



## 서론

스마트폰은 컴퓨터로 할 수 있는 작업을 휴대전화에서도 할 수 있도록 개발한 휴대기기이다(윤영숙, 2013). 스마트폰은 휴대폰의 기능과 인터넷이 가능한 기기이지만, 대표적인 인터넷 활용 매체인 PC를 통한 인터넷과 차별점을 가진다(한국정보화진흥원, 2011). 스마트폰은 PC를 통한 인터넷보다 접속을 훨씬 편리하게 할 수 있으며, 대부분 켜진 상태로 휴대하고 다니기 때문에 언제 어디서 접속할 수 있다. 또한 이용자의 선호에 따른 애플리케이션 활용은 좀 더 사용자 중심으로 맞추어져 있어 활용하기 편리하다(이병란, 2016).

그러나 이런 유용함과 편리함에도 불구하고 스마트폰을 과다사용할 경우 충동조절 장애, 우울증, 불안감, 금단현상 등의 다양한 개인적, 사회적, 경제적인 문제들을 유발할 수 있다(김동환, 박경준, 한재덕, 2014; 윤미애, 2014). 스마트폰은 다른 중독 분야에 비해 상대적으로 최근에 나타난 현상이기에 여전히 중독이라고 부를 수 있을지에 대해서는 이견이 존재한다(박지영, 김귀애, 홍창희, 2012; 정효경, 2015; Oulasvirta, Rattenbury, & Raita, 2012). 이에 국내에서는 과다사용, 문제적 사용 등 다양한 용어로 불리다가 2016년부터 중독보다는 거부감이 적은 ‘과의존(overdependence)’으로 통일하여 사용하게 되었다(한국정보화진흥원, 2016). 스마트폰과의존이란 스마트폰 사용에 대한 조절 실패(self-control failure), 스마트폰 이용이 다른 활동보다 가장 중요해지는 현저성(salience), 그리고 스마트폰 사용으로 인해 신체, 심리, 관계적 문제적 결과(serious consequences)를 경험하는 것을 의미한다(한국지능정보사회진흥원, 2021).

스마트폰과의존위험군은 고위험군과 잠재적위험군을 포함한다. 최근 한국지능정보사회진흥원(2021)이 실시한 스마트폰과의존 실태 조사에 따르면 2020년 만 3~69세 인터넷 이용자 중 23.3%에 해당하는 이용자가 스마트폰과의존위험군에 해당하며, 그 중 청소년 이용자의과의존위험군은 35.8%로 다른 연령대에 비해 높게 나타났다. 특히 해마다과의존위험군 비율의 상승폭이 다른 연령대가 1% 내외를 유지하는 것과는 다르게 청소년 연령의 상승폭은 전년대비 5.6%로 급격한 증가를 보여주고 있어 그 심각성이 크다. 또한 중학생 스마트폰 고위험군은 6.5%로 고등학생 5.7%, 초등학교 5%보다 높으며, 잠재적 위험군 역시 34.5%로 고등학생 30.7%, 초등학교 28.9%와 비교해 가장 높은 것으로 밝혀졌다. 따라서 스마트폰과의존과 관련하여 중학생에 대한 집중적인 고찰이 필요하다.

청소년의 스마트폰 과도한 사용은 신체, 정신, 사회 등 다양한 영역에서 문제를 일으킨다. 스마트폰 중독이 청소년의 심리적 측면에 미치는 영향에 대해 살펴보면, 중학생의 스마트폰 사용과 정신건강 상호 간에 서로 상관이 있으며 스마트폰 사용이 많은 상위 집단의 학생들이 하위 집단의 학생들보다 분노, 폭발적 성향, 불안장애, 성격장애, 편집증 증후와 대인관계 예민성이 더 높은 것으로 나타났다(윤영숙, 2013). 스마트폰 중독 수준이 높은 청소년은 의사결정을 하는 인지적 충동성과 즉흥적인 행동을 통제하지 못하는 운동 충동성이 높은 것으로 나타났고 삶에서 문제 상황을 느끼는 수준이 높은 것으로 드러났다(조현옥, 2012). 그리고 스마트폰을 집에 두고 왔을 때 불안하고 초조해 수업이나 업무에 집중할 수 없었고 진동이나 벨이 울린 것으로 착각하는

환청 현상 등의 금단현상을 호소하는 등 스마트폰의 중독은 청소년의 신체와 정신건강에 해로운 영향을 미치고 있다(박두환 외, 2014)는 것으로 나타났다.

그럼에도 불구하고 청소년 집단에서 스마트폰의 파급력이 두드러지게 나타나는 것은 스마트폰의 특징이 청소년들의 특성을 반영하고 발달적 욕구를 충족시켜 주고 있기 때문이라고 볼 수 있다(이병란, 2016). 청소년들은 스마트폰을 이용하여 통화뿐만 아니라 SNS, 영화 보기, 날씨 정보, 검색, 시계, 알람과 더불어 여러 유용한 정보를 공유하기도 하고, 궁금증을 바로바로 해결할 수 있으며 소지가 편리하고 장소에 구애받지 않고 인터넷 이용이 가능하다는 점이 스마트폰에 쉽게 의존하게 되는 원인이다.(윤재현, 2019). 청소년이 스마트폰을 사용하게 되면서 다양한 정보를 공유하고 사회적 관계망을 효율적으로 관리한다. 특히 입시 위주의 교육과정 속에서 스트레스를 적절히 해소할 수 있는 공간이나 시간이 부족한 청소년들에게 스마트폰은 스트레스를 풀거나 여가를 사용하는 가장 손쉽게 선택하는 방법이 되기도 한다(윤미애, 2014). 그리고 또래와 어울리는 것으로 자아정체성을 형성하려는 특성이 강하기에 모두가 소유하고 있는 스마트폰에 집착하게 되고, 사용에도 익숙한 특성을 보이고 있기에 청소년의 스마트폰 과의존은 증가할 것으로 예측된다(고재수, 2014). 스마트폰을 과도하게 사용함으로써 일상생활에서의 불편과 장애, 중독을 경험하는 부정적인 측면도 함께 나타날 수 있다.

