

직장인의 스트레스와 불안이 업무몰입에 미치는 영향 : 스마트폰 중독의 매개효과를 중심으로

오예근, 김정은
건신대학원대학교 사회복지학과

The Influence of Worker's Stress and Anxiety on Work Commitment: Focused on Mediating Effect of Smartphone Addiction

Ye-Keun Oh, Kyung-Eun Kim
Dept. Department of Social Welfare, Asia LIFE University

요 약 본 연구는 직장인의 스트레스와 불안이 업무몰입 간의 관계에서 스마트폰 중독이 어떻게 매개역할을 하는지를 살펴보았다. 이를 위해 전국적인 조직을 가지고 있는 K공기업의 직원 329명으로부터 자료를 수집하였고, AMOS 구조모형 방정식을 이용하여 분석하였다. 분석결과 첫째, 스트레스와 불안이 높을수록 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 스마트폰 중독은 업무몰입에 직접적인 영향요인으로 유의한 부적 관계를 나타냈다. 셋째, 스마트폰 중독은 스트레스와 불안, 업무몰입 간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉 스트레스와 불안이 높은 직장인일수록 스마트폰에 과도하게 의존하게 되고 이로 인해 업무몰입이 감소하는 것으로 확인되었다. 이에 직장인의 스마트폰 중독 문제를 예방하기 위해서는 직장에서도 올바른 스마트폰 사용에 대한 지침 마련이 필요하며, 중독수준에 따른 서비스 지원도 이루어져야한다. 또한 업무몰입을 향상시키기 위해서는 스트레스를 잘 관리할 수 있도록 기업복지적인 측면에서 관심과 적극적인 지원이 필요하다. 본 연구는 직장인들의 스마트폰 중독에 이르는 경로를 밝혔다는 점에서 정책적인 시사점을 갖는다.

주제어 : 직장인, 스마트폰 중독, 업무몰입, 스트레스, 불안

Abstract The purposes of this study were to find smart-phone addiction how to mediate between worker's stress, anxiety and work commitment. The subject of survey was 329 workers in a public cooperation, and the data were analyzed by AMOS 18.0. The major findings were as follows; First, the higher the stress and anxiety, the more the direct effect on smartphone addiction. Second, smartphone addiction showed a significant negative relationship with work commitment. Third, smartphone addiction played a mediating role in the relationship between stress, anxiety, and work commitment. Workers with high levels of stress and anxiety were over-dependent on smartphones, which resulted in a decrease in work commitment. In order to prevent the problem of smartphone addiction of workers, it is necessary to prepare guidelines for correct use of smartphone in the workplace and service support should be provided according to the level of addiction. In addition, in order to improve work commitment, active support from the aspect of corporate welfare is needed to manage stress well. Finally, this study has a policy implication in that it reveals the route leading to smartphone addiction.

Key Words : Worker, Smartphone addiction, Work commitment, Stress, Anxiety

Received 9 July 2017, Revised 21 August 2017

Accepted 20 September 2017, Published 28 September 2017

Corresponding Author : Kyung-Eun Kim(Professor, Dept.

Department of Social Welfare, Asia LIFE University)

Email: martyress@naver.com

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

최첨단 정보통신기술에 의해 만들어진 스마트폰은 오늘날 현대인들의 생활필수품이 되었다. 스마트폰은 휴대폰과 인터넷 기능이 결합된 형태로서 일상생활에서 필요한 편리한 기능 때문에 최근 몇 년 사이 이용자가 급격하게 증가하고 있다. 미래창조과학부[1]에 따르면, 2016년 12월 기준 국내 스마트폰 가입자는 4,642만 명으로 전체 인구의 90%가 스마트폰을 사용하고 있다고 한다. 이렇게 스마트폰 사용자가 급격히 증가된 이유는 기존 휴대폰에 인터넷 기능이 더해지면서 언제든 인터넷 접속에 제한을 받지 않고 다양한 온라인 활동을 할 수 있다는 장점 때문이다[2]. 또한 변화와 적응에 빠른 현대인들의 욕구에 맞게 다양한 콘텐츠가 개발되면서 스마트폰 이용자가 꾸준히 증가하고 있는 것이다. 한국정보화진흥원[3]에 의하면, 2016년 12월 기준으로 국내 스마트폰 이용자의 주이용 콘텐츠는 메신저(94.5%)가 가장 많고, 게임(81.3%), 웹서핑(73.7%), SNS(65.0%), 뉴스 검색(60.6%) 순으로 보고하고 있다.

