

영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 과의존의 관계: 양육 스트레스의 매개 효과를 중심으로*

The Relationship Between Depression and Smart Media Overdependence Among Mothers of Young Children: The Mediating Effect of Parenting Stress

1차원고접수: 2026.01.09. 수정원고접수: 2026.02.24. 최종게재결정: 2026.03.20.

이영¹ · 임다미²

¹동국대학교 교수학습혁신센터, 초빙 교수

²국립공주대학교 교육학과/교육연구소, 부교수

Lee, Yeong¹

Tami Im²

¹Center for Teaching and Learning, Dongguk University

²Dept. of Education/Education Research Institute, Kongju National University

국문초록 본 연구의 목적은 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존의 관계를 규명하고 양육 스트레스의 매개효과를 검증하는 데 있다. 한국 영유아 교육·보육 패널(K-ECEC-P) 2023년 2차 데이터 중 10대 ~ 50대 영유아 어머니를 대상으로 한 1,489개 자료를 바탕으로 구조방정식 모형분석을 위해 SPSS 27.0과 AMOS 27.0이 활용되었다. 본 연구에서 도출된 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스 ($\beta = .86$) 에 유의한 정적 영향을 보였다 ($t = 20.37, p < .001$). 둘째, 영유아 어머니의 양육 스트레스가 스마트미디어 과의존 ($\beta = .32$)에 유의한 정적 영향을 보였다 ($t = 8.71, p < .001$). 셋째, 영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스의 매개효과가 있는 것으로 나타났다 ($ab = .28, p = .000$). 연구 결과를 바탕으로 영유아 어머니의 우울은 양육 스트레스에 영향을 미치고, 양육 스트레스는 스마트미디어 과의존에 영향을 미치며, 양육 스트레스는 우울과 스마트미디어의 관계를 매개한다는 것을 확인하였다. 본 연구의 결과는 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스 감소를 위한 가족 내, 사회적 지원 방안 마련을 위한 기초 자료로 활용되어 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존 문제 해결에 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

주요어 영유아 어머니, 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존

Abstract The purpose of this study is to examine the structural relationships among depression, parenting stress, and smart media overdependence in mothers of young children, and to verify the mediating effect of parenting stress within this framework. Data from 1,489 mothers aged from their teens to their fifties were obtained from the second wave (2023) of the Korean Early Childhood Education and Care Panel Study (K-ECEC-P), and the data were analyzed using structural equation modeling with SPSS 27.0 and AMOS 27.0. The main findings are as follows. First, maternal depression had a significant positive effect on parenting stress ($\beta = .86, t = 20.37, p < .001$). Second, parenting stress had a significant positive effect on smart media overdependence ($\beta = .32, t = 8.71, p < .001$). Third, parenting stress had a significant positive mediating effect between depression and smart media overdependence ($ab = .28, p = .000$). These findings indicate that maternal depression increases parenting stress, which in turn elevates the risk of smart media overdependence, and that parenting stress plays a mediating role in this relationship. The results of this study provide foundational evidence for the development of family- and society-level support strategies aimed at reducing maternal depression and parenting stress, and are expected to contribute to addressing smart media overdependence among mothers of young children.

Keywords *mother of young children, depression, parenting stress, smart media overdependence*

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2021S1A3A2A01090926).

Corresponding to 임다미(Tami Im)

국립공주대학교 교육학과/교육연구소, 부교수(Dept. of Education/Education Research Institute, Kongju National University)

E-mail, tamiim@kongju.ac.kr

Copyright © 2026 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

스마트미디어 과의존은 현대 사회에서 청소년을 비롯한 다양한 계층에서 증가하고 있으며 개인적, 사회적으로 심각한 부작용을 초래하고 있다(김민석, 문혁준, 2015; 유지희, 2024; 이주영, 2025). 2024 스마트폰 과의존 실태조사 결과에 따르면, 우리나라 스마트폰 이용자 중 22.9%가 과의존 위험군으로 나타났고, 특히 유아동(25.9%)과 청소년(42.6%)집단에서 과의존 위험군의 증가 추세를 보여 원인 파악 및 해소 방안 마련의 중요성이 강조되고 있다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2024). 스마트미디어 과의존은 스마트미디어 사용 시간이 과도하게 길어지면서 일상생활에서 스마트미디어 사용이 우선 순위가 되고, 이로 인해 신체적, 심리적, 사회적인 문제가 발생함에도 스마트미디어 사용을 지속하는 상태를 의미한다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2024; 박정아, 현은자, 2018).

최근 영유아 어머니들의 스마트미디어 과의존이 중요한 문제로 주목받고 있다. 영유아 어머니들의 경우 자녀를 양육하는 과정에서 스트레스를 겪을 때 이를 해소하기 위해 자녀와 분리되어 외부 활동을 하는 것에는 한계가 있으므로, 상대적으로 접근성이 높은 스마트미디어가 대안으로 사용되기 쉽다(강민주, 심혜원, 2020; Wolfers, Utz, Wendt, Honecker, 2023). 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존은 자녀와의 상호작용에서의 민감도 등을 포함한 자녀에 대한 양육 행동에 부정적인 영향을 미치고, 나아가 자녀의 스마트미디어 과의존을 비롯한 내재화, 외현화 행동 문제에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 영유아 어머니의 스마트미디어 사용 시간이 길어질수록, 자녀와의 상호작용에서 민감도는 낮게 나타났다(Wolfers, Kitzmann, Sauer, Sommer, 2020), 영유아 어머니의 스마트미디어 중독 증상은 자녀에 대한 거부, 방임 양육 행동과 정적인 상관을 보였다(박남심, 송승

민, 박보경, 김정은, 변유정, 2017). 박진아, 이경숙과 전연진의 연구(2014)에서는 인터넷 중독군 영유아 어머니의 자녀가 정상군 어머니 자녀에 비해 공격성과 같은 외현화 행동 문제와 분리불안 등의 내재화 행동 문제를 더 많이 보이는 것을 확인하였다. 또한, 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존은 영유아 자녀의 스마트미디어 과의존에 정적인 영향을 미치고, 자녀의 스마트미디어 과의존은 외재화 문제 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(이주연, 황미진, 2020; 현은자, 박은미, 조메리명희, 김태영, 2013). 이처럼 선행 연구에서는 공통적으로 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존이 자녀와의 애착 관계, 양육방식에 부정적인 영향을 주어 결과적으로 자녀의 정서적, 인지적 성장에 다양한 문제를 초래하는 것을 발견하였다.

영유아 어머니의 스마트미디어 과의존이 자녀에게 미치는 부정적인 영향의 다양성과 심각성이 확인됨에 따라 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 요인을 탐색하고 이를 방지하기 위한 연구가 증가하는 추세이다. 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 주요한 요인 중 하나는 영유아 어머니의 우울이다. 영유아 어머니의 우울은 스마트미디어 과의존 외에도 자녀에게 다양한 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되어 어머니의 우울을 낮추기 위한 가족과 사회의 적극적 지원이 강조되어왔다. 영유아 어머니의 우울은 대표적으로 거부-방임 양육 행동과 정적 상관이 있으며, 결과적으로 자녀의 문제 행동을 높이는 것으로 보고되었다. 국내외 다수의 연구에서 영유아 어머니의 우울은 아동의 내재화 및 외현화 문제 행동과 유의한 정적 상관관계를 보였다(안혜진, 2018; 이아름, 정정희, 2021; 현은자 등, 2013; Goodman & Tully, 2006). 영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 중독 경향성의 정적 관련성은 다양한 연구에서 확인되었다(박남심 등, 2017; 이주연, 황미진, 2020; 최윤희, 하은혜, 2022).

