Journal of Convergence for Information Technology
Vol. 11. No. 8, pp. 129-136, 2021
e-ISSN 2586-4440
DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.08.129

# 기혼남성의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울의 매개효과와 연령의 조절효과

엄기영[1], 김혜선[2], 김선주[3], 김은미[4], 진미화[5*]
[1]경륜·경정중독예방치유센터 전문상담사, [2]로뎀나무심리상담센터 센터장, [3]파란마음심리상담센터 센터장, [4]흥진중학교 전문상담사,
[5]화성시청소년상담복지센터 전문상담사

# Mediating Effect of Depression on the Relationship Between Stress and Smartphone Addiction in Married Men, Moderating Effect of Age

Ki-Young Eum[1], Hye-Seon Kim[2], Sun-Joo Kim[3], Eun-Mi Kim[4], Mi-Hwa Jin[5*]
[1]Specialist Counselor, Bicycle·Boat Addiction Preventive and Healing Center
[2]Director, Rodemnamu Psychological Counseling Center
[3]Director, Blue heart Psychological Counseling Center
[4]Specialist Counselor, Heungjin Middle School
[5]Specialist Counselor, Hwaseong City Youth Counseling and Welfare Center

**요 약** 본 연구는 30·40대 기혼남성의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울의 매개효과, 연령에 따른 조절효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 서울, 경기, 인천에 거주하는 30·40대 기혼남성을 중심으로 임의표본추출방법으로 표본을 설정하였다. 주요변인의 영향관계와 매개효과, 조절효과를 검증하기 위해 SPSS WIN 25.0 프로그램을 활용하여 Baron & Kenny의 매개효과 3단계 분석과 Sobel test, 다중회귀분석을 통해 연령 집단을 나누어 제시된 구조적 관계에 따른 영향력의 차이를 비교 분석하였다. 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 스트레스는 우울과 스마트폰 중독에 정(+)적인 영향을 미치며, 우울은 스마트폰 중독에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 연령 집단에 따라 스트레스와 스마트폰 중독간의 영향력의 차이가 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 정책적 함의 및 후속연구 제언을 제시하였다.

**주제어 :** 기혼남성, 스트레스, 우울, 스마트폰 중독, 연령

**Abstract** This study aims to verify the influence of married men in their 30s and 40s on smartphone addiction, the mediating effect of depression, and the moderating effect according to age. To this end, samples were set up as a convenient sampling for married men in their 30s and 40s living in the Seoul, Gyeonggi, Incheon metropolitan. To verify the influence relationship, mediating effect, and moderation effect of the main variables, we compare the differences in influence by dividing age groups through spss win 25 program Baron & Kenny's analysis, Sobel test, and multi-regression analysis. The analysis results are as follows. First, stress has a positive effect on depression and smartphone addiction, and depression has a positive effect on smartphone addiction. Second, depression has been shown to have a partial mediating effect in the relationship between stress and smartphone addiction. Third, there was a difference in influence between stress and smartphone addiction depending on age groups. Based on the above results, we present policy implications and follow-up research suggestions.

**Key Words :** Married Men's, Stress, Depression, Smartphone Addiction, Age

*Corresponding Author : Mi-Hwa Jin(jinmihwa@hanmail.net)
Received July 10, 2021
Revised August 5, 2021
Accepted August 20, 2021
Published August 28, 2021

## 1. 서론

사회적 변혁의 마지막 효과이자 귀결점은 인간관계의 변화인데, 인터넷은 사회변화와 인간관계의 변화를 가져오는 도구가 되고 있어 주목이 필요하다[1]. 인터넷의 확산은 사회변화와 인간관계의 변화를 가져와 생활 속 깊이 침투하고 있다. 아울러 인터넷 확산은 SNS (Social Network Service) 확산도 함께 가져와 스마트폰 사용을 증가시키고 있다. 이렇듯 스마트폰은 현대 산업화사회를 살아가는 현대인의 필수품이 되고 있다.

