

2026 한국리서치 6차 정기조사(3월 4주)

스마트폰 의존도 조사 [결과표]

2026. 3.

조사 개요

구 분	내 용
모 집 단	· 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	· 한국리서치 마스터샘플(2026년 1월 기준 전국 97만여 명)
표집방법	· 지역별, 성별, 연령별 기준 비례할당추출
표본크기	· 1,000명
표본오차	· 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	· 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	· 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2025년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답(협조)율	· 조사요청 60,308명, 조사참여 1,537명, 조사완료 1,000명 (요청대비 1.7%, 참여대비 65.1%)
조사일시	· 2026년 3월 27일 ~ 3월 30일
조사기관	(주)한국리서치(대표이사 노익상)

응답자 분포표(1)

		조사완료		가중값 적용 기준		가중 값 배율 (B/A)
		사례수(명) (A)	비율(%)	사례수(명) (B)	비율(%)	
전체		1,000	100	1,000	100	1.0
성별						
	남자	493	49	495	49	1.0
	여자	507	51	505	50	1.0
연령						
	18-29세	135	14	150	15	1.1
	30-39세	148	15	150	15	1.0
	40-49세	175	18	169	17	1.0
	50-59세	206	21	194	19	0.9
	60-69세	187	19	179	18	1.0
	70세 이상	149	15	158	16	1.1
거주지역						
	서울	186	19	185	19	1.0
	인천/경기	325	33	323	32	1.0
	대전/세종/충청	111	11	109	11	1.0
	광주/전라	91	9	96	10	1.1
	대구/경북	98	10	97	10	1.0
	부산/울산/경남	145	15	149	15	1.0
	강원/제주	44	4	41	4	0.9

응답자 분포표(2)

구분		조사완료 사례수 (명)			가중값 적용 기준 사례수 (명)		
		계	남자	여자	계	남자	여자
계	소계	1000	493	507	1000	495	505
	18~29세	135	62	73	150	78	72
	30~39세	148	73	75	150	79	71
	40~49세	175	91	84	169	87	82
	50~59세	206	103	103	194	98	96
	60~69세	187	94	93	179	87	92
	70세 이상	149	70	79	158	66	92
서울	소계	186	86	100	185	88	97
	18~29세	29	12	17	32	15	17
	30~39세	31	15	16	32	16	16
	40~49세	31	16	15	30	15	15
	50~59세	34	16	18	33	16	17
	60~69세	32	15	17	30	14	16
	70세 이상	29	12	17	28	12	16
인천/경기	소계	325	161	164	323	161	162
	18~29세	45	20	25	50	26	24
	30~39세	55	28	27	53	28	25
	40~49세	58	30	28	59	30	29
	50~59세	66	34	32	64	32	32
	60~69세	59	30	29	55	27	28
	70세 이상	42	19	23	42	18	24
대전/세종/충청	소계	111	57	54	109	56	53
	18~29세	14	6	8	16	9	7
	30~39세	17	9	8	16	9	7
	40~49세	19	11	8	19	10	9
	50~59세	24	12	12	21	11	10
	60~69세	21	11	10	20	10	10
	70세 이상	16	8	8	17	7	10
광주/전라	소계	91	46	45	96	48	48
	18~29세	11	5	6	13	7	6
	30~39세	11	5	6	12	6	6
	40~49세	17	8	9	15	8	7
	50~59세	20	11	9	19	10	9
	60~69세	17	9	8	18	9	9
	70세 이상	15	8	7	19	8	11
대구/경북	소계	98	49	49	97	48	49
	18~29세	12	6	6	13	7	6
	30~39세	12	6	6	13	7	6
	40~49세	18	10	8	15	8	7
	50~59세	22	10	12	19	10	9
	60~69세	19	10	9	19	9	10
	70세 이상	15	7	8	18	7	11
부산/울산/경남	소계	145	72	73	149	74	75
	18~29세	19	10	9	20	11	9
	30~39세	15	6	9	19	10	9
	40~49세	25	13	12	25	13	12
	50~59세	32	16	16	30	15	15
	60~69세	30	15	15	29	14	15
	70세 이상	24	12	12	26	11	15
강원/제주	소계	44	22	22	41	20	21
	18~29세	5	3	2	6	3	3
	30~39세	7	4	3	5	3	2
	40~49세	7	3	4	6	3	3
	50~59세	8	4	4	8	4	4
	60~69세	9	4	5	8	4	4
	70세 이상	8	4	4	8	3	5

목 차

응답자 분포표 1

[표 c01]	평일 하루 평균 스마트폰 사용 시간	2
[표 c02]	주말 하루 평균 스마트폰 사용 시간	3
[표 c03]	스크린타임 확인 빈도	4
[표 c04]	스마트폰 주요 사용 목적(1순위)	5
[표 c05]	스마트폰 주요 사용 목적(1+2+3순위)	6
[표 c06]	하루 중 가장 오래 사용하는 앱 유형	7
[표 c07]	잠들기 전 스마트폰 사용 시간	8
[표 c08]	기상 후 스마트폰 처음 사용까지 소요 시간	9
[표 c09]	스마트폰 중독 자가 인식	10
[표 c10]	스마트폰 이용 행태: 1. 특별한 목적없이 습관적으로 스마트폰 확인한다	11
[표 c11]	스마트폰 이용 행태: 2. 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 시도했으나 실패한 경험이 있다	12
[표 c12]	스마트폰 이용 행태: 3. 스마트폰을 이용하다가 해야 할 일을 미룬 적이 있다	13
[표 c13]	스마트폰 이용 행태: 4. 스마트폰 배터리가 부족하면 심리적으로 불편하다	14
[표 c14]	스마트폰 이용 행태: 5. 다른 일을 하면서도 동시에 스마트폰을 확인하는 경우가 많다	15
[표 c15]	스마트폰 이용 행태: 6. 스마트폰을 한동안 확인하지 않으면 중요한 연락을 놓치고 있는 것 같은 불안을 느낀다	16
[표 c16]	스마트폰 이용 행태: 7. 가족이나 친구랑 있을 때 각자 스마트폰만 보며 시간을 보내는 경우가 자주 있다	17
[표 c17]	스마트폰 이용 행태: (종합) "그렇다"	18
[표 c18]	스마트폰 이용 행태: (종합) "그렇지 않다"	19
[표 c19]	디지털 디톡스 경험 여부	20
[표 c20]	디지털 디톡스 실천 방법	21
[표 c21]	디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점(1순위)	22
[표 c22]	디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점(1+2순위)	23
[표 c23]	디지털 디톡스 이후 체감한 변화	24
[표 c24]	디지털 디톡스 후 정신적 스트레스 변화	25
[표 c25]	24시간 스마트폰 없이 생활 가능성	26
[표 c26]	스마트폰 없이 하루를 보내기 어려운 가장 큰 이유	27
[표 c27]	향후 디지털 디톡스 참여 의향	28
[표 c28]	디지털 디톡스 참여할 경우 실천 방법	29
[표 c29]	스마트폰 사용 영향: 1. 스마트폰 사용은 나의 정신 건강에 부정적 영향을 준다	30
[표 c30]	스마트폰 사용 영향: 2. 스마트폰 사용은 가족·친구와의 대면 소통을 줄인다	31
[표 c31]	스마트폰 사용 영향: 3. 스마트폰 사용은 업무나 학업의 생산성을 저하시킨다	32
[표 c32]	스마트폰 사용 영향: (종합) "그렇다"	33
[표 c33]	스마트폰 사용 영향: (종합) "그렇지 않다"	34
[표 c34]	스마트폰 절제 정도: 1. 나는 마음만 먹으면 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다	35
[표 c35]	스마트폰 절제 정도: 2. 특정 시간대에는 스마트폰을 사용하지 않을 자신이 있다	36
[표 c36]	스마트폰 절제 정도: 3. 스마트폰 알림이 울려도 급하지 않으면 나중에 확인할 수 있다	37
[표 c37]	스마트폰 절제 정도: (종합) "그렇다"	38
[표 c38]	스마트폰 절제 정도: (종합) "그렇지 않다"	39

응답자 분포표

(단위 : %)

		사례수 (명)	전체
▣ 전체 ▣		(1000)	100
성별	남자	(495)	50
	여자	(505)	51
연령	18-29세	(150)	15
	30-39세	(150)	15
	40-49세	(169)	17
	50-59세	(194)	19
	60-69세	(179)	18
	70세이상	(158)	16
거주지역	서울	(185)	19
	인천/경기	(323)	32
	대전/세종/충청	(109)	11
	광주/전라	(96)	10
	대구/경북	(97)	10
	부산/울산/경남	(149)	15
	강원/제주	(41)	4
학력	고졸이하	(460)	46
	대재이상	(540)	54
직업	관리·전문직	(111)	11
	사무직	(182)	18
	판매·서비스직	(117)	12
	농림어업직	(12)	1
	기술·기능·노무직	(155)	15
	군인	(6)	1
	전업주부	(178)	18
	학생	(61)	6
	무직/퇴직/은퇴	(178)	18
직장지위	정규직 임금근로자	(328)	33
	비정규직 임금근로자	(137)	14
	고용주 및 자영업자	(87)	9
	의존 계약자	(30)	3
	비경제활동	(419)	42
고용상태	상용근로자	(286)	62
	장기 고정 기간 근로자	(107)	23
	한시적·단기 근로자	(72)	16
월평균 가구소득	300만원미만	(320)	32
	300만원 이상-600만원 미만	(402)	40
	600만원 이상	(278)	28
주관적 계층인식	중상층	(377)	38
	하층	(600)	60
	모르겠다	(23)	2
주관적 이념성향	진보층	(304)	30
	중도층	(357)	36
	보수층	(303)	30
	모름	(37)	4
디톡스 경험 여부	있다	(317)	32
	없다	(683)	68
스마트폰 중독 자가 인식	그렇다	(423)	42
	그렇지 않다	(577)	58
스마트폰 사용시간(평일)			
	1시간 미만	(32)	3
	1시간 이상~ 2시간 미만	(141)	14
	2시간 이상~ 3시간 미만	(233)	23
	3시간 이상~ 5시간 미만	(278)	28
	5시간 이상~ 7시간 미만	(152)	15
	7시간 이상~ 10시간 미만	(77)	8
	10시간 이상	(87)	9

[표 c01] 평일 하루 평균 스마트폰 사용 시간
[C01] 귀하는 최근 1주일 주중(평일) 동안 스마트폰을 하루 평균 얼마나 사용하신다고 체감하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	1시간 미만	1시간 이상~ 2시간 미만	2시간 이상~ 3시간 미만	3시간 이상~ 5시간 미만	5시간 이상~ 7시간 미만	7시간 이상~ 10시간 미만	10시간 이상	계
▣ 전체 ▣	(1000)	3	14	23	28	15	8	9	100
성별									
남자	(495)	4	16	26	27	13	7	7	100
여자	(505)	2	12	21	29	18	8	10	100
연령									
18-29세	(150)	0	3	14	31	28	13	10	100
30-39세	(150)	1	7	21	33	14	12	12	100
40-49세	(169)	2	12	21	24	17	10	14	100
50-59세	(194)	3	20	26	26	12	5	9	100
60-69세	(179)	5	18	28	32	10	4	3	100
70세이상	(158)	8	21	29	22	11	4	5	100
거주지역									
서울	(185)	3	11	23	23	21	10	10	100
인천/경기	(323)	2	12	22	32	14	8	10	100
대전/세종/충청	(109)	3	13	31	24	16	6	6	100
광주/전라	(96)	5	23	23	30	8	7	4	100
대구/경북	(97)	1	14	21	29	17	8	10	100
부산/울산/경남	(149)	6	16	22	29	14	5	9	100
강원/제주	(41)	6	19	24	22	10	8	11	100
학력									
고졸이하	(460)	5	15	24	27	13	9	7	100
대재이상	(540)	2	13	22	29	17	7	10	100
직업									
관리·전문직	(111)	2	15	33	24	14	5	8	100
사무직	(182)	1	14	20	33	15	6	11	100
판매·서비스직	(117)	3	12	18	34	14	8	10	100
농림어업직	(12)	22	8	8	33	8	21	0	100
기술·기능·노무직	(155)	5	13	30	24	13	8	8	100
군인	(6)	0	0	43	22	0	17	17	100
전업주부	(178)	3	18	25	27	15	5	7	100
학생	(61)	0	4	7	27	34	17	11	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	16	22	26	14	8	8	100
직장지위									
정규직 임금근로자	(328)	1	15	24	30	15	7	8	100
비정규직 임금근로자	(137)	4	10	29	25	13	7	12	100
고용주 및 자영업자	(87)	9	14	21	27	12	10	7	100
의존 계약자	(30)	3	6	28	33	10	4	16	100
비경제활동	(419)	3	15	21	27	17	8	8	100
고용상태									
상용근로자	(286)	1	13	22	32	15	8	9	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	2	20	26	22	14	5	9	100
한시적·단기 근로자	(72)	4	7	38	24	12	6	10	100
월평균 가구소득									
300만원미만	(320)	6	16	20	25	16	7	9	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	2	14	24	28	13	10	9	100
600만원 이상	(278)	1	12	25	31	18	6	8	100
주관적 계층인식									
중상층	(377)	2	13	25	30	16	6	8	100
하층	(600)	4	15	22	26	15	8	9	100
모르겠다	(23)	3	9	17	31	9	17	14	100
주관적 이념성향									
진보층	(304)	1	11	25	31	17	6	10	100
중도층	(357)	4	18	21	28	11	8	9	100
보수층	(303)	4	14	25	26	18	7	6	100
모름	(37)	3	2	21	16	19	22	18	100

[표 c02] 주말 하루 평균 스마트폰 사용 시간

[C02] 귀하는 최근 1주일 주말 동안 스마트폰을 하루 평균 얼마나 사용하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	1시간 미만	1시간 이상~ 2시간 미만	2시간 이상~ 3시간 미만	3시간 이상~ 5시간 미만	5시간 이상~ 7시간 미만	7시간 이상~ 10시간 미만	10시간 이상	계
☐ 전체 ☐	(1000)	3	14	21	27	17	10	9	100
성별									
남자	(495)	4	17	21	27	15	8	8	100
여자	(505)	2	12	21	27	18	12	9	100
연령									
18-29세	(150)	1	3	13	25	32	17	9	100
30-39세	(150)	0	8	17	29	17	14	15	100
40-49세	(169)	1	17	16	27	18	12	10	100
50-59세	(194)	3	19	25	26	13	6	8	100
60-69세	(179)	4	18	24	31	10	7	5	100
70세이상	(158)	8	19	30	24	10	4	5	100
거주지역									
서울	(185)	3	9	18	26	20	15	10	100
인천/경기	(323)	2	14	20	28	19	7	11	100
대전/세종/충청	(109)	3	18	27	27	15	7	4	100
광주/전라	(96)	4	20	27	21	12	14	3	100
대구/경북	(97)	2	15	18	32	16	11	7	100
부산/울산/경남	(149)	5	17	20	28	13	8	10	100
강원/제주	(41)	4	15	27	22	13	9	10	100
학력									
고졸이하	(460)	4	16	22	28	12	9	9	100
대재이상	(540)	2	13	20	26	20	10	8	100
직업									
관리·전문직	(111)	1	20	27	22	14	10	6	100
사무직	(182)	1	13	20	28	18	10	10	100
판매·서비스직	(117)	2	10	20	31	18	9	9	100
농림어업직	(12)	22	8	15	8	23	18	6	100
기술·기능·노무직	(155)	5	14	22	26	15	6	10	100
군인	(6)	0	0	39	26	0	35	0	100
전업주부	(178)	3	16	26	27	15	7	7	100
학생	(61)	0	6	7	20	35	22	10	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	4	17	18	30	13	10	8	100
직장지위									
정규직 임금근로자	(328)	1	14	23	25	20	10	7	100
비정규직 임금근로자	(137)	5	11	21	31	14	7	12	100
고용주 및 자영업자	(87)	5	18	22	27	10	10	9	100
의존 계약자	(30)	6	18	17	29	6	7	16	100
비경제활동	(419)	3	15	20	27	17	10	8	100
고용상태									
상용근로자	(286)	1	13	20	27	20	10	8	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	3	17	27	20	18	7	8	100
한시적·단기 근로자	(72)	4	8	26	33	11	7	11	100
월평균 가구소득									
300만원미만	(320)	6	17	21	23	15	9	10	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	2	13	22	25	17	12	8	100
600만원 이상	(278)	0	14	20	35	17	7	7	100
주관적 계층인식									
중상층	(377)	2	14	23	28	17	8	7	100
하층	(600)	3	15	21	26	16	10	9	100
모르겠다	(23)	3	13	8	26	22	14	14	100
주관적 이념성향									
진보층	(304)	1	11	23	26	19	9	10	100
중도층	(357)	4	20	18	28	13	8	8	100
보수층	(303)	4	13	22	27	17	10	7	100
모름	(37)	3	3	18	21	21	19	16	100