스마트미디어의 사용이 보편화되면서 영유아 어머니의 우울이 부정적 양육 행동이나 자녀의 문제 행동에 미치는 직접적인 영향에 대한 분석과 더불어 스마

트미디어 과의존의 매개효과를 탐색한 연구가 증가하고 있다. 박남심 등의 연구(2017)에서는 어머니의 우울이 거부-방임 양육행동에 직접적으로 영향을 미치는 동시에 스마트미디어 과의존을 거쳐 간접적인 영향도 미치는 것을 발견하였다. 같은 맥락에서 어머니의 우울과 유아의 사회적 위축의 관계를 탐색한 최근 연구에서는 어머니의 우울이 높아질수록 스마트미디어 사용 시간이 많아지고, 자녀와의 의사소통이 감소되어 결과적으로 유아의 사회적 위축이 높아지는 것으로 나타났다(홍예지, 2025). 이처럼 영유아 어머니의 우울은 본인의 스마트미디어 과의존을 높이며 영유아 자녀에게 부정적인 영향을 초래하고 있다.

영유아 어머니의 우울이 부정적 양육 행동이나 스마트미디어 과의존, 자녀의 문제 행동 등에 유의한 영향을 미치는 데에는 우울의 직접적인 영향도 있지만, 우울이 높은 어머니의 경우 양육 스트레스를 더 높게 경험하여 파생되는 결과로 해석되기도 한다. 어머니의 우울이 아동의 생애 초기 문제 행동에 미치는 종단적 영향에 대해 한국과 미국의 데이터를 비교한 김윤희와 김현경의 연구(2022)에서는 만 1세 어머니의 우울이 만 3세 때 어머니의 양육 스트레스를 높였고, 이는 아동이 만 9세가 되었을 때의 문제 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 연구 결과에서는 어머니의 우울이 아동의 문제 행동에 미치는 부정적인 영향이 한국과 미국 모두 유의하게 나타났고, 양육 스트레스의 매개효과 또한 유의한 것으로 밝혀졌다. 많은 선행 연구에서 영유아 어머니의 양육 스트레스 또한 어머니의 스마트미디어 과의존에 직접적인 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나로 나타났다(윤정민, 홍정순, 2019; 이주연, 황미진, 2020). 코로나19 상황에서 영유아 어머니의 양육 스트레스, 양육 불안이 스마트미디어 의존에 미치는 영향을 탐색한 김성현의 연구(2022)에서는 양육 스트레스가 스마트미디어 의존을 예측하는 가장 강력한 변인임을 확인하였다. 유아의 스마트미디어 과의존, 공격성, 유아 어머니의 양육 스트레스, 스마트미디어 중독 경향성 간의 구조적 관계를 분석한 박정아와 현은자의 연구(2018)에서는 유아 어머니의 양육 스

트레스와 스마트미디어 중독 경향성 간에 상관이 있고, 유아 어머니의 양육 스트레스가 유아의 스마트미디어 과의존과 공격성에 영향을 미치며, 어머니의 스마트미디어 중독 경향성은 유아의 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 관계성을 확인하였다.

영유아 어머니의 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 중요한 요인으로 영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스가 확인된 가운데, 영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스 간의 관계에 대한 선행 연구도 꾸준히 보고되고 있다. 최근 기계학습을 활용해 영유아 양육자의 양육 스트레스에 영향을 미치는 요인을 탐색한 권순보의 연구(2024)에서는 영유아 어머니의 우울 정도와 스마트미디어 중독 수준이 높을수록 양육 스트레스가 높게 나타났다. 유아 어머니의 양육 스트레스에 미치는 유아의 성별, 연령, 기질, 어머니의 취업 여부, 어머니의 우울 관련 변인들의 상대적인 영향을 조사한 한준아, 김지현과 조윤주의 연구(2014)에서도 유아 어머니의 양육 스트레스에 큰 영향을 미치는 것이 어머니의 우울 성향인 것으로 밝혀졌다. 영아기 첫째 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스를 분석한 최근 연구에서도 양육 행동, 부정적 자아존중감, 우울이 높은 영향력을 보이는 것으로 나타났다(허경화, 2025). 이와 같이 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스에 영향을 미치는 주요 요인임을 확인할 수 있다(권순보 2024; 이희연, 김경숙, 이미나, 2018; 한준아 등, 2014).

영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스의 관련성이 확인되면서 영유아의 발달 관련 변인들과의 관계를 탐색하는 연구가 증가하고 있다. 잠재성장모형을 활용하여 유아 어머니의 양육 스트레스, 우울과 유아의 문제 행동 간의 종단적 관계를 분석한 안혜진의 연구(2018)에서는 어머니의 양육 스트레스와 유아의 내재화 및 외현화 문제 행동 간에 정적 상관을 발견하였다. 유사한 결과로, 탁하연과 조규판의 연구(2019)에서는 어머니의 우울과 양육 스트레스가 높을수록 자녀의 자아존중감이 낮아지고 공격성과 같은 문제 행동이 증가하는 것을 확인하였다. 이희연 등의 연구(2018)에서는 유아 어머니의 우울이 양육 행동에 미치는 직접 영향은 유

의하지 않았으나 양육 스트레스의 완전 매개효과가 확인되었다.

선행 연구를 종합하면, 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 가장 중요한 요인 중 하나인 영유아 어머니의 우울은 영유아 어머니에게서 다수 발생하는 현상으로 본인의 스마트미디어 과의존 뿐 아니라 영유아 자녀의 발달에 심각한 문제를 초래할 수 있다. 영유아 어머니의 우울이 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 데에는 우울의 직접적인 영향도 있지만, 우울을 겪는 어머니들이 양육 스트레스를 높게 경험할 가능성이 높다는 점을 감안했을 때 이를 해소하기 위한 방안으로 스마트미디어에 의존하는 영향 관계가 나타날 가능성도 배제할 수 없다. 영유아 어머니의 우울이 양육행동이나 자녀의 문제 행동에 미치는 영향에서 양육 스트레스의 매개효과를 확인한 이희연 등(2018)과 김윤희와 김현경의 연구(2022) 결과에서 유추할 수 있듯이, 영유아 어머니의 우울이 스마트미디어 과의존에 직접적인 영향을 미칠 수도 있지만, 양육 스트레스를 통해 스마트미디어 과의존이라는 결과를 초래할 수도 있다.

