

대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과*

박 혜 경¹⁾

권 재 환²⁾

동신대학교 상담심리학과

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 생활스트레스와 스마트폰중독간의 구조모형을 설정하고, 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 대학생 326명을 대상으로 질문지법에 의한 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 선행변인인 생활스트레스와 매개변인인 회복탄력성이 스마트폰중독에 영향을 미친다고 가정한 연구모형을 설정하였다. 연구모형을 검증하기 위해 상관분석과 구조방정식모형 검증을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 생활스트레스를 예언변인으로, 회복탄력성을 매개변인으로, 스마트폰중독을 결과변인으로 설정한 연구모형은 모든 경로가 유의미하고, 연구모형의 적합도도 양호한 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성은 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 생활스트레스는 스마트폰중독에 부정적인 영향을 미친다는 것을 경험적 연구를 통해 검증함으로써 스마트폰중독에 대한 생활스트레스의 잠재적 위험성에 대한 근거를 제시하였다. 또한 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성이 매개 역할을 한다는 것을 연구모형을 통해 검증하였다. 이를 바탕으로 대학생의 생활스트레스를 효과적으로 다루고 그들의 심리적인 안정을 향상시키기 위하여 회복탄력성의 내적 자원을 높여줌으로써 스마트폰중독 예방과 개입에 있어 구체적인 치료방법에 도움을 줄 수 있는 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

주요어 : 대학생, 생활스트레스, 스마트폰중독, 회복탄력성, 매개효과

* 본 논문은 동신대학교 석사학위논문을 수정·보완한 것이며, 2018년 한국인간발달학회 동계학술대회 포스터 논문으로 발표함.

1) 동신대학교 대학원 상담심리학과, 박사수료

2) 교신저자 : 동신대학교 상담심리학과, 부교수 (E-mail : jhkwon@dsu.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

스마트폰의 대중화는 현대인들의 생활 전반에 영향을 미치고 있다. 스마트폰은 휴대성과 접근 용이성, 즉시성으로 정보획득이나 의사소통, 엔터테인먼트, 금융, 학습에 활용하는 등의 다양한 순기능에도 불구하고 청소년 및 대학생들에게 신체적·경제적·정신병리적 문제, 일상생활 및 학업부적응, 언어과파 등의 문제가 나타나고 있다(박지선, 2012; 배성만, 2015). 스마트폰은 다양한 디지털 미디어의 기능을 모두 갖추고 있어 복합적인 중독 매체로 작용할 가능성이 높고(조항민, 2011), 일상생활과 분리되지 않아 인터넷보다 중독 위험성이 상대적으로 더 크다(이형초, 2013). PC를 매개로 한 인터넷중독은 컴퓨터를 다른 공간으로 옮기거나 인터넷을 끊는 등 물리적인 통제가 가능한 반면, 스마트폰은 와이파이만 연결되면 시간과 장소의 제약 없이 다양한 콘텐츠를 이용할 수 있기 때문에(이형초, 2013) 사용자 스스로 조절하고 통제하지 않으면 다른 매체에 비해 중독 위험성이 더 높다. 특히 스마트폰에는 인터넷, 휴대폰, SNS 등과 같은 통합적 매체들이 모두 포함되어 있기 때문에 인터넷, 휴대폰 및 SNS 등과 관련한 복합적 중독으로 작용할 가능성이 크다(조항민, 2011).

스마트폰 과의존은 학업, 업무 등 직무수행 및 사회적응 능력 저하를 초래하고, 신체 건강을 해칠 뿐만 아니라 경제적 문제, 금단현상 등을 초래하는 정신병리적 문제가 발생하고 일상생활이나 학교생활에 지장을 주거나

법규 위반, 언어 파괴 등의 다양한 문제를 유발한다(박지선, 2012). 한국정보화진흥원(2019)에서 만3세-69세를 대상으로 실시한 ‘2018년 스마트폰 과의존 실태조사’에 의하면, 스마트폰중독 위험군이 19.1%인 것으로 나타났다. 우리 사회의 스마트폰 과의존 심각성을 묻는 질문에는 조사대상자 중 77.0%가 ‘심각하다’고 응답하여 스마트폰중독의 심각성을 보여주고 있다. 우리나라 스마트폰중독자 중 대학생이 31.5%를 차지하고 있고(김학범, 2013), 다른 연구에서도 대학생의 스마트폰중독률이 다른 연령대에 비해 가장 높은 것으로 나타나(문의용, 김택호, 2014) 대학생 집단의 스마트폰중독이 가장 심각하다는 것을 알 수 있다. 사람들은 현실세계에서 경험하기 어려운 쾌락을 얻거나 고통을 완화하기 위한 방법으로 인터넷을 병리적으로 사용하게 되는데 특히 대학생들에서 경험하는 다양한 스트레스는 스마트폰의 중독적인 사용을 예측할 수 있는 중요 변인이다(김남선, 이규은, 2012). 대학생들은 진로, 취업, 이성교제 등의 다양한 생활스트레스를 받고 이를 해결하는 방법을 찾지 못하면 스트레스를 해소하거나 회피하려는 시도로 스마트폰을 습관적으로 사용하면서 스마트폰중독에 빠질 수 있다(전호선, 장승옥, 2014; 정새롭, 2014).

대학생 시기는 기본적 발달과업을 성취해야 함과 동시에 사회변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감이 많은 시기이다(김경희, 권재환, 2014). 대학이라는 새로운 환경에서 자율적인 판단의 기준을 확립해야 하고 장래 진로에 대한 불안과 과도한 스펙경쟁 등으로 인해 중도탈락, 무단결석 등의 학교생활의 부적응 행동으로 나타나고 있는 것으로 보고되고

있다(김성범, 2018; 신동우, 2012; 심은진, 2013; 유계숙, 2013; Furstenberg, Rumbaut, & Settersten, 2005). 특히 한국 대학생들은 대학에 입학하기 전까지 학교와 가정이라는 울타리 안에서 보호를 받으며 입시에만 매진하는 삶을 살다가 대학에 입학 후 갑자기 성인으로서의 역할을 요구받기 때문에 더욱 심리적 혼란을 겪을 가능성이 높다(이지영, 2012).

