

스마트한 스마트폰 사용법

스마트폰을 놔두고 외출했을 때에 마음이 불안했던 적이 있나요? 최근 조사에 의하면 54%의 청소년들이 자신이 스마트폰에 시간을 너무 많이 사용하고 있다고 생각한다고 합니다. 똑똑한 스마트폰 덕분에 어디에 있건 가족과 친구와 쉽게 연락할 수 있고, 정보도 쉽게 찾고, 다양한 앱으로 생활도 편리해졌지만, 스마트폰에 대해 잘 알지 못한다면 우리의 몸과 마음에 해가 될 수도 있습니다.

왜 우리는 우리가 원할 때만 스마트폰을 쓰고 다른 때에는 닫아두지 못할까요? 이번 뉴스레터에서는 스마트폰을 잘 알고 현명하게 사용하는 방법을 알아보겠습니다.

1 스마트폰이 재미있는 이유

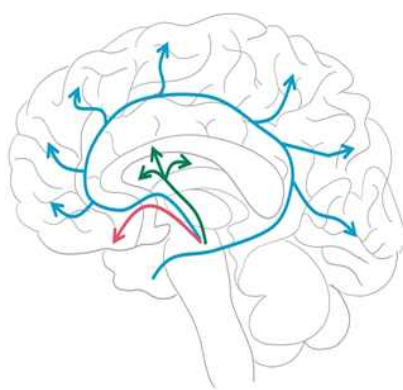
- 지루해지면 바로 다른 것으로 바꿀 수 있는 다양한 기능들이 한 곳에 모여 있습니다.
- 참고 기다려야 얻을 수 있는 지연만족이 없이 바로바로 원하는 것을 얻을 수 있습니다.
- 스마트폰을 열면 내가 속해 있는 그룹에 바로 접촉할 수 있습니다.
- 우리는 가족이나 친구와 연락하거나, 숙제 자료 찾아보기, 게임 하기, 유튜브를 보려고 스마트폰을 열기도 하지만, 스마트폰을 사용하는 77.4%는 이유 없이 그냥 스마트폰을 들여다보며, 낮동안 스마트폰을 열어보는 평균 횟수는 '58회'라고 합니다.

2 스마트폰이 뇌에 미치는 영향

- 문제가 생겼을 때 생각하지 않고 검색을 먼저 하는 습관이 생겨 생각하는 능력이 저하될 수 있습니다.
- 스마트폰 사용자의 집중력(인지기능)이 저하될 수 있습니다. (스마트폰을 사용할 때뿐만 아니라 스마트폰을 가지고만 있어도 집중력이 떨어진다고 합니다!)
- 스마트폰을 많이 사용할수록 여러 가지 일을 한꺼번에 하는 습관이 생기지만, 실제로는 여러 가지 일을 한 번에 할수록 능률이 떨어집니다.



- 스마트폰 자체에 중독성이 있지는 않지만, 스마트폰으로 할 수 있는 여러 활동들(소셜 미디어, 게임 등)은 우리 뇌에서 즐거움을 느끼는 도파민이 분비되게 하여서 보상회로*를 활성화시킵니다.



* 보상회로

기억, 인지, 집중,
감정적 행동, 학습 회로

운동과 감각자극 관련
회로

즐거움과 보상
추구 행동, 중독, 감정,
지각 회로

우리 뇌의 보상회로는 스스로 한 행동에 대해서 기쁨을 느끼게 하는 도파민을 분비합니다. 뇌에서는 기쁨을 느꼈던 행동을 기억하고 이 행동을 반복하여 기쁨을 또 느끼게 만드는 정상적인 기능을 합니다. 그러나 일상적인 기쁨보다 훨씬 강한 자극을 받게 되면 보상회로는 그 자극만을 찾는 중독 상태가 됩니다.