스마트폰의 기능이 갈수록 개선됨에 따라 스마트폰을 과다 사용하는 현상이 성인 연령층에서도 나타나고 있다. 한국정보화진흥원[3]의 2016년 스마트폰 과의존 현황에 의하면 성인의 경우 최근 4년 동안(2013-2016) 연속적으로 증가 양상을 보였었다(8.9%→11.3%→13.5%→16.1%). 상승폭은 50대가 전년 대비 7.7%p로 가장 컸고, 40대(3.3%p), 30대(1.3%p) 순으로 상승한 반면, 10대와 20대는 오히려 각각 1.0%p, 1.9%p 하락하였다. 또한, 2016년 처음으로 조사한 60대의 스마트폰 과의존 수준은 11.7%로 높게 나타났는데, 이러한 점은 정보통신정책연구원[34]이 조사한 2016년 스마트폰 보유율이 55-64세 연령층에서 78.5%로 증가하고 있다는 점과 일치하고 있는 부분이다. 이에 앞으로 스마트폰 과의존 현상은 높은 연령층에서 지속적으로 높아질 수 있음을 예측케 한다.

성인들의 스마트폰 의존도가 증가하는 이유는 주변 환경으로부터 통제를 거의 받지 않기 때문에 조절능력에 어려움을 갖게 되어 심각하게는 중독으로까지 이어질 수가 있다. 중독현상은 뚜렷한 목적이 없이 습관적으로 스마트폰을 사용하거나 사용시간을 조절하지 못함으로써 일상생활의 어려움을 초래하는 문제들로 나타난다[4]. 최근에는 성인 대상에서도 스마트폰 과다 사용으로 인한

부적응이 확인되고 있어서[5], 연령 범위를 확대하여 연구할 필요성을 시사한다.

특히 직장인들의 스마트폰 사용행태와 관련하여 주목해 볼 필요가 있다. 오늘날 직장인들은 청소년이나 일반 성인들에 비해 최신의 스마트폰을 갖고 있거나 직장 내에서도 개방적인 인터넷 환경을 갖추고 있어서 스마트폰 사용이 자유롭다는 특징이 있다. 요즘은 국내외 많은 기업에서는 직장 내 스마트폰기기를 이용하여 빠르고 효율적인 업무처리를 할 수 있도록 스마트워크를 적용하고 있거나[6], 직장 내 분위기도 동료와 상사간의 온라인 대화를 더 선호하는 경향이 높아지고 있다[7]. 그리고 퇴근 후 여가 시간에는 스마트폰으로 영화보기, 음악 감상, 게임, 뉴스 검색 등으로 이용되고 있다[8]. 즉 직장 내에서는 업무수단으로, 직장 밖에서는 여가 생활로 활용하고 있음을 알 수 있다.

이처럼 직장인들은 직장 내부와 외부에서 스마트폰 환경에 노출되어 있다는 점에서 이로 인한 역기능을 생각해 볼 수 있으나 사회적인 관심은 부족한 실정이다. 특히 스마트폰의 등장으로 인해 회사 업무가 퇴근 이후에도 실시간 연장될 가능성이 높다는 점에서 직장인들의 정신건강의 정도를 가늠해 볼 수 있다.

이와 관련하여 최근에 밝혀지고 있는 연구들은 스마트폰 사용에 과다하게 노출되어 있는 직장인들이 일상생활에서 어려움을 경험한다고 보고한다. 수시로 스마트폰을 확인하거나 상대방에게 반응이 오지 않으면 고립감이나 불안감을 느끼기도 하며, 심지어는 취침 시간에도 제대로 숙면을 취하지 못하거나 손에서는 스마트폰을 놓지 못하는 현상들이 보고되고 있다[7]. 이러한 관점에서 본 연구는 직장인들의 스마트폰 사용으로 인한 문제에 관심을 갖고 관련 변인들을 탐색해보고자 한다.

