

직장인의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 심리사회적 요인 : 성별비교를 중심으로

Psychosocial Factors Affecting Smartphone Addiction among Office Workers : Focusing on Gender Comparison

김경은*

충북대학교 아동복지학과 강사

Kim, Kyung Eun*

Department of Child Welfare, Chungbuk National University

Abstract

This study explored the factors affecting smartphone addiction among office workers. In order to analyze these factors, gender differences were examined by configuring psychosocial factors. In this study, data were collected from 329 employees of K public corporations. The data were examined through frequency analysis, group difference analysis, and hierarchical regression analysis. The analysis results showed that, first, there were significant differences in the levels of smartphone addiction according to general background in terms of gender, age, marriage type, sleep pattern, and position. Second, it was revealed that the factors that increased the smartphone addiction of office workers differed by gender. For working women, higher stress and lower self-control led to increased smartphone addiction. On the other hand, for working men, a higher level of anxiety led to increased smartphone addiction. These results suggest that it is important to prepare policies to support office workers and the psychological difficulties they face. In particular, psychological support taking gender characteristics into account should be actively provided.

Keywords: Smartphone addiction, Stress, Anxiety, Gender difference

I. 서론

우리나라 스마트폰 가입자는 5,100만 명을 넘는 것으로 조사되었다(과학기술정보통신부 홈페이지, 2020. 2월 기준). 2007년 아이폰이 출시된 이후 수많은 스마트폰이 시장에서 쏟아져 나왔고 사용자의 숫자도 기하급수적으로 증가한 것이다. 미국의 여론조사기관인 퓨리서치 센터(Pew Research Center)가 27개 국가의 약 3만 여명을 대상으로 한 조사에 따르면 스마트폰을 사용하는 사람 비율이 가장 높은 나라 1위가 한국인 것으로 보고하였다(Taylor & Silver, 2019). 이는 국민의 스

마트폰 보유율이 95%에 해당되고, 특히 50대 이상에서 사용자 비율이 증가하였다.

사실 이러한 통계 수치가 아니어도 많은 사람들이 스마트폰에 의존되어 있다는 것을 어디서든 쉽게 관찰할 수 있다. 스마트폰은 생활의 편리함을 위해 개발되어 현대인들의 욕구를 충족시키고 있다. 하지만 스마트폰은 PC기반 인터넷과는 달리 빠른 접근성과 즉각적인 만족을 주기 때문에 의존현상이 더 높다. 스마트폰이 보편화되기 전에는 PC기반 인터넷 중독이 높았다면, 현재는 스마트폰 중독으로 쏠리고 있는 것이다. 또한 스마트폰 기술발전으로 인해 다양한 콘텐츠가 많아지면서 많은 시간을 할애하고 있

* Corresponding author: Kim, Kyung Eun
Tel: +82-43-261-2793, Fax: +82-43-260-2793
E-mail: martyress@naver.com

다. 특히 소셜 미디어 기능은 언제든지 상대방과 연결이 되어 있기 때문에 내적 통제력을 상실하기 쉬운 특수성을 갖는다.

그동안 스마트폰 사용문제는 청소년에게만 집중되어 있었다. 그러나 최근에는 대학생을 포함한 성인에게도 어려움의 문제가 확인되고 있다(Bien & Leung, 2015). 2019년 스마트폰 사용문제 실태조사에 따르면 스마트폰 과의존위험군은 20%(8,871천명)로 조사되었다(과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원, 2020). 청소년 스마트폰 과의존위험군은 30.2%, 성인이 18.8%로, 최근 3년 간 비교해 볼 때 청소년 중독율은 감소하는 경향이, 성인은 지속적인 증가 양상을 보였다. 이처럼 스마트폰 중독 현상이 성인 연령층까지 증가되고 있어, 2016년부터 60대 연령까지 조사범위를 확대하였다.

이처럼 급격하게 성인 스마트폰 의존도가 증가하는 이유는 스마트폰 보유율이 높기 때문이다. 정보통신정책연구원(2019)의 조사에 따르면, 40-50대 중장년층 스마트폰 보유율은 2015년 88.5%에서 2019년에는 98.3%로, 20-30대 청년층 다음으로 높다. 또한 청소년과는 달리 이용제한을 받지 않고 사용할 수 있는 콘텐츠가 많아졌기 때문이다. 최근 중장년층이 모바일 앱을 활발하게 사용하는 대상으로 변화되고 있는데 모바일쇼핑을 가장 많이 이용하는 소비세대로 주목받고 있다(정보통신정책연구원, 2019). 하지만 성인들은 주변 환경으로부터 특별한 통제를 받지 않기 때문에 조절능력에 실패할 경우 스마트폰 사용문제로 이어질 수 있다. 더구나 우리나라 직장인들은 최적화된 인터넷 환경과 디지털기기 사용이 개방된 분위기 속에서 일하기 때문에 스마트폰 사용에 지속적으로 노출되어 있다. 이러한 점에서 성인들의 스마트폰 과다사용 문제에 관심을 기울여야 한다.

스마트폰 과다사용자의 심리사회적 부적응이 밝혀지면서 관련된 연구가 진행되어 왔다. 초기 선행연구는 스마트폰 사용문제 실태조사 및 척도개발(강희양, 박창호, 2012; 김교현 외, 2016; 한국정보화진흥원, 2015)을 중심으로 진행되었고, 점차 청소년과 대학생 대상 심리사회 관련연구(김병년, 2013; 남상준, 2014; 이동한 외, 2015; 진미령, 신성만, 2016)에서, 최근에는 스마트폰 유형으로 게임중독(이상준, 2015), SNS중독(경승구, 김진욱, 2019), 사이버폭력(최진오, 2019)연구 등으로 세분화되었고 연령 대상도 노년층(김수경 외, 2020; 배성만, 고영삼, 2017)까지 확대 연구되고 있다. 그러나 지금까지의 선행연구들은 성인 대상의 연구가 부족한 실정이다. 특히 직장인을 대

상으로 한 연구는 부족한데, 퇴근 이후에도 스마트폰으로 업무가 이어질 가능성이 높다는 점에서 정신건강의 어려움을 가늠해 볼 수 있다.

