

‘포노 사피엔스(Phono Sapiens)’는 휴대폰을 의미하는 ‘Phono’와 생각, 지성이라는 의미의 ‘Sapiens’가 합쳐진 신조어로, 기성세대보다 디지털 문화에 훨씬 익숙하여 스마트폰을 자유롭게 사용하는 신인류를 지칭한다(매일경제, 2019. 6. 14). 나아가 이들은 스마트폰을 신체의 일부처럼 여기며 ‘스마트폰 없이 살아가기 힘들어하는 세대’로 해석되기도 한다(한국일보, 2019. 4. 30).

지난 2009년 국내에 스마트폰이 도입된 후 매우 빠르게 우리의 일상으로 스마트폰이 보급되었으며, 2018년 현재 만 3세 이상 인구의 89.6%가 스마트폰을 사용하고 있다. 특히 2~30대의 스마트폰 이용자 비율은 99.9%에 이르고 있다(한국인터넷진흥원, 2018). 스마트폰의 특성인 휴대의 편리함으로, 필요할 땐 언제 어디서나 인터넷 접속이 가능하고, 이를 통해 빠르게 정보를 얻고 음악을 들으며, SNS로 대인관계 소통을 할 수 있다(최승미, 2015). 또한, 개인의 욕구에 맞는 다양한 어플리케이션(application)의 개발과 보급으로 생활은 더욱 편리하게 되었다. 그러나 스마트폰의 이러한 순기능 이면에는 스마트폰 과의존이라는 역기능적인 현상 또한 자리 잡고 있다.

스마트폰 과의존이란 ‘스마트폰 중독’을 대신하는 용어로서, 개인의 삶에서 스마트폰 이용이 가장 중요한 활동이 되며, 스마트폰 이용에 대한 조절능력이 감소하여 신체적·사회적·심리적으로 부정적 결과를 경험함에도 스마트폰을 지속적으로 이용하는 상태를 의미한다(한국정보화진흥원, 2018).

한국정보화진흥원(2018)의 조사에 따르면, 만 3세~69세 스마트폰 이용자 중 스마트폰 과의존군은 5명 중 1명인 19.1%로 전년 대비 0.5% 증가하였다. 특히 20대가 다수인 대학생

의 경우, 과의존군이 24%로 전년에 비해 0.4% 증가율을 보이고 있다(한국정보화진흥원, 2019). 국내 한 연구소의 직업별 스마트폰 사용시간 조사에서도 다른 직업군에 비해 대학생이 주당 평균 38.6시간으로 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다(The Science Times, 2017).

20대는 성인 초기 발달단계 상 친밀감과 대인관계 형성을 통한 소속감의 욕구가 높은 시기로(Erikson, 1963), 스마트폰을 통한 자신의 표현, 관계에 대한 욕구만족을 위해 사용할 수 있지만(이수진, 김태곤, 2018), 시·공간 제약이 없다는 문제는 스마트폰 과의존으로 이어질 수 있다. 김정애와 조의영(2016)의 대학생들 스마트폰 사용경험에 대한 연구에 따르면, 스마트폰이 없을 때 매우 허전하고 불안함을 느낌, 스마트폰을 자신의 분신처럼 느끼며 스마트폰이 없을 때 무엇을 할지 몰라 초조함, 스마트폰 상에서는 원활한 의사소통의 부재로 부정적 대인관계를 형성, 집중력을 저하시킴, 스트레스를 해소하기 위해 사용하지 않 할 일을 못해 오히려 스트레스가 높아진다고 보고하였다. 이 연구의 결과로 스마트폰 과의존의 문제는 대학생에게 심각함을 알 수 있다.

대학생 대상 스마트폰 과의존 발생을 예측하는 요인에 대한 선행연구들을 살펴보면 크게 개인 내적 요인과 개인 외적 요인으로 나눌 수 있다. 개인 내적 요인으로는 낮은 자기통제력(김남선, 이규은, 2012; 이현숙, 배상윤, 2017)), 높은 충동성(이현숙, 배상윤, 2017), 지각하는 외향성의 높음(장혜진, 2015), 회복탄력성의 낮을 때(김진주, 임동춘, 주세진, 2014) 등이 스마트폰 과의존에 영향을 주는 것으로 나타났다. 개인 외적 요인으로는 취업·경제·이성관계 등 대학생활스트레스의 높음(이

미영, 2019; 김남선, 이규은, 2012; 박지윤, 2018; 이진영, 2016; 박혜경, 2017; 강경아, 박성희, 2018; 정새롬, 2014; 정서영, 송미경, 2017), 아동·청소년기의 방임적 양육 경험으로 인한 우울감 증가(최홍일, 김진희, 2013), 성인 불안정애착 중 애착불안의 높음(이지은, 조인효, 김은영, 2019), 높은 대인관계만족도(장혜진, 2015), 낮은 대인관계 유능성으로 인한 대인존재감의 결여(송주석, 박기산, 김예인, 최희락, 신성만, 2018), 대학생활에 적응 안 됨으로 인한 대인관계 지지가 낮음(이승훈, 2019) 등이 제시되었다.

대학생활스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향

생활스트레스란 일상에서 야기되는 혼란으로 개인의 항상성 유지를 위협 당하고, 이러한 위협에 대한 대처가 충분하지 못할 때를 말한다(전경구, 김교현, 1991). 간혹 발생하는 하나의 심각한 스트레스보다 자주 발생하지만 만성적인 스트레스로 작용할 수 있는 생활스트레스가 더욱 위협적인 특성을 지닌 스트레스로 규정된다(Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). 그렇기 때문에 심각한 스트레스보다 생활스트레스가 학업부진, 건강상의 문제, 자살 생각 등 심리적, 신체적 장애를 더욱 잘 예측한다고 보고되었다(Felsten, 2004; 노상선, 조용래, 최미경, 2014)

청소년후기에서 성인초기의 대학생들은 자아정체성 확립 및 부모로부터 심리적 독립과 같은 발달과업을 성취해야 한다(이은희, 2004). 정해진 원칙이나 규율 속에서 수동적으로 생활하던 중고교시절과는 달리 대학생활은 스스로 선택하고 결정하는 자율적인 환경 속에서

이뤄진다(김동임, 조인주, 2017). 이러한 자율성은 그만큼의 책임과 의무 또한 스스로에게 주어지는데 외부의 힘이 아닌 자발적 동력에 의해 스스로를 통제하고 절제해야 한다(이명진 등, 2012), 대학이라는 새로운 환경에서 학업과 대인관계, 진로의 선택 등 다양한 발달과업을 스스로 해결해 나가야 하는 상황 자체가 대학생 일반에게 생활스트레스로 작용할 수 있으며(김영경, 2013), 통계청(2017)의 조사에서도 20~24세의 대학생 57.7%가 '전반적으로 생활 스트레스를 받고 있다'고 보고하고 있다.

