

# 스마트폰 중독과 통합치료 방안

## Synthetic Curing Methods to Smartphone Addiction

음 영 철  
삼육대학교

Eum yeong-cheol  
Sahmyook University

### 요약

본 연구는 스마트폰 중독에 따른 통합치료 방안을 모색한 것이다. 스마트폰의 심리적 요인으로 자기통제력 상실과 우울증을 들었다. 기존 치료방안의 문제점을 소개하였고, 스마트폰 중독의 치료방안으로는 환자에 맞춘 다중치료 프로그램을 소개하였다.

## I. 서론

스마트폰 중독이란 스마트폰의 지나친 사용으로 인해 자아통제력을 상실하고 심리적인 불안을 초래하여 일상생활에서 많은 문제가 발생하는 것을 말한다. 또한 스마트폰에 대한 의존성이 심할 경우 육체적·심리적 문제를 야기하여 외부세계에 대해 무관심해질 수 있으며 이로 인해 현실세계보다 가상공간에서 대부분의 시간을 보내게 된다. 또한 스마트폰 중독에 빠진 대부분의 사람들은 일상생활을 제대로 하지 못하고, 주변 사람들과 갈등을 빚기도 한다. 어린 아이 때부터 스마트폰에 노출되면 그 폐해는 성장하면서 나타나는데 특별히 두뇌작용에 있어서 수동적일 뿐 아니라 제대로 기능하지 못하고 기능을 할 기회조차 박탈당할 수도 있다고 한다<sup>1)</sup>.

스마트폰 중독의 문제를 예방하고 적절하게 대응하기 위해서는 스마트폰에 중독된 사람들의 심리·사회적 특성을 먼저 알아야 한다. 이를 위해서는 스마트폰에 중독된 사람들에 대한 진단과 처방이 어떻게 이루어지고 있는지에 대한 실태 조사가 선행되어야 한다. 현재까지 진행된 선행 연구들을 종합하면, 주로 양적연구들로서 스마트폰 중독척도 개발이라든지 심리 및 성격 특성, 매체적 특성에 관한 연구들이 대부분이다. 반면 스마트폰 중독경험에 대한 질적 차원의 생생한 경험 연구는 이루어지지 않고 있는 실정이다<sup>2)</sup>.

스마트폰은 우리 일상에서 떼어낼 수 없는 존재가 되어버렸다. 그렇다면 스마트폰과 동고동락해야 한다. 그러나 스마트폰의 순기능보다 역기능이 현실을 지배하는 것이 현실이다. 그리하여 스마트폰 중독에 쉽게 빠져버린다. 스마트폰에 끌려 다니지 않고 지배할 수 있는 방법이 무엇인가. 또 스마트폰에 중독된 사람을 치료할 수 있는 방안을 모색하는 것이 본 논문의 목적이다.

## II. 본론

### 1. 스마트폰 중독과 심리적 요인

자기통제력(self-control)은 즉각적인 만족보다 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 욕망을 자제하고 인내하는 능력을 말한다. 자기통제력이 낮을수록 인터넷을 장시간 사용하게 되는데 이로 인해 자신이 처리해야 할 다른 일을 못하는 빈도수가 많아진다. 스마트폰은 휴대전화와 인터넷을 결합한 미디어이기 때문에 자기통제력이 낮은 대학생일수록 중독에 빠질 수 있다.<sup>3)</sup> 예컨대 인터넷에 자기와 관련된 글을 올리는 경우 사생활 노출이라는 부담을 알면서도 계속 글을 올리고 컴퓨터보다는 스마트폰을 통해 이를 확인하는 과정이 계속 반복될 수 있는데, 이 경우 자신을 절제해야 한다는 사실을 알면서도 통제가 잘 되지 않는 경우가 많다.

우울증(Depressive Disorder)은 도파민, 세로토닌, 노르에피네프린 등 신경전달물질의 화학적 불균형으로 일어나는 질병으로, 현실에 대한 부정적 기류를 형성하여 대인관계의 회피수단으로 인터넷 중독을 불러올 수 있다. 우울한 기분에 젖어 또래와의 상호작용에 어려움을 겪을수록 스마트폰에 대한 의존도는 높아진다. 스마트폰이 손에 없으면 답답함을 느끼거나 불안해하는 것은 심리적으로 볼 때 현실에 대한 적응 능력이 약해진 상태로 볼 수 있다.

### 2. 스마트폰 중독과 기존 치료방안

본 연구는 스마트폰 중독의 원인으로 볼 수 있는 자기통제력 상실과 우울증에 따른 집착 심리를 완화할 수 있는 치료 방안을 모색하는데 초점을 두고 있다. 아직까지 스마트폰 중독에 따른 치료방안이 턱없이 부족한 실정이다. 주로 아동과 청소년을 대상으로 한 스마트폰 중독에

방 집단상담 프로그램을 개발한다든지 미술치료 집단상담 프로그램을 들 수 있고 그밖에 수용전념 집단상담 프로그램을 들 수 있다. 개인보다는 집단을 대상으로 한 집단상담 프로그램 개발이 이루어진 것을 볼 수 있다. 최근에는 중학생을 대상으로 한 통합예술치료프로그램을 통해 스마트폰 중독에 따른 우울을 극복하고, 자기통제감을 향상시키며, 학교생활에 잘 적응할 수 있는 효과적인 방안을 모색한 것으로 보인다(4).