이러한 점에서 본 연구는 직장인의 스마트폰 중독에 관심을 갖고 원인과 관련된 영향요인을 밝혀보고자 한다. 그동안 선행연구는 스마트폰 중독과 관련된 요인을 스트레스, 불안, 자기통제, 스트레스 대처행동, 대인관계 등으로 밝히고 있다. 이에 본 연구는 이러한 주요변인을 구성하여 스마트폰 중독과의 관련성을 살펴보고자 한다. 먼저 우리나라 직장인들은 스트레스와 불안이 높다는 점에서 주목해 볼 수 있다. Yoo & Kang(2015)은 한국과 EU 국가 간의 비교 연구에서 유럽의 직장인들 보다 한국의 직장인들이 심리적 증상과 관련된 문제가 더 많은 것으로 나타났는데 남자 보다 여자가 더 많은 것으로 확인되었다. 이는 직무 스트레스로 인해 심리적 어려움을 경험하고 있는 것이다. 스트레스에 지속적으로 노출될 경우 대부분은 직무 탈진에 이르고 정서 및 신체적 질병에 이르게 된다(Cunningham, 1983). 직무스트레스로 인한 부정적 영향은 개인의 어려움만이 아닌 조직에도 큰 영향을 미친다는 점에서 스트레스 유발요인을 찾고 개입하는 것이 중요하다. 학자들마다 정의는 다르지만 직장 환경에서 경험하는 스트레스를 직무 스트레스로 정의한다. 직무 스트레스는 특정 직무와 관련된 부정적 환경요인, 개인의 불편한 감정, 개인 자신의 욕구나 능력 및 성격이 환경적 요구와 일치하지 않을 때 발생한다는 개념을 포함하고 있다(Oliver et al., 2010). 이러한 스트레스가 높을수록 정신적, 신체적 긴장 상태가 유발되어 불안의 감정 반응을 일으킨다. 불안은 앞으로 다가올 일에 대한 두려움과 걱정, 긴장 등으로 불쾌한 정서를 경험하는 주관적인 상태를 말한다(Spielberger, 1972). 과도한 불안과 스트레스는 다양한 행동문제와 결부되는데 스마트폰 중독문제와도 적용될 수 있다. 이인희(2015)은 중장년층 대상 연구에서 스트레스가 증가할수록 스마트폰 사용이 증가했음을 밝혔고, 오예근, 김경은(2017)의 연구도 불안이 높은 직장인의 경우 스마트폰 사용이 높아져 업무몰입에 어려움을 준다고 밝혔다. 그러나 불안, 스트레스, 스마트폰 중독간의 관련 연구가 대부분 청소년(정희진, 2014; 전해숙, 전종설, 2019)과, 대학생 대상(유승숙, 최진오, 2015; 임경자 외, 2013)으로만 집중되어 있다. 청소년의 경우 스트레스와 불안이 스마트폰 사용을 증가시켜 학교생활적응에 어려움을 준다고 보고한다. 하지만 성인의 경우 스트레스, 불안, 스마트폰 사용문제로 인해 직장생활에서 어떠한 어려움이 있는

지 설명하는데 한계가 따른다.

또한 스마트폰 사용문제는 자기통제능력과 관련성이 많다. 자기통제란 자신에게 중요한 장기적인 목표를 달성하기 위해 일시적인 만족을 억제하고 충동적인 행동을 자제하는 것을 말한다(Muraven & Baumeister, 1998). 하지만 자기통제력은 온라인 환경에서 더욱 취약해지기 쉽다. 스마트폰 고위험 사용자들은 자기통제가 부족하였고 자신의 부정적 감정을 수시로 스마트폰으로 표출한다고 밝힌다(유승숙, 최진오, 2015; 장희정, 박윤경, 2015, 조혜영, 2016). 반면에 자기통제요인은 스마트폰 사용을 통제하는 보호요인으로도 적용되고 있어 중독예방 프로그램의 효과성이 검증되고 있다. 하지만 동일한 스트레스 노출 상황에 있다할지라도 개인마다 느끼는 스트레스 정도와 그 결과는 다르다. Cox(1993)은 개인적인 차이에 의해 스트레스에 대처하는 능력과 밀접한 관련이 있다고 보았다. 스트레스 대처란 개인이 가지고 있는 자원을 최대한 이용하여 스트레스가 되는 외적, 내적 자극을 다스리기 위한 적극적인 노력을 말한다(Folkman & Lazarus, 1991). 스트레스 상황에 대해 적극적 또는 소극적으로 대처하는 행동양식에 따라 자기조절능력에도 영향을 미친다(고명희, 조복희, 2006). 이러한 점은 스마트폰 중독 문제와도 관련성을 생각해 볼 수 있다. 일상의 스트레스 경험에 대해 스마트폰에 지나치게 의존하기 보다는 자신을 적절히 통제하려는 대응방식이 의존경향을 감소할 것으로 예측해 볼 수 있다. 직장인의 스트레스 대처행동이 스마트폰 중독수준을 감소한다고 밝힌 연구(강주연, 2012)와, 직장인 여성이 남성 보다 스트레스 대처능력이 더 높다고 밝힌 연구가 있다(이다현, 2013). 조혜영(2016)은 성인 남녀 20대부터 40대 400명을 대상으로 스트레스와 스마트폰 중독관련 연구에서 스트레스가 높을수록 스마트폰 중독과 결부되었으나, 특히 스트레스 대처방안이 부족할 경우 중독수준이 더 높아짐을 밝혔다. 또한 스트레스가 높다할지라도 스마트폰 중독으로 연결되지 않는 것은 자기통제력 여부가 중요한 역할을 한다고 보고한다. 이러한 점은 직장인의 스마트폰 중독을 예측하는데 자기통제력, 스트레스 대처 요인이 중요하게 적용됨을 의미한다.

스트레스와 더불어 대인관계에 관심을 가질 필요가 있다. 대부분의 시간을 직장에서 보내고 있는 직장인들에게 대인관계 능력이 무엇보다 중요하다. 대인관계는 개인의 사회적 관계로 이해될 수 있는데 관계를 맺고 유지하는 기술이 부족할 경우 스트레스 요인이 된다. 이러한 점에서 직장인의 스마트폰 중독 관련요인으로 대인관계가 중

요하게 다루어져야 할 것이다. 대학생 대상의 연구를 살펴보면 대인관계에 어려움이 있을수록 스마트폰 중독과 관련성이 있다고 밝힌 연구들이 있다(김수을, 김소영, 2016; 이순희, 차은정, 2014). 김보경 외(2016)는 대인관계에 어려움이 있는 학생들이 스마트폰 사용문제와 관련되었고, 백혜영 외(2016)은 대학생들의 스트레스와 스마트폰 중독관계에서 대인관계가 스마트폰 중독을 더 높이는 것으로 나타났다. 즉 긍정적인 대인관계를 통해 스트레스가 되는 문제를 해결하기 보다는 스마트폰에서 즉각적으로 감정을 해소하려는 경향이 많아지면서 스마트폰 중독으로 이어지는 것이다. 청소년 대상 연구는 대표적으로 Young(1998)의 연구가 있는데, 인터넷에 과도하게 몰입된 청소년의 경우 대인관계에 어려움이 더 많았음을 보고한다. 연령이 어릴수록 자신과 가장 밀접한 환경에서 영향을 받게 되는데 어려움을 경험할수록 긴장과 불안을 온라인으로 표출할 가능성이 더 높아진다(김경은, 2013). 한편 청소년의 대인관계능력을 향상시킴으로써 자신감과 유대감을 갖게 하여 게임중독을 완충하는 효과로도 보고한다(류인찬, 2016).

