Journal of The Korea Convergence Society
Vol. 13. No. 4, pp. 185-194, 2022
e-ISSN 2713-6353
DOI : https://doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.04.185

스마트폰 중독 경향성에 대한 소외감의 영향에서 스트레스를 통한 마음챙김의 조절된 매개효과

이성수
선문대학교 상담·산업심리학과 교수

The Relationship between Alienation and Smartphone Addiction Tendency with the Mediating Effect of Stress and the Moderated Mediating Effect of Mindfulness

Seongsoo Lee
Professor, Department of Industrial and Counseling Psychology, Sun Moon University

요 약 본 연구는 대학생들의 스마트폰 중독 경향성에 심리적 소외감이 영향을 미치는 과정에서 스트레스 지각의 매개 역할과 마음챙김의 조절 역할을 파악하고자 하였다. Hayes의 PROCESS Macro 4.0의 모델 7로 연구모형을 분석하였다. 충청남도의 대학생 217명이 질문지에 응답하였다. 분석결과를 종합할 때, 소외감은 스트레스 반응을 매개하여 또는 직접적으로 스마트폰 중독 경향성에 영향을 준다. 이때 마음챙김 수준이 높은 사람들은 스트레스 반응을 완화함으로써 스마트폰 중독 경향성을 낮추는 경향이 있었다. 본 연구의 시사점은 소외감이 스트레스 반응을 거쳐 스마트폰 중독 경향성을 유발하는 심리적 과정을 밝혔다는 점과, 마음챙김이 스트레스 반응 완화와 스마트폰 중독 경향성을 낮출 수 있는 역할을 한다는 점을 밝혔다는 점이다. 향후 스마트폰 중독 진단을 받은 사람들을 대상으로 본 연구의 모형을 적용해 볼 필요가 있다.

주제어 : 스마트폰 중독 경향성, 소외감, 스트레스 반응, 마음챙김, 조절된 매개효과

Abstract This study tried to understand the mediating role of stress perception and the moderating role of mindfulness in the process of psychological alienation affecting college students' smartphone addiction tendency. Two hundred seventeen university students from Chungcheongnam-do answered the questionnaire. The research model was analyzed with model 7 of Hayes' PROCESS Macro 4.0. When synthesizing analysis results, feelings of alienation mediate stress responses or directly influence smartphone addiction tendencies. At this time, people with high levels of mindfulness tended to lower their smartphone addiction tendencies by alleviating their stress response compared to those with a low level of mindfulness. The implication of this study is that it revealed the psychological process that causes alienation to induce smartphone addiction tendency through stress responses, and that mindfulness plays a role in alleviating stress response and lowering smartphone addiction tendency. In the future, it is necessary to apply the model of this study to people diagnosed with smartphone addiction.

Key Words : Smartphone addiction tendency, Alienation, Stress response, Mindfulness, Moderated mediation

*Corresponding Author : Seongsoo Lee(leessda@sunmoon.ac.kr)
Received January 25, 2022 Revised February 9, 2022
Accepted April 20, 2022 Published April 28, 2022

1. 서론

스마트폰은 사람들의 삶을 위해 많은 것을 가능하게 해 주고, 인간의 다양한 욕구를 충족시켜 준다. 이러한 이유때문인지 스마트폰은 급격하게 보급되었고, 2021년 6월 한국갤럽 자체 조사에 따르면, 2021년도 국내의 스마트폰 사용률은 95%였다[1]. 그러나 다른 한 편으로 스마트폰의 광범위한 보급과 함께 스마트폰을 과도하게 사용하는 사람들의 수도 늘어가고 있다. 2021년 3월에 발표된 「2020년 스마트폰 과의존 실태 조사」에 따르면, 스마트폰 과의존자로 볼 수 있는 비율은 23.3%인데, 이 수치는 2020년의 20.0%, 2019년의 19.1%에 비해 늘어난 수치이며, 2012년 11.1% 이후 해마다 증가하고 있는 상황이다[2].

스마트폰은 이제 우리의 삶에서 없어서는 안 될 존재가 되었다. 사람들은 스마트폰으로 쇼핑을 하고, 타인과 커뮤니케이션을 하며, 모바일 게임을 통해 여가 활동을 하며, 나아가서 다양한 모바일 앱을 통해 여러 분야의 학습을 하기도 한다. 반면, 그것을 과도하게 사용함으로써 여러 모로 많은 부작용과 부적응을 경험하기도 한다. 눈의 피로도 증가와 같은 신체적 문제도 있지만[3], 우울과 불안의 증가, 자기통제력 약화와 같은 심리적 측면의 부정적 측면도 나타난다[4].

과도한 스마트폰 사용이 유발하는 많은 심리적 현상에 대해 스마트폰 중독이라는 이름하에 그것의 내용, 원인, 기제, 결과 등에 관해 많은 연구가 진행되었지만, 여전히 밝혀지지 않은 부분이 있다. 사실 스마트폰 중독의 개념조차 아직 명확히 동의되고 있지 않은 상태이며, 따라서 과도한 스마트폰 사용에 따른 문제를 지적하기 위한 용어들도 스마트폰 중독 이외에도 스마트폰 과의존(overdependence), 스마트폰 과다사용(overuse) 등처럼 다양하다. 아직 스마트폰 중독이라는 개념에 대한 합의가 이루어진 것도 아니며, 또한 명시적인 치료를 필요로 하는 '중독'이라는 진단적 용어를 아직 명확히 진단되지 않은 일반인들에게 적용하는 것은 무리가 있다고 본다. 따라서 본 연구에서는 스마트폰 중독 경향성(addiction tendency)이라는 용어를 사용하면서, 자신의 애초의 의도보다 과도하게 사용하고 의존함으로써 일상생활의 영위에 지장을 초래하는 정도의 의미를 부여하고자 한다[5].

