

대학생의 부정적 정서성이 유튜브 과의존 경향성에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과와 인지적 유연성의 조절된 매개효과[†]

조 우 관[#]

가톨릭대학교 중독학과 박사과정

본 연구의 목적은 부정적 정서성, 경험회피, 인지적 유연성이 대학생의 유튜브 과의존 경향성과 어떠한 관계가 있으며, 이들이 유튜브 과의존에 어떤 영향을 미치는지를 규명하는 데 있다. 이를 위해 전국의 만 19세 이상 대학생 300명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 Jamovi 프로그램을 활용하여 기술통계와 Pearson 상관분석을 실시한 뒤, 부정적 정서성이 유튜브 과의존에 미치는 영향을, 경험회피의 매개효과와 인지적 유연성의 조절된 매개효과로 설정하여 구조방정식 모형(SEM)으로 분석하였다. 분석 결과, 부정적 정서성은 유튜브 과의존 수준에 직접적인 영향을 미치고, 경험회피를 증가시키는 데에도 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한, 경험회피는 유튜브 과의존을 유의하게 예측하며, 부정적 정서성과 유튜브 과의존 간의 관계를 부분 매개하였다. 인지적 유연성은 경험회피와 유튜브 과의존 간의 관계를 조절함으로써, 부정적 정서성이 유튜브 과의존에 미치는 간접효과의 강도를 조절하였다. 특히, 인지적 유연성이 낮을수록 이 간접효과가 더 강하게 나타나, 인지적 유연성이 심리적 보호 요인으로 작용함을 시사하였다. 본 연구는 정서적 취약성과 중독 행동 간의 심리적 경로를 규명하고, 인지적 유연성이 심리적 보호 요인으로 기능할 수 있음을 확인함으로써 디지털 중독 예방과 상담 개입에 이론적·실천적 함의를 제공한다.

주요어: 부정적 정서성, 경험회피, 인지적 유연성, 유튜브 과의존, 매개효과, 조절된 매개효과

[†] 본 논문은 [주]서던포스트의 지원을 받아서 수행된 연구임.

[#] 교신저자(Corresponding author): 조우관, (1462) 경기도 부천시 원미구 지봉로 43번지 가톨릭대학교 중독 학과, TEL: 02-2164-6505, E-mail: ultraromy@catholic.ac.kr

 Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. 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.

디지털 기술의 비약적인 발전은 인간의 삶에 편리함과 연결성을 제공하는 동시에, 심리적·사회적 문제를 야기하고 있다. 스마트폰과 SNS, 유튜브, 스트리밍 콘텐츠 등 디지털 기기의 지속적 사용은 일상생활의 일부가 되었고, 이에 따라 개인이 이를 과도하게 사용하며 통제력을 상실하는 디지털 중독(digital addiction) 현상이 주요한 사회적 관심사로 부상하였다(Montag et al., 2021). MZ세대를 중심으로 한 디지털 원주민들은 시간의 상당 부분을 유튜브, 틱톡 등의 짧은 영상이나 게임, 실시간 콘텐츠 소비에 사용하는 경향이 있으며, 이러한 반복적 사용은 습관화와 중독으로 이어질 가능성이 높다(Elhai et al., 2019). 특히 현대 사회에서 유튜브는 단순한 동영상 플랫폼을 넘어 정보 습득, 오락, 학습, 소통의 매개로까지 기능하고 있으며 레거시 미디어의 기능을 대체하고 있기까지 하다. 전통적인 미디어와는 달리, 유튜브는 사용자들이 상호작용하고, 참여하며, 시청하고, 협업할 수 있을 뿐만 아니라, 자신의 커뮤니케이션 방식 자체를 평가할 수 있도록 한다(Gill et al., 2007). 이로 인해 유튜브는 다양한 사용자들의 동기와 욕구를 충족시킬 수 있는 동영상 및 소셜서비스로 기능하고 있다.

2023년 10월 기준으로 한국인의 월간 유튜브 시청 시간은 총 1,044억 분에 달하며, 이는 카카오톡(319억 분)과 네이버(222억 분)의 사용 시간을 각각 약 3배, 5배 초과하는 수치이다(이원지, 2024). 전 연령대의 유튜브 사용량이 꾸준히 증가하고 있지만, 그중에서도 대학생을 포함한 청년층은 유튜브를 일상생활의 필수 요소로 인식하는 경향이 있다(Issaa & Isaias, 2016). 손영준과 허만섭(2020)의 연구에서는 대학생의 하루 평균 유튜브

이용 시간은 대략 3시간 20여 분으로 측정되었고, Moghavvemi 등(2017)의 연구에서는 대학생의 일일 평균 유튜브 사용 시간은 2시간 이상이었으며, 1,056명 중 22%가 유튜브 중독 위험군으로 나타났다. 국내 발표에서는 대학생 온라인 동영상 이용자의 31.3%가 유튜브 속초 과의존 위험군으로 보고된 바 있다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2024). Madhavika와 Rathnayake(2020)의 연구에서는 대학생들이 유튜브를 주로 오락 목적으로 활용하며, 이는 종종 학업 시간의 침해로 이어질 수 있음을 보고하였다. 또한 피로한 대학생일수록 즉각적인 보상을 제공하는 영상 소비에 더 의존하게 되고(Gutiérrez-Aguilar et al., 2024), 지루함 성향이 강한 대학생 일수록 소셜미디어, 특히 영상 콘텐츠를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(Bautista et al., 2024).

유튜브 과의존(YouTube Over-dependence)이란 유튜브 사용이 삶에서 가장 중요한 활동이 되며, 유튜브 사용에 지나치게 몰두하게 되고 일상 생활에 문제가 발생함에도 불구하고 사용을 조절하지 못하는 상태이다(윤지현, 2022). 이는 단순히 이용 시간이 많은 상태를 넘어, 통제력 상실, 현실 회피, 과도한 몰입, 심리적 의존 등의 부정적인 양상으로 확장되며, 학업, 대인관계, 수면 등 다양한 영역에서 부정적인 영향을 초래한다. Griffiths (1999)는 온라인에서 문제적 행동을 보이는 대부분의 사람들은 인터넷 자체가 아니라 온라인 콘텐츠(예: 도박, 게임, 섹스, 쇼핑, 소셜 네트워킹 등)에 중독되어 있다고 언급한 바 있다. 유튜브는 음악뿐만 아니라 영화 예고편, 비디오 게임 플레이, 스포츠, 기술, 사용자 콘텐츠 및 프로그램 녹화 등 다양한 장르의 콘텐츠를 제공한다. 유튜브

콘텐츠는 시각적·청각적 자극이 풍부하고 빠른 편집 스타일을 채택하는 경우가 많아, 지속적인 도파민 자극을 유도하며 사용자의 보상 체계를 활성화시킨다. 이러한 자극 반복은 현실에서의 흥미 저하, 감정적 탈진, 중독적 사용 패턴으로 이어질 수 있다(Turel & Serenko, 2012).

