

대학생의 공허감과 스마트폰 과의존 간의 관계: 경험회피의 매개효과와 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과

성재경¹⁾ 이민규[†]

본 연구는 공허감이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과 및 공허감과 경험회피가 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 온라인 커뮤니티에서 표집된 대학생 281명을 대상으로 스마트폰 과의존 척도, 경험회피 척도, 지각된 사회적지지 척도 그리고 공허감 척도 설문을 실시하였다. 분석 결과, 경험회피가 공허감과 스마트폰 과의존 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 높은 공허감이 경험회피 수준을 증가시켜 높은 수준의 스마트폰 과의존이 유발될 수 있음을 의미한다. 공허감이 경험회피를 매개로 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과는 유의하지 않았다. 즉, 지각된 사회적 지지와 상관없이 경험회피가 높을수록 스마트폰 과의존이 높았다. 본 연구는 대학생의 스마트폰 과의존에 관여하는 정서 및 인지적 과정을 확인했다는 점에서 의의가 있으며, 이를 완화하기 위해 경험회피에 대한 개입이 중요함을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 스마트폰 과의존, 공허감, 경험회피, 지각된 사회적지지

1) 경상국립대학교 심리학과 석사과정

† 교신저자: 이민규, 경상국립대학교 심리학과 교수, (52828) 경상남도 진주시 진주대로 501

Tel: 055-772-1264, E-mail: mka2018@naver.com



Copyright ©2025, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

청소년기에서 벗어나게 되는 대학생 시기는 성인 초기의 규범과 책임을 습득하기 위해 노력하는 발달적 과도기에 있다(안가연 등, 2016; 오현숙, 2008). 환경이 급격히 전환됨에 따라 대학생들은 복잡하고 혼란스러운 감정을 경험하기 쉬우며(전숙희, 2012), 청소년기에 경험하지 못했던 새로운 일들과 책임, 경제적 변화 및 확대된 대인관계에 직면하게 되면서 다양한 스트레스 원에 노출된다(Darling et al., 2007). 이러한 대학생 시기의 환경 변화는 이들에게 심리적 어려움을 발생시키는 원인이 될 수 있으므로(조선희, 전경숙, 2015), 대학생의 정신건강 문제에 대한 지속적인 관심이 요구된다.

Angela(2023)는 많은 사람들이 공허감을 경험한다고 기술하였다. 20대를 대상으로 한 2018년도의 통계조사에 따르면 설문조사에서 60%가 평소 고독감을 느낀다고 답했는데(김미향, 2019), 이들은 치열한 경쟁의 분위기와 타인에게 무관심하고 온라인 중심의 인간관계를 맺는 사회적 분위기로 공허감과 외로움을 느낀다고 답했다(이문원, 2024).

현대인들은 디지털환경 발달의 영향으로 이전보다 더 많은 정보와 콘텐츠, SNS 등을 접하게 되면서 깊이 있는 인간관계를 형성하기 어려워졌다. 스마트폰으로 인해 넓은 정보망과 관계, 빠른 교류속도를 가지게 되었으나 그만큼 깊은 관계를 맺지 못하며, 대인관계 변화 양상이 빨라지면서 느끼게 되는 괴로움의 총량 크기가 과거에 비해 커졌다. 깊이 있는 소통보다 표면적인 관계가 늘어나는 상황에 직면하여 정서적인 소외감을 느끼게 되는 것이다(한승민, 2024).

공허감은 급격한 삶의 변화, 선택, 결정의 시기 등 생의 전환기에 쉽게 나타날 수 있다.

앞서 언급했듯이, 청년기의 경우 발달에 있어 급격히 변화하는 환경을 겪으며 성인이 되는 과정으로 20대 전후의 시기이며(한국교육심리학회, 2000), 사춘기에서 성인기로 접어드는 전환기로 심리, 사회적으로 상당한 변화를 겪게 되는 시기다. 따라서 공허감이라는 감정에 특히 더 취약할 수 있다. 공허감은 초기 성인기 발달 과업 완수를 저해하는 요인이며(김윤경, 1990), 우울 및 자살과도 관련이 있는 변인이기 때문에(박정희, 2011; May, 1992) 대학생의 공허감에 대해 다뤄야 할 필요성이 시사된다.

공허감은 임상 연구에서도 볼 수 있는 증상이다. 정신장애 진단 및 통계편람(DSM-5) 5판에서는 공허감을 경계선 성격장애의 진단 기준으로 포함하고 있으며, 경계선 성격장애 이외의 정신장애를 가진 환자의 26%~34%도 만성적인 공허감을 경험한다(APA, 2013; Klonsky, 2008). 공허라는 감정은 다양한 심리적 부정적응과 병리적 증상을 나타내고 있다(홍은수, 2002; 홍지선, 김수임, 2017). 즉, 임상 장면에서 공허감을 느끼는 빈도가 빈번하게 발생하고 있다. 공허감은 진단 매뉴얼 내에서 활용되고 있는 변인임에도 불구하고, 관련한 연구는 여전히 부족한 실정이다(D'Agostino et al., 2020; Miller et al., 2020).

공허감은 ‘텅 빈듯한 허전한 느낌’이라는 사전적 정의가 있으나, 공허감의 조작적 정의에 대해서는 학자마다 약간의 차이를 보인다. 본 연구에서는 최근 20대가 느끼는 공허감이 단절감에서 비롯된 것이라는 점, 우리나라의 문화 특성상 과열될 수밖에 없는 경쟁으로 인해 스펙 쌓기에 몰두해야 하는 현실로 인한 인생의 방향과 목적 상실이 만연하다는 선행연구(장효정, 현명호, 2016)를 근거로 취리라

등(2019)의 연구에서 정의한 공허감을 실제 혹은 가상의 대상관계 상실에 의한 무존재감, 외부 세상과의 단절감, 삶의 무의미, 목적의식 상실로 인해 발생하는 부정적인 정서를 공허감으로 정의하고자 한다. 공허감은 경계선 성격장애의 대표적인 정서로 설명되어 오고 있으나(APA, 2013), Herron와 Sani(2022)의 연구에서 정신건강 진단을 받은 적 없는 사람들도 공허감을 경험할 수 있다는 것을 확인하였다. 이는 보통의 사람들도 공허감으로 인한 부정적인 면을 겪을 수 있다는 것을 시사하며, 이에 따라 본 연구는 임상 집단이 아닌 일반 집단을 대상으로 연구하고자 하였다.

