

# 대학생의 스마트폰 중독 경험

진주혜  
울산대학교 간호학과

## Experiences of Smartphone Addiction among University Students

Juhye Jin  
Department of Nursing, University of Ulsan

요 약 청소년 및 성인기 초기 연령의 스마트폰 사용자는 급증하였고, 과다 사용으로 인한 부정적인 영향이 다양하게 연구되고 있다. 그렇지만 질적 연구를 통한 접근은 여전히 소수에 불과하다. 이에 본 연구는 스마트폰 사용이 일상화된 대학생들을 대상으로 스마트폰 중독 경험을 탐색하고자 시도되었다. 스마트폰 중독 척도를 이용하여 중독자를 선별하였고, 고위험군 중에서 최종 17명이 본 연구에 참여하였다. 일대일 심층 면접을 통해 자료를 수집하였고, 모든 면담은 녹음과 녹취 과정을 거쳐 질적 내용분석 방법을 이용하여 분석하였다. 도출된 주요 범주는 ‘중독의 악순환’으로, 세부 범주는 금단 증상의 자각, 다양한 부정적 결과 경험, 중독으로부터 탈출 시도, 중독된 현실에 안주함 이었다. 대학생 스마트폰 중독자는 연구 참여를 통해 중독의 심각성을 깨달았으며, 스마트폰 사용과 관련된 정서적, 대인 관계적 어려움을 토로하였다. 본 연구의 결과를 토대로 하여 대학생 스마트폰 중독자들을 이해하고, 중독으로부터 회복될 수 있도록 돕는 학교 기반 프로그램을 개선, 개발해야 할 것이다.

주제어 : 중독, 스마트폰, 대학생, 질적연구, 내용분석

**Abstract** The high rates of smartphone usage among younger people and the negative impacts are well-known, but there remains a paucity of qualitative research on the topic. This study was designed to explore the experiences of university students addicted to smartphones. The author conducted in-depth individual interviews with 17 university students who scored in the upper 5th percentile on a smartphone addiction scale. All interviews were audiotaped, transcribed, and analyzed using qualitative content analysis. Students with a smartphone addiction were trapped in a vicious cycle. More specifically, they were “Realizing something was wrong with withdrawal symptoms,” “Having negative consequences,” “Seeking escape,” and “Staying addicted.” This study helped participating students realize their addiction and disclose their emotional and interpersonal difficulties related to their smartphone use. These understandings may be used to refine and further develop school-based programs to better help those addicted to smartphones to recover.

**Key Words** : Addiction, Smartphone, University Students, Qualitative Research, Content Analysis

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

국내 스마트폰 보급률은 2016년 3월 기준 91%로 우리나라 인구의 대다수가 스마트폰을 보유, 사용하고 있다 [1]. 하지만 보급률 증가와 더불어 스마트폰 중독 또한 꾸준히

Received 6 December 2016, Revised 1 February 2017  
Accepted 20 February 2017, Published 28 February 2017  
Corresponding Author: Juhye Jin  
(Department of Nursing, University of Ulsan)  
Email: jhjin@ulsan.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

준히 늘어나 2013년 보고된 국내 스마트폰 중독자는 만 오천 명을 넘어 중독률이 11.8%에 달하며, 10대와 20대 연령층이 주요 중독 집단군으로 보고되었다[2]. 이러한 취약 인구 집단 중에서 대학생은 중·고등학교 시절의 구속에서 벗어나 자유와 해방을 만끽하는 시기로 학교생활 중 스마트폰 사용이 훨씬 자유롭다. 게다가 현 융복합 시대는 각종 첨단 기기를 활용하는 ‘스마트 캠퍼스’ 조성처럼 대학 생활 속 스마트폰 사용이 학습의 도구로 권장되거나 쓸 수밖에 없는 등 일상화 되어가는 추세이다[3].

국내에서 스마트폰 중독 인구가 꾸준히 증가되고 사회적으로 이슈화되면서 최근 몇 년간 관련 연구에서 과도하게 몰입 사용함으로 인해 발생한 개인의 자기통제력 상실과 그로 인해 파급된 각종 일상생활에서의 장애를 스마트폰 중독이라 정의하고 있다[4, 5]. 하지만 보다 포괄적이고 선행된 연구 분야인 인터넷 중독과 비교할 때 스마트폰 중독은 보다 명확한 개념화를 위한 다각도의 추가 연구가 지속적으로 요구된다. 무엇보다도 국내 질적 연구를 통한 스마트폰 사용 경험에 관한 지식은 극소수에 불과하며[6], 대다수의 양적 연구를 통한 스마트폰 중독이 보고되었다. 구체적인 결과로는 두통, 손가락이나 어깨 통증 등의 근골격계 증상, 눈의 피로, 시력저하나 안구건조와 같은 눈 증상, 수면장애를 포함하는 신체적 문제, 그리고 우울이나 불안과 같은 정신적 문제가 두루 알려져 있다[7-12]. 국외에서는 90년대 후반 소수 연구자들을 선두로 인간과 테크놀로지 간의 상호작용에 매개된 인터넷 중독에 대한 개념화가 주로 이루어졌는데[13, 14], 중독이란 개념적으로 특정 활동에 대한 습관화와 개인의 신체적, 정신적, 사회적 등 다양한 차원의 안녕에 있어서 중차대한 결과를 초래함을 내포한다고 하였다. 국내 연구와 비교할 때 국외의 연구에서는 인구학적 정보, 특히 최근에 16세 미만의 연령대가 어린 청소년[15], 그리고 여성에게 중독이 더 취약하다든지[16, 17], 우울이나 불안을 정신장애로 연결시켜 본 연구가 주류를 이루고 있다.

