

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.4.591>

JCCT 2021-11-72

코로나19 환경에서 대학생들의 스트레스, 스트레스 대처와 스마트기기 과의존의 관계 : 마음챙김의 조절효과

The Relationships between College Students' Stress, Coping with Stress and Smart Devices Overdependence in the COVID-19 Pandemic : the Moderating Effect of Mindfulness

구혜경*

Goo, Hye Kyoung*

요약 사회적으로 스마트기기를 통한 활용교육이 증가하고, 메타버스 등의 다양한 콘텐츠가 증가하면서 하면서 대학생들의 스마트기기의 과의존 또는 중독, 학습효과의 저하 등에 대한 부작용이 적지 않게 나타나고 있다. 이러한 스마트기기의 과의존은 왜 발생하는지를 파악하기 위해 스트레스, 스트레스 대처를 통한 구조적 관계를 분석하였다. 또한 대학생의 마음챙김 정도에 따라 이러한 구조적 관계에 차이가 나타나는지를 분석하였다. 분석결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 대학생들이 지각하는 스트레스가 높아질수록 스트레스 대처가 높아지는 것으로 나타났다. 둘째, 적극적 대처가 높아질수록 스마트기기의 과의존이 낮아지고, 소극적 대처가 높아질수록 과의존이 높아지는 것으로 나타났다. 셋째, 마음챙김의 정도가 높을수록 스트레스에 대해 적극적 대처가 이루어지고 이로 인해 과의존은 낮아지며, 마음챙김의 정도가 낮을수록 스트레스에 대해 소극적인 대처가 이루어짐으로 인해 스마트기기의 과의존이 높아지는 것으로 나타났다.

주요어 : 코로나 19 스트레스, 스트레스 대처, 적극적 대처, 소극적 대처, 스마트기기 과의존

Abstract Recently, as education on the use of smart devices increases, there are many side effects such as dependence on smart devices, addiction, and decline of learning effects. This study analyzed the structural relationship between stress and stress coping to understand why dependence on smart devices occurs. Structural equation modeling using Amos was performed to verify the hypothesis. First, it was found that the higher the perceived stress of university students, the higher the stress coping. Second, the higher the active coping, the lower the dependence on smart devices, and the higher the passive coping, the higher the dependence. Third, it was found that there was a difference in the structural relationship according to mindfulness.

Key words : COVID-19 Stress, Stress Coping, Active Coping, Passive Coping, Overdependence

*정회원, 서원대학교 경영학부 조교수 (제1저자)
접수일: 2021년 10월 29일, 수정완료일: 2021년 11월 1일
게재확정일: 2021년 11월 6일

Received: October 29, 2021 / Revised: November 1, 2021
Accepted: November 6, 2021
*Corresponding Author: goohk@hanmail.net
School of Business Administration, Seowon Univ, Korea

1. 서론

코로나19가 장기화됨에 따라 사회적으로 재택근무와 비대면 화상 회의 등이 일상화되어 가고 있고 대부분의 교육 기관 또한 비대면 교육으로 전환하여 이러한 변화에 적응해나가고 있는 중이다. 대학의 경우도 학습관리 시스템 (LMS)의 구축으로 비대면 수업으로의 전환을 통해 교육을 활성화하려고 노력하였다 [1].

이러한 사회적으로 엄청난 변화를 겪고 있으며 사람들은 스트레스, 우울, 불안 등과 같은 정신 및 심리적으로 어려움을 겪고 있다. 코로나시대의 정신건강에 대한 조사에서 응답자의 47.5%가 코로나19로 인한 정신건강에 심각한 수준의 우울과 불안을 경험하는 것으로 나타났다 [2]. 이러한 심리적 스트레스, 불안 등을 해소하기 위해 사람들은 여러 가지 대처방안들에 대해 모색하게 되었다. 스트레스 대처는 스트레스에서 벗어나기 위하여 노력하는 과정으로, 스트레스 상황에서 좌절이나 저해요소를 극복하여 적극적으로 문제를 해결해 나가는 노력을 기울이는 적극적 대처와 자신의 감정이나 생각 등을 내부로 투여하여 문제를 피하거나 방어하는 방식의 소극적 대처로 구분한다 [3].