스마트폰 사용은 편리성과 접근성이 용이하여 사회 구성원 다수가 사용하고 있다. 특히 스마트폰을 이용하여 SNS(Social Network Service)를 구축하고 이를 통해 소속감, 유대감을 형성하여 개인이 경험하는 정서적인 외로움 등의 해소를 위해 관계를 형성하고자 한다. 그러나 SNS(Social Network Service)의 확산은 언어폭력, 명예훼손 등의 부정적 측면도 노출되어 정신적 질환이 외부로 투사되는 사회적 문제도 야기하고 있어[2] 스마트폰 중독을 더욱 부채질하고 있는 실정이다.

또한 스마트폰을 도구로 이루어지는 네트워크는 스마트폰 과다사용으로 귀결되어 스마트폰 중독의 가능성을 초래하고 있다. 그뿐만 아니라 시시각각 새로운 기술이 탑재된 스마트폰을 사용하여 혼자 여가를 보내는 시간은 스트레스 해소와 우울감 등의 극복이라는 명분으로 본인도 의식하지 못하는 스마트폰 중독에 빠지게 된다[3].

이렇듯 생활의 편리함을 위해 개발된 스마트폰은 빠른 접근성과 만족감을 주기 때문에 개인의 욕구충족을 위해 일상생활에 깊숙이 침투하고 있어 잠재적인 스마트폰 중독에 대한 경각심을 갖게 한다. 그리고 만족감 증진을 위해 스마트폰을 도구로 하는 SNS(Social Networking Service)를 사용하면서 스트레스를 경험하게 되면, 중단하는 것이 아니라 지속적인 사용을 하게 된다[4].

주 5일 직장에 근무하는 기혼남성은 스마트폰 과다사용으로 신체적 질병도 경험한다. 특히, 30대, 40대 연령의 기혼남성 직장인은 과다한 스트레스와 불안 해소를 위해 스마트폰 사용에 몰입하여 스마트폰 중독에 빠지게 된다. 스마트폰 과다사용은 어깨 기능장애, 목 기능장애, 두통 등을 초래하게 되어[5] 건강에 대한 경각심도 일깨워 주는 예방적 측면에서 개입이 요구된다. 이렇듯 스마트폰 과다사용은 신체적 질환뿐만 아니라 다양한 질병도 유발한다. 스트레스 해소를 위한 스마트폰 과다사용으로 인해 심리적인 휴식보다 가상공간에 점점 빠져들어 심리 정서적 문제를 촉발하게 되어 스마트폰 중독이라는 위험수위를 넘고 있다. 뿐만 아니라 기혼남성은 직장에서 직무스트레스를 경험하여 이를 해소하기 위한 접근성이 용이한 스마트폰을 과다 사용하여 중독의 위험에 노출되고 있어[4] 시급한 개입이 필요하다.

다수의 사람들은 자신의 작업공간에서 인터넷을 손에서 떼어낼 수 없고, 퇴근 후에도 스마트폰이나 컴퓨터를 보며 자신의 상당 부분을 인터넷과 보내게 되어 기업경쟁력까지 악화시킬 우려가 있다. 직장에서 퇴근 후 가정에서 휴식시간을 보내야 하나, 여전히 인터넷을 통한 스마트폰 사용은 휴식보다 피로감을 조장하여 기업경쟁력 악화의 요인도 되고 있다. 인터넷을 사용하는 것은 직업상 필요하거나, 사적인 호기심과 흥미 때문에 시작하였으나, 이제 인터넷을 재화처럼 소비하는 필수품처럼 되어가고 있다[1]. 제시한 바와 같이 스마트폰 중독은 주변으로부터 통제를 받지 않아 자기인식의 부족은 물론이며, 직장 내의 업무능력 저하 및 불안을 더욱 증가시켜[4,6] 스마트폰 중독으로 귀결되고 있다.

