

대학생들의 성인 불안정애착과 스마트폰중독과의 관계에서 자아존중감의 매개효과

이지은¹, 조인효², 김은영^{3*}

¹중앙대학교 심리학과 강사, ²승실대학교 베어드학부 조빙교수, ³경일대학교 심리치료학과 조교수

The Relationship between Adult Insecure Attachments and Smartphone Addiction in University Students: The Mediating Effect of Self-Esteem

Ji-Eun Lee¹, Inhyo Cho², Eun Young Kim^{3*}

¹Division of Psychology, College Instructor, ChungAng University

²Baird University College, Visiting Professor, Soongsil University

³Division of Psychotherapy, Assistant Professor, Kyungil University

요 약 본 연구의 목적은 대학생의 성인 불안정애착과 스마트폰중독의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는데 있다. 본 연구에서는 서울을 포함한 4개 지역의 대학에 재학 중인 학부생들을 대상으로 2016년 3월부터 4월까지 애착유형, 스마트폰 중독, 자아존중감 척도를 통해 설문조사를 실시하였다. 남녀 대학생 230명의 자료를 바탕으로 분석을 실시한 결과, 성인 불안정애착 중 애착불안은 스마트폰중독과 유의한 정적 상관을 그리고 자아존중감과는 유의한 부적 상관을 보였다. 애착회피는 자아존중감과만 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 자아존중감이 애착불안과 스마트폰중독 간의 관계를 매개하는 구조모형을 검증했을 때, 부분매개효과가 나타났다. 본 연구결과는 청년기 성인들을 대상으로 한 스마트폰 중독의 예방/치료에 적용될 수 있다.

주제어 : 애착, 애착불안, 애착회피, 스마트폰중독, 자아존중감

Abstract The present study examined the mediating effects of self-esteem on the relationships between adult attachment and smartphone addiction. Participants were recruited from universities in a number of cities in Korea and they were given the survey including instruments that measured adult attachment, self-esteem, and smartphone addiction. Total 230 participants' data were analyzed and the results indicated anxious attachment was significantly positively correlated with smartphone addiction but negatively associated with self-esteem. Avoidant attachment was only negatively associated with self-esteem. Furthermore, self-esteem partially mediated the relationship between anxious attachment and smartphone addiction. Current findings can contribute to the development of the effective prevention/intervention programs of smart phone addiction for a young adults.

Key Words : Attachment, Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Smartphone Addiction, Self-Esteem

1. 서론

길이나 지하철에서, 혹은 수업시간에 많은 젊은이들이 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 현상을 흔히 볼 수 있다.

1.1 서론

IT 강국인 한국에서 연령에 관계없이 스마트폰중독은 급

*2016년 한국심리학회 연차학술대회에서 본 연구와 관련하여 포스터로 발표한 바 있다.

(This study was presented as a poster at the Annual Korean Psychological Conference in 2016.)

*Corresponding Author : Eun-Young Kim(saedew@gmail.com)

Received October 5, 2018

Revised January 7, 2019

Accepted January 20, 2019

Published January 28, 2019

증하는 추세에 있다[1].

특히 다른 연령층에 비해 시간이 비교적 자유롭지만 과도기적인 발달과제로 쉽게 혼란과 방황을 경험할 수 있는 대학생들의 경우 스마트폰 중독에 노출될 위험이 크며 더 심각한 부작용을 경험할 수 있다[2]. 실제로, 2017년의 스마트폰 의존을 살펴본 통계에 의하면, 여러 연령층 중에서 20대의 스마트폰 고위험군 비율이 3.6%로 10대와 더불어 가장 높았고, 전체구성비에서 고의존위험군은 20.6%로, 19.4%인 10대보다 더 높은 것으로 나타났다[3]. 또한, 10대는 일주일에 인터넷을 14.5시간, 20대는 21시간을 사용하며, 20대가 10대보다 하루에 인터넷 이용하는 비율이 99.8%로 가장 높게 나타났다[4]. 이는 대학생들이 중고등학생들에 비해 수업과 같이 정해진 의무 시간의 비율이 낮아 자유롭게 자신의 시간을 운용할 수 있는 반면 갑작스럽게 주어진 자유와 진로에 대한 고민으로 혼란스러워지거나 학업 및 진로관련 스트레스로 부정적인 정서를 경험할 수 있다. 이때에 대학생들은 건강한 사회적 관계 형성이나 사회적 지지가 부족한 경우 손쉽게 부정적인 정서를 단기간에 완화할 수 있는 스마트폰에 의존하게 될 위험이 높아질 수 있다.