만성적인 공허감을 경험하는 사람은 자기 비난적이고 대인관계에서 철수되어 있으며 정서적 어려움을 지니고 살아간다(이재순, 김미경, 2017). 인간은 사회적 동물로서 기본적으로 소속의 욕구를 지니고 있는데, 대인관계 욕구가 충족되지 못하면 대체적 수단으로 즉각적인 사회적 피드백을 제공할 수 있는 스마트폰을 과도하게 사용함으로써 불안감과 외로움을 잊으려고 할 수 있다(백준호, 서미아, 2023; Elhai et al., 2017). 선행연구(Przybylski et al., 2013)에서도 공허감을 느끼는 개인이 스마트폰을 통해 소속감을 얻으려는 경향이 강하다고 분석하며, 이는 오히려 스마트폰에 대한 과도한 의존으로 이어질 수 있음을 강조하였다. 즉, 스마트폰이 공허감과 불안감을 해소하기 위한 수단이 아닌, 심리적 문제를 증폭시키는 요인이 될 수 있는 것이다.

스마트폰 과의존은 한국정보화진흥원(2016)이 제시한 개념으로 현저성, 조절 실패로 인한 문제적 결과를 일으키는 상태로 정의된다. 현저성이란 개인의 삶에 있어 스마트폰을 이용하는 생활방식이 다른 생활 형태보다 두드

러지고 가장 중요한 활동이 되는 것이다. 조절 실패는 이용자가 세운 스마트폰 사용 목표에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 것을 의미한다. 마지막으로 문제적 결과는 스마트폰 사용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험하고 있음에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것이다. 특히 스마트폰은 각종 디지털 기기의 기능이 결합되어 있는 형태로서 사용자가 자신의 욕구와 상태에 맞추어 시공간 제약을 받지 않고 편의 기능을 이용할 수 있다는 점으로 인하여 중독의 강도가 높다는 우려가 있다(박성준 등, 2017). 과의존으로 나타나는 부정적인 증상이 대학생만의 문제는 아니지만 유년 시절부터 미디어에 노출되어 누적된 시간이 긴 만큼 특히 더 유의해야 한다. 성인의 스마트폰 과의존은 20대가 제일 취약한 것으로 밝혀졌으며 연도별·연령별 스마트폰 과의존 위험군 비율에서도 20대에서 유일한 증가 양상을 보였다(한국지능정보사회진흥원, 2024).

Kim(2023)의 연구는 스마트폰이 1인 가구의 공간에서 외로움과 공허감을 완화하기 위해 사용되었음을 밝혔다. Lee와 Lee(2014)의 연구에서도 참가자들은 혼자 있을 때의 공허감과 단절감을 완화하기 위해 스마트폰을 사용한다는 것을 밝혔으며 정혜림과 송현주(2018)의 연구에서도 공허와 스마트폰 과의존이 정적 상관관계를 보인 것을 확인하였다. 이러한 선행연구의 결과는 공허감을 느끼는 개인과 스마트폰 사용이 관계가 있음을 시사한다. 그러나 공허감과 스마트폰 과의존과의 관계성은 다른 부정적 감정, 즉 우울이나 불안과 같은 것으로 기인한 스마트폰 의존에 대한 연구들에 비해 연구가 다소 부족한 실정이며, 선행연구들 또한 단순히 경로를 규명하는 것에 그치고 있

다는 점에서 한계점이 있다.

이에 본 연구는 대학생이 겪는 공허감과 스마트폰 과의존에 대한 관계에 대해 밝힘에 그치지 않고 치료적 함의를 찾고자 하였다. 또한 공허감은 일시적, 주기적 또는 만성적일 수 있는 감정이며 사람마다 표현이 다를 수 있는 복잡한 감정 상태이기 때문에, 공허감에서 스마트폰 과의존으로 가는 경로를 확인함과 동시에 중간 기제를 같이 탐색하여, 간접적인 방식으로 치료적 함의를 찾고자 한다.

개인 내적 변인인 경험회피는 개인의 사적인 활동을 회피하거나 억제, 변화시키려고 애쓰는 경향이다(Hayes, 1999). 구체적으로는 과도하게 평가하는 경향성과 기꺼이 경험하기를 꺼리거나, 통제하거나 회피하려는 노력의 세 가지 요소로 정의되기도 한다(김보경, 안현의, 2016). 경험회피는 고통스러운 내부 경험의 영향을 최소화하기 위해 노력하는 행위지만, 회피가 지속될수록 부정적 경험에 대한 불안과 불편함이 높아지게 된다(Eifert & Forsyth, 2005).