한편 스마트폰 중독과 관련된 부정적인 심신의 문제와는 별도로 청소년이나 학생의 경우 사회적 상호작용상의 긍정적 이득을 함께 언급하는 연구가 등장하고 있는데[18-20], 이는 현대사회의 테크놀로지 유행에 근거한 사회적 관계 맺음의 새로운 패러다임을 고려해야 하며, 이렇게 될 경우 스마트폰 중독을 단순한 병리적 문제로 간주하는 것은 지양해야 함을 시사한다[21]. 또한 연구자

로 하여금 스마트폰 중독과 관련된 다양한 상황적 맥락을 함께 고려해야 함을 알려준다.

스마트폰 중독 관련 선행 연구결과가 다양하게 존재함에도 불구하고 대학생을 대상으로 본 질적 연구를 시도한 이유는 다음과 같다. 첫째, 대학생은 연령대가 어린 아동·청소년 중독자와 비교할 때, 중독 관련 용어나 어휘를 보다 잘 이해하고 면담 시 내면의 생각과 느낌 표출도 더 잘할 수 있을 것으로 판단하였다. 따라서 연구자가 스마트폰 중독자의 삶에 대한 관점, 태도 등을 깊이 있게 파악하여 개념적 본질을 얻어낼 수 있을 것이라 사료되었다. 둘째, 같은 고위험 중독 집단일지라도 대학생은 중·고등학생에 비해 교내 스마트폰 사용에 있어서 거의 규제가 없으며, 오히려 학업과 관련되어 불가항력적으로 스마트폰을 쓰는 경우가 많아서 사용 지속 및 과다로 인해 초래된 중독 관련 에피소드를 다양하게 제시해 줄 수 있을 것으로 생각하였다.

## 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 대학생 스마트폰 중독자의 중독 경험을 심도 있게 탐색하기 위함이며, 연구 질문은 ‘대학생의 스마트폰 중독 경험은 어떠한가?’이다. 본 연구를 통해 대학생의 스마트폰 중독에 관한 개념적 실상을 구체적으로 확인하고, 추후 중독 예방 및 치료적 중재 프로그램 개발에 대한 기초자료를 마련하고자 한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 대학생 스마트폰 중독자의 중독 경험을 심층 탐색하기 위해 귀납적 질적 내용분석 방법을 통한 질적 연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 두 단계에 거쳐 결정, 확보하였다. 첫 번째 단계는 양적 접근인 서술적 조사 연구로서 일대 학교의 재학생을 학부 별로 균일하게 편의 표출하여 스마트폰 이용 실태를 파악하고, 스마트폰 중독 점수를 측정하였다(n=310). 중독척도 도구는 병적 몰입, 일상생활 장애, 통제 상실, 강박 증상의 주요 개념으로 구성된 한주

리와 허경호[22]의 휴대전화 중독척도를 기반으로 김동일 등[23]의 성인용 스마트폰 중독 자가진단 척도를 보충하여 전문가 집단에 의한 내용타당도 검증을 거친 후 총 20문항으로 새롭게 구성된 설문지를 사용하였다 (Cronbach's alpha= .925). 두 번째 단계에서는 첫 단계에서 시행한 중독척도 분석 결과를 바탕으로 중독점수 50점 이상인 상위 5 퍼센타일 내의 고위험 중독군을 질적 연구의 잠재적 참여자로 선정하였다. 18명이 면담을 통한 질적 연구 관여 자격을 거절하였으며 최종 질적 연구에는 17명이 참여하였다. 이 중 남자가 10명, 여자가 7명이었으며, 3학년 2명을 제외하고는 전부 1, 2학년생이었다. 남학생의 경우 군 제대 후 복학생이 3명 있었으며, 전공 학과는 의대, 공대, 사회과학대, 예체능대, 경영대 등 다양하였다.

첫 양적 접근을 통한 주요 결과를 간단히 보고하면 대학생의 하루 평균 스마트폰 사용 시간은 평균 8시간 42분이었고, 주로 사용하는 어플리케이션은 카카오톡(70%), 페이스북(55.1%), 인터넷 정보 검색(27.2%), 게임(8.9%)의 순서였다. 사용하는 스마트폰 기능은 커뮤니케이션(43%), 자료 습득(29%), 여가활동(24%), 라이프스타일 관리(17%), 위치기반서비스 사용(13%), 재정 관리 및 활동(13%) 등 이었다. 스마트폰 중독 점수는 평균 28.5점(표준편차 14.01점) 이었다. 본 연구의 참여자인 스마트폰 중독자의 사용 시간 평균은 10시간 37분으로 깨어 있는 시간의 대다수를 스마트폰을 손에서 놓지 못한 채 생활하고 있었으며, 가장 자주 사용하는 어플과 기능은 커뮤니케이션을 위한 카카오톡과 자료 습득을 위한 인터넷 검색 순이었다.