현대인들은 과거보다 복잡해진 사회구조와 문명, 다양한 의사소통 구조, 각 개인의 고독과 고립으로 인해 스트레스의 연속이라 할 만큼 많은 스트레스 속에서 살고 있다(김정호, 김선주, 2007). 생활스트레스란 일상생활 환경에서 반복하여 경험하는 사소한 생활사건들이 개인의 자원으로 대처하기 어렵고 개인의 안녕상태를 위협함으로써 적응능력에 긴장을 주는 상태를 말한다(신지연, 2014). 통계청(2019) 자료에 의하면 우리나라 13세 이상 인구의 54.4%가 일상생활에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 과도한 스트레스는 신체적·정신적 건강에 부정적인 영향을 미치고, 스트레스 상황에 노출될 때 우울, 불안, 긴장, 절망, 체념, 소외감 등을 경험하게 된다(박은지, 2014; 이정숙, 2004). 대학생들이 경험하는 과도한 스트레스는 근심, 침울함, 무력감, 무가치함을 나타내는 정서장애 및 자신감, 성적, 학교적응에 부정적인 영향을 미치고(김송화, 2011), 개인이 가진 자원으로 대응하기 어려운 대처방식을 요구하는 심한 스트레스는 자살이라는 극단적인 결정을 초래하기도 한다(손슬기, 2014). 우리나라 13세~24세 청소년 사망 원인 1위가 자살이고 그 원인이 성적문제, 경제적 어려움, 정서문제 등 스트레스와 관련된

것으로 나타나 있다(통계청, 2016). 이는 대학생을 포함한 청소년들의 생활스트레스가 매우 심각함을 나타내는 것이라고 볼 수 있다.

그런데 스트레스를 받는 상황에서도 개인에 따라 능동적으로 해결하는 경우가 있는가 하면 부정적 양상을 보이는 경우도 있다(이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006). 이는 같은 상황이나 같은 수준의 스트레스를 경험하더라도 개인의 심리적 자원이나 사회·환경적 자원에 따라 잘 대처하여 적응적이고 행복하게 성공적으로 적응할 수도 있다는 것을 의미한다. 스트레스에 의연하게 대처할 수 있는 사람은 스트레스 상황을 자아성장 하는 발판으로 삼을 수 있으며(박상란, 2013; 조한익, 2008), 적절한 스트레스는 오히려 긴장감을 유지시켜 삶을 보다 활기차게 만드는 원동력이 될 수 있다(박세권, 김동수, 2007; Neely, Schallert, Mohammed & Chen, 2009). 높은 스트레스를 받는 청소년들은 타인의 도움을 받거나 스트레스를 해결하기 위해 적극적으로 노력하지만, 스트레스에 대한 대처방식이 미성숙한 사람들은 불쾌감과 긴장감을 회피하기 위한 수단으로 인터넷, 스마트폰과 같은 부정적인 방법을 선택하게 된다(김동희, 2016; 류주연, 김윤희, 2016). 인간은 스트레스 상황에서 탈출하기 위해 반복적인 행동을 하게 되는데 음주, 도박, 과식, 쇼핑과 같은 중독행동은 모두 해리상태를 가져옴으로써 신체적, 정신적으로 스트레스에서 벗어나게 해주는 특성이 있다(Jacob, 1986).

스마트폰중독의 보호요인으로는 자기통제력(김남선, 이규은, 2012; 김병년, 2013; 배정숙, 2014), 자기효능감(용상화, 2013), 자기존중감

(서신자, 2014; 장선희, 2015), 회복탄력성(구민준, 2016; 손은경, 2014; 조희연, 2016) 등이 보고되고 있다. 이 중 회복탄력성은 포괄적이고 미래지향적인 개념으로(이수기, 2011), 스트레스 상황이나 곤란한 환경에 처했을 때 이를 극복하고 환경에 적절하게 적응하여 정신적으로 성장하는 능력을 말한다(신우열, 김민규, 김주환, 2009). 회복탄력성은 시련이나 고난을 이겨내는 긍정적인 힘을 의미하며(김주환, 2011), 최소 한 사람 이상의 의미 있는 타인과의 관계를 통해 자신이 가치가 있고 사랑받을 만한 존재라는 느낌을 계속적으로 받을 때 형성된다(Atwood, 2006). 회복탄력성은 스트레스의 보호요인이며(박연수, 2003), 위험 상황에서도 삶의 의미를 추구하여 행복과 만족감을 높이는 요인이다(권수현, 2010; 박지아, 2003). 또한 회복탄력성은 중독을 극복할 수 있으며, 위험요소를 중재하고 긍정적으로 적응해 나가도록 돕는 능력이며, 상황의 요구에 따라 자기통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력이다(김연, 황혜정, 2014).

회복탄력성은 아동기에 부모 자녀간의 지속적인 안정 애착관계를 통하여 형성되는데(조용우, 2015), 심리사회적 적응변인 중 문제행동을 포함한 전반적인 적응에 많은 영향을 미치는 중요변인이다(김재연, 2009). 회복탄력성이 발달한 사람은 스트레스 상황에 적절한 대처방법과 전략을 구체화시킬 수 있다(Cowen & Work, 1998). 따라서 회복탄력성은 대학생들이 긍정적으로 성장할 수 있도록 하는데 유용한 역량이 될 수 있고(이해리, 조한익, 2005), 문제에 대한 예방 및 치료, 그리고 교육적 차원에서도 중요한 함의를 지닌다(신현숙, 2013).

대학생의 생활스트레스는 일반적으로 신체적 또는 심리적으로 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 주며, 회복탄력성을 감소시키고 불안과 우울의 심리적 부적응을 가중시키는 것으로 나타났다(박은지, 2014).

