

성인의 스마트폰 의존 관련 요인

박정혜*

*경남과학기술대학교 간호학과

e-mail:masternur@naver.com

Factors Associated with Smartphone Dependence among Adults

Jeong-Hye Park*

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

요약

본 연구는 20대 성인의 스마트폰 의존 관련 요인을 확인하는 것을 목적으로 한다. 본 연구를 위하여 2017년 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 실시한 스마트폰 과의존 실태조사 자료 중 20대, 3,684명을 분석하였다. 자료분석은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, 독립표본 T 검정, Pearson 상관관계, 가중치를 적용한 단계적 다중회귀분석을 사용하였다. 그 결과, 대상자들은 스마트폰 의존도가 증가할수록 스마트폰 사용시간($\beta=.18, p=.000$)과 빈도($\beta=.04, p=.000$), 게임($\beta=.15, p=.000$), 영상시청($\beta=.09, p=.000$), 모바일 쇼핑($\beta=.05, p=.000$), 업무($\beta=.05, p=.010$), 이메일($\beta=.13, p=.000$), 스포츠 베팅($\beta=.07, p=.000$)이 유의하게 증가하였다. 반면, 스마트폰으로 음악을 듣는 것($\beta=-.07, p=.000$), 성인물 사용($\beta=-.07, p=.000$)은 스마트폰 의존을 감소시키는 요인이었고, SNS(Social Networking Services)($\beta=.01, p=.358$)와 메신저($\beta=-.02, p=.330$)는 스마트폰 의존도의 유의한 관련 요인이 아니었다. 그러나 메신저는 대상자들이 가장 많이 사용하는 앱 유형이었고, 업무와 강한 상관관계를 가졌다($r=.55, p=.000$). 본 연구를 통하여 20대 성인의 스마트폰 의존과 관련된 스마트폰 사용행태가 아동이나 청소년과 차이가 있음이 확인되었다. 이러한 결과는 20대 성인의 스마트폰 의존을 올바르게 이해하고, 의존 조기발견과 예방 및 관리에 활용할 수 있을 것이다.

1. 서론

2018년 우리나라 성인의 스마트폰 의존율은 각 연령층에 따라 다소 차이는 있으나, 평균 18.1%이다[1]. 그러나 20대의 의존율은 24%로 성인 연령층 중 가장 높고, 매년 약간씩 증가하고 있다[1]. 더욱이, 20대 직전 나이인 청소년의 스마트폰 의존율은 전 연령층 중 가장 높고, 청소년에게 집중적으로 실시하고 있는 예방 교육[2]이나 중재프로그램[3]은 이들의 의존율을 효과적으로 감소시키지 못하고 있다. 이러한 상황을 고려할 때, 청소년이 성장하여 20대가 되는 미래에는 20대 의존율이 더욱 심각해질 것으로 예상된다. 그러나 스마트폰 의존과 관련된 선행연구는 주로 아동이나 청소년[4], 대학생을 중심으로 수행되고 있어[5-7] 20대 연령층의 스마트폰 의존에 대해 이해하고, 문제를 발견하여 대책을 마련하는 데 어려움이 있다.

스마트폰 사용행태는 스마트폰을 사용자의 목적과 기능에 따라 사용하는 행동 양상으로[8], 사용자가 스마트폰에 의존한다고 판단할 수 있는 특징적인 행동을 나타낸다[9]. 비록 성인의 스마트폰 의존과 관련된 사용행태가 잘 알려지지 않았

으나 최근 20~30대 성인 대상의 한 선행연구에서는, 스마트폰 의존자가 비의존자에 비해 사용 시간이 길고, 낮 동안 SNS를 많이 사용하며, 야간 게임과 웹서핑, 모바일 쇼핑, 오락물을 많이 사용하는 것으로 나타났다[10]. 이것은 성인에게도 스마트폰 의존과 관련된 특징적인 사용행태가 나타나며, 그 행태가 아동이나 청소년과 다를 수 있음을 의미한다. 따라서 20대 성인의 스마트폰 의존과 관련된 요인, 특히 특징적인 사용행태를 파악함으로써 젊은 성인 연령층의 스마트폰 의존에 대한 올바른 이해와 문제의 조기발견 및 효과적인 예방대책 마련에 기여할 수 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상자

2017년 과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 실시한 스마트폰 과의존 실태조사에 참여한 스마트폰 사용자 중 만 20세부터 29세 사이 대상자 3,684명이다.

2.2 연구도구

2.2.1 스마트폰 의존도

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, 점수가 높을수록 의존이 심각해지는 것을 의미한다.

2.2.2 스마트폰 사용행태

스마트폰 사용행태는 스마트폰 사용 시간, 사용 횟수, 앱(apps, applications) 사용 정도를 포함한다. 앱 사용 정도는 지난 1개월 동안 각 유형의 앱을 사용한 정도를 8점 척도로 측정한 결과이다(0점: 전혀 사용하지 않는다~7점: 매우 자주 사용한다). 앱 유형은 사용 목적에 따라 업무, 뉴스 보기, 정보 검색, 웹서핑(web surfing), 게임, 성인물, 영상시청, 음악 듣기, 전자책(e-books) 읽기, 스포츠 배팅, 이메일, 메신저, SNS, 모바일 쇼핑, 금융거래로 분류한다.

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 가중치를 적용한 다중 회귀분석을 사용하였다.

