

대학생을 위한 스마트폰 디톡스 프로그램 개발과 평가

Development and Evaluation of Smartphone Detox Program for University Students

김 나 미, Danilo Buctot, 박 경 은
삼육대학교

Nami Kim, Danilo Buctot, Kyung Eun Park
Sahm Yook University

요약

최근 스마트폰의 과다 사용과 관련한 문제를 해결하기 위하여 스마트폰 디톡스라는 새로운 개입방법이 소개되고 있다. 스마트폰 디톡스는 마치 단식을 통해 몸에 있는 독소와 노폐물을 제거하듯이 스마트폰 사용을 잠시라도 중단하고 내면의 모습을 돌아봄으로써 스마트폰을 건강하게 활용하여 신체적·정신적·사회적 건강을 실천하는 취지이다. 이러한 흐름에 발을 맞추어 본 연구에서는 대학생들의 과다한 스마트폰 사용을 개선하고 전인적인 건강(well-being)을 실천하기 위하여 「스마트폰 디톡스 프로그램」을 개발하고 그 효과를 확인하였다. 서울의 S대학교 16명의 대학생이 전체 프로그램을 완료하였으며, 각 회기별 자기평가보고서와 사전·사후 설문조사(스마트폰 중독척도·정신건강척도·공정심리자본척도·자기생활관리척도)를 완성하였다. SPSS 23을 이용하여, 사전검사와 사후검사에서의 변수 간의 차이를 확인하기 위해 Wilcoxon 부호순위검정을 시행하고, 각 척도들 사이의 관계는 피어슨 상관분석을 이루어졌다. 그리고 자기평가보고서는 각 회기 참여에 대한 질적 자료로 분석되었다. 그 결과, 개입 프로그램을 통해 스마트폰 중독 및 정신 건강 점수가 유의미하게 감소하였으며, 자기 관리 및 긍정심리자본의 평균 점수가 증가하였다. 더불어 프로그램이 진행되는 동안이라도 스마트폰 사용을 중단하고 건강한 신체, 긍정적인 정신, 역동적인 대인관계를 경험하면서 스마트폰을 지혜롭게 사용하고 주변을 여유롭게 돌아보는 변화가 생겼으며, 대학생들의 생활에서 스마트폰을 건강하게 사용할 수 있는 모습이 확인되었다.

I. 서론

1. 연구 목적

국내 스마트폰 보유율은 2012년 61.5%, 2013년 74.3%, 2014년 78.3%로 사용자수가 급격하게 증가하고 있다. 특히 대학생의 경우는 스마트폰의 상용화와 더불어 처음으로 이용한 세대로서 보유율 99.8%로 가장 높았으며(Korea internet & Security Agency, 2014), 가장 높은 주 이용자층을 형성하고 있다¹⁾. 최근에는 대학생의 과도한 스마트폰 사용률이 지속적으로 증가하고 있으며, 그 결과 우울, 불안, 음란물 탐닉, 주의력결핍장애와 같은 정신건강문제, 부정적인 대인관계형성 및 사회성 발달저해 그리고 손목터널 증후군, 거북목 증후군, 상지통증, 척추측만증 등의 신체적 문제를 야기하여 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 여러 선행연구들을 통해 확인이 되고 있다²⁾. 이처럼 대학생의 스마트폰 과다 사용이 대학생들의 신체적, 정신적 건강을 해치고 대인관계에 문제를 일으키는 원인이지만, 시대적으로 스마트폰 활용이 필수가 되고 있으며 대학생들은 제4차 혁명시대를 대비하는 세대이므로, 긍정적으로 스마트폰을 사용할 수 있는 적절한 안내가 필요하다. 이를 위하여 본 연구에서는 변현수(2017)가 제안한 디지털 디톡스 활용

의 연장선에서 스마트폰 디톡스를 활용하여 스마트폰 중독 예방과 치료의 가능성을 확인해보고자 한다. 여기서 스마트폰 디톡스란 스마트폰 기기와 스마트폰으로 활용되는 애플리케이션 등에 노출된 현대인들에게 마치 단식을 통해 몸에 있는 독소와 노폐물을 제거하듯이 스마트폰 사용을 잠시라도 중단하고 자신과 주변의 모습을 되돌아보자는 데에 주안점을 두는 방법이다³⁾. 해외에서는 물론 국내에서도 스마트폰 디톡스를 통한 스마트폰 중독 예방과 치료에 대한 개입들이 진행되면서 그 효과가 증명되고 있다⁴⁾. 따라서 본 연구에서는 과도한 스마트폰 사용으로 신체적·정신적·사회적으로 어려움을 경험하고 있는 대학생들의 스마트폰 중독을 개선하고 전인적인 건강(Holistic well-being)을 실천할 수 있도록 「스마트폰 디톡스 프로그램」을 개발하고 그 효과를 평가하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

서울의 S대학교 19명의 대학생이 스마트폰 디톡스 프로그램에 대한 홍보물을 보고 지원하여 본 연구에 참여하였으며, 최종적으로 16명의 참가자만이 전체 프로그램

을 완료하고, 매 회기마다 자기평가보고서를 작성하고 사전-사후 설문조사에 응하였다.

