



2018년 7·8월호

스마트심센터 뉴스레터

국내외 동향

- ① “스마트폰 중독 문제는 개인 스스로 해결해야”
미국 내 스마트폰 중독에 대한 인식 조사 결과
- ② “스마트폰만 있다면 술, 영화, 카페인도 포기할 수 있어”
밀레니얼 세대의 스마트폰 사랑
- ③ “청소년의 65% 스마트폰 이용 조절 능력 갖추길 원해”
미국 10대 스마트폰 중독 실태조사 결과 발표
- ④ 스마트폰을 뺐는 것으로 청소년 문제 해결할 수 없어
- ⑤ 부모의 디지털 미디어 사용으로 인한 “테크노퍼런스”
자녀의 문제 행동 유발할 수 있어
- ⑥ 프랑스 의회, 교실 내 스마트폰 사용 금지하는 법안 통과
- ⑦ 영국 NHS, 인터넷 중독 센터 연다
- ⑧ “아동·청소년 보호 위해 소셜 미디어 규제 필요”...
영국 정부, 법제도 도입 의지 보여
- ⑨ WHO, 국제 질병 분류에 게임 장애 추가
- ⑩ BBC Panorama, 소셜 미디어의 습관 형성 기술을 다룬 에피소드 방영

스마트심센터 소식

우리나라에서는 2016년 「스마트폰·인터넷 바른 사용 지원 종합계획」 수립 시부터 스마트폰 또는 인터넷 “중독” 대신 “과의존”이라는 용어를 사용해 오고 있다. 이와 같은 용어 변경은 디지털 기기를 문제적으로 사용하는 것의 위험을 드러내면서도, 문제적 사용을 질병으로 보거나 위험군 집단을 중독자로 낙인찍는 것을 피하고 바른 사용의 기회를 높이하고자 이루어졌다. 해외 동향 소개 시 원 자료에서 “addiction”을 사용할 경우 그대로 번역하여 “중독”이라고 표현했으나, 문제적 인터넷 사용을 중독으로 보는 것에 전문가 이견이 있음을 밝힌다.

국내외 동향





“스마트폰 중독 문제는 개인 스스로 해결해야” 미국 내 스마트폰 중독에 대한 인식 조사 결과

스마트쉼센터 Tip

미국의 마케팅 리서치 회사인 모닝 컨설팅(Morning Consult)는 지난 6월 미국 국민의 스마트폰 이용 행태 및 중독 문제에 대한 인식 조사 결과를 발표했다.¹⁾ 최근 스마트폰 제조사와 소셜 미디어가 스마트폰 중독 예방과 해소를 위해 노력해야 한다는 요구가 거세지는 가운데, 이번 조사에서는 중독의 원인과 해소의 책임이 기업에 있는지 묻는 문항이 포함됐다. 조사는 미국 전역에 거주하고 있는 성인 2,200명을 대상으로 실시됐으며, 자세한 결과는 아래와 같다.

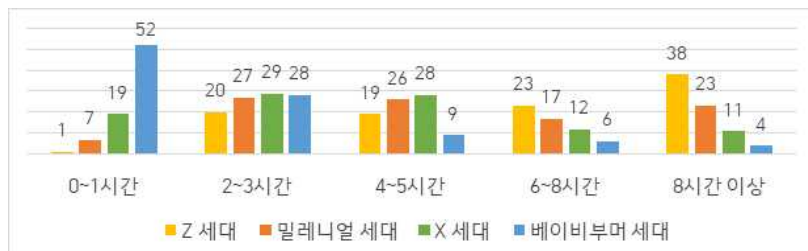
스마트폰 중독 문제 여부

전 세대²⁾의 응답자 중 다수가 미국의 성인과 아동이 스마트폰 중독 문제를 가지고 있다고 생각한다고 답했다. 세대에 상관없이 성인보다는 아동이 스마트폰 중독 문제를 가지고 있다고 생각하는 비율이 높았으며, Z 세대에서 베이비부머 세대로 갈수록 중독 문제가 있다고 생각하는 응답자 비율도 높아졌다.