[표 c03] 스크린타임 확인 빈도

[C03] 귀하는 한달 동안 스마트폰의 스크린타임(사용시간 확인) 기능을 통해 실제 사용 시간을 얼마나 자주 확인하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	매일	일주일 5~6일	일주일 3~4일	일주일 1~2일	한 달 2~3일	한 달 1일	확인한 적 없다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	10	3	7	16	9	8	47	100
성별									
남자	(495)	10	3	8	16	8	10	44	100
여자	(505)	10	3	5	15	10	6	50	100
연령									
18-29세	(150)	6	2	6	16	21	20	29	100
30-39세	(150)	6	4	8	17	10	3	51	100
40-49세	(169)	6	2	4	17	10	6	55	100
50-59세	(194)	9	1	7	13	7	10	52	100
60-69세	(179)	17	3	9	16	4	4	47	100
70세이상	(158)	16	7	5	17	5	5	45	100
거주지역									
서울	(185)	8	3	4	13	9	10	52	100
인천/경기	(323)	10	3	5	18	9	8	46	100
대전/세종/충청	(109)	9	2	4	16	8	8	53	100
광주/전라	(96)	14	4	13	11	9	5	44	100
대구/경북	(97)	11	2	10	17	10	7	43	100
부산/울산/경남	(149)	10	2	7	18	10	9	43	100
강원/제주	(41)	15	12	9	8	6	12	39	100
학력									
고졸이하	(460)	14	4	6	13	7	4	51	100
대재이상	(540)	7	3	7	18	11	11	43	100
직업									
관리·전문직	(111)	6	3	9	18	9	10	46	100
사무직	(182)	8	2	6	25	11	7	41	100
판매·서비스직	(117)	7	2	7	14	11	6	54	100
농림어업직	(12)	31	0	26	7	15	0	21	100
기술·기능·노무직	(155)	16	2	9	9	3	8	52	100
군인	(6)	17	17	0	0	22	0	43	100
전업주부	(178)	13	5	5	16	4	4	53	100
학생	(61)	8	2	2	16	22	23	27	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	10	5	5	14	10	10	47	100
직장지위									
정규직 임금근로자	(328)	8	3	7	18	8	8	48	100
비정규직 임금근로자	(137)	12	1	7	18	9	8	46	100
고용주 및 자영업자	(87)	15	3	10	12	9	4	46	100
의존 계약자	(30)	13	4	11	13	10	6	44	100
비경제활동	(419)	11	4	5	15	10	9	46	100
고용상태									
상용근로자	(286)	8	2	7	19	9	7	48	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	9	3	10	19	5	10	44	100
한시적·단기 근로자	(72)	11	3	6	12	11	7	50	100
월평균 가구소득									
300만원미만	(320)	13	5	7	18	9	8	42	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	11	4	7	14	7	8	50	100
600만원 이상	(278)	7	1	6	16	12	9	48	100
주관적 계층인식									
중상층	(377)	9	4	6	17	10	8	46	100
하층	(600)	12	3	6	15	9	8	47	100
모르겠다	(23)	4	0	13	12	9	18	44	100
주관적 이념성향									
진보층	(304)	9	2	6	19	10	9	45	100
중도층	(357)	10	2	7	17	8	8	48	100
보수층	(303)	11	5	7	13	9	8	46	100
모름	(37)	11	5	5	8	8	6	56	100

[표 c04] 스마트폰 주요 사용 목적(1순위)

[C04] 귀하가 스마트폰을 주로 사용하는 목적을 많이 사용하는 순서대로 최대 3개까지 응답해 주십시오.

단위: %

전체	사레수 (명)	메일/ 메신저 (카카 오톡, 텔레그 램 등)	동영상 시청(유튜브, 넷플릭 스, 틱 톡 등)	SNS (인스 타그램, 페이스 북, X 등)	뉴스/ 정보 검색	금융거 래 (은행, 주식 등)	게임	AI 서비스 사용 (Chat GPT, Gemini, Claude 등)	쇼핑/ 배달주 문	기타	음악/ 오디오 (음악 스트리 밍, 팟캐스 트 등)	건강· 운동	카메라 /동영 상 촬영	모바일 결제	길찾기 /이동 경로 확인	계
▣ 전체 ▣	(1000)	40	25	12	9	4	4	2	1	1	1	1	0	0	0	100
성별																
남자	(495)	41	28	8	8	4	5	3	0	1	1	0	0	1	0	100
여자	(505)	39	22	16	10	3	2	1	3	2	1	1	1	0	0	100
연령																
18-29세	(150)	28	25	33	1	0	8	2	0	0	2	0	1	0	0	100
30-39세	(150)	37	32	17	2	3	3	2	2	0	1	0	0	1	0	100
40-49세	(169)	45	25	9	8	1	4	2	1	3	1	1	0	0	0	100
50-59세	(194)	45	27	6	8	4	2	2	2	1	2	0	0	1	0	100
60-69세	(179)	43	24	4	15	6	2	1	1	3	1	1	0	0	1	100
70세이상	(158)	38	17	7	18	8	4	2	2	0	0	3	1	0	0	100
거주지역																
서울	(185)	41	23	18	7	2	2	2	1	2	1	1	1	0	0	100
인천/경기	(323)	39	27	11	8	5	4	2	2	1	1	1	0	1	0	100
대전/세종/충청	(109)	45	20	12	8	4	4	4	2	0	0	1	0	0	0	100
광주/전라	(96)	42	29	6	14	1	2	0	1	2	1	0	0	0	0	100
대구/경북	(97)	39	26	12	6	3	7	2	1	2	0	1	0	0	1	100
부산/울산/경남	(149)	39	23	11	13	4	4	1	1	1	1	0	1	1	0	100
강원/제주	(41)	28	32	9	10	5	7	0	6	0	0	2	2	0	0	100
학력																
고졸이하	(460)	39	26	8	11	4	4	1	2	2	1	1	0	0	0	100
대졸이상	(540)	40	24	15	7	3	3	2	1	1	1	0	0	1	0	100
직업																
관리·전문직	(111)	60	13	9	3	1	2	3	1	2	3	0	0	2	0	100
사무직	(182)	44	30	13	6	2	2	3	1	1	0	0	0	0	0	100
판매·서비스직	(117)	36	26	10	7	5	7	3	2	2	1	0	0	0	1	100
농림어업직	(12)	23	31	0	24	14	8	0	0	0	0	0	0	0	0	100
기술·기능·노동자	(155)	36	32	9	9	7	3	1	2	1	0	1	0	0	0	100
주인	(6)	17	35	22	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	100
전업주부	(178)	40	21	8	16	4	2	1	2	2	0	3	0	0	0	100
학생	(61)	26	23	34	3	0	8	4	0	0	2	0	0	0	0	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	34	25	13	11	4	4	1	2	1	2	1	2	1	0	100
직장지위																
정규직 임금근로자	(328)	46	27	10	5	2	3	3	2	1	1	0	0	0	0	100
비정규직 임금근로자	(137)	35	31	11	8	6	5	1	1	1	0	1	0	1	1	100
고용주 및 자영업자	(87)	46	18	9	12	5	3	3	1	1	1	0	0	0	0	100
의존 계약자	(30)	38	26	10	3	13	3	0	3	3	0	0	0	0	0	100
비경제활동	(419)	36	23	14	12	3	4	2	1	2	1	2	1	0	0	100
고용상태																
상용근로자	(286)	43	28	11	6	3	4	2	2	1	1	0	0	0	0	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	45	27	12	6	2	2	3	1	0	1	0	0	2	0	100
한시적·단기 근로자	(72)	38	30	7	7	5	6	3	1	0	0	1	0	0	2	100
월평균 가구소득																
300만원미만	(320)	37	27	9	9	4	6	2	2	2	1	1	0	1	0	100
300만원 이상·600만원 미만	(402)	41	25	13	9	3	4	2	1	1	1	1	0	0	0	100
600만원 이상	(278)	42	22	14	9	5	1	2	2	1	1	0	0	0	0	100
주관적 계층인식																
중상층	(377)	38	24	15	9	4	3	2	1	1	1	1	1	0	0	100
하층	(600)	40	26	10	9	4	4	2	2	2	1	0	0	0	0	100
모르겠다	(23)	43	18	23	4	0	9	0	0	0	0	3	0	0	0	100
주관적 이념성향																
진보층	(304)	37	29	16	6	5	1	1	1	1	2	1	0	0	0	100
중도층	(357)	41	23	9	11	3	6	2	1	2	1	1	1	0	0	100
보수층	(303)	41	25	10	10	4	3	3	1	0	0	1	0	1	0	100
모름	(37)	33	15	28	9	3	3	3	5	2	0	0	0	0	0	100

[표 c05] 스마트폰 주요 사용 목적(1+2+3순위)

[C04] 귀하가 스마트폰을 주로 사용하는 목적을 많이 사용하는 순서대로 최대 3개까지 응답해 주십시오.

단위: %

전체	사례수 (명)	동영상 시청 (유튜브, 넷플릭스, 틱톡 등)	메일/ 메신저/ 채팅 (카카오톡, 텔레그램 등)	뉴스/ 정보 검색	SNS (인스타그램, 페이스북, X 등)	금융거 래 (은행, 주식 등)	게임	쇼핑/ 배달주 문	모바일 결제	AI 서비스 사용 (Chat GPT, Gemini, Claude 등)	음악/오 디오 (음악 스트리 밍, 팟캐스트 등)	건강·운 동	길찾기 /이동 경로 확인	카메라 /동영 상 촬영	기타
□ 전체 □	(1000)	64	61	39	31	24	16	14	9	8	7	6	5	4	3
성별															
남자	(495)	67	60	42	28	26	19	8	9	9	7	4	6	3	2
여자	(505)	62	61	37	35	23	14	20	9	7	8	7	5	5	3
연령															
18-29세	(150)	76	55	14	71	11	21	1	5	12	16	2	4	3	1
30-39세	(150)	71	60	25	44	15	20	14	8	11	10	4	7	3	0
40-49세	(169)	62	65	39	30	25	19	16	13	4	5	2	8	2	3
50-59세	(194)	64	63	42	18	30	14	19	12	9	7	4	4	3	3
60-69세	(179)	58	63	59	15	33	11	14	6	6	4	7	5	3	4
70세이상	(158)	55	58	52	17	28	16	16	9	6	5	17	3	10	4
거주지역															
서울	(185)	67	66	35	39	22	14	9	8	8	6	5	5	4	5
인천/경기	(323)	67	56	40	31	26	16	15	11	9	10	6	3	3	2
대전/세종/충청	(109)	59	64	38	33	26	15	14	8	11	7	7	4	4	0
광주/전라	(96)	66	70	54	22	22	16	12	7	2	6	5	4	5	2
대구/경북	(97)	60	54	35	31	28	25	14	6	10	5	8	8	3	2
부산/울산/경남	(149)	58	66	39	28	23	17	16	11	5	7	7	9	3	3
강원/제주	(41)	66	42	35	30	25	19	21	9	10	8	6	4	10	5
학력															
고졸이하	(460)	63	59	45	21	25	21	16	9	7	7	8	4	5	3
대졸이상	(540)	65	63	35	40	24	13	12	9	9	8	4	6	3	3
직업															
관리·전문직	(111)	57	77	32	41	17	11	7	10	15	8	3	8	2	4
사무직	(182)	68	64	31	40	25	14	13	8	10	6	3	6	4	1
판매·서비스직	(117)	64	61	42	23	29	17	19	11	5	5	1	5	3	2
농림어업직	(12)	39	48	46	26	36	14	0	23	8	0	8	0	16	0
기술·기능·노동자	(155)	68	55	43	21	31	21	11	10	4	8	5	5	3	3
군인	(6)	83	17	17	57	0	43	0	17	17	0	48	0	0	0
전업주부	(178)	61	61	51	21	23	15	21	10	5	4	12	3	5	3
학생	(61)	76	61	19	69	13	17	3	2	14	20	0	2	0	2
무직/퇴직/은퇴	(178)	61	55	43	28	25	18	15	7	6	9	10	6	5	4
직장지위															
정규직 임금근로자	(328)	70	65	34	34	23	17	12	10	9	6	3	6	4	2
비정규직 임금근로자	(137)	63	56	41	32	26	20	12	11	6	10	4	4	1	3
고용주 및 자영업자	(87)	50	67	42	23	35	13	13	10	11	5	3	6	4	2
의존 계약자	(30)	50	61	41	26	26	7	18	10	16	0	6	13	3	3
비경제활동	(419)	63	58	43	31	22	16	16	8	7	9	9	4	4	3
고용상태															
상용근로자	(286)	69	63	34	35	25	18	13	9	6	7	3	5	4	2
장기 고정 기간 근로자	(107)	70	63	41	30	23	16	8	8	11	9	4	4	3	1
한시적·단기 근로자	(72)	63	59	37	31	23	22	12	15	10	7	3	10	2	1
월평균 가구소득															
300만원미만	(320)	60	59	35	28	23	20	16	9	8	8	9	6	5	2
300만원 이상-600만원 미만	(402)	66	61	43	33	23	17	13	9	6	7	5	4	3	2
600만원 이상	(278)	65	62	39	33	28	11	12	10	11	8	3	5	4	3
주관적 계층인식															
중상층	(377)	65	62	39	38	26	12	10	8	10	8	6	4	3	1
하층	(600)	63	60	41	27	24	19	15	9	7	8	6	6	4	3
모르겠다	(23)	71	61	17	41	4	22	27	13	8	0	3	5	9	0
주관적 이념성향															
진보층	(304)	67	60	39	36	26	13	10	9	6	9	6	6	3	2
중도층	(357)	62	61	40	27	23	19	16	10	7	9	6	6	5	2
보수층	(303)	63	62	42	31	26	15	13	8	11	4	6	3	3	3
모름	(37)	72	52	18	39	13	24	27	8	3	7	6	5	0	5

