

# 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향: 레질리언스의 매개효과

최운선, 김희영\*  
남서울대학교 아동복지학과

## The Effects of Smartphone Addiction on Subjective Happiness in University Students: Mediating Effect of Resilience

Woon-Sun Choi, Hee-Young Kim\*  
Dept. of Child Welfare, Namseoul University

**요약** 본 연구는 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 관계에서 레질리언스의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구대상자는 서울, 경기, 충남 지역 대학에 재학 중인 대학생 570명을 대상으로 자기보고식 설문지로 조사하였다. 수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여, 기술통계, 상관분석, 위계적 중다회귀분석, Sobel test를 실시하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 스마트폰 중독이 높을수록 레질리언스 수준은 낮아졌다 ( $\beta = -.17, p < .001$ ). 둘째, 스마트폰 중독이 높을수록 주관적 행복감의 수준은 낮아졌다 ( $\beta = -.24, p < .001$ ). 셋째, 레질리언스 수준이 높아질수록 주관적 행복감 수준은 높아졌다( $\beta = .36, p < .001$ ). 넷째, 스마트폰 중독과 주관적 행복감 사이에 레질리언스가 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다( $Z = 4.645, p < .001$ ). 이에 대한 설명력은 16%였다. 결과적으로 대학생의 스마트폰 중독은 주관적 행복감에 직접적으로 영향을 주었고, 스마트폰 중독과 주관적 행복감의 관계에서 레질리언스는 간접적으로 주관적 행복감을 높이는 데 영향을 준 것이다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구결과의 의의 및 제한점과 후속연구를 위한 시사점 등을 논의하였다.

**Abstract** The purpose of this study was to examine the mediating effects of resiliency on the relationship between smartphone addiction and subjective happiness among university students. Participants included 570 students attending universities in Seoul, Gyeonggi, and Chungnam areas using self-report questionnaires. Data was analyzed with SPSS 23.0 using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, hierarchical multiple regression, and Sobel test with SPSS 23.0. The study results were as follows: first, as smartphone addiction increased, subjective happiness decreased ( $\beta = -.17, p < .001$ ). Second, as smartphone addiction increased, resiliency decreased ( $\beta = -.24, p < .001$ ). Third, as resiliency increased, subjective happiness increased ( $\beta = .36, p < .001$ ). Fourth, resiliency partially mediated the relationship between smartphone addiction and subjective happiness ( $Z = 4.645, p < .001$ ), and explained 16% of the variance. Findings show that resiliency can play a role in improving subjective happiness of university students. Finally, the implications and limitations of findings were discussed based on the results.

**Keywords** : Mediating effect, Resilience, Smartphone addiction, Subjective happiness, University students

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

현대 사회생활에서 스마트폰은 없어서는 안 되는 생

활필수품으로 자리 잡고 있다. 스마트폰의 정보탐색, 여가생활, 편리성, 간편성 등과 같은 특징은 사용자의 연령, 성별, 생활수준에 관계없이 대중적 필 수품이 되었다[1]. 국내 스마트폰 성인 이용자는 2017년 기준 93%

\*Corresponding Author : Hee-Young Kim(Namseoul Univ.)

Tel: +82-10-8961-2811 email: hkim6@nsu.ac.kr

Received September 22, 2017

Accepted January 5, 2018

Revised (1st October 30, 2017, 2nd November 22, 2017, 3rd December 8, 2017)

Published January 31, 2018

로 2015년 53%에서 꾸준히 증가하여 현재 국내 성인의 10명 중 9명은 스마트폰을 이용하고 있다[2].

특히, 성인 대상자 중 대학생은 스마트폰 과다사용의 위험군으로 알려져 있는데, 한국정보화진흥원[3]의 보고에 의하면 스마트폰의 과다사용으로 발생하는 스마트폰 중독의 경우 10대(30.6%) 다음으로 20대(22.3%)가 높게 나타나면서 대학생 스마트폰 중독의 심각성이 드러나고 있다. 고교시절의 입시를 위한 규칙적인 학교생활에서 벗어나 선택적 학교생활이 가능한 대학생은 스스로 시간을 관리하고 조절할 수 있는 자유로운 생활패턴이 가능하다. 이러한 대학생활의 특징은 대학생들의 중독적 스마트폰 사용 경향성을 높일 수 있다[4, 5]. 반면에 대다수의 대학생들을 포함하는 20대의 경우, 학교생활 스트레스(57.7%)를 비롯한 전반적인 생활 스트레스(50.3%) 수준이 초·중·고등학생에 비하여 높게 나타나고 있어서 스마트폰 중독 위험에 쉽게 노출될 수 있는 대학생의 취약한 정신건강을 예측해 볼 수 있다[6].

### 1.1.1 스마트폰과 주관적 행복감의 관계

선행연구에 따르면 스마트폰 중독이 우울, 불안, 스트레스와 같은 정신건강에 부정적 영향을 미치고 있음은 보고 한다[4, 7]. 스마트폰 중독과정을 설명하는 충족이론에 따르면 대학생들은 학업, 취업, 학비와 같은 다양한 스트레스 상황에 처해 있으며 이러한 심리적 압박상황에서 기분전환이나 재미 등과 같은 즐거움을 추구하기 위해 스마트폰 사용을 지속적으로 사용할 수 있다[8]. 그러나 이러한 즐거움 추구의 이용동기가 높을수록 스마트폰 중독의 경향성이 높아지는 것으로 나타나고 있다[8, 9, 10].