Hayes와 Pierson(2005)의 통제와 회피 궤도모형에서는 인간 사고의 핵심적인 특징을 ‘관련지어 생각하는 것’이라고 보았다. 이는 인간이 언어를 통해 미래를 생각하고 결과를 평가 혹은 비교할 수 있는 능력이 있음을 보여주는

것인데, 자신이 처한 문제나 고통스러운 생각과 감정은 자신의 마음이 말한 것과 관련하여 끝없는 예측과 평가를 하게 되며, 결국 자신이 얽혀들으로써 나를 잃어버리게 된다. 통제와 회피는 이 과정에서 일시적인 안도감을 주며 곧 효과를 발휘할 것이라는 착각을 불러일으키는데, 단기적으로는 내적 과정을 조절하는 데 도움을 줄 수 있지만, 시간이 갈수록 더 강렬해지고 빈번하게 나타나는 경향이 있다. 이는 괴로운 생각과 감정, 감각을 회피하거나 통제하려는 시도를 반복적으로 하게 되는 기제인데 통제와 회피 전략이 효과가 없음을 알게 되면 자신에게 보상을 줄 무언가에 더 집착하는 모습을 보이게 되면서 중독으로 이끌리게 된다(Shoal & Giancola, 2001). 이는 공허감으로부터 생각과 내용에 얽혀든 사람들이 일시적인 안도감을 얻기 위해 회피기제를 사용하게 되고, 이로써 스마트폰 의존으로 이끌리게 되는 것을 빗대어 생각해 볼 수 있다. 통제와 회피 궤도모형은 그림 1과 같다.

또한 사람들은 모호함을 느낄 때 불안감과 불쾌감이 증폭되는 경향이 있는데(김경일, 2012), 개인이 지속적으로 불안을 느끼게 되면 위협적인 자극에 초점을 맞추고 그에 따른 방어기제가 활성화된다(Craske, 2003). 이에 개인



그림 1. 통제와 회피 궤도 모형

은 단기적이고 부적응적 방식으로 행동하게 될 수 있으며(Pawluk & Koerner, 2016), 상태는 개인으로 하여금 자신의 정서적 고통을 견디기 어렵게 만들 수 있다(Keough et al., 2010; Michel et al., 2016). May(1992)는 공허감의 주 특징인 텅 빈 느낌에 대해 사람들은 현재 자신이 느끼고 있는 것이 무엇인지 뚜렷한 정의를 내리지 못한다고 하였는데 이런 공허감을 억제하는 회피 기제로서 경험회피의 반응 양식이 작용할 수 있을 것으로 추측하였다. 스마트폰의 경우 개인이 불쾌감이나 긴장감을 느끼는 상황에서 이러한 감정을 경감시키기 위한 접근이 빠르고 쉬운 수단이 될 수 있다. 경험회피를 사용하여 부정 정서에 단기적으로 대처한 개인은 불편한 감정이 경감되었던 경험을 통해 부정 강화로서 학습할 수 있다(Mark & Frank, 2012). 이는 동일한 대처를 반복적으로 사용함으로써 의존에 이르게 된다는 것을 의미한다(김교헌, 2007). 선행연구를 토대로 본 연구는 불편한 감각을 느끼게 되는 공허감과 스마트폰 과의존 사이를 경험회피가 매개할 것으로 예측하였다. 선행연구에 따르면 정서적 경험회피가 높을수록 인터넷 중독 수준이 높아졌으며(Wall et al., 2011), SNS 중독 경향성, 스마트폰 중독 등 스마트폰 과의존과 관련된 변인들이 경험회피와 유의한 정적 상관관계를 보였다(서은진, 2020; 성요안나, 현명호, 2016; 정세은, 연구진, 2023). Kingston 등(2010)의 연구는 높은 수준의 경험회피가 중독과 같은 문제행동을 예측하는 중요 변인임을 밝혔다. 경험회피는 심리적 부적응과 맞닿아 있는 변인이지만, 이를 잘 이해하고 수용하는 방법을 배운다면 효과적인 치료 변인이 될 수 있어(Hayes et al., 1996) 대학생의 스마트폰 과의존을 감소시킬 방안이 될 것으로 예상된다.

한편으로 개인은 사회적 관계망을 통해 의미 있는 타인들로부터 받는 모든 긍정적인 자원(박지원, 1985; Cohen & Hoberman, 1983)인 사회적 지지의 영향을 받는다. 지각된 사회적 지지의 완충작용 및 긍정적 효과에 대한 경험적 연구는 비교적 일관되게 지지가 되고 있다. 사회적 지지를 높게 지각하는 사람들은 자신이 필요할 때 이용할 수 있는 긍정적인 자원 및 지지에 대해 만족해하는 경향이 있으며(전유진, 배정규, 2013), 문제가 발생했을 때 지지 자원에 도움을 요청하여 상황에 대한 조언이나 지지 등을 추구하는 태도로 이어지기도 한다(대신연희, 안현의, 2004). 이러한 사회적 지지는 학생들에게 소속감을 제공하며, 정신 건강을 보호하는 데 있어 중요한 역할을 한다(Baumeister & Leary, 1995). 선행연구에 따르면 경험회피는 사회적 지지와 상호작용할 가능성이 높다고 하였다(Cohen & Hoberman, 1983). 또한 사회적 지지는 위협요인의 부정적인 영향을 조절하는 중요한 변인임을 밝힌 연구가 있으며(노연희, 김명언, 2010; 윤여주, 김지영, 2020), 부정적 문제를 조절할 수 있는 대처자원으로서 역할을 할 수 있는 핵심변인(조한익, 차주연, 2013)이다.

스마트폰 과의존 해소 방안에서 가족 및 친구의 조언과 도움이 두 번째 방안으로 꼽히고 있는 만큼(한국지능정보사회진흥원, 2024), 지각된 사회적 지지가 개인의 부적응적인 심리적 반응을 보호하는 완충적인 역할을 할 것으로 예상된다.

따라서 본 연구는 공허감과 스마트폰 과의존의 관계를 경험회피가 매개하는지 검증하고, 이러한 간접 경로의 영향력이 지각된 사회적 지지 수준에 따라 달라지는지 확인하고자 하였다. 이를 통해 선행연구에서 부족했던 공허

감과 스마트폰 과의존 간에 대한 탐색 및 중간 기제 파악을 통해 이를 나타내는 개인에 대한 심리학적 이해를 높여 치료, 예방을 위한 방안 마련의 기초자료를 제시하고자 한다.