이에 더해 2019년 발생한 전염병인 코로나의 장기화로 인해 청소년들의 외부활동이 줄어들고 원격 수업이 활성화되면서 스마트폰 과의존에 대한 우려가 더욱 커지고 있는 상황

이다. 한국 청소년 상담복지 개발원(2020)에서 실시한 ‘코로나19 청소년 및 보호자의 정신건강 실태조사’에서는 코로나19 이후 사회적 거리두기, 온라인 개학 등으로 인한 ‘자녀의 미디어 사용 증가(77.8%)’가 보호자의 가장 힘든 점으로 보고되었으며(이기순, 2020) 이는 청소년의 스마트폰 과의존이 청소년 개인만의 문제가 아니라 이미 자녀양육의 핵심 골칫거리로 가족 전체의 문제가 되었다는 것을 의미한다.

스마트폰 중독과 관련된 연구는 많이 이루어지고 있으나 그간 스마트폰 중독 연구는 주로 스마트폰 과의존의 영향 요인을 확인하는 양적인 연구를 중심으로 진행되어 왔다. 최근 들어 국내의 스마트폰 중독과 관련한 연구들이 점차 양적연구에서 질적연구로 확대되고 있지만, 청소년들의 입장에서 그들의 실제적인 언어로 스마트폰 중독 과정과 원인을 심층적으로 밝히려는 연구는 여전히 부족한 실정이다. 게다가 많은 연구와 그를 기반한 현실적인 노력에도 불구하고 인터넷 과의존 현상이 갈수록 심화되는 현실과 코로나로 인한 사회의 급격한 변화로 인하여 야기된 스마트폰의 역할 변화를 볼 때, 스마트폰에 대한 연구가 과거의 사용자가 아닌 현재 사용자를 대상으로 선입견 없이 이루어 져야 하며 새롭고 다양한 시각에서 통합적으로 접근하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 스마트폰의 현재 이용자인 청소년들의 경험을 바탕으로 현상학적 연구방법론에 근거하여 분석하고 기술함으로써 청소년들의 스마트폰에 대한 경험을 살펴보고 과의존의 원인에 대해 세밀하게 알아보고자 한다.

연구문제 1. 스마트폰 과의존 학생들의 스마트폰 사용 경험은 어떠한가?

연구문제 2. 스마트폰 과의존 학생들이 스마트폰에 과의존하게 되는 원인은 무엇인가?

## 방 법

### 방법

현상학적 연구는 살아있는 인간 경험을 기술하는 것이며, 대상자의 기술에 대한 분석을 통해 인간이 경험하는 현상의 의미를 밝히는 것이다(김분한 외, 1999). 본 연구는 청소년의 스마트폰 과의존 경험에 관해 심층적이고 통합적인 이해를 목적으로 하는 연구이기 때문에 현상학적 연구방법을 사용하여 연구 참여자들의 생생한 경험에 의한 현상을 이해하고 그 안에 내재된 본질을 스스로 드러낼 수 있도록 있는 그대로의 현상을 바라보고 기술하고자 한다.

### 연구 참여자

2020년 6월, 여성가족부 주관, 교육부와 교

육지원청 및 학교의 협조로 ‘청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사’를 온라인으로 실시하였다. 본 연구는 경상남도 G시에 소재하고 있는 중학교 1학년 학생을 대상으로 한 진단조사 결과 스마트폰 중독 고위험 사용자군 진단을 받은 학생 중 자신의 경험을 잘 표현하여 문제점을 드러낼 수 있는 5명을 선정하여 2021년 7-9월에 걸쳐 심층 면담을 실시하였다.

연구 참여자 5인에 대한 기본 정보는 아래 표 1과 같다.

### 자료 수집

면담은 1:1로 진행하며, 각 참여자마다 1회, 회기 당 30분 내외로 실시하였다. 개별 면담 이후, 유사한 특징을 보이는 참여자들로 집단을 구성하여 집단 면담을 1~2회, 회기 당 50분 내외로 시행하였다. 면담 내용은 연구 목적에 따라 진행하였으며, 참여자의 동의를 구하여 녹음하고, 이를 전사하여 자료로 활용하였다. 연구 참여자의 진술에 방해가 되지 않는 범위 내에서 인적 특성이나 인상, 반응, 생각, 느낌, 비언어적 표현에 대한 간단한 현장 노트를 작성하고 인터뷰가 끝난 직후에 바로

표 1. 연구 참여자 기본 정보

번호	성별	나이	사용기간 (년)	사용유형	하루 평균 사용 시간(시간)	과의존 정도	S척도 점수
1	여	15	5	카카오톡, 유튜브	4-5	고위험	50
2	남	15	5	게임, 유튜브	3	고위험	47
3	여	15	5	웹툰, 웹소설, 유튜브	4-5	고위험	45
4	남	15	4	게임, 유튜브	4	고위험	46
5	남	15	2	게임, 유튜브	5-6	고위험	57

이를 정리하여 분석에 활용하였다. 비공식적인 대화의 경우에도 연구에 필요한 경우 대화 내용을 기록하고자 하였다.

#### 자료 분석

본 연구는 참여자의 경험을 있는 그대로 진술하기 위하여 Giorgi(1970)의 연구방법을 활용하였으며 연구자는 녹음된 자료를 반복해서 듣고 축어록을 작성한 뒤 경험의 본질을 나타내는 텍스트를 분리하였다. 연구 참여자들의 의미 있는 진술에 집중하여 과몰입 원인 및 경험과 관련 있는 단어나 문장을 추출하였다. 이후 의미 있는 진술을 바탕으로 24개의 중심 의미를 도출하였으며, 이를 공통적인 의미로 분류되는 9개의 주제와 4개의 주제 군으로 요약하였다.