순간적인 즐거움과 기쁨과는 달리, 개인이 자신의 현재 삶을 평가하는 주관적으로 느끼는 지속적인 안녕감을 주관적 행복감이라고 한다[11, 12]. 주관적인 행복감은 긍정적인 심리·사회적인 결과물로서 인터넷과 스마트폰의 과다사용과 밀접한 관련이 있음을 보여준다[13, 14, 15]. 스마트폰중독 수준이 높을수록 남녀 청소년 모두에게서 주관적 행복감이 낮아지는 것을 볼 수 있으며[14], 이러한 영향력은 대학생을 대상으로 한 연구[13]에서도 동일하게 나타났다.

### 1.1.2 스마트폰중독과 레질리언스의 관계

보호요인으로 알려진 레질리언스는 다양한 문제행동

발생을 예방하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 알려졌다[16]. 개인이 경험하는 스트레스나 위기상황에서 자신감이나 자기효능감을 가지고 문제해결을 위해 적극적으로 능동적으로 대처할 수 있는 역할을 하기 때문이다[17]. 국내에서는 레질리언스, 자아탄력성, 회복탄력성 등과 같은 용어로 다양하게 사용되고 있다[18, 19, 20]. 선행연구에서는 개인의 레질리언스가 우울[21]과 불안[22]과 같은 내현화 된 정신건강의 문제 뿐 아니라 알코올중독[23], 흡연[24], 도박중독[25], 섭식장애[26], 스마트폰중독[27]과 같은 외현화된 문제 행동을 예방하기 위한 완충역할을 한다고 보고한다. 스마트폰중독 수준에 따른 비교 집단연구에 있어서도, 중독수준이 높을수록 개인의 레질리언스 수준이 낮은 것으로 나타나서 스마트폰중독과 레질리언스 관련성이 높음을 보여주고 있다[27]. 특히, 대학생의 스마트폰 중독과의 관계에 있어서도 레질리언스는 학교생활의 스트레스와 SNS 과다사용을 낮추는 경향성을 보여주었다[28]. 국내 간호대학생을 대상으로 한 연구[1]에서도 레질리언스는 과도한 간호대학생의 학업 스트레스 상황에서 안정적으로 적응해 나가는데 영향을 미치고 나아가 스마트폰 중독을 예방하는 보호요인으로 나타났다.

### 1.1.3 레질리언스와 주관적 행복감의 관계

레질리언스와 주관적 행복감의 관계를 살펴본 선행연구들은 레질리언스가 주관적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다[29, 30]. 대학생 시기는 발달 단계 중 많은 스트레스로 인한 정신건강 문제가 발생하는 초기 성인기이다[31]. 고무의 탄성과 같이 다시 튀어 오르거나 원래 상태로 회복된다는 의미를 가진 레질리언스는 스트레스나 위기상황에서 개인의 부정적인 심리정서를 조절해서 회복할 수 있는 보호요인 혹은 완화요인의 역할을 한다[32]. Kim 등[29]의 연구에서는 레질리언스는 간호대학생들의 스트레스 정도를 완화하고 주관적 행복감에 영향을 주는 매개효과가 있는 것으로 나타났다. Han과 Suh[30]의 연구에서는 레질리언스가 대학생의 취업 스트레스와 주관적 행복감의 관계에서 완전매개의 효과를 보여주었다. 이러한 선행연구 결과에 따르면 다양한 부정적 상황에서 개인의 회복과 적응능력을 제공하는 레질리언스[33]가 대학생의 스마트폰 중독과 같은 부정적 상태에서 회복을 도울 수 있는 긍정적 요인이 될 수 있음을 추론할 수 있다[34].

이와 같이 대학생의 주관적 행복감에 관한 선행연구들에서 레질리언스가 완충적 역할을 하는 것으로 보고하고 있으나, 레질리언스에 대한 연구는 주로 대학생의 학업 및 취업 스트레스에 관한 주제로 한정되어 있었다 [29, 30, 35, 36]. 이에 대학생의 스마트폰 중독과 레질리언스의 영향력을 살펴보는 연구가 필요함이 제기된다. 특히, 레질리언스가 타고나는 개인의 기질이 아니라 환경과의 상호작용에서 변화하고 점진적인 발달이 가능한 능력[29, 37]이라는 특징은 대학생의 스마트폰 중독과 주관적 행복감의 관계에서 레질리언스의 영향을 살펴보는 것이 의미가 있다고 본다.

### 1.2 연구목적

따라서 본 연구에서 살펴보고자 하는 연구가설은 다음과 같다.

- 연구가설 1. 대학생의 스마트폰 중독은 레질리언스에 부적 영향을 미칠 것이다.
- 연구가설 2. 대학생의 스마트폰 중독은 주관적 행복감에 부적 영향을 미칠 것이다.
- 연구가설 3. 대학생의 레질리언스는 주관적 행복감에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 연구가설 4. 대학생의 스마트폰 중독에서 레질리언스를 매개로 주관적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

선행연구 고찰을 통해 본 연구에서 분석하고자 하는 연구모형을 그림으로 제시하면 Fig. 1과 같다.