스마트폰 중독 경향의 개념도 좀 더 연구되어야겠지만, 본 논문의 관심사는 스마트폰 중독 경향성의 원인과 그 기제이다. 이를테면, 개인이 자신과 사회의 구조적 맥락 사이의 관련성에 대한 지각이 스마트폰 중독 경향성에 어떻게 작용하는지에 대해서는 아직 잘 알려져 있지 않다. 이런 관련성 지각은 소외감(alienation)으로 개념화될 수 있다. 일찍이 McClosky와 Schaar[6]는 소외감은 특정 사회 상태에 대하여 구성원들이 가진 부적응적 반응 상태이며, 따라서 소외 경험 수준이 높을수록 불안이나 심리적 경직성 수준 등이 높아짐을 말하고 있다. 2020년 초부터 전 세계를 강타한 COVID-19 팬데믹은 우리 사회의 많은 면을 바꿔놓았고, 이러한 변화는 우리 사회의 구성원들에게 새로운 적응 양식을 요구하고 있다. 그러나 실제로 구성원들은 급격한 사회변화에 따른 적응에 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 사람들이 느끼는 소외감 수준이 높을수록 이에 따른 부정적 영향, 즉 스트레스 지각 수준과 스마트폰 중독 경향성 수준이 높아질 것이라 가정한다.

선행연구에 따르면[7], 외로움 느낌 수준이 높거나 사회적 접촉이 부족한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 인터넷 중독의 가능성이 더 큰 것으로 나타났다. 나아가서 대학생들[5] 같은 젊은 사람들뿐 아니라 장노년층[8]조차 외로움이나 소외감을 경험하면 스마트폰에 대한 중독 경향성이 높은 것으로 나타났다. 최근 스마트폰 중독 경향성에 대한 소외감의 영향을 다룬 연구들을 찾아볼 수 있으나[5,9], 연구의 양적 측면에서 아직 부족하기도 하거니와 이런 연구들은 소외감 경험의 직접적인 결과로 스마트폰 중독 경향성이 커진다는 점만을 언급하고 있다. 그러나 스마트폰 중독 경향성 수준의 개인차를 생각해 보면, 소외감 경험이 곧바로 스마트폰 중독 경향성으로 이어진다고 한정짓는 것은 무리일 것이다. 결국 이 두 변인 사이에 매개든 조절이든 어떤 역할을 하는 변인들이 있을 것임을 예상해 볼 수 있다.

우선 소외감은 사람들이 자신이 속한 사회와의 괴리감에서 비롯되는 주관적인 부정적인 감정이고, 이러한 부정적인 감정은 사람들로 하여금 스트레스와 같은 대처반응을 유발한다. 따라서 소외감과 스마트폰 중독 경향성 사이에서 스트레스 반응이 매개역할을 할 것으로 예상되지만, 아직까지 이러한 관계를 검증한 것은 찾을 수 없다.

둘째, 환경에 대한 부정적인 경험이 스트레스를 유발하고, 이러한 스트레스가 스마트폰 중독 경향성으로 이어진다는 점을 아는 것만으로도 우리는 현상에 대한 더

나은 이해를 할 수 있다. 그러나 그것만으로는 실무적인 해결책을 찾기 어렵다. 최근의 여러 연구들은 스트레스 개념과 함께 마음챙김(mindfulness)을 떠올리게 한다. 마음챙김은 일찍이 Kabat-Zinn[10]이 스트레스 감소를 위한 핵심 기반으로 설정한 것이다(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). 마음챙김에 관한 선행 연구들[11]은 마음챙김이 스트레스 감소에 상당한 역할을 하고 있음을 말하고 있다. 이렇게 본다면, 소외감과 스트레스 반응 사이에서 마음챙김은 주요 조절변인으로 기능할 것으로 예상된다. 그러나 스마트폰 중독 경향성과 연결해서 소외감과 스트레스 반응 사이에서 마음챙김이 조절역할을 할 것임을 보인 연구는 아직 찾아보기 어렵다. 다만, 마음챙김에 관한 많은 연구들이 마음챙김을 훈련을 통해 강화 가능한 상태변인으로 생각하였다면, 본 연구는 특질변인(trait)으로 다루고자 한다.

결과적으로 본 연구는 소외감과 스마트폰 중독 경향성 사이에서 스트레스의 매개 역할과 마음챙김의 조절 역할을 검증하는 데 목적이 있다. 이러한 목적이 달성된다면 우리는 환경과 자신을 괴리시키는 경험이 어떻게 스마트폰 중독 경향성을 유발하며, 이러한 경향 수준을 줄이기 위해 어떤 실무적 방법을 사용할 수 있을 지에 대한 통찰을 얻을 수 있을 것이다.