이러한 단계를 거치면서 도출된 주제와 주제군 별로 연구자의 언어로 기술하였으며, 연구자가 정리한 내용을 참여자에게 확인하는 과정을 거치면서 수정할 부분은 없는지 검토하여 타당화하는 과정을 거쳤다.

## 결 과

중학교 2학년 스마트폰 과의존 사용자군 진단을 받은 학생인 5명의 연구 참여자들이 진술하는 경험을 탐색, 분석하여 26개의 구성 의미, 9개의 드러난 주제, 4개의 본질적 주제로 요약했다. 도출된 주제는 다음 표 2와 같다.

아동기부터 스마트폰을 장시간 사용했고, 외적 촉발요인이 있었음

### 아동기부터 스마트폰을 사용함

참여자들은 모두 초등학교 때부터 본인 소유의 스마트폰을 구입하였다. 아동기부터 청소년기까지 이어진 스마트폰의 활용 기간은 15년 인생의 1/3에 해당한다.

“초 3 때, 그때 처음 샀어요. 학원 마치고 저녁부터 밤, 자기 전까지 해요. 그냥 잘 때까지 계속 들고 있는 것 같아요.”(참여자 1)

“초등학교 3학년 때 샀어요.”(참여자 2)

### 스마트폰을 장시간 사용함

참여자들은 하루 중 많은 시간을 습관적으로 스마트폰을 활용하는데 학교나 학원 같이 스마트폰이 금지된 곳을 제외한 대부분의 시간을 스마트폰과 함께 한다. 참여자들은 스마트폰을 통해 어떤 연락이 올지 몰라 계속 들고 있는 모습을 보이기도 하였고, 하루 중 특정시간에 한정되지 않고 일어나서 잠들 때까지 수시로 사용하는 것으로 보고하였다.

“그냥 재밌어요. 다른 거 할 것도 없고. 언제 친구들 연락이 올지 모르니까 계속 들고 있고. 누워서도 하고. 그러다 잠 오면 자고. 재밌으니까 잘 때까지 계속 들고 있는 것 같아요.”(참여자 1)

“학교 오면 그래도 폰을 내야 하니까 안 하는데. 집에 있으면 계속해요. 없으면 찾게 되니까.”(참여자 2)

“학교 올 때나 집에 갈 때 그럴 때 음악 들어요. 엄마랑 차 타고 어디 갈 때도 폰 켜면 그날 떠 있는 웹툰이나 웹 소셜 같은 거 보고 그래요. 그러다가 친구 카톡 오면 연락도 하고. 그냥 수시로 해요.”(참여자 3)

표 2. 스마트폰 과몰입 경험에 대한 의미와 주제

본질적 주제	드러난 주제	구성 의미
아동기부터 장시간 사용했고, 외적 촉발요인이 있었음	아동기부터 스마트폰을 사용함	- 초등학교 3학년 때 샀어요.
	스마트폰을 장시간 사용함	- 다른 거 할 것도 없고. 언제 친구들 연락이 올지 모르니까 계속 들고 있고. - 학교, 학원 가는 시간을 제외하고 잠들 때까지 계속해요.
	외부의 영향으로 스마트폰을 많이 하게 됨	- 친구들이 하나씩 같이 하기 시작한 것 같아요. - 코로나 때문에 계속 집에 있으니까 계속 폰 하게 되고 - 코로나 때문에 할 게 없잖아요
흥미에 따라 원하는 세계의 탐색과 경험을 시도함	본인이 흥미를 둔 분야 검색에 몰두함	- 좋아하는 연예인의 사진이나 영상도 찾아보고. - 특수 분장 같은 것도 관심이 있어서 찾아보고 따라 하고 그 래요. - (개인방송) 하고 싶어요. 방송하는 거 보면서 어떻게 하면 될 지 생각도 해보고 구상도 하고
	직접 경험할 수 없는 세상을 간접 경험하여 대리만족함	- 사람들 옷 입는 것도 보고, 여행 사진도 보고. - 강아지 키우고 싶은데 못 키우니까 그런 거 보면서 대리만족 하고 그래요.
현실세계에서 느끼는 관계의 불충분을 보완해줌	스마트폰으로 사회적 관계를 유지하거나 형성함	- 그냥 계속 얘기가 이어져요. 특별한 건 없어요. 얘기하다 졸 리면 자고. - 우리 반 단톡 만들어졌을 때, 제가 먼저 카톡 보냈어요. 학교 같이 가자고.
	스마트폰으로 외로움을 해소함	- 따로 할 것도 없고. 계속 폰으로 친구들이랑 얘기하고 놀았 어요.” - 저녁에 아무도 없고 집에 혼자 있으면 심심하고 엄마도 별말 안 하니깐 그냥 계속해요 - 이혼 후 아빠랑 사는데, 아빠는 저녁 먹고 퇴근하시니까 그 친구들이랑 단톡이 있어서 그 친구들이랑 카톡하고
과도한 스마트폰 사용을 인지하지만, 얻는 재미가 커 조절의 필요성을 못 느낌	스마트폰 사용이 많은 편인 건 알지만 줄일 마음은 없음	- 많이 하는 편이기는 한데 줄일 생각은 딱히 없어요 - 많이 한는 편이죠. 근데 그게 문제라는 생각은 못해 봤어요.
	스마트폰이 주는 재미 때문에 사용을 조절하지 않음	- 재미있으니 하는 것 같아요. 계속 떠올라요. - 웹툰 보는 것도 재밌고 친구들이랑 얘기하기 위해서 해요. 약간 중독된 것 같기도 하고 - 폰을 놓지 못한 게 아니라 놓지 않는 거예요.

