

<http://dx.doi.org/10.7236/IIBC.2016.16.3.187>

IIBC 2016-3-25

## 대학생들의 스마트폰 사용 경험

### Smartphone Usage Experience of College students

김정애\*, 조의영\*\*

Jungae, Kim \*, Eui-young, Cho \*\*

**요약** 본 연구는 20세에서 23세 사이의 대학생 7명을 대상으로 스마트폰 사용에 대한 경험 구조를 분석하고자 총 4회에 걸친 인터뷰를 실시하였다. Giorgi의 현상학적방법을 이용하여 분석한 결과 4개의 일반적 구조문장과 28개의 주제로 작성할 수 있었다. 일반적 구조문장은 스마트폰 사용의존, 스마트폰 사용현상, 스마트폰 사용결과, 스트레스와 스마트폰과의 관계이었고 주제는 양가감정, 스마트폰에 대한 긍정적 감정, 분리불안, 스마트폰에 대한 부정적 감정, 스마트폰에 의존되어 있는 감정, 스마트폰과의 일체감, 생활의 보조 역할, 깊게 삶에 관여함, 일상생활에 유용함, 학습·소통·휴식과 건강관리, 인간관계 유지, 가장 중요한 존재, 깊이가 얇은 관계의 속상함, 대인관계 방해, 부정적인 대인관계 형성, 사적인 부분 침해, 부정확한 인맥 구축, 어쩔 수 없이 참여, 개선하지 않으려는 인간관계, 집중력 저하, 학업에 방해, 학업에 도움, 심층학습 성취에는 한계적 도움, 스트레스 도피 공간, 스트레스 증폭, 강박적 집중, 괴리감, 시간낭비이었다. 결론적으로, 현재 대학생에게 스마트폰의 사용은 스마트폰에 의존하게 되었고, 인간관계와 학업에 있어서 부정적인 영향을 미치고 있었으며, 스트레스를 증폭시켰다. 이에 따라 스마트폰 사용의 원칙이 필요하고, 합리적인 스마트폰 사용을 위한 문화 구축을 제언한다.

**Abstract** The purpose of this study was to analyze the smart phone usage experience structure for college students. The phenomenology approach was used by conducting 4 times in-depth interviews with the 7 college students age between 20~23. Collected Data was analyzed by Giorgi's phenomenological method. There were 4 general structure descriptions and 28 themes. General structure descriptions were 'Dependence on smart phone', 'Phenomenon of smart phone usage', 'Results of smart phone usage' and 'Relationship between stress and smart phone'. Themes consisted of 'Ambivalence', 'Positive feelings for smart phones', 'Separation anxiety', 'Negative feelings for smart phones', 'Dependent feelings for smart phones', 'A sense of unity with smart phones', 'Helpful for my life', 'Deeply involved with my life', 'Useful tool in my life', 'Study, communication, relaxation and health care', 'Maintain personal relationship', 'The most important thing in my life', 'Shallow relationship stress', 'Interference with personal relationship', 'Forming a negative relationship', 'Invasion of privacy', 'Forming a Incorrect relationship', 'Unwanted participation', 'No effort to improve relationship', 'Poor concentration', 'Interference with academic study', 'Study assistance', 'Limited help for study in depth', 'Shelter from the stress', 'Amplification of the stress', 'Obsessive focus', 'Feel separation for the reality' and 'Waste of time'. Smart phone usage make college students dependent on smart phones and had negative influence on both personal relationship and academic results. Usage of smart phone also amplified stress. Therefore we need fundamental principles on usage of smart phone and propose to build cultural etiquette that provides reasonable way to use smartphone.

**Key Words** : College students, Phenomenology, Usage of smartphone.

\*정희원, 창원문성대학교 간호과(제1저자)

\*\*정희원, 배재대학교 간호학과(교신저자)

접수일자 : 2016년 4월 19일, 수정완료 : 2016년 6월 8일

게재확정일자 : 2016년 6월 10일

Received: 19 April, 2016 / Revised: 8 June, 2016

Accepted: 10 June, 2016

\*\*Corresponding Author: echo@pcu.ac.kr

Dept. of Nursing, Pai Chai University, Daejeon

## I. 서 론

스마트폰은 휴대폰과 컴퓨터 기능이 합쳐진 개인 휴대용 정보처리 기기로서 컴퓨터보다 휴대하기 편하고 언제 어디서든 정보접속이 가능하며, 원하는 때 바로 정보를 얻을 수 있기 때문에 최근 빠르게 확산되고 있다<sup>[1]</sup>. 2011년 방송통신위원회가 조사한 자료에 의하면 메신저 이용자의 과반수 정도가 스마트폰으로 서비스를 이용하고 있다고 보고하고 있으며<sup>[2]</sup>, 스마트폰을 이용한 금융거래나 네비게이션 기능, 생활에 필요한 지식 찾기 등 스마트폰 이용은 최근 일반적인 사회의 모습이라고 할 수 있다. 특히 컴퓨터 세대인 대학생들에게 있어서 스마트폰의 사용은 컴퓨터 게임, 카메라, 인터넷 등으로 그 어느 세대보다도 사용률이 높다<sup>[2]</sup>.

검색 서비스 이용자들이 가지는 요구에 대한 연구를 보면 정보 이용자들은 검색 결과에 대한 요구 뿐 만 아니라 상호작용에 관한 높은 요구를 가지고 있는 것으로 나타났다<sup>[3]</sup>. 즉, 이메일, 은행업무, SNS, 온라인 게임, 파일 업로드 등 정보 시스템과의 상호작용에 중점을 두는 정보탐색행태(information searching behavior)가 급속히 증가하고 있다고 볼 수 있다. Körmendi A는 청년 263명을 대상으로 스마트폰 사용에 대한 태도를 연구한 결과, 청년들은 하루 평균 4.48시간 동안 스마트폰을 사용하고 있었고 가장 많이 사용하는 어플리케이션은 전화와 사람들과의 교류라고 하였으며, 스마트폰의 장시간 사용은 충동성, 불안, 우울, 집중력 저하와 신체적 증상 등과 연관이 있다는 연구 결과를 발표하였다. 특히 그는 스마트폰을 통한 빈번한 사람들과의 교류는 중독성이 강하여 충동성과 신체적 문제 및 집중력 저하를 우려하였으며, 불안을 줄이기 위해서는 스마트폰 사용 시간의 자체를 강조하였다<sup>[4]</sup>.

이와 같이 스마트폰 사용의 급속한 증가와 동시에 중독을 호소하는 인구층도 급속히 늘고 있는 추세로 스마트폰의 휴대성과 편리한 기능은 많은 유익함을 주지만 한편으로는 그에 따른 문제점 또한 심각하게 나타나고 있다<sup>[5][6]</sup>. 또한 인터넷을 손쉽게 사용하는 스마트폰은 인터넷의 개방성, 익명성, 공개성 등을 악용하여 불건전 정보의 유통과 사이버 범죄가 증가하고 있다. 예를 들면, 인격 모독이나 유언비어를 사용한 사회 혼란 야기, 비어나 은어 등의 오남용 등으로 문화의 혼란을 유발하기도 하며<sup>[7]</sup>, 스마트폰의 장시간 사용은 중독 현상에 빠지게 하여

서 여러 가지 사회적 문제를 야기하고 있다<sup>[6][8]</sup>. 일반적으로 스마트폰 중독이란 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 일종의 습관성 증상을 말하는 것으로 자신이 원할 때 스마트폰을 접하지 못하면 불안한 모습과 초조한 모습을 보이는 금단 현상을 뜻하며<sup>[8]</sup>, 하루 6시간 이상 스마트폰을 사용하는 사람들을 스마트폰 중독자라 하고 있다<sup>[9]</sup>.

휴대폰 사용 양상에 관한 연구를 살펴보면 스마트폰의 중독적 사용은 강박증, 우울, 정신증, 불안, 대인기피증 과 연관이 있다고 하며, 특히 우울은 휴대폰의 중독적 사용의 예측변수 중에서 가장 높은 변인으로 나타났다<sup>[10][11][12]</sup>. Montag C 등은 사용시간과의 관련을 연구하였는데, 인터넷을 장시간 사용한 사회생활을 방해함으로써 실제적인 대인관계를 회피하는 경향이 있다고 보고하였다<sup>[13]</sup>. 그 외 연구에서는 청년들에게 외로움이 스마트폰 사용을 증가시키는 요인으로 작용하는 것으로 나타났으며, 중독 사용자는 사회적으로 위축된 양상을 보였다고 하였다<sup>[14][15][16]</sup>. 또한 대학생들의 스마트폰 사용 행태에 관한 연구에서는 인터넷 중독자의 사분의 일 정도가 스마트폰 중독이었으며, 대학생의 인터넷 중독률이 10% 이상으로 높게 나타났다고 보고하고 있다<sup>[17]</sup>. 이는 스마트폰의 접근성 증대와 사용자 중심의 다양한 어플리케이션 등으로 기존의 인터넷 중독보다 더욱 중독율이 높아졌다고 분석된다.