지금까지 진행된 스마트폰 중독 관련 선행연구는 성인보다 청소년 대상의 연구가 보다 활발히 진행되어왔다. 대부분 내적 통제능력이 부족하고 부모의 지도감독이 필요한 낮은 연령층에서 어려움이 발생하기 시작하면서 2010년 이후부터 스마트폰 중독 문제가 이슈화되어왔다. 초기 연구는 실태조사와 척도개발 연구를 중심으로 진행되면서[9,10,11], 점차 심리사회적인 관련변인 연구와 [12,13,14,15,18,19,20], 근래에는 중독 예방 및 치료적인 관점에서 연구가 진행되었다[21,22,23,24]. 근래에는 스마트폰 중독 문제가 높은 연령층에서도 밝혀지면서 성인

대상 연구가 점차 진행되고 있으나 아직까지는 활발하지 못한 실정이다. 선행연구로는 스트레스, 우울, 불안요인이 스마트폰 중독과 관련성이 높다고 밝힌 연구[5,6,16,17,29], 성인용 스마트폰 중독 척도개발 연구[25], 직장인의 업무몰입과의 관련성 연구[26] 등이 진행되어왔다.

이인희[35]는 중장년층 대상에서 스마트폰 사용시간이 길어질수록 스트레스가 증가하였고, 오예근 등[27]도 직장인의 스트레스와 불안이 증가할수록 스마트폰 사용이 높아진다고 밝혔다. 이는 스트레스와 불안이 높아질수록 스마트폰 사용경향도 높아지는 양상으로 설명한다. 그러나 기존의 연구는 스마트폰 환경에 노출되어 있는 직장인들이 실질적으로 업무에는 어떠한 어려움이 따르는지 이해하는 데 한계점을 갖는다. 이에 스마트폰 중독 수준에 따른 업무몰입 간의 관련성을 추가적으로 살펴보는 연구가 필요함을 지적해 볼 수 있다. 이러한 연구가 보완된다면 직장인들의 스마트폰 사용에 따른 부작용이 어떠한지를 보다 구체적으로 이해할 수 있을 것이다.

지금까지 진행된 선행연구들을 종합해 볼 때, 성인의 스마트폰 중독 영향요인으로 스트레스, 불안, 업무몰입이 주요변인으로 파악해 볼 수 있다. 그러나 관련변인에 따른 대부분의 연구는 단일 변인으로만 분석하는데 그치고 있어서 주요 변인 간의 인과관계가 분명하지 않다는 점을 발견할 수 있었다. 더욱이 직장인의 스마트폰 중독 문제를 예방하기 위해서는 중독에 이르게 되는 경로를 밝히는 연구가 필요하나 이에 대한 연구도 전무한 실정이다. 이에 본 연구는 이러한 한계점을 보완하여 주요변인을 종합적으로 구성하여 살펴보고자 한다.

이러한 관점에서 본 연구의 목적은 첫째, 직장인의 스트레스와 불안요인은 스마트폰 중독에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보는 것이다. 둘째, 스마트폰 중독은 업무몰입요인 관계에서 어떠한지와 셋째, 스트레스, 불안과 업무몰입간의 관계에서 스마트폰 중독요인은 매개로서 그 역할이 어떠한지를 파악해보고자 한다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 직장인의 정신건강에 어려움을 주는 스마트폰 중독수준을 감소시키고, 업무의 몰입도를 향상시킬 수 있는 정책방안 마련에 기초적인 자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 조사대상자의 선정 및 자료수집

본 연구 대상자는 전국 단위의 사무소를 가지고 있는 K공기기업의 재직 중에 있는 직원들을 대상으로 임의 편의 표집방식으로 설문을 진행하였다. 조사지역은 대전, 대구, 광주, 경기, 충북, 전남, 전북 등에 소재한 17개 사업장이었으며 연구자가 직접 사업장을 방문하여 연구목적을 설명한 후 설문지를 작성하도록 하였다. 본 조사는 2016년 6월 중 2주간에 걸쳐 총 335명의 대상에게 설문을 실시하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 6부를 제외한 총 329명의 자료가 최종 분석에 활용되었다.

2.2 측정도구

2.2.1 스트레스

직장인의 스트레스 수준을 측정하기 위해 Delongis, Folkman & Lazarus(1988)[28]가 개발한 척도를 강주연(2012)[16]의 연구에서 사용한 14개 문항을 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 직장 스트레스 7문항과 가정 스트레스 7문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높다고 해석되며, 본 연구의 Cronbach's α 값은 .90이다.

2.2.2 불안

불안 수준을 측정하기 위하여 Beck et.,(1988)[36]이 개발한 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)를 육성필, 김중술(1997)[37]이 번안하고, 유승숙(2014)[15]이 사용한 10문항을 사용하였다. 본 척도는 5점 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 불안수준이 높다고 해석되며, 본 연구의 Cronbach's α 값은 .89이다.