[표 c06] 하루 중 가장 오래 사용하는 앱 유형
[C05] 귀하가 스마트폰으로 하루 중 가장 오랫동안 사용하는 앱 유형은 무엇입니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	동영상 시청 (유튜브, 넷플릭스, 틱톡 등)	메일/ 메신저 (카카오톡, 텔레그램 등)	SNS (인스타그램, 페이스북, X 등)	뉴스/ 정보 검색	금융거 래 (은행, 주식)	게임	기타	쇼핑/ 배달주 문	음악/오 디오 (음악 스트리 밍, 팟캐스트 등)	AI 서비스 사용 (Chat GPT, Gemini, Claude)	건강 운동	카메라 /동영 상 촬영	모바일 결제	길찾기 /이동 경로 확인	계
▣ 전체 ▣	(1000)	40	18	11	11	5	5	2	2	2	1	1	1	0	0	100
성별																
남자	(495)	41	20	7	11	6	6	2	1	2	2	0	0	0	0	100
여자	(505)	39	16	15	11	4	4	3	3	1	1	1	1	1	0	100
연령																
18-29세	(150)	40	10	35	2	2	7	1	0	1	2	0	1	1	0	100
30-39세	(150)	48	17	16	3	1	7	0	2	3	1	0	0	0	0	100
40-49세	(169)	41	19	12	8	5	6	3	2	2	0	1	0	1	0	100
50-59세	(194)	40	23	4	11	6	3	3	4	2	3	0	0	0	0	100
60-69세	(179)	36	22	1	19	8	4	3	1	2	1	2	1	0	1	100
70세이상	(158)	35	14	4	22	8	6	2	3	0	1	1	2	1	1	100
거주지역																
서울	(185)	38	20	18	8	4	4	4	1	0	1	1	1	1	0	100
경기	(323)	44	16	11	10	6	4	2	2	2	2	1	0	0	0	100
인천	(109)	34	21	12	13	8	8	0	1	1	2	1	0	0	0	100
대전/세종/충청	(96)	45	15	11	16	2	6	2	0	1	0	0	1	0	0	100
광주/전라	(97)	30	15	12	10	11	10	2	4	1	2	1	0	0	2	100
대구/경북	(149)	38	23	4	14	3	4	3	5	3	1	0	1	1	0	100
부산/울산/경남	(41)	46	10	7	10	5	4	5	2	4	2	2	3	0	0	100
강원/제주																
고졸이하	(460)	42	18	6	13	5	6	3	2	1	1	1	1	0	1	100
대졸이상	(540)	38	18	15	9	6	5	2	2	2	1	0	0	1	0	100
직업																
관리·전문직	(111)	30	26	16	9	4	4	4	0	3	2	1	0	1	0	100
사무직	(182)	48	20	12	7	4	4	1	1	1	2	0	0	0	0	100
판매·서비스직	(117)	45	21	5	13	4	5	2	2	2	1	0	0	0	1	100
농림어업직	(12)	31	7	16	16	22	0	0	0	0	0	0	0	8	0	100
기술기능노동자	(155)	39	17	6	12	7	6	3	3	4	1	1	1	0	1	100
군인	(6)	57	17	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	100
전업주부	(178)	41	12	8	16	6	5	3	5	0	1	1	0	1	0	100
학생	(61)	36	11	38	4	2	6	2	0	0	2	0	0	0	0	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	35	19	9	13	6	6	3	2	2	1	2	2	0	0	100
직장지위																
정규직	(328)	46	22	10	6	4	4	2	2	2	1	0	0	0	0	100
임금근로자	(137)	39	12	9	15	7	8	3	1	2	1	1	1	1	1	100
비정규직	(87)	28	25	7	17	8	3	2	3	3	1	0	0	0	2	100
고용주 및 자영업자	(30)	32	25	14	6	6	3	3	0	0	7	3	0	0	0	100
의존 계약자	(419)	38	15	13	13	5	6	3	3	1	1	1	1	0	0	100
비경제활동																
고용상태																
상용근로자	(286)	45	19	10	7	5	5	2	2	3	1	0	0	0	0	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	46	23	9	13	1	4	1	0	1	2	0	0	1	0	100
한시적 단기 근로자	(72)	40	12	11	9	8	11	1	0	2	3	1	0	1	2	100
월평균 가구소득																
300만원미만	(320)	37	18	10	10	5	7	2	2	2	2	1	1	1	1	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	41	17	10	13	6	5	2	2	1	1	0	0	0	0	100
600만원 이상	(278)	41	19	14	9	5	3	3	2	1	1	0	0	0	0	100
주관적 계층인식																
중상층	(377)	39	16	14	14	7	5	1	0	1	1	1	1	0	0	100
하층	(600)	40	19	9	10	5	6	3	3	2	1	1	0	0	0	100
모르겠다	(23)	40	22	18	8	0	4	0	0	0	0	3	0	4	0	100
주관적 이념성향																
진보층	(304)	46	14	11	10	6	4	2	2	3	1	0	1	0	0	100
중도층	(357)	37	20	9	12	5	7	2	2	1	2	0	1	0	1	100
보수층	(303)	37	21	13	12	5	4	2	1	1	1	2	0	1	0	100
모름	(37)	43	8	20	6	2	8	5	8	0	0	0	0	0	0	100

[표 c07] 잠들기 전 스마트폰 사용 시간
[C06] 귀하는 잠자리에 누운 후 잠들기 전까지 스마트폰을 얼마나 사용하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	사용하지 않는다	10분 미만	10분 이상 ~ 30분 미만	30분 이상 ~ 1시간 미만	1시간 이상 ~ 2시간 미만	2시간 이상	계
▣ 전체 ▣	(1000)	12	12	27	25	14	9	100
성별								
남자	(495)	16	13	29	24	9	8	100
여자	(505)	9	11	25	26	18	11	100
연령								
18-29세	(150)	2	3	20	30	29	17	100
30-39세	(150)	7	6	30	30	14	13	100
40-49세	(169)	12	9	35	21	13	9	100
50-59세	(194)	11	19	28	24	11	7	100
60-69세	(179)	17	16	27	25	9	5	100
70세이상	(158)	23	18	23	22	7	5	100
거주지역								
서울	(185)	13	8	29	24	15	11	100
인천/경기	(323)	8	12	27	27	15	10	100
대전/세종/충청	(109)	18	15	27	24	11	4	100
광주/전라	(96)	7	9	36	27	10	9	100
대구/경북	(97)	20	12	23	27	12	6	100
부산/울산/경남	(149)	18	12	24	24	13	9	100
강원/제주	(41)	5	25	22	20	14	14	100
학력								
고졸이하	(460)	16	14	26	24	12	9	100
대재이상	(540)	10	11	29	27	15	10	100
직업								
관리·전문직	(111)	8	19	33	18	17	5	100
사무직	(182)	10	8	32	28	15	7	100
판매·서비스직	(117)	12	13	22	27	12	13	100
농림어업직	(12)	15	16	23	23	24	0	100
기술·기능·노무직	(155)	14	13	34	25	6	9	100
군인	(6)	26	0	17	22	0	35	100
전업주부	(178)	12	14	25	26	14	9	100
학생	(61)	4	1	21	27	29	18	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	20	13	22	25	11	9	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	10	13	31	28	12	6	100
비정규직 임금근로자	(137)	12	6	29	22	16	14	100
고용주 및 자영업자	(87)	20	17	26	19	9	9	100
의존 계약자	(30)	3	16	38	22	7	14	100
비경제활동	(419)	14	12	23	26	15	10	100
고용상태								
상용근로자	(286)	8	13	34	26	14	6	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	15	11	26	24	15	9	100
한시적·단기 근로자	(72)	12	5	25	31	11	15	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	18	9	24	27	12	9	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	9	13	28	23	16	11	100
600만원 이상	(278)	11	13	29	27	12	7	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	11	14	28	25	14	8	100
하층	(600)	13	11	27	25	13	10	100
모르겠다	(23)	9	7	22	28	13	22	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	11	12	30	22	15	10	100
중도층	(357)	15	12	25	27	13	9	100
보수층	(303)	12	12	30	27	13	7	100
모름	(37)	6	12	13	27	16	27	100

[표 c08] 기상 후 스마트폰 처음 사용까지 소요 시간
[C07] 귀하는 잠에서 깬 후 스마트폰을 처음 사용하기까지 보통 얼마나 걸리시나요?

단위: %

전체	사례수 (명)	눈 뜨자마자 바로	10분 미만	10분 이상 ~ 20분 미만	20분 이상 ~ 30분 미만	30분 이상 ~ 1시간 미만	1시간 이상	계
☐ 전체 ☐	(1000)	30	26	15	11	11	6	100
성별								
남자	(495)	25	30	16	13	11	6	100
여자	(505)	35	22	15	10	12	6	100
연령								
18-29세	(150)	42	25	14	9	8	2	100
30-39세	(150)	38	27	13	11	7	5	100
40-49세	(169)	28	29	12	13	12	5	100
50-59세	(194)	28	29	19	7	12	5	100
60-69세	(179)	27	22	16	11	15	9	100
70세이상	(158)	18	24	18	16	13	11	100
거주지역								
서울	(185)	30	23	17	11	12	7	100
인천/경기	(323)	36	26	14	11	10	4	100
대전/세종/충청	(109)	30	23	11	16	13	7	100
광주/전라	(96)	26	28	19	12	9	7	100
대구/경북	(97)	25	23	25	13	11	4	100
부산/울산/경남	(149)	24	31	13	10	15	7	100
강원/제주	(41)	23	39	8	4	8	18	100
학력								
고졸이하	(460)	29	24	16	12	12	8	100
대재이상	(540)	31	28	15	10	11	5	100
직업								
관리·전문직	(111)	23	27	18	14	13	4	100
사무직	(182)	35	30	15	9	10	2	100
판매·서비스직	(117)	30	27	16	9	8	9	100
농림어업직	(12)	15	21	8	8	26	22	100
기술·기능·노무직	(155)	28	24	21	10	9	8	100
군인	(6)	35	0	0	22	0	43	100
전업주부	(178)	31	26	12	13	10	9	100
학생	(61)	43	29	14	7	7	0	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	26	23	14	13	18	6	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	29	32	15	11	10	5	100
비정규직 임금근로자	(137)	29	23	21	8	12	7	100
고용주 및 자영업자	(87)	29	19	22	7	11	11	100
의존 계약자	(30)	41	14	17	19	6	3	100
비경제활동	(419)	30	25	13	13	13	6	100
고용상태								
상용근로자	(286)	28	33	15	10	10	3	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	30	26	15	8	13	8	100
한시적·단기 근로자	(72)	29	19	23	11	8	9	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	31	25	16	11	10	7	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	29	28	15	12	11	6	100
600만원 이상	(278)	30	26	15	11	13	5	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	29	27	15	14	10	5	100
하층	(600)	30	25	16	10	12	7	100
모르겠다	(23)	30	32	0	9	17	12	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	29	30	13	12	11	5	100
중도층	(357)	30	25	19	9	11	7	100
보수층	(303)	30	25	14	13	12	7	100
모름	(37)	35	18	18	15	11	3	100

[표 c09] 스마트폰 중독 자가 인식

[C07-1] 귀하는 본인 스스로 스마트폰 중독이라고 생각하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	6	36	42	49	9	58	100
성별								
남자	(495)	3	34	37	53	11	63	100
여자	(505)	10	38	48	45	7	52	100
연령								
18-29세	(150)	10	48	58	34	7	42	100
30-39세	(150)	10	39	49	43	7	51	100
40-49세	(169)	7	44	51	44	5	49	100
50-59세	(194)	5	42	47	47	6	53	100
60-69세	(179)	5	20	26	64	10	74	100
70세이상	(158)	1	23	24	59	17	76	100
거주지역								
서울	(185)	8	37	45	48	7	55	100
인천/경기	(323)	7	37	43	49	7	57	100
대전/세종/충청	(109)	3	35	38	51	11	62	100
광주/전라	(96)	2	39	41	49	10	59	100
대구/경북	(97)	7	37	44	47	9	56	100
부산/울산/경남	(149)	5	34	39	49	12	61	100
강원/제주	(41)	16	28	44	46	10	56	100
학력								
고졸이하	(460)	6	32	38	51	11	62	100
대재이상	(540)	6	39	46	47	7	54	100
직업								
관리·전문직	(111)	2	43	45	50	5	55	100
사무직	(182)	9	39	47	48	4	53	100
판매·서비스직	(117)	11	38	49	42	10	51	100
농림어업직	(12)	0	38	38	55	7	62	100
기술·기능·노무직	(155)	5	34	39	50	11	61	100
군인	(6)	0	35	35	39	26	65	100
전업주부	(178)	6	32	38	52	9	62	100
학생	(61)	8	53	60	32	7	40	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	28	33	55	12	67	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	5	39	44	49	7	56	100
비정규직 임금근로자	(137)	11	36	47	45	7	53	100
고용주 및 자영업자	(87)	8	34	41	45	13	59	100
의존 계약자	(30)	3	48	52	48	0	48	100
비경제활동	(419)	6	33	39	51	10	61	100
고용상태								
상용근로자	(286)	6	39	45	50	5	55	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	5	37	41	50	8	59	100
한시적·단기 근로자	(72)	14	36	51	39	11	49	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	7	33	40	48	12	60	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	6	37	44	48	8	56	100
600만원 이상	(278)	5	38	43	51	6	57	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	4	34	38	54	9	62	100
하층	(600)	8	37	45	46	9	55	100
모르겠다	(23)	4	45	49	51	0	51	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	7	38	45	46	8	55	100
중도층	(357)	7	32	39	51	10	61	100
보수층	(303)	5	37	42	49	9	58	100
모름	(37)	10	43	53	47	0	47	100
스마트폰 사용시간(평일)								
1시간 미만	(32)	0	3	3	55	42	97	100
1시간 이상~2시간 미만	(141)	1	16	17	67	16	83	100
2시간 이상~3시간 미만	(233)	2	29	30	61	9	70	100
3시간 이상~5시간 미만	(278)	3	39	42	51	6	58	100
5시간 이상~7시간 미만	(152)	7	54	61	34	5	39	100
7시간 이상~10시간 미만	(77)	19	51	70	25	5	30	100
10시간 이상	(87)	26	46	72	25	2	28	100

[표 c10] 스마트폰 이용 행태: 1. 특별한 목적없이 습관적으로 스마트폰 확인한다
[C08_1] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	12	53	66	29	5	34	100
성별								
남자	(495)	9	50	59	35	6	41	100
여자	(505)	16	56	72	23	4	28	100
연령								
18-29세	(150)	23	57	80	13	7	20	100
30-39세	(150)	22	49	72	24	5	28	100
40-49세	(169)	15	51	65	31	3	35	100
50-59세	(194)	8	57	65	31	3	35	100
60-69세	(179)	5	51	56	39	5	44	100
70세이상	(158)	3	55	58	33	8	42	100
거주지역								
서울	(185)	15	53	68	27	5	32	100
인천/경기	(323)	13	54	67	29	4	33	100
대전/세종/충청	(109)	9	52	61	35	4	39	100
광주/전라	(96)	10	60	70	25	5	30	100
대구/경북	(97)	13	47	60	35	4	40	100
부산/울산/경남	(149)	9	53	62	28	10	38	100
강원/제주	(41)	19	51	70	23	8	30	100
학력								
고졸이하	(460)	10	51	61	32	7	39	100
대재이상	(540)	14	55	70	26	4	30	100
직업								
관리·전문직	(111)	11	52	64	32	4	36	100
사무직	(182)	18	55	73	23	4	27	100
판매·서비스직	(117)	11	54	65	28	6	35	100
농림어업직	(12)	8	50	58	32	10	42	100
기술·기능·노무직	(155)	10	52	62	35	3	38	100
군인	(6)	0	0	0	52	48	100	100
전업주부	(178)	11	53	64	32	5	36	100
학생	(61)	24	59	83	13	4	17	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	8	54	61	31	7	39	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	13	56	69	28	3	31	100
비정규직 임금근로자	(137)	17	54	71	22	7	29	100
고용주 및 자영업자	(87)	8	42	49	45	6	51	100
의존 계약자	(30)	10	51	61	33	6	39	100
비경제활동	(419)	11	54	65	29	6	35	100
고용상태								
상용근로자	(286)	15	57	72	25	3	28	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	11	52	63	31	6	37	100
한시적·단기 근로자	(72)	18	51	69	24	7	31	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	12	48	60	33	7	40	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	12	54	67	28	5	33	100
600만원 이상	(278)	13	58	71	26	3	29	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	12	53	65	28	7	35	100
하층	(600)	13	54	67	29	4	33	100
모르겠다	(23)	13	39	52	44	4	48	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	13	56	69	26	5	31	100
중도층	(357)	10	50	60	34	6	40	100
보수층	(303)	13	54	67	27	6	33	100
모름	(37)	19	55	75	23	3	25	100