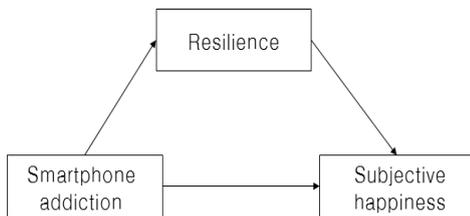


Fig. 1. Research model

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울, 경기 및 충청남에 소재한 대학교에 재

학 중인 대학생 570명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 연구자가 IRB 연구 승인을 받은 후 진행하였으며, 직접 대학교를 방문하거나 해당 학교에서 강의를 담당하는 교수의 협조 하에 이루어졌다. 연구대상자들에게 본 연구의 목적을 설명하고 조사에 대한 동의서를 받았다. 또한 회수된 설문지 중 응답이 무성의하거나 극단적인 응답자료 21부를 제외한 549명의 응답 자료를 최종적으로 분석하였다.

다음 Table 1과 같이 연구대상의 성별 분포는 남학생이 51.5%, 여학생이 48.5%를 차지하였으며, 이들의 연령 범주는 18~28세이며, 평균 연령은 21.6인 것으로 나타났다. 이들 가운데 35.2%는 2학년, 28.2%는 4학년, 22.0%는 3학년, 14.6%는 1학년생이었다.

Table 1. Characteristics of study participants

Variables		Respondents	Percentage	
Gender	Male	283	51.5	
	Female	266	48.5	
Grade	Freshman	80	14.6	
	Sophomore	193	35.2	
	Junior	121	22.0	
	Senior	155	28.2	
Age	M	SD	Minimum	Maximum
	21.6	2.5	18	28

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 스마트폰 중독

본 연구에서 대학생의 스마트폰 중독 수준을 측정하기 위해 한국정보화진흥원에서 개발한 성인 자가진단용 스마트폰 중독 진단척도를 사용하였다[38]. 본 척도는 총 15개 문항으로 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성 4개 하위영역으로 구성되었으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 4점으로 하는 리커트 척도 방식이며, 점수가 높을수록 스마트 중독 수준이 높음을 의미한다. 총점 44점 이상은 고위험 사용자군, 총점 40점 이상~43점 이하는 잠재적 위험 사용자군, 39점 이하는 일반 사용자군으로 분류하였다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .875이다.

#### 2.2.2 레질리언스

대학생의 레질리언스를 측정하기 위해 Reivich와

Shatté[39]가 개발하고 Bac[40]가 재수정한 한국형 회복 탄력성지수(KRQ-27)척도를 사용하였다. 본 척도는 총 27개 문항으로 통제성, 사회성, 긍정성 3개의 하위영역으로 구성되었으며, 각 영역은 9문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다=0점’에서 ‘매우 그렇다=4점’까지 4점 리커트식 척도이며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .964로 나타났다.

### 2.2.3 주관적 행복감

본 연구에서 대학생의 주관적 행복감은 Lyubomirsky와 Lepper[41]가 개발하고 Kim[42]가 변안한 것을 사용하였다. 총 4개 문항으로 자신에 대해 ‘매우 불행한 사람이다’의 1점에서, ‘매우 행복한 사람이다’의 5점까지 평가하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출한 결과 .806으로 나타났다.

## 2.3 자료분석

수집된 자료분석을 위해 SPSS version 23.0을 사용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고, 각 주요 변수들의 상관관계는 Pearson의 적률상관분석을 통해 살펴보았다. 또한 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 레질리언스의 매개효과를 파악하기 위해 Baron과 Kenny[43]가 제안한 위계적 중다회귀분석을 실시하였는데, 다음과 같은 3단계를 만족해야 한다. 첫 번째 단계는 독립변인이 종속변인에 유의미한 영향을 주어야 하고, 두 번째 단계는 독립변인이 매개변인에 유의미한 영향을 주어야 하며, 세 번째 단계는 독립변인에 매개변인을 추가할 때 독립변인의 효과( $\beta$ 값)가 줄어들어야 한다. 이때 독립변인의 효과가 유의하지 않으면, 즉 0에 가까우면 완전매개로 볼 수 있으며, 독립변인의 효과가 유의하면, 즉 0보다 크다면 부분매개로 볼 수 있다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 스마트폰 중독, 레질리언스 및 주관적 행복감 수준

대학생의 스마트폰 중독, 레질리언스 및 주관적 행복감의 일반적 경향을 파악하기 위해 빈도, 백분율, 평균과 표준편차, 최소값과 최대값을 산출하였으며, 결과는

Table 2와 같다. 연구대상자의 스마트폰 중독 수준은 60점 만점에 평균 30.85점( $SD=6.55$ )이었으며, 이는 Jun와 Jo[1]가 간호대학생을 대상으로 조사한 스마트 중독의 평균 점수인 35.79점( $SD=6.37$ )과 Cho와 Kim[50]이 대학생을 대상으로 조사한 연구에서 스마트폰 중독 평균점수인 32.96( $SD=7.00$ )보다 조금 낮은 수준임을 알 수 있다. 또한 본 연구에서 44점 이상의 스마트폰 고위험 사용자군은 12명(2.2%), 40점 이상~43점 이하의 잠재적 위험 사용자군은 36명(6.6%), 39점 이하의 일반 사용자군은 501명(91.3%)를 차지하였다. 한편 레질리언스는 108점 만점에 평균 60.96점( $SD=19.09$ )으로 비교적 높은 것으로 나타났으며, 주관적 행복감은 20점 만점에 평균 14.42점( $SD=2.57$ )으로 중간 수준인 것으로 확인되었다.

