Journal of Digital Convergence
Vol. 19. No. 11, pp. 381-389, 2021

ISSN 2713-6434 / eISSN 2713-6442
https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.11.381

대학생의 성인 애착 불안이 스마트폰중독에 미치는 영향: 지각된 스트레스의 매개효과를 중심으로

김은영[1], 한승우[2*]
[1]경일대학교 상담심리학과 조교수, [2]경일대학교 응급구조학과 조교수

The Effects of Adult Anxious Attachment on Smartphone Addiction among College Students: Mediation Effect of Perceived Stress

Eun Young Kim[1], Seung Woo Han[2*]
[1]Division of Counseling Psychology, Kyungil University, Assistant Professor
[2]Division of Emergency Medical Technology, Kyungil University, Assistant Professor

요 약 본 연구의 목적은 대학생들의 성인 애착 불안과 스마트폰중독의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하는데 있다. 본 연구에서는 연구 변인들 사이의 관계를 검증하기 위하여 대학교 재학생 272명(남학생 132명, 여학생 139명)의 수집된 자료를 SPSS와 AMOS 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구 결과, 애착 불안과 스마트폰중독의 관계에서 지각된 스트레스는 부분매개효과를 나타내는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과는 애착 불안이 스트레스의 지각과정을 통해 스마트폰중독을 야기하는 것을 의미한다. 본 연구결과는 성인초기에 해당하는 대학생의 스마트폰중독의 위험요인에 대해서 살펴봄으로써 대학생의 정신건강의 이해를 돕는데 그 의의가 있다. 이러한 연구결과는 대학생의 스마트폰중독 예방과 치료에 도움을 제공하여 대학생의 정신건강 증진을 도울 수 있을 것이다.

주제어 : 성인 애착 불안, 스마트폰중독, 애착, 지각된 스트레스, 대학생

Abstract The purpose of this study is to examine the mediating effect of perceived stress on the relationships between adult anxious attachment and smartphone addiction. To examine the relationships among variables, SPSS program and Amos program were utilized to analyze with 272 college students (male 132, female 139). The present study found a partial mediation effect of perceived stress in the relationship between anxious attachment and smatphone addiction. The result of this study implys that anxious attachment influences cognitive process and the perceived stress may precipitate smartphone addiction. This finding can contribute to the field by enlarging the depth of knowledge about risk factor affecting psychological health (i.e., smartphone addiction) of college students who are “in the beginning of adulthood period" in their lifespan. Current finding may help to providing the protection and treatment of smartphone addiction of college students and help to promote the psychological health of college students.

Key Words : Adult Anxious Attachment, Smartphone Addiction, Attachment, Perceived Stress, College Students

*Corresponding Author : Seung Woo Han(swhan@kiu.kr)
Received August 23, 2021
Revised October 14, 2021
Accepted November 20, 2021
Published November 28, 2021

1. 서론

1.1 연구의 목적과 필요성

스마트폰에는 현재 존재하는 모든 디지털 미디어들의 기능이 포함되어 있으며, 시공간에 제한을 받지 않는다는 장점이 있다[1]. 하지만 이러한 스마트폰의 장점이 오히려 스마트폰 중독의 위험성을 증가시킬 수 있다[1]. 최근 들어 스마트폰 중독은 급격한 증가 추세를 나타내고 있다. 최근 2020년 스마트 중독 실태조사에 의하면 스마트폰 과의존은 증가하는 경향을 보이고 있으며, 2019년에 비해 가장 큰 폭인 3.3%가 증가한 것으로 나타나 그 심각성이 한층 부각되고 있다[2].

또한 성인 중에서 20대가 잠재적 위험군 25.5%, 고위험군 4.9% 총 30.4%로 스마트폰 과의존이 가장 높은 것으로 나타났으며, 성인 직업별 과의존을 살펴봤을 때 학생이 31.6%로 무직인 26.6%보다 높아 대학생의 경우 그 위험도가 높은 것으로 나타났다[2]. 이러한 20대 대학생의 스마트폰 중독의 취약성과 폭발적인 증가세를 감안할 때 이와 관련된 연구가 절실하게 필요하다고 볼 수 있다.

스마트폰 중독을 포함한 중독은 건강하고 안정적인 애착이 제대로 형성되지 못했을 때 나타나는 결과이며, 이는 일종의 애착장애로 볼 수 있다[3]. 그렇기에 스마트폰 중독을 이해하기 위해서 대인관계의 근간이 되는 애착의 부분을 살펴볼 필요가 있다. 영아기 애착이 성인기까지 연결된다는 연구결과[4]를 바탕으로, 본 연구에서는 대학생의 스마트폰 중독을 이해함에 있어 대학생의 성인 애착의 문제가 있음을 고찰해 보고자 한다.

성인 불안정 애착은 크게 2가지 차원으로 구분되는데[5], 애착 불안은 자신에 대한 부정적인 표상을 가지므로 인간관계에 대해 지나치게 몰두하며 자신이 거절당하는 것에 대한 불안함을 가지게 되는 반면, 애착 회피는 자신에 대한 긍정적인 표상을 가지며 타인에 대한 친밀감에 대한 주저함이나 거리감을 그 특성으로 한다[6]. 여지영, 강석현과 김동현[7]의 연구에서 불안정 애착 중 애착 불안과 스마트폰 중독과의 관계만을 고찰하였고, 김종운과 곽태운[8]의 연구에서는 성인 애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향을 살펴보았는데 그 결과 애착 불안은 22%, 애착 회피는 단 1%의 설명력을 가졌다고 보고하였으므로, 이에 본 연구에서는 불안정 애착 중 애착 불안에 초점을 맞추고자 한다.

