가 있음을 다시 한 번 확인했다고 볼 수 있다. 현대의 개인은 외로움을 느끼는 순간, 외로움을 회피하거나 벗어나기 위한 수단으로써 자신과 가장 가까이 있으며 손쉽게 접할 수 있는 스마트폰을 사용할 가능성이 크다. 하지만 이런 식의 즉각적이며 자동적인 반응은 이들이 겪고 있는 외로움의 실체를 제대로 파악하고, 이를 건강하게 다루는 데에는 오히려 방해가 될 수 있다. 외로움의 이유가 친밀한 사회적 관계의 부족이나 대인관계 문제로 인해 타인으로부터 소외에서 기인하는 것일 수도 있고, 아니면 이 연구에서 살펴본 것처럼 자신 자신을 대하는 태도가 비판적이고 부정적이어서 자기 자신으로부터 느껴지는 소외로 인한 외로움일 수도 있다. 따라서 외로움의 실체를 직면하고 이를 어떻게 다룰 수 있을지 고민할 때 외로움을 적응적으로 다뤄갈 수 있다고 여겨진다. 따라서 상담장면에서 스마트폰 중독으로 고민하는 내담자가 외로움

에 직면하고 자신의 외로움의 원인에 대해 성찰하게 해봄으로써, 외로움을 건강하게 다뤄갈 수 있도록 개입할 필요가 있을 것이다.

마지막으로 이 연구에서는 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움과 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과를 확인했는데 그 의의가 있다고 여겨진다. 김형지, 김성태(2018)가 주장한 것처럼 개인의 인지는 스마트폰 중독 경향성이라는 행동을 설명하는데 중요한 기제로 활용될 수 있다. 본 연구에서 나타난 것처럼 대인관계에서 주도적으로 관계를 맺고 유지할 수 있는 자신의 능력에 대한 긍정적인 믿음이 높다면, 자기자비와 스마트폰의 관계에서 외로움의 간접효과를 줄일 수 있을 것이다. 반대로 다른 사람들과 만족스러운 관계를 맺을 수 있다는 자신감이 부족하다면, 외로움의 간접효과는 더욱 강하게 나타날 수 있다. 따라서 스마트폰 중독 경향성을 예방하기 위해서는 대인관계 자신감을 높여갈 수 있는 개입들이 필요하다고 여겨진다. 이를 위해서 상담장면에서 내담자의 대인관계 경험에 대해서 함께 이야기를 나누고, 내담자의 장점 및 대인관계에서 했던 성공적 경험들을 활용하도록 격려함과 동시에, 대인관계 어려움을 일으키는 원인을 파악하고 적절한 사회적 기술을 습득하도록 하거나, 대인관계 개선을 위해 다른 필요한 개입을 함으로써 내담자의 사회적 자기효능감을 증진하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

이러한 의의에도 불구하고 이 연구가 가질 수 있는 한계는 다음과 같다. 이 연구에서는 스마트폰의 활용 비율이 가장 높은 20대 대학생만을 대상으로 하였기 때문에 이 연구결과를 다른 연령대로 일반화하는 데는 한계가 있다. 예를 들어 아동이 나타내는 스마트폰 중

독 경향성의 원인이나 양상은 20대와 다를 수 있다. 가령 선행연구에서는 아동, 초기 청소년들은 어머니의 스마트폰 중독 수준이나 양육 방식이 자녀들의 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(신하나, 정세훈, 2018). 또한, 고령 스마트폰 이용자들에서는 오히려 사회적 지지가 높을수록 스마트폰 중독 경향성이 높은 것으로 확인되었다(양승민, 임진섭, 2019). 따라서 각 연령대의 특성을 고려하여 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 변인들을 각각 확인할 필요가 있을 것이다. 그리고 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 사용하였기 때문에 개인의 인식에 따라 스마트폰 중독 경향성이 다르게 측정되었을 수도 있다. 즉, 누군가는 실제 스마트폰 중독 경향성이 있지만, 자신의 문제에 대해 인식하지 못할 수도 있고, 누군가는 자신의 스마트폰 중독 경향을 더 엄격하게 인식할 수도 있다. 따라서 실제 스마트폰 사용 시간 기록과 같이 이를 보완할 수 있는 다른 측정 방법을 함께 활용함으로써 자기보고식 설문조사의 한계를 보완할 필요가 있을 것이다. 그뿐만 아니라 이 연구는 상관관계에 기초한 회귀분석 결과로써 매개효과와 조절효과를 제시하고 있으므로 추후 연구에서는 실제 자기자비 증진 개입이 외로움의 수준을 감소시켜 스마트폰 중독 경향성을 낮추는지, 그리고 이러한 과정을 사회적 자기효능감이 영향을 미치는지 실험연구를 통해 확인할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

과학기술정보통신부 (2018). 2018 인터넷 이용 실태조사 국문 요약보고서.

https://www.kisa.or.kr/public/library/etc_View.jsp?regno=0011990 에서 검색.