따라서 본 연구에 대한 가설을 세우면 다음과 같다.

가설 1. 공허감은 스마트폰 과의존 수준을 높일 것이다.

가설 2. 공허감은 경험회피 수준을 높여 스마트폰 과의존 수준을 높일 것이다.

가설 3. 지각된 사회적 지지가 높은 경우 공허감이 경험회피를 통해 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 낮출 것이다. 반면 지각된 사회적 지지가 낮은 경우 공허감이 경험 회피를 통해 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 높일 것이다.

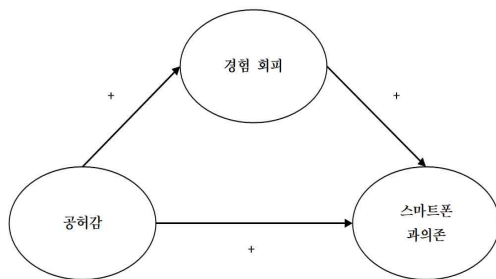


그림 2. 매개모형

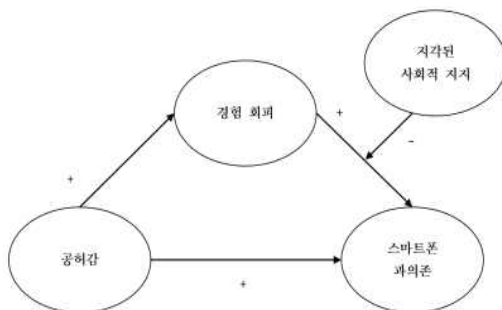


그림 3. 조절된 매개모형

방 법

참여자 및 절차

본 자료수집은 전국에 있는 만 18세 이상 대학생을 대상으로 국내 대학교 커뮤니티 ‘에브리타임’에서 온라인 자기 보고식 설문 방식으로 실시되었다. 응답하기에 앞서 참여자들에게 연구의 목적과 비밀보장에 관한 내용을 안내하였으며, 참여를 원하는 사람만 설문조사에 응하도록 하였다. 연구 참여자에게는 1,500원 상당의 기프티콘을 제공하였다. 300명의 응답 중, 불성실한 응답 19명의 응답을 제외하고 총 281명을 대상으로 연구를 진행하였으며, 연령은 만 18세에서 26세까지 분포하였고, 평균 연령은 21.80세(SD=1.70)로 나타났다. 성별은 남성 38.1%(107명), 여성 61.9%(174명)이었으며 학년은 2학년이 36.3%(102명)로 가장 많았고, 3학년 28.5%(80명), 4학년 18.9%(53명), 1학년 16.4%(46명)로 나타났다. 연구 대상자의 인구 통계학적 정보는 표 1에 제시하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	107	38.1
	여자	174	61.9
	합 계	281	100.0
학년	1학년	46	16.4
	2학년	102	36.3
	3학년	80	28.5
	4학년	53	18.9
	합 계	281	100

측정도구

스마트폰 과의존 척도

본 스마트폰 과의존을 측정하기 위하여 한국정보화진흥원(2016)이 개발하여 표준화한 척도를 사용하였다. 척도는 3가지 하위요인(조절 실패, 현저성, 문제적 결과)을 측정하는 10개의 문항으로 구성된다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 4점 리커트 척도로 평가한다. 점수가 높을수록 스마트폰에 과의존 수준이 높은 것을 의미한다.

원척도 연구에서 보고된 전체 내적신뢰도는 .86이었으며 각각의 하위 요인은 조절 실패 .71 현저성 .72 문제적 결과 .80이었다. 본 연구에서 나타난 전체 내적신뢰도는 .88였으며 각각의 하위요인은 조절실패 .81 현저성 .78 문제적 결과 .82로 나타났다.

경험회피 척도

본 경험회피를 측정하기 위하여 Gámez 등(2011)이 개발한 다차원적 경험회피척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 박모란과 유성은(2014)이 번안하고 수정한 척도를 이주연과 유성은(2017)이 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)으로 개발한 척도를 사용하였다. 척도는 6가지 하위요인(고통혐오, 고통감내, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제)을 측정하는 24문항으로 구성된다. 각 문항은 6점 리커트 척도로 평가되며 1점(전혀 동의하지 않음)에서 6점(전적으로 동의함)으로 구성된다. 점수가 높을수록 경험회피의 수준이 높은 것을 의미한다.

이주연과 유성은(2017) 연구에서 보고된 내적 신뢰도는 .82였으며 본 연구에서 나타난

전체 내적 신뢰도는 .90 각각의 하위요인은 고통혐오 .82 고통감내 .78 억압/부인 .80 지연행동 .85 회피행동 .80 주의분산/억제 .75로 나타났다.

지각된 사회적 지지척도

지각된 사회적 지지를 측정하기 위하여 박지원(1985)이 개발한 지각된 사회적지지 척도를 윤혜정(1993)이 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 척도는 4가지 하위요인(정서적지지, 평가적지지, 정보적지지, 물질적지지)을 측정하는 25문항으로 구성된다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평가되며 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성된다. 점수가 높을수록 사회적 지지를 더 많이 받고 있다고 지각하는 것을 의미한다.

박지원(1985)의 연구에서 보고된 전체 내적 신뢰도는 .95였으며 본 연구에서 나타난 전체 내적 신뢰도는 .96 각각의 하위요인은 정서적지지 .87 평가적 지지 .87 정보적 지지 .85 물질적 지지 .85로 나타났다.

공허감 척도

공허감을 측정하기 위하여 최리라 등(2019)이 개발한 척도를 사용하였다. 연구에 따라 척도는 공허감의 고유한 특성인 관계적 상실감, 외부와의 단절, 삶의 목적의식 상실 등의 내용으로 구성되었으며, 이를 밀접한 관련이 있는 것으로 판단하여 단일차원으로 보았다. 척도는 총 18문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 4점 리커트 척도로 평가한다.

