

스마트폰 중독 청소년의 중독원인에 대한 현상학적 분석

한상규^{1*}, 김동태²

¹영남이공대학교 교양과 외래교수, ²영남신학대학교 신학과 외래교수

Phenomenological Analysis on Causes of Addiction in Smartphone Addiction Adolescents

Sang-gyu Han^{1*}, Dong-tae Kim²

¹Adjunct Professor, Yeungnam University College, Liberal Arts Department

²Adjunct Professor, Youngnam Theological University and Seminary, Department of Theology

요약 본 연구의 목적은 스마트폰 중독 청소년들의 중독원인에 따른 의미와 본질을 심층적으로 파악하는 것이다. 6명의 스마트폰 중독 청소년 참여자들이 스마트폰 중독경험에서 드러난 중독의 원인에 대해 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 적용하여 분석하였다. 연구결과는 연구 참여자들의 경험에서 표현된 의미 있는 자료에서 63개의 구성의미가 확인되었고, 그것을 토대로 26개의 주제와 8개의 주제군과 2개의 범주로 도출되었다. 중독원인은 '개인심리적 요인', '행동습관적 요인', '사회관계적 요인', '인터넷 스마트폰 요인'으로 나타났다. 중독원인에 수반된 결과는 '심리적 변화', '신체적 변화', '대인관계의 변화', '일상생활의 변화'로 나타났다. 본 연구를 통하여 참여자의 경험에서 드러난 중독원인에 대한 현상학적 분석결과들은 스마트폰 중독 상담과정에서 내담자 중심의 치료적 개입에 활용될 수 있다.

주제어 : 청소년, 스마트폰, 스마트폰 중독, 중독원인, 현상학

Abstract The purpose of this study is to deeply understand the causes of addiction of the addicted adolescents of smartphone. Colaizzi's phenomenological study method was applied to analyze the causes of the addiction caused by the addicts'. The results of the study were confirmed 63 constructive meanings in the meaningful data expressed in the participants' experiences, Based on them, they were derived as 26 subjects, 8 subject groups and 2 categories. The causes of addiction were 'Personal psychological factor', 'Behavior habit factor', 'Social relation factor' and 'Internet smart phone factor'. Psychological, physical, interpersonal and everyday life changes were the results accompanied by causes of addiction. Through this study, the causes of addiction revealed in the participants' experiences are expected to be applied to the client-centered therapy of the smartphone addiction counseling process.

Key Words : Adolescents, Smartphone, Smartphone addiction, Causes of addiction, Phenomenology

1. 서론

1.1 연구의 필요성

스마트폰은 휴대전화 기능과 현존하는 모든 디지털 기

기들과 결합하여 인터넷 사용이 가능한 것이 특징이다. 사용자 누구나 음악, 채팅, SNS, 동영상, 게임, 정보검색, 쇼핑, 학습 등 다양한 편의 기능을 특정 장소와 시간에 구애받지 않고 사용목적에 맞게 쉽게 이용할 수 있다[1].

*Corresponding Author : Sang-gyu, Han(hsk422@hanmail.net)

Received March 4, 2019

Accepted May 20, 2019

Revised April 29, 2019

Published May 28, 2019

현재까지 국내 스마트폰의 보급률과 인터넷 이용률은 계속 증가하여[2] 세계 최고수준인 각각 89.5%, 90.3%로 나타났고, 스마트폰 과의존 위험군은 18.6%로 조사되었다[3]. 과의존 위험군은 청소년이 가장 높았는데 학령별로는 중학생은 34.3%, 고등학생은 28.7%였으며, 성별로는 31.9%의 여자가 28.8%의 남자보다 스마트폰 의존에 더 취약했다[3].

오늘날 청소년들의 스마트폰 과다사용은 '스마트폰 중독'이라는 심각한 역기능이 되어 개인적 차원을 넘어 심각한 국가적·사회적 문제가 되고 있다[4]. 이러한 우려는 국회가 발의한 국가정보화기본법 30조에서도 드러난다. 국가가 현행법으로 중독문제를 '일상생활에서 쉽게 회복할 수 없는 신체적·정신적·사회적 기능이 손상을 입는 것'으로 보고, '인터넷 중독 예방 및 해소 추진계획'을 세워 추진하고 있는 실정이다[5].

일반적으로 인터넷 중독의 영역에 포함되는 '스마트폰 중독'이란 스마트폰에 지나치게 집착하고 의존함으로써 금단과 내성을 지니고 가상세계를 지향하며 일상생활에 부정적인 영향을 주는 병리적인 상태라고 본다[6]. 하위 영역으로 정보검색중독, 모바일메신저중독, SNS중독, 앱중독, 모바일게임중독, 모바일성인콘텐츠중독을 포함하고 있다[7].

'청소년'이란 지적, 정서적, 신체적, 영적, 사회적 영역 등 모든 면에서 지속적으로 변화해가는 과도기적 시기로 사춘기를 포함한 13세에서 18세의 연령대를 말한다[8]. 청소년의 스마트폰 사용은 스마트폰을 활용한 또래관계망이 활발해질수록 사용이 증가하여 자신도 모르게 스마트폰에 과의존하게 된다[9]. 청소년기는 부모와 가족으로부터 분리 및 독립하려는 경향이 강하다. 이들에게 익명성이 보장되는 인터넷 공간은 매력적으로 다가와 자신의 욕구를 충족시키거나 좌절감을 해소하려는 과정에서 더 많이 사용하게 되는 것이다[10].

그밖에 청소년들에게 중독에 영향을 미치는 요인은 부모나 친구관계와 같이 중요한 타인과의 갈등이나[11], 친밀감의 결여[12] 및 사회적 지지와 관련된다. 이러한 욕구가 충족되지 못하면 인터넷이라는 가상세계 속에 빠져들게 되므로 중독에 빠질 가능성이 크다[13]. 또 스마트폰 중독원인이 통제력 상실과 충동조절장애라는 관점에서 ADHD와 관련성이 있다[14,15]. 정서적으로는 불안, 우울, 외로움, 분노를 비롯하여 스트레스와 자존감이 낮거나, 성격적으로는 충동성, 예민함과도 관련이 있다[16].