유튜브와 같은 플랫폼의 사용은 부정적 정서성이 높은 개인에게서 더욱 뚜렷하게 나타날 수 있다는 지적이 있다. 이들은 일상적 스트레스 상황에서 더 큰 심리적 고통을 경험하며, 이러한 고통에서 벗어나기 위한 중독적 행동에 더욱 취약하다. 부정적 정서성(negative affectivity)은 개인이 경험하는 불쾌한 정서 상태의 빈도와 강도를 반영하는 심리적 특성으로, 불안, 우울, 분노, 슬픔 등 다양한 정서를 포함한다(Watson & Clark, 1984). 부정적 정서성이 높은 개인은 SNS와 스마트폰을 스트레스 해소 수단으로 과도하게 사용하는 경향이 있고(Elhai et al., 2017), 온라인 공간을 탈출구로 삼을 가능성이 높다(Caplan, 2010). 하지만 개인이 감정 조절을 위해 반복적으로 유튜브 콘텐츠를 시청하는 경우, 이는 부정적 정서를 해소하기보다는 오히려 반복적인 자극을 통한 정신 및 신체 건강 악화와 관련이 있으며 충동성 증가, 학업 및 업무 성과 저하, 삶의 질 저하를 유발할 수 있다(Rahat et al., 2022). 또한 유튜브의 추천 알고리즘은 사용자 선호와 감정 상태에 기반하여 콘텐츠를 반복적으로 제시함으로써 특정 정서 상태, 특히 분노나 우울과 같은 부정적 정서를 강화하는 경향이 있는 것으로 보고되었다(Brady et al., 2017; Martel et al., 2020). 이로 인해 사용자는 점차 정서적으로 편향된 콘텐츠 환경에 노출되며, 이는 정서적 자기조절 능력의 저하를 초래

한다.

부정적 정서성이 높은 사람일수록 감정 회피 전략이나 즉각적 만족을 추구하는 행동에 의존하는 경향이 크며, 이는 중독적 행동으로 이어질 수 있는 중요한 위험요인이 된다(Gerhart et al., 2013). 부정적 정서성이 높은 개인은 내적 고통을 회피하려는 경험회피(experiential avoidance) 성향을 보이며, 이러한 관련성은 다양한 심리학적 맥락에서 반복적으로 검증되어 왔다. Fergus 등 (2013)은 개인이 자신의 감정을 조절하는 능력에 대한 비관적인 기대를 가질 경우, 부정적 정서 경험과 경험회피 간의 상호작용이 더욱 강화된다는 사실을 발견하였다. 이는 부정적 정서성이 단순한 정서 반응을 넘어서 회피 전략의 사용을 유도할 수 있음을 시사한다. 또한, 부정적 정서성을 가진 개인이 스트레스 상황에서 경험회피를 선택할 가능성이 높으며, 이는 흡연, 폭식과 같은 건강에 해로운 행동과도 밀접히 연관되어 있다고 보고되었다(Della Longa & De Young, 2018; Robles et al., 2016). 이러한 연구들은 부정적 정서성이 높은 개인일수록 내면의 고통스러운 감정, 사고·기억으로부터 탈피하려는 경향성을 갖고 있으며, 부정적 정서성이 경험회피를 촉진하는 주요 요인임을 시사한다.

부정적 정서성의 영향은 결국 경험회피라는 심리적 메커니즘을 통해 유튜브 과의존으로 구체화될 수 있다. 경험회피란 개인이 내면의 불쾌한 감정, 기억, 신체 감각 등을 의식적으로 회피하려는 경향을 말하며(Hayes et al., 1996), 내면의 고통을 회피하기 위해 외부 자극(예: 인터넷, 도박, 알코올 등)에 의존하게 되는 경향과 관련이 있다(Chawla & Ostafin, 2007). 이는 단기적으로는 심

리적 고통을 줄일 수 있지만, 장기적으로는 문제 해결 능력을 약화시키고 중독적 행동을 강화하는 요인이 된다. 경험회피 성향이 강한 사람은 불쾌한 감정에 직면하기보다는 디지털 콘텐츠나 자극적인 미디어에 몰입함으로써 현실을 잠시 ‘회피’하려는 경향을 보인다. 내적 고통을 처리하지 않고 회피함으로써 중독적 행동이 강화되는 악순환이 발생할 수 있다. 선행연구에서는 경험회피가 심리적 취약성 요인으로서 중독을 생성하고 유지하는데 핵심적인 역할을 한다고 보고하였다. 대학생 대상 조사에서는 경험회피는 인터넷 중독과 직접적·간접적으로 연결되어 있음을 밝힌 바 있고 (Chou et al., 2017), 회피를 목적으로 시작된 약물 사용이 중독으로 이어지기 쉽다는 점은 실험적으로도 입증되었다(Fouyssac et al., 2021).

이와 같은 맥락에서 경험회피는 부정적 정서성과 유튜브 과의존 간의 관계를 설명할 수 있는 핵심 심리적 기제로 주목받고 있다. 경험회피는 부정적 정서성(예: 불안, 우울 등)과 중독 행동 간의 매개 변수로 작용할 수 있다. 선행연구에서는 부정적 정서성과 인터넷 중독에 있어 경험회피의 매개효과가 유의함이 입증된 바 있으며(전세훈, 이지연, 2017), 우울이나 수치심과 같은 정서적 취약성과 인터넷 중독 사이를 매개한다고도 보고되었다(Cao et al., 2024; Farkush et al., 2022). 또한 부정적 정서성과 강박적 구매의 관계에서도 경험적 회피가 매개 역할을 하고(안소현, 2018), 부정적 정서성과 성적 충동 행동 사이를 매개하는 것으로도 나타났다(Brem et al., 2017). 이처럼 경험회피는 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애 등 다양한 정신건강 문제의 핵심 기제로서 기능할 뿐만 아니라, 정서적 취약성과 중독 행동에서도 매

개적 역할을 한다고 보고되고 있다(Kashdan et al., 2006; Kim & Bae, 2022).