<성인 및 아동의 스마트폰 중독 문제 여부 (단위%)>

하루 평균 스마트폰 이용 시간은 세대에 따라 현저한 차이가 있었다. 4시간 이상 스마트폰을 이용하는 비율은 Z 세대 80%, 밀레니얼 세대 66%, X 세대 51%, 베이비부머 세대 23%로 가파른 내림 폭을 보였다. Z세대 중에서는



<하루 평균 스마트폰 이용 시간 (단위%)>

1) Sabin, S. (2018, June 19). Consumers say treating phone addiction is up to users as tech firms tackle issue. *Morning Consult*.

2) 조사에서는 18~21세를 Z세대, 22~37세를 밀레니얼 세대, 38~53세를 X세대, 54~72세를 베이비부머 세대로 분류한다.

61%가 하루 6시간 이상 스마트폰을 이용한다고 답해 일상의 많은 활동이 스마트폰을 매개로 이루어짐을 짐작할 수 있다.

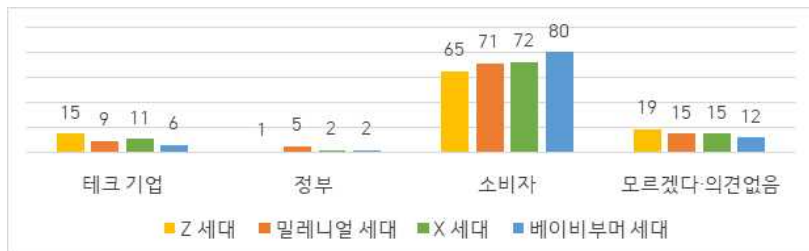
스마트폰 중독 원인과 책임

스마트폰 중독 문제의 원인이 누구에게 있는지 묻는 문항에 소비자와 SNS 기업이라고 답한 비율이 가장 높게 나타났다. 특히 베이비부머 세대로 갈수록 소비자가 원인이라고 답한 비율이 높아져, 세대 간에 인식 차이가 있음을 파악할 수 있다. 올해 초 애플 주주들이 애플에 스마트폰 중독의 예방과 해소를 위한 조치를 할 것을 적극적으로 촉구했지만, 이번 조사에 따르면 일반 국민들이 스마트폰 제조사를 문제라고 인식하는 비율은 비교적 낮았다. 또한 TV프로그램, 영화, 음악 등 미디어 콘텐츠를 제공하는 기업이 원인이라고 여기는 비율은 매우 낮아, 스마트폰을 통한 미디어 콘텐츠 소비가 일상적인 미디어 소비 행태로 변화했음을 짐작케 한다.



〈스마트폰 중독의 원인 (단위%)〉

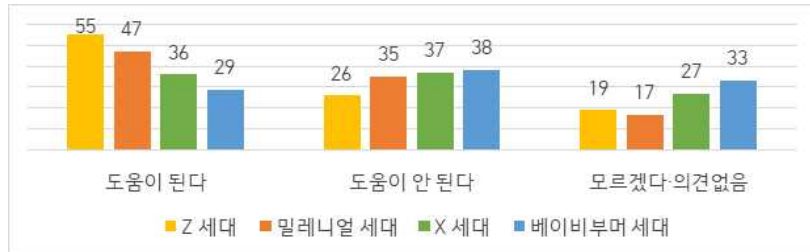
스마트폰 중독 문제를 해결할 책임이 누구에게 있는지 묻는 문항에 소비자라고 답한 비율이 가장 높았다. 이는 스마트폰 과의존 문제의 원인이 소비자에게 있다고 답한 비율보다 약 30% 정도 높은 것으로, 문제의 원인과 그 해결책을 제안하는 데 있어서 괴리가 있음을 보여준다. 코네티컷 대학교의 데이비드 그린필드(David Greenfield) 교수는 이와 같은 응답이 중독에 대한 책임이 중독자 자신에게 있다고 여기는 사회적 경향성 때문이라고 추측한다.³⁾ 세대별로는 다소 차이가 나타나 Z세대 사이에서 테크놀로지 기업에 책임이 있다고 응답한 비율이 가장 높았다. 정부에 책임을 묻는 비율은 밀레니얼 세대에서 5%를 차지한 것을 제외하고는 2% 이하로 매우 낮았다.



〈스마트폰 중독 문제 해결 책임의 주체 (단위%)〉

3) 1)과 같음

최근 구글, 애플, 페이스북, 인스타그램 등 스마트폰 제조사와 SNS 기업이 선보이는 이용 시간 조절 및 방해 금지 기능의 도움 여부와 관련해 도움이 된다고 답한 비율이 그렇지 않다고 답한 비율에 비해 다소 높았다. 본 문항도 다른 문항과 유사하게 세대별 차이가 나타나, 베이비부머 세대로 갈수록 도움이 되지 않는다고 답한 비율이 높아졌다.



