



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 8월

교육학석사(기술·가정교육 전공)학위논문

# 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑 중독에 미치는 영향

-우울, 자기조절능력의 매개효과를 중심으로

조선대학교 교육대학원

기술·가정교육전공

최 유 진

# 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑 중독에 미치는 영향

-우울, 자기조절능력의 매개효과를 중심으로

The Effect of College Students' Academic Stress on  
Internet Shopping Addiction

- Focusing on the Mediating Effect of Depression and  
Self-regulation Ability

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

기술·가정교육전공

최 유 진

# 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑 중독에 미치는 영향

-우울, 자기조절능력의 매개효과를 중심으로

지도교수 박 종 철

이 논문을 교육학석사(기술·가정교육)학위 청구논문으로 제출함

2023년 4월

조선대학교 교육대학원

기술·가정교육전공

최 유 진

최유진의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수

강성호



심사위원 조선대학교 부교수

주경희



심사위원 조선대학교 교수

박종철



2023년 6월

조선대학교 교육대학원

## 목 차

ABSTRACT.....vi

### 제1장 서 론

제1절 연구의 필요성 및 목적 .....1  
 제2절 연구 문제 .....4

### 제2장 이론적 배경

제1절 학업 스트레스 .....5  
 제2절 쇼핑중독 .....9  
 제3절 우울.....11  
 제4절 자기조절능력 .....14  
 제5절 선행연구 .....17

### 제3장 연구 방법

제1절 조사 대상 및 기간 .....20  
 제2절 조사 도구 .....21  
 제3절 자료의 분석 방법 .....24

## 제4장 연구 결과 및 해석

제1절 주요 변수 간 전반적인 경향 및 상관관계 분석	25
제2절 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에서 우울의 매개효과	31
제3절 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에서 자기조절능력의 매개효과	36

## 제5장 결론

제1절 연구결과 요약 및 시사점	41
제2절 제언	43
참고문헌	44
설문지	55

## 표 목 차

〈표 1〉 학업스트레스의 정의 .....	6
〈표 2〉 학업스트레스의 구성요인 .....	7
〈표 3〉 쇼핑 유형 .....	9
〈표 4〉 쇼핑중독의 정의 .....	10
〈표 5〉 우울의 정의 .....	12
〈표 6〉 우울의 구성요인 .....	13
〈표 7〉 자기조절능력의 정의 .....	15
〈표 8〉 자기조절능력의 구성요인 .....	16
〈표 9〉 학업스트레스와 우울 간의 선행연구 요약 .....	17
〈표10〉 인구통계학적 특성 .....	20
〈표 11〉 학업 스트레스에 대한 신뢰도 분석 .....	21
〈표 12〉 쇼핑중독에 대한 신뢰도 분석 .....	22
〈표 13〉 우울의 하위차원과 구성개념에 대한 신뢰도 분석.....	22
〈표 14〉 자기조절능력의 하위차원과 신뢰도 분석 .....	23
〈표 15〉 학업스트레스 문항의 전반적 경향 .....	25
〈표 16〉 쇼핑중독 문항의 전반적 경향 .....	26
〈표 17〉 우울 문항의 전반적 경향 .....	27
〈표 18〉 자기조절능력 문항의 전반적 경향 .....	28
〈표 19〉 각 변수 간 상관관계분석 .....	30
〈표 20〉 하위차원 간 상관관계분석 .....	30
〈표 21〉 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(요약).....	31
〈표 22〉 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(분산분석).....	31
〈표 23〉 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(계수).....	32
〈표 24〉 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향(요약).....	32



<표 25> 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향  
 (분산분석).....32

<표 26> 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향  
 (계수) .....33

<표 27> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향  
 (요약) .....33

<표 28> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향  
 (분산분석) .....33

<표 29> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향  
 (계수).....34

<표 30> Baron & Kenny(1986)에 의한 우울의 매개효과  
 검증 .....35

<표 31> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향  
 (요약) .....36

<표 32> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향  
 (분산분석) .....36

<표 33> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향  
 (계수).....36

<표 34> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향  
 (요약) .....37

<표 35> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향  
 (분산분석) .....37

<표 36> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향  
 (계수).....37

<표 37> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는  
 영향 (요약).....38

<표 38> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는  
영향 (분산분석).....38

<표 39> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는  
영향 (계수).....38

<표 40> Baron & Kenny(1986)에 의한 자기조절능력의 매개  
효과 검증.....39

## ABSTRACT

### The Effect of College Students' Academic Stress on Internet Shopping Addiction

#### - Focusing on the Mediating Effect of Depression and Self-regulation Ability

Choi Yu-jin

Advisor : Prof. Park Jong-Chul, Ph.D.

Major in Technology and Home Economics Education  
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship between academic stress, depression, self-regulation ability, and shopping addiction of college students.

To this end, this study accomplished a survey of four-year college students, and a step-by-step regression analysis was mainly accomplished in order to verify the mediating effect of depression and self-regulation ability in the relationship between academic stress and shopping addiction.

The following is a summary of the findings on the research problem.

First, as a result of research and analysis on the effect of college students' academic stress on shopping addiction, it was found that academic stress had a significant positive (+) effect on internet shopping addiction.

Second, as a result of research on the mediating effect of depression on shopping addiction, it was found that academic stress had a significant positive (+) effect on depression and soapy water addiction. In addition, depression had a significant positive (+) effect on internet shopping addiction, and academic stress had a significant positive (+) effect on shopping addiction. Therefore, depression seems to partially mediate the effect of academic stress on shopping addiction. Third, as a result of

research on the mediating effect of self-regulation ability on internet shopping addiction, academic stress has a significant negative (-) effect on self-regulation ability, but a significant positive (+) effect on internet shopping addiction. In addition, although academic stress had a significant positive (+) effect on internet shopping addiction, the effect of self-regulation ability on shopping addiction was not statistically significant. Therefore, it has been confirmed that academic stress in self-regulation ability does not mediate the relationship with shopping addiction.

The implications and implications for the research results described above are as follows.

First, it suggests that Internet shopping can lead to serious symptoms of shopping addiction in the long run, although it has a positive effect on mood change, pleasure, and level of play outside of negative emotions in the short run. Therefore, treatment is required with active intervention.

Second, it suggests that mental health management and educational intervention in addiction behavior are necessary to prevent depression and Internet shopping addiction problems caused by academic stress in advance.

Third, vaping addiction does not decrease even if it has a high self-regulation ability, suggesting that the risk of addiction behavior cannot be treated with individual efforts alone. Therefore, in order to reduce shopping addiction, efforts are needed to relieve fundamental academic stress and the resulting depression.

# 제1장 서론

## 제1절 연구의 필요성 및 목적

21세기 들어 과학기술의 발달과 경제적 소득 증가로 인해 현대인의 삶의 질과 편이성이 크게 개선되었지만, 사람들이 겪는 스트레스의 정도와 수준은 급격한 사회·문화 및 주변 생활환경 변화에 따른 심리적 적응문제, 불안정한 대내외 정세에 따른 직업 및 미래에 대한 불안감, 각종 범죄와 집단 내 폭력에 따른 심리적·정서적 불안감 등의 각종 문제로 인해 오히려 더욱 복잡하고 다양해지고 있는 양상을 나타내고 있다.

특히, 청소년기와 성인기의 중간 단계에 있는 대학생이 직면하는 사회·환경적 변화에 적절히 대처하고 학업, 경제적 문제, 취업 및 진로 문제 등 해결해야 할 많은 과업으로 인해 많은 정신적 심리적 사회적 불안감을 겪고 있다(고명주, 최보영, 2017; 김용국 외, 2014; 알바몬, 2020).<sup>1)</sup> 통계청(2022)에 따르면, 일상생활에서 사람들이 경험하는 스트레스 중 학교생활에서 느끼는 스트레스는 2021년 기준 35.6%로 직장생활에서 느끼는 스트레스 다음으로 높았지만, 2017년 대비 유일하게 0.4% 증가한 것으로 나타났다(통계청, 2022)<sup>2)</sup>. 또한, 건강보험심사평가원(2022)에 따르면, 20대의 우울증 환자 수는 2021년 기준 177,166명으로 2017년(78,016명) 대비 127.1%(연평균 22.8%) 증가하였고, 불안장애 환자 수 또한 2017년(59,080명) 대비 2021년(110,351명)에 86.8%(연평균 16.9%) 증가하는 등 다른 세대와 비교 시 증가 폭이 가장 큰 것으로 나타났다.<sup>3)</sup>

한편, 현대사회에서 대학생의 과도한 부담감과 혼란 등으로 야기되는 스트레스는 각종 정신적 불안감뿐만 아니라 육체적인 문제를 유발할 수 있고, 나아가 가족 문제 및 대학 생활 적응문제를 넘어 사회적 문제로 확대될 가능성이 있다(김용국 외, 2014). 특히, 대학생의 학업스트레스는 학업 및 학교 도피, 전공에 대한 불만족, 학습된 무기력 등의 부적응 행동을 유발하고(Wilks, 2008; 김수현, 박정은, 2021; 오명현, 2021), 나아가 대학 생활 및 사회생활 적응의 실패 요인으로 지목되고 있다(김정현, 2014; 고재량, 2015). 충대신문(2020) 조사에 따르면, 대학생의 스트레스 요인으로 학업스트레스가 42%로 가장 높게 나타났으며, 그다음으로 취업(28%), 기타(14%), 교우 관계(12%), 경제적 요인(4%) 순으로 나타났다.<sup>4)</sup>

1) [https://www.jobkorea.co.kr/goodjob/tip/view?News\\_No=18412&schCtgr=120001](https://www.jobkorea.co.kr/goodjob/tip/view?News_No=18412&schCtgr=120001)

2) 2022년 사회조사 결과(가족·교육과 혼련·건강·범죄와 안전·생활환경), 사회통계, 국사회통계기획과

3) 건강보험심사평가원(2022). 최근 5년(2017~2021년) 우울증과 불안장애 진료현황 분석

대학 생활을 적응하고 개인의 목표를 이루기 위해서는 학업에 대한 지속적인 노력이 필요하고, 이를 위해서는 학업스트레스의 관리가 필요하다. 이에, 이러한 노력의 일환으로, 최근 10여 년 동안 대학생의 학업스트레스가 미치는 다양한 영향에 관한 연구가 활발히 진행되었다.

오영서(2019)는 대학생의 학업스트레스가 우울증에 미치는 영향을 조사하였고, 오명현(2021), 윤성호(2021), 서명자(2019)는 대학생의 학업 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 분석하였으며, 백경희(2015)는 대학생 학업 스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향을 조사하였다. 이와 같은 선행연구는 대학생의 학업 스트레스가 대학생활 적응에 부적인 영향을 미쳤고, 우울에 유의한 영향을 미침을 보였으며, 학업 스트레스가 높을수록 학업지연행동이 많이 나타남을 보였다. 또한, 양도선(2015), 김다솜(2016), 김선주(2023)는 완벽주의 성향이 대학생 학업 스트레스에 미치는 영향을 조사하였고, 신동우(2012)는 부모의 태도가 대학생의 학업 스트레스에 미치는 영향을 분석하였다. 아울러, 김연주(2022)와 오수진(2012)은 미술 치료가 대학생의 학업스트레스에 미치는 영향을 조사하였으며, 이를 통해 완벽주의 성향이 학업스트레스를 증가시키고 미술치료는 학업 스트레스를 감소시킴을 확인하였다.

앞서 살펴보았듯이, 대다수의 선행연구는 대학생의 학업스트레스가 다양한 형태의 학교생활 부적응 및 우울감 등의 불안감에 미치는 부정적 영향을 살펴보고, 사회·문화적 측면에서 학업스트레스 관리의 중요성을 지적하였다. 한편, 지금까지의 많은 연구에서 고려된 변인에 대한 다양성은 다소 제한적이며, 빠르게 변화하고 진화하는 현대의 사회·문화 현상을 충분히 반영하기 위해서는 다양한 변인에 관한 연구가 필요하다.

코로나 팬데믹(Covid Pandemic)으로 사회적 거리두기가 행해지면서 인터넷 쇼핑의 매출이 눈에 띄게 성장했다. 또한, BTS 노래 가사에 나오는 ‘탕진잼(탕진+ 재미)’을 굳이 언급하지 않더라도 젊은 층 사이에서 유희 소비에 관한 신조어가 끊임 없이 등장한다. ‘지름신’은 국어사전에 소개된 지 오래고, 과소비로 텅 빈 통장을 의미하는 ‘텅장’, 비싼 물건을 사서 자랑하는 ‘플렉스’ 등 다양하다. 당장의 행복을 추구하는 ‘올로(YOLO·You Only Live Once)족’도 이와 무관하지 않다.<sup>5)</sup> 이러한 쇼핑 관련 사회·문화적 현상으로 최근에 쇼핑중독과 관련된 연구가 진행되었다. 김민지(2010)와 윤소연(2017)은 인터넷 쇼핑 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구로 자기통제성이 인터넷 쇼핑 중독에 영향을 미치는 것으로 확인하였다.