스마트폰 중독은 행위중독으로 비물질장애로 특정한 행위에 의존하고, 금단현상과 내성 등의 부정적인 결과에 지속적으로 집중하여 자기통제력 상실, 사회적·신체적·심리적 의존이 나타나는 것을 의미한다[6]. 스마트폰 중독은 개인을 파멸에 도달하게 하는 요인으로 중독에 빠져들기 전에 예방적 차원의 개입이 요구된다. 왜냐하면 스마트폰 과다사용으로 인한 중독은 초조와 불안 등을 동반하여 정상적인 일상생활의 어려움을 초래하고 있다[6]. 일상생활의 어려움은 스마트폰 과다사용에 따라 심리적인 불안, 우울도 야기 시키는 요인이[5] 되고 있어 정신건강 증진을 위해 유관기관 간의 네트워크 활성화가 필요하다[7]. 아울러 스마트폰 중독 예방을 위해 기본심리욕구 만족을 위한 개입도 요구된다[8]. 이에 스마트폰 과다사용으로 더 이상의 문제가 발생하지 않도록 개입해야 하는 중요한 시점으로 인식해야 한다. 이처럼 스마트폰의 빠른 전파는 중독이라는 부정적인 사회적 문제를 초래하고 있어 스마트폰 중독을 예방할 수 있는 사회적 차원에서 다양하고 체계적인 연구가 필요하다.

따라서 본 연구는 기혼남성의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울의 매개효과와 연령 변인의 조절

효과를 살펴보고자 한다. 이러한 연구는 성인들의 스마트폰 과다사용의 원인에 대한 이해와 스마트폰 과다사용으로 인해 야기되는 스마트폰 중독에 대한 개입 방안을 제시할 수 있을 것이다. 위와 같은 내용을 바탕으로 본 연구에서는 연구목적 달성을 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1, 기혼남성이 느끼는 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 우울은 매개효과를 나타내는가? 연구문제 2, 기혼남성이 느끼는 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 연령은 조절효과를 나타내는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구모형

본 연구의 목적을 바탕으로 기혼남성의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과를 설정하고 연령에 따라 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향의 차이를 살펴보기 위해 다음 Fig. 1과 같은 연구모형을 설정하였다.

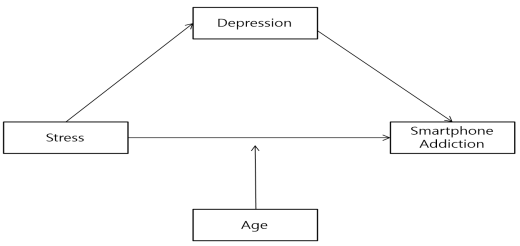


Fig. 1. Research Model

### 2.2 자료수집 및 연구대상

본 연구는 수도권(서울, 경기, 인천)에 거주하고 있는 30·40대 기혼남성을 임의표본추출방법(Convenient sampling)으로 표집 하여 연구대상으로 선정하였다. 조사는 2020년 6월 1일부터 7월 15일까지 자료를 수집하였고, 총 500부를 배포하였는데, 결측값과 이상치 96부(19.2%) 제외하고 404부(80.8%)를 최종 분석에 사용하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성으로 연령은 30대 141명(34.9%), 40대 263명(65.1%), 학력은 전문대졸 이하 98명(24.3%), 대졸 이상 306명(75.7%), 결혼유지 기간은 5년 이하 262명(64.9%), 6년 이상은 142명(35.1%)로 나타났다.

### 2.3 측정도구

#### 2.3.1. 독립변수: 스트레스

기혼남성의 스트레스 수준을 측정하기 위해 Holmes& Rahe[10]의 최근 생활 경험표(Schedule for Recent Life Experience)를 기반으로 Lee[11]가 개발한 지표를 Lee[12]가 중년 남성 모두에게 적용 가능하도록 수정한 지표를 본 연구의 독립변수인 스트레스의 측정지표로 사용하였다. 스트레스 척도는 총 20문항으로 구성되었으며, 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것으로 평가된다, 본 연구에서는 원척도 20문항 중 요인계수가 .4 미만인 문항들을 제거한 후 총 10문항을 분석에 사용하였으며, 스트레스 측정지표의 신뢰도 계수 Chronbach's alpha 값은 .841로 나타났다.