지금까지 선행연구는 청소년 대상의 스마트폰 중독과 대인관계의 관련성을 살펴본 연구가 많았다. 하지만 성인 연령에서는 이러한 요인이 어떻게 적용되는지 설명하는데 한계가 있어 파악해 볼 필요가 있다. 현재 스마트폰 과다 사용 문제는 젊은이들의 문제만이 아닌 성인 연령층으로 확대되고 있어 이와 관련된 연구가 필요하다. 특히 직장인에 초점을 둔 연구가 중요하다. 직장인들은 스마트폰이 등장한 이후 회사에서도 스마트폰과 연결되어 일하거나 퇴근 이후에도 직장업무가 연장될 가능성이 높기 때문에 심리적으로 어려움이 많다. 업무 스트레스가 퇴근 이후에도 지속되고 있어서 부정적인 스마트폰 사용이 높아지고 있음을 예측해 볼 수 있다.

아울러 남녀 직장인이 경험하는 인식수준이 다를 수 있기 때문에 차이를 살펴봐야 한다. 정은주, 안창일(2012)의 연구는 직무스트레스 유발요인을 성별에 따라 살펴보았다. 여성은 자신의 역할이 불충분하거나 역할이 모호하다고 인식할 때 스트레스를 더 경험했으나, 남성은 자신의 역할이나 일의 양이 많고 책임감이 더 요구되어 질 때 스트레스를 더 경험하였다. 또한 스트레스 대처 방식에서도 차이가 있었는데, 여성은 사회화지지 방법을 추구했고 남성은 문제해결 방법을 추구했다. 즉, 직장인의 스트레스는 남녀 모두 공통적이나 역할 인식과 해결 성향에 따라 강도의 차이가 있음을 알 수 있다. 이와 관련된 박영신 외

(2015)의 연구에서는 여성 직장인이 남성 직장인보다 스트레스를 더 많이 경험하나 스트레스 대처 능력은 남성보다 여성이 더 높았음을 밝힌다. 이러한 연구들은 직장인의 스트레스와 스마트폰 관련 문제가 성별에 따라 어떠한지 살펴보는 데 중요한 근거가 된다. 청소년 연구에서는 남학생과 여학생 모두 스트레스가 높을수록 스마트폰 중독에 강한 영향요인으로 확인되고 있고, 특히 불안은 남학생이 여학생 보다 더 관계된다고 보고한다(경승구, 김진욱, 2019; 금창민, 2013). 하지만 직장인이 경험하는 스트레스와 불안은 청소년과는 다르다는 점에서 성별 차이를 파악하는 것이 필요하다. 이는 직장생활에 어려움을 주는 요인을 설명하고 문제를 개선하는데 도움을 주기 때문이다. 특히 성별의 욕구 특성이 반영된 복지적 지원이 보다 구체적으로 적용 점을 찾는 데 도움이 될 것이다.

이에 본 연구는 직장인의 스마트폰 중독 문제에 관심을 갖고 관련된 영향요인을 밝혀보고자 한다. 이러한 연구는 직장인들의 스마트폰 과다사용의 원인을 올바르게 이해하고 구체적인 예방 방안을 마련하는데 기초적인 자료가 될 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 직장인의 스마트폰 사용에 영향을 미치는 심리사회적 요인으로 스트레스(가정, 직장), 불안, 자기통제, 스트레스 대처, 대인관계를 주요 변인으로 구성하여 살펴보고자 한다.

연구문제 1. 인구학적 배경에 따라 스마트폰 중독에 차이가 있는가?

연구문제 2. 직장인의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 심리사회적 요인은 성별에 따라 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상자는 전국적으로 사업장을 가지고 있는 K공기업의 직장인을 대상으로 하였다. 본 조사는 대전, 대구, 광주, 경기, 충북, 전북, 전남 등 총 17개의 사업장을 중심으로 임의 편의표집하였다. 연구대상을 단일 기업으로 선택한 이유는 조직문화에 따른 직장인의 특성을 좀 더 일관성 있게 살펴보고자 했다. 질문지는 직접 사업장에 방문하여 설문지를 실시하거나, 담당자에게 연구의 목적을 설명한 후 배부하게 하여 응답하도록 하였다. 조사기간은 2016년 6월 중 2주 동안 진행했으며, 총 329부의 설문지

를 분석에 사용하였다.

1) 일반적인 특성

본 연구에 참여한 대상자는 남성은 247명(75.1%), 여성은 82명(24.9%)으로 남성이 더 많은데, 이는 공기업의 남성비율이 더 높다는 것을 의미한다. 연령은 20대 21%, 30대 36.5%, 40대 24.9%, 50대 17.6%로 고르게 분포되어 있다. 미혼자가 36.5%, 기혼자가 62.9%, 맞벌이는 38.9%로 조사되었다. 학력은 대학원졸 이상이 19.7%, 대학졸업이 72% 순이었다. 근무기간은 5년 미만 42.5%, 20년 이상 20.4%로 가장 많았고, 소득수준은 200~300만원이 31.9%로 가장 많았다. 직급은 사원 29.5%, 대리 26.1%, 차장 22.8% 순으로 직급이 고르게 분포되어 있다.

2) 스마트폰 이용 특성

직장인의 하루 평균 스마트폰 사용시간을 조사한 결과 1순위가 소셜미디어 사용으로 개인 하루 평균 69분 정도를 사용하고 있었다. 2순위는 인터넷 서핑(뉴스, 검색 등)으로 평균 42분, 3순위 음성통화 및 문자로 평균 36분 정도를 사용하였다. 본 연구에 나타난 직장인의 하루 평균 스마트폰 사용시간은 3.9시간(235분)으로 나타났다.