회복탄력성은 변화 가능한 특성으로 훈련을 통해 습득될 수 있으며(Clarke & Nicholson, 2010; Daniel & Wassell, 2002), 고정된 성격특성이 아니라 개인의 노력여하에 따라서 변화 가능성이 있기 때문에 훈련을 통해 발전시킬 수 있는 것으로 보고 있다(신우열, 김민규, 김주환 2009; Pleux, 2010/2012). 따라서 적절한 개입을 통해 회복탄력성 수준을 높임으로써 회복탄력성을 긍정적 자원으로 활용할 수 있고, 스트레스에 대한 적응력도 키울 수 있다. 생활스트레스와 회복탄력성을 다룬 연구들에 의하면 생활스트레스를 많이 받을수록 회복탄력성은 낮아지고(구민준, 2016; 김나미, 김신섭, 2013; 김현주, 2015), 생활스트레스는 스마트폰 중독 경향성을 높이는 것으로 나타나 있다(김남선, 이규은, 2012; 도명숙, 2015). 또한 낮은 회복탄력성은 스마트폰 과다사용이나(김진주, 엄동춘, 주세진, 2014) 스마트폰중독 경향성을 높이는 것으로 나타났다(구민준, 2016; 정새롬, 2014). 이러한 결과들은 스트레스를 많이 받을수록 회복탄력성은 낮아지며 이렇게 낮아진 회복탄력성으로 인해 더 쉽게 중독에 빠질 수 있다는 것을 시사한다. 또한 회복탄력성은 스트레스와 심리적 안녕감(김나미, 김신섭, 2013; 김현주 2015), 스트레스와 정신건강(박은지, 2014)을 매개하는 요인인 것으로 나타나 있다. 따라서 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서도 회복탄력성이 매개자 역할을 할 가능

성이 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독 및 회복탄력성 간에는 상호 관련성이 있으며, 생활스트레스는 스마트폰중독에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 회복탄력성을 통해 간접적인 영향을 미칠 것이라고 가정할 수 있다. 그러나 스마트폰의 대중화는 최근의 일이므로 대학생의 생활스트레스가 회복탄력성을 매개로 하여 스마트폰중독에 이르는 경로를 모형을 통해 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향에 대해 살펴보고, 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성이 매개적 역할을 하는지 연구모형을 설정하여 이를 검증하고자 한다. 본 연구를 통해 각 요인들 간의 경로를 통합적으로 이해하여 대학생의 생활스트레스로 인한 스마트폰중독을 예방하고, 스마트폰중독 대학생들을 위한 상담 및 교육 프로그램을 구성하는데 필요한 이론적 자료 및 개입전략에 도움을 주고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 대학생의 생활스트레스가 회복탄력성과 스마트폰중독에 미치는 영향을 알아보고, 이 변인들 간의 인과적 관계를 통합적으로 살펴보기 위하여 생활스트레스를 독립변인으로, 회복탄력성을 매개변인으로, 스마트폰중독을 종속변인으로 설정하고 이를 검증하고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 생활스트레스, 스마트폰중

독, 회복탄력성의 관계는 어떠한가?

둘째, 대학생의 생활스트레스는 회복탄력성을 매개로 스마트폰중독에 어떤 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구모형의 설정

본 연구는 대학생의 생활스트레스를 선행변인으로, 스마트폰중독을 결과변인으로, 그리고 회복탄력성을 매개변인으로 설정하고 이를 실증적 자료를 통하여 검증하고자 하였다. 선행변인인 대학생의 생활스트레스가 결과변인인 스마트폰중독에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 매개변인으로 설정한 회복탄력성을 매개로 하여 간접적으로도 영향을 미치기도 한다는 부분매개모형을 그림 1과 같이 연구모형으로 설정하였다.

구조방정식모형 연구에서는 연구모형보다 부합도가 더 높거나 간명한 모형이 존재할 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서는 설정한 연구모형과 대안모형인 경쟁모형과의 적합도를 비교하여 최종모형을 결정하고자 하였다(우종필, 2012). 앞에서 살펴본 바와 같이 스트

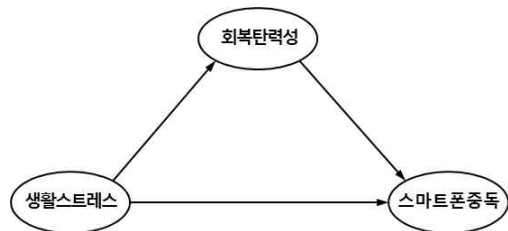


그림 1. 연구모형(부분매개모형)

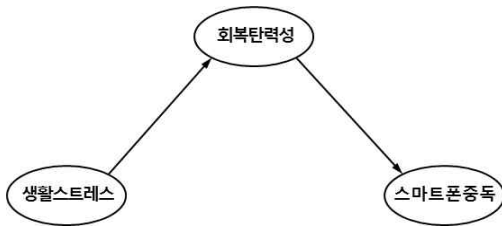


그림 2. 경쟁모형(완전매개모형)

레스를 많이 받을수록 회복탄력성은 낮아지고 낮아진 회복탄력성으로 인해 더 쉽게 중독에 빠질 수 있으며(김현주, 2015; 도명숙, 2015; 정새롬, 2014), 스트레스를 받는 상황에서도 개인의 심리적 자원에 따라 적응의 양상이 달라지기 때문에(이하나 등, 2006) 생활스트레스가 회복탄력성을 통해서 간접적으로 스마트폰중독에 영향을 미칠 수 있다고 가정해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 경쟁모형으로 생활스트레스가 회복탄력성을 매개로 하여 간접적으로만 스마트폰중독에 영향을 미친다는 완전매개모형을 그림 2와 같이 설정하였다.

2. 연구대상

본 연구는 G광역시와 J도에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 대학생 326명을 대상으로 하였다. 설문조사는 생명윤리위원회(IRB)의 심의와 승인을 득한 후(승인번호 1040708-201605-SB-003) 교양 및 전공 수업시간을 통하여 실시하였다. 조사에 앞서 본 연구의 목적을 설명하고 이에 대한 동의를 구한 후 실시하였다. 회수된 질문지 중 무응답이 많거나 응답이 무성의한 자료 20부를 제외한 306명의 자료를 최종 분석하였다. 연구대상의 성별 분포는 남학생 88명(28.8%), 여학생 218

명(71.2%)이었다. 학년별 분포는 1학년 99명(32.4%), 2학년 99명(32.4%), 3학년 76명(24.7%), 4학년 32명(10.5%)이었다.