#### 2.3.2. 매개변수: 우울

기혼남성의 우울 수준을 측정하기 위해 Redloff[13]가 개발한 CES-D(Center of Epidemiological Studies Depression Scale)를 Cho & Kim[12]이 표준화한 한국판 CESD-10을 사용하여 우울 정도를 측정지표로 사용하였다. 본 연구에서 사용한 CESD-10 측정지표는 총 10문항으로 기존의 CES-D의 측정지표보다 우울을 측정하는데 일치도가 높게 나타났으며, 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 우울이 높은 것으로 평가된다. 측정문항 10문항 중 요인계수가 .4 미만인 문항들을 제거한 후 총 8문항을 분석에 사용하였으며, 우울 측정지표의 신뢰도 계수 Chronbach's alpha 값은 .909로 나타났다.

#### 2.3.3. 조절변수: 연령

연령은 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울의 매개효과를 검증하고, 이러한 구조적 관계에서 30대 집단과 40대 집단의 연령 집단 차이를 검증하고자 두 집단(30대=1, 40대=2)으로 구성하였다.

#### 2.3.4. 종속변수: 스마트폰 중독

기혼남성의 스마트폰 중독을 측정하기 위해 NIA[15]에서 개발된 스마트폰 자가진단 척도를 사용하였다[12]. 스마트폰 중독 척도는 일상생활장애, 가상세

계 지향성, 금단과 내성 등 총 4가지의 하위요인으로 구성되어 있고 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스마트폰 중독 정도가 심한 것으로 평가된다. 측정문항 15문항 중 요인계수가 .4 미만인 문항들을 제거한 후 총 12문항을 분석에 사용하였으며, 스마트폰 중독 측정지표의 신뢰도 계수 Chronbach's alpha 값은 .919로 나타났다.

### 2.4 연구절차

본 연구의 절차를 보면, 먼저 설문지를 수집하고 문항의 결측치를 확인하고 이상치가 존재하는지를 확인하기 위해 평균중심화원리에 의해 확인한 결과 분석하였다. 그 결과 표준화값이 절대값 3을 넘는 80부와 보고자 하는 변수들에 결측값이 문항수의 1/3이 넘는 16부를 제외하였다. 이후 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하고 내적일관성을 살펴보기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 이후 잠재변수를 생성하여 분석에 적용하였다.

### 2.5 분석방법

본 연구의 연구문제를 검증하기 위하여 수집된 자료는 SPSS WIN 25.0 통계프로그램을 활용하여 분석하였다. 연구모형에 제시된 주요 변수들은 평균값으로 분석하였으며, 이를 가지고 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 주요 변수들의 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변수들 간의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨(Pearson)의 상관분석을 실시하였다. 셋째, 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 우울이 매개역할을 하는지 살펴보기 위하여 Baron & Kenny[14]의 매개효과 3단계 분석을 실시하였다. 마지막으로, 스트레스와 우울, 스마트폰 중독 간의 관계에서 연령에 따른 차이를 검증하고자 집단별 스트레스, 우울, 스마트폰 중독 경로를 분석하여 비교 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 기술통계분석

본 연구의 주요변인의 기술통계 분석결과는 Table 1과 같다. 독립변수인 스트레스의 평균값은 1.65(sd=.49), 매개변수인 우울의 평균값은 1.70(sd=.63), 종속변수인 스마트폰 중독의 평균값은 2.04(sd=.61)로 기혼남성들의 스트레스와 우울 수준은 평균값은 다소 낮은 것으로 나타났으며, 스마트폰 중독은 보통 이상으로 확인됐다. 주요변인들의 정규성을 확인하기 위하여 왜도와 첨도를 살펴보았는데, 각각 절대값 3 미만, 10 미만으로 정규성이 확보되었다.