2. 이론적 배경

2.1 스마트폰 중독 경향성에 대한 소외감의 영향에서 스트레스 반응의 매개

스마트폰 중독 경향성은, 단편적으로 생각하면, 일상생활의 균형을 깨뜨려 문제를 일으킬 만큼 스마트폰이라는 대상의 사용에 빠져 있는 것이 될 것이다. 그러나 스마트폰의 대중화 시점이 그리 오래되지 않은 탓인지 스마트폰 중독 경향성의 개념이 무엇인지에 대한 합의된 정의는 아직 찾아보기 어렵다. 기존의 물질 중독 진단의 세 가지 핵심차원인 내성, 금단, 일상생활장애를 중심으로 [12] National Information Society Agency[2]는 그것을 스마트폰의 과도한 사용으로 금단과 내성을 보이고 이에 따라 일상생활에서 장애가 발생하는 상태로 정의한다. 반면, 이종환, 임종민, 손한백, 곽호완과 장문선[13]은 Griffiths[14]가 제시한 중독 판단의 6가지 준거(현저성, 기분조절, 내성, 금단, 갈등, 재발)를 기준으로 스마트폰 중독을 “신체적, 심리적, 사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고, 스마트폰을 충동적, 강박적으로 사용하고 스마트폰에 병적으로 몰두하게 되며 이를 통제하지 못하는 현상”으로 정의하고 있다. 본 연구는 명시적인 심리 장애 진단을 받지 않은 사람들을 대상으로 연구를 진행하기 때문에 보통 사람들의 스마트폰 사용 행동에 이종환 등[13]의 정의가 다소 강할 수는 있다. 그러나, 그들의 정의에는 행동 중독 경향을 판단할 수 있는 다양한 측면을 내포하기 있기 때문에 본 연구도 스마트폰 중독 경향성에 대한 이종환 등[13]의 정의를 수용한다.

무엇이 스마트폰 중독 경향성으로 이어지는가에 관해 활발한 연구가 이루어졌고, 다양한 개인적 특성에 관한 선행변인들이 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치는 것으로 제안되었다. 이를테면, 우울[15], 정서조절곤란[16], 각종 자기(self) 관련 변인들(자기통제력, [15]; 자기효능감, [17])이 그것이다. 그러나 소외감처럼 사회구조적 맥락과 개인 자신 사이의 관련성에 대한 지각이 스마트폰 중독 경향성에 미치는 영향에 대한 연구는 찾아보기 어렵다.

소외에 대해 사회심리학적 관점을 취하고 있는 Seeman[18]은 동일한 사회적 상황에 처해 있어도 그러한 상황에 대한 사람들의 판단과 인식과정에 따라 소외감 수준은 달리 지각될 수 있다고 하면서, 소외감을 사회의 구조적 맥락에서 개인이 느끼는 기대와 보상의 괴리에서 오는 심리현상이라고 정의하고 있다. 이 관점에서 소외는 개인이 자신이 속한 사회와 통합되지 못하고 분리되어 있다고 느끼는 상태를 의미하며, 다른 식으로 간단히 말하면 개인의 행동의 결과에 대한 통제력의 상실감, 행동과 결과의 분리감이 될 것이다. 이러한 관점에서 Seeman은 6가지 차원으로 구성된 소외 개념을 제시하였다: ‘무기력감(powerlessness)’, ‘무규범성(normlessness)’, ‘무의미성(meaninglessness)’, ‘사회적 고립(social isolation)’, ‘자기유리(self- estrangement)’, ‘문화적 유리(cultural estrangement)’. 이후 Mau[19]는 학교 맥락에서 네 가지 요소가 적절함을 제안하였고, 이를 위한 척도를 제안하고 타당화하였다. 무기력감은 행위가 성과를 가져오는데 아무런 효과가 없거나 자신의 삶을 통제할 수 없다는 믿음이다. 무규범성은 사회적 전통과 분리되어 있다는 느낌을 말하며, 무의미성은 행위, 관계, 세상사에서 의미를 찾을 수 없다고 보는 것이며, 사회적 고립은 외로움이나 배제감(exclusion)을 느끼는 것이다.

이와 같은 특성을 가지는 소외감은 스트레스나 중독 행동처럼 사람들의 다양한 부적응적 행동에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 이를테면, 소외감을 느끼는 사람들은 현실도피와 같은 행동을 하며[20], 스트레스에 대한 대처 능력이 낮아지며[21], 나아가서 우울감과 자살생각을 하기도 한다[22]. 또한 원소희, 최유리, 서경현[23]은 스마트폰 중독 경향성에 관한 연구에서 청소년의 소외감이 스트레스 반응에 영향을 미침을 밝히고 있다. 소외감은 심리적 및 신체적 고통을 가져오는 것으로 알려져 있다. Lai, Ronconi, & Aceto[24]의 연구에 따르면, 소외감은 신체적 통증처럼 사회적 통증을 유발하며, 이러한 통증은 위협 상황에 대처할 수 있게끔 편도체를 자극함으로써 싸움-도주 반응을 보이게 한다. 사람들은 이런 스트레스 반응을 피하기 위해 사회감시체계를 활성화하며, 결과적으로 다양한 정보를 취득할 수 있는 스마트폰 사용에 더욱 매달릴 가능성이 있다.

소외감은 이처럼 단순히 스트레스를 유발하는 것에 그치지 않고 여러 가지 중독에도 직접적인 영향을 미칠 수 있는데, 이를테면, 송미경[25]은 대학생의 소외감이 알코올 중독에 영향을 준다는 점을 보이고 있다. 그러나 소외감은 알코올 중독처럼 물질 중독뿐 아니라 인터넷 중독이나 스마트폰 중독과 같은 행동 중독에도 영향을 준다는 것이 밝혀졌다. 소외감을 많이 느끼는 사람들은 대인관계의 연결감을 충족하기 위해 실제 대인관계의 대체물로 인터넷이나 휴대전화와 같은 매체를 반복 이용한다[26]. 또한 조성현과 서경현[27]은 소외감이 대학생의 SNS 중독 경향성을 가장 잘 설명함을 보이고 있다. 나아가서 최근에 박소연, 유미숙[9], 원소희, 최유리, 서경현[23], Park[28] 등은 청소년이나 대학생의 소외감이 스마트폰 중독 경향성에 정적 영향을 미침을 증명하고 있다.