스마트폰의 지나친 사용으로 인한 부작용 관련 문제 들로는 장기간 스마트폰을 이용하는 사용자들이 고개를 숙인 자세에서 각 기능을 지속적으로 사용하면 거북목증후군이 발생할 수 있고, 거북목은 심하면 목 디스크와 두통으로 진행되고 작은 화면으로 인한 눈의 피로 등 신체적 문제가 발생할 수 있다. 특히 휴대폰에서 나오는 전자기장은 수면장애, 두통을 유발할 수 있다고 한다<sup>[18]</sup>. 최근에는 자동차가 오가는 거리에서도 스마트폰을 손에 쥔 사람들이 발견되는 하면, 걷는 동안에도 스마트폰에서 눈을 떼지 못하고 음악 감상, 문자전송, 채팅, 뉴스검색, 영상, 게임을 하다가 교통사고에 노출되기도 한다. 뿐만 아니라 유해 사이트와 유해 앱에 청소년들이 쉽게 노출될 수 있으며, 스마트폰을 장기간 사용함으로써 타인과 어울리는 시간이 감소되어 사회적 고립이 발생할 수도 있다<sup>[14]</sup>.

이상과 같이 지금까지 연구된 바로는 스마트폰의 접근성과 편리성으로 인해 스마트사용이 급속히 증가함에 따라 발생하는 다양한 문제들에 초점이 맞춰져 있는 것

을 알 수 있다. 특히 현재의 대학생들은 스마트폰 세대로 스마트폰 사용에 관한 대표적 인구층으로 볼 수 있는데, 이들에게 스마트폰은 지금까지 연구되어진 문제점만 있는 것인지 의문을 갖지 않을 수 없다.

이에 본 연구자는 지금까지 연구된 결과들을 가지고 그들에게 스마트폰은 어떤 존재이며 스마트폰이 없다면 어떤 기분이며, 스마트폰은 어떤 용도로 사용되고 있으며, 그들의 대인관계와 학업에는 어떤 관계로 영향을 미치는지, 스트레스 상황에서 스마트폰은 어떤 역할을 하는지 알고자 하였다.

본 연구의 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

- 첫째, 스마트폰이 없다면 어떤 기분일까?
- 둘째, 스마트폰은 어떤 용도로 사용하는가?
- 셋째, 스마트폰이 대인관계에 미치는 영향은?
- 넷째, 스마트폰과 학업은 어떤 관계인가?
- 다섯째, 스트레스를 받을 때 스마트폰의 역할은?

## II. 방법

### 1. 연구 참여자

연구 참여자 선정에 있어서 현상에 대해 많은 통찰력을 제공할 수 있는 참여자를 찾기 위하여 비확률 표본을 이용하였다<sup>[19]</sup>. 본 연구에 적용된 참여자의 구체적 준거는 다음과 같았다. 첫째, 연구 참여자는 조사 시점에서 20-23세 연령의 대학생들로 선정하였다. 둘째, 대학생들의 스마트폰이 없다면 어떤 기분일까? 에 대한 질문은<sup>[20]</sup>,<sup>[21]</sup>,<sup>[22]</sup> 등의 선행연구를 근거로 하여 대학생들의 정서적 요인에 대한 구조가 충분히 드러나도록 연구 질문을 구성하였고, 스마트폰은 어떤 용도로 사용하는가에 대한 질문은<sup>[23]</sup>,<sup>[24]</sup>,<sup>[25]</sup> 등의 선행연구를 근거로 하였고, 스마트폰이 대인관계에 미치는 영향은<sup>[22]</sup>,<sup>[23]</sup>,<sup>[25]</sup> 의 선행 연구로, 스마트폰과 학업과의 관계는<sup>[25]</sup>,<sup>[26]</sup>,<sup>[27]</sup> 의 선행 연구로 하였으며, 스트레스를 받을 때 스마트폰의 역할에 관한 질문은 본 연구자가 여러 문헌고찰을 통하여 연구되지 않은 부분을 간호학과 교수 3인과 논의를 통하여 결정하였다. 셋째, 본 연구에 대한 연구 목적을 설명한 후 이를 이해하고 적극적으로 자신의 스마트폰에 대한 경험을 솔직하게 말할 수 있는 사람으로 한정하였다. 넷

째, 본 연구과정을 통하여 자신을 되돌아 볼 수 있는 기회가 되어 이 연구가 참여자가 스마트폰에 대한 자신의 입장을 분석함으로써 자기 성장에 도움이 된다는 믿음을 가지고 있음이 확인된 참여자로 선정하였다. 다섯째, 본 연구는 개인의 사생활이 드러나서 어려움이 될 만한 것들은 약어 표기로 할 것을 약속하고 이를 이해하고 진실하게 드러낼 수 있는 참여 의사를 밝히는 20-23세 대학생들을 대상으로 하였다. 본 연구 참여자의 인구학적 특성은 여학생 4명, 남학생 3명이었고, 나이는 20세 2명, 21세 2명, 22세 1명, 23세 2명 이었으며, 종교는 무교가 5명, 불교가 1명이었다.

### 2. 자료 수집

본 연구에서 실시한 면담 준비 및 과정을 위하여 연구자는 대학생들이 자신의 스마트폰 사용 경험을 솔직하게 말할 수 있는 연구 참여자를 찾기 위하여 D시 소재 대학교에 모집 공고를 내어서 연구에 참여할 뜻을 밝힌 7명의 대학생들을 연구 참여자로 선정하였고 면담은 2015년 9월부터 11월 초까지 참여자별로 4회 이루어졌고, 1회당 평균 1시간 이상 소요되었으며, 면담 진행은 연구자가 만든 반구조화된 질문지를 중심으로 하였다. 인터뷰 종료 후 연구 참여자에게 진술한 내용과 다른 점은 없는지 확인하였으며, 미흡하거나 의문이 있는 것은 추가 질문을 통해 확인하고 보완하였다. 또한 연구 참여자의 인적 특성, 인터뷰 시에 관찰한 언어적·비언어적 표현과 행동에 대한 느낌을 기록한 현장노트와 연구 진행과정, 연구자가 유의해야 할 점과 분석에 필요한 자료를 정리한 연구 일지를 작성하였다.

### 3. 자료 분석

본 연구는 연구 참여자의 기술에 대한 심층 인터뷰를 통해 생생한 경험의 의미를 밝히는데 초점을 둔 Giorgi의 현상학적 분석 방법을 이용하였다. Giorgi의 분석과정 단계는 ‘전체적 인식’, ‘주제 의미단위 구분’, ‘주제 의미단위의 학문적 용어로의 변형’, ‘일반적 구조문장으로 통합’하는 것으로 이루어져 있다. 이에 따라 본 연구는 맥락에 따라 다음과 같이 분석을 진행하였다.

- ① 자료의 느낌을 분석하기 위하여 반복하여 대상자의 기술을 읽고 기술문의 모호한 부분은 의미를 정확히 확인하기 위하여 참여자에게 다시 물어서 참

여자 자신의 경험을 표현한 참여자의 말(natural meaning unit)을 그대로 기술하였다(전체적 인식).

- ② 각 단위에서 참여자의 생생한 경험을 나타낼 수 있는 주제(themes)를 규명하였다(의미단위 구분).
- ③ 그 주제를 구체화하기 위해 대상자의 경험이 의미하는 중심 의미(focus meaning)를 연구자의 언어로 규명하였다(용어전환).
- ④ 중심 의미를 통합하여 참여자의 관점에서 상황·구조적 기술(situated structural description)을 하였다.
- ⑤ 상황·구조적 기술문을 통합하여 전체 참여자의 관점에서의 경험 의미를 일반적 구조문장(general structural description)으로 작성하였다.

이상과 같이 자료수집과 분석과정을 동시에 진행하면서 연구 참여자의 경험의 의미가 잘 드러나는 부분에는 밑줄을 긋고, 의미가 다른 기술 내용이 있는 곳은 다시 질문하여 확인하였다. 이 과정을 반복하며 의미단위들을 도출하였다. 이러한 자료 분석과정에서 연구자는 현상학적 환원의 자세로 분석 시마다 원 자료(raw data)로 돌아가서 전체적인 감을 잡고 의미단위 도출과정을 검증하고 보완하는 과정을 반복하였다. 본 연구를 위하여 연구자는 질적 연구 관련 워크샵에 참여하여 현상학적 연구자로서의 능력을 연마하였으며, 현상학 연구 및 내용분석의 박사논문을 통해 질적 연구로의 기반을 준비하였다. 또한 자료 분석 과정 중 진술 내용에 대한 타당도를 높일 필요가 있을 때에는 연구 참여자에게 다시 질문하여 해석이 맞는 것인지 확인하였고 구성요소들 간의 관계를 확인하였다. 그리고 질적 연구로 박사를 받은 간호학 교수 2인에게 재분석을 의뢰해서 분석의 타당도를 확보하고자 노력하였다.

