

기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미치는 개인심리·부부관계 관련변인

The Effects of Psychological & Marital Variables on the Overuse of the Internet & Smartphones in Married Adults

유계숙(Gye-Sook Yoo)¹ · 김은희(Eun-Hee Kim)¹

¹Department of Child & Family Studies, Kyung Hee University, Seoul 130-701, Korea

<Abstract>

This study examined the effects of individuals' psychological and marital variables on his or her overuse of internet and smartphones among 165 married adults in their 20s to 40s living in Busan. The participants completed a self-administered questionnaire including the Differentiation of Self Scale, R-UCLA Loneliness Scale, Kansas Marital Satisfaction Scale, Intention to Divorce Scale, K-Scale for Internet Addiction, and S-Scale for Smartphone Addiction with a demographic questionnaire.

The major findings of this study are as follows: First, the proportion of high-risk internet overusers was 16.4%, while 22.4 percent of the participants had problems with overusing their smartphones. Second, the hierarchical multiple regression analyses revealed that married adults with lower levels of self-differentiation and marital satisfaction were more likely to overuse the internet, while those who were male with higher levels of loneliness and lower levels of marital satisfaction were more likely to overuse their smartphones. The implications of these results are discussed for healthy technology use and marital relationships.

주제어(Key words): 인터넷 과다사용(internet overuse), 스마트폰 과다사용(smartphone overuse), 자아분화(self-differentiation), 외로움(loneliness), 결혼만족도(marital satisfaction)

I. 서론

최근 우리 사회는 정보통신 기술의 발달로 인해 일상생활에서 인터넷과 스마트폰 사용이 보편화되었고, 전 연령대에서 인터넷 및 스마트폰 사용이 증가함에 따라 과도한 사용과 중독이 사회문제로 부각되고 있다. National Information Society Agency(NIA)[40]에서 2012년에 실시한 인터넷중독 실태조사에 따르면, 만20세에서 49세 인터넷 사용자 중 인터넷 중독률은 6.0%, 스마트폰 중독률은 9.1%로 나타났다. 또한 스마트폰 사용자의 77.4%는 '특별한 이유가 없어도 스마트폰을 자주 확인한다'고 응답하였고, 53.9%가 '자기 전 또는 잠에서 깨자마자 스마트폰을 사용한다'고 응답하였다. 이처럼 성인들의 인터넷·스마트폰 과다사용은 심각한 사회문제로 나타날 수 있다. 실제로 최근 게임중독에 빠진 아버지가 28개월 된 아들을 방치, 살해해 비닐가방에 버린 사건이 전국을 떠들썩하게 하였으며, 2009년에는 부부가 인터넷 게임에 중독돼 생후 3개월 된 아이를 방치해 숨지게 한 사건이 있었다. 이 사건은 미국 TV 다큐멘터리에게까지 한국의 인터넷 중독 실태로 방영되었으며, 전문가들은 성인들의 인터넷·스마트폰 과다사용에 대한 관련연구와 보다 적극적인 대처가 시급함을 주장하였다. 이러한 시급성에도 불구하고 기존의 선행연구들은 주로 청소년층을 대상으로 이들의 인터넷·스마트폰 과다사용 및 중독에 초점을 두어왔으며, 기혼 성인남녀를 대상으로 인터넷·스마트폰 과다사용 및 관련변인을 모색한 연구들[1, 18, 31, 48, 51, 52]은 현재까지 국내외적으로 매우 부족한 실정이다.

국내에서는 2000년대 들어 인터넷 채팅 사이트 및 동호회가 '불륜의 온상'으로 떠오른 바 있으며, 최근에는 모바일을 기반으로 한 폐쇄형 SNS(소셜 네트워크 서비스)를 통하여 40~50대 중년층 사이에 불륜 및 이혼 창구역할을 한다는 우려가 제기되고 있다[29]. 최근 국외 연구에 따르면, 트위터나 페이스북을 많이 사용하는 사람이 배우자나 파트너와의 관계에서 갈등을 겪을 확률이 높고, 정신적·육체적 외도, 결별, 별거, 이혼 등으로 이어질 확률 역시 통계적으로 높은 것으로 나타났다[8, 9, 47, 48, 51]. 또한 과도한 인터넷 사용은 친밀한 관계의 질을 저하시키고, 관계에서 만족과 헌신, 의사소통의 감소를 통해 결혼만족도를 떨어뜨린다고 한다[22]. 이처럼 부부관계의 질은 인터넷·스마트폰 과다사용과 밀접한 관련을 가지고 있다. 그런데 위와 같이 최근의 국외연구들은 인터넷·스마트폰 과다사용이 배우자나 파트너와의 관계에 미치는 부정적 영향을 설명하고 있으며, 그 역방향의 관련성을 살펴보지는 않았다. 일례로 기혼 성인의 부부관계의 질이 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미칠 것으로 유추해 볼 수도 있으나, 이에 관한 연구는 현재까지 매우 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 부부대화시간, 결혼만족도, 이혼의도와 같은 부부관계 관련변인이 인터넷·스마트폰 과다사용에 어떠한 영향을 미치는지 살펴봄으로써 예방적 측면에서 건강한 부부관계와 인터넷·스마트폰의 건전한 이용에 기초자료를 제공하고자 한다.

한편 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련된 개인심리 변인으로 외로움은 중요한 요인으로 밝혀졌다[7, 28, 33, 35]. 즉 외로움을 많이 지각하는 사람들은 온라인 상호작용을 통해 타인과 커뮤니케이션하는 경향이 있으며, 이러한 선호가 지나칠 때, 과도한 인터넷·스마트폰 사용으로 이어진다고 한다[9, 32, 43,

45, 46]. 또한 개인심리 변인으로 자아분화는 개인의 심리내적 차원과 대인관계적 차원의 두 가지 측면에서 인터넷·스마트폰 과다사용과의 관련성을 유추할 수 있다[3]. 즉 실생활에서 대인관계의 어려움을 겪는 사람들은 인터넷·스마트폰을 통하여 가상공간에서 타인과 관계를 맺는 것이 매력적으로 지각될 수 있으며, 이는 이들 기기의 과다사용으로 빠질 수 있는 유인자극이 된다. 선행연구에 따르면[27], 자아분화 수준이 낮을수록 환경에 효율적으로 적응하지 못해 인터넷 중독에 빠질 가능성이 높다고 한다. 현재까지 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련하여 개인심리적 측면에서 외로움이나 자아분화를 함께 분석한 연구는 극히 드문 실정이다.

이러한 시점에서 본 연구는 20~40대 기혼 성인남녀의 외로움과 자아분화, 그리고 부부대화시간, 결혼만족도, 이혼의도가 이들의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 또한 본 연구를 통하여 기혼 성인남녀의 건강한 결혼생활과 바람직한 전자기기 사용에 시사점과 기초자료를 제공하고자 한다. 이러한 연구의 필요성에 근거하여 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준과 개인심리(자아분화, 외로움)·부부관계(부부 대화시간, 결혼만족도, 이혼의도) 관련변인의 전반적 경향은 어떠한가?

연구문제 2. 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준에 영향을 미치는 개인심리·부부관계 관련변인은 무엇인가?

연구문제 2-1. 기혼 성인남녀의 인터넷 과다사용 수준에 영향을 미치는 개인심리·부부관계 관련변인은 무엇인가?

연구문제 2-2. 기혼 성인남녀의 스마트폰 과다사용 수준에 영향을 미치는 개인심리·부부관계 관련변인은 무엇인가?