“학교 마치고 집에 가서 학원가기 전까지. 어. 두 시간? 그리고 갔다 와서 자기 전까지 네 시간? 다섯 시간? 어... 학교 마치고 집에 가서 한 시간쯤 하다가 배고프면 점심 겸 저녁 배달시키고 또 하다가 학원 가면 7시쯤 되고, 마치고 나오면 9시쯤 나온 다음에 또 하다가 또 저녁 시키고 먹으면서 유튜브 보고 12시쯤 되면 침대로 가서 한 시간쯤 하다가 자요.” (참여자 5)

#### 외부의 영향으로 스마트폰을 많이 하게 됨

스마트폰을 구입했을 때부터 많이 사용하지는 않았고, 스마트폰을 사용하는 친구들이 생기면서, 혼자 있는 시간이 많아지면서, 그리고 방학과 코로나19로 인해 바깥 활동이 적어졌을 때 급격히 많이 사용하게 되었음을 알 수 있었다.

“초 4쯤? 친구들이 많이 할 때쯤 같이 한 것 같은데 그쯤인 것 같아요. 친구들이 하나씩 같이 하기 시작한 것 같아요.” (참여자 2)

“초등학교 5학년? 6학년 때쯤부터 많이 했어요. 작년에는 겨울방학부터 코로나 때문에 계속 집에 있으니까. 계속 폰을 하게 되고.” (참여자 4)

“근데 중1 때 그 코로나 때문에 할 게 없잖아요. 그때는 학원이랑 학교에 안 가니까 오후 7시에 일어났어요. 일어나면 일몰이예요. 해가 저요. 그럼 또 밤새도록 게임하다가 낮에 자고. 초 6 애들이랑 그때 진짜 많이 했거든요. 그래서 그때부터 지금까지 계속.” (참여자 5)

흥미에 따라 원하는 세계의 탐색과 경험을

시도함

#### 본인이 흥미를 둔 분야 검색에 몰두함

참여자들은 스마트폰을 통해 자신의 관심사와 관련한 정보를 쉽고 다양하게 접하고 있었다. 뉴스 검색을 통해 세상 이야기를 만나기도 하고, 알고리즘으로 제공되는 영상들을 통해 다양한 정보를 습득하고 있었다. 그리고 단순히 정보의 수집을 넘어 자신의 관심사와 진로에 대한 관심의 폭을 넓히고 구체적으로 구상해보는 등의 긍정적 측면도 있었다.

“BTS 기사 같은 것도 찾아보고, 인스타에서 사진이나 영상도 찾아보고. 보다 보면 옆에 또 관련된 게 계속 나오니까 더 찾아보고. 덕질하는 거죠.” (참여자 1)

“특수 분장 같은 것도 관심이 있어서 찾아보고 따라 하고 그래요, 집에서. 주로 궁금한 것들 찾아볼 때 유튜브 찾아보는 것 같아요.” (참여자 3)

“밥 먹으면서는 유튜브를 하지요. 방송은 아니고 보는 것만. (개인방송) 하고 싶어요. 재밌어 보여요. 완전 많이 관심 있어요. 그래서 개인 방송하는 거 보면서 어떻게 하면 될지 생각도 해보고 구상도 하고 하는데 아직 해보지는 않았어요. 근데 진짜 해보고 싶어요. 그런 거 보면 더요.” (참여자 5)

#### 직접 경험할 수 없는 세상을 간접 경험하여 대리만족함

삶의 모습과 방법이 다양해지고, 각종 SNS를 통해 그 모습이 불특정 다수에게 보인다. 참여자들은 SNS의 게시물을 통해 패션이나 여행 등 다양한 시대의 흐름을 읽어내기도 하고,

친구의 사진이나 그 사람의 글을 통해 그 사람을 알아가기도 하였다. 그리고 자신의 관심사와 관련한 것들을 찾아보면서 자신이 하지 못하는 것들에 대한 대리만족을 느끼기도 한다.

“인스타 같은 거 하기는 하는데 제가 하지는 않고, 보는 것만 해요. 팔로워 글 보거나, 검색창 들어가서 뜨는 거. 사람들 옷 입는 것도 보고, 여행 사진도 보고.”(참여자 1)

“그냥 게임방송 이런 거 볼 때도 있고, 강아지, 이런. 그 뭐지? 반려동물? 그런 것도 찾아보고. 다른 사람들은 어떤 강아지를 키우는지. 아까 제가 말했잖아요. ○○이 프사에 강아지 사진이 있었다고. 강아지 키우고 싶은데 못 키우니까 그런 거 보면서 대리만족하고 그래요. 그러면 또 옆에 관련 영상 뜨니까 또 그거 눌러서 보기도 하고요.”(참여자 3)

현실세계에서 느끼는 관계의 불충분을 보완해줌

#### 스마트폰으로 사회적 관계를 유지하거나 형성함

온라인 대화를 위한 각종 메신저가 친구들과 대화할 위한 수단, 학교생활에 필요한 정보 교환의 수단으로는 자리 잡은 지 이미 오래다. 참여자들은 이러한 메신저를 통해 직접 만나기 어려운, 이전에 관계를 맺은 친구들과 연락을 유지하는 수단으로 삼기도 하고, 새로운 친구를 사귀는 계기로 삼기도 하며, 현재 친구들과의 관계를 유지하는 방안으로 활용하기도 하였다.