급격하게 변화하는 환경으로 인한 스트레스는 사회적 우울이나 불안감을 느끼게 하므로 이를 해소하기 위해 사람들은 스마트기기의 사용이 증가하였다. 2020년 조사에 의하면 응답자의 44.3%가 코로나19이후 스마트폰 사용이 늘었다고 조사되었다 [4]. 스마트기기는 시간이나 공간 제약이 없는 곳에서 즉각적이며, 신속하게 메신저, 영화·동영상, 뉴스보기, 검색 등의 다양한 콘텐츠를 활용할 수 있는 이점 때문에 그 사용이 점점 증가하고 있다. 또한 최근 SNS보다 더 적극적으로 가상현실 속에서 사람들과 관계를 형성할 수 있는 메타버스 (metaverse)와 같은 증강현실 콘텐츠 이용이 급증하고 있어 스마트기기의 과의존은 더욱 높아질 것으로 보인다.

사람들은 자신이 얼마나 스마트기기의 과다사용 상태에 있는지를 인식하지 못할 만큼 스마트폰 등의 스마트기기 과의존이 급격하게 증가하고 있다. 과의존은 중독을 대신하는 용어로서, 개인의 삶에서 스마트폰 등의 이용이 가장 중요한 활동이 되며, 스마트기기의 이용에 대한 조절능력이 감소하여 신체적, 심리적 및 사회적으로 부정적 결과를 경험함에도 불구하고 스마트기기를

지속적으로 이용하는 형태를 의미한다 [2]. 인터넷이나 모바일 상에서 과도하게 몰입하여 금단과 내성을 경험하고 일상에 지장을 있는 것을 일컫는 개념으로 '중독 경향성'이라는 개념을 중독의 개념으로 주로 사용되고 있다 [5].

스마트폰 이용자 중 과의존위험군 비율이 전년대비 23.3%로 전년대비 3.3% 증가한 것으로 나타났으며, 일이나 학업 등의 목적 이외에 스마트폰을 사용하는 시간이 75.1%인 것으로 나타났다. 또한 20대가 과의존 위험에 가장 취약한 것으로 나타났으며, 과의존위험군 비율이 대학생들에서 가장 높게 상승한 것으로 나타났다. 조사응답자의 81.9%가 우리 사회의 스마트폰 과의존 문제에 대해 인식하고 있는 것으로 나타났다 [4].

사회전반에 우울, 불안 및 스트레스가 증가하고 있는 상황에서 사람들의 사회·심리적으로 안정이나 스트레스에 대처할 수 있도록 도움을 주는 요소로 마음챙김 (mindfulness)의 역할이 주목받고 있다. 마음챙김은 서양 치료방법의 한계를 보완해 줄 수 있는 치료방법으로, 불안과 중독분야에서 많이 쓰이고 있다. 마음챙김은 현재의 순간에 의도적으로 주의를 기울임으로 매순간을 비판단적으로 알아차리는 것이다 [6]. 이는 자기 내면과 외부환경에 대한 매순간을 즉각적인 경험에 주의를 기울임으로써 자신과 상황을 명료하게 바라볼 수 있게 해준다. 이러한 마음챙김은 스트레스를 주는 갈등상황을 편안하고 유연하게 받아들여서 긍정적인 효과를 발생시킨다 [7]. 또한 대학생들의 비대면 마음챙김 프로그램을 실시한 집단과 그렇지 않은 집단을 비교한 결과, 마음챙김을 받은 대학생들의 스트레스 대처에 효과가 있는 것으로 나타났다 [6].

20대 대학생들은 성인 초기 발달단계상 친밀감과 대인관계 형성을 통한 소속감의 욕구가 높은 시기이다 [8]. 이러한 시기에 시간이나 공간상의 제약의 한계가 없는 스마트기기를 통한 자신표현, 관계형성에 대한 욕구충족을 위해 스마트기기를 사용하거나 스마트기기를 통한 비대면 수업의 증가로 인해 스마트기기 과의존으로 이어지게 된다.