[표 c11] 스마트폰 이용 행태: 2. 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 시도했으나 실패한 경험이 있다
[C08_2] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	5	29	33	53	13	67	100
성별								
남자	(495)	4	27	31	54	15	69	100
여자	(505)	5	31	36	52	12	64	100
연령								
18-29세	(150)	11	39	50	36	15	50	100
30-39세	(150)	6	33	39	48	13	61	100
40-49세	(169)	5	31	35	53	11	65	100
50-59세	(194)	3	31	34	52	14	66	100
60-69세	(179)	3	21	24	63	13	76	100
70세이상	(158)	0	20	20	65	15	80	100
거주지역								
서울	(185)	5	31	36	49	16	64	100
인천/경기	(323)	5	29	34	53	13	66	100
대전/세종/충청	(109)	6	26	32	55	13	68	100
광주/전라	(96)	5	29	34	56	9	66	100
대구/경북	(97)	6	29	35	53	12	65	100
부산/울산/경남	(149)	1	25	26	57	16	74	100
강원/제주	(41)	2	38	40	51	9	60	100
학력								
고졸이하	(460)	4	26	30	55	15	70	100
대재이상	(540)	5	31	36	52	12	64	100
직업								
관리·전문직	(111)	3	29	32	59	10	68	100
사무직	(182)	9	34	43	48	9	57	100
판매·서비스직	(117)	2	34	36	50	14	64	100
농림어업직	(12)	0	31	31	62	7	69	100
기술·기능·노무직	(155)	4	30	34	52	14	66	100
군인	(6)	0	52	52	22	26	48	100
전업주부	(178)	3	21	24	59	17	76	100
학생	(61)	7	40	46	46	8	54	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	22	28	55	18	72	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	5	33	38	50	12	62	100
비정규직 임금근로자	(137)	6	35	41	49	9	59	100
고용주 및 자영업자	(87)	2	24	26	57	17	74	100
의존 계약자	(30)	3	33	36	61	3	64	100
비경제활동	(419)	4	24	29	55	16	71	100
고용상태								
상용근로자	(286)	6	33	39	49	12	61	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	3	30	33	59	8	67	100
한시적·단기 근로자	(72)	7	38	45	40	15	55	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	6	24	29	56	14	71	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	5	30	35	53	13	65	100
600만원 이상	(278)	3	33	36	50	14	64	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	4	32	36	50	14	64	100
하층	(600)	5	26	31	55	14	69	100
모르겠다	(23)	4	39	43	53	4	57	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	5	31	36	54	10	64	100
중도층	(357)	3	22	25	60	15	75	100
보수층	(303)	5	35	40	45	16	60	100
모름	(37)	5	31	36	54	10	64	100

[표 c12] 스마트폰 이용 행태: 3. 스마트폰을 이용하다가 해야 할 일을 미룬 적이 있다
[C08_3] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	7	34	41	46	13	59	100
성별								
남자	(495)	7	29	35	50	15	65	100
여자	(505)	8	39	47	43	11	53	100
연령								
18-29세	(150)	17	47	64	26	10	36	100
30-39세	(150)	12	36	48	37	16	52	100
40-49세	(169)	8	33	42	46	12	58	100
50-59세	(194)	2	36	38	49	13	62	100
60-69세	(179)	4	26	30	57	13	70	100
70세이상	(158)	2	26	28	60	12	72	100
거주지역								
서울	(185)	9	33	42	47	11	58	100
인천/경기	(323)	7	36	43	43	14	57	100
대전/세종/충청	(109)	6	35	41	47	12	59	100
광주/전라	(96)	7	39	46	43	12	54	100
대구/경북	(97)	11	28	39	49	12	61	100
부산/울산/경남	(149)	4	28	32	54	14	68	100
강원/제주	(41)	8	39	47	40	14	53	100
학력								
고졸이하	(460)	7	27	34	52	14	66	100
대재이상	(540)	8	40	47	41	11	53	100
직업								
관리·전문직	(111)	5	33	38	46	16	62	100
사무직	(182)	10	38	48	38	15	52	100
판매·서비스직	(117)	3	38	41	47	12	59	100
농림어업직	(12)	8	15	24	60	17	76	100
기술·기능·노무직	(155)	6	28	34	54	11	66	100
군인	(6)	0	17	17	35	48	83	100
전업주부	(178)	7	34	40	48	11	60	100
학생	(61)	21	46	67	29	4	33	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	31	36	51	13	64	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	6	38	44	44	12	56	100
비정규직 임금근로자	(137)	9	30	39	47	14	61	100
고용주 및 자영업자	(87)	4	22	26	55	19	74	100
의존 계약자	(30)	3	42	45	42	13	55	100
비경제활동	(419)	8	34	42	47	11	58	100
고용상태								
상용근로자	(286)	7	40	47	43	10	53	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	4	28	33	48	19	67	100
한시적·단기 근로자	(72)	13	27	40	45	15	60	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	8	27	35	51	14	65	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	7	38	46	43	11	54	100
600만원 이상	(278)	6	35	41	45	13	59	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	7	34	41	45	14	59	100
하층	(600)	8	34	41	47	12	59	100
모르겠다	(23)	4	30	35	56	9	65	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	8	34	42	47	11	58	100
중도층	(357)	6	32	38	47	15	62	100
보수층	(303)	8	35	44	45	12	56	100
모름	(37)	9	31	40	52	8	60	100

[표 c13] 스마트폰 이용 행태: 4. 스마트폰 배터리가 부족하면 심리적으로 불편하다
[C08_4] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	15	49	64	29	7	36	100
성별								
남자	(495)	11	48	60	32	8	40	100
여자	(505)	18	49	67	26	7	33	100
연령								
18-29세	(150)	21	40	61	29	10	39	100
30-39세	(150)	27	39	65	22	13	35	100
40-49세	(169)	16	43	60	35	5	40	100
50-59세	(194)	12	57	69	27	4	31	100
60-69세	(179)	10	51	61	32	7	39	100
70세이상	(158)	7	59	66	28	6	34	100
거주지역								
서울	(185)	13	61	74	21	5	26	100
인천/경기	(323)	18	45	63	29	8	37	100
대전/세종/충청	(109)	13	48	60	31	9	40	100
광주/전라	(96)	13	54	67	27	7	33	100
대구/경북	(97)	11	50	62	33	5	38	100
부산/울산/경남	(149)	12	41	54	35	11	46	100
강원/제주	(41)	24	37	62	34	4	38	100
학력								
고졸이하	(460)	12	50	62	29	9	38	100
대재이상	(540)	17	48	65	29	6	35	100
직업								
관리·전문직	(111)	17	42	59	37	4	41	100
사무직	(182)	20	48	68	25	7	32	100
판매·서비스직	(117)	13	51	64	22	14	36	100
농림어업직	(12)	0	47	47	36	17	53	100
기술·기능·노무직	(155)	14	44	58	36	6	42	100
군인	(6)	0	35	35	17	48	65	100
전업주부	(178)	14	53	68	26	7	32	100
학생	(61)	19	36	54	37	9	46	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	11	57	68	27	5	32	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	17	46	63	29	8	37	100
비정규직 임금근로자	(137)	18	46	64	27	8	36	100
고용주 및 자영업자	(87)	7	51	58	34	8	42	100
의존 계약자	(30)	16	43	59	35	6	41	100
비경제활동	(419)	14	52	66	28	7	34	100
고용상태								
상용근로자	(286)	18	49	66	27	6	34	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	14	39	53	33	14	47	100
한시적·단기 근로자	(72)	21	44	66	29	6	34	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	13	53	66	26	8	34	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	16	42	59	33	9	41	100
600만원 이상	(278)	15	53	68	27	5	32	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	14	50	63	27	9	37	100
하층	(600)	15	49	64	30	6	36	100
모르겠다	(23)	16	41	57	30	13	43	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	16	49	65	29	5	35	100
중도층	(357)	10	48	58	33	8	42	100
보수층	(303)	17	52	69	23	7	31	100
모름	(37)	31	24	55	29	16	45	100

[표 c14] 스마트폰 이용 행태: 5. 다른 일을 하면서도 동시에 스마트폰을 확인하는 경우가 많다
[C08_5] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	12	53	65	28	6	35	100
성별								
남자	(495)	10	50	60	32	8	40	100
여자	(505)	15	56	71	24	5	29	100
연령								
18-29세	(150)	24	56	80	12	8	20	100
30-39세	(150)	22	47	69	22	9	31	100
40-49세	(169)	12	49	61	36	3	39	100
50-59세	(194)	10	57	67	28	4	33	100
60-69세	(179)	5	55	60	34	6	40	100
70세이상	(158)	3	53	56	34	10	44	100
거주지역								
서울	(185)	15	55	70	26	4	30	100
인천/경기	(323)	15	50	65	28	7	35	100
대전/세종/충청	(109)	7	64	70	25	5	30	100
광주/전라	(96)	6	60	66	30	5	34	100
대구/경북	(97)	15	48	62	30	8	38	100
부산/울산/경남	(149)	10	46	56	35	9	44	100
강원/제주	(41)	15	61	75	19	6	25	100
학력								
고졸이하	(460)	11	50	61	31	8	39	100
대재이상	(540)	14	56	70	26	5	30	100
직업								
관리·전문직	(111)	12	54	66	29	4	34	100
사무직	(182)	18	54	72	23	4	28	100
판매·서비스직	(117)	10	57	67	28	5	33	100
농림어업직	(12)	0	59	59	24	17	41	100
기술·기능·노무직	(155)	11	49	60	36	4	40	100
군인	(6)	0	17	17	35	48	83	100
전업주부	(178)	10	55	65	28	8	35	100
학생	(61)	29	56	85	11	4	15	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	8	50	57	33	10	43	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	15	56	71	24	5	29	100
비정규직 임금근로자	(137)	12	48	60	35	5	40	100
고용주 및 자영업자	(87)	9	50	59	36	6	41	100
의존 계약자	(30)	7	59	65	28	6	35	100
비경제활동	(419)	12	53	64	27	8	36	100
고용상태								
상용근로자	(286)	17	56	73	24	4	27	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	7	50	57	36	7	43	100
한시적·단기 근로자	(72)	12	51	63	31	5	37	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	12	47	59	30	10	41	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	15	53	67	28	5	33	100
600만원 이상	(278)	10	60	70	26	4	30	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	11	55	66	28	6	34	100
하층	(600)	13	52	66	28	7	34	100
모르겠다	(23)	12	36	48	52	0	52	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	16	53	69	26	5	31	100
중도층	(357)	9	50	59	33	8	41	100
보수층	(303)	12	57	69	25	7	31	100
모름	(37)	20	53	73	25	3	27	100

[표 c15] 스마트폰 이용 행태: 6. 스마트폰을 한동안 확인하지 않으면 중요한 연락을 놓치고 있는 것 같은 불안을 느낀다
[C08_6] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	7	35	43	46	12	57	100
성별								
남자	(495)	5	33	39	49	13	61	100
여자	(505)	9	37	46	43	11	54	100
연령								
18-29세	(150)	11	25	36	41	23	64	100
30-39세	(150)	11	33	44	43	14	56	100
40-49세	(169)	7	37	45	47	9	55	100
50-59세	(194)	5	43	48	46	6	52	100
60-69세	(179)	5	35	41	48	11	59	100
70세이상	(158)	5	36	41	50	10	59	100
거주지역								
서울	(185)	9	38	47	43	10	53	100
인천/경기	(323)	8	36	44	43	14	56	100
대전/세종/충청	(109)	4	36	40	49	12	60	100
광주/전라	(96)	8	35	43	50	7	57	100
대구/경북	(97)	11	40	51	41	8	49	100
부산/울산/경남	(149)	3	29	32	54	14	68	100
강원/제주	(41)	8	31	39	47	13	61	100
학력								
고졸이하	(460)	7	34	41	47	12	59	100
대재이상	(540)	8	36	44	45	11	56	100
직업								
관리·전문직	(111)	7	38	45	44	11	55	100
사무직	(182)	9	38	47	43	10	53	100
판매·서비스직	(117)	6	33	39	48	13	61	100
농림어업직	(12)	8	38	46	37	17	54	100
기술·기능·노무직	(155)	7	39	45	47	8	55	100
군인	(6)	0	17	17	57	26	83	100
전업주부	(178)	7	37	44	45	11	56	100
학생	(61)	15	21	36	47	17	64	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	33	38	48	13	62	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	5	38	43	46	11	57	100
비정규직 임금근로자	(137)	12	37	49	40	12	51	100
고용주 및 자영업자	(87)	7	38	45	44	11	55	100
의존 계약자	(30)	6	30	36	61	3	64	100
비경제활동	(419)	8	33	40	47	13	60	100
고용상태								
상용근로자	(286)	6	39	45	45	10	55	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	7	30	38	50	13	62	100
한시적·단기 근로자	(72)	12	41	53	35	12	47	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	8	34	42	45	13	58	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	8	34	42	46	11	58	100
600만원 이상	(278)	6	37	43	47	10	57	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	7	32	39	48	13	61	100
하층	(600)	8	37	45	44	11	55	100
모르겠다	(23)	9	31	39	52	9	61	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	6	39	45	48	7	55	100
중도층	(357)	4	32	36	50	14	64	100
보수층	(303)	11	37	48	39	13	52	100
모름	(37)	12	22	33	52	15	67	100

[표 c16] 스마트폰 이용 행태: 7. 가족이나 친구랑 있을 때 각자 스마트폰만 보며 시간을 보내는 경우가 자주 있다
[C08_7] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	5	39	44	45	11	56	100
성별								
남자	(495)	5	38	42	48	10	58	100
여자	(505)	5	40	45	43	12	55	100
연령								
18-29세	(150)	8	41	49	32	19	51	100
30-39세	(150)	9	41	50	36	14	50	100
40-49세	(169)	6	38	45	48	8	55	100
50-59세	(194)	3	41	44	49	7	56	100
60-69세	(179)	3	36	39	52	9	61	100
70세이상	(158)	2	35	37	50	13	63	100
거주지역								
서울	(185)	5	38	42	47	11	58	100
인천/경기	(323)	6	41	47	42	12	53	100
대전/세종/충청	(109)	6	38	44	52	4	56	100
광주/전라	(96)	3	44	47	46	7	53	100
대구/경북	(97)	8	31	39	51	10	61	100
부산/울산/경남	(149)	4	37	41	40	19	59	100
강원/제주	(41)	0	37	37	52	10	63	100
학력								
고졸이하	(460)	6	37	43	45	11	57	100
대재이상	(540)	4	40	44	45	11	56	100
직업								
관리·전문직	(111)	2	44	46	49	5	54	100
사무직	(182)	8	40	47	42	10	53	100
판매·서비스직	(117)	2	43	44	46	10	56	100
농림어업직	(12)	0	37	37	53	10	63	100
기술·기능·노무직	(155)	8	39	47	46	7	53	100
군인	(6)	0	52	52	22	26	48	100
전업주부	(178)	6	35	41	48	11	59	100
학생	(61)	9	39	48	30	22	52	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	3	34	37	47	16	63	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	6	42	48	43	9	52	100
비정규직 임금근로자	(137)	7	40	47	46	7	53	100
고용주 및 자영업자	(87)	1	37	38	54	8	62	100
의존 계약자	(30)	3	45	49	45	6	51	100
비경제활동	(419)	5	35	40	45	15	60	100
고용상태								
상용근로자	(286)	6	43	49	43	8	51	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	5	37	42	48	11	58	100
한시적·단기 근로자	(72)	8	42	50	41	8	50	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	5	34	40	45	15	60	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	6	40	46	44	9	54	100
600만원 이상	(278)	3	42	45	46	9	55	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	4	38	42	47	11	58	100
하층	(600)	6	40	45	43	12	55	100
모르겠다	(23)	0	31	31	64	4	69	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	5	42	47	45	8	53	100
중도층	(357)	4	33	37	49	13	63	100
보수층	(303)	5	42	48	41	11	52	100
모름	(37)	10	41	52	34	14	48	100