여러 선행 연구를 통해 영유아 어머니의 우울은 양육 스트레스에 영향을 미치고, 영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스는 스마트미디어 과의존에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 또한, 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스를 매개로 해서 어머니의 양육 행동, 아동의 문제 행동에 영향을 미친다는 연구를 바탕으로, 영유아 어머니의 우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 영향에서 양육 스트레스를 포함한 인과적 관계에 대한 탐색의 필요성을 도출할 수 있다. 기존 연구에서는 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스와 스마트미디어 과의존의 관계를 분리하여 단편적으로 탐색하거나 상관관계를 분석한 경우가 많고, 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 간의 구조적 인과관계와 양육 스트레스의 매개효과를 종합적으로 탐색한 연구는 부족한 실정이다. 또한, 아동 발달에 결정적인 영향을 미치는 영아기 자녀를 양육하는 어머니를 대상으로 한 연구는 상대적으로

미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 아동의 인지적, 정서적 발달이 집중적으로 이루어지는 영아기 시기의 어머니에게 초점을 맞추어 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 간의 구조적 인과관계를 실증적으로 검증하고자 한다.

본 연구에서는 선행 연구에 근거하여 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스와 스마트미디어 과의존에 영향을 미치고, 양육 스트레스가 스마트미디어 과의존에 영향을 미칠 것으로 보았다. 또한 우울과 스마트미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스가 매개변인으로 작용할 것으로 보았다. 이에 영유아 어머니를 대상으로 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 간의 관계를 규명하고, 우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 영향에서 양육 스트레스의 매개효과를 검증하기 위해 그림 1과 같은 연구모형을 설정하였다.

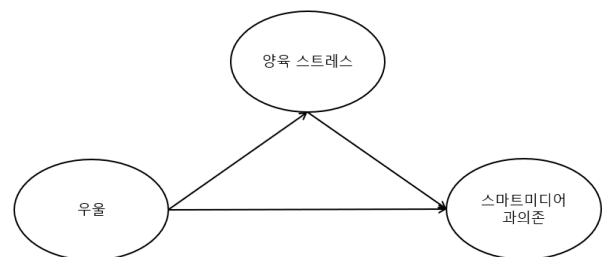


그림 1. 연구모형

2. 연구문제

본 연구에서는 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존의 관계를 탐구하고 특히 영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 통해 영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스 관리 및 해소를 위한 실질적 방안을 마련하고, 스마트미디어 과의존 문제를 해결하기 위한 시사점 도출을 연구의 목적으로 설정하였으며 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 영유아 어머니의 우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 영향에서 양육 스트레스는 매개효과를 가지는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 육아정책연구소(2025)의 한국 영유아 교육·보육 패널(K-ECEC-P) 데이터를 분석에 활용하였다. 한국 영유아 교육·보육 패널은 영유아 관련 횡·종단 자료 수집을 통해 성장 및 발달에 미치는 영향 요인을 분석하여 정책적 기초 자료의 제공을 목적으로 한다. 표본 추출된 전국의 2022년생 아동이 있는 가구 대상으로 해마다 1회 조사가 실시되고 있으며, 2022년 1 ~ 8월에 출생한 패널 아동이 1세가 된 시점에 어머니를 대상으로 조사가 시행된 바 있다. 본 연구에서는 2023년에 조사된 2차 자료 중 영유아 어머니 대상 1,489개 자료를 활용하였다. 연구 대상의 특성으로서 영유아 어머니의 연령, 다문화가구 여부, 저소득가구 여부, 맞벌이 여부, 영유아의 성별과 월령에 대한 빈도분석 결과는 표 1과 같다.

영유아 어머니의 연령은 30대가 1,175명(78.9%)으로 가장 높게 나타났다. 다문화 가구가 아닌 대상 1,437명

(96.5%), 저소득가구가 아닌 대상 1,449명(97.3%)으로 높은 비율을 보였고 맞벌이인 대상 778명(52.2%), 맞벌이가 아닌 대상 711명(47.8%)으로 비슷한 비율을 보였다. 영유아의 성별은 남아 758명(50.9%), 여아 731명(49.1%)로 나타났고, 영유아의 월령은 16개월에서 23개월까지로 고르게 분포되었다.

2. 측정 도구

본 연구에서는 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 측정 도구를 통해 수집된 한국 영유아 교육·보육 패널 자료(육아정책연구소, 2025)가 활용되었다. 우선 우울 측정 도구로 Kroenke, Spitzer와 Williams(2001)의 원척도를 변안한 Han, Jo, Kwak, Pae, Steffens, Jo와 Park(2008)의 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9; PHQ-9) 9문항이 활용되었다. 이는 4점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다.

다음으로 양육 스트레스 측정 도구는 김기현과 강희경(1997)이 개발한 척도 10개 문항이 활용되었다. 이는 부모 역할에 대한 부담감과 스트레스 정도를 측정하는 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 양육 스트레스 정도가 높음을 의미한다.

마지막으로 스마트미디어 과의존 측정 도구는 한국 지능정보사회진흥원(2016)의 스마트미디어 과의존 부

표 1. 연구 대상의 특징

구분		빈도 (명)	백분율 (%)	구분		빈도 (명)	백분율 (%)
영유아 어머니 연령	10대	1	0.1	영유아 성별	남	758	50.9
	20대	153	10.2		여	731	49.1
	30대	1,175	78.9	영유아 월령	16개월	124	8.3
	40대	159	10.7		17개월	177	11.9
	50대	1	0.1		18개월	256	17.2
다문화가구 여부	그렇다	52	3.5		19개월	249	16.7
	아니다	1,437	96.5		20개월	211	14.2
저소득가구 여부	그렇다	40	2.7		21개월	189	12.7
	아니다	1,449	97.3		22개월	167	11.2
맞벌이 여부	그렇다	778	52.2		23개월	116	7.8
	아니다	711	47.8	전체		1,489	100.0
전체		1,489	100.0				

모용 척도 10문항이 활용되었다.

이는 과도한 스마트미디어 사용으로 인해 자극을 두드러지게 지각하는 현저성이 증가하고, 자율적인 사용 조절력은 감소하여 심리·사회·대인관계 측면에서 문제적 결과를 경험하는 상태를 의미하는 내용의 4점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 스마트미디어 과의존 정도가 높음을 의미한다. 각 문항에 대한 신뢰도 분석 결과는 표 2와 같이 Cronbach's α 계수가 전체적으로 양호하게 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 상대적으로 정확한 잠재 변인 활용이 가능하고(Anderson & Gerbing, 1988), 매개효과 검증이 용이한(홍세희, 2000) 구조방정식 모형분석을 시행하였으며 SPSS 27.0 및 AMOS 27.0 프로그램을 활용하였다. 자료 분석을 위한 절차로서 첫째, 평균 및 표준편차, 왜도와 첨도를 확인하여 정규분포성을 검토하고 변수 간 상관분석을 실시하였다. 둘째, 구조모형 분석에 앞서 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 다음으로 구조방정식 모형 분석의 기본 가정 검토를 거쳐 연구 문제를 반영한 구