2.2.3 스마트폰중독

직장인의 스마트폰 중독수준을 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2012)[3]에서 개발한 성인용 스마트폰중독자가진단척도(S-척도)를 사용하였다. 하위요인은 일상생활장애(5문항), 가상세계 지향성(2문항), 금단(4문항), 내성(4문항)으로 구성되어 있다. 각 질문 항목에 대해 0점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 응답하도록 되어있으며, 5점 Likert식 척도로서 고위험 사용자군(총점이 44점 이상이거나, 요인별로 13점에서 15점 이

상인 경우, 잠재적 위험 사용자군(40-43점), 일반 사용자군(39점 이하)으로 분류하여 스마트폰 중독수준을 분석한다. 본 연구의 Cronbach's α 값은 .87이다.

2.2.4 업무몰입

직장인의 업무몰입 수준을 측정하기 위해 Allen & Meyer(1996)[30]가 개발하고 문영주(2011)[31]가 사용한 척도로 측정하였다. 하위요인은 직무몰입, 경력몰입, 조직몰입으로 구성되어있으며, 14항목을 사용하였다. 5점 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 몰입수준이 높은 것으로 해석되며, 본 연구의 Cronbach's α 값은 .95이다.

2.3 자료 분석

직장인의 스트레스, 불안, 업무몰입, 스마트폰 중독간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석과 변인에 대한 일반적인 정보를 분석하기 위해 기술적 통계방법으로 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였다. 또한 구조방정식 모형의 매개효과를 측정하기 위한 절차와 모형추정을 AMOS 18.0 프로그램으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

본 조사에 참여한 연구대상자들은 총 329명으로 남성은 247명(75.1%), 여성은 82명(24.9%)으로 분포되어 있다. 연령은 20대 21%, 30대 36.5%, 40대 24.9%, 50대 17.6% 순으로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> General statistics of variables

variable	N	%	variable	N	%	
Gender	Male	247	75.1	worker	97	29.5
	Female	82	24.9	deputy section chief	86	26.1
Ages	20~29	69	21.0	section chief	56	17.0
	30~39	120	36.5	deputy head	75	22.8
	40~49	82	24.9	head of department	15	4.6
	50~60	58	17.6			
Marriage	No	120	36.5	0~5year	140	42.5
	Yes	207	62.9	6~10year	43	13.1
	Other	2	0.6	11~15year	45	13.7
Couple working	Yes	128	38.9	16~20year	34	10.3
	No	201	61.1	21year-	67	20.4

Education level	High Univ.	14	4.3	Income level (10,000 won)	under-100	2	0.6
	Master, higher	250	76.0	100-200	64	19.5	
		65	19.7	200-300	105	31.9	
Type of Job	General	143	43.5	300-400	60	18.2	
	Technic	186	56.5	400-500	51	15.5	
				500~	47	14.3	

3.2 연구대상자의 기술적 특성

본 연구대상자의 주요변인과 관련하여 기술적 통계분석으로 살펴보았다<Table 2>. 직장인의 업무몰입 평균이 가장 높았고, 다음으로 스트레스, 스마트폰중독, 불안 순으로 나타났다. 또한 연구대상자의 중독수준은 고위험군(1.5%)과 잠재적위험군(6.1%)을 합하여 전체 7.6%로 나타났다.

<Table 2> Descriptive statistics of variables

variables	M	SD	Skewness	Kurtosis	
Stress	1.97	.60	.343	-.336	
Anxiety	1.51	.48	1.164	1.681	
Work commitment	3.70	.72	-.192	-.015	
Smartphone addiction	Everyday life	1.52	.471	.877	.297
	Virtual world	1.30	.477	2.117	5.631
	Withdrawal	1.70	.550	.817	.432
	Tolerance	1.71	.573	.645	-.214

3.3 주요변인의 상관관계

주요변인 간의 상관관계를 검토한 결과, 스트레스와 불안은 스마트폰 중독과 유의한 정적 상관이 있었고, 스마트폰 중독과 업무몰입은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다<Table 3>.