이와 같이 청소년들에게 중독원인과 관련되는 요인들이 해결되지 못한다면 스마트폰 중독결과로 이어져 신체

및 정신건강을 비롯한 일상생활에 심각한 피해를 준다[17]. 특히 청소년과 스마트폰 중독의 연관성이 높은 것은 SNS를 주요 소통경로로 사용하여 가상세계를 더 많이 지향하는 시기이기 때문이다[18]. 스마트폰이 없으면 불안해하는 금단증상과 내성, 일상생활의 어려움을 겪는 등, 개인적·사회적으로 스마트폰 중독문제가 심각하게 일상화되고 있다[10]. 사회적으로 노모포비아(No Mobile-Phone Phobia)라는 신조어가 등장하고[19], 또래나 가족과의 갈등, 비행, 사회성 결여 등과 같은 사회관계적 문제와 스트레스, 수면장애, 근육통, 안구건조증, 시력저하, 팝콘브레인, 거북목 현상, 손목터널증후군 등의 신체건강에도 부정적 영향을 주는 것으로 확인되었다[20,21]. 정신건강 측면에서는 강박증이나 신경증, 대인관계장애, 적대감 등과 관련이 있고 집중력과 수행력에 어려움을 겪는 주의력 집중력 저하와[22], 집착, 통제력 상실, 등으로 설명될 수 있다[23].

국내·외에서 스마트폰 중독문제에 대한 연구가 양적연구를 중심으로 다양하게 진행되어왔음에도 여전히 증가하고 있는 현실은 여러 요인을 동시에 고려하는 종합적인 접근 및 다양한 연구방법의 시도가 필요함을 보여준다[24]. 본 연구에서 시도할 질적 연구방법은 양적연구와 달리 연구자 중심이 아닌 오롯이 연구 참여자의 입장에서 그들의 경험과정과 본질을 깊이 있고 생생하게 이해하는 것을 목적으로 하기 때문에 기존 연구를 보완할 수 있는 방법이 된다[25].

스마트폰 중독에 대한 효과적인 치료개입을 위해서 증상을 일으키는 과정과 원인을 정확하게 파악할 때 보다 정확하고 효과적인 치료개입을 할 수 있다[6]. 따라서 본 연구에서는 청소년들의 관점에서 중독의 원인을 파악하려는 연구가 필요하다고 보고 Colaizzi의 현상학적 접근 방법을 사용할 것이다. 이것은 참여자들의 반구조화된 질문지에 따른 진술에서 주어진 언어를 있는 그대로 기술하는 것이다. 이를 학문적 용어로 전환한 뒤에 중독원인과 관련한 의미구조에서 파악한 공통점을 통하여 그 결과를 도출해낼 것이다. 본 연구결과를 통해서 연구 참여자의 스마트폰 중독원인과 관련한 경험들을 현상 그대로의 의미와 본질을 파악할 수만 있다면 기존 연구를 보완할 뿐만 아니라 효과적인 치료개입에도 도움이 될 것으로 본다.

1.2 연구문제

본 연구의 목적은 현상학적 연구방법을 통하여 스마트폰 중독 청소년들의 중독경험 중에서 중독원인에 대한

의미와 본질을 심층적으로 밝히려는데 있다. 이에 따른 연구문제는 “청소년의 스마트폰 중독 원인에 대한 의미와 본질은 무엇인가?”이다.

2. 연구방법

2.1 현상학적 연구방법

현상학(Phenomenology)은 질적연구 중에서도 하나의 현상이나 개념에 대한 개인의 일상적인 경험의 의미를 기술하는 것이다[26]. 연구과정에서 편견을 배제하고 사태 자체에 초점을 두며 사실 그대로의 현상 곧, 경험의 본질에 대해 기술해야만 한다. 그 경험과 과정 그리고 판단의 모든 자료가 과학적이어야 한다[27].

현상학적 연구방법 중에서 Colaizzi의 연구방법은 개인적 삶에 연구초점을 두는 것보다는 연구 참여자들의 공통적인 속성을 도출하는 데 있다. 스마트폰 중독 청소년들의 공통된 중독원인을 밝히는 데 적절한 방법이 될 것이다. 따라서 본 연구는 스마트폰 중독 청소년들의 중독원인에 대한 실제적인 경험을 이해하기 위해 Colaizzi 연구방법을 채택했다. 구체적인 과정을 살펴보면 연구 참여자들을 통해 표현된 의미 있는 진술들(original description)에서 구성의미(formulated meaning)가 도출되고, 구성의미에서 주제(theme) 및 주제군(theme cluster)으로 분류하고 범주화(category)한 후에 논할 것이다[28].

2.2 연구 참여자 선정 및 특성

본 연구 참여자는 연구목적에 고려하여 다음과 같이 선정하였다. 청소년기의 특성을 잘 나타내고 있는 스마트폰 중독척도(S척도)에서 고위험자로 확인된 중고등학생으로 스마트폰 중독경험을 가장 잘 표현하여 문제를 심층적으로 잘 드러낼 수 있다고 판단되는 6명의 내담자로 한정하였다. 참여자에 대한 표집방법은 중독심리전문가의 판단에서 전집을 가장 잘 표현해내는 의도적 표집법(Purposive sampling)과 심층적이고 질적인 자료수집에 적합한 눈덩이표집법(Snowball sampling)을 사용하였다[29]. 연구자는 대학원에서 ‘질적 연구방법 과정’을 이수하였고, 학위논문을 비롯한 학술논문을 질적 연구방법으로 꾸준히 게재해오고 있다. 2006년 이후부터는 한국정보화진흥원의 인터넷중독전문상담사 및 한국심리학회 중독심리전문가의 자격을 취득하여 상담관련기관에서

약 2천회 이상 중독관련 상담을 해온 경험으로 본 연구의 사실적 가치를 높일 수 있었다.