**Table 1. Descriptive statistics**

| Variables | Min | Max | M | SD | Skewness | Kurtosis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Stress | 1.00 | 3.60 | 1.65 | .49 | 1.17 | 1.85 |
| Depression | 1.00 | 3.75 | 1.70 | .63 | 1.09 | .76 |
| Smartphone Addiction | 1.00 | 3.83 | 2.04 | .61 | .35 | -.30 |

### 3.2 상관관계분석

기혼남성들의 스트레스와 우울, 스마트폰 중독의 관계를 파악하기 위하여 피어슨(Pearson) 상관관계분석을 실시하였고, 분석 결과는 Table 2와 같다. 먼저, 스트레스는 우울(r=.678, p<.01), 스마트폰 중독(r=.509, p<.01)과 정(+)적인 상관이 나타났다. 우울은 스마트폰 중독(r=.473, p<.01)에 정(+)적인 상관이 나타났다. 각 변인간의 상관계수가 0.7 미만으로 다중공선성에 문제는 없는 것으로 확인됐다.

**Table 2. Correlation analysis**

| Variables | Stress | Depression | Smartphone Addiction |
|---|---|---|---|
| Stress | 1 | | |
| Depression | .678** | 1 | |
| Smartphone Addiction | .509** | .473** | 1 |

*p<.05, **p<.01

### 3.3 매개효과 검증

기혼남성의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에 있어 우울의 매개효과를 분석하고자 한다. 이를 위해 Baron & Kenny[14]가 제안한 매개효과 3단계 회귀분석을 진행하였다. Model 1은 독립변수가 매개변수에 미치는 영향을 살펴보았고, Model 2는 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 살펴보았고, Model 3은 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 살펴보았다. 검증결과는 Table 3와 같다.

**Table 3. Mediating Effect**

| Variables | Model 1 | | | | Model 2 | | | | Model 3 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B | S.E | ß | t | B | S.E | ß | t | B | S.E | ß | t |
| education | .016 | .054 | .011 | .299 | .078 | .061 | .055 | 1.276 | .074 | .060 | .052 | 1.241 |
| marriage duration | -.104 | .048 | -.079 | -2.162* | -.159 | .055 | -.124 | -2.894** | -.136 | .054 | -.106 | -2.514* |
| stress | .873 | .047 | .681 | 18.616*** | .645 | .053 | .515 | 12.121*** | .458 | .071 | .366 | 6.408*** |
| depression | | | | | | | | | .214 | .056 | .219 | 3.839*** |
| F | 116.216*** | | | | 51.423*** | | | | 43.577*** | | | |
| $R^2$ | .466 | | | | .278 | | | | .304 | | | |
| adj$R^2$ | .462 | | | | .273 | | | | .297 | | | |
| Durbin -watson | 1.907 | | | | 1.807 | | | | 1.818 | | | |

Model 1: stress→depression, Model 2: stress→smartphone addiction, Model 3: stress→depression→smartphone addiction
*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Model 1에서 스트레스(ß=.681, p<.001)는 우울에 정(+)적인 영향을 미치며, 우울에 대한 스트레스의 설명력은 46.6%로 나타났다. Model 2에서 스트레스(ß=.515, p<.001)는 스마트폰 중독에 정(+)적인 영향을 미치며, 스마트폰 중독에 대한 스트레스의 설명력은 27.8%로 나타났다. Model 3에서 우울(ß=.219, p<.001)은 스마트폰 중독에 정(+)적인 영향을 미치며, 스마트폰 중독에 대한 우울의 설명력은 30.4%로 나타났다. 이러한 결과는 Model 1에서 독립변수가 매개변수에 유의미한 정(+)적인 영향, Model 2에서 독립변수가 종속변수에 유의미한 정(+)적인 영향, Model 3에서 매개변수가 종속변수에 유의미한 정(+)적인 영향이 미치는 것으로 나타나 부분매개효과가 확인되었다.

매개효과 검증 결과를 토대로 우울의 매개효과 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 검증결과는 Table 4와 같다. Sobel test 결과, z값 3.743, p<.001로 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 우울이 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 매개효과가 유의미하다는 것이 확인됐다.