표 2. 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 변인의 설문 문항 및 신뢰도

변인	설문 문항	Cronbach's α
1. 우울	1-1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	.83
	1-2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	
	1-3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	
	1-4. 피곤감 기력이 저하됨	
	1-5. 식욕 저하 혹은 과식	
	1-6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나, 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌	
	1-7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	
	1-8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림. 또는 반대로 너무 초조하고 안절부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	
	1-9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 식으로든 스스로를 자해하는 생각들	
2. 양육 스트레스	2-1. 좋은 부모가 될 수 있을지 확신이 서지 않는다.	.89
	2-2. 아이를 잘 키울 수 있을지 자신이 없다.	
	2-3. 내가 부모 역할을 잘못하기 때문에 우리 아이가 다른 아이보다 뒤처지는 것 같은 기분이 들 때가 있다.	
	2-4. 아이로부터 도망치고 싶을 때가 있다.	
	2-5. 아이를 더 친근하고 따뜻하게 대해야 한다는 것이 어렵게 여겨진다.	
	2-6. 요즘은 육아정보가 다양하여 어떤 것을 선택해야할지 혼란스럽다.	
	2-7. 아이를 낳은 후 예전만큼 나의 생활이 즐겁지 않다.	
	2-8. 양육비용이 부담스럽다.	
	2-9. 아이가 정서적으로 불안정한 모습을 보이면 내 탓인거 같아 괴롭다.	
	2-10. 피곤할 때 아이가 놀아달라고 보채면 귀찮은 생각이 든다.	
3. 스마트 미디어 과의존	3-1. 스마트미디어 사용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	.90
	3-2. 스마트미디어 사용시간을 조절하는 것이 어렵다.	
	3-3. 적절한 스마트미디어 사용시간을 지키는 것이 어렵다.	
	3-4. 스마트미디어가 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	
	3-5. 스마트미디어 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	
	3-6. 스마트미디어를 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	
	3-7. 스마트미디어 사용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	
	3-8. 스마트미디어 사용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	
	3-9. 스마트미디어 사용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	
	3-10. 스마트미디어 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	

조모형을 설정하였다. 그 후 정규분포성 확인 및 적합도 분석을 통해 자료를 활용한 구조모형 분석으로 최종 모형을 도출하였다.

또한 본 연구에서는 매개효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 활용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다. 부트스트래핑은 표본을 반복적으로 재추출하여 간접효과의 신뢰구간을 추정하는 방법으로, 간접효과의 정규성 가정을 요구하지 않아 매개효과 검증에 널리 활용되고 있다. 간접효과의 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 매개효과가 유의한 것으로 해석하였다.

본 연구에서는 잠재변인의 측정 안정성을 확보하고 모형의 간명성을 유지하기 위하여 문항 꾸러미화(item parceling)를 실시하였다. 문항 꾸러미화는 표본 크기 대비 자유모수 수를 줄이고 모형 적합도 추정의 안정성을 높이기 위한 방법으로 선행 연구에서도 널리 활용되고 있다(Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002). 각 하위요인에 대해 확인적 요인분석을 통해 단일차원성을 확인한 후, 표준화 요인부하량을 기준으로 높은 문항과 낮은 문항이 균형을 이루도록 배분하는 방식(balanced parceling approach)을 적용하였다. 또한 각 하위요인은 단일차원성이 확인된 후 꾸러미화하였으며, 다차원 구조를 왜곡하지 않도록 동일 요인 내 문항만을 묶어 구성하였다. 이에 따라 각 잠재변인은 3개의 parcel로 구성되었으며, 해당 parcel을 잠재변인의 지표로 투입하였다.

III. 연구 결과

1. 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존의 관계

1) 기초통계와 측정 모형 분석 결과

본 연구에서는 영유아 어머니를 대상으로 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 간의 관계를 살펴보고 우울과 스마트미디어 과의존 간의 관계에서 양육 스트레스의 매개효과를 검증하고자 하였다. 구조방정식 모형의 미지수 추정을 위한 최대우도법에서 최소 표본 수는 200개 이상(Kline, 2023)이며 추정 모수치에 대한 5 ~ 10배의 표본 수가 제안된 바 있다(Bentler & Bonett, 1980). 따라서 본 연구의 1,489개 자료는 구조방정식 모형 분석의 적정 표본 수로 볼 수 있다. 본 연구에서 구조모형 측정 변인들의 기초통계 분석 결과로서 평균, 표준편차, 왜도, 첨도는 표 3과 같다.

영유아 어머니의 각 변인별 평균은 우울 1.48점, 양육 스트레스 2.45점, 스마트미디어 과의존은 1.79점의 보통 이하 수준으로 나타났다. 또한 West, Finch와 Curran (1995)의 기준에 따르면 왜도 절댓값 2 미만, 첨도 절댓값 7 미만에 해당되므로 정규분포의 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다. 변인 간 상관분석 결과에 따르면 표 4와 같이 .001 수준에서 모든 변인에서 상관관계가 유의하게 나타났다. 첫째, 우울과 양육 스트레스 간($r = .54, p < .001$) 정적 상관관계가 나타났다. 둘째,

표 3. 측정 변인의 기술통계 분석 결과

($N = 1,489$)

변인	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
우울(4점 만점)	1.48	.45	1.53	2.84
양육 스트레스(5점 만점)	2.45	.78	.22	-.46
스마트미디어 과의존(4점 만점)	1.79	.58	.49	-.54

표 4. 측정 변인의 상관분석 결과

($N = 1,489$)

변인	우울	양육 스트레스	스마트미디어 과의존
우울	1.00	-	-
양육 스트레스	.54***	1.00	-
스마트미디어 과의존	.26***	.37***	1.00

*** $p < .001$.

우울과 스마트미디어 과의존 간($r = .26, p < .001$) 정적 상관관계가 나타났다. 셋째, 양육 스트레스와 스마트미디어 과의존 간($r = .37, p < .001$) 정적 상관관계가 나타났다.

2) 연구 모형에 따른 분석 결과

측정모형의 타당성 검증을 위해 실시한 확인적 요인분석 결과는 표 5와 같다. 측정모형의 적합도는 $\chi^2 = 148.498(df = 24, p < .001)$, CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .059로 나타나 전반적으로 양호한 수준을 보였다. 각 잠재변인의 표준화 요인부하량은 .58 ~ .98범위로 모두 유의하였다($p < .001$). 또한 구성개념신뢰도(CR)는 .81 ~ .88 범위로 .70 이상이었으며, 평균분산추출(AVE)은 .59 ~ .69 범위로 .50 이상으로 나타나 수렴타당도가 확보되었다. 각 구성개념 간 상관계수 제공값이 AVE보다 낮아 판별타당도 역시 충족되었다.

구조방정식 모형 적합도는 적합도 지수와 χ^2 검증을 통한 공분산 구조모형 분석 절차에 따라 평가된다. 적합도 지수는 자료 수집을 거쳐 구성된 이론 모형의 설명력을 수치화한 것이며 표본 수와 추정 방법에 큰 민감성이 나타나지 않으며 모형 간명성(parsimony)을 반영한 것이어야 한다(배병렬, 2021). 본 연구에서는 일반적인 적합도 지수(Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009)로서 χ^2 , CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)이 활용되었다.