지속적인 생활스트레스는 개인으로 하여금 다양한 적응상의 어려움을 야기할 수 있으며, 그로 인한 현실의 고통을 회피하고 부정적 정서를 감소시키기 위해 특정 대상에 과도하게 몰입하며 의존할 수 있다(Durak, Senol, & Gencoz, 2010; 박지윤 2018). 알코올이나 도박, 약물, 위험한 성행동 등에 대한 중독 등은 대표적인 스트레스 부적응적 대처로 알려져 있으며(Amett, 2000), 본고에서 다루고 있는 스마트폰 과의존 역시 이러한 부적응적 대처의 일환으로 평가되고 있다(김동희, 2016).

사회불안과 스마트폰 과의존

미국정신의학협회(American Psychiatric Association, 2013: 이하 APA, 2013)의 진단통계편람(Diagnostic and Statistical Manual; DSM) 5판에 따르면, 사회불안은 타인에게 관찰되고 평가받을 수 있는 하나 이상의 사회적인 상황에서 반복되는 강한 불안 반응이다. 즉, 타인이 자신을 어떻게 평가할 것인가 또는, 대인관계 상황에서 타인에게 자신의 의도대로 바람직한 인상을 줄 수 있는 상황이 전개될 것인가에 대한 불안을 의미한다(오지희, 2015). 어느 정도의 사

회불안은 자연스러운 경험으로, 대인관계에서 경험하는 다소의 긴장감이 효과적인 기능이나 수행을 촉진시키는 긍정적 역할을 할 수 있다. 그러나 극심하고 반복적인 사회불안은 개인에게 심리적 고통을 야기할 뿐 아니라 대인관계를 비롯한 사회적 상황에 나서지 못하거나 수행상의 결함을 야기하여 적응상의 곤란을 가져올 수 있다(이상주, 2011).

성인 초기는 청소년기와는 다른 낮은 사회적 환경에 반복 노출되면서 사회불안을 경험하기 쉬운 시기로(Strahan, 2003), 앞서 지적한 대학생의 생활스트레스는 사회불안 경험에 영향을 미칠 수 있는 주요 심리사회적 변인으로 언급되고 있다(최미경, 조용래, 2005; 최정훈, 이정윤, 1994). 대학생은 중·고등학교 때와는 달리 시험, 과제, 발표 등 평가받는 상황이 많아지고, 학과활동, 동아리 활동 등 본인이 적극적으로 다양한 활동에 참여하여 대인관계를 형성해야 한다. 이러한 사회적 관계의 급속한 확대로 사회불안을 호소하는 경우가 적지 않게 되며(김효정, 2009), 이는 스트레스로 작용한다. 실제로 미국 대학생의 19-22%가 사회불안 증상을 호소하고 있으며(APA, 2013; Strahan, 2003), 국내 대학생의 경우에도 대인관계 어려움과 대인 불안 경험을 호소하는 비율이 조사대상의 24.7-34.7%에 이르는 것으로 보고되고 있다(김미옥, 손정락, 2013).

사회불안은 대학생 시기의 자아정체성 발달을 위해 중요한 과업 중 하나인 적절한 대인관계형성을 저해한다(Noller & Callan, 1990). 양재원과 오경자(2009)의 연구에서 사회불안이 높은 경우 상대의 얼굴표정을 인식할 때, 자신이 수행한 것을 타인이 부정적으로 평가한다고 인식할 가능성이 높다고 보고하였다. 이러한 인식은 자신의 수행에 대해 유능감을 낮

춰 사회불안이 증가되는 악순환을 보일 수 있다. 일부 사회불안 대학생들은 발표 및 조별수업, 사회적 모임 등 사회적 상황을 회피하며(노승혜, 조현주, 2018), 대인관계 유지의 어려움으로 대인관계 단절과 학교생활 부적응을 겪기도 한다(원호택, 1999).

대학생의 사회불안에 영향을 미치는 변인에 대한 선행연구를 살펴보면, 어머니 과보호 양육태도(황예델, 이경순, 2019), 비합리적 신념(이수인, 김충명, 2019), 완벽주의적 자기제시성향(박승혜, 이승연, 2019), 다차원적 완벽주의(서영임, 김정민, 조한비, 2018), 부적응적 자기초점주의(박은, 김정민, 2017), 부모화경험(최경란, 홍지영, 박미현, 2019), 내면화된 수치심(이연규, 최한나, 2013), 내현적 자기애(김성주, 이영순, 2015) 등이 보고되었다. 하지만 대학생 대상 생활스트레스가 사회불안에 미치는 영향 연구는 미흡한 실정이다. 다른 대상의 연구로는, 초등학생을 대상으로 한 임정하, 이지윤, 김상미, 박지수와 정윤지(2015)의 연구에서 생활 스트레스가 높을수록 사회불안이 높게 나타났고, 생활스트레스는 사회불안에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이경은과 하은혜(2011)의 중·고등학생 대상 연구에서는 생활스트레스가 사회불안에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다. 다른 대상의 선행연구를 토대로 대학생 생활스트레스가 사회불안에 영향을 미침을 예측할 수 있다.

한편, 사회불안을 느끼는 사람들은 직접 얼굴을 보고 소통하는 것보다는 가상공간을 통한 간접적인 의사소통을 선호하는 경향이 있는데(Sheldon, Abad & Hinsch, 2011), 온라인이 가진 제한적인 접촉 특성이 이러한 선호와 의존을 강화시킨다(McKenna, Green, & Gleason, 2002).

온라인을 통한 의사소통은 비교적 안전하게 보이나, 부정적 자기개념을 보이는 사회불안의 특성상, 평가를 예상하여 이상적인 모습을 보이려는 시도를 하며, 오프라인과 온라인에서의 자기 불일치를 느낄 위험이 있다(High & Caplan, 2009). 또한, 사회 불안으로 인해 현실에서 하지 못했던 감정적 문제를 온라인을 통해 해결할 수 있더라도, 가상세계의 대인관계는 점점 인터넷을 강박적으로 사용하는 생활 패턴의 변화를 가져온다(Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007).