<Table 3> Correlations of variables

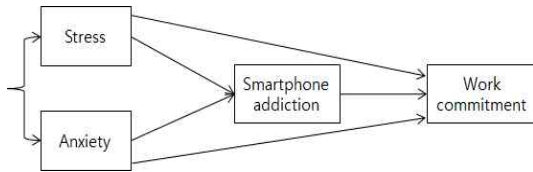
variables	1	2	3	4
1 Stress	1			
2 Anxiety	.380**	1		
3 Smart-phone addiction	.237**	.326**	1	
4 Work commitment	-.126*	-.235**	-.170**	1

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

3.4 연구모형

연구모형을 검증하기 위하여 부분 매개역할을 하는

연구모형으로 설정하였다. 본 연구에서 설정한 연구모형은 스트레스와 불안이 스마트폰중독과 업무몰입에서 직접 경로와 스마트폰 중독을 매개로 하는 간접 경로를 제시하였다. 또한 더 안정적인 연구모형을 채택하기 위하여 경쟁모형으로는 완전 매개모형을 설정한 후, χ^2 검증을 통하여 제안한 연구모형과의 적합도 차이가 유의한지를 비교하였다.



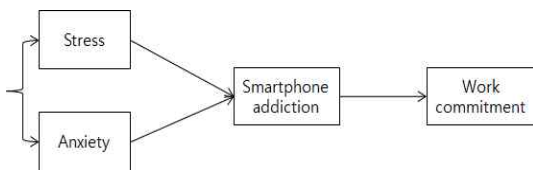
[Fig. 1] Basic Model

3.5 연구모형 적합도

본 연구의 최종모형을 선택하기 위하여 부분매개효과와 완전매개효과를 분석하였다. 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 두 모형간의 χ^2 차이검증을 실시결과, 부분매개모형의 적합도 지수는 $\chi^2=68.49(df=38)$ RMSEA=.049, TLI=.973, CFI=.982, NFI=.960으로 나타났고, 완전매개모형의 적합도 지수는 $\chi^2=81.55(df=40)$ RMSEA=.056 TLI=.966, CFI=.975, NFI=.953으로 나타났다. 완전매개모형의 χ^2 값과 적합지수가 더 우수한 것으로 나타나 최종 모형으로 채택하였다.

3.6 최종모형 효과검증

완전매개모형이 더 우수한 모형으로 판단함에 따라 구조방정식 모형의 해당 잠재변인들의 유의성을 검증하기 위하여 Bootstrapping을 실시하였다.



[Fig. 2] Perfect meditating Model

각 변수간의 영향관계를 분석한 결과 스트레스, 불안, 스마트폰 중독, 업무몰입의 경로가 모두 유의미한 것으

로 나타났다<Table 4>. 직장인의 스트레스와 불안은 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 미쳤으며, 스마트폰 중독은 업무몰입에도 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<Table 4> Effects Analysis of Final Model

Path	β	B	S.E	C.R
Stress→Smartphone addiction	.218	.196	.076	2.86**
Anxiety→Smartphone addiction	.323	.299	.079	4.07***
Smartphone addiction→ Work commitment	-.309	-.205	.094	-3.29***

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

매개효과를 분석한 결과 스트레스와 업무몰입 간의 관계에서 스마트폰 중독을 통한 간접경로가 유의미한 것으로 나타났다. 또한 불안과 업무몰입 간의 관계에서도 스마트폰 중독이 매개효과가 있는 것으로 확인되었다<Table 5>. 이는 직장인의 스마트폰 중독수준이 높을수록 스트레스와 불안에 영향을 미치고 업무의 집중도는 감소시킨다고 볼 수 있다.

<Table 5> Mediating effects test by Bootstrapping

Path	Indirect effect	P-value
Stress → Smartphone addiction → Work commitment	-.040	.018*
Anxiety → Smartphone addiction → Work commitment	-.061	.004**

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

4. 논의 및 결론

그동안 스마트폰 중독 연구는 주로 청소년과 대학생 대상에 집중되어 있어서 성인 대상으로도 확장하여 살펴볼 필요가 있었다. 이러한 관점에서 본 연구는 직장인 대상에게 초점을 맞추어 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인을 살펴보고자 하였고, 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 직장인의 스마트폰 중독수준은 7.6%(고위험군 1.5%, 잠재적위험군 6.1%)으로 나타났다. 이러한 결과는 직장인 대상으로 연구한 강주연[16]의 6%보다 다소 높은 수준이며, 대학생 대상으로 연구한 유승숙 등[15]의

16.4%보다는 낮은 수준이다. 그러나 스마트폰 과다 사용자는 매년 성인 연령층에서 꾸준히 증가하고 있다는 점에서 현재의 일반 사용군이 앞으로는 잠재적 위험군과 고위험군으로 이동할 가능성을 고려해 볼 때 낮은 수준으로 보기는 어렵다. 이러한 점은 한국정보화진흥원(2016)[3]이 연령대를 69세까지로 확장하여 중독수준을 파악하고 있다는 점에서도 본 연구결과를 뒷받침한다.