<이용 시간 조절, 방해 금지 기능 도움 여부 (단위%)>

02 "스마트폰만 있다면 술, 영화, 카페인도 포기할 수 있어" 밀레니얼 세대의 스마트폰 사랑

스마트숨센터 Tip

최근 미국과 영국의 밀레니얼 세대(18~34세)를 대상으로 스마트폰을 지키는 대신 포기할 수 있는 것들에 대한 조사가 시행됐다.⁴⁾ 응답자 중 일부는 카페인, 술과 같은 기호 식품에서부터 청각과 같은 신체 감각까지 포기할 수도 있다고 답했다. 조사 결과 중 일부는 다소 놀라울 수 있으나, 단순히 젊은 세대가 스마트폰에 과도하게 의존한다고 판단하는 것보다는 스마트폰이 밀레니얼의 삶에 어느 정도의 가치를 갖는지 파악하는 자료로 활용하는 것이 좋겠다.

미국의 밀레니얼 세대

미국의 밀레니얼 세대 1,000명 이상을 대상으로 조사한 결과 77%가 스마트폰 대신 1주일 동안 카페인을, 54%가 1달 동안 TV와 영화 감상을 포기할 수 있다고 답했다. 반면 스마트폰 대신 1주일 동안 애완동물과 헤어지거나 이를 닦지 않을 수 있다고 답한 응답자는 각각 28%와 17%였다. 애완동물을 포기할 수 있다고 답한 비율은 남녀 각각 34%와 24%로 애완동물과 스마트폰의 가치에 대한 인식은 성별 차이가 있었다.



4) What would you give up for your connection?. (2018, June 26). Visible.

Furr, S. (2018, July 12). Millennials rather lose a finger than smartphones!. Tapable.

영국의 밀레니얼 세대

영국의 밀레니얼 세대에게는 좀 더 어려운 질문이 주어졌다. 영국의 밀레니얼 세대 500명을 대상으로 한 조사에서 응답자의 38%는 술을, 16%는 여행을 포기할 수 있다고 답했다. 또한 10명 중 1명꼴로 자신이 선택한 손가락 1개를 희생하는 대신 스마트폰을 지키겠다고 답했다.



그뿐만 아니라 응답자의 23%는 스마트폰 대신 오감 중 한 가지를 잃을 수도 있다고 답했다. 시각, 촉각, 미각, 청각을 희생하겠다는 비율은 낮았지만, 후각을 포기하겠다고 답한 비율은 64%에 달했다.



스마트폰은 세상을 향한 통로

뉴욕대학교의 마케팅학 교수인 아담 앨터(Adam Alter)는 중독적인 기술과 관련 산업의 부상을 다룬 책인 「Irresistible」의 작가로, 유사한 설문을 한 바 있다. 다수의 10대를 포함한 젊은 세대를 대상으로 벌인 조사에서 응답자의 약 40~50% 정도는 핸드폰이 산산조각이 나는 것보다는 손에 있는 작은 뼈가 부러지는 것이 낫다고 답했다. 앨터는 이러한 결과에 대해서 스마트폰이 젊은 세대들에게는 세상을 향한 매우 중요한 통로이기 때문이라고 분석한다.⁵⁾

«03» “청소년의 65% 스마트폰 이용 조절 능력 갖추길 위해” 미국 10대 스마트폰 중독 실태조사 결과 발표

스마트습센터 Tip

지난 7월 미국의 비영리 단체인 Screen Education에서 미국 10대의 스마트폰 중독 실태를 조사한 결과를 발표했다.⁶⁾ 조사의 응답자는 13~18세 1,017명으로 성별, 지역을 고르게 분포하여 대표성을 담보했다. 이번 조사는 응답자의 스마트폰 이용 조절 의지, 스마트폰 이용으로 인한 문제점 인식 정도 등 기존의 유사 조사에는 없는 새로운 정보를 포함하고 있다. 특히 청소년이 무비판적으로 스마트폰을 사용한다는 가정과는 다르게 조절 능력을 갖추길 원한다는 결과를 보여준다. 조사의 구체적인 결과는 아래와 같다.