### III. 결 과

Giorgi의 현상학적 분석 절차에 따라 도출된 대학생들의 스마트폰 사용 관련 구조의 의미는 4개의 일반적 구조문장과 28개의 주제로 이루어져 있다(Table 1).

#### 1. 스마트폰 사용 의존

##### (1) 양가 감정

**참여자들은 많은 것을 스마트폰으로 처리하지만 없을 때에는 흥기분 하고 행복함을 느낀다고 하였다.**

“매우 흥기분 할 것 같다. 해외여행을 했을 때, 일부러 그런 것도 있지만 바빠서 길 찾기와 가족연락 외에는 전혀 핸드폰을 들여다보지 않았다. (중간 생략) 한국에 오자마자 전혀 너무 유행에 뒤떨어졌다는 생각이 들었고, 밀린 드라마와 영화, 또 노래까지 적용하기에 바빴다. 한 달이라는 시간밖에 핸드폰을 보지 않았는데, 세상을 따라잡기 바빴다. 이 후유증은 대단했지만 스마트폰을 안 쓰는 그 순간만큼은 정말 행복했다. (중간생략)”

“진정한 나를 찾을 수 있는 좋은 기회가 될 것 만 같다. (중간생략).....나에 대한 생각을 더 많이 깊게 할 수 있게 될 것 같다.”

“학업에 있어 스마트폰은 아주 날카로운 양날의 검과 다름없다.”

##### (2) 스마트폰에 대한 긍정적인 감정

**참여자들은 스마트폰의 존재는 많은 부분에서 도움을 받고 있는 것으로 느끼고 있었다.**

“(중간생략) 가장 먼저 떠오르는 것은 바로 ‘불편함’이다. (중간생략) 네비게이션, 지도, 대중교통의 이용, 교통카드, 학생증, 은행 업무, 수강신청, 신용카드, 각종 예약 업무, 카메라, 카카오톡, 지식망 등 오프라인 상으로 했던 모든 업무들을 포함하여 스마트폰 하나로 가능해졌다.

“(중간생략) 스마트폰이 없다면 각각 하나씩 들고 다니고 방문하며 모든 업무를 처리해야 하기 때문에 불편함과 동시에 효율성 또한 떨어질 것이다.”

“무언가 연락을 해야 할 때에 연락할 수단이 없어서 불편하며, 혼자 있을 때 그 무료함을 달래줄 수단 또한 없어지는 것이기 때문에 매우 불편할 것이라고 생각해요.”

“나 하나가 스마트폰이 없다고 해서 나만 불편한 것이 아니라 주변 사람들 역시 불편해 할 것이고, 길을 찾는다거나 정보를 찾는다면, 조별과제를 할 때 역시 스마트폰을 통하여 정보를 얻게 되는데 이러한 수단이 없어진다면 생활하는데 큰 지장이 있을 것 같아요.”

“정보의 바다라고 불리는 인터넷을 거치지 않고 지식을 얻는 사람은 드물다. 책으로 공부하다가도 모르는 부분이 나오면 백과사전을 펴는 것보다 인터넷에 접속하

여 검색하는 것이 훨씬 효율적이기 때문이다.”

### (3) 분리불안

**참여자들은 스마트폰이 없을 때에는 매우 허전하고 불안을 느끼고 있었다.**

“일단 스마트폰이 없어진다면 매우 허전하고 불안할 것이다.”

“평소 나는 모든 것을 스마트폰에 의지해 왔다. 시간을 보는 것, 친구들과의 사적인 대화에서부터 과제, 알바에 대한 이야기까지 전부 인터넷망을 이용하는 메시지를 이용하였고, 오늘 갈 식당의 정보와 카페의 메뉴까지 모두 스마트폰으로 찾아본 후에 방문하였다. 나는 스마트폰이 없다면 가족들의 전화번호조차도 한 번에 생각해 낼 수 없을 정도로 연락처를 외워두지 않았고, (중간생략)...”

### (4) 스마트폰에 대한 부정적 감정

**참여자들은 스마트폰을 사용하지 못하게 되었을 때 당장은 불안하고 불편하나 시간이 지나면 해방되는 느낌을 가질 것이라고 하였다.**

“반면에 장점으로는 이러한 불안감들이 일주일이면 사라지게 되는데 그때가 되면 주변을 둘러볼 시간이 생기고, 친구들과 대화를 할 시간 역시 많아지고...”

“스마트폰만 바라봤던 얼굴은 주변을 둘러볼 여유가 생기며 매어져있었던 것에서 해방되는 느낌을 느낄 것 같기는 해요.”

“밤에 자기 전 스마트폰을 사용하여 수면에 방해가 되는 경우가 많은데 이러한 문제점도 사라지게 될 것 같네요.”

### (5) 스마트폰에 의존되어 있는 감정

**참여자들은 스마트폰에 집착하고 있다고 느끼고 있었다.**

“너무 불안할 것 같다. 요즘은 전 국민이 스마트폰에 중독된 듯이 산다. 아침에 일어나서 잠자기 전 까지 핸드폰을 끌어안고 넓은 세상이 아닌 그 좁은 화면만을 본다. (중간생략) 「나의 분신」이라는 말이 딱 어울리는 물건이라고 생각한다. 이런 분신이 없다면, 사람들은 할 것이

없어져서 매우 초조해 할 것 같다. (중간생략)스마트폰 없이 살기에는 너무 힘든 세상이다.”

“물론 연락을 확인하는 것은 당연하지만 그 것이 연락만이 아닌 집착에 가까워진 것이라고 생각한다.”

“어느 순간부터 당연하게 여겨졌고, 스마트폰을 손에 쥐고 있지 않으면 불안함을 느끼는 것이 당연해진 것 같다.”

### (6) 스마트폰과의 일체감

**참여자들은 스마트폰 사용이 일상이고 삶의 일부이며 자신을 일체로 느끼고 있었다.**

“오늘날 스마트폰이 없다는 건 상상할 수 있을까? 아침에 일어나면 연락이 와있나? 확인하는 것이 당연한 행동으로 느껴진다.”

“너무나 당연하게 스마트폰은 우리의 일상이고 삶이기 때문이다(중간생략).”

“(중간 생략) 스마트폰은 우리와 이제는 떨어질 수 없는 사이가 된 것이다. 나또한 아침에 일어나면 스마트폰을 보는...(중간 생략)”

“(중간 생략) 스마트폰을 잃어버린 경험이 있지만 잃어버린 지 단 10분도 안돼서 잃어버린 것을 알아차리고 불안한 감정을 지울 수 없었다. 그리고 스마트폰을 찾아보고 도저히 찾을 수 없다고 생각이 들고, 바로 대리점을 방문해서 또다른 스마트폰을 개통하는 방법을 찾곤 한다.”

## 2. 스마트폰 사용 현상

### (1) 생활의 보조 역할

**참여자들은 스마트폰을 연락망, SNS, 카메라, 음악듣기, 학교 접속 용도로 활용하는 등 스마트폰은 다양하게 생활의 보조 역할을 하고 있었다.**

“대부분의 스마트폰을 연락망으로 쓰이고 있다. 요즘은 꼭 통화와 문자뿐만 아니라 연락할 수 있는 방법이 너무나도 많다. SNS부터 시작해서 카카오톡, 라인, 등등 매우 많은 연락 어플리케이션이 생겼다.”

“그곳에 내 하루 일기도 쓰고 이것저것 취미활동을 하다보면 시간이 금방 간다. 하지만 SNS를 잘 사용하면 직접 만나 사람들 사이에서 부대끼는 것보다 더 자유롭게 나를 나타내며 사람들 속에 있는 듯한 느낌이 들어서, 또

정보도 더 많이 얻을 수 있어서 좋은 것 같다.”

“요즘은 뉴스도 페이스북에 사진과 함께 이해하기 쉽게 포스팅이 되어있고, 친구들과도 활발한 대화를 나눌 수 있다. 또, 그곳에는 재미있는 것들이 많기 때문에 취미도 같이 공유하며 시간을 보낼 수 있고, 블로그 같은 경우 페이스북과는 달리 나만의 공간 같기 때문에 페이스북처럼 눈치 보지 않고 자유롭게 글을 올릴 수 있어서 많이 이용하는 편이다.”