쇼핑 중독은 스트레스를 주는 사건이나 부정적인 감정을 경험했을 때 그것에 대

4) <http://press.cnu.ac.kr/news/articleView.html?idxno=15963>

5) <https://www.donga.com/news/Society/article/all/20230210/117833560/1>

처하기 위한 방법으로 지속적이고 반복적으로 구매를 하는 행동이다. 쇼핑을 하면 우울했던 기분이 즐겁게 바뀌게 되는데, 이 과정을 반복하면 쇼핑중독에 빠질 가능성이 높아진다. 또한 이렇게 부정적인 감정을 위안받고자 당장은 필요하지 않는 구매활동을 무분별하게 반복하게 되고, 나중에는 심한 후회감이 동반된다. 이러한 현상은 우울증, ADHD와 같은 문제들과 연관되는 경우가 많다. 따라서 인터넷 쇼핑중독의 요인으로 대학생의 학업스트레스가 관련이 있는가를 알아볼 필요가 있다.

아울러, 본 연구에서는 대학생의 학업스트레스와 인터넷 쇼핑중독의 관계에서 우울증과 자기조절능력의 효과를 살펴보고자 한다. 대다수의 선행에서 학업스트레스가 우울증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 대학생들의 학업으로부터 기인하는 스트레스는 특성상 일시적 현상에 그치지 않고 목표로 하는 학업성취가 이루어지지 못하면 지속해서 반복될 경우가 높으며, 이에 우울증과 같은 정서적 문제와 더불어 다양한 중독성향을 보일 가능성이 높다(최진오, 2017; 유경철, 2020; 박승미, 2023).

이에 본 연구에서는 최근의 대학생들에서 나타나는 소비문화인 쇼핑중독에 대해 학업스트레스와 쇼핑중독의 관계에서 우울증의 매개효과를 관찰하고자 한다. 또한 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상관관계를 다룬 선행연구는 다른 학업스트레스 관련 연구와 비교 시 상대적으로 부족하다. 하지만, 선행으로부터 알 수 있듯이 자기조절능력은 대학생들의 학업스트레스를 극복하고, 나아가 다양한 중독성향을 낮추기 위해 갖추어야 할 항목이다. 이에 본 연구에서는 자기조절능력을 매개로 하여 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상관관계를 분석하고자 한다.

이민규 외(2013)는 우울, 자기조절능력, 충동성 변인이 쇼핑중독과 유의적 관련이 있다는 결과를 보여주고 있다. 하지만, 아직까지 대학생의 학업스트레스와 인터넷 쇼핑중독의 관계에서 우울과 자기조절 능력의 매개효과를 살펴본 연구는 진행되지 않았다. 따라서, 본 연구에서는 현대사회의 대학생의 사회·문화적 성향을 반영하여 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑중독에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 나아가, 대학생의 학업스트레스와 인터넷 쇼핑중독의 관계에서 우울과 자기조절능력의 매개효과를 살펴보고자 한다. 본 연구결과는 대학생 심리상담에 있어 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

## 제2절 연구 문제

본 연구의 목적 달성을 위해 다음과 같은 연구 문제를 둔다.

연구문제 1. 대학생의 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에 있어 우울이 매개효과를 나타낼 것인가?

연구문제 3. 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에 있어 자기조절능력이 매개 효과를 나타낼 것인가?



## 제2장 이론적 배경

### 제1절 학업스트레스

#### 1.1 학업스트레스의 개념 및 특징

15세기경 스트레스(Stress)는 물리학이나 공학에서 물체가 외부로부터 받는 압력을 의미하는 단어로 사용되다가, 17세기경에 이르러 곤란과 역경 등으로 뜻이 확장되면서 통용되었다. 즉, 스트레스는 개인이 직면한 상황, 사람, 사건 및 어떠한 대상 등의 스트레스 요인(Stressor)에 대한 심리적, 신체적, 형태적, 생리적 등의 반응이다(박정현, 2008). 일반적으로, 스트레스는 반응 기반의 스트레스(Response based Stress), 자극 기반의 스트레스(Stimulus based Stress), 개인과 환경과의 상호작용(Reciprocal based Stress) 기반의 스트레스로 구분될 수 있다(김정희, 2010). 반응 기반의 스트레스는 감정적, 신체적, 행동적, 생리적 평형상태의 변화나 붕괴에 대해 평상심과 항상성을 유지하려는 반응이며, 자극 기반의 스트레스는 개인의 신체적, 심리적 적응에 영향을 끼치는 유해하고 위협적인 생활 사건에 따른 반응이다. 아울러, 개인과 환경과의 상호작용 기반의 스트레스는 대인관계 및 직면한 상황에서 느끼는 반응이다.

한편, 학업스트레스는 학업 과정에서 유발되는 스트레스로 마주하는 현실 및 상황, 환경을 경험할 때 느끼는 학업에 관한 답답하거나 긴장된 마음 등 전반적인 부적응적이고 불편한 심리 상태를 나타낸다(송미숙, 2016). 즉, 학습자가 학업 생활 및 수업 과정에서 학업의 의무를 도전이나 강압적인 압박으로 생각함으로써 나타나는 학업에 대한 두려움, 우울, 불안 등의 나쁜 심리적 반응이다(오명현, 2021). 또한, 학업스트레스는 도전적, 구조적, 위협적인 학업의 제약상태에서 유발하는 자극에 대한 학습자의 불편한 부적응적 반응이다(Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, and Wilens, 2015).

여성가족부의 청소년종합실태조사에 따르면, 9~24세의 청소년 중 46.0%가 학업스트레스를 받는 것으로 나타났다. 연령별로는, 중기 청소년인 중·고등학교 중 48.2%는 학업스트레스가 가장 높은 것으로 나타났으며, 9세에서 12세는 39.9%로 가장 낮게 나타났다. 아울러, 19~24세의 후기 청소년의 경우 47.2%로 중기 청소년과 비슷한 수준의 학업스트레스를 받는 것으로 나타났다.<sup>6)</sup>

6) 여성가족부(2021), 2020년 청소년종합실태조사.

학업스트레스는 다양한 연구자와 연구목적에 따라 다양하게 정의된다.

<표 1> 학업스트레스의 정의

연구자	정의
오미향·천성문 (1994)	학교 성적 및 공부로 인해 너무 귀찮고 힘겹다고 생각되어 느끼는 정신적 부담과 초조함, 우울, 공포, 걱정, 긴장 등의 불편한 심리 상태
조강래 (2007)	개인의 학업에 대한 부적절한 대응으로 나타나는 행동적, 심리적, 생리적 작용 및 그로 인한 부적응적인 심리 상태
Wilks (2008)	개인의 적응적 자원을 초과하는 학업 관련 요구 및 이로 인한 부담, 우울, 근심, 긴장 등의 심리 상태
이근영 외 (2011)	학업으로 인해 주관적으로 느끼는 긴장이나 불안, 갈등 상태
오종진 (2011)	학교생활 중 학업과 관련한 각종 일을 대처하는 과정에서 스스로 느끼는 정신적, 심리적 어려운 상태
박병기·박선미 (2012)	학업으로 인한 심리적인 부담, 긴장, 불안, 초조함, 근심, 우울
이은수 (2012)	학교생활의 학업 과정에서 유발하는 내적 또는 외적 정신적 자극이나 압박감 및 압력
김정현 외 (2014)	학교생활 중 학업과 관련한 일을 대처하는 과정에서 경험하는 정신적 불안, 우울, 부담감 등의 부적응적인 심리상태
고재량 (2015)	학습 과정에서 경험하는 내적·외적 자극으로부터의 좌절, 압박감, 압력에 따른 정신적 부담과 진학·진로에 대한 긴장 및 갈등 등의 부정적인 심리 상태
오명현 (2021)	학교생활에서의 수업, 공부, 시험, 성적, 진로에 대해 느끼는 위축과 지각된 위협 등의 부정적 정서가 지속된 상태

후기 청소년 시기의 대학생에게 대학 생활은 작은 사회생활의 시작이자 교육적 환경에 대한 적응기로 다른 청소년 시기보다 많은 학업 스트레스가 발생한다(Misra and Castillo, 2004). 즉, 대학 생활 시작과 동시에 직면하는 학점 이수 및 학점 관리, 시간 관리, 다양한 인간관계, 진로 및 취업에 대한 고민 등은 대학생에게 잠재적 스트레스(Potential Stress)로 작용한다(Coffman and Gilligan, 2002).

특히, 학습목적을 달성하는 과정에서 요구되는 중간고사, 기말고사, 종합시험 및 취업 시험 등에 따른 대학생들의 학업스트레스가 매우 크며, 그 정도가 일정 수준을 초과하면 신체적 건강에 악영향을 미칠 수 있다(등광휘, 2023; Hamzah, Hamzah, and Zulkifli, 2022). 나아가, 이러한 불편한 몸과 마음의 상태는 대학생의 성취 동기 및 학업성적뿐만 아니라 대학 생활 적응에 부적절한 영향을 끼친다(오명현, 2021; Reddy, Menon, and Thattil, 2018). 한편, 대학생들은 완전히 성숙한 성인이 아닌 과도기에 위치하기에 정신과 마음이 성장해 나가는 과정에서 사회적 인식이 부족하다. 또한, 즐거움과 퇴폐, 긍정과 부정 등의 다양한 학업적 심리 상태에서 방황하며, 이에 동요된 심리 상태는 대학생의 학업스트레스를 더욱 높일 수 있다(Ruan, 2019).

## 1.2 학업스트레스의 구성요인

대학생의 학업스트레스 구성요인으로 학업관련요소, 환경적요소, 대인관계요소, 진로관련요소 등이 있으며, 이 중에서 시험 및 성적 등의 학업과 관련된 요소가 가장 높은 것으로 나타났다(오미향, 천성문, 1994). 아울러, 사회 진출 과정에서 자신의 기대와 적성에 부합하는 진로를 선택하고 준비하는 것은 중요하며, 이는 학업스트레스의 요인으로 작용할 수 있기에 관련된 요소에 관한 연구가 많이 진행되었다(김연주, 2022; 이한샘, 2014). 다음은 다양한 학업스트레스의 구성요인을 요약한다.

<표 2> 학업스트레스의 구성요인

연구자	구성요인
오미향·천성문(1994), 오명현(2021)	성적, 공부, 시험, 수업, 진로
Coffman & Gilligan(2002)	걱정(학업능력, 경제적), 고군분투(학업목표), 걱정(시간관리), 습관(미루기), 동기·꿈(공부)
권현주(2007)	학사, 환경, 진로, 대인관계
Schaufeli et al.(2012), 신동우(2012), 김선주(2023)	정서소진, 냉소주의, 효능감 감소
엄말숙(2013)	수업, 성적, 공부

본 연구에서는 오미향·천성문(1994)이 제시한 학업스트레스의 하위변수를 성적 스트레스, 공부스트레스, 시험스트레스, 수업스트레스, 진로스트레스로 구성하였고, 이들의 구성요소를 사용하였다. 왜냐하면 본 연구자가 생각하기로는 대학생들은 이들의 구성요소에 의해서 학업의 스트레스를 받는다고 생각되었기 때문이다.

## 제2절 쇼핑중독

중독(Addiction)은 어떤 습관이나 물질에 대해 심리적 및 정신적으로 통제할 수 없을 정도로 의존하는 현상을 의미하는 것으로, 무엇인가의 대상에 지속적이고 반복적으로 대하면서 생긴 내성으로 인해 행위나 사용량이 점진적으로 증가하는 것을 말한다(정조희, 2014). 또한, 반복 대상을 중단하거나 대상이 없을 경우 심각한 금단 증상이 유발되어 정신적으로나 육체적으로 통제 불능이 된 상태를 의미한다(김교현, 2013).

쇼핑성향은 구매행동과 관련된 소비자의 흥미, 의도, 관심 등을 포함한 일상생활 패턴이나 양식으로(Howell, 1979; 지혜경, 2013), 쇼핑하거나 어떤 특별한 활동에 초점을 두고 행동하는지 파악할 수 있다(Shim and Kotsiopoulos, 1992). 한편, 쇼핑유형은 가격추구유형, 편의추구유형, 쾌락추구유형, 유행추구유형 등으로 나눌 수 있다(김성희, 2009; 주예 외, 2013). <표 3>은 쇼핑유형을 나타낸다.

<표 3> 쇼핑 유형

쇼핑 유형	특징
가격추구	-값싼 제품 구매를 위해 가격비교에 시간을 투자 -세일기간을 이용하거나 할인쿠폰을 사용
편의추구	-효율적인 쇼핑을 추구
쾌락추구	-쇼핑 자체를 좋아하고, 별도의 사전계획 없이 시간이 허락하면 즉흥적으로 구매 -원하는 제품 구매 이후에도 특별한 목적 없이 방문 및 구매 -구매행동의 오락적 가치 및 성향을 중시
유행추구	-유행에 관심이 많고 민감하여 유행하는 물건을 구매

일반적으로, 쇼핑유형은 쇼핑중독 등 소비자의 구매양상에 따라 달라질 수 있으며, 대체로 쇼핑중독자가 비쇼핑중독자보다 모든 유형에서 높은 구매빈도를 나타내는 것으로 나타났다(김성희, 2009; 이승희, 허세정, 2009; 지혜경, 2013).