3. 측정도구

생활스트레스 척도

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 전경구와 김교현(1991)이 개발한 대학생용 생활스트레스 척도를 전경구, 김교현과 이준석(2000)이 개정한 생활스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위요인(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제)으로 총 50문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 부정적인 생활사건을 묘사하고 있고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘자주 그렇다(3점)’까지 4점 척도로 평정하도록 고안되어 있어서 점수가 높을수록 생활스트레스가 높음을 의미한다. 척도 개발시 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .75 이상으로 만족스러운 수준을 나타내었다. 본 연구에서 산출한 신뢰도 계수는 학업문제 .82, 경제문제 .85, 장래문제 .86, 가치관문제 .82였고, 전체 신뢰도 계수는 .90으로 나타났다.

회복탄력성 척도

대학생의 회복탄력성 정도를 측정하기 위하여 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발한 청소년용 회복탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도는 3개 하위요인(통제성, 긍정성, 사회성)을 포함한 27문항으로 구성되어 있고, 부정적인 문항은 역채점으로 처리하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까

지 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 회복탄력성의 정도가 높음을 의미한다. 이 척도를 사용한 장인록(2015)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88이었다. 본 연구에서 산출한 신뢰도 계수는 원인분석력 .79, 감정통제력 .66, 충동통제력 .62, 감사하기 .79, 생활만족도 .83, 낙관성 .79, 관계성 .81, 커뮤니케이션능력 .80, 공감능력 .86이었으며, 전체 신뢰도 계수는 .90으로 나타났다.

스마트폰중독 척도

대학생의 스마트폰중독 정도를 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 성인용 스마트폰중독 자가진단 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인(일상생활 장애, 가상세계 지향, 금단, 내성)을 포함한 15문항으로 구성되어 있고, 부정적인 문항은 역채점으로 처리하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스마트폰중독이 높음을 의미한다. 척도 개발시 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81이었고, 본 연구에서 산출한 신뢰도 계수는 일상생활 장애 .73, 가상세계 지향 .51, 금단 .84, 내성 .78이었으며, 전체 신뢰도 계수는 .90이었다.

4. 자료분석

수집한 자료는 통계 프로그램 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저 연구대상자들의 일반적 배경을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 그리고 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여

Cronbach's α 를 구하고, 측정변인간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 구하였다.

다음으로 본 연구에서 설정한 연구모형과 경쟁모형의 적합도 검증을 위하여 구조방정식 모형(SEM)을 통한 분석을 실시하였다. 연구모형의 타당성은 경쟁모형과 χ^2 차이검증을 통하여 비교하였다. 모형의 적합도 평가를 위하여 χ^2 검증과 함께 적합도 지수들 중 TLI, CFI, RMSEA를 사용하였다. 경로의 효과성 분해와 매개효과의 유의미성 검증은 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 활용하였다.

III. 결과 및 해석

1. 측정변수들의 기술통계 및 상관분석

측정변수들의 기술통계 및 상관분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 본 연구에서 측정된 변수들의 왜도(-.34~1.02)와 첨도(-.26~.77)가 모두 ± 1.965 이하로서 정규분포를 가정하고 있는 것으로 나타났다. 상관분석 결과를 살펴보면, 대학생의 생활스트레스 하위요인들은 스마트폰중독 하위요인들과 대부분의 영역에서 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 높을수록 스마트폰중독 정도가 높아짐을 의미한다. 한편, 생활스트레스 하위요인들은 회복탄력성 하위요인들과 대부분 부적 상관을 보이고 있으며, 회복탄력성도 스마트폰중독 하위요인들과 대부분 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 즉, 생활스트레스가 높을수록 회복탄력성은 낮지만, 회복탄력

표 1. 측정변수들의 기술통계 및 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 학업문제	1										
2. 경제문제	.31**	1									
3. 장래문제	.36**	.31**	1								
4. 가치관문제	.55**	.35**	.47**	1							
5. 통제성	-.24**	-.13*	-.29**	-.17**	1						
6. 긍정성	-.26**	-.26**	-.33**	-.30**	.46**	1					
7. 사회성	-.11	-.12*	-.22**	-.08	.52**	.51**	1				
8. 일상생활 장애	.30**	.11	.19**	.29**	-.29**	-.19**	-.09	1			
9. 가상세계 지향	.22**	.14*	.22**	.23**	-.33**	-.34**	-.26**	.56**	1		
10. 금단	.16**	.06	.13**	.17**	-.24**	-.19**	-.06	.56**	.62**	1	
11. 내성	.28**	.07	.21**	.26**	-.28**	-.19**	-.06	.76**	.53**	.63**	1
<i>M</i>	1.14	.63	.98	.92	3.53	3.69	3.77	2.34	1.65	2.06	2.56
<i>SD</i>	.62	.57	.60	.62	.54	.62	.57	.59	.59	.66	.63
왜도	.38	1.02	.39	.60	-.11	-.19	-.34	-.04	.56	.28	-.14
첨도	-.21	.77	-.41	.01	.32	.04	.41	-.19	-.21	-.26	-.13

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

성이 높을수록 스마트폰중독 정도는 낮다는 것을 알 수 있다. 따라서 생활스트레스와 회복탄력성 그리고 스마트폰중독은 서로 관계가 있는 변수임을 알 수 있다.

2. 연구모형의 검증

연구모형을 검증하기에 앞서 각 잠재변수별 확인적 요인분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2와 같다. 각 잠재변수에서 관측변수로 가는 모든 경로의 표준화된 요인부하량이 .5 이상의 값을 보이고 있으므로(우종필, 2012) 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 문항의 집중 타당성이 입증되었다.

대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독, 회복탄력성간의 영향력을 알아보기 위하여 선행 연구를 토대로 설정한 연구모형이 수집된 자료에 일치하는지를 분석하였다. 대학생의 생활스트레스를 예언변수로, 회복탄력성 매개변수로, 스마트폰중독을 결과변수로 설정한 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도를 분석한 결과는 표 3과 같다. 표 1에 나타난 바와 같이 정규성 가정이 확인되었기 때문에 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하여 모형의 적합도를 검증하였다.