원척도의 내적 신뢰도는 .95였으며, 본 연구에서 나타난 내적 신뢰도는 .96으로 나타났다.

자료분석

수집한 자료는 SPSS 27.0을 사용하여 기술통계 분석, 상관분석, 신뢰도 분석을 실시하였다. 세부적으로 참여자의 인구통계학적 특성 및 변인의 기술통계(평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등)를 알아보기 위해 빈도분석이 실시되었으며, 각 척도의 내적 신뢰도를 산출하기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한 변수끼리의 상관관계를 알아보기로 Pearson 적률상관분석을 실시하였다.

매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro 4.2를 사용하여 model 4로 공허감이 경험회피를 통해 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 검증하였으며, 부트스트래핑 기법으로 매개효과의 통계적 유의성 여부를 확인하였다. 또한 model 14를 이용하여 공허감이 경험회피를 매개로 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과를 검증하였다. 지각된 사회적 지지는 저집단과 고집단으로 구분하여 기울기를 확인하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 변수의 기술통계와 변수 간 상관계수를 확인한 결과는 표 2와 같다. 변수의 왜도 및 첨도가 각각 절댓값 2와 7 미만으로 나타났으며 이는 변수들이 정규성 가정을 충족하는 것을 의미한다(West et al, 1996). 또한 모든 상관계수는 유의수준 .05에서 모두 유의하게 나타났다.

매개효과 검증

스마트폰 과의존과 공허감의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증을 위해 PROCESS Macro model 4를 지정하여 분석하였다. 결과는 표 3과 같다.

먼저 공허감은 스마트폰 과의존에 정적영향을 미쳤다($B=.32, p<.001$). 두 번째로 공허감은 경험회피에 정적영향을 미쳤다($B=.90, p<.001$). 스마트폰 과의존에 대한 경험회피와

표 2. 변수의 기술통계 및 변수 간 상관계수

		1	2	3	4
1	스마트폰 과의존	1			
2	경험회피	.72***	1		
3	지각된 사회적지지	-.34***	-.35***	1	
4	공허감	.66***	.69***	-.56***	1
	평균	24.51	81.52	94.30	38.37
	표준편차	6.78	18.47	17.91	14.04
	왜도	-.17	-.37	-.48	.24
	첨도	-.62	.08	.07	-1.07

*** $p<.001$

표 3. 공허감과 스마트폰 과의존의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증

	독립변수	종속변수	비표준화 회귀계수		β	t	F	R^2
			B	$S.E.$				
1	공허감 (총효과)	스마트폰 과의존	.32	.02	.66	14.80***	219.03***	.44
2	공허감	경험회피	.90	.06	.69	15.89***	252.53***	.48
3	경험회피	스마트폰 과의존	.18	.02	.50	9.24***		
	공허감 (직접효과)	스마트폰 과의존	.15	.03	.32	5.87***	185.35***	.57

경로	Effect	SE	95% CI	
			Lower CI	Upper CI
공허감 → 경험회피 → 스마트폰 과의존	.17	.02	.12	.21

*** $p < .001$

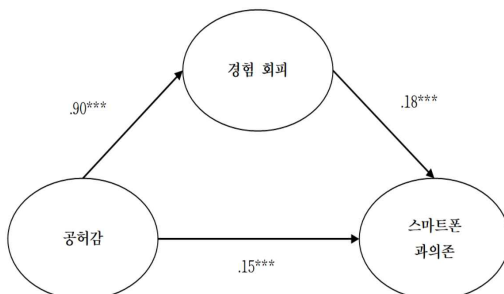


그림 4. 공허감과 스마트폰 과의존의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증

공허감의 효과를 확인해 본 결과, 경험회피가 스마트폰 과의존에 유의한 정적 영향($B=.18$, $p<.001$)을 미쳤으며 공허감도 스마트폰 과의존에 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=.15$, $p<.001$). 따라서 공허감과 스마트폰 과의존의 관계에서 경험회피는 부분 매개하는 것을 의미한다.

매개효과의 유의성을 확인하기 위해 부트

스트래핑(Bootstrapping)을 실시한 결과 매개효과가 유의한 것으로 나타났다($B=.17$, 95% CI [.12, .21]).

조절된 매개효과 검증

공허감이 경험회피에 미치는 주효과는 유의하였으며($B=.90$, $p<.001$), 공허감이 스마트폰에 미치는 주효과 또한 유의하였다($B=.16$, $p<.001$). 경험회피가 스마트폰 과의존에 미치는 주효과는 유의하였으나($B=.18$, $p<.05$) 지각된 사회적 지지가 스마트폰 과의존에 미치는 주효과는 유의하지 않았다($B=.01$, $p>.05$). 경험회피와 지각된 사회적 지지의 상호작용효과는 유의하지 않았다($B=.00$, $p>.05$). 이는 공허감이 경험회피를 매개로 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과가 유의하지 않음을 의미한다.