### 2.3 자료 수집

면담을 통한 본 질적 연구의 목적과 연구 내용 설명을 듣고 자발적 참여 의지로 동의한 고위험중독군 대학생에 한하여 연구자가 미리 작성해 놓은 면담가이드에 따라 일대일 심층 면담을 실시하였다. 회당 면담 시간은 30분에서 50분이었으며, 참여자 별로 1~2회 면담하였다. 주요 개방형 질문은 “스마트폰 중독이라는 결과를 통보 받았을 때의 느낌과 생각을 말씀해 주시겠습니까?”, “중독이란 어떤 것이라고 생각하십니까?”, “스스로가 스마트폰에 중독되었다고 느꼈던 구체적인 일화를 말씀해 주시겠습니까?”였다. 참여자의 의미 있는 진술에 따라 구체적

인 경험 각각의 생각, 느낌, 행동을 물었으며, 은유적 표현이나 의미를 내포한 어휘에 대해서는 연이은 추가 질문과 응답을 통해 진술의 명확성을 확보하였다. 본 연구의 모든 참여자에게는 시간을 내어 연구에 참여해준 것에 대한 감사 표시로 소액의 문화상품권을 지급하였다.

### 2.4 자료 분석

모든 면담은 녹음되었고, 녹취의 과정을 거쳤다. 녹취록은 Elo와 Kyngas[24]가 제시한 질적 내용분석 방법을 통해 분석하였다. 질적 내용분석 중에서도 귀납적 접근을 통해 문서화된 자료를 체계적으로 접근하여 상위 개념으로 점진적으로 추상화하는 과정을 거쳤다. 분석 단위인 의미 있는 중독 경험 일화나 사건을 토대로 개념 유형과 차원을 분류, 결성하였으며 세부 코드에서 하위범주로, 하위범주에서 일반 범주로, 마지막 일반 범주에서 주요 범주를 도출하였다. 자료 수집과 분석은 거의 순차적으로 동시에 이루어졌으며, 그 과정 내내 분석 및 성찰 메모 쓰기를 하였다.

### 2.5 윤리적 고려

모든 면담은 연구 참여자와의 사전 약속 하에 이루어졌으며, 연구의 목적과 절차에 대해 연구자가 직접 일대일로 설명한 후 서면 동의서를 받은 후에 실시하였다. 특정 학과의 교수가 주 연구자였기 때문에 상하관계로 인해, 또한 비밀스럽고 사적인 이야기를 털어놓는데 어려움이 있을 것으로 사료되었다. 따라서 원하는 참여자의 경우에는 질적 연구 면담 훈련을 받은 연구팀원을 배정하여 면담하였다. 장소도 교수 연구실이 아닌 가능한 세미나실이나 상담실처럼 편안한 대화 분위기를 조성할 수 있는 곳을 선택하였다. 면담 초기 참여자에게는 모든 질문에 대답할 필요가 없으며, 쉬고 싶거나 아예 면담을 취소하길 원한다면 언제든지 그렇게 할 수 있는 권리가 있음을 강조하였다. 녹취 자료는 학문적 목적 외에는 사용하지 않으며 전사 후 폐기할 것임을 명확히 하였다. 면담의 후반부에는 면담 참여에 대한 느낌을 물었는데, 대다수가 불편했던 마음이 다소 편해졌다고 하면서 어려움을 털어놓을 수 있는 기회를 마련해 주어 고맙다고 하였다.

### 2.6 연구의 엄정성(rigor) 확보

본 연구에서의 엄정성 확보는 Guba[25]의 진실성

(trustworthiness) 네 가지 기준에 근거하였다. 신뢰성 (credibility) 확보를 위해 연구자는 1년이 넘는 기간 동안 중독 경험에 대한 정확한 자료 수집을 위해 양적 선행 연구를 통해 대상자를 선별하는 과정을 거쳤으며, 도출된 개념의 추상화를 확인하기 위해 이어지는 자료 수집 시 차기 참여자에게 귀환하여 주요 분석 결과에 대해 확인하는 과정을 거쳤다. 이러한 자료에 따른 결과 해석에 대한 신뢰성 결정 기준 마련을 통해 신인성(dependability)도 어느 정도 뒷받침된다고 여겨진다. 또한 관련 일화를 다양하게 수집하고 풍부하게 자료를 진술함으로써 대체성(transferability)을 확보하였으며, 타 대학생 중독자에게서도 유사한 결과를 이끌어 낼 수 있다고 사료된다. 마지막으로 연구자는 팀을 이루어 일련의 자료 분석 회의를 거쳤고, 주 연구자의 꾸준한 분석적 메모 작성에 확인 가능성(confirmability)을 보장하는 노력이라고 할 수 있다.

### 3. 연구 결과

본 연구에서는 코딩 및 범주 체계에 따라 대학생 스마트폰 중독에 관한 총 312개의 세부 개념코드가 도출되었으며, 이를 바탕으로 주요 범주인 중독의 악순환 하에 다음의 네 가지 일반 범주가 일련의 과정으로 확인되었다: 1) 금단 증상 경험을 통한 중독 자각, 2) 부정적 효과 경험, 3) 중독 탈출을 위한 노력, 4) 중독에의 안주. Table 1은 개념 추상화 과정을 통해 얻어진 본 연구의 결과 범주를 요약하여 보여준다. 그리고 이어지는 결과는 일반 범주에 따른 설명과 구체적 진술의 예이다.