쇼핑중독이란 단순히 쇼핑을 하기보다는 소비나 쇼핑에 대한 과도한 집착이나 충동이 있는 경우로, 중독구매나 강박적 구매, 충동구매로 불린다. 구매를 조절하거

나 억제할 수 있으면 중독이라 하지 않지만, 구매 억제 및 조절이 불가능하고 주변인이 피해를 입을 경우 이는 중독이라 볼 수 있다. 나아가, 쇼핑중독은 구매행동 그 자체에서 느끼는 쾌감을 얻기 위한 행위이다. 따라서, 목적이나 필요성을 따지거나 고려하지 않고 물건을 충동적으로 구매하거나 자신의 경제 수준을 초과한 비용으로 물건을 구매하는 경우가 빈번할 경우, 쇼핑중독을 의심해볼 필요가 있다.

쇼핑중독은 다양한 연구자와 연구목적에 따라 다양하게 정의된다.

<표 4> 쇼핑중독의 정의

연구자	정의
오희선 (2016)	필요하지 않거나 혹은 자신의 경제력으로 구매할 수 없는 것을 강박적으로 구매하는 지나친 충동, 집착
김세정·현명호 (2005)	처음에는 자신의 욕구로 인해 시작되었으나 점차적으로 통제하기 어려운 중독적인 행동
Faber & O'Guinn(1989), 김정숙(2008)	-.단순히 쇼핑 이외에 쇼핑 환경 속으로의 현실도피 -.우울, 스트레스, 긴장에 대한 부정적인 감정 해소를 위한 만성적이고 반복적인 구매행동
Valence(1988)	-.통제할 수 없는 구매욕망이자 구매욕구 -.내적인 심리적 요인에서 발생하며 행위의 중독적 본질에 의한 안도감과 좌절을 동시에 동반
이송선(2000)	심리적인 요인에 의한 높은 구매 의존과 반복적이고 자극적인 욕구 생성 상태

아울러, 쇼핑중독자는 쇼핑을 통해서 공허한 마음을 채우고자 하며 이러한 중독적인 쇼핑행동을 통해 만족감을 느끼길 원한다(오희선, 2016). 이러한 쇼핑중독자들은 결제수단으로 현금보다는 신용카드를 이용하기 때문에 충동적이고 비정상적인 소비패턴이 나타나 부채, 파산과 같은 개인적·사회적 문제 또한 야기할 수 있다. 또 이러한 쇼핑중독자들은 이미 심각한 재정적 문제를 가지고 있음에도 불구하고 계속적으로 강박적인 구매행동을 강행한다.

## 제3절 우울

### 3.1 우울의 개념 및 특징

우울(Depression)이라는 용어는 기원전 400년경 히포크라테스(Hippocrates)가 조증과 우울증을 따로 묘사했을 때 시작되었고, 주요하게 의지의 억압, 우울한 감정 상태, 정신운동 지연 등 세 가지의 기본요소로 이루어진다(곽경숙, 2007; 안원철, 2021). 즉, 우울은 근심스럽고 숨이 막힐 정도로 갑갑하여 기운이 없고, 슬픈 감정과 근심 등의 부정적인 정서를 가지며, 주변에 대한 관심도가 떨어지고 활동력이 저하된다(권이정, 2010). 한편, 우울증이라는 용어는 20세기 초 스위스의 정신과 의사인 Bleuler에 의해 처음 사용되었고, 우울한 상태를 멜랑콜리아(Melancholia)라고도 한다. 우울증은 생활 및 환경 원인, 생물학적 원인, 신체적 질환이나 약물 원인, 유전적 원인 등으로 크게 네 가지 원인으로 유발될 수 있다. 생활 및 환경 원인은 사랑하는 사람의 죽음, 경제적 걱정, 외로움, 이별 등에서 유발되며, 생물학적 원인은 뇌의 신경전달물질인 세로토닌 저하 및 불균형으로 유발된다. 신체적 질환이나 약물 원인은 뇌졸중, 암 등 심각한 질환으로부터 유발되며, 유전적 원인은 생물학적인 유전 질환은 아니지만, 우울증을 보유한 부모, 형제 및 친척이 주변에 있는 경우 일반인보다 높은 경향을 보인다.<sup>7)</sup>

한편, 오늘날의 현대사회에서 우울증은 건강한 사람들도 종종 경험하고 느낄 수 있는 다양한 감정의 일부이자 비교적 흔한 감정으로(권호인, 2009), ‘심리적 감기’, ‘마음의 감기’, ‘심리적인 독감’ 등으로 불리며, 정도에 따라 슬픈 감정 상태인 가벼운 우울감부터 일상생활에 심각한 지장을 주는 정신병에 이르는 우울감까지 개념의 범위가 넓다(권이정, 2010; 박선영, 권석만, 2014). 보편적으로 우울감의 범위는 심각한 수준 및 위험한 상황에 따라 우울과 우울증으로 구분될 수 있다. 미국정신의학회(American Psychiatric Association)에서 발간한 정신질환분류인 DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5thed., 정신 장애의 진단 및 통계편람)에서는 매일 나타날 수 있는 9가지 우울 증상으로, 자살에 관한 생각, 우유부단 또는 사고력이나 집중력 감소, 무가치감이나 부적절한 죄책감, 피로감이나 활력 상실, 정신운동성 초조나 지체, 불면이나 과다수면, 체중감소나 체중증가, 흥미 저하, 우울한 기분 등을 소개하였다(American Psychiatric Association, 2013). 아울러, 이러한 증상 중 5개 이상이 2주 이상 매일 지속해서 나타나면 우울장애(Depressive Disorder)가 발생한 상태로 진단한다.

7) 국가건강정보포털(2016). 질병정보: 스트레스. 출처: health.mw.go.kr.

우울한 사람들은 자신의 현실뿐 아니라 미래에 대해 부정적이고 비관적이다. 그리고 이들은 대부분 현실에 대한 지각·인지를 왜곡하는 경향이 높다. 따라서, 긍정적 해석이 가능한 환경 및 상황에서도 부정적인 시각이 강하여 자신을 항상 피해자 또는 패배자, 상대방의 비난 대상으로 생각한다(Beck, 1967). 우울증의 정도에 따라서는 자살 등의 극단적인 선택까지 이를 수 있다(김은하, 엄나연, 2016). 이처럼, 우울은 인간의 정신 및 심리, 신체적 리듬에 영향을 미치는 질병의 일종으로 오래전부터 다양한 연구자와 연구목적에 따라 다양하게 정의된다.

<표 5> 우울의 정의

연구자	정의
Beck. (1967)	사회생활 및 대인관계 속에서 사고, 인지, 지각, 판단, 기억, 태도 등에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 전반적인 마음의 상태
Beck (1974)	지속적인 정신적 고통, 맥이 빠지고 허탈한 느낌, 무가치감·무관심·상실감 등의 부정적인 정서적 증상, 식욕감퇴·피로감 등의 신체적 증상을 포함한 모든 것
Angst & Stassen (1999)	고통스러운 삶의 조성, 대인관계 어려움 및 직업적 부적응, 자살 등의 치명적인 결과를 야기할 수 있는 상태
김성일·정용철 (2001)	슬픔, 울적한 기분 등의 단순한 감정 상태, 상실감·무력감 등의 정서 장애까지 포함하는 광범위한 심리 상태
김교현 (2006)	일상생활에서 일정 기간 이상 계속되는 불행하고 슬픈 기분, 즐거움과 흥미 상실, 불만족스러운 수면이나 식욕의 변화 등의 증상을 우울증이라 하였다.
김임용·이상덕 (2016)	-식욕감퇴, 수면장애로 인해 활력저하, 무기력, 슬픔 등의 기본 증세 -정상적인 일상생활이 어려울 정도의 기분이 지속되는 증후군
국가건강 정보포털 (2019)	-정신 병리학 관점에서, 사고 과정, 동기, 신체활동, 수면, 의욕, 생각의 내용 등에 대한 전반적인 낮은 정신 기능 상태. -이러한 증세가 지속되는 상태

### 3.2 우울의 구성요소

본 절에서는 우울증 평가를 위해 우울의 구성요소에 관해 기술한다. 대표적으로 Beck(1967)은 임상 경험 및 관찰실험에 기초하여 총 21개의 문항으로 구성된 우



울증 척도인 BDI(Beck Depression Inventory)를 개발하였으며, 미국 정신 보건연구원(National Institute of Mental Health, 이하 NIMH)은 일반인을 위한 우울증 척도로 CES-D(The Center for Epidemiological Studies-Depression, 이하 CES-D)를 개발하였다(송수호, 2023). 특히, CES-D는 정서적인 측면에서의 우울증 평가가 용이한 특징이 있으며, 한국에서 보편적으로 사용하는 한국판 CES-D는 CES-D를 기초로 변형한 것으로 대인관계로부터 느끼는 고립감, 긍정적인 감정, 우울의 감정적인 요인, 신체활동 저하 및 행동 둔화를 종합적으로 측정하는 척도이다. 한편, Kovacs(1985)는 아동의 우울증 평가를 위해 CDI(Children's Depression Inventory: 이하 CDI)를 개발하였으며, 자신의 우울 정도를 평가 및 보고하는 자기 우울 평정 척도(Self-Rating Depression Scale)이다.

<표 6> 우울의 구성요인

연구자	구성요인
Beck(1967)	- 신체적, 인지적, 정서적 신체적: 두통, 체중감소, 식욕 저하, 불면증 인지적: 자기 자신과 자신만의 세계에 대한 왜곡 및 부정적인 평가, 미래에 대한 절망감과 일상생활 속에서의 무력함 정서적: 외로움과 슬픈 감정, 기쁨과 흥미의 상실과 공허감
Blatt et al. (1976)	- 의존적 우울, 자기 비판적 우울 의존적 우울: 두려움, 낙담, 외로움 자기 비판적 우울: 실패의식, 죄책감, 열등감, 자기 비난
Kovac s(1985)	- 정서적, 생리적, 절망감, 무기력감, 열등감, 자기비난 및 자기 비하, 죄의식, 무가치감, 사고력 및 주의력 저하 정서적: 외로움, 슬픈 감정, 흥미와 기쁨 상실, 공허함 생리적: 의욕 저하, 피로감, 체중감소, 식욕감퇴
이영호·송종용 (1991)	인지적, 동기적, 정서적, 생리적
전귀연(1994)	외로움, 무가치감, 무력감

본 논문에서는 대학생의 우울 정도를 알아보기 위해 신뢰성이 높은 이영호·송종용(1991)이 변안한 BDI를 적용하고자 한다.

## 제4절 자기조절능력

### 4.1 자기조절능력의 개념 및 특징

자기조절은 자기통제양식, 자기억제양식, 자기조절양식으로 구분될 수 있다(허정경, 2003). 이때, 자기통제양식은 목표 수립과 관련된 일을 결정하기까지 시간이 짧게 걸리고, 맥락에 부응하도록 전략과 의지를 선택하며, 자신의 의도에 따라 목표로 가는 길을 모니터링하고, 방해되는 요소나 직면하는 문제나 충동을 통제한다. 자기조절양식은 정서조절, 주의조절, 각성조절, 동기조절 등의 기능을 수행하며, 자기억제양식은 역기능적 자기조절양식이다. 한편, 자기조절능력은 목표 설정, 목표를 달성하기 위한 전략적 행동 계획, 모니터링과 메타인지, 정보의 조직, 인지 및 행위적 통제, 효율적인 시간 관리, 자기 동기적 신념들(자기효능감, 내적 흥미, 결과기대, 목표지향 등), 자기 반영과 평가 등을 복합적으로 포함하는 포괄적 개념이다(Zeidner et al., 2000). 따라서, 자아조절능력이 높은 사람일수록, 자신의 행동 및 사고를 효율적으로 조절할 수 있는 전략을 고안하고 안정적인 자기통제력을 유지하고, 어려운 목표에 대해 융통성 있게 대처하고 부정적이거나 실패 결과에 대한 대처도 능숙하다(정선, 2013). 아울러, 자기조절능력이 우수한 학습자는 강한 충동이나 유혹을 자제하고 자신의 감정이나 생각, 행동을 적극적으로 조절할 수 있으며, 이러한 과정을 통해 달성하고자 하는 목표에 도달할 수 있다(손승아, 안경숙, 김승경, 2006). 나아가, 성공적인 자기조절을 통해 목표를 이룬 개인은 외부로부터의 긍정적 반응에 영향을 받으며, 이러한 영향은 다시금 내재적 동기유발과 함께 스스로에 대한 재평가 계기를 주기도 한다(Zimmerman, 1990). 이에 반해, 자기조절능력이 낮은 사람일수록 의사소통 욕구를 지연시키지 못하는 양상을 보인다(나은영, 2001).

<표 7>은 다양한 자기조절능력의 정의를 나타낸다.