2. 연구도구

1) 종속변인: 스마트폰 중독

스마트폰 중독을 측정하기 위해 한국정보화진흥원(2012)에서 개발한 성인용 스마트폰 중독 자가진단척도(S-척도)를 사용하였다. 본 척도는 일상생활장애, 가상세계지향성, 금단, 내성 하위요인으로 구성되었고, 총 15문항으로 응답하도록 되어있다. 구체적인 문항내용은 ‘스마트폰의 지나친 사용으로 업무능률이 떨어진다’, ‘스마트폰을 수시로 사용하다가 지적을 받은 적이 있다’, ‘스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다’ 등이다. 최근 3개월 간 스마트폰 사용에 대한 자신의 모습과 가장 가깝다고 느끼는 곳에 응답하도록 되어있다. 5점 리커트 척도로서 점수가 높을수록 중독수준이 높음을 의미한다. 원척도의 신뢰도는 .89이며, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

2) 독립변인

① 스트레스

〈표 1〉 연구대상자의 인구학적 정보

(N=329)

구 분		빈도	(%)	구 분		빈도	(%)
성별	남자	247	75.1	학력	초대졸	27	8.3
	여자	82	24.9		대학졸	237	72.0
연령	20대	69	21.0		대학원졸	65	19.7
	30대	120	36.5	소득	100-200만원	66	20.1
	40대	82	24.9		200-300만원	105	31.9
	50대	58	17.6		300-400만원	60	18.2
결혼	미혼	120	36.5		400-500만원	98	29.8
	기혼	209	63.5	수면 패턴*	아침형	15	4.6
맞벌이	유	128	38.9		일반형	243	73.9
	무	201	61.1		야간형	71	21.5
근무 기간	5년 미만	140	42.5	직급	사원	97	29.5
	6-10년	43	13.1		대리	86	26.1
	11-15년	45	13.7		과장	56	17.0
	16-20년	34	10.3		차장	75	22.8
	20년 이상	67	20.4		부장 이상	15	4.6

*아침형(밤 9시-새벽 4 or 5시), 일반형(밤 11시-오전 6 or 7시), 야간형(새벽 1/2시-오전 7 or 8시)

〈표 2〉 스마트폰 이용 목적

이용유형	이용자	합계(분)	평균시간(분)
SNS(카톡, 페이스북 등)	517	22,650	69
뉴스, 정보검색	308	13,880	42
음성통화 및 문자	319	11,690	36
일정관리, 메일확인	247	7,040	21
음악 감상	190	6,520	20
금융(은행, 증권, 쇼핑 등)	223	5,880	18
동영상(영화, 학업강의 등)	120	5,060	15
게임	136	4,510	14
전체	-	235(3.9h)	-

*중복응답 포함

직장인의 스트레스 수준은 Delongis, Folkman & Lazarus(1988)가 개발하고, 김정희(1995)가 번안하여, 강주연(2012)의 연구에서 사용한 척도로 사용하였다. 척도는 가정요인과 직장요인 하위요인으로 구성되어 있고, 총 14문항으로 측정하였다. 문항내용은 ‘부모(배우자 부모)로 인한 걱정이 있다’, ‘직장 동료나 후배로 인한 걱정이 있다’ 등이다. 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 원척도 신뢰도는 .92로, 본 연구에서는 .90로 나타났다.

(1985)가 번안하여 강주연(2012)의 연구에서 사용한 척도로 측정하였다. 총 24문항으로 구성되었으나, 본 연구에서는 14문항만을 사용하였다. 문항 내용은 ‘활동계획을 세우고 실천한다’, ‘문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다’, ‘아무 일이 안 일어난 것처럼 행동한다’ 등이 있다. 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 대처행동이 높음을 의미한다. 원척도의 신뢰도는 .81로, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

② 스트레스 대처방식

Folkman & Lazarus(1985)가 개발하고 김정희, 이장호

③ 불안

Beck(1988)에 의해 개발된 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)를 육성필, 김중술(1997)이 번안하여 사

용한 척도로 측정하였다. 척도는 총 21개 문항으로 구성되었으나, 본 연구에서는 10개 문항만을 사용하였다. 문항내용은 ‘가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛰다’, ‘자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다’, ‘가끔씩 숨쉬기가 곤란할 때가 있다’ 등이다. 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 불안이 높음을 의미한다. 원척도 신뢰도는 .91로, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

④ 자기통제

Gottfredson & Hirschi(1990)가 개발하고 유승숙, 최진오(2015)의 연구에서 사용한 척도로 측정하였다. 본 척도는 즉각적인 만족추구와 장기적인 만족추구 하위요인으로 구성되었다. 문항은 ‘작은 일에도 쉽게 흥분한다’, ‘급하게 일을 하다가 실수를 많이 한다’, ‘어떤 일을 할 때 잘 집중한다’ 등의 내용으로 총 12문항으로 측정하였다. 5점

리커트 척도로 점수가 높을수록 자기통제가 높음을 의미한다. 원척도 신뢰도는 .69로, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

⑤ 대인관계

Schlein & Guerney(1977)가 개발한 대인관계 척도(Relation Change Scale)를 류인찬(2016)이 사용한 척도로 측정하였다. 본 척도는 타인과의 관계에서 의사소통능력, 타인에 대한 신뢰감, 타인에 대한 민감성, 타인과의 관계에 대한 개방성 하위척도로 구성되어 있다. 구체적으로 ‘다른 사람의 감정을 잘 이해한다’, ‘다른 사람을 잘 믿는 편이다’, ‘다른 사람과 의사소통이 쉽게 느껴진다’ 등의 내용으로 구성된 총12개 문항으로 측정하였다. 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 대인관계가 높음을 의미한다. 원척도의 신뢰도는 .92로, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

〈표 3〉 스마트폰 중독 척도 문항 구성

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
일상생활장애	5	1, 5, 9, 12, 15*	.65
가상세계지향성	2	2, 6	.54
금단	4	4*, 8, 11, 14	.71
내성	4	3, 7, 10*, 13	.73
전체	15	-	.87

*역채점 문항

〈표 4〉 스트레스 척도 문항 구성

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
가정요인	7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	.84
직장요인	7	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	.90
전체	14	-	.90

〈표 5〉 스트레스 대처 척도 문항 구성

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α	
적극적 대처	문제중심 대처	5	1, 6, 7, 10, 11	.85
	사회적지지 추구	3	4, 13, 14	.78
소극적 대처	정서적 대처	3	5, 8, 12	.54
	소망적 사고	3	2, 3, 9	.55
전체	-	14	-	.82

3. 자료 분석

본 연구의 분석을 위해 SPSS 18.0을 활용하였다. 인구학적 특성과 스마트폰 사용특성을 알아보기 위해 빈도분석을 하였다.