II. 이론적 배경 및 선행연구

1. 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 개념 및 실태

1) 인터넷·스마트폰 과다사용 개념

인터넷·스마트폰 사용에 있어서 중독이나 과다사용에 대한 개념은 현재까지 일관된 정의가 존재하지 않으며, 연구자에 따라 ‘인터넷 과다사용(Internet overuse)’, ‘병리적 인터넷사용(Pathological Internet Use)’, ‘인터넷 의존(Internet dependency)’, ‘인터넷 남용(Internet Abuse)’, ‘인터넷 증후군(Internet Syndrome)’, ‘웹바홀리즘(Wabaholism)’, ‘컴퓨터 중독(Computer Addiction)’ 등 다양한 용어

들이 혼용되고 있다[30]. 영국의 정신과 의사인 Goldberg[11]가 처음으로 ‘인터넷 중독 장애(IAD: Internet Addiction Disorder)’라는 용어를 제안하였고, 인터넷 중독에 관한 연구를 활성화 시킨 Young[57]은 인터넷 중독을 약물중독이나 강박적 도박, 쇼핑 등 중독적 문제행동과 유사한 방식으로 인터넷에 중독되는 심리적·행동적 장애라고 정의하였다. 그러나 ‘인터넷 중독’의 개념에 대한 비판으로서 그 개념 자체에 대한 학문적 합의가 이루어지지 않은 상황이고, 분명한 진단 기준도 없으며, 관련된 이론적 배경도 미흡하다는 학자들의 주장이 제기되고 있다. 또한 인터넷 중독이 하나의 장애로 진단될 수 있을 것인가에 대하여 미국 정신의학회(American Psychiatric Association)는 2013년 정신장애 진단 체계를 개정(DSM-V)하면서 ‘인터넷게임 중독(Internet gaming disorder)’을 향후 보다 연구가 필요한 장애로 부록에 기재하였다[2].

한편 인터넷 과다사용도 여러 학자들에 의하여 정의되고 있다. 예컨대, Hong[14]은 인터넷 과다사용을 ‘인터넷에 대한 의존행동이 상대적으로 높아 인터넷 사용시간 통제의 어려움과 이로 인한 일상생활 및 학업에서의 문제를 경험하는 정도가 높은 것’을 의미한다고 보았다. Jo와 Lee[19]는 ‘인터넷 이용자가 과도하게 인터넷에 접속하여 일상생활에서 특히 사회적, 정신적, 육체적으로 어려움을 받고 있는 상태’라고 정의하였다. Lee[30]는 ‘인터넷의 정상적인 사용을 넘어 필요 이상으로 통제가 어려우며, 습관성·기벽성을 야기하여 일상생활에 지장을 초래할 정도로 부적응적 사용을 하는 경우’로 정의하였다. 따라서 본 연구에서는 이상의 선행연구들에 근거하여 병리적 의미로 규정한 인터넷 중독이라는 개념보다 연속적 변인으로 측정된 행동변인으로서 ‘인터넷 과다사용’이라는 개념을 사용하고자 한다.

스마트폰 확산이 최근 몇 년 사이에 급증하고 있고, 역기능으로 인한 문제들이 제기되고 있지만, 인터넷 과다사용과 마찬가지로 스마트폰 과다사용 역시 학자들 사이에서 합의된 개념이 존재하지 않으며, 스마트폰 ‘중독’, ‘과다사용’, ‘중독적 이용’, ‘휴대전화 몰입’ 등 과 같은 용어들이 혼용되고 있다. 또한 많은 연구들에서 스마트폰이 인터넷과 휴대전화의 기능적 특성을 결합한 기기[16]라는 측면 때문에 인터넷 과다사용에 기초하여 스마트폰 과다사용을 정의하는 경향이 있다. 그리고 기존의 선행연구에서는 스마트폰 중독이라고 규정지를 만한 근거가 확실하지 않아 ‘중독’이라는 병리적인 용어 대신에 ‘스마트폰 과다사용’이라는 용어를 사용하고 있지만, 중독의 개념을 기본 틀로 하여 접근하는 경향을 보였다. 예컨대, Cho[6]는 ‘스마트폰 과다사용이 금단, 내성, 초조/불안, 강박적 사용/사고로 인하여 일상생활에 부적응적 모습을 보이는 것’으로 정의하였다. Sin[53]은 ‘뚜렷한 목적 없이 스마트폰을 과도하게 사용함으로써 의존 및 강박적 행동을 보이고, 스마트폰 사용에 지나치게 몰입함으로써 일상생활에 장애가 발생하고, 스스로 조절을 하지 못하는 상태로서, 문제행동을 경험하는 정도가 높은 상태’라고 정의하였다. 또한 Jung[21]은 ‘스마트폰 과다사용을 사용량과 시간을 통제할 수 없고, 스마트폰 부재 시, 불안 및 초조함을 호소하는 행동’으로 정의하였다.

본 연구에서는 임상집단이 아닌 일반 기혼 성인남녀를 연구대상으로 하기 때문에 병리적 개념의 성격을 나타내는 스마트폰 중독대신 스마트폰 과다사용을 중독변인의 개념으로 정의하고자 한다. 요컨대 이상의 선행연구를 토대로 본 연구에서 정의하는 인터넷·스마트폰 과다사용이란 다음과 같다: 인터넷이나 스마트폰의 과도한 사용으로 인하여 심리행동적 문제 유발 위험성을 내포한 정도를 의미한다.

2) 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 실태

우리나라 인구의 인터넷 사용률은 78.4%로 전년대비 0.4%p 증가하였고[41], 스마트폰 가입자 수는 2014년 상반기 4,000만 명을 넘어설 것으로 예상된다[42]. 이처럼 인터넷·스마트폰의 급속한 확산과 보급으로 인하여 이들 기기의 과다사용에서 비롯된 역기능에 사회적 관심이 높아지고 있다. NIA[37]에 따르면, 2012년 만 20~49세 성인 인터넷 사용자 중 인터넷 중독률은 6.0%로 나타났으며, 스마트폰 중독률은 9.1%로 나타났다. 스마트폰은 사용의 편리성, 즉시성, 휴대성을 갖추고 있다는 점에서 인터넷 중독에 비해 중독률이 높게 나타난다[39]. Kim 등[24]의 연구에 따르면, 인터넷 사용에서는 문제가 없는 반면, 스마트폰은 중독적으로 사용하는 성인이 조사대상의 58%로 나타남으로써 스마트폰이 인터넷을 대체하여 사용되고 있음을 알 수 있다. Seo[51]의 연구에서도 성인의 스마트폰 사용으로 인하여 인터넷 사용시간이 증가하는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰이 언제 어디서나 네트워크에 접속할 수 있는 기기적 특성으로 인하여 인터넷보다 사용의 조절이 어렵고, 과다사용을 할 가능성이 높음을 시사한다. 이와 같은 맥락으로 NIA[40]의 인터넷 중독 실태조사에서는 위험 사용자군이 인터넷의 경우보다 스마트폰의 경우에서 더 높게 나타났다. 즉 인터넷 사용의 경우, 위험군이 6.0%, 고위험군은 1.2%, 잠재적 위험군은 4.8%를 차지하였으며, 스마트폰의 경우에는 위험군이 9.1%, 고위험군이 1.7%, 잠재적 위험군이 7.4%로 나타났다.

한편 인터넷·스마트폰 사용에서 나타나는 성차의 경우, 남성 중독위험군은 7.8%를 차지하여 여성 중독위험군 6.1%보다 1.7%p 높았으며, 고위험 사용자군은 남성이 2.1%로 1.1%인 여성에 비하여 2배 높게 나타났다[41]. 성인을 대상으로 휴대전화 과다사용과 성별에 따른 차이를 살펴본 Na[36]의 연구에 따르면, 남성 직장인일 경우 모바일 미디어 사용률이 높고, 여성에 비하여 모바일 미디어로 통화하는 비중이 더 높았다. 특히 30대 남성 고소득 근로자는 스마트폰을 과다사용[23]하는 경향을 보였다. 이와 반면에 여성이 남성보다 심리적 의존성향으로 인해 스마트폰을 사용하여 주변사람들과 교류를 보다 많이 하고, 결과적으로 스마트폰 과다사용이 여성에게 더욱 빈번하다는[13, 15] 연구결과도 있다. 따라서 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 사용에서 나타날 수 있는 성차에 관해 보다 많은 실증연구가 필요하다.

스마트폰과 인터넷의 사용행태를 살펴보면, 가장 많이 사용하는 서비스는 채팅 및 메신저였고, 다음으로 음악, 게임 등의 순으로 나타났다[40]. Kim 등[24]의 연구에 따르면, 인터넷은 업무용으로 사용하고, 스마트폰은 SNS 기능이 주요 사용 목적으로 나타났다. 또한 정보추구 동기가 높을수록 인터넷 과다사용 수준은 낮아지는 반면, 오락의 동기가 높을수록 과다사용 수준은 높아진다고 보고되었다. 스마트폰의 경우에는 78.2%의 사용자가 커뮤니케이션을 목적으로 스마트폰을 사용하며[40], 특히 남성(48%)보다 여성(64.4%)이 커뮤니케이션을 위한 스마트폰 사용률이 높은 반면, 남성(21.8%)은 여성(11.9%)에 비해 뉴스 및 신문을 보는데 스마트폰을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이는 인터넷과 스마트폰의 기기적 특성 차이가 사용 동기의 차이에 반영된 것으로 보인다. 또한 인터넷은 현실도피나 도전·성취로 인해 과다사용하게 되는 반면, 스마트폰은 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기에 의하여 과다사용하게 됨을 시사한다[40]. 그리고 성인은 통념상 청소년과 달리 독립적 주체로서 인터넷·

스마트폰 사용에서 자기조절을 효율적으로 할 수 있을 것이라는 예상과 달리 성인들도 인터넷·스마트폰 과다사용 문제에 취약할 수 있음을 시사하는 것이다.