더불어 대학생 시기는 인간의 발달에 있어서 성인기로 진입하며, 독립된 개인으로 살아가는 데에 있어서 중요한 시기이다[9]. 또한 이 시기는 자신의 자아정체감, 인간관계, 취업 및 진로에 대해서 고민하는 기간이므로 다양한 어려움 및 스트레스를 경험할 수 있다[10]. 그렇기에 이 시기에 심리적 스트레스 및 그 반응에 잘 대처하는 것은 건강한 성인기의 삶을 영위하는 데 있어 필수적인 요소가 된다[11]. 심리적 스트레스는 스트레스 노출 시 경험하는 우울, 분노와 같은 심리적 반응을 의미하는데 대학생은 고등학교의 입시의 부담감에 벗어나 급격한 대인관계의 변화, 취업을 위한 또 다른 경쟁의 과중, 가치관의 혼란 등을 경험하며 다른 인구집단에 비해 정서적으로 복잡하고 불안한 상황을 경험하게 된다[12,13]. 이러한 대학생의 심리적 불안정은 불안정한 성인 애착으로 이어질 수 있으며 낮은 자존감. 대인관계 결핍의 원인이 될 수 있다[14]. 아울러 대학생들이 스트레스를 잘 다루지 못하는 경우 스마트폰 중독으로 이어질 가능성이 있는 것으로 나타났다 [15]. 이처럼 대학생 시기에 건강한 대인관계를 형성하지 못하고 지지 자원의 결핍이 있는 경우, 특히 자신에게 부정적인 표상을 가진 애착 불안을 가지고 대학생 시기에 직면하는 스트레스를 잘 관리하지 못한다면 스마트폰 중독에 빠질 가능성이 높아질 것으로 예측된다[16].

따라서 본 연구의 목적은 대학생의 성인 애착 불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 지각된 스트레스의 매개효과를 확인하는데 있다. 이를 통해 스마트 중독을 바람직한 방향으로 감소시키기 위한 중재 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 한다.

1.2 이론적 배경

1.2.1 성인 애착 불안과 스마트폰 중독

애착 불안을 가진 사람들의 경우 자신에 대한 긍정적 표상과 타인에 대한 부정적 표상을 가지므로, 자신에 대한 안정감이 없으므로 대인관계에 몰두할 뿐만 아니라, 관계에서의 버림받는 것에 대한 두려움으로 인해 관계에 전전긍긍하는 특성을 가진다[17]. 건강한 안정 애착을 형성하지 못함으로 인해 애착 불안을 가진 사람은 그 안정감과 친밀감을 중독을 통해서 찾고자 하는 경향이 있다[3]. 또한 최윤영과 서영석[18] 역시 애착 불안 성향의 사람들이 부정적인 정서를 적절하게 표현하지 못할 뿐만 아니라 충동성으로 인해 스마트폰의 과다 사용으로 이어진다고 설명했다. 특히 스마트폰의 경우 PC나 TV보다 휴대성이 용이하고, 접근성이나 가용성도 있을 뿐만 아니라, 사용자에게 제공하는 정서적인 위안 자극은 안정감이

필요한 애착 불안 성향의 사람들이 쉽게 중독에 빠질 수 있는 매체가 되는 것이다. 실제로, 국내 연구에서 애착 불안이 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[7,8,16].

1.2.2 애착 불안과 지각된 스트레스

성인 애착의 유형 및 차원에 따라 지각하는 스트레스 수준이 상이할 수 있다[19]. 애착 이론에 따르면, 스트레스 상황이 되었을 때 사람들은 자신을 위로해 줄 대상을 찾는 경향이 있는데, 안정 애착의 경우 스트레스를 완화하는 경향이 있다[20]. 하지만 불안정 애착의 경우 자신을 위로할 대상을 찾지 못했기 때문에 지각된 스트레스가 더 높을 것으로 예측된다. 실제로, Kemp와 Neimeyer[20]의 연구에 따르면 안정 애착에 비해 불안정 애착의 경우 지각하는 스트레스 수준이 높은 것으로 보고되었다. 이는 애착 불안의 경우 스트레스를 경험하면 애착 대상에 더 몰입하여 안녕감을 증진하는 경향이 있으며, 사회적 관심을 얻기 위해서 자신의 부정적인 정서 및 스트레스 상황을 더 과장할 수 있기 때문이다[21]. 따라서 동일한 스트레스를 받는다 하더라도 애착 불안 경향을 가진 대학생의 경우 지각하는 스트레스가 상대적으로 더 클 수 있다. 실제로, 심수연과 김용수[22[의 연구에서는 애착 불안 수준이 높을수록 대학생들의 생활 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 그리고 오가영과 한지현[23]의 연구에서도 성인 애착 불안이 양육 스트레스에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