둘째, 직장인의 경우 스트레스와 불안이 높을수록 스마트폰 중독에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직장인들이 스트레스와 불안을 경험할수록 스마트폰을 과다하게 사용하는 경향이 높아진다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 심리적으로 어려움을 겪고 있는 직장인일수록 스마트폰 중독문제와도 결부될 수 있음을 시사한다. 이에 스트레스가 높을수록 스마트폰 중독과 관련된다고 밝힌 연구[16,32]와, 불안이 높을수록 스마트폰 중독에 영향을 미친다고 보고한 연구들[17,33]과 일맥상통한다. 이처럼 직장인들이 경험하는 스트레스와 불안은 스마트폰 중독문제와 밀접한 상관관계를 갖고 있기에 직장인들의 정신건강의 어려움을 예측해 볼 수 있다.

셋째, 스마트폰 중독요인은 직장인의 업무몰입에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 변인간의 유의미한 부적관계로서, 스마트폰에 과다하게 의존되어 있는 직장인의 경우 업무의 집중력이 감소되는 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과는 송도영[26]의 스마트폰 중독과 직무몰입과의 관련성을 밝힌 연구와도 일치하는 부분이다. 직장 내에서 뚜렷한 목적이 없이 습관적으로 스마트폰을 과다하게 사용할 경우 업무몰입에 어려움을 준다는 것을 확인할 수 있었다.

넷째, 스트레스 및 불안과 업무몰입 간의 관계에서 스마트폰 중독요인이 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 스트레스와 불안이 높아질수록 스마트폰 사용량이 많아져 업무 집중력을 감소시키는 결과로 이어진다. 이는 스마트폰 중독요인이 스트레스와 불안, 업무몰입간의 관계를 강화하는 것이다. 그동안 스마트폰 관련 선행연구는 주로 단일 변인으로만 구성하여 영향요인을 파악하는데 초점을 두었다. 그러나 본 연구는 스트레스, 불안, 업무몰입, 스마트폰 중독간의 관계를 재구성하여 직장인의 스마트폰 중독에 이르는 경로를 확인하였다는 점에서 연구의 차별성이 있다.

이러한 연구결과를 바탕으로 후속연구와 정책적인 제

언을 하면 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자의 범위를 보다 확장하여 연구할 필요가 있다. 갈수록 스마트폰 사용자의 연령층이 높아지고 있기 때문에 성인기, 중년기, 노년기 등으로 대상자의 폭을 넓혀 연구가 진행된다면 스마트폰 중독문제를 사전에 예측하고 예방하는데 도움이 될 것 것이다.

둘째, 직장인의 경우 직장 내 스트레스와 불안 요인의 해소방안이 직장 내부에서 먼저 마련되어야 한다. 본 연구에서는 직장 내 스트레스와 직장 밖에서의 스트레스를 구분하여 살펴보는 않았으나, 앞으로의 연구는 직장 내 스트레스와 불안요인을 구체적으로 고려하여 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 직장인들의 스마트폰 중독을 예방하기 위해서는 사적, 공적 업무를 구분하여 스마트폰을 올바르게 사용할 수 있도록 가이드라인 개발과 이에 따른 예방교육이 필요하다. 이러한 측면에서 직장인들의 스마트폰 사용 현황을 구체적으로 살펴보는 연구가 중요하리라 본다. 이는 직장인들이 퇴근 이후에도 스마트폰을 통해 업무가 관계되지 않도록 관리적인 측면에서 생각해 보아야 한다. 이에 국가차원과 회사차원에서의 정책적 대응 마련이 중요해지고 있는 현 시점이다.

넷째, 중독에 이르게 되는 개인성향을 간과할 수 없기 때문에 개인의 내적 힘을 도울 수 있는 중재 프로그램 개발 및 서비스 지원이 필요하다. 성인들도 스트레스와 불안요인이 높다할지라도 마음챙김, 회복탄력성, 스트레스 대처방식 등을 높임으로서 스마트폰 사용량을 조절할 수 있다는 연구가 확인되고 있다[38,39]. 스마트폰 사용에 취약한 개인성향을 파악하고 스트레스 요인을 조절할 수 있는 역량을 키울 수 있도록 먼저는 기업복지적인 측면에서의 개입이 필요하다.