과학기술정보통신부 (2020). 2019년 스마트폰 과의존 실태조사 결과.

[https://msit.go.kr/cms/www/policyCom/report/_icsFiles/afieldfile/2020/02/20/\(%EB%B6%99%EC%9E%84\)%202019%EB%85%84%20%EC%8A%A4%EB%A7%88%ED%8A%B8%ED%8F%B0%20%EA%B3%BC%EC%9D%98%EC%A1%B4%20%EC%8B%A4%ED%83%9C%EC%A1%B0%EC%82%AC%20%EA%B2%B0%EA%B3%BC.pdf](https://msit.go.kr/cms/www/policyCom/report/_icsFiles/afieldfile/2020/02/20/(%EB%B6%99%EC%9E%84)%202019%EB%85%84%20%EC%8A%A4%EB%A7%88%ED%8A%B8%ED%8F%B0%20%EA%B3%BC%EC%9D%98%EC%A1%B4%20%EC%8B%A4%ED%83%9C%EC%A1%B0%EC%82%AC%20%EA%B2%B0%EA%B3%BC.pdf) 에서 검색.

김경의, 이 단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023- 1044.

김경진 (2019, 2, 18). 한국, 스마트폰 보유율 세계 1위...세대 간 격차도 최저. *중앙일보*. <https://news.joins.com/article/23377911> 에서 검색.

김병년 (2013). 대학생의 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울의 매개효과. *한국가족복지학*, 39, 49-81.

김은영, 김정기, 최승애, 남태현 (2016). 대학생(원)생들이 경험하는 우울과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *청소년학연구*, 23(6), 97-118.

김인경, 박상욱, 최혜미 (2017). 대학생의 스마트폰 중독, 의사소통 능력, 외로움, 대인관계 건강 간의 관계. *한국산학기술학회논문지*, 18(1), 637-648.

김혜영, 이영애. (2018). 청소년의 또래애착과 스마트폰 중독경향성의 관계에서 자아존중감의 조절효과. *청소년상담연구*, 26(2), 229-247.

- 김형지, 김성태 (2018). 스마트폰 중독과정에 관한 연구-인지 행동 모델의 논의 확장을 중심으로. *한국언론학보*, 62(1), 131-161.
- 김효정, 김은하 (2016). 불안애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 외로움과 대학생활 적응의 매개효과. *상담학연구*, 17(2), 157-179.
- 박선영, 도현심 (1998). 가족기능 및 자아존중감과 청소년의 외로움간의 관계. *아동학회지*, 19(1), 229-244.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
- 박순아, 박근우 (2017). 가족의 기능과 스마트폰 중독과의 관계에서 자아분화의 매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 18(4), 325-333.
- 박지영, 김귀애, 홍창희 (2012). 청소년의 휴대전화 중독적 사용과 이용동기, 또래관계 및 정서적 요인과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 31(1), 151-159.
- 변희숙, 권순용 (2014). 초등학생의 외로움과 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과. *아동교육*, 23(4), 303-317.
- 서원진, 김정호, 조인성 (2014). 사회불안과 외로움의 관계에서 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회 연차학술대회 발표초록집*, pp. 231-231. 8월 28일. 서울: 이화여자대학교 ECC.
- 성승연 (2013). 성인애착과 심리적 건강과의 관계: 자기자비의 매개효과. 석사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 송주석, 박기산, 김예인, 최희락, 신성만 (2018). 대학생의 대인관계 유능성이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 대인존재감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 537-557.
- 신하나, 정세훈 (2018). 아동·청소년의 스마트폰 중독 수준에 영향을 미치는 개인적 및 사회환경적 예측요인에 관한 연구. *사이버 커뮤니케이션학보*, 35(3), 5-50.
- 신호경, 이민석, 김홍국 (2011). 모바일 사용행동에 대한 실증연구: 스마트폰 사용 중독을 중심으로. *정보화정책*, 18(3), 50-68.
- 안은미, 이병관 (2016). 소비자의 자기자비성향이 동조소비, 과잉소비 및 중독소비에 미치는 영향: 자비불안의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회 연차학술대회 발표초록집*, pp. 326-326. 8월 18일. 군산: GSCO.
- 안혜림 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 SNS 중독 경향성의 관계: 자기자비의 매개효과. 석사학위논문, 명지대학교.
- 양승민, 임진섭 (2019). 노인의 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향요인: 인지행동모델 (cognitive-behavioral model)을 기반으로 한 탐색연구. *공공정책연구*, 36(1), 207-231.
- 여종일 (2016). 남녀중학생의 외로움과 스마트폰 중독증상의 관계: 자아존중감의 매개효과 검증. *청소년학연구*, 23(1), 129-152.
- 이인숙 (2019). 거부민감성이 관계중독에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 부정적 갈등해결 전략의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 이종환, 임종민, 손한백, 곽호완, 장문선 (2016). 행동중독 준거기반 스마트폰 중독 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 425-443.
- 이지은, 조인효, 김은영 (2019). 대학생들의 성인 불안정애착과 스마트폰 중독과의 관계