선행연구에 의하면, 스마트기기의 과의존은 신체적으로 수면시간이나 수면의 질에 영향을 끼칠 뿐만 아니라 기억력이 낮아지는 등의 인지능력을 저하시킨다 [9]. 또한 스마트기기의 과다사용은 사용자들로 하여금 우울감, 불안감 등의 부정적 감정을 느끼게 한다. 학습스

트레스가 높은 학생들은 수업에 흥미를 잃어 수업참여도가 낮아지게 되고 이로 인해 참여도가 낮은 학생들은 언제나 이용가능한 스마트폰에 빠져드는 경향이 높다 [10]. 마음챙김이 높은 경우 인터넷 중독이 적은 것으로 나타났다. 마음챙김의 정도가 높을수록 스트레스에 대한 문제를 적극적으로 대처하여 스마트기기의 과의존 경향이 더 낮을 것으로 생각해 볼 수 있다 [11].

이러한 측면에서 본 연구는 우선, 코로나19 상황에서 대학생들이 지각하는 스트레스가 어떻게 스마트기기의 과의존으로 이어지는지에 대한 그 관계를 파악하고자 한다. 둘째, 스트레스에 대한 매개효과로 스트레스 대처에 대한 매개효과를 검증하고자 한다. 셋째, 대학생들의 마음챙김의 정도에 따라 스트레스, 스트레스 대처와 스마트기기의 과의존관계에는 어떠한 조절효과가 있는지를 파악하고자 한다.

본 연구에서는 대학생들의 스트레스로 인한 스마트기기의 과의존을 중재할 수 있는 시사점을 제시하고, 스트레스 대처방식 및 마음챙김에 따른 차별화된 전략적 시사점을 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구모형

본 연구는 코로나19 상황에서 대학생들이 지각하는 스트레스가 스마트기기의 과의존에 어떠한 영향을 미치는지를 파악해보고자 한다. 지각된 스트레스가 스트레스 대처를 통해 스마트기기의 과의존에 이르는 매개효과를 검증하여 스트레스를 지각한 대학생들의 어떠한 스트레스 대처가 스마트기기의 과의존을 더 높게 되는지에 대해 구체적인 관계를 파악해보고자 한다. 또한 이러한 관계에서 대학생들의 마음챙김은 어떠한 조절효과를 발생시키는지를 실증분석을 통해 그 관계를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 본 연구는 기존의 코로나19로 인한 스트레스, 대학생들이 지각하는 학업 및 생활관련 스트레스 등에 관한 연구를 바탕으로 대학생들의 코로나19 상황에서 지각하는 스트레스의 개념을 제시하고, 스트레스로 인해 나타날 결과요인으로 스트레스 대처 및 스마트기기의 과의존을 제시하였다. 장기간 지속되고 있는 코로나19로 인해 대학생들은 학업 및 생활에서 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 스트레스가 어떠한 스트레스 대처과정을 거쳐 스마트기기의

과의존으로 이어지게 되는지에 대해 구조적 관계를 살펴보고자 한다. 또한 이러한 구조적 관계가 대학생들의 마음챙김의 정도에 따라 그 관계에 차이가 나타나는지를 살펴보기 위해 연구모형을 설정하였다.

2. 측정

1) 코로나19 스트레스

스트레스는 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정으로 정의하고 있다. 또한 개인에 따라 차이가 있지만 환경의 다양한 요인들과의 상호작용의 결과로 나타나는 신체 및 사회·심리적 조건과 관련된 개인의 내부적 반응으로 볼 수 있다 [12].

코로나19로 인해 대학생들이 지각하는 스트레스를 측정하기 위하여 ‘한국인을 대상으로 한 코로나19 스트레스 척도(COVID-19 Stress Scale for Korean People : CSSK)의 ‘감염에 대한 두려움’과 ‘사회적 거리두기로 인한 어려움’ 요인 [13]과 대학생의 수업관련, 생활관련 및 대인관계 관련 스트레스 경험에 대한 척도 [14]들을 수정·보완하여 측정하였다. 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 코로나19 상황에서 대학생들이 지각하는 스트레스를 감염위험, 사회적 대인관계, 대학수업 및 대학생활 관련 의 4가지 차원으로 구분하였다.

2) 스트레스 대처

대학생들이 스트레스에 대해 어떻게 대처하고 있는지를 파악하기 위해 Folkman and Lazarus(1985)의 연구를 바탕으로 하여 한국어로 번역하여 수정한 척도를 사용하였다 [15, 16]. 이들의 연구를 바탕으로 스트레스 대처에 관한 24개 문항에서 적극적 대처와 소극적 대처를 측정할 수 있는 문항들을 선별하여 코로나 상황에서 대학생들이 지각하는 스트레스에 대한 대처방안을 측정하기 위해 적합한 10개의 질문문항을 선택하고 본 연구에 적합하도록 문항을 수정·보완하여 측정항목으로 사용하였다.