χ^2 값은 표본 수가 100개 이하인 경우 귀무가설이

채택되고, 200개 이상인 경우 귀무가설이 기각되어 큰 민감성을 나타내는 것으로 보고되었다(강병서, 조철호, 2005). 본 연구에서는 1,489개의 충분한 표본 수를 확보하였으며 이론적 근거에 따라 설정된 연구모형을 통해 χ^2 과 p값이 모형 적합도 판단에 심각한 영향을 미치지 않는다고 보았다. 또한 표본 수에 큰 민감성을 보이지 않는 적합도 지수인 CFI와 더불어 모형 간명성을 반영하는 적합도 지수(Hair et al., 2009)로 권장되는 TLI와 RMSEA를 활용하였다. 모형 적합도 분석 결과에 따르면 표 5와 같이 RMSEA가 .08 이하이고, 상대적합도 지수 CFI와 TLI가 .90 이상으로 나타나 적합한 것으로 볼 수 있다(홍세희, 2000). 본 연구에서는 구조모형의 적합도가 측정모형과 동일한 수준으로 나타나 이론적 구조가 자료에 적절히 부합함을 확인하였다. 본 연구에서 구조모형의 표준화 경로계수는 그림 2와 같다.

또한 구조모형의 계수 추정치 표준화 계수, 표준오차, 검정통계량은 표 6과 같다. 첫째, 영유아 어머니의 우울은 양육 스트레스($\beta = .86$)에 유의한 정적 영향을 보였다($t = 20.37, p < .001$). 둘째, 영유아 어머니의 우울은 스마트미디어 과의존($\beta = .06$)에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($t = 1.35, p > .05$). 셋째, 영유아 어머니의 양육 스트레스는 스마트미디어 과의존($\beta = .32$)에 유의한 정적 영향을 보였다($t = 8.71, p < .001$).

2. 영유아 어머니의 우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 영향에서 양육 스트레스의 매개효과

본 연구에서는 영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 과의존 간 양육 스트레스의 매개효과를 분석하고자 하였다. 이에 따라 양육 스트레스를 매개로 하여 간접

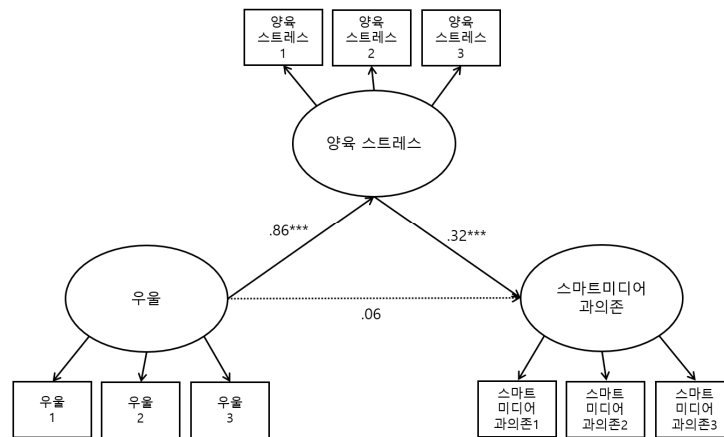
표 5. 측정모형의 확인적 요인분석 결과 (N = 1,489)

변인		λ	CR	AVE
우울	→ 우울1	.85		
	→ 우울2	.82	.81	.59
	→ 우울3	.62		
양육 스트레스	→ 양육 스트레스1	.79		
	→ 양육 스트레스2	.85	.87	.69
	→ 양육 스트레스3	.85		
스마트미디어 과의존	→ 스마트미디어 과의존1	.71		
	→ 스마트미디어 과의존2	.98	.81	.60
	→ 스마트미디어 과의존3	.58		

표 6. 모형 적합도 분석 결과 (N = 1,489)

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
구조모형	148.498***	24	.980	.970	.059
기준			.90 이상	.90 이상	.08 이하

*** $p < .001$.



*** $p < .001$.

그림 2. 구조모형의 표준화 경로계수

효과 검증을 위한 부트스트래핑을 시행하였다. 부트스트래핑을 통해 경험적 모수 분포 생성을 분석하고 비정상분포 자료 및 간접 효과의 비정규성 문제에서 벗어날 수 있다(김계수, 2017). 신뢰구간의 안정성 확보를 위해 부트스트래핑 5,000회를 거쳐 95% 신뢰구간에서 표본 반복 추출을 통해 매개효과를 분석하고자 회귀계수의 하한값, 상한값을 확인하였다. 신뢰구간 내 0의 값이 포함되지 않는 경우 영가설이 기각되어 간접 효과로서 유의한 매개효과가 나타나는 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 표 7과 같이 양육 스트레스의 매개효과 분석 결과가 나타났다. 부트스트래핑으로 매개효과를 분석한 결과에 따르면 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스를 매개로 스마트미디어 과의존에 미치는 간접 효과의 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로(.22 ~ .34) 영가설이 기각되어 매개효과가 유의한 것으로 나

타났다($ab = .28, p = .000$). 이와 같은 결과를 통해 우울이 양육 스트레스를 매개로 하여 스마트미디어 과의존에 간접적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 총효과와 직접효과, 우울과 스마트미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스의 간접효과와 설명된 분산비율(Squared Multiple Correlations; SMC)은 표 8과 같다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존의 관계를 규명하고 양육 스트레스의 매개효과를 분석하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

표 7. 구조 모형 계수 추정치

($N = 1,489$)

경로	표준화계수	표준오차	t
1. 우울 → 양육 스트레스	.86	.04	20.37***
2. 우울 → 스마트미디어 과의존	.06	.05	1.35
3. 양육 스트레스 → 스마트미디어 과의존	.32	.04	8.71***

*** $p < .001$.

표 8. 양육 스트레스의 매개효과

($N = 1,489$)

매개경로	비표준화 간접효과 크기	95% b-c 신뢰구간	p
우울 → 양육 스트레스 → 스마트미디어 과의존	.28	(.22 ~ .34)	$p = .000$

표 9. 우울의 총효과, 직접효과 및 양육 스트레스의 매개효과

(N = 1,489)

총효과	간접효과(매개효과)	직접효과	SMC
.34	.28	.06	.40

*** $p < .001$.

첫째, 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트 미디어 과의존의 관계를 살펴보면, 우선 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스에 유의한 정적 영향을 보였다. 영유아 어머니가 우울을 크게 느낄수록 양육 스트레스를 크게 받는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 양육 스트레스에 우울이 큰 영향을 미치는 것으로 보고한 선행 연구(권순보, 2024; 이희연 등, 2018; 한준아 등, 2014; 허경화, 2025)와 동일한 맥락으로 볼 수 있다. 다음으로 영유아 어머니의 우울은 스마트 미디어 과의존에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 영유아 어머니의 우울과 스마트 미디어 과의존 간 정적 상관관계에도 불구하고, 우울이 스마트 미디어 과의존에 미치는 직접 효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 영유아 어머니의 우울과 스마트 미디어 중독 경향성의 정적 관련성을 보고한 선행 연구(박남심 등, 2017; 이주연, 황미진, 2020)와는 동일한 맥락이지만, 고우울 수준 영유아 어머니의 스마트 미디어 중독의 높은 경향성을 보고한 연구(최윤희, 하은혜, 2022)와는 차이를 보이는 결과이다. 이와 같은 차이는 본 연구의 대상이 우울, 스마트 미디어 과의존 수준이 비교적 낮은 일반적인 영유아 어머니 집단으로 구성되었다는 점과 관련이 있을 가능성이 있다. 즉 우울 수준이 위험한 수준에 이르지 않은 경우에는 스마트 미디어에 대한 과의존으로 직접 연결되기 보다는, 양육 스트레스와 같은 매개 요인의 역할이 더 중요하게 작용할 가능성을 시사한다.