[표 c17] 스마트폰 이용 행태: (종합) "그렇다"
 [C08] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	1. 특별한 목적없이 습관적으로 스마트폰을 꺼내 확인한다	5. 다른 일을 하면서 동시에 스마트폰을 확인하는 경우가 많다	4. 스마트폰 배터리가 부족하면 심리적으로 불편하다	7. 가족이나 친구랑 있을 때 각자 스마트폰만 보며 시간을 보내는 경우가 자주 있다	6. 스마트폰을 한동안 확인하지 않으면 중요한 연락을 놓치고 있는 것 같은 불안을 느낀다	3. 스마트폰을 이용하다가 해야 할 일을 미룬 적이 있다	2. 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 시도했으나 실패한 경험이 있다
▣ 전체 ▣		(1000)	66	65	64	44	43	41	33
성별	남자	(495)	59	60	60	42	39	35	31
	여자	(505)	72	71	67	45	46	47	36
연령	18-29세	(150)	80	80	61	49	36	64	50
	30-39세	(150)	72	69	65	50	44	48	39
	40-49세	(169)	65	61	60	45	45	42	35
	50-59세	(194)	65	67	69	44	48	38	34
	60-69세	(179)	56	60	61	39	41	30	24
	70세이상	(158)	58	56	66	37	41	28	20
거주지역	서울	(185)	68	70	74	42	47	42	36
	인천/경기	(323)	67	65	63	47	44	43	34
	대전/세종/충청	(109)	61	70	60	44	40	41	32
	광주/전라	(96)	70	66	67	47	43	46	34
	대구/경북	(97)	60	62	62	39	51	39	35
	부산/울산/경남	(149)	62	56	54	41	32	32	26
	강원/제주	(41)	70	75	62	37	39	47	40
학력	고졸이하	(460)	61	61	62	43	41	34	30
	대재이상	(540)	70	70	65	44	44	47	36
직업	관리·전문직	(111)	64	66	59	46	45	38	32
	사무직	(182)	73	72	68	47	47	48	43
	판매·서비스직	(117)	65	67	64	44	39	41	36
	농림어업직	(12)	58	59	47	37	46	24	31
	기술·기능·노무직	(155)	62	60	58	47	45	34	34
	군인	(6)	0	17	35	52	17	17	52
	전업주부	(178)	64	65	68	41	44	40	24
	학생	(61)	83	85	54	48	36	67	46
	무직/퇴직/은퇴	(178)	61	57	68	37	38	36	28
직장지위	정규직 임금근로자	(328)	69	71	63	48	43	44	38
	비정규직 임금근로자	(137)	71	60	64	47	49	39	41
	고용주 및 자영업자	(87)	49	59	58	38	45	26	26
	의존 계약자	(30)	61	65	59	49	36	45	36
	비경제활동	(419)	65	64	66	40	40	42	29
고용상태	상용근로자	(286)	72	73	66	49	45	47	39
	장기 고정 기간 근로자	(107)	63	57	53	42	38	33	33
	한시적·단기 근로자	(72)	69	63	66	50	53	40	45
월평균 가구소득	300만원미만	(320)	60	59	66	40	42	35	29
	300만원 이상-600만원 미만	(402)	67	67	59	46	42	46	35
	600만원 이상	(278)	71	70	68	45	43	41	36
주관적 계층인식	중상층	(377)	65	66	63	42	39	41	36
	하층	(600)	67	66	64	45	45	41	31
	모르겠다	(23)	52	48	57	31	39	35	43
주관적 이념성향	진보층	(304)	69	69	65	47	45	42	36
	중도층	(357)	60	59	58	37	36	38	25
	보수층	(303)	67	69	69	48	48	44	40
	모름	(37)	75	73	55	52	33	40	36

[표 c18] 스마트폰 이용 행태: (종합) "그렇지 않다"
 [C08] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	2. 스마트폰 사용 시간을 줄이려고 시도했으나 실패한 경험이 있다	3. 스마트폰을 이용하다가 해야 할 일을 미룬 적이 있다	6. 스마트폰을 한동안 확인하지 않으면 중요한 연락을 놓치고 있는 것 같은 불안을 느낀다	7. 가족이나 친구랑 있을 때 각자 스마트폰만 보며 시간을 보내는 경우가 자주 있다	4. 스마트폰 배터리가 부족하면 심리적으로 불편하다	5. 다른 일을 하면서도 동시에 스마트폰을 확인하는 경우가 많다	1. 특별한 목적없이 습관적으로 스마트폰을 꺼내 확인한다
▣ 전체 ▣		(1000)	67	59	57	56	36	35	34
성별	남자	(495)	69	65	61	58	40	40	41
	여자	(505)	64	53	54	55	33	29	28
연령	18-29세	(150)	50	36	64	51	39	20	20
	30-39세	(150)	61	52	56	50	35	31	28
	40-49세	(169)	65	58	55	55	40	39	35
	50-59세	(194)	66	62	52	56	31	33	35
	60-69세	(179)	76	70	59	61	39	40	44
	70세이상	(158)	80	72	59	63	34	44	42
거주지역	서울	(185)	64	58	53	58	26	30	32
	인천/경기	(323)	66	57	56	53	37	35	33
	대전/세종/충청	(109)	68	59	60	56	40	30	39
	광주/전라	(96)	66	54	57	53	33	34	30
	대구/경북	(97)	65	61	49	61	38	38	40
	부산/울산/경남	(149)	74	68	68	59	46	44	38
	강원/제주	(41)	60	53	61	63	38	25	30
학력	고졸이하	(460)	70	66	59	57	38	39	39
	대재이상	(540)	64	53	56	56	35	30	30
직업	관리·전문직	(111)	68	62	55	54	41	34	36
	사무직	(182)	57	52	53	53	32	28	27
	판매·서비스직	(117)	64	59	61	56	36	33	35
	농림어업직	(12)	69	76	54	63	53	41	42
	기술·기능·노무직	(155)	66	66	55	53	42	40	38
	군인	(6)	48	83	83	48	65	83	100
	전업주부	(178)	76	60	56	59	32	35	36
	학생	(61)	54	33	64	52	46	15	17
	무직/퇴직/은퇴	(178)	72	64	62	63	32	43	39
직장지위	정규직 임금근로자	(328)	62	56	57	52	37	29	31
	비정규직 임금근로자	(137)	59	61	51	53	36	40	29
	고용주 및 자영업자	(87)	74	74	55	62	42	41	51
	의존 계약자	(30)	64	55	64	51	41	35	39
	비경제활동	(419)	71	58	60	60	34	36	35
고용상태	상용근로자	(286)	61	53	55	51	34	27	28
	장기 고정 기간 근로자	(107)	67	67	62	58	47	43	37
	한시적·단기 근로자	(72)	55	60	47	50	34	37	31
월평균 가구소득	300만원미만	(320)	71	65	58	60	34	41	40
	300만원 이상-600만원 미만	(402)	65	54	58	54	41	33	33
	600만원 이상	(278)	64	59	57	55	32	30	29
주관적 계층인식	중상층	(377)	64	59	61	58	37	34	35
	하층	(600)	69	59	55	55	36	34	33
	모르겠다	(23)	57	65	61	69	43	52	48
주관적 이념성향	진보층	(304)	64	58	55	53	35	31	31
	중도층	(357)	75	62	64	63	42	41	40
	보수층	(303)	60	56	52	52	31	31	33
	모름	(37)	64	60	67	48	45	27	25

[표 c19] 디지털 디톡스 경험 여부

[C09] 귀하는 의도적으로 스마트폰 사용을 줄이거나 일정 시간 사용을 중단한 경험(디지털 디톡스)이 있습니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	있다	없다	계
▣ 전체 ▣		(1000)	32	68	100
성별	남자	(495)	30	70	100
	여자	(505)	34	66	100
연령	18-29세	(150)	41	59	100
	30-39세	(150)	33	67	100
	40-49세	(169)	31	69	100
	50-59세	(194)	29	71	100
	60-69세	(179)	26	74	100
	70세이상	(158)	32	68	100
거주지역	서울	(185)	33	67	100
	인천/경기	(323)	29	71	100
	대전/세종/충청	(109)	34	66	100
	광주/전라	(96)	38	62	100
	대구/경북	(97)	26	74	100
	부산/울산/경남	(149)	34	66	100
	강원/제주	(41)	28	72	100
학력	고졸이하	(460)	28	72	100
	대재이상	(540)	35	65	100
직업	관리·전문직	(111)	38	62	100
	사무직	(182)	34	66	100
	판매·서비스직	(117)	29	71	100
	농림어업직	(12)	38	62	100
	기술·기능·노무직	(155)	25	75	100
	군인	(6)	39	61	100
	전업주부	(178)	32	68	100
	학생	(61)	45	55	100
	무직/퇴직/은퇴	(178)	27	73	100
직장지위	정규직 임금근로자	(328)	32	68	100
	비정규직 임금근로자	(137)	26	74	100
	고용주 및 자영업자	(87)	34	66	100
	의존 계약자	(30)	48	52	100
	비경제활동	(419)	32	68	100
고용상태	상용근로자	(286)	30	70	100
	장기 고정 기간 근로자	(107)	31	69	100
	한시적·단기 근로자	(72)	30	70	100
월평균 가구소득	300만원미만	(320)	31	69	100
	300만원 이상-600만원 미만	(402)	31	69	100
	600만원 이상	(278)	32	68	100
주관적 계층인식	중상층	(377)	32	68	100
	하층	(600)	31	69	100
	모르겠다	(23)	31	69	100
주관적 이념성향	진보층	(304)	34	66	100
	중도층	(357)	27	73	100
	보수층	(303)	34	66	100
	모름	(37)	31	69	100

[표 c20] 디지털 디톡스 실천 방법
[C10] 디지털 디톡스를 실천할 때 사용한 방법을 모두 응답해 주십시오.

단위: %

디지털 디톡스 경험자	사례수 (명)	특정 앱 삭제	특정 공간에서는 스마트폰을 사용하지 않기	메시지 알림(PUSH 메시지) 끄기	하루 사용시간을 정해서 사용	스마트폰을 사용하지 않는 시간대 정하기	스마트폰 자체의 사용시간 제한 기능 설정	디지털 디톡스 전용 앱 활용	기타
▣ 전체 ▣	(317)	51	50	42	24	22	17	6	4
성별									
남자	(147)	52	48	40	30	21	19	6	4
여자	(170)	51	53	44	18	24	16	7	3
연령									
18-29세	(62)	47	33	44	38	29	28	15	8
30-39세	(49)	40	44	46	26	18	20	4	2
40-49세	(52)	45	50	30	27	29	13	3	6
50-59세	(56)	57	65	39	20	20	12	3	3
60-69세	(47)	67	57	60	12	15	14	4	0
70세 이상	(51)	54	55	36	16	20	14	7	2
거주지역									
서울	(62)	56	49	54	26	25	20	5	5
인천/경기	(95)	55	50	43	17	25	21	4	4
대전/세종/충청	(37)	62	36	35	28	16	14	5	10
광주/전라	(36)	35	55	29	26	20	12	9	0
대구/경북	(25)	36	64	42	36	37	12	9	0
부산/울산/경남	(51)	51	51	41	24	15	16	10	2
강원/제주	(12)	53	63	37	19	15	20	9	0
학력									
고졸이하	(127)	51	52	40	19	17	15	6	0
대재이상	(189)	52	49	43	27	26	19	7	6
직업									
관리·전문직	(42)	49	55	49	13	14	14	2	7
사무직	(62)	55	51	39	39	31	26	10	3
판매·서비스직	(34)	53	61	50	21	28	17	6	5
농림어업직	(5)	37	41	19	41	21	0	0	0
기술·기능·노무직	(39)	54	43	44	27	17	7	5	5
군인	(2)	0	56	0	44	56	56	56	0
전업주부	(56)	50	61	52	17	22	12	3	0
학생	(28)	45	23	35	23	15	31	18	7
무직/퇴직/은퇴	(48)	54	47	30	18	21	16	4	2
직장지위									
정규직 임금근로자	(104)	57	52	44	21	22	17	6	5
비정규직 임금근로자	(35)	44	54	54	39	31	23	9	8
고용주 및 자영업자	(30)	50	50	36	32	12	6	3	3
의존 계약자	(14)	45	43	33	35	33	24	5	0
비경제활동	(133)	50	49	40	19	21	18	7	2
고용상태									
상용근로자	(85)	56	52	47	24	21	16	5	5
장기 고정 기간 근로자	(33)	50	56	41	24	20	15	3	6
한시적·단기 근로자	(21)	51	51	55	37	43	33	19	9
월평균 가구소득									
300만원미만	(101)	53	49	40	29	23	21	8	1
300만원 이상-600만원 미만	(126)	52	53	42	21	21	17	7	4
600만원 이상	(90)	49	47	45	22	23	14	3	6
주관적 계층인식									
중상층	(122)	47	48	43	21	22	19	9	5
하층	(188)	54	52	42	25	22	16	5	3
모르겠다	(7)	59	53	27	29	14	14	0	0
주관적 이념성향									
진보층	(104)	54	53	46	19	29	14	8	5
중도층	(98)	44	56	43	27	19	16	7	3
보수층	(104)	55	45	38	25	16	24	5	3
모름	(12)	61	34	38	25	41	9	0	0

[표 c21] 디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점(1순위)
 [C11] 디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점을 최대 2개만 응답해 주십시오.

단위: %

디지털 디톡스 경험자		사례수 (명)	중요한 연락을 놓칠까 하는 불안감	할 일이 없는 무료함/지 루함	습관적으로 스마트폰을 사용하고 싶은 생각	실시간 정보(뉴스, SNS 등)를 놓칠까 하는 걱정	길찾기, 결제 등 실용 기능 사용 불가	주변 사람들과의 소통 단절감	기타	계
▣ 전체 ▣		(317)	30	30	21	11	5	3	1	100
성별	남자	(147)	30	28	17	16	5	2	2	100
	여자	(170)	30	31	24	6	4	4	1	100
연령	18-29세	(62)	27	43	13	11	6	0	0	100
	30-39세	(49)	38	25	19	14	4	0	0	100
	40-49세	(52)	22	28	30	6	3	7	4	100
	50-59세	(56)	42	31	12	5	5	3	2	100
	60-69세	(47)	24	23	29	20	0	4	0	100
	70세 이상	(51)	25	24	25	10	8	4	4	100
거주지역	서울	(62)	32	30	19	13	2	2	2	100
	인천/경기	(95)	25	27	25	11	5	5	2	100
	대전/세종/충청	(37)	38	17	22	7	10	3	2	100
	광주/전라	(36)	29	31	25	10	3	3	0	100
	대구/경북	(25)	33	38	7	5	5	8	3	100
	부산/울산/경남	(51)	29	33	21	13	4	0	0	100
	강원/제주	(12)	29	52	7	6	7	0	0	100
학력	고졸이하	(127)	28	31	23	9	4	4	2	100
	대재이상	(189)	31	29	19	12	5	3	1	100
직업	관리·전문직	(42)	41	22	20	9	6	0	2	100
	사무직	(62)	27	30	17	14	5	8	0	100
	판매·서비스직	(34)	25	37	20	8	8	3	0	100
	농림어업직	(5)	0	20	40	0	0	21	19	100
	기술·기능·노무직	(39)	42	30	10	14	5	0	0	100
	군인	(2)	0	0	0	44	56	0	0	100
	전업주부	(56)	27	30	22	11	2	6	2	100
	학생	(28)	34	37	21	4	4	0	0	100
	무직/퇴직/은퇴	(48)	24	27	33	10	2	0	4	100
직장지위	정규직 임금근로자	(104)	36	32	17	7	5	2	1	100
	비정규직 임금근로자	(35)	21	39	16	16	5	3	0	100
	고용주 및 자영업자	(30)	27	16	12	22	10	10	3	100
	의존 계약자	(14)	38	7	32	16	0	7	0	100
	비경제활동	(133)	27	30	26	9	3	2	2	100
고용상태	상용근로자	(85)	36	34	17	7	5	0	1	100
	장기 고정 기간 근로자	(33)	30	31	12	12	6	9	0	100
	한시적·단기 근로자	(21)	22	38	22	13	4	0	0	100
월평균 가구소득	300만원미만	(101)	26	32	22	12	6	2	1	100
	300만원 이상-600만원 미만	(126)	27	33	20	10	4	4	2	100
	600만원 이상	(90)	38	22	20	10	4	3	2	100
주관적 계층인식	중상층	(122)	28	31	22	12	3	2	1	100
	하층	(188)	32	28	20	9	6	3	2	100
	모르겠다	(7)	12	41	14	15	0	18	0	100
주관적 이념성향	진보층	(104)	31	28	21	8	8	2	2	100
	중도층	(98)	26	31	22	11	5	5	0	100
	보수층	(104)	33	29	19	14	2	3	1	100
	모름	(12)	30	34	20	0	0	0	17	100

[표 c22] 디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점(1+2순위)
 [C11] 디지털 디톡스 기간 중 가장 힘들었던 점을 최대 2개만 응답해 주십시오.