<표 7> 자기조절능력의 정의

연구자	정의
Kopp (1982)	환경적 요구에 따라 적절히 대처, 상황적 요구에 따라 활동을 개시하거나 멈춤, 사회적·교육적 측면에서 언어적·신체적 활동의 강도 및 빈도와 지속성을 조절할 수 있는 능력
Derryberry & Rothbart (1988)	외부 자극에 대해 자신의 감정, 행동, 사고를 적극적으로 조절할 수 있는 능력
Kuhl (2000)	환경 및 상황 변화에 따라 원하는 결과를 얻기 위해 자신의 목표와 행동을 조절하려는 의지 및 관련한 상위 인지 차원의 능력
Zeidner et al. (2000)	자기가 설정한 목표를 달성하기 위해 조절 및 억제하는 모든 것
문연심 (2001)	행동의 계획 및 의도를 시도하거나 금지된 행동 및 상황에 대해 적절하지 못한 행동을 의도적으로 자제하는 능력, 지연하고 유보하는 능력, 자기관리 능력, 만족을 지연하는 능력
정은주 (2005)	만족스러운 결과를 얻기 위해 목표를 적극적으로 설정하고, 계획에 따라 실천하고 행동하며, 상황에 적합하지 않는 행동에 대해서는 의도적으로 억제하여 자신의 충동적인 행동을 지연하거나 유보하는 능력
양옥승 (2006)	부정적 정서에 대한 억제, 관련 행동을 통제하는 정서, 정서 관련 행동 조절, 스스로 목표를 계획하고 달성하기 위해 지속해서 인지 과정을 관찰하는 인지 조절 능력
Forgas et al. (2009)	장기적으로 의도한 목표를 달성하기 위해 단기적인 즐거움이나 이익을 억제하거나 연기할 수 있는 능력

#### 4.1 자기조절능력의 구성요인

일반적으로, 자기조절능력에는 환경조건 및 주변 상황이나 여건의 변화를 고려하여 목표로 하는 결과를 이루기 위해 자신의 목표와 행동을 적응 및 조절하는 요인으로 행동적, 동기적, 정서적, 인지적 구성요소를 포함한다. 또한, 자기조절능력에 관한 많은 개념과 정의에는 목표설정, 전략, 조정과정, 자기평가, 피드백과 관련한 기본내용을 포함한다. 즉, 목표설정, 정보의 조직, 전략 계획, 저장, 부호화에 효율적 전략사용, 그리고 행위통제와 의지적 통제가 포함된다. 이 밖에도 모니터링과 메타인지, 시간관리에 대한 효율성, 자기효능감과 같은 동기적 신념, 결과에 대한

기대나 내재적 흥미로움, 목표지향 등과 같은 동기적 신념, 그리고 노력에 대한 자  
 공심과 만족한 경험 등이 포함된다(Zeidner et al., 2000). <표 8>은 다양한 자기  
 조절능력의 구성요인을 나타낸다.

<표 8> 자기조절능력의 구성요인

연구자	구성요인
은혁기(2000)	자기강화, 자기평가, 자기관찰, 자기목표설정
윤영신(2007), 정선(2013)	자기조절양식, 의지적억제양식
Bandura(1986)	자기관찰, 자기판단, 자기반응
Eisenberg et al.(1995)	주의통제, 일반적 자기통제, 억제통제, 충동성, 대처하기
김혜순·강기숙(2005)	유혹저항, 과제인내
이정란·양옥승(2003)	정서조절, 유혹저항, 만족지연, 충동 통제, 순응,
홍선옥(2023)	주의성, 침착성, 집중성, 규범성, 대인관계의

## 제5절 선행연구

본 연구에서는 학업스트레스와 우울 간의 관계 및 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상호관계에 대한 선행연구를 고찰한다.

### 5.1 학업스트레스와 우울 간의 관계

학업스트레스와 우울은 사회 구성원의 정신 및 심리적 건강에 영향을 미치는 중요한 형태로 관련된 연구가 오랫동안 많이 진행되었으며, 연구결과를 통해 두 변인 간에는 정적으로 유의한 상관관계를 가짐을 보인다.

<표 9> 학업스트레스와 우울 간의 선행연구 요약

연구자	요약
노충래·김설희(2012)	학업스트레스가 우울과 상존하면, 불안정한 행동을 보이는 등 개인의 정신건강과 심리적 안녕감에 위협하는 요인을 작용
박영례·장은희(2013), 오영서(2019), 김연주(2022)	대학생의 학업스트레스는 우울과 정적인 상관관계를 가짐
김빛나(2013), 김재엽 외(2013)	청소년의 학업스트레스가 높아질수록 우울이 증가
고원철 외(2022), 신소홍(2016), 곽은주 외(2022), 최희정(2021)	간호대학생의 학업스트레스는 우울은 정적인 상관관계를 가짐
홍세훈(2021), 이영림·임희주(2022)	코로나 상황에서 대학생의 학업스트레스와 우울 정도 간에는 유의한 양의 상관관계를 보임.

아울러, 본 선행연구에서는 학업스트레스와 우울증 및 각종 중독 간의 상관관계를 실증적으로 분석한 연구를 고찰한다. 최진오(2017)는 대학생의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향에서 우울증상의 매개효과를 분석하였으며, 연구 결과 대학생들의 학업스트레스는 우울증 증상과 스마트폰 과의존을 직접 또는 간접

적으로 증가시킬 수 있음을 보였다. 세부적으로, 대학생들의 학업 스트레스는 우울 증 증상을 악화시킬 수 있으며, 마지막으로 악화된 우울증 증상은 스마트폰에 대한 의존성을 높일 수 있음을 보였다. 유경철(2020)은 학생들의 학업스트레스, 우울, SNS 의존 및 행복감 간의 구조적 관계를 탐색해 보고자 하였으며, 연구결과는 학업스트레스, 우울 및 SNS 의존 간의 상호관련성은 모두 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 있음을 보였다. 또한, 박승미(2023)는 간호학과 학생들을 대상으로 우울증, 학업스트레스, SNS(Social Network Service) 중독성향 간의 상관관계를 분석하였으며, 분석결과 학업스트레스가 높을수록 우울감이 증가하고 SNS 중독 성향이 높게 나타남을 보였다.

앞서 살펴보았듯이, 대다수의 선행에서 학업스트레스가 우울증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 대학생들의 학업으로부터 기인하는 스트레스는 특성상 일시적 현상에 그치지 않고 목표로 하는 학업성취가 이루어지지 못하면 지속해서 반복될 경우가 높으며, 이에 우울증과 같은 정서적 문제와 더불어 다양한 중독성향을 보일 가능성이 높다(최진오, 2017; 유경철, 2020; 박승미, 2023). 이에 본 연구에서는 최근의 대학생들에서 나타나는 소비문화인 쇼핑중독에 대해 학업스트레스와 쇼핑중독의 관계에서 우울증의 매개효과를 관찰하고자 한다.

## 5.2 학업스트레스와 자기조절능력 관계

### 1.3.2 학업스트레스와 자기조절능력

한창훈·조영아(2014)는 청소년의 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상호관계 분석을 통해 자기조절능력이 높을수록 학업스트레스가 낮아지는 유의한 음(-)의 상관관계를 가짐을 보였다. 고명주·최보영(2017)은 대학생의 학업스트레스와 대학생 활적응의 관계에서 자기조절능력의 매개효과를 검증하였다. 이들은 학업스트레스와 자기조절모드와 의지조절모드로 구성된 자기조절능력, 대학생활적응은 상관관계가 있음을 제시하였고, 나아가 대학생들의 자기조절능력이 대학생활 적응에 기여할 수 있음을 제시하였다. 한편, 강덕환(2021)은 청소년을 대상으로 정신건강이 학업스트레스에 미치는 영향에서 자기조절능력의 조절효과를 살펴보았으며, 분석 결과 정신건강과 학업스트레스 관계에서 자기조절능력이 높을수록 학생이 학업스트레스를 적게 받고 더 양호한 학교생활적응을 지닌 것으로 나타났다.

한편, 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상관관계를 다룬 선행연구는 다른 학업스트레스 관련 연구와 비교 시 상대적으로 부족하다. 하지만, 선행으로부터 알 수 있듯이 자기조절능력은 대학생들의 학업스트레스를 극복하고 나아가 다양한 중독

성향을 낮추기 위해 갖추어야 할 항목이다. 이에 본 연구에서는 자기조절능력을 매개로 하여 학업스트레스와 자기조절능력 간의 상관관계를 분석하고자 한다.

## 제3장 연구방법

### 제1절 조사대상 및 기간

자료수집을 위해 현재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 198명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 조사는 2022년 6월 15일~29일까지 2주간 실시하였으며, 불성실한 설문지를 제외하고 178부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

<표 10> 인구통계학적 특성

구분	내용	명	비율(%)
성별	남학생	67	37.6
	여학생	111	62.4
연령대	20-24 세	122	68.5
	25-29 세	56	31.5
전공	인문사회계열	81	45.5
	자연공학계열	80	44.9
	예체능	17	9.6
학년	1 학년	16	9.0
	2 학년	58	32.6
	3 학년	29	16.3
	4 학년	75	42.1
합계		178	100.0

본 연구의 대상자는 남학생 67명(37.6%), 여학생 111명(62.4%)으로 여학생의 비율이 비교적 높았다. 나이는 20세-29세까지 참여했는데 평균 23.85세(표준편차 4.110)이다. 연령대별로 구분해 보면, 20-24세 122명(68.5%), 25-29세 56명(31.5%)으로 20-24세의 비율이 비교적 높았다. 전공은 인문사회계열 81명(45.5%), 자연공학계열 80명(44.9%), 예체능 17명(9.6%)으로 인문사회계열 학생들의 비율이 조금 더 많았다. 학년은 4학년 75명(42.1%), 2학년 58명(32.6%), 3학년 29명(16.3%), 1학년 16명(9.0%) 순으로 4학년의 비율이 다소 높았다.



## 제2절 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지이며, 설문지의 문항은 여러 논문을 검토한 후 본 연구 목적에 가장 부합한 설문지로 채택하였다. 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑 중독에 미치는 영향을 파악하고자 독립변수로 학업스트레스를 사용하였고 매개변수는 우울과 자기조절능력, 종속변수는 인터넷 쇼핑 중독으로 설정하였다.

### 2.1 학업스트레스 척도

본 연구에서는 대학생의 학업스트레스를 측정하기 위해서 오미향과 천성문(1994)이 개발하고, 김혜자(2006), 이은수(2012)가 수정 및 보완한 것 중 일부를 사용하였다. 총 문항 수는 6 문항이며, 두 가지 하위영역인 성적스트레스, 수업스트레스로 구성하였다. 또한 5 점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1 점)’에서 ‘항상 그렇다(5 점)’까지의 응답방식을 가진다. 따라서 점수가 높을수록 학업스트레스가 높다는 것을 의미한다. 신뢰도 계수 전체 Cronbach's  $\alpha$  값은 .674 로 각 하위요인 별 관련 문항 구성과 신뢰도는 <표 11>과 같다.

<표 11> 학업 스트레스에 대한 신뢰도 분석

변수명		문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
학업 스트레스	성적스트레스	4	1,2,3,4	.606
	수업스트레스	2	5,6	.734
	전체	6	1,2,3,4,5,6	.674

## 2.2 쇼핑중독 척도

대학생의 쇼핑중독을 측정하기 위해서 Faber & O'Guinn (1989) 이 개발하고 김민지(2010)가 수정 및 보완한 7 문항을 사용하였다. 신뢰도 계수 전체 Cronbach's  $\alpha$  값은 .855 로 각 하위요인별 관련 문항 구성과 신뢰도는 <표 12>와 같다.

<표 12> 쇼핑중독에 대한 신뢰도 분석

변수명	문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
쇼핑중독	7	1-7	.855

## 2.3 우울 척도

대학생의 우울 정도를 측정하기 위하여 Beck Depression Inventory 를 활용하였다(Beck, 1967; 이영호, 송중용,1991). 총 문항은 21 개이며, 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함한다. 각 문항은 Likert 4 점 척도로 0~3 점까지의 점수로 구성하였다. 신뢰도 계수 전체 Cronbach's  $\alpha$  값은 .936 으로 각 하위요인별 관련 문항 구성과 신뢰도는 <표 13>과 같다.

<표 13> 우울의 하위차원과 구성개념에 대한 신뢰도 분석

	변수명	문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
우울	정서적	6	1, 2, 5, 7, 9, 10	.860
	인지적	5	3, 6, 8, 13, 14	.825
	동기적	5	4, 11, 12, 15, 17	.822
	생리적	5	16, 18, 19, 20, 21	.759
	전체	21	1-21	.936

## 2.4 자기조절능력 척도

대학생들의 자기조절능력은 Kuhl and Fuhrmann(1998)이 제시한 척도를 기반으로 자기조절양식 10 문항과 의지적 억제양식 11 문항, 총 21 문항에 대해 Likert 4 점 척도를 사용하여 측정하였다(윤영신, 2007). 신뢰도 계수 전체 Cronbach's  $\alpha$  값은 .779로 각 하위요인별 관련 문항 구성과 신뢰도는 <표 14>와 같다.

<표 14> 자기조절능력의 하위차원과 신뢰도 분석

변수명		문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
자기조절 능력	자기조절양식	10	1,2,3,4,8,12,14,15,16,18	.868
	의지적억제양식	11	5*, 6*, 7*, 9*, 10*, 11*, 13*, 17*, 19*, 20*, 21*	.727
	전체	21	1-21	.779

\*: 역코딩 문항

### 제3절 자료의 분석방법

본 연구에서는 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑 중독에 미치는 영향을 파악하기 위해 수집된 178부의 자료를 SPSS 28 프로그램을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 대학생의 학업스트레스, 쇼핑중독, 우울과 자기조절능력의 일반적인 경향을 알아보기 위한 기술통계분석(평균, 표준편차)를 사용하였다.

둘째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 빈도분석과 설문 문항들 간 내적 일관성을 검증하기 위한 신뢰도 분석(Cronbach's alpha)을 실시하였다.

셋째, 학업스트레스와 쇼핑중독, 우울, 자기조절능력 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관관계분석을 실시했다.