또한 영유아 어머니의 양육 스트레스가 스마트 미디어 과의존에 유의한 정적 영향을 보였다. 영유아 어머니가 양육 스트레스를 크게 받을수록 스마트 미디어에 과의존하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 양육 스트레스가 반드시 스마트 미디어 의존으로 연결되는 것은 아니라는 연구 결과(강민주, 심혜원, 2020)와는

차이를 보인다. 하지만 영아기 어머니의 양육 스트레스와 스마트 미디어 중독 경향성의 관계를 검증한 이은영과 이영애의 연구(2018)와 유사한 결과로 볼 수 있다. 이들의 연구에서는 영아기 어머니의 양육 스트레스가 스마트 미디어 중독 경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 어머니의 양육 스트레스와 스마트 미디어 중독 경향성 간의 관계에서 회복탄력성과 배우자의 양육지원의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 최근 영아 어머니의 양육 스트레스와 스마트 미디어 과의존의 관계에서 사회적 지원의 매개효과를 탐색한 조윤주의 연구(2025) 결과에 따르면 영아 어머니의 양육 스트레스와 스마트 미디어 과의존은 정적 상관관계이고, 사회적 지원과 스마트 미디어 과의존은 부정적 상관관계인 것으로 나타났다. 그리고 영아 어머니의 스마트 미디어 과의존을 설명하는 유의한 변수에 양육 스트레스와 사회적 지원이 있었고, 양육 스트레스의 영향력이 가장 큰 것으로 밝혀져, 연구 결과를 바탕으로 양육 스트레스 경감 방안 마련, 스마트 기기의 효율적 사용, 사회적 지원의 제공 확대를 제안하였다. 본 연구는 선행 연구와 달리 영유아 어머니의 양육 스트레스가 스마트 미디어 과의존에 미치는 직접 효과를 검증하였다는 의의가 있다.

둘째, 영유아 어머니의 우울과 스마트 미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 영유아 어머니의 우울이 스마트 미디어 과의존에 영향을 미치는데 있어 양육 스트레스의 간접효과가 있는 것으로 볼 수 있다. 본 연구는 영유아 어머니의 우울과 스마트 미디어 과의존의 관계에 대한 선행 연구(박남심 등, 2017; 이주연, 황미진, 2020; 최윤희, 하은혜, 2022)에서 더 나아가 이들 관계에서 영유아 어머니의 양육 스트레스의 매개효과를 검증하였다는 의의가 있다. 기존의 관련 연구에서는 영유아 어

머니의 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 간의 관계를 각각 분리해서 탐색한 반면(김성현, 2022; 이주연, 황미진, 2020; 허경화, 2025), 본 연구에서는 세 변인 간의 영향 관계를 탐색하고 영유아 어머니의 우울이 직접 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 것이 아니라 양육 스트레스를 통해 스마트미디어 과의존에 영향을 미친다는 관계성을 확인하였다는 점에서 선행 연구와 차별성을 가진다.

본 연구에서 주목할 점은 상관분석에서는 영유아 어머니의 우울과 스마트미디어 과의존 간 유의한 정적 상관이 확인되었으나, 구조방정식 모형에서는 우울이 스마트미디어 과의존에 미치는 직접효과가 통계적으로 유의하지 않았다는 점이다. 이는 두 변인 간 관련성이 존재하지 않음을 의미하는 것이 아니라, 우울이 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 과정에서 양육 스트레스가 핵심적인 매개 역할을 수행함을 시사한다. 본 연구 결과는 양육 스트레스를 통제할 경우 우울의 직접 효과가 소거된다는 점에서, 우울이 스마트미디어 과의존에 직접적으로 작용하기보다는 양육 과정에서 경험되는 스트레스를 증폭시키고, 이러한 스트레스가 스마트미디어 과의존으로 이어지는 간접 경로가 보다 핵심적임을 보여준다.

이는 우울을 단독 요인으로 스마트미디어 과의존을 설명하기보다는, 우울이 일상적 양육 부담을 통해 행동적 대처 양식에 영향을 미치는 정서-스트레스-행동의 과정적 구조로 이해할 필요성을 시사한다. 이러한 결과는 우울과 스마트미디어 과의존 간의 정적 관련성을 보고한 선행 연구의 결과를 부정하는 것이 아니라, 그 관계가 어떠한 경로를 통해 작동하는지를 보다 정교하게 설명한다는 점에서 이론적 확장을 제공한다. 나아가 본 연구 결과는 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존 예방을 위해 우울 증상 자체에 대한 개입뿐 아니라, 우울로 인해 증폭되는 양육 스트레스를 완화하는 중재가 핵심적인 개입 지점이 될 수 있음을 시사한다.

본 연구를 통해 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스를 매개로 스마트미디어 과의존에 간접적으로 영향을 미치는 구조적 관계가 검증되었다. 이러한 결과

를 바탕으로 영유아 어머니의 정서적 안정을 지원하기 위한 실천적, 정책적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스를 감소시키기 위해 가족 내 지원과 사회적 지원이 동시에 요구된다. 가족의 지지와 관심뿐만 아니라 사회적으로 아버지가 육아에 시간을 할애할 수 있는 제도적 지원이 확대되어야 한다(오수정, 2025). 교육·보건·복지 분야의 융합된 정책 차원에서 영유아 어머니의 우울 및 양육 스트레스 완화를 위한 정신건강 지원책 강화가 필요하다. 예컨대 양육 상담, 심리검사, 휴식 지원, 부모 그룹 운영 등을 통해 양육자가 자신의 정서와 스트레스를 관리할 수 있도록 해야 한다. 또한 교육부나 미디어 관련 기관, 지역사회 및 학교 수준에서는 가정 내 스마트미디어 사용 실태 및 부모 스트레스와 정서 상태와의 관계를 반영한 종합적인 예방 정책을 수립할 필요가 있다. 또한 출산 전후 보건소, 어린이집과 유치원 등에서 영유아 어머니에 대한 우울, 양육 스트레스, 스마트미디어 과의존 진단 및 예방, 관리 프로그램이 체계적으로 운영될 필요가 있다. 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스는 개인적인 노력으로 극복해야 하는 문제가 아니라 가족과 사회라는 지지망을 구축하고 단계별로 체계적이고 종합적인 지원과 지속적인 관리가 필요한 어려움으로 볼 필요가 있다(김영미, 2024; 박남심 등, 2017).