“주로 카톡이나 페메(페이스북 메시지), 아니면 전화요. 친구들이랑 메신저로 얘기 많이 해요. 몇몇 단톡도 있고 1:1도 있고. 주로 음… 정해진 얘기는 없고… 중요한 얘기는 아닌데… 그냥 계속 얘기가 이어져요. 그냥 뭐 알고 있는 얘기도 하고. 내 얘기도 하고. 특별한 건 없어요. 얘기하다 즐리면 자고.”(참여자 1)

“학교 친구들이요. 자주 하지는 않아요. 게임방송 보는 거 친구한테 보내주기도 하고. 친구도 재미있는 거 유튜브에서 보면 보내주고. 그런 거 보거나. 어… 음. 아 약속 정할 때 카톡으로 해요. 언제 보자. 이런 거.”(참여자 2)

“개학하기 전에 우리 반 단톡 만들어졌을 때, 제가 거기서 ○○이한테 먼저 카톡 보냈어요. 학교 같이 가자고. 프로필을 보니까 프사가 강아지더라고요. 저도 강아지 키우고 싶은데 애는 강아지 키우는 것 같아서 먼저 말 걸었어요.”(참여자 3)

“카톡 잘 하지는 않는데 단체는 안 하고, 1:1. 주로… 그냥… 과제나 공부나 그런 얘기는 안 하고. 무슨 얘긴지는 모르겠고. 하기는 하는데. 5학년, 6학년 친구들 단톡도 있고.”(참여자 4)

#### 스마트폰으로 외로움을 해소함

맞벌이 부부, 한 부모 가정 등 가족의 형태가 다양해지면서, 참여자들은 부모로부터 원하는 만큼의 관심을 받지 못해 각자의 가정에서 외로움을 느끼고 있었다. 혼자 있는 시간은 많아졌으나 특별히 할 일을 찾지 못하다 보니 심심한 시간이 지속되었고, 어쩌다 가족이 함께 있더라도 소통의 부재로 인해 혼자 스마트폰을 사용하게 된다고 보고 하였다.



“작년에 언니가 고등학교 졸업하고 어, 이제 집에 같이 안 사니까 심심하기도 하고, 코로나로 학교도 안 가고, 어, 당연히 학원도 못 가니까 따로 할 것도 없고. 계속 폰으로 친구들이랑 얘기하고 놀았어요.” (참여자 1)

“초 5 때쯤. 그때부터 많이 하기 시작했는데 집에 혼자 있는 시간이 많아지니까 그때부터 폰 들고 있으면서 카톡 하고 웹툰 보고. 저녁에 아무도 없고 집에 혼자 있으면 심심하고 엄마도 별말 안 하니깐 그냥 계속해요. 해야 할 게 없을 때 하고 있으면 심심하지 않으니깐요.” (참여자 3)

“5학년 때 부모님 이혼으로 정말 우울할 때 그 친구들한테 털어놓고 많이 도움 받았거든요. 아빠랑 살겠다고 했는데 아빠는 저녁 먹고 퇴근하시니까. 그 친구들이랑 단톡 있어서 그 친구들이랑 카톡 하고. 아니면 자거나 게임을 하거나.” (참여자 5)

과도한 스마트폰 사용을 인지하지만, 얻는 재미가 커 조절의 필요성을 못느낌

#### 스마트폰 사용이 많은 편인건 알지만 줄일 마음은 없음

참여자들은 자신의 스마트폰 사용이 많은 편이라고 인지하고 있었다. 하지만 대부분의 참여자는 사용 시간을 줄일 생각은 없었고, 한 명의 참가자는 부모님의 제재로 인해 강제로 사용이 줄어들었으며, 또 다른 참여자는 어머니로부터 줄이라는 이야기를 들었으나 개선되지 않는다고 하였다.

“많이 하는 편이기는 한데 줄일 생각은 딱히 없어요. 부모님도 아는데 아무 말 안

하세요. 제가 하고 싶은 거는 나쁜 것만 아니면 별말 안 하세요. 많이 하기는 하지만 엄마 아빠도 별로 얘기 안 하고 친구들도 비슷하고.” (참여자 1)

“많이 한다고 생각은 해요. 엄마가 지금은 가져가 있어서 맨날 많이 못 하는데. 줄이면 유튜브? 그거는 좀 줄일 수 있을 것 같아요.” (참여자 2)

“많이 하는 편이죠. 근데 그게 문제라는 생각은 못 해봤는데요. 전에 줄이려고 해봤어요. 한 시간에서 30분. 사실 줄일 생각은 없지만.” (참여자 5)

#### 스마트폰이 주는 재미 때문에 사용을 조절하지 않음

스마트폰을 끊임없이 사용하는 이유는 단순히 ‘재미’가 많았다. 재미를 위해 스마트폰을 찾게 되고, 하다 보면 재미있어서 계속 사용하게 된다고 하였다. 또한 친구들의 연락을 기다리거나, 친구의 연락에 바로 답장을 할 목적으로 계속 주변에 두거나 몸에 지니고 있으며, 무료한 시간을 친구와의 대화로 해결한다는 참여자도 있었다.

“그냥 재밌어요. 다른 거 할 것도 없고. 언제 친구들 연락이 올지 모르니까 계속 들고 있고. 누워서도 하고. 그러다 잠 오면 자고. 재밌으니까 잘 때까지 계속 들고 있는 것 같아요.” (참여자 1)

“재밌어요. 따로 할 것이 없어서 보는 것도 있고요. 없으면 찾게 되는데. 재미있어서 계속 하는 것 같아요. 계속 떠올라요.” (참여자 2)

“해야 할 게 없을 때 하고 있으면 심심하지 않으니깐. 웹툰 보는 것도 재밌고 친

구들이랑 얘기하기 위해서 해요. 약간 중독된 것 같기도 하고.” (참여자 3)

“재밌으니까요. 그리고 폰을 놓지 못하게 아니라 놓지 않는 거예요.” (참여자 5)

## 논 의

첫째, 과의존 청소년들은 어린 시절부터 스마트폰을 소유하고 있었으며, 하루 중 많은 시간을 스마트폰 사용에 쓰고 있었다. 어린 시절부터 스마트폰 사용에 대한 적절한 외적 통제를 받지 못하게 되면 유아의 건강한 심리적 발달이 방해받게 된다. 유아들이 자기 조절력을 발달시키지 못하면 이후 청소년기 때 스마트폰 과의존 문제를 야기하게 될 가능성이 높고(김지현, 오선진, 2016), 이러한 영향은 청소년들이 일상에서의 또래관계, 교사 및 부모와의 관계를 소홀하게 만들고 동시에 학업 등에 집중하지 못하게 함으로써 주요한 인지, 정서 및 사회적 발달을 이룰 기회를 놓치게 한다(손복영, 2015; 임연정, 2016).