표 4. 공허감이 경험회피를 통해 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과 검증

변수	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
종속변수: 경험회피					
공허감	.90	.06	15.89***	.79	1.02
종속변수: 스마트폰 과의존					
공허감	.16	.03	5.42***	.10	.22
경험회피	.18	.07	2.46*	.04	.32
지각된 사회적 지지	.01	.07	.09	-.12	.14
경험회피x지각된 사회적 지지	.00	.00	.06	-.001	.002
상호작용에 따른 <i>R</i> ² 의 증가					
상호작용항	<i>R</i> ²		<i>F</i>		
경험회피x지각된 사회적 지지	.00		.01		

p*<.05 **p*<.001

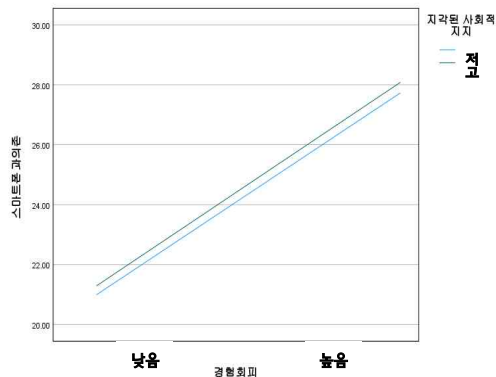


그림 5. 공허감이 경험회피를 매개로 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과

논 의

본 연구는 대학생의 공허감이 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과를 알아보고, 그 과정에서 지각된 사회적 지

지가 조절된 매개효과를 지니는지 검증하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 공허감은 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행 연구와 맥락을 같이 한다(정혜림, 송현주, 2018; Kim, 2023; Lee & Lee, 2014). 즉, 공허감은 스마트폰 과의존의 위험 요인이 될 수 있다. 이는 스마트폰 과의존의 상담 장면에서 공허감의 정서 또한 고려해야 한다는 것을 시사한다. 공허감은 학자마다 다른 정의를 가지고 있으며 어떻게 발현되는지 마다 사람들의 의견이 차이가 존재하기 때문에 전형적인 표현을 이해하기 위한 Herron과 Sani(2022)의 연구처럼, 추후 연구에서는 공허의 요소 및 공허감에 대한 정의에 대해 탐색하여 공허감에 대한 깊은 이해의 필요성이 요구될 것으로 보인다.

둘째, 경험회피가 공허감과 스마트폰 과의존의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다.

이는 공허감의 수준이 높을수록 높은 경험회피를 통해 스마트폰 과의존이 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 공허감을 느끼는 개인은 부정적인 감정을 직면하기보다 이를 회피하려는 경향이 있으며 이러한 경험회피가 스마트폰 과의존을 촉진하는 심리적 요인임을 확인하였다. 스마트폰을 사용하는 과정에서 개인들은 즉각적인 자극과 긍정적인 감정을 얻으려고 하지만, 그 이면에는 부정적 감정을 회피하려는 심리적 동기가 존재한다(Billieux et al., 2015). 경험회피는 감정적 불편함을 피하려는 행동을 지속시키며, 이러한 반복적 회피행동으로 인해 스마트폰 과의존을 끌어 올릴 가능성이 높아지는 것이다. 이는 스마트폰 과의존의 원인으로 공허감을 더욱 복합적으로 이해해야 할 필요성을 강조하며, 단순한 사용 시간이나 패턴을 넘어서는 심리적 요인에 주목할 필요가 있음을 시사한다. 또한 앞에서 언급하였듯, 공허감은 개인마다 다른 방식으로 경험하는 복잡하고 부정적인 감정상태이며(D'Agostino et al., 2020), 아직 연구된 바가 적어 명확한 치료방안이 제시되어 있지 않은 실정이다. 따라서 공허감으로 인한 고통을 감소시키기 위해 직접적으로 파악하고 개입하는 것도 중요하나, 개인이 회피해왔던 행동 경향성을 수용할 수 있도록 과정 변인에 있는 경험회피를 통해 치료적 개입을 우선 고려할 필요성이 시사된다. May 등(2012)의 연구에서 공허감은 우울과 강한 상관을 보인다고 밝힌바, 현재 우울 치료에 사용되는 방법이 공허감 치료에도 동일하게 적용할 수 있을 것으로 보인다. 이에 따라 수용을 강조하는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)가 도움이 될 것으로 예상된다.

셋째, 공허감이 경험회피를 통해 스마트폰

과의존에 미치는 간접효과는 지각된 사회적 지지에 의해 조절되지 않았다. 즉, 지각된 사회적 지지의 수준에 따라서 공허감과 경험회피 그리고 스마트폰 과의존으로 가는 인지적 과정이 변하지 않는다는 것을 의미한다. 이는 선행연구와 상반된 결과이다(윤여주, 김지영, 2020; 조한익, 차주연, 2013). 예상했던 것과 상반된 연구 결과가 나온 이유 중 하나를 추측하면, 각각의 경로의 설명력이 높기 때문일 수 있다. 스마트폰은 즉각적인 만족감을 제공할 수 있는 수단으로써, 간접적이고 장기적인 사회적 지지의 영향력이 미미했을 가능성이 시사된다(서미 등, 2006). 이러한 연구의 결과를 통해, 인지적 과정을 조절하는 것이 지각된 사회적 지지가 아닌 다른 성격적 특성이나 제3의 변인을 탐색해야 할 필요성이 있다. 또한 사회적 지지가 기대와 달리 부정적인 면을 악화시킨다는 결과를 보고한 선행연구(Miloseva et al., 2017; Panayiotou & Karekla, 2013)가 존재함으로, 추후 연구에서 사회적 지지의 맥락적 특성, 개인이 지각하는 사회적 지지의 차이 등을 깊이 있게 탐색해야 할 필요성이 시사된다.

종합적으로 본 연구는 스마트폰 과의존이 심리적 요인인 공허감 및 정서적 회피와 밀접히 연관되어 있음을 밝혔으며, 인지행동치료, 수용전념치료 등을 통한 심리적 개입을 통해 대학생이 겪고 있는 공허감을 직면시키고 회피를 줄일 수 있는 방안을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언 점은 아래와 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계로 구성되었기 때문에 현상만을 측정할 뿐, 변수 간 인과관계를 정확히 밝혀내지 못한다. 따라서 후속연구는 종단연구를 통해 변

수 간의 인과관계를 밝힐 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 비임상 집단을 대상으로 연구를 수행하였기 때문에 임상 집단에 연구 결과를 일반화시킬 수 없다. 따라서 후속연구의 경우 임상 집단을 대상으로 한 연구를 수행할 필요가 있다. 또한 대학생만으로 한정시켜 연구를 진행하였는데, 이후 다른 연령집단에서도 본 연구의 변인들을 측정해 본다면 치료적 개입을 넓힐 수 있는 가능성을 확인할 수 있을 것으로 여겨진다.