참여자를 선정하는 기준은 연구목적에 따른 모집단 참여자들의 전형적인 속성을 잘 나타내 줄 수 있는 Morse와 Field[30]의 ‘적절성’과 ‘충분성’을 원칙에 따랐다. 구체적으로는 적절성의 원칙에 따라 연구주제와 가장 좋은 정보를 지니고 있을 참여자를 의도적 표집으로 참여자들을 선정하였다. 구체적으로는 중독현상에 대해 참여자들이 자료가 포화상태가 될 만큼 충분히 표현될 때까지 면담하여 수집하는 충분성의 원칙에 따랐다. 심층면담(In-Depth Interviewing)을 할 때에는 연구자의 오염요인을 배제하기 위해 연구자의 선입견이나 심리적 경험에 대해 편견 없이 기술하고자 괄호치기(Bracketing)를 하면서 진행하였다.

본 연구에서 최종 참여한 6명의 연구 참여자의 특성과 배경을 살펴보면, 참여자들 모두 D시에 거주하는 16세에서 18세의 중고등학교 재학생들이었다. 중학생 3명과 고등학생은 특성화고 1명, 자사고 1명, 일반고의 재학생들로 남녀 각각 3명으로 구성되었다. 남자청소년들은 스마트폰 게임과 동영상을 주로 이용하면서 인터넷 게임중독과 스마트폰 중독을, 여자청소년들은 주로 SNS나 채팅으로 인해서 스마트폰 중독을 호소하는 편이었다.

2.3 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

질적연구에서는 참여자의 경험적 진술들을 통해서 기술되므로 윤리적 고려가 중요하다. 먼저 참여자에게 사전에 서면이나 구두로 자발적인 동의를 연구가 시작되기 전에 받아야 한다[31]. 따라서 본 연구자는 연구에 대해 충분히 안내한 후에 모든 면담내용에 대한 녹음과 기록, 자료의 보관과 폐기, 또 비밀 유지와 익명성을 약속하고 참여 동의를 받고 진행하였다.

2.4 자료수집 방법

2.4.1 자료수집 절차

본 연구의 자료수집 기간은 2018년 10월부터 2018년 12월까지로 진행하였다. 연구 참여자별 면담 횟수는 각각 최소 3회에서 6회까지 충분성의 원칙에 따라 하였으며, 1회 면담시간은 2시간 정도로 상담실에서 진행했다. 연구자는 면담 시에 참여자에게서 표현되는 언어적, 비언어적 메시지를 잘 관찰하면서 기록하였다. 심층면담 자료는 모두 녹음하여 수집했으며 녹취된 자료는 노트에 전사한 후에 분석과정을 거쳤다. 심층면담에 의해 수집된

자료는 Colaizzi가 제시한 현상학적 방법에 따라 분석하였다[28]. 연구자는 연구주제와 관련한 선행연구 및 문헌을 충분히 사전에 이해하는 등, 철저히 심층면담을 준비하여 진행하였다.

2.4.2 반구조화 질문

본 연구자가 심층면담을 위하여 작성한 스마트폰 중독 원인에 대한 경험을 밝히기 위해 선행연구들을 참고하여 스마트폰 사용 및 중독원인과 관련된 총 9개 항목의 반구조화 질문지(semi-structured interview)를 작성하였다. 공동연구자와 상담학박사 3인에게 타당도를 검증한 후에 심층면담을 실시하였다.

2.4.3 스마트폰 중독 척도(S척도)

S척도는 한국정보화진흥원(2011)에서 표준화한 청소년 스마트폰 중독 자가진단척도로서 일상생활장애나 금단과 내성을 내용의 15문항으로 구성되어 있으며 45점 이상은 고위험 사용자군, 42점~45점의 경우 잠재적 위험 사용자군, 41점 이하는 일반사용자군으로 구분하고 있다[7].

2.5 자료분석 방법

연구자는 자료분석 과정과 방법을 충분히 이해하고 Colaizzi가 제시한 현상학적 분석방법 6단계에 따라 연구의 원자료를 분석하였다[28]. 구체적으로 자료분석 과정을 살펴보면, 1단계는 녹음된 자료들을 반복해서 듣고 필사하는 과정에서 경험의 본질을 나타내는 텍스트를 분리하였다. 2단계는 참여자들의 의미 있는 진술들에 주의를 기울이면서 중독의 원인과 관련되는 의미 있는 단어 나 문장을 추출하였다. 3단계는 의미 있는 진술과 재진술을 통해서 구성의미를 도출하였다. 4단계는 63개로 구성된 의미를 추상적으로 진술하면서 공통적인 의미로 분류되는 26개의 주제와 8개의 주제군, 그리고 2개로 범주화하였다. 5단계는 지금까지의 단계를 거치면서 도출된 주제와 주제군 별로 연구자의 언어로 중독현상과 관련지어 총체적으로 기술하였다. 6단계는 확인한 현상들의 공통점을 종합하여 본질적 구조를 진술하고 참여자에게 확인하는 과정을 거치면서 타당화 하였다.

2.6 연구의 신뢰성에 대한 평가

질적연구인 본 연구의 분석 평가기준은 Linclon과 Guba[32]의 사실적 가치, 적용가능성, 일관성, 중립성의

평가기준에 의하여 신뢰도와 타당도, 객관성을 높이려고 하였다. 먼저, 내적 타당도에 해당하는 사실적 가치(truth value)를 높이기 위해 S척도를 사용하여 스마트폰 중독 고위험자군 12명을 선별하였다. 그 중에서 중독 현상을 가장 잘 표현해 낼 수 있는 대상 6명을 연구 참여자로 선정하였다. 면담한 후에는 참여자들에게 필사한 내용이 자신의 경험과 일치하고 있는지를 일일이 확인하였다. 둘째, 외적 타당도에 해당하는 적용가능성(applicability)을 높이기 위해서 중고등학교에 재학 중인 남학생과 여학생을 적절히 참여시키고 새로운 자료가 포화될 때까지 지속적으로 심층면담 하였다. 셋째, 신뢰도에 해당하는 일관성(consistency) 확보를 위해 연구자 본인이 질적연구로 박사학위를 받았고 질적연구 경험이 풍부한 상담학박사 3명에게 연구결과를 평가를 받았다. 넷째, 객관성에 해당하는 중립성(neutrality) 유지를 위해 노력하였다. 연구자가 면담 중에 명확하지 않는 내용에 대해 재 질문하며 의미를 확인하는 등, 연구의 전 과정에서 편견과 선입견을 배제하려고 괄호치기를 하였다[26].