χ^2 값과 TLI, CFI, RMSEA를 통하여 모형의 적합도를 검증한 결과, 부분매개모형의 χ^2 값은 98.33, 완전매개모형의 χ^2 값은 113.62였으며 각

표 2. 잠재변수별 확인적 요인분석

측정변수	잠재변수	<i>B</i>	β	S.E.	C.R.
학업문제	생활스트레스	1.00	1.14		
경제문제		.62	.63	.09	6.70***
장래문제		.87	.98	.10	8.50***
가치관문제		1.13	.92	.12	9.56***
통제성	회복탄력성	1.00	.71		
긍정성		1.16	.72	.13	9.20***
사회성		1.02	.69	.11	9.08***
일상생활 장애	스마트폰중독	1.00	.82		
가상세계 지향		.88	.71	.08	11.02***
금단		.94	.69	.07	12.67***
내성		1.22	.92	.08	15.45***

*** $p < .001$.

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수

구조모형	χ^2	<i>df</i>	TLI	CFI	RMSEA
기준	-	-	.90 이상	.90 이상	.08 이하
부분매개모형	98.33	89	.930	.950	.071(.053-.088)
완전매개모형	113.62	90	.915	.938	.078(.061-.095)
판정	-	-	적합	적합	적합

각 $p < .001$ 수준에서 유의미하였다. 그러나 χ^2 값은 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에(Bentler & Bonett, 1980) χ^2 값을 자유도로 나눈 값인 χ^2/df 가 5보다 작은 경우 적합한 것으로 가정하였고(Kelloway, 1998), χ^2 값을 검정 통계량으로 간주하지 않고 모형의 양호도의 척도로서만 간주하였다.

비교 적합도 지수인 TLI와 CFI의 값은 .95 이상일 때 아주 좋은 적합도, .90 이상이면 좋은 적합도로 간주한다. 모수 불일치성 지수인

RMSEA는 값이 작을수록 좋은 적합도로 해석하는데 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10보다 작으면 보통의 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 해석한다(홍세희, 2000). 본 연구의 연구모형인 부분매개모형이 경쟁모형인 완전매개모형보다 적합도가 모든 지수에서 더 좋은 것으로 나타나서 회복탄력성을 부분적으로 매개하는 연구모형이 더 적합함을 보여주고 있다.

본 연구에서 설정한 연구모형을 검증하고자

표 4. 연구모형의 경로계수

	경로	B	β	S.E.	C.R.	SMC
회복탄력성	← 생활스트레스	-.40	-.44	.08	-5.30***	.19
스마트폰중독	← 생활스트레스	.34	.30	.09	3.82***	.20
스마트폰중독	← 회복탄력성	-.28	-.22	.10	-2.90**	

** $p < .01$. *** $p < .001$.

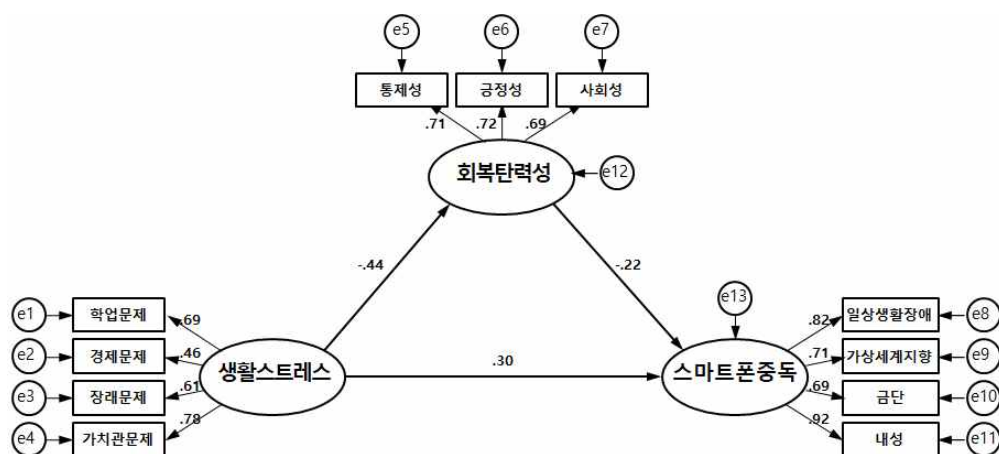


그림 3. 연구모형의 표준화 구조계수

변인들 간 경로계수의 유의도를 검증한 결과는 표 4, 각 경로의 표준화 구조계수를 포함한 연구모형을 검증한 결과는 그림 3과 같다. 표 4에 제시한 바와 같이 잠재변인들 간 모든 경로가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 본 연구에서 설정한 연구모형을 최종모형으로 채택하였다. 즉, 생활스트레스가 높을수록 회복탄력성은 낮고, 생활스트레스가 높을수록 스마트폰중독 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 회복탄력성이 높을수록 스마트폰중독 수준이 낮아지는 것으로 나타났다.

최종모형의 다중상관치(squared multiple correlation; SMC)를 살펴본 결과, 회복탄력성은

.19, 스마트폰중독은 .20으로 나타났다. 따라서 생활스트레스가 회복탄력성을 설명하는 변량은 19%, 스마트폰중독을 설명하는 변량은 20%인 것으로 나타났다. 이처럼 대학생의 생활스트레스는 회복탄력성과 스마트폰중독에 매우 의미 있는 영향요인이라는 것을 보여주었다.

3. 매개효과 유의도 검증

연구모형에서 설정한 각 경로간의 직접효과, 간접효과, 총효과의 구조적 관계를 알아보기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 이용

표 5. 회복탄력성의 매개효과 검증

경로			직접효과	간접효과	총효과
회복탄력성	←	생활스트레스	-.44***	-	-.44***
스마트폰중독	←	생활스트레스	.30***	.10***	.40***
스마트폰중독	←	회복탄력성	-.22***	-	-.22***

** $p < .01$. *** $p < .001$., Bootstrap = 500, 추정치는 표준화 계수임.

하여 효과성을 분해하고, 매개효과의 유의미성을 검증한 결과, 생활스트레스가 스마트폰중독에 직접적인 영향을 미침과 동시에 회복탄력성을 거쳐서 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 생활스트레스가 회복탄력성에, 회복탄력성이 스마트폰중독으로 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 생활스트레스는 회복탄력성과 스마트폰중독에 의미 있는 영향요인이라는 것을 보여주었다.