앞선 연구들은 소외감의 결과로 스트레스 반응 및 몇 가지 중독 반응이 나타날 수 있음을 말하고 있지만, 소외감과 부정적 결과들의 관련성 각각에 대해 개별적으로 논의하고 및 검증했을 뿐 그러한 변인들 사이의 관련성을 종합적으로 살펴본 것은 아니다. 소외감, 스트레스 및 스마트폰 중독 경향성 사이의 매개적 관련성은 Jacobs[29]이 제시한 중독의 일반 이론으로 설명할 수 있다. 그에 따르면, 사람들은 부정적인 경험을 함으로써 생활 스트레스를 경험하며, 이러한 스트레스에 대한 긴장해소욕구로 인해 음주, 도박, 과식과 같은 행동을 반복하는 경향이 있으며, 따라서 이러한 행동들은 해리 상태를 가져옴으로써 심리적 고통에서 벗어날 수 있게 해준다는 것이다. 실증적인 연구들을 살펴보면, Durak & Şenol-Durak[30]은 인터넷은 사회적 불안이나 우울과 같은 부정적 정서로부터 나오는 스트레스를 감소하기 위한 수단으로 이용된다는 점을, 이유리, 박정숙[31]은 부정적 상황에서의 스트레스 대처 방식이 스마트폰 중독 경향성으로 이어짐을 보여주고 있다.

2.2 스트레스 반응에 대한 소외감의 영향에서 마음챙김의 조절

마음챙김은 불교 전통에서 온 용어로서 고대 인도의 빨리(Pali)어 sati의 번역어이다. 불교 전통에서 마음챙김은 분명한 앎(full awareness)을 목표로 하며, 이것은 마음이 대상을 잊지 않으며, 늘 놓치지 않고 있음으로 인해 그 대상을 올바르게 알아차리는 것을 의미한다. 사실 마음챙김의 개념화에 대해 학자들 사이에서 일치를 이루고 있는 것은 아니다. 그러나 학자들 사이에 차이가 있더라도 공통적으로 말하고 있는 것은 순수한 주의(bare attention)와 알아차림이다. 즉 마음챙김은 “현재의 주의의 대상, 그에 따라 경험되는 생각과 느낌, 행위 등에 대한 현재의 내적 경험을 의도적인 주의를 갖고 있는 그대로 알아차리는 것”을 말한다. 이러한 알아차림은 현재의 경험이 자동적이고 반사적으로 촉발하는 반응을 멈추고, 알아차린 사람으로 하여금 다른 형태의 반응을 선택할 수 있는 여지를 갖게 하는 능력을 갖게 한다.

마음챙김의 개념에 대해 일치된 견해가 없다는 것은 마음챙김의 하위 차원에 어떤 것들이 있는지에 대해 일치된 견해가 있지 않다는 것을 의미한다. 이를테면, 마음챙김의 하위차원으로 Baer, Smith & Allen[32]는 관찰하기(observing), 기술하기(describing), 판단 없이 수용하기(accepting without judgement)를 말하고 있지만, Bodner & Langer[33]는 유연성(flexibility), 새로움 추구(novelty seeking), 새로움 생성(novelty producing) 및 몰입(engagement)의 4요인을 말하고 있다. 한편, 박성현[34]은 한국인들을 대상으로 하는 마음챙김 척도를 개발하는 과정에서, 여러 선행연구들을 종합한 후 네 개의 하위차원을 말하고 있다. 현재자각(present- moment awareness)은 지금 이 순간에 나타나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 말한다. 주의집중(concentrating)은 지금 이 순간의 경험이나 하고 있는 과업에 기울이는 주의를 유지하고 집중하는 것을 의미

한다. 비판단적 수용(acceptance without judging)은 자신의 내적 경험에 대한 평가나 판단을 멈추고, 경험 내용을 있는 그대로 받아들이고 수용하는 태도를 말한다. 탈중심적 주의(decentered attention)는 몸과 마음에서 일어나는 경험을 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 말한다.

여러 선행연구들은 마음챙김이 스트레스 감소에서 큰 역할을 하고 있음을 증명하고 있다. 개념적으로 마음챙김은 순간순간 경험하는 현재의 경험에 의도적으로 비판단적인 주의를 기울임으로써 자신의 내적 상태나 현상을 있는 그대로 관찰하게 하며, 따라서 자극에 대한 자동적이고 충동적인 반응 이외의 다른 반응을 할 수 있는 여지를 갖게 한다. 마음챙김 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 이와 같은 자동적 반응에 따른 부적응 행동을 할 가능성을 유보하고 즉각적인 만족을 지연시킬 수 있는 자기조절력[35]이 높은 사람이라고 할 수 있다. 따라서, 마음챙김은 중독행동을 유발하는 외부 자극으로 인해 자동적으로 반응행동을 하게 만드는 과정에 개입하여, 자동적 반응 이외의 다른 반응을 하게 만든다. 마음챙김은 스트레스를 완화하는 역할을 하기 때문에 결과적으로 중독 행동의 반복을 예방할 수 있는 역할을 한다. 위오기, 지성구, 한군[36]은 명상훈련이 대학생의 스마트폰 중독 경향성과 스트레스 수준을 완화시킴을 증명하였다. 또한 Son[37]은 마음챙김에 기반을 둔 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)가 스마트폰 중독 경향성 수준을 감소시킴을 보이고 있다. 이러한 논의는 마음챙김이 스트레스에 대한 소외감의 영향이 마음챙김 수준에 따라 달라질 수 있음을 말하는 것이다.

지금까지의 논의를 바탕으로 본 연구는 다음의 가설을 제안하고 검증하고자 한다.

가설1. 소외감은 스마트폰 중독 경향성에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설2. 소외감은 스트레스 반응을 매개하여 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미칠 것이다.

가설3. 마음챙김은 소외감과 스트레스 반응 사이의 관계를 조절할 것이다.

