

02 디지털 중독 예방

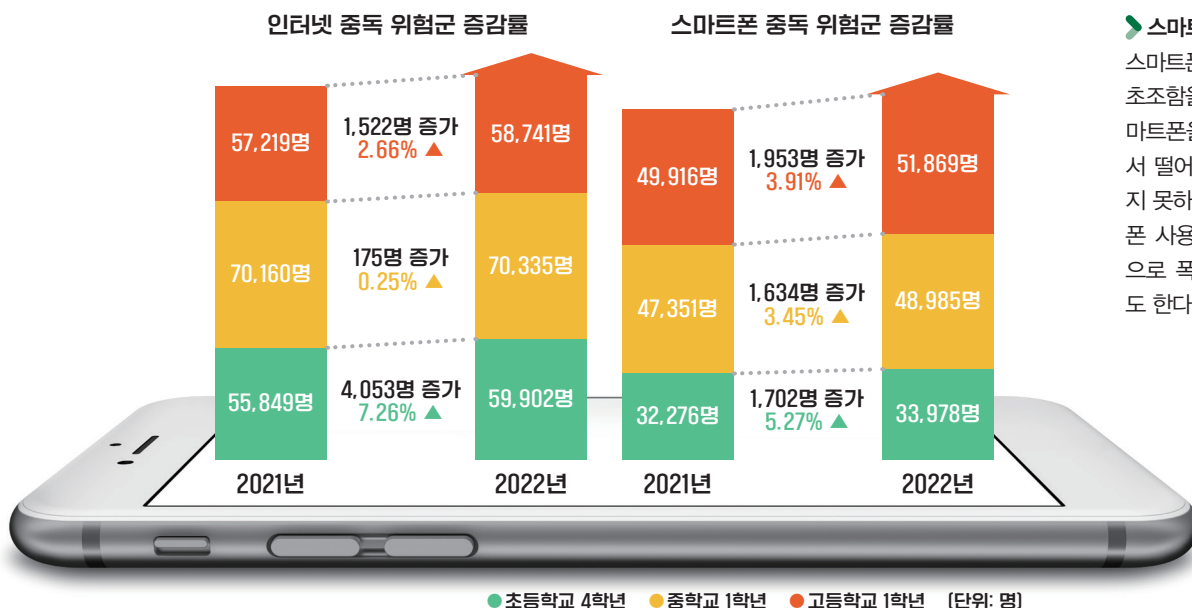
학습 목표

- 디지털 중독의 개념을 설명할 수 있다.
- 디지털 중독의 유형과 증상을 분석하고, 예방 및 극복 방안을 수립할 수 있다.



1 디지털 중독

디지털 기기와 인터넷 이용 등에 지나치게 오랜 시간을 보내거나 집착하여 일상생활에서 우울증, 충동 조절 장애 등의 문제를 일으키는 상태를 디지털 중독이라고 한다. 디지털 기기는 필요한 지식과 정보를 찾고, 친구와 대화하거나 취미 활동을 하는 등 일상생활을 편리하게 해 주지만 지나치게 의존하면 여러 가지 문제를 일으킬 수 있다.



[그림 V-3] 청소년 인터넷·스마트폰 중독 현황

▶ 스마트폰 분리 불안

스마트폰이 없으면 불안함이나 초조함을 느끼는 증상으로, 스마트폰을 수시로 만지며 손에서 떨어진 상태로 잠시도 버티지 못하는 특성이 있다. 스마트폰 사용을 제지당하면 불안감으로 폭력적인 반응을 보이기도 한다.

디지털 중독 폐해

- ☑ 인터넷, 스마트폰, 게임 이용에 집착
- ☑ 미사용 시 금단 증상(과민, 불안, 우울)
- ☑ 인터넷 게임 사용 시간 조절 능력 현저히 저하

- ☑ 학업이나 업무 성과 저하
- ☑ 대인 관계가 줄어들고, 가상 현실 속 관계를 더 신뢰
- ☑ 사용 시간으로 인한 가족과 갈등 발생

*자료: 최신정신의학 제7판(2023)

2 디지털 중독의 유형

디지털 중독의 대표적인 유형에는 게임 과몰입, 인터넷 중독, 스마트폰 중독, 온라인 도박 등이 있다. 특히 청소년기에 디지털 중독에 빠지면 학습에 부정적인 영향을 미칠 수 있고 학교생활에 적응하기 힘들며, 대인 관계가 원만하지 못해 또래나 부모님, 선생님과 갈등을 겪기도 한다.

디지털 중독으로 일상생활에 어려움을 겪게 되고 다시 게임, 인터넷, 스마트폰에 의존하게 되어 악순환에 빠지기도 한다.



디지털 중독의 유형별 사례

게임 과몰입



○○는 평소에 온라인 게임을 즐기는 중학생이다. 새벽까지 게임을 하다 보니 다음날 학교에 지각하는 일이 잦고 졸음 때문에 수업 시간에 집중하지 못한다. 최근에는 부

모님이 컴퓨터의 전원 케이블을 숨기자 방문을 발로 걷어차고 책상에 있는 물건을 집어던지는 등 난폭하게 행동하였다.