2. 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미치는 개인심리·부부관계 관련변인

1) 개인심리 관련변인

선행연구들[7, 28, 33, 35]에서 외로움은 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련된 주요 변인으로 지적되어 왔다. 외로움은 개인이 맺고 있는 사회관계망의 지지가 기대하는 것보다 부족하다고 느낄 때 발생하는 불유쾌한 감정이다[5]. 즉 개인이 원하는 사회적 관계가 부족하다고 느낄 때 발생하는 주관적 경험으로서 기혼 성인의 경우, 부부관계에서 친밀감이 부족할 때 외로움이 유발될 수 있다. 외로운 사람들은 타인과의 소통에 적절히 반응하지 못하고, 자기초점적 성향 때문에 관계발달이 저해됨으로써 외로움이 더욱 유발될 수 있다[20]. 이때 외로움을 잊기 위한 수단으로 인터넷·스마트폰이 사용될 수 있다. 선행연구들[9, 32, 43, 45, 46]에 따르면, 외로움을 많이 느끼는 사람들은 온라인 상호작용을 통해 타인과 커뮤니케이션하는 경향이 있으며, 이러한 경향이 지나칠 때 과도한 인터넷·스마트폰 사용으로 이어진다고 한다. 즉 외로운 사람은 인터넷·스마트폰을 사용함으로써 관계적 대리만족을 추구한다고 할 수 있다. Moody[35]에 따르면, 높은 수준의 사회적·정서적 외로움은 인터넷 과다사용과 관련이 있으며, 외로움 수준이 낮은 사람일수록 면대면 네트워크를 활용한다고 한다. 또한 Clayton 등[9]도 외로움 수준이 높을수록 SNS를 통하여 대인관계를 형성하고, 유지하는 경향이 높음을 보고하였다. 마찬가지로 Lee 등[32]도 외로움을 많이 느끼는 사람이 타인과의 커뮤니케이션을 통해 외로움을 줄이고자 SNS를 사용하여 보다 많은 의도를 가지고 자기노출을 한다고 보고하였다. 따라서 기혼 성인의 경우, 부부관계에서 만족감을 느끼지 못할 경우, 외로움이 발생할 수 있고, 이러한 외로움을 잊기 위한 대안적 방법으로 인터넷·스마트폰을 과다사용하고 의존과 집착에 이르도록 영향을 미칠 것으로 추론된다.

한편 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련된 기혼 성인남녀의 개인심리 특성으로 자아분화도 고려해 볼 수 있다. Bowen은 개인의 심리내적 차원에서 감정과 사고를 분리시킬 수 있는 능력을 자아분화라 하였으며[3], 정신내적 차원과 대인관계적 차원의 두 가지 측면에서 자아분화를 설명하였다[4]. 심리내적 차원에서 자아분화 수준이 낮은 사람은 객관성의 결여로 본능적이고 충동적이며, 감정의 세계에 쉽게 빠져들어 갈등상황에 효율적으로 대처하지 못한다. 예컨대 Kim[26]의 연구에 따르면, 자아분화 수준이 높을수록 이성적 대처를 많이 하는 반면, 자아분화 수준이 낮은 경우에는 회피와 부정적 갈등 대처행동을 많이 한다고 한다. 이는 갈등 대처 시 회피행동으로서 인터넷·스마트폰에 몰입할 수 있으며, 자기통제 및 조절 실패로 인터넷과 스마트폰을 과다사용 할 수도 있다.

대인관계적 차원의 개념으로서 자아분화는 가족관계와 가족 이외의 관계에서 자아를 견실하게 유지

할 수 있는 능력이다[59]. 대인관계 차원에서 자아분화 수준이 낮을수록 배우자와 자신을 분리하는데 어려움을 느끼고, 배우자에 대한 의존성향이 높아 자주적이거나 독립적이지 못하고 상대방에 의해 움직이는 삶을 사는 경향이 있다. 또한 배우자의 공격과 비난을 회피하는 등 상대방과의 친밀한 관계 유지에 어려움을 겪을 수도 있다. Bowen[3]에 따르면, 분화수준이 높은 부부는 상호 친밀한 관계를 유지하고, 서로의 개별성을 인정한다고 한다. 따라서 대인관계적 측면에서 자아분화 수준이 낮은 기혼 남녀들은 배우자와 원만한 관계 유지가 어려울 수 있고, 대안으로 인터넷·스마트폰을 통하여 배우자 이외의 타인과 관계를 맺는 것이 욕구보상이 될 수도 있다. 이는 결과적으로 인터넷·스마트폰 과다사용에 이를 수 있다고 추론된다. 이러한 추론과 관련하여 Greene 등[12]은 자아분화 수준이 낮은 집단에서 알콜 중독, 정신분열, 우울, 성격장애 등이 발견된다고 보고하였으며, 자아분화 수준이 낮을수록 역기능적 행동 및 증상이 많이 발생한다고 하였다[10, 17]. 국내에서 컴퓨터 중독과 가족의 역동성을 탐색한 연구결과[27]에 따르면, 자아분화 수준이 낮을수록 환경에 효율적으로 적응하지 못해 컴퓨터 중독증의 가능성이 높다고 한다. 이는 개인에게서 나타나는 부적응적 행동과 증상들이 낮은 자아분화 수준에 기인함을 시사하는 것이며[3], 자아분화 수준이 인터넷·스마트폰 과다사용 수준을 예측할 수 있음을 보여주는 것이기도 하다. 현재까지 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련하여 기혼 성인남녀의 자아분화를 다룬 연구는 거의 없는 실정이므로 이와 관련하여 보다 많은 연구가 필요하다.

2) 부부관계 관련변인

부부관계란 두 사람만의 만족스러운 관계를 통해 풍요롭고 행복하며 질적인 결혼생활을 유지할 수 있는 남편과 부인의 관계이다[44]. 전술한 바와 같이 부부관계 관련변인은 인터넷·스마트폰 과다사용에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 부부간의 소통은 부부관계의 정서적 안정과 결속력, 적응력 등을 지속하는데 필요조건이다. 부부간에 대화가 단절되면 가정이 숨 막히는 공간이 되고, 삶의 많은 영역에까지 부정적 영향이 초래된다. 의사소통이 원만하지 못한 부부는 결혼생활에 불만을 갖고, 다른 방법을 통한 만족을 추구하게 되며, 그 수단으로 인터넷과 스마트폰을 사용할 수 있다[34]. Lee와 Yang[31]은 배우자와 의사소통이 어려운 경우, 인터넷을 통해 채팅, 게임이나 오락을 함으로써 스트레스를 해소하는 경향이 크다고 밝혔다. 이처럼 부부사이의 대화가 단절되면 각자의 세계에 빠져 인터넷·스마트폰을 과다 사용할 수 있고, 이는 부부갈등을 야기할 수 있다.