둘째, 양육지원 프로그램 및 상담 현장에서 영유아 어머니의 우울 증상, 정서 및 스트레스 상태에 대한 조기 선별 및 개입이 이루어져야 한다. 양육 스트레스를 낮추기 위한 지원 체계로서 정서적 피로 회복, 양육 부담 경감, 가족 내 역할 분담 및 휴식 시간 확보 등을 통해 스마트미디어 과의존으로 이어지는 경로를 차단할 수 있다. 또한 장기적으로 부모 우울 및 양육 스트레스 관련 데이터 모니터 시스템을 구축하여, 스마트미디어 과의존 위험 가정에 대한 조기 개입 및 리스크 관리가 가능하도록 해야 한다. 영유아 어머니의 우울과 양육 스트레스 관리를 지원하기 위한 교육프로그램도 개발·운영될 필요가 있다. 구체적인 예로 마음챙김(강민주, 심혜원, 2020), Zoom을 활용한 비대면 문

학치료기반 부모교육 프로그램(김성범, 2021), 분석심리학에 기반을 둔 집단성인놀이치료 프로그램(노경희, 한유진, 이행숙, 2023), 임파워먼트 프로그램(신영희, 임정희, 김가은, 2018), 미술치료(김현지, 이은주, 2017) 등이 영유아 어머니의 우울, 양육 스트레스 관리에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이다.

본 연구에서는 영유아 어머니의 우울이 양육 스트레스에 영향을 미치고, 양육 스트레스가 스마트미디어 과의존에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 특히 우울과 스마트미디어 과의존의 관계에서 양육 스트레스의 매개효과를 검증하였다는 데 의의가 있다. 하지만 본 연구의 대상은 영유아 어머니에 한정되었으며, 특히 연구 대상 어머니들의 스마트미디어 과의존, 우울, 양육 스트레스 수준이 전반적으로 낮은 비교적 정서적으로 건강한 집단을 중심으로 분석이 이루어졌다. 이로 인해 본 연구의 결과는 고우울 어머니 집단이나 스마트미디어 중독 집단을 대상으로 한 연구 결과와는 차이가 있을 수 있으며, 연구 결과의 해석과 일반화에는 제한이 있다. 또한, 자기 보고식 설문조사를 통한 자료 수집으로 인해 다소 방어적 응답이 나타났을 가능성이 있어, 응답 결과의 객관성을 보장하기 어려운 한계가 있다. 이러한 한계를 고려하여 향후 영유아 어머니뿐만 아니라 또는 아버지, 조부모 등을 연구 대상으로 확대하고 우울, 양육 스트레스 등의 정서적 경험 및 변화의 심층적 맥락을 분석하기 위한 질적 연구도 추가 수행할 수 있을 것이다. 본 연구는 단면자료 활용으로 변수 간 시간적 선후 관계와 인과적 방향을 명확히 확인하는 것이 제한된다. 추후 연구에서는 종단자료 분석 또는 반복 측정 설계를 통해 변인의 시간에 따른 변화 궤적과 인과적 경로를 검증할 필요가 있다. 또한 본 연구는 구조방정식 모형 설정 과정에서 이론적 타당성을 기반으로 주요 변수를 포함하였으나, 잠재 변수 간 모든 가능한 경로를 반영하지 못했다는 모형 설정의 제약이 존재한다. 연구 모형에 포함되지 않은 요인들이 결과 변수에 영향을 미쳤을 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 향후 본 연구에 포함되지 않은 요인에 대한 탐색과 더불어 포괄적 모형 검증을 위해 경쟁모

형이나 대안모형에 대한 추가 검토가 필요하다. 본 연구에서 다루었던 양육 스트레스의 매개효과 외에 조절효과 혹은 다중매개모형에 대한 분석도 가능할 것이며, 종단연구나 실험연구를 통해 변인 간 인과관계 및 개입 가능성을 검증해 볼 필요가 있다. 영유아 어머니의 스마트미디어 과의존을 사회적 미디어 이용, 스마트미디어 과의존, 게임과 몰입 등으로 세분화하여 정서 변인과의 관계를 비교하는 연구도 요구된다.

참고문헌

- 강민주, 심혜원 (2020). 양육 스트레스가 스마트폰 중독경향성에 미치는 영향에서 결혼만족도와 마음챙김의 매개효과: 영아기 자녀를 둔 어머니를 중심으로. *영유아아동정신건강연구*, 13(2), 23-50.
<https://doi.org/10.47801/KJIMH.13.2.2>
- 강병서, 조철호 (2005). SPSS와 AMOS 활용 연구조사방법론. 서울: 무역경영사.
- 김계수 (2017). 잠재성장모델링과 구조방정식모형 분석. 서울: 한나래아카데미.
- 김기현, 강희경 (1997). 양육 스트레스 척도의 개발. *대한가정학회지*, 35(5), 141-150.
- 김민석, 문형준 (2015). 유아의 스마트폰 사용실태 분석 및 부모 관련 변인 연구. *인간발달연구*, 22(1), 77-99.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2015.22.1.77>
- 김성범 (2021). Zoom 을 활용한 실시간 비대면 문학치료기반 부모교육이 ADHD 아동을 둔 어머니의 양육 스트레스와 부모효능감 및 우울에 미치는 영향. *특수교육재활과학연구*, 60(4).
<http://doi.org/10.23944/Jsers.2021.12.60.4.5>
- 김성현 (2022). 코로나 19 시기 영유아 어머니의 양육 스트레스와 양육 불안이 스마트미디어 의존에 미치는 영향. *안전문화연구*, 15, 237-254.
<http://doi.org/10.52902/kjsc.2022.15.237>
- 김영미 (2024). 어머니 우울의 발달궤적과 예측요인: 성장혼합모형을 이용한 종단분석. *열린부모교육연구*, 16(2), 1-14. <https://doi.org/10.36431/JPE.16.2.1>
- 김윤희, 김현경 (2022). 생애 초기 어머니 우울이 아동기 문제행동에 미치는 종단적 영향: 한국 및 미국 비교연구. *한국아동학회 학술발표논문집*, 86-86.
- 김현지, 이은주 (2017). 영·유아 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 감소와 우울 감소를 위한 미술치료 단일사례연구. *한국예술치료학회지*, 17(2), 1-16.
<https://doi.org/10.18253/kart.2017.17.2.01>