Flores[5]는 중독이 일종의 '애착 장애'라고 주장하였는데, 즉 타인과 안정적인 애착을 형성하지 못한 사람들은 안전한 기지(secure base)의 대체물로서 성, 음식, 약물, 술 등을 찾게 되고 이를 통해 정서적인 안정감을 얻고 친밀감에 대한 욕구를 충족시킨다고 설명했다. 최근 연구들에 따르면 성인 불안정애착은 대학생의 중독에 영향을 미치는 주요한 요인으로 간주되고 있다[6,7]. 성인 불안정애착은 애착불안과 애착회피의 두 가지로 구분되는데[8] 대학생을 대상으로 성인 불안정 애착이 스마트폰중독으로 이어지는 경로를 파악한 몇몇 국내 연구에서는[6-11] 애착불안과 애착회피 성향을 가진 대학생들이 스마트폰중독에 빠질 가능성이 높다는 것을 확인하였다. 해외 연구들 또한 애착회피와 문제적 인터넷 사용 지수 간의 정적인 상관관계를 보고하였다 [12-14]. 이러한 국내의 연구결과는 성인 불안정애착인 애착불안과 애착회피를 경험하고 있는 대학생들이 안정적이고 건강한 애착관계의 형성부재로 인해 안전기지의 대체물인 스마트폰 중독에 빠지는 것으로 볼 수 있다.

성인 불안정애착은 스마트폰 중독뿐 아니라 자아존중감에도 영향을 미친다. Bowlby[15]는 어린 시절 부모와의 애착이 자신의 표상 형성 즉 자아존중감 형성에 직접

적인 영향을 가져온다고 주장했다. 이러한 이론을 기반으로 성인 불안정애착과 자아존중감의 관계를 살펴본 해외의 경험적 연구들에 따르면 높은 성인 애착불안이 자아존중감의 불안정성과 깊은 관련이 있음을 확인하였다 [16-18]. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 국내 연구에서도 확인되고 있다[19-23].

불안정 애착 뿐 아니라, 자아존중감 또한 휴대폰 및 스마트폰 중독과 유의한 상관관계가 있다는 것이 기존 연구들을 통하여 확인되었다[24-27]. Baumeister[24]에 따르면 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 자기 자각을 피하게 되고 결과적으로 자신이 마주하기 싫어하는 상황에서 적극적인 대처보다는 휴대폰중독과 같은 회피 행동에 빠질 수 있다[25]. 청소년과 대학생을 대상으로 한 국내외 연구에서도 낮은 자아존중감이 스마트폰 의존성에 유의한 영향요인인 것으로 나타났다[26,27]. 이처럼 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 자신의 현실을 직면하기를 회피하고 대신에 접근이 쉬운 스마트폰을 통해 자신의 어려움과 고통을 위로받을 수 있으므로 스마트폰 중독의 경향이 높다[28,29].

선행연구를 종합해보면, 애착불안과 애착회피는 낮은 자아존중감과 연관이 있으며 낮은 자아존중감은 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 성인 불안정애착과 스마트폰 중독과의 관계에서 매개하는 요인으로써의 역할을 수행하는 것을 간접적으로 시사한다. 자아존중감의 매개역할을 살펴본 연구로는 청소년을 대상으로 부모에 대한 애착과 스마트폰 중독의 관계를 살펴본 국내 연구가 있고 이 연구에서는 자아존중감의 부분매개효과를 보고하였다[30]. 하지만 이 연구는 중고등학생을 대상으로 진행되었으며 청소년의 부모에 대한 애착을 살펴보았으므로 애착이론의 연속성에서 성인기로 접어드는 시기 특히 성인기로 접어들기 전 중요한 청년기시기에 대한 연구가 필요한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 스마트폰고위험군 비율이 가장 높은 대학생을 대상으로 부모와의 안정애착이 아닌 애착불안, 애착회피와 같은 성인 불안정애착이 스마트폰중독에 어떠한 영향을 미치는지, 또한 성인 불안정애착과 스마트폰중독과의 관계를 자아존중감이 매개하는지에 대해 살펴보고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

서울특별시와 경기도, 충청도, 경상북도 소재의 4개 대학교 학부생 260명이 2016년 3월부터 4월까지 본 연구에 참여하였고 그중 불성실한 응답을 한 30명을 제외시킨 총 230명의 자료를 본 연구 분석에 사용하였다. 연구 참가자들은 수업 시간 끝부분에 연구의 내용에 대한 설명을 들었으며 참여를 원하지 않는 경우는 자유롭게 자리를 떠나도 되며, 불참시 아무런 불이익이 없음에 대한 설명을 들었다. 설문조사를 통해 애착유형, 스마트폰중독, 자아존중감 척도에 응답하였다. 이들 중 남학생이 136명(59.1%), 여학생 94명(40.9%)이었다. 1학년은 57명(24.8%), 2학년은 78명(33.9%), 3학년은 55명(23.9%), 4학년은 40명(17.4%)이었다. 연구 참가자들의 평균 연령은 21.09세($SD=2.50$)이었고 이들의 연령분포는 10대가 72명(31.3%), 20대가 157명(68.3%), 30대가 1명(0.4%)이었다.