1.2.3 지각된 스트레스와 스마트폰 중독

대학생의 경우 스트레스의 원인으로는 개인의 심리정서적인 부분, 다양한 대인관계, 학업 및 취업에 대한 부분, 자아 정체감 형성에 대한 부분 등이 있을 수 있다[24]. 하지만, 과도한 스트레스를 받게 되면 부정적인 정서를 경험하게 되고, 이는 자기조절의 어려움으로 인해 스마트폰 중독과 같은 문제행동을 유발하게 된다[15]. 강주연[25]의 직장인을 대상으로 하는 연구에서 스트레스 수준이 높아짐에 따라 스마트폰 중독 수준도 높아진다고 설명했다. 아울러 김남선과 이규은[26]도 대학생들이 직면하는 스트레스는 스마트폰 중독을 나타내는 주요 변인으로 가정하였다. 실제로, 대학생을 대상으로 한 선행연구[15]에 의하면 스트레스가 스마트폰 중독에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

1.2.4 대학생의 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

지금까지 진행된 애착과 스마트폰 중독 간의 관계를 살펴본 연구는 외로움과 대학생활 적응[27], 충동성과 외로움[7], 외로움과 우울[28], 자아존중감[16], 정서조절곤란[17], 스마트폰 사용동기[29], 대인관계 문제[30]가 있다. 정서적인 변인으로는 외로움과 우울, 충동성 등을 들 수 있는데 반해 인지적인 변인은 자아존중감, 사용동기 등에 제한되어 있다. 그리고 성인 불안정 애착 중 애착 불안과 스마트폰 중독 경향 간의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 외로움과 대학생활 적응[27]과 충동성과 외로움[7]이 있다. 실질적으로 성인 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 스트레스 자체를 살펴본 연구는 거의 없었다. 하지만, 전문대 학생의 성인 애착과 스마트폰 중독의 관계에서 취업 스트레스와 대인관계 문제를 살펴본 연구[8]가 있다. 연구 대상의 경우 2년제 전문대 학생으로 한정되어, 스마트폰 중독에 가장 취약한 20대를 대표한다고 보기 어려우며, 개별적 스트레스가 아닌 지각된 전체의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향을 알아보기에는 한계가 있을 것으로 보인다[8]. 이에 본 연구에서는 대학생의 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증해보고자 한다.

1.2.5 연구 가설

본 연구의 연구 가설을 살펴보면 아래와 같다.

1. 성인 애착 불안, 스마트폰 중독, 지각된 스트레스 간에는 연관성이 있을 것이다.
   1-1. 성인 애착 불안과 스마트폰중독 간에 유의한 연관성이 있을 것이다.
   1-2. 성인 애착 불안과 지각된 스트레스 간에 유의한 연관성이 있을 것이다.
   1-3. 지각된 스트레스와 스마트폰 중독 간에 유의한 연관성이 있을 것이다.
2. 대학생의 성인 애착 불안과 스마트폰 중독 사이에 지각된 스트레스의 매개효과가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 국내 대학생의 성인 애착 불안이 스마트폰 중독에 영향을 미치는 과정에서 지각된 스트레스의 매개

효과를 규명하고자 하는 횡단적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 방법

서울시와 경산시에 위치한 대학교 재학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 담당 교수의 허락 하에 수강생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구책임자는 연구 대상자의 윤리적 보호를 위해 연구의 목적과 방법, 진행 절차, 익명성 보장을 설명하였으며, 연구 목적 이외에는 그 어떠한 사항도 사용하지 않음을 설명하였다. 연구자는 설문지를 작성하기 전에 대상자에게 연구 도구의 구성 및 작성방법에 대해 설명하였으며 자발적 참여에 의해 서면동의를 받은 대상자에 한해서 설문지를 배부하였다. 설문작성 시간은 약 10~15분이 소요되었으며 설문에 응한 대상자에게 소정의 상품을 제공하였다. 315명의 대학생들이 설문조사에 참여하였고, 불성실한 응답자료 등을 제외하고 최종 272명의 자료를 분석에 사용하였다.

본 연구에서 대상자 수는 최대우도법(Maximum Likelihood)을 사용하여 샘플수를 측정하였다. 선행연구[31]에 따르면 최대우도 추정법에서 요구되는 최소 표본수는 200개 정도가 가장 이상적이라는 근거를 바탕으로 본 연구에서 사용한 최종 표본 수는 272명으로 위의 조건에 부합한 것으로 확인되었다.

2.3 연구도구

2.3.1 애착 불안

대학생의 애착 불안 수준을 알아보기 위해 영문 ECR-R(Experience of Close Relationship-Revised; 35)을 국내에서 김성현[6]이 번역하여 타당화한 척도를 사용하였다. 총 36개 문항으로 구성된 ECR-R 척도 중 18개 문항은 애착 불안을, 18개 문항은 애착 회피를 측정한다. 본 연구에서는 선행연구[7,8]에서 나타난 스마트폰 중독에 영향을 미치는 성인 애착의 차원의 설명력을 감안하여 성인 애착 중 애착 불안에만 초점을 두었기에 애착 회피는 포함시키지 않았다. 예시문항으로는 “다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다” 이다. 7점 리커트 척도를 사용하였고, 점수가 높을수록 애착 불안의 수준이 높은 것을 의미한다. 김성현[6]의 연구에서 보고된 내적 합치도는 애착 불안 .80이었다. 본 연구에서의 애착 불안 내적합치도(Cronbach's α)는 .89 이었다.