위험요인이 존재함에도 불구하고 모든 사람이 유튜브 과의존에 빠지는 것은 아닐 것이다. 부정적 정서와 경험회피가 중독 행동으로 이어지는 경로에서 인지적 유연성(Cognitive Flexibility)은 심리적 완충 작용을 할 수 있는 중요한 자원으로 기능하는 것은 물론, 심리적 보호 요인(protective factor)으로 작용할 수 있다. 인지적 유연성은 변화하는 환경에 적응하며 사고방식을 전환하고 새로운 해결책을 찾는 능력으로 정의된다(Dennis & Vander Wal, 2010). 또한 단순히 사고를 전환하는 능력에 국한되지 않고, 불확실한 상황에서 기준의 반응양식을 고집하지 않는 가운데 대안적 전략을 모색하게 하는 핵심적인 실행 기능적 자원이다 (Monsell, 2003). 이러한 특성은 유튜브와 같이 즉각적인 보상 단서가 지속적으로 제시되는 환경에서도 사용자가 과도한 시청 루프에 멈출지 않고, 주의 초점을 전환하거나 시청을 중단하게 하여, 중독적 경로를 완화할 수 있다(Brand et al., 2016). 즉, 인지적 유연성은 새로운 정보나 상황 변화에 따라 자신의 사고와 행동을 효과적으로 전환하고 조정하는 능력으로, 스트레스 상황에서도 보다 적응적인 대처를 가능하게 하는 심리적 보호 요인이다(Kashdan & Rottenberg, 2010), 스트레스 상황에서도 다양한 해석과 대처를 가능하게 하여 심리적 회복탄력성을 높이는 핵심 요소로 작용한다(Moore & Malinowski, 2009).

선행연구를 종합할 때 본 연구는 부정적 정서성이 대학생의 유튜브 과의존 경향성에 정적인 영향을 미칠 것으로 가정하였다. 또한, 경험회피는 부정적 정서성과 유튜브 과의존 수준 간의 관계

를 매개할 것, 인지적 유연성은 경험회피와 유튜브 과의존 수준 간의 관계를 조절할 것으로 예측하였다. 이와 같은 가설에 근거하여, 그림 1과 같이 본 연구는 부정적 정서성을 독립변수, 경험회피를 매개변수, 인지적 유연성을 조절변수, 그리고 유튜브 과의존을 종속변수로 설정한 조절된 매개모형을 구성하였다. 이를 토대를, 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다:

가설 1: 부정적 정서성은 유튜브 과의존 경향성에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 부정적 정서성은 경험회피를 증가시킬 것이다.

가설 3: 경험회피는 유튜브 과의존 경향성을 증가시킬 것이다.

가설 4: 경험회피는 부정적 정서성과 유튜브 과의존 경향성 간의 관계를 매개할 것이다.

가설 5: 인지적 유연성은 경험회피와 유튜브 과의존 간의 관계를 조절하여, 부정적 정서성이 유튜브 과의존 경향성에 미치는 간접효과를 조절할 것이다.

방법

연구 절차

본 연구는 가톨릭대학교 생명윤리위원회(IRB) 승인을 받은 후(IRB No. 1040395-202506-06), 성별에 따른 교란을 최소화하기 위해 성별 할당표집(quota sampling) 방식을 적용하였다. 설문 전, 연구의 목적과 방법, 참여에 따른 이익 및 보상, 개인정보와 비밀보장, 자료 보관 방법 등에 대해 설명되었으며 연구 참여에 자발적으로 동의 및 서명한 참여자에 한 해 설문조사를 실시하였다. (주)서던포스트를 통해 총 300명의 대학생 자료를 수집하였고, 설문 결과 총 300명의 응답이 누락 없이 자료 분석에 활용되었다. 이들의 일반적 특성은 표 1에 제시하였다. 성별은 남성 150명(50%), 여성 150명(50%)으로 균등하게 구성되었다. 학년 분포는 1학년 22명(7.3%), 2학년 52명(17.3%), 3학년 92명(30.7%), 4학년 이상 134명(44.7%)이었다. 전공 분포는 인문 87명(29.0%), 사회 61명(20.3%), 이공 116명(38.7%), 예체능 26명(8.7%), 기타 10명(3.3%)으로 나타났다. 지역은 서울 94명(31.3%), 경인 92명(30.7%), 경상 57명(19.0%), 전라 29명(9.7%), 충청 24명(8.0%), 기타 4명(1.3%)로 나타났다.

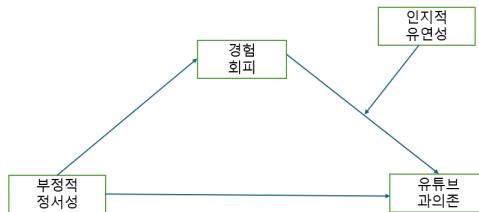


그림 1. 연구모형

측정 도구

부정적 정서성 척도. 부정적 정서성을 측정하고자 Lovibond와 Lovibond(1995)가 개발하고 Henry와 Crawford(2005)에 의해 21문항으로 고안된 우울, 불안, 스트레스 도구(Depression Anxiety Stress Scales-21 [DASS-21])의 한국어판 중 Cha(2007)가 번안한 척도를 사용하였다. 우울, 불안 및 스트레스 척도-21 한글판은 총 21문항으로, 하위 요인으로는 우울(7문항), 불안(7문항), 스트레스(7문항)으로 구성되어 있으며, 예시 문항으로는 “나는 기분이 가라앉고 우울함을 느꼈다”, “나는 입안이 마르는 것을 느꼈다”, “나는 긴장을 풀기가 어려웠다” 등이 있다. 4점 리커트 척도(0=나에게 전혀 적용되지 않는다, 3=나에게 매우 많이, 대부분 적용된다)로 점수가 높을수록 우울, 불안

및 스트레스의 부정적 정서가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 우울 .93, 불안 .92, 스트레스 .91, 전체 .97로 나타났다.

