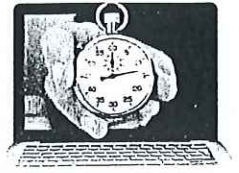


2. 정보화 시대에 요구되는 도덕적 원칙

- (1) 존중의 원칙: 나 자신이 존중받기를 원하는 것처럼 타인을 존중해야 함
- (2) 책임의 원칙: 내 행동으로 인한 결과를 생각하여 행동하고, 결과에 책임질 수 있어야 함
- (3) 정의의 원칙
 - ① 타인의 기본적 자유와 권리를 침해하지 않아야 함 한쪽으로 치우친 성질이 없음을 뜻함
 - ② 자신이 제공하는 정보의 진실성, 비편향성, 공정한 표현을 추구해야 함
- (4) 해악 금지의 원칙: 타인에게 피해를 주는 행위를 하지 않고, 피해 방지를 위해 노력해야 함

· 인터넷 중독



지나친 인터넷 사용 때문에 일상생활에 장애가 발생하거나 심리적 문제가 발생하는 질환을 뜻한다.
인터넷 중독에 빠지면 시간 감각이 없어진다. 낮과 밤의 구분이 모호해지며, 사용 시간을 조절하는 능력이 떨어지고, 인터넷 사용을 절제하려는 시도는 매번 실패한다.
인터넷을 지나치게 오래 사용하면 현실 세계에서 해야 할 학업, 업무의 성과가 떨어지며, 대인관계가 줄어든다. 소아와 청소년의 경우 가족과 갈등을 일으키고, 폭언과 공격적 행동을 하는 등 반항적 태도를 보이는 경우가 많다.

3. 정보·통신 매체를 올바르게 사용하기 위해 어떠한 태도가 필요할까?

1. 정보·통신 매체의 올바른 사용 자세

(1) 정보·통신 매체의 무분별한 사용 문제

- ① 게임 중독이나 인터넷 중독 → 자신이 할 일을 하지 못함
- ② 현실 공간에서 타인과 소통할 기회가 줄어들 → 조화로운 인간관계 유지가 힘들

(2) 정보·통신 매체의 올바른 사용 자세

- ① 필요한 용도에 맞게 적절한 시간 동안 사용하는 절제의 자세가 필요함
- ② 긍정적으로 활용하려는 자세가 필요함



① 정보통신 매체의 활용이 증가하면서 여러 가지 문제가 발생하고 있다.

2. 정보·통신 매체의 올바른 사용 방법

② 개인의 정보 수집, 학습, 자기 계발, 여가 활동, 사회 문제에 대한 시민과의 소통, 친목 단체에서의 봉사 활동 등

- (1) 필요한 경우에만 사용함
- (2) 사용이 허용되는 **시간과 장소**를 분명히 인식하며 사용함
- (3) 타인을 배려하고 성찰하는 자세를 지니고 사용함
- (4) 사용에 몰두하기보다 나에게 소중한 사람들의 관계를 신경써야 함

재미있는 도덕 읽기

디지털 디톡스 선언

스마트폰에 중독된 사람들을 지칭하는 신조어들이 등장하고 있다. '스몸비족(스마트폰 좀비족)'은 스마트폰에 열중하면서 걷는 사람들을 좀비에 빗댄 표현이다. '노모포비아'는 휴대전화와 가까이 있지 않으면 불안감을 느끼는 사람을 뜻한다. 디지털 기기에 익숙해져 뇌가 현실에 무감각해지거나 무기력해지는 현상을 일컫는 '팝콘 브레인'도 있다.
스마트폰을 장시간 사용하면서 생기는 심리적, 신체적 질환들도 하나둘씩 밝혀지고 있다. 디지털 치매, 우울증, 손가락이나 목과 어깨의 통증 등이 대표적이다.
이와 같은 스마트폰 중독에서 벗어나기 위해 '디지털 디톡스'를 실천하는 사람들이 늘어나고 있다. 디톡스란 독소를 빼는

것으로, 디지털 디톡스는 디지털 기기의 사용 시간을 줄여 심신을 치유한다는 뜻이다. 디지털 단식, 디지털 금식이라고도 한다.
대학생 A 씨는 최근 디지털 디톡스를 맹렬하게 실천하고 있다. 이전에는 매일 십여 시간을 스마트폰을 사용했으나 요즘은 전화나 문자를 주고받는 일 외에 스마트폰을 들여다보지 않는다. A 씨는 "디지털 기기 사용을 과감하게 줄이고 시간이 나면 책을 읽거나 산책한다."라며, "장시간 눈이 침침해지는 현상이 사라지고 뭉친 근육들이 운동을 통해 풀어지면서 몸이 가벼워지고 있다."라고 전했다.

- OO신문, 2017. 12. 28.