

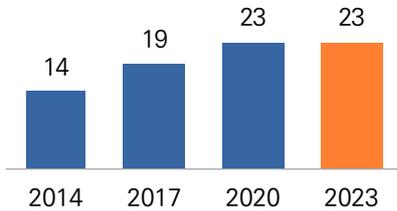


## [스마트폰 과의존 실태]

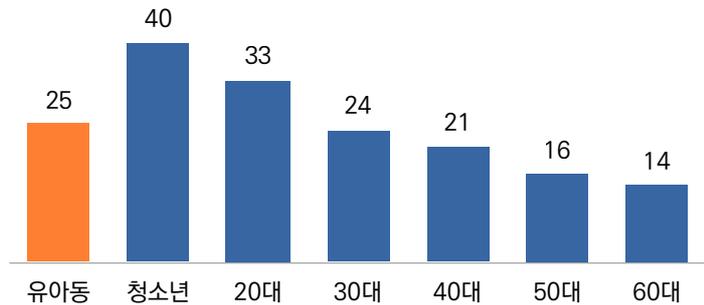
# 유아동의 스마트폰 과의존위험군, 30대 이상 성인보다 많아

- ‘스마트폰 과의존’이란 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성\*이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제있는 결과를 경험하는 상태를 말한다. 한국지능정보사회진흥원은 3가지 요인(현저성, 조절실패, 문제적 결과)으로 구성된 척도를 통해 스마트폰 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자군으로 유형화했는데, 이 중 고위험군과 잠재적위험군을 스마트폰 과의존위험군으로 구분했다.
- 스마트폰 과의존위험군의 비율은 2023년 23%로 우리 국민 4명 중 1명꼴이었고, 10년 사이에 14%→23%로 크게 증가했다. 연령별로는 10대 청소년이 40%로 가장 높았다. 주목할 점은 유아동의 과의존위험군 비율은 25%로 30대 이상 성인들보다 더 높았다.

[그림] 연도별 스마트폰 과의존위험군 비중 추이 (일반 국민, %)



[그림] 연령별 스마트폰 과의존위험군 비율 (일반 국민, 2023 기준, %)



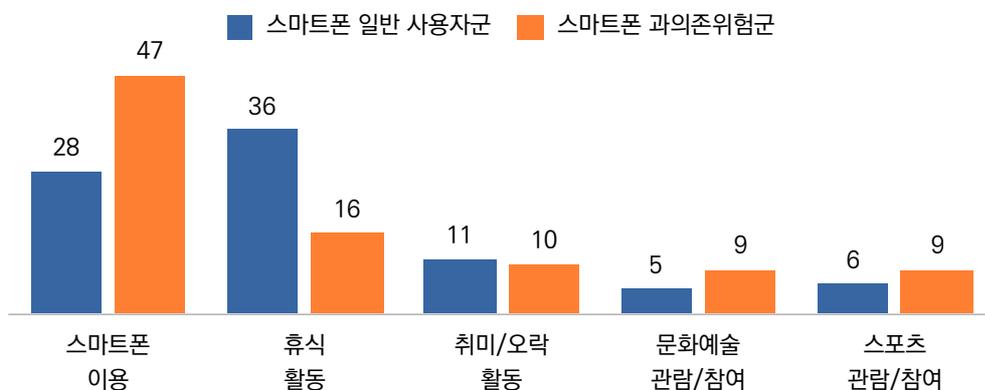
※출처 : 과학기술정보통신부, ‘2023 스마트폰 과의존 실태조사’, 2023.12. (전국 10,000개 가구 내 만 3~69세 최근 1개월 이내 1회 이상 스마트폰/인터넷 이용자 22,844명, 면접조사, 2023.09.~11.)

\*스마트폰에 대한 현저성 : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것

## 스마트폰 과의존위험군의 여가활동, ‘스마트폰 이용’이 압도적!

- 스마트폰 과의존위험군의 여가활동을 일반 사용자군과 비교해 보았다. 그 결과, 일반 사용자군은 ‘휴식 활동(36%)’이 1순위인데 반해, 과의존위험군은 ‘스마트폰 이용’이 절반 가까이(47%) 차지했다. 과의존위험군에게 스마트폰은 일상이자 휴식인 셈이다.

[그림] 그룹별 현재 여가활동 (일반 국민, 상위 5위, %)

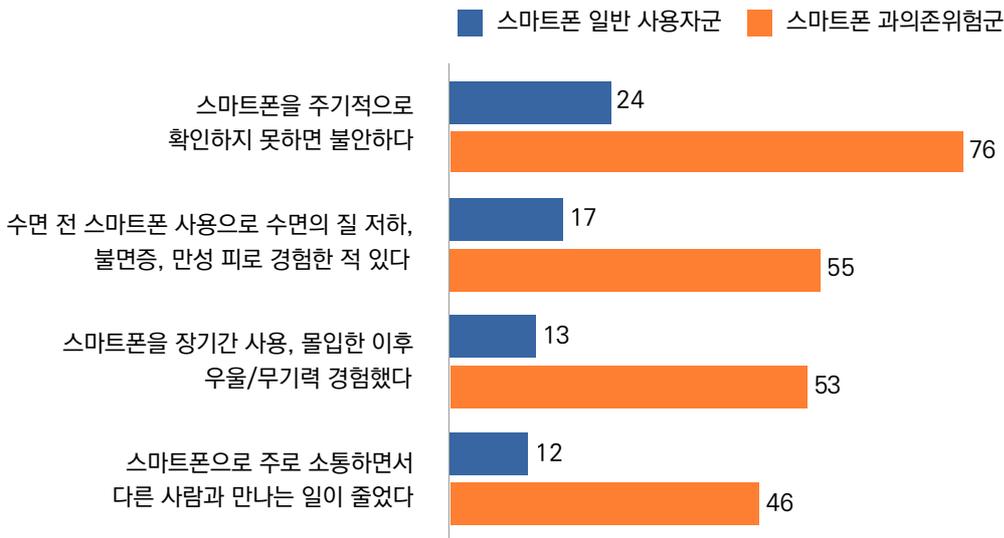


※출처 : 과학기술정보통신부, ‘2023 스마트폰 과의존 실태조사’, 2023.12. (전국 10,000개 가구 내 만 3~69세 최근 1개월 이내 1회 이상 스마트폰/인터넷 이용자 22,844명, 면접조사, 2023.09.~11.)