넷째, 학업스트레스와 쇼핑중독 간의 관계에서 우울과 자기조절능력이 매개효과를 보이는지 검증하기 위해서 단계적 회귀분석을 실시하였다(Baron & Kenny, 1986).

## 제4장 연구결과 및 해석

### 제1절 주요 변수 간 전반적인 경향 및 상관관계분석

#### 1-1. 학업스트레스에 대한 전반적인 경향

본 연구는 학업스트레스를 성적스트레스와 수업스트레스 2가지 하위요인으로 나누어 살펴보았으며, 개별문항에 대한 전반적인 경향(평균 및 표준편차)은 <표15>와 같다. 각 문항의 점수를 살펴보면, 성적스트레스 중 ‘부모님의 기대만큼 성적이 오르지 않는다’ 문항의 평균이 2.94(SD=1.100)로 가장 높았고, ‘성적이 나빠서 교수님이나 부모님께 꾸중을 듣는다’ 문항의 평균이 2.03(SD=.977)으로 가장 낮았다. 또한 수업스트레스 중 ‘강의 시간에 졸음이 온다’ 문항의 평균이 3.64(SD=1.022)로 가장 높았다.

<표 15> 학업스트레스 문항의 전반적 경향

영역	번호	문항	M	SD
성적 스트레스	1	열심히 공부해도 성적이 오르지 않는다.	2.62	.997
	2	부모님의 기대만큼 성적이 오르지 않는다.	2.94	1.100
	3	성적이 나빠서 교수님이나 부모님께 꾸중을 듣는다.	2.03	.977
	4	친구들이 시험점수를 보자고 한다.	2.29	1.116
수업 스트레스	5	강의 시간이 지루하거나 재미가 없다.	3.51	1.101
	6	강의 시간에 졸음이 온다.	3.64	1.022

## 1-2. 쇼핑중독에 대한 전반적인 경향

쇼핑중독은 총 7문항으로 구성되었으며, 개별문항에 대한 전반적인 경향(평균 및 표준편차)은 <표16>과 같다. 각 문항의 점수를 살펴보면, ‘나는 최근 들어 인터넷 쇼핑 구매 횟수가 점차 증가하고 있다’ 문항의 평균이 2.96(SD=1.250)으로 가장 높았고, ‘스트레스, 불안 등의 감정을 해소하고 싶을 때 인터넷 쇼핑을 한다’ 문항의 평균이 2.79(SD=1.305)로 두 번째로 높았다. 상대적으로 낮은 수치의 문항을 살펴보면 ‘나는 종종 인터넷 쇼핑을 하느라 공부나 업무를 소홀히 하는 경향이 있다’ 문항의 평균이 2.31(SD=1.156)로 가장 낮았고, ‘나는 종종 인터넷 쇼핑을 한 물건을 가족, 친구들에게 숨기는 경향이 있다’ 문항의 평균이 2.33(SD=1.201) 순으로 낮게 나타났다.

<표 16> 쇼핑중독 문항의 전반적 경향

영역	번호	문항	M	SD
쇼핑중독	1	나는 최근 들어 인터넷 쇼핑 구매 횟수가 점차 증가하고 있다.	2.96	1.250
	2	나는 최근 들어 인터넷 쇼핑 시간이 기다려진다.	2.65	1.161
	3	스트레스, 불안 등의 감정을 해소하고 싶을 때 인터넷 쇼핑을 한다.	2.79	1.305
	4	나는 종종 인터넷 쇼핑을 한 물건을 가족, 친구들에게 숨기는 경향이 있다.	2.33	1.201
	5	나는 종종 인터넷 쇼핑을 하느라 공부나 업무를 소홀히 하는 경향이 있다.	2.31	1.156
	6	나는 종종 인터넷 쇼핑 때문에 용돈, 월급이 부족한 경향이 있다.	2.71	1.324
	7	나는 종종 인터넷으로 제품을 구매 후 물건을 한 번도 사용하지 않는 경향이 있다.	2.19	1.162

### 1-3. 우울에 대한 전반적인 경향

우울은 4개의 하위요인인 정서적, 인지적, 동기적, 생리적우울로 나누어서 살펴 보았으며, 개별문항에 대한 전반적인 경향(평균 및 표준편차)은 <표17>과 같다. 각 문항의 점수를 살펴보면 정서적 우울에서는 1번 문항이 1.94(SD=.687)로 가장 높았고, 10번 문항이 1.44(SD=.766)로 가장 낮았다. 인지적 우울에서는 8번 문항이 1.75(SD=.743)로 가장 높았고, 3번 문항이 1.60(SD=.820)으로 가장 낮았다. 동기적 우울에서는 17번 문항이 1.99(SD=.792)로 가장 높았고, 15번 문항이 1.79(SD=.821)로 가장 낮았다. 생리적 우울에서는 16번 문항이 1.67(SD=.806)로 가장 높았고, 19번 문항이 1.41(SD=.717)로 가장 낮았다.

<표 17> 우울 문항의 전반적 경향

영역	문항번호	M	SD
정서적 우울	1	1.94	.687
	2	1.78	.763
	5	1.71	.753
	7	1.63	.710
	9	1.52	.746
인지적 우울	10	1.44	.766
	3	1.60	.820
	6	1.63	.919
	8	1.75	.743
	13	1.66	.696
동기적 우울	14	1.70	.887
	4	1.83	.942
	11	1.80	.831
	12	1.89	.863
	15	1.79	.821
생리적 우울	17	1.99	.792
	16	1.67	.806
	18	1.50	.878
	19	1.41	.717
	20	1.61	.699
	21	1.43	.801

### 1-4. 자기조절능력에 대한 전반적인 경향

자기조절능력은 자기조절양식과 의지적억제양식 두 가지 하위영역으로 나누어 살펴보았으며, 개별문항에 대한 전반적인 경향(평균 및 표준편차)은 <표18>과 같다. 각 문항의 점수를 살펴보면 자기조절양식 영역에서는 ‘좋은 생각을 해서 기분 좋아지게 할 수 있다’ 문항의 평균이 3.39(SD=1.080)로 가장 높았고, ‘문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다’ 문항의 평균이 3.29(SD=1.049)순으로 높았다. 상대적으로 낮은 수치의 문항을 살펴보면, ‘아주 긴장된 상태에서도 빨리 긴장을 풀 수 있다’ 문항의 평균이 2.65(SD=.988)로 가장 낮았고 ‘과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다’ 문항의 평균이 2.75(SD=1.071) 순으로 낮았다. 의지적 억제양식 영역에서는 ‘참을 수 없는 갑작스런 충동이 자주 일어난다’ 문항의 평균이 3.29(SD=1.171)로 가장 높았고, ‘과제완성을 하지 못하면 얼마나 기분이 나쁠지 상상해보고서 과제를 시작한다’ 문항의 평균이 3.18(SD=1.175) 순으로 높았다. 낮은 수치의 문항을 살펴보면 ‘목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 많다’ 문항의 평균이 2.43(SD=.967)으로 가장 낮았고, ‘하기 싫은 과제는 마지막에 가서 겨우 끝내가 경우가 많다.’ 문항의 평균이 2.47(SD=1.100) 순으로 낮았다.

<표 18> 자기조절능력 문항의 전반적 경향

영역	번호	문항	M	SD
자기조절 양식	1	진정으로 하고 싶은 것을 한다고 생각한다.	3.06	1.072
	2	불안해져도 마음을 진정시킬 수 있다.	3.22	1.060
	3	좋은 생각을 해서 기분 좋아지게 할 수 있다.	3.39	1.080
	4	처음엔 하기 싫던 과제에서도 즐거운 점을 찾을 수 있다.	2.88	1.082
	8	문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다.	3.29	1.049
	12	어려운 과제이지만 쉽다고 생각해서 기분을 좋게 할 수 있다.	2.85	1.120
	14	어려운 상황에서도 어떻게든 문제를 해결할 수 있다고 자신한다.	3.27	.972
	15	과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다.	2.75	1.071
	16	장애물이 생기면 곧 바로 시작한다.	2.92	1.030
	18	아주 긴장된 상태에서도 빨리 긴장을 풀 수 있다.	2.65	.988



의지적 억제양식	5*	참을 수 없는 갑작스런 충동이 자주 일어난다.	3.29	1.171
	6*	하기 싫은 과제는 마지막에 가서 겨우 끝내거나 경우가 많다.	2.47	1.100
	7*	과제를 제시 시간에 못 마칠 경우 일어날 일들을 상상하면 과제를 하게 된다.	2.74	1.110
	9*	목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 많다.	2.43	.967
	10*	못 끝낸 과제를 마음에 항상 담아 둔다.	2.56	1.244
	11*	주위 사람들이 바라는 일을 못 해낸다면 그들이 어떻게 생각할까 상상한다.	2.74	1.086
	13*	과제완성을 하지 못하면 얼마나 기분이 나쁠지 상상해보고서 과제를 시작한다.	3.18	1.175
	17*	현재 하고 있는 일과 상관없는 것들을 생각할 때가 많다.	2.55	1.042
	19*	유혹이 닥치면 그것을 극복하는 데 무력하다는 생각을 한다.	2.95	.891
	20*	다른 사람이 기대한 것을 못한다면, 인정받지 못할까 두렵다.	2.69	1.052
	21*	하기 싫은 자질구레한 일은 자주 미루는 편이다.	2.56	1.057

\* 역코딩 문항

## 1-5. 상관관계분석

학업스트레스는 쇼핑중독( $r=.246, p<.001$ ), 우울( $r=.343, p<.001$ )과 정(+ )의 상관관계에 자기조절능력( $r=-.288, p<.001$ )과 부(-)의 상관관계에 있다. 쇼핑중독은 우울( $r=.328, p<.01$ )과 정(+ )의 상관관계에 자기조절능력( $r=-.150, p<.05$ )과 부(-)의 상관관계에 있다. 우울은 자기조절능력( $r=-.467, p<.001$ )과 부(-)의 상관관계에 있다.

<표 19> 각 변수 간 상관관계분석

변수	1	2	3	4
1. 학업스트레스	1			
2. 쇼핑중독	.246***	1		
3. 우울	.343***	.328**	1	
4. 자기조절능력	-.288**	-.150*	-.467***	1

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

본 연구의 분석에서 사용된 변수의 하위차원 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관관계분석을 실시하였다.

<표 20> 하위차원 간 상관관계분석

구성개념	하위차원	1	2	3	4	5	6	7	8	9
학업스트레스	1.성적스트레스	1								
	2.수업스트레스	.330***	1							
쇼핑중독	3.쇼핑중독	.233***	.178*	1						
우울	4.정서적우울	.292***	.219**	.350***	1					
	5.인지적우울	.305***	.244**	.305***	.830***	1				
	6.동기적우울	.235**	.311***	.264***	.773***	.784***	1			
	7.생리적우울	.203**	.160*	.234**	.579***	.544***	.620***	1		
자기조절능력	8.자기조절양식	-.196*	-.205*	-.038	-.402**	-.464**	-.508**	-.223*	1	
	9.의지적억제양식	-.121	-.148*	-.199*	-.198**	-.217**	-.216**	-.012	.051	1

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

## 제2절 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에서 우울의 매개효과

### 2-1. 학업스트레스가 우울에 미치는 영향

학업스트레스가 우울에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 회귀모형은 유의하였고 독립변수는 우울을 11.7%를 설명하고 있다. ( $R^2=.117$ ,  $F=23.407$ ,  $p<.001$ ). 회귀식 분석 결과 학업스트레스는 우울에 유의한 정적 영향을 미친 것으로 나타났다( $\beta=.343$ ,  $p<.001$ ).

<표 21> 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.343	.117	.112	.497

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 우울

<표 22> 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
1 회귀 모형	5.771	1	5.771	23.407***	.000
잔차	43.390	176	.247		
합계	49.161	177			

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 우울

\*\*\* $p<.001$

<표 23> 학업스트레스가 우울에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준 오차	베타		
1 (상수) 학업스트레스	.876	.171		5.140***	.000
	.266	.055	.343	4.838***	.000

종속변수: 우울

\*\*\*p<.001

## 2-2. 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향

학업 스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 회귀모형은 유의하였고, 독립변수는 종속변수인 쇼핑중독을 6%를 설명하고 있다( $R^2=.060$ ,  $F=11.310$ ,  $p<.01$ ). 회귀식 분석 결과, 학업스트레스는 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.246$ ,  $p<.001$ ).