2.2 연구도구

2.2.1 성인애착유형척도

본 연구에서는 성인 불안정애착의 유형을 측정하기 위해 Brennan 등[31]이 개발하고, 황경옥[32]이 변안한 친밀한 관계에서의 경험 척도(Experience in Close Relationships: ECR)를 사용하였다. 이 척도는 총 36개의 문항으로 이루어진 자기 보고형 척도이며, 5점 Likert 척도로 되어있다. 하위척도로는 애착회피(18문항)와 애착불안(18문항)이 있다. 황경옥[32, 재인용]의 연구에서의 내적 일치도는 애착회피차원 .60, 애착불안차원 .86으로 보고되었다. 본 연구에서는 회피차원의 내적 일치도는 .85로 나타났으며, 불안차원의 내적 일치도는 .89로 나타났다.

2.2.2 스마트폰 중독

본 연구에서는 한국정보화진흥원[33]이 개발한 성인용 스마트폰중독 자가진단 척도를 사용하였다. 이 척도는 스마트폰 중독경향성을 측정하기 위해 개발된 척도로 일상생활장애(5문항), 가상세계지향성(2문항), 금단(4문항), 내성(4문항)인 4개의 하위요인으로 이루어졌다. 전체 15문항으로 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 스마트폰 중독 경향성이 심한 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .92이다.

2.2.3 자아존중감

본 연구에서는 대학생의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg[34]가 개발한 자아존중감 척도를 이훈진과 원호택[35]이 한국 상황에 맞게 변안한 한국판 척도 10문항을 사용하였다. 이 척도는 긍정적 자아존중감(5문항)과 부정적 자아존중감(5문항)으로 이루어졌으며, 5점 Likert 척도로 평정된다. 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .85이다.

2.3 자료분석

본 연구에서는 연구변인들 간의 상관관계와 기술통계를 분석하기 위하여 SPSS 22.0를 사용하였다. 또한 측정모형과 구조모형의 적합도를 검증하기 위해서 AMOS 22.0를 사용하였다. 모형의 적합도 평가를 위해서는 CFI, TLI, RMSEA 지수가 사용되었으며, 적합도의 기준은 CFI, TLI가 .90 이상, RMSEA가 .08 이하를 적용하였다[36].

3. 연구결과

3.1 변인들 간의 상관분석 및 정상성 검증

Table 1에 연구변인들의 상관계수 및 평균과 표준편차를 제시하였다. 애착불안과 스마트폰중독 간에는 유의한 정적 상관($r = .370, p < .01$)을, 애착불안과 자아존중감은 유의한 부적 상관($r = -.521, p < .01$)을 보였다. 애착회피와 자아존중감은 유의한 부적 상관($r = -.392, p < .01$)을 나타냈지만, 애착회피와 스마트폰중독과는 유의한 상관($r = -.005, p > .05$)을 보이지 않았다.

Table 1. The characteristics of the samples

Division	Frequency(N)	Percentage(%)	
Gender	Male	136	59.1
	Female	94	40.9
Grade	Freshmen	57	24.8
	Sophomore	78	33.9
	Junior	55	23.9
	Senior	40	17.4
Age Group	10	72	31.3
	20	157	68.3
	30	1	0.4

연구모형에 나타난 변인들의 정규성 검증을 위해 왜도 및 첨도를 확인하였다. 정규성 검증 결과 왜도의 값이 최소 .191(스마트폰중독)에서 최대 .403(애착불안)으로,

침도의 값은 .227(애착회피)에서 .500(스마트폰중독)으로 나타났다. 왜도 및 침도의 최대값이 왜도 허용치인 절대값 3과 침도 허용치인 절대값 8 미만의 범위 내에 분포하고 있어 독립변인의 정규성이 확인되었다.