5) Shannon, D. & Friedman, N. (2018, April 24). *Teens would rather break their bones than lose their phones. Business Insider.*

스마트폰 중독 여부

60%의 응답자는 자신들의 친구가 스마트폰에 중독된 것 같다고 답했다. Screen Education에서 연구한 바에 따르면 10대들은 자신의 중독 수준은 낮추어 생각하는 경향이 있으나, 친구들의 중독 수준에 대해서는 좀 더 객관적으로 평가한다. 이에 이번 조사에서는 중독인지 자기진단 하여 답하기보다는 친구들이 중독인 것 같는지 질문하는 방식을 취했다.

스마트폰을 그만 이용하고 싶어도 할 수 없다고 답한 응답자는 32%였다. 이는 우리나라 청소년이 자기조절 실패를 경험한 비율(36%)보다⁶⁾ 다소 낮은 수치이다. 70%의 응답자는 3~5개의 가장 좋아하는 앱을 틈이 날 때마다 계속 순환해서 보거나 새로운 알림이 없는지 확인하는 사이클링(cycling)을 한다고 말했다.

앱의 중독성에 대한 인식 여부

71%의 응답자는 IT 기업들이 앱을 중독적이게 디자인한다는 것을 안다고 답했다. 응답자들은 그러한 디자인이 앱을 더 재미있게 만든다면 좋다고 생각한다는 답에서부터, 충격, 수용, 화, 분함, 절망 등에 이르기까지 폭넓은 반응을 보였다.

스마트폰 사용으로 인한 생산성 감소

일부 응답자들은 강력한 스마트폰 사용으로 인해 생산성이 감소했음을 인정했다. 생산성이 감소했는지 측정하는 한 가지 방법은 스마트폰을 사용하느라 얼마나 자주 해야 할 일을 못 했는지 알아보는 것이다. 응답자의 35%는 매일 해야 할 일을 하지 않는다, 33%는 매주 해야 할 일을 하지 않는다고 답했다. 해야 할 일의 대표적인 예로는 숙제와 집안일이 있었다.

생산성 감소에 대한 또 다른 좋은 측정 방법은 강력한 스마트폰 사용으로 인해 얼마나 자주 하고 싶은 일을 포기하고 지나가는지 알아보는 것이다. 응답자의 각각 30%와 29%가 스마트폰을 사용하느라 매일 또는 매주 하고 싶은 일을 하지 않는다고 답했다. 이런 일들의 대표적인 예는 예술 활동, 운동, 가족이나 친구들과 함께 하는 활동들을 포함한다.

또한 49%의 응답자는 스마트폰 사용이 집중력을 감소시키는 것 같다고 말했다. 56%의 응답자는 한 가지 일을 하려고 스마트폰을 사용하기 시작해서, 다른 일까지 하면서 더 오랜 시간을 보내는 일이 매일 일어난다고 답했다.

스마트폰 사용과 교우관계

응답자의 33%는 대면으로 보다는 온라인상에서 친구들과 관계를 맺는데 더 많은 시간을 보낸다고 답했다. 69%의 응답자가 온라인상에서 친한 친구들과 어울리기 보다는 직접 만나는 시간을 가졌으면 좋겠다고 말해, 적지 않은 응답자가 대면 접촉이 반드시 이상적인 교우 관계라고 인식하지 않음을 알 수 있다. 52%의 응답자는 친구들과 직접 만나 어울리면서도 장시간 자신의 스마트폰을 바라보며 조용히 있는다고 답했다.

6) Screen Education. (2018). *Teen smartphone addiction national survey 2018*. Screen Education.

7) 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원. (2017). *2017 스마트폰 과의존 실태조사*.

스마트폰 이용과 학습 환경

41%의 응답자는 스마트폰 이용이 능력만큼의 성적을 얻는 데 방해가 된다고 답했다. 72%의 응답자는 매일 수업 시간에 주위 학생들이 동영상, 게임, SNS 등의 앱을 사용하는 것을 목격하며, 35%는 그러한 행동이 무례하지 않다고 여겼다. 응답자는 숙제하는 동안 한 시간 평균 9회 정도 스마트폰을 체크하는 것으로 조사됐다.