“옛날엔 가족행사나 여행을 갈 때 꼭 디지털 카메라를 챙겼는데, 요즘엔 무겁고 복잡하게 따로 챙기지 않고 핸드폰으로 찍어도 화질은 비슷하게 나오고 사진도 인화해서 뽑을 수 있기 때문에 간편한 스마트폰을 더 많이 선호하는 편이다. 또, 인터넷에 올릴 때도 스마트폰으로 찍는 것이 더 올리기 편하다. SNS나 블로그 혹은 카카오톡 프로필에 올리면 디지털 카메라로 찍은 것보다 더 시간도 절약하고 기분전환도 된다.”

“요즘 2:30대는 셀카를 자주 찍어 페이스북이나 카카오톡 프로필에 올려 자랑을 하는 것이 일상이 되었다. 나도 그 중 한명이고, 사람들 다 있는 곳에서 셀카를 찍는 것이 조금 부끄럽지만, 스마트폰에 올리기 위해 그 부끄러움쯤은 감수하고 찍는다.”

“나는 음악을 좋아하기 때문에 노래다운을 받을 수 있는 어플리케이션을 깔아 편하게 다운받아 듣고, 학교에선 ‘ooo’으로 출석을 하다 보니....(중간 생략)”

## (2) 깊게 삶에 관여함

**참여자들에게 스마트폰의 사용은 그들의 삶에 깊게 관여되어 있었다.**

“지금은 일상생활에 필요한 거의 모든 부분이 스마트폰에서 이용가능하다. 지도, 뉴스, 카메라, 라디오, 리모컨, 신용카드, 심지어 요즘은 집과 스마트폰을 연결해 집안의 전기가전제품 제어가 외출했을 때도 가능하다. 이렇게 점점 더 기술이 발전함에 따라 세심하고 중요한 부분까지 영향을 미치고 있다.”

“덕분에 더 넓은 대인관계로 나와 다른 생각을 가지고 있는 다양한 분야의 사람들과 소통할 수 있게 되었다.”

“새로운 사람을 만나는 것 뿐 아니라 외국에 있는 가족이나 친구들과 비싼 국제 요금을 들이지 않고 그냥 문자하듯이 대화를 주고받을 수 있고 어플리케이션을 통해 무료 화상전화도 언제 어디든지 가능하다.”

“지금은 정보제공에 있어서 어떠한 매체도 스마트폰을 이기지 못한다. 스마트폰이 보급된 후부터 우리나라의 각종 시사뉴스부터 지구촌 곳곳의 사소한 이야기까지 쉽게 접근이 가능해졌다. 이것은 인터넷의 발달로 이루어진 현상이지만 핸드폰 안의 인터넷이라는 스마트폰이 주는 파급력은 무시할 수 없다.”<연구 참여자 5>

“작으면서 가볍고 이동성이 좋은 스마트폰은 책상 앞 컴퓨터가 아니기 때문에 원한다면 어디에서든지 이용이 가능하기 때문이다. 게다가 정보의 양도 어마하게 많기 때문에 사람들은 하나의 뉴스에 대하여 여러 가지 관점으로 볼 수 있고 비판적인 시각을 가질 수 있게 도와준다.”

## (3) 일상 생활에 유용함

**참여자들은 스마트폰을 다양하게 사용하면서 일상 생활에 유용하게 사용하고 있으며 향후 더 발전할 것 같다고 느끼고 있었다.**

“오늘날 스마트폰은 아주 다양하게 사용되고 있다. 기본적인 휴대폰의 기능, 즉 전화와 문자부터 앞서 이야기 했던 정보의 탐색 또한 가장 보편적으로 쓰이는 용도 중에 하나이다. 사람들은 스마트폰에 기본적으로 내장된 기능의 메모, 달력, 계산기, 알람 등을 일상생활에서 유용하게 활용한다.”

“스마트폰을 사용하게 되면서 누구나 능력만 있다면 ‘앱’이라는 콘텐츠를 만들 수 있게 되었다. 셀 수도 없이 많은 앱들이 공급되고 있고, 수요자들은 손가락만 움직여 필요한 프로그램을 골라 설치할 수 있게 되었다. 이런 시스템은 무한한 게임, 엔터테인먼트를 사람들에게 제공할 수 있었고, 종류마다 너무나 많은 게임이 제공되기 때문에...(중간 생략)”

“게임 뿐 만 아니라 더 편리한 일상을 위한, 스케줄러, 원하는 만화가 업로드되면 알려주는 알람처럼, 개개인의 일상에 깊숙히 관여하는 일까지도 가능하게 했다. 또한 사진의 편집, 다양한 질감의 도화지에 다양한 도구로 그린 듯한 그림을 그리는 것, 프로그램을 만드는 것, 옷이나 물건을 디자인하는 것들은 모두 스마트폰의 앱을 이용해 손쉽게 할 수 있는 것이다.”

“스마트폰은 단순한 1차적 기능 뿐 만 아니라 개개인의 생활에 깊게 관련되면서, 사용자의 취향에 따라 물건을 먼저 추천해주는 기능까지 하고 있다. 스마트폰은 발

전 단계에 있으므로 더욱더 우리 생활과 밀착될 것이고, 그만큼 홍보시장과 소비시장은 커질 것이다. 스마트폰은 단순한 편의기계에서 벗어났고, 이를 이용하여 돈을 버는 직업이나 사람들 또한 늘어날 것이다.”

#### (4) 학습·소통·휴식과 건강관리 기능

**참여자들은 스마트폰을 학습·소통·휴식과 건강관리 용도로 사용하고 있었다.**

“워낙 많은 기능들이 있어 몇 가지 용도로 단정 짓기는 어렵지만 대학생인 주로 크게 학습, 소통, 휴식의 용도로 나눌 수 있다.”

“학습의 경우, 평소 공부를 할 때도 항상 스마트폰이 옆에 있기 때문에 쉽게 내가 원하는 언어별 사전을 이용할 수 있고 또 관련된 예문이나 다른 단어를 통해 더 심화된 공부를 할 수 있다.”

“설사 내가 전혀 하지 못하는 외국어일지라도 번역기를 사용하면 시간은 조금 걸리더라도 쉽게 외국인과 소통할 수 있다. 또한 인터넷 결제를 통해 시간과 장소의 제한 없이 동영상 강의를 결제하고 시청할 수 있다.”

“휴식으로서의 스마트폰은 역시 개인의 취미활동이나 여가활동이다. 우리는 사실상 모든 취미 활동을 스마트폰을 통해서 할 수 있게 되었다. 그림, 작곡, 글쓰기, 사진, 동영상 등 스마트폰의 종류에 따라 차이는 있을 수 있으나 대부분 기본적으로 위의 기능들이 높은 수준으로 갖춰져 있기 때문이다.”

“혈압이나 심박수, 운동량을 관리해주는 유용한 어플리케이션들은 일반적인 비의료인이라 할지라도 보다 쉽게 일상에서의 건강 상태에 대해 기대 이상의 소득을 안겨준다. 헬스 케어라는 이름으로 존재하는 많은 어플리케이션들을 통해 우리는 매일의 운동량을 정해놓고 건강을 계획할 수도 있다.”

#### (5) 인간관계 유지

**참여자들은 스마트폰으로 인해 함께 있어도 대화가 단절되거나 공간적으로 단절된 인간관계는 다시 스마트폰 세계에서 회복하기도 하며 인간관계를 유지하고 있었다.**

“페이스북이나 트위터 등의 SNS를 통해서 실종된 가족을 찾거나 오래 전 연락이 두절된 지인을 찾아 다시 관계를 회복하는 기회를 갖기도 하고, 사회적 이슈를 더

욱 쉽게 접할 수 있는 수단으로 사용되는 것 같아요.”

“특정 어플을 사용하여 공통된 취미나 관심사를 갖는 사람들과 모임을 만들고 새로운 관계를 맺는 등의 용도로 사용되지요.”

“예전에는 서로가 마주보면서 대화를 하고, 눈을 마주치는 등의 행동을 하면서 대인관계를 가지고, 친밀한 관계를 맺는 생활을 보냈다면, 21세기에는 같은 장소에 있다고 하더라도 대화는 단절되어 버린 것 같아요.”

“대인관계에 있어 스마트폰 이용의 가장 큰 장점은 세계적인 인맥 구축이다.”