단위: %

디지털 디톡스 경험자	사례수 (명)	습관적으로 스마트폰을 사용하고 싶은 생각	할 일이 없는 무료함/지루 함	중요한 연락을 놓칠까 하는 불안감	실시간 정보(뉴스, SNS 등)를 놓칠까 하는 걱정	길찾기, 결제 등 실용 기능 사용 불가	주변 사람들과의 소통 단절감	기타
▣ 전체 ▣	(317)	49	45	41	21	16	12	1
성별								
남자	(147)	42	41	42	30	18	9	2
여자	(170)	55	50	40	14	14	14	1
연령								
18-29세	(62)	55	54	36	24	15	5	0
30-39세	(49)	44	43	46	25	16	5	0
40-49세	(52)	58	55	31	9	13	17	4
50-59세	(56)	34	46	57	21	18	16	2
60-69세	(47)	55	39	32	34	6	19	0
70세 이상	(51)	49	33	44	14	26	10	4
거주지역								
서울	(62)	42	38	44	24	18	19	2
인천/경기	(95)	52	48	37	21	14	11	2
대전/세종/충청	(37)	46	27	60	17	24	11	2
광주/전라	(36)	59	49	36	13	18	6	0
대구/경북	(25)	33	45	51	31	12	12	3
부산/울산/경남	(51)	53	56	35	20	11	11	0
강원/제주	(12)	54	67	29	28	15	0	0
학력								
고졸이하	(127)	51	49	37	20	15	13	2
대재이상	(189)	48	43	44	22	16	11	1
직업								
관리·전문직	(42)	45	38	54	22	20	7	2
사무직	(62)	45	44	39	26	21	13	0
판매·서비스직	(34)	48	56	39	18	19	5	0
농림어업직	(5)	40	41	39	0	21	21	19
기술·기능·노무직	(39)	34	44	52	26	12	19	0
군인	(2)	56	0	0	44	56	0	0
전업주부	(56)	54	43	36	16	16	18	2
학생	(28)	50	55	43	18	9	10	0
무직/퇴직/은퇴	(48)	64	47	34	22	8	6	4
직장지위								
정규직 임금근로자	(104)	46	48	47	18	17	13	1
비정규직 임금근로자	(35)	44	53	38	34	16	5	0
고용주 및 자영업자	(30)	25	29	49	26	29	13	3
의존 계약자	(14)	55	32	38	29	13	14	0
비경제활동	(133)	57	46	37	19	13	12	2
고용상태								
상용근로자	(85)	48	50	47	21	13	11	1
장기 고정 기간 근로자	(33)	43	40	44	18	28	15	0
한시적·단기 근로자	(21)	40	62	37	35	13	4	0
월평균 가구소득								
300만원미만	(101)	50	47	40	22	14	7	1
300만원 이상-600만원 미만	(126)	48	51	37	22	16	16	2
600만원 이상	(90)	50	36	49	19	18	11	2
주관적 계층인식								
중상층	(122)	51	45	40	22	17	9	1
하층	(188)	48	46	43	21	15	13	2
모르겠다	(7)	44	41	12	29	27	32	0
주관적 이념성향								
진보층	(104)	44	50	40	19	24	10	2
중도층	(98)	52	43	37	26	13	14	0
보수층	(104)	51	42	48	22	9	11	1
모름	(12)	42	50	30	0	28	17	17

[표 c23] 디지털 디톡스 이후 체감한 변화
[C12] 디지털 디톡스 이후 체감한 변화를 모두 응답해 주십시오.

단위: %

디지털 디톡스 경험자	사례수 (명)	눈 피로, 목 통증 등 신체 증상 완화	수면의 질 개선	심리적 안정감/ 여유 증가	집중력/생 산성 향상	취미/야외 활동 시간 증가	대면 대화 및 대인관계 개선	기타	변화를 느끼지 못함
☐ 전체 ☐	(317)	54	42	33	31	30	16	0	8
성별									
남자	(147)	49	31	40	34	34	19	1	10
여자	(170)	58	51	26	29	27	14	0	7
연령									
18-29세	(62)	26	31	32	49	32	13	0	15
30-39세	(49)	37	34	41	41	15	14	0	16
40-49세	(52)	57	47	26	22	32	18	0	7
50-59세	(56)	71	45	37	32	27	25	2	0
60-69세	(47)	73	52	32	26	35	16	0	4
70세이상	(51)	62	43	29	14	38	10	0	7
거주지역									
서울	(62)	53	43	32	35	33	20	0	10
인천/경기	(95)	57	42	30	34	30	17	0	8
대전/세종/충청	(37)	56	33	29	32	20	2	0	15
광주/전라	(36)	44	41	35	33	32	20	3	9
대구/경북	(25)	71	57	37	33	42	15	0	3
부산/울산/경남	(51)	48	40	40	18	25	21	0	6
강원/제주	(12)	40	37	22	34	34	0	0	7
학력									
고졸이하	(127)	60	44	33	30	28	14	0	5
대재이상	(189)	49	40	33	32	31	17	0	11
직업									
관리·전문직	(42)	51	42	33	39	33	23	0	8
사무직	(62)	50	45	38	33	25	17	0	8
판매·서비스직	(34)	52	38	24	23	41	20	0	14
농림어업직	(5)	39	61	0	41	0	21	0	19
기술·기능·노무직	(39)	63	45	40	35	26	20	0	6
군인	(2)	0	0	100	0	56	0	0	0
전업주부	(56)	69	47	26	21	28	16	0	3
학생	(28)	22	17	27	54	40	0	0	19
무직/퇴직/은퇴	(48)	58	44	37	25	28	14	2	8
직장지위									
정규직 임금근로자	(104)	52	45	36	39	24	22	0	11
비정규직 임금근로자	(35)	58	41	22	25	28	19	0	8
고용주 및 자영업자	(30)	53	38	37	31	41	16	0	6
의존 계약자	(14)	46	45	49	13	40	10	0	0
비경제활동	(133)	54	40	31	29	31	12	1	8
고용상태									
상용근로자	(85)	49	44	34	35	23	22	0	13
장기 고정 기간 근로자	(33)	64	45	29	38	21	14	0	6
한시적·단기 근로자	(21)	55	42	28	32	41	27	0	4
월평균 가구소득									
300만원미만	(101)	46	43	41	30	34	19	0	6
300만원 이상-600만원 미만	(126)	63	40	34	35	30	14	1	7
600만원 이상	(90)	49	43	22	27	26	16	0	13
주관적 계층인식									
중상층	(122)	49	38	31	33	30	15	0	9
하층	(188)	57	44	33	30	30	17	0	8
모르겠다	(7)	42	40	75	29	14	14	0	13
주관적 이념성향									
진보층	(104)	63	44	23	34	33	19	0	7
중도층	(98)	50	37	37	28	31	16	0	12
보수층	(104)	45	41	38	32	27	14	1	7
모름	(12)	75	65	37	30	22	17	0	8

[표 c24] 디지털 디톡스 후 정신적 스트레스 변화

[C13] 디지털 디톡스를 실천하면서 정신적 스트레스는 어느 정도 변화가 있으셨습니까?

단위: %

디지털 디톡스 경험자	사례수 (명)	스트레스가 증가함	변화없음	스트레스가 감소함	계
▣ 전체 ▣	(317)	18	52	30	100
성별					
남자	(147)	18	49	33	100
여자	(170)	18	54	29	100
연령					
18-29세	(62)	24	40	36	100
30-39세	(49)	24	56	20	100
40-49세	(52)	12	61	27	100
50-59세	(56)	17	38	45	100
60-69세	(47)	17	59	25	100
70세이상	(51)	13	61	26	100
거주지역					
서울	(62)	18	55	27	100
인천/경기	(95)	18	56	26	100
대전/세종/충청	(37)	13	60	28	100
광주/전라	(36)	19	43	38	100
대구/경북	(25)	16	52	32	100
부산/울산/경남	(51)	15	41	44	100
강원/제주	(12)	49	44	7	100
학력					
고졸이하	(127)	22	46	32	100
대재이상	(189)	15	55	29	100
직업					
관리·전문직	(42)	16	49	35	100
사무직	(62)	18	60	22	100
판매·서비스직	(34)	14	63	23	100
농림어업직	(5)	41	19	40	100
기술·기능·노무직	(39)	19	49	32	100
군인	(2)	0	56	44	100
전업주부	(56)	11	56	33	100
학생	(28)	30	41	29	100
무직/퇴직/은퇴	(48)	22	41	37	100
직장지위					
정규직 임금근로자	(104)	18	54	29	100
비정규직 임금근로자	(35)	11	48	41	100
고용주 및 자영업자	(30)	26	55	19	100
의존 계약자	(14)	15	71	14	100
비경제활동	(133)	18	48	33	100
고용상태					
상용근로자	(85)	18	55	27	100
장기 고정 기간 근로자	(33)	11	54	35	100
한시적·단기 근로자	(21)	13	41	46	100
월평균 가구소득					
300만원미만	(101)	16	54	30	100
300만원 이상-600만원 미만	(126)	17	52	31	100
600만원 이상	(90)	22	48	30	100
주관적 계층인식					
중상층	(122)	17	57	26	100
하층	(188)	18	48	33	100
모르겠다	(7)	14	46	40	100
주관적 이념성향					
진보층	(104)	15	54	31	100
중도층	(98)	17	52	31	100
보수층	(104)	22	49	29	100
모름	(12)	17	52	31	100

[표 c25] 24시간 스마트폰 없이 생활 가능성

[C14] 귀하는 24시간(하루) 동안 스마트폰 없이 생활할 수 있다고 생각하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 충분히 가능하다	② 가능한 편이다	①+② 가능하다	③ 불가능한 편이다	④ 절대 불가능하다	③+④ 불가능하다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	16	44	60	34	6	40	100
성별								
남자	(495)	19	44	63	32	5	37	100
여자	(505)	13	44	57	36	8	43	100
연령								
18-29세	(150)	19	34	54	36	11	46	100
30-39세	(150)	15	35	50	40	10	50	100
40-49세	(169)	18	42	60	35	4	40	100
50-59세	(194)	18	43	61	33	6	39	100
60-69세	(179)	16	53	69	27	3	31	100
70세이상	(158)	9	53	63	33	5	37	100
거주지역								
서울	(185)	14	43	57	36	7	43	100
인천/경기	(323)	14	45	59	36	5	41	100
대전/세종/충청	(109)	18	48	67	28	5	33	100
광주/전라	(96)	23	40	63	30	7	37	100
대구/경북	(97)	20	39	58	36	6	42	100
부산/울산/경남	(149)	16	43	60	32	8	40	100
강원/제주	(41)	10	55	65	27	8	35	100
학력								
고졸이하	(460)	16	46	62	32	6	38	100
대재이상	(540)	16	42	58	35	7	42	100
직업								
관리·전문직	(111)	17	45	62	35	2	38	100
사무직	(182)	17	36	53	38	9	47	100
판매·서비스직	(117)	16	49	65	27	8	35	100
농림어업직	(12)	10	59	69	31	0	31	100
기술·기능·노무직	(155)	20	42	62	32	7	38	100
군인	(6)	0	35	35	65	0	65	100
전업주부	(178)	13	50	64	32	5	36	100
학생	(61)	21	36	57	31	11	43	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	13	46	58	36	6	42	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	18	40	59	35	6	41	100
비정규직 임금근로자	(137)	16	37	54	38	8	46	100
고용주 및 자영업자	(87)	17	52	69	24	7	31	100
의존 계약자	(30)	15	59	74	23	2	26	100
비경제활동	(419)	14	46	60	34	6	40	100
고용상태								
상용근로자	(286)	18	40	57	36	7	43	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	18	42	60	35	4	40	100
한시적·단기 근로자	(72)	16	35	51	39	9	49	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	16	45	61	31	7	39	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	16	41	57	37	7	43	100
600만원 이상	(278)	17	47	63	32	5	37	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	17	44	62	33	6	38	100
하층	(600)	16	44	60	33	7	40	100
모르겠다	(23)	4	35	39	56	4	61	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	17	41	58	36	6	42	100
중도층	(357)	17	46	63	31	6	37	100
보수층	(303)	15	45	60	33	7	40	100
모름	(37)	16	36	51	41	8	49	100

[표 c26] 스마트폰 없이 하루를 보내기 어려운 가장 큰 이유
 [C15] 스마트폰 없이 하루를 보내기 어려운 가장 큰 이유는 무엇입니까?

단위: %

24시간(하루)동안 스마트폰 없이 생활이 불가능	사례수 (명)	가족/친구/ 지인과의 연락이 어려움	습관이 되어 스마트폰 사용을 참기 어려움	금융거래 와 결제 기능을 사용할 수 없음	업무/학업 관련 연락이 어려움	동영상 콘텐츠를 볼 수 없음	교통, 길찾기 등 실용 기능을 사용할 수 없음	SNS를 할 수 없음	기타	계
▣ 전체 ▣	(400)	24	23	21	13	9	5	4	2	100
성별										
남자	(182)	18	21	26	17	10	4	4	1	100
여자	(218)	28	25	17	9	8	5	4	3	100
연령										
18-29세	(70)	18	23	15	13	13	4	9	3	100
30-39세	(75)	24	25	13	12	10	9	3	3	100
40-49세	(67)	20	27	25	17	3	4	3	1	100
50-59세	(75)	23	22	19	23	8	5	0	0	100
60-69세	(55)	20	25	31	4	12	0	7	2	100
70세이상	(59)	37	16	27	4	7	4	4	2	100
거주지역										
서울	(80)	24	26	20	14	6	4	5	1	100
인천/경기	(134)	21	24	26	10	10	4	3	2	100
대전/세종/충청	(36)	15	26	16	26	3	5	8	0	100
광주/전라	(36)	28	19	24	9	7	8	6	0	100
대구/경북	(40)	29	25	17	6	11	2	7	3	100
부산/울산/경남	(60)	31	15	19	18	9	3	0	5	100
강원/제주	(14)	17	24	14	5	24	16	0	0	100
학력										
고졸이하	(174)	24	24	23	10	9	4	3	2	100
대재이상	(226)	24	22	20	15	9	5	4	1	100
직업										
관리·전문직	(42)	16	17	16	31	10	5	5	0	100
사무직	(86)	31	22	20	16	5	5	0	1	100
판매·서비스직	(41)	17	22	23	17	7	7	5	3	100
농림어업직	(4)	0	0	50	0	0	25	25	0	100
기술·기능·노무직	(60)	13	28	16	16	13	8	5	2	100
군인	(4)	0	0	0	40	33	0	27	0	100
전업주부	(65)	40	22	19	2	9	3	2	3	100
학생	(26)	16	29	13	17	16	0	9	0	100
무직/퇴직/은퇴	(74)	23	25	33	2	7	3	5	3	100
직장지위										
정규직 임금근로자	(136)	24	23	20	18	8	3	2	1	100
비정규직 임금근로자	(63)	17	24	13	13	9	14	6	3	100
고용주 및 자영업자	(27)	8	16	25	35	11	0	7	0	100
의존 계약자	(8)	24	13	13	25	0	26	0	0	100
비경제활동	(166)	28	24	25	4	10	2	4	3	100
고용상태										
상용근로자	(122)	22	27	22	18	7	2	2	0	100
장기 고정 기간 근로자	(42)	29	15	14	15	9	9	7	2	100
한시적·단기 근로자	(35)	14	20	11	14	13	16	5	6	100
월평균 가구소득										
300만원미만	(124)	23	23	20	11	9	6	6	3	100
300만원 이상-600만원 미만	(174)	22	22	23	12	8	6	4	2	100
600만원 이상	(102)	27	25	19	17	11	1	1	0	100
주관적 계층인식										
중상층	(145)	29	22	22	12	9	3	4	0	100
하층	(242)	21	23	21	14	8	6	4	3	100
모르겠다	(14)	20	29	7	0	22	7	9	7	100
주관적 이념성향										
진보층	(128)	20	22	23	11	13	5	5	1	100
중도층	(133)	28	26	18	14	6	3	1	3	100
보수층	(121)	24	20	22	14	8	6	6	1	100
모름	(18)	15	29	23	6	6	10	5	5	100