응답자가 다니는 학교 중 67%는 수업 도중에는 스마트폰을 쓰지 못하게 하는 규정을 가지고 있었다. 이러한 규정을 긍정적으로 생각하는 경우는 67%의 학생 중 절반 정도(53%)에 머물렀다.

스마트폰 이용 조절 의지

Screen Education의 연구에 따르면 10대는 스마트폰 이용으로 인한 문제를 인식하고 있으며, 이용 시간을 줄이기 원한다. 10대 청소년이 무비판적으로 스마트폰을 이용한다는 일부 부정적 가정과는 상반된다. 응답자의 65%는 스마트폰 이용 시간을 조절할 수 있는 능력을 갖추기를 바랐다. 더불어 68%는 이미 이용 시간을 줄이려는 시도했었으며, 69%는 그러한 시도에 성공한 경험을 가지고 있었다. 37%의 응답자는 친구들이 스마트폰 이용 시간을 줄이도록 설득해 보기도 했었다. 응답자의 26%는 학교나 부모 등 다른 누군가가 적당한 스마트폰 이용 시간 제한을 두었으면 좋겠다고 답했다.



스마트폰을 뺏는 것으로 청소년 문제 해결할 수 없어

스마트쉼센터 Tip

최근 중독적인 기술, 특히 SNS 미디어가 불안, 우울 등 청소년의 정신 건강에 부정적 영향을 미친다는 우려가 크다. 청소년의 SNS 이용 정도와 정신 건강 간의 상관관계를 밝히는 연구들이 다수 존재하며, 영국에서는 청소년의 SNS 이용을 제한하는 법적 규제를 검토하고 있다. 뉴욕 시립대의 심리학 교수인 트레이시 데니스-티워리(Tracy Dennis-Tiworthy)가 최근 이러한 주장이 잘못됐다는 의견을 밝혔다. 그녀는 최근 10대가 가지고 있는 독특한 특성들에 대한 이해를 바탕으로 10대, 기술, 정신건강의 관계를 섬세히 분석할 필요가 있다고 주장한다.⁸⁾

기존 연구의 한계

스마트폰과 정신 건강의 관계를 다룬 연구들은 많지만, 실제로 스마트폰의 이용이 불안, 우울 등에 영향을 미친다는 것을 증명하는 연구들은 많지 않으며 특히 장기적인 영향력을 증명한 연구는 전혀 없다. 따라서 데니스-티워리는 이미 가지고 있는 정신적 문제들을 해소하기 위한 수단으로 스마트폰을 이용하는지, 스마트폰 이용이 직접 정신 건강에 해를 미치는지 판단하기 어렵다고 말한다.

8) Dennis-Tiworthy, T. A. (2018, July 14). [Taking away the phones won't solve out teenagers' problems.](#) *The New York Times*.

10대가 살아가는 세상

데니스-티워리는 오늘날 10대가 어느 때보다도 더 심각한 수준으로 불안의 문제를 가지고 있다고 말한다. 그렇다면 스마트폰은 10대가 불안과 두려움을 탈출하는 방법으로 선택했을 가능성이 크다. 데니스-티워리는 현대 사회를 살아가는 10대 삶의 특성을 다음의 세 가지로 요약해 말한다.

- 오늘날 10대는 불확실한 경제적 삶을 살아간다. 기존 세대와는 다르게, 현재의 10대는 부모가 경험했던 것보다 더 악화된 경제적인 미래를 예상한다.
- 인터넷의 발달과 함께 10대는 불확실한 사실과 신뢰성이 떨어지는 뉴스들을 보며 자라났다. 그렇다고 불확실성을 제공하는 디지털 생태계를 쉽게 떠날 수도 없는 상황이다.
- 오늘날 10대는 자녀의 문제에 지나치게 간섭하는 소위 헬리콥터 부모들에게서 자라나 독립심이 부족하다. 이러한 환경은 10대들이 자율성과 자립심을 발전시키지 못하도록 제한하며 불안과 우울을 야기할 수 있다.

