

스마트폰 의존 20대 성인의 의존 증가 관련 사용행태

박정혜*

*경남과학기술대학교 간호학과

e-mail:masternur@naver.com

Usage Patterns Related to Higher Dependence in Smartphone-dependent Adults in Their 20s

Jeong-Hye Park*

*Dept. of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology

요약

우리나라 성인의 스마트폰 의존 비율은 매년 꾸준히 상승하고 있다. 2018년 20대 성인의 의존 비율은 24.0%로 매우 높았다. 20대는 성인으로서 사회에 적응하기 시작하는 시기로, 스마트폰 의존은 이들에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 이들의 스마트폰 의존을 예방하고 문제를 조기 발견할 필요가 있다. 본 연구는 스마트폰에 의존하는 20대, 879명을 대상으로 의존 증가 관련 사용행태를 확인하였다. 그 결과, 대상자가 가장 많이 사용하는 애플리케이션 유형은 메신저였고, 의존이 심각한 고위험군은 SNS(Social Networking Services), 음악, 게임도 많이 사용하였다. 그리고 의존이 증가할수록 스마트폰 사용빈도가 매우 잦아지고($\beta=.16, p=.000$), 게임($\beta=.10, p=.028$), 웹툰($\beta=.14, p=.004$), SNS($\beta=.09, p=.047$), 금융거래($\beta=.17, p=.000$) 애플리케이션 사용정도가 높아졌다. 또한, 의존도가 비교적 낮을 때 자신의 스마트폰 의존에 대해 거의 인식하지 못하였고, 의존이 더욱 심해진 후 자신이 다른 사람에 비해 좀 더 스마트폰에 의존한다고 인식하였다. 이것은 성인이 스스로 자신의 스마트폰 의존을 인식하기가 쉽지 않음을 의미한다. 그러나 성인이 자신의 문제를 해결하는 첫 단계는 문제를 인식하는 것이다. 그러므로 모든 스마트폰에 사용자가 자신의 스마트폰 사용량과 사용행태를 객관적으로 관찰할 수 있는 프로그램 설치와 활용이 필요하다. 이것은 또한 스마트폰 사용자의 정신·심리·사회적 문제를 조기 발견하는 기회도 제공할 것이다.

1. 서론

최근 10년 동안 스마트폰 사용이 급증하면서 현재 우리나라 스마트폰 사용자 10명 중 2명은 의존 위험에 있다[1]. 스마트폰 의존은 사용자가 스마트폰을 지나치게 사용하거나 스마트폰 생각에 사로잡혀 몰두하고, 사용욕구조절이 어려워지며, 스마트폰으로 인해 다양한 측면에서 부정적인 문제를 경험하고 있는 상태를 의미한다[1,2]. 우리나라 20대 성인의 의존 비율은 24.0%로 다른 연령층의 성인들(15.1-18.1%) 중 가장 높다. 의존도가 심각한 고위험군도 3.4%로 다른 연령층의 성인(평균 2.7%)에 비해 높은 비율을 나타냈다[1]. 이에, 본 연구는 스마트폰에 의존하는 20대 성인의 의존 관련 요인, 특히 스마트폰 사용행태를 확인함으로써 스마트폰 의존을 조기 발견하여 이들의 사회 적응을 돕는데 기여하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

2017년 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 실시한 스마트폰 과의존 실태조사에 참여한 스마트폰 사용자 중 스마트폰 의존으로 확인된 만 20세부터 29세 사이 대상자 879명이다. 스마트폰 의존이란 스마트폰 과의존 척도로 측정된 결과, 의존의 기준에 부합하는 사람을 의미한다.

2.2 연구도구

2.2.1 스마트폰 의존 척도

스마트폰 의존 척도는 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 개발하고 수정·보완한 스마트폰 과의존 척도로 성인을 대상으로 하는 자가 보고용 척도이다. 총 10문항, 4점 척도로 구성되어 있다. 스마트폰 의존 기준은 총 40점 중 24점 이상으로, 잠재적 위험군 24-28점, 고위험군 29-40점으로 점수가 높을수록 의존이 심해지는 것을 의미한다[3].

2.2.2 스마트폰 사용행태

스마트폰 사용행태는 스마트폰 사용횟수, 사용시간, 애플리

케이션(application) 유형의 사용정도로 측정된 결과이다. 애플리케이션 유형은 사용목적에 따라 업무, 뉴스, 정보검색, 웹서핑(web surfing), 게임, 성인물, 동영상, 음악, 웹툰, 메신저, SNS, 금융거래로 분류한다. 애플리케이션 사용 정도는 지난 1개월 동안 각 유형의 앱을 사용한 정도를 8점 척도로 측정된 결과이다(0점: 전혀 사용하지 않는다~7점: 매우 자주 사용한다).