끝으로, 우리나라 직장인들은 가정보다 직장에 머물러 있는 시간이 더 많다는 점에서 과도한 스트레스 상황에 노출되어 있다. 긴 시간을 직장에서 보내고는 있지만 정작 업무효율성은 떨어지고 있다. 이러한 부분은 본 연구에서도 밝혀졌듯이 스트레스와 불안 그리고 역기능적인 스마트폰 사용이 결합된 형태의 부작용의 결과이다. 이에 본 연구는 최근 성인의 스마트폰 중독이 증가하고 있다는 점에서 일반 성인 집단 중에서도 직장인 대상으로 범위를 좁혀서 살펴보았다. 결론은 직장인들이 스마트폰 환경에 과도하게 노출되어 일할 경우 오히려 업무몰입에

방해가 된다는 점을 확인할 수 있었다. 그러나 본 연구의 한계점은 전국적인 조직(사업장)을 가지고는 있으나 단일 공기업의 대상으로만 설문을 실시하였기에 연구결과를 일반화하는데 한계가 있었다. 앞으로 후속연구는 다양한 직업군, 지역, 성, 연령 등을 고려하여 연구할 필요성을 제언한다.

REFERENCES

- [1] Ministry of science, ICT and Future Planning, Monthly Survey of Information & Communication Technology Statistics(2016.12), p.6, 2017.
- [2] Y. M. Park, "A study on adults' smartphone addiction and mental health", Master's dissertation, pp.1-3, Sangji University, 2011.
- [3] National Information Society Agency, The 2016 survey on internet overdependence, pp.28-35, 2017.
- [4] Y. M. Shin, "The relationships between smart phone usage motivation and utilization degree and smartphone overuse", Master's dissertation, p.3, Dankook University, 2012.
- [5] Bien, M. and Leung, L, "Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital", Social science computer review, Vol.33, No.1, pp.61-79, 2015
- [6] H. W. Choi, "A study on business style changes and efficiencies in corporation by the introduction of smart-device", Master's dissertation, pp.27-40, Konkuk University, 2013.
- [7] E. H. Son, "Research on awareness and prevention of smartphone addiction", Master's dissertation, p.8, Jungang University, 2012
- [8] J. Y. Kim, "A study on the relationship between worker's daily stress and smartphone addiction: Mediating effect of resilience", Master's dissertation, p.1-2, Seoul Cyber University, 2017.
- [9] D. I. Kim, Y. J. Jung, J. Y. Lee, M. C. Kim, Y. H. Lee, E. B. Kang, C. M. Keam, J. E. Nam "Development of smartphone addiction proneness scale for adults: Self-report", Korea Journal of Counseling. Vol.13 No.2. pp.629-644, 2012.
- [10] H. Y. Kang, C. H. Park, "Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory", Korean Journal of Psychology: General, Vol. 31, No. 2, pp.563-580, 2012.
- [11] H. B. Kim, "Research Trends in Smart Phone Addiction", Korean Association of Addiction Crime, Vol. 3, No. 1, pp.74-89, 2013.
- [12] B. N. Kim, "The mediating effect of depression on the relationship between self-control and smartphone addiction", Korean journal of family social work, Vol. 39, pp.49-81, 2013.
- [13] J. H. Kim, I. K. Jung, "The moderating effects of perceived father's rearing attitudes on the relationship between self-efficacy and smartphone addiction in adolescents", Korean Home Economics Education Association. Vol.27, No.1, pp.111-126, 2015.
- [14] S. J. Ju, S. S. Cho, "A study on the discriminating factors of youth's smartphone addiction", Korean Association of Adolescent Welfare, Vol.17, No.1, pp.97-118. 2015.
- [15] S. S. Yoo, J. O. Choi, "The relationship of university students' smartphone addiction with depression, anxiety and aggression", Youth Facility & Environment, Vol.13. No.1, pp.131-144, 2015.
- [16] J. Y. Kang, "The effect of stress and the way of stress coping, impulsivity of employees on smartphone addiction", Master's dissertation, pp.29-43, The Catholic University, 2012.
- [17] I. S. Lee, "A study on the smartphone addiction, anxiety, depression, and self-control of worker", Journal of the Korean society for Multicultural Health, Vol. 4, No. 1, pp.19-27, 2014.
- [18] H. S. Ahn, "The effects of personal, environmental, smartphone characteristics factors on the smart phone addiction degrees and daily life of university students.", Journal of Digital Convergence, Vol. 15, No. 6, pp.39-50, 2017.
- [19] E. Y. Koh, E. H. Kim, "The impacts of anxiety and depression on smartphone addiction: Focusing on the moderating effect of gender.", Journal of Digital