가설4. 소외감이 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미칠 때 마음챙김은 스트레스의 매개효과를 조절할 것이다.

3. 연구방법

3.1 참여자

충청남도 천안과 아산 지역의 대학생 217명이 질문지에 응답하였다. 응답자들의 성별분포는 남성 39%(85명), 여성 61%(132명)였고, 연령분포는 평균 21.7세(표준편차=1.65), 최저 19세, 최고 30세였다.

3.2 측정도구

소외감은 Mau[19]가 제시한 소외감의 하위개념을 중심으로 이은숙[38]이 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도에는 무력감(7문항), 무의미(7문항), 규범상실(7문항), 사회적 고립(7문항)의 네 차원이 포함되다, 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)를 이용하여 소외감을 측정하였다. 소외감 척도 전체의 Cronbach' α계수는 .952로 나타났다.

스트레스 반응은 고경봉, 박중규, 김찬형[39]이 개발한 척도를 사용하여 측정되었다. 이 척도는 스트레스 반응을 정서적, 신체적, 인지적 및 행동적 차원으로 측정하며, 하위요인으로는 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로 및 좌절을 포함하고 있다. 그러나 인지과정과 감정상태가 스트레스 반응의 정의에서 핵심으로 강조되는 경향이 있기 때문에, 본 연구에서는 신체적 측면의 차원(신체화, 피로)을 제외하고 긴장, 공격성, 분노, 우울 및 좌절에 해당하는 문항을 사용하였다[39]. 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)를 이용하여 측정하였다. 스트레스 반응 전체의 Cronbach' α계수는 .974로 나타났다.

마음챙김은 박성현[34]이 위빠사나 명상 이론을 근거로 개발한 마음챙김 척도를 이용하여 측정되었다. 이 척도에는 네 개의 하위요인들이 포함되어 있다: 탈중심주의(5문항), 비판단적 수용(5문항), 현재자각(5문항), 주의집중(5문항). 마음챙김을 측정하기 위해 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)가 이용되었다. 마음챙김 전체의 Cronbach' α계수는 .944로 나타났다.

스마트폰 중독 경향성은 이종환 등[13]이 개발한 스마트폰 중독 척도를 사용하여 측정되었다. 이 척도는 행동중독에 관한 6개의 하위 요인들이 포함되었다: 현저성(4문항), 기분조절(4문항), 내성(4문항), 금단(4문항), 갈등(4문항), 재발(4문항). 스마트폰 중독 경향성을 측정하기 위해 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)가 이용되었다. 스마트폰 중독 경향성 전체의 Cronbach' α계수는 .945로 나타났다.

4. 연구결과

4.1 연구변인들에 대한 기초통계

Table 1은 본 연구에 사용된 변인들의 기초통계와 Pearson 상관계수이다. 소외감, 스트레스 반응 및 스마트폰 중독 경향성 사이에는 정적 상관이, 마음챙김과 그 이외 변인 사이에서는 부적 상관이 관찰되었다. 즉 소외감을 높게 경험할수록 스트레스 반응과 스마트폰 중독 경향성은 높게 나타나며, 마음챙김 수준이 높을수록 그 이외 다른 심리적 경험은 낮게 나타나는 것을 확인할 수 있다. 연구변인들 사이의 관계가 애초의 예상을 나타내고 있음을 대략적으로 알려주고 있음을 알 수 있다.

4.2 변인간 관계

본 연구의 목적은 스마트폰 중독 경향성에 대한 소외감의 영향에서 스트레스 반응의 매개 역할과 마음챙김의 조절 역할을 알아보는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 Hayes[40]의 프로세스 매크로 모델7 (조절된 매개)을 활용하여 조절된 매개 효과 검증을 하였으며, 그 결과는 Table 2부터 Table 5에 제시된 것과 같다.

Table 1. Descriptive statistics and correlations

	M(SD)	A	B	C	D
A. Alienation	2.642(1.058)	*.952*			
B. Stress response	2.422(1.243)	.846***	*.974*		
C. Mindfulness	5.298(1.361)	-.797***	-.884***	*.964*	
D. Smartphone addiction tendency	2.875(1.140)	.706***	.798***	-.774***	*.944*

Note) Italic letters in diagonals are Cronbach's α's. ***p 〈 .001

Table 2. Regression analysis results on stress response

	B	SE	t	LLCI	ULCI
	DV = Stress response				
Alienation(A)	.741	.143	5.200***	.460	1.022
Mindfulness(B)	-.371	.084	-4.421***	-.536	-.205
A x B	-.061	.025	-2.470*	-.110	-.012

Note) *p 〈 .05, *** p 〈 .001

Table 3. Moderation of mindfulness in influence of alienation on stress response

Mindfulness	effect	se	t	LLCI	ULCI
-1SD	.499	.064	7.833***	.374	.625
0	.416	.054	7.714***	.310	.522
+1SD	.332	.064	5.228***	.207	.457

Note) ***p 〈 .001

Table 4. Regression analysis results on smartphone addiction tendency

	B	SE	t	LLCI	ULCI
	DV = Smartphone addiction tendency				
Alienation	.325	.087	3.758***	.155	.496
Stress response	.437	.075	5.934***	.292	.582

Note) ***p 〈 .001

Table 5. Conditional indirect effects of alienation on smartphone addiction tendency

Mindfulness	effect	Boot SE	LLCI	ULCI
-1SD	.218	.049	.131	.321
0	.182	.041	.108	.268
+1SD	.145	.039	.075	.228