실제로 사회불안과 인터넷 과의존과의 연관성에 대한 선행 연구들을 보면, 높은 사회불안의 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 인터넷 의존도가 높으며(Campbell, Cumming, & Hugh, 2006), SNS 중독경향성이 높은 것으로 나타났다(황희은, 김향숙, 2015; 김형수, 2014). 대학생 대상의 연구에서는 사회불안과 SNS 중독과의 관련성에서 유의미한 성차가 보고되었는데(박승혜, 이승연, 2019), 여학생의 경우, 사회불안이 SNS중독경향성에 미치는 영향이 유의하지 않았던 데 반해, 남학생의 사회불안은 SNS중독경향성에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 한 이성철 등(2014)의 사회불안과 스마트폰 과의존 연구에서도 스마트폰 위험 사용군이 일반 사용군에 비해 사회불안 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

사회불안과 정서표현성, 스마트폰 과의존

Wenzel(2002)에 따르면, 사회불안을 경험하는 사람들은 정서적, 사회적 친밀감에 대한 경험이 부족하고 대인관계상에 더 많은 문제를 경험한다. 또한 Davila와 Beck(2002)은 사회

불안을 경험하는 사람들이 갈등과 정서표현에서의 회피성, 대인관계 의존성등의 역기능적인 양상을 특징적으로 보인다고 제안하였다(곽지현, 홍혜영, 2018).

스트레스, 우울, 불안 등의 부정정서와 관련이 있는 스마트폰 과의존은(김은영, 김정기, 최승애, 남태현, 2016; Samaha & Hawi, 2016) 부정정서를 효과적으로 조절하기 위해(Hoffner & Lee, 2015), 부정적 정서로부터 회피하기 위한 수단으로(Hopley & Nick, 2010) 나타난다고 보고하였다(김보라, 오현숙, 조문환, 2018).

정서란 외적 자극에 대해 인간이 경험하는 보편적, 기능적인 반응이며, 표현과 행동화하려는 경향성을 지니고 있다. 개인이 정서 경험을 잘 인식하고 적절히 표현하는 능력을 갖추는 것이 건강한 삶을 영위하는 데 필수적인 요소로 제안되고 있다(Rogers, 1992). 한편, 정서표현(emotional expressive)이란 경험하는 정서를 외적으로 표현하는 것을 의미하며(홍창희, 한규석, 2007), 정서표현성(emotional expressivity)은 정서표현 정도의 개인차로 가벼운 미소, 웃음 등에서 얼굴 찡그리기, 방에서 뛰쳐나오기, 울기 등 다양한 강도의 행동 변화를 통해 정서를 표현하는 것을 의미한다(Gross & John, 1995).

정서적으로 건강하고 정서표현성이 높은 사람은 사회성과 자기조절력이 양호하며, 타인과의 소통이 원활하여 대인관계를 원만하게 형성하는 경향성을 보인다(Leech, Day, Richardson, & Goldschmidt, 2003). 반면, 정서표현성이 낮은 사람들은 문제 상황에서 타인과 소통하여 문제를 해결하기보다는 회피, 억제 등의 대처를 주로 보이는데(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997), 특히 낮은 정서표현성은 타인과의 정서공유를 제한하고 친밀감의

경험을 감소시켜 사회적 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(John & Gross, 2004). 선행 연구들을 보면 사회불안이 높은 사람들은 대체로 정서 표현성이 떨어져 타인과의 정서적, 사회적 친밀감을 경험하기 어려우며 대인관계 상에 더 많은 문제를 경험하는 것으로 나타났다(Wenzel, 2002; Davila & Beck, 2002). 또한 정서표현의 역제가 대인관계에 필요한 사회기술 결핍으로 이어질 수 있으며, 나아가 이러한 사회기술의 부족은 대인관계를 비롯한 사회적 상황에서 대처 효율성을 떨어뜨리며 사회불안을 더욱 심화시키는 요인이 될 수 있다(김민경, 현명호, 2013).

앞서 지적한 바와 같이 높은 사회불안은 직접적인 대면접촉 및 타인의 즉각적 반응을 피할 수 있는 스마트폰 과의존 상태와 관련이 있는 바, 사회불안을 가중시키는 면대면에서의 낮은 정서 표현성은 스마트폰 과의존 상태를 더욱 심화시킬 수 있는 요인이 될 수 있어 보인다. 반대로 사회불안을 호소하는 개인의 정서표현성을 촉진할 경우, 정서 억제 및 회피적인 경향성을 낮춤으로써 스마트폰 과의존 상태를 경감시킬 수 있는, 일종이 조절변인으로 작용할 가능성 또한 시사해준다고 볼 수 있다. 실제로 엄민경(2013)의 연구에 따르면, 사회불안이 높더라도 정서표현성이 높을 경우 스마트폰 과의존 수준이 낮아진다는 보고가 있어 조절변인으로써 정서표현성의 가능성을 시사해 주고 있다. 또한 대학생을 대상으로 한 국외 연구에서도 정서 보여주기, 정서말하기와 같은 정서적 표현이 인터넷 과의존 수준을 낮추는 것으로 보고되고 있다(Vesile, 2011).

이상의 결과들을 종합해 볼 때, 초기 성인기에 해당하는 대학생의 경우, 낮은 환경 및

높은 생활 스트레스는 사회불안 및 스마트폰 과의존 상태와 같은 부적응상태를 유발할 수 있는데, 특히 사회불안은 회피 및 억제 대치를 유발해 스마트폰 과의존 상태를 심화시킬 수 있다. 이때 개인의 정서표현성 수준은 사회불안이 스마트폰 의존으로 이어지는 일련의 과정에 보호요인 혹은 조절변인으로 작용하여 스마트폰 과의존 수준에 영향을 미칠 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계를 매개하는 사회불안이 정서표현성의 수준에 따라 다를 수 있음을 가정하고 이를 확인하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구모형은 그림 1과 같고, 연구문제는 다음과 같다.

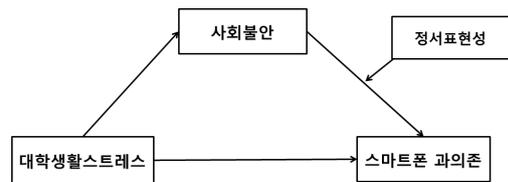


그림 1. 연구모형

연구문제 1. 대학생활스트레스, 사회불안, 스마트폰 과의존, 정서표현성의 관련성은 어떠한가?

연구문제 2. 대학생활스트레스와 스마트폰 과의존과의 관계에서 사회불안은 매개효과를 가지는가? **연구문제 3.** 대학생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에서 사회불안의 매개효과는 정서표현성에 의해 조절되는가?

방 법

연구대상

본 연구에서는 서던포스트에서 자료수집을 위해 스마트폰을 사용하고 있는 대학생 400명을 대상으로 온라인상에서 설문조사를 실시하였다. 연구대상자의 성별 비율은 남성 200명(50%), 여성 200명(50%)이었고, 학년 분포는 1~4학년 각 100명(각 25%)씩 동일한 비율이었다. 하루 총 스마트폰 사용시간은 2시간 미만 이 38명(9.5%), 2~3시간이 75명(18.8%), 3~4시간이 109명(27.3%), 4~6시간이 89명(22.3%), 6시간 이상은 89명(22.3%)이었다. 스마트폰 중독 위험군 분포율을 살펴보면, 고위험 사용자군은 40명(9.8%), 잠재적 위험사용군은 53명(13.3%), 일반사용자군은 307명(76.9%)이었다. 일상생활에서 스마트폰이 차지하는 비중은 ‘비교적 중요’가 184명(46.1%), ‘없어서는 안됨’이 105명(26.1%)의 비율이었고, 스마트폰 사용 후 만족도는 ‘매우 만족’이 118명(29.6%), ‘만족’이 237명(59.4%)로 확인되었다.