또한 스마트폰을 무분별하고 과도하게 사용하게 됨으로써 경험하게 되는 현저성(salience)은(Griffith, 2005), 아동이 사회적 상황에서 경험하는 놀이나 학습에 대한 흥미를 상실하게 만들 수 있다(류미향, 2014; 김주아, 2013; 이정림, 도남희, 오유정, 2013). 2020년 기준 초등학교 고학년의 스마트폰 보유율은 87.7%이며, 초등학교 6학년은 92.6%로 10명 중 8명 이상의 초등학교 고학년 스마트폰을 소유하고 있는 것으로 나타났다(이유진, 2021.02.02.). 즉, 상당수의 아동이 10대 초반부터 스마트폰을 소유하게 되는데 이때 올바른 스마트폰 사용에 대한 부모 및 전문가의 지도와 교육이 중

요하다. 하지만 많은 부모가 올바른 스마트폰 사용을 아동에게 어떻게 지도할지 어려워하는 경우가 많으며(권연정, 2014; 이정림, 도남희, 오유정, 2013), 정부에서도 2018년부터 스마트폰 과의존 교육을 의무화하여 진행하고 있으나 전문가 및 교육 콘텐츠가 부족한 실정이다(김광하, 김미리, 고재욱, 2020). 이에 초등학교 및 미취학 아동들과 그들의 부모를 대상으로 하는 스마트폰의 건강한 사용에 대한 교육의 개발 및 보급이 필요하다. 현재 인터넷 및 스마트폰 중독 예방기관인 서울시 아이웰센터에서 진행하는 초등학교 대상 인터넷/스마트폰 예방교육 프로그램 등 아동을 대상으로 하는 프로그램들은 개발되어 진행되고 있으나(김동일 외, 2017), 부모대상 교육은 많지 않은 실정이다. 다행인 것은 최근 들어 스마트폰 과의존 아동 대상 프로그램에 부모교육을 연계하여 진행한 프로그램이 개발되고 그 효과성이 검증되고 있다는 점이다(김효숙, 유형근, 남순임, 2015; 박지영, 김세영, 2018). 이러한 부모교육에 대한 관심이 증대될 필요가 있다.

둘째, 참여자들은 각자 삶의 특성에 따라 스마트폰을 다양하게 사용하고 있었다. 세상의 흐름을 인터넷 기사를 통해 알아가고, 자신의 관심사나 진로에 관련된 정보를 쉽고 다양하게 접하기도 한다. 또한, 자신이 경험하거나 누리지 못하는 것들을 사진이나 영상으로 보며 탐색한다.

지금의 스마트폰은 선택할 수 있는 기호품이 아니라 꼭 있어야 하는 현대인의 필수품이 되었다. 이미 금융, 판매, 쇼핑 등의 광범위한 경제활동, 국민의 의견제시, 국가의 정책 발표나 개인의 정당 활동 등 정치활동에서도 스마트폰이 다양하게 활용된다. 공공시설의 각종 안내나 설문조사 및 서비스 신청 및 관리 역

시 스마트폰을 통해 이루어진다. 학교나 회사에서도 스마트폰을 활용한 업무가 많아지고 종이를 활용한 서류작업 대신 스마트폰을 활용해서 문서를 처리한다. 새로운 뉴스가 시간과 공간을 넘어 스마트폰을 통해 초 단위로 개인에게 전송되고 이런 정보들은 대화 속 주제로 바로 활용된다. 개인 간의 대화 속에서도 자세하고 세밀한 묘사보다 사진을 검색하여 바로 공유하는 대화가 이루어지고 종이 책 역시 스마트폰에서 활용 가능한 e북의 형태로 제공되어 진다. 집 안의 가전제품도 스마트폰을 통해 제어되며 코로나로 인하여 개인 간 접촉이 금지되어 불가능했던 운동코칭이나 마음을 나누는 상담 역시 스마트폰을 매체로 하여 이루어지고 있다. 이렇게 스마트폰은 손에서 놓을 수 없는 필수적인 역할을 하게 되었으며 이미 우리의 일상이 되었다. 모든 것에는 빛과 어둠이 존재하듯, 그 이면에는 청소년들에게 유해한 성인용 영상물, 온라인 도박 등과 같은 불건전 콘텐츠를 통한 피해가 확산될 우려 역시 증가하였다(여성가족부, 2020). 특히 스마트폰과 같이 개인화된 기기는 부모나 교사가 청소년들의 모든 사용을 통제하기는 불가능하며, 개인의 자기조절력 증진이라는 측면에서 봤을 때 외적인 통제만으로 과의존을 해결하기는 어렵다. 이에 미디어 리터러시와 같은 개념이 주목받고 있는데 미디어 리터러시란, 정보가 범람하는 세상 속에서 사용자가 단순히 콘텐츠를 소비하는 수동적인 대상이 아닌, 정보를 비판적으로 선택하고 주체적으로 활용하며 더 나아가 공동체를 위해 창조할 수 있는 능력을 의미한다(안정임, 2002; Brown, 1998; Buckingham, 2003). 즉, 스마트폰을 사용하는 당사자인 청소년이 주체가 되어 어떻게 스마트폰을 활용하는 것이 바람직하고

보다 생산적인 방식인지에 대해 공론화하고, 비판적으로 고민해볼 수 있도록 만들어줄 필요가 있다.