우선 스트레스 반응에 대한 소외감, 마음챙김 및 이 두 변인의 상호작용 효과에 대한 회귀분석 결과를 보면, R^2=.825(F=334.594, df=213, p〈.001)인 것으로 나타났다. Table 2를 보면, 스트레스 반응에 대하여 소외감의 주효과(B=.741, t=5.200, p〈.001), 마음챙김의 주효과(B=-.371, t=-4.421, p〈.001), 이 두 변인의 상호작용 효과(B=-.061, t=-2.470, p〈.05) 모두 유의한 것으로 나타났다. Table 3을 보면, 마음챙김의 세 수준(±1SD, 평균) 모두에서 소외감은 스트레스 반응에 유의한 영향을 미치고 있지만, 그 효과는 마음챙김 수준이 높을수록 스트레스 반응에 대한 영향은 낮아지고 있음을 알 수 있다. 따라서 마음챙김은 소외감과 스트레스 반응 사이의 관계를 조절할 것이라 예상한 가설3은 지지되었다.

둘째, 스마트폰 중독 경향성에 대한 회귀 분석 결과를 보면, R^2=.555(F=133.706, df=214, p〈.001)인 것으로 나타났다. 스마트폰 중독 경향성에 대한 선행변인들의 영향은 Table 4에 제시되었다. 스마트폰 중독 경향성에 대하여 소외감의 주효과(B=.325, t=3.758, p〈.001)와 스트레스 반응(B=.437, t=5.934, p〈.001) 모두 유의한 것으로 나타났다. 따라서 소외감은 스마트폰 중독 경향성에 정적 영향을 미칠 것이라는 가설1은 지지되었다.

마지막으로 검증한 것은 소외감이 스트레스 반응을 매개하여 스마트폰 중독 경향성 수준에 영향을 주는 간접효과의 존재 여부이다. 간접효과는 유의한 것으로 나타났다(조절된 매개 지수 = -.027, Boot SE=.012, Boot LLCI = -.053, Boot ULCI = -.006). Table 5는 마음챙김의 수준에 따른 간접효과 결과이다. 마음챙김 수준과 상관없이 소외감은 스트레스 반응을 매개하여 스마트폰 중독 경향성에 영향을 주지만, 그 효과는 마음챙김 수준이 높아질수록 작아지는 것을 알 수 있다. 종합적으로 보면, 소외감은 스마트폰 중독 경향성에 직접적인 영향을 주는 것이 아니라 스트레스 반응을 거쳐서만 스마트폰 중독 경향성에 영향을 주는 것임을 알 수 있다. 따라서 소외감은 스트레스 반응을 매개하여 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미칠 것이라는 가설2와 소외감이 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미칠 때 마음챙김은 스트레스의 매개효과를 조절할 것이라는 가설4는 지지되었다.

5. 논의

스마트폰에 지나치게 의존하는 인구의 비율이 해마다 증가하고 있는 상황에서, 본 연구는 스마트폰 중독 경향성의 선행변인과 그것의 영향력 발생 과정에 대해 알아보았다. 좀 더 구체적으로 본 연구는 스마트폰 중독 경향성에 대한 소외감의 영향에서 스트레스 반응의 매개적 역할과 마음챙김의 조절적 역할을 알아보고자 하였다.

분석결과는 다음과 같이 요약할 수 있다. 먼저, 애초의 예상대로 소외감 수준이 스마트폰 중독 경향성에 직접적으로 정적 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 본 연구는 외로움이나 소외감 같은 심리적 현상이 물질 중독뿐 아니라 행동 중독도 유발할 수 있음을 확인한 것이다. 사회적 고립으로 유의미한 쌍방향 사회적 관계가 여의치 않을 때, 사람들은 다양한 용도로 즉각적으로 활용할 수 있는 스마트폰에 의존한다고 할 것이다. 둘째, 스트레스 반응은 소외감과 스마트폰 중독 경향성 사이에서 매개변인의 역할을 하고 있음을 확인할 수 있었다. 소외감이라는 것이 환경적 측면에 대한 지각이라는 개념을 고려한다면, 이러한 심리적 현상이 스마트폰 중독 경향성에 영향을 미치기 위해서는 스트레스 반응과 같은 또 다른 심리 상태를 거쳐야 한다는 점이 실증적으로 포착된 것이라 할 수 있다. 이 두 가지 결과로부터 추론할 수 있는 것은 대학생들이 스마트폰에 중독되는 경향성을 보인다면, 그들이 경험하는 사회적 고립감 정도를 점검해볼 필요가 있는데, 이러한 경험이 직접 대학생들의 스마트폰 중독 경향성을 불러올 수 있기 때문이다. 그러나 다른 한 편으로 사회적 고립감이 스트레스를 유발하며, 이러한 스트레스를 해소하기 위해 스마트폰에 중독될 수 있음을 말한다.

셋째, 본 연구의 모형 내에서 마음챙김은 소외감과 스트레스 반응 사이에서 조절적 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 즉 마음챙김 수준이 높은 응답자들(낮은 응답자들에 비해)은 소외감 수준과 상관없이 전반적인 스트레스 반응 수준도 낮을 뿐 아니라, 소외감을 크게 느끼는 사람과 작게 느끼는 사람 사이의 스트레스 반응 격차가 작다고 할 수 있다. 또한 마음챙김 수준이 높을수록 소외감이 스트레스 반응 수준을 거쳐 스마트폰 중독 경향성에 이르는 영향력이 낮아지고 있다. 다시 말해 마음챙김 경향 수준이 높을수록 소외감 때문에 스트레스를 경험하는 수준이 낮아질 뿐 아니라 스트레스 수준이 낮아지니 스마트폰 중독 경향성의 수준도 낮아짐을 의미한다.