Table 2. Correlation coefficients of main variables

	Att. Avoid.	Att. Anx.	Self Esteem	Sma. Addict.
Att. Anx	.324**			
Self Esteem	-.392**	-.521**		
Sma Addict	-.005	.370**	-.373**	
Mean	64.48	50.13	37.74	35.22
SD	11.82	14.17	6.51	10.80

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

3.2 측정모형 검증

상관분석 결과, 애착회피와 스마트폰중독 간의 관계가 유의하지 않아 애착회피와 스마트폰중독 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과는 검증하지 않고 애착불안과 스마트폰중독 관계에서 자아존중감의 매개효과만을 검증하였다. 구조모형을 검증하기 전에 측정변인들이 잠재변인들을 잘 설명하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형을 먼저 검증하였다. 측정모형은 양호한 적합도를 보였는데, 적합도 지수는 $\chi^2(24) = 58.306$, CFI = .970, TLI = .955, RMSEA = .079[90%CI = .053 - .105]로 나타났고, 모든 표준화된 경로계수는 유의한 값을 보였다($\beta = .672-.958$). 이는 모든 측정변인들이 각각의 잠재변인들을 잘 나타내는 것으로 볼 수 있다.

Table 3. Measurement Model Fit (N=230)

χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
58.306***	24	.970	.955	.079[90%CI=.053-.105]

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

3.3 구조모형 검증

본 연구에서 성인애착불안과 스마트폰중독 사이에서의 매개효과를 확인하기 위해 연구모형을 검증하였다. 그 결과 Table 3에서 보듯이 연구모형은 양호한 모형 적합도를 보이며($\chi^2(24) = 58.306$, CFI = .970, TLI = .955, RMSEA = .079[90%CI = .053 - .105]), Fig. 1에서 제시된 것처럼 애착불안에서 자아존중감으로 가는 경로($\beta =$

-.62, $p < .001$)와 자아존중감이 스마트폰중독으로 가는 경로($\beta = -.30$, $p < .001$) 모두 유의한 것 나타났다. 그러나 애착불안에서 스마트폰중독으로 가는 직접 경로 역시 여전히 유의한 것으로 나타나($\beta = .23$, $p < .005$), 자아존중감은 애착불안과 스마트폰중독 간의 관계에서 부분 매개 효과를 갖는 것으로 나타났다.

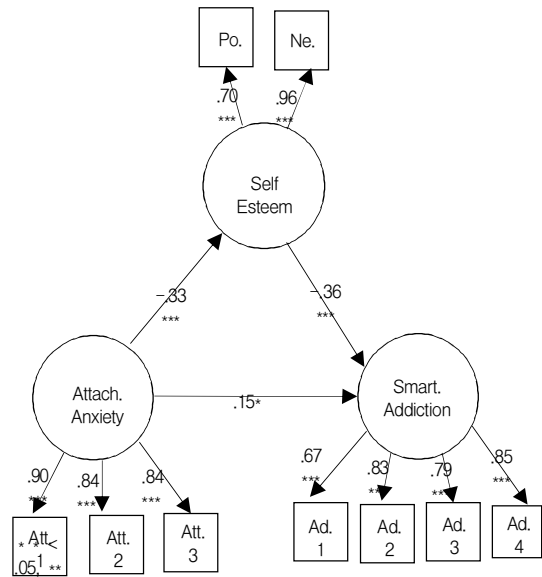


Fig. 1. Mediation Model

**

Table 4. Structural Model Fit (N=230)

χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
58.306***	24	.970	.955	.079[90%CI=.053-.105]

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

Table 5. Structural Analysis of Model

Structure	B	β	S.E.	t
Self Est <- Att. Anx.	-.330	-.616	.049	-6.72***
Sma. Addict <- Att. Anx.	.145	.232	.058	2.49*
Sma. Addict <-Self Est	-.355	-.304	.107	-3.30***

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

3.4 매개효과 검증

매개효과의 검증을 위해 부트스트랩(bootstrap) 분석을 하였다. 부트스트랩 분석 결과, 애착불안과 스마트폰

중독 사이의 매개효과(간접효과)는 Table 5에서 보듯이 $\beta = .187[95\% CI=.056\sim.364]$ 이며 $p < .005$ 로 나타나, 애착불안과의 스마트폰중독 변인 사이에 자아존중감의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

Table 6. The Analysis of Mediation Effect

Structure	Direct Effect	Indirect Effect	Total Effect
Att. Anx. → Self Esteem → Sma. Addiction	.232	.187	.419
Significance		.004**	

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

4. 논의 및 결론

4.1 논의

본 연구에서는 스마트폰이용률이 가장 높은 대학생 대상으로 성인 불안정애착과 자아존중감, 스마트폰중독 변인들의 연관성을 살펴보고, 특히 성인 불안정 애착과 스마트폰중독의 관계에서 자아존중감의 매개효과 여부를 구조방정식을 통해 분석해보았다. 본 연구 결과가 나타내는 바와 논의는 다음과 같다.