- 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원. (2024). 2024 스마트폰 과의존 실태조사(NIA VIII-RBE-C-24021). 대구: 한국지능정보사회진흥원.
- 권순보 (2024). 기계학습을 통한 양육 스트레스 관련 변수 탐색. *육아정책연구*, 18(3), 53-73.
<https://doi.org/10.5718/kcep.2024.18.3.53>
- 노경희, 한유진, 이행숙 (2023). 분석심리학적 집단성인놀이치료 프로그램이 영유아기 자녀를 둔 어머니의 우울, 불안 및 양육 스트레스에 미치는 효과. *한국예술치료학회지*, 23(1), 45-63.
<https://doi.org/10.18253/kart.2023.23.1.03>
- 박남심, 송승민, 박보경, 김정은, 변유정 (2017). 어머니의 우울과 거부-방임 양육행동 간의 관계에서 스마트미디어 중독 경향성의 매개효과. *한국보육지원학회지*, 13(5), 1-19. <https://doi.org/10.14698/jkce.2017.13.05.001>
- 박정아, 현은자 (2018). 유아의 스마트미디어 과의존, 유아의 공격성, 어머니의 양육 스트레스, 어머니의 스마트미디어 중독경향성의 구조적 관계 분석. *어린이문학교육연구*, 19(2), 219-248.
<https://doi.org/10.22154/JCLE.19.2.9>
- 박진아, 이경숙, 전연진 (2014). 0-3세 영유아 어머니의 인터넷 중독에 영향을 미치는 어머니의 정신건강, 양육 스트레스, 모-자녀관계 및 자녀의 기질과 행동문제. *한국심리학회지: 여성*, 19(1), 55-70.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2014.19.1.003>
- 배병렬 (2021). AMOS 27 구조방정식모델링. 서울: 청람.
- 신영희, 임정희, 김가은 (2018). 신생아집중치료실 입원 미술아 어머니를 위한 임파워먼트 프로그램이 스트레스, 불안, 우울 및 양육자신감에 미치는 효과. *Child Health Nursing Research*, 24(2), 252-261.
<https://doi.org/10.4094/chnr.2018.24.2.252>
- 안혜진 (2018). 잠재성장모형을 활용한 어머니의 양육 스트레스 및 우울과 유아의 문제행동 간의 종단적 관계연구. *학습자중심교과교육연구*, 18(10), 931-951.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.10.931>
- 오수정 (2025). 어머니의 스마트미디어 과의존이 양육 스트레스를 매개로 어머니의 영아 발달 지원 행동에 미치는 영향: 아버지의 양육참여 및 사회적 지원의 이중 조절 효과. *한국생활과학회 학술대회논문집*, 129-130.
- 유지희 (2024). 부모와 아동의 스마트미디어 과의존이 사이버블링 가해행동에 미치는 영향: 폭력허용도의 매개효과. *한국융합과학회지*, 13(8), 167-180.
<https://doi.org/10.24826/KSCS.13.8.10>
- 육아정책연구소. (2025. 8. 10). 한국 영유아 교육·보육 패널 기초조사 I ~ 2차년도 본조사 사용자 지침서. https://panel.kicce.re.kr/kececp/board/view.do?menu_idx=50&board_idx=50996&manage_idx=154&old_menu_idx=0&old_manage_idx=0&old_board_idx=0&group_depth=0&parent_idx=0&group_idx=0&group_idx=0
- up_ord=0&viewMode=NORMAL&authKey=&search_type=title&search_text=&rowCount=10&viewPage=1에서 2025년 8월 25일 인출
- 윤정민, 홍정순 (2019). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 스마트미디어 중독의 관계에서 다차원적경험회피의 매개효과. *열린부모교육연구*, 11(3), 151-174.
<https://doi.org/10.36431/JPE.11.3.8>
- 이아름, 정정희 (2021). 어머니 양육 스트레스와 유아 문제행동의 관계에서 어머니 우울의 종단적 매개효과. *열린 유아교육연구*, 26(3), 37-62.
<https://doi.org/10.20437/KOAECE26-3-02>
- 이은영, 이영애 (2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 스마트미디어 중독경향성의 관계에서 회복탄력성과 배우자 양육지원의 조절효과. *한국놀이치료학회지*, 21(1), 125-151.
<https://doi.org/10.17641/KAPT.21.1.7>
- 이주연, 황미진 (2020). 모의 우울과 양육 스트레스가 모·자의 스마트미디어 과의존을 통해 자녀의 외현화 문제행동에 미치는 영향. *상담학연구*, 21(5), 339-356.
<https://doi.org/10.15703/kjc.21.5.202010.339>
- 이주영 (2025). 중학생이 지각하는 부모의 긍정 양육태도와 스마트미디어 과의존의 관계에서 자아존중감의 매개효과. *한국융합과학회지*, 14(5), 323-336.
<https://doi.org/10.24826/KSCS.14.5.19>
- 이희연, 김경숙, 이미나 (2018). 어머니의 우울수준이 양육 행동에 미치는 영향: 양육 스트레스의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(14), 109-126.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.109>
- 조윤주 (2025). 영아 어머니의 양육 스트레스와 스마트미디어 과의존의 관계: 사회적 지원의 매개 효과. *가족과 문화*, 37(3), 97-117.
<https://doi.org/10.21478/family.37.3.202509.004>
- 최윤희, 하은혜 (2022). 어머니의 우울 증상이 유아의 스마트미디어 과의존에 미치는 영향: 어머니의 스마트미디어 중독경향성과 스마트미디어 중재의 순차매개효과. *정서·행동장애연구*, 38(4), 265-288.
<https://doi.org/10.33770/JEBD.38.4.12>
- 탁하연, 조규판 (2019). 어머니의 우울 및 양육 스트레스와 아동의 공격성 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(22), 207-226.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.22.207>
- 한국지능정보사회진흥원. (2016). 2016년 정보문화포럼 정책연구보고서(NIA V-RER-B-16007). 대구: 한국지능정보사회진흥원.
- 한준아, 김지현, 조윤주 (2014). 유아의 성, 연령, 기질, 어머니의 취업 여부와 우울이 어머니의 양육 스트레스에 미치는 영향. *아동과 권리*, 18(4), 525-544.
- 허경화 (2025). 첫째 자녀를 양육하는 영아기 부모 양육 스트레스의 예측요인 분석-설명가능 AI (XAI) 를 적용

- 하여. 한국가족복지학, 72(3), 39-71.
<https://doi.org/10.16975/kjfs.2025.72.3.39>
- 현은자, 박은미, 조메리명희, 김태영 (2013). 어머니의 스마트폰미디어중독 수준 및 우울 점수와 유아의 문제행동과의 관계. 유아교육연구, 33(5), 181-205.
<https://doi.org/10.18023/kjece.2013.33.5.008>
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. Korean Journal of Clinical Psychology, 19(1), 161-177.
- 홍예지 (2025). 어머니의 우울과 유아의 사회적 위축 간의 관계에서 어머니의 스마트미디어 사용시간과 어머니의 유아 간 의사소통의 순차매개효과. 영유아아동정신건강연구, 18(1), 1-20.
<https://doi.org/10.47801/KJIMH.18.1.1>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Goodman, S. H., & Tully, E. (2006). *Depression in women who are mothers. Women and depression: A handbook for the social, behavioral, and biomedical sciences* (pp. 241-280). New York: Cambridge University Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis* (7th ed.). UK, London: Pearson Education.
- Han, C., Jo, S. A., Kwak, J. H., Pae, C. U., Steffens, D., Jo, I., & Park, M. H. (2008). Validation of the patient health questionnaire-9 korean version in the elderly population: The ansan geriatric study. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 218-223.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.08.006>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613.
<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 151-173.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31-38.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.013>
- Wolfers, L. N., Utz, S., Wendt, R., & Honecker, J. (2023). Conditionally helpful? The influence of person-, situation-, and device-specific factors on maternal smartphone use for stress coping and on coping effectiveness. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3), Article 1.
<https://doi.org/10.5817/CP2023-3-1>