경험회피 척도. 경험회피를 측정하기 위해 행위-수용질문지(Acceptance and Action Questionnaire [AAQ-16])를 사용하였다. Hayes 등(2004)에 의해 개발된 자기보고식 설문 도구로, 개인이 불편한 내적 경험(예: 감정, 기억, 사고, 신체 감각 등)을 회피하거나 통제하려는 성향, 즉 경험회피를 평가하기 위해 고안되었다. 이 척도는 총 16문항으로 일부 연구에서 2요인 구조가 제안 되기도 했으나 요인 간 상관이 높아 주로 단일 요인으로 해석되며, 본 연구에서도 전체 점수를 사용하였다. 예시 문항으로는 “우울하거나 불안하

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성(N=300)

변인	구분	빈도	비율
성별	남성	150	50.0%
	여성	150	50.0%
학년	1학년	22	7.3%
	2학년	52	17.3%
	3학년	92	30.7%
	4학년 이상	134	44.7%
전공	인문	87	29.0%
	사회	61	20.3%
	이공	116	38.7%
	예체능	26	8.7%
	기타	10	3.3%
지역	서울	94	31.3%
	경인	92	30.7%
	경상	57	19.0%
	전라	29	9.7%
	충청	24	8.0%
	기타	4	1.3%

면, 나는 책임을 다할 수가 없다”, “내가 인생에서 겪은 모든 고통스러운 경험을 없앨 수만 있다면, 나는 그렇게 할 것이다” 등이 있다. 역채점 문항은 총 8문항(1, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 16번)이 포함되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=항상 그렇다)로 응답하게 되어 있고, 점수가 높을수록 경험회피 경향이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났다.

인지적 유연성 척도. 본 연구에서는 인지적 유연성을 측정하기 위해 Dennis와 Vander Wal (2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 인지적 유연성 검사(Cognitive Flexibility Inventory [CFI])를 사용하였다. 본 척도는 총 19개 문항으로 대안척도(Alternative subscale) 11문항, 통제척도(Control subscale) 8문항으로 구성되어 있다. “나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다”, “어려운 상황에 처했을 때 나는 멈춰 서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다” 등의 문항이 있으며, 역채점 문항은 총 6문항(2, 4, 7, 9, 10, 16번)이 포함되어 있다. 7점 리커트 척도 (1=전혀 그렇지 않다, 7=전적으로 그렇다)로 평정하며 총점이 높을수록 인지적 유연성 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 인지적 유연성 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 대안척도 .91, 통제척도 .72, 전체 .84였다.

유튜브 과의존 척도. 유튜브 과의존 경향성을 측정하기 위해 윤지현(2022)이 개발한 유튜브 과의존 척도(YouTube Over-dependence Scale

[YOS])를 사용하였다. 유튜브 과의존 척도는 “유튜브를 사용하지 않고 있을 때도 유튜브에서 본 콘텐츠에 대한 생각이 자꾸 떠오른다”, “한번 유튜브를 보기 시작하면 멈추기 어렵다” 등의 22개 문항으로 현저성, 조절 실패, 일상생활 장애, 부정 정서 회피, 관계 지향성, 금단 6가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 응답하게 되어있다. 총점이 높을수록 유튜브 과의존 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 유튜브 과의존 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 현저성 .80, 조절 실패 .83, 일상생활 장애 .80, 부정 정서 회피 .86, 관계 지향성 .77, 금단 .85, 전체 .96으로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 Jamovi 2.3.28 프로그램을 활용하여 분석하였으며, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 수행하였다. 둘째, 사용된 측정 도구의 신뢰도를 검토하고자 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변인 간 관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관계수를 이용한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 부정적 정서성이 유튜브 과의존에 미치는 영향을 구조방정식모형 (Structural Equation Modeling [SEM])을 통해 검정하였다. 특히, 경험회피의 매개효과와 인지적 유연성의 조절된 매개효과를 확인하기 위해 잠재변수 경로 모형을 구성하고, Jamovi의 ‘SEM(syntax)’ 모듈을 이용하여 분석을 수행하였다. 분석 과정에서는 중심변수 간 상호작용항을 생성하여 조절된 매개효과를 검토하였으며, 간

접효과와 총 효과를 함께 산출하여 변수 간 영향력을 종합적으로 파악하였다.

결과

상관관계 및 평균과 표준편차

표 2는 주요 변수들의 상관관계와 각 변수의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 값을 포함한다. 부정적 정서성의 평균은 $0.915(SD=0.725)$, 경험회피의 평균은 $3.972(SD=0.641)$, 인지적 유연성의 평균은 $4.629(SD=0.673)$ 이었다. 본 연구는 특정 과의존 집단을 선별하기 위한 연구가 아니기 때문에 유튜브 과의존 점수(YOS)는 임상적 절단점에 따른 집단 분류가 아닌 연속변수로 분석에 사용하였다. 본 연구 표본에서의 유튜브 과의존 평균은 $2.784(SD=0.826)$ 으로, 이는 대학생 집단 내 변량 분포를 보여주는 값이다. 부정적 정서성과 경험회피($r=.472, p<.001$)는 유의한 정적 상관을 보였고, 부정적 정서성과 인지적 유연성($r=-.312, p<.001$)은 유의한 부적 상관이 있었다. 경험회피와 인지적 유연성($r=-.456, p<.001$)은 유의한 부적 상관을

나타냈다. 유튜브 과의존과 부정적 정서성, 경험회피, 인지적 유연성과의 상관관계를 살펴보면 유튜브 과의존과 부정적 정서성($r=.603, p<.001$), 유튜브 과의존과 경험회피($r=.420, p<.001$)는 유의한 정적 상관관계가 나타났고, 유튜브 과의존과 인지적 유연성($r=-.250, p<.001$)은 유의한 부적 상관관계를 보였다. 일반적인 기준에 따르면, 왜도는 ± 2 이하, 첨도는 ± 7 이하일 경우 정규성을 크게 위반하지 않는 것으로 간주하기 때문에(Kline, 2016), 정규분포임 또한 확인할 수 있다.

부정적 정서성과 유튜브 과의존의 관계에서 경험회피의 매개효과

부정적 정서성과 유튜브 과의존 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석하였다. 각 변인이 유튜브 과의존 경향성을 얼마나 설명하는지를 검정하기 위해, 부정적 정서성을 독립변인으로, 경험회피를 매개변인으로 설정하여 분석을 실시하였다. 표 3은 부정적 정서성과 유튜브 과의존 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석한 결과이다. 먼저, 부정적 정서성은 경험회피에 유의한 정적

표 2. 잠재변인 간 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도(N=300)

구분	부정적 정서성	경험회피	인지적 유연성	유튜브 과의존
부정적 정서성	-			
경험회피	.472***	-		
인지적 유연성	-.312***	-.456***	-	
유튜브 과의존	.603***	.420***	-.250***	-
평균	0.915	3.972	4.629	2.784
표준편차	0.725	0.641	0.673	0.826
왜도	0.554	0.087	0.017	-0.071
첨도	-0.892	2.537	0.747	-0.657

주. YOS는 절단점 적용 없이 연속변수로 분석에 사용.