3. 연구결과

총 3,684명 중 남자 48.6%(1,790명), 여자 51.4%(1,894명)이었고, 연령은 평균 24.3±2.97세이었다. 최종학력은 대학재학 중인 대상자가 47.1%로 가장 많았고, 대학 졸업자는 38.8%이었다. 45.4%가 직업이 있었다. 스마트폰 의존 예방 교육 경험 이 있는 대상자는 19.0%였다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성 (N=3,684)

Variables		N	%	Mean±SD
Sex	Male	1,790	48.6	
	Female	1,894	51.4	
Age(year)				24.3±2.97
Educational background	High school	397	10.8	
	Undergraduate	1,735	47.1	
	Graduate	1,431	38.8	
	> Graduate	121	3.3	
Job	Have	1,674	45.4	
	Not have	2010	54.6	
Preventive discipline	Educated	699	19.0	
	Not educated	2,985	81.0	

[표 2] 스마트폰 의존 관련 요인

Variables	β	SE	p	
Sex(ref.=male)	.02	.12	.080	
Age	-.07	.03	.000	
Educational background (ref.=undergraduate)	.11	.21	.000	
Job(ref.=no job)	-.03	.19	.175	
Preventive discipline(ref.=not)	.01	.15	.616	
Duration of usage	.18	.04	.000	
Frequency of usage	.04	.00	.010	
Degree of usage	Work	.05	.04	.010
	News	.03	.03	.110
	Information	.03	.04	.186
	Web surfing	-.01	.04	.752
	Games	.15	.04	.000
	Adult contents	-.07	.05	.000
	Videos	.09	.04	.000
	Music	-.07	.04	.000
	E-books	.03	.04	.142
	Sports batting	.07	.06	.000
	E-mail	.13	.03	.000
	Messengers	-.02	.06	.330
	SNS	.01	.03	.358
Shopping	.05	.03	.000	
Finance	-.00	.03	.844	
Perceived dependence	.40	.10	.000	
Perceived performance	-.04	.00	.004	
R ²	.361			
Adjusted R ²	.357			
F(p)	86.18(.000)			

4. 결론

본 연구는 20대 성인의 스마트폰 의존과 관련된 사용행태가 아동이나 청소년과 차이가 있으며, 그들의 특징적인 스마트폰 사용행태를 파악함으로써 의존을 조기발견하고 예방대책을 마련할 수 있음을 보여준다. 20대 성인 스마트폰 사용자

가 하루 평균 2시간을 초과하여 스마트폰을 사용하고, 그 빈도가 매우 잦고 습관적이라면 스마트폰 의존을 의심할 필요가 있다. 또한, 스마트폰으로 게임을 과도하게 하거나 물건에 대한 정보검색과 구매, 영상시청, 도박 관련 앱 사용에 지나치게 시간을 보낸다면 스마트폰 의존의 위험이 크다. 그리고 다른 연령층과 달리, 20대가 성인으로서 시작하는 조직 생활 환경도 스마트폰 의존과 관련될 수 있다.

20대 성인은 사회적으로 독립된 하나의 완전한 개체이지만 자신의 문제를 스스로 인식하기 쉽지 않고, 다른 사람의 개입도 어렵다. 그러므로 이들이 가진 문제를 해결하기 위해서는 스스로 문제를 자각할 기회가 제공되어야 한다. 대학뿐만 아니라 사회의 다양한 조직에서는 주기적으로 이들의 정서·심리 문제에 대해 선별하고, 적절한 예방과 관리가 필요하다. 이러한 사회의 노력은 20대 성인이 우리 사회에 더욱 잘 적응하고, 구성원으로서 충분한 역할을 할 수 있는 환경과 지지를 제공할 것이다.

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] Internet Addiction Prevention Center. Counsel and preventive discipline [Internet]. National Information Society Agency, [cited 2020 May 06], <https://www.iapc.or.kr/> (accessed May 06, 2020)
- [3] D. J. Kim. “A systematic review on the intervention program of smartphone addiction”, Korea Academy Industrial Cooperation Society, Vol.21, No.3, pp.276-288, March 2020.
- [4] L. Fischer-Grote, O. D. Kothgassner, A. Felnhofer, “Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature”, *Neuropsychiatrie*, Vol.33, No.1, pp.179-90, Sep. 2019.
- [5] B. K. Seo, S. S. Cha, “The effect of depression of university students on smartphone dependence: focusing on the mediating effect of self-efficacy”, *Journal of the Korea Contents Association*, Vol.20, No.2, pp.478-486, Feb. 2020.
- [6] J. Y. Kim, S. M. Choi, “The effect of life stress, social-anxiety on smartphone overdependence of university students: the moderated mediating effect of emotional expressiveness”, *The Korean Journal of School Psychology*, Vol.16, No.3, pp.361-380, Dec. 2019.
- [7] J. I. Kim, “The effect of self-esteem, ego resilience, impulsivity and stress on smartphone addiction among college students”, *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, Vol.20, No.7, pp.192-202, July 2019.
- [8] National Institute of Korean Language. Korean Standard Unabridged Dictionary [Internet]. National Institute of Korean Language, c2020 [cited 2020 Jan. 14], Available from: <https://www.korean.go.kr/> (accessed March 02, 2020)
- [9] S. W. Choi, D. J. Kim, J. S. Choi, H. Ahn, E. J. Choi, et. al., “Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction”, *Journal of Behavior Addiction*, Vol.4, No.4, pp.308-314, Dec. 2015.
- [10] J. Choi, M. J. Rho, Y. Kim, I. H. Yook, Yu H, et al. “Smartphone dependence classification using tensor factorization”, *PLoS One*. Vol.12, No.9, e0185506, Sep. 2017.