#### (6) 가장 중요한 존재

**참여자들에게 스마트폰은 그들의 생활에서 가장 중요한 존재로 여기고 있었다.**

“스마트폰이 생긴 후 궁금한 것이 있으면 그 자리에서 즉각적으로 검색이 가능하게 되었다. 일상생활을 하며 모르는 단어나 현재 이슈가 되고 있는 사건, 사고 등을 빠르게 알 수 있고 그 덕에 친구들을 만날 때 대화주제의 폭이 넓어졌다고 생각한다. 또한 버스시간이나 지하철 시간을 알 수 있게 되어 집에서 스마트폰으로 버스 도착시간을 계산하고 나가게 되므로 힘들게 버스정류장에서 버스를 10분씩 기다릴 필요가 없어졌다.”

“요즘 스마트폰을 사용하는 사람 중 SNS를 하지 않는 사람은 없다고 생각한다. SNS에 자동으로 새로운 내용들이 업로드 되며, 내가 몰랐던 정보나 재미있는 이야기 등을 볼 수 있고 평소 관심이 없던 경제에 대해서도 많은 정보를 얻을 수 있다. (중간 생략) SNS를 하면 친구를 기다리는 시간이 지루하지 않고 흥미 있는 정보들을 볼 수 있다.”

“스마트폰으로 할 수 있는 것들이 너무 많고 우리의 생활을 정말 편리하게 만들어 주었기 때문에 스마트폰은 현재 우리에게 없어서는 안되는 가장 중요한 존재가 되었다”

#### 3. 스마트폰 사용 결과

##### (1) 깊이가 얇은 관계의 속상함

**참여자들은 스마트폰을 사용함으로써 인맥이 넓어지나 소중한 두터움과 절제가 없어짐에 속상해 하고 있었다.**

“ 멀리 있는 사람이나 평소에 연락하지 않은 사람에게도 부담 없이 연락함으로써 스마트폰으로 바뀌기 전 쉽게 끊어질 수 있는 인연이 이어지기도 함으로써 인맥이 넓어지기도 합니다.”

“ 90년대는 뽀뽀로 연락을 해왔습니다. 보통, 공중전화로 간단하게 이야기한 뒤 얼굴을 보았습니다. 이렇게 힘겹게 연락을 할 수 있었던 만큼 사람들을 소중하게 대했습니다. 그리고 통화가 되어 서로의 목소리를 들을 수 있게 되었고, 통화를 한만큼 서로 볼 기회는 없어져갔습니다. 또, 문자 메세지가 가능해지며 서로의 육성을 들을 기회는 점점 없어지게 되고 문자보다 더 떨어진 지금의 ‘카카오톡’은 와이파와 데이터가 켜지지 않으면 볼 수 없는 채팅방으로 점점 서로에게 더 멀어져 갑니다. 이렇게 서로를 피하게 되어 조금 슬프습니다.”

“ 전 국민이 ‘카카오톡’을 쓰니 어쩔 수 없이 따라하는 사람들도 많습니다. 오히려 문자와 전화를 어색해하는 경우도 있기 때문입니다. 그럴 때 마다 나는 서운한 생각이 듭니다.”

“ SNS의 대표 페이스북으로 사생활이 너무 쉽게 침해되고 ‘친구’라는 단어를 가볍게 만들어 사람의 소중함이 없어졌습니다. 또, 옛날의 두터움과 질체가 없어진 것 같아 많이 속상합니다”

“ 요즘 스마트폰은 ‘카카오톡’이라는 어플리케이션으로 인해 ‘문자’보다 더 편하고 부담 없이 연락을 할 수 있습니다. 하지만 너무 사람들과 어울리지 않는 법을 알고 있는 것 같아 답답합니다. 이렇게 될수록 서로의 벽이 쌓인 것이 익숙해져서 대인관계는 더 복잡해지고 어려워져 스트레스를 받습니다.”

## (2) 대인관계에 방해

**참여자들은 스트레스를 해소하기 위해 사용하나 실제 대인관계에 방해가 되고 있었다.**

“ 많은 사람들이 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 이유는 대다수의 사람들이 업무와 대인관계로 인한 스트레스 때문이라고 생각합니다. 긴박하게 돌아가는 사회 속 과중한 업무와 과도한 경쟁의식, 성과 압박 등으로 긴장감과 좌절감을 느낄 수 있습니다. 직장 상사, 동료와의 갈등이나 고용 불안 등 환경적 요인이 더해지면서 심적 고통이 더해집니다. 그렇다고 집에서 편히 쉬기도 힘든 현실입니다.”

“현실적 관계 속에서의 가족 및 주변인들과의 소통에 있어서 어려움을 야기하는 경우가 종종 발견됩니다. 대화가 필요한 자리에서 스마트폰을 만지며 눈 한 번 맞추지 않는 우리의 모습은 현대사회의 쓸쓸한 단면이라고 생각합니다.”

“과도한 스마트폰 사용이 대인관계 뿐 만 아니라 일상 생활 능력을 방해 할 뿐만 아니라 최악의 상황에선 생명까지 위협하는 상황이 발생할 수 있습니다. 최소한 사람들을 만나는 자리가 생기게 되면 잠시 스마트폰을 내려놓고 눈을 맞추며 소통하는 시간을 가져보는 것을 어떻게 생각합니다.”

“너무 연락망이 다양해졌고, 그만큼 부담 없이 연락하는 사람들 또한 늘어났다. 하지만 그만큼 깊이감은 없어져 간다.”

## (3) 부정적인 대인관계 형성

**참여자들은 스마트폰을 통한 대인관계는 원활히 의사소통이 이루어지지 않으며 관계가 좋은 쪽으로 발전되지 못한다고 호소하고 있었다.**

“시간과 장소를 가리지 않고 스마트폰에서 눈을 떼지 못한다. 이런 현상은 사람과 사람이 함께하는 공간에도 나타나는데, 경우에 따라서 원활히 의사소통이 이루어지지 않고 대인관계가 좋은 쪽으로 발전되지 못한다.”

“서로 이야기 하지 않고 핸드폰을 보고 서로 다른 공간에 있는 사람들과 더 친숙하게 연락을 하는 모습이 이젠 흔해졌습니다. 그 결과, 같이 있는 사람과 멀어지지만, 눈에 보이지 않는 ‘연락하는 사람’과는 친근한 사이가 됩니다.”

## (4) 사적인 부분 침해

**참여자들은 스마트폰의 사용 결과, 거리의 제한이 없어지고 정보를 전달하나 대인관계가 알아지면서 사적인 부분을 침해한다고 하였다.**

“스마트폰이 대인관계를 넓혀 주고 서로에 대한 정보 접근이 수월하다는 장점이 있지만, 무분별하고 방대한 정보가 쏟아지고 너무나 많은 사람들에 대한 정보가 제공됨에 따라 네트워크로 소통하는 사람들 간의 유대관계가 약아졌다.”

“서로의 소식을 알기 위해 노력할 필요가 없어져 정작



개인적인 연락은 더 줄어들었다. 또, 사적인 인터넷 공간과 공적인 공간의 경계가 허물어져 사적인 게시물이 전혀 몰랐던 다른 사람들과의 문제를 일으키기도 하는 등 사적인 부분이 침해되는 문제가 더욱더 심각해지기도 하였다”

“특히나 청소년들은 음란물을 접할 수 있는 기회가 더 많아졌고...(중간 생략)”

“악성댓글이나 위험한 행동을 동영상으로 찍어 SNS에 올려 남들의 관심을 받는 등의 악용적인 일로 사용되고 있기도 한 것 같아요”

#### (5) 부정확한 인맥 구축

**참여자들은 스마트폰 사용으로 인해 세계적인 인맥 구축이 가능하나 부정확한 자료일 수도 있다고 하였다.**

“(중간 생략) 스마트폰은 그 이름에 걸맞게 기존의 지연, 학연으로 알게 된 대인관계에서 벗어나 새로운 만남의 개념을 범국가적으로 접근하고 있다.”

“(중간 생략) 실제로 가보니 없는 경우도 있고 경제적인 사기나 범죄의 현장으로 유인하기도 한다. 수시로 업데이트가 되지 않으면 실제 지도에 있는 건물이 없을 수도 있고 실제 있었다고 생각했던 사람이 없어지는 유행 현상을 겪기도 한다.”

#### (6) 어쩔 수 없이 참여

**참여자들은 단체생활 공지사항 등이 스마트폰을 통하여 전달되므로 참여하지 않으면 어쩔 수 없이 참여한다고 하였다.**

“단체생활에 있어 모임 같은 곳에서 중요한 공지나 전달사항이 있을 때 카톡이나 메신저를 통해서 전달하는 곳은 매우 많습니다. (중간 생략) 핸드폰이 없는 경우 공지 받지 못하거나 급한 연락을 받지 못할 때가 있어 불이익을 당하기도 합니다.”

“스마트폰을 가지고 있지 않은 학생은 나중에 친구들과 어울리기 더 힘들어지기도 해요.