셋째, 본 연구는 온라인 자기보고식 설문으로 실시되었기 때문에 수검자의 반응이 편향되었을 가능성이 있다. 이는 수검자의 자의에 의해 확대 또는 축소보고를 할 수 있다는 뜻이므로 후속 연구의 경우, 자기 보고식 설문 외 다양한 측정도구를 고려하고 보완하여 연구할 필요가 있다.

마지막으로 스마트폰 과의존은 다양한 변인에 의해 영향을 받을 수 있는 변인이다. 본 연구에서는 공허감과 스마트폰 과의존의 경로를 탐색하는 데 있어 성별이나 성적, 대인 갈등 등 다른 변수들을 따로 통제하지 않았기 때문에 후속 연구에서는 이러한 변인을 통제하여 연구할 필요가 시사된다.

참고문헌

- 김경일 (2012). 불안을 극대화 시키는 모호함. 네이버 지식백과.
<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=3573812&cid=59039&categoryId=59044>
- 김교현 (2007). 중독, 그 미궁을 헤쳐 나가기. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 677-693.
- 김미향 (2019.12.21.). “외로움은 새 사회적 질병”...남몰래 외로운 젊은이들. 한겨레 사회일반.
https://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/921664.html?utm_source=chatgpt.com
- 김보경, 안현의 (2016). 침습적 외상 기억과 외상 증상 및 심리적 부적응에 대한 경험 회피와 해리의 관계. 인지행동치료, 16(2), 141-160.
- 김윤경 (1990). 대학생의 실존적 공허와 우울 및 귀인의 상관연구 [석사학위논문, 건국대학교].
- 노연희, 김명언 (2010). 기술활용도 측면의 불완전고용이 재취업자의 자아존중감과 정신건강에 미치는 영향: 일에 대한 몰입과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 16(3), 355-383.
- 박모란, 유성은 (2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. 인지행동치료, 14(3), 435-453.
- 박성준, 장문선, 곽호완, 이상일 (2017). 스마트폰 중독 경향군의 애플리케이션 사용유형에 따른 실행기능, 대인관계, 공감능력의 차이. 한국심리학회지: 인지 및 생물, 29(1), 1-19.
- 박정희 (2011). 불안·우울·자살에 대한 실존 의미 치료: 빅터 프랭클의 로고테라피 중심으로. 새한철학회, 63, 248-269.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구 [박사학위논문, 연세대학교].
- 백준호, 서미아 (2023). 대학생의 좌절된 대인관계 욕구가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과 및 조절효과. 한국산학기술학회논문지, 24(5), 136-149.

- 서미, 최보영, 조한익 (2006). 생활 스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. *상담학연구*, 7(2), 27-40.
- 서은진 (2020). 정서강도가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 고통감내력과 경험회피의 매개효과 [석사학위논문, 한국상담대학원 대학교].
- 성요안나, 현명호 (2016). 대학생의 SNS 이용 동기와 SNS 중독경향성의 관계에서 경험회피의 매개효과: 페이스북을 중심으로. *STRESS*, 24(4), 257-263.
- 신연희, 안현의 (2004). 전문적 도움 추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2004(1), 259-260.
- 안가연, 김중운, 김미희 (2016). 이공계 대학생의 대인관계 스트레스와 분노표현양식 및 대처전략 간의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 16(7), 481-498.
- 오현숙 (2008). 대학생이 지각하는 취업전망, 영역별 삶의 목표 및 삶의 만족도의 관계. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 14(4), 19-37.
- 윤여주, 김지영 (2020). 청소년의 고통 감내력과 우울 및 행복의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. *청소년학연구*, 27(6), 1-21.
- 윤희정 (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각 [석사학위논문, 서울대학교].
- 이문원 (2024). 2030 세대 저출산과 연결시키는 건 무리. *월간조선 뉴스룸*.
<https://monthly.chosun.com/client/news/viw.asp?ctcd=I&nNewsNumb=202408100017>
- 이재순, 김미경 (2017). 경계선 성격장애 성향자의 공허감에 대한 기독교 상담적 돌봄. *복음과 상담*, 25(1), 185-217.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 장효정, 현명호 (2016). 노스텔지어가 실존적 공허 상태 대학생의 삶의 의미, 긍정정서 및 감사에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 895-908.
- 전유진, 배정규 (2013). 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *인간이해*, 34(2), 215-228.
- 정세은, 연규진 (2023). 시간관이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 불안과 경험회피의 순차매개효과. *상담학연구*, 24(1), 23-49.
- 정혜림, 송현주 (2018). 실존적 공허가 취침시간 지연행동에 미치는 영향: 스마트폰 과다사용의 매개효과. *인문사회*, 21, 9(4), 441-456.
- 조선희, 전경숙 (2015). 대학생 취업스트레스와 영향요인. *스트레스연구*, 23(2), 79-89.
- 조한익, 차주연 (2013). 부모-자녀 의사소통과 청소년의 자살생각: 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *청소년학연구*, 20(11), 129-149.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 속박감 및 정신건강의 관계. *여성건강간호학회지*, 18(3), 223-225.
- 최리라, 최승원, 오진경 (2019). “경계선 성격장애에서의 공허감 척도개발.” *스트레스연구*, 27(1), 98-106.
- 한국교육심리학회 (2000). *교육심리학 용어사전*. 서울: 학지사.