Table 2. Descriptive Statistics of Main Variables

Variables		n(%)	Min.	Max.	M	SD
Smartphone addiction	High risk	12(2.2)	15	52	30.85	6.55
	Potential risk	36(6.6)				
	General	501(91.3)				
Resilience			0	108	60.96	19.09
Subjective happiness			7	20	14.42	2.57

### 3.2 스마트폰 중독, 레질리언스, 주관적 행복감간의 상관관계

대학생의 스마트폰 중독, 레질리언스 및 주관적 행복감 간의 상관관계를 살펴본 결과 Table 3과 같다. 대학생의 스마트폰 중독 수준은 레질리언스와 부적인 상관관계( $r=-.19, p<.01$ )를 갖는 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 중독 척도 점수가 높을수록 중독 수준은 높아지고 레질리언스의 수준이 낮아짐을 의미한다. 스마트폰 중독과 레질리언스의 실질적인 상관계수가 높지 않음에도 불구하고 유의미한 상관관계를 나타낸 것은 본 연구의 조사 대상 사례 수( $N=549$ )가 비교적 크다는 것과 무관하지 않다고 볼 수 있다. 그리고 스마트폰 중독 수준은 주관적 행복감과도 부적인 상관관계( $r=-.24, p<.01$ )를 보였다. 즉, 스마트폰 중독이 높을수록 주관적 행복감 수준이 낮아짐을 의미한다. 반면에 레질리언스와 주관적 행복감은 정적인 상관관계( $r=.37, p<.01$ )를 나타냈다. 레질리언스 척도 점수가 높을수록 주관적 행복감 척도의 점수도 높아져서 레질리언스의 수준이 높아질 경우 주관적 행복감의 수준도 높아짐을 의미한다.

**Table 3.** Correlation among major variables

Variables	1	2	3
1. Smartphone addiction	1		
2. Resilience	-.19**	1	
3. Subjective happiness	-.24**	.37**	1

\*\* p<.01

### 3.3 대학생의 스마트폰 중독과 주관적 행복감의 관계에서 레질리언스의 매개효과

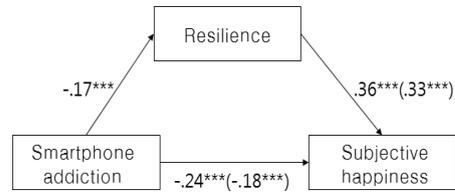
대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 레질리언스의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[43]가 제시한 단계에 따라 분석한 결과 Table 4와 같다.

우선, 대학생의 스마트폰 중독은 주관적 행복감에 유의미한 부적 영향을 미쳤으며( $\beta = -.24, p < .001$ ), 주관적 행복감에 대해 5%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 다음으로 스마트폰 중독은 레질리언스에 유의미한 부적 영향을 미쳤으며( $\beta = -.17, p < .001$ ), 레질리언스에 대해 3%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 마지막으로 스마트폰 중독과 레질리언스를 독립변인으로 하고 주관적 행복감을 종속변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 레질리언스를 추가하였을 때, 스마트폰 중독( $\beta = -.18, p < .001$ )과 레질리언스( $\beta = .33, p < .001$ ) 모두 주관적 행복감에 유의미한 영향을 미쳤으며, 전체 설명력이 16%로 증가하였다. 1단계에서 독립변인 스마트폰 중독의 회귀계수와 3단계에서 스마트폰 중독의 회귀계수를 비교했을 때  $\beta$ 값이 -.24에서 -.18로 줄어든 것을 확인할 수 있다.

**Table 4.** The effects of smartphone addiction on subjective happiness: mediating effects of resilience

Step	Independent Variable	Dependent Variable	B	SE	$\beta$	t
Step1	Smartphone addiction	Subjective happiness	-.34	.05	-.24	-5.83***
			F=34.03***		R <sup>2</sup> =.05	
Step2	Smartphone addiction	Resilience	-.26	.06	-.17	-4.09***
			F=16.78***		R <sup>2</sup> =.03	
Step 3	Smartphone addiction	Subjective happiness	-.26	.05	-.18	-4.64***
	Resilience		.31	.03	.33	8.47***
		F=55.16***		R <sup>2</sup> =.16		

\*\*\* p<.001



\*\*\* p<.001

**Fig. 2.** Mediating paths model

다음으로 매개효과가 통계적으로 유의한지를 Sobel test를 통해 검증하였다. Sobel test는 독립변인에서 매개변인으로 가는 A와 매개변인에서 종속변인으로 가는 경로 B에 대해 A×B가 통계적으로 유의미한지 검증하는 것으로, Z검정으로 가능하며, 공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

Sobel test를 통해 본 매개효과 검증결과는 다음 Table 5와 같다. 검증 결과, 스마트폰 중독이 레질리언스를 통해 주관적 행복감에 이르는 경로가 유의수준 .001에서 유의미한 것으로 나타났다.

**Table 5.** Results of sobel test

Paths among variables	Z <sub>ab</sub>	p-value
Smartphone addiction → Resilience → Subjective happiness	-4.645	.001

위 분석결과를 종합해보면, 레질리언스는 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향을 부분매개하는 것임을 알 수 있다.