#### (7) 개선하지 않으려는 인간관계 단절

**참여자들에게 스마트폰으로 연결된 대인관계는 재미있고 책임지지 않아도 되며 실제로 인간관계가 단절되어도 된다고 생각하고 있었다. 그리고 개선하려고도**

**하지 않고 있었다.**

“스마트폰을 이용하면서 사람들과 소통이 줄어드는 이유는 날 잘 알고 있는 사람들과 이야기하는 것 보다는 날 모르는 제 3자가 스마트폰으로 만들어진 나와 이야기하는 것을 즐기고 나 또한 그것을 즐기기 때문이다. (중간 생략) 가족들과 식사를 하는 동안에도 손에는 항상 스마트폰이 들려있기 때문이다. 이것이 중독이라고 말할 수 있겠지만 어떻게 보면 당연한 결과라고 볼 수 있다.”

“하루 종일 손에 들고 있는 스마트폰을 밥을 먹거나, 다른 일을 한다고 해서 내려놓거나 두지 않으려고...(중간 생략) 대화가 단절되는 경우가 다반사이다.”

“스마트폰을 쓰는 사람들은 모두들 그런 단절감을 느끼고 있을 것이다. 하지만 그것을 고치려거나 개선하려고 하지 않을 것이다.”<연구 참여자 3>

“조금 더 사람들과 대화하는 것 보다 회의를 느끼기 때문에 스마트폰으로 대인관계를 유지하려고 하는 마음이 커질 것이다. 그 이유는 혹여나 대인관계에 실패하더라도 참 쉽게 글을 지우거나 삭제하는 것으로 그 대인관계를 다시금 시작할 수 있기 때문이다.”

#### (8) 집중력 저하

**참여자들은 스마트폰은 집중력 저하시키는 요인이라고 하였다.**

“학생이 공부를 할 때 핸드폰을 가까이 하는 것은 운전을 하는데 술을 마시는 것과 같다고 생각한다. 제정신이 아닌 이상 절대 학생은 공부할 때 핸드폰을 가까이 해서는 안된다.”

“(중간 생략) 스마트폰도 잘 이용만 하면 좋은 점이 많다 하지만 그 뒤편에 독이 있으니 현명하게 잘 사용해야겠다.”<연구 참여자 2>

“스마트폰은 공부할 시간을 미룬다거나 어렵게 부에 다시 들어가도 그 잔상이 매우 많이 남는다.”<연구 참여자 3>

“학업에 유익하지 않은 점은 공부를 하다가 SNS알람이 울리면 집중도가 떨어지기 때문이다. 알람이 울리면 상대방이 어떤 글을 썼을까 라는 궁금증이 생겨 하던 공부를 멈추고 확인을 하게 되고, 카카오톡 이라는 실시간 무료메신저로 연락이오면 즉각적으로 확인하려고 하는 버릇이 생기기 때문이다.”

“집중을 할 수 없게 만들고 또 다시 스마트폰을 들게 만든다. 하지만 아날로그식으로 논 학생은 다시 공부시간에 비교적 쉽게 돌아오고 집중력이 비교적 훨씬 높다. 의지의 차이라고 하기엔 너무나도 강한 의지를 가져야 한다.”

#### (9) 학업에 방해

**참여자들은 스마트폰은 학업에 방해가 되므로 사용 규칙이 있어야 한다고 하였다.**

“필요 이상으로 계속된 스마트폰 사용으로 수면시간 단축, 수면의 질 저하를 일으켜 불면증의 원인이 됩니다. (중간 생략) 밤샘으로 인해 지각을 하며 수업시간에 조는 모습이 관찰되고 학업에 집중하지 못하는 상황이 발생합니다.”

“시험범위라는 재미없는 내용의 글보다는 지금 당장 나 자신을 즐겁게 해주고 현실을 도피하게 할 수 있는 내용들의 글을 보며 스트레스를 풀고 재미를 느끼는 것이 더욱 재미있어 아무리 내일이 시험이라도 집중하지 못하고 스마트폰만 쳐다보다가 다음 날 시험에 망치는 경우가 허다 한 것 같아요.”

“손에 들린 스마트폰은 즉각적인 호기심과 재미와 즐거움을 충족해 주고, 친구들과 소통의 도구가 되기 때문에 올바른 습관을 들여야 합니다”

#### (10) 학업에 도움

**참여자들에게 스마트폰은 스트레스를 풀고 환기시켜주어 학업에 도움이 된다고 하였다.**

“버스를 타고 등학교 하는 학생들이 간단히 이 어플리케이션을 이용한다면 이동하면서 버려지는 시간을 단어를 외우는데 활용해 요긴하게 쓸 수 있다는 장점이 있다.”

“스마트폰은 사용자가 어떻게 사용하느냐에 따라 득이 될 수도 있고, 약이 될 수도 있다. 학업에 있어서 스마트폰 사용은 자제력을 가지고 제대로 이용한다면 어느 공부 방법 못지않게 도움이 될 것 이라고 생각한다. 자신에게 맞는 어플리케이션을 이용하여 공부 시간을 활용하고 스트레스를 다루는 도구로 이용된다면 더할 나위 없이 좋다.”

“스마트폰에는 인터넷을 이용한 검색 뿐 만 아니라 편의를 위한 기능들이 많다. 공부를 하던 도중 질문할 것이

생각한다면 메모장을 켜서 메모해 둘 수도 있고, 수업에서 주의할 사항이나 과제 일자를 따로 적어둘 필요 없이 시간표 앱의 수업 정보에 적어두고 두고두고 볼 수도 있다.”

“유용한 면도 많다. 가장 큰 예가 영어를 들 수가 있어요. 모르는 영어 단어를 알고 싶거나 읽는 방법을 알고 싶을 때 스마트폰을 이용하여 간편하게 찾을 수 있고, 혹시나 어려운 영어 문제를 풀게 되면 간편하게 질문 하여 빠르게 답을 얻어낼 수 있거든요.”

#### (11) 심층학습 성취에는 한계적 도움

**참여자들은 스마트폰 사용 결과 공부하는 시간을 뺏기고 시험을 망치게 되며 사고력이 떨어지고 생각하는 것이 취약해지나 간단하게 찾는 기능인 영어에는 도움이 된다고 하였다.**

“조금만 생각해도 스스로 답을 찾을 수 있는 것에 대해 인터넷의 정보를 이용하여 자신의 생각이 아닌 다른 사람의 생각을 빌려 쓰는 경우가 많은 것 같아요.”

“스마트폰 하나로 여러 가지를 할 수 있다 보니 웹툰을 보기도 하고 페이스북이나 인스타, 트위터 또는 피카라는 어플리케이션 등 볼거리가 다양하여 딱딱한 내용이 담긴 책을 보지 않는 것은 당연한 것 같아요.”

### 4. 스트레스와 스마트폰과의 관계

#### (1) 스트레스의 도피 공간

**참여자들에게 스마트폰의 세계는 잠시 뇌를 멈추게 하는 역할을 하여 스트레스가 해소된다고 한다.**

“스마트폰의 사용은 스트레스를 받을 때 여러 가지 콘텐츠를 이용할 수 있는 하나의 여가 활동으로써 스트레스를 풀 수 있다. 서핑이나 쇼핑을 하며 시간을 보내거나 게임을 할 수 있고, 음악을 들을 수도 있다.”

“스마트폰이 SNS와 게임같이 현실세계를 잊을만한 것들이 많다. 현실의 아픔에 스트레스를 받고 해소보다는 스마트폰에 흠뻑 취해 도피공간을 만드는 것 같다. 잠시 빠져있어 생각을 안하게 만드는 마취제역할을 하는 것 같다.”

“스트레스를 푸는데 스마트폰은 역시 도움을 준다. 노래를 듣고 스트레스를 풀고 싶을 땐, 노래를 쉽게 들을 수 있고, 영화한편 보고 잠시 잊고 싶을 때도 영화다움을

쉽게 받을 수 있는 스마트폰으로 관람가능하기 때문에 문제없다.”

“적당한 스마트폰을 이용한 여흥은 삶에 활력을 주고, 일상의 지루함에서 벗어날 수 있게 해 준다.”

“스트레스를 잘 풀어줄 수 있는 도구라고 생각한다. 내 맞춤형으로 되어있는 물건을 쓰면서 세상 일을 하면서 받았던 스트레스를 간편하게 집에서 누워서 풀수도 있다는 사실도 스트레스가 풀린다.”

“스마트폰을 이용한 여가 생활과 휴식은 따로 여가를 위해 시간을 내기 힘든 현대인들에게 아주 유용하다. 버스를 기다리거나 점심 식사 후 남는 시간에도 여흥을 즐길 수 있기 때문이다. 이것은 평소 생활에서 끊임없이 스트레스에 노출되는 중간 중간 재미를 느낄 수 있게 해 준다.”