- 에서 자아존중감의 매개효과. *디지털융복합연구*, 17(1), 229-237.
- 임숙희, 신현지 (2020). 우울, 불안 및 외로움의 변화가 스마트폰 중독의 변화과정에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 25(1), 273-286.
- 전호선, 장승욱 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰 중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 21(8), 103-129.
- 정형희, 김현숙 (2018). 부모의 심리적 통제와 청소년의 스마트폰 중독과의 관계에서 자기결정성 동기의 매개효과. *청소년학연구*, 25(10), 123-144.
- 조선희, 전경숙 (2016). 대학생의 스마트폰 중독 관련 요인. *스트레스연구*, 24(1), 13-22.
- 진미령, 신성만 (2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향: '도피이론(Escape Theory)'모형을 중심으로. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.
- 최다혜, 이혜진 (2017). 외로움과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *인지행동치료*, 17(1), 87-103.
- 최동원 (2015). 대학생의 스마트폰 중독정도에 따른 신체활동량, 수면의 질, 주의력 조절 및 자기조절학습. *한국산학기술학회논문지*, 16(1), 429-437.
- 최윤영, 서영석 (2015). 불안전 애착과 스마트폰 중독 간의 관계: 사회적 지지로 조절된 충동성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 749-772.
- 한국게임산업개발원 (2004). 게임환경 변화에 따른 게임몰입(중독)의 추세와 의미. 서울: 한국게임산업개발원.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰 중독 진단 척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2012). 청소년들의 일상을 점령하는 스마트폰, 어떻게 풀어나 가야 하는가? 서울: 한국청소년상담복지개발원.
- 한상규 (2019). 청소년의 스마트폰 중독과정에 관한 현상학적 연구. *상담심리교육복지*, 6(1), 7-22.
- 황다래, 권혁철 (2016). 자기초점적 주의와 자아탄력성이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *재활심리연구*, 23(3), 585-598.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 황중원, 김진숙 (2017). 아동의 외로움이 스마트폰 중독현상에 미치는 영향-학업스트레스의 매개효과를 중심으로. *인문사회21*, 8(4), 693-706.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage Publication.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). Investigating predictive role of self-compassion on social efficacy. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 5(3), 11-19.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and*

- applications*. Newbury, Park: Sage Publications.
- Dussault, M., & Deaudelin, C. (2001). Loneliness and self-efficacy in education majors. *Psychological Reports, 89*(2), 285-289.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction, 85*(11), 1403-1408.
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 10*(3), 215-221.
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 395-415). New York: Pergamon.
- Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research, 11*(2), 92-97.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kotera, Y., & Rhodes, C. (2019). Pathways to sex addiction: Relationships with adverse childhood experience, attachment, narcissism, self-compassion and motivation in a gender-balanced sample. *Sexual Addiction & Compulsivity, 26*(1-2), 54-76.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T. Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing, 16*(1), 105-114.
- Padesky, C., & Greenberger, D. (1995). *Mind over mood: Cognitive treatment therapy manual for clients*. New York: Guilford Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships, 3*, 31-56.
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence, 183*, 78-81.
- Rainey, J. C., Furman, C. R., & Gearhardt, A. N. (2018). Food addiction among sexual minorities. *Appetite, 120*, 16-22.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480.
- Sherer, M., & Adams, C. (1983). Construct

- validations of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53(3), 899-902.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Tsai, W., Wang, K. T., & Wei, M. (2017). Reciprocal relations between social self-efficacy and loneliness among Chinese international students. *Asian American Journal of Psychology*, 8(2), 94-102.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717.

원고접수일 : 2020. 01. 22

수정원고접수일 : 2020. 03. 11

게재결정일 : 2020. 03. 19

**The Relationship between Self-compassion and
Smartphone Addiction Tendency with the Mediating Effect
of Loneliness and the Moderated Mediating Effect
of Social Self-efficacy in College Students**

Ju-ri Joeng

Chonnam National University / Professor

Eun-young Kim

Kyungil University / Professor

This study examined the mediating effect of loneliness, the moderating effect of social self-efficacy, and the moderated mediating effect of social self-efficacy on the relationship between self-compassion and smartphone addiction tendency, serially. Participants were college students in their twenties whose smartphone usage was highest compared to others in their age group. Participants were administered questionnaires consisting of self-compassion, smartphone addiction tendency, loneliness and social self-efficacy scales. Data from 308 students (122 men and 186 women) were analyzed using SPSS Macro Process. The results indicated that self-compassion predicted smartphone addiction tendency not only directly, but also through loneliness. In addition, social self-efficacy moderated the relationship between self-compassion and loneliness and there was a moderated mediating effect of social self-efficacy on the relationship between self-compassion and smartphone addiction tendency, with the mediating effect of loneliness. The implications, and limitations of the study, as well as recommendations for the future research are discussed.

Key words : self-compassion, smartphone addiction tendency, loneliness, social self-efficacy, moderated mediating effect