**Table 4. Descriptive statistics**

| Variables | Sobel test | p |
|---|---|---|
| stress→depression →smartphone addiction | 3.743 | .000 (p<.001) |

### 3.4 연령의 조절효과 분석

본 연구는 기혼남성의 스트레스가 스마트폰 중독 간의 관계에서 연령에 따른 차이를 분석한 결과는 Table 5과 같다. 먼저, 30대 기혼남성의 경우 독립변수인 스트레스가 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(ß=.472, p<.001), 종속변수에 대한 독립변수의 설명력은 22.1%로 나타났다.

**Table 5. Moderating Effect**

| Variables | 30 years | | | | 40 years | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B | S.E | ß | t | B | S.E | ß | t |
| education | .074 | .069 | .059 | 1.077 | -.052 | .134 | -.027 | -.388 |
| marriage duration | -.049 | .063 | -.042 | -.770 | -.224 | .183 | -.086 | -1.225 |
| stress | .635 | .074 | .472 | 8.550*** | .623 | .076 | .573 | 8.183*** |
| F | 24.453*** | | | | 22.577*** | | | |
| $R^2$ | .221 | | | | .331 | | | |
| adj$R^2$ | .212 | | | | .316 | | | |
| Durbin -watson | 1.892 | | | | 2.014 | | | |

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

40대 기혼남성의 경우 독립변수인 스트레스가 스마트폰 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(ß=.573, p<.001), 종속변수에 대한 독립변수의 설명력은 33.1%로 나타났다. 기혼남성의 30대, 40대 연령 집단에 따라 스트레스와 스마트폰 중독의 영향 관계는 모두 유의미한 결과를 도출했다.

### 4. 논의 및 제언

본 연구는 기혼남성의 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 우울의 매개효과와 연령의 조절효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 서울, 경기, 인천에 거주하는 30대와 40대 기혼남성을 대상으로 자료를 수집하여 회귀분석을 수행한 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 기혼남성의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 우울의 부분매개효과를 확인하였다. 높은 스트레스는 정서적, 신체적 긴장 상태를 유발하여 불안한 감정을 경험하게 하는 요인으로 보고된 선행연구와 일치한다[4]. 또한 기혼남성의 스마트폰 접근빈도는 스트레스 해소를 위한 도구로 사용되고 있으나, 지속적인 접속을 할수록 고립감과 우울감을 느끼게 하는 매체라는 부정적인 측면이[1] 본 연구의 결과를 지지한다. 그리고 스마트폰을 늦은 시간까지 사용하게 되어 불규칙한 수면습관을 초래하여 스마트폰 중독으로 귀결된다는 연구[4]에서 심리적인 불안감 요인으로 확인되었다. 이는 기혼남성이 경험하는 스트레스를 스마트폰의 사용으로 해소하고자 하는 것으로 확인되었다. 이로 인해 야기되는 스트레스, 불안 등에서 경험하는 우울을[3,17] 해소하기 위한 프로그램 개입이 필요하다. 기혼남성이 생활 속에서 받는 스트레스 해소를 위해 스마트폰에 의존하여 중독에 노출될 우려가 있음을 확인하였다. 본 연구의 우울이 증가하면 스마트폰 사용도 증가되어 스마트폰 중독을 초래한다는[3] 선행 연구결과와 일치한다. 따라서 우울 예방을 위해 혼자서 스마트폰 사용에 몰입하기보다 신체를 사용하는 여가생활 프로그램 지원을 제시한다.

둘째, 기혼남성의 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 연령의 조절효과를 확인하였다. 30대와 40대의 기혼남성은 스트레스 해소를 위해 스마트폰에 의존하려는 경향을 보인다는 본 연구의 결과는 선행연구와 일치하는 것으로 확인되었다[18]. 스마트폰 중독은 업무 효율성 저하 등을 동반하고 있어 기혼남성의 스트레스 해소를 위한 건전한 여가활동 지원이 필요하다.

본 연구에서 확인된 결과를 기반으로 정책적 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 기혼남성의 스마트폰 중독 연구 확대를 제언한다. 아동 및 청소년 대상의 연구는 다양하게 보고되고 있으나 기혼남성을 대상으로 하는 연구는 부족한 실정이다. 집단생활에서 경험하는 스트레스 해소를 위한 여가활동의 적극적인 프로그램 개발과 지원이 이루어져야 한다.

