

대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구

고기숙*, 이면재**, 김영은***

요약

본 연구의 목적은 대학생의 스마트폰 중독의 문제를 예방하고, 또 이를 개입하기 위한 기초자료를 제공하고자, 현상학적 연구 방법을 사용하여, 대학생들이 스마트폰을 사용하면서 겪은 다양한 경험의 “의미”와 “본질”을 파악하고자 하였다.

본 연구의 참여자들은 C시에 있는 대학에 재학 중인 총 9명의 대학생들이며, 심층 인터뷰 기간은 2012년 6월 초부터 2012년 7월말이었으며, 자료는 Colaizzi의 현상학적 연구방법에 따라 분석되었다.

자료분석 결과, 40개의 주제, 5개의 주제군이 도출되었으며, 1. 관계와 소통을 위한 몸부림(무방비 상태로 인터넷에 자기 개방하기, 인터넷상에서 위로받고 싶음, 마음의 상처와 불신), 2. 과다사용 및 통제력 상실(컴퓨터보다 스마트폰을 주로 사용, 과몰입·과다사용·습관화, 통제력 저하), 3. 심리적 부적응(과도한 애착과 의존, 분리불안, 집착, 인내력 저하), 4. 일상생활 위협(우선순위 변동, 독립적 일상생활기능 퇴행, 불규칙적 생활 및 건강문제 발생, 무료 메신저 피해, 학업에 지장 초래), 5. 회복의 가능성 엿보기(갈등과 회의, 사람들 간 소통의 중요성, 절제 의지, 회복의 여지) 등이다.

이상의 결과를 바탕으로, 대학생의 스마트폰 중독을 예방하기 위한 제언을 하였다.

키워드: 대학생, 스마트폰 중독적 사용, 현상학적 방법 연구, 과도한 사용, 통제력 상실

A Research on Addictive Use of Smartphone by University Students

Ki-Sook Ko*, Myoun-Jae Lee**, Young-Eun Kim***

Abstract

The purpose of this study is to explore the fundamental nature and meanings of the experiences of university students with regard to their smartphone usage in order to prevent smartphone addiction and provide guidelines to develop effective interventions. Nine university students who were currently enrolled in an university located in a Korean province participated in this study.

In-depth interviews were conducted from June of 2012 to July of 2012, and data were analyzed using Colaizzi's phenomenological qualitative method. As a results, five theme and 40 subthemes of experiences of problematic smartphone usage were identified. Those themes include 1) a desperate try to connect with others(exposing oneself without appropriate self-protection, seeking emotional comfort, hurt and mistrust); 2) excessive use of smartphone and loss of self-control(more smartphone usage over computer/over-immersion/excessive usage/habituation, loss of self-control); 3) psychological difficulties(excessive attachment and dependence, separation anxiety, clingingness, reduced patience) ; 4) threats to daily functioning (changes in priorities, regressed independent daily functioning, irregular daily patterns, health problems, interruptions from free messenger, academic difficulties); 5) potential for recovery(conflictual feelings and doubts over smartphone usage, importance of interpersonal(face-to-face) communications, willingness to cut down the use, hope for recovery).

This study provided suggestions for the prevention effort against smartphone addiction

Keywords : University Students, Addictive Smartphone Usage, Phenomenological Qualitative Study, Excessive Use of Smartphone, Loss of Self-control

1. 서론

오늘날 스마트폰(Smartphone)은 시간, 공간, 장소를 초월하여, 음성통화 기능 뿐 아니라 손안에 PC보다 우수한 정보처리능력과 네트워크 연결 기술을 가지고, 개인들에게 빠르게 보급되고 있다. 삼성경제연구소에 따르면 스마트폰 시장은 2010년에는 전 휴대전화(Mobile Phone) 시장의 11%, 2011년에는 26.9%의 점유율을 차지하며 급성장할 것으로 예상된다[1-2]. 스마트폰의 이런 대중적 확산을 ‘두 번째 맞는 빅뱅’이라고 일컫기도 한다[3].

스마트폰은 TV, 음악, 책, 게임, 인터넷 등으로 대표되는 미디어 콘텐츠들을 담고 있어 통합 미디어 플랫폼의 기능을 하고 있으며, 개인과 조직, 사회 속으로 깊이 침투하여 막대한 영향력을 행사하고 있다. 많은 사람들은 스마트폰으로 하루를 시작하여 스마트폰으로 마감[3]하고 있는 형편이다. 그리고 스마트폰은 대부분의 사람들에게 생활의 일부분이 되면서, 저마다 손에 스마트폰이 쥐어져 있다.

그런데, 스마트폰의 위력 만큼이나 지나친 사용으로 인해 부작용과 문제들이 속속 드러나고 있다. 자동차가 오가는 거리에서 스마트폰을 손에 쥔 사람들은 걷는 동안에도 스마트폰에서 눈을 떼지 못하고 음악감상, 문자전송, 채팅, 뉴스검색, 영상, 게임을 하다가 교통사고에 위협하게 노출되어 있다[4]. 또 스마트폰 메신저에서 언어폭력, 왕따를 경험하고 자살을 감행한 사례도 있다. 한 여고생이 스마트폰 메신저인 카카오톡에서 친구들로부터 욕설 세례를 받고 스스로 목숨을 끊은 사실이 알려지면서 그룹채팅이 새로운 언어폭력과 왕따 도구로 이용되고 있다는 사실이 알려지기도 하였다[5].

또한 스마트폰의 우수한 휴대성 때문에 음란, 폭력, 피싱 등의 유해 사이트와 유해 앱에 청소년들이 쉽게 노출될 수 있으며[35], 스마트 폰의 다양한 콘텐츠를 시청함으로 타인과 어울리는 시간이 감소되어 사회적 고립이 발생될 수도 있다[36]. 두뇌 발달에 악영향을 끼칠 수도 있으며 프라이버시가 침해당할 수도 있다[36]. 개인의 일상생활 파괴와 업무의 차질은 물론 부부, 가족, 친구들 간의 대화까지 방해하는 수준에 이를 수도 있다. 최근에는 남편의 스마트폰 중독을 호소하는 “스마트폰 과부” 스마트폰을 장시간 사용해 허리와 목에 무리가 생기는 “스마트폰 디스크”라는 용어까지 등장할 정도이다[37]. 또한 지속적으로 이메일을 확인해야 하는 강박관념에 사로잡히거나 상승적인 도박에 빠질 수도 있다고 주의를 주고 있다[38].

이런 현상들은 스마트폰 사용자들이 점점 스마트폰을 지나치게 사용하며 의존, 중독되어가고 있음을 보여주는 단적인 예들이라고 하겠다. 학자들도 스마트폰의 급속한 팽창에 따라 스마트폰 이용자의 과다사용 폐해를 지적하기 시작하였다[2,6]. 최근 한 연구에서도 스마트폰 이용자의 44%가 스스로 “스마트폰에 중독된 것 같다”고 답했다[2,7]. 외국의 경우에도 상황은 비슷한 것으로 보인다. 스탠포드 대학에서 2010년 초 200명 대학생들을 대상으로 실시한 조사 결과를 보면, 6% 정도만 스마트폰에 전혀 중독되지 않았다고 응답하였고, 10%는 완전 중독되었다, 34%는 거의 중독수준에 있다, 중독되지 않다고 대답한 응답자들 중에서 32%는 언젠가 중독이 우려된다고 보고하고 있다[8-9].

다른 미디어중독과 비교해도 스마트폰 중독 문제가 심각한 것으로 나타나고 있다. 스마트폰 의존도는 일반 휴대폰에 대한 의존도보다 더 높을 것으로 예상되고 있고[3], 스마트폰 이용이 인터넷 및 게임중독 만큼 심각한 수준으로 발전되는 것으로 지적되고 있다[10]. 이런 사실들에서, 스마트폰 중독 문제를 그냥 두고 볼 수 없는 상황에 이르렀음을 알 수 있다.

스마트폰 중독의 문제가 심각한 사회적 이슈로 등장하고 있는 시점에서, 이에 대한 사회적 관심과 대처 정도를 점검해 볼 필요가 있겠다. 스마트폰 중독과 유사한 인터넷 중독과 게임중독에 대한 사회적 인식은 높다고 할 수 있고 예방과 개입을 위한 정부와 사회적 차원의 노력이 높은 반면, 스마트폰 중독에 대한 사회적 관심이

※ 교신저자(Corresponding Author): Ki-Sook Ko
접수일:2012년 10월 12일, 수정일:2012년 11월 08일
완료일:2012년 12월 12일

* 백석대학교 기독교학부 기독교복지학전공

email: ksko@bu.ac.kr

Tel: +82-41-550-2922, Fax: +82-41-550-9075

** 백석대학교 정보통신학부 멀티미디어학전공

*** 백석대학교 기독교학부 기독교상담학전공

나 대치는 미비한 수준인 듯하다.