2.3.2 지각된 스트레스

지각된 스트레스를 측정하기 위해 Cohen, Kamarck, 및 Mermelstein[32]이 1983년에 개발하고, Cohen과 Williamson[33]이 단축형으로 수정한 것을 이정은[34]이 번안한 척도를 활용하였다. 예시문항으로는 “내가 통제할 수 없는 일 때문에 화가 났다”이다. 총 10문항의 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하는 것을 시사한다. 선행연구{34}에서의 내적 합치도는 .83이었고, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났다.

2.3.3 스마트폰 중독

본 연구에서는 한국 정보화 진흥원[35]이 개발한 성인용 스마트폰 중독 자가 진단 척도를 활용하였다. 이 척도는 일상생활 장애(5문항), 가상세계 지향성(2문항), 금단(4문항), 내성(4문항)인 4개의 하위 요인, 총 15문항으로 구성되었다. 일상생활장애의 예시문항으로는 “수시로 스마트폰을 사용하다가 지적을 받은 적이 있다”이다. 5점 Likert 척도로 응답되며, 점수가 높을수록 스마트폰 중독이 심한 것을 시사한다. 선행연구[37]에서 나타난 전체 내적 합치도는 .85, 일상생활장애 .80, 가상세계지향성 .54, 금단 .78, 내성 .85로 나타났다. 본 연구의 스마트폰 중독 척도의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .92, 일상생활장애 .82, 가상세계지향성 .44, 금단 .82, 내성 .85로 나타났다.

2.4 자료분석

본 연구에서는 기술 통계 및 상관분석을 실시하기 위해 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 사용하였다. 아울러 측정 모형과 구조 모형의 적합도를 검증하기 위해 AMOS 20.0 프로그램을 활용하였다. 모형의 적합도를 확인하기 위해 CFI, TLI, RMSEA 지수를 사용하였으며, 적합도 정도를 알아보기 위해 CFI, TLI가 .90 이상, RMSEA가 .08 이하를 기준점으로 하였다[36].

3. 연구결과

3.1 기술통계

Table 1에 나타난 것처럼, 연구 참여자 가운데 남학생은 132명(48.5%), 여학생은 139명(51.1%), 무응답자 1명(0.4%) 이었다. 연구 참여자들의 평균연령은 21.19세(*SD*=1.89)이며, 연령의 범위는 18~25세이다. 학년 분포

는 1학년 58명(21.3%), 2학년 95명(34.9%), 3학년 71명(26/1%), 4학년 48명(17.7%)으로 나타났다.

Table 1. The Characteristics of the Samples

(N=272)

Division		Frequ-ency (N)	Perce-ntag-e(%)	Mean (SD)
Gender	Male	132	48.5	
	Female	139	51.1	
	Unanswered	1	0.4	
Grade	Freshmen	58	21.3	
	Sophomore	95	34.9	
	Junior	71	26.1	
	Senior	48	17.7	
Age Group		21.19 (1.90)		

Table 2에 나타난 연구 변인들의 상관계수와 평균 및 표준편차를 다음과 같다. 애착 불안과 지각된 스트레스, 스마트폰 중독 변인 간에는 모두 유의미한 정적 상관관계가 나타났다. 자세하게 살펴보자면, 애착 불안은 지각된 스트레스와 r= .56 (p < .01)의 상관관계를, 스마트폰 중독과는 r= .47 (p < .01)의 상관관계를 보였으며, 지각된 스트레스와 스마트폰 중독은 r= .46 (p < .01)의 상관관계를 나타냈다.

Table 2. Correlation Coefficients of Main Variables

	Att. Anx.	Per. Stre.	Sma. Add 1	Sma Add 2	Sma Add 3	Sma Add 4
Att. Anx	1					
Per.Stre.	.56**	1				
Sma. Add 1	.41**	.44**	1			
Sma Add 2	.38**	.33**	.51**	1		
Sma Add 3	.43**	.39**	.64**	.60**	1	
Sma Add 4	.38**	.38**	.80**	.50**	.61	1
Mean	60.64	28.50	11.97	3.29	8.99	11.55
SD	16.04	6.25	4.22	1.40	3.50	3.87

** p < .01 Att. Anx = Attachment Anxiety, Per. Stre..= Perceived Stress, Sma. Add. = Smartphone Addiction Tendency, Sma Add 1 = daily life, Sma. Add 2 = Withdrawl, Sma Add 3 = Tolerance, Sma Add 4 = Artifical life

3.2 측정 모형 검증

성인 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과의 측정 모형을 검증한 뒤 구조 모형 검증을 실시하였다. 확인한 결과, Table 3에서 제시된 것처럼, 측정 모형은 양호한 적합도를 보였으며, 적합도 지수는 (x^2(32) = 79.80, CFI = .955, TLI = .968, RMSEA = .074[90%CI = .054 − .095])이었고, 모든 표준화된 경로계수는 유의한 값을 나타냈다(β = .608−.926). 이 결과는 모든 측정변인 들이 각각의 잠재변인들을 잘 예측하는 것을 시사한다.