한편 결혼만족도는 부부 각자가 결혼생활 전반에 걸쳐 경험하는 즐거움, 만족, 행복, 기쁨 등의 주관적 감정 및 태도이다[56]. 결혼만족도와 인터넷·스마트폰 사용 간의 관련성을 살펴본 선행연구에 따르면, 과도한 인터넷 사용은 결혼만족도를 떨어뜨린다고 한다[22]. 즉 과도한 인터넷 사용이 친밀한 관계의 질을 저하시키고, 관계에서 만족과 헌신, 의사소통의 감소를 초래한다는 것이다. 이와 유사하게 SNS 사용과 부부 및 연인관계를 다룬 국외연구[8, 9, 47, 48, 52]에서는 트위터나 페이스북을 많이 사용하는 사람이 배우자 및 파트너와의 관계에서 갈등을 겪을 확률이 높고, 정신적 육체적 외도, 결별, 별거, 이혼 등으로 이어질 확률 역시 통계적으로 높은 것으로 나타났다. 그러나 이러한 인과성이 역으로도 성립될 수 있음

을 보여주는 실증 연구들은 현재까지 매우 미흡한 수준이다. 국내연구[27, 31] 결과에 따르면, 부부관계에서 적응과 만족도가 낮은 경우, 문제행동의 일환으로서 인터넷 중독의 가능성이 높다고 하며, 기혼 성인남녀의 인터넷 중독에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 결혼만족도라고 보고되었다. 이는 인터넷 중독자들이 외로움, 결혼생활의 불만 등 일상생활에 적응하지 못하고, 현실에서 이루지 못한 것을 인터넷을 통해 추구하는 경향이 있기 때문이다. 또한 Jeong[18]의 연구에 따르면, 결혼만족도가 높은 사람들은 결혼생활에서 보다 만족을 얻기 위해 배우자와 함께 시간을 보내려 하기 때문에 스마트폰 중독의 위험성이 낮은 반면, 결혼만족도가 낮을수록 스마트폰에 중독될 경향은 높아진다고 한다.

끝으로 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련하여 기혼 성인남녀의 부부관련변인으로서 이혼의도를 고려해 볼 수 있다. 이혼의도는 이혼에 대한 부부 각자의 계획이나 생각으로, 결혼안정성에 부정적 영향을 미치는 주요 변인이다[25]. 친밀한 관계를 유지하는 부부들은 이혼을 고려하지 않는 반면, 갈등을 경험하는 부부들은 이혼을 고려하며, 이때 부부갈등 자체가 부정적이라기보다 갈등에 부부가 어떠한 방식으로 대처하느냐에 따라서 부정적 영향을 받을 수도 또는 그렇지 않을 수도 있다[54]. 예컨대 갈등시 문제를 효과적으로 해결하기보다 갈등 회피 수단으로 인터넷·스마트폰을 사용할 수 있다. 이는 현실에서 부딪치기 싫은 대상을 피하고자 인터넷에 빠져드는[58] 회피자의 특성으로 설명할 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 부부관계의 양적·질적 측면에서 의사소통이나 관계에 대한 만족, 그리고 이혼을 고려하는 생각은 기혼 성인남녀가 인터넷·스마트폰을 과다사용 하도록 영향을 미칠 것으로 추론된다. 따라서 본 연구에서는 부부의 대화시간, 결혼만족도, 이혼의도가 기혼 성인남녀 인터넷·스마트폰 과다사용에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구에서는 임상집단이 아닌 일반 20~40대 기혼 성인남녀를 연구대상으로 하며, 인터넷·스마트폰 과다사용 수준을 진단도구가 아닌 선별적 자가진단 척도를 사용하여 측정한다. 또한 병리적 의미로 규정된 중독 판정대신 연속적 변인으로 측정된 행동변인의 개념으로서 인터넷·스마트폰 과다사용을 본 연구의 종속변인으로 설정하고자 한다.

1. 연구대상

본 연구는 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미치는 개인심리와 부부관계 관련 변인을 조사하기 위하여 2014년 5월~7월에 걸쳐 부산시에 거주하는 20~40대 기혼 성인남녀 200명을

대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사에 참여한 응답자료 중 기혼 성인남녀에 해당되지 않거나 부실 기재된 자료 35부를 제외한 165명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 이들의 인구사회학적 특징은 Table 1과 같다.

<Table 1> Sociodemographic Characteristics of Married Adults Participants (N=165)

Sociodemographic characteristics	Sub groups	n(%)	M(SD)	Range
Gender	Male	81(49.1)		
	Female	84(50.9)		
Education	High school and less	51(30.9)		
	University grad	104(63.0)		
	Graduate or more	10(6.1)		
Occupation	Professional	3(1.8)		
	Office workers	64(38.8)		
	Sales, Service	9(5.5)		
	Self-employed job	25(15.2)		
	Agriculture, Forestry, Fishery	1(0.6)		
	Simple labor	20(12.1)		
	Housewife	42(25.5)		
Developmental stage of the first child	Inoccupation	1(0.6)		
	Families without children	13(7.9)		
	Preschool	54(32.7)		
	Elementary school	29(17.6)		
	Middle and High school	54(32.7)		
	University	15(9.1)		
	Age in years		38.41(6.26)	25-49
	Duration of marriage(years)		10.82(6.13)	.25-23
	Number of children		1.10(.58)	0-5
	Monthly family income (10,000 won)		402.11(177.36)	120-1,600

2. 측정도구

1) 성인의 인터넷·스마트폰 과다사용 측정

① 성인 인터넷 중독 자가진단 척도(K척도)

기혼 성인남녀의 인터넷 과다사용을 측정하기 위하여 NIA[38]에서 개발한 성인 인터넷 중독 자가진단 척도(K척도)를 사용하였다. 이 척도는 15문항의 4점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다' - 4점 '매우 그렇다')로 구성되며, 점수가 높을수록 인터넷을 과다사용하는 경향이 강함을 의미한다. 본 연구에서 성인 인터넷 중독 자가진단 척도 15문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .80로 나타났다.

② 성인 스마트폰중독 자가진단 척도(S척도)

기혼 성인남녀의 스마트폰 과다사용을 측정하기 위하여 NIA[38]에서 개발한 성인용 스마트폰중독 자가진단 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항의 4점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다' - 4점 '매우 그렇다')로 구성되며, 점수가 높을수록 스마트폰을 과다사용하는 경향이 강함을 의미한다. 본 연구에서 성인 스마트폰중독 자가진단 척도 15문항의 신뢰도 α 는 .89로 나타났다.

2) 개인심리 측정

① 자아분화 척도

기혼 성인남녀의 자아분화 수준을 측정하기 위하여 Bowen의 가족체계이론을 바탕으로 Jea[17]가 개발한 자아분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 역기능적 행동 및 정신내적 적응양식을 평가하는 총 36 문항의 4점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다' - 4점 '매우 그렇다')로 구성되며, 점수가 높을수록 자아분화가 잘 이루어진 수준임을 나타낸다. 본 연구에서 자아분화 척도 36문항의 신뢰도 α 는 .81로 나타났다.

② 외로움 척도

기혼 성인남녀가 느끼는 외로움의 정도를 측정하기 위하여 Rusell 등[49]이 개발한 UCLA 외로움 척도(R-UCLA Loneliness Scale)를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 응답자가 평소에 어느 정도로 빈번하게 외로움을 느끼고 경험하는지 측정하기 위한 총 20문항의 4점 척도(1점: '전혀 그렇지 않다' - 4점 '자주 그렇다')로 구성되며, 점수가 높을수록 외로움의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 외로움 척도 20문항의 신뢰도 α 는 .85로 나타났다.

3) 부부관계 관련 측정

① 결혼만족도 척도

기혼 성인남녀의 결혼만족도를 측정하기 위하여 Schumm 등[50]의 Kansas Marital Satisfaction Scale(KMSS) 3문항을 번안하여 사용하였다. 이 척도는 7점 척도(1점: '매우 불만족' - 7점 '매우 만족')로 구성되며, 점수가 높을수록 응답자의 결혼만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 결혼만족도 척도 3문항의 신뢰도 α 는 .96으로 높게 나타났다.

② 이혼의도 척도

기혼 성인남녀의 이혼의도를 측정하기 위하여 Woo와 Yoo[55]의 이혼의도 척도를 사용하였다. 이 척도는 최근 응답자가 이혼, 또는 별거를 생각하거나 배우자에게 제안한 경험 유무를 2문항으로 질문하며, 5점 척도(1점: '아니다' - 5점 '그렇다')로 구성되어있다. 점수가 높을수록 응답자의 이혼의도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 이혼의도 척도 2문항의 신뢰도 α 는 .88로 나타났다.

③ 부부 대화시간

기혼 성인남녀의 부부 대화시간을 측정하기 위하여 응답자가 일일 평균 배우자와 대화하는 시간을 직접 기입하도록 하였다.

4) 인구사회학적 요인

본 연구에 참여한 기혼 성인남녀 응답자에게 자신의 성별, 연령, 학력, 직업유무, 결혼기간, 자녀수, 가족의 월평균소득액 등의 인구사회학적 특성을 택일하거나 직접 기입하도록 질문하였다.