연구대상자의 집단간의 차이를 알아보기 위해 t분석과 ANOVA를 실시하였으며, 집단간 비교를 위해 Scheffe의 사후검증을 하였다. 스마트폰 중독수준 기술통

〈표 6〉 자기통제 척도 문항 구성

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
즉각적 만족 추구	4	3*, 6*, 10*, 11*	.79
장기적 만족 추구	8	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12	.80
전체	12	-	.83

*역채점 문항

〈표 7〉 스마트폰 중독수준

(N=329)

하위영역	기술 통계				구 분		위험군		일반군	
	최소	최대	M	SD			빈도	(%)	빈도	(%)
일상생활장애	1	5	1.52	.47	성별	남자	16	4.9	231	70.2
가상세계지향성	1	5	1.30	.48		여자	9	2.7	73	22.2
금단	1	5	1.70	.55	연령	20-30대	17	5.2	172	52.3
내성	1	5	1.71	.57		40-50대	8	2.4	132	40.1
합계	-	-	1.59	.44	합계	-	7.6%	-	92.4%	

〈표 8〉 상관관계 분석 결과

변인	스마트폰 중독	스트레스	불안	자기통제	스트레스 대처	대인관계
스마트폰 중독	-	-	-	-	-	-
스트레스	.24**	-	-	-	-	-
불안	.33**	.38**	-	-	-	-
자기통제	-.26**	-.14**	-.33**	-	-	-
스트레스 대처	-.11**	.02	-.15**	.38**	-	-
대인관계	-.18**	-.17**	-.31**	.57**	.45**	-

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

〈표 9〉 인구학적 배경에 따른 중독수준 차이

구분		N	M/SD	t/F	구분		N	M/SD	t/F
성별	남	247	1.56(.40)	-1.99*	직급	사원(a)	97	1.63(.38)	2.61* a,b,c,e>d
	여	82	1.68(.50)			대리(b)	86	1.69(.46)	
연령	20대(a)	69	1.72(.41)	과장(c)		56	1.56(.45)		
	30대(b)	120	1.62(.46)	차장(d)		75	1.45(.40)		
	40대(c)	82	1.53(.39)	부장(e)		15	1.56(.58)		
결혼	미혼	120	1.80(.56)	5.90**	수면 패턴	아침형(a)	15	1.54(.44)	10.88*** a,b<c
	기혼	일반형(b)	243			1.53(.41)			
		야간형(c)	71			1.80(.46)			

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

계와 각 변인 간의 관계를 파악하기 위해 상관관계를 실시하였다. 마지막으로 스마트폰 중독에 영향을 미치는 주요변인간의 상대적 차이를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 위계적 회귀분석을 적용한 이유는 더욱 다양한 관점과 정보를 결과로 도출할 수 있기 때문이다. 이는 영향력이 큰 변수를 하나씩 투입해가면서 독립변수들 가운데 가장 영향력이 큰 변수가 무엇이고, 가장 작은 영향력을 미치는 변수가 무엇인지 정교한 결과를 얻는데 도움이 된다. 투입방식은 1단계에서 직장 스트레스, 가정 스트레스를 투입하였고, 2단계에서는 직장 스트레스, 가정 스트레스, 불안 요인을 투입, 3단계에서는 직장 스트레스, 가정스트레스, 불안, 자기통제력, 스트레스 대처행동, 대인관계를 투입하였다.

III. 결과 및 해석

1. 연구변인의 일반적 분석

직장인의 스마트폰 중독수준을 분석한 결과 내성($M=1.71$)이 가장 높고, 이어서 금단($M=1.70$), 일상생활장애($M=1.52$), 가상세계지향성($M=1.30$)순으로 나타났다. 성별에 따른 스마트폰 중독 위험군은 남자가 4.9%(16명), 여자 2.7%(9명)로 조사되었다. 연구대상자의 스마트폰 중독수준은 총 7.6%로 나타났다.

스마트폰 중독, 스트레스, 불안, 스트레스대처, 대인관계 변인의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 이변량 상관분석을 실시하였다. 스마트폰 중독은 스트레스, 불안과

유의한 정적 상관을 가지고 있었으며, 그중에서 불안이 가장 높은 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 스마트폰 중독과 자기통제, 스트레스대처, 대인관계는 유의미한 부적 상관을, 특히 자기통제와는 부적 상관이 가장 크게 나타났다.

2. 인구학적 배경에 따른 스마트폰 중독의 차이

인구학적 배경에 따라 스마트폰 중독의 차이를 살펴본 결과 성별, 연령, 결혼 유무, 직급, 수면패턴이 유의한 차이가 있었다. 이는 직장 여성인 경우 직장 남성보다 중독수준이 더 높았다. 연령은 낮아질수록 중독수준이 높았고, 20대가 가장 높고 이어서 30대, 40대 순이다. 결혼 유무에서도 차이가 있었는데, 기혼자 보다 미혼자일수록 스마트폰 중독이 더 높았다. 직급에 따른 차이는 직급이 낮을수록 중독수준이 더 높았으나, 대리과 사원 순으로 차이를 보였다. 수면패턴의 차이는 야간시간대에 잠을 잘 경우 중독수준이 더 높았다.

3. 직장인의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인

남성의 스마트폰 중독에 미치는 영향력을 살펴보면 다음과 같다. 모델 1에서는 직장 스트레스($\beta=.23, p<.01$)가 유의하였으나, 모델 2에서는 영향력이 사라졌다. 모델 2에서는 불안($\beta=.27, p<.001$)이 유의한 영향력을 나타냈고, 모델 3에서도 영향력($\beta=.23, p<.01$)이 여전히 유의한 것으로 나타났다. 이는 전체변량의 15%를 설명한다. 남자의 경우 불안요인이 스마트폰 중독에 중요한 영향요인임

〈표 10〉 남자 직장인의 스마트폰 중독 영향요인

단계	독립변인	Model 1		Model 2		Model 3	
		β	t	β	t	β	t
1	직장 스트레스	.23	2.87**	.15	1.81	.14	1.74
	가정 스트레스	.03	.37	.01	.08	.02	.30
2	불안	-	-	.27	4.14***	.23	3.33**
3	자기통제	-	-	-	-	-.09	-1.08
	스트레스 대처	-	-	-	-	-.12	-1.74
	대인관계	-	-	-	-	.02	.29
	R^2	.06		.12		.15	
	ΔR^2	.06		.06		.02	
	F	8.03***		11.41***		6.92**	

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

〈표 11〉 여자 직장인의 스마트폰 중독 영향요인

단계	독립변인	Model 1		Model 2		Model 3	
		β	t	β	t	β	t
1	직장 스트레스	.45	4.31***	.40	3.34**	.36	3.10**
	가정 스트레스	-.23	-2.09*	-.25	-2.25*	-.22	-2.03*
2	불안	-	-	.20	1.78	.10	.87
3	자기통제	-	-	-	-	-.30	-2.69**
	스트레스 대처	-	-	-	-	.14	1.21
	대인관계	-	-	-	-	-.01	-.06
	R^2	.19		.22		.30	
	ΔR^2	.19		.03		.07	
	F	9.34***		7.46**		5.27**	

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

을 알 수 있다.