첫 번째, 애착불안은 스마트폰중독과 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다. 불안정애착 유형 중 애착불안유형을 가진 사람들은 자신이 타인에게 사랑 받고 있는지, 그리고 사랑받을 가치가 있는지 끊임없이 의심하고, 과도하게 보호 받고자 하는 경향성이 있다. 이러한 타인의 친밀감에 대한 두려움과 불확실성을 특징으로 불안정 애착 유형을 보이는 사람들은 사랑받고 있음을 확인하고자 하는 과도한 욕구를 보이기도 하며 빈번한 화를 내기도 한다[37, 38]. 장혜진과 채규만[10]은 애착 불안이 휴대폰 중독의 주요한 설명 변인인 것을 확인하였고, 이를 또래와의 관계에서 소외당할지도 모른다는 두려움과 불안함이 휴대폰 중독에 영향을 미칠 수 있다고 해석하였다. 대학생들을 대상으로 불안정 애착과 스마트폰 중독 간의 관계를 살펴본 최윤영과 서영석[6]의 연구에서도 관계에서의 거절이나 분리에 민감하고 이에 대해 과도하게 반응하는 애착불안의 사람들은 스스로 수용하기 어려운 정서들을 적절히 표현하지 못하고 충동적인 행동으로 표현하

게 되는데 이는 결국 스마트폰의 과도한 사용으로 이어진다고 보았다. 위에 언급된 기존 연구와 같은 맥락으로써, 본 연구에서도 성인 불안정애착 중 애착불안이 스마트폰중독과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 애착불안을 가진 대학생들의 경우 최윤영과 서영석[6]의 연구에서처럼 부정적인 정서조절의 어려움을 스마트폰 사용으로 대체한 것처럼 보여진다. 특히 최윤영과 서영석[6]의 연구는 남학생이 130명(36%), 여학생이 221명(61.2%)인 반면에, 본 연구에서는 남학생이 136명(59.1%), 여학생이 94명(40.9%)로 성별이 다르게 분포되어 있으므로 그 성별 분포에 상관없이 애착불안을 가진 대학생들은 스마트폰과다사용으로 가는 경향이 있는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구의 결과는 어린 시절 주양육자와의 불안정한 애착을 형성한 개인이 대인관계에서 거절이나 분리에 더욱 민감 또는 과도하게 반응할 수 있고 이러한 불안 때문에 접근성이 비교적 용이하고 위험부담이 덜 한 스마트폰을 통한 사회적 관계망에 과도하게 몰두할 수 있다는 점을 시사한다.

반면에, 애착회피의 경우 스마트폰과 유의한 상관관계를 나타내지 않았다. 이 결과는 다른 선행연구[11]와 일치하는 연구결과는 아니었지만, 애착회피가 애착불안보다 스마트폰중독과의 상관관계가 상대적으로 낮다는 결과와는 부분적으로 일치한다. 애착회피의 성향을 가진 대학생의 경우 불안정애착임에도 불구하고 타인과의 관계, 심지어 그 대체물인 스마트폰중독에 대해서조차 어느 정도 거리감을 두는 것으로 추정할 수 있다. 한편 이현덕과 홍혜영[11]의 연구에서는 중학생의 인터넷 중독과 애착회피의 관계를 살펴보았을 때 유의한 정적 상관관계를 나타내었는데, 대학생들을 대상으로 하는 본 연구에서는 유의한 정적 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 청년기의 애착회피의 경우, 타인과의 관계에 대한 관심이 상대적으로 낮은 성향이 아동, 청소년기를 지나 청년기에는 고착되어 스마트폰을 통한 정서적인 지지의 획득이나 소속감에 대한 열망실현의 욕구가 상대적으로 낮기 때문에 스마트폰 중독에 덜 노출되는 것으로 예상해 볼 수 있다.

두 번째로, 애착불안과 애착회피는 둘 다 자아존중감과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 애착이론[15]에 의하면, 애착불안은 자신과 타인에 대한 부정적인 표상을 가진 반면에, 애착회피는 자신에 대해서는 긍정적인, 타인에 대해서는 부정적인 표상을 가진다. Bartholomew와

Horowitz[39]의 연구에서는 애착회피(avoidant)를 가진 사람들이 긍정적인 자기상을 보고했으며 높은 자아존중감을 경험하는 것으로 나타났지만 이는 개인주의성향이 강한 서구유럽사회에서의 문화를 담는 것을 반영한다고 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 전효정[23]의 국내 선행연구 결과와 일치하는데, 이는 집단주의성향이 강하고 다른 사람의 시선과 인정에 민감한 한국 대학생들이 한국 사회에서 타인과의 관계를 등한시 할 경우 집단에서 비쳐지는 자신의 상이 그다지 긍정적인 것이지만은 않기 때문에 애착불안 뿐 아니라 애착회피를 가진 개인이 낮은 자아존중감을 나타냈을 것이라고 추정할 수 있다.