이러한 연구결과는 몇 가지 측면에서 의의를 가진다. 첫째, 스마트폰 중독 경향성을 유발하는 것이 무엇인지, 또한 그 과정에서 어떠한 심리적 기제가 작동하는지에 대해 많은 연구가 이루어졌다는 점이다. 그러나, 본 연구가 다룬 변인들처럼, 소외감이 스트레스 반응을 매개하여 스마트폰 중독 경향성을 유발한다는 점을 실증적으로 밝힌 연구는 처음이다. 둘째, 마음챙김은 부정적 환경에 대한 지각을 완화한다는 점은 여러 선행연구들에서 다루어졌지만, 마음챙김의 그러한 역할을 스마트폰 중독 경향성과 연관지어 다시 한 번 실증적으로 보여주고 있다는 점에서 또 다른 이론적 의의를 찾을 수 있다.

이러한 이론적 의의로부터 본 연구의 실무적 의의를 찾아볼 수 있다. 우선, 본 연구에서 다룬 마음챙김은 심리적 상태가 아니라 하나의 성격적 경향성으로 측정되었다. 그럼에도 불구하고 마음챙김 수준이 높은 사람들(낮은 사람들에 비해)은 소외감 수준이 높든 낮든 전반적으로 낮은 스트레스 반응 수준을 보이고 있다. 이러한 점은 MBSR과 같은 훈련이 실질적으로 효과가 있음을 의미한다. 결과적으로 스마트폰 중독 경향성 수준을 낮추기 위해서 스트레스 반응 수준을 낮출 필요가 있으며, 스트레스 반응 수준을 낮추기 위해서 마음챙김 훈련이 도움을 줄 수 있음을 의미한다. 또 다른 실무적 의의는 소외감과 스마트폰 중독 경향성 사이의 관계에서 스마트폰 중독 경향성 수준을 낮추기 위해 두 가지 접근법이 가능하다는 점이다. 하나는 스트레스 반응 수준을 낮추는 간접적 방법이며, 또 다른 하나는 직접적으로 소외감 수준을 낮추는 방법이다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계를 가지고 있는 것으로 보인다. 우선, 본 연구는 마음챙김을 특질의 관점에서 다루었기 때문에 마음챙김 성향 수준과 상관없이 마음챙김 훈련이 실제로 본 연구와 유사한 결과를 산출해낼지는 확정지울 수 없다. 이점은 향후 연구가 다룰 문제라고 본다.

둘째, 본 연구는 일상생활을 잘 살아가는 보통의 대학생들을 대상으로 이루어졌다. 따라서 실제로 스마트폰 중독 진단을 받은 사람들에게도 본 연구의 모형에 따른 결과가 나타날 지는 확신하기 어렵다. 향후 연구는 명확히 그러한 진단을 받은 사람들을 대상으로 본 연구의 모형을 검증할 필요가 있다고 본다.

REFERENCES

[1] Gallup Korea. (2021). 2012-2021 Smartphone User Rate & Brand. Gallup Report G20210608. from https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=1217

[2] National Information Society Agency. (2021). *The Survey on Smartphone Overdependence*.

[3] S. Cho & G. S. Jeon. (2016). Correlates of Problematic Mobile Phone Use among Korean College Students. *The Korean Journal of Stress Research, 24(1)*, 13-22. DOI : 10.17547/kjsr.2016.24.1.13

[4] M. Do, S. J. Seo & C. J. Park. (2018). Analysis of the Domestic Journals' Research Trends on College Students' Smartphone Addiction: Focusing on the Causes & Results of Smartphone Addiction. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 18(4)*, 117-141. DOI: 10.22251/jlcci.2018.18.4.117

[5] J. R. Joeng & 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 Social Self-efficacy in College Students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 32(2)*, 799-819.

[6] H. McClosky & J. H. Schaar. (1965). Psychological Dimension of Anomy. *American Sociological Review, 30(1)*, 14-40. DOI : 10.2307/2091771

[7] M. Z. Yao & Z. Zhong. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30*, 164-170. DOI : 10.1016/j.chb.2013.08.007

[8] H. J. Lee & J. S. Lim. (2019). Influence of Social Isolation on Smart Phone Addiction through Self-regulation and Social Support. *Journal of the Korea Contents Association, 19(11)*, 482-498. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.11.482

[9] S. Y. Park & M. S. Yoo. (2019). Pathways From the Experiences of Neglect to Adolescent Smart Phone Dependency: The Mediating Effects of Self Resilience and Alienation. *Therapeutic Science for Rehabilitation, 8(1)*, 27-39. DOI : 10.22683/tsnr.2019.8.1.027

[10] J. Kabat-Zinn. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients

based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47. DOI : 10.1016/0163-8343(82)90026-3

[11] Z. V. Segal, J. M. Williams & J. D. Teasdale. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

[12] H. S. Kwon & K. I. Kwon. (2017). A Study on the Developmental Steps of Adolescent Gaming Addiction According to the Level of Engagement and Addiction : Separating Steps Through Latent Class Analysis and the Role of Related Variables. *The Korea Journal of Youth Counseling, 25(1)*, 155-175. DOI : 10.35151/kyci.2017.25.1.008

[13] J. Lee, J. Lim, H. Son, H. W. Kwak & M. S. Chang, (2016). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale Based on Behavioral Addiction Criteria. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 28(2)*, 425-443. UCI : G704-000523.2016.28.2.006

[14] M. Griffiths. (1999). Internet addiction: Fact or Fiction. *The Psychologist, 12(5)*, 245-250.