## 4. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 관계에서 레질리언스의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 대학생 549명을 대상으로 자기보고식 설문지를 활용하여 자료를 수집하였으며, 분석한 주요 연구결과를 중심으로 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학생의 주관적 행복감이 스마트폰 중독과 부적으로 유의미한 관계를 보여주었다. 즉, 스마트폰 중독수준이 높아질수록 주관적 행복감은 감소하고 있는 것으로 나타났다. 주관적 행복감이란 개인이 경험하고 느끼는 지속적인 만족감 또는 기쁨의 상태를 의미한다[46]. 선행연구[8]에 의하면, 기분전환이나 재미와 같은 삶의 즐거움 추구는 게임, SNS, 스마트폰 등과 같은 미디어를 사용하고 의존하게 만드는 동기로 작용할 수 있다. 청소년들이 왜 게임중독에 빠지는지에 대한 질문을 던진 Jun 과 Kim[47]의 연구결과에 따르면 학업 및 입시 스트레스가 높은 청소년들일수록 게임에 몰입함으로써 주관적인 행복 인식이 증가하는 결과를 보여주었다. 즉, 스트레스가 많은 청소년은 마음의 불안과 우울을 제거하고 만족감을 얻기 위해 게임에 의존한다는 것이다. 이러한 연구결과와는 학업, 학비, 취업 등과 같은 스트레스의 일상을 살아가는 대학생들이 스마트폰 사용을 통해 재미와 만족감을 추구하고 있을 수 있다는 점을 유추해 볼 수 있다. 그러나 대학생의 스마트폰 사용 동기의 경우, 스마트폰을 재미와 기분전환과 같은 즐거움 추구가 높은 경우, 이들의 스마트폰 중독수준도 함께 높아지는 것으로 나타났다[8], 스마트폰 중독수준이 높을수록 주관적 행복감의 수준은 낮아지는 것으로 보고[13]하고 있어, 본 연구결과를 지지하고 있다. 비록, 스트레스 해소의 대안으로 스마트폰 사용은 대학생에게 단기적인 만족감과 행복감을 줄 수 있어도 궁극적으로 스마트폰 의존은 주관적 행복감의 감소를 초래할 수 있음을 시사하고 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독이 레질리언스에 부적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 스마트폰 중독의 수준이 높을수록 레질리언스의 수준이 감소하고 있음을 보여준다. 이는 대학생활에서 경험하는 문제나 스트레스를 해소하기 위한 간접적인 수단으로 스마트폰 게임이나 SNS를 선택하는 대학생들의 경우, 스마트폰에 의존하는 경향이 높아질 수 있고 결과적으로 레질리언스의 수준이 낮아질 수 있다는 점을 시사하고 있다. 이러한 관계는 청소년을 대상으로 스마트폰 중독수준에 따른 자아탄력성과 부모양육태도를 살펴본 연구[27]에서 스마트폰 고위험군에서 일반사용자군이나 잠재적 위험군의 자아탄력성 수준이 낮게 나타난 것으로 확인할 수 있었다. 또한, 간호대학생의 자아탄력성과 스마트폰 중독 관계를 살펴본 연구결과[1]에서도

자아탄력성이 낮을수록 스마트폰 중독수준은 높아지는 것으로 유사하게 나타났다. 레질리언스는 스트레스 상황에서 역동적으로 대처할 수 있는 능력[44, 45]이기 때문에 대학생 스스로가 스트레스 해결방안으로 주로 스마트폰에 의존한 대처활동을 지속한다면 개인의 레질리언스는 축소될 수밖에 없을 것이다.

셋째, 본 연구는 대학생의 스마트폰 중독과 주관적 행복감의 관계에 있어 레질리언스가 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 직접적으로 부적으로 유의미한 영향을 미치지 않지만, 레질리언스를 매개하여 주관적 행복감을 높이는 경로가 존재함을 의미한다. 즉, 스마트폰 중독은 대학생의 주관적 행복감 수준을 떨어뜨릴 수 있으나, 레질리언스는 개인의 스트레스 상황에서 인지나 정서를 융통성 있게 조절하여, 상황에 유연하게 대처하도록 도울 수 있다는 것이다. 이러한 연구결과는 우선 낮은 레질리언스의 수준이 스마트폰 중독과 부적인 관계가 있다는 연구결과들[1, 27, 48]과 유사하다. 또한, 본 연구결과와 유사한 레질리언스의 매개효과를 볼 수 있다. 다수의 대학생 대상 레질리언스 연구들은 주로 대학생의 학업 스트레스와 주관적 행복감 간에 레질리언스의 매개효과[29, 35, 49]를 살펴보았다. 이러한 선행연구 결과들은 본 연구결과와 유사하게 스트레스 상황에서 주관적 행복감을 높이는데 레질리언스가 주요 매개요인으로 영향을 끼쳤음을 보여주었다. 위의 선행연구와 본 연구결과를 토대로 살펴보면, 대학생의 스마트폰 중독에서 주관적 행복감을 높이는데 레질리언스가 개인의 내적 자원으로 스마트폰 사용을 조절 가능하게 도움[1]을 줄 수 있으며, 궁극적으로 주관적 행복감을 높이는 데 도움을 줄 수 있다는 점을 시사하고 있다.