<Table 1> Categories of Smartphone Addiction

Main Category	Generic Category	Sub-Category
Vicious cycle of being addicted	Realizing something is wrong based on the withdrawal symptoms	Feeling irritated
		Feeling tense
		Feeling anxious
		Feeling restless
Feeling uncomfortable		
Having negative consequences	Seeking an escape	Behaving compulsively
		Physical effects
		Psychological effects
Academic effects		
Social effects		
Staying addicted	Stick to the pros when using a smartphone	Cognitive efforts
		Behavioral efforts

#### 3.1 금단 증상 경험을 통한 중독 자각

스마트폰에 중독된 대학생은 거의 잠자는 시간을 제외하고는 스마트폰 사용에 몰입되어 잠시도 스마트폰 없이 지내지 못하였다. 스마트폰을 어딘가에 빼놓고 왔거나 분실하였을 때, 또 일부러 스마트폰 사용을 중단시켰을 때 금단 증상을 겪었다고 하였으며, 그 증상의 대부분은 답답함, 불안 및 초조, 안절부절, 불편감 등의 감정이 지배적이었다. 또한 이러한 감정은 강박적인 행동 대응으로 이어졌다. 대학생 중독자는 즉, 금단으로 인한 일련의 부정적 감정을 경험하였고, 중단 시도 실패 후 다시 강박 행동을 함으로써 스스로에게 문제가 있음을 깨달았다.

*핸드폰이 없으면 불안해요. 배터리가 없을 때 안절부절 하면서 배터리가 없으면 집까지 찾아가거나... 지금은 거의 배터리를 맨날 가지고 다녀요(P2, 남, 20세).*

*3G는 속도가 느리잖아요. 솔직히 그렇게 느린 게 아닌데 아 왜 이렇게 느리잖아 라면서 사람을 안달 나게 해요(P3, 남, 24세).*

*시험기간인데도 페이스북에 10분마다 미친 듯이 들어가고...(P5, 여, 20세).*

*뭐가 안 와도, 메시지가 안 와도... 계속 막 폰을 켜서 뭘 해야 되는 것만 같아요 아 문제가 있구나, 내가...(P6, 여, 20세).*

*내가 좀 심각하구나 생각 되서 일부러 폰을 놔두고 다녀봤어요(P1, 남, 20세).*

*작정하고 휴대폰을 꺼놔요. 켜있으면 자꾸 만지작거리니까... 근데 도저히 못 살겠더라고요(P12, 남, 20세).*

#### 3.2 부정적인 사건 경험

중독 자각과 더불어 겪는 부정적 효과는 신체적, 정신적, 학업적, 사회관계적 차원으로 나뉘었고, 본 연구의 참여자는 다양한 부정적 효과에 대한 일화를 이야기하였다. 좋지 않은 신체적 경험은 주로 신체기능 약화나 수면 장애였으며, 정신적 경험은 중독자 자신에 대한 실망감, 허전함이나 상실감과 같은 부질없는 감정 등의 좌절이 주

류를 이루었다. 대학생이기에 학업에의 영향도 두드러지게 언급하였는데, 수업 집중의 어려움과 그로 인한 학업 능력 저하 등을 토로하였다. 신체적, 정신적, 학업적 결과가 대학생 중독자 자신을 향한 개인 내적 차원의 파급이었다면, 사회관계적 결과는 주변의 가족이나 친구로부터의 중독에 대한 따가운 시선, 지적, 비난, 그리고 때로는 중독으로 인해 주변인과의 관계 단절을 겪었던 경험으로 인해 더욱 큰 의미를 부여하고, 스마트폰을 지속적으로 사용할 수밖에 없는 어려운 상황을 토로하였다.

이것(스마트폰) 때문에 제가 눈이 나빠졌어요 고3때까지는 안경을 안 썼는데(대학 와서) 지금은 안경 끼고 있어요(P3, 남, 24세).

카톡이 안 왔을 때, 좀 그래요.. 카톡이 안 왔는데도 카톡이 오나 안 오나 계속 확인을 하는 거예요 안 오면 웬지 허전하고 상실감이랄까? 그런 생각이 들고... (중략) 소통이 안 된다고 느껴지면 뭔가 좀 허전해요(P14, 여, 21세).

공부할 때 집중을 해야 되는데 몇 페이지 보다가 다시 폰 확인하고 왔으면 (문자) 보내고, 다시 또 공부 하려고 하면 흐름이 깨지잖아요 그런 경우가 되게 많았어요 (P17, 여, 20세).

(수업 중에) 집중이 안 돼요 신경 쓰이고, 그래서 주석 딱 보고 별 재미없으면(수업에) 집중하고, 그러니 수업 내용이 하나도 기억이 안 나요(P10, 남, 20세).

제가 잠이 많은데 이걸 잡고 있으니까 잠이 안 오는 거예요 그리고 또 이렇게 잡고 있다가 만화를 보다가 4시까지 안 잔 적도 있고...(P4, 남, 20세).