여성의 스마트폰 중독에 미치는 영향력을 살펴보면 다음과 같다. 직장 및 가정스트레스는 모델 1과 모델 2, 모델 3에서 유의한 영향력을 나타냈다. 모델 3에서는 직장 스트레스($\beta = .36, p < .01$), 가정 스트레스($\beta = -.22, p < .05$)와 자기통제력($\beta = -.30, p < .01$)에서 유의한 결과로 나타났다. 이는 전체 변량의 30%를 설명하였다. 여성의 경우 직장 스트레스 요인이 가장 높은 영향력의 차이를 보였고, 가정 스트레스는 중독수준을 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 자기통제력($\beta = -.30$)이 유의한 영향요인으로 나타나 자기통제가 높을수록 스마트폰 중독이 감소된다고 볼 수 있다.

요약해 볼 때, 여성의 경우 직장 스트레스($\beta = .36$)가 남성($\beta = .14$)보다 2.6배나 높았고, 남성은 불안($\beta = .23$)요인이 여성($\beta = .10$)보다 2.3배 더 높게 나타났다. 남성은 불안요인이, 여성은 직장 스트레스가 높은 경우 스마트폰 중독에 영향을 미친다. 반면에 여성은 가정에서 경험하는 스트레스($\beta = -.22$)와 자기통제력($\beta = -.30$)이 감소될수록 중독 수준을 낮추는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 성인의 스마트폰 사용에도 관심을 가져야 한다는 관점에서 스마트폰 중독에 미치는 영향요인을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 직장인 대상을 중심으로 성별에 따라 스마트폰 중독이 어떠한지를 살펴보았다. 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 직장인의 인구학적 특성에 따라 스마트폰 중독에 차이를 보였다. 구체적으로는 성별, 연령, 결혼유무, 직급, 수면패턴이 유의한 차이가 있었다. 성별차이는 직장 여성이 직장 남성보다 중독수준이 더 높았다. 여성이 중독수준이 더 높은 것은 소셜 미디어를 통한 커뮤니케이션에 대한 욕구가 남성 보다 더 높기 때문이다. 이인희(2014)의 연구는 중장년층 여성들이 남성 보다 스마트폰 중독이 더 높다고 밝힌 것과 일치한다. 또한 연령대가 낮을수록 중독수준의 차이를 보였다. 20대가 가장 높았고 이어서 30대, 40대 순으로 나타났다. 결혼에 따른 차이는 기혼자 보다 미혼자가 스마트폰 중독이 더 높았다. 또한 직급이 낮을수록 중독수준이 더 높았는데 대리 사원 순으로 차이를 보였다. 젊은 연령대는 디지털기에 익숙하기 때문에 직장에서도 의존도가 높은 것으로 이해할 수 있다. 평소의 습관적 사용이 직장생활에 적용될 수 있다는 점에서 중요성을 보여준다. 또한 직장인의 수면패턴을 분석한 결과 규칙적인 수면습관 보다 불규칙적인 수면습관의 집단에서 스마트폰 중독이 더 높았다. 밤늦은 시간까지 활동하는 경우 스마트폰 사용을 높게 되어 중독으로 이어질 수 있다. 이러한 결과는 인터넷 중독 고위험군은 일반 사용자에 비해 야간시간에 인터넷을 집중적으로 사용한다고 밝힌 연구와도 일치한다(강도원 외, 2015). 이처럼 불규칙적인 수면습관은 스마트폰 사용과 관계되어 직장생활에 어려움을 주는 요인이 된다.

요약해보면, 직장인의 스마트폰 하루 평균 사용시간이 3.9시간으로 사용시간이 길어질수록 스마트폰 중독(7.6%, 위험군)으로 이어지고 있다. 이는 직장인을 대상으로 연구

한 강주연(2012)의 6% 수준보다는 다소 높게 나타났으며, 대학생을 대상으로 한 유승숙, 최진오(2015)의 16.4% 수준보다는 2배 정도 낮다. 이는 직장인을 포함한 성인의 경우 주변으로부터 통제를 받지 않기 때문에 과도한 사용에 대해 자기인식이 부족함을 내포한다. 아직은 성인의 경우 청소년과 대학생의 중독 수준까지는 아니지만 꾸준히 증가되고 있어 경각심이 필요하다.

둘째, 성별에 따라 스마트폰 중독에 유의한 영향력의 차이를 보였다. 직장 여성의 경우 남성보다 스마트폰 중독의 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 여성은 직장 스트레스, 가정 스트레스, 자기통제력 요인이 유의한 영향력을 보였다. 공기업에서 근무하는 직장 여성이 남성에 비해 직장생활에 더 어려움이 있음을 알 수 있다. 우리나라 공기업의 여성취업비율이 꾸준히 증가되고 있으나 여전히 남성비율이 더 높은 것이 현실이다. 여성이 남성보다 상대적으로 불리한 노동시장 환경으로 인해 업무 중요도에서 소외되거나 반복적인 업무를 우선순위로 맡게 된다. 이에 직장여성이 남성 보다 직무 스트레스를 더 많이 느끼는 이유는 역할 스트레스, 직업적 고정관념, 성관련 갈등 등이 요인으로 확인되고 있다(이종목, 2008). 직장 여성은 개인의 능력과 욕구와는 다른 부적합한 업무환경들로 인해 스트레스를 경험 하는 것이다. 이는 직장에서 스트레스를 경험할 경우 자신의 감정을 빠르게 표현할 수 있는 스마트폰을 통해 불편한 감정을 벗어나려할 가능성이 높다고 밝힌 연구와 일치한다(강주연, 2012). 스트레스로 인한 긴장감을 스마트폰으로 해결하려는 습관들이 중독으로 이어지고 있다.

또한 직장인 여성은 남성 보다 가정생활 스트레스에 민감하게 적용되어 스마트폰 중독과 관련되었다. 이는 여성이 남성 보다 직장과 가정에서 어려움에 더 놓여있다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 직장과 가정에서 스트레스가 높을수록 스마트폰 사용이 증가되고 업무몰입에 어려움을 준다고 밝힌 연구와 같은 맥락이다(오예근, 김정은, 2017). 반면에 가정에서 스트레스가 낮을수록 중독 수준이 감소되는 것으로 이해할 수 있다. 가정에서 심리적 안정감을 제공받을 때 내적통제력이 강화되어 스마트폰 사용이 감소되는 것이다. 이와 관련하여 본 연구에서는 자기통제력이 스마트폰 중독을 낮추는 영향요인으로 확인되었다. 따라서 성인의 자기통제력 요인은 청소년과 대학생 대상의 스마트폰 중독을 설명하는 변인들과 그 설명력이 유효함을 보여준다.