스마트폰에 관한 연구가 최근에 일어나기 시작하였다면, 중독에 관한 연구는 더더욱 최근이라 할 수 있는데 국내에서는 특히 스마트폰의 중독 혹은 의존에 관한 연구[2,3,10], 스마트폰 중독 척도 개발 연구[11]가 활발히 진행되고 있다. 외국 연구들로는 스마트폰과 유사한 휴대전화 중독에 관한 연구를 찾아 볼 수 있는데, 휴대전화의 문제적 사용과 심리적 특성(낮은 자존감, 사회적 외향성, 불안 등)과의 상관관계를 살펴본 연구[12-13], 휴대전화 중독 관련 병리적 심리증상에 관한 연구[14-15], 성격특성과 휴대전화의 문제적 사용과의 상관관계를 살펴본 연구[16]들이 있다.

이상의 연구들을 볼 때, 스마트폰 중독 혹은 의존에 관한 연구가 매우 초기 단계임을 알 수 있다. 그런 만큼 스마트폰 중독에 관한 참여자들의 경험 또한 잘 밝혀 있지 않음은 자명하다. 스마트폰 중독의 문제를 미리 예방하고 적절하게 개입하기 위해서는 스마트폰에 중독된 사람들의 심리사회적 특성을 잘 파악해야 한다. 이를 위해서는 사용자 관점에서 스마트폰의 중독적 사용 경험을 생생하게 밝혀내기 위한 시도가 있어야 한다.

이런 점에서 스마트폰 중독적 사용 경험의 본질을 세부적으로 밝혀낼 수 있는 접근이 요청된다. 중독이라는 문제는 양으로 측정하는 것도 필요하지만, 본질적인 측면은 질적으로 파악되어야 할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 현상학적 연구 방법을 사용하여, 대학생들이 스마트폰을 사용하면서 겪은 다양한 경험의 “의미”와 “본질”을 파악하고자 한다. 이 연구는 향후, 대학생의 스마트폰 중독 문제를 예방하고, 개입하기 위한 기초자료를 제공하는데 사용될 것이다.

본 연구의 문제는 “대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험의 본질과 구조는 무엇인가?”이다.

2. 선행연구검토

스마트폰 중독이란, 사용자들이 스마트폰 이용에 몰두하는 시간이 많고 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하고 있으며, 스마트폰에 대한 의존, 강박적 사용, 이에 따라 생활의 불편함을 초래하

는 상태[2]를 의미한다고 볼 수 있다.

다음에서 스마트폰 중독을 중심으로 한 연구들을 검토하되, 스마트폰과 공통점이 많은 휴대폰에 관한 연구도 검하여 볼 것이다.

먼저 스마트폰 중독척도 개발 연구를 발견해 볼 수 있는데, 강희양·박창호[11]의 연구에서는 기존의 중독 질문지 문항들과 스마트폰 관련 기사와 문헌에서 추출하여 만든 새 문항들을 더해, 총 47개의 문항으로 된 스마트폰 중독 질문지를 만든 다음, 서울, 전북 및 경남 지역에 사는 198명의 대학생들을 대상으로 위 질문지로부터 얻은 응답 자료를 이용하여, 안면타당도, 문항내 제곱다중 상관관계, 수정된 항목-전체 상관관계분석을 거쳐 25개 문항으로 단축하였다. 여기에는 일상성, 생활문제, 관계성, 과용, 몰입 등 5개 요인이 포함되어 있다.

김형지 외의 연구[10]에서는 스마트폰의 중독적 사용을 분석하였는데, 스마트폰 이용자의 중독 수준은 성별, 연령, 학력, 소득수준 등에 거의 영향을 받지 않은 것으로 나타났다. 스마트폰 중독은 인구학적 특성보다 개인의 심리적 성향, 미디어 기능, 이용 행태, 만족 정도에 따라 영향을 받는 것으로 나타났다. 특히 성별의 경우, 국내외의 일부 연구들에서 성별은 휴대전화의 문제적 사용을 예측하는 요인이 아닌 것으로 나타났다[10][12].

한편, 황하성·손승혜·최윤정의 연구[2]에서는 성별에 따라 스마트폰의 중독 정도에 차이가 있는 것으로 나타났으며 여성 이용자들의 중독 현상이 더욱 강한 것으로 나타났다. 흥미로운 점은 문제적 인터넷 사용을 살펴 본 다른 연구에서는 남성이 여성보다 인터넷 중독 가능성이 높은 것으로 나타났[39-40]. 이상의 연구들에서 성별과 중독간 관련성에 대하여 상반되거나 혹은 다양한 연구결과들이 존재하고 있음을 볼 수 있다.

휴대전화의 문제적 사용과 심리적 특성의 관계를 살펴본 연구로는 270여명의 타이완 대학교 여대생을 대상으로 한 연구를 들 수 있는데, 사회적 외향성(extraversion)과 불안이 높을수록 휴대전화 중독성향이 높은 것으로 나타났다. 또한 자존감이 높을수록 휴대전화 중독성향이 낮은 것으로 나타났다[13]. 호주에서 실시한 한 연구에서도 이와 비슷한 결과가 보고되었는데, 외향성과 낮은 자존감이 휴대전화의 일반적 사용

과 문제적 사용, 두 가지 모두를 예측하는 것으로 나타났다[12]. 이러한 자존감과 관련된 연구 결과는 비단 휴대전화의 문제적 사용에 국한되지 않고 인터넷 카페중독에서도 보고되고 있다. 타이완의 한 연구에서는 자존감이 낮을수록 인터넷 카페 중독성향이 높은 것으로 나타났다[41].

휴대전화 중독 관련 병리적 심리증상에 관한 연구에서는 우울이 가장 휴대전화의 중독성향과 관계가 깊은 것으로 밝혀졌다[15] 예를 들어, 일본의 한 연구에서는 우울과 인터넷 의존/휴대전화 텍스트메시지 의존이 정적인 상관관계를, 또한 불안과 휴대전화 텍스트메시지 의존이 부적 관계를 보인다고 보고하였다[14]. 미국의 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 중간정도에서 심한 정도의 우울을 보이는 학생이 그렇지 않은 학생에 비해 24배에 이르는 문제적 인터넷 사용을 보이는 것으로 나타났다[42].

성격특성과 휴대전화의 문제적 사용과의 상관관계를 살펴본 연구에서는 여성, 자신의 행동을 관찰하고(high self-monitors), 타인의 인정을 추구하는 경향(high approval motivators)이 강할수록 휴대전화의 문제적 사용이 높은 것으로 나타났다[16].

매체의 기술적 특징이 미디어 중독과 관련이 있다고 주장한 연구를 보면, 휴대전화의 상호작용적 특성이 휴대전화 중독에 영향을 미치는 주요한 요인이며, 이외에도 휴대전화가 갖는 이동성, 휴대성, 즉시성과 같은 매체적 특징이 휴대전화 이용에 영향을 미친다고 하였다([2],[17-19]).

우형진[20]은 휴대폰 이용 동기와 휴대폰 의존의 관계를 규명하였는데 환경 감시, 오락, 자기표현 동기 등이 휴대폰에 대한 의존도를 높이는 유의미한 변인이라고 제시하였다. 그는 또한 휴대폰은 인터넷, 카메라, 게임 기능 등을 활용하는 오락적 욕구를 만족시킬 수 있으며 자기과시, 체면, 동조 등도 휴대폰 의존에 영향을 미칠 수 있다고 하였다[3].

지금까지 살펴본 연구들을 종합해 볼 때, 스마트폰 중독 관련 연구 동향은, 주로 양적연구로서, 스마트폰 중독척도 개발, 스마트폰의 중독적 사용 수준 그리고 중독 관련 요인들로서 심리 및 성격특성(자존감, 우울, 인정추구 경향), 매체

적 특성, 이용 동기 등에 관한 연구들이 있다. 반면, 스마트폰 중독경험에 관한 질적 차원의 생생한 경험 연구는 이루어지지 않았으며, 따라서 심층적 접근을 통해 스마트폰 중독의 현상, 원인, 결과 등에 관한 경험 연구가 필요한 것으로 분석되었다.

3. 연구 방법

3.1. 현상학적 연구

현상학적 연구는 인간 경험의 기술에 대한 분석을 통해 경험의 의미를 밝히고자 하는 귀납적 연구 방법이다. 이 연구는 살아있는 경험을 지향하며 그 경험의 의미를 포함하여 구조와 본질을 밝혀 기술하는 것을 목적으로 한다[21-22].

이 연구에서는 “현상학적 판단중지 및 환원의 방법”이 중요시 된다. 이는 연구자의 선입견에 의해 이러 저러한 방식으로 채색되기 이전의 살아있는 원자료를 수집하기 위한 방법을 의미한다. 현상학적 판단중지 및 환원은 현상학적 체험 연구를 수행하기 위해서 일차적으로 이루어져야 할 방법이고, 이것이 이루어져야만 자연적 인과관계의 틀에 속박되어 있지 않은 지향성을 본성으로 하는 심리현상 혹은 체험구조를 파악할 수 있는 가능성이 열린다[23].

3.2. 참여자 선정

본 연구의 참여자들은 C시에 있는 대학에 재학 중인 대학생들로, 다음과 같은 기준에 의하여 선정되었다. 첫째, 스마트폰을 사용한지 6개월 이상 된 대학생, 둘째, 스스로 스마트폰을 과다 사용하고 있고, 중독*이 의심된다고 생각하고 있는 학생, 둘째, 객관성을 확보하기 위한 차원에서, 박인곤·신동희[3]의 의존도 문항(5가지)**

* 의존, 과다사용, 중독적 사용 등의 개념은 엄밀하게 보면 서로 구분되는 용어이기는 하나, 국내의 관련 연구들(휴대전화 관련 연구 등)에서도 그 용어를 명확히 구분하지 않고, 중독이라는 용어로 포괄하여 사용하고 있다. 따라서 본 연구에서도 중독적 사용을 의존, 과다사용 등을 모두 포괄한 용어로 사용하고자 한다.