Z세대의 특징

Z세대(1995~2015년생)⁹⁾의 특성에 대한 연구로 유명한 노리나 허츠(Noreena Hertz)도 Z세대가 예전보다 심리적으로 더 힘든 삶을 살고 있다고 말한다. Hertz는 Z세대에 대한 주요한 발견을 아래와 같이 요약한다.¹⁰⁾

- Z세대는 미래에 대해 비관적이다. 응답자의 79%가 직업을 얻는 것에 대해서, 72%가 빚을 지게 될 것에 대해서 걱정한다.
- Z세대는 심하게 불안을 경험한다. 응답자의 70%가 테러리즘에 대해서 걱정하며 다른 세대들보다 불안, 우울, 자해 비율이 훨씬 높다.
- Z세대는 정부에 대한 신뢰가 매우 적다. Z세대 응답자 10명 중 1명만이 정부를 신뢰하며, 이는 밀레니얼 세대의 절반 수준이다.
- Z세대는 기업에 대해 부정적이다. Z세대 응답자 6%만이 기업이 하는 일이 옳다고 믿으며, 이는 성인의 60%가 기업을 신뢰하는 것과 크게 대조적이다.
- Z세대는 사회 시스템이 부패했다고 여긴다. 사회가 모두에게 공정하며 동등한 기회를 준다고 여기는 응답자는 전혀 없었으며, 피부색, 성별, 부모의 사회경제적 지위가 자신의 미래를 결정짓는다고 믿는다.
- Z세대는 고정관념과는 다르게 대체로 이기적이지 않다. 응답자의 92%는 도움이 필요한 사람들을 돕는 것이 중요하다고 믿으며, 70%는 불평등에 대해 심각하게 걱정한다고 답했다.

9) 이 연령대에 속하는 이들을 일반적으로 Z세대라고 부르나, Noreena Hertz는 미국에서 출판된 소설로 영화화되기도 한 「Hunger Game」의 주인공인 Katniss Everdeen의 이름 첫 자를 따서 K세대라고 부른다. Hertz에 따르면 Katniss는 디스토피아적이고, 불평등하고, 힘겨운 삶을 살고 있다고 느끼는 세대를 대표한다.

10) Hertz, N. (2016, March 19). [Think millennials have it tough? For 'Generation K', life is even harsher](#). The Guardian.

10대의 정신건강에 관심 필요

데니스-티워리는 불안함을 잊으려는 방법으로 10대들이 자신들이 잘 이해할 수 있는 온라인 세계 속으로 도피한다고 주장한다. 그녀는 10대들이 스마트폰에 의존하는 맥락을 이해하면서도, 10대의 정신 건강을 더 악화할 수 있는 IT 기업들의 마케팅 전략을 우려하며 스마트폰과 소셜 미디어를 덜 중독적으로 만들려는 노력을 기울여야 한다고 말한다. 그러나 그것보다 중요한 것은 10대들이 온라인 상에서 고통을 피하는 상황을 만드는 공중 보건의 위기를 개선하는데 더 많은 자원을 쏟는 것이라고 강조한다.

☎ 부모의 디지털 미디어 사용으로 인한 “테크노퍼런스”¹¹⁾ 자녀의 문제 행동 유발할 수 있어

스마트쉼센터 Tip

공공장소에서 부모가 아이를 달래려는 방법으로 스마트폰을 건네주거나, 부모가 스마트폰을 사용하는 동안 아이가 관심을 얻기 위해 칭얼대는 모습은 최근 흔히 발견할 수 있다. 부모와 자녀의 일상생활 모습 그대로를 관찰한 연구에 따르면, 부모가 모바일 기기에 집중하는 동안 부모 자녀 간 대화가 줄어들 뿐만 아니라 아이가 관심을 바랄 때 부모는 더 불친절하게 반응한다.¹²⁾ 부모들은 또한 모바일 기기를 사용하고 있을 때 자녀의 행동을 읽고 반응하는 데 정서적으로나 인지적으로 어려움을 겪는다고 보고한다.¹³⁾ 최근 미국에서 발표된 한 연구는 부모의 디지털 기기 이용으로 인한 테크노퍼런스, 자녀 문제 행동, 부모의 양육 스트레스 간의 관계를 좀 더 체계적으로 설명한다.¹⁴⁾

연구 목적

연구는 다음의 세 가지 질문에 답하기 위해 수행됐다.

- 테크노퍼런스는 자녀의 문제 행동에 영향을 미치는가?
- 자녀의 문제 행동은 부모의 양육 스트레스에 영향을 미치는가?
- 부모 양육 스트레스가 심할수록 테크노퍼런스 정도도 심해지는가?