3. 자료분석 방법

본 연구의 자료분석은 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하였다. 연구문제 1을 분석하기 위하여 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준과 개인심리 및 부부관계 관련변인의 평균과 표준편차를 산출하였고, 연구문제 2를 분석하기 위하여 3단계의 위계적 회귀분석을 통하여 기혼 성인남녀의 성별, 연령, 학력, 직업유무, 가족의 월평균소득액 등 인구사회학적 특성을 통제하고, 개인심리 관련변인과 부부관계 관련변인을 순차적으로 투입하였다.

IV. 연구결과

1. 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준과 개인심리·부부관계 관련변인의 전반적 경향

본 연구의 대상인 20~40대 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준과 이들의 개인심리·부부관계 관련변인의 전반적 경향을 살펴본 결과는 Table 2, Table 3과 같다. 먼저 응답자의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준의 전반적 경향을 살펴보면, 인터넷의 경우 $M=2.28(SD=.47)$, 스마트폰의 경우 $M=2.27(SD=.63)$ 로 나타남으로써 평균적으로 이들 전자기기의 과다사용 수준은 약간 낮은 경향을 나타냈다.

본 연구에 참여한 기혼 성인남녀 응답자들의 인터넷·스마트폰 과다사용 수준 측정값을 NIA[38]의 성인 인터넷중독 자가진단척도(K-척도) 및 스마트폰중독 자가진단 척도(S-척도) 채점 방법 및 분류 기준에 따라 세 집단(일반사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 고위험 사용자군)으로 구분하여 빈도분석한

결과는 Table 3과 같다. 먼저 인터넷의 경우, 일반 사용자군이 66.1%로 가장 높은 비중을 차지하였고, 다음으로 잠재적 위험사용자군 17.6%, 고위험 사용자군 16.4%의 분포를 나타냈다. 다음으로 스마트폰의 경우, 인터넷과 마찬가지로 일반 사용자군이 67.3%로 가장 높은 비중을 차지하였으며, 다음으로 고위험 사용자군이 22.4%, 잠재적 위험 사용자군이 10.3%를 차지함으로써 고위험 사용자군의 비율은 인터넷에 비하여 스마트폰 사용에서 상대적으로 더 높음을 알 수 있다. NIA[38]에 따르면, 일반적 인터넷·스마트폰 사용자군은 심리·정서나 성격 특성에서 특이한 문제가 없으며, 스스로 행동을 관리하고 대인관계에서 충분한 지원을 얻을 수 있다고 지각하며, 심각한 외로움이나 곤란을 느끼지 않는다. 반면, 잠재적 위험 사용자군은 일상에서 경미한 수준의 장애를 보이며, 인터넷·스마트폰 사용시간이 과도하여 업무 등에 어려움이 나타날 수 있고, 심리적 불안정, 자기조절 어려움, 낮은 자신감 등을 경험한다. 인터넷·스마트폰 중독 경향성이 매우 높은 고위험 사용자군은 과도한 인터넷·스마트폰 사용으로 일상 생활에서 심각한 장애를 경험하며, 내성 및 금단 현상이 나타나고, 대인관계를 제대로 수행할 수 없으며, 자신이 인터넷·스마트폰 중독이라고 느끼기 때문에 전문적 지원과 도움이 필요하다.

한편 연구대상 기혼 성인남녀가 지각한 개인심리·부부관계 관련변인의 전반적 경향을 살펴보면, 응답자들은 본인의 자아분화가 대체로 이루어진 편으로 지각하였으며(M=2.20, SD=.30), 외로움은 드물게 경험한다고 보고하였다(M=2.22, SD=.45). 그리고 부부관계에서 일일평균 대화시간은 1.7시간으로 응답하였으며(M=1.71, SD=1.06), 결혼만족도는 대체로 높은 수준이고(M=5.04, SD=1.28), 이혼 의도는 다소 낮은 경향을 나타냈다(M=1.79, SD=1.15).

〈Table 2〉 Descriptive Statistics for Married Adults' Psychological and Marital Variables on Overuse of Internet and Smartphones

(N=165)

Variables		M(SD)	Possible Range
Internet overuse		2.28(.47)	1 - 4
Smartphone overuse		2.27(.63)	
Psychological variables	Self differentiation	2.70(.30)	1 - 4
	Loneliness	2.22(.45)	
Couple communication time per day		1.71(1.06)	
Marital variables	Marital satisfaction	5.04(1.28)	1 - 7
	Intention to divorce	1.79(1.15)	1 - 5

(Table 3) Frequencies of Married Adults' Internet and Smartphone Overuse

(N=165)

Frequencies		n(%)
Frequencies of internet overuse	General users	109(66.1)
	Potential risk users	29(17.6)
	High risk users	27(16.4)
Frequencies of smartphone overuse	General users	111(67.3)
	Potential risk users	17(10.3)
	High risk users	37(22.4)

2. 기혼 성인남녀의 개인심리 및 부부관계 관련변인이 인터넷·스마트폰 과다사용 수준에 미치는 영향

기혼 성인남녀의 개인심리 및 부부관계 관련변인이 인터넷 과다사용 수준에 미치는 영향을 분석하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. Table 4에 제시된 바와 같이 Model 1에서 응답자의 성별, 연령, 학력, 직업유무, 가족의 월평균소득액을 투입하여 인구사회학적 특성을 통제하고, Model 2에서 개인심리 관련변인인 자아분화와 외로움을 투입한 결과, 인터넷 과다사용 수준 변량의 20%를 설명하며 유의미한 설명력의 증가를 나타냈다($F=19.16$ $p<.001$). 각 독립변인의 효과를 구체적으로 살펴보면, 기혼 성인남녀의 자아분화 수준이 낮을수록($\beta=-.31$, $p<.001$), 그리고 외로움의 수준이 높을수록($\beta=.22$, $p<.05$) 인터넷을 과도하게 사용하는 것으로 나타났다. 마지막으로 Model 3에서 응답자의 부부관계 관련변인인 결혼지속기간, 자녀 수, 일일 평균 부부대화시간, 결혼만족도, 이혼의도를 투입한 결과, 기혼 성인남녀의 인터넷 과다사용 수준 변량의 27%를 설명하며 유의미한 추가 설명력의 증가를 보였다($F=2.80$, $p<.05$). 이를 구체적으로 살펴보면, 기혼 성인남녀의 결혼만족도가 낮고($\beta=-.34$, $p<.01$), 자아분화 수준이 낮을수록($\beta=-.23$, $p<.05$) 인터넷을 과도하게 사용하는 경향을 보였으며, Model 2에서 유의미했던 외로움의 효과는 Model 3에서 사라지는 것으로 나타났다.

(Table 4) Hierarchical Regression Analysis for Psychological and Marital Variables Predicting Married Adults' Overuse of Internet

(N=165)

Dependent variable		Internet overuse					
		Model 1		Model 2		Model 3	
		B(SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
Independent variables							
Constant		36.33(5.42)		44.62(8.57)		49.12(10.02)	
Gender ^a		-.65(1.44)	-.05	-.36(1.31)	-.03	-.31(1.42)	-.02
Age in years		-.02(.10)	-.01	-.01(.09)	-.01	.04(.16)	.03
Education		.50(1.06)	.04	1.93(.98)	.15 ⁺	1.87(1.00)	.15 ⁺
Occupation ^b		-1.11(1.63)	-.07	-.79(1.47)	-.05	.52(1.61)	.03
Monthly family income		-.00(.00)	-.04	-.00(.00)	-.02	.00(.00)	.01
Psychological variables	Self differentiation			-.20(.06)	-.31 ^{***}	-.15(.06)	-.23 [*]
	Loneliness			.17(.07)	.22 [*]	.09(.07)	.12
Marital variables	Duration of marriage					-.10(.17)	-.09
	Number of children					.27(.76)	.03
	Couple communication time per day					.37(.52)	.06
	Marital satisfaction					-1.87(.55)	-.34 ^{**}
	Intention to divorce					-.03(.60)	-.01
<i>R</i> ²		.01		.20		.27	
<i>F</i> for change in <i>R</i> ²		.25		19.16 ^{***}		2.80 [*]	

Note. aGender: 0 = male, 1 = female; bOccupation: 0 = no occupation, 1 = have occupation.
⁺p<.10. *p<.05. **p<.01. ***p<.001.
 VIF = 1.23-4.67.