- Convergence, Vol. 15, No. 5, pp.419-429, 2017.
- [20] J. H. Jin, "Experience of smartphone addiction among university students.", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 2, pp.421-429, 2017.
- [21] S. O. Jang, H. S. Jeon, "A study on the condition of prevention system and convergence policy for smart media addiction.", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 8, pp.33-41, 2015.
- [22] H. G. Yu, C. N. Son, "Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction.", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 2, pp.415-425, 2016.
- [23] H. J. Kang, "The relationships among smartphone use, mental health and physical health - Focusing on smartphone users' attitudes.", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 3, pp.483-488, 2016.
- [24] M. H. Nam, H. O. Kim, Y. C. Kwon, "Factors influencing subjective happiness index of health behavior, smart phone addiction, suicidal ideation among college students.", *Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 11, No. 10, pp.557-569, 2013.
- [25] K. H. Kim, S. Y. Byun, S. H. Lim, "Development of Smart-phone Addiction Scale for Korean Adults", *Journal of Institute for Social Sciences, Chungnam national Univ.* Vol.27, No.1, pp.131-154, 2016.
- [26] D. Y. Song, "The effects on job involvement and job performance of smartphone addiction among office workers", Master's dissertation, pp.62-63, Myongji University, 2015.
- [27] Y. K. Oh, S. N. Yang, K. E. Kim, "The impact on smartphone addiction of risk factors in workers", *Journal of Social Sciences, Asia LIFE University*. Vol. 1, pp.1-23, 2016.
- [28] DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S.. "The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators.", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, pp.486-496, 1988.
- [29] C. H. Kim, "Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences.", *Journal of Counseling and psychotherapy*, Vol. 7, No. 1, pp.44-69, 1995.
- [30] Allen, N. J., & Meyer, J. P. "Affective, Continuance, and Normative Commitment to the organization: An examination of construct validity.", *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 49, pp.252-256, 1996.
- [31] Y. J. Moon, "Reliability and validity of the multiple commitment scale: Focused on the organizational commitment, career commitment, and job commitment", *Journal of Human Resource Management Research*. Vol.18, No.3, pp.1-23, 2011.
- [32] H. Y. Cho, "The influence of stress on adult's smartphone addiction: mediating effect of self-control, neuroticism and extraversion", Master's dissertation, pp.35-36, Korea Counseling Graduate University, 2016.
- [33] H. K. Moon, "The relationship between smartphone addiction and social anxiety: Mediating effect of self-absorption", pp.35-36, Sangji University, 2013.
- [34] Korea Information Society Development Institute, *The 2016 Survey on Korea Media Panel*, 2016.
- [35] Y. H. Lee, "Influence of Smartphone Use Tendency and Addiction on Middle Aged People", Daegu University, 2015.
- [36] Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. A. "An inventory for measuring clinical anxiety Psychometric properties", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, No. 6, pp. 893-897, 1988.
- [37] S. P. Yook, Z. S. Kim, "A clinical study on the Korean version of Beck Anxiety Inventory : comparative study of patient and non-patient", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 16, No. 1, pp.186-197, 1997.
- [38] M. J. Gu, "The relationship between stress and smartphone addiction of adults : Focused on the effects of mindfulness and resilience", Catholic University, 2016.
- [39] E. Y. Koh, E. H. Kim, "The impacts of anxiety and depression on smarhphone addiction : Focusing on the moderating effect of gender", *Journal of Digital Convergence & Management*, Vol. 15, No 5, pp.419-429, 2017.

오 예 근(Oh, Ye Keun)



- 1989년 2월 : 성균관대학교 대학원 회계학과 (경영학 석사)
- 2016년 2월 : 건신대학원대학교(사회복지학 석사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 건신대학원대학교 사회복지학과 (박사과정)
- 2017년 1월 ~ 현재 : 대청댐효나눔 복지 센터장

- 관심분야 : 가족·노인복지, 중독
- E-Mail : yekeun59@naver.com

김 경 은(Kim, Kyung Eun)



- 2011년 8월 : 충북대학교 대학원 아동복지학과 (문학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 건신대학원대학교 사회복지학과 교수
- 관심분야 : 아동청소년복지, 가족복지, 중독과 사회복지실천
- E-Mail : martyress@naver.com