세 번째로, 애착불안과 스마트폰중독 간의 경로에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보았을 때 자아존중감은 애착불안과 스마트폰 중독의 관계에서 부분매개효과를 나타냄으로써 애착불안이 자아존중감을 통해 스마트폰 중독으로 이어짐을 확인하였다. 이는 애착불안이 직접적으로 또는 자아존중감을 통해 간접적으로 스마트폰중독에 영향을 미친다는 것을 시사한다. 애착불안의 성향이 있는 대학생의 경우 특히 대인관계에 과도하게 집착할 뿐만 아니라 자신에 대한 부정적인 상을 가지고, 자신을 존중하는 경향이 낮을 때, 스마트폰중독 가능성이 가장 높아진다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 가족관계나 부모애착과 스마트폰중독간의 관계에서 자아존중감의 부분 또는 완전 매개효과를 확인한 선행연구들[30,40] 과도 그 맥락을 같이 하는 결과이다. 어린 시절에 형성된 주 양육자와 영아의 애착형성이 성인애착에 영향을 미치고 그러한 성인애착 중 불안애착이 낮은 자존감을 통해 대학생들이 스마트폰중독에 더욱 취약하게 만드는 것으로 나타났다. 또한 이번 연구에서 나타난 부분매개효과는 불안애착이 대인관계에 불안을 증가시키기 때문에 비교적 접근이 용이한 스마트폰 매체를 통한 사회관계망이나 비디오 게임 등을 불안을 낮추는 매개로 사용함으로써 애착불안을 가진 대학생들이 스마트폰중독에 더 쉽게 노출되는 것으로 추정된다.

마지막으로 본 연구가 가지고 있는 한계점과 후속연구를 위한 제안점들은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 230명의 서울과 경기도, 충청도, 경상북도 지역의 대학생들을 대상으로 연구를 수행한 연구임으로 다른 지역의 다른 집단에 결과를 일반화시키는 것은 어려울 것이다. 둘째, 자기보고 설문방법이 가지는 한계로 인해서 스마트폰중독 성향이나 불안정애착의 개인적인 차이나 개인

의 특수성에 대한 측정이 어려우므로, 후속연구에서는 질적 연구와 신경생리학적 측정과 같은 다양한 방법을 통해 성인불안정애착과 스마트폰중독의 관계를 파악하는 것이 이 주제를 심도 있게 이해하는데 도움이 될 것이다. 셋째, 본 연구에서는 스마트폰중독을 사용하는 목적을 제한하지는 않았지만, 후속연구에서는 SNS 집단 혹은 인터넷 게임집단에 한정시키면 스마트폰 중독의 특성과 성인 불안정애착관계를 다각적으로 이해하는 데 도움이 될 것이다. 예를 들면 애착회피를 가진 대학생들이 학업스트레스와 진로선택에서 경험하는 스트레스를 해소하기 위해 대인관계 대체물인 스마트폰의 SNS기능들을 과도하게 사용하지 않더라도 인터넷 도박이나 게임등에 몰두할 수 있기 때문에 추후 연구에서는 대학생들을 대상으로 한 애착회피와 도박 또는 애착회피와 인터넷 게임중독간의 관계에 대한 연구가 필요할 것이다.

4.2 결론

본 연구 결과가 갖는 의의와 대학생의 건강에 관련한 부분에서 시사되는 점들은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 성인 불안정애착 중 애착불안이 스마트폰중독으로 직접적으로 영향을 미치는 반면에, 애착회피는 스마트폰중독에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 보였다. 그러므로 성인 불안정애착유형에서도 애착불안을 가진 학생들, 내담자들을 선별하여 이들이 스마트폰중독에 빠지지 않도록 선제적 예방조치가 필요할 것으로 보인다. 일부 대학교의 경우 신입생을 대상으로 MMPI-2와 같은 심리검사를 실시하여 잠재적 위험군을 발굴하여 그들이 학교생활에 적응하는데 도움을 준다. 그래서 대학교에서 신입생들 혹은 재학생들을 대상으로 MMPI-2와 아울러 애착유형 검사를 실시하고, 애착불안이 높은 학생들을 대상으로 집단상담, 워크샵 등을 통해 스마트폰중독에 관한 예방교육과 함께 오프라인에서의 관계 형성에 도움을 줄 수 있는 대인관계기술 등의 교육을 실시하는 것을 제안한다.