** 스마트폰 의존도(몰입도)에 대한 측정 항목들은 영(Young, 1996)[24-25]의 인터넷 중독 검사 척도, 장혜진(2002)[26]의 청소년의 휴대폰 중독 척도 등을 참고로 박인곤·신동희[3]가 수정보완하여 만들었다.

리커트 5점 척도 중에서 그렇다(4점) 이상에 체크한 학생들이다. 그 문항들은 “주변사람들이 내가 스마트폰 사용을 너무 오래한다고 지적한다”, “스마트폰 사용을 줄여야 한다는 생각을 자주 한다”, “스마트폰을 쓰기 시작하면 처음 의도했던 것보다 오랜 시간을 사용한다”, “스마트폰을 쓰다가 그만두면 또 스마트폰을 쓰고 싶다”, “스마트폰을 다시 쓸 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다” 등이다.

3.3. 자료수집방법

자료수집을 위한 참여자들과의 심층 인터뷰 기간은 2012년 6월부터 7월까지 진행되었다. 주로 개별적으로 만나 이루어졌고, 경우에 따라 2~3인의 형태로도 진행하였다. 인터뷰 장소는 연구자들이 소속한 대학 연구실, 혹은 조용한 찻집과 식당 등을 이용하였다. 인터뷰 시작 전, 참여자들에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구동의서를 작성하도록 하였다. 연구동의서에는 언제든지 참여를 그만둘 권리, 비밀보장 언급, 연구절차 등이 포함되어 있다. 인터뷰 직전, 정확한 녹취를 위해 참여자들에게 녹음에 대한 허락을 받았다.

연구자들은 미리 준비된 반구조화 질문지를 가지고 임하되, 최대한 참여자 중심의 시각을 유지하며 인터뷰를 진행하였다. 자료수집과정에서 연구자들은 선입견(예, 스마트폰과 중독에 관한 각종 이론들, 스마트폰에 대한 관한 개인적인 경험과 생각들)에 대해 최대한 판단중지를 하도록 노력하였다. 연구 참여자는 총 9명이었고, 새로운 진술이 나오지 않는 지점에서 인터뷰를 종료하였다.

3.4. 자료분석 방법

현상학적 연구방법의 과정은 크게 1) 참여자와 인터뷰를 통해 참여자의 체험을 수집하고, 2) 수집된 인터뷰 자료를 분석하며, 3) 이 자료를 바탕으로 본질적 의미를 구성하는 단계라고 할 수 있다. 이 중 2번째 단계인 자료분석 단계에서 본 연구에서는 Colaizzi의 현상학적 방법[34]을 사용하였는데, 먼저 스마트폰 중독과 관련하여 의미 있는 진술을 뽑아서 이 진술들을 일반적이고 학문적인 개념으로 명명하였다. 그런 다음 이 개념들을 추상화하여 주제로 묶고, 주제들을 다

시 추상화하여 주제군으로 묶었다. 최종 주제군들을 중심으로 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험에 대하여 포괄적으로 기술하며 본질적 구조와 의미를 찾았다.

4. 결과분석

4.1. 참여자의 기본 특성

참여자들은 9명이 참여하였고, 남자가 3명, 여자가 6명, 학년은 2학년이 3명, 3학년이 2명, 4학년이 4명이었다. 경제상태는 어려운 편이라고 응답한 참여자들이 4명, 보통이라고 응답한 참여자들이 5명이었다. 사용기간은 7개월부터 3년 3개월이내에, 일일사용시간은 3시간부터 12시간 이내에 분포되어 있었다. 스마트폰 사용기능은 음성통화는 기본이고, 인터넷, SNS, 음악, 영화, 각종 어플 등을 사용하는 것으로 나타났다.

4.2. 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 분석

“대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험의 본질과 구조는 무엇인가?”에 관한 연구문제에 답하기 위해, 참여자와 심층 인터뷰를 실시하고, 이 자료를 질적 분석한 결과, 150개의 개념, 40개의 주제, 5개의 주제군이 도출되었다. 아래 <Table 1> 참조.

<표 1> 스마트폰 중독적 사용 경험 분석

theme	theme cluster	structure
exposing oneself without appropriate self-protection	a desperate try to connect with others	cause of addictive use
seeking emotional comfort		
hurt and mistrust	excessive use of smartphone and loss of self-control	phenomenon of addictive use
more smartphone usage over computer		
over-immersion / excessive usage/habituatio		
loss of self-control	psychological difficulties	
excessive attachment and dependence		
separation anxiety		
clingingness		
reduced patience		

changes in priorities	threats to daily functioning	consequence of addictive use
regressed independent daily functioning		
irregular daily patterns, health problems		
interruptions from free messenger		
academic difficulties	potential for recovery	prospect
conflictual feelings and doubts over smartphone usage		
importance of interpersonal(face-to-face) communications, willingness to cut down the use		
hope for recovery		

<Table 1> Experiences of smartphone addictive usage

4.2.1 관계와 소통을 위한 몸부림

참여자들의 중독적 스마트폰 사용 경험을 분석한 결과, 관계와 소통을 위한 몸부림이라는 주제군이 도출되었으며, 이는 중독의 원인으로 분석되었다. 여기에는 무방비 상태로 인터넷에 자기개방하기, 인터넷상에서 위로받고 싶음, 마음의 상처와 불신 등이 포함되었다.*

(1) 무방비 상태로 인터넷에 자기 개방하기

참여자들은 스마트폰의 인터넷을 통해 자신의 사생활을 글과 사진을 통해 올리기를 하고 있었고(참여자 I), 인터넷 상에 간접적으로 감정을 표현하고 있었다(참여자 G). 이들은 자신의 생활을 공개함으로써 다른 사람들이 이를 읽어주고 공감해 주기를 바라는 마음을 가지고 있었다.(참여자 H). 한편, 참여자들은 인터넷에 자기를 개방함으로써 자신의 사생활이나 정보가 노출되는 것에 대해 위험과 문제의식을 함께 느끼고 있었는데, 참여자 B의 경우에는 공개되기를 원하지 않은 사진이 자신의 동의 없이 인터넷에 올라가 속상했다고 말하였다. 둘 간의 대화내용이 상대방 허락 없이 인터넷에 오른 경우와 둘 간의 갈등이 인터넷에 공개된 경우와 자신이 한 이야기를 타인이 다른 사이트에 불펌했던 경험을 이야기하면서 인터넷상에서 사생활이 침해 되고 있

* 참여자의 진술자료는 지면관계상 핵심진술이라고 판단되는 1~3인의 진술자료만 제시하였다.

다는 점에 대해서 우려를 나타낸 참여자들도 있었다(참여자 I, 참여자 H).

이와같은 위험에도 불구하고 참여자들은 자신의 생활을 공유하고 싶어서 인터넷에 올리기 때문에 사생활 침해는 아니고, 또한 사생활 보호를 주장하기 애매하다고 생각하고 있었다(참여자 H, 참여자 A). 참여자들은 별 보호책 없이 인터넷에 무방비 상태로 노출되고 있는 것으로 드러났다.

남자친구랑 싸우는 거 갖고 되게 많이 올려요. 그런 거를 저는 저대로 원가 뒤로 빠져나갈 수 있는 그런 식으로 애매하게 글을 올려요. 남자친구가 보면, 자기 이야기 하는 거 알기 때문에 화가 나는 걸 뻔히 알면서도 올려놓고...(참여자 G)

스마트폰 자체가 보이는 것이 많은 것 같아요. 자기 자신을. 관계가 틀어지는 모습일 때는. 문자는 일대일, 요즘엔 채네 헤어진 것 같아, 남들이 다 알게 되고. 공유하는 것이 많아지는 것 같아요. 어떻게 보면 사생활 있어서 보호를 받지 못한다는....(참여자 A)

(2) 인터넷상에서 위로받고 싶음

이처럼 참여자들이 사생활 침해의 위험을 감수하거나 혹은 그것에 대해 둔감한 것은 인터넷상의 관계에서 위로를 받고 싶은 마음 때문일 수 있다. 참여자 F는 인터넷 공간에서 자신이 글을 쓰는 것은 자신의 생각을 사람들이 알아주길 바라는 마음이 있어서라고 하면서, 자신이 쓴 글에 타인들이 공감해 줄 때 만족감을 느끼며, 이런 과정을 통해 자신을 표현하고 점검하고 있다고 진술하였다. 참여자 G는 아침에 일어나자마자 자신이 올린 글에 대해 타인들의 댓글들을 확인하느라 자꾸 접속하게 된다고 하였다. 또한 남의 사생활을 들추고 싶은 마음에 내 생활을 계속 올리게 되고, 이런 자신을 절제할 필요를 느끼면서도 통제가 잘 되지 않는다고 하였다.