둘째, 기혼남성의 정서적 건강을 위한 '스마트폰인터넷 지식역량 강화' 활성화를 제언한다. 체계적이지 않고, 단지 접근성과 편리함으로 스마트폰을 장기간 사용하는 것은 스트레스 해소보다 불안, 우울 등의 정서적 건강을 위협하게 된다. 기혼남성이 정서적으로 경험하는 불안해소를 위해 기업복지 차원에서 심리적인 안정감을 갖도록 마음 돌봄 서비스 지원이 이루어져야겠다. 마음 돌봄 서비스는 스트레스 해소를 가장 우선으로 하는 여가생활 측면에서 이루어질 수 있도록 지자체의 적극적인 개입이 필요하다.

셋째, 스마트폰 사용에 대한 관련 법규의 입법화를 제언한다. 직장인은 조직에서 원하는 역할을 수행하면서 스트레스를 경험하고 있으나, 스마트폰을 비롯한 인터넷 중독에 대한 관련 법규가 입법화되지 않아 관련 법규 마련이 이루어져야 한다. 법적토대 마련은 지속적으로 확산되는 인터넷 관련 스마트폰 중독에 대한 제어장치의 기능을 할 것이다.

넷째, 정신보건센터와 병원과의 네트워크 활성화를 제언한다. 정신건강과 관련된 검사 및 치료를 수행하는 정신보건센터와 기초자치단체 기관 등의 네트워크 부족과 체계적인 진료체제 확보의 어려움은 예산 투입에 대한 낮은 기대효과를 초래할 것이다.

본 연구는 인터넷 확산에 따른 스마트폰 중독이 지속적으로 증가하는 사회적 상황을 반영하였다는 연구의 의의를 갖는다. 그러나 기혼남성의 연구 참여자를 30대와 40대로 구성하여 연구결과를 일반화하였다는 한계가 있다. 이에 향후 후속연구에서는 개인적, 사회적 요인에 따라 달라질 수 있는 부분이 많기 때문에 질적 연구와 양적 혼합연구가 필요하며, 아울러 50대, 60대의 기혼남성까지 확대하는 연구를 제언한다.

## REFERENCES


[1] J. S. Park. (2020). Internet Culture and Relation with Other, *The Society Of Korean Literary Criticism, 75,* 133-167.
DOI : 10.31313/LC.2020.03.75.133

[2] D. H. Choi. (2020). A Study on Smartphone Addiction and Mental Health Trend Improvement in Koreans, *Journal of Convergence for Information Technology, 9(11),* 22-27.
DOI : 10.22156/CS4SMB.2019.9.11.022

[3] S. H. Im & J. H. Shin. (2020). The Impact of Change in Depression, Anxiety, and Loneliness on Progress of Smartphone Addiction, *The Korean Journal of Health Psychology, 25(1),* 273-281.
DOI : 10.17315/kjhp.2020.25.1.015

[4] K. E. Kim. (2020). Psychosocial Factors Affecting Smartphone Addiction among Office Workers : Focusing on Gender Comparison, *Korean Journal of Human Ecology, 29(6),* 861-873.
DOI : 10.5934/kjhe.2020.29.6.861

[5] S. Y. Park, T. S. Choi, D. H. Kim, B. H. Ryu & S. B. Lee. (2020). Correlation between Neck and Shoulder Pain, Neck and Shoulder Disability, Headache and Smartphone Addiction in Adults with Sleep Disorders, *Korean Soc Phys Med, 15(3),* 43-50.
DOI : 10.13066/kspm.2020.15.3.43

[6] H. K. Goo. (2021). Why are we addicted to SNS? :the Mediation effect of SNS Stress, *Journal of the convergence on culture technology, 7(1),* 17-23.
DOI : 10.17703/JCCT.2021.7.1.17