인터넷 중독



□□는 부모님이 정해 주신 인터넷 사용 시간보다 더 오랫동안 하려고 해서 부모님과 자주 갈등을 일으킨다. 중학생이 된 후로 시간만 나면 친구들과 온라인으로 문자와 메신저를 주고받거나 게임

을 하고 인터넷 방송을 보기도 한다. □□는 부모님이 대화를 하려고 해도 듣지 않고 주변 사람들에게 이유 없이 짜증을 내는 횟수가 점점 늘어나고 있다.

온라인 도박



△△는 스마트폰 문자 메시지로 온라인 도박 광고 글을 보고 처음에는 재미로 시작하다가 최근에는 모든 용돈을 도박하는 데 사용하기 시작하였다. 불법으로 돈을 대출받아 온라인 도박을 하는 데 사용하기도 한다. 도박 중독과 빚 문제를 해결하기 위해 자신보다 악한 후배를 괴롭히고 돈을 갈취하는 등 학교 폭력의 가해자가 되기도 한다.

스마트폰 중독



☆☆는 지난 겨울 방학에 스마트폰을 구매한 후 외출 횟수가 줄었으며, 스마트폰으로 알게 된 또래 관계에 집착하기 시작하였다. 가족들과 함께 식사를 하면서

도 끊임없이 스마트폰을 들여다보고, 부모님의 충고에도 신경질적인 반응을 보였다. ☆☆는 부모님이 스마트폰을 사용하지 못하게 하자 부모님께 반항하기도 하였다.

3 디지털 중독의 대처 방안

디지털 중독을 예방하려면 먼저 디지털 공간에 의존하는 태도를 개선해야 한다. 만약 나와 친구, 가족이 디지털 공간에 의존하는 태도를 보인다면 ‘스마트폰 중독 진단’, ‘게임 과몰입 진단’, ‘인터넷 중독 진단’ 등을 통해 현재 상태를 점검해 보아야 한다.

특히, 점점 결과 고위험군이나 잠재적 위험의 상태라면 구체적인 예방 계획과 실천 방안을 세우는 등 적극적인 노력이 필요하다. 스스로 해결하기 어렵다면 가족, 친구, 선생님에게 도움을 받아 해결할 수도 있다. 디지털 공간에 의존하지 않으려면 무엇보다도 인터넷, 게임, 스마트폰 사용을 스스로 자제하고 올바른 사용 습관을 기르는 것이 중요하다.

▶ 디지털 중독 예방 실천 예

- 스마트폰 사용량 분석 앱으로 사용 시간을 확인하고 사용 제한 시간을 설정한다.
- 스마트폰 없이 가족이나 친구와 대화하고, 영화나 공연을 함께 관람하는 시간을 보낸다.

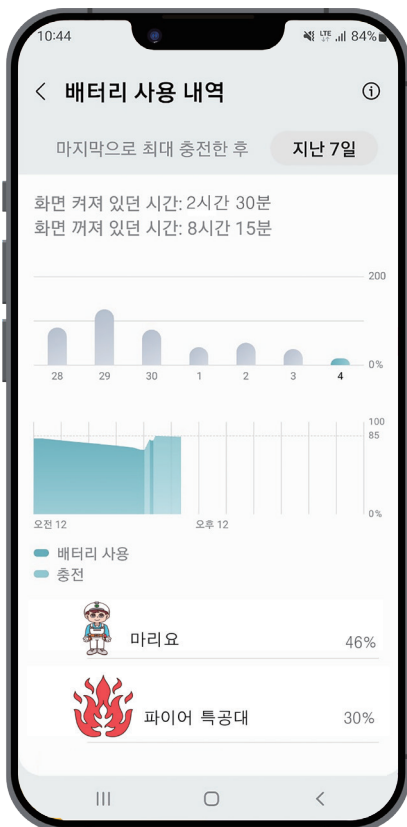
해 보기

디지털 중독 예방을 위한 나만의 처방전 만들기

조사 탐구 < 실습 > 토의 발표



스마트폰의 앱별 사용 시간에서 내가 가장 많이 사용하고 있는 앱이 무엇인지 확인하고, 친구들과 비교해 보자. 그리고 5WHY 분석법으로 스마트폰을 많이 사용하는 이유를 진단하고, 그 결과를 통해 나만의 처방전을 만들어 보자.



↑ 스마트폰 배터리 사용 내역 예시

* 5WHY: 꼬리에 꼬리를 물어 가며 ‘왜?’라는 질문과 대답을 하고 마지막 다섯 번째 답변에서 진단을 내리는 방법이다.

예 1단계: 나는 왜 하루 종일 스마트폰만 하고 싶을까?

답: 게임을 하고 싶기 때문이다.

2단계: 게임이 왜 하고 싶은가?

답: 재미있기 때문이다.

3단계: 게임이 왜 재미있는가?

답: 내 게임 실력에 친구들이 감탄하기 때문이다.

⋮

답: 내가 할 수 있는 것 중에 게임을 가장 잘하고, 친구들에게 인정받을 수 있기 때문이다.

처방전

위에서 내린 진단을 바탕으로 앞으로 어떻게 인터넷 또는 스마트폰을 사용해야 할지 생각해 보고 처방전을 만들어 보세요.