제 감정들을 기억하고 싶어서 적는 경우가 많아요. 물론 오픈되어 있기는 하지만 적어놓고 제 삶이 이상해지면 다시 제 글을 읽거든요. 그때 그 감정을 기억하고 싶어서 아 이때 이런 감정 가졌었지 이때로 돌아가야겠다 그런 것 때문에 쓰는 경우가 많아요. (참여자 F)

아침에 일어날 때 페이스북 글 남겼었는데 누가 달

았나 위에 뜨면 궁금해서 자꾸 접속하게 되고. 제 자신이 뭔가 사생활이 없고 제 스스로도 사람들을 들춰내고 싶은 마음이 생기다 보니 계속 올리게 되고. 사람들도 내 사생활을 다 알고 있고 감추어야 할 것도 습관적으로 올리게 되고 제 사생활과 감정을 자제해야 하는데 그러지 못하는 부분이 있는 것 같아요. (참여자 G)

(3) 마음의 상처와 불신

인터넷을 통한 소통에서 본의 아니게 상처를 주고받는 일이 발생하는 것으로 나타났다(참여자 F). 인터넷상에서 일방적인 이별 통보와 소외로 인해 마음의 상처를 입은 적이 있는 참여자도 있었다(참여자 A). 인터넷상에서는 직접 얼굴과 목소리를 드러내지 않고 오직 글을 통해 자신을 표현하기 때문에, 그대로 자신을 드러내기보다 자신을 포장하게 되는 경우가 있는데(참여자 G), 이런 일들로 인해 인터넷에서 진행되는 관계와 소통에 대해 부정적 인식과 불신을 갖고 있는 참여자도 있는 것으로 나타났다(참여자 E).

스마트폰 사용하면서 예민해 졌다고 해야 하나 사람과 사람 사이 대화하는 것도 조금 더 생각하고 말하기보다 생각 없이 툭툭 나가는 것이 많아서 그 말에 본의 아니게 상처 받을 때도 있고 즐 때도 있고.(참여자 F)

저는 페이스북에 올리는 건 사람들이 80%가 가식이라고 생각해요. 진실성이 거의 없다고 생각해요. 군대에서부터 페이스북 했는데 군대에서는 그 사람들 글을 보고 은혜 받고 도전 받고 했는데 전역하고 글을 보고 행동 보니까 판판인거예요.(참여자 E)

4.2.2 과다사용 및 통제력 상실

참여자들의 스마트폰 사용 수준은 중독적 상태인 것으로 나타났다. 즉, 과다사용 및 통제력 상실 상태에 있었는데, 컴퓨터보다 스마트폰을 주로 사용하고 있었고, 과몰입·과다사용·습관화, 통제력 저하의 상태를 보이고 있었다.

(1) 컴퓨터보다 스마트폰을 주로 사용

참여자들은 스마트폰이 컴퓨터의 많은 부분을 대체하고 있고, 그래서 컴퓨터 보다 더 실용적이라고 느끼고 있었다(참여자 B). 대부분 스마트폰이 컴퓨터보다 편리하다고 진술했고, 스마트폰으로 안 되는 작업만(예, 리포트 작성, 모바일 인

터넷에서 제한되는 기능 등) 컴퓨터로 한다고 말하였다(참여자 C, G, D, E).

집에 식구가 4명인데도 컴퓨터 없이도 일상생활이 가능해요. 은행업무, 영화감상, 홈페이지 탐색 등 스마트폰으로 다 할 수 있다고 생각해요. 리포트만 학교에서나 pc 방에서 해요.(참여자 B)

스마트폰은 길거리 돌아다니면서 손쉽게 할 수 있으니까 좋고 바로 바로 검색할 수 있으니까 좋고 바로 지식을 알 수 있으니까 컴퓨터는 코드 끄고 전원 켜고 기다리고 화면이 넓고 빠르다는 편찮은데 핸드폰은 있을 때 몰랐는데 바로 켜면 되는데...(참여자 C)

(2) 과몰입·과다사용·습관화

참여자들의 스마트폰 사용 수준은 과몰입·과다사용·습관화 등의 패턴을 보이며 심각한 것으로 나타났다. 참여자들은 더 이상 볼 것도 없이 스마트폰 정보를 검색하고 있었고, 스마트폰상의 인터넷에 나타난 모든 글들을 훑어보고 있었다(참여자 I, H).

참여자들은 스마트폰을 장시간 사용하고 있었다(참여자 A). 눈 뜰 때부터 잠 잘때까지 스마트폰을 손에서 떼놓지 못하였고(참여자 F), 스마트폰 게임을 하다가 시간 가는 줄 몰랐다(참여자 C). 밤새도록 스마트폰 사용에 열중하고(참여자 I), 드라마를 연속적으로 보다가 밤을 새우고 있다고 진술했었다(참여자 H).

더 할 것도 없는데 볼 것도 없는데 웹툰, 연예신문, 기사에서 무슨 일이 일어났다 그때 오원춘 살인 사건이 수원에서 일어났거든요. 000 시험기간이었거든요. 그렇게 시간이 없는데도 그걸 그렇게 봐요. 또 안바뀌었다 아주 심각해요. (스마트폰 열어서) 이런 거 다보고 특히 이런 거 이 뉴스 다 봐요. 볼 것도 없을 정도로 볼 때가 있어요. (참여자 H)

공부하다 쉬려고 게임도 10분 하자 했는데, 1시간 지나고 2시간 지나고 잠자는 시간도 모르고 게임에 빠지는 경우가 있거든요.(참여자 C)

좀 재밌는 거를 찾으면 그걸로 밤을 새요. 와 재밌다 하면서 같은 것 찾아서 계속보고 (참여자 I)

(3) 통제력 저하

참여자들은 스마트폰에 대한 통제력을 상실하고 있었다. 참여자 A는 스마트폰 중독을 예방하

기 위해 수업시간에 꺼 놓으려고 시도했는데 실패했다. 참여자 I의 경우에도 시험공부하려고 앉아서 스마트폰을 사용하다가 새벽 3시를 넘기는 경우가 있었다(참여자 I). 시험기간에 스마트폰을 구입하여 시험공부를 제치고 밤새 스마트폰에만 열중하여 다음 날 시험에 실패하였다(참여자 B).

스마트폰 하면서 (시험)망쳤어요. 안해야 하는데 하면서 스마트폰을 보고 있는 거예요. 하기 싫어서 보고 있다가 3시 넘어가고 아 자야 되는데...(참여자 I)

맨 처음 스마트폰 썼을 때 시험기간에 샀거든요 공부에 집중을 해야 하는데 이것 저것 사용해서 보다가 그렇게 밤을 썼어요. 그래서 시험을 한번 크게 못 본 적이 있어요. (참여자 B)

4.2.3 심리적 부작용

스마트폰 중독적 사용은 심리적 부작용 측면으로도 드러났다. 심리적 부작용에는 과도한 애착과 의존, 분리불안, 집착증, 인내력 저하 등이 포함되었다.

(1) 과도한 애착과 의존

참여자들은 스마트폰에 과도한 애착과 의존을 보이고 있었는데, 참여자 C는 스마트폰을 꾸미는데 온 노력을 기울이고 있었고, 참여자 H는 손으로 계속 만지고 있어야 심리적 안정을 느끼고 있었고, 스마트폰을 “애”라고 표현하며 친구처럼 생각한다며 진술하였다. 참여자 A는 자신이 스마트폰에 너무 의존하는 것 같고, 계속 보게 되어 물질중독 같은 생각이 든다고 하였다. 참여자 F의 경우, 스마트폰 요금이 너무 밀려서 정지가 되어 와이파이를 찾아 다니면서 순간 자신이 중독인가 하는 생각이 들었다고 진술하였다.

제가 처음부터 안 썼으면 모르겠지만 예전시대 사람이 지금시대 오면 적응을 통해 생활할 수 있다고 하지만, 지금 사는 사람이 조선시대 돌아가면 못산다고 해요. 원래 누리던 게 없잖아요. 기술이 발전한 만큼 누리면서 살았는데 그것이 없으면 갑자기 찢다가 뺏는 느낌이 싫을 것 같아요. 불안하고. 나에게 스마트폰은 친구, 심심할 때 같이 있어주는 이걸로도 다른 소통을 할 수 있게 해주는 수단이고 (참여자 H)

너무 의존을 하게 되는 것 같아요. 인터넷이 활성화

되어 있어서 거기 있는 것만 믿으려는 것이 안 좋은 것 같아요. 계속 보게 되는...물질중독...심리적으로 스마트폰이 없으면 뭔가...아 어디갔지? (참여자 A)

(2) 분리불안

참여자들의 심리적 부작용은 분리불안의 모습으로도 나타났다. 참여자 A는 특별히 사용할 일이 없어도 스마트폰이 잠시라도 손에 없으면 답답함을 느끼고 있고, 참여자 B도 스스로 스마트폰에 중독이 되었다고 느끼면서 특별히 할 일이 없어도 주위나 손에 있어야 하고, 시야에 없으면 친구들의 연락을 못 받을까봐 불안해진다고 하였다. 참여자 C도 스마트폰이 손에 없거나 눈에 안 보일 때 조금해진다고 진술하였다. 참여자들은 스마트폰 배터리가 방전되거나, 혹은 그렇게 될 것 같으면 불안해져서 배터리 충전에 온통 신경을 쓰고 있었다(참여자 B, H). 급기야 스마트폰을 분실한 후 공황상태가 된 것처럼 느낀다고 한 참여자도 있었다.(참여자 I). 이렇듯 참여자들은 스마트폰이 잠시라도 안 보일 경우 극심한 불안을 느끼는 것으로 나타났다.