## (2) 스트레스 증폭

**참여자들은 스트레스를 스마트폰으로 풀려고 시도 하나 할 일을 미루면서 스트레스가 증폭되는 결과를 가져왔다고 한다.**

“스마트폰을 이용하는 사람이라면 ‘페이스북’이라는 SNS를 잘 알텐데, 이것이 스트레스를 더 높여주는 나쁜 어플리케이션이다. 사람들 속에 치여 상처를 받거나, 무료한 일상이 더 이상 지겨워 스트레스를 받고 스마트폰을 키며 페이스북을 하면 내가 별로 궁금하지도 않은 주변사람들의 일들이 너무 자세히 나와 있다.”

“본인 사랑을 아무렇지도 않게 할 수 있는 곳이 SNS이기 때문에 배가 아프거나 혹은 열등감, 또는 특정 인물을 잠시 만나고 싶지 않는데 자꾸 눈에 보일 수밖에 없어서 스트레스를 받는다. 또 그렇다고 페이스북을 안보기에는 너무 많이 증폭되어버렸다.”

“잠시 울고 싶고 내 공간이 필요할 때 자꾸 스마트폰에 다른 사람의 연락이 오면 더 짜증이 난다. 일부러 받지 않으려 노력하지만 안 받으면 자꾸 마음에 걸려서 다시 연락하게 되고, 내 일이 미루어지면서 사랑받는다는 느낌이 전혀 들지 않고 스트레스만 불어날 것 이다.”

“스트레스가 많아 화를 주체하지 못 할 때 괴리로 악성 댓글을 쓰거나 비방글을 올리는 것을 통해 스트레스를 풀려고 하는 사람도 있는 것 같아요.”

## (3) 강박적 집중

**참여자들은 스마트폰의 세계에 강박적으로 집중하**

**고 있는 것을 인지하고 있었으며 이에 따라 스마트폰의 사용원칙이 필요하다고 하였다.**

“스마트폰으로 회사에서 메신저 활용을 할수록 업무 강도가 계속 높아지고, 스트레스를 받고 있다고 생각하는 사람들이 많아지면서 등장한 용어로 ‘메신저 피로증후군’ 혹은 ‘메신저 강박증’이라고 하는 것으로 회사 뿐 아니라 친구들 사이에서도 이런 증상이 있는데 이는 식사를 하거나 차를 마실 때도 메신저 내용을 수시로 확인한다는 것은 메신저 피로 증후군에 걸려 있을 확률이 높다는 것을 보여줍니다.”

“스마트폰 사용으로 인해 친구들과의 갈등이나 심적 고통이 더해집니다. (중간 생략) 우선 스마트폰 사용 원칙을 세워야 합니다.”

## (4) 괴리감

**참여자들은 스마트폰의 세계는 다른 사람의 화려하고 뽐내는 모습으로 인한 괴리감 때문에 더 스트레스를 받을 수도 있다고 하였다.**

“대부분 사람들이 그 안에 올리는 내용은 항상 즐겁고 행복한 모습이다. 그들은 자신이 갔던 좋은 레스토랑의 맛있는 음식과 멋진 곳을 방문한 여행기, 소소하지만 행복해 보이는 일상을 주로 게시한다. 만약 스트레스를 받지 않는 상황에 이런 게시글들을 본다면 공감을 해주거나 축복해줄 수 있겠지만 스트레스를 받는 상황은 경우가 다르다.”

“사람은 자신의 감정이 먼저이기 때문에 마치 「나는 너무 잘살고 있어요.」 라고 말하고 싶어 뽐내는 글들로 넘쳐난다고 생각할 수 있고, 또 나는 왜 그렇게 살지 못할까 하는 자괴감과 함께 그것이 또 다른 스트레스를 불러일으킬 수 있다.”

## (5) 시간낭비

**참여자들은 스마트폰을 통하여 스트레스를 풀 수 있는 유용함이 있으나 도피하고 시간만 낭비하게 되기도 한다고 하였다.**

“스트레스 상황에서의 스마트폰의 이용은 휴식이 되도 피라는 사실을 명심해야 한다. 스트레스에서 벗어나 스마트폰을 이용할 때 어느 정도는 긍정적인 영향을 줄 수 있

겠지만, 상황을 외면하고 스마트폰에 너무 몰입하게 되면 근본적인 스트레스는 해소되지 않은 채 시간만 낭비하는 꼴이 된다. 편한 마음으로 스마트폰을 이용하지도 못 할 것이며 오히려 스트레스가 더 가중될 수 있다.”

“스마트폰을 현실과 분간해 현명하게 쓰는 지혜가 필요하다. 스마트폰이 아무리 발전했다고 하더라도 인간은 직접 만나고 서로의 감정을 동감하며 살아가는 존재이다. 무분별하게 스마트폰을 받아들이고 그 안에서 헤엄치고만 있다면 일상생활에서 얻는 부분보다 잃어버리는 것이 더 클 수도 있다는 것을 염두 해야 한다.”

“스마트폰의 사용은 스트레스 상황에서 긍정적인 영향을 줄 수 있지만, 자제력을 잃고 지나치게 사용한다면 악영향을 끼칠 것이다”

#### IV. 결론

연구 참여자들의 진술에서 본질적인 의미로 도출한 것을 일반적인 진술로 통합하여 현상학적 글쓰기로 기술하면 스마트폰 사용의 일반적 구조 문장은 ‘스마트폰 사용 의존’, ‘스마트폰 사용 현상’, ‘스마트폰 사용 결과’와 ‘스트레스와 스마트폰과의 관계’로 작성할 수 있었다. 주제는 양가감정, 스마트폰에 대한 긍정적 감정, 분리불안, 스마트폰에 대한 부정적 감정, 스마트폰에 의존되어 있는 감정, 스마트폰과의 일체감, 생활의 보조 역할, 깊게 삶에 관여함, 일상생활에 유용함, 학습·소통·휴식과 건강 관리, 인간관계 유지, 가장 중요한 존재, 깊이가 얇은 관계의 속상함, 대인관계 방해, 부정적인 대인관계 형성, 사적인 부분 침해, 부정확한 인맥 구축, 어쩔 수 없이 참여, 개선하지 않으려는 인간관계, 집중력 저하, 학업에 방해, 학업에 도움, 심층학습 성취에는 한계적 도움, 스트레스 도피 공간, 스트레스 증폭, 강박적 집중, 피리감, 시간낭비이었다. 이상과 같은 결과에 대한 결론은 다음과 같다.

##### 첫째, 스마트폰 사용 의존

참여자들은 스마트폰의 도움을 받고, 스마트폰은 그들의 일상이고 삶의 일부라고 느낌으로써 스마트폰과 자신을 일체로 느끼고 있었다. 그러나 스마트폰을 사용하지 못하게 되었을 때 불안감과 초조함을 느낌으로써 스마트폰으로 인하여 편리함보다는 안 좋은 현상이 일어날 것이고 당장은 불안하고 불편함을 느끼는 등 부정적 감정

을 느끼고 있었다. 이와 같이 스마트폰 사용에 대한 양가 감정과 스마트폰에 대한 분리불안은 스마트폰에 의존하고 있음을 나타냈다.

##### 둘째, 스마트폰 사용 현상

참여자들은 연락망, SNS, 카메라, 음악 듣기, 학교 접촉, 정보제공, 학습, 소통과 휴식 및 건강관리 용도 등 삶의 보조 역할로 스마트폰을 사용함으로써 다양하며 세심하고 중요한 부분까지 스마트폰이 삶에 깊게 관여되어 있었다. 그러나 스마트폰을 사용함으로써 함께 있어도 대화가 단절되기도 하고 또 단절된 관계는 다시 스마트폰 세계에서 회복하기도 하였다. 이와 같이 스마트폰은 대학생들에게 가장 중요한 존재로 나타났다.

##### 셋째, 스마트폰 사용 결과

참여자들은 스마트폰 사용으로 범세계적인 인맥구축 등 대인 관계가 넓어졌다. 그러나 스마트폰의 대인관계는 책임감이 없다고 느꼈으며, 이러한 관계는 사적인 부분까지 침해한다고 느꼈다. 더욱 문제인 것은 스마트폰으로 연결된 인간관계는 단절된 관계를 개선하려고 하지 않는 것이었다. 또한 학업에 있어서는 유용하고 도움이 되는 면도 있지만, 대부분의 참여자들은 집중력이 저하되어 학업에 방해가 된다고 하였다.