더욱이 레질리언스는 개인이 선천적으로 지닌 것이 아니라 주변 환경과의 상호작용을 통해 발달하고 향상시킬 수 있는 개인의 능력[37]이라는 점에서 의미가 크다. 즉 후천적인 교육이나 경험을 통해 대학생은 레질리언스의 능력을 발견하거나 향상시킬 수 있다는 것이다. 대학생은 다양한 환경과 대인관계의 확장이 이루어지는 시기이며, 특히 대학교라는 생활환경을 통해 레질리언스 역량을 발달하고 향상시킬 수 있는 교육 및 프로그램 마련이 필요하다. 교내·외 다양한 교육 및 프로그램 마련을 통해 개인의 레질리언스의 수준을 높일 수 있는 기회제공 및 대학생들의 참여를 촉진하는 것이 필요할 것이다.

특히, 레질리언스는 문제 상황에서 개인 스스로 바람직한 행동을 동기화시키고 수행할 수 있도록 가능성을 높이는 역할을 할 수 있어서 대학생 개개인이 가지고 있는 레질리언스의 역량을 키워내는 방안 모색은 스마트폰 중독의 문제와 주관적 행복감의 증진을 위해 꼭 필요하다고 생각한다.

이상에서 제시된 연구결과에 기초하여 연구의 제한점을 밝히고 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울, 경기, 충남 지역 대학생을 중심으로 편의표집에 의하여 표본을 추출한 관계로 일반화의 한계를 가지고 있어서 연구결과를 전체 대학생에게 적용하는데 주의가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 비교적 낮은 스마트폰 중독과 레질리언스의 상관관계( $r = -.19, p < .01$ )를 보여주었다. 이는 간호대학생 연구[1]에서 나타난 상관관계( $r = -.471, p < .001$ ) 보다는 매우 작은 값이나, 일반대학생 연구[50]의 스마트폰 중독과 레질리언스의 상관값( $r = -.083, p = .04$ ) 보다는 높다. 아직까지 스마트폰 중독과 레질리언스의 연구가 많지 않은 상황에서 선행연구의 다양한 비교가 이루어지기 어려우나 추후 연구에서는 동일한 레질리언스 척도를 사용하여 선행연구들과의 비교연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 일반 대학생 전체를 대상으로 스마트폰 중독과 주관적 행복감 간에 레질리언스의 매개효과를 중점적으로 살펴보았기 때문에 성차에 따른 차이점을 살펴보기 못하였다. 추후 연구에서는 스마트폰 중독과 주관적 행복감의 관계에서 남학생과 여학생의 차이가 있는지, 그리고 레질리언스의 영향력에 차이가 있는지를 분석해 보는 것이 필요할 것으로 보인다. 넷째, 본 연구에서는 스마트폰 중독의 수준이나 이용시간에 따른 주관적 행복감의 차이점이나 레질리언스의 차이점을 다루지 못했다. 스마트폰 중독 수준과 이용시간에 따른 분석을 통하여 학생들이 주로 어떤 목적으로 인해 스마트폰을 이용하고 또 중독되는지를 분석하는 후속연구가 필요할 것으로 보인다.

하지만 이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 대학생의 스마트폰 중독이 주관적 행복감에 미치는 영향에 있어서 레질리언스의 매개효과를 처음으로 검증하였다는 점에서 연구의 의의가 크다고 볼 수 있다. 따라서 대학생의 레질리언스를 향상시킬 수 있는 개입 방안이 필요하며, 특히, 대학생의 스마트폰 중독문제에 대한 접근

방법에 있어서 레질리언스를 고려한 프로그램의 개발이 필요하며, 특히 대학생들의 주요 환경이라고 할 수 있는 대학 내에서의 레질리언스를 개발할 수 있는 교육과정 및 활동들의 제공과 참여를 통하여 대학생의 주관적 행복감을 증진할 수 있길 제안하는 바이다.

## References

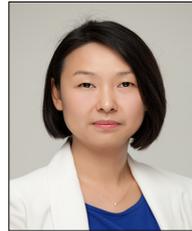
- [1] W. H. Jun, M. J. Jo, "Relationships between ego-resilience and smartphone addiction among nursing students." *Journal of Korean Contents*, vol. 16, no. 6, pp. 739-747, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.06.739>
- [2] Gallup Korea, *2012-2017 Smartphone use and Pokemon Go game experience*, Available From: <http://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=813>, (accessed Sep. 14, 2012).
- [3] National Information Society Agency, *2016 The Survey on Internet Overdependence*, Seoul: National Information Society Agency, 2016.
- [4] H. K. Park, *The Effects of College Students' Life Stress on Smartphone Addiction: The Mediating Effects of Resilience*, Unpublished Master's Thesis, Dongshin University, Naju, 2017.
- [5] J. J. Jin, "Journal of convergence", *Journal of Digital Convergence*, vol. 15, no. 2, pp. 421-429, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.2.421>
- [6] Korean Statistical Information Service, *2017 Adolescent statistics*, Available From: <http://www.kostat.go.kr/file:///C:/Users/Administrator/Downloads/2017%20%C3%83%C2%BB%C2%BC%C3%92%C2%B3%C3%A2%20%C3%85%C3%AB%C2%B0%C3%A8.pdf>, (accessed Sep. 14, 2012).
- [7] S. S. Yu, J. O. Choi, "The Relationship of University Students' Smartphone Addiction with Depression, Anxiety and Aggression : The Moderating Effect of Self-Control", *Journal of the Korea Institute of Youth Facility and Environment*, vol. 13, no. 1, pp. 131-144, 2015.
- [8] H. S. Song, *The Effect of Playful Use Motivation of Smartphone on Smartphone Addiction of University Students: Moderating Effects of Self-Regulation, Adult Attachment*, Unpublished Doctorate Dissertation, Chonbuk National University, Cheongju, 2016.
- [9] S. B. Park, H. S. Hwang, "An Exploratory Study on Factors Influencing on Smart Phone Addiction : Focused on the Application Use of University Students", *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, vol. 58, no. 4, 2014.
- [10] Y. J. Lee, J. H. Park, "The Effect of Use Motives, Self-Control and Social Withdrawal on Smartphone Addiction", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 8, pp. 459-465, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.8.459>
- [11] E. Diener, "Subjective Well-being", *Psychological*

- Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542-575, 1984.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [12] I. McCowell, P. Newell, *Measuring Health Guide to Rating Scales and Questionnaire*, NY: Oxford University Press, 1996.
- [13] M. H. Nam, H. O. Kim, Y. C. Kwon, "Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health behavior, smartphone addiction, Suicidal Ideation among College students", *Journal of Digital Convergence*, vol. 11, no. 10 pp. 557-569, 2013.
- [14] K. M. Kim, Y. S. Youm, "Korean Students' Smartphone Usage And Happiness: A Gender Approach To The Moderating Effect Of Parent Relationship", *The Korean Journal of the Information Society*, vol. 15, no. 3 pp. 397-400, 2014.
- [15] A. Akin, "The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness", *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, vol. 15, no. 8, pp. 404-410, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>
- [16] H. H. Lee, J. A. Granford, "Does Resilience Moderate The Associations Between Parental Problem Drinking And Adolescents' Internalizing And Externalizing Behaviors?", *Drug and Alcohol Dependence*, vol. 96, no. 3 pp. 213 - 221, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007>
- [17] R. B. Corradi, "Turning Passive into Active: A Building Block of Ego and Fundamental Mechanism of Defense", *Psychodynamic Psychiatry*, vol. 35, no. 3, pp. 393-416, 2007.
- [18] S. H. Gim, *The Effects of Mothers' Role Satisfaction and Children's Resilience on Children's Preschool Adjustment*, Unpublished Master's Thesis, Daegu University, Daegu, 2011.
- [19] M. R. Ryu, *Exploration Of Factors Influencing Low-Income Single Mothers' Resilience*, Unpublished Master's Thesis, Yonsei University, Seoul, 2008.
- [20] S. H. Shin, "Protective Factors in Resilient Children in Multicultural Families", *Korea Open Association for Early Childhood Education*, vol. 15, no. 6, pp. 319-344, 2010.
- [21] H. R. Lukow, E. E. Godwin, J. H. Marwitz, A. Mills, N. H. Hsu, J. S. Kreutzer, "Relationship Between Resilience, Adjustment, And Psychological Functioning After Traumatic Brain Injury: A Preliminary Report", *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, vol. 30, no. 4, pp. 241-248, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.1097/HTR.000000000000137>
- [22] F. Abasiubong, T. Abiola, O. Udofia, "A Comparative Study Of Aggression Amongst Nigerian University Students In Niger Delta Region", *Psychology Health And Medicine*, vol. 16, no. 1, pp. 86-93, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/13548506.2010.507775>
- [23] B. J. Weiland, J. T. Nigg, R. C. Welsh, W. Y. Yau, J. K. Zubieta, R. A. Zucker, M. M. Heitzeg, "Resiliency In Adolescents At High Risk For Substance Abuse: Flexible Adaptation Via Subthalamic Nucleus And Linkage To Drinking And Drug Use In Early Adulthood", *Alcoholism*, vol. 36, no. 8, pp. 1355-1364, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2012.01741.x>
- [24] A. L. Goldstein, B. Faulkner, C. Wekerle, "The Relationship Among Internal Resilience, Smoking, Alcohol Use, And Depression Symptoms In Emerging Adults Transitioning Out Of Child Welfare", *Child Abuse & Neglect*, vol. 37, no. 1, pp 22-32, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.08.007>
- [25] I. Lussier, J. L. Derevensky, R. Gupta, T. Bergevin, S. Ellenbogen, "Youth Gambling Behaviors: An Examination Of The Role Of Resilience", *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 21, no. 2, pp 165-173, 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.2.165>
- [26] C. L. Hayas, E. Calvete, A. G. Barrio, L. B. P. Muñoz, J. Á. Padierna, "Resilience Scale-25 Spanish Version: Validation And Assessment In Eating Disorders", *Eating Behaviors*, vol. 15, no. 3, pp. 460-463, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.06.010>
- [27] K. A. Jung, B. W. Kim, "The Differences of the Ego-Resilience and Disagreement in Parents' Rearing Attitude according to the Levels of the Smartphone Addiction of Adolescents", *Journal of Digital Convergence*, vol. 13, no. 2, pp. 299-308, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.2.299>
- [28] X. L. Hou, H. Z. Wang, C. Guo, J. Gaskin, D. H. Detlef, J. L. Wang, "Psychological Resilience Can Help Combat The Effect Of Stress On Problematic Social Networking Site Usage", *Personality and Individual Differences* vol.109, pp. 61-66, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- [29] E. M. Kim, Y. H. Yang, H. Lee, Y. Mi., "Factors Influencing Subjective Happiness in Korean Nursing Students", *The Journal Of Korean Academic Society Of Nursing Education*, vol. 22, no. 3, pp. 294-303, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.3.294>
- [30] K. S. Han, K. H. Suh, "Job-Seeking Stresses, Resilience, and Subjective Well-Being among College Students", *Korean Psychological Association Source Book*, vol. 2014, no. 1, pp. 386-386, 2014.
- [31] R. A. Settersten, F. F. Furstenberg, R. G. Rumbaut, *On The Frontier Of Adulthood : Theory, Research, And Public Policy*, IL: University of Chicago Press, 2008.
- [32] O. H. Lee, "The Influence of Life Stress, Ego-Resilience and Social Support on Psychological Well-Being among College Students", *Korean journal of youth studies*, vol. 19, no. 1, pp. 29-57, 2012.
- [33] A. J. Yoo, J. S. Lee, J. M. Kim, "The Impacts of Body-Image, Attachment to Parent and Peers, and Resilience on Adolescents' Life Satisfaction" *Korean Home Management Association*, vol. 23, no.5, pp. 123-132, 2005.
- [34] H. Lee, H. I. Jo, "A Study for Development of the Resilience Scale of Korean Adolescents", *Studies on Korean Youth*, vol. 16, no. 2, pp. 161-206, 2005.
- [35] H. W. Lee, "Relationships Between Positive Illusions, Self-resilience, Subjective Happiness in University Elective Dance", *The Korean Society Of Sports Science*, vol. 24 no.6, 915-929, 2015.
- [36] J. H. Kim, "The Relationship Among Recreation Specialization, Resilience And Psychological Happiness In University Students" Outdoor Sports Participation",