한편 기혼 성인남녀의 개인심리 및 부부관계 관련변인이 스마트폰 과다사용 수준에 미치는 영향을 분석하기 위하여 역시 위계적 회귀분석을 실시하였다. Table 5에 제시된 바와 같이 Model 1에서 응답자의 성별, 연령, 학력, 직업유무, 가족의 월평균소득액을 투입하여 인구사회학적 특성을 통제하고, Model 2에서 응답자의 개인심리 관련변인인 자아분화와 외로움을 투입한 결과, 스마트폰 과다사용 수준 변량의 25%를 설명하며 유의미한 설명력의 증가를 나타냈다(F=21.46 p<.001). 각 독립변인의 효과를 구체적으로 살펴보면, 기혼 성인남녀의 외로움 수준이 높고($\beta=.34$, p<.001), 자아분화 수준이 낮을수록($\beta=-.19$, p<.05) 스마트폰을 과도하게 사용하는 경향을 나타냈다. 끝으로 Model 3에서 응답자의 부부관계 관련변인인 결혼지속기간, 자녀 수, 일일 평균 부부대화시간, 결혼만족도, 이혼의도를 투입한 결과, 기혼 성인남녀의 스마트폰 과다사용 수준 변량의 33%를 설명하며 유의미한 추가 설명력의 증가를 보였다(F=3.72, p<.01). 이를 구체적으로 살펴보면, 기혼 성인남녀의 결혼만족도가 낮고($\beta=-.32$, p<.01), 외로움 수준이 높을수록($\beta=.23$, p<.01), 그리고 기혼 여성보다 기혼 남성이($\beta=-.21$, p<.05) 스마트폰을 과도하게 사용하였으며, Model 2에서 유의미했던 자아분화의 효과는 Model 3에서 사라지는 것으로 나타났다.

<Table 5> Hierarchical Regression Analysis for Psychological and Marital Variables Predicting Married Adults' Overuse of Smartphones

(N=165)

Dependent variable		Smartphone overuse					
		Model 1		Model 2		Model 3	
Independent variables		B(SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
Constant		50.58(7.12)		46.26(11.13)		55.68(12.84)	
Gender ^a		-3.70(1.90)	-.20 ⁺	-3.04(1.70)	-.16 ⁺	-3.99(1.82)	-.21 [*]
Age in years		-.14(.12)	-.09	-.14(.11)	-.09	-.27(.20)	-.18
Education		-.87(1.39)	-.05	.93(1.28)	.06	.95(1.28)	.06
Occupation ^b		-3.59(2.14)	-.17 ⁺	-3.07(1.91)	-.14	-1.39(2.07)	-.07
Monthly family income		-.00(.00)	-.07	-.00(.00)	-.07	-.00(.00)	-.04
Psychologica l variables	Self differentiation			-.17(.07)	-.19 [*]	-.07(.07)	-.09
	Loneliness			.36(.09)	.34 ^{***}	.23(.09)	.23 ^{**}
Marital variables	Duration of marriage					.09(.22)	.06
	Number of children					.56(.97)	.05
	Couple communications time					.53(.67)	.06
	per day						
	Marital satisfaction					-2.34(.70)	-.32 ^{**}
	Intention to divorce					.46(.76)	.06
R^2		.04		.25		.33	
F for change in R^2		1.44		21.46 ^{***}		3.72 ^{**}	

Note. aGender: 0 = male, 1 = female; bOccupation: 0 = no occupation, 1 = have occupation.

+p<.10. *p<.05. **p<.01. ***p<.001.

VIF = 1.23-4.67.

V. 논의 및 결론

본 연구는 기혼 성인남녀의 개인심리와 부부관련변인이 인터넷·스마트폰 과다사용에 어떠한 영향을 미치는지 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고, 이를 토대로 논의점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참여한 기혼 성인남녀들 중 인터넷 고위험군은 16.4%로 나타났고, 스마트폰의 경우에는 고위험군이 22.4%를 차지하였다. 이러한 분포는 2012년도 인터넷·스마트폰 실태조사[40]에서 성인(20~49세)의 인터넷 위험 사용자군이 6.0%, 스마트폰 위험 사용자군이 9.1%로 나타난 것과 비교해 볼 때, 본 연구결과와 상당한 차이를 보인다. 이는 2012년도에 비해 성인의 인터넷·스마트폰 과다사용 비율이 상당히 증가하여 이들 기기 과다사용 문제가 더 이상 청소년들이나 젊은층만의 문제가 아님을

나타내는 현상으로 해석할 수 있다. 따라서 인터넷·스마트폰 고위험군에 해당하는 기혼 성인남녀는 과도한 사용으로 심리행동적 문제가 유발될 위험성이 있기 때문에 관련기관의 전문적 지원과 집중적인 치료가 필요하며, 일반·잠재적 위험 사용자군 역시 건강한 인터넷·스마트폰 사용을 위해 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 자기점검을 지속적으로 수행하는 예방적 노력이 필요하다.

한편 고위험 사용자군의 비율이 인터넷보다 스마트폰에서 높게 나타난 결과는 Kim 등[24]이나 Seo[51]의 연구결과를 지지하는 것으로, 스마트폰이 언제 어디서나 네트워크에 접속할 수 있고, 인터넷에 비해 편리성, 즉시성, 휴대성[39]의 기기적 특징을 가지고 있어 스마트폰 과다사용의 비율이 상대적으로 더 높게 나타났음을 시사하는 것이다. 후속연구에서는 대표성 있는 기혼 성인들을 대상으로 인터넷·스마트폰의 사용 동기과 과다사용 간의 관련성을 살펴보고, 기기의 특성이 과다사용 수준에 어떠한 영향을 미치는지에 대해서도 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 결과에서는 기혼 성인남녀의 결혼만족도와 자아분화수준이 낮을수록 인터넷을 과다 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 자아분화 수준이 낮을수록 환경에 효율적으로 적응하지 못함으로써 컴퓨터 중독의 가능성이 높다는 선행연구[27]와 자아분화가 낮을수록 역기능적 행동이 많이 발생한다는 선행연구[10, 12, 17] 결과들을 지지하는 것이다. 인터넷 과다사용과 관련해서 현재까지 외로움이 주요 관련변인으로 설명되어 왔으나, 본 연구결과에서는 개인심리 변인으로 외로움보다 자아분화가 인터넷 과다사용에 상대적으로 더 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 자아분화는 심리내적 차원에서 감정과 사고를 분리시킬 수 있는 능력이다[3]. 따라서 자아분화 수준이 낮은 기혼 성인남녀들은 객관성의 결여로 본능적이고 충동적으로 행동하며, 갈등상황에 효율적으로 대처하지 못하고, 인터넷을 통하여 가상공간으로 회피함으로써 결과적으로 인터넷을 과다사용하게 된다고 설명할 수 있다.

한편 본 연구에서 기혼 성인남녀의 결혼만족도가 낮을수록 인터넷을 과다사용하는 것으로 나타난 결과는 부부관계에서 적응과 만족도가 낮은 경우, 문제행동의 일환으로 인터넷 중독의 가능성이 높고, 기혼 성인남녀의 인터넷 중독에 가장 큰 영향을 미치는 요인이 결혼만족도라고 보고한 선행연구[27, 31] 결과들과 맥을 같이 한다. 따라서 기혼 성인남녀의 인터넷 과다사용을 예방하기 위해서는 우선적으로 부부관계의 질을 향상시킴으로써 결혼만족도를 제고하는 교육 및 상담프로그램의 개발이 수반되어야 할 것이다. 결론적으로 부부관계의 질 향상 및 개인의 자아분화 증진이 기혼 성인남녀의 건전한 인터넷 사용을 도모할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 기혼 성인남녀의 결혼만족도가 낮고, 외로움 수준이 높을수록 스마트폰을 과다 사용하는 것으로 나타났으며, 기혼 남성이 여성에 비하여 스마트폰을 과다사용하는 경향을 보였다. 이러한 연구결과는 결혼만족도가 낮을수록 스마트폰에 중독될 경향이 높다는 Jeong[18]의 연구결과를 지지하는 것이며, 외로움을 많이 느끼는 사람들이 온라인 상호작용을 통해 타인과 커뮤니케이션하는 경향이 있으며, 이러한 선호가 지나칠 때 과도한 스마트폰 사용으로 이어진다는 연구[9, 32, 43, 45, 46] 결과들을 지지하는 것이다. 결론적으로 기혼 성인남녀가 배우자와 친밀감을 느끼지 못하거나 배우자의 지지가 기대하는 것보다 부족하다고 느낄 때 결혼만족도가 저하되고, 외로움을 느낄 수 있으며, 이러한 문제를 해소하기 위한 대안으로 스마트폰을 통하여 손쉽게 타인과 연락하고 관계를 형성하며, 이것이

지나치게 되면 스마트폰을 과다사용하고 몰입하게 된다고 할 수 있다. 결혼만족도와 스마트폰 과다사용 간의 인과관계가 현재까지 명확히 결론 내려지지 않은 상황에서, SNS를 많이 사용하는 사람들이 배우자 및 파트너와의 관계에서 갈등을 많이 겪는다는 연구[8, 9, 22, 47, 48, 52] 결과에서 나타난 바와 같이 본 연구의 결과와 역방향의 인과성도 성립할 수 있기 때문에 후속연구에서는 결혼만족도와 스마트폰 과다사용이 인과관계인지 상호적 관계인지에 대해서 보다 명확한 분석이 필요하다.