반면, 남성은 불안요인이 스마트폰 중독을 증가시키는

영향요인으로 확인되었다. 불안이 높을수록 스마트폰 사용이 높아진다. 직장인 남성이 여성보다 불안이 더 높은 것은 부정적인 감정을 자주 털어내지 못하고 내적으로 억압하기 때문이다. 이러한 결과는 청소년과 대학생의 스마트폰 중독과 불안과의 관계 연구가 본 연구결과를 뒷받침해 준다. 불안수준이 높을수록 스마트폰 중독도 증가되나(유승숙, 최진오, 2015; 정희진, 2014), 남학생이 여학생보다 스마트폰 중독과 불안이 더 관계된다고 보았다(금창민, 2013). 하지만 직장인이 경험하는 불안은 일반 성인과는 다르고, 성별에 따라서도 인식수준에 차이가 있다. 직장의 업무량이나 책임의식 등에서 남성이 더 높은 직무스트레스를 느끼고, 감정적인 부분과 관련해서는 여성이 더 많은 직무스트레스를 겪는다(Antonious, 2006). 특히 회사의 권위적인 조직문화, 과중한 업무, 책임감 압박 등이 긴장과 불안을 유발한다(김양희 외, 2007). 더욱이 직급이 낮을수록 역할갈등, 성과평가, 직무불안정, 임금체제 등의 요인들이 스트레스로 적용되어 불안을 유발하는 것이다. 이러한 관점에서 앞서 밝힌 연령과 직급수준 차이에서도 같은 일관성을 보여준다. 본 연구에서는 직장인 남성의 불안요인을 구체적으로 파악하지는 않았으나 후속 연구에서는 이와 관련하여 파악해 볼 필요가 있다.

본 연구결과를 기반으로 정책적 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 직장인의 스마트폰 중독 연구 확대가 필요하다. 본 연구에서 밝혀졌듯이 연령과 직급이 낮고 미혼자 일수록 스마트폰 사용문제와 관련되었다. 현재 청소년, 대학생 순으로 스마트폰 과다사용자가 높으나 이들이 점차 직장인으로까지 흡수되고 있다. 평소에 올바른 사용습관이 훈련되지 않는다면 직장생활적응에 어려움을 준다는 점을 시사한다.

둘째, 직장인들의 마음 돌봄 서비스가 기업복지적인 차원에서 제공되어야 한다. 직장인의 스마트폰 중독을 증가시키는 원인으로 여성은 스트레스가, 남성은 불안이 중요한 영향요인으로 밝혀졌다. 따라서 성별에 따른 욕구와 직업의 특수성 등 접근방법이 다르게 적용되어 전문기관을 통해 서비스지원이 제공되어야 한다. 성인들도 마음챙김, 회복탄력성, 스트레스 대처방식을 높임으로서 스마트폰 사용량을 조절할 수 있다는 연구가 확인되고 있다(고은영, 김은향, 2017; 구민준, 2016). 이에 건강한 직장문화가 조성될 수 있도록 차별화된 서비스가 필요하다.

셋째, 직장인을 위한 스마트폰 예방교육이 필요하다. 스마트폰에 몰입되는 원인요인을 이해하고 예방에 도움을 줄 수 있는 프로그램이 제공되어야 한다. 지금까지의 예

방적 접근은 청소년 대상에만 초점이 있었으나, 앞으로는 직장인 대상 예방교육에도 관심을 기울여야 한다. 특히 성인의 경우는 독립적이고 주변사람으로부터 감독을 덜 받기 때문에 스스로 문제를 인지하지 못할 경우 중독에 더 노출되기 쉽다. 이러한 측면에서 정기적인 예방교육이 필요함을 시사한다.

그동안 성인 대상 스마트폰 중독연구는 초기 단계에 머물러 있어 다각적인 접근이 부족하였다. 그러나 본 연구는 스마트폰 중독에 미치는 여러 요인을 고려하여 성별에 따라 검토하였다. 이러한 연구는 직장인의 스마트폰 중독을 사전에 예방하는데 필요한 기초적인 자료를 제공하였다는 것에 본 연구의 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제안은 다음과 같다. 본 연구는 한 곳의 공기업을 대상으로 실시하였으므로 연구결과를 일반화하는데 한계가 있었다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 기업에서 근무하는 직장인을 대상으로 확대하여 살펴볼 필요가 있다. 또한 직장인 남성의 경우 스마트폰 중독과 불안요인이 관련성이 있었다. 이에 후속 연구에서는 불안요인을 보다 구체적으로 파악하여 그 관련성을 살펴보는 연구가 필요하다. 마지막으로 직장인의 연령이 낮을수록 스마트폰 중독과의 관련성이 높았는데 후속연구에서는 연령대를 세분화하여 인과관계를 파악하는 연구가 필요하리라 본다.

주제어: 스마트폰 중독, 스트레스, 불안, 성별차이

REFERENCES

- 강도원, 소민아, 이태경(2015). 성인 인터넷 중독과 일주기 리듬의 연관성. *수면정신생리*, 22(2), 57-63.
- 강주연(2012). 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식, 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강희양, 박창호(2012). 스마트폰 중독척도의 개발. *한국심리학회지*, 31(2), 563-580.
- 경승구, 김진욱(2019). 청소년의 스마트폰 중독에 관한 연구: 스마트폰 과의존, 게임중독, SNS 중독 영향요인의 비교를 중심으로. *생명연구*, 52, 179-200.
- 고명희, 조복희(2006). 초등학교 5,6학년 학생의 인터넷 중독과 스트레스 대처행동과의 관계. *한국학교보건학회지*, 19(1), 45-54.
- 고은영, 김은향(2017). 불안과 우울이 스마트폰중독에 미치는 영향: 성별조절효과를 중심으로. *디지털융복합연구*, 15(5), 419-429.
- 김양희, 김영택, 선보영, 고상백(2007). *서비스직 여성근로자의 직무스트레스 실태 및 관리방안*. 한국여성정책연구원 연구보고서. 서울: 한국여성정책연구원.
- 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2020). *2019년 스마트폰 과의존 실태조사*. 대구: 한국정보화진흥원.
- 구민준(2016). 성인의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계: 마음챙김과 회복탄력성의 효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 금창민(2013). 중고등학생이 스마트폰 ‘중독경향’과 정신건강문제에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 김경은(2013). 가정폭력경험과 청소년의 사이버폭력 가해행동 관계에서 학교폭력의 매개효과. *한국가족복지학*, 18(1), 5-30.
- 김교현, 변서영, 임숙희(2012). 성인용 스마트폰 중독 척도의 개발. *충남대학교 사회과학연구소*, 27(1), 131-154.
- 김보경, 백용매, 허창구(2016). 애착과 스마트폰 및 SNS 중독의 관계에서 대인관계 문제의 매개효과. *청소년학연구*, 23(3), 483-502.
- 김병년(2013). 대학생의 자기통제력과 스마트폰 중독 간의 관계에서 우울의 매개효과. *한국가족복지학*, 39권, 49-81.
- 김수경, 신혜리, 김영선(2020). 중고령자의 교육수준에 따른 스마트폰 과의존 간의 관계성 연구: 스마트폰 과의존 예방교육 이용의향 조절효과를 중심으로. *사회과학연구*, 31(1), 31-46.
- 김수을, 김소영(2016). 간호대학생의 대인관계, 우울이 스마트폰 사용수준에 미치는 영향. *한국자료분석학회*, 18(1), 563-574.
- 김정희(1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 7(1), 44-69.
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. *고려대학교 행동과학연구소*, 7(1), 127-138.
- 남상준(2014). 청소년 스마트폰 중독과 정서행동 문제와의 관계. 전북대학교 석사학위논문.
- 류인찬(2016). 게임몰입과 게임중독의 관계에서 대인관계