[7] Y. C. Yo & Y. J. Kim. (2020). A Study on the Policy and Organizational Adjustment of Internet Addiction, *The Korean Association For Regional Information Society, 23(1),* 1-23.
DOI : 10.22896/karis.2020.23.1.001

[8] D. I. Lee & J. Y. Lee. (2021). The Relationship Between Self-differentiation and Smartphone Addiction: Dual Mediating Effect of Basic Psychological Needs and Ego-resiliency, *The Journal of Uumanities and Social Sciences, 21, 12(2),* 499-514.
DOI : 10.22143/HSS21.12.2.36

[9] S. H. Choi, S. P. Bae & D. B. Yoa. (2020). Study on Smart Phone Addiction and Reduction Factors of Corporate Innovation, *Social Innovation Corporation Institute, 5(2),* 23-35.
DOI : 10.37297/IER.2020.08.5.2.37

[10] T. H. Holmes & R. H. Rahe. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.

[11] P. S. Lee. (1984). *A Methodological Research on the Measurement of Stress Related to Life Events,* A Degree of Doctor Thesis at Yonsei University.

[12] K. E. Lee. (2013). *The influence of Stress and Resilience on Psychological well-being in Middle age,* Department of psychology The Graduate school of Sungshin Women's University.

[13] L. S. Redloff. (1997). The CES-D Scale: A Self-report Depression Scale for Research in the General Population, *Applied Psychological Measurement, 1,* 385-401.

[14] M. J. Cho & K. H. Kim. (1993). Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-Ⅲ-R Major Depression, *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 32(3),* 381-399.

[15] National Information Society Agency(NIA). (2011). *Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth and Adults.*

[16] R. M. Baron & D. A. Kenny. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, *Journal of Personality and Social Psychology, 51(6),* 1173-1182.
DOI : 10.1037//0022-3514.51.6.1173

[17] J. Y. Kim, T. S. Lee & O. K. Ham. (2018). The Effect of Self-Control and Job Stress on the Degree, *Journal of the Korean Society for Multicultural Health, 8(1),* 1-12.

[18] B. S. Kim & D. H. In. (2016). Antecedents of Behavioral Problem in Social Network Services: Moderating Effect of Age, *Academy of customer satisfaction management, 18(1),* 57-75.



**엄 기 영(Ki-Young Eum)** [정회원]

- 2019년 3월 ~ 현재 : 한세대학교 상담학과(상담학박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 경륜·경정 중독예방치유센터
- 관심분야 : 청소년, 중년남성, 중독
- E-Mail : buma7120@naver.com

김 혜 선(Hye-Seon Kim) [정회원]

· 1991년 2월 : 이화여자대학교 행정학과(문학사)
· 2017년 2월 : 한세대학교 상담학과(상담학석사)
· 2019년 12월 ~ 현재 : 로뎀나무심리상담센터

· 관심분야 : 가족, 아동청소년, 중독
· E-Mail : 2001azumma@hanmail.net

김 선 주(Sun-Joo Kim) [정회원]

· 2011년 8월 : 중앙대학교 아동복지학과(문학사)
· 2017년 2월 : 한세대학교 상담학과(상담학석사)
· 2017년 2월 ~ 현재 : 파란마음심리상담센터

· 관심분야 : 가족, 아동청소년, 노인복지
· E-Mail : sjkimtop@naver.com

김 은 미(Eun-Mi Kim) [정회원]

· 2013년 2월 : 한국방송통신대학교 청소년교육학과(문학사)
· 2017년 2월 : 한세대학교 상담학과(상담학석사)
· 2020년 5월 ~ 현재 : 흥진중학교
· 관심분야 : 자해청소년, 청년실업, 중독
· E-Mail : green722@korea.kr

진 미 화(Mi-Hwa Jin) [정회원]

· 2015년 2월 : 을지대학교 중독재활복지학과(문학사)
· 2017년 2월 : 한세대학교 상담학과(상담학석사)
· 2017년 9월 ~ 현재 : 화성시 청소년상담복지센터

· 관심분야 : 가족, 비행 청소년, 중독
· E-Mail : jinmihwa@hanmail.net