3 스마트폰의 좋은 점들

- 친구나 가족과 쉽게 연락할 수 있습니다.
- 정보 검색을 쉽게 할 수 있습니다.
- 앱으로 버스노선 찾거나 영화표 예매를 하는 등 생활에 편리합니다.
- 소셜 미디어로 같은 관심사가 있는 청소년들끼리 공감대를 형성할 수 있습니다.
- 또래 친구들의 관심사나 활동, 화제 거리 등에 대해 알 수 있습니다.
- 세계 어디에 있든 온라인 학습 콘텐츠를 이용할 수 있습니다.
- 가족, 친척, 공동체, 나아가 세계와 연결되어 있다는 소속감을 가질 수 있습니다.

4 스마트폰의 해로운 점들

과학자들이 연구한 바에 의하면 스마트폰은 우리의 몸과 마음에 많은 영향을 주고 있다고 합니다.

- 스마트폰 사용이 과도하면 만성적으로 수면이 부족해지고, 인지 기능이 떨어지고, 성적에도 영향을 미치며, 감정조절도 어려워집니다.
- 사이버 괴롭힘을 당하거나, 다른 친구와 비교를 하며 자기 자신이나 대인관계를 부정적으로 생각하게 되고, 자신을 해치는 생각을 하게 될 수도 있습니다.



- 즐겁지 않은 내용들(잔인하고, 공격적이고, 성적인 내용들)에 원치 않게 노출될 수 있습니다.
- 자신이나 다른 사람의 부적절한 콘텐츠를 올리게 될 수 있습니다.
- 낯선 사람에게 개인 정보(이름, 전화번호, 생일, 사는 곳 등)가 노출될 수 있습니다.
- 사이버 괴롭힘을 당하거나 그런 일에 휘말릴 수 있습니다.
- 청소년 대상의 광고나 마케팅에 노출되어 생각과 판단에 영향을 받을 수 있습니다.

5 나의 스마트폰을 잘 알고 조절하기

- 아무 생각 없이 사용하다보면 스마트폰이 나를 지배할 수 있습니다.
- 우선 스마트폰을 언제, 어디서, 얼마만큼 사용할 것인지 미리 정합니다.
 - ✓ 스마트폰 사용 시간대를 정합니다.
(예. 아침 7시 ~ 밤10시 ▶ 잠자기 1시간 전부터는 스마트폰 내려놓기)
 - ✓ 식사할 때, 침대, 가족들이 모인 시간 등에는 사용하지 않습니다.
 - ✓ 하루 전체 사용시간을 정합니다.
- 스마트폰 사용 내역을 주기적으로 점검하면서 잘 지켜지고 있는지 확인합니다.
- 스스로 점검 하거나, 부모님(또는 보호자)의 도움을 받아 Google Family Link 또는 스크린 타임 설정으로 관리합니다

6 스마트폰 안전하게 사용하기

- 온라인 상에서 모르는 사람에게 개인정보(이름, 전화번호, 주소, 생일 등)를 함부로 주지 않습니다.
- 불쾌한 내용을 게시하는 사람이나 잘 모르는 사람이 말을 걸면 차단합니다.
- 오프라인에서 누구인지 아는 사람의 친구 신청만 받아들입니다.
- 소셜 미디어 계정의 개인 프로필에 전화번호나 생일을 올리지 않습니다.
- 꼭 필요한 앱에만 위치정보를 허용합니다.
- 계정 비밀번호나 로그인 정보를 잘 보관하고 친구와 공유하지 않습니다.



- 공용 컴퓨터를 쓴 후에는 꼭 로그아웃을 합니다.
- 함부로 팝업창을 클릭하지 않습니다(성인물이나 금융정보 탈취로 이어질 수도 있어요).
- 여러 소셜 미디어에 동시에 게시물을 올리는 기능을 꺼둡니다.
- 수상한 게시물을 보면 믿을만한 어른에게 얘기합니다.

7 스마트폰 사용 예절 지키기

- 게시물에 댓글을 달 때에는 얼굴을 보며 말할 때처럼 예의를 지킵니다.
- 부적절한 메시지, 사진이나 영상을 올리거나 공유하지 않습니다.
- 다른 사람의 사진이나 콘텐츠를 게시하거나 공유할 때에는 사전에 허락을 받습니다.

2021년 12월
회 현 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 뉴스레터입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)

✉ mesmhrc@gmail.com