학교에 오는데 충전기를 안 가져와서 핸드폰이 일찍 배터리가 꺼졌는데 연락도 못하고, 이것 저것 스마트폰 할 수 있는 활동 못하니까 되게 불안했어요...스마트폰에 중독이 되었다고 조금 느끼는 것 같아요. 제 손에 없으면 .불안한 것 같고, 앉아서 무엇을 하던 간에 제 주위에 있어야 할 것 같아요...처음에 수업에 집중을 못했고, 다른 친구들이 스마트폰 쓰고 있으면 뭔가 내 스마트폰에도 연락이 왔을 것 같고, 연락 못해서 친구들이 불편해 하지 않을까(참여자 B)

(심리적으로) 되게 핸드폰 안 볼 때는 안 보는데, 또 필요한데 가까운데 있는데 만지지 못하거나 필요한데 제 눈에 안 보일 때 조금해요. 화장실 갈 때 들고 가거든요.(참여자 C)

(3) 집착

참여자들은 스마트폰에 대한 집착을 보이고 있는 것으로 나타났는데, 참여자 A는 아르바이트를 하면서도 쉬는 시간 마다 확인을 한다고 하였다. 그것도 주인이 CCTV를 통해 일하는 것을 감시하고 있기 때문에, 그나마 매 순간 확인하는 일을 조금 지연하고 있다고 하였다. 참여자 C는 스마트폰을 한시도 놓을 수 없고, 눈을 떼기도 어려우며, 심지어 스마트폰 울림이나 진동

같은 환경까지 들린다고 진술하였다. 참여자 F는 별 내용도 없는데 스마트폰 메신저 연락에만 집착하고 있었고, 참여자 G도 마찬가지로 너무 매달려 있는 것으로 나타났다.

필요하지도 않는데 가져가야 할 것 같고, 환경 들리는 것 같고 진동이 울리는 것 같고...잠깐 보았는데 다시 한번 보고, 게임 한번 하면 잠깐 했는데 1시간 2시간 지나가 있고...카카오톡일 경우 알림 설정 안했을 때 계속 쳐다보게 되거든요. 또 페이스북에는 어떤 알림이 왔나 계속 보게 되고, 인터넷도 뭐가 있나 계속 쳐다보게 되고, 화장실 갈때도...계속 같이 있어야 할 것 같아요.(참여자 C)

문자도 하다 보면 가는 시간 오는 시간 차이가 있는데 기다리는 시간동안 다른 것 할 수 있는데 카톡은 초마다 오거든요. 이게 끊을 수가 없는 거예요. 따지고 보면 별 내용도 없는 내용인데 그것만 붙잡게 되고 지장이 없잖아 있는 것 같아요. (참여자 F)

(4) 인내력 저하

또 다른 심리적 부작용 가운데 참여자들의 인내력 저하를 들 수 있었다. 참여자 D는 모든 것이 저장되어 있는 스마트폰이 고장나서 너무 답답함을 느꼈고, 스마트폰으로 인해 평소애 참을성이 너무 없어져가고 있다고 진술하였다.

전에는 버스가 언제 오는지 몰라도 참을성 있게 잘 기다렸는데, 스마트폰 있으니 그 참을성이 엄청 없어지고 한번은 핸드폰이 고장나서 아예 안 켜졌어요. 버스를 타야하는데 어떻게 가야하는지 아예 모르고 기다리는 시간도 모르니까 되게 답답해지는 거예요. (참여자 D)

4.2.4 일상생활 위협

참여자들의 스마트폰 중독적 사용은 일상생활의 위협이라는 결과를 빚었다. 이를 구체적으로 보면, 우선순위 변동, 독립적 일상생활 기능 퇴행, 불규칙적 생활 및 건강문제 발생, 무료 메신저 피해, 학업에 지장 초래 등의 위협이라고 할 수 있다.

(1) 우선순위 변동

스마트폰이 기존의 가치(예, 친구와의 약속, 시험공부)에 우선하고 있었다. 참여자 B는 친구와의 약속 시간이 다가오는데도 그 시간을 지키

는 것 보다 스마트폰 충전하는 것이 더 중요하여 결국 약속 시간을 지키지 못해 친구로부터 원망을 들었다. 참여자 F도 자신의 삶에서 스마트폰이 상당한 비중을 차지하고 있다고 하였다.

약속 시간이 다가오는데 충전이 다 안 되었어요. 최소한 배터리가 있을 정도가 되어야 나가서 사용할 수 있는데, 배터리가 없으면 불안해지고 해서...친구와 약속 시간은 다가오고 고민하다가 충전을 하는 쪽으로 선택 그래서 약속시간에 30분 정도 늦었어요. (참여자 B)

사람 만나는 것 좋아해서 연락 잡으면 다 저장하고 메모해 놓고 연락도 자주하고 해서 60% 정도 제 삶을 차지하는 것 같아요. (참여자 F)

(2) 독립적 일상생활기능 퇴행

참여자들의 일상생활의 많은 부분이 스마트폰에 의존되어 있어서, 스마트폰 없이 일상생활하는 능력이 퇴행해 가는 것으로 나타났다. 참여자 D는 스마트폰의 교통 어플에 많이 의지하고 있고, 참여자 C도 스마트폰의 길 찾기 기능에 의존하고 있어서 스마트폰 없이는 스스로 길 찾는 방법을 잊어버릴 정도라고 하였다. 참여자 E는 귀가 도중 스마트폰 배터리가 방전되면 타고 있던 지하철에서 내려서 충전한다고 진술하였다. 참여자 G는 스마트폰이 없으면 삶이 매우 불편할 것으로 느끼고 있었다.

전철이랑 버스 안 될 때 있거든요. 어플이 고장나서 전철 급행이 언제 온다 확인을 못하니깐 어디가서 물어보기도 그렇고 시간표도 못 찾겠고, 저는 바로 어플 보니까 찍어놓는 것이 아니니까, 핸드폰을 하도 하도 보니까 길도 입력해 놓지 않고 이것도 어디 역이었다 생각했었는데, 무의식적으로 따라 간 거예요. 한번 그러고 나서부터 서비스센터는 이곳에 있고 외우려고 노력하는데 그동안만 그렇고 한참 쓰다 보니 다시...암기력이 떨어지는 걸 느껴 조금 암기력을 좀 높여야 겠다 생각을 해요. (참여자 C)

제가 핸드폰을 집에 갈 때 많이 이용하는데 배터리가 하나밖에 없다가 꺼지면 거기에 교통카드도 있고 해서 그때 당황하긴 하는데...중간에 내려서 콘센트 찾아 충전 하고 (참여자 E)

(3) 불규칙적 생활 및 건강문제 발생

참여자들의 생활이 불규칙적이 되어가는 것을

발견할 수 있었는데, 참여자 G는 잠자기 전에도 웹툰을 보며 잠들 때가 많다고 진술하였다. 참여자들은 스마트폰을 사용하면서 점점 육체적 활동이 감소하고 건강문제도 발생하고 있었다. 참여자 A에 의하면 스마트폰을 사용하게 되면서 육체적 활동이 줄어들게 되었다. 참여자 C는 안구건조증이 생겼다고 하였고, 참여자 H는 어두운 밤중에 누워서 드라마를 시청하다가 시력이 저하됨을 느꼈다. (참여자 H)

제 생활이 예전보다는 스마트폰 쓰기 전보다 많이 규칙적이지 못하고 엉켜있는 것 같아요. 잠들기 전에도 가끔 웹툰이라고 있어요 괜히 기분 안 좋으면 만화 보며 웃고 잠들 때 있고. (참여자 G)

스마트폰 사고 눈 검사하러 갔거든요. 거기서 안구 건조증이라고 있거든요. 스마트폰 처음 산 후 생겨가지고. (참여자 C)

요즘 눈이 되게 나빠졌거든요. 그게 렌즈 때문에 그런 줄 알았는데 생각해 보니까 그게 밤에 불을 꺼놓고 밝은 빛으로고 그렇게 보고 있으니깐 (참여자 H)

(4) 무료 메신저 피해

무료 메신저에 따른 피해도 적지 않음을 볼 수 있었다. 우선 참여자들에게 메신저의 영향은 지대하였으며(참여자 C), 따라서 한 참여자는 때와 장소를 불문하고 메신저를 계속 체크하는데 여념이 없었고(참여자 A), 계속 오는 메신저 문자를 끊지 못하고(참여자 D), 끝없이 오는 메신저 연락 문자 때문에 크게 시달리고 있었다.(참여자 F). 한 참여자는 후배나 친구들의 힘들다고 호소하는 메시지에 계속 답장하느라 자신도 힘들고, 이것 때문에 자신도 전문가에게 상담을 받은 적이 있음을 진술하였다(참여자 G). 또한 새벽에도 오는 메신저 소리로 수면에 방해가 되고 있음을 호소하였다. (참여자 G).