같은 자리에 있는데도 불구하고, 폰을 만지거나 폰에 집착하거나 그러면 저절로... 저도 남이 폰 만지는 거 되게 싫어하거든요 근데 저 또한 그러고 있으니까 자연스럽게 대화가 단절되죠(P5, 여, 20세).

전화를 꺼 놓은 상태였는데 팀플 관련 카톡이 와 있던 거예요 연락이 왜 안 됐냐면서 욕을 먹었던 적이 있어

요(중략 생략). 과제 할 때 스마트폰 없으면 낭패 보죠 파일도 서로 카톡으로 보내고, 검색도 하고(P11, 여, 20세).

엄마한테 (스마트폰을) 뺏긴 적이 있었는데 결국 엄마하고 싸웠어요 (제 자신이) 망나니 같은 기분이었어요 아, 이런 걸로 엄마랑 싸우다니...(P13, 남, 20세).

부모님도 걱정하시고 스스로도 좀 느끼죠 (공부를) 해야 되는데 나는 왜 이려고 있을까...(P15, 남, 23세).

밥 먹을 때나 술 먹을 때나 뭐 카톡이라든지 이런 걸 계속 하고 있으니까 친구들이 옆에서 제발 그만 좀 하라는 말을 하죠(P2, 남, 20세).

### 3.3 중독 탈출을 위한 노력

위와 같은 각종 부정적인 사건을 경험하며 대학생 중독자는 일시적이거나 중독 행위에 대한 반성과 더불어 벗어나기 위한 시도를 했다고 털어놓았다. 중독 탈출을 위한 노력은 스마트폰 사용을 줄여야 하겠다고 인지적으로 다짐하는 것과 사용 자제 행위를 통한 행동으로 크게 나뉘었다.

지금 좀 많이 사용하고 있으니까 좀 줄여야겠다고 생각합니다(P7, 남, 25세).

네 네, 반성하죠 계속 하고는 있어요 아, 내가 문제가 있구나 생각하고 고쳐야 되겠다고 수백 번 마음먹어요 안 되니 문제...(P13, 남, 20세).

폰을 일단 가방에 쏙셔 넣어요 아니면 배터리를 분리시켜요 일부러 안 보려고요(P16, 여, 21세).

잠금 어플이라고 있어요 일정 시간 동안 폰을 아예 못 사용하게 만드는 오죽했으면 그걸 해 봤겠냐고요... 아 근데 정말 답답하더라고요 그래서 바로 (잠금 어플을) 지웠어요(P2, 남, 20세).

일부러 과방에 폰을 놔두고 수업 들어가거나, 아예 기숙사에서 폰을 안 들고 나오거나 해봤어(P11, 여, 20세).

### 3.4 중독에 안주함

일시적이지만 스마트폰 사용을 중단해보는 등의 중독에서 벗어나기 위한 노력에도 불구하고 인지적, 행동적 노력은 오래가지 못하였다. 오히려 대학생 중독자는 스스로가 스마트폰 다기능에 대한 장점을 합리화하며, 대학 생활 중 학과 친구나 사이버 상의 타인으로부터 관심을 받고 소통하기 위해서 다시 스마트폰 중독의 굴레에 속박되는 현실을 언급하였다.

스마트폰을 좋게 활용했을 때는 긍정적인 측면이 있는 것 같아요 (중략) 양면성이 있는 것 같아요 그러니까 포기를 못해요(P8, 여, 21세).

편리한 어플이 많은 게 좋고요 폰으로 뭐든 다 할 수 있으니까 뭐 교통카드 라든지 결제라든지 그런 것부터 시작해서 되게 단순해지니까 스마트폰에 다 들어가니까 좋은 것 같아요(P6, 여, 20세).

자기가 어려운 걸 얘기했을 때 위로해주는 사람이 있고 카톡 알림 말에 힘든 말을 적어봐도 중요한 친구들인데 연락이 오거든요(중략) 더 쉽게 연락할 수 있는 거니까 (친구들로부터) 관심 얻는 게 좋은 것 같아요(P17, 여, 20세).

요즘은 조모임도 카톡으로 하는데 연락이 안 되면 답답해요 내 카톡에 대답이 없으면 뭐가 문젠가, 기분이 안 좋기도 하고... 잘 모르겠어요 안 보이니까...(P9, 남, 22세).

만나서 얼굴 보고 얘기하는 것보다 카톡으로 대화하는 게 훨씬 편해요 가끔 말하는 뉘앙스가 헛갈려 오히려 오해도 하긴 하지만...(P12, 남, 20세).

요약하면, 대학생 스마트폰 중독자는 금단 증상 경험을 계기로 자신의 문제를 자각했으며, 내·외적 부정적 경험 사건들을 겪으며 인지·행동적으로 중독에서 벗어나고자 노력했으나 다시 스마트폰 사용의 이점에 안주하고 합리화하며 중독자로 남을 수밖에 없는 악순환적인 현실을 털어놓았다.