본 연구에서는 기혼 여성보다 기혼 남성의 스마트폰 과다사용 수준이 상대적으로 높게 나타난 연구의 결과는 남성이 여성에 비하여 모바일 미디어나 스마트폰을 보다 많이 사용한다는 선행연구[36, 42] 결과들을 지지하는 것이며, 본 연구의 대상인 기혼 여성의 절반정도가 전업주부로서 직장업무로 인한 기혼 남성의 스마트폰 사용 수준에 비해 본 연구에 참여한 기혼여성의 스마트폰 사용 수준이 상대적으로 낮게 반영된 것으로 풀이된다. 기혼 성인남녀의 스마트폰 과다사용을 예방하기 위해서는 외로움 등의 부정적 정서에 적절히 대처할 수 있는 방안을 모색하도록 지원할 필요가 있다. 특히 모바일 메신저와 SNS는 부부관계에서 중요한 소통의 도구로 부부관계를 친밀하고 돈독히 해주는 순기능을 할 수도 있지만, 결혼만족도가 낮고, 외로움 수준이 높은 기혼 남녀에게는 역기능을 할 수도 있다. 일례로 과거 ‘불륜 창구’라는 오명을 지녔던 ‘아이러브스쿨’과 유사하게 최근에는 네이버의 ‘밴드’, SK커뮤니케이션의 ‘데이비’, 카카오의 ‘카카오그룹’ 등이 생겨나면서 학교 이름과 졸업 연도만 기입하면 동창들을 쉽게 만날 수 있기 때문에[29] 취약한 부부관계에 부정적 영향을 미칠 수도 있다. 따라서 기혼 성인남녀의 스마트폰 과다사용 동기를 심층 분석하고, 결혼생활에 긍정적 효과를 줄 수 있는 바람직한 사용 가이드라인, 즉 부부관계의 안정과 만족에 도움을 줄 수 있는 프로그램 및 건전한 스마트폰 사용을 촉진하는 성인교육이 동시에 제공되어야 할 것이다.

넷째, 본 연구의 결과에서 기혼 성인남녀의 자아분화 수준이 낮을수록 인터넷을 과도하게 사용하고, 외로움의 수준이 높을수록 스마트폰을 과도하게 사용하는 경향이 나타났는데, 이러한 차이는 인터넷·스마트폰의 사용 동기를 근거로 논의해볼 수 있다. Kim 등[24]의 연구에 따르면, 인터넷은 주로 업무용도로 활용되고, 스마트폰은 SNS 기능을 목적으로 사용된다. 또한 정보추구 동기가 높을수록 인터넷 과다사용 수준은 낮아지고, 오락의 동기가 높을수록 인터넷 과다사용 수준은 높아진다. 한편 스마트폰 과다사용자의 77%가 주 사용목적을 채팅, 트위터, 페이스북 등 SNS라고 응답하였으며[40], NIA[40]의 연구결과에서는 인터넷 과다사용이 현실도피, 도전·성취동기와 관련 있는데 비해 스마트폰 과다사용은 자기과시, 체면 차리기, 인정에 대한 동기와 관련이 있는 것으로 나타났다. 자아분화 수준이 낮은 사람은 객관성의 결여로 본능적이고 충동적이며, 감정의 세계에 쉽게 빠져들어 가상공간으로 회피함으로써 현실에서 충족시키지 못한 자신의 존재감과 정체성을 게임과 같은 가상현실에서 찾을 가능성이 상대적으로 높다. 반면 외로운 사람들은 타인과의 소통에 적절한 반응을 하지 못하고, 사회적 의사소통 기술이 부족하여 온라인 상호작용을 통해 타인과 커뮤니케이션하는 것을 보다 선호할 것이다. 또한 외로움을 줄이기 위해 SNS에서 보다 많은 의도성을 가지고 자신을 과시함으로써 타인과 함께 한다는 정서적 안정감을 느끼며, 그렇게 함으로써 스마트폰에 더욱 의존할 것이라 추론된다. 이상과 같은 전자기기 사용의 심리적 동기 차이가 본 연구의 결과에서 자아분화와 외로움이 각기 인터넷과 스마트폰 과다사용

수준에 유의미한 영향력을 미치는 변인이 되도록 만든 배경이라고 결론지을 수 있다.

끝으로 본 연구의 제한점과 추후연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 부산에 거주하는 20~40대 기혼 성인남녀를 대상으로 표집한 것이므로 연구결과를 해석하고 일반화하는 데 있어서 주의를 요한다. 추후연구에서는 전국규모의 기혼 성인남녀를 대상으로 대표성을 확보한 자료수집이 필요하다. 둘째, 본 연구에서 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미치는 변인으로 개인심리 및 부부관계 관련 변인을 포함하였으나, 추후 연구에서는 기혼 성인남녀의 가족·직장·사회환경 관련변인 등 보다 다양한 범위의 변인들을 인터넷·스마트폰 과다사용과 함께 다루어 관련성을 분석하는 연구가 필요하다. 셋째, 기혼자를 포함하여 다양한 연령층의 성인들을 대상으로 이들의 인터넷·스마트폰 과다사용과 관련 변인을 살펴본 연구는 현재까지 매우 부족할 실정이다. 따라서 보다 많은 후속연구를 통하여 본 연구결과의 지지 여부를 확인할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 본 연구에서 검증한 변인들 간의 관련성은 인과관계로 결론지을 수 없기 때문에, 후속연구에서는 기혼 성인남녀의 개인심리·부부관계 변인과 인터넷·스마트폰 과다사용 간의 인과관계를 쌍방향적으로 규명하는 후속 연구가 요구된다. 넷째, 본 연구에서는 인터넷과 스마트폰을 구분하여 과다사용을 분석하였으나, 스마트폰이 PC 기반 인터넷이 가능한 기기라는 측면에서 볼 때, 추후 연구에서는 인터넷 사용, 스마트폰 사용 및 스마트폰을 통한 인터넷 사용 등 기기의 사용방식을 보다 세분화하여 과다사용 실태와 관련변인을 분석하는 연구가 필요하다. 다섯째, 본 연구에서 나타난 바와 같이 인터넷·스마트폰 과다사용은 더 이상 아동이나 청소년들만의 문제가 아니므로 성인을 포함한 모든 연령대에서 인터넷·스마트폰 과다사용을 절제하고, 중독을 예방하기 위한 다양한 홍보·교육·상담 프로그램과 관련정책이 개발·보급되어야 할 것이다.