Table 3. Measurement Model Fit

x^2	df	CFI	TLI	RMSEA
79.80***	32	.955	.968	.074[90%CI= .054−..095]

*** p < .001

3.3 구조 모형 검증

본 연구에서 성인 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계를 매개하는 지각된 스트레스의 효과를 알아보기 위해 연구 모형을 검증하였다. 그 결과 Table 4에서와 같이 연구 모형은 양호한 모형 적합도를 나타내며(x^2(32) =79.80, CFI =. 955, TLI = .968, RMSEA = .074[90%CI = .054 −.095]), Figure 1에서 나타난 것처럼 애착 불안에서 지

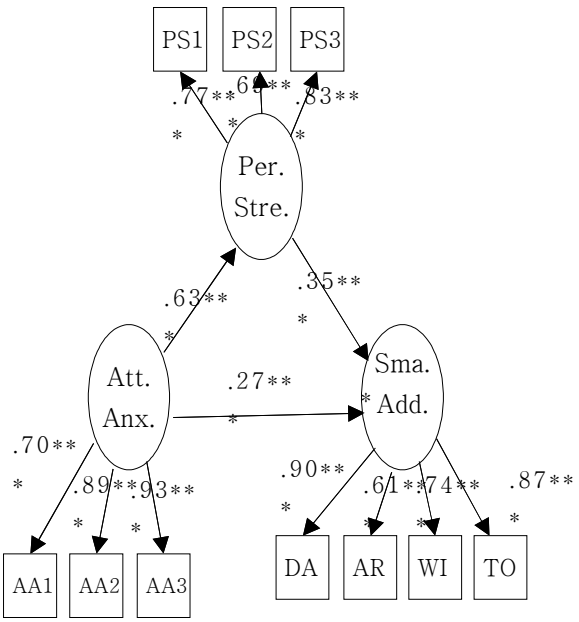

Fig. 1. Mediation model

** p < .001 Att. Anx=Attachment Anxiety, Per. Stre..= Perceived Stress, Sma. Add. = Smartphone Addiction, AA = Attachment Anxiety, PS = Perceived Stress, DA = Daily Life, AR = Artificial Life, WI = Withdrawl, TO = Tolerance *

각된 스트레스로 가는 경로(β = .63, p < . 001)와 지각된 스트레스에서 스마트폰 중독으로 가는 경로(β = .35, p < . 001) 모두 유의한 것으로 나타났다. 그러나 애착 불안에서 스마트폰 중독으로 향하는 직접적 경로 또한 유의한 것으로 나타나 (β = .27, p < . 001), 지각된 스트레스는 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계에서 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

3.4 매개효과 검증

매개효과의 검증을 위해 부트스트랩(bootstrap) 방법을 사용하였다. 부트스트랩을 분석한 결과, 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 매개효과(간접효과)는 표 4에서 나타났듯이 β = .22 [95% CI=.129~.323]이며 p < .01로 나타나, 애착 불안과 스마트폰 중독 변인 사이에 지각된 스트레스의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

3.5 가설의 검증

모델의 적합도를 확인했으며, Table 4에 제시된 연구결과에 따라 가설을 검증하고자 한다.

Table 4. Hypothesis Testing

H.		Esti −mate	p	result
1	Per. Stre. <− Att. Anx.	.63	***	accept
	Sma Add. <− Att. Anx.	.27	***	
	Sma. Add. <−Per.Stre.	.35	***	
2	Sma. Add. <− Pre. Stre. <− Att. Anx	.22	.002	accept
H.= Hypotheis, *** p < .001				

분석한 결과 가설 1과 2 모두 채택되었는데, 가설 1의 결과를 확인해보면 애착 불안에서 지각된 스트레스에 미치는 영향은 유의미하게 나타났고(β = .63, p < .001), 애착 불안에서 스마트폰 중독에 미치는 영향도 유의미하게 나타났으며(β = .27, p < .001), 지각된 스트레스에서 스마트폰 중독에 미치는 영향 또한 유의미하게 나타났다 (β = .35, p < .01). 가설 2의 결과를 확인해보면, 애착 불안에서 스마트폰중독 간의 관계에서 지각된 스트레스의 직접효과(β = .27, p < .01)와 간접효과(β = .22, p < .01)가 유의미한 것으로 나타났다. 다시 말하면, 대학생의 애착 불안과 스마트폰중독 간의 관계에서 지각된 스트레스의 부분 매개효과가 검증되었다. 이를 통해 본 연구에서 제시한 가설 1과 2는 모두 채택되었다.

4. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 성인 애착 불안과 스마트폰 중독, 지각된 스트레스 변인들의 관련성을 알아보았다. 특히 성인 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴보았다. 본 연구결과의 시사점과 논의점은 다음과 같다.

첫 번째, 대학생의 성인 애착 불안은 스마트폰 중독에, 애착 불안은 지각된 스트레스에, 지각된 스트레스는 스마트폰 중독에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 이를 각각 살펴보면, 대학생의 성인 애착 불안은 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미쳤다. 이는 불안정 애착인 성인 애착 불안이 높을수록 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미친다는 연구결과 [7,16,18]와 맥락을 같이한다. 이는 자신에 대한 부정적인 표상을 가진 애착 불안의 경우 자신의 정서적인 필요를 충족시킬 애착 대상을 찾지만 그것이 용이하지 않으므로 오히려 접근성과 가용성이 있는 스마트폰 중독에 빠질 위험이 높은 것으로 보여진다.