2.3 자료수집방법과 분석방법

2017년 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 실시한 스마트폰 과의존 실태조사 자료의 일부를 사용하였다. IBM SPSS Statistics Version 23.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 분석하였다. 스마트폰 의존 증가와 관련된 사용행태를 확인하기 위하여 최종 분석에서 다중 회귀분석을 사용하였다.

3. 연구결과

총 879명 중 남자 45.8%(403명), 여자는 54.2%(476명)이었고, 평균 연령은 24.2±2.94세이었다. 학력은 대학 졸업이 44.0%로 가장 많았다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성 (N=879)

Variables		N	%	Mean±SD
Sex	Male	403	45.8	
	Female	476	54.2	
Age(year)				24.2±2.94
Educational background	High school	110	12.5	
	Undergraduate	356	40.5	
	Graduate	387	44.0	
	> Graduate	26	3.0	
Job	Have	400	45.5	
	Not have	479	54.5	

[표 2] 스마트폰 사용행태에 따른 스마트폰 의존 차이

Variables	Smartphone dependence		t(p)	
	Potential risk (N=743)	High risk (N=136)		
	Mean±SD			
Frequency of use (times per day)	39.1±45.68	73.0±71.81	5.310(.000)	
Duration of use (hours per day)	2.8±1.82	3.8±1.43	7.163(.000)	
Degree of use	Work	3.3±2.48	2.6±2.54	-3.356(.001)
	News	4.7±1.85	4.5±1.62	-1.404(.162)
	Information	3.2±2.44	4.0±1.67	4.908(.000)
	Web surfing	3.6±1.82	3.3±2.45	-1.443(.151)
	Games	4.0±1.57	4.7±1.63	4.750(.000)
	Adult contents	0.9±1.75	0.7±1.50	-1.425(.156)
	Videos	3.5±2.25	3.7±2.40	0.818(.414)
	Music	4.2±1.83	4.9±1.79	3.927(.000)
	Web toons	2.7±2.30	3.4±2.15	3.538(.001)
	Messengers	5.8±1.20	5.5±1.20	-2.859(.004)
	SNS	4.3±2.15	4.9±1.87	3.694(.000)
Financial transactions	2.5±2.31	3.1±2.25	2.656(.009)	
Self-perception of dependence	3.2±0.59	3.9±0.69	11.195(.000)	

[표 3] 스마트폰 의존 증가 관련 사용행태

Variables	β	SE	p	
Frequency of use	.16	.00	.000	
Duration of use	.04	.07	.327	
Degree of use	Work	-.21	.06	.000
	News	.04	.07	.425
	Information	.01	.07	.857
	Web surfing	-.08	.07	.085
	Games	.10	.08	.028
	Adult contents	-.10	.08	.042
	Videos	.11	.07	.071
	Music	.00	.07	.995
	Web toons	.14	.06	.004
	Messengers	.00	.12	.980
	SNS	.09	.06	.047
Financial transactions	.17	.05	.000	
R ² =.417, Adjusted R ² =.386, F(p)=13.53(.000)				

4. 결론

본 연구는 스마트폰에 의존하는 20대 성인의 스마트폰 사용행태와 인식을 보여준다. 그들은 어떤 다른 연령보다 스마트폰을 매우 빈번하게 사용하며, 애플리케이션 유형 중 메시지를 가장 많이 사용한다. 그리고 의존이 심각해질수록 게임, 웹툰, SNS 사용이 증가한다. 게임과 웹툰은 혼자 시간을 보내고, 즐거움을 추구하는 특징이 있으며, SNS는 낮은 도덕의식과 심각한 자아도취, 사회적 관심에 대한 열망 등과 관련된다. 그러나 이들은 의존도가 비교적 낮을 때 자신이 스마트폰에 의존하고 있다고 거의 인식하지 못하며, 의존이 심각해진 후 다른 사람에 비해 스마트폰에 좀 더 의존한다고 인식한다.

20대 성인이 자신의 문제를 인식하기는 쉽지 않은 것 같다. 그들은 자신의 스마트폰 사용행태를 확인하고 객관적으로 관찰할 기회가 필요하다. 또한, 스마트폰 사용행태는 이들의 정신·심리·사회적 문제를 조기 발견하는 기회가 될 수 있다.

참고문헌

- [1] Ministry of Science and ICT, National Information Society Agency. 2018 The Survey on Smartphone Overdependence [Internet]. Ministry of Science and ICT, National Information Society Agency, c2018 [cited 2019 July 20], Available from: https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=65914&bcIdx=20876&parentSeq=20876 (accessed Nov. 20, 2019)
- [2] T. Panova, X. Carbonell, "Is smartphone addiction really an addiction?", Journal of Behavior Addiction, Vol.7, No.2, pp.252-259, Feb. 2018.
- [3] National Information Society Agency. 2016 Digital Culture Forum Policy Research Report, National Information Society Agency; Korea, 2016, p.253-281. Available from: https://www.nia.or.kr/site/nia_kor/ex/bbs/View.do?cbIdx=39485&bcIdx=18317&parentSeq=18317