11) 기술(technology)과 방해(interference)의 합성어로 디지털 기기의 사용으로 인해서 일상의 상호 작용에 방해가 생기는 것을 의미한다.

12) Radesky J. S., Kistin C. J., Zuckerman B., Nitzberg K., Gross J., Kaplan-Sanoff M., et al. . (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics* 133. doi: 10.1542/peds.2013-3703

13) Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Block, G., Zuckerman, B., Silverstein, M. (@016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(9), 694-701.

14) McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*. doi: 10.1038/s41390-018-0052-6.

테크노퍼런스는 부모가 자녀와 대화를 나누거나 활동을 하는데 모바일 기기가 방해하는 것을 의미하며, 자녀의 문제 행동은 가만히 앉아 있지 못하고 짜증을 부리는 등의 외현적 문제 행동과 징징거리고 부루퉁해 있는 등의 내현적 문제 행동으로 나뉜다.

연구 방법

연구는 미국에 거주하고 있는 183쌍의 부모를 대상으로 이루어졌으며, 1~5세의 자녀를 둔 부모에게로 제한됐다. 지속성을 가지고 테크노퍼런스, 자녀 문제 행동, 부모 양육 스트레스 간의 관계를 보기 위해 연구 초기, 1개월, 3개월, 6개월 후 등 4번에 걸쳐 설문이 시행됐다.

연구 결과

테크노퍼런스를 경험하지 않는 경우는 어머니 4.9%, 아버지 9.6%로 대부분의 부모가 디지털 기기로 인해 부모-자녀 간 대화와 활동에 방해를 받고 있었다. 테크노퍼런스를 경험하지 않는 아버지들이 고소득인 것을 제외하고는 테크노퍼런스를 경험한 집단과 그렇지 않은 집단 간에 나이, 인종, 학력, 소득 등에 따른 차이는 없었다.

테크노퍼런스는 자녀 문제 행동에 영향 : 테크노퍼런스가 있는 경우 자녀의 문제 행동이 더 많이 나타나는 것으로 조사됐다. 외현적 문제 행동의 경우 4번의 설문 조사 시점 모두에서 테크노퍼런스에 영향을 받는 것으로 나타났으나, 내현적 문제 행동은 일관성이 떨어졌다.

자녀 문제 행동은 부모 양육 스트레스에 영향 : 자녀의 문제 행동이 클수록 부모의 양육 스트레스도 커지는 것으로 나타났다. 위의 결과와 마찬가지로, 외현적 문제 행동은 4번의 설문 조사에서 모두 부모의 양육 스트레스를 예측했으나, 내현적 문제 행동은 예측의 일관성이 떨어졌다.

부모 양육 스트레스는 테크노퍼런스에 영향 : 연구 초기에서 1개월 후, 3개월 후로 감에 따라 부모 양육 스트레스가 테크노퍼런스에 영향을 미치는 것으로 드러났다.



연구 결과를 정리하면 아래의 그림과 같다. 즉, 테크노퍼런스가 자녀의 문제 행동을 야기하고, 자녀의 문제 행동은 부모의 양육 스트레스를 일으키고, 부

모는 양육 스트레스를 해소하는 방편으로 디지털 미디어를 사용함에 따라 다시 테크노퍼런스를 일으키는 악순환을 반복하는 것이다. 연구의 저자들은 전문가의 권고에 맞추어 자녀의 스크린 타임을 제한하는 것만큼이나 부모의 디지털 기기 사용이 가족 관계와 자녀에 미치는 영향에 대해서 인식하는 것이 중요함을 강조한다.



프랑스 의회, 교실 내 스마트폰 사용 금지하는 법안 통과

스마트십센터 Tip

지난 해 말 미셸 블랑케 프랑스 교육부 장관은 교실 내 스마트폰 반입을 금지하는 제도를 추진 중이라고 발표한 바 있다. 프랑스에서는 2010년부터 초등학교와 중학생을 대상으로 수업 중 스마트폰 사용을 금지해 왔으나 에마뉼엘 마크롱 대통령(2017년 5월 당선)의 대선 공약 사항에 따라 해당 제도를 더 강화하기로 한 것이다. 이와 같은 공약에 대해 일선 교사들은 스마트폰 반입을 금지하기 위한 실질적인 방법이 없으며 교육을 목적으로 스마트폰 사용이 필요하다는 이유를 들어 반대 의견을 제기했다.¹⁵⁾ 일부의 반대 의견에도 불구하고 지난 달 프랑스 의회는 교실 내 스마트폰 사용을 금지하는 법안을 통과시켰다.