이상의 제한점에도 불구하고 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 현재까지 인터넷과 스마트폰 과다사용에 관한 대다수 선행연구들이 아동·청소년을 중심으로 이루어져온 시점에서 본 연구는 최근 증가하는 기혼 성인남녀의 인터넷·스마트폰 과다사용과 이에 관련된 개인심리·부부관계 변인을 함께 분석함으로써 이들의 개인심리 뿐만 아니라 부부관계 특성이 함께 인터넷·스마트폰 과다사용에 영향을 미친다는 점을 발견하였다. 그리고 이러한 결과를 기초로 기혼 성인남녀의 건강한 부부관계와 바람직한 전자기기 사용에 실천적 함의를 제공하였다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

References

1. An, K. S., & Baek, H. K. (2010). The Moderating Effects of Couple Connection Factor in Effect that Adult Stress gets in Adult Internet Addiction. *Journal of HRD*, 6(1), 197-220.
2. Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of psychiatry*, 165(3), 306-307.
3. Bowen, M. (1976). Therapy in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin. Jr. (Ed.), *Family therapy: theory and practice*, New York: Garden.
4. Bowen, M.(1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
5. Caplan, S. E.(2007). Relations among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
6. Cho, M. H. (2013). *The Influence of Parenting Attitude and Peer Attachment in Elementary School Students upon Smart-Phone Overuse ; By Having Depression as Parameter*. Unpublished master's thesis. Kwangwoon University, Seoul, Korea.
7. Choi, D. H. (2014). *The Mediating Effects of Emotion Regulation Difficulties in the relationship between Loneliness and Smartphone Addiction*. Unpublished master's thesis. Chonnam National University, Daejeon, Korea.
8. Clayton, R., Nagurney, A., & Smith, J. (2013). Cheating, breakup, and divorce: is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 16, 717 - 20.
9. Clayton, R., Osborne, R., & Miller, B. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29, 687 - 93.
10. Geun, M. Y. (1993). *The relationship between differentiation of self and unadaptive behavior and problem behavior in adolescent*. Unpublished master's thesis. Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
11. Goldberg, I. (1996). Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list.
12. Greene, G. J., Hamilton, N., & Rolling, M. (1986). *Differentiation of self and psychiatric diagnosis: An empirical study*. Family Process, 8.
13. Han, J. L., & Hur, G. H. (2004). Construction and Validation of Mobile Phone Addiction Scale. *Korean Association for Broadcasting & Telecommunication Studies*. 226-247.
14. Hong, K. H. (2002). *The Paper on the relationship between the over use of internet and home background of middle school students*. Unpublished master's thesis. Busan National University, Busan, Korea.
15. Hwang, H. S., Sohn, S. H., Choi, Y. J. (2011). Exploring Factors Affecting Smart-Phone Addiction-Characteristics of Users and Functional Attribute. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*, 25(2), 277-313.

16. Hwang, K. H., Yoo, Y. S., Cho, O. H. (2012). Smartphone Overuse and Upper Extremity Pain, Anxiety, Depression, and Interpersonal Relationships among College Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375.
17. Jea, S. B. (1989). *The relationship between differentiation of self and dysfunctional behavior*. Unpublished doctoral dissertation. Busan National University, Busan, Korea.
18. Jeong., B. W. (2014). *The Mediating Effects of Marital Empathy and Marital Satisfaction on the Relationship between Covert Narcissism and Smart-phone Addiction of the 30's and 40's*. Unpublished master's thesis. Myongji University, Seoul, Korea.
19. Jo, H. I., & Lee, K. H. (2009). The Relationship among Perceived Parenting Attitude, Motivations for Internet Use and Internet Overuse. *Korean journal of youth studies*, 16(5), 24-32.
20. Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and Social Skill Deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682-689.
21. Jung, K. H. (2013). *Effect of sensation seeking and social anxiety on smartphone overuse of adolescent*. Unpublished master's thesis. Korea University, Seoul, Korea.
22. Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Muusses, LD. (2011). Relational consequences of compulsive Internet use: a longitudinal study among newlyweds. *Human Communication Research*, 37(2), 147-173.
23. Kim, B. S. (2010, February 11). Smartphone change Mobile Ecosystem. Dong A. Il Bo.
24. Kim, D. I., Lee, Y. H., Lee, J. Y., Kim, M. C., Keum, C. M., Nam, J. E., Kang, E. B., Chung, Y. J. (2012). New Patterns in Media Addiction: Is Smartphone a Substitute or a Complement to the Internet?. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 20(1), 71-88.
25. Kim, M. S., & Kim, M. J. (1990). A Study on Marital Stability and It's Related Variables Among Urban Couples. *Journal of Korean Home Management Association*, 8(1), 171-183.
26. Kim, S. O. (1988). Parent-Adolescent cohesion scales development. *Social science review*, 28(1), 115-131.
27. Kong, E. K. (2000). *Family therapy for adolescent computer mania & their parents*. Unpublished master's thesis. Seoul Womens University, Seoul, Korea.
28. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017 - 031.
29. Lee, G. D., & Joe, Y. B. (2014, Aprile 21). Trembling middle-aged to temptation. The Sisa Journal.
30. Lee, H. S. (2011). A Study of the Impact Factor and Importance Evaluation of Excessive Internet Use. *The Korean Association for Public Administration*, 22(4), 205-236.
31. Lee, J. E., & Yang, S. (2005). Relationship among Housewives' Internet Addiction Tendency,

- Martial Communication and Martial Satisfaction. *Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(4), 428-437.
32. Lee, K. T., Noh, M. J., Kwon, M. O., Yi, H. U. (2013). A Study on the Relations among SNS Users' Loneliness, Self-discloser, Social Support and Life Satisfaction. *Korea Internet e-Commerce Association*. 13(2). 19-39.
 33. Lee, M. S. (2011). *Smartphone addiction and related social concerns*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul, Korea.
 34. Lim, S. R., & Kwon, J. H. (1998). The Effect of Depressive Symptoms on Marital Communication. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 17(2), 17-31.
 35. Moody, E. J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 4(3), 393-402.
 36. Na, E. Y. (2001). Study on The Variables of Portable-telephone Adoption. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 45(4), 189-228.
 37. National Information Society Agency(NIA). (2003). *Korean Internet Addiction Proneness K-Scale and prevention program*.
 37. National Information Society Agency(NIA). (2011). *Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth and Adults*. NIA-RER 11051.
 38. National Information Society Agency(NIA). (2011). Survey on the Internet Usage.
 39. National Information Society Agency(NIA). (2012). *Survey on the internet addiction*. NIA-RER 13077.
 40. National Information Society Agency(NIA). (2013). *2013 Survey on the internet addiction*. NIA-RER 13077.
 41. National IT Industry Promotion Agency(2014). Wired and Wireless Network Statistics.
 42. Oh, Y. K. (2012). *A Study on the Influence of SNS Addiction tendency on Loneliness, Depression, Interpersonal Relationship and Social Support*. Unpublished master's thesis. Korea counseling university, Seoul, Korea.
 43. Olson, S.L., Bates, J.E., & Bayles, K. (1990). Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(3), 317-334.
 44. Park, W. K. (2014). An explorative study on college students' SNS addiction: Using psychological variables as predictors. *Social Science Studies*, 27(1). 95-125.
 45. Peplau, & D. Perlman. (1982). *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy*. New York: Wiely.
 46. Rachel A. Elphinston, B.Sc. & Patricia Noller, B.A. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology*,

- Behavior, and Social Networking*, 14(11). 631-635.
47. Russell B. Clayton. (2014). The Third Wheel: The Impact of Twitter Use on Relationship Infidelity and Divorce. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 17(7). 425-430.
48. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
49. Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Concurrent and discriminant validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48(2), 381-387.
50. Seo. B. K.(2014). Adult Internet Addiction and Smartphone Use Characteristics. *The Korea Contents Association*. 14(1), 305-317
51. Sharaievskia. (2012). *Family and marital satisfaction and the use of social network technologies*. Unpublished doctoral dissertation. University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois.
52. Sin, Y. M. (2012). *Relationships between Smartphone Usage Motivation and Utilization Degree and Smartphone Overuse*. Unpublished master's thesis. Dankook University, Seoul, Korea.
53. Story, L. B., & Bradbury, T. N.(2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23(8), 1139-1162.
54. Woo, H. J., & Yoo, G. S. (2013). Effects of dyadic coping on marital satisfaction and intention to divorce. *Journal of family relations*, 18(2), 51-71.
55. Yoo, G. S., Oh, A. R., & Lee, H. J. (2011). Effects of the Division of Household Labor on the Marital Satisfaction of the Husbands and Wives in Dual-Earner Families. *Korea Family Resource Management Association*, 15(1), 117-136.
56. Young, K. S. (1996). *The relationship between depression and pathological internet use*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Society, Washington, D.C.
57. Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237 - 44.
58. Yu, H. N., & Kim, Y. H. (2011). Effects of Family-of-Origin Differentiation on Women's Self Differentiation, Coping Behavior, and Couple Intimacy. *Korean Journal of Family Therapy*, 201. 19(3), 141-158.

투고일: 2014. 12. 31
심사일: 2015. 1. 20
게재확정일: 2015. 2. 22