대학생들과 일반인들의 스마트폰 중독실태 분석

Analsis of university students & civilians' smartphone addiction

황 의 철
광주여자대학교

Hwang Eui-Chul
Kwangju Women's University

요약

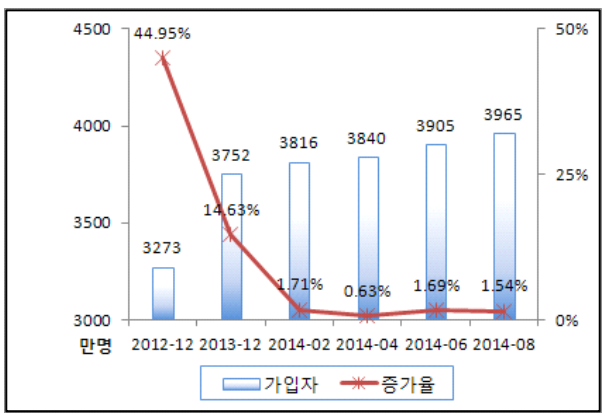
국내 스마트폰 가입자는 2014년 8월말 3965만을 넘어서고 있으며, 문제는 과도한 스마트폰 사용에 따른 중독현상이다. 스마트폰에 익숙해져 있는 생활속에서 대학생들과 일반인들은 얼마나 스마트폰에 중독되어 있을까에 대한 연구이다. 2012년 한국정보화진흥원의 '스마트폰 중독실태보고서'에 따르면, 스마트폰에 중독된 사용자 비중은 8.4%다. 여기에 여자대학생 218명의 스마트폰 중독실태조사에서는 11.2%를 넘어 일반인에 비해 훨씬 중독결과로 매우 심각한 상태이다. 스마트폰 과다 사용위험을 깨닫고 사용자 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 한다.

I. 서론

1. 스마트폰 보급 현황

급격한 정보화와 스마트폰 보급의 확대로 인하여 스마트폰 과다사용으로 인한 정보화 역기능 현상이 심화되어 개인의 건강 및 사회문제로 부각됨에 따라 이에 대한 예방 및 대응의 필요성이 증대되었다.

한국 소비자의 스마트폰 보급률은 73%로 2년 전의 27%에 비해 3배 가까이 늘어났다. 이는 구글의 이번 조사 대상 2014년 8월말 3985만명으로 스마트폰 보급률이 세계1위이다.



▶▶ 그림 1 스마트폰 가입자 및 증가율

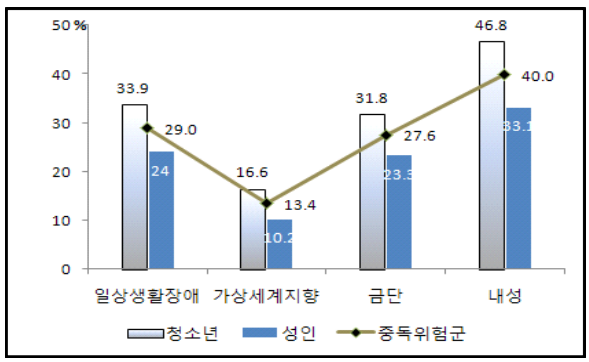
출처 : 미래창조과학부(2014.8) 재구성

2011.12~2012.12, 2012.12~2013.12의 각각 1년동안 스마트폰 가입 증가율은 44.95%, 14.63%로 급격한 감소를 하였다. 2013.12~2014.8월 기간동안은 2개월간씩 증가율은 각각 1.71%, 0.63%, 1.69%, 1.54%이었다[1].

2. 스마폰 사용 중독

스마트폰 사용량에서도 82%가 매일 이용하며, 응답자의 50%는 최근 6개월간 스마트폰에서 인터넷을 사용한 시간이 증가했다. 외출할 때에도 스마트폰을 휴대 및 스마트폰에서 매일 검색을 한다는 응답자의 비율도 각각 63%와 72%에 달했다[2].

스마트폰 중독은 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활의 장애가 유발되는 상태를 말한다. 스마트폰중독에 대한 고위험, 잠재적위험, 일반사용자군으로 분류, 이 중 고위험과 잠재적위험을 스마트폰중독으로 구분한다. 최근 모바일 시장이 급속도로 확장되고 있는데 가운데 인터넷 중독보다 두 배 정도 중독성이 강하고, 컴퓨터보다 접근성이 뛰어난 스마트폰이 빠르게 보급되고 있다. 청소년의 스마트폰 중독 위험군이 25.5%로 성인 8.9%보다 2.9배 높게 나타났다. 청소년 스마트폰 중독위험군의 경우 2011년 11.4%, 2012년 18.4%, 2013년 25.5%로 매년 상승하였으며, 남자대학생 20.3%, 여자대학생 14.8%이었다[3].



▶▶ 그림 2 연령별 스마트폰 중독특성

출처: 미래창조과학부, 한국정보화진흥원(2014.3) 재구성

스마트폰중독 유형별로 '온라인게임(스마트폰, 테블릿PC 등)'에 대한 응답을 살펴보면, 스마트폰 중독자위험군이 72.8%로 일반사용자군(53.1%)보다 19.7%p 차이로 높았다.

Ⅱ. 본론

1. 스마폰의 사용의 순·역기능

스마트폰(smartphone)은 휴대폰 기능에 인터넷 기능 등의 데이터 통신 기능을 통합시킨 것으로 접근의 용이성, 상호 작용성, 즉시성이라는 장점이 있어 인간곁에 24시간 붙어있는 기기로 개인에게 최적화한 콘텐츠와 서비스를 제공해주는 반면, 사생활침해, 보안문제, 해킹, 기억력·집중력 감소 등 다양한 형태의 역기능과 부작용이 발생하고 있다.