## 스마트폰 과의존위험군 증세, ‘불안, 불면증, 만성 피로, 우울, 무기력!’

- 스마트폰 이용 시 느낄 수 있는 몇 가지 심리 상태를 제시하고, 이에 대한 동의율을 물었다. 그 결과, ‘불안’을 경험한 과의존위험군은 76%로 일반 사용자군 대비 월등히 높았고, ‘수면의 질 저하/불면증/만성 피로’, ‘우울/무기력’을 경험한 비율도 일반 사용자군보다 3~4배 높았다. 또, ‘다른 사람과 만나는 일이 줄었다’에 일반 사용자군은 12%만 ‘그렇다’고 응답한 데 반해, 과의존위험군은 절반 가까이(46%)가 동의해 사회적 관계 측면에서도 문제가 되고 있음을 보여준다.

[그림] 스마트폰 이용 관련 심리 경험 (일반 국민, ‘매우+약간 그렇다’ 비율\*, %)



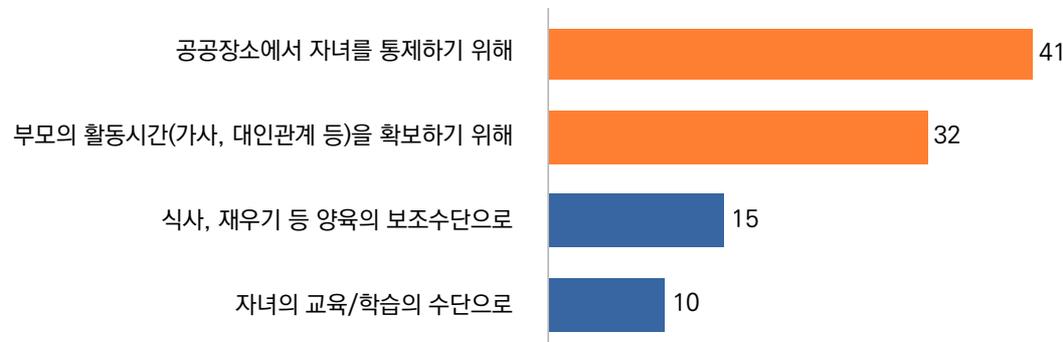
※출처 : 과학기술정보통신부, ‘2023 스마트폰 과의존 실태조사’, 2023.12. (전국 10,000개 가구 내 만 3~69세 최근 1개월 이내 1회 이상 스마트폰/인터넷 이용자 22,844명, 면접조사, 2023.09.~11.)

\*4점 척도

## 10세 미만 자녀 부모, 공공장소에서 자녀 통제와 내 자유 위해 스마트폰 허용!

- 식당 같은 공공장소에서 스마트폰에 빠진 아이들을 쉽게 볼 수 있다. 어떤 상황에서 자녀에게 스마트폰을 보여주는지 유아동 자녀를 둔 부모에게 물었다. 그 결과, ‘공공장소에서 자녀를 통제하기 위해’가 41%로 가장 많았고, 2위가 ‘부모의 활동시간(가사, 대인관계 등)을 확보하기 위해’(32%)로 나타났다. ‘식사, 재우기 등 양육의 보조수단’이나 ‘자녀의 교육/학습 수단’으로 활용하는 경우보다 어쩔 수 없이 허용하는 경우가 훨씬 많았다.

[그림] 자녀에게 스마트폰을 보여주는 상황 (만 3~9세 자녀 부모, 상위 4위, %)



※출처 : 과학기술정보통신부, ‘2023 스마트폰 과의존 실태조사’, 2023.12. (전국 10,000개 가구 내 만 3~69세 최근 1개월 이내 1회 이상 스마트폰/인터넷 이용자 22,844명, 면접조사, 2023.09.~11.)

# 스마트폰 과의존도 테스트

## 유아동용 척도(관찰자용)

요인	세부 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 (역문항)	1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	3) 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성	4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

### 산출 방법

- 1)~3)번 문항은 역척도로 ①->4점, ②->3점, ③->2점, ④->1점으로, 그 외 문항은 번호 점수별로 총 점수 산출
- 28점 이상: 고위험군, 24~27점: 잠재적위험군, 23점 이하: 일반사용자군

## 청소년/성인/고령층 척도

요인	세부 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

### 산출 방법

- 번호 점수별로 총 점수 산출
- 청소년) 31점 이상: 고위험군, 23~30점: 잠재적위험군, 22점 이하: 일반사용자군
- 성인) 29점 이상: 고위험군, 24~28점: 잠재적위험군, 23점 이하: 일반사용자군
- 노인) 28점 이상: 고위험군, 24~27점: 잠재적위험군, 23점 이하: 일반사용자군

### 과의존위험군 유형 해석

- 고위험군 : 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강문제 등이 심각하게 발생한 상태
- 잠재적위험군 : 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태로 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계
- 일반사용자군 : 스마트폰을 조절된 형태로 사용하는 형태

스마트쉼센터 스마트폰 과의존도 테스트 링크

<https://www.iapc.or.kr/kor/PBAS/diaSurvey.do?idx=9>