측정도구

대학생 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students: RLSS-CS)

대학생활스트레스의 측정을 위해 전경구와 김교현(1991)이 개발, 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 수정 보완한 개정판 대학생용 생활스트레스 척도에 대해 이지영(2007)이 재구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 50문항으로 대인관계 23문항과 당면과제 27문항 등 2요인으로 구성되어 있다. 문항은 ‘전혀 없음’(1점)부터 ‘매우 자주 있음’(4점)까지의 4점 Likert 척도로 평정한다. 점수는 50점부터 200점까지의 범위로, 점수가 높을수록 생활스트레스가

높음을 의미한다. 전경구 등(2000)의 연구에서 타당도를 확인하여 적합한 요인구조를 밝혔고, 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .72~.88로였다. 이지영(2007)의 연구에서는 .94였고, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

성인 스마트폰 중독척도(S-척도)

스마트폰 과의존을 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2011)이 개발한 성인 스마트폰 중독 자가진단 척도(S-척도)를 사용하였다. 이 척도는 일상생활장애(5문항), 금단(4문항), 가상세계 지향성(2문항), 내성(4문항)으로 구성되었다. 총 15문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)부터 ‘매우 그렇다’(4점)까지의 4점 Likert 척도로 구성되며, 점수가 높을수록 스마트폰 과의존을 의미한다. 4, 10, 15번 문항은 역으로 채점하여 합산하고, 점수의 범위는 15~60점으로, ‘고위험사용자군’은 총점 44점 이상이며, ‘잠재적 위험 사용자군’은 총점 40점~43점 이하, ‘일반사용자군’은 39점 이하이고, 이 중 고위험 사용자군과 잠재적 위험 사용자군을 스마트폰 과의존으로 분류하였다. 도구개발 당시 스마트폰 과의존 도구의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .81로 보고되었고, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

사회적 상호작용 불안척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

사회불안 정도를 평가하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)이 개발, 김향숙(2001)이 번안·타당화한 사회적 상호작용 불안 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 19문항으로 구성, 일반적인 사회적 상호작용 과정에서 경험하는 불안 정도를 측정한다. ‘전혀 그렇지 않다’(1점)부터 ‘매우 그렇다’(5점)까지 5점 Likert 척도로 평정

되고 8, 10번 문항은 역채점 한다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용에서 불안을 더 많이 경험하는 것으로 볼 수 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .92 이었고, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

정서표현성 평가(Berkeley Expressivity Questionnaire; BEQ)

정서표현성을 측정하기 위해 Gross와 John (1995)이 개발한 버클리정서표현성척도를 사용하였다. 정서표현성의 개인차를 측정하는 자기보고형 질문지로 총 16문항으로 구성되어 있고, '전혀 그렇지 않다'(1점)부터 '매우 그렇다'(7점)까지 7점 Likert 척도로 평정되고 3, 8, 9번 문항은 역채점 문항이다. 충동강도 및 부적표현성, 정적표현성의 세 하위척도로 구성되어있으며, 충동강도란 신체적 혹은 행동적 변화를 경험한 후 발생하는 강한 감정적 반응을 의미한다. 생각과 행동을 조절하는 능력에 영향을 미치며, 충동강도에 있는 대부분 것들은 개인이 관리하기 어렵다고 생각하는 부정적으로 평가된 것(예; 슬픔의 눈물)이다. 하지만, 충동강도가 부정적인 감정적 충동을 과대평가한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 부정적 표현성은 분노, 두려움, 초조함 같은 부정적인 감정을 표현하는 것이고, 긍정적 표현성은 행복과 즐거움 같은 긍정적 감정을 표현하는 것이다(Gross & John, 1995). 원 척도에서는 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 보고되었고, 본 연구에서는 .81로 나타났다.

분석방법

수집된 자료의 분석은 SPSS 21.0 프로그램과 SPSS Macro 3.3을 사용하여 실시하였다.

SPSS Macro는 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)의 PROCESS를 이용하고, 이를 통해 조절 및 매개효과와 둘 간의 통합모델(조절된 매개효과모형)을 분석하였다. 본 연구의 분석절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰도검증을 위해 내적신뢰도계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 주요 연구변인의 평균, 표준편차 등의 기술통계치 확인을 위해 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인 간의 상관관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하여 변인들 간의 pearson 상관계수를 산출하였다. 셋째, 대학생생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에서 사회불안의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석을 실시하였고, 매개효과 통계적 유의성을 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 넷째, SPSS PROCESS macro의 Model 14번을 이용하여 대학생생활스트레스가 사회불안을 통해 스마트폰 과의존에 미치는 매개효과가 정서표현성에 의해 조절되는지, 즉 조절된 매개효과 검증을 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계 분석

본 연구의 주요변인과 관련하여 기술통계 및 측정 변인들의 상관관계를 분석한 결과를 표 1에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 대학생생활스트레스는 스마트폰 과의존($r=.35, p<.01$), 사회불안($r=.44, p<.01$), 정서표현성($r=.16, p<.01$)과 유의미하게 정적

표 1. 변인 간 기술통계치 및 변인들의 상관관계(N=400)

	1	2	3	4
1. 대학생활스트레스	1			
2. 스마트폰 과의존	.35**	1		
3. 사회불안	.44**	.38**	1	
4. 정서표현성	.16**	.33**	.11*	1
M	89.29	33.97	53.52	65.38
SD	21.77	7.57	14.53	11.15

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

인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스마트폰 과의존은 사회불안($r = .38, p < .01$), 정서표현성($r = .33, p < .01$)과 정적인 영향으로 유의미하게 나타났으며, 사회불안은 정서표현성($r = .11, p < .05$)과 유의한 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다.

대학생활스트레스와 스마트폰 과의존 관계에서 사회불안의 매개효과 분석

대학생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에 사회불안의 매개효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다(표 2). 먼저 1단계에서 독립변수인 대학생활스트레스가 종속변수인 스마트폰 과의존에 유의미하게 영향을 미치는

것으로 나타났다($\beta = .36, p < .001$). 2단계에서 독립변수인 대학생활스트레스가 매개변수인 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .45, p < .001$). 다음으로 독립변수를 대학생활스트레스와 사회불안으로, 종속변수를 스마트폰 과의존으로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 3단계 결과, 독립변수($\beta = .23, p < .001$), 매개변수($\beta = .30, p < .001$)로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결과적으로 대학생활스트레스의 β 값이 .36에서 .23으로 감소하였으므로 사회불안의 부분매개효과가 관찰되었다.