둘째, 본 연구는 대학생의 성인 불안정애착과 스마트폰중독 간에 관계에서 자아존중감의 영향을 살펴봄으로써 대학생 스마트폰중독에 관련해 보다 넓은 이해를 도왔다. 대학생의 스마트폰 의존 고위험군의 구성비율이 어느 연령층보다 높기 때문에 대학생의 스마트폰 중독문제를 예방하고 이에 효과적으로 대처하기 위해서 어떠한 심리사회적 변인들이 스마트폰의 위험을 증가시키는지에 대해

서 살펴보는 연구가 필요하다. 그러므로 청소년시기에 부모의 건강한 애착과 자아존중감의 형성뿐만 아니라 성인기로 접어들며 독립을 꿈꾸는 대학생시기에도 성인애착유형과 자아존중감이 스마트폰중독을 예측하는 주요한 변인임을 입증하였다는데 본 연구의 의의가 있다고 볼 수 있다.

REFERENCES

- [1] D. Capuzzi & M. D. Stauffer. (2012). *Foundations of addictions counseling*. 2nd ed. Cranbury, NJ: Pearson Education.
- [2] T. E. Shim & S. Y. Lee. (2014). The Effect of Parental Attachment and Smart Phone Use on the College Life Adjustment of Freshmen. *Korean Journal of Family Welfare*, 19(3), 471-487.
DOI: 10.13049/kfwa.2014.19.3.471
- [3] National Information Society Agency. (2017). *2017 The Statistics of smartphone overdependence*. Internet Addiction Prevention Center (Online). http://iapc.or.kr/info/mediaAddc/showInfoMediaAddcDetail.do?article_id=ICART_0000000111350&board_type_cd=A1
- [4] Statistics Korea. (2016). *2016 Youth Statistics*. Seoul: National Statistical Office.
- [5] P. Flores. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Lanham: Jason Aronson Inc.
- [6] 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.
- [7] Y. Y. Choi & Y. S. Seo. (2015). The Relationship between Insecure Adult Attachment and Smartphone Addiction : The Mediation Effect of Impulsiveness Moderated by Social Support. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 27(3), 749-772.
DOI :10.23844/kjcp.2015.08.27.3.749
- [8] M. Mikulincer, P. R. Shaver & D. Pereg. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- [9] H. J. Kim. (2015). *The mediating effects of loneliness and college adjustment on the relationship between attachment anxiety and smartphone addiction*. Unpublished master's thesis. Konkuk University, Seoul.
- [10] H. J. Jang & K. M. Chae. (2006). The Psychological Characteristics of Adolescents with Technological Addiction -Cellular Phone addiction- *The Korean Journal fo Health Psychology*, 11(4), 839-852.
- [11] H. D. Lee & H. Y. Hong. (2011). Relationship between Attachment and Internet Addiction of Middle school students: Mediating effects of Loneliness. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(10), 271-294.
- [12] A. Schimmenti, A. Passanisi, A. M. Gervasi, S. Manzella & F. I. Famà. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 588-595.
DOI:10.1007/s10578-013-0428-0
- [13] L. Lei & Y. Wu. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 633-639.
DOI:10.1089/cpb.2007.9976
- [14] M. P. Lin, H. C. Ko & J. Y. Wu. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
DOI:10.1089/cyber.2010.0574
- [15] J. Bowlby. (1969). *Attachment and Loss: Attachment*. (Vol. 1). New York: Basic Books.
- [16] J. D. Foster, M. H. Kernis & B. M. Goldman. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64-73.
DOI:10.1080/15298860600832139
- [17] N. L. Collins & S. J. Read. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
DOI:10.1037/0022-3514.58.4.644
- [18] J. E. Roberts, I. H. Gotlib & J. D. Kassel. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: the mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310.
DOI:10.1037/0022-3514.70.2.310
- [19] E. H. Park & E. S. Choi. (2015). Mediation Effects of Self-Esteem and Interpersonal Relationship in the Relations between Adult Attachment and Adaptation to College. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 28(1), 57-82.