[표 c27] 향후 디지털 디톡스 참여 의향
[C16] 귀하는 향후에 디지털 디톡스에 참여할 의향이 있으십니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	있다	없다	계	
▣ 전체 ▣		(1000)	62	38	100	
성별	남자	(495)	60	40	100	
	여자	(505)	64	36	100	
연령	18-29세	(150)	65	35	100	
	30-39세	(150)	59	41	100	
	40-49세	(169)	61	39	100	
	50-59세	(194)	64	36	100	
	60-69세	(179)	62	38	100	
	70세이상	(158)	59	41	100	
거주지역	서울	(185)	66	34	100	
	인천/경기	(323)	61	39	100	
	대전/세종/충청	(109)	60	40	100	
	광주/전라	(96)	64	36	100	
	대구/경북	(97)	62	38	100	
	부산/울산/경남	(149)	58	42	100	
	강원/제주	(41)	59	41	100	
학력	고졸이하	(460)	59	41	100	
	대재이상	(540)	64	36	100	
직업	관리·전문직	(111)	71	29	100	
	사무직	(182)	61	39	100	
	판매·서비스직	(117)	59	41	100	
	농림어업직	(12)	69	31	100	
	기술·기능·노무직	(155)	63	37	100	
	군인	(6)	35	65	100	
	전업주부	(178)	65	35	100	
	학생	(61)	65	35	100	
	무직/퇴직/은퇴	(178)	53	47	100	
직장지위	정규직	(328)	63	37	100	
	임금근로자	(137)	56	44	100	
	비정규직 임금근로자	(87)	71	29	100	
	고용주 및 자영업자	(30)	74	26	100	
	의존 계약자 비경제활동	(419)	60	40	100	
고용상태	상용근로자	(286)	64	36	100	
	장기 고정 기간 근로자	(107)	57	43	100	
	한시적·단기 근로자	(72)	57	43	100	
월평균 가구소득	300만원미만	(320)	58	42	100	
	300만원 이상-600만원 미만	(402)	64	36	100	
	600만원 이상	(278)	63	37	100	
주관적 계층인식	중상층	(377)	66	34	100	
	하층	(600)	60	40	100	
	모르겠다	(23)	52	48	100	
주관적 이념성향	진보층	(304)	66	34	100	
	중도층	(357)	59	41	100	
	보수층	(303)	60	40	100	
	모름	(37)	67	33	100	
디톡스 경험 여부	있다	(317)	85	15	100	
	없다	(683)	51	49	100	
스마트폰 중독 자가 인식	그렇다	(423)	69	31	100	
	그렇지 않다	(577)	57	43	100	
스마트폰 사용시간(평일)	1시간 미만	(32)	50	50	100	
	1시간 이상~ 2시간 미만	(141)	58	42	100	
	2시간 이상~ 3시간 미만	(233)	61	39	100	
	3시간 이상~ 5시간 미만	(278)	64	36	100	
	5시간 이상~ 7시간 미만	(152)	66	34	100	
	7시간 이상~ 10시간 미만	(77)	62	38	100	
	10시간 이상	(87)	57	43	100	

[표 c28] 디지털 디톡스 참여할 경우 실천 방법

[C17] 만약 디지털 디톡스에 참여할 경우, 귀하가 참여하기 원하는 방법을 모두 응답해 주십시오.

단위: %

전체	사례수 (명)	특정 공간에서는 스마트폰을 사용하지 않기	하루 사용시간을 정해서 사용	스마트폰을 사용하지 않는 시간대 정하기	특정 앱 삭제	스마트폰 자체의 사용시간 제한 기능 설정	메시지 알림(PUSH 메시지) 끄기	디지털 디톡스 전용 앱 활용	기타
▣ 전체 ▣	(1000)	49	43	42	36	32	31	19	1
성별									
남자	(495)	47	43	39	38	30	34	21	1
여자	(505)	51	44	44	34	33	29	18	1
연령									
18-29세	(150)	41	53	46	38	36	29	21	1
30-39세	(150)	37	49	47	33	31	36	18	0
40-49세	(169)	42	50	50	33	29	32	17	1
50-59세	(194)	54	41	41	33	31	32	20	0
60-69세	(179)	56	42	37	38	37	32	21	1
70세 이상	(158)	63	27	30	42	28	27	20	5
거주지역									
서울	(185)	54	45	46	38	31	27	24	1
인천/경기	(323)	48	39	44	40	34	33	20	1
대전/세종/충청	(109)	44	48	44	34	34	35	15	2
광주/전라	(96)	53	44	36	34	30	39	15	1
대구/경북	(97)	45	55	41	34	35	27	17	2
부산/울산/경남	(149)	51	38	35	32	30	26	18	2
강원/제주	(41)	49	51	33	29	21	41	24	3
학력									
고졸이하	(460)	53	38	34	36	27	29	18	1
대재이상	(540)	46	48	48	36	36	33	20	1
직업									
관리·전문직	(111)	48	36	42	40	31	37	26	0
사무직	(182)	38	49	51	36	33	38	20	0
판매·서비스직	(117)	49	46	37	35	33	26	17	1
농림어업직	(12)	29	32	29	41	24	17	28	15
기술·기능·노무직	(155)	51	40	40	38	32	35	18	1
군인	(6)	39	65	17	0	17	17	0	0
전업주부	(178)	59	47	39	33	36	28	18	1
학생	(61)	45	55	40	42	43	27	25	2
무직/퇴직/은퇴	(178)	53	37	41	35	25	28	17	3
직장지위									
정규직 임금근로자	(328)	41	43	46	36	33	37	19	1
비정규직 임금근로자	(137)	50	42	40	39	35	31	16	0
고용주 및 자영업자	(87)	48	43	35	41	21	24	26	3
의존 계약자	(30)	63	49	46	21	40	46	32	0
비경제활동	(419)	55	44	40	35	32	28	19	2
고용상태									
상용근로자	(286)	42	44	47	36	32	35	20	1
장기 고정 기간 근로자	(107)	47	42	43	33	34	35	15	0
한시적·단기 근로자	(72)	46	39	36	47	37	35	14	0
월평균 가구소득									
300만원미만	(320)	50	44	37	35	31	29	17	1
300만원 이상-600만원 미만	(402)	51	43	44	37	35	34	22	1
600만원 이상	(278)	46	42	43	36	29	30	19	2
주관적 계층인식									
중상층	(377)	47	45	43	37	32	35	21	1
하층	(600)	51	43	41	36	31	30	18	1
모르겠다	(23)	31	48	37	27	56	26	13	0
주관적 이념성향									
진보층	(304)	50	46	50	40	37	35	22	2
중도층	(357)	48	44	38	33	26	28	17	0
보수층	(303)	50	41	40	34	33	31	20	2
모름	(37)	42	37	29	45	40	40	18	3

[표 c29] 스마트폰 사용 영향: 1. 스마트폰 사용은 나의 정신 건강에 부정적 영향을 준다
[C18_1] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	7	35	41	52	7	59	100
성별								
남자	(495)	7	36	43	51	6	57	100
여자	(505)	7	33	40	53	7	60	100
연령								
18-29세	(150)	12	37	49	40	11	51	100
30-39세	(150)	9	42	51	43	6	49	100
40-49세	(169)	8	36	44	49	7	56	100
50-59세	(194)	4	37	41	56	2	59	100
60-69세	(179)	7	32	38	56	5	62	100
70세이상	(158)	3	24	27	64	9	73	100
거주지역								
서울	(185)	8	38	46	49	6	54	100
인천/경기	(323)	8	34	42	52	6	58	100
대전/세종/충청	(109)	5	38	43	50	6	57	100
광주/전라	(96)	5	46	50	48	2	50	100
대구/경북	(97)	3	34	37	52	10	63	100
부산/울산/경남	(149)	9	24	33	55	12	67	100
강원/제주	(41)	4	27	31	67	2	69	100
학력								
고졸이하	(460)	5	29	34	57	9	66	100
대재이상	(540)	8	39	48	48	5	52	100
직업								
관리·전문직	(111)	2	41	43	51	6	57	100
사무직	(182)	11	39	49	46	5	51	100
판매·서비스직	(117)	7	36	43	53	4	57	100
농림어업직	(12)	0	40	40	60	0	60	100
기술·기능·노무직	(155)	7	35	42	52	6	58	100
군인	(6)	0	35	35	65	0	65	100
전업주부	(178)	7	27	34	61	5	66	100
학생	(61)	15	36	50	40	10	50	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	4	32	36	53	12	64	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	6	40	46	50	4	54	100
비정규직 임금근로자	(137)	10	34	44	48	8	56	100
고용주 및 자영업자	(87)	4	36	41	53	7	59	100
의존 계약자	(30)	9	37	46	54	0	54	100
비경제활동	(419)	7	30	37	55	9	63	100
고용상태								
상용근로자	(286)	5	42	47	49	5	53	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	10	33	43	51	6	57	100
한시적·단기 근로자	(72)	12	32	44	49	7	56	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	6	33	39	53	8	61	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	7	33	41	53	6	59	100
600만원 이상	(278)	7	39	46	49	6	54	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	7	35	43	51	6	57	100
하층	(600)	7	34	41	52	7	59	100
모르겠다	(23)	0	41	41	59	0	59	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	8	38	46	49	5	54	100
중도층	(357)	6	29	34	59	7	66	100
보수층	(303)	8	38	46	47	7	54	100
모름	(37)	5	32	37	52	10	63	100

[표 c30] 스마트폰 사용 영향: 2. 스마트폰 사용은 가족·친구와의 대면 소통을 줄인다
[C18_2] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	11	55	65	30	5	35	100
성별								
남자	(495)	11	54	65	30	5	35	100
여자	(505)	10	55	66	29	5	34	100
연령								
18-29세	(150)	17	46	63	29	8	37	100
30-39세	(150)	12	54	66	29	5	34	100
40-49세	(169)	11	60	71	23	6	29	100
50-59세	(194)	10	60	70	29	1	30	100
60-69세	(179)	7	57	65	30	5	35	100
70세이상	(158)	8	48	56	39	5	44	100
거주지역								
서울	(185)	10	51	61	35	4	39	100
인천/경기	(323)	11	57	69	27	5	31	100
대전/세종/충청	(109)	6	62	68	28	5	32	100
광주/전라	(96)	13	54	68	30	2	32	100
대구/경북	(97)	8	45	53	41	6	47	100
부산/울산/경남	(149)	12	54	66	27	7	34	100
강원/제주	(41)	22	57	79	19	2	21	100
학력								
고졸이하	(460)	8	56	64	30	6	36	100
대재이상	(540)	14	53	67	29	4	33	100
직업								
관리·전문직	(111)	8	60	68	29	3	32	100
사무직	(182)	14	50	64	29	7	36	100
판매·서비스직	(117)	14	59	73	24	4	27	100
농림어업직	(12)	8	56	64	36	0	36	100
기술·기능·노무직	(155)	10	60	70	27	3	30	100
군인	(6)	0	0	0	100	0	100	100
전업주부	(178)	11	56	67	30	3	33	100
학생	(61)	14	45	60	33	7	40	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	7	52	59	35	7	41	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	12	53	65	32	3	35	100
비정규직 임금근로자	(137)	14	59	73	19	7	27	100
고용주 및 자영업자	(87)	9	64	73	22	5	27	100
의존 계약자	(30)	3	55	58	35	7	42	100
비경제활동	(419)	10	53	62	32	5	38	100
고용상태								
상용근로자	(286)	12	56	69	28	4	31	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	11	45	56	39	5	44	100
한시적·단기 근로자	(72)	17	62	79	15	6	21	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	8	55	63	30	7	37	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	13	53	66	30	3	34	100
600만원 이상	(278)	11	57	68	28	4	32	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	12	54	66	29	5	34	100
하층	(600)	10	55	65	30	5	35	100
모르겠다	(23)	9	54	63	37	0	37	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	12	56	68	29	3	32	100
중도층	(357)	9	55	64	31	5	36	100
보수층	(303)	12	53	65	29	6	35	100
모름	(37)	9	53	62	30	8	38	100

[표 c31] 스마트폰 사용 영향: 3. 스마트폰 사용은 업무나 학업의 생산성을 저하시킨다
[C18_3] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	10	45	55	41	5	45	100
성별								
남자	(495)	9	41	49	45	6	51	100
여자	(505)	11	50	60	37	3	40	100
연령								
18-29세	(150)	19	49	68	25	8	32	100
30-39세	(150)	10	48	58	36	6	42	100
40-49세	(169)	10	42	52	44	4	48	100
50-59세	(194)	7	47	54	43	3	46	100
60-69세	(179)	8	42	50	46	4	50	100
70세이상	(158)	5	44	49	48	3	51	100
거주지역								
서울	(185)	11	45	56	39	5	44	100
인천/경기	(323)	9	45	54	43	3	46	100
대전/세종/충청	(109)	9	43	52	45	3	48	100
광주/전라	(96)	6	52	58	39	3	42	100
대구/경북	(97)	12	43	55	36	9	45	100
부산/울산/경남	(149)	10	42	52	40	8	48	100
강원/제주	(41)	15	52	67	33	0	33	100
학력								
고졸이하	(460)	8	45	53	42	5	47	100
대재이상	(540)	11	45	56	40	4	44	100
직업								
관리·전문직	(111)	7	42	49	45	6	51	100
사무직	(182)	12	40	52	43	6	48	100
판매·서비스직	(117)	7	47	54	42	3	46	100
농림어업직	(12)	0	70	70	30	0	30	100
기술·기능·노무직	(155)	11	41	52	45	3	48	100
군인	(6)	0	0	0	100	0	100	100
전업주부	(178)	10	50	61	37	2	39	100
학생	(61)	22	52	74	19	8	26	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	5	47	53	40	7	47	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	9	41	51	45	4	49	100
비정규직 임금근로자	(137)	15	40	54	40	5	46	100
고용주 및 자영업자	(87)	4	48	52	42	6	48	100
의존 계약자	(30)	0	51	51	49	0	49	100
비경제활동	(419)	10	49	59	36	5	41	100
고용상태								
상용근로자	(286)	10	43	53	42	5	47	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	10	36	46	50	4	54	100
한시적·단기 근로자	(72)	15	39	54	41	5	46	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	10	45	54	40	6	46	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	11	44	55	41	4	45	100
600만원 이상	(278)	8	48	56	41	4	44	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	9	46	55	41	4	45	100
하층	(600)	10	45	55	40	5	45	100
모르겠다	(23)	4	47	51	49	0	49	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	11	46	57	41	2	43	100
중도층	(357)	8	44	51	42	6	49	100
보수층	(303)	11	46	57	38	5	43	100
모름	(37)	7	49	56	41	2	44	100

[표 c32] 스마트폰 사용 영향: (종합) "그렇다"

[C18] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	2. 스마트폰 사용은 가족·친구와의 대면 소통을 줄인다고 생각한다	3. 스마트폰 사용은 업무나 학업의 생산성을 저하시킨다고 생각한다	1. 스마트폰 사용은 나의 정신 건강(불안, 우울, 집중력 저하 등)에 부정적 영향을 준다고
☐ 전체 ☐	(1000)	65	55	41
성별				
남자	(495)	65	49	43
여자	(505)	66	60	40
연령				
18-29세	(150)	63	68	49
30-39세	(150)	66	58	51
40-49세	(169)	71	52	44
50-59세	(194)	70	54	41
60-69세	(179)	65	50	38
70세 이상	(158)	56	49	27
거주지역				
서울	(185)	61	56	46
인천/경기	(323)	69	54	42
대전/세종/충청	(109)	68	52	43
광주/전라	(96)	68	58	50
대구/경북	(97)	53	55	37
부산/울산/경남	(149)	66	52	33
강원/제주	(41)	79	67	31
학력				
고졸이하	(460)	64	53	34
대재이상	(540)	67	56	48
직업				
관리·전문직	(111)	68	49	43
사무직	(182)	64	52	49
판매·서비스직	(117)	73	54	43
농림어업직	(12)	64	70	40
기술·기능·노무직	(155)	70	52	42
군인	(6)	0	0	35
전업주부	(178)	67	61	34
학생	(61)	60	74	50
무직/퇴직/은퇴	(178)	59	53	36
직장지위				
정규직 임금근로자	(328)	65	51	46
비정규직 임금근로자	(137)	73	54	44
고용주 및 자영업자	(87)	73	52	41
의존 계약자	(30)	58	51	46
비경제활동	(419)	62	59	37
고용상태				
상용근로자	(286)	69	53	47
장기 고정 기간 근로자	(107)	56	46	43
한시적·단기 근로자	(72)	79	54	44
월평균 가구소득				
300만원미만	(320)	63	54	39
300만원 이상-600만원 미만	(402)	66	55	41
600만원 이상	(278)	68	56	46
주관적 계층인식				
중상층	(377)	66	55	43
하층	(600)	65	55	41
모르겠다	(23)	63	51	41
주관적 이념성향				
진보층	(304)	68	57	46
중도층	(357)	64	51	34
보수층	(303)	65	57	46
모름	(37)	62	56	37