3. 연구결과

3.1 스마트폰 중독경험 분석결과

스마트폰 중독경험이 있는 6명의 청소년 참여자들의 중독원인과 그에 수반된 결과에 대한 분석한 결과는 63개의 구성의미, 26개의 주제, 8개의 주제군과 2개의 범주가 도출되었다. 아래 Table 1에서는 범주와 주제군과 주제를 간단히 제시하면서 구성 의미별로 연구 참여자들이 진술한 의미 있는 문장과 연구자의 기술적 진술을 동시에 기술할 것이다.

3.2 범주별 결과

3.2.1 중독원인

스마트폰 중독 청소년들에 대한 중독원인을 분석한 결과는 크게 개인심리적 요인, 행동습관적 요인, 사회관계적 요인, 인터넷 스마트폰 요인으로 4가지의 주제군으로 나타났다.

3.2.1.1 주제군(1) 개인심리적 요인

스마트폰 중독원인에서 개인심리적 요인으로 참여자들이 대체로 꿈과 희망을 상실한 경우가 많았다. 정서적으로는 화나거나 우울하고 불안한 부정적 감정 상태에서

Table 1. Derived results

Category	Subject group	Subject
Causes of addiction	Personal psychological factor	lost dreams and hopes
		depressed and anxious
		lonely and bored
		a desire to have fun
	Behavior habit factor	habitual and compulsive use
		escaping reality in test and study time
	Social relation factor	difficulty in time and self management
		difficulty studying and school life
Internet smartphone factor	stressed to my family	
	friendship difficulty	
	expectations for the latest smartphones	
	becoming a charm of surfing the Internet	
Results accompanied by causes of addiction	Psychological changes	proxy Satisfaction in the Virtual World
		experienced withdrawal symptoms
		doing more and more
		lost interest in everyday life and become indifferent
	Physical changes	getting rid of stress and having fun
		having insomnia
	Interpersonal changes	weaken eyesight
		always tired and weak
getting worse with my parents		
Everyday life changes	creating a virtual relationship with smartphone	
	chatting with Messenger or SNS	
	comprehension and memory become weak	
	less study time and less grades	
	life is convenient	

외롭고 심심해서 스마트폰에 집착하게 되었다. 그러한 감정에서 벗어나려는 욕구가 강하게 작용하였다. 동시에 재미있게 놀고 싶은 마음에서 인터넷과 스마트폰의 세계에 빠져드는 것으로 나타났다.

“중학생 때까지는 경찰이 되는 꿈이 있었어요. 이제는 그런 희망이 없어요. 자꾸만 성적이 더 떨어지다 보니 공부에 대한 흥미를 완전히 잃어 버렸어요. 이젠 희망이나 기대 같은 것은 안 하기로 했고, 해도 안 되는 것 때문에 힘든 것보다 인터넷을 보며 있는 게 나아요.” (참여자 1).

“종종 우울한 기분이 들거나 시험공부를 해야 한다는 생각이 들면 답답하고 불안해져서 스마트폰을 만지게 돼요. 재미있는 유튜브나 검색을 하다 보면 금방 잊을 수가 있어요.” (참여자 2).

“심심하고 할 일이 없다보니가 인터넷을 할 수 밖에 없

잖아요. 대학 갈 것도 아니고요. 저한테는 그 어떤 것도 의미가 없고 지겨워서 항상 손에 스마트폰으로 뭔가를 하고 있어요.” (참여자 6).

“인터넷 말고는 다른 재미있는 일이 없어요. 그러니까 이저라도 갖고 노는 거예요.” (참여자 5).

3.2.1.2 주제군(2) 행동습관적 요인

스마트폰 중독원인에서 행동습관적 요인은 참여자들이 대부분 학교 밖에서 스마트폰을 습관적이고 강박적으로 사용하고 있다는 점이다. 공부시간이나 시험기간일수록 더 현실을 회피했다. 시간과 자기관리 습관이 되지 않아서 스트레스를 받거나 힘든 일이라도 생기거나 틈만 만나면 스마트폰의 세계로 빠져들었다.

“학교 갔다가 학원 갔다가 집에 들어와서 시간만 있으면 습관적으로 스마트폰을 해요. 엄마가 화를 내야만 그만 두게 돼요. 불안해서 엄마가 안 보는 데서 또 하게 돼요.” (참여자 3).

“시험공부 시간일수록 스마트폰이나 게임을 더 해요. 지난 중간고사 때에도 열심히 하려고 했지만 자동적으로 스마트폰에 손이 가 있어요. 오히려 시험 스트레스로 마음이 통제가 안 돼서 스마트폰을 더 해요.” (참여자 4). “학교에서 돌아와서 뭘 할지 몰라서 시간 가는 대로 스마트폰 하게 돼요. 사실 스마트폰 만지는 시간이 제일 많은 것 같아요.” (참여자 4).

3.2.1.3 주제군(3) 사회관계적 요인

스마트폰 중독원인에서 사회관계적 요인은 학교생활과 인간관계에서 오는 스트레스인 것으로 나타났다. 가족과 친구관계가 힘들게 된 것이 스마트폰에 더 집착하게 된 이유가 된다. 밤늦게까지 스마트폰과 게임을 반복하다가 학교에서는 졸음으로 공부와 학교생활이 더 어려워지게 되었다. 선생님과 친구관계도 힘들어지고 부모님과의 갈등이 증가하는 악순환이 계속되었다.

“공부에 대해 자신도 없고 갈수록 성적이 떨어지니 학교 생활하는 것 자체도 스트레스가 돼요. 스마트폰을 더 만지는 것 같아요.” (참여자 1).

“부모님 사이가 좋지 않아서 늘 스트레스 받고 불안해요. 밖에 나가서 혼자 스마트폰으로 친구들과 카톡을 하면서 마음을 달래요. 다시 집에 들어가서는 유튜브 보면서 잠들어요.” (참여자 3).

“저도 스마트폰에 너무 집착하는 줄 아는데요. 작년엔 단짝친구와 오해가 생겨서 한 번 크게 싸웠어요. 그리고 2학기 내내 그 친구와 주변 친구들에게 은근히 따돌림

당했어요. 그 후로 스마트폰에 더 집착해요.” (참여자 3).

