

# 배우자의 스마트폰 과의존, 양육스트레스, 결혼만족도 간의 관계 분석 : 영아기 자녀를 둔 부모를 중심으로

윤지선(서울대학교 아동가족학과 석사과정)

## I. 서론

해를 거듭할수록 스마트폰은 우리 삶에 없어서는 안 될 존재로 자리 잡아 가고 있다. 과학기술정보통신부에서 실시한 2023 스마트폰 과의존 실태조사에 의하면 국내 스마트폰 과의존 위험군 비율은 2014년 이래로 꾸준히 증가해 왔다.

서울시 양육자의 정신건강·양육스트레스 실태 분석과 지원 방향 연구(김성아, 김정아, 2023)에 따르면, 만 0~1세 영아기 자녀가 있는 부모의 양육스트레스 고위험군 비율은 58.3%로 가장 높게 나타났다. 그리고 영상 시청 또는 온라인 게임의 스트레스 해소 방법을 사용하는 경우의 양육스트레스는 외부 활동에 비해 고위험군 비율이 높게 나타났다.

신조어 '파트너 퍼빙(Partner Phubbing)'의 '퍼빙'은 '휴대폰(Phone)'과 '냉대(Snubbing)'의 합성어로, 개인이 상대방과 함께 있는 동안 휴대폰을 사용하거나 그로 인해 산만해지는 정도를 의미한다(Roberts & David, 2016). 파트너 퍼빙은 부부간의 주관적, 심리적, 정서적 행복을 부정적으로 예측했으며(Zonash, Saghir, Ahsan & Murtaza, 2020), 휴대폰 사용에 대한 갈등이 관계 만족도에 미치는 퍼빙의 영향을 매개한다는 연구 결과(Roberts & David, 2016)가 존재한다. 따라서 배우자의 스마트폰 과의존이 양육스트레스를 매개로 하여 결혼만족도에 영향을 미치는 경로를 예상하여 그 관계성을 살펴보고자 한다.

## II. 연구방법

본 연구는 영유아보육·교육패널의 1차년도 본조사의 데이터 중 해당 연구에서 사용하는 전체 문항에 응답한 총 1,604쌍의 부부를 최종 연구대상으로 분석하였다.

스마트폰 과의존은 한국지능정보사회진흥원(2016)의 스마트폰 과의존 척도를 활용하였으며, 양육스트레스는 강희경(1997)이 개발한 도구를 수정·보완 그리고 결혼만족도는 Chung(2004)이 타당화한 도구 사용하였다. 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 모두

.8 이상으로 확인되었다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 기술통계 및 교차분석

세 변인의 평균은 유의수준  $p < 0.001$  기준 유의미한 차이를 보였다. 스마트폰 과의존과 양육스트레스는 어머니가, 결혼만족도는 아버지가 더 높았다.

다음으로는 연구대상의 스마트폰 과의존 수준을 살펴보았는데, 유의수준  $p < 0.05$  기준에서 통계적으로 유의미하게 나타남에 따라 성별과 스마트폰 과의존 수준 응답범주 간 연관성이 있다고 할 수 있다.

#### 2. 상관관계분석

세 변인을 아버지와 어머니의 경우로 나누어 Pearson 상관분석을 통해 확인한 결과, 양쪽 성별에서 세 변인 간 상관관계와 크기가 유사한 양상이었다. 배우자의 스마트폰 과의존이 자신의 양육스트레스와는  $r = 0.13$ ,  $p < 0.001$ 의 유의한 정(+)적 상관관계를 나타냈으며, 결혼만족도와는  $r = -0.08$ ,  $p = 0.001$ 의 유의한 부(-)적 상관관계를 나타냈다. 그리고 자신의 양육스트레스와 결혼만족도는 유의한 부(-)적 상관관계를 나타냈다.

#### 3. 매개효과 검증

##### 가. 아버지의 스마트폰 과의존

아버지의 스마트폰 과의존은 어머니의 양육스트레스를 예측하는 것으로 나타났으며, 이는 총 2%의 설명력을 가지며,  $F$ 값은 28.18,  $p < .001$  수준이다.

아버지의 스마트폰 과의존은 어머니의 결혼만족도를 유의미하게 예측하지 못했으며, 어머니의 양육스트레스만이 자신의 결혼만족도를 유의미하게 예측하였다. 총 12%의 설명력을 가지며,  $F$ 값 112.61,  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미하였다.