연구모형에서 설정한 각 경로간의 직접효과, 간접효과, 총효과의 구조적 관계를 알아보기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping)을 이용하여 효과성을 분해하고, 매개효과의 유의미성을 검증하였으며, 그 결과는 표 5와 같다. 생활스트레스가 스마트폰중독에 직접적인 영향($\beta = .30, p < .001$)을 미침과 동시에 회복탄력성을 거쳐서 간접적으로도 영향($\beta = .10, p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 그리고, 생활스트레스가 회복탄력성($\beta = -.44, p < .001$)에, 회복탄력성이 스마트폰중독($\beta = -.22, p < .001$)로 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 종합해 보면, 회복탄력성은 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 유의미한 매개변인임이 통계적으로 검증되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향을 살펴보고, 생활스트레스와 스마트폰중독간의 관계에서 회복탄력성이 매개역할을 할 수 있는지 검증하고자 하였다. 선행연구를 토대로 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성이 매개하는 구조방정식모형을 설정하고 모형의 적합도와 경로계수의 효과검증을 실시하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 생활스트레스는 스마트폰중독에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 스마트폰중독에 부정적인 영향을 미친다는 연구결과들(김남선, 이규은 2012; 이진영, 2016; 정새롬, 2014)과 일치하고, 생활스트레스가 높을수록 스마트폰중독 수준이 높다는 연구들(성미현, 2015; 이진영, 2016; 장다혜, 2015; 정새롬, 2014)과도 일치하는 것이다. 또한 대학생의 생활스트레스는 회복탄력성에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 생활스트레스 수준이 높을수록 회복탄력성이 낮은 것으로 나타난 연구결과들(김현주, 2015; 박은지, 2014)과 일치하고, 스트레스와 회복탄력성

은 부적 상관이 있는 것으로 나타난 연구들(강미진 2012; 구민준, 2016; 김나미, 김신섭 2013; 김노은 2011; 이옥형 2012)과 일치하는 것이다. 한편 회복탄력성은 스마트폰중독에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 회복탄력성 수준이 낮을수록 스마트폰중독 경향이 높다는 선행연구의 결과와 일치하는 것이다(강혜령, 2015; 구민준, 2016; 김진주, 엄동춘, 주세진 2014; 장순미, 2013). 이 결과는 대학생활 중에 겪는 생활스트레스는 스마트폰중독을 높이고 회복탄력성을 낮추는 요인으로 작용할 가능성이 있는 것을 알 수 있다. 반면 회복탄력성은 스마트폰중독을 완화시킬 수 있는 요인이라는 것을 알 수 있었다.

둘째, 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 살펴본 결과, 두 변인 간 관계에서 회복탄력성은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 성인의 스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 회복탄력성의 매개효과가 있는 것으로 나타난 구민준(2016)의 연구와 일치하는 것이다. 또한 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성이 매개역할을 하는 것으로 나타난 강미진(2012)의 연구, 아동의 스트레스와 문제행동의 관계를 탄력성이 매개한다는 김연과 황혜정(2014)의 연구 등과 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 이러한 결과는 대학생의 생활스트레스는 회복탄력성과 스마트폰중독에 부정적인 영향을 미치는 요인이지만 회복탄력성은 스마트폰중독을 완화시키는 보호요인으로 작용할 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 대학생들의 생활스트레스는 스마트폰중독의 위험

요인이지만, 회복탄력성이 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 내적 보호요인으로 작용할 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 스마트폰중독을 낮추기 위해서는 생활스트레스를 줄이고 회복탄력성을 증진해야 한다는 것이다.

이상에서 살펴본 연구결과들을 종합해 보면, 대학생들이 스마트폰 사용에 대한 조절력을 키우고 중독적 사용을 예방하며 회복탄력성을 증진하기 위해서는 대학생 스스로 주어진 상황과 자기 자신에 대해 긍정적인 자세로 수용하는 낙관적 태도를 가지는 것이 필요하다는 것을 보여주는 것이다. 아울러 대학생활을 하면서 경험하게 되는 생활스트레스의 부정적인 영향을 줄이고 일상생활의 적응적인 생활력을 높일 수 있는 생활지도 및 상담전략이 필요하다.

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 한 결론은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 생활스트레스가 높을수록 스마트폰중독 가능성이 높아지고 이로 인해 대학생활의 부적응으로 이어져 생활스트레스는 더욱 높아지는 악순환이 반복되고 있다. 이를 위해 생활스트레스에 적절하게 대처할 수 있도록 학교 교육이나 상담프로그램을 실시하여 대학생들이 각 개인의 특성에 맞는 스트레스 대처자원을 개발하여 적응적인 대학생활을 할 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 둘째, 대학생의 생활스트레스가 회복탄력성의 매개변인을 통해 스마트폰중독 수준을 낮출 수 있음이 확인되었다. 이는 회복탄력성이 생활스트레스와 스마트폰중독 수준을 낮추는 보호요인으로 작용하며, 예방적 차원에서도 중

요한 역할을 수행할 수 있다는 것을 보여준다. 따라서 스마트폰중독 위험에 대한 예방적·치료적 차원의 회복탄력성 프로그램을 개발하여 실시할 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 셋째, 대학생들이 스마트폰의 가상공간인 아닌 실생활에서 대인관계나 당면과제에 직면할 수 있도록 학교현장에서 스터디 모임이나 동아리 활동 등을 통한 학생들간, 학생과 교수간의 상호교류를 활성화시키며, 가정에서는 부모의 격려와 지지가 필요하다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상자는 G광역시와 J도에 소재한 대학의 재학생을 임의 표집 하여 수행하였기 때문에 연구결과가 확대 또는 축소되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 일반화 가능성을 보다 더 높이기 위해서 지역별로 균등하게 표집하여 비교 분석하여 본 연구를 보완하고 확장해 나갈 것을 제언한다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 사용하여 자료를 수집하였기 때문에 조사과정에서 응답자의 정서상태, 사회적 바람직성, 방어적 태도 등으로 인하여 결과가 과장 혹은 축소되었을 가능성이 있다. 따라서 면접과 사례연구를 통한 질적 연구를 병행하는 후속연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 스마트폰중독의 관계에서 개인내적 변인인 회복탄력성만을 매개변인으로 설정하였으나, 생활스트레스와 스마트폰중독의 경로에서 환경요인의 영향도 고려할 필요가 있다. 따라서 개인내적 변인과 환경적 변인을 종합적으로 고려한 후속연구가 진행될 필요가 있다.