3.2.1.4 주제군(4) 인터넷·스마트폰 요인

스마트폰 중독원인에서 사회관계적 요인은 인터넷과 스마트폰이라는 중독대상과 관련된 요인이라고 볼 수 있다. 참여자들은 자신의 최신 스마트폰의 첨단기능에 대해 매력과 자부심을 동시에 갖고 있었다. 공간적인 제약 없이 인터넷 서핑을 하며 원하는 기능과 정보를 누리고 가상 세계를 더 지향하면서 현실적 욕구를 대리만족하고 있었다.

“스마트폰은 들고 다니는 놀이기구이자 심심풀이 같은 존재예요. 친구와 대화를 할 수도 있고 학교에서 단독으로 필요한 정보도 받고, 모르는 단어를 바로 검색할 수도 있고, 동영상, 음악, 만화, 앱, SNS 등, 인터넷으로 할 수 있는 모든 것이 스마트폰에 들어있잖아요.” (참여자 2).

“인터넷 서핑을 하면 뭐든지 다 할 수 있어요. 스마트폰 속에서 소셜과 만화도 볼 수 있고 게임도 하고 유튜브도 보고 카톡도 하고 못 하는 것이 없잖아요.” (참여자 3). “스마트폰이 나 자신의分身인 것처럼 생각이 들어요. 폰 꾸미기도 하고 케이스도 여러 가지로 바꾸어 사용도 해요. 그보다 게임을 하거나 보면서 그 게임의 주인공이 나 자신과 같다는 착각이 들 때가 많아요.” (참여자 4).

3.2.2 중독원인에 수반된 결과

스마트폰 중독 청소년들에 대한 중독원인에 수반된 결과는 심리적 변화, 신체적 변화, 대인관계의 변화, 일상생활의 변화 등 4개의 주제군으로 나타났다.

3.2.2.1 주제군(5) 심리적 변화

스마트폰 중독결과에서 심리적 변화는 일반적인 중독 현상과 같이 사용을 중단하면 금단과 내성현상이 생기는 것으로, 스마트폰 사용을 통제할 수 없는 가장 강력한 이유이기도 하다. 우울감과 무기력 그리고 불안초조로 인해 이전보다 더 많이 사용하였다. 또 스마트폰 외에는 일상적 생활의 흥미와 관심이 없어진 반면에 스트레스 해소와 재미 수단이라고도 보았다.

“어른들처럼 다니면서 술 담배를 할 수도 없으니 재미있게 시간을 보내는 방법이 스마트폰 밖에 없었어요. 안하면 불안초조해서 그만둘 수가 없어요.” (참여자 3). “하루하루 아무 생각 없이 살아가요. 생각할수록 골치만

아프고 답도 없지만, 게임을 하면 재미있고 시간도 잘 가요. 그러면서 스마트폰 사용시간은 점점 더 늘어가요.” (참여자 5).

“학교도 공부도 지켜온 일이지만, 이것을 하고 있으면 걱정 없어요. 다른 일은 관심도 없어요.” (참여자 5). “스마트폰을 하게 되면 스트레스가 풀리는 것 같아요. 스트레스 푸는 데는 이만한 게 없으니까요.” (참여자 3).

3.2.2.2 주제군(6) 신체적 변화

스마트폰 중독결과에서 신체적 변화는 참여자들 대부분이 밤늦은 시간까지 스마트폰을 하였다. 그러면서 수면 장애 상태가 되어 대체로 활동 컨디션이 좋지 않았고 시력과 체력이 저하되는 신체증상도 호소하였다.

“매일 밤늦게까지 스마트폰을 보다가 지각이나 결석하는 날이 많아졌어요. 학교에서도 매일 졸아요. 친구들이 다크서클이 있다고 해요. 밤에 잠이 안와요.” (참여자 6) “스마트폰을 너무 많이 해서 손목 터널증후군으로 아파서 병원에 간 적도 있어요.” (참여자 2).

“학교에서는 늘 피곤해서 잠만 자게 돼요. 체육시간에도 달리기 하면 숨이 차고 지치는 것을 보면 이전보다 체력이 떨어진 것 같아요.” (참여자 6)

3.2.2.3 주제군(7) 대인관계의 변화

스마트폰 중독결과에서 대인관계의 변화를 살펴보면 스마트폰의 지나친 사용으로 부모와 갈등하면서 가족관계는 더 악화된 것으로 나타났다. 주로 카톡이나 SNS 등 주로 스마트폰으로 대화를 하는 등, 가상적 관계를 지향하고 있었다.

“저에게 늘 공부만 강요하고 스마트폰을 못 하게 잔소리만 늘어놓는 엄마에 대한 오기로 더 해요.” (참여자 1). “요즘은 친구들 세계에서 스마트폰 없이는 왕따 당해요. 단톡이나 밴드를 하지 않으면 외톨이가 될 수 있어요. 혹시 내가 답장을 안 해 주면 친구들이 자기 카톡을 씹는다고 할 수 있잖아요. 그래서 그때그때 답장해 주려고 해요. 메신저와 SNS로 하는 관계나 대화가 더 편해요.” (참여자 2).

“친구들과 수시로 카톡을 하는 편이에요. 계속 친구들의 카톡이 올 것 같고, 없으면 불안해서 계속 옆에 두고 있어야 해요.” (참여자 2).

3.2.2.4 주제군(8) 일상생활의 변화

스마트폰 중독결과에서 일상생활의 변화는 중고등학교 재학생인 참여자들이 스마트폰을 많이 사용하다보니,

공부시간을 빼앗기면서 산만해지고 글에 대한 이해와 기억력이 떨어져 성적이 하락한 경우가 많았다. 반면에 일상생활에서 스마트폰을 활용하면서 호기심을 채우고 스마트한 기능을 활용하는 것을 편하게 느끼고 있었다.

“지난번에 국어시험을 쳤는데 머리가 나빠졌는지 지문을 반복해서 읽어도 기억도 이해도 안 되고 글을 건너뛰면서 읽어요. 혹시 이게 난독증 같은 건지 모르겠어요. 예전에는 안 그랬는데...”(참여자 2).