다음으로는 사회불안의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 SPSS Macro를 통해 부트스트래핑을 실시하였다(표 3). 본 연

표 2. 대학생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에서 사회불안의 매개효과 분석(N=400)

	종속변수	독립변수	B	SE	β	t
1단계	스마트폰 과의존	대학생활스트레스	.13	.02	.36	7.97***
2단계	사회불안	대학생활스트레스	.30	.03	.45	10.23***
3단계	스마트폰 과의존	대학생활스트레스	.08	.02	.23	4.61***
		사회불안	.16	.03	.30	6.08***

*** $p < .001$

표 3. 부트스트래핑을 통한 사회불안의 매개효과 유의성 검증

변수	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
스마트폰 과의존	.05	.01	.03	.07

구에서는 부트스트랩 표본의 수를 5000개로 설정하여 검증을 실시하였으며, 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 상한값과 하한값을 구하였다. 분석 결과 간접 효과계수는 .05였으며, 하한값 .03, 상한값 .07로 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다.

대학생활스트레스와 사회불안, 정서표현성의 관계에서 정서표현성의 조절된 매개효과

조절된 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)의 방법을 적용하여 SPSS Macro PROCESS 모델 14를 통해 분석

하였고 그 결과는 표 4와 같다. 구체적으로 살펴보면, 대학생활스트레스가 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($t=10.23, p<.001$). 다음으로 사회불안, 정서표현성, 사회불안과 정서표현성의 상호작용이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 매개변인인 사회불안이 스마트폰 과의존에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다($t=5.70, p<.001$). 또한, 사회불안과 정서표현성의 상호작용

의 영향($t=-2.04, p<.05$)도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 대학생활스트레스가 사회불안을 통해 스마트폰 과의존에 유의한 영향을 미치는데, 이러한 영향이 정서표현

표 4. 조절된 매개효과 분석결과(N=400)

	종속변수: 사회불안					
	비표준화계수		<i>t</i>	LLCI	ULCI	
	<i>B</i>	<i>SE</i>				
대학생활스트레스	.45	.04	10.23***	.37	.54	
	종속변수: 스마트폰 과의존					
	비표준화계수		<i>t</i>	LLCI	ULCI	
	<i>B</i>	<i>SE</i>				
	대학생활스트레스	1.54	.36	4.30***	.84	2.25
	사회불안	2.07	.36	5.70***	1.36	2.79
정서표현성	1.81	.33	5.57***	1.17	2.45	
사회불안 × 정서표현성	-.62	.30	-2.04*	-1.21	-.02	

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

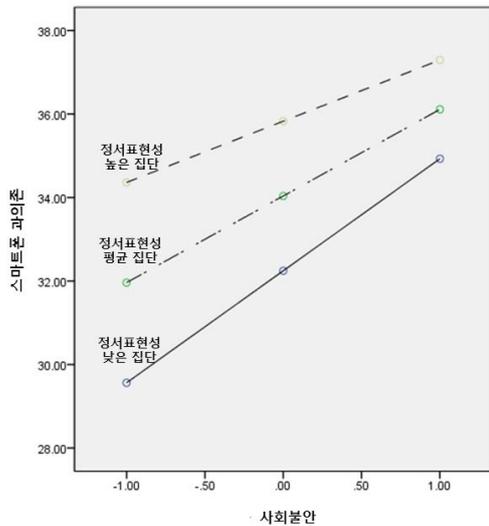


그림 2. 정서표현성의 수준에 따른 사회불안과 스마트폰 과의존 간의 관계

성에 의해 조절되고 있다는 것을 의미한다.

이를 시각적으로 나타내기 위하여 회귀선을 도출하였으며, 그 결과는 그림 2와 같다.

그림 2를 살펴보면, 정서표현성의 주효과가 스마트폰 과의존에 정적인 영향을 주고 정서표현성이 높은 집단의 그래프가 전반적으로 위에 있지만, 정서표현성이 높을 때보다 낮을 때 사회불안이 스마트폰 과의존에 미치는 영향이 더 크게 나타났다.

다음으로 정서표현성의 조건 값을 이용하여 스마트폰 과의존을 통해 사회불안에 영향을

미치는 간접효과의 크기와 신뢰 구간을 확인하기 위해 부트스트랩 표본의 수를 5000개로 설정하여 검증을 실시하였으며 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 상한값과 하한값을 구하였다. 표 5에 제시된 분석 결과, 정서표현성이 높아질수록 조절된 매개의 간접효과가 줄어드는 것으로 나타났다(-1SD=1.21, Mean=.94, +1SD=.66). 또한, 정서표현성이 -1SD, 평균값, +1SD 모두에서 간접효과의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되어있지 않으므로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 대학생들이 정서표현성이 낮거나 평균일 때, 그리고 높을 때 모두 대학생활스트레스, 사회불안, 스마트폰 과의존의 경로에서 나타나는 효과가 유의하게 조절될 수 있다는 것을 의미하며, 대학생활스트레스가 사회불안을 통해 스마트폰 과의존에 미치는 영향은 정서표현성이 높을 때 보다 낮을 때 상대적으로 더 크다고 할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 대학생활스트레스가 사회불안을 통해 스마트폰 과의존에 미치는 매개효과를 정서표현성이 조절하는지 확인하기 위해 조절된 매개효과 모형을 분석하였다. 이를 위해 Preacher와 Hayes(2004)가 제시한 조절된 매

표 5. 정서표현성의 수준에 따른 조건부 간접효과

정서표현성	조절변수의 조건부 값에 따른 조절된 매개의 간접효과			
	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Mean-1SD(-.99)	1.21	.24	.76	.24
Mean	.94	.19	.58	.18
Mean+1SD(+.99)	.66	.24	.21	.15

개효과 분석절차에 따라 대학생활동스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에서 사회불안의 매개효과, 사회불안과 스마트폰 과의존의 관계에서 정서표현성의 조절효과 및 이를 통합한 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석하였다.

분석결과, 첫째, 측정 변인들의 상관관계를 살펴보면, 대학생활동스트레스, 사회불안, 스마트폰 과의존 등은 유의하게 정적 상관을 보였다. 즉, 대학생활동스트레스가 높을수록 높은 사회불안과 스마트폰 과의존을 보이는 경향이 있으며, 사회불안 수준이 높을수록 스마트폰 과의존 상태 역시 높을 가능성을 시사해준다. 이러한 결과는 선행연구 결과와도 일치된 양상으로(박지운, 2018; 박혜경, 2017; 김남선, 이규은, 2012; 정서영, 송미경, 2017; 백선숙, 조주연, 2017; 강경아, 박성희, 2018; 임정하 등, 2015; 이경은, 하은혜, 2011; Campbell et al., 2006; 황희은, 김향숙, 2015; 김형수, 2014; 박승혜, 이승연, 2019; 이성철 등, 2014), 높은 생활스트레스 수준이 사회불안과 같은 부적응적 양태와 관련이 있으며, 스마트폰 과의존과도 관련성이 높음을 시사해준다.