<표 24> 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.246 <sup>a</sup>	.060	.055	.871

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

<표 25> 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
1 회귀 모형 잔차 합계	8.574	1	8.574	11.310**	.001
	133.432	176	.758		
	142.007	177			

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

\*\*p<.01

<표 26> 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	베타		
1 (상수) 취업스트레스	1.581	.299		5.289***	.000
	.325	.097	.246	3.363**	.001

종속변수: 쇼핑중독

\*\*\*p<.001

### 2-3. 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향

학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 회귀모형은 유의하였고, 독립변수와 매개변수는 종속변수인 쇼핑중독을 12.8%를 설명하고 있다( $R^2=.128$ ,  $F=12.823$ ,  $p<.001$ ). 회귀식 분석 결과, 학업스트레스( $\beta=.151$ ,  $p<.05$ )와 우울( $\beta=.276$ ,  $p<.001$ )은 쇼핑중독에 유의한 정(+ )의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 27> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.358	.128	.118	.841

예측값: (상수), 우울, 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

<표 28> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
1 회귀 모형 잔차 합계	18.150	2	9.075	12.823***	.000
	123.856	175	.708		
	142.007	177			

예측값: (상수), 우울, 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

\*\*\*p<.001

<표 29> 학업스트레스와 우울이 쇼핑중독에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준 오차	베타		
(상수)	1.170	.310		3.775***	.000
1 학업스트레스	.200	.099	0.151	2.010*	.046
우울	.470	.128	.276	3.678***	.000

종속변수: 쇼핑중독

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

## 2-4. 우울의 매개효과 검증

학업스트레스와 쇼핑중독 간의 관계에서 우울이 매개효과를 보이는지 검증하기 위해서 단계적 회귀분석을 실시하였다(Baron & Kenny, 1986). 매개효과를 검증하기 위해서는 독립변수가 매개변수에 미치는 영향(1단계), 독립변수가 종속변수에 미치는 영향(2단계), 그리고 독립변수와 매개변수를 동시에 투입한 것이 종속변수에 미치는 영향(3단계)을 확인해야 한다. 이때 1단계와 2단계가 통계적으로 유의하여야 한다. 그리고 3단계에서 매개변수가 종속변수에 미치는 영향이 유의하고 독립변수가 종속변수에 미치는 영향력이 2단계보다 감소해야 한다. 분석 결과, 회귀 모형은 1단계(F=23.407, p<.001), 2단계(F=11.310, p<.001), 3단계(F=12.823, p<.001)에서 모두 유의하게 결과가 나왔다. 회귀모형 설명은 1단계 6%, 2단계 11.7%, 3단계 12.8%로 나왔다.

회귀계수의 유의성 검증 결과를 살펴보면, 1 단계에서는 학업스트레스는 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다( $\beta=.343$ , p<.001). 2 단계에서는 학업스트레스는 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다( $\beta=.246$ , p<.001). 3 단계에서는 매개변수인 우울이 종속변수인 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta=.276$ , p<.001), 독립변수인 학업스트레스는 종속변수인 쇼핑중독에 유의한 정(+) 영향을 미친다( $\beta=.151$ ). 3 단계에서의 독립변수의 영향력은 2 단계보다 낮아졌다( $\beta=.246 \rightarrow .151$ ). 따라서 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향을 우울이 부분 매개하는 것으로 나타난다.

<표 30> Baron & Kenny(1986)에 의한 우울의 매개효과 검증

단계	독립변수	종속변수	비표준화계수		표준화계수	t-값	p
			B	S.E.	$\beta$		
1 단계: 독립→매개	학업스트레스	우울	.266	.055	.343	4.838***	.000
2 단계: 독립→종속	학업스트레스	쇼핑중독	.325	.097	.246	3.363**	.001
3 단계	학업스트레스	쇼핑중독	.200	.099	.151	2.010*	.046
독립/매개→종속	우울		.470	.128	.276	3.678***	.000

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

## 제3절 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에서 자기조절능력의 매개효과

### 3-1. 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향

학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 회귀모형은 유의하였고, 독립변수는 자기조절능력을 8.3% 설명하고 있다( $R^2=.083$ ,  $F=15.936$ ,  $p<.001$ ). 회귀식 분석 결과 학업스트레스는 자기조절능력에 유의한 부(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-3.992$ ,  $p<.001$ ).

<표 31> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.288	.083	.078	.446

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 자기조절능력

<표 32> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
1 회귀 모형	3.170	1	3.170	15.936***	.000
잔차	35.011	176	.199		
합계	38.182	177			

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 자기조절능력

\*\*\* $p<.001$

<표 33> 학업스트레스가 자기조절능력에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	베타		
1 (상수) 학업스트레스	3.481	.153		22.731***	.000
	-.197	.049	-.288	-3.992***	.000

종속변수: 자기조절능력

\*\*\* $p<.001$



### 3-2. 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향

학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 회귀모형은 유의하였고 독립변수는 종속변수인 쇼핑 중독을 6%를 설명하고 있다( $R^2=.060$ ,  $F=11.310$ ,  $p<.01$ ). 회귀식 분석 결과 학업스트레스는 쇼핑 중독에 유의한 정(+ )의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.246$ ,  $p<.001$ ).

<표 34> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.246 <sup>a</sup>	.060	.055	.871

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 쇼핑 중독

<표 35> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p	
1	회귀 모형	8.574	1	8.574	11.310*	.001
	잔차	133.432	176	.758	*	
	합계	142.007	177			

예측값: (상수), 학업스트레스

종속변수: 쇼핑 중독

\*\* $p<.01$

<표 36> 학업스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	베타		
1 (상수) 취업스트레스	1.581	.299		5.289***	.000
	.325	.097	.246	3.363**	.001

종속변수: 쇼핑 중독

\*\*\* $p<.001$

### 3-3. 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향

학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 회귀모형은 유의하였고 독립변수와 매개변수는 종속변수인 쇼핑중독을 6.7%를 설명하고 있다( $R^2=.067$ ,  $F=6.297$ ,  $p<.01$ ). 회귀식 분석 결과 학업스트레스( $\beta=.221$ ,  $p<.01$ )에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤지만, 자기조절 능력은 유의하지 않았다( $\beta=-.086$ ,  $p=.262$ ).

<표 37> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향(요약)

모형	R	R 제곱	수정된 R 제곱	추정값의 표준오차
1	.259	.067	.056	.870

예측값: (상수), 자기조절능력, 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

<표 38> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향(분산분석)

모형	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
회귀 모형	9.534	2	4.767	6.297**	.002
1 잔차	132.472	175	.757		
합계	142.007	177			

예측값: (상수), 자기조절능력, 학업스트레스

종속변수: 쇼핑중독

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

<표 39> 학업스트레스와 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향(계수)

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	베타		
(상수)	2.158	.593		3.640**	.000
1 학업스트레스	.292	.101	.221	2.898**	.004
자기조절능력	-.166	.147	-.086	-1.126	.262

종속변수: 쇼핑중독

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

### 3-4. 자기조절능력의 매개효과 검증

학업스트레스와 쇼핑중독 간의 관계에서 자기조절능력이 매개효과를 보이는지 검증하기 위해서 단계적 회귀분석을 실시하였다(Baron & Kenny, 1986). 매개효과를 검증하기 위해서는 ‘독립변수 → 매개변수’의 인과관계 유의성(1단계), ‘독립변수 → 종속변수’의 인과관계 유의성(2단계), 그리고 독립변수와 매개변수를 동시에 투입한 것이 종속변수에 미치는 유의성 정도(3단계)를 확인해야 한다. 이때 1단계와 2단계가 통계적으로 유의하여야 한다. 그리고 3단계에서 매개변수가 종속변수에 미치는 영향이 유의하고 독립변수가 종속변수에 미치는 영향력이 2단계보다 감소해야 한다. 분석 결과 회귀모형은 1단계( $F=15.936, p<.001$ ), 2단계( $F=11.310, p<.001$ ), 3단계( $F=6.297, p<.01$ )에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다. 회귀모형 설명은 1단계에서 8.3%, 2단계에서 11.7%, 3단계에서 6.7%로 나타났다.

회귀계수의 유의성 검증 결과를 살펴보면, 1 단계에서는 학업스트레스는 자기조절능력에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-.288, p<.001$ ). 2 단계에서는 학업스트레스는 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.246, p<.001$ ). 3 단계에서는 독립변수인 학업스트레스가 종속변수인 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향( $\beta=.221, p<.01$ )을 미쳤지만, 매개변수인 자기조절능력이 종속변수인 쇼핑중독에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta=-.086, p=.262$ ). 따라서 자기조절능력은 학업스트레스가 쇼핑중독 간의 관계를 매개하지 않음이 확인되었다.

<표 40> Baron & Kenny(1986)에 의한 자기조절능력의 매개효과 검증

단계	독립변수	종속변수	비표준화계수		표준화계수	t-값	p
			B	S.E.	$\beta$		
1 단계: 독립→매개	학업스트레스	자기조절능력	-.197	.049	-.288	-3.992***	.000
2 단계: 독립→종속	학업스트레스	쇼핑중독	.325	.097	.246	3.363**	.001
3 단계	학업스트레스	쇼핑중독	.292	.101	.221	2.898**	.004
	자기조절능력		-.166	.147	-.086		

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

## 제5장 결론

### 제1절 연구결과 요약 및 시사점

오늘날의 현대사회에서 불확실한 미래 및 취업에 대한 불안감, 정보격차 등으로 부터 기인하는 대학생의 학업스트레스는 우울증을 유발하고 자신의 사고·감정 및 욕구, 행동 등의 조절 능력을 저하시키는 주요 위험 요인으로 지목되었다. 나아가, 이러한 부정적인 심리 내적 요인은 무분별하고 과소비적인 행위를 넘어 조절이 어려운 쇼핑중독 유발에 영향을 미치고 있다.

이에, 본 연구에서는 대학생의 학업스트레스가 인터넷 쇼핑중독으로 이어지는 과정에서 우울과 자기조절능력의 매개효과를 살펴보고자 한다.

이를 위해, 본 연구에서는 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 총 178 부의 설문조사를 실시하였다. 연구분석 방법으로는, 학업스트레스와 쇼핑중독, 우울, 자기조절능력 간의 관계성을 확인하기 위해 Pearson 상관관계 분석을 진행하였으며, 학업스트레스와 쇼핑중독 간의 관계에서 우울과 자기조절능력의 매개효과 검증을 위해 단계적 회귀분석을 진행하였다.

연구분석 결과에 대한 요약 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 쇼핑중독에 관한 전반적인 경향에 관한 분석 결과로, 스트레스 및 불안한 감정 해소를 위한 수단으로 인터넷 쇼핑이 활용되고 있으며, 구매 횟수가 지속해서 증가하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인터넷 쇼핑은 단기적으로 부정적 정서를 벗어나 기분 전환 및 쾌락·유희적 차원의 긍정적인 효과가 있지만, 장기적으로는 쇼핑중독의 심각한 증상을 초래할 수 있음을 시사한다.

한편, 이러한 인터넷 쇼핑에 소비하는 시간과 빈도의 증가는 개인의 심리적인 불안정 수준뿐 아니라 인터넷 사용의 보편화와 정보통신 기술의 급속한 발달과 밀접한 관계를 갖는다. 즉, 편리하고 빠르며 접근 용이성이 높은 인터넷 쇼핑은 학점 및 자격증 취득을 위해 도서관 및 스터디 카페 등 밀폐된 공간에서 많은 시간을 소비하는 대학생의 스트레스 해소를 위한 가장 좋은 행위이다.

둘째, 변인 간의 상관관계 분석 결과로, 학업스트레스는 쇼핑중독 및 우울과 정(+ )의 관계 보이지만, 자기조절능력과는 부(-)의 관계를 보였다. 아울러, 쇼핑중독

은 우울과 정(+)<sup>1</sup>의 관계를 보이지만, 자기조절능력과는 부(-)<sup>2</sup>의 관계를 보였으며, 우울은 자기조절능력과 부(-)<sup>3</sup>의 관계를 보였다.

이러한 분석결과는 학업스트레스 및 우울, 쇼핑중독 등 심리 내적 요인이 외부 자극에 대한 자신의 감정, 사고, 행동을 조절하는 능력에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

셋째, <연구문제1>의 대학생의 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에 관한 회귀분석 결과로, 학업스트레스는 쇼핑중독에 유의한 정(+)<sup>4</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.246, p<.001$ ). 해당 연구 결과는 스트레스가 높을수록 온라인 쇼핑중독이 크게 나타남을 보인 신선화(2022)와 이민규 외(2013)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다.

나아가, 이러한 결과는 강박적이고 과도한 쇼핑행위는 일시적인 쾌락을 통해 학업스트레스를 줄일 수 있지만, 또 다른 중독행위의 유발 요소를 포함하고 있기에 적극적인 개입과 더불어 치료가 필요함을 시사한다.

넷째, <연구문제2>의 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에 있어 우울이 매개효과에 관한 회귀분석 결과로, 학업스트레스는 우울에 유의한 정(+)<sup>5</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.343, p<.001$ ), 쇼핑중독에도 유의한 정(+)<sup>6</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.246, p<.001$ ). 아울러, 우울이 쇼핑중독에 유의한 정(+)<sup>7</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.276, p<.001$ ), 학업스트레스는 쇼핑중독에 유의한 정(+)<sup>8</sup> 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.151$ ). 따라서, 학업스트레스가 쇼핑중독에 미치는 영향에서 우울이 부분매개하는 것으로 나타난다.

이러한 연구 결과는 학업스트레스 수준이 높을수록 우울감이 증가하고, 우울감 증가와 함께 온라인 쇼핑 중독의 위험성이 증가함을 의미한다. 이러한 연구 결과는 기존의 스트레스와 인터넷 쇼핑 및 스마트폰 중독 등의 중독행위의 관계에서 우울이 매개변수로 작용한다는 연구 결과와 부분적으로 일치한다(신선화, 2022; 이미영, 2019; 이민규 외, 2013).

나아가, 해당 연구 결과는 학업스트레스에 따른 우울과 인터넷 쇼핑중독 문제를 사전에 예방하기 위해서는 정신건강을 관리와 더불어 중독행위에 대한 교육적 차원의 중재가 필요함을 시사한다.