- 한국정보화진흥원 (2016). 정보문화포럼 정책 연구보고서.
https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=39485&bcIdx=18317&parentSeq=18317&pageIndex=2&mode=&searchKey=&orderByDiv=date
- 한국지능정보사회진흥원 (2024). 2023년 스마트폰 과의존 실태조사 보고서.
https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=26508&parentSeq=26508
- 한승민 (2024. 04. 12.) ‘인싸’인데 공허한 나... 인맥부자가 대수가 아니다. 헬스조선.
https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2024/04/11/2024041102097.html
- 홍은수 (2002). 수치심의 이해 및 치유 [석사학위논문, 연세대학교].
- 홍지선, 김수임 (2017). 국내 수치심 연구 동향: 주요 상담학술지를 중심으로. *한국상담학회*, 18(6), 133-158.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). *American Psychiatric Association*.
- Angela C. Tobias. (2023). 공허함을 마주하는 어려움. 윈더풀마인드.
<https://wonderfulmind.co.kr/the-difficulty-of-facing-the-feeling-of-emptiness/>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?* Amsterdam: Elsevier.
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 215-229.
- D'Agostino, A., Pepi, R., Monti, M. R., & Starcevic, V. (2020). The feeling of emptiness: a review of a complex subjective experience. *Harvard review of psychiatry*, 28(5), 287-295.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance

- Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692-713.
- Hayes, S. C. (1999). Science and the success of behavioral healthcare. *Behavioral Healthcare Tomorrow*, 8(3), 54-56.
- Hayes, S. C., Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. In Freeman, A., Felgoise, S. H., Nezu, C. M., Nezu, A. M., Reinecke, M. A. (eds.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 1-4). Springer, Boston, MA.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Herron, S. J., & Sani, F. (2022). Understanding the typical presentation of emptiness: a study of lived-experience. *Journal of Mental Health*, 31(2), 188-195.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior therapy*, 41(4), 567-574.
- Kim, H. (2023). Vacant wall, versatile screen, and personal gateway: design implications for the impact of smartphone use on the domestic spaces of single-person student households. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 22(1), 108-124.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.
- Klonsky, E. D. (2008). What is emptiness? Clarifying the 7th criterion for borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, 22(4), 418-426.
- Lee, Y. K., & Lee, K. P. (2014). *Qualitative Study of Smartphone Use: Subjective Experience of Time through Personal Ubiquitous Technology*.
- Mark, D. M., & Frank, A. U. (Eds.). (2012). Cognitive and linguistic aspects of geographic space (Vol. 63). *Springer Science & Business Media*.
- May, A. M., Klonsky, E. D., & Klein, D. N. (2012). Predicting future suicide attempts among depressed suicide ideators: A 10-year longitudinal study. *Journal of Psychiatric Research*, 46(7), 946-952.
- May, R. (1992). *자아를 잃어버린 현대인* (백상창 역). 서울: 문예출판사. (원전은 1975년에 출판)
- Michel, N. M., Rowa, K., Young, L., & McCabe, R. E. (2016). Emotional distress tolerance across anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 40, 94-103.
- Miller, C. E., Townsend, M. L., Day, N. J., & Grenyer, B. F. (2020). Measuring the shadows: A systematic review of chronic emptiness in borderline personality disorder. *PLoS One*, 15(7), e0233970.
- Miloseva, L., Vukosavljevic-Gvozden, T., Richter, K., Milosev, V., & Niklewski, G. (2017). Perceived social support as a moderator between negative life events and depression in adolescence: implications for prediction and targeted prevention. *EPMA Journal*, 8,

- 237-245.
- Panayiotou, G., & Karekla, M. (2013). Perceived social support helps, but does not buffer the negative impact of anxiety disorders on quality of life and perceived stress. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48, 283-294.
- Pawluk, E. J., & Koerner, N. (2016). The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: The role of intolerance of negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(6), 606-615.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Shoal, G. D., & Giancola, P. R. (2001). Executive Cognitive Functioning, Negative Affectivity, and Drug Use in Adolescent Boys With and Without a Family History of a Substance Use Disorder. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 10(4), 111-121.
- Wall, G. K., Pearce, E., & McGuire, J. (2011). Are internet offenders emotionally avoidant? *Psychol Crime Law*, 17(5), 381-401.
- West, S. G., Aiken, L. S., & Krull, J. L. (1996). Experimental personality designs: Analyzing categorical by continuous variable interactions. *Journal of personality*, 64(1), 1-48.
- 논문 투고일 : 2024. 10. 14
1 차 심사일 : 2024. 11. 19
게재 확정일 : 2024. 12. 13

The Relationship between Undergraduates Feelings of Emptiness and Smartphone Dependence: The Mediating Effect of Experience Avoidance and the Moderated Mediating effect of Perceived Social Support

JeaGyeong Seong

Minkyu Rhee

Department of Psychology, Gyeongsang National University

The purpose of this study was to examine the mediating effect of experience avoidance in the effect of emptiness on smartphone dependence, and the controlled mediating effect of perceived social support in the effect of emptiness and experience avoidance on smartphone dependence. To this end, a questionnaire on the smartphone dependence scale, the experience avoidance scale, the perceived social support scale, and the emptiness scale was conducted on 281 college students sampled from the online community. As a result of the analysis, it was found that experiential avoidance partially mediates the relationship between emptiness and smartphone dependence. This means that high emptiness increases the level of experiential avoidance, which can lead to a higher level of smartphone dependence. In the effect of emptiness on smartphone dependence through experience avoidance, the controlled mediating effect of perceived social support was not significant. In other words, regardless of perceived social support, the higher the experiential avoidance, the higher the dependence on the smartphone. This study is significant in that it has confirmed the emotional and cognitive processes involved in college students' smartphone dependence, suggesting that intervention in experiential avoidance is important to alleviate this. Finally, the limitations and suggestions of this study were discussed.

Key words : Smartphone dependence, emptiness, avoidance of experience, perceived social support