주위 우울증 걸린 친구들 많이 와요. 만나서 이야기 하면 카톡으로 시작하면 가정사 이야기 하고 저에게 이야기했으니까 저에게 매일 저도 그 영향을 안 받게 아니라서 저도 우울해서 멘토 선생님에게 찾아가서 확실하게 끊는 것도 중요하다. (참여자 F)

메신저 보게 돼요. 연락이 왔나. 안 나게 설정하는데, 틈틈이 확인을 해요. 수업 듣는 도중에 연락이 오

면 바로 바로 하게 돼요. (참여자 A)

저는 잠을 못자는 것 같아요. 연락주고 새벽에도 카톡이 오면 소리로 깨서 카톡을 확인하고 연락을 하다가 저도 모르게 잠결에도 대답을 하는 경우가 있더라고요. (참여자 G)

(5) 학업에 지장 초래

대학생인 참여자들에게 학업은 미래 취업과 진로를 위해 매우 중요한 과업이라고 할 수 있다. 그런데 참여자들은 스마트폰으로 인해서 학업에 상당한 지장을 받고 있었다. 스마트폰에 신경 쓰느라 공부에 집중하기가 어렵고(참여자 A, B), 끊임없이 연락 오는 것에 답장하느라 공부에 집중이 안 된다는 참여자도 있었다(참여자 E).

참여자들은 수업 중에도 스마트폰으로 정보검색을 하고(참여자 D), 메신저 연락을 주고 받았다(참여자 B). 수업시간에 본의 아니게 스마트폰을 보게 된다고 말하는 참여자도 있었다.(참여자 E). 대부분의 참여자들이 스마트폰으로 인해 수업에 방해를 받고 있었다(참여자 C, H, E, D).

심지어, 시험기간에도 참여자들은 시험공부 대신 스마트폰을 사용하면서 시험공부에 집중을 못하고 있었고, 이로 인해 성적 저하를 염려하고 있는 상태였다(참여자 B, D, G).

카톡이 너무 무료라서 사소한 연락이 너무 많이 와요. 그래서 제 할 일에 대한 방해를 많이 받아요. 단체그룹 채팅방이 있는데 10명 이상이 들어와 대화를 하면, 대화가 계속 올라오거든요. 공부를 하려고 내려놓았는데도 진동이 계속 울려서 어쩔 수 없이 확인을 하게 되고, 학업 집중도가 많이 떨어지는 것 같아요. (참여자 B)

너무 연락이 자주 오다 보니 계속 보게 되고 보게 되고 집중하기가 힘들어지는 것 같아요. 공부할 때 그런 것 같아요.(참여자 E)

공부할 때는 카톡을 하도 많이 하니깐 수업시간에도 카톡 오면 일부러 무음 해 놓는데, 계속 알림창이 뜨니까 뭐지 하며 한번 보았다가 나중에 대답해야지 하는데도 몸이 근질, 빨리 대답하고 싶어서 수업 시간에 눈치보며 할 때도 많고..계속 그거 하고 있으니깐 성적이 되게 떨어졌을거 같아요. (참여자 D)

4.2.5 회복의 가능성 엿보기

스마트폰 중독의 원인-중독현상-결과의 인과관계 속에서, 낙관적인 전망을 해 볼 수 있었던 것은 참여자들의 진술 속에서 회복의 가능성을 발견했기 때문이었다. 회복의 가능성 엿보기에는 갈등 및 반성, 사람 대 사람간 소통의 중요성, 절제 의지, 회복의 여지 등이 포함되었다.

(1) 갈등과 회의

참여자들은 스마트폰에 몰입되어 있으면서도 내적 갈등을 경험하고 있었다. 참여자 C는 어떤 때는 집에서 스마트폰을 아예 안 본다고 말하였다. 참여자 C도 자취집에서는 보아도, 집에 가서는 스마트폰을 방치하고 있다고 하였다. 이는 어쩌면 너무 스마트폰에 몰입되어 있는 자신에 대한 탈출 시도라고 볼 수 있다. 참여자 G도 잠깐 동안이지만 스마트폰을 잃어버린 적이 있었는데, 그 때 불안했지만 다른 한편으로는 얽매인 것이 없다는 생각으로 인해 편하였다고 진술하였다. 참여자 A는 스마트폰 세상이 되면서 너무 쉽게 정보를 찾게 돼서 사는 재미가 없다고 하였다.

스마트폰에 대한 회의도 나타나고 있었는데, 참여자들은 스마트폰에 몰입한 자신들의 행동들에 대해 소모적이라고 평가하고 있었다. 참여자 H는 스마트폰에 열중하고 있는 자신의 행동이 유용한 측면보다 소모적인 측면이 많음을 느낀다고 하였다. 인터넷 뉴스를 보더라도 머릿글만 기억할 뿐 의미는 잘 파악하지도 기억하지도 못한다고 하였다. 참여자 I도 인터넷 정보들을 수박 겉핥기 식으로만 훑어볼 뿐, 의미있게 접하고 있지 않다고 말하였다(참여자 G).

잃어버린 적 있었는데...<중략> 근데 얽매인 것이 없다 생각해서 편하기도....(참여자 G)

어디 가더라도 너무 쉽게 정보를 찾을 수 있으니까 재미가 없을 거라는 생각, 내가 직접 찾아 보는 재미도 있고, 그것을 직접 경험하는 것도 좋은데. 너무 편리해 지고, 바로 바로 할 수 있는 거라. (참여자 A)

쓸데없이 하는 거 시간을 허비하는 느낌이에요. 내가 유용하게 쓰기 위해서 스마트폰을 사용하는 시간은 하루 30분인데 그거 이외에 오락이나 그서도 한 두시간이고, 쓸데없이 시간이 아깝고 (참여자 H)

(2) 사람 대 사람간 소통의 중요성

참여자들은 또한 사람 대 사람간 소통의 중요성에 대해서도 진술하고 있었는데, 참여자 E는 중요한 이야기는 스마트폰보다 직접 만나서 이야기해야 감정표현이 잘 된다고 하였다. 참여자 G의 경우에도 메신저로 대화하다가 답답함을 느끼게 되면 직접 전화하게 된다고 하였으며, 참여자 H 또한 정말 깊이 있는 이야기는 말로 하는 것이 좋다고 진술하였다.

저는 스마트폰으로 연락하는 것 별로 안 좋아하고 카카오톡 하게 되면 차라리 만나서 이야기하자는 식으로 이야기하고, 이걸로 연락하면 서로 감정표현이 잘 안 되니까.(참여자 E)

저는 쓰는 거는 한정 되었다고 생각해요. 말은 더 깊게 할 수가 있잖아요. 저는 말로 하는 것이 더 좋아요. 카톡보다 깊은 이야기는 전화로.(참여자 H)

(3) 절제 의지

참여자들은 과도한 스마트폰 사용에 대하여 절제하고자 하는 의지를 보였다(참여자 B, D, H). 참여자 B는 스마트폰 사용에서 절제가 필요할 것 같다고 하면서, 인터넷상에서 친구경계를 짓는 등 어느정도 거리를 유지하려는 모습을 보였다. 참여자들 가운데 스마트폰이 없을 경우에도 재적응하며 살아갈 수 있을 것 같다는 확신을 보이는 경우도 있었다(참여자 D, E). 물론, 절제 의지는 있으나, 정작 행동으로는 연결되지 않는다고 말하기도 하였다. 참여자 B는 아르바이트하는 동안 CCTV 때문에 스마트폰 사용을 잠시 절제하고 있을 뿐, 자발적으로는 통제하기 어렵다고 말하였다.

제일 방해되는 게 학업관련해서 인데, 저는 집에서 공부 못하고 학교 와서 하는 스타일인데 올 때 두고 다니고 이러긴 하는데...수업시간에 꺼놓는다든지 교수님이 가방에 넣어놔 하면 넣어놓는데...(참여자 D)

그래도 줄은 감은 있어요. 예전에 4~5시 근데 지금은 보고 싶은 거 웹툰, 건강에 문제가 생기기 때문에...자기 전에 웹툰 한편만 본다든지...시험기간에는 정보 이외에는 안 해야 될 것 같아요. (참여자 H)

스마트폰이 있을 때 몰랐는데 심심하기도 했는데, 한번 없고 보니까 스마트폰 안 써도 참았을 것 같다 불편하긴 해도. 저도 심각하게 매달려 보았으니까. 없

어도 위치도 혼자 지도보며 길 잘 찾아다녔는데...스마트폰에 너무 의존하니까 다시 폴더폰으로 바꿀까 이 생각까지 했었어요. 없으면 없는대로 잘 살 것 같고 있으면 있는 대로...(참여자 D)

(4) 회복의 여지

참여자들은 현대 과학기술의 발달로 주어진 스마트폰을 거부하기 보다, 그것을 어떻게 사용하느냐가 중요하다는 진술을 하였다. 참여자 E는 스마트폰을 잘못 사용하는 것이 문제이고, 어떻게 사용하느냐에 달려있다고 하였고, 참여자 D도 자신의 삶과 신앙에서 스마트폰 사용은 자기하기 나름이라고 하였다.