- [20] H. J. Park. (2017). The Mediating Effects of Self-Esteem in the Relationship of Adult Attachment and Career Decision-Making Self-efficacy in Nursing Students. *Journal of the Korean Society for Wellness, 12(4)*, 439-455.
DOI:10.21097/ksw.2017.11.12.4.439
- [21] S. Y. Son & S. M. Lim. (2011). The relationship between adult attachment and consent to unwanted sex: The mediating effects of self-esteem and sexual assertiveness. *Korean Journal of College Counseling, 17(2)*, 17-36.
- [22] E. Y. Jeon & K. I. Kwon. (2011). The Effect of Attachment and Independence on the College Students Career Decision-making: Meditated by Self-Esteem. *Korean Journal of Counseling, 12(1)*, 243-260.
DOI:10.15703/kjc.12.1.201103.243
- [23] H. J. Jeon. (2005). Attachment Differences in College Students' Psychological and Physical Wellbeing: Mediating Effects of Self-esteem, Loneliness, and Life Satisfaction. *Family and Environment Research, 43(9)*, 85-96.
- [24] R. F. Baumeister. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology, 1(2)*, 145-174.
DOI:10.1037/1089-2680.1.2.145
- [25] A. Bianchi & J. G. Phillips. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior, 8(1)*, 39-51.
DOI: 10.1089/cpb.2005.8.39
- [26] A. Ehrenberg, S. Juckes, K. M. White & S. P. Walsh. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology and Behavior, 11(6)*, 739-741.
DOI:10.1089/cpb.2008.0030
- [27] S. H. Jang & Y. J. Park. (2009). The Relations among Teenagers' Mental Health, Self-Control, and Self-Esteem according to their Mobile Phone Addiction. *Journal of Educational Research and Implementation, 8(3)*, 25-41.
- [28] S. Y. Kim. (2017). Convergence Study on the Effects of Adaptation, Self-Esteem and Self-Control of University Students on Smartphone Addiction. *Journal of Convergence of Information Psychology, 7(6)*, 103-111.
- [29] K. S. Oh. (2017). The Effect of Smartphone Addiction on Empathy, Self-Esteem, and Psychological Health in University Students. *Research for Youth Behavior, 22*, 45-65.
- [30] S. W. Choi & S. H. Kim. (2015). Influence of Adolescent Attachment to Parents on Addiction to Smart phone : Mediation Effect brought in by Self-esteem. *The Korean Journal of School Psychology, 12(3)*, 365-383.
DOI:10.16983/kjsp.2015.12.3.365
- [31] K. A. Brennan, C. L. Clark & P. R. Shaver. (1998). *Self-report measures of adult attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford.
- [32] K. O. Hwang. (2001). *The Relationship Between Attachment Style, Identity and Interpersonal Relation Tendency of University Students*. Unpublished master's thesis. WonKwang University, Jeonju.
- [33] National Information Society Agency. (2011). *The Research of Smartphone Addiction Scale*. Seoul: National Information Society Agency.
- [34] M. Rosenberg. (1965). *Society and adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- [35] H. J. Lee & H. T. Won. (1995). The Exploration of Obsessional tendency, Self- concept, and Self awareness. *Korean Association of Psychology Annual Conference*. (pp. 277-290). Seoul.
- [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] D. A. Schachner, P. R. Shaver & M. Mikulincer. (2003). Adult attachment theory, psychodynamics, and couple relationships. In S. Johnson & V. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 103-123). New York: The Guilford Press.
- [38] J. L. Zapf, J. Greiner & J. Carroll. (2008). Attachment styles and male sex addiction. *Sexual Addiction and Compulsivity, 1(52)*, 158-175.
DOI:10.1080/10720160802035832
- [39] K. Bartholomew & L. M. Horowitz. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61(2)*, 226.
DOI:10.1037/0022-3514.61.2.226
- [40] J. I. Yuh. (2015). The Effects of Family Relations and Parent-Adolescent Communication on Adolescents' Smartphone Addiction Symptoms: Examining the Mediating Role of Self-esteem and Impulsivity. *Journal of Open Parent Education, 7(1)*, 101-112.

이 지 은(Lee, Ji Eun)

[정회원]



- 1998년 5월 : 미시건 주립대 심리학과 (학사)
- 2004년 12월 : 메릴랜드 대학:UMBC (임상심리학 석사)
- 2010년 8월 : 메릴랜드 대학:UMBC (임상심리학 박사)
- 2014년 9월 ~ 현재 : 중앙대학교 심리학과 강사
- 관심분야 : 임상심리학, 건강심리학, 만성통증
- E-Mail : jjeunlee78@gmail.com

조 인 효(Cho, In Hyo)

[정회원]



- 1987년 2월 : 서울대학교 식품영양학 (학사)
- 2013년 5월 : 웨슬트트리니티 신학대학원 (기독교상담학 석사)
- 2005년 5월 : 로즈미드 심리대학원 (임상심리학 석사)
- 2013년 5월 : 클레어몬트 신학대학원 (목회상담학 박사)
- 2013년 12월 ~ 현재 : 숭실대학교 교양학부 초빙교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 웨슬트트리니티신학대학원 기독교상담학 초빙교수
- 관심분야 : 정신역동치료, 가족치료, 청년심리
- E-Mail : inhyo99@hotmail.com

김 은 영(Kim, Eun Young)

[정회원]



- 1995년 2월 : 부산대학교 문헌정보학과(학사)
- 2005년 5월 : Biola University, (임상심리학 석사)
- 2009년 9월 : Biola University, (임상심리학 박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 심리치료학과 교수
- 관심분야 : 임상심리학, 상담심리, 다문화상담
- E-Mail : saedew@gmail.com