셋째, 청소년들은 각종 메신저 애플리케이션을 활용하여 새로운 친구를 사귀거나, 과거 인연을 맺은 친구들과의 연락을 유지하기도 한다. 학교나 학원 등 다양한 장면에서 친구들과의 친분 유지 및 정보 공유 등 대인관계를 형성, 유지하고 있다. 가족의 규모가 축소되고 삶의 형태가 다양해지면서 이전에 비해 혼자 있는 시간이 많이 늘어났다. 이런 외로운 시간을 활용할 방법을 알지 못하는 참여자들은 스마트폰에 의존하여 외로움을 달래기도 한다. 이러한 스마트폰으로부터 얻는 보상은 참여자들이 스스로 스마트폰 사용 시간이 많은 편이라고 인지하고 있었으나 계속해서 과의존하게 만드는 이유가 되기도 하였다. 스마트폰을 통한 사회적 교류가 또래관계의 핵심적인 역할을 하고, 더욱이 코로나19로 인한 생활의 변화는 스마트폰을 통한 친구와의 교류, 개인 간 접촉 금지로 인한 외로움과 무료함을 달래주는 역할을 강화시켜 스마트폰의 의존을 더욱 심화시킨 것으로 보인다. 이러한 현상은 실제적 대인관계보다 온라인상의 대인관계에 과도하게 몰입하여 일상생활에 지장을 주는 SNS(Social Network Servie)의 과의존이라는 현상을 유발하였다(정소영, 김종남, 2014). SNS를 통해 일시적으로 외로움이 완화될 수 있지만, 지속적으로 SNS에 과의존할수록 대인관계 만족감이 낮으며(김소연, 박미지, 박부경, 2018), 외로움을 더 느끼고 결과적으로 주관적인 행복감이 낮아지는 것으로 나타났다(Satici, 2018). 청소년들이 온라인을 통한 사회적 관계형성과 동시에 현실세계에서도 관계를 맺을 수 있는 기회를 마련함으로써 균형점을 찾아

갈 수 있도록 도울 필요가 있다.

### 결론 및 제언

청소년들의 스마트폰 이용자 수가 점차 늘어가고 있으며 청소년들의 스마트폰 중독에 대한 막연한 두려움은 커지고 있으나 스마트폰과 관련된 대부분의 선행연구는 기존 인터넷 중독과 게임중독 등의 관련연구의 연장선상에서 진행되고 있으며 명확한 개념적 구분 또한 부재한 실정이다(이영글, 2018). 지금까지의 선행연구들을 볼 때 청소년들의 스마트폰 과의존을 잘 이해하고 더욱 실질적인 연구결과를 바탕으로 한 예방과 치료 연구가 절실하다(한상규, 2017). 이에 본 연구결과를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 경상남도 G시 소재 중학교 2학년 학생 중 5명을 대상으로 연구한 것이다. 연구 참여자들의 스마트폰 사용 시기가 초등학교 때부터임을 고려할 때, 초등학교를 대상으로 스마트폰 과몰입 경험에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 청소년의 스마트폰 과의존의 원인 및 경험에 관한 탐색 및 분석 작업을 하였다. 그러나 스마트폰 안에서 사용하는 콘텐츠에 따라 과의존의 양상이 다르게 나타날 것으로 여겨진다. 따라서 추후 연구에서는 콘텐츠에 따른 과의존 현상을 탐색할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

고재수 (2014). 가족기능성과 학교적응유연성

의 관계에서 청소년 스마트폰 중독의 매개효과 검증. 한국콘텐츠학회논문지, 14(6), 140-151.

김광하, 김미리, 고재욱 (2020). 유아의 스마트폰 과의존이 사회성에 미치는 영향-자기조절 매개효과. 한국유아교육·보육복지학회 학술발표대회 논문집, 2020(3), 127-147.

김동일, 금창민, 박알뜨리, 이승호 (2017). 청소년 인터넷/스마트폰 중독 예방 교육 프로그램 효과성 검증. 아시아교육연구, 18(2), 293-314.

김동환, 박경준, 한재덕 (2014). 초등학교의 방과후 운동, 스마트폰 중독, 정신건강과의 관계. 한국초등체육학회지, 20(2), 51-64.

김소연, 박미지, 박부경 (2018). 대학생들의 SNS 중독경향성과 대인관계 만족도의 상관관계. 한국산학기술학회 논문지, 19(4), 454-462.

김주아 (2013). 영아 스마트폰 사용에 대한 부모의 인식 및 태도 연구. 어린이문학교육연구, 14(4), 545-569.

김지현, 오선진 (2016). 유아의 스마트폰 사용 습관과 자기조절력이 유아의 사회성에 미치는 영향. 유아교육연구, 36(4), 67-91.

김효숙, 유형근, 남순임 (2015). 초등학교 저학년의 스마트폰 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. 아동교육, 24(3), 131-150.

권연정 (2014). 만 2 세반 영아의 스마트기기 이용에 대한 어머니들의 인식: 스마트폰과 태블릿 PC 를 중심으로. 육아지원연구, 9(1), 213-242.