그 중 가장 큰 문제로 대두되는 것이 바로 '스마트폰 중독'현상이라고 할 수 있다. 스마트폰 중독이란 스마트폰의 과도한 사용으로 인한 신체, 심리, 사회적 면에서 적응하지 못하며, 스마트폰에 지나치게 의존하거나 집착하며, 스마트폰 사용을 중단했을 때 느끼는 불안한 상태를 의미한다.

청소년기의 스마트폰 중독은 학업에 집중할 수 없을 뿐만 아니라 가족과의 소통부족, 통신비 과다, 목디스크, 거북목증후군, 긴장성두통 등 신종 디지털 질환, 디지털 치매[2] 문제를 보이는 등 부정적인 문제를 야기한다.

2. 대학생과 일반인들의 스마트폰 중독 현황

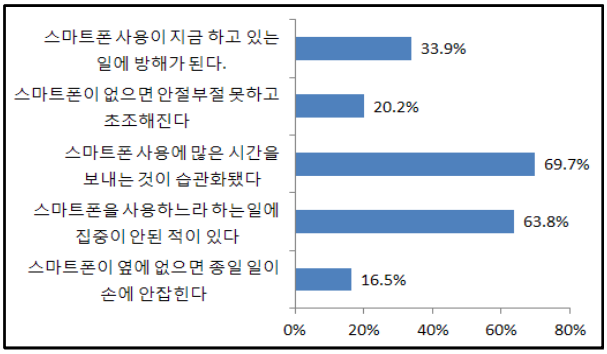
'고위험 사용자군'은 스마트폰 중독 가능성이 매우 높으므로 관련기관의 전문적 지원과 도움이 요청된다. 2012년 한국정보화진흥원의 '스마트폰 중독 실태 보고서'에서, 스마트폰에 중독된 사용자 비중은 8.4%다. 인터넷 중독률 7.7%보다 높다. 스마트폰의 통화 기능은 점점 축소되고 있다. 스마트폰을 통한 메신저·게임·인터넷 사용 비율(41%)이 통화한 비율(34%)을 앞질렀다(정보통신정책연구원 조사). 특별한 이유 없이 습관적으로 스마트폰을 확인하기 때문이다[4].

K-여자대학생 218명을 대상으로 2014년 5월19일~23일 기간에 '스마트폰 사용실태'의 스마트폰 중독실태 설문을 하였다. 15문항의 설문에서 매우그렇다(4점), 그렇다(3점), 그렇지 않다(2점), 전혀그렇지 않다(1점) 점수를 합산하여 총점이 44점이면 '고위험 사용자군', 40~43점이면 '잠재적 위험 사용자군'(한국정보화진흥원 자료 참고)으로 분석을 하였다.

일반인	8.4%
대학생	11.2%
고등학교 1학년	2.11%
중학교 1학년	2.36%
초등학교 4학년	0.34%

▶▶ 그림 3 초·중·고·대·일반인 스마트폰 중독현황

출처 : 서울시교육청(2012, 서울지역 30만명 대상조사)
한국교직원신문(2014.5.26.), 대학교(216명 대상조사) 재구성



▶▶ 그림 4. 대학생의 스마트폰 사용실태 결과

그 결과 '고위험 사용자군'은 11.2%, '잠재적 위험 사용자군'은 8.9%로 '잠재적 위험 사용자군'이상 사용자가 20%가 넘게 조사되었다.

[그림 4]는 설문 15문항 중 11문항~15문항에서 '그렇다', '매우그렇다'를 선택한 여자대학생들의 결과로써 스마트폰 사용에 많은시간을 보내는 습관과 집중이 안된다는 답변이 60%가 넘었고, 스마트폰이 옆에 없으면 종일 일이 손에 안잡힌다는 대답도 16.5%나 되었다.

Ⅲ. 결론

대학생들의 스마트폰 사용이 일반인보다 많아지며 스마트폰 중독도 증가하고 있는 실정으로 나타났다. 스마트폰이 전화, 카메라, 내비게이션 멀티태스킹 기능, 문자, 카카오톡, 게임, 사물인터넷 기능으로 스마트홈 제어, 전등온/오프 제어, 비닐하우스 온·습도제어 등 진화의 속도가 빨라질수록 청소년들의 스마트폰 중독이 급격히 증가하고 있으며, 특히 고학년이 될수록 중독 성향이 심화되는 경향이 있는 만큼 가정과 학교에서 건강한 스마트폰 이용을 위한 관심과 지도가 필요하다.

'스마트폰이 똑똑해질수록 사람은 더 멍청해진다.'는 말도 있다. 500자리의 숫자를 단 한 번 듣고 기억해내 암기력 부문에서 세계 기네스 기록을 보유하고 있는 이스라엘의 에란 카츠의 말이다. 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 사용이 보편화되면서 우리의 기억력은 점점 퇴화하고 있다[6].

스마트폰 중독을 줄이는 방법으로 메신저를 몰아서 확인하다던지 스마트폰 사용금지 구역·시간대를 정하고, 스마트폰 사용시간을 관리하는 앱 등을 활용하는 것도 방법일 것이다.

▌참 고 문 헌▐

[1] 미래창조과학부, 무선통신가입자통계, 2014.8.
[2] 경기일보, '스마트폰 순기능 살리고 역기능 줄여야', 2014.3.26.
[3] 미래창조과학부, 한국정보화진흥원, 2014.3.
[4] 베타뉴스, '청소년 24만명 스마트폰 중독 위험군에 속한 것으로 나타나', 2013.7.3.
[5] 한국교직원신문, '스마트폰에 뺏긴 당신의 기억력 안녕하십니까', 2014.5.26.