또한 성인 애착 불안은 지각된 스트레스에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 본 연구결과는 애착 불안 경향이 높을수록 스트레스가 증가한다는 선행연구[22, 23]와 일치한다. 자기 자신에 대한 긍정적인 표상이 없는 성인 애착 불안의 경우 자신의 제한된 강점과 자원으로 인해 스트레스 상황에 직면할 경우 지각된 스트레스 수준이 더 증가하는 것을 의미한다. 또한 타인에 대한 긍정적인 표상으로 인해서 스트레스 상황에서 필요한 타인의 지지와 관심을 받고자 인간관계에 몰입하지만, 그것이 실제로 충족되지 않음으로 인해 더 스트레스가 과도하게 지각되는 것으로도 보여진다.

그리고 지각된 스트레스는 스마트폰 중독에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 이는 지각된 스트레스가 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높아진다는 선행연구 결과[15, 25]와 맥락을 같이한다. 외상후 스트레스 장애처럼 지각된 스트레스가 과도하게 높을 경우 그 상황에 매몰되어서 자신의 일상으로부터 도피하고자 스트레스 완화와 자극 추구를 위해 스마트폰 중독에 빠지는 것으로 보여진다.

두 번째, 선행연구들의 결과를 바탕으로 성인 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계에서 지각된 스트레스라는 매개변인에 초점을 두어 살펴본 결과, 지각된 스트레스

는 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 부분 매개 효과를 나타냈다. 이는 애착 불안이 지각된 스트레스를 통해 스마트폰 중독으로 연결되고, 애착 불안이 직접적으로 또는 지각된 스트레스를 통해 간접적으로 스마트폰 중독에 영향을 끼친다는 것을 나타낸다. 이 결과는 전문대 학생의 성인 애착과 스마트폰 중독과의 관계에서 취업 스트레스의 매개효과를 검증한 결과[8]와 일치한다. 이는 애착 불안 경향이 높을 경우 대학생이 경험하는 스트레스 자체가 실제보다 과장되게 지각이 되며, 그러한 경우 오히려 무력감과 좌절감으로 인해서 손쉽게 자신을 위로하고 현실을 잠시라도 도피할 수 있는 스마트폰 중독으로 빠져들게 되는 것을 시사한다.

본 연구 결과의 의의와 대학생의 정신건강과 관련된 부분에 시사하는 점들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생의 정신건강과 관련된 스마트폰 중독에 대해 성인 애착 불안과 함께 살펴봤을 뿐만 아니라 성인 애착 불안을 가진 대학생들이 지각하는 스트레스가 스마트폰 중독에 어떻게 작용하는지를 살펴보았다. 실제로 20대 대학생 집단은 성인 연령층에서 스마트폰 중독 경향에 가장 취약하고, 최근 증가세 또한 가파르기 때문에 대학생의 스마트폰 중독을 예방하고, 적극적으로 스마트폰 위기 중재 개입이 필요할 것으로 여겨지며, 본 연구에서 다루지 않은 좀 더 실질적이고 다각적인 변수들을 추후에 검증할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 자신에 대해 부정적인 표상을 가진 애착 불안을 가진 대학생들의 경우 자신의 강점과 자원은 거의 인지되지 않으므로 스트레스가 더욱 크게 지각될 수 있고, 이로 인해 스마트폰 중독에 더 빠져들 수 있다는 것을 확인하였다. 본 연구 결과를 통해서 애착 불안을 가진 대학생의 스마트폰 중독 위험의 감소와 예방에 대한 인지적인 요소인 지각된 스트레스에 대한 이해를 도왔다는데 그 의의가 있다.

둘째, 성인 애착 불안이 높은 대학생의 경우 대인관계에서 오는 불안정성으로 인해서 간편하고 손쉽게 자신의 스트레스를 달래줄 또 다른 애착 대상인 스마트폰 중독에 취약한 것으로 예측되기 때문에 애착 불안이 높은 대학생의 경우 중요한 타인(부모, (이성)친구, 상담자 등)과 안정 애착을 형성할 수 있도록 심리검사, 개인상담 및 집단상담 등을 통해서 자신의 애착 유형에 대해서 인지할 뿐만 아니라 애착 불안에서 안정 애착으로 애착 유형을 바꿀 수 있는 기회가 제공되는 것이 필요할 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 대학생의 성인 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계에서 지각된 스트레스의 부분 매개효과를 검증함으로써 대학생의 스마트폰 중독에 대한 깊이 있는 이해를 통해 상담 및 학교 장면에서의 대응점을 모색했다는데 그 의의가 있다. 설령 애착 불안을 가진 대학생들이라 할지라도 자신의 내적인 부정적인 단서가 아닌 자신의 긍정적인 강점 및 자원에 초점을 맞추면 지각된 스트레스 또한 감소될 수 있을 것이고, 이것이 스마트폰 중독의 취약성을 보완할 수 있을 것이다. 특히 지각된 스트레스가 높다 하더라도 자신의 강점/자원 및 사회적 자원을 인식하는 적절한 심리적인 개입이 이루어지면 스마트폰 중독을 예방하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

더불어 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫 번째로, 본 연구는 지각된 스트레스를 측정하는 데 있어서 자기보고식 설문을 사용하다 보니 자신의 지각을 제대로 파악하거나 의도적으로 방어를 하는 경우에 있어서는 정확한 측정에 제한이 되므로, 바이오피드백과 같은 객관적인 측정도구를 사용하는 것도 필요할 것 같다. 둘째로, 서울과 경산지역에 거주하는 대학생들을 대상으로 연구를 수행했으므로 타지역의 대학생으로 일반화하는데 어려움이 있을 수 있다. 셋째로, 본 연구에서는 지각된 스트레스라는 인지적인 부분에 초점을 맞추었는데, 후속 연구에서는 스트레스 대처 (예: 정서중심) 등과 같은 행동적인 부분에 관한 연구를 수행하는 것도 필요할 것이다.