3) 스마트기기 과의존

스마트기기 과의존은 자기진단용 스마트폰 척도(S-scale)을 사용하여 스마트기기 과의존 경향을 측정하였다 [17]. 스마트기기의 과의존을 측정하기 위해 일상생활 장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성 등을 바탕으로

로 구성된 15개 문항과 대학생들을 대상으로 SNS 중독을 측정할 항목들을 본 연구에 맞도록 수정·보완하였다 [18].

4) 마음챙김

대학생들의 마음챙김의 정도를 측정하기 위하여 인지적 및 정서적 마음챙김의 척도를 바탕으로 [19] 본 연구의 목적에 맞게 문항을 수정 및 보완하여 설문에 사용하였다.

3. 자료분석

코로나19로 인해 일상생활이나 대학생활에서 스트레스가 많이 발생하고 있다고 응답한 학생들 중에서 스마트기기의 과의존 또는 중독에 대해 분석하기 위해서 스마트기기에 대한 일정 시간 이상의 이용경험이 필요하다고 판단하였다. 이에 수업이나 과제를 위해 스마트기기를 사용하는 시간을 제외하고 하루에 1시간 이상 스마트기기를 사용하고 있다고 응답한 20대 남녀 대학생들을 대상으로 자료를 수집하였다. 수집된 응답들 중에서 스트레스가 없다고 응답한 학생들을 제외하고, 스마트폰 등의 스마트기기를 1시간 미만으로 사용한다는 응답한 설문 및 불성실한 응답을 제외한 총 204부를 통계분석자료로 이용하였다.

III. 결과분석

1. 응답자 특성

조사에 참여한 대학생들 중에서 남학생 110명(53.9%), 여학생은 94명(46.1%)이 응답한 것으로 나타났다. 20세 이하 응답자는 48명(23.5%), 21세~23세는 102명(50.0%), 24세 이상은 54명(26.5%)로 나타났다. 총 204명의 응답자들 중에서 21세~23세의 연령대가 가장 많은 것으로 나타났다.

2. 변수의 신뢰성과 타당성분석

본 연구에서는 측정항목들의 타당성 및 신뢰성을 분석하기 위해 신뢰도 분석과 탐색적 요인분석을 실시하였다. 아이겐값 1 이상을 기준으로 추출된 요인들은, 추출된 각 요인들은 0.5이상의 요인적재값(factor loading)을 가지고 있는 타당한 항목들로 구성하였다. 코로나 상황에서의 대학생의 스트레스는 감염위험에 관한 스

트레스, 사회적 관계 및 의사소통의 어려움, 대학생활관련 및 대학생활관련 스트레스를 하위차원으로 보았으며, 스트레스 대처는 적극적인 대처와 소극적인 대처를 하위차원으로 보았다. 또한 SNS 과의존은 일상생활장애, 가상세계 지향성, 단불안, 중단실패를 하위차원으로 설정하였다. 각 측정항목에 대한 신뢰성계수는 0.7이상으로 각 요인들은 신뢰성이 있는 것으로 확인되었다.

또한 코로나19 상황에서의 대학생들의 스트레스, 스트레스 대처, 마음챙김 및 과의존에 대한 각각의 개별 요인의 단일차원성 검증을 통해 설문에 구성된 측정항목들이 단일 개념을 구성하고 있는 것을 확인하였다. 단일차원성 검증을 통해 확인된 개념들을 바탕으로 한 전체 확인적 요인분석결과, AVE와 개념신뢰도(CR)의 값이 집중타당성을 판단하는 기준을 충족하고 있으므로 측정모델의 집중타당성은 확인되었다. 또한 분석에 이용되는 측정변수들 간의 상관관계 값과 개념들의 \sqrt{AVE} 값을 비교하여 판별타당성을 확인하였다. \sqrt{AVE} 값과 변수들과의 상관관계 값을 비교한 결과, 분석에 포함된 모든 측정변수들은 판별타당성이 높은 것으로 나타났다. 전체 확인적 요인분석결과, 연구모형은 집중타당성 (convergent validity)과 판별타당성 (discriminant validity)을 높은 것으로 확인되었다.