*** $p<.001$.

표 3. 경험회피의 매개효과 분석 결과(N=300)

경로 또는 효과	<i>B</i>	<i>SE</i>	95% CI		<i>z</i>	<i>p</i>
			Lower	Upper		
부정적 정서성 → 경험회피	0.318	0.034	0.251	0.385	9.280	<.001
경험회피 → 유튜브 과의존	0.309	0.091	0.131	0.487	3.396	<.001
직접효과 (부정적 정서성 → 유튜브 과의존)	0.621	0.061	0.502	0.742	10.153	<.001
간접효과 (부정적 정서성 → 경험회피 → 유튜브 과의존)	0.098	-0.045	0.038	0.159	3.189	<.001
총효과	0.720	0.128	0.612	0.828	13.089	<.001

영향을 미치는 것으로 나타났다($B=0.318, p<.001$). 또한, 경험회피는 유튜브 과의존에도 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=0.309, p<.001$). 이러한 결과는 경험회피가 부정적 정서성과 유튜브 과의존 간의 관계를 매개할 수 있음을 시사한다. 실제로 간접 효과 분석 결과, 부정적 정서성이 경험회피를 통해 유튜브 과의존에 미치는 간접효과는 0.098로 나타났으며, 이는 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 한편, 경험회피를 거치지 않고 부정적 정서성이 유튜브 과의존에 미치는 직접효과는 0.622로 나타났으며, 마찬가지로 유의하였다($p<.001$). 총 효과는 $B=0.720$ 으로 나타났다. 이와 같은 결과는, 부정적 정서성을 많이 지닌 대학생일수록 유튜브 과의존 수준이 높아질 가능성이 있으며, 이 과정에서 경험회피가 그 영향을 부분적으로 매개하고 있음을 의미한다. 즉, 부정적 정서를 경험한 대학생이 이를 회피하려는 심리적 기제로 유튜브 사용에 의존하게 되는 경향을 시사한다.

경험회피와 유튜브 과의존 관계에서 인지적 유연성의 조절된 매개효과

본 연구에서는 경험회피와 유튜브 과의존 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절된 매개효과를 검

정하고자 하였다. 이를 위해 모든 예측 변수는 해석의 용이성과 다중공선성 완화를 위해 평균 중심화한 후 표준화하였으며, 경험회피와 인지적 유연성 간의 상호작용 항은 이러한 표준화된 변수를 곱하여 생성하였다. 이후 이들 변수를 포함하여 구조방정식 모형을 구성하여 분석을 실시하였다. 먼저, 표 4는 조절된 매개모형의 전체 경로 계수 결과를 제시한 것이다. 분석 결과, 부정적 정서성은 경험회피에 유의한 정적 영향을 미쳤고 ($B=0.318, p<.001$), 부정적 정서성은 유튜브 과의존을 유의하게 예측하였다($B=0.621, p<.001$). 또한 경험회피는 유튜브 과의존에 유의한 영향을 미쳤다($B=0.141, p<.01$). 반면, 인지적 유연성은 유튜브 과의존에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B=0.113, p=.533$). 그러나 경험회피와 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의하게 나타났다($B=0.187, p<.001$). 이는 인지적 유연성이 유튜브 과의존에 직접적인 영향을 미치지 않더라도, 부정적 정서성과 경험회피가 중독 행동으로 이어지는 과정에서 조절변수로서 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 인지적 유연성이 단독으로 중독 행동을 예측하기보다는, 다른 심리적 요인들의 영향력을 조절하여 개인의 중독 위험을 감소시킬 수 있음을 뒷받침한다.

표 4. 조절된 매개모형의 전체 경로 계수 결과(N=300)

경로 또는 효과	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	95% CI		<i>z</i>	<i>p</i>
				Lower	Upper		
부정적 정서성 → 경험회피	0.318	0.472	0.036	0.247	0.388	8.738	<.001
부정적 정서성 → 유튜브 과의존	0.621	0.519	0.059	0.496	0.729	10.460	<.001
경험회피 → 유튜브 과의존	0.141	0.202	0.050	0.043	0.239	2.810	.005
인지적 유연성 → 유튜브 과의존	0.113	0.124	0.181	-0.242	0.468	0.623	.533
경험회피 × 인지적 유연성(상호작용) → 유튜브 과의존	0.187	0.194	0.054	0.080	0.294	3.463	<.001

표 5는 조절된 매개모형 분석 결과이다. 조절된 매개효과는 Hayes(2013)의 절차에 따라 검정하였다. 구체적으로 부정적 정서성→경험회피→유튜브 과의존의 간접효과가 인지적 유연성의 수준에 따라 달라지는지를 확인하기 위해 조건부 간접효과 (conditional indirect effects)를 산출하였고, 유의성 검정은 부트스트랩 5,000회를 이용한 95% 신뢰구간으로 평가하였다. 조절된 매개효과 분석 결과, 인지적 유연성의 수준에 따라 경험회피가 유튜브 과의존에 미치는 간접효과가 유의하게 달라지는 것으로 나타났고($B=0.615$, $p<.001$), 이를 포함한 총 효과 역시 유의하였다($B=0.945$, $p<.001$). 이러한 결과는 인지적 유연성이 경험회피와 유튜

브 과의존 간 매개효과를 조절하는 중요한 심리적 기제로 작용함을 시사한다.

이어서 인지적 유연성의 수준에 따른 조건부 간접효과 분석 결과는 표 6에 제시하였다. 분석 결과, 인지적 유연성이 낮을 때 조건부 간접효과는 유의하였으며($B=0.250$, 95% CI [0.100, 0.420]), 평균 수준에서도 유의한 것으로 나타났다 ($B=0.150$, 95% CI [0.030, 0.280]). 반면, 인지적 유연성이 높은 경우, 간접효과는 0.050으로 감소하였고, 95% 신뢰구간에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않았다([-0.030, 0.130]). 인지적 유연성이 낮거나 중간 수준일 때 경험회피의 조건부 간접효과가 유의하게 나타났다는 사실은, 인지적 유연

표 5. 인지적 유연성의 조절된 매개효과 분석 결과(N=300)

경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	95% CI		<i>z</i>	<i>p</i>
			Lower	Upper		
조절된 간접효과	0.615	0.172	0.195	0.837	3.577	<.001
총 효과	0.945	0.227	0.896	1.266	4.164	<.001

표 6. 인지적 유연성 수준에 따른 경험회피 매개효과의 조건부 간접효과 분석 결과(N=300)