류미향 (2014). 영아의 스마트폰 사용실태 및 어머니 인식: 어머니의 양육효능감, 양육스트레스와의 관련성 탐구. 한국영유아보

- 육학, 86, 307-329.
- 박두환, 백지숙 (2014). 청소년 스마트폰 이용자 유형에 따른 스마트폰 중독과 학교적응-스마트폰 이용 동기를 기반으로. 청소년시설환경, 12(3), 37-47.
- 박승민 (2012). 상담학분야의 질적연구 경향 분석: 국내 학술지 논문을 중심으로. 상담학연구, 13(2), 953-977.
- 박지영, 김세영 (2018). 부모교육을 병행한 놀이중심 현실치료상담 프로그램이 아동의 스마트폰 중독 위험성 감소에 미치는 효과. 아동학회지, 39(3), 83-95.
- 박지영, 김귀애, 홍창희 (2012). 청소년의 휴대전화 중독적 사용과 이용 동기, 또래관계 및 정서적 요인과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 31(1), 151-159.
- 여성가족부 (2020). 2020년 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사. 연구보고 20-R57.
- 성미애, 유형근, 남순임 (2015). 스마트폰 중독 잠재적위험군 고등학생의 스마트폰 중독 예방을 위한 집단상담 프로그램 개발. 학습자중심교과교육연구, 15(8), 185-203.
- 손복영 (2015). 유아의 사회적 능력 및 의사소통 능력과 자기조절력과의 관계. 열린부모교육연구, 7(1), 113-130.
- 안정임 (2002). 디지털 커뮤니케이션과 미디어 리터러시: 의미와 연구방향의 모색. 교육정보미디어연구, 8(3), 5-23.
- 윤미애 (2014). 중학생의 스마트폰 중독 경향성이 학업성취도에 미치는 영향. 배재대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤영숙 (2013). 중학생의 스마트폰 사용과 정신건강의 상관관계: 인천광역시 동부교육지원청 관내 학교를 중심으로. 인하대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤재현 (2019). 청소년의 스마트폰 과의존 경험에 관한 현상학적 연구. 경남과학기술대학교 산업복지대학원 석사학위 논문.
- 이기순 (2020). 코로나19로 바뀐 일상 - 청소년, 보호자 체감도 조사 및 대응방안. 청소년상담 이슈페이퍼, (2), 2-14.
- 이동한, 이환배, 김대진, 이상규 (2015). 청소년 인터넷 및 스마트폰 중독 경향성과 성격 특성. 중독정신의학, 19, 82-89.
- 이병란 (2016). 청소년의 자기통제력과 스마트폰 중독과의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이영글 (2018). 청소년의 스마트폰 과의존 해소를 위한 도움추구에 영향을 미치는 요인: 예방교육과 부모중재를 중심으로. 정보화정책, 25(1), 82-98.
- 이유진 (2013). 스마트폰 의존 유형이 스마트폰 중독 정도와 일상생활에 미치는 영향. 전남대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 이유진 (2021.02.02.). 어린이 미디어 이용 실태조사... 초 4~6, 10명 중 9명 스마트폰 쓴다. 조선에듀. Retrieved from <http://edu.chosun.com/m/view.html?contid=2021020200294>.
- 이정림, 도남희, 오유정 (2013). 영유아의 미디어 매체 노출실태 및 보호대책. 육아정책연구소.
- 임연정 (2016). 유아의 스마트폰 사용정도와 유아의 사회 정서적 특성(기질, 자기통제, 문제행동)과의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임은지, 박철수, 김봉조, 이철순, 차보석, 이소진, 이동윤, 서지영, 이영지, 강경희, 이선숙, 홍미향, 조재영, 김미정, 송영주, 김경민, 김준원, 최재원 (2019). 인터넷 · 스마

- 트폰 중독 소아청소년의 성격적 특성. *중독정신의학*, 23, 100-104.
- 정소영, 김종남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 147-166.
- 정효경 (2015). 중학생의 스마트폰 중독경향성이 정신건강에 미치는 영향. *순천대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 조현욱 (2012). 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. *계명대학교 일반대학원 석사학위 논문*.
- 하진미, 손정락 (2016). 수용전념치료 (ACT) 가 우울과 스마트폰 중독수준이 높은 대학생의 자기통제력, 우울 및 스마트폰 중독수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 중독*, 1(1), 1-16.
- 한국정보화진흥원 (2011). *스마트폰 중독 진단 척도 개발 연구*. 서울: 한국정보화진흥원.
- 한국정보화진흥원 (2016). *2016년 정보문화포럼 정책연구보고서*. NIA V-RER-B-16007.
- 한국지능정보사회진흥원 (2021). *2020년 스마트폰 과의존 실태조사 보고서*. NIA VIII-RSE-A-20017.
- 한상규, 김동태 (2019). 스마트폰 중독 청소년의 중독원인에 대한 현상학적 분석. *한국융합학회논문지*, 10(5), 287-296.
- Brown, J. A. (1998). Media literacy perspectives. *Journal of communication*, 48(1), 44-57.
- Buckingham, D. (2003), *Media education : Literacy, learning and contemporary culture* . Cambridge, UK: Polity.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Satici, S. A (2018). Faceb Addiction and Subjective Well-Being: a Study of the Mediating Role of Shyness Loneliness. *International journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41-55.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.

원 고 접 수 일 : 2021. 10. 28.

최종게재결정일 : 2022. 07. 27.

## A Phenomenological Study on Smartphone Over-dependence Experience: For high-risk smartphone users in the second year of middle school

Keum, Changmin

Joo, Jiyoung

Department of Counseling and Psychotherapy, Inje University

This study is an inquiry into the phenomenon of adolescents' dependence on smartphones, and attempted to study the experiences of adolescents, who are the smartphone users, from a phenomenological perspective. Five students who were diagnosed with high-risk smartphone over-dependence on smartphones were selected to express their experiences and reveal their problems according to the "2020 Youth Internet and Smartphone Usage Diagnosis Survey" conducted at a middle school in G city in Korea. The collected data were analyzed and described based on the phenomenological research methodology to derive 26 meaning units, which were summarized into 9 subcategories and 4 top categories. The experiences of adolescents' dependence on smartphones derived through this study are as follows. First, participants have continuously used smartphones for a long time since childhood. Second, participants search for information in fields of interest or explore the surrounding world that they cannot experience in person. Third, participants establish and manage interpersonal relationships such as exchange and information sharing with friends using various messenger applications, and receive comfort from loneliness. Fourth, despite recognizing that there is a problem with their smartphone usage time, participants continue to rely on smartphones due to social changes such as the fun of smartphones, the influence of friends who use them together, and COVID-19, and their willingness to control smartphone over-dependence is weak. Finally, the limitations of this study and suggestions for follow-up studies were discussed.

*Key words* : *smartphone over-dependence, adolescent, smartphone addiction, Phenomenological Study*