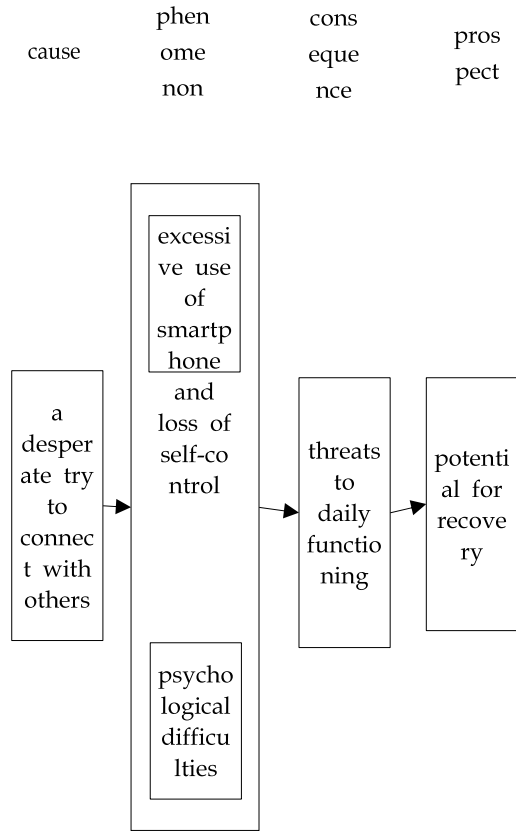
자기 하기 나름인 것 같아요. 핸드폰 있어도 각자 기도시간 큐티 시간 꾸준히 하는 사람 있고 핸드폰이 생겨서 핸드폰 하느라 그런 거 없어진 사람도 있긴 한데 교회 사람들 보면 핸드폰 때문에 그렇게 기도 안하게 되고 큐티 안하고 성경 안 읽고 그런 사람이 없어서. (참여자 D)

5. 결론 및 제언

5.1 논의 및 결론

본 연구의 목적은 대학생의 스마트폰 중독의 문제를 예방하고, 또 이를 개입하기 위한 기초자료를 제공하고자, 현상학적 연구 방법을 사용하여, 대학생들이 스마트폰을 중독적으로 사용하면서 겪은 다양한 경험의 “의미”와 “본질”, 그리고 “구조”를 파악하고자 하였다. 자료분석 결과, 150개의 개념, 40개의 주제, 5개의 주제군이 도출되었다. 이를 구조화하면, 아래 (Figure 1과 같다.

(그림 1) 스마트폰 중독적 사용 경험 구조



(Figure 1) The structure of smartphone addictive usage

본 연구에서 관계와 소통을 위한 몸부림은 중독의 원인으로 분석되었다. 기존의 연구에서도, 대인관계에서의 불안(social anxiety)과 또래와의 상호작용에 대한 불만족이 클수록 인터넷 중독 성향이 높은 것으로 나타났다[27]. 뿐만 아니라, 인터넷 중독성향은 가족 간 갈등수준과 비례하고[28] 가족의 기능수준과 반비례하는 것으로 보고하고 있다[29]. 이와 같은 연구결과는 대인관계적 측면에서의 부적응과 인터넷 중독이 서로 깊은 연관이 있음을 보여준다고 볼 수 있다. 이와 같은 맥락에서, 본 연구에서 나타난 관계와 소통을 위한 몸부림 역시 대인관계적 측면에서의 부적응을 보완, 해소해 보려는 참여자의 필사적인 노력의 일환임과 동시에, 스마트폰 중독으로 이어지는 원인이 된다고 볼 수 있다.

이를 세부적으로 보면, 참여자들은 스마트폰의 인터넷상에서 별다른 방비책 없이 자신을 노출

하는 글들을 올리고 있었고, 이런 행동을 하는 마음의 근저에는 위로를 받고 싶은 마음이 있다. 인간이 가지고 있는 기본 욕구인, 자기 표현의 욕구가 작용하고 있는 것이다([3,18,20,30]). 이처럼 타인에게 자신을 쉽게 노출시키고 타인의 위로를 추구하는 데는 타인의 인정이나 승인에 대한 민감성이 큼을 유추해 볼 수 있는데, 다시 말해 타인의 인정이나 승인에 대한 동기가 높아서 (high approval motivation) 스마트폰의 문제적 사용경향이 높아진다고 볼 수 있다[16].* 여기에서 더욱 문제가 되는 것은, 마음의 상처와 불신이라는 부작용이 따른다는 것이다. 참여자들은 인터넷을 통한 소통 과정에서 상처를 주고 받는 일이 발생하고 있었고, 자신을 과대 포장하고 있었으며, 이런 일들로 인해 인터넷에서 관계와 소통에 대해 부정적 인식과 불신을 갖게 되었다.

중독적 사용의 현상은 크게 과다사용 및 통제력 상실, 심리적 부적응 두가지 주제군으로 나타났다. 첫 번째, 참여자들은 스마트폰에 대하여 과몰입·과다사용·습관화 되어 있는 상태였다. 참여자들은 장시간을 할애하여 스마트폰을 사용하고 있었고, 스마트폰에 대한 사용 통제력이 상실되어가고 있는 현상을 보였다. 이러한 연구결과는 자기조절 능력의 결함과 휴대전화의 과다사용간의 관계를 밝힌 연구와 일치하였다. 즉, 자기조절 능력의 결함으로 휴대전화 사용자는 휴대폰 사용 행동을 통제할 수 있는 능력을 상실하게 되고, 과도한 시간을 휴대폰 사용에 할애함으로써 일상생활에서 생산성 저하 등의 부정적인 결과를 초래하고 있었다[33].

두 번째, 중독적 사용의 현상으로 심리적 부적응이 분석되었는데, 참여자들은 스마트폰에 과도한 애착과 의존을 보이고 있었고, 스마트폰으로부터 분리될 경우에는 심한 불안과 답답함, 조급함을 느끼고 있었다. 또한 참여자들은 스마트폰에 대한 강한 집착을 보이고 있는 것으로 나타났으며, 인내력 저하 현상도 나타났다.

참여자들의 스마트폰의 중독적 사용의 결과는

* 더 깊이 들어가 보면, 낮은 자존감을 가진 사람일수록 강한 인정욕구를 가지고 있다고 하는데, 그 이유는 낮은 자존감을 가진 사람이 또래집단으로부터 인정과 칭찬을 더 추구하기 때문이라고 한다. 즉, 낮은 자존감이 스마트폰의 문제적 사용 및 중독과 같은 행동에 영향을 미친다고 볼 수 있다([31-32]).

일상생활의 위협인 것으로 나타났다. 스마트폰이 기존의 가치(예, 친구와의 약속, 시험공부)를 뛰어 넘어 더 우선적인 순위로 자리매김을 해 감을 볼 수 있었다. 참여자들의 일상생활의 많은 부분이 스마트폰에 의존되어 있어서, 스마트폰 없이 일상생활하는 능력이 퇴행하고 있는 것으로 나타났다. 참여자들의 생활이 불규칙적이 되어가는 것을 발견할 수 있었으며, 육체적 활동이 줄어들고 건강문제가 발생하고 있는 것으로 나타났다. 또한 무료 메신저에 따른 피해(강박적 체크, 수신 및 답장 압박, 새벽 수면 방해)가 적지 않았으며, 학교생활(수업시간, 시험공부 등)에도 상당한 지장을 받고 있었다.

그와같은 부정적 결과에도 불구하고, 참여자들의 진술 속에서 회복의 가능성 엿볼 수 있었다. 참여자들은 자신들이 지나치게 스마트폰을 사용한다고 인지하고 있고, 스마트폰 사용에 지나치게 몰입하고 있는 자신들의 행동들에 대해 소모적이라고 평가하고 있었다. 또한 사람간 소통의 중요성을 말하며, 과도한 스마트폰 사용에 대하여 절제하고자 하는 의지를 보였다. 참여자들은 스마트폰의 편리성에 이끌리면서도, 그것이 모든 것은 아니라는 인식을 같이하였고, 스마트폰 자체에 대한 평가보다는 그것을 어떻게 사용하느냐가 중요하다고 말하였다. 이런 사실들로부터 스마트폰 중독과 의존으로부터 벗어나고자 하는 참여자들의 의지와 함께 회복의 가능성을 발견해 볼 수 있었다. 물론 의존이라는 문제 앞에서는, 의지가 바로 중독에서 벗어나는 행동으로 연결되기는 어려우나, 여기에 개입의 지점을 둘 수 있다는 점에서 회복에 대한 낙관적인 기대를 가져볼 수 있다.

5.2 실천 및 후속연구 제언

이상과 같은 결과를 바탕으로, 대학생의 스마트폰 중독 문제에 관한 제언을 하면, 첫째, 대학 캠퍼스내에서 스마트폰의 적절한 사용에 관한 캠페인을 실시할 것을 제안한다. 수업 시간에 스마트폰을 사용을 절제하고, 시험기간에도 스마트폰 사용을 자제하여 시험공부에 집중하는 것에 관한 내용을 포함할 수 있을 것이다. 그리고 스마트폰 사용 예절에 관한 캠페인도 중요하리라 본다. 특히 사람들과의 관계에서 스마트폰이 사람의 자리를 차지하지 않도록, 스마트폰이 삶의

핵심, 우선순위가 아니라 일상생활, 학업, 관계에 도움을 주는 유용한 수단으로 인식하는 것의 중요성을 포함하면 좋을 것이다.