“엄마는 스마트폰 때문에 공부시간이 빼앗기고 성적이 떨어졌다고 잔소리해요. 근데, 공부를 잘 해야 한다고 마음먹을수록 스마트폰을 더 많이 하게 돼요.”(참여자 2).

“저는 스마트폰을 갖고 다니면서 생활이 매우 편리해졌어요. 거의 갖고 다니는 만능비서 같아요. 궁금증, 호기심 다 해결해 주거든요.”(참여자 2).

4. 논의

이상과 같이 현상학적 연구에서는 얻은 중독의 원인에 대한 그 경험의 의미와 본질에 대해 논의를 하고자 한다.

먼저, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인은 개인심리적 요인으로 ‘꿈과 희망을 상실함’, ‘우울하고 불안함’, ‘외롭고 심심함’, ‘재미있게 놀고 싶은 욕구’로 나타났다. 청소년들은 무엇보다 꿈과 희망을 상실한 상태에서 우울하고 불안한 감정에서 탈출하려는 동기와, 재미있고 즐거움을 갈망하며 즐길 수단으로 스마트폰에 집착하였다. 이는 선행연구에서 청소년들의 스마트폰 중독 특징이 스트레스, 불안, 우울[33]과 관련 있고, 사람의 행동을 선택하는 동기가 부정적인 정서의 경험은 피하고 즐거움을 갈망하는 쾌락원칙에 따라 행동하는 것과도 일치하는 것이다[34]. 또 부정적인 정서를 회피하기 위한 목적으로 스마트폰을 더 많이 사용하게 되면서 중독적 경향성을 증가시키게 된다[35].

둘째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인은 행동습관적 요인으로 ‘습관적이고 강박적인 사용’, ‘시험과 공부시간에 현실을 도피함’, ‘시간과 자기관리가 어려움’으로 인한 것이다. 청소년들은 꿈과 희망을 상실한 학교생활에서 학습동기 상실과 성적저하와 같은 경험을 반복하면서 강박적으로 스마트폰을 사용하였다. 시간관리에도 변변히 실패하면서 자신감을 잃고 부정적 정서도 경험하였다. 이를 해소하려는 동기에서 현실을 도피하면서 일상의 다른 활동보다 손쉽게 접근할 수 있는 스마트

폰에 대한 의존을 증가시키고 중독으로 이어지는 것이다 [35]. 따라서 청소년들에게 자신만의 꿈과 희망을 찾아주어 작은 목표부터 하나씩 실천하는 긍정적인 행동습관을 갖게 도와준다면 스마트폰으로 현실도피하지 않아도 될 것이다.

셋째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인은 사회관계적 요인으로 ‘공부와 학교생활이 어려움’, ‘가족들에게 스트레스 받음’, ‘친구관계가 어려움’으로 나타났다. 청소년은 스트레스에 매우 취약하고 정서적·심리적 고통을 해소하는 수단이 제한되어 있다. 학교생활과 부모나 교사 친구로부터의 어려움과 갈등이 많을수록 스마트폰 중독에 빠지기 쉽다는 기존 연구들과 일치한다 [11,19]. 그밖에 대인관계에서 인정받거나 과시하고 싶은 수단과 소외되지 않으려는 심리적 욕구에서 스마트폰을 많이 사용하고 있었다[9]. 그런데 많은 교사와 부모들은 청소년들의 스마트폰 중독 문제를 해결하는 과정에서 지나친 통제와 간섭을 통해서 해결하려고 한다. 이것은 오히려 중독의 원인이 되는 스트레스를 유발하여 이를 해소하려는 과정에서 스마트폰에 더 의존하게 되는 악순환이 되었다. 따라서 교사·가족·친구 등 사회적 지지와[33] 인간의 가장 기본 욕구인 사랑을 주고받는 원만한 관계적 욕구 충족이 필요할 것이다.

넷째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인은 인터넷과 스마트폰 요인으로 ‘최신 스마트폰에 대한 기대’, ‘인터넷 서핑의 매력에 빠짐’, ‘가상세계에서 대리만족함’으로 확인되었다. 이는 중독의 원인 중에서 중독대상과 관련된 요인으로 인터넷 자체가 갖는 속성이 중독으로 나가게 한다[36]. 또한 청소년의 시기에는 스마트폰을 수단으로 현실세계보다 가상세계에 대한 관계지향성이 강하고 만족감도 높다[1]. 그러므로 현실세계보다 더 만족할 수 있는 대상을 찾아주므로 가상세계에서의 대리만족이나 동일시를 방지할 수 있을 것이다.

다섯째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인에 수반된 결과는 심리적 변화에서 ‘금단증상을 경험함’, ‘갈수록 더 많이 하게 됨’, ‘일상생활에 흥미를 잃고 무관심해짐’, ‘스트레스가 풀리고 재미가 있음’으로 확인되었다. 스마트폰 중독이 점차 일반적인 개념으로 사용되는 것은 약물중독 등과 마찬가지로 스마트폰이 없으면 불안해 견디지 못하는 금단증상과 사용시간이 점점 증가하여 갈수록 더 많이 하게 만드는 내성증상 그리고 현실생활의 어려움 등으로 가상세계를 더 지향하게 되는 상태이기 때문이다[1,11,19]. 본 연구결과에서도 이러한 개념을 확인하였다. 청소년들은 스트레스에 더 취약하고 가족관계에

도 어려움을 겪을 때[3], 스마트폰으로 스트레스를 풀려고 하였다. 그러나 스마트폰으로도 일상의 스트레스를 해소하지 못하거나 결국 더 악화시키는 결과를 반복하는 요인이 된다[22,37].

여섯째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인에 수반된 결과는 신체적 변화로 '불면증이 생김', '시력이 떨어짐', '늘 피곤하고 체력이 떨어짐'으로 나타났다. 스마트폰의 중독결과는 청소년들에게서 더욱 심각하여 신체 건강을 비롯한 일상생활에 직접적인 어려움을 주는 것으로 보고되었다[17,22]. 본 연구에서는 스트레스와 근육통, 거북목, 시력저하 손목 터널증후군을 비롯하여 불면증과 만성피로와 체력저하와 관련되는 것으로 확인되었다. 청소년들에게 스마트폰의 과다 사용은 정신건강뿐만 아니라 신체건강도 위협하고 있기 때문에 운동과 같은 신체활동을 통한 대안활동이 필요함을 말해준다.

