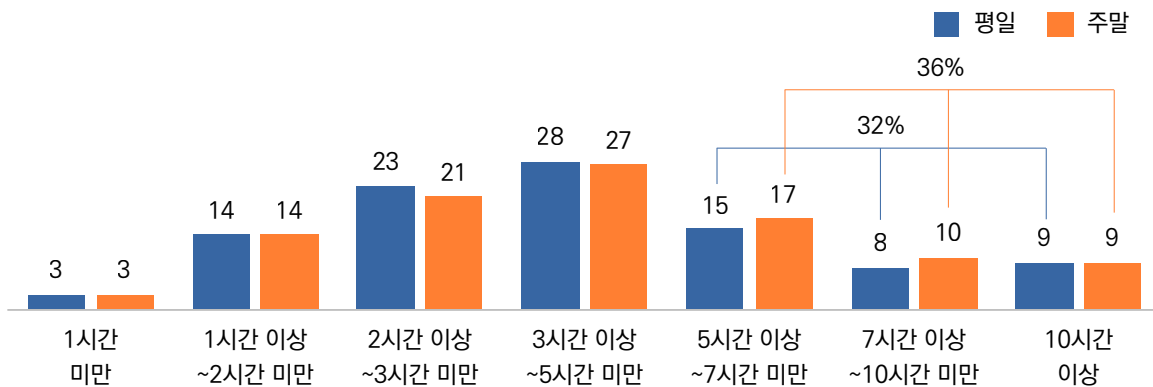




우리나라 성인 3명 중 1명, 스마트폰 하루 평균 '5시간 이상' 사용!

- 우리나라 만 13세 이상 일반 국민의 스마트폰 사용률이 99%(한국갤럽, 2026.06)에 달하며 스마트폰은 일상의 필수재로 자리 잡았다. 이에 한국인의 스마트폰 사용 실태를 최근 발표된 조사 결과(한국리서치)를 바탕으로 살펴본다.
- 우리나라 성인의 하루 평균 스마트폰 체감 사용 시간은 평일/주말 모두 '3시간 이상~5시간 미만'(각각 28%, 27%)이 가장 많았다. 특히 5시간 이상 사용자 비율만 보면 평일 32%, 주말 36%로 나타나, 성인 3명 중 1명 정도는 매일 5시간 이상 스마트폰을 사용하는 것으로 확인됐다.

[그림] 스마트폰 하루 평균 체감 사용 시간 (2026, 만 18세 이상 일반 국민, 최근 1주일 기준, N=1000, %)

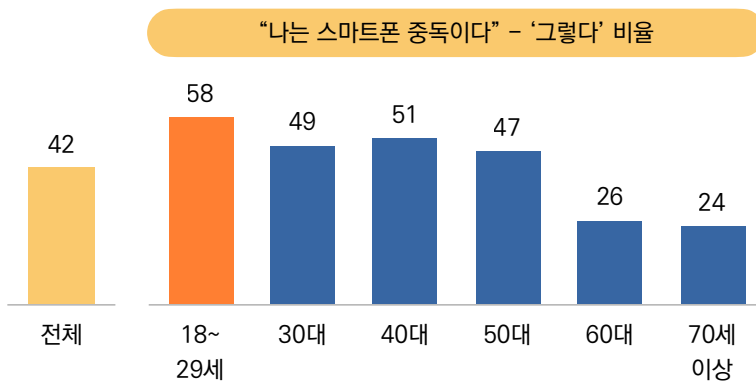


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 스마트폰 없는 완벽한 하루는 가능할까?~스마트폰 의존과 디지털 디톡스 실태, 2026.08.04.(전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2026.03.27.~03.30.)

성인 10명 중 4명(42%), '스스로 스마트폰 중독이라 느껴'!

- 본인 스스로 스마트폰 중독이라 생각하는지를 묻은 결과, 성인 10명 중 4명가량에 해당하는 42%가 '그렇다(매우+약간)'고 응답했으며, 연령별로는 '18~29세'가 58%로 가장 높게 나타났다. 반면 60대 이상 고령층에서는 스스로 중독이라고 인식하는 비율이 20%대로 타 연령대 대비 상대적으로 낮았다.

[그림] 스마트폰 중독 자가 평가 (2026, 만 18세 이상 일반 국민, 스마트폰 중독 '매우+약간' 동의율*, N=1000, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 스마트폰 없는 완벽한 하루는 가능할까?~스마트폰 의존과 디지털 디톡스 실태, 2026.08.04.(전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2026.03.27.~03.30.)

*4점 척도