5. 결론

본 연구는 국내 대학생을 대상으로 성인 애착 불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 지각된 스트레스의 매개효과를 확인하기 위해 시도되었다. 본 연구결과 첫째, 대학생의 성인 애착 불안은 스마트폰 중독에, 애착 불안은 지각된 스트레스에, 지각된 스트레스는 스마트폰 중독에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 지각된 스트레스는 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 부분 매개 역할을 하는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구는 대학생의 성인 애착 불안이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 지각된 스트레스가 중요한 매개변수로 작용한다는 것을 발견했다는 점에서 의의가 있다.

최근 시대가 빠르게 변화하고 발전하면서 스마트폰 중독에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 그간 선행연구[7, 27]에서는 애착 불안과 스마트폰 중독과의 관계에서 불안, 외로움과 같은 변수들을 매개효과로 검증하였으며,

또 다른 선행연구[8]에서는 구직 스트레스를 매개효과로 검증한 연구가 있었지만 성인 애착 불안과 스마트폰 중독의 관계에서 지각된 스트레스 자체를 살펴본 연구는 거의 없었다. 따라서 추후 연구에는 성인 애착 불안과 스마트폰 중독과의 관계에서의 매개하는 다양한 요인들을 살펴보는 것도 필요할 것이다. 예를 들면 애착 불안에 따른 지각된 스트레스와 대처 양식(예: 정서중심)이 애착 불안과 스마트폰 중독 간의 관계에서 어떻게 상호작용하며 나타나는지 확인해볼 수 있을 것이다.

REFERENCES

[1] B. N. Kim, E. J. Ko, & H. I. Choi. (2013). A study on factors affecting smart-phone addiction in university students : A focus on differences in classifying risk groups. *Studies on Korean Youth, 24*(3), 67-98.

[2] Ministry of Science and ICT (2021). The survey on smarpthone overdependence.

[3] P. J. Flores. (2004). Addiction as an attachment disorder. New York: Jason Aronson.

[4] Cassidy, J. (2001). Truth, lies and intimacy: An attachment perspective. *Attachment and Human Development, 3,* 121-155.

[5] M. Mikulincer, P. R. Shaver & D. Pereg. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive con sequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 7-102.

[6] S. H. Kim. (2004). *Adaption of the Experiences in lose Relationship-Revised Scale into Korean: Confirmatory Factor Analysis and Item Response Theory Approaches.* Master's Thesis. Seoul National University, Seoul.

[7] J. Y. Yeo, S. Y. Kang, & D. H. Kim. (2014). The Impact of Attachment Anxiety on Smart Phone Addiction with a Mediating Effect of Impulsivity and Loneliness: Focused on the Group of SNS and GAME. *The Korea Journal of Youth Counseling. 22*(1), 47-69.

[8] J. U. Kim & T. E. Gawk. (2016). The Mediating Effects of Job-seeking Stress an Interpersonal Problems between Adult Attachment and Smartphone Addiction of College Students. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 16*(10), 1055 -1075.

[9] B. R. Lee, M. A. Kim, & K. H. Lee. (2005). The Effect of Extraversion on Adjustment to College -Mediated by Social Support. *The Korean Journal of School Psychology 2*(1), 99-112.

[10] E. J. Sim, E. Y. Kim. B. S. Byun. M. J. Suk & H K. Choi. (2013). *Psychology Workbook for 20s.* Seoul: SSU Press.

[11] E. J. Lee & Y. S. Seo. (2014). The Relations Between Insecure Adult Attachment (Attachment Anxiety, Attachment Avoidance) and Interpersonal Problems and Psychological Distress: Mediating Effects of Self-Compassion and Optimism. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 26*(2), 413-441.

[12] K. B, Koh, J. K, Park & C. H. Kim. (2000). Development of the stress response inventory. *Jounal of Korean Neuropsychiat Association, 39*(4), 707-719.

[13] Y. H. Kim, & H. J. Moon. (2017). Relationship between the Perceived Stress and the Psychological Well-Being of College Students: Mediated Effect of the Character Strength and the Usage of the Strength. *The Korea Journal of Youth Counseling*, *25*(1), 177-196.

[14] J. A, Seong & H. Y, Hong. (2014). The Effect of Insecure Adult Attachment on Fear of Intimacy in the Romantic Relationships of Early Adulthood: The Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Self-Disclosure. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, *26*(2), 387-412.

[15] H. S. Jeon & S. O. Jang. (2014). A Study on the Influence of Depression and Stress on Smartphone addiction among University Students: focused on Moderating Effect of Gender. *Korean Journal of Youth Studies, 21*(8), 103-129.

[16] J. E. Lee, I. H. Cho, E. Y. Kim. (2019). The relationship between adult insecure attachments and smartphone addiction in university students: The mediating effect of self-esteem. *Journal of Digital Convergence, 17*(1), 229-237.
DOI:10.3300/JDC.2019.17.1.229

[17] S. H. Han & S. H. Pan. (2020). The relationship between adult attachment and smartphone addiction : The mediation effect of the emotional Dysregulation. *Korean Journal of Christian Counseling, 31*(2), 243-270.