이와 같은 제한점이 있음에도 본 연구는 대

학생의 생활스트레스와 스마트폰중독간의 관계에서 개인내적 변인인 회복탄력성의 매개적 역할을 경험적 연구를 통해 밝혔다는 점에서 그 의의가 있다. 또한 본 연구는 우리나라 대학생들의 생활스트레스로 인한 스마트폰중독의 부정적인 영향을 완화시키는데 도움이 될 수 있는 이론적 근거를 제공하고 교육현장에서 학생지도나 상담프로그램 등에 적용할 수 있는 이론을 만드는데 시사점을 제공했다는 점에 그 의의를 둔다.

참고문헌

- 강미진 (2012). 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 감사성의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 강혜령 (2015). 고등학생의 스마트폰중독이 학교 생활적응에 미치는 영향: 자아탄력성과 가족탄력성을 매개변수로. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 구민준 (2016). 성인의 스트레스와 스마트폰중독의 관계: 마음챙김과 회복탄력성의 효과를 중심으로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 권수현 (2010). 유치원 교사의 회복탄력성 (resilience) 분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희, 권재환 (2014). 대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감의 관계모형 검증. 인간발달연구, 21(4), 43-60.

- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1125-1144.
- 김남선, 이규은 (2012). 대학생의 자기통제력과 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향. *한국보건정보통계학회지*, 37(2), 72-83.
- 김노은 (2011). 대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계. *청소년복지연구*, 13(4), 1-19.
- 김동희 (2016). 청소년의 스트레스와 스마트폰 사용에서 스트레스 대처방식의 조절효과. *스트레스연구*, 24(2), 51-64.
- 김병년 (2013). 대학생의 자기통제력과 스마트폰중독 간의 관계에서 우울의 매개효과. *한국가족복지학*, 39, 49-81.
- 김성범 (2018). 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 - 기숙사 거주 EBD 대학생을 중심으로. *특수교육재활과학연구*, 57(3), pp. 19~36.
- 김송화 (2011). 대학생의 진로스트레스와 대학생 활 적응의 관계: 자아탄력성 조절효과와 진로성숙도의 매개효과. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김연, 황혜정 (2014). 아동의 스트레스가 문제 행동에 미치는 영향: 연령에 따른 탄력성 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 21(1), 217-243.
- 김재연 (2009). 청소년의 영적성숙도와 종교성향과 자아탄력성에 따른 심리사회적 적응. *학생생활상담*, 27, 43-61.
- 김정호, 김선주 (2007). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 시그마프레스.
- 김주환 (2011). 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 위즈덤하우스.
- 김진주, 엄동춘, 주세진 (2014). 대학생의 일반적 특성과 회복탄력성이 스마트폰 과다사용에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 9(4), 139-147.
- 김학범 (2013). 스마트폰중독에 관한 연구 동향. *한국중독범죄학회보*, 3, 74-89.
- 김현주 (2015). 대학생의 생활스트레스와 안녕감의 관계: 회복탄력성의 매개효과 검증. *교육종합연구*, 13(4), 23-41.
- 도명숙 (2015). 사회적 지지 및 회복탄력성이 중학생의 스마트폰 과다사용에 미치는 영향. *계명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 류주연, 김윤희 (2016). 대학생의 ADHD 증상과 스마트폰중독 간의 관계: 스트레스대처 방식의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 28(2), 563-578.
- 문의용, 김택호 (2014). 스마트폰중독자와 인터넷중독자의 스트레스대처방식과 대인관계성향의 차이. *한국청소년시설환경학회 학술대회*, 75-87.
- 박상관 (2013). 대학생이 지각한 스트레스와 행복간의 관계에서 부정적 기분조절 기대치와 정서의 조절효과. *계명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박세권, 김동수 (2007). 생활스트레스에 대한 인간의 생리적 반응과 타액 코티졸과의 관계. *대한인간공학회지*, 26(1), 11-18.
- 박연수 (2003). 이혼가정 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.

- 박은지 (2014). 대학생의 생활스트레스가 정신 건강에 미치는 영향: 회복탄력성을 매개변인으로. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 박지선 (2012). 청소년 및 대학생의 스마트폰중독 경향성에 영향을 미치는 관련변인. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지아 (2003). 적응유연성과 영적 안녕 및 부모 애착간의 관계: 적응 유연 청소년, 위험청소년, 유능 청소년의 비교. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 배성만 (2015). 가족관계, 스마트폰의 중독적 사용 및 정서적 문제간의 인과관계. 정보화정책, 22(3), 36-46.
- 배정숙 (2014). 청소년의 지각된 부모양육태도와 스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 자기통제력 매개효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서신자 (2014). 청소년의 가족 스트레스와 스마트폰중독 간의 관계: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 남부대학교 대학원 박사학위논문.
- 성미현 (2015). 스마트폰 중독위험군과 일반군의 자기통제력, 일상생활스트레스 및 의사소통 능력의 차이. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 손슬기 (2014). 대학생 생활스트레스와 삶의 만족관계에서 삶의 의미, 자기 자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 손은경 (2014). 초등학생의 스마트폰중독 위험성이 정신건강에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 신동우 (2012). 대학생이 지각하는 부모의 자녀진로기대가 학업·취업 스트레스에 미치는 영향과 자아분화 조절효과에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 신우열, 김민규, 김주환 (2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 한국청소년연구, 20(4), 105-131.
- 신지연 (2014). 생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략, 사회적지지의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원. 박사학위논문.
- 신현숙 (2013). 대학생의 회복탄력성이 자기애성향과 우울감에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 심은진 (2013). 대학생의 생활스트레스와 심리적 안녕감과 관련에서 감사 성향의 효과. 영남대학 대학원 석사학위논문.
- 용상화 (2013). 고등학생의 스마트폰 중독 수준, 자기효능감, 자기통제력 및 학교생활적응의 관계. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래.
- 유계숙 (2013). 대학생의 학업, 취업 스트레스 대처방식과 학업 스트레스로 인한 소진 및 취업 스트레스 간의 관련성에 대한 연구. 상담학연구, 14(6), 3849-3869.
- 이수기 (2011). 유아 자아탄력성 증진 프로그램 개발 및 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적지지가 심리적 안녕감에