본 연구에서는 코로나 19상황에서의 대학생들의 스트레스, 스트레스 대처, 과의존 및 마음챙김의 개념들을 검증하기 위해 스트레스 요인, 과의존 및 마음챙김의 개념들은 고차수준의 구성개념(higher-order factor construct)으로 first-order CFA를 실시하여 하나의 잠재요인으로 구성하였다.

3. 가설검증

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 구조방정식모형의 적합도지수는 $\chi^2=203.886$, $p=0.000$, $\chi^2/df=2.872$, GFI=0.876, AGFI=0.816, CFI=0.923, TLI=0.901, RMSEA=0.096 등으로, 다소 기준치보다 낮은 적합도 지수가 있지만 전반적으로 적합도지수는 기준을 충족하고 있는 것으로 나타나고 있다. 이에 본 연구모형은 전반적으로 적합한 것으로 판단할 수 있다.

<표 1>의 스트레스 대처의 매개효과를 검증한 결과를 살펴보면, 코로나상황으로 인한 대학생들의 스트레스와 적극적 대처의 경로계수는 $\gamma=0.239(t=2.330)$, 소극적 대처의 경로계수는 $\gamma=0.275(t=2.985)$ 인 것으로 통계적으로

표 1. 스트레스 대처의 매개효과 결과
 Table 1. Results of mediated effect

경로	경로계수	St. 경로계수	S.E.	t	p
스트레스 → 적극적 대처	0.239	0.189	0.103	2.330	0.020
스트레스 → 소극적 대처	0.275	0.241	0.092	2.985	0.003
적극적 대처 → 과의존	-0.207	0.138	0.119	-1.742	0.082
소극적 대처 → 과의존	0.486	0.359	0.111	4.383	0.000

모형적합도 : $\chi^2=203.886(p=.000)$, $\chi^2/df=2.872$, GFI=0.876, AGFI=0.816, CFI=0.923, TLI=0.901, RMSEA=0.096

유의한 것으로 나타났다. 또한 스트레스 대처와 스마트 기기 과의존과의 관계에서 적극적 대처는 $\beta=-0.207$ ($t=-1.742$)으로 유의수준 .05수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났지만, 소극적 대처는 $\beta=0.486$ ($t=4.383$)으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

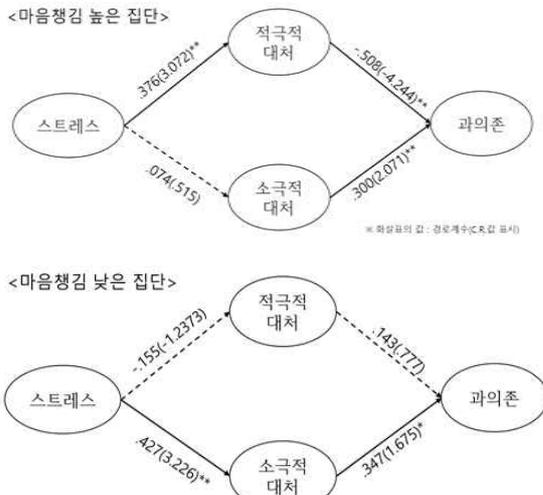


그림 1. 마음챙김의 조절효과 결과
 Figure 1. Result of moderated effect

또한 이러한 구조적 관계를 바탕으로 마음챙김의 정도에 따라 차이가 나타나는지를 분석하였다. 분석결과는 <그림 1>에 제시하였다. 마음챙김이 높은 집단에서는 스트레스가 높을수록 문제중심의 적극적인 대처를 통해 과의존을 낮추는 것으로 나타났다. 반면, 마음챙김이 낮은 집단에서는 소극적인 대처를 통해 과의존이 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 보았을 때 마음챙김의 조절효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