[18] Y. Y. Choi & Y. S. Seo. (2015). The relationship between insecure adullt attachment and smartphone addiction : The mediation effect of impulsiveness moderated by social support. The Korean *Journal of Counseling and Psychotherapy, 27*(3), 749-772.

[19] E. Y. Kim. (2012). Stress, attachment styles, and cultural differences of American and Korean missio -naries: A literature review. *Korean Journal of Christian Counseling, 23*(3), 323-343.

[20] Kemp, M., & Neimeyer, G. (1999). Interpersonal attachment: Experiencing, expressing, and coping with stress. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 388-394.

[21] S. I. Shin. (2017). The influence of parent attachment on smart phone addiction : mediating effects of adaptive emotion regulation and maladaptive emotion Regulation. *Korean Journal of Youth Studies 24*(5), 131-154.
DOI : 10.21509/KJYS.2017.05.24.5.131

[22] S. Y. Sim & Y. S. Kim. (2015). The relationship between uncertainty adult attachment and life stress: Mediating effect of resilience. *Korean Journal of Counseling, 16*(5), 95-105.

[23] K. Y. Oh & J. H. Han. (2019). The Effects of Childhood Parental Attachment and Adult Attachment Anxiety on Parenting Stress of Mothers having Preschoolers. *Korea Journal of Child Care and Education, 116*, 47-64.
DOI : 10.37918/kce.2019.05.116.47

[24] E. J. Shim & S. I. Shin. (2016). The effects of college life stress, negative emotions, and religious coping on internet addiction and alcohol addiction : The comparison between protestant and non religious groups. *Korean Journal of Christian Counseling 27*(4), 163-196.

[25] J. Y. Kang. (2012). *The effect of stress and stress of coping, impulsivity of employees of smart-phone addiciton.* Master's Thesis. The Catholic University of Korea.

[26] N. S. Kim & K. W. Lee. (2012). Effects of self-control and life stress on smart phone addiction of university students. *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics, 37*(2), 72-83.

[27] H. J. Kim & E. H. Kim. (2016). The relationship be-tween anxious attachment and smartphone addictio-n: The mediating effects of loneliness and college adjustment. *Korean Journal of Counseling, 17*(2), 157-179.

[28] E. Y. Kim, I. H. Cho, & E. J. Kim. (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.
DOI:10.1016/j.anr.2017.05.002

[29] H. W. Kwon & Y. J. Lim. (2017). The effects of parental attachment perceived by upper grade elementary school students on smartphone addiction : The mediating effects of smartphone use motives. *Korean Journal of Youth Studies, 24*(9), 317-337.
DOI : 10.21509/KJYS.2017.09.24.9.317

[30] B. K. Kim, Y. M. Baek, & C. G. Heo. (2016). The relation among attachment, smart phone addiction, and SNS addiction: The mediating role of interpersonal problem, *Korean Journal of Youth Studies, 23*(3), 483-502.
DOI : 10.21509/KJYS.2016.03.23.3.483

[31] J. F. Hair, W. C. Black, R. E. Anderson & R. L. Tatham. (2005). Multivariate data analysis. 6th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Pre-ntice Hall.

[32] S. Cohen, T. Kamarck, & R. Mermelstein. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.

[33] S. Cohen & G. Williamson. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States.* In S Spacapam; S Oskamp (Eds.). The social psychology of health: Claremont Symposium on applied psychology. Newbury Park, CA: Sage.

[34] J. E. Lee. (2005). *The effects of self-complexity and self-efficacy on depression and perceived stress.* Master's Thesis. Ajou University, Gyeonggi-do.

[35] National Information Society Agency (2011). *The research of smartphone addiction scale.* Seoul: National Information Society Agency.

[36] S. H. Hong. (2000). The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 19*(1), 161-177.

[37] J. R. Jeong & E. Y. Kim. (2020). The relationship between self-compassion and smartphone addiction tendency with the mediating effect of loneliness and the moderated mediating effect of self-efficacy in college students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 32*(20), 799-819.
DOI : 10.23844/kjcp.2020.05.32.2.799

김 은 영(Kim, Eun Young) [정회원]

· 1995년 2월 : 부산대학교 문헌정보학과(학사)
· 2003년 5월 : Trinity Evangelical Div-inity School, 목회상담학(석사)
· 2005년 5월 : Biola University, (임상심리학 석사)
· 2009년 9월 : Biola University, (임상심리학 박사)
· 2012년 ~ 2014년 : 숭실대학교 겸임교수
· 2014년 ~ 2016년 : 포항공과대학교 연구조교수
· 2016년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 상담심리학과 조교수
· 관심분야 : 임상심리학, 상담심리, 다문화상담
· E-Mail : saedew@gmail.com

한 승 우(Han, Seung Woo) [정회원]

· 2011년 2월 : 경북대학교 간호학과 (간호학사)
· 2015년 2월 : 경북대학교 간호학과 (간호학석사)
· 2018년 2월 : 경북대학교 간호학과 (간호학 박사)
· 2018년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 응급구조학과
· 관심분야 : 고위험직군, PTSD
· E-Mail : swhan@kiu.kr