- 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이정숙 (2004). 초등학생의 스트레스 수준과 학교 생활 태도 및 학업 성취도간의 관계 분석. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지영 (2012). 간호대학생의 MBTI성격유형과 자기효능감 및 스트레스 대처방식. 스트레스연구, 18(3), 219-227.
- 이진영 (2016). 대학생의 생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과 및 부정적 기분조절 기대치의 조절효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. 상담학연구, 7(3), 701-713.
- 이해리, 조한익 (2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. 한국청소년연구, 16(2), 161-206.
- 이형초 (2013). 청소년 인터넷중독 문제 현황과 과제. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 1, 126-126.
- 장다혜 (2015). 대학생의 생활스트레스와 대학생 활적응의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장선희 (2015). 대학생의 자기결정성, 우울, 자아존중감, 충동성이 스마트폰중독에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 장순미 (2013). 중학생의 회복탄력성이 휴대폰 과다 사용 정도에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- 장인록 (2015). 사회성증진프로그램이 소년수형자의 회복탄력성에 미치는 영향에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전검구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지 임상, 10(1), 137-158.
- 전검구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지 건강, 5(2), 316-335.
- 전호선, 장승옥 (2014). 스트레스와 우울이 대학생 스마트폰중독에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. 청소년학연구, 21(8), 103-129.
- 정새롬 (2014). 여대생의 대학생활스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 우울의 매개효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 정용우 (2015). 청소년이 지각한 부모와의 애착과 스마트폰 과용의 관계: 회복탄력성의 매개효과. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 조한익 (2008) 위험사건의 통제가능성 지각에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 조항민 (2011). 디지털미디어 등장과 새로운 위험유형에 관한 연구: 스마트폰의 위험특성과 이용자 위험인식분석을 중심으로. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 조희연 (2016). 인문계 남자 고등학생의 스트레스가 스마트폰 과다사용에 미치는 영향: 회복탄력성을 매개변인으로. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2016). 2015년 청소년 통계. <http://www.kostat.go.kr>.
- 통계청 (2019). 2018년 사회조사 통계표.

- <http://kostat.go.kr>.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단 척도 개발 연구.
- 한국정보화진흥원 (2019). 2018년 스마트폰 과의존 실태조사.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지 임상*, 19(1), 161-177.
- Atwood, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315-330.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Clarke, J., & Nicholson, J. (2010). *Resilience: Bounce back from whatever life throws at you*, Crimson Publishing.
- Cowen, E. L. & Work, W. C. (1998). Resilient children, psychological wellness and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 16(4), 591-607.
- Daniel, B., & Wassell, S. (2002). *Adolescence: Assessing and promoting resilience in vulnerable children* 3, Jessica Kingsley Publishers.
- Furstenberg, F. F., Rumbaut, R. G., & Settersten, R. A. (2005). On the frontier of adulthood: Emerging themes and new directions. On the frontier of adulthood: *Theory, research, and public policy*, 3-25.
- Jacob, D. (1986). A general theory of addictions: A new theoretical model. *Journal of Gambling Behavior*, 2(1), 15-31.
- Kelloway, E. K. (1998). Using LISREL for structural equation modeling: *A researcher's guide* Thousand Oaks, CA: Sage.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Pleux, D. (2012). 아이의 회복탄력성(박주영 역). 서울: 글담, *Un enfant heureux*. (2010). New York; Odile Jacob Publishing Corporation.

1 차원고접수 : 2019. 04. 22.

수정원고접수 : 2019. 05. 27.

최종게재결정 : 2019. 06. 19.

The Effects of College Students' Life Stress on Smartphone Addiction: The Mediating Effects of Resilience

Park, Hye-Kyung

Kwon, Jae-Hwan

Department of Counseling Psychology, Dongshin University

The purpose of this study was to examine the mediating effects of resilience on the relationship between life stress and smartphone addiction in college students after establishing a structural model of the relationship between life stress and smartphone addiction. The subjects in this study were 326 college students, with whom surveys were conducted using a questionnaire method to gather data. This established research model assumed that life stress and resilience which were respectively selected as an antecedent and as a mediator variable would affect smartphone addiction. To test the research model, a correlation analysis and structural equation modelling were utilized. The findings of the study were as follows: First, every path was found to be significant in the research model with life stress, resilience and smartphone addiction as a predictor variable, a mediator variable and an outcome variable respectively, and the goodness of fit of the model was found to be acceptable. Second, the resilience of the college students was found to have had mediating effects on the relationship between their life stress and smartphone addiction levels. This study that found life stress affected smartphone addiction in a negative way. Thus, this empirical study offers a rationale on the danger of life stress as a potential risk factor for smartphone addiction. Additionally, when the research model was tested, it was demonstrated that resilience played a mediating role with regard to the relationship between life stress and smartphone addiction. This study is expected to provide useful information about how to help college students to deal with their life stress effectively so as to bolster their psychological stability by improving their inner source of resilience against smartphone addiction and teaching them successful intervention strategies to counter smartphone addiction.

Keywords: college students, life stress, smartphone addiction, resilience, mediating effects