IV. 결론

최근 코로나가 장기화되면서 사회적으로 엄청난 변화가 일어나고 있으며, 이 변화로 인해 사람들은 스트레스, 우울, 불안 등과 같은 정신 및 심리적으로 어려움을 겪고 있다. 사회적으로 재택근무와 비대면 화상 회의 등이 일상화되어 가고 있고 대학생들도 직접 현장수업이 불가능해지는 등의 학업에 어려움이 발생하여 대학가에도 스마트기기를 통한 비대면 수업으로의 전환을 통해 교육을 활성화하고 있다. 스마트기기를 통한 활용교육이 증가하면서 스마트기기의 과의존 또는 중독, 학습효과의 저하 등에 대한 부작용이 적지 않게 나타나고 있다. 오히려 업무나 학업 등의 목적 이외에 자신의 스트레스를 해소하기 위해 메신저, 영화, 음악 등의 콘텐츠뿐만 아니라 메타버스 콘텐츠 등으로 인해 스마트폰 등의 스마트기기의 사용시간이 더 많아지고 있는 것으로 나타났다.

사람들이 세상에서 자신만 뒤처지고 있다는 공포감, 흐름을 읽지 못하고 있는 것 같다는 병적인 두려움, 사회에서 소외되는 것에 대한 불안 등과 같은 스트레스를 경험하면서 더욱 스마트기기의 과의존 현상이 심화되고 있다. 이러한 스트레스로 인한 스마트기기의 과의존 또는 중독에 이르는 심각성을 중재하는 스트레스 대처가 얼마나 중요한지를 분석하고 사람들의 마음챙김 정도에 따른 스트레스 대처방안이 달라질 수 있는지를 규명하였다.

본 연구는 이러한 스마트기기의 과의존은 왜 발생하는지를 파악하기 위해 스트레스, 스트레스 대처를 통한 구조적 관계를 분석하였다. 또한 대학생의 마음챙김 정도에 따라 이러한 구조적 관계에 차이가 나타나는지를 분석하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 코로나 상황속에서 대학생들이 지각하는 스트레스 높을수록 적극적인 대처 및 소극적 대처방안을 모색하는 것으로 나타났다. 적극적인 대처방법은 스마트기기의 과의존을 낮추는 것으로 나타났지만, 소극적인 대처는 과의존을 높이는 것으로 나타났다.

둘째, 마음챙김의 정도에 따라 이러한 구조적 관계에는 차이가 있는 것으로 나타났다. 마음챙김의 정도가 높을수록 학생들은 스트레스에 대한 적극적인 대처행동을 보이고 있으며, 스마트기기의 과의존을 낮추는 것으로 나타났다. 그러나 마음챙김의 정도가 낮은 학생들

은 소극적 대처를 통해 스트레스를 해소하려고 하는 과정에서 스마트기기의 과의존을 높이는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김의 정도가 낮은 학생들은 학업, 감염 위험 등의 스트레스를 유발하는 문제에 대해 직접적으로 접근하기 보다는 소극적인 자세 즉, 스마트폰에서 다양한 콘텐츠이용 등의 방법으로 스트레스에서 벗어나고자 한다. 이러한 과정에서 지속적인 스마트기기의 사용과 함께 과의존경향이 나타나는 것으로 볼 수 있다.

본 연구는 스트레스가 어떠한 경로를 통해 스마트기기 과의존이 발생하게 되는지에 대해 살펴보았다. 또한 학생들의 마음챙김의 정도에 따라 스트레스 대처와 과의존 관계에 차이가 나타나는 것을 확인하였다. 대학생들이 장기간 지속되는 코로나 상황에서 마음챙김의 정도를 높여줌으로써 스트레스에 대한 대처방안이 달라질 수 있으며, 사회적으로 심각한 문제를 일으키는 스마트기기의 과의존 또는 중독을 낮출 수 있다는 알 수 있다.

코로나19상황으로 인한 온라인 수업으로 촉발된 스마트기기를 활용한 교육이 확대될 것으로 예상된다. 이러한 상황에서 스마트기기의 과의존경향을 낮출 수 있도록 학생 스스로가 스트레스를 통제할 수 있는 역량을 키우는 것이 필요하다고 본다. 학생들 스스로 스트레스를 잘 처리할 수 있도록 대학생들에게 마음챙김의 정도를 높여줄 수 있는 상담을 진행하거나 마음챙김 향상 프로그램 개발이 필요할 것이다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구에서는 몇가지 한계점이 나타났다. 우선 본 연구의 대상을 20대 초반의 스마트기기 사용이 높은 대학생들만을 표본으로 선정한 것은 연구의 한계로 지적될 수 있다. 둘째, 본 연구에서는 스트레스, 스트레스 대처방안 및 과의존의 관계에 대해서만 집중적으로 규명하고 있으나 과의존을 발생시킬 수 있는 대학생들의 심리적 요인들을 고려하지 못하였다. 향후 연구에서는 이러한 한계점을 보완하여 연구를 진행할 필요가 있다.