한편, 정서표현성 역시 대학생활동스트레스 및 스마트폰 과의존, 사회불안 등 모든 변인들과 유의한 정적 상관을 보이고 있다. 정서표현성이 부정적 생활사건 및 부적응적 양태라 인식되는 스마트폰 과의존과 불안 변인에 유의한 정적 상관을 보이는 것은, 선행 연구에서 지적한 바와 같이 정서표현성 자체가 적응적인 지표인가에 대한 의문과 맥을 같이한다고 볼 수 있다(최해연, 민경환, 2007). 즉, 낮은 정서표현성을 지닌 사람이 사회적 상황에서 정서 표현이 요구될 때 오히려 주관적 안녕감이 낮아질 수 있으며(윤영선, 이민규, 2015), 때로 강한 정서표현이 개인으로 하여금

더욱 심한 흥분상태를 유발하여 불안을 심화시키고 관계 갈등을 야기할 수 있다는 결과(Kennedy-Moore & Watson, 2001)는 정서표현성 단일 변인으로 적응 수준을 파악하는 데 한계가 있음을 제안하고 있다. 특히, 전통적으로 개인의 정서 표현을 자제하고 집단과의 조화를 강조하는 문화가 특징적인 아시아권에서는 개인의 높은 정서표현성이 오히려 부정적인 결과를 초래할 수도 있다. 따라서, 정서표현성의 적응성 여부는 그것이 발휘되는 상황 및 다른 심리적 변인들과의 관계성에서 판단해야 할 것으로 보인다.

둘째, 대학생활동스트레스는 스마트폰 과의존에 유의미한 영향을 미치며, 사회불안은 두 관계 사이에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스와 스마트폰 과의존, 사회불안 각각의 관계성을 살핀 선행연구 결과들을 지지하는 결과로(김남선, 이규은, 2012; 정세룡, 2014; 이진영, 2016; 박지운, 2018; 임정하 등, 2015; 이경은, 하은혜, 2011), 생활스트레스로 유발 혹은 증가된 사회불안이 스마트폰 과의존 상태에 영향을 미칠 수 있음(Campbell et al., 2006; 황희은, 김향숙, 2015; 김형수, 2014; 박승혜, 이승연, 2019; 이성철 등, 2014)을 지지하고 있다.

초기 성인기로 정의되는 대학생들은 중·고등학교 시절의 제한된 대인관계 경험을 넘어 폭넓은 관계를 형성하고 친밀감 획득이라는 발달과제 역시 수행해야 한다. 이는 낯선 환경이 주는 새로운 생활스트레스를 더욱 가중시키는 요인이 될 수 있는데, 초기 성인기의 대인관계 좌절 및 부정적 경험을 일종의 외상(trauma)로 경험되어 사회불안을 유발 혹은 심화시킬 수 있다(이경은, 하은혜, 2011). 이때 사회불안의 대표적인 회피대처로 사회적 상황

을 피하려는 동기가 높아지는 반면, 익명성과 확장성을 지닌 인터넷이라는 가상의 공간은 관계에 대한 욕구를 해소할 수 있는 새로운 장으로 기능할 수 있다. 손안의 인터넷 세상이라는 스마트폰은 이런 새로운 장을 가능케 하는 플랫폼으로써 막강한 소구력을 지녔다 할 수 있는 바, 높은 사회불안 수준이 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 더불어 스트레스 해소 이론(Stress-reduction theory)에 따르면, 사람들은 일상의 스트레스로 야기되는 부정적 정서의 감소 및 문제 회피의 수단으로 인터넷과 같은 특정 대상에 몰두하는 경향이 있다고 한다(Durak et al., 2010).

셋째, 대학생활스트레스와 스마트폰 과의존의 관계에서 사회불안의 매개효과를 정서표현성이 조절하는 것으로 나타나 조절된 매개효과가 확인되었다. 이는 정서표현성 수준에 따라 대학생활스트레스가 사회불안을 매개로 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어 차이가 있음을 의미하는 것으로, 생활스트레스로 인해 사회불안 수준이 높아지더라도 정서표현성이 중간 혹은 그 이상일 경우 스마트폰 과의존 상태에 빠지는 경향이 낮아질 수 있음을 시사하는 결과이다. 이는 사회불안이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에 있어 정서표현성이 보호요인으로 작용한다는 엄민경(2013)의 연구결과와도 맥을 같이 한다. 다시 말해 앞서 언급한 바와 같이 정서표현성 단독으로 적응성 여부를 단정지을 수는 없으나 다른 변인, 본고에서 다루는 사회불안 수준을 함께 고려했을 때, 높은 정서표현성을 유지하는 경우 스마트폰 과의존의 병리적 상태에 놓일 가능성이 유의하게 낮아질 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

이상의 결과들을 볼 때, 높은 생활스트레스는 사회적 불안을 야기하며 동시에 스마트폰 의존과 같은 회피적이고 중독적인 대처를 야기할 수 있는데, 이때 부정적, 긍정적 정서를 인식하고 표현성을 증진시키는 훈련이나 치료적 개입은 스마트폰 과의존과 같은 병리적 상태를 경감시키거나 차단할 수 있는 보호기제가 될 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 결과가 학교환경 또는 상담현장에서 갖는 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 대학생활스트레스를 연구했던 기존의 연구와 달리, 기성세대보다 스마트폰과 친밀한 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 과의존으로 가는 경로에서 사회불안의 매개효과를 확인한 것에 그 의의가 있다. 둘째, 본 연구의 조절된 매개모형 검증은 사회불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 정서표현성이 조절효과를 보인 엄민경(2013)의 연구에서 한 단계 발전한 모형으로, 스트레스와 사회불안, 스마트폰에 대한 상담 및 교육 시 정서표현성 증진의 중요성을 알린 데 그 의의가 있다. 정서는 면대면뿐만 아니라 온라인 상에서의 표현도 중요하지만, 정서표현을 스마트폰에 과하게 의존하여 표현한다면 부정적 결과를 초래할 수 있다. 다른 사람에게 잘 보이며 중요하게 보이기 위한 자기표현의 동기가 강한 대학생들은 그것을 표현하기 위해 과한 인터넷 사용을 할 수 있다(우형진, 2017). 또한, 즐겁고 행복한 SNS상의 타인의 모습은 자신이 그렇게 살지 못한다는 자괴감을 불러일으켜 또 다른 스트레스를 불러일으킬 수도 있다(김정애, 조의영, 2016). 그렇게 때문에 사회불안의 회피기제로 스마트폰을 통한 정서표현의 치우침보다는 면대면에서 정서표현성을 증진할 수 있는 교육 및 상담프로그램이 필요함을 시사