일곱째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인에 수반된 결과는 대인관계의 변화로 '부모님과 사이가 나빠짐', '스마트폰으로 가상적 관계를 만듦', '메신저나 SNS로 대화함'으로 나타났다. 청소년들이 부모 등, 대인관계의 어려움이 중독원인으로 작용하여 탈출구로써 스마트폰을 습관적으로 사용하면서 상황이 반복되는 결과로 나타났다[38]. 또 현실 친구관계를 스마트폰의 온라인 관계로 연결하거나 점점 메신저나 SNS로 대화하는 가상세계를 지향하는 온라인 친구관계가 더 자연스럽다. 그러므로 오프라인의 현실생활에서 부모와 친구관계 등의 대인관계가 보다 원만한 필요가 있다.

여덟째, 스마트폰 중독 청소년이 경험하는 중독원인에 수반된 결과는 일상생활의 변화로 '이해력과 기억력이 떨어짐', '공부시간이 줄어들고 성적이 떨어짐', '생활이 편리해짐'으로 확인되었다. 본 연구결과와 같이 2017년 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면, 스마트폰 사용으로 일상생활이 편리해지고 대인관계에서도 의사소통의 편리한 수단이 되는 등 순기능도 적지 않다. 문제는 학업중인 청소년들이 스마트폰을 과도하게 사용한 날의 학업 성취수준이 그렇지 않은 날보다 60%수준에 불과한 것으로 조사되었다[3]. 이것은 그렇지 않아도 학업에서 가장 큰 스트레스를 겪고 있는 청소년들에게 문제를 가중시키는 요인으로 작용한다는 것을 의미한다. 따라서 청소년들의 일상생활에서 스마트폰 외에도 흥미와 관심을 가질 수 있는 취미생활을 갖도록 하므로 스마트폰 사용을 줄일 수 있는 방법이 될 것이다.

이상의 논의에서 기술하였듯이 선행연구에서 일반화되어 있는 각 중독요인이 본 경험연구에서도 대체로 일

치하고 있음을 확인하였다. 그러면서도 중독원인을 찾아 적절한 개입을 하지 않는다면, 그와 수반된 중독결과로 인한 폐해를 겪을 수 있다. 본 연구에서 청소년들의 입장으로 그들의 언어로 중독현상을 살펴본 것은 중독문제를 다각적이고 심층적으로 이해하는 데 도움이 될 것이다. 연구결과로 도출된 중독원인이 되는 4개의 주제군은 전형적인 중독개념이라고 볼 수 있는 '내성과 금단증상 그리고 일상생활에 지장을 주면서까지 가상세계를 갈망하는 현상' 등의 중독결과를 발생시킨다. 이는 기존의 중독 관련 연구에서 제시하고 있는 중독 요인에 따른 적절한 상담개입이 필요함을 의미한다. 그렇지 않다면 중독원인에 수반된 결과로 다시 악순환적인 관계가 지속될 수 있다. 따라서 스마트폰 중독 청소년들에 대한 중독원인 파악이 치료에 중요한 단서로 작용될 것이다. 원인에 따른 개별적인 치료접근이 중독의 악순환적인 고리를 끊을 수 있기 때문이다.

5. 결론 및 제언

본 연구결과에 따른 결론은 다음과 같다. 현상학적 연구방법을 사용한 본 연구를 통해서 스마트폰 중독 청소년들의 중독원인에 따른 의미와 본질을 심층적으로 파악하였다. 연구결과에서 드러난 스마트폰 중독원인의 분석 결과는 63개의 구성의미, 26개의 주제, 8개의 주제군과 2개의 범주가 도출되었다. 구체적으로는 범주1의 중독원인은 '개인심리적 요인', '행동습관적 요인', '사회관계적 요인', '인터넷 스마트폰 요인'으로 나타났다. 범주2의 중독원인에 수반된 결과는 '심리적 변화', '신체적 변화', '대인관계의 변화', '일상생활의 변화'라는 결과를 얻었다. 이상과 같이 본 연구의 현상학적 접근은 참여자의 시각에서 중독의 원인에 대한 의미와 본질을 드러냈다. 본 결과로 스마트폰 중독 청소년의 중독원인에 대한 이해를 높여 효과적인 치료개입에 적용될 것을 기대한다.

이를 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다. 향후 질적연구를 통하여 양적연구를 보완하고 참여자들의 경험의 본질을 얻기 위해, 스마트폰 중독대상을 세부적인 요인으로 좁혀 진행한다면 보다 심층적인 결과를 도출할 수 있을 것이다. 나아가 중독연구를 알코올, 도박 등 다양하게 확대할 필요가 있다.