References

- [1] H. J. Kim, "A Study of Academic Achievement Based on University Remote Video Lecture Type During the COVID-19 Pandemic," *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, Vol. 7, No. 3, pp. 397-404, 2021. <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.3.397>.
- [2] E. W. Lee, "COVID-19 Generation, How is your Mental Health!," *GRI Issue & Analysis*, No. 414, 2020.
- [3] Y. R. Lee and J. S. Park, "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 Korean Convergence Society*, Vol. 9, No. 2, pp. 323-329, 2018.
- [4] National Information Society Agency(NIA), 2020 *The Survey on Smartphone Overdependence*, Ministry of Science and ICT, 2021.
- [5] M. J. Ko and J. H. Ha, "The Relationship between Parental Psychological Control and SNS Addiction Tendency, Smartphone Game Addiction by Male and Female Middle School Students: The Moderating Effects of Loneliness," *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 21, No. 4, pp. 300-311, 2020.
- [6] N. H. Cha, and H. S. Kim, "Development and Effectiveness Verification of Non-fact-to-fact Mindfulness Group Counseling Program for the Control of University Students' Life Stress," *Korean Journal of Counseling : Case Studies and Practice*, Vol. 5, No. 2, pp. 41-61, 2020. <https://doi.org/10.15703/kjccsp.5.2.202012.41>.
- [7] L. C. Burpee and E. J. Langer, "Mindfulness and Marital Satisfaction," *Journal of Adult Development*, Vol. 12, No. 1, pp. 43-51, 2005.
- [8] E. H. Eriskon, *Youth : Change and Challenge*, New York : Basic Books, 1963.
- [9] M. Gradisar., G. Terrill, A. Johnston, and P. Douglas, "Adolescent Sleep and Working Memory Performance," *Sleep and Biological Rhythms*, Vol. 6, No. 3, pp. 146-154, 2008. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2008.00353.x>
- [10] D. H. Kim, Y. J. Park, and J. W. Jang, "The Study on Effect of Adolescent's Smart-phone Addiction related to Academic Stress," *Journal of School Social Work*, Vol. 37, pp. 67-89, 2017.
- [11] B. K. Im and S. H. Lee, "The Effects of Mindfulness, Internet Addiction and Job Engagement on Job Satisfaction of IT Workers," *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 21, No. 10, pp. 1825-1831, 2020.
- [12] R. S. Lazarus, and S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, New York : Springer Publishing Company, 1984.
- [13] E. H. Kim, S. Y. Park, Y. J. Lee, and H. Park,

- “Development and Initial Validation of the COVID Stress Scale for Korean People,” *Korean Journal of Counseling*, Vol. 22, No. 1, pp. 141–163, 2021. <https://doi.org/10.15703/kjc.22.1.202102.141>.
- [14]H. J. Moon, “A Phenomenological Study of Stress Experience of College Students Displayed in Non-face-to-face College Life by COVID-19,” *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 21, No. 11, pp. 233–247, 2021. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.11.233>.
- [15]S. Folkman and R. S. Lazarus, “If It Change it must be a Process : Study of Emotion and Coping during Three Stages of a College Examination,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, No. 1, pp. 150–170, 1985.
- [16]J. H. Kim, “Relationship of the Stress Appraisal and Coping Strategies with Emotional Experience,” *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 7, No. 1, pp. 44–69, 1995.
- [17]National Information Society Agency(NIA), *Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth and Adults*, 2011.
- [18]W. K. Park, “An Explorative Study on College Students’ SNS Addiction : Using Psychological Variables as Predictors,” *Kookmin social Science review*, Vol. 27, No. 1, pp. 95–125, 2014.
- [19]G. Feldman, A. Hayes, S. Kumar, J. Greeson and J. P. Laurenceau, “Mindfulness and Emotion Regulation : The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMs-R),” *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 29, No. 3, pp. 17–190, 2007.