한다. 그리고, 온라인 상에서 적절하게 정서를 표현하는 교육 역시한 필요할 것으로 사료된다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자들이 정서표현성 척도의 문항내용을 면대면 또는 온라인 상, 어느 공간에서의 표현을 생각하며 체크했는지 확인할 근거가 없다는 점이다. 이에 온라인에서의 정서표현성을 측정할 수 있는 도구의 개발이 필요할 것으로 보이며, 현재 아동·청소년들 역시 스마트폰에 밀접한 관련이 있어 온라인 상의 정서표현은 앞으로 더욱 활발해져 척도의 활용도가 높을 것으로 예상된다. 둘째, 본 연구는 초기 성인기에 놓인 대학생들을 대상으로 진행되었는데, 스마트폰 과의존 상태가 심각한 사회문제로 대두된 배경에는 영유아기, 아동기의 이른 나이에 스마트폰에 노출되어 스스로의 절제와 규칙이 부재한 상태에서 과의존, 중독이라는 문제 행동이 청소년기 주요 문제로 등장하면서부터라 해도 과언이 아니다. 특히 과도한 입시 경쟁에 내몰린 우리나라의 청소년들의 생활스트레스 수준을 고려한다면 본 연구의 주요 변인들이 이들 청소년 집단에게 적용되어 현상적 이해의 토대를 마련하는 연구가 진행될 필요가 있어 보인다.

참고문헌

- 강경아, 박성희 (2018). 대학생 생활 스트레스와 스마트폰 과의존 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과분석. 한국산학기술학회 논문지, 19(2), 210-218.
- 곽지현, 홍혜영 (2018). 대학생의 공적 자의식이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 사회불안과 대인관계문제의 매개효과. 청소년학연구, 25(3), 33-62.
- 김남선, 이규은 (2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향. 한국보건정보통계학회지, 37(2), 72-83.
- 김동임, 조인주 (2017). 대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향-스트레스 대처, 마음챙김, 사회적 지지의 매개효과를 중심으로 -. 청소년시설환경, 15(4), 241-251.
- 김동희 (2016). 청소년의 스트레스와 스마트폰 사용에서 스트레스 대처방식의 조절효과. 스트레스연구, 24(2), 57-64.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인불안, 스트레스 대처방식 및 사회적 자기효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시시대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 161-176.
- 김보라, 오현숙, 조문한 (2018). 기질, 정서표현양가성, 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 간의 관계: 20대 성인을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 23(1), 271-292.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내면적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 199-216.
- 김영경 (2013). 청소년의 스트레스와 인터넷 중독 및 도박행동과의 관계. 한국청소년연구, 24(1), 127-156.

- 김은영, 김정기, 최승애, 남태현 (2016). 대학 (원)생들이 경험하는 우울과 스마트폰 중독의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *청소년학연구*, 23(6), 97-118.
- 김정애, 조의영 (2016). 대학생들의 스마트폰 사용경험. *한국인터넷방송통신학회 논문지*, 16(3), 187-201.
- 김진주, 엄동춘, 주세진 (2014). 대학생의 일반적 특성과 회복탄력성이 스마트폰 과의존에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 9(4), 139-147.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. *서울대학교 석사학위논문*.
- 김형수 (2014). 대학생들의 대인관계지향성과 SNS 몰입 간의 관계에서 사회불안의 매개효과. *인간이해*, 35(2), 11-26.
- 김효정 (2009). 대학생의 애착, 분리-개별화와 불안과의 관계. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 33(4), 735-757.
- 노승혜, 조현주 (2018). 불안관련 스트레스 경험이 사회불안 성향 대학생의 사후반추와 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 101-119.
- 매일경제 (2019. 6. 14). Z세대가 온다 | 밀레니얼 세대와 닮은 듯 다른 신인류 스마트폰 쥐고 자란 '포노 사피엔스'. <https://mk.co.kr/news/econom.y/view/2019/06/417639/>.
- 박승혜, 이승연 (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인관계 지향성의 조절된 매개효과. *한국심리학회: 발달*, 32(1), 105-126.
- 박은, 김정민 (2017). 대학생의 부적응적 자기초점주의, 사회불안 및 우울 간의 관계: 재확인 추구의 중재효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 22(3), 669-685.
- 박지윤 (2018). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독 성향에 미치는 영향: 인지적 정서 조절전략의 매개효과. *동덕여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박혜경 (2017). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과. *동신대학교 대학원 석사학위논문*.
- 백선숙, 조주연 (2017). 대학생활의 생활스트레스, 우울, 스마트폰 중독이 삶의 질에 미치는 영향. *한국산학기술학회 논문지*, 18(8), 248-256.
- 서영임, 김정민, 조한비 (2018). 대학생의 다차원적 완벽주의가 사회불안 및 우울에 미치는 영향: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. *정서·행동장애연구*, 34(1), 197-215.
- 송주석, 박기산, 김예인, 최희락, 신성만 (2018). 대학생의 대인관계 유능성이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 대인존재감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 537-557.
- 양재원, 오경자 (2009). 사회불안 증상과 얼굴 표정 정서 인식의 민감성과 인지편향. *인지행동치료*, 9(2), 87-107.
- 엄민경 (2013). 사회불안이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 정서표현성의 조절효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 우형진 (2007). 미디어 이용자의 자아 안정성, 성향적 미디어 이용동기, 플로우, 그리고