직접효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나, 독립변인이 매개변인을 거쳐 종속변인에 영향을 미치는 간접효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다.

결론적으로 어머니의 양육스트레스는 배우자인 아버지의 스마트폰 과의존과 어머니 본인의 결혼만족도를 완전매개한다고 볼 수 있다.

##### 나. 어머니의 스마트폰 과의존

어머니의 스마트폰 과의존은 아버지의 양육스트레스를 예측하였는데, 이는 총 1.8%의 설명력을 가진다.  $F$ 값은 28.94,  $p < .001$  수준에서 유의미하였다.

어머니의 스마트폰 과의존은 아버지의 결혼만족도를 유의미하게 예측하지 못했으며,

아버지의 양육스트레스만이 자신의 결혼만족도를 유의미하게 예측하였다. 총 13%의 설명력을 가지며,  $F_{값} 115.04$ ,  $p < .001$  수준에서 통계적으로 유의미하였다.

마지막으로 독립변인이 종속변수에 미치는 모델의 각 효과 크기와 신뢰구간을 확인하였는데, 아버지의 양육스트레스는 배우자인 어머니의 스마트폰 과의존과 아버지 본인의 결혼만족도를 완전매개한다고 확인할 수 있었다.

#### IV. 논의 및 결론

첫째, 0세 영아 자녀를 둔 부모 중 아버지보다 어머니의 스마트폰 과의존과 양육스트레스가 더 높은 것으로 나타나 출산 직후 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 부모 역할 스트레스와 결혼 적응에 관심을 기울일 필요가 있다.

둘째, 스마트폰 과의존 수준을 살펴본 결과 어머니에게서 고위험과 잠재적 위험 사용자의 비율이 더 높게 나타나 이를 위한 지원체계의 마련이 요구된다.

셋째, 세 변인 간의 상관관계는 모두 유의하였으며, 배우자의 스마트폰 과의존은 상대 배우자의 양육스트레스와는 정(+)적, 결혼만족도와는 부(-)적 상관관계를 보였다. 자신의 생활 특성이 상대 배우자에게 어떠한 영향을 미치는지에 대한 고려가 필요할 것이다.

넷째, 배우자의 스마트폰 과의존과 결혼만족도 간의 관계를 양육스트레스가 완전매개한다. 배우자가 스마트폰에 과의존할수록 상대 배우자의 양육스트레스를 더욱 불러일으키고 이는 결혼만족도 하락으로 이어질 가능성이 있다는 것이다.

#### V. 정책적 제언 및 시사점

첫째, 영아기 자녀를 양육하는 어머니의 양육스트레스 감소와 결혼만족도 증진을 위해 어머니와 아버지 공동양육에 대한 정책적 뒷받침이 되어야 할 것이다.

둘째, 영아기 자녀를 양육하는 어머니에 대한 스마트폰 과의존 지원체계의 마련이 필요하다. 각 지자체에서 영아기 자녀 어머니를 대상으로 양육에 필요한 다양한 정보 공유와 사회적 관계 형성과 유지를 위한 장을 충분히 마련해줄 필요가 있다.

셋째, 부부관계에서 자신의 생활 특성이 상대 배우자에게 어떠한 영향을 미치는지에 대해 인식하고 이해하는 자리가 마련되어야 할 것이다. 부모 역할 갈등 예방과 행복한 결혼생활의 유지를 위해 부모 교육, 의사소통 교육, 집단 상담과 같은 프로그램을 각 시기에 맞추어 제공해 줄 필요가 있다.

넷째, 영아기 자녀를 둔 부모가 더욱 효과적인 방식으로 양육스트레스를 관리할 수 있도록 영아기 부모 대상의 가족친화 근로 정책 강화와 지역사회의 여가선용 공간의 확충을 제안한다. 실내에서 손쉽게 이용할 수 있는 스마트폰 대신 야외에서 여가를 선용하고 싶은 마음과 여유가 생길 수 있도록 하는 근로 정책과 지역사회의 여가시설 확충

을 통한 시간적·공간적 제반 환경의 마련이 필요하다.

본 연구는 양육스트레스와 결혼만족도에 영향을 미치는 변인으로 기존에 주목받지 못했던 배우자의 스마트폰 과의존의 역할을 새롭게 밝힌 데에 의의가 있다. 이는 스마트폰 과의존과 관련한 부모 교육 연구 또는 프로그램의 기초 자료로써 활용될 수 있을 것이다.