## 4. 논의

본 연구는 양적 연구 결과를 토대로 면담 대상자를 선별하여 중독 경험에 대한 질적 연구 자료를 수집하였고, 대학생 스마트폰 중독자의 구체적인 주관적 경험을 탐색하였다. 본 연구에서 중독 과정의 시작이자 중독 자각에 대한 결정적인 계기는 금단 증상의 경험이었는데, 스마트폰과 거리상 분리되거나 사용을 의지적으로 중단, 혹은 줄이게 될 경우 나타나는 초조나 불안과 같은 심리적 증상이 양적 연구를 토대로 마련된 중독 척도의 주요 개념 항목과 유사하게 나타났다[26]. 또한 스마트폰 중독과는 다소 차이가 있지만 인터넷 게임 장애(Internet Gaming Disorder, IGD) 금단 시의 불안, 긴장과 초조, 불유쾌한 감정도 본 연구결과의 증상 자각 범주와 유사하였다[27]. 반면 게임 중독의 주 증상인 충동성과 IGD 금단 증상인 통증, 손 떨림과 같은 신체 증상, 분노와 짜증, 그리고 우울 등[28]은 본 연구에서는 잘 드러나지 않았다. 이는 남학생 참여자 수가 우세하다보니 여학생에 비해 신체 증상 호소가 덜하였고, 청소년기의 자기 과신의 특징을 아직 갖고 있기에 중독 증상에 대해 대수롭지 않게 여기며 타인에게 자신의 약함을 드러내기 꺼려했기 때문이라고 사료되었다. 중독과 관련된 부정적인 생활사건 경험은 신체적, 정신적, 학업적, 사회관계적 수준에서 구체적인 일화로 보고되었는데 특히 ‘강박’이라는 신체적 폐해가 기존의 스마트폰 중독 관련 양적 연구에서 보고된 바와 마찬가지로 자주 언급되었다[5, 10]. 정신적 결과에서는 금단 증상에서의 부정적인 느낌 외에 허무함, 실망감, 부질없음 등 중독자 스스로를 향한 중독을 통제하지 못함으로 인한 실존적 가치 비하를 표현한 점이 흥미로웠다. 이는 아동·청소년에 비해 인지, 도덕적으로 성숙된 대학생이기 때문에 스마트폰 중독과 관련된 자기 주도적 심리적 채근을 한 것으로 해석되었다. 낮은 자기통제는 이미 스마트폰 중독과 상관관계가 있음이 알려져 있는데[29], 본 연구에서는 자기통제와 관련된 개인의 주관적인 느낌이나 감정이 말로 표현된 것으로 보인다. 자기통제는 양적 연구의 주요 변인이지만 추후 중독 경험 연구에서 자기통제나 조절과 관련한 중독자의 주관적인 세부 경험을 탐색해볼 것을 제안한다.

중독으로부터의 탈출에 대한 반성과 구체적인 수정행동을 통한 노력 또한 본 연구에서 특징적인 경험으로

주목되었다. 이는 자기통제와도 연결되어 중독 기간 중 어느 한 시점에서 한 번 이상 생각하거나 시도하게 되는 중독 경험의 구체적이면서도 필수적인 실태로 여겨졌다. 사회적으로도 점차 스마트폰 사용 자제를 촉구하는 다양한 어플리케이션이나 캠페인이 증가하는 만큼 스마트폰 중독에 있어서 연구자들이 반드시 감안해야 할 경험이라고 사료된다. 또한 시도는 비록 실패했을지라도 어린 연령의 중독자에서부터 연령대가 있는 젊은 성인의 중독자에 이르기까지 중독에서 벗어나기 위한 인지적, 행동적 차이를 탐색해 보는 것도 추후 필요하리라 판단된다.

악순환의 연결 고리인 ‘중독에 안주함’ 범주는 본 연구에서 단순히 부정적인 상태로의 회귀만을 의미하지 않았다. ‘어쩔 수 없이 사용함’ 즉, 중독 상태가 유지될 수 밖에 없음이란 스마트폰의 다기능을 포기 못함 외에도 대학생활 속에서 타인으로부터 소외되지 않기 위함이라는 당위성 부여로 연결되었다. 이는 인터넷 중독의 특성이 사회적 고립이라는 결과 초래와 연관되는 반면 스마트폰 중독의 경우는 대인관계의 원만한 지속이라는 긍정적인 면이 있다는 지적과 상통하였다[19-21, 30]. 하지만 이면의 쟁점인 대학생의 면대면 소통의 저하는 보다 근본적인 사이버 의사소통 문화에 대한 폐단을 지적하고 있었다. 대학생도 아동이나 청소년과 마찬가지로 아직 도움이 필요한 대상자이다. 따라서 스마트폰 중독의 긍정적인 면을 고려하여 중독에의 안주를 인정하고 수용하기 보다는 대학생의 사회적 관계 형성 회복과 올바른 대인간 상호작용 문화를 조성하는 방향으로 교육 환경적 도움을 줄 수 있어야 할 것이다. 특히 학교라는 환경은 학생의 건강한 신체, 정신을 통한 인간관계 맺음에 중요한 자원으로 역할 해야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구결과에서 도출된 주요 범주는 아니지만 연구 참여자인 대학생 스마트폰 중독자 대다수는 면담 초기에 자신을 주변 다른 친구들과 비교할 때 중독이 심각하다는 사실을 인정하기 힘들다고 호소하였는데, 면담이 진행되면서 비로소 스스로에게 미치는 중독의 심각성을 인식하였다. 어쩌면 우리나라 문화가 ‘중독’이라는 어휘 자체를 정신과적, 병적 문제로 치부하는 경향이 있기 때문에 설령 개인이 중독 문제의 심각성을 체감, 인지하더라도 사회적 편견을 두려워하여 나는 아니라는 식의 심리적 방패막이로 대처한다고 사료된다. 또한 스마트폰 중독을 차치하게 되는 환경적 배경으로 주변에 스

마트폰 사용에 있어서 의존적인 대학생들이 많음을 시사한다.