##### 넷째, 스트레스와 스마트폰과의 관계

참여자들에게 스마트폰은 스트레스의 도피 공간으로 활용되고 있었으나 강박적으로 집중하게 되므로 자신의 일을 뒤로 미루면서 메신저 강박증, 피로증후군 등 스트레스가 더 쌓이므로 스트레스가 더욱 증폭되는 결과를 가져왔다고 한다. 이에 따라 스마트폰 사용의 원칙이 필요함을 강조하였다.

#### V. 논의

대학생들의 스마트폰 사용 관련에 대한 구조를 참여자의 관점에서 살펴 본 이상의 연구 결과를 바탕으로 연구자는 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 현재의 우리나라 대학생들에게 스마트폰은 일상이고 삶의 일부라고 느낌으로써 스마트폰과 자신을 일체

로 느끼고 있었으며, 가장 중요한 존재로 나타났다.

둘째, 그러나 참여자들은 여러 가지 부정적 경험으로 인해 사용 규칙이 있어야 한다고 생각하고 있었다.

셋째, 스마트폰은 학습에 도움이 되기도 하나 방해가 된다고도 하며 그리고 스트레스를 해소하는 공간이기는 하나 스트레스를 더 받을 수도 있다고 하는 등 상반된 개념이 존재하고 있었다.

이상의 결론을 통해서 현재 대학생들은 스마트폰의 사용으로 인해 스트레스를 느끼고 있음을 알 수 있었다. 따라서 본 연구자는 합리적인 스마트폰 사용을 위한 문화 구축을 제언한다.

## References

- [1] H.Y, Kang, C.H, Park. Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory. Korean Journal of Psychology. Vol.31(2). pp. 563-580. 2012.
- [2] Year 2011 Smartphone's usage research. KISA. 2011.
- [3] H.W, Kwak, J.U, Kwahk, S.J, Kim, J.M, Lee. Usability testing of the domestic web site design: questionnaire and heuristic evaluation. Korean Journal of Cognitive Science. Vol. 11(1), pp 33-45. 2000.
- [4] Körmendi A. Smartphone usage among adolescents. Psychiatr Hung. Vol. 30(3). pp 297-302. 2015.
- [5] Tahiroglou AY, Celik GG, Uzel M, Ozcan N, Avci A. Internet use among Turkish adolescents. Cyberpsychol Behav. Vol 11, pp 537-43. 2008
- [6] Leung L. Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. Cyberpsychol Behav. Vol 10, pp 204-14. 2007.
- [7] Kormas G, Critselis E, Janikian M, Kafetzis D, Tsitsika A. Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross sectional study. BMC public health. Vol 11, pp 595. 2011.
- [8] Mckenna KY, Bargh JA. The implication of the internet for personality and social psychology. Pers Soc Psychol Rev. Vol 4, pp 57-75. 2000.
- [9] E.J, Kim, K, Namkoong, T, Ku, S.J, Kim. The Relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. Eur Psychiatry. Vol 23, pp 212-218. 2008.
- [10] Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC, et al. Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: comparison with substance use. Psychiatry Clin Neurosci. Vol 62, pp 9-16. 2008.
- [11] K.S, Young. Psychology of computer use XL. Addictive use of internet: A case that breaks the stereotype. Psychological Rep. Vol 79, pp 899-902. 1996.
- [12] J.Y, Lee. An exploration of socio-environmental and individual-psychological variable affecting the adolescents cellular phone addiction. unpublished master's thesis. Korea National University of education. 2006.
- [13] Montag C, Błazszkiewicz K, Sariyska R, Lachmann B, Andone I, Trendafilov B, Eibes M, Markowitz A. Smartphone usage in the 21st century: who is active on Whats App? BMC Res Notes. Vol. 4(8). pp. 331. 2015. doi: 10.1186/s13104-015-1280-z.
- [14] H, Kang, W, Shin. Do Smartphone Power Users Protect Mobile Privacy Better than Nonpower Users? Exploring Power Usage as a Factor in Mobile Privacy Protection and Disclosure. Cyberpsychol Behav Soc Netw. Vol. 19(3). pp. 179-85. 2016. doi: 10.1089/cyber.2015.0340.
- [15] Attri JP, Khetarpal R, Chatrath V, Kaur J. Concerns about usage of smartphones in operating room and critical care scenario. Saudi J Anaesth. Vol. 10(1). pp. 87-94. 2016. doi: 10.4103/1658-354X.169483.
- [16] Yaman H, Yavuz E, Er A, Vural R, Albayrak Y, Yardimci A, Asilkan Ö. The use of mobile smart

- devices and medical apps in the family practice setting. *J Eval Clin Pract.* Vol. 22(2). pp. 290-6. 2016. doi: 10.1111/jep.12476.
- [17] 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(2). pp 172-182. 2011.
- [18] I.K, Kee, J.S, Byun, J.K, Jung, J.K, Choi. The presence of altered craniocervical posture and mobility in smartphone-addicted teenagers with temporomandibular disorders. *J Phys Ther.* Vol. 28(2). pp. 339-46. 2016. doi: 10.1589/jpts.28.339.
- [19] Patton, M. Q. *Qualitative evaluation and research methods.* Newbury Park, CA: Sage. 1990.
- [20] Chérif L, Ayedi H, Hadjkacem I, Khemekhem K, Khemekhem S, Walha A, Kossentini I, Moalla Y, Ghribi F. Problematic Internet use among teenagers in Sfax, Tunisia. *Encephale.* Vol. 41(6). pp. 487-92. 2015. doi: 10.1016/j.encep.2015.04.001.
- [21] H.C, Han, J.H, Jeong, S.R, Kim, Y.G, Kim. Decision-making system for the resource forecasting and risk management using regression. *JIBC.* Vol. 15(6). pp. 311-319. 2015.
- [22] Middelweerd A, van der Laan DM, van Stralen MM, Mollee JS, Stuij M, te Velde SJ, Brug J. What features do Dutch university students prefer in a smartphone application for promotion of physical activity? A qualitative approach. *Int J Behav Nutr Phys Act.* Vol. 1(12), pp. 31. 2015. doi: 10.1186/s12966-015-0189-1.
- [23] M.K, Yi, D.S, Yoo, T.K, Whangbo. A Security Labeling Scheme for Provacny Protection in Personal Health Record System. *JIBC.* Vol. 15(6). pp. 173-180. 2015.
- [24] Goedhart G, Kromhout H, Wiert J, Vermeulen R. Validating self-reported mobile phone use in adults using a newly developed smartphone application. *Occup Environ Med.* Vol. 72(11). pp.812-8. 2015. doi: 10.1136/oemed-2015-102808.
- [25] Montag C, Błaskiewicz K, Sariyska R, Lachmann B, Andone I, Trendafilov B, Eibes M, Markowitz A. Smartphone usage in the 21st century: who is active on Whats App? *BMC Res Notes.* Vol. 4(8). pp.331. 2015. doi: 10.1186/s13104-015-1280-z.
- [26] Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict.* Vol. 4(2). pp. 85-92. 2015. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- [27] Waycott, J., Bennett, S., Kennedy, G., Dalgarno, B., & Gray, K. Students and staff perceptions of information and communication technologies *Computers & Education.* Vol. 54(4). pp. 1202-1211. 2010.

#### 저자 소개

##### 김 정 애(정회원)



- 창원문성대학교 간호과 교수
- 연세대학교 간호학 박사
- <주관심분야 : 인터넷, 대학생>

##### 조 의 영(정회원)



- 배재대학교 간호학과 교수
- 연세대학교 간호학 박사
- <주관심분야 : 미디어, 학습>

표 1. 대학생들의 스마트폰 사용 경험  
 Table 1. Smartphone Usage Experience of College students

Question	Theme	General Structural description
How would you feel if there were no smart phones?	Ambivalence	Dependence on smart phone
	Positive feelings for smart phones	
	Separation anxiety	
	Negative feelings for smart phones	
	Dependent feelings for smart phones	
	A sense of unity with smart phones	
Why do you use smart phones?	Helpful for my life	Phenomenon of smart phone usage
	Deeply involved with my life	
	Useful tool in my life	
	Study, communication, relaxation and health care	
	Maintain personal relationship	
	The most important thing in my life	
What effects does smart phone have on personal relationship?	Shallow relationship stress	Results of smart phone usage
	Interference with personal relationship	
	Forming a negative relationship	
	Invasion of privacy	
	Forming a Incorrect relationship	
	Unwanted participation	
	No effort to improve relationship	
Is there a relationship between smart phone and academic results? If there is, what kind of relationship is it?	Poor concentration	
	Interference with academic study	
	Study assistance	
	Limited help for study in depth	
What is the role of smart phones when you are stressed?	Shelter from the stress	Relationship between stress and smart phone
	Amplification of the stress	
	Obsessive focus	
	Feel separation for the reality	
	Waste of time	

※ 이 논문은 2016학년도 배재대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 수행된 것임