둘째, 학생생활상담센터 내 프로그램으로, 스마트폰 중독 예방 교육과 스마트폰 중독 치료 프로그램을 포함할 것을 제안한다. 일반 학생들을 대상으로는 스마트폰 중독 예방을 위한 교육이 실시될 필요가 있고, 중독이 의심되는 학생들을 대상으로 스마트폰 중독 치료 프로그램이 필요할 것으로 사려된다. 스마트폰 중독 예방 교육 내용으로는 스마트폰 중독의 위험성에 관한 내용과 함께, 적절한 스마트폰 사용에 관한 내용과 (사용시간, 검색 범위, 무료메신저 활용 등), 감정관리 및 건강한 소통과 관계맺기 등에 관한 내용을 포함하면 좋을 것으로 사려된다.

후속연구를 위한 제언으로, 첫째, 스마트폰 중독 문제를 가진 사람들을 대상으로 한 치료프로그램의 개발과 효과성 검증에 관한 연구가 진행되기를 제안한다. 그동안 인터넷, 약물, 중독을 예방하거나 개입하기 위한 교육 혹은 치료 프로그램이 개발되어 왔다. 그런데 스마트폰 중독에 관한 프로그램은 아직 개발되어 있지 못한 상황이다. 임상 전문 영역(임상사회복지실천, 정신건강, 심리 등)에 있는 전문가와 학자들이 전문적인 프로그램 개발을 개발하여, 이를 학문적으로 효과성을 검증해 볼 것을 제안한다.

둘째, 본 연구에서 스마트폰 사용으로 인한 건강 문제(눈 건강)가 드러났는데, 다양한 건강 영역에서 스마트폰이 어떤 영향을 주는 지에 관한 연구의 필요성이 제기된다.

References

- [1] D.K, "Smartphone to open the future", Samsung Economic Research Institute (SERI), No.714, 2010.
- [2] H.H, S.S, Y.C, "An exploratory study on smart phone addiction according to User's Attribute and Functional Characteristics", Korea Broadcasting Pictorial, Vol.25, No.1, 277-313, 2011.
- [3] I.P, D.S, "A study on the influence of smartphone customer satisfaction by use, dependence of smartphone customers, press scientific research, Vol.10, No.4, pp.192-225, 2010.
- [4] G.D, "chancy stunt pedestrian", yonhap news, 2012.8.20.
- [5] Y.Y, H.M, "Chat violence call death more serious than bullying", seoul newspaper, 2012.8.18.
- [6] B.K, "Smartphone transforms mobile ecosystem", dong-a ilbo, 2010.2.11.
- [7] J.K, "I'm holding the smartphone in the toilet, may be addicted?", korea economic daily, 2010.7.22.
- [8] Dan Hope, "iPhone can be addicting, says new survey", Tech New Daily. accessed online on March 2010 at <http://www.msnbc.msn.com/>
- [9] Y.N, H.N, "The Influence of healthy lifestyle behaviors in collegiate smartphone", Journal of The Korean Society of Health Information and Health Statistics, Vol.36, No.2, pp.172-182, 2011.
- [10] H.K, J.K, S.J, "A study on Smartphone addiction and Multitasking", comm spring conference, 2012.
- [11] H.K, C.P, "A development of smartphone addiction measurement tool", Journal of KPS, Vol.31 No.2, pp.563-580,2012.
- [12] Bianchi, A. & Phillips, J. G, "Psychological predictors of problem mobile phone use", CyberPsychology & Behavior, 8(1), pp.39-51, 2005.
- [13] Hong, F., Chiu, S. & Huang, D, "A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students", Computers in Human Behavior, 28(6), pp-2152-2159, 2012.
- [14] Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M., Kitamura, T, "Internet and mobile phone text-messaging dependency: factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults", Computers in Human Behavior, 2(5), pp.1702-1709, 2011.
- [15] Pedrero Pérez EJ, Rodríguez Monje MT, Ruiz Sánchez De León JM, "Mobile phone abuse or addiction A review of the literature", Adicciones, ;24(2), pp.139-152, 2012.
- [16] Takao, M., Takahashi, S., Kitamura, M, "Addictive Personality and problematic mobile phone use", Cyberpsychology & Behavior, 12(5). pp.501-507, 2009.
- [17] P.K, "Mobility and privatism: Social consensus of the mobile phone", Journal of KACIS, Vol.18, pp.37-61, 2002.
- [18] S.L, "A research on youth's use of mobile phone and it's influence", Samsung Life Public Welfare Foundation, 2002.
- [19] B.K, "An exploratory study on possibility of digital

- device dependence”, KADO report, Vol.30, Nia, 2006.
- [20] H.W, “A study on self-stability, dispositional media use motives, flow and addiction of media users: comparative analysis of online game, internet and mobile phone’s addiction”, Journal of KABS, Vol.21, No.4, pp.101-140, 2007.
- [21] Omery, A, Phenomenology: a Method for Nursing Research, Advances in Nursing Science, 5(2), 1983.
- [22] K.S, M.C, J.A, Qualitative research methodology, Ewha University, 2004.
- [23] N.Y, “Phenomenology and qualitative research-Suggestions for interdisciplinary research of philosophy and adjacent discipline”, Journal of philosophy and phenomenology, Vol.24, pp.91-121, 2005.
- [24] Young, K. S, “Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder”, Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, 1996.
- [25] Young, K. S, “Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype”, Psychological Reports, 79, pp.899-902, 1996.
- [26] H.J, “Mobile phone addiction adolescents’ psychological characteristics-focused on attachment, self-concept, self-control, impulsivity”, Sungshin university, 2002.
- [27] Liu, C. & Kuo, F, “A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory”, Cyber Psychology & Behavior, 10(6), pp.799-804, 2007.
- [28] Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., Cheng, C, “Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age”, Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63(3): 357-364, 2009.
- [29] Lam, L., Peng, Z., Mai, J., Jing, J, “Factors associated with internet addiction among adolescents”, Cyber Psychology & Behavior, 12(5): 551-555, 2009.
- [30] J.S, “The influence of gender norms and social relationships by mobile phone motivation and behavior”, Seoul national university, 2003.
- [31] Trucco, E., Connery, H. Griffin, M, et al. “The relationship of self-esteem and self-efficacy to treatment outcomes of alcohol-dependent men and women”, American Journal of Addiction, Vol.16, pp.85-92, 2007.
- [32] Anderson, K., Ramo, D., Shulte, M. et al, “Substance use treatment outcomes for youth: integrating personal and environmental predictors”, Drug & Alcohol Dependence, 88: 42-48, 2007.
- [33] Soror, A. A., Steelman, Z. R., Limayem, M, “Discipline yourself before life disciplines you: deficient self-regulation and mobile phone unregulated use”, 45th Hawaii International Conference on System Sciences, 2012.
- [34] Colaizzi, P, Psychological research as the phenomenologist views, Existential Phenomenological Alternatives for Psychology, New York: Oxford University Press, 1978.
- [35] N.S, “Our kids, keep them from harmful smartphone informations” ,Asian economies, 2012.5.19.
- [36] J.L., Games, internet, smart phones, life guidance manual for the correct use, Ministry of Education, Science and Technology, 2012.
- [37] K.R, “The convenience of the trap-Smartphone wreck”, deep spring, 2012.2.
- [38] Bill Davidow, “Exploiting the Neuroscience of Internet Addiction”, Jul 18 2012(<http://stoppredatorygaming.org/wp-content/uploads/2012-Exploiting-the-Neuroscience-of-Internet-Addiction.pdf>).
- [39] Bayraktar, F. & Gun, Z. “Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus”, CyberPsychology& Behavior, 10(2), pp. 191-197, 2007.
- [40] Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Kiohos, A. P. “Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young’s internet addiction test”, International Journal of Economic Sciences and Applied Research, 3(1), pp.49 - 74. (2010).
- [41] Wu, C. & Cheng, F. “Internet Café Addiction of Taiwanese Adolescents”, CyberPsychology & Behavior, 10(2):220-225, 2007.
- [42] Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., Zhou, C. “Problematic internet usage in US college students: a pilot study”, BMC Medicine, 9:77, 2011.

고 기 숙



1998년 : 성균관대학교 사회복지학과(학사)
2000년 : 이화여자대학교 사회복지학과(석사)
2003년 : 성균관대학교 사회복지학과(박사)

2007~현재: 백석대학교 기독교학부 기독교복지학 전공 교수

관심분야: 청소년자살예방, 정신건강, 기독교와 사회복지

이 먼 재



1992년 : 홍익대학교 전자계산학과(학사)
1994년 : 홍익대학교 전자계산학과(석사)
2006년 : 홍익대학교 전자계산학과(박사)

2009년~현재: 백석대학교 정보통신학부 멀티미디어 전공 교수

관심분야: 게임 프로그래밍, 게임 엔진, 기능성 게임

김 영 은



1991년 : 한국외국어대학교 일본어학과(학사)
1999년 : 미국 트리니티(Trinity university) 대학 상담심리(석사)
2006: 미국 휘튼대학(Wheaton College) 임상심리 (박사)

2009년~현재 : 백석대학교 기독교학부 기독교상담학 전공 교수

관심분야 : 정신역동 심리치료, 이혼·재혼가족, 기독교와 심리학의 통합