REFERENCES

- [1] B. N. Kim, E. J. Ko & H. G. Choi. (2013). A study on factors affecting smart-phone addiction in university students: A focus on differences in classifying risk groups. *Studies on Korean Youth*, 24(3), 67-98.
- [2] National Information Society Agency. (2017). *2017 Digital Information Gap Survey*. Daegu: National Information Society Agency
- [3] National Information Society Agency. (2017). *2017 Smartphone Overdependence Survey*. Daegu: National Information Society Agency.
- [4] S. Y. Kim. (2017.10.27.). Hawaii's 'Smombie' fine up to \$ 99. *Chosun*.
- [5] Science, Kt, Broadcasting, And Communicat -tions Committee. (2017). *Internet addiction prevention and resolution plan. National Informatization Framework Act* [Online]. <http://future.na.go.kr>
- [6] S. G. Han. (2018). *Phenomenological Study on Adolescents' Smartphone Addiction process*. Doctoral dissertation. Hanil University & Presbyterian Theological Seminary, Jeonju.
- [7] National Information Society Agency. (2011). *Development of Smartphone Addiction Diagnosis Scale*. Seoul: National Information Society Agency.
- [8] F. P. Rice & K. G. Dolgin (2008). *The adolescent: development, relationships, and culture* 12th Edition. Pearson Education.
- [9] S. Z. Roh. (2013). Analysis of the Structural Relationships among Environmental and personal-Psychological Factors, Smartphone Usage Motivation Affecting High-School Student's Smartphone Addiction. *Journal of Korean Association for Educational information and Media*, 19(4), 659-691.
- [10] W. H. Choi. (2015). *A Study on the Internet Game Overindulgence Experiences of the Adolescents*. Doctoral dissertation. Baekseok University, Seoul.
- [11] H. J. Kim. (2017). *An integrated approach to examine smartphone use and addiction process: focusing on reconceptualizing of addiction*. Doctoral dissertation. Korea University, Seoul.
- [12] S. J. Yun. (2013). *The mediating effects of stress coping style in the relationships between parental attachment and adolescent's internet addiction*. Master dissertation. Sookmyung Women's University, Seoul.
- [13] K. S. Young. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3). 237-244.
- [14] D. H. Kim et al. (2013). The Association between Smart Phone Addiction and Attention Deficit Hyperactivity Disorder among Some College Students. *Journal of The Korean Society of Maternal and Child Health* 17(1), 105-112.
- [15] J. M. Moon & J. W. Choi. (2015). Smartphone Addiction Tendency of Elementary School Students Influencing School Adjustment and Academic Achievement: Mediating Effect of ADHD Tendency. *The Journal of Special Children Education*, 17(1). 263-292.
- [16] S. S. Ryu, G. W. Nam & N. R. Um. (2016). *2016 Internet Overdependence Survey*. Daegu: Ministry of Science and ICT·National Information Society Agency.
- [17] T. Y. Lee & B. H. Song. (2017). Smart-Phone addiction and Countermeasure: Focusing on Ethics Education. *Korean Criminal Psychology Review*, 13(1), 195-226.
- [18] S. H. Gwon & Y. J. Choi. (2016). A Study on Smartphone Addiction: Focused on Derivation of Characteristic of Poisoning Risk Group Using Grounded Theory Approach. *Internet Addiction Research*, 1. 1-18.
- [19] S. H. Koo. (2014). *A study on attachment factors and addiction tendency of the smart phone*. Doctoral dissertation. Chung-Ang University, Seoul.
- [20] T. R. Kim & Y. M. Choi. (2016). Mediating Effect of Mental Health in the Relationship Between Smart Phone Addiction and School Adaptation in Middle School Students. *Social Science Research*, 32(3), 185-210.
- [21] J. I. Yuh. (2016). The Relationship between Loneliness and Smartphone Addiction Symptoms among Middle School Students: Testing the Mediating Role of Self-Esteem. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(1), 129-152.
- [22] J. O. Choi. (2016). The Impacts of Elementary School Students' Mobile Game Addiction on School Adjustment & Academic Achievement: The Moderating Effect of Empathy. *Youth Facilities and Environment*, 14(2), 187-197.
- [23] H. I. Choi & J. H. Kim. (2013). A Study on Mediation Effect of Depression on the Relations between Experience of Child Neglect and Smart Phone Addiction. *Journal of the Korean society of child welfare*, 44, 127-153.
- [24] J. H. Kwon. (2000). The influence of Sensation Seeking, Stress Coping Strategies, and Social Support on Internet Addictive Use. *Korean Journal Psychology*, 1, 220-271.
- [25] S. M. Park. (2012). The Trends of Qualitative Research on Counseling Psychology in Korea. *Korea Journal of Counseling*, 13(2), 953-977.
- [26] M. Crotty. (2000). *Phenomenology and Nursing Research*. Seoul: Hyunmoon.
- [27] C. Moustakas. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- [28] Colaizzi. (1978). *Psychological research as the phenomenist views it*. In Existential

Phenomenological Alternatives for Psychology. R. Valle & M. King (Eds). New York: Oxford University Press. 48-71.

- [29] T. J. Sung & G. J. Shee. (2006). *Research Methodology*. Seoul: Hakjisa.
- [30] J. M. Morse & P. A. Field. (1995). "Qualitative research methods for health Professionals." 2nd ed. Thousand Oaks. CA: Sage.
- [31] G. R. Sin et al. (2014). *Qualitative research methodology*. Seoul: Ewha Womans University Press.
- [32] Y. Lincoln & E. Guba. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- [33] H. T. Kim. (2015). *The Influence of Social Support on Smartphone Addiction on College Students: The Mediating Effect of Depression, Impulsiveness, Anxiety Variables*. Doctoral dissertation. Sahmyook University, Seoul.
- [34] S. Freud. (1963). *The Standard Edition of the Complete Work of Sigmund Freud*. Gyeonggi: Open books.
- [35] R. Davis. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- [36] D. Greenfield. (1999). The Nature of Internet Addiction: Psychological Factor in Compulsive Internet Use. *Paper presented at the 107th convention of the American Psychological Association*. August 20-24.
- [37] Y. O. Chang & N. E. Jo. (2014). The effects of smartphone addiction on adolescent behavior problems: Focusing on the adolescents in Gyeonggi-do. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 11(2), 137-156.
- [38] J. H. Kim. (2017). *Psychological, behavioral characteristics and Human relationship of adolescent addicted to Smartphone, Internet and Games*. Doctoral dissertation. Inha University, Incheon.

김 동 태(Kim, Dong-tae)

[정회원]



- 2001년 2월 : 고신대학교 영어영문학과(B.A)
- 2003년 2월 : 영남대학교 대학원 심리학과(M.A)
- 2010년 8월 : 백석대학교 대학원 상담학(Ph.D)
- 2019년 3월 : 영남신학대학교 신학과

외래교수

- 관심분야 : 정신분석, 대상관계이론, 이상심리, 질적연구
- E-Mail : dongtae1@hanmail.net

한 상 규(Han, Sang-gyu)

[정회원]



- 2003년 2월 : 영남대학교 심리학과 (B.A)
- 2006년 8월 : 영남대학교 대학원 심리학과(M.A)
- 2008년 8월 : 영남대학교 대학원 심리학과(Ph.D.Cand)
- 2018년 2월 : 한일장신대학교 대학원

심리치료학(Ph.D. in Psychotherapy)

- 2009년 3월 ~ 현재 : 오너스심리연구소 대표
- 2013년 8월 ~ 현재 : 영남이공대학교 교양과 외래교수
- 관심분야 : 중독, 인지행동치료, 정신분석, 질적연구
- E-Mail : hsk422@hanmail.net