인지적 유연성 수준	<i>B</i>	<i>SE</i>	95% CI		간접효과의 유의성 판단
			Lower	Upper	
낮음 (-1 SD)	0.250	0.080	0.100	0.420	유의
평균 (<i>M</i>)	0.150	0.065	0.030	0.280	유의
높음 (+1 SD)	0.050	0.045	-0.030	0.130	비유의

성이 높을수록 이러한 부정적 경로가 점차 약화되어 차단됨을 의미한다. 따라서 이는 인지적 유연성이 부정적 경로를 완화하는 심리적 보호 요인으로 작동함을 뚜렷하게 보여준다. 즉, 인지적 유연성이 높은 개인은 회피 충동을 보다 적응적인 방식으로 전환하거나 대체할 수 있어, 결과적으로 경험회피가 과의존으로 연결되지 않음을 보여주는 결과라 할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 대학생 300명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, Jamovi 프로그램을 사용하여 부정적 정서성, 경험회피, 인지적 유연성 그리고 유튜브 과의존 경향성이 어떠한 관계가 있는지와 부정적 정서성과 유튜브 과의존 경향의 관계에서 경험회피의 매개효과, 경험회피와 유튜브 과의존 경향 관계에서의 인지적 유연성의 조절된 매개효과를 알아보고자 하였다. 현대 사회에서 스마트폰과 온라인 동영상 플랫폼의 보급으로 디지털 미디어 사용이 급증함에 따라, 유튜브 과의존 문제는 대학생들의 정신건강과 학업 성과에 부정적인 영향을 미치는 중요한 사회적 이슈로 부각되고 있다. 이에 본 연구는 정서적 취약성과 인지적 요인이 유튜브 과의존에 어떻게 작용하는지를 심층적으로 규명함으로써, 디지털 중독 예방 및 상담 개입의 기초자료를 제공한다. 더불어, 본 연구에서 얻은 결과를 살펴보고, 이를 바탕으로 하여 연구의 의의를 논의하고자 한다. 본 연구에서 설정한 다섯 가지 가설에 대한 검정 결과는 다음과 같다.

먼저, 부정적 정서성은 유튜브 과의존 경향성에

정적인 영향을 미칠 것이라는 가설 1을 검정한 결과, 부정적 정서성이 유튜브 과의존에 미치는 직접적 효과는 통계적으로 유의하였다($B=0.621$, $p<.001$). 이러한 결과는 정서적으로 불안정하고 부정적 감정을 자주 경험하는 대학생일수록 유튜브와 같은 디지털 플랫폼에 과도하게 의존할 가능성이 높음을 의미하며 부정적 정서성이 유튜브 과의존 경향성에 정적 영향을 미칠 것이라는 가설 1을 실증적으로 지지한다. 부정적 정서성은 우울, 불안, 분노 등 일상적인 심리적 불편감을 포함하는 성격적 특성으로, 이러한 정서 상태는 자기 조절 자원의 소모를 증가시켜 회복력(resilience)을 약화시키고 회피적 행동을 유발할 수 있다 (Kashdan & Rottenberg, 2010).

둘째, 부정적 정서성은 경험회피를 증가시킬 것이라는 가설을 검정한 결과, 이 가설 또한 지지되었다($B=0.318$, $p<.001$). 이는 부정적 정서를 자주 경험하는 대학생일수록 해당 감정을 수용하기보다 회피하려는 경향을 가진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구들에서도 확인된 바 있으며(Chawla & Ostafin, 2007; Plumb et al., 2004), 부정적 정서를 자주 경험하는 개인이 회피 전략을 선택할 가능성이 높다는 기존의 발견과 일치한다. 경험회피는 고통스러운 내적 경험(감정, 기억, 신체감각 등)을 피하려는 심리적 메커니즘으로, ACT에서는 고통스러운 경험을 받아들이는 태도가 삶의 어려움에 적응적으로 대처하는 핵심임을 강조한다(Hayes et al., 2006).

셋째, 경험회피는 유튜브 과의존 경향성을 증가시킬 것이라는 가설 역시 통계적으로 유의하게 지지되었다($B=0.141$, $p<.01$). 이는 내면의 불쾌한 감정을 직면하기보다는 디지털 콘텐츠에 몰입함

으로써 이를 우회적으로 해소하려는 심리 기제를 반영한다. 또한 스트레스를 해소하기 위한 자기 보상의 맥락에서 사람들은 유튜브와 같은 디지털 플랫폼을 회피적 수단으로 활용할 수 있으며, 이러한 동기는 장기적 과의존으로 이어질 가능성을 보여주는 결과라 할 수 있다. 이와 같은 결과는 동시에 SNS와 유튜브 같은 플랫폼이 즉각적인 감정적 보상 및 몰입감을 제공함으로써 현실 회피와 중독 행동을 강화할 수 있다는 선행연구 (Hormes et al., 2014)와도 맥락을 같이 한다.

넷째, 경험회피는 부정적 정서성과 유튜브 과의존 경향성 간의 관계를 매개할 것이라는 가설을 검정한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다(간접효과 $B=0.098$, $p<.001$). 이는 부정적 정서성이 높을수록 경험회피 수준이 증가하고, 이로 인해 유튜브 과의존이 강화될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 부정적 정서가 중독 행동에 직접 작용하기보다는 회피적 사용 동기를 매개로 작용한다는 선행 연구의 보고와도 일치한다(Elhai et al., 2019).

마지막으로, 부정적 정서성이 경험회피를 통해 유튜브 과의존 경향성에 영향을 미치는 간접 경로를 인지적 유연성이 조절할 것이라는 가설 역시 지지되었다($B=0.615$, $p<.001$). 조건부 간접효과 분석에서, 인지적 유연성이 낮거나 평균 수준에서는 부정적 정서성이 경험회피를 매개로 유튜브 과의존에 영향을 미치는 간접효과가 유의하게 나타났으나, 인지적 유연성이 높은 경우에는 해당 간접효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 곧 인지적 유연성이 높을수록 부정적 정서성이 경험회피를 거쳐 유튜브 과의존으로 이어지는 경로가 차단된다는 것을 의미하며, 인지적 유연성이 심리

적 보호 요인으로 작용함을 보여준다. 기존 연구에서도 인지적 유연성은 스트레스 및 부정적 정서 상황에서 감정 조절과 부적응적 행동 간의 관계를 완화하는 심리적 보호 요인으로 보고되었다 (Dennis & Vander Wal, 2010; Gabrys et al., 2018). 특히 Gabrys 등(2018)은 인지 유연성이 낮을수록 스트레스 상황에서 정서적 반응에 더 쉽게 압도되고, 회피적 대처 전략에 의존할 가능성 이 크다고 보고하였다. 다시 말해, 동일한 부정적 정서를 경험하더라도 인지적으로 융통성 있는 개인은 이를 수용하거나 재구성함으로써 디지털 중독 행동으로의 이행 가능성이 낮을 수 있다는 것이다. 본 연구의 핵심적 기여는, 부정적 정서성과 경험회피 간의 관계를 밝히는 것을 넘어 인지적 유연성이 보호 요인으로 작용함을 실증적으로 규명한 데 있다.