교실 내 스마트폰 사용 전면 금지

통과된 법안에 따라 올해 9월부터 15세 미만의 프랑스 학생들은 스마트폰을 교실에 반입하지 못하거나, 반입한다고 해도 스마트폰을 꺼두어야 한다. 스마트폰이 교육이나 방과 후 활동을 목적으로 사용될 경우, 또한 장애를 가진 학생들을 위해서 필요한 경우에는 예외가 적용된다. 15세 이상의 고등학생의 경우 교실 내 스마트폰 사용여부는 각 학교의 재량에 맡겨진다. 블랑케 교육부 장관은 이러한 규제가 아동과 청소년을 보호하는 것을 목적으로 한다고 밝혔다.¹⁶⁾

21세기에 어울리지 않는 법

법안은 찬성 62표, 반대 1표로 찬성이 우세한 가운데 통과했으나 여전히 비판은 잇따랐다. 프랑스 좌파 정당 라 프랑스 앵수미즈의 알렉시스 코르비에르 의원은 해당 법이 21세기에는 어울리지 않는 법이며, 뉴스 채널이나 편 가르기 식의 논의를 하던 시대에서 나온 법이라고 비판했다.¹⁷⁾ 또한 법에서는 학생들이 교실 내에서 스마트폰을 사용할 경우 어떠한 처벌을 내릴지 정하지 않고 있고, 위험한 물건이 아닌 이상 교사가 학생의 소지품을 가지고 갈 권리도 없어 실질적으로 법이 어떻게 적용될지 확실치 않은 상황이다.

15) Sammuel, H. (2017, December 11). [France to impose total ban on mobile phones in schools](#). *The Telegraph*.

16) Shaban, H. (2018, July 31). [France bans smartphones in school](#). *The Washington Post*.

17) Smith, R. (2018, July 31). [France bans smartphone from schools](#). *CNN*.



영국 NHS, 인터넷 중독 센터 연다

스마트쉼센터 Tip

영국의 국가 의료서비스인 National Health Service(이하 NHS)의 재정 지원을 받아 런던의 병원에서 첫 번째 인터넷 중독 센터를 열 예정이다. 센터 개원은 세계보건기구인 World Health Organization(이하 WHO)에서 게임 장애를 질병 코드로 분류하는 한편 인터넷 및 게임 의존에 대한 우려가 높아지는 가운데 내려진 결정이다.¹⁸⁾ 인터넷 사용과 게임 과몰입 문제에 대해서 상담과 치료를 제공하는 사설 기관들은 기존에도 있었으나, 국가에서 무료로 운영하는 센터를 여는 것은 이번이 처음이다.

센터 기능

새롭게 개원될 센터는 우선 게임 장애에 초점을 맞출 예정이며, 다른 인터넷 관련 중독 서비스를 제공하도록 기능을 확대할 예정이다. 센터의 설립자인 헨리에타 보덴-존스(Henrietta Bowden-Jones)는 게임 장애가 야기하는 고통과 피해를 고려할 때 증거에 기초한 치료를 제공할 도덕적 의무를 느낀다고 말한다. 보덴-존스에 따르면 영국에서는 아직 게임 장애가 심각한 수준으로 나타나지는 않으나, 게임 장애는 젊은 세대의 학업 중단과 같은 심각한 결과로 이어질 수도 있어 게임 장애에 우선적으로 초점을 맞추기로 했다고 밝혔다. 현재까지는 게임 장애를 겪고 있는 이들을 위해서 주간 테라피를 할 정도의 편당만이 확보된 상태이나, 향후 NHS, 연구 지원금, 자선 단체 등의 도움을 받아 재정을 확충해 나갈 예정이다.

센터에 대한 반대 입장

게임 장애 치료를 주목적으로 센터를 개원하는 것에 대해서 반대하는 입장도 존재한다. 미국의 심리학자인 앤써니 빈(Anthony Bean)은 게임 장애 또는 인터넷 중독을 치료하는 센터를 세우는 것은 겉으로 보이는 문제에만 초점을 맞추는 것이라고 비판한다. 빈에 따르면 게임 장애나 인터넷 중독은 다른 근본적