다섯째, <연구문제3>의 학업 스트레스가 쇼핑 중독에 미치는 영향에 있어 자기조절능력이 매개효과에 관한 회귀분석 결과로, 학업스트레스는 자기조절능력에 유의한 부(-)<sup>9</sup>의 영향을 미치지만( $\beta=-.288, p<.001$ ), 쇼핑중독에는 유의한 정(+)<sup>10</sup>의

영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다( $\beta=.246, p<.001$ ). 아울러, 학업스트레스가 쇼핑중독에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤지만( $\beta=.221, p<.01$ ), 자기조절능력이 쇼핑중독에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다( $\beta=-.086, p=.262$ ). 따라서, 자기조절능력은 학업스트레스가 쇼핑중독 간의 관계를 매개하지 않음이 확인된다.

이러한 연구결과는 쇼핑중독은 자기조절능력이 높을지라도 낮아지지 않으며, 이는 개인 차원에서의 노력만으로 중독행위의 위험성을 치료할 수 없음을 시사한다. 따라서, 쇼핑중독을 낮추기 위해서는 근원적인 학업스트레스 및 그에 따른 우울을 해소하기 위한 노력이 요구된다.

## 제2절 제언

본 연구의 결과를 기초로 한 제언은 다음과 같다.

첫째, 쇼핑중독의 사전 예방을 위해서는 개인적 차원의 신념이나 의지, 노력이 중요하지만 무엇보다 학교 차원에서의 대학생의 학업스트레스를 경감할 수 있는 다양한 대책 마련이 요구된다. 즉, 학업스트레스는 부적응적인 대학 생활로부터 기인할 수 있기에 지도교수나 담당 교수 주관의 적극적인 멘토-멘티 운영과 함께 대학 생활 적응을 위한 교육프로그램 도입이 필요하다.

둘째, 학업스트레스와 우울의 사전 예방을 위해서는 가정 차원의 노력 및 대책 마련이 요구된다. 즉, 보편적으로 부모들은 대학생인 자녀들이 성인이 되었기에 많은 심리적, 정서적 부분에 대해 관여하지 않고 스스로 해결하기를 바란다. 하지만, 대학생은 여전히 본격적인 사회 진출을 위해 준비하는 과정으로 불확실한 미래와 취업 불안감으로 인해 많은 스트레스를 받는다. 이에, 부모는 자녀에게 학업에 대한 자신감과 심리적 안정감을 심어주고, 진실한 사랑과 관심에 근간한 지지적인 힘을 주어야 한다.

## 참고 문헌

### 1. 국내 문헌

- 강덕환(2021). 청소년의 정신건강이 학업스트레스에 미치는 영향-자기통제력, 자아탄력성, 자기조절능력 및 자기효능감의 조절효과. 박사학위논문, 한서대학교 대학원.
- 고명주, 최보영(2017). 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. 청소년학연구 24.6 : 81-104.
- 고원철, 추은영, 공현호, 김민채, 이선옥(2022). 간호대학생의 자기효능감, 전공만족도, 학업스트레스가 우울에 미치는 영향. 국제보건미용학회지 16.3 : 107-116.
- 고재량(2015). 청소년의 학업스트레스, 정신건강, 스마트폰 중독, 자살생각의 관계 연구 자아탄력성과 가정건강성의 조절효과. 박사학위논문, 서울벤처정보대학교 대학원.
- 곽은주, 고지운, 박승미(2022). 간호대학생의 우울에 학업스트레스와 상향비교가 미치는 영향. 한국간호과학회 학술대회 2022.10 : 290-290.
- 곽경숙(2007). 우울 경향이 있는 아동의 행동적·정서적 특징. 석사학위논문, 진주교육대학교 대학원.
- 권이정(2010). 대학생의 완벽주의와 우울 간의 관계 : 마음챙김, 자기비난의 매개효과. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 권호인(2009). 우울증에 영향을 미치는 인지적 취약성과 대인 관계적 취약성. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 권현주(2007). 학업스트레스 대처 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 학업스트레스 및 인터넷 중독에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.



- 김교현(2006). 한국 청소년의 우울과 자살. 한국심리학 회지: 사회문 제, 10, 55-68.
- 김다솜(2016). 대학생의 자기제시 완벽주의 성향이 학업스트레스와 학업소진에 미치는 영향. 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김수현, 박정은(2021). 전문대학생의 학업스트레스가 중도탈락의도에 미치는 영향 : 학업지연행동 매개효과 검증. 융합정보논문지 11.2 : 138-145.
- 김임용, 이상덕(2016). 우울여성의 자아탄력성 회복을 위한 콜라주미술치료 사례연구." 임상미술심리연구 6.1 : 39-59.
- 김정숙(2008). 인터넷 쇼핑에서의 패션제품 중독구매성향 특성에 관한 연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김민지(2010). 인터넷 쇼핑중독에 영향을 미치는 요인에 대한 연구. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김빛나, 박주희(2013). 청소년의 학업 스트레스가 우울증상에 미치는 영향과 반응양식의 조절효과. 아동학회지 34.3 : 113-128.
- 김세정, 현명호 (2005). 강박구매 성향과 충동성, 일상적 스트레스 및 대처방식 간의 관계. 한국심리학회지: 여성, 10(1), 1-16
- 김선주(2023). 간호대학생의 성격5요인이 학업스트레스, 우울, 전공만족도 수준에 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 건강간호대학원.
- 김성일, 정용철(2001). 청소년의 우울성향과 가정환경의 관계. 한국청소년연구, 5-28.
- 김성희 (2009). 대형 인터넷 쇼핑몰 이용자의 쇼핑경향, 가격지각 및 구매만족도에 관한 연구. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 김연주(2022). 비대면 집단미술치료가 대학생의 학업스트레스와 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.

- 김용국, 주현 (2014). 대학생의 스트레스, 건강상태가 대학생활적응에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 56(1), 749-757.
- 김은하, 엄나연(2016). 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절효과. 한국산학기술학회 논문지, 17(5), 619-630.
- 김재엽, 이동은, 정윤경(2013). 청소년 스트레스가 우울에 미치는 영향에 자원봉사 활동의 조절효과. 한국청소년연구 24.3 : 99-126.
- 김정현, 김성벽, 정인경(2014). 청소년의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향. 스트레스대처의 매개효과를 중심으로. 한국청소년연구지 25(4), 241-269.
- 김정희(2010). 스트레스 다스리기. 서울: 학지사.
- 김혜순, 강기숙(2005). 유아의 지능, 가정양육환경 및 자기조절능력과의 관계. 한국가정관리학회지, 23(4), 17-26.
- 나은영 (2001). 이동전화 채택에 영향을 미치는 이동전화 커뮤니케이션의 매체적 속성에 관한 연구. 한국언론학보. 45(4), 189-228.
- 노충래, 김설희 (2012). 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아존중감과 우울불안에 대한 개인요인 및 사회적 지지요인의 매개효과를 중심으로. 한국아동복지학회, 39, 39-68.
- 등광휘(2023). 성악전공 대학생의 회복탄력성과 개인사고능력의 관계에서 학업스트레스의 매개효과. 박사학위논문, 세한대학교 대학원
- 문연심 (2011). 유아의 자기조절능력에 관한 연구. 강남대학교 인문과학논집 제10집.
- 박선영, 권석만(2014). 삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계: 대학생 집단과 중년 집단의 비교. Korean Journal of Clinical Psychology 33.3 : 549-569.

- 박영례, 장은희(2013). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. 성인간호학회지 25.5 : 549-558.
- 박병기, 박선미(2012), 학업스트레스척도의 개발 및 타당화 교육심리학회, 26(2), 563-585.
- 박정현(2008). 건강이야기: 스트레스와 질병 스트레스 관리. NICE 26.4 : 466-471.
- 박승미, 이정림, 유수영(2023). 간호대학생의 학업스트레스, 소셜네트워크서비스 중독경향, 상향비교성향이 우울에 미치는 영향. 한국간호교육학회지 29.1 : 41-50.
- 백경희(2015). 학업스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향-완벽주의와 성취목표 지향성의 조절효과. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원
- 서명자(2019). 간호대학생의 학업스트레스와 대학생활적응, 사회적지지의 매개효과. 석사학위논문, 단국대학교 대학원
- 손승아, 안경숙, 김승경(2006). 청소년의 자기조절능력과 심리환경적 요인에 관한 연구. 한국청소년연구, 17(1), 127-148.
- 송미숙(2016). Q방법론을 활용한 대학생의 학업스트레스 원인 분석. 박사학위논문, 전북대학교.
- 송수호(2023). 대학생의 취업 스트레스가 가족 건강성에 미치는 영향. 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 신동우(2012). 대학생이 지각하는 부모의 자녀 진로기대가 학업·취업 스트레스에 미치는 영향과 자아분화 조절효과에 관한 연구. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 신선화(2022). 코로나19 스트레스가 온라인 쇼핑중독에 미치는 영향: 성별에 의해 조절된 우울의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지 22.7 : 420-431.

- 신소홍(2016). 간호대학생의 학업스트레스가 우울에 미치는 영향과 학업탄력성의 조절효과. 한국간호교육학회지 22.1 : 14-24.
- 안원철(2021). 청소년의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 우울의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과. 박사학위논문, 서울시립대학교 일반대학원.
- 양도선(2015). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의가 학업스트레스에 미치는 영향 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 서울사이버대학교 상담심리대학원.
- 양옥승(2006). 3-6세 유아의 자기조절력 측정척도 개발. 미래유아교육학회지, 13(2), 161-187.
- 엄말숙(2013). 사물놀이 연주 중심의 음악치료가 학업적 스트레스와 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 오명현(2021). 대학생의 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향 : 그릿(GRIT)과 대인관계의 매개효과. 박사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 오수진(2012). 미술치료가 의과대학생의 학업스트레스 감소에 미치는 효과. 석사학위논문, 한양대학교 이노베이션대학원.
- 오종진(2011). 고3 수험생의 자아존중감과 스트레스 대처방식 학업적 자기효능감과의 관계. 석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 오미향, 천성문(1994). 청소년의 학업 스트레스 요인 증상 분석과 그 감소를 한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15(79), 63-96.
- 오영서(2020). 대학생의 학업스트레스와 완벽주의가 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 배재대학교.
- 오희선(2016). 충동구매성향이 쇼핑중독과 쇼핑만족에 미치는 영향. 한국일러스트학회지, 19(2), 167-173.

- 유경철, 안도희(2020). 대학생의 학업스트레스, 우울, SNS 의존 및 행복감 간의 구조적 관계. 학습자중심교과교육연구 20.19 : 1379-1407.
- 윤성호(2021). 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 학업적 자기효능감과 사회적 지지의 매개효과. 석사학위논문, 한국침례신학대학교 상담대학원.
- 윤소연(2017). 인터넷 쇼핑유형, 충동구매성향 및 쇼핑중독 간의 관계. 석사학위논문, 삼육대학교 대학원.
- 윤영신(2007). 청소년의 자기조절능력 관련변인 연구. 박사학위논문, 숙명여자대학교.
- 은혁기(2000). 대인관계능력향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인기술 및 대인관계 만족도에 미치는 효과. 박사학위논문, 성균관대학교
- 이근영, 최수찬, 공정석(2011). 부모-자녀간 역기능적 의사소통과 학업스트레스가 청소년의 자살생각에 미치는 영향 - 우울감의 매개효과와 성별 차이를 중심으로. 청소년학연구 18.5 : 83-107.
- 이미영(2019). 대학생의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지 19.3 : 375-384.
- 이민규, 김교현, 권선중(2013). 쇼핑중독(구매중독)을 설명하기 위한 심리학적 모형의 탐색. 사회과학연구 24.3 : 425-444.
- 이송선(2000). 청소년의 컴퓨터 게임중독과 정서적 특성과의 관계. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이승희, 허세정(2009). 홈쇼핑의 강박구매에 관한 연구 TV: 쾌락적 쇼핑성향과 마케팅 자극 요인을 중심으로. Journal of Fashion Business, 13(5), 102-109.
- 이영림, 임희주(2022). 대학생의 코로나19 확진, 학업스트레스, 자아탄력성이 우울에 미치는 영향. 문화와 융합 44.7 : 767-776.

- 이영호, 송중용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology* 10.1, 98-113.
- 이은수(2012). 학업스트레스와 인터넷중독의 관련성: 부모양육태도 중재 효과 중심으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이정란, 양옥승(2003), 유아의 자기조절 구성요인에 관한 연구, *유아교육연구* 23(2), 69-90.
- 이한샘(2014). 대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 장휘숙(2013). 전생애 발달심리학. 서울: 박영사.
- 전귀연(1994). 청소년이 지각한 가족 응집성, 가족적응성 및 가족체계유형이 청소년의 적응에 미치는 영향. 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 정선(2013). 남녀 대학생의 부모애착이 진로장벽대처효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정은주(2005). 유아의 행동적-정서적 자기조절 능력에 영향을 미치는 변인 연구, 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 정조희(2014). 성인의 공적자의식과 쇼핑 중독 자기 통제력과 성의중재효과, 석사학위논문, 홍익대학교.
- 조강래(2007). 고3 학생들의 학업스트레스원(源)에 따른 학업스트레스 증상과 대처방식: 일반계 고등학생 남녀 비교를 중심으로. 석사학위논문, 경상대학교.
- 주예, 이지연, 박재욱(2013). 인터넷 쇼핑 성향에 따른 한국과 중국 소비자의 의류제품 구매행동. *한국의상디자인학회지* 15.3 (2013): 51-67.
- 지혜경(2013). 소비자의 쇼핑성향과 충동구매성향이 인터넷 패션제품 쇼핑중독에 미치는 영향. *한국의상디자인학회지*, 15(2), 27-41.