본 연구를 통한 핵심 개념인 중독 경험의 악순환은 금단 증상 자각에서 중독에의 안주에 이르는 일련의 과정에서 도움을 필요로 하는 대학생 중독자가 있음을 확인하게 하였고, 구체적인 일화로 그 증거를 뒷받침하였다. 추후 대학생 중독자를 대상으로 스마트폰 중독과 관련된 근본적인 치료적 도움, 행동수정 프로그램이 마련되어야 할 것이며, 기기 사용을 앓더라도 적절하고 건강하게 사회적 관계를 맺고 소통할 수 있는 기술에 대한 훈련도 함께 모색되어야 할 것이다. 본 연구에서는 스마트폰 중독에 대해 탐색하였지만, 어휘상으로도 보다 수용하기 쉽고 문제의 심각성 상 경증인 스마트폰 ‘의존’에 대한 경험도 추후 후속연구로 필요하며, 심각한 중독 이전 단계의 대학생들에게도 건강습관 마련을 위한 도움을 제공해야 할 것이다.

마지막으로 기존 중독 척도 내용의 핵심인 금단 증상의 자각, 일상에의 부정적 과급은 본 연구를 통해서도 나타나 스마트폰 중독의 주요 속성으로 확인할 수 있었지만, 중독으로부터의 탈출 시도, 그리고 특히 중독 현실에의 안주함이라는 개념은 선행 연구들에서는 거의 미미하게 언급되었다. 따라서 추후 대학생 외 인구집단을 대상으로 확대하여 스마트폰 중독 관련 질적 연구를 통해 이를 재탐색해 보는 것은 물론이고, 양적연구를 통한 요인 분석과 대학생용 혹은 성인용 스마트폰 중독 척도를 개발할 때 개념적 구성체로 고려해 볼 것을 제안한다.

## 5. 결론

본 연구는 질적 내용분석을 이용하여 대학생의 스마트폰 중독 경험을 탐색하였다. 중독 척도 점수 상 고위험 대상군을 참여자로 하여 구체적인 중독 경험 일화를 확인하였으며, 금단 증상을 통한 중독 자각, 각종 부정적인 사건 경험, 중독 탈출의 시도, 그리고 중독 현실에 머물 수밖에 없는 악순환을 통해 스마트폰 중독 경험자가 처한 어려움을 확인하였다. 좋지 않은 감정과 주변의 지적 및 스스로에 대한 좌절 등이 부정적인 경험이었지만 대학생활 속 관계 맺음을 위한 필수로서 스마트폰을 잠시도 놓지 못하게 되는 현실 인정을 통해 현 시대 대학생의

스마트폰 이용 문화와 중독 경험의 특징을 이해할 수 있었다. 이상을 토대로 하여 대학교를 기반으로 한 스마트폰 중독자를 위한 예방 교육 및 행동수정 중재 프로그램이 마련되어야 할 것이며, 유사 문제인 스마트폰 의존, 인터넷 중독, 인터넷 게임 중독 등에 대한 각각의 차별화된 경험 탐색 연구도 필요하다고 여겨진다.