2. 연구절차

본 연구는 대학생들의 긍정적이고 건강한 스마트폰 사용을 돕고 스마트폰 사용으로 인해 유발된 신체적, 심리적, 사회적 문제들을 개선하여 전인적인 건강(holistic well-being) 실천을 증대하기 위하여, 첫째, 선행연구 분석과 전문가의 조언을 바탕으로 「스마트폰 디톡스 프로그램」을 개발하고 둘째, 그 효과성을 양적, 질적으로 평가하였다.

3. 연구도구

스마트폰 중독의 정도는 스마트폰 중독척도(한국정보화진흥원, 2012)를 사용하여 평가되었고, 정신건강은 정신건강척도(청소년 성격 검사, NEO-PAS)와 긍정심리자본척도(유현숙, 2005)로 측정되었으며, 신체 및 사회 건강은 자기생활관리척도(임창우, 정구철, 2016)로 측정되었다. 결과는 SPSS 23을 이용하였으며, 사전검사와 사후검사에서 변수 간의 차이를 확인하기 위해 Wilcoxon 부호순위검정을 시행하고 변수들 간의 상관성은 피어슨 상관분석이 이용되었다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대학생의 스마트폰중독 중재 프로그램 개발

표 1. 스마트폰 디톡스를 위한 전인건강 프로그램

회기/요소	주요 활동
1회기 도입	자기소개 및 조별구성 스마트폰 중독에 대한 이해
2회기 낙관성	▶ Mental Wellness: 내 마음의 선그라스
	▶ Physical Wellness: 물, 공기
	▶ Social Wellness: 칭찬의 힘
3회기 회복 탄력성	▶ Mental Wellness: 탕탕볼 스토리
	▶ Physical Wellness: (손가락) 운동
	▶ Social Wellness: 공감과 경청의 힘
4회기 자기 효능감	▶ Mental Wellness: 선택의 힘
	▶ Physical Wellness: 뇌건강
	▶ Social Wellness: 관계에서 자기조절
5회기 희망	▶ Mental Wellness: SMART 기법
	▶ Physical Wellness: 휴식
	▶ Social Wellness: 함께 향유하기
6회기 정리	과거, 현재, 미래의 나

2. 프로그램 효과 검증

스마트폰 중독척도에서는 사전 그룹이 35.00 ± 8.10 점, 사후 그룹이 30.31 ± 6.94 점으로 중독의 평균 점수가 유의미하게 하락하였고($z = -2.389b$, $p = .017^*$) 스마트폰 중독의 하위요인 중 가상세계지향성($z = -0.144c$, $p = .886$)를 제외한 모든 하위요인에서 유의미한 차이가 있었다. 자기생활 관리척도에서는 사전 그룹이 3.43 ± 0.49 점, 사후 그룹이 4.63 ± 0.49 점으로 유의한 차이가 있었다($-2.588b$, $p = .010^*$). 정신건강은 사전 그룹이 2.02 ± 0.54 점, 사후 그룹이 1.87 ± 0.55 점으로 유의한 차이가 있었고($z = 2.202b$, $p = .028^*$), 하위요인 중 불안($-2.143c$, $p = .032^*$), 우울($-2.490c$, $.013^*$)에 유의미한 차이가 있었다. 그리고 긍정심리 자본척도에서는 사전 그룹이 3.73 ± 0.55 점, 사후 그룹이 3.93 ± 0.52 점으로 프로그램 개입 후 긍정심리자본이 상승하였다. 자기평가보고서로부터 질적 분석한 결과, 대부분의 학생들은 ‘스마트폰을 사용하는 것이 쉬는 것인 줄 알았는데, 건강과 뇌를 진정으로 쉬게 하려면 스마트폰을 꺼두어야 함을 알았다’, ‘스마트폰 중독으로부터 탈출하기 위해 소통능력을 신장시키고 활동지향적인 인간이 되는 것의 중요함을 알았다’는 의견을 제시했으며, 특히 ‘핸드폰이 없으면 매우 불안하고 외출하지 않을 때에는 집에서 스마트폰만하여 하루를 보냈다’는 과거의 모습에서 ‘불필요한 스마트폰 사용을 자제하려 노력하여 최대한 스마트폰을 알차게 사용할 것이다’라는 미래의 모습으로 변화가 강하게 확인되었다.

IV. 논의

대학생들의 스마트폰 과다사용 조절을 위한 「스마트폰 디톡스」 프로그램을 실시한 결과, 본 프로그램에 참여한 학생들 대부분은 신체적, 심리적, 사회적 측면의 균형진 성장을 추구할 때 스마트폰 중독으로부터 회복될 수 있다는 것을 확인하였다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 이지원, 이내영 “생활스트레스 및 대학생활 적응이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향”, 학습자중심교과교육연구, 제18권, 제2호, pp.303-317. 2018.
- [2] 정용찬 “스마트폰 보급 확산과 세대간 미디어 이용 특징 변화”, 정보통신정책연구, 2015.
- [3] 변현수 “디지털 디톡스의 필요와 혜택에 대한 검토”, 경영컨설팅연구, 제17권, 제1호, pp.71-78.
- [4] Schonert-Hirz, S. “Digital Balance statt Digital Detox”, Arbeitsmedizin sozialmedizin umweltmedizin, Vo.152, No.11, pp.796-800, 2017.