본 연구의 주요 결과에 기반한 연구 의의를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 오늘날 디지털 미디어 사용이 일상화된 가운데, 유튜브 과의존은 대학생들의 학업 성취, 정신건강, 대인관계 등에 부정적 영향을 미치는 중요한 사회문제로 대두되고 있다. 이에 본 연구는 부정적 정서성, 경험회피, 인지적 유연성이라는 심리적 변인들이 유튜브 과의존과 어떻게 상호작용하는지 체계적으로 분석함으로써, 디지털 중독 현상을 보다 입체적으로 이해하는 데 기여하였다. 둘째, 기존 연구들이 주로 SNS나 스마트폰 중독에 집중해 온 반면, 유튜브 과의존이라는 특정 미디어 유형을 중심으로 정서 및 인지 요인 간 복합적 심리 메커니즘을 규명한 점은 학문적 차원에서 새로운 시사점을 제공한다. 특히 경험회피와 인지적 유연성의 역할을 함께 고려함으로써, 중독 행동을 단순한 충동적 반응이 아닌

심리적 적응 과정의 결과로 해석하는 관점을 확장하였다. 셋째, 본 연구는 인지적 유연성이 심리적 보호 요인으로 작용할 수 있음을 실증적으로 입증함으로써, 인지적 재구성과 인지적 유연성을 직접적으로 연결하여 개입 전략을 설계할 수 있음을 시사한다. 마지막으로, 본 연구는 대학생이라는 청년층의 특성을 반영한 심리적 중독 경로를 제시함으로써, 청년 정신건강 증진과 디지털 미디어 건강 사용을 촉진하기 위한 정책 및 교육적 접근에도 중요한 기초 자료로 활용될 수 있다. 단순한 설명을 넘어, 대학생들의 디지털 사용 문제를 예방하고 심리상담 개입을 설계하는 데 실질적인 함의를 제공한다. 부정적 정서성을 줄이기 위한 정서 인식 훈련이나 스트레스 관리 프로그램이 과의존 예방에 효과적일 수 있으며, 회피적 정서조절 전략을 인식하고 수용 기반 전략으로 전환하는 ACT 기반 집단 프로그램 도입도 고려할 수 있다. 또한 인지적 유연성을 강화하는 인지 행동치료나 명상 훈련은 정서적 회복력뿐 아니라 중독 예방 차원에서도 매우 유효한 개입 수단이 될 수 있다. ACT 기반의 정서 조절 훈련 기법인 감정 라벨링(labeling emotions), 인지적 탈융합(cognitive defusion), 가치 기반 행동(value-based actions) 등을 활용하는 프로그램 또한 경험회피의 부정적 영향을 완화하고 인지적 유연성을 높이는 데 기여할 수 있다.

본 연구의 한계점과 추후 연구에 대해 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구에 활용된 유튜브 과의존 척도가 대학생 집단을 대상으로 개발되었다는 점에서, 척도의 일반화 가능성에도 일정한 제약이 따른다. 이에 따라 본 연구는 대학생의 생활 맥락에 초점을 두었기에, 다른 연령대나 직업군에서

동일하게 적용할 경우 심리적 민감도나 행동 특성에 차이가 나타날 수 있다. 둘째, 본 연구는 유튜브 과의존을 하나의 심리적 문제로 전제하고 이를 설명하고자 하였으나, ‘유튜브 과의존’이라는 개념 자체가 여전히 이론적으로 정립 초기 단계에 있다는 점은 주목할 필요가 있다. 유튜브는 단일 기능을 가진 플랫폼이 아니며, 정보 탐색, 학습, 오락, 사회적 소통 등 다양한 목적이 혼재된 복합적 환경이기 때문에, ‘과의존’의 기준이나 병리성을 단선적으로 규정하기 어렵다. 향후 연구에서는 유튜브 사용의 맥락별 기능(예: 학습 중심 vs 오락 중심)이나 이용자의 주관적 경험에 기반한 정성적 접근도 병행되어야 할 것이다. 셋째, 일평균 유튜브 사용 시간이나 사용 맥락과 같은 구체적 행동 지표를 수집하여 유튜브 과의존 점수의 해석을 시간 노출량과 교차검증하지 못했다. 또한, 유튜브 사용의 질적 차이를 고려하지 않은 채 단순 사용 빈도나 자각된 문제 수준만으로 과의존을 측정한 점 역시 해석에 주의를 요한다. 사용 시간 및 사용 목적, 내용 유형, 시간 대비 만족도 등을 함께 고려한 다차원적 측정 도구의 개발과 과의존 수준의 의미를 보다 정밀하게 규명할 필요가 있다. 예를 들어, 취업 준비 중인 청년층과 사회생활을 하는 성인층은 유튜브 사용의 목적과 과의존의 양상이 다를 수 있으며, 이에 따라 척도의 문항 해석 또한 달라질 가능성이 존재한다. 따라서 향후 연구에서는 유튜브 사용의 질적 맥락을 충분히 반영할 수 있는 다중적 측정 툴을 개발하고, 특정 집단에 편중되지 않은 범용적인 진단 기준 수립이 필요하다.