[15] B. N. Kim. (2013). Effect of Smart-phone Addiction on Youth's Sociality Development. *Journal of the Korea Contents Association, 13(4)*, 208-217. DOI : 10.16975/kjfsw.2013..39.002

[16] E. Y. Kim, J. K. Kim, S. A. Choi & T. H. Nam. (2016). The Relationship Between Depression and Smartphone Addiction among College Students and Graduate Students : Focused on the Mediating Effect of Difficulty in Emotion Regulation. *Korean Journal of Youth Studies, 23(6)*, 97-118. UCI : G704-000387.2016.23.6.016

[17] S. I. Chiu. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior, 34*, 49-57. DOI : 10.1016/j.chb.2014.01.024

[18] M. Seeman. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review, 24*, 783-791. DOI : 10.2307/2088565

[19] R. Y. Mau. (1992). The validity and devolution of a concept : student alienation. *Adolescence, 27(107)*, 731-741.

[20] E. A. Wynne. (1978). Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation. *Phi Delta Kappan, 59*, 307-315.

[21] H. Cho & S. K. Chung. (2015). Relationship among College Life Stress, Alienation and College Adjustment: Focused on Transferred and Non-transferred Nursing Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society, 17(5)*, 2779-2793. UCI : G704-000930.2015.17.5.006

[22] Y. S. Cho & K. N. Lee. (2010). Effects of Adolescent`s Alienation, Depression, Family Environment and School Maladjustment on Suicidal Ideation. *Family and Environment Research, 48(8)*, 27-37. UCI : G704-000012.2010.48.8.009

[23] S. H. Won, Y. Choi & K. H. Suh. (2021). Moderated Mediating Effects of Smart Media Addiction Caused by Behavioral Activation System (BAS) on Adolescents' Alienation and Stress Responses. *Journal of the Korea Contents Association, 21(7)*, 619-628. DOI : 10.5392/JKCA.2021.21.07.619

[24] C. Lai, D. Altavila, A. Ronconi & P. Aceto. (2016). Fear of missing out is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior, 61*, 516-521. DOI : 10.1016/j.chb.2016.03.072

[25] M. Song. (2013). The Influence of Anger and Alienation on Alcohol and Internet Addiction of University Students: Behavioral Activation ans Mediator. *Forum for Youth Culture, 36*, 60-83. UCI : G704-SER000002119.2013..36.005

[26] M. J. Lee & H. S. Jang. (2009). The Affects of Social Anxiety, Loneliness, and alienation on College Students Mobile Phone Addiction. Korean *Journal of Youth Studies, 16(11)*, 71-96. UCI : G704-000387.2009.16.11.009

[27] S. H. Cho & K. H. Suh. (2013). An Exploratory Study on Factors Related with SNS Addiction Proneness: Focus on Covert Narcissism, Self-Presentational Motivation, and Sense of Alienation. *The Korean Journal of Health Psychology, 18(1)*, 239-250. DOI : 10.17315/kjhp.2013.18.1.014

[28] B. S. Park. (2018). The influence of peer alienation on mobile phone dependency among adolescents: Focus on the mediating effect of depression. *Journal of the Korean Society of Child Welfare, (62)*, 1-27. DOI : 10.24300/JKSCW.2018.06.62.1

[29] D. Jacobs. (1986). A General Theory of Addictions:

A New Theoretical Model. *Journal of Gambling Behavior*, *2(1)*, 15-31.
DOI : 10.1007/BF01019931

[30] M. Durak & E. Şenol-Durak. (2013). Associations of Social Anxiety and Depression with Cognitions Related to Problematic Internet Use in Youths. *Education and Science, 38(169),* 19-29.

[31] Y. R. Lee & J. S. Park. (2018). A study on the Mediating Effect of Stress Coping Strategies in the Relationship between Emotional Empathy and Smartphone Addiction of University Students. *Journal of the Korea Convergence Society. 9(2)*, 323-329.
DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.2.323

[32] A. R. Baer, T. G. Smith & B. K. Allen. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11(3),* 191-206.
DOI : 10.1177/1073191104268029

[33] T. E. Bodner & E. J. Langer. (2001). Individual differences in mindfulness; The Mindfulness/ Mindleness Scale. *Poster presented at the 13th American Psychological Society Convention*, Toronto, Ontario, Canada.

[34] S. H. Park. (2016). Development of the Mindfulness Scale. Department of Psychology Graduate School, The Catholic University of Korea. Dissertation.

[35] J. H. Flavell. (1987). *Speculations about the nature and development of metacognition*. In F. E. Weinert, & R. Kluwe (Eds.), Metacognition, Motivation, and Understanding (pp. 21-29). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

[36] O. G. We, S. G. Ji & J. Han. (2018). The Effects of Meditation Training on Stress and Smartphone Addiction of University Students. *Korean Management Consulting Review, 18(3)*, 127-134.

[37] H. B. Son. (2018). *The effects of the mindfulness-based cognitive-behavioral therapy (MBCT) program on loss of control, craving, mindfulness level in self-regulation of smartphone addictive tendencies* Master's thesis. Kyungpook National University, Daegu

[38] E. S. Lee. (2002). *Construction of a Structural Model about Adolescents' Alienation, Depression, and Suicidal thoughts*. Doctoral dissertation. Kyung Hee University, Seoul.

[39] K. B. Koh, J. K. Park & C. H. Kim. (2000). Development of the Stress Response Inventory. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 39(4)*, 707-719.

[40] A. F. Hayes. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach(2nd)*. New York: The Guilford Press.

이 성 수(Seongsoo Lee) [정회원]

· 1992년 2월 : 고려대학교 심리학과 (문학사)
· 2001년 8월 : 고려대학교 심리학과 (문학박사)
· 2007년 3월 ~ 현재 : 선문대학교 상담·산업심리학과 교수
· 관심분야 : 산업심리학
· E-Mail : leessda@sunmoon.ac.kr