- The Korean Society Of Sports Science*, vol. 24, no. 4, pp. 359-369, 2016.
- [37] E. S. Hong, "Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion", *The Korean Society of Society of Special Education*, vol. 41, no. 2, pp. 45-67, 2006.
- [38] National Information Society Agency, *Development Of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth And Adults*, Seoul: National Information Society Agency, 2011.
- [39] K. Reivich, A. Shattée, *The Resilience Factor*. New York: BroadwayBooks, 2003.
- [40] H. R. Bae, *An Effect Of College Students' Resilience On Perceived Career Barriers*, Unpublished Master's Thesis, Kyonggi University, Kyonggi, 2012.
- [41] S. Lyubomirsky, H. S. Lepper, "A Measure of subjective Happiness: Preliminary Reliability And Construct Validation", *Social Indicators Research*, 46(2),137-155, 1999.  
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- [42] I. J. Kim, *Positive psychology*, Anyang: Muljures, 2006.
- [43] M. B. Baron, D. A. Kenny, "The Moderator-Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, no. 6, pp. 1173-1182, Dec. 1986.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [44] H. J. Lee, S. J. Kwon, "Effect of Ego-Resilience and Peer Attachment upon Self-Regulation Learning Ability In Early Adolescence - The Mediating Effect of Life Satisfaction", *The Korean Society Of Sports Science*, vol. 13, no. 10, pp. 347-345, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.10.347>
- [45] J. Block, A. M. Kremen, "IQ And Ego-Resiliency: Conceptual And Empirical Connections And Separateness", *Journal Of Personality And Social Psychology*, vol. 70, no. 2, pp. 349-410, 1996.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- [46] J. D., Lin, P. Y. Lin, C. L. Wu, "Wellbeing Perception Of Institutional Caregivers Working For People With Disabilities: Use Of Subjective Happiness Scale And Satisfaction With Life Scale Analyses", *Research in Developmental Disabilities*, vol. 31, no. 5, pp. 1083-1090, 2010.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.03.009>
- [47] D. S. Jun, D. W. Kim, "The Relationship Between Online Game Addiction and Adolescents' Happiness", *The Korean Association for Local Government & Administration Studies*, vol. 30, no. 4, pp. 57-75, 2016.
- [48] X. Hou, H. Z. Wang, C. Guo, J. Gaskin, D. H. Rost, J. Wang, "Psychological Resilience Can Help Combat The Effect Of Stress On Problematic Social Networking Site Usage", *Personality and Individual Differences*, vol. 109, 2017.
- [49] W. Y. Bong, G. C. Jeong, "The Influence of Perceived Stress on Subjective Well-being : The Mediating Effect of Resilience and Spiritual Experience", *The Korea Contents Society*, vol. 16, no. 2, pp. 566-579, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.02.566>
- [50] G. Y. Cho, Y. H. Kim, "Factors Affecting Smartphone Addiction among University Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial*, vol. 15, no. 3, pp. 1632-1640, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.3.1632>

**최운선(Woon-Sun Choi)**

[정회원]



- 2003년 8월 : 숙명여자대학교 아동복지학과 (문학석사)
- 2010년 2월 : 숙명여자대학교 아동복지학과 (문학박사)
- 2009년 9월 ~ 현재 : 남서울대학교 아동복지학과 교수

<관심분야>

입양아동, 다문화복지, 요보호아동복지

**김희영(Hee-Young Kim)**

[정회원]



- 2008년 5월 : Louisiana State University, School of Social Work (M.S.W)
- 2002년 5월 : Louisiana State University, School of Social Work (Ph.D.)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 남서울대학교 아동복지학과 교수

<관심분야>

행위중독, 청소년복지, 학교사회복지