참 고 문 헌

- 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원 (2024). 2024 스마트폰 과의존 실태조사. 과학기술정보통신부.
- 손영준, 허만섭 (2020). 코로나19 확산 후 소셜미디어 이용과 무력감·외로움 체감에 관한 연구. *디지털콘텐츠학회논문지*, 21(11), 1957-1971. <https://doi.org/10.9728/dcs.2020.21.11.1957>
- 안소현 (2018). 부정적 정서성과 강박적 구매성향의 관계 : 경험적 회피의 매개효과 [석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원]. RISS. <https://www.riss.kr/link?id=T14672077>
- 윤지현 (2022). 대학생용 유튜브 중독 척도의 개발과 타당화 연구 [박사학위논문, 명지대학교 대학원]. RISS. <https://www.riss.kr/link?id=T16388477>
- 이원지 (2024년 1월 15일). 한국인, 한 달 유튜브 시청 시간 '1000억분'. 전자신문. <https://www.etnews.com/20240115000330>
- 전세훈, 이지연 (2017). 부정정서와 인터넷중독의 관계: 경험회피의 매개효과와 정서조절곤란의 조절된 매개효과. *사회과학연구*, 24(3), 291-312. <https://doi.org/10.46415/jss.2017.09.24.3.291>
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. RISS. <https://www.riss.kr/link?id=T12383789>
- Bautista, R., Demanawa, M. L. S., Pedrigosa, J. L. D., & Culajara, C. L. (2024). Boredom proneness and social media usage of college students. *American Journal of Human Psychology*, 21, 1-12. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v21.2825>
- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(28), 7313-7318. <https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brem, M. J., Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2017). Depression, anxiety, and compulsive sexual behaviour among men in residential treatment for substance use disorders: The role of experiential avoidance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1246-1253. <https://doi.org/10.1002/cpp.2085>
- Cao, Y., Li, K., Yu, Q., Fan, J., Wang, X., Yao, R., & Zhu, X. (2024). Depression mediates the relationship of experiential avoidance and internet addiction: A cross-lagged mediation analysis. *Current Psychology*, 43, 3727-3737. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04511-6>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cha, E. S. (2007). Korean translation of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Retrieved from <https://dass.psy.unsw.edu.au/Korean/Korean%20Cha.htm>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chou, W. P., Lee, K.-H., Ko, C.-H., Liu, T.-L., Hsiao, R. C., Lin, H.-F., & Yen, C.-F. (2017). Relationship between psychological inflexibility

- and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Della Longa, N. M., & De Young, K. P. (2018). Experiential avoidance, eating expectancies, and binge eating: A preliminary test of an adaption of the Acquired Preparedness model of eating disorder risk. *Appetite*, 120, 423–430. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.022>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use: A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Affective Disorders*, 62, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005>
- Farkush, F. T., Kachooei, M., & Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: The mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 102–110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2013). Examining the Specific Facets of Distress Tolerance That Are Relevant to Health Anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(1), 32–44. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.29.1.32>
- Fouyssac, M., Puaud, M., Ducret, E., Martí-Prats, L., Vanhille, N., Ansquer, S., Zhang, X., Belin-Rauscent, A., Giuliano, C., Houeto, J.-L., Everitt, B. J., & Belin, D. (2021). Environment-dependent behavioral traits and experiential factors shape addiction vulnerability. *European Journal of Neuroscience*, 53(6), 1794–1808. <https://doi.org/10.1111/ejn.15087>
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Gerhart, J. I., Heath, N. M., Fitzgerald, C. J., & Hoerger, M. (2013). Direct and indirect associations between experiential avoidance and reduced delay of gratification. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.02.001>
- Gill, P., Arlitt, M., Li, Z., & Mahanti, A. (2007). *Youtube traffic characterization: A view from the edge*. ACM.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.
- Gutiérrez-Aguilar, O., Neira-Gómez, B., Romero-Rivera, F., & Duche Pérez, A. B. (2024). Relationship between fatigue in university students and the consumption of videos on social networks. *Information Technology and Systems*, 933, 467–477. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54256-5_44
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R., Pistorelo, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Issaa, T., & Isaias, P. (2016). Internet factors influencing generations Y and Z in Australia and Portugal: A practical study. *Information Processing and Management*, 52(4), 592-617. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2015.12.006>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kim, S.-S., & Bae, S.-M. (2022). Social anxiety and social networking service addiction proneness in university students: The mediating effects of experiential avoidance and interpersonal problems. *Psychiatry Investigation*, 19(6), 403-410. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0298>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0006-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0006-7967(94)00075-U)
- Madhavika, W. D. N., & Rathnayake, R. M. N. M. (2020). Impact of internet usage on undergraduate academic performance (Special reference to YouTube online video platform usage). *Global Journal of Management and Business Research*, 20(1), 17-23. <https://doi.org/10.34257/GJMBRGVOL20IS1PG17>
- Martel, C., Pennycook, G., & Rand, D. G. (2020). Reliance on emotion promotes belief in fake news. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 5(47), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00252-3>

- Moghavvemi, S., Sulaiman, A., Jaafar, N. I., & Kasem, N. (2017). *Facebook and YouTube addiction: The usage pattern of Malaysian students*. International Conference on Research and Innovation in Information Systems (ICRIIS) (pp. 1–6). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICRIIS.2017.8002516>
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134–140. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Plumb, J. C., Orsillo, S. M., & Luterek, J. A. (2004). A preliminary test of the role of experiential avoidance in post event functioning. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(3), 245–257. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1152>
- Rahat, M., Mojgani, J., Lethbridge, G., Al-Bya, H., Patterson, B., Bergmann, C. G., & Van Ameringen, M. (2022). Problematic video-streaming: A short review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 48, Article 101232. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101232>
- Robles, Z., Garey, L., Hogan, J., Bakhshai, J., Schmidt, N. B., & Zvolensky, M. J. (2016). Examining an underlying mechanism between perceived stress and smoking cessation-related outcomes. *Addictive Behaviors*, 58, 149–154. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.02.022>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social net working websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.3.465>

원고접수일: 2025년 7월 1일

논문심사일: 2025년 8월 18일

게재결정일: 2025년 8월 25일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology
2025, Vol. 30, No. 6, 1063 - 1080

The Effect of Negative Affectivity on YouTube Overdependence in University Students: The Mediating Role of Experiential Avoidance and the Moderated Mediation Effect of Cognitive Flexibility

Woogwan Jo

Department of Addiction, Catholic University

This study aimed to explore the relationships among negative affectivity, experiential avoidance, and cognitive flexibility in predicting YouTube overdependence among university students. A total of 300 students aged 19 and older participated in an online survey. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlations, and structural equation modeling (SEM) with Jamovi. The results revealed that negative affectivity directly increased YouTube overdependence and also influenced it indirectly through experiential avoidance. Experiential avoidance was found to significantly predict YouTube overdependence and partially mediated the effect of negative affectivity. Additionally, cognitive flexibility moderated the relationship between experiential avoidance and YouTube overdependence, demonstrating a conditional indirect effect: the indirect effect was stronger at lower levels of cognitive flexibility and nonsignificant at higher levels. These findings suggest that cognitive flexibility serves as a psychological protective factor, highlighting important theoretical and practical implications for preventing and addressing digital addiction.

Keywords: negative affectivity, experiential avoidance, cognitive flexibility, YouTube overdependence, mediation effect, moderated mediation effect