- 중독에 관한 연구. 한국방송학보, 21(4), 101-140.
- 윤영선, 이민규 (2015). 정서표현성과 주관적 안녕감 관계에서 정서규범의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 567-586.
- 오지희 (2015). 사회불안감이 스마트폰 이용과 중독에 미치는 영향 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 원호택 (1999). 대학생의 스트레스대처훈련 프로그램. 서울: 한국가이던스.
- 이경은, 하은혜 (2011). 청소년 사회불안에 대한 취약성-스트레스모델: 대인불안과 수행불안을 중심으로. 인지행동치료, 11(2), 39-57.
- 이명진, 이정민, 이진민, 최봉준, 전진호, 손혜숙 (2012). 여대생의 사회성과 대학생활동 수준에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회 논문지, 12(8), 301-309.
- 이미영 (2019). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향 - 우울감을 매개효과로 -. 한국콘텐츠학회논문지, 19(3), 375-384.
- 이상주 (2011). 초등학생의 스트레스와 사회불안 관계에서 자기효능감의 조절효과. 초등교육연구, 24(2), 89-113.
- 이성철, 최태영, 우정민, 김지현, 서민재, 광상규, 이종훈 (2014). 한국 청소년의 스마트폰 중독과 우울, 사회불안의 상관관계 예비연구. 생물치료정신의학, 20(3), 212-218.
- 이송훈 (2019). 대학신입생의 대학생활적응과 스마트폰 중독과의 관계: 대인관계 지지의 매개효과. 한국산학기술학회 논문지, 20(4), 149-159.
- 이수인, 김충명 (2019). 대학생의 비합리적 신념과 사회불안 간 관계에서의 경험회피의 매개효과. 사회과학연구, 30(3), 121-138.
- 이수진, 김태곤 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(3), 511-535.
- 이연규, 최한나 (2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. 인간연구, 34(2), 21-42.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140.
- 이지영 (2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리 사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이지은, 조인효, 김은영 (2019). 대학생들의 성인 불안정애착과 스마트폰중독과의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 대지털융복합연구, 17(1), 229-237.
- 이진영 (2016). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 및 부정적 기분조절 기대치의 조절효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임정하, 이지윤, 김상미, 박지수, 정윤지 (2015). 아동의 일상적 스트레스가 사회불안에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개효과를 중심으로. 인간발달연구, 22(3), 135-157.
- 장혜진 (2015). 대학생이 지각하는 내·외향성과 대인관계만족도가 스마트폰 중독에 미치는

- 영향. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 전경구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발: 제이이론적 접근. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 정새롬 (2014). 여대생의 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 정서영, 송미경 (2017). 대학생의 생활스트레스와 인터넷 중독의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서인식 명확성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 61-80.
- 최경란, 홍지영, 박미현 (2019). 부모화 경험이 대학생의 사회불안 인식에 미치는 영향: 정서표현양가성과 무조건 자기수용의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(12), 1305-1327.
- 최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안 통계감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 281-298.
- 최승미 (2015). 결혼만족도, 스마트폰 중독 및 외도태도가 인터넷 외도에 미치는 영향: 매개된 조절모형. *한국심리학회지: 여성*, 20(1), 55-75.
- 최정훈, 이정운 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 6(1), 21-47.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.
- 최홍일, 김진희 (2013). 아동, 청소년기의 방임적 양육 경험이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과에 관한 연구. *한국아동복지학*, 44, 127-153
- 통계청 (2017). 2017 청소년 통계.
- 한국인터넷진흥원 (2018). 2018 인터넷이용실태조사.
- 한국일보, (2019. 4. 30). 포노사피엔스, 문명을 바꾼다. '2019 한국포럼' 최재봉교수 강연 화제. <https://www.hankookilbo.com/News/Read/201904291831787522>
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단 척도 개발 연구보고서.
- 한국정보화진흥원 (2018). 2017 스마트폰 과의존 실태조사 보고서.
- 한국정보화진흥원 (2019). 2018 스마트폰 과의존 실태조사 보고서.
- 황예텔, 이경순 (2019). 남·녀 대학생이 지각하는 어머니 과보호와 사회불안 관계에서 회복탄력성의 매개효과. *한국교육문제연구*, 37(3), 179-206.
- 황희은, 김향숙 (2015). 자존감, 사회불안 및 대인관계 지향성이 중학생의 SNS 중독경향성에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(9), 233-253.
- 홍창희, 한규석 (2007). 한국 정서표현성척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 133-148.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*, Arlington, VA: American Psychiatric Pub.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through

- the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Campbell, A. J. Cumminf, S. R. & Hughes, I. (2006). Internet use by usesocially fearful: Addiction or therapy? *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 69-81.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- Durak, M., Senol D. E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Felsten, G. (2004). Stress reactivity and vulnerability to depressed mood in college student. *Personality Individual Differences*, 36(4), 789-800.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-repory factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- High, A. C., & Caplan, S. E. (2009). Social anxiety and computer-mediated communication during initial interactions: Implications for the hyperpersonal perspective. *Computers in Human Behaviour*, 25(2), 475-482.
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social networking*, 18(7), 411-416.
- Hopley, A. A., & Nicki, R. M. (2010). Predictive factors of excessive online poker playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social networking*, 13(4), 379-385.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Leech, S. L., Day, N. L., Richardson, G. A., & Goldschmidt, L. (2003). Predictors of self-reported delinquent behavior in a sample of young adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(1), 78-106.
- Mattick. R. P., & J. Clarke. J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.

- Noller, P., & Callan, V. J. (1990). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 349-362.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766-775.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347-366.
- The Science Times (2017. 11. 03). 사무직, 스마트폰 주당 29.4시간 이용...대학생 38.시간. <https://www.sciencetimes.co.kr/?news=%EC%82%AC%EB%AC%B4%EC%A7%81-%EC%8A%A4%EB%A7%88%ED%8A%B8%ED%8F%B0-%EC%A3%BC%EB%8B%B9-29-4-%EC%8B%9C%EA%B0%84-%EC%9D%B4%EC%9A%A9%EB%8C%80%ED%95%99%EC%83%9D-38-6%EC%8B%9C%EA%B0%84>.
- Vesile, O. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(10), 1425-1430.
- Wenzel, A. (2002). *Characteristics of close relationships in individuals with social phobia; a preliminary comparison with nonanxious individuals*. In: *A clinician's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships*. Mahwali, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., Yang, M. J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder(ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.

원고접수일 : 2019. 10. 15.

수정원고접수일 : 2019. 12. 23.

최종게재결정일 : 2019. 12. 24.

The Effect of Life Stress, Social-Anxiety on Smart phone Overdependence of University Students: The Moderated Mediating Effect of Emotional Expressiveness

Ji Yeon Kim

Seung Mi Choi

Kwangwoon University

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of emotional expressiveness through social-anxiety on the relationship between university student' life stress and smart phone overdependence. For this purpose, the survey was conducted at the Southern Post using revised life stress scale for college students(RLSS-CS), social anxiety scale(SIAS), smart phone overdependence scale(S-scale), and emotional expressiveness scale(BEQ). Data collected from 400 (200 men, 200 women) were analyzed using SPSS 21.0 and SPSS Macro. The results were as follows: first, university students' life stress were positively associated with social-anxiety, smart phone overdependence and emotional expressiveness. Secondly, partially mediating effect of social-anxiety on the process of university students' life stress affecting smart phone overdependence. Thirdly, emotional expressiveness also moderated the mediating effect of university student' life stress on smart phone overdependence through social-anxiety. In this study, the pathway leading to the smart phone overdependence was examined jointly, including life stress, social-anxiety and emotional expressiveness. Finally, the implications and limitations of this study were discussed with suggestions for future studies.

Key words : university student' life stress, social-anxiety, smart phone overdependence, emotional expressiveness