[표 c33] 스마트폰 사용 영향: (종합) "그렇지 않다"

[C18] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	1. 스마트폰 사용은 나의 정신 건강(불안, 우울, 집중력 저하 등)에 부정적 영향을 준다고 생각한다	3. 스마트폰 사용은 업무나 학업의 생산성을 저하시킨다고 생각한다	2. 스마트폰 사용은 가족·친구와의 대면 소통을 줄인다고 생각한다
☐ 전체 ☐	(1000)	59	45	35
성별				
남자	(495)	57	51	35
여자	(505)	60	40	34
연령				
18-29세	(150)	51	32	37
30-39세	(150)	49	42	34
40-49세	(169)	56	48	29
50-59세	(194)	59	46	30
60-69세	(179)	62	50	35
70세 이상	(158)	73	51	44
거주지역				
서울	(185)	54	44	39
인천/경기	(323)	58	46	31
대전/세종/충청	(109)	57	48	32
광주/전라	(96)	50	42	32
대구/경북	(97)	63	45	47
부산/울산/경남	(149)	67	48	34
강원/제주	(41)	69	33	21
학력				
고졸이하	(460)	66	47	36
대재이상	(540)	52	44	33
직업				
관리·전문직	(111)	57	51	32
사무직	(182)	51	48	36
판매·서비스직	(117)	57	46	27
농림어업직	(12)	60	30	36
기술·기능·노무직	(155)	58	48	30
군인	(6)	65	100	100
전업주부	(178)	66	39	33
학생	(61)	50	26	40
무직/퇴직/은퇴	(178)	64	47	41
직장지위				
정규직 임금근로자	(328)	54	49	35
비정규직 임금근로자	(137)	56	46	27
고용주 및 자영업자	(87)	59	48	27
의존 계약자	(30)	54	49	42
비경제활동	(419)	63	41	38
고용상태				
상용근로자	(286)	53	47	31
장기 고정 기간 근로자	(107)	57	54	44
한시적·단기 근로자	(72)	56	46	21
월평균 가구소득				
300만원미만	(320)	61	46	37
300만원 이상-600만원 미만	(402)	59	45	34
600만원 이상	(278)	54	44	32
주관적 계층인식				
중상층	(377)	57	45	34
하층	(600)	59	45	35
모르겠다	(23)	59	49	37
주관적 이념성향				
진보층	(304)	54	43	32
중도층	(357)	66	49	36
보수층	(303)	54	43	35
모름	(37)	63	44	38

[표 c34] 스마트폰 절제 정도: 1. 나는 마음만 먹으면 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다
[C19_1] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	10	72	82	16	2	18	100
성별								
남자	(495)	10	72	82	16	2	18	100
여자	(505)	10	72	82	16	2	18	100
연령								
18-29세	(150)	15	58	73	23	4	27	100
30-39세	(150)	11	61	72	26	2	28	100
40-49세	(169)	9	77	86	12	2	14	100
50-59세	(194)	9	75	83	15	1	17	100
60-69세	(179)	8	77	85	13	2	15	100
70세이상	(158)	11	80	91	8	1	9	100
거주지역								
서울	(185)	9	69	78	20	2	22	100
인천/경기	(323)	10	69	79	19	2	21	100
대전/세종/충청	(109)	12	77	88	11	1	12	100
광주/전라	(96)	6	76	82	15	3	18	100
대구/경북	(97)	14	72	86	12	2	14	100
부산/울산/경남	(149)	12	73	85	12	3	15	100
강원/제주	(41)	11	74	86	14	0	14	100
학력								
고졸이하	(460)	13	73	86	12	2	14	100
대재이상	(540)	8	71	79	19	2	21	100
직업								
관리·전문직	(111)	5	72	77	21	2	23	100
사무직	(182)	13	66	79	19	2	21	100
판매·서비스직	(117)	8	67	75	23	2	25	100
농림어업직	(12)	7	78	85	15	0	15	100
기술·기능·노무직	(155)	10	74	84	13	2	16	100
군인	(6)	26	35	61	39	0	39	100
전업주부	(178)	9	83	92	7	2	8	100
학생	(61)	10	63	72	24	4	28	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	15	71	86	13	2	14	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	11	70	80	19	1	20	100
비정규직 임금근로자	(137)	7	69	76	19	5	24	100
고용주 및 자영업자	(87)	9	72	80	15	4	20	100
의존 계약자	(30)	9	69	78	22	0	22	100
비경제활동	(419)	11	75	86	12	2	14	100
고용상태								
상용근로자	(286)	9	70	79	19	2	21	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	10	69	80	19	1	20	100
한시적·단기 근로자	(72)	13	66	78	19	3	22	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	12	70	81	15	4	19	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	10	72	82	17	1	18	100
600만원 이상	(278)	9	74	83	16	1	17	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	10	75	86	13	1	14	100
하층	(600)	11	70	80	17	3	20	100
모르겠다	(23)	0	73	73	27	0	27	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	8	72	80	18	1	20	100
중도층	(357)	10	75	85	13	2	15	100
보수층	(303)	14	67	81	17	2	19	100
모름	(37)	2	77	79	16	5	21	100

[표 c35] 스마트폰 결제 정도: 2. 특정 시간대에는 스마트폰을 사용하지 않을 자신이 있다
[C19_2] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	14	64	78	20	2	22	100
성별								
남자	(495)	16	65	81	18	2	19	100
여자	(505)	13	63	76	22	2	24	100
연령								
18-29세	(150)	17	48	65	32	3	35	100
30-39세	(150)	14	57	71	27	3	29	100
40-49세	(169)	11	67	78	19	3	22	100
50-59세	(194)	15	71	85	15	0	15	100
60-69세	(179)	15	65	80	18	2	20	100
70세이상	(158)	14	74	88	10	1	12	100
거주지역								
서울	(185)	13	61	74	23	3	26	100
인천/경기	(323)	13	64	78	21	2	22	100
대전/세종/충청	(109)	16	69	84	15	1	16	100
광주/전라	(96)	8	67	75	24	1	25	100
대구/경북	(97)	17	67	84	16	0	16	100
부산/울산/경남	(149)	20	61	81	15	4	19	100
강원/제주	(41)	11	65	77	23	0	23	100
학력								
고졸이하	(460)	16	64	80	18	2	20	100
대재이상	(540)	13	64	77	21	1	23	100
직업								
관리·전문직	(111)	10	66	76	22	2	24	100
사무직	(182)	15	62	78	21	1	22	100
판매·서비스직	(117)	12	61	73	23	4	27	100
농림어업직	(12)	7	77	84	16	0	16	100
기술·기능·노무직	(155)	19	63	82	17	2	18	100
군인	(6)	26	0	26	52	22	74	100
전업주부	(178)	13	73	87	12	1	13	100
학생	(61)	13	48	61	37	2	39	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	15	65	80	18	2	20	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	15	62	77	23	0	23	100
비정규직 임금근로자	(137)	13	63	76	20	5	24	100
고용주 및 자영업자	(87)	17	63	80	16	4	20	100
의존 계약자	(30)	13	74	86	14	0	14	100
비경제활동	(419)	14	66	80	18	2	20	100
고용상태								
상용근로자	(286)	14	64	77	21	1	23	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	14	59	73	25	2	27	100
한시적·단기 근로자	(72)	17	60	77	20	3	23	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	15	61	77	20	3	23	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	15	64	79	20	2	21	100
600만원 이상	(278)	12	68	80	19	1	20	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	15	64	80	19	1	20	100
하층	(600)	14	64	78	20	2	22	100
모르겠다	(23)	0	63	63	37	0	37	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	11	67	78	20	2	22	100
중도층	(357)	15	64	79	19	2	21	100
보수층	(303)	18	61	79	20	1	21	100
모름	(37)	5	66	71	23	5	29	100

[표 c36] 스마트폰 절제 정도: 3. 스마트폰 알림이 울려도 급하지 않으면 나중에 확인할 수 있다
[C19_3] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 그렇다	①+② 그렇다	③ 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
☐ 전체 ☐	(1000)	13	67	79	19	2	21	100
성별								
남자	(495)	11	65	76	21	3	24	100
여자	(505)	14	68	82	16	2	18	100
연령								
18-29세	(150)	27	58	85	12	3	15	100
30-39세	(150)	15	60	74	24	1	26	100
40-49세	(169)	14	70	84	13	2	16	100
50-59세	(194)	9	66	75	23	2	25	100
60-69세	(179)	7	71	78	19	3	22	100
70세이상	(158)	6	73	79	20	2	21	100
거주지역								
서울	(185)	9	68	77	19	4	23	100
인천/경기	(323)	13	66	79	19	2	21	100
대전/세종/충청	(109)	13	70	83	17	0	17	100
광주/전라	(96)	6	69	75	24	1	25	100
대구/경북	(97)	19	63	83	15	2	17	100
부산/울산/경남	(149)	16	64	79	19	2	21	100
강원/제주	(41)	11	69	80	15	5	20	100
학력								
고졸이하	(460)	11	69	80	17	2	20	100
대재이상	(540)	13	65	78	20	2	22	100
직업								
관리·전문직	(111)	9	68	77	21	2	23	100
사무직	(182)	14	64	78	20	3	22	100
판매·서비스직	(117)	14	64	78	20	2	22	100
농림어업직	(12)	15	63	78	22	0	22	100
기술·기능·노무직	(155)	11	66	78	20	2	22	100
군인	(6)	0	61	61	39	0	39	100
전업주부	(178)	7	77	84	15	2	16	100
학생	(61)	22	65	87	7	6	13	100
무직/퇴직/은퇴	(178)	16	61	77	21	2	23	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(328)	12	65	77	22	1	23	100
비정규직 임금근로자	(137)	15	68	83	14	4	17	100
고용주 및 자영업자	(87)	13	62	75	21	4	25	100
의존 계약자	(30)	3	74	76	20	3	24	100
비경제활동	(419)	13	68	81	17	2	19	100
고용상태								
상용근로자	(286)	12	67	79	20	1	21	100
장기 고정 기간 근로자	(107)	11	65	76	22	2	24	100
한시적·단기 근로자	(72)	18	61	79	17	4	21	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(320)	12	66	78	19	3	22	100
300만원 이상-600만원 미만	(402)	14	68	81	17	2	19	100
600만원 이상	(278)	12	65	77	21	1	23	100
주관적 계층인식								
중상층	(377)	15	66	81	16	3	19	100
하층	(600)	11	67	79	19	2	21	100
모르겠다	(23)	4	54	59	37	4	41	100
주관적 이념성향								
진보층	(304)	13	68	81	17	2	19	100
중도층	(357)	11	70	81	17	1	19	100
보수층	(303)	13	62	75	21	4	25	100
모름	(37)	19	58	76	24	0	24	100

[표 c37] 스마트폰 절제 정도: (종합) "그렇다"

[C19] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	1. 나는 마음만 먹으면 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다	3. 스마트폰 알림이 울려도 급하지 않으면 나중에 확인할 수 있다	2. 특정 시간대(예: 취침 전, 식사 중)에는 스마트폰을 사용하지 않을 자신이 있다
☐ 전체 ☐	(1000)	82	79	78
성별				
남자	(495)	82	76	81
여자	(505)	82	82	76
연령				
18-29세	(150)	73	85	65
30-39세	(150)	72	74	71
40-49세	(169)	86	84	78
50-59세	(194)	83	75	85
60-69세	(179)	85	78	80
70세 이상	(158)	91	79	88
거주지역				
서울	(185)	78	77	74
인천/경기	(323)	79	79	78
대전/세종/충청	(109)	88	83	84
광주/전라	(96)	82	75	75
대구/경북	(97)	86	83	84
부산/울산/경남	(149)	85	79	81
강원/제주	(41)	86	80	77
학력				
고졸 이하	(460)	86	80	80
대재 이상	(540)	79	78	77
직업				
관리·전문직	(111)	77	77	76
사무직	(182)	79	78	78
판매·서비스직	(117)	75	78	73
농림어업직	(12)	85	78	84
기술·기능·노무직	(155)	84	78	82
군인	(6)	61	61	26
전업주부	(178)	92	84	87
학생	(61)	72	87	61
무직/퇴직/은퇴	(178)	86	77	80
직장지위				
정규직 임금근로자	(328)	80	77	77
비정규직 임금근로자	(137)	76	83	76
고용주 및 자영업자	(87)	80	75	80
의존 계약자	(30)	78	76	86
비경제활동	(419)	86	81	80
고용상태				
상용근로자	(286)	79	79	77
장기 고정 기간 근로자	(107)	80	76	73
한시적·단기 근로자	(72)	78	79	77
월평균 가구소득				
300만원 미만	(320)	81	78	77
300만원 이상-600만원 미만	(402)	82	81	79
600만원 이상	(278)	83	77	80
주관적 계층인식				
중상층	(377)	86	81	80
하층	(600)	80	79	78
모르겠다	(23)	73	59	63
주관적 이념성향				
진보층	(304)	80	81	78
중도층	(357)	85	81	79
보수층	(303)	81	75	79
모름	(37)	79	76	71

[표 c38] 스마트폰 절제 정도: (종합) "그렇지 않다"

[C19] 귀하는 스마트폰 사용과 관련하여 다음 내용에 얼마나 동의하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	2. 특정 시간대(예: 취침 전, 식사 중)에는 스마트폰을 사용하지 않을 자신이 있다	3. 스마트폰 알림이 울려도 급하지 않으면 나중에 확인할 수 있다	1. 나는 마음만 먹으면 스마트폰 사용 시간을 스스로 조절할 수 있다
☐ 전체 ☐	(1000)	22	21	18
성별				
남자	(495)	19	24	18
여자	(505)	24	18	18
연령				
18-29세	(150)	35	15	27
30-39세	(150)	29	26	28
40-49세	(169)	22	16	14
50-59세	(194)	15	25	17
60-69세	(179)	20	22	15
70세 이상	(158)	12	21	9
거주지역				
서울	(185)	26	23	22
인천/경기	(323)	22	21	21
대전/세종/충청	(109)	16	17	12
광주/전라	(96)	25	25	18
대구/경북	(97)	16	17	14
부산/울산/경남	(149)	19	21	15
강원/제주	(41)	23	20	14
학력				
고졸 이하	(460)	20	20	14
대재 이상	(540)	23	22	21
직업				
관리·전문직	(111)	24	23	23
사무직	(182)	22	22	21
판매·서비스직	(117)	27	22	25
농림어업직	(12)	16	22	15
기술·기능·노무직	(155)	18	22	16
군인	(6)	74	39	39
전업주부	(178)	13	16	8
학생	(61)	39	13	28
무직/퇴직/은퇴	(178)	20	23	14
직장지위				
정규직 임금근로자	(328)	23	23	20
비정규직 임금근로자	(137)	24	17	24
고용주 및 자영업자	(87)	20	25	20
의존 계약자	(30)	14	24	22
비경제활동	(419)	20	19	14
고용상태				
상용근로자	(286)	23	21	21
장기 고정 기간 근로자	(107)	27	24	20
한시적·단기 근로자	(72)	23	21	22
월평균 가구소득				
300만원 미만	(320)	23	22	19
300만원 이상-600만원 미만	(402)	21	19	18
600만원 이상	(278)	20	23	17
주관적 계층인식				
중상층	(377)	20	19	14
하층	(600)	22	21	20
모르겠다	(23)	37	41	27
주관적 이념성향				
진보층	(304)	22	19	20
중도층	(357)	21	19	15
보수층	(303)	21	25	19
모름	(37)	29	24	21