통합예술치료는 독일의 통합적 치료, 게슈탈트 치료(Gestalt Therapy)와 창의성 장려를 위한 Fritz Peals Institute(FPI)에서 출발하였다. 게슈탈트 치료의 대표인 Petzold는 예술치료를 바탕으로 미술, 음악, 춤, 동작, 드라마, 시 등의 예술들을 치료에 적용하였으며, 이러한 치료 형태를 '창의적 매체를 통한 통합적 치료' 혹은 '창의적 치료'라고 명명하였다. 이 치료법은 인간이 활용할 수 있는 모든 감각을 사용하여 자신의 병을 치료하고 경감할 수 있는 방안으로 볼 수 있다. 국내에서도 통합예술치료를 활용한 다양한 프로그램이 개발되어 아동 및 청소년을 대상으로 폭 넓게 운용되고 있다.

### 3. 스마트폰 중독과 통합치료 방안

현재까지 다양한 심리치료 요법이 개발되어 왔다. 최근에는 환자의 입장에 맞는 치료법이 대두되고 있다. 예컨대 비언어적 예술치료를 비해 문자 해독력이 가능한 환자의 경우 문학치료를 선호한다. 통합적 문학치료의 경우, 문학적 매체가 주도적이고 예술치료의 방법, 기술, 매체를 보완하여 환자를 치료하고 있다. 하였다. 문학치료가 문학이 주도적인 치료방법으로 제시되고 예술치료 등이 부수적으로 사용되는 것이라면, 통합적 심리치료는 환자의 상태를 진단하여 환자가 선호하는 치료법을 제시하는 것이라고 할 수 있다. 우울증과 같은 정서장애와 감각장애를 갖고 있는 환자를 치료하기 위해서는 다양한 심리치료 요법을 통합해야 한다.

이런 측면에서 볼 때 예술가, 상담가, 문예학자, 교육학자 등이 함께 참여하여 치료를 도와주는 것이 필요하다. 예컨대 "난 스마트폰이 없으면 불안해."라고 호소하거나 낙담한 사람은 시치료를 통해 절규를 표현하게 함과 동시에 음악을 통해 환자의 감정을 환기할 때 치료 효과는 커질 수가 있는 것이다. 한 마디로 문학치료와 예술치료를 통합한 통합치료는 스마트폰에 중독된 사람의 육체적 심리적 상태를 파악하여 이에 적합한 다중치료 프로그램을 개발하여 우울증을 감소시키고 자기통제력을 향상시키는 데 효과적인 치료법이라 할 것이다. 앞으로 스마트폰 중독에 따른 향후 통합치료 프로그램을 개발하기 위해서는 자유연상이나 적극적 상상, 게슈탈트의 방법에서 많은 것을 차용해야 한다.

다양한 스마트폰 중독 진단 프로그램에 기초해서 중독 환자의 상태를 파악하고, 환자에 적합한 통합치료법을 개발하기 위해서는 다음과 같은 시스템을 구축해야 한

다. 도입단계(Initial phase)에서는 치료사와 환자가 라포(Rapport)를 형성하는 단계로 환자의 정서 상태를 파악하여 적절한 심리치료법을 설정한다. 작업단계(Action phase)는 치료사와 환자가 치료를 수행하면서 피드백과 세어링을 공유하는 것이다. 통합단계(Integration phase)는 환자가 자신의 우울증과 불안을 치료하기 위해 역동적으로 심리치료를 이행하는 단계라 할 것이다. 새 방향 설정단계(Reorientation phase)는 치료사와 환자가 스마트폰 중독을 치료하기 위해 어떤 목표로 행동할 것인가를 새롭게 설정하는 단계다. 스마트폰 중독은 자기통제력을 강화하는 심리치료가 병행되어야만 효과가 극대화될 수 있기 때문이다.

### III. 결론

본 연구는 스마트폰 중독에 따른 통합치료 방안을 모색한 것이다. 논의된 결과를 정리하면, 스마트폰의 심리적 요인으로 자기통제력 상실과 우울증을 들었다. 치료 방안으로는 환자에 맞춘 다중치료 프로그램을 소개하였다.

### ■ 참고 문헌 ■

- [1] 이정주, 스마트폰 중독 이기는 아날로그 교육, 중앙위즈, p.27, 2014.
- [2] 고기숙·이면재·김영은, 대학생의 스마트폰 중독적 사용 경험 연구, 디지털콘텐츠학회 논문지, 제13권 제4호, p.504, 2012.
- [3] 김병년·고은정·최홍일, 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 한국청소년연구, 제24권, 제3호, p.7, 2013.
- [4] 이서경, 통합예술치료프로그램이 스마트폰 중독 경향성이 있는 중학생의 우울, 자기통제감 및 학교생활적응에 미치는 효과, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, p.4, 2014.