- 기술과 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박영신, 이경란, 안자영, 이상희(2015). 직장인의 스트레스 증상과 대처 관련 변인에 대한 연구 정서지원, 자기효능감, 직무만족도, 직무성취도를 중심으로. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 21(3), 317-338.
- 배성만, 고영삼(2017). 장노년층의 스마트폰 과의존 영향 요인에 대한 탐색적 연구. *디지털융복합연구*, 15(7), 111-121.
- 백혜영, 유서현, 조성상(2016). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 대인관계의 매개효과를 중심으로. *한국자료분석학회*, 18(3), 1621-1635.
- 오예근, 김경은(2017). 직장인의 스트레스와 불안이 업무 몰입에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과를 중심으로. *디지털융복합연구*, 15(9), 487-495.
- 유승숙, 최진오(2015). 대학생의 스마트폰 중독과 우울, 불안, 공격성의 관계: 자기통제의 조절효과. *청소년 시설환경*, 13(1), 131-144.
- 육성필, 김중술(1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 임상적 연구: 환자군과 비환자군의 비교. *한국심리학회지: 임상*, 16(1), 185-197.
- 이다현(2013). 직장인 스트레스 분석: 대기업을 중심으로. 인하대학교 석사학위논문.
- 이동한, 이환배, 김대진, 이상규(2015). 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독경향과 성격특성. *정신의학*, 19(2), 82-89.
- 이순희, 차은정(2014). 대학생의 우울, 자아존중감, 대인 관계가 스마트폰 과다사용에 미치는 영향: 보건계 열학생을 중심으로. *한국자료분석학회*, 16(5), 2781-2793.
- 이상준(2015). 청소년의 스마트폰 중독 및 스마트폰 게임 중독에 따른 보호요인과 위험요인의 비교연구. *청소년복지연구*, 17(2), 55-79.
- 이인희(2015). 중장년층의 스마트폰 이용성향 및 중독이 스트레스에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 이종목(2008). *직무스트레스의 이해와 관리전략*. 광주: 전남대학교 출판부.
- 임경자, 황순정, 최미아, 서남래, 변주나(2013). 일 대학생들의 스마트폰 중독과 정신건강과의 관계. *한국학 교보건학지*, 26(2), 124-406.
- 장희정, 박윤경(2015). 대학생들의 스마트폰 사용수준에 따른 자기통제력, 정신건강, 대인관계비교. *한국산 학기술학회논문지*, 16(1), 146-154.
- 정민정, 탁진국(2004). 성별과 직급에 따른 직무스트레스 원에서의 차이: 서비스직 종사자를 중심으로. *한국 심리학회지: 건강*, 9(3), 729-741.
- 정보통신정책연구원(2019). *2019 한국미디어패널조사*. 충북: 한국정보통신정책연구원.
- 정은주, 안창일(2012). 직장인의 직무 스트레스와 스트레스 대처 전략에 관한 성차연구. *여성연구*, 82(1), 137-162.
- 정희진(2014). 우울과 불안이 청소년 스마트폰 중독에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 전혜숙, 전종철(2019). 청소년 친구 및 학교 스트레스가 스마트폰중독에 미치는 영향: 우울, 불안의 매개효과를 중심으로. *청소년복지연구*, 21(1), 1-28.
- 조혜영(2016). 스트레스가 성인의 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자기통제력, 신경증과 외향성의 매개효과. 한국상담대학원 석사학위논문.
- 진미령, 신성만(2016). 애착외상, 자아존중감, 우울, 자기 통제력이 청소년의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 31-53.
- 최진오(2019). 초등학생의 학교폭력 피해, 가해 및 사이버 불링 피해, 가해의 구조적 관계: 스마트폰과의존의 매개효과. *초등교육연구*, 32(4), 53-78.
- 한국정보화진흥원(2012). *스마트폰 중독 진단 척도개발*. 대구: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원(2015). *2014년 인터넷 중독 실태조사*. 대구: 한국정보화진흥원.
- Antoniou, A.S., Polychroni, F., & Vlachakis, A.N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and highschool teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 682-690.
- Bien, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.

- Cox, T. (1993). Stress management and stress research: Putting theory to work. *HSE Contract Research Report*, London: HMSO.
- Cunningham, W. B. (1983). Teacher burnout, *The Urban Review*, 15(1), 37-51.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-496.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789.
- Oliver, J. E., Mansell, A., & Jose, P. E. (2010). A longitudinal study of the role of negative affectivity on the work stressor strain process. *International Journal of Stress Management*, 17(1), 56 - 77.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. In C.D. Spielberger(Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*(Vol.1, p.357-374). New York: Academic Press.
- Taylor, K., & Silver, L. (2019). Smartphone ownership is growing rapidly around the world, but not always equally. Retrieved from Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2019/02/05/smartphone-ownership-is-growing-rapidly-around-the-world-but-not-always-equally/>.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of A new Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yoo, M., Lee, S., & Kang, M. Y. (2015). Gender and educational level modify the relationship between workplace mistreatment and health problems: A comparison between South Korea and EU countries. *Journal of Occupational Health*, 57(5), 427-437.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.

Received 13 August 2020;

1st Revised 23 September 2020;

Accepted 4 October 2020