## REFERENCES

- [1] Trend Spectrum. Mobile Trend in the first half of 2016, DIGIECO, Issue & Trend 2016, [http://www.digieco.co.kr/KTFfront/report/report\\_issue\\_trend\\_view.action?board\\_seq=11047&board\\_id=issue\\_trend](http://www.digieco.co.kr/KTFfront/report/report_issue_trend_view.action?board_seq=11047&board_id=issue_trend), November 14, 2016.
- [2] Korean Statistical Information Service, 2013 Smartphone addiction, Statistics Korea, 2015, [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=127&tblId=DT\\_12019\\_B000B&vw\\_cd=MT\\_ZTITLE&list\\_id=110\\_12019\\_VV&conn\\_path=F0&path=](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=127&tblId=DT_12019_B000B&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=110_12019_VV&conn_path=F0&path=), November 14, 2016.
- [3] S. Y. Park, G. Im, "Suggestions for building 'Smart Campus' based on case studies on the effectiveness of instructions with Smart-Pads. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 10, No. 3, pp. 1-12, 2012.
- [4] H. Y. Kang, C. H. Park, "Development and validation of the smartphone addiction inventory. *Korean Journal of Psychology: General*", Vol. 31, No. 2, pp. 563-580, 2012.
- [5] Yong-Min Park, "A study on adults' smartphone addiction and mental health." Master's thesis, p. 6, Sangji University, 2011.
- [6] M. J. Lee, K. S. Ko, "A qualitative study based on features of smartphone use by university students. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 11, No. 9, pp. 301-310, 2013.
- [7] J. Y. Yun, J. S. Moon, M. J. Kim, Y. J. Kim, H. A. Kim, B. L. Huh, J. U. Kim, S. Y. Chung, J. E. Chung, H. J. Chung, E. H. Lee, J. H. Choi, S. Y. Hong, J. Y. Bae, H. J. Park, H. J. Hong, "Smart-phone addiction and health problem in university student. *Journal of Korean Association for Crisis and Emergency Management*", Vol. 3, No. 2, pp. 92-104, 2011.
- [8] National Information Society Agency, A study on features and intervention strategies of smart-media addiction (Report No.: NIA IV-RER-12090), National Information Society Agency, 2012.
- [9] H. J. Dan, N. H. Bae, C. M. Koo, X. Wu, M. Y. Kim, "Relationship of smartphone addiction to physical symptoms and psychological well-being among nursing students: Mediating effect of Internet ethics. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*", Vol. 21, No. 3, pp. 277-286, 2015.
- [10] K. G. Im, S. J. Hwang, M. A. Choi, N. R. Seo, J. N. Byun, "The correlation between smartphone addiction and psychiatric symptoms in college students. *Journal of Korean Society of School Health*", Vol. 26, No. 2, pp. 124-131, 2013.
- [11] H. J. Kang, "The relationships among smartphone use, mental health, and physical health: Focusing on smartphone users' attitudes. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 14, No. 3, pp. 484-489, 2016.
- [12] K. E. Lee, S. H. Kim, T. Y. Ha, Y. M. Yoo, J. J. Han, J. H. Jung, J. Y. Jang, "Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea. *Public Health Report*", Vol. 131, No. 3, pp. 411-419, 2016.
- [13] M. D. Griffiths, "Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*", Vol. 76, pp. 14-19, 1995.
- [14] K. S. Young, "Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber-Psychology and Behavior*", Vol. 1, No. 1, pp. 237-244, 1998.
- [15] S. Haug, R. P. Castro, M. Kwon, A. Filler, T. Kowatsch, M. P. Schaub, "Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*", Vol. 4, No. 4, pp. 299-307, 2015.
- [16] M. O. Yu, S. J. Ju, J. H. Kim, "A study on smartphone addiction, mental health and impulsiveness for high school students at Korea. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 12, No. 4, pp. 409-418, 2014.
- [17] K. Demirci, M. Akgonul, A. Akpınar, "Relationship of smartphone use severity with sleep quality,



- depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 4, No. 2, pp. 85-92, 2015.
- [18] H. J. Kim, J. Y. Rha, "Is smartphone smart for everybody? A study of smartphone user typology. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 13, No. 1, pp. 37-47, 2015.
- [19] S. S. Han, K. S. Oh, "A study on cellular phone addiction symptom dependent on interpersonal relationship types and using inclination: Focus on the case of undergraduates. *Korean Association for Broadcasting & Telecommunication Studies*", Vol. 20, pp. 371-405, 2006.
- [20] S. Cassidy, "Using social identity to explore the link between a decline in adolescent smoking and an increase in mobile phone use. *Health Education*", Vol. 106, pp. 238-250, 2006.
- [21] M. D. Griffiths, D. J. Kuss, J. Billieux, H. M. Pontes, "The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*", Vol. 53, pp. 193-195, 2016.
- [22] J. L. Han, G. H. Hur, "Construction and validation of mobile phone addiction scale. *Korean Journal of Journalism and Communication Studies*", Vol. 48, No. 6, pp. 138-165, 2004.
- [23] D. I. Kim, Y. J. Chung, J. Y. Lee, M. C. Kim, Y. H. Lee, E. B. Kang, C. M. Keum, J. E. Nam, "Development of smartphone addiction proneness scale for adults: Self-report. *Korea Journal of Counseling*", Vol. 13, No. 2, pp. 629-644, 2012.
- [24] S. Elo, H. Kyngas, "The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*", Vol. 62, No. 1, pp. 107-115, 2008.
- [25] E. G. Guba, "Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology Journal*", Vol. 29, pp. 75-92, 1981.
- [26] H. G. Lee, "Exploration of the predicting variables affecting the addictive mobile phone use. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*", Vol. 22, pp. 133-157, 2008.
- [27] D. Kaptsis, D. L. King, P. H. Delfabbro, M. Gradisar, "Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*", Vol. 43, pp. 59-66, 2016.
- [28] A. Blaszczynsk, Z. Steel, N. McConaghy, "Impulsivity in pathological gambling: The antisocial impulsivity. *Addiction*", Vol. 92, No. 1, pp. 75-87, 1997.
- [29] M. K. Cho, "The relationships among smartphone use motivations, addiction, and self-control in nursing students. *Journal of Digital Convergence*", Vol. 12, No. 5, pp. 311-323, 2014.
- [30] W. Li, J. E. O'Brien, S. M. Snyder, M. O. Howard, "Characteristics of internet addiction/ pathological internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation. *PLoS ONE*", Vol. 10, No. 2, e0117372, 2015.

진 주 혜(Jin, Juhye)



- 2001년 2월 : 연세대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2009년 9월 : UCSF(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 울산대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 질적연구방법론, 소아암 아동, 사회심리적 간호
- E-Mail : jhjin@ulsan.ac.kr