- 최진오(2017). 대학생의 학업스트레스가 스마트폰 과의존에 미치는 영향 - 취업스  
트레스와 우울증상의 다중매개효과 -. " 청소년시설환경 15.2 : 65-73.
- 최희정, 민자경, 곽은주, 심미옥(2021). 자아탄력성, 학업 스트레스가 간호대학생의  
우울에 미치는 영향. 근관절건강학회지 28.3 : 275-282.
- 한창훈, 조영아(2014). 청소년의 자기조절능력과 학업스트레스와의 관계: 낙관성의  
조절효과를 중심으로. 청소년학연구 21.12 : 205-231.
- 허정경(2003). 학령기 아동의 자기조절능력 척도개발과 관련변인 연구. 박사학위  
논문, 숙명여자대학교.
- 홍세훈(2021). 코로나(COVID-19) 상황에서 대학생활적응, 학업스트레스가 여대생  
의 우울에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구 21.22 : 715-723.
- 홍선옥(2023). 문제중심학습(PBL) 기반 수상해양 활동이 청소년의 문제해결능력  
및 메타인지와 자기조절능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교.

## 2. 국외 문헌

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual  
of Mantal Disorders, 5thed. Arlington, VA: American Psychiatric  
Publishing, Inc.
- Angst, J., Angst, F., & Stassen, H. H.(1999). Suicide risk in patients with  
major depressive disorder. Journal of Clinical Psychiatry Supplement,  
60(2), 57-62.
- Bandura, A.(1986). Social foundations of thought and action. Englewood  
Cliffs, NJ : Prince-hall.
- Beck, A. T.(1967). Depression: Causes and treatment. Phliladelpia:University  
of Phensilvania Prress.

- Beck, A. T. (1974). The development of depression: A cognitive model. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. John Wiley & Sons.
- Blatt, S. J., D’Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M.(1976). Experiences of Depression in Normal Young Adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 383-389.
- Coffman, D. L. & Gilligan. T. D. (2002). Social Support, Stress, and Self-efficacy: Effects on Students’ Satisfaction. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4(1), 53-66.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M.(1995). The role emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360-1384.
- Fiber, R. J. and O’Guinn, T. C. (1988). Compulsive Consumption and Credit Abuse. *Journal of Consumer Policy*, 11. 97-100.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2009). The psychology of self-regulation: An introductory review. *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*, 11, 1-17.
- Hamzah, H., Hamzah, M. I., & Zulkifli, H. (2022). Systematic literature review on the elements of metacognition-based higher order thinking skills (HOTS) teaching and learning modules. *Sustainability*, 14(2), 813.  
<https://doi.org/10.3390/su14020813>.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Kovacs, M.(1985). The children's depression inventory. *Psychopharmacology Bulletin*, 21, 995-998.



- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner(Eds.), *Handbook of self-regulation*. 111-169. New York: Academic Press.
- Misra, R., & Castillo, L., G., (2004). Academic stress among college students: comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(20), 132-148.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry: the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Ruan, J. (2019). Research on the influence of different stress levels on college students' herd consumption behavior under the condition of internal and external stress sources. Master's thesis, Inner Mongolia Normal University.
- Reddy, K. J., Menon K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1).
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481
- Valence, G., d'Astous, A. & Fortier, L(1988). Compulsive buying: Concept and measurement. *J Consum Policy* 11, 419-433
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress, The moderation impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.

Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. (2000). Self-regulation; direction and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17.

## 부록-설문지

안녕하세요?

여러분의 귀중한 시간을 내어 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문지는 대학생들의 쇼핑중독에 미치는 영향으로 학업 스트레스, 우울 및 자기조절능력과의 관계를 밝히기 위한 것입니다.

성실한 답변을 부탁드립니다. 수집된 자료들은 통계법 제33조(비밀의 보호)와 또한 생명윤리법 제3조 3항에 의거 연구대상자의 사생활 및 개인정보는 비밀로 보호되며 무기명으로 처리됩니다.

응답 및 분석 결과는 순수하게 학문적인 연구의 목적을 위해서만 사용할 것을 분명히 약속드립니다.

각 질문에 대한 특정한 정답이 따로 있는 것이 아니오니 여러분의 생각과 가장 가까운 번호에 표기(✓)를 해주시면 됩니다.

한 문항이라도 빠지면 사용할 수가 없으므로 빠짐없이 표기해주시면 감사하겠습니다.

설문에 응해주셔서 다시 한번 감사드립니다.

2022. 6

조선대학교 교육대학원 기술·가정 전공

지도교수 : 박 종 철

연구자 : 최 유 진

1. 다음 문항들은 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당하는 번호에 ✓표로 작성해 주시기 바랍니다.

1. 여러분의 성별은?	①남      ②여
2. 여러분의 나이는?	_____세
3. 여러분의 전공계열은?	①인문/사회계열   ②자연/공학계열   ③예체능
4. 여러분의 학년은?	①1학년   ②2학년   ③3학년   ④4학년

2. 학업 스트레스

학업이 이루어질 때 느끼는 스트레스에 관련된 질문입니다. 여러분의 생각과 일치하거나 가장 가까운 곳에 하나를 선택하여 해당하는 번호에 ✓표 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	열심히 공부해도 성적이 오르지 않는다.	①	②	③	④	⑤
2	부모님의 기대만큼 성적이 오르지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	성적이 나빠서 교수님이나 부모님께 꾸중을 듣는다.	①	②	③	④	⑤
4	친구들이 시험점수를 보자고 한다.	①	②	③	④	⑤
5	강의 시간이 지루하거나 재미가 없다.	①	②	③	④	⑤
6	강의 시간에 졸음이 온다.	①	②	③	④	⑤

### 3. 인터넷 쇼핑 중독

인터넷 쇼핑 중독 정도에 대한 문항입니다. 천천히 읽어보신 후에 ✓표 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 최근 들어 인터넷 쇼핑 구매 횟수가 점차 증가하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 최근 들어 인터넷 쇼핑 시간이 기다려진다.	①	②	③	④	⑤
3	스트레스, 불안 등의 감정을 해소하고 싶을 때 인터넷 쇼핑을 한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 종종 인터넷 쇼핑을 한 물건을 가족, 친구들에게 숨기는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 종종 인터넷 쇼핑을 하느라 공부나 업무를 소홀히 하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 종종 인터넷 쇼핑 때문에 용돈, 월급이 부족한 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 종종 인터넷으로 제품을 구매 후 물건을 한번도 사용하지 않는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤

4. 우울

우울에 관한 질문입니다. 최근의 마음 상태에 대해 알아보는 것으로 한 달 동안 여러분을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문항에 ✓표 해주시기 바랍니다.

번호	문항
1	① 나는 우울하거나 슬프지 않다.
	② 나는 가끔 우울하고 슬프다.
	③ 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
	④ 나는 견딜 수 없을 만큼 너무나 슬프고 불행하다.
2	① 나는 앞날에 대해 별로 낙심하지 않는다.
	② 나는 앞날에 대해 용기가 나지 않는다.
	③ 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
	④ 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3	① 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
	② 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
	③ 나는 살아온 과거를 되돌아보면 실패 투성이 것 같다.
	④ 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
4	① 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
	② 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
	③ 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
	④ 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
5	① 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
	② 나는 가끔 죄책감을 느낀다.
	③ 나는 자주 죄책감을 느낀다.
	④ 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6	① 나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
	② 나는 내가 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.
	③ 나는 앞으로 벌을 받을 것 같다.
	④ 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7	① 나는 나 자신에 대해 실망하지 않는다.
	② 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다.
	③ 나는 나 자신이 싫다.
	④ 나는 나 자신을 증오했다.
8	① 나는 내가 다른 사람보다 못하다고 느끼지는 않는다.
	② 나는 나의 약점이나 실수에 대해 나 자신을 탓하는 편이다.
	③ 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
	④ 내 주변에서 일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.
9	① 나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다.
	② 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지 않을 것이다.
	③ 나는 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
	④ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
10	① 나는 전보다 자주 더 울지는 않는다.
	② 나는 요즘 전보다 더 자주 운다.
	③ 나는 요즘 항상 운다.
	④ 나는 너무 울어서 이제는 울고 싶어도 울 기력조차 없다.

11	① 나는 요즘 전보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
	② 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
	③ 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.
	④ 전에는 짜증스럽던 일인데도 이제는 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.
12	① 나는 전처럼 다른 사람에 대해 관심을 가지고 있다.
	② 나는 전보다 다른 사람에 대한 관심이 줄어들었다.
	③ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
	④ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.
13	① 나는 전처럼 어떤 일을 결정하는 데에 어려움이 없다.
	② 나는 전에 비해 결정을 잘 내리지 못하고 뒤로 미룬다.
	③ 나는 전보다 어떤 일을 결정하기가 상당히 어렵다.
	④ 나는 더 이상 어떤 결정을 내릴 수가 없다.
14	① 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.
	② 나는 나이 들어 보이거나 매력이 없어 보일까봐 걱정된다.
	③ 이전 남에게 매력을 주지 못할 만큼 내 모습이 변했다.
	④ 나는 내가 못 생겼다고 확신한다.
15	① 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다.
	② 어떤 일을 시작하려면, 전보다 더 힘이 든다.
	③ 무슨 일이든 하려면 시작하기가 무척 힘이 든다.
	④ 나는 아무런 일도 할 수가 없다.
16	① 나는 전처럼 잠을 잘 잔다.
	② 나는 전에 만큼 잠을 잘 자지는 못한다.
	③ 나는 전보다 한 두 시간 일찍 잠을 깨며, 다시 잠들기가 어렵다.
	④ 나는 전보다 몇 시간 일찍 잠을 깨며, 한 번 깨면 다시 잠들 수 없다.
17	① 나는 전보다 더 피곤을 느끼지는 않는다.
	② 나는 전보다 더 쉽게 피곤을 느낀다.
	③ 나는 거의 모든 일을 할 때마다 피곤을 느낀다.
	④ 나는 너무 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18	① 나의 식욕은 평소와 비슷하다.
	② 나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다.
	③ 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.
	④ 요즘 전혀 식욕이 없다.
19	① 나는 요즘도 몸무게가 별로 줄지 않았다.
	② 나는 전보다 몸무게가 조금 줄었다.
	③ 나는 전보다 몸무게가 많이 줄었다.
	④ 나는 몸무게가 너무 많이 줄어 건강에 위협을 느낄 정도다.
20	① 나는 건강에 대해 전보다 더 신경 쓰지는 않는다.
	② 나는 두통, 소화불량, 변비 등으로 건강에 신경이 쓰인다.
	③ 나는 건강이 염려되어 다른 일을 하는데 어려움이 있다.
	④ 나는 다른 일을 할 수 없을 정도로 건강에 대한 걱정이 너무 심하다.
21	① 나는 요즘도 성(性)에 대한 관심에 별다른 변화가 없는 것 같다.
	② 나는 전보다 성(性)에 대한 관심이 줄었다.
	③ 나는 전보다 성(性)에 대한 관심이 많이 줄었다.
	④ 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃어 버렸다.

### 5. 자기조절능력

다음 문항을 읽고 여러분 자신이나 자신의 상황에 맞는 정도에 따라 해당 문항에 **✓표** 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	진정으로 하고 싶은 것을 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	불안해져도 마음을 진정시킬 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	좋은 생각을 해서 기분 좋아지게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	처음엔 하기 싫던 과제에서도 즐거운 점을 찾을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	참을 수 없는 갑작스런 충동이 자주 일어난다.	①	②	③	④	⑤
6	하기 싫은 과제는 마지막에 가서 겨우 끝내가 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
7	과제를 제 시간에 못 마칠 경우 일어날 일들을 상상하면 과제를 하게 된다.	①	②	③	④	⑤
8	문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
9	목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
10	못 끝낸 과제를 마음에 항상 담아 둔다.	①	②	③	④	⑤
11	주위 사람들이 바라는 일을 못 해낸다면 그들이 어떻게 생각할까 상상한다.	①	②	③	④	⑤
12	어려운 과제이지만 쉽다고 생각해서 기분을 좋게 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13	과제완성을 하지 못하면 얼마나 기분이 나쁠지 상상해보고서 과제를 시작한다.	①	②	③	④	⑤
14	어려운 상황에서도 어떻게든 문제를 해결할 수 있다고 자신한다.	①	②	③	④	⑤
15	과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	장애물이 생기면 곧 바로 시작한다.	①	②	③	④	⑤
17	현재 하고 있는 일과 상관없는 것들을 생각할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
18	아주 긴장된 상태에서도 빨리 긴장을 풀 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19	유혹이 닥치면 그것을 극복하는 데 무력하다는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
20	다른 사람이 기대한 것을 못한다면, 인정받지 못할까 두렵다.	①	②	③	④	⑤
21	하기 싫은 자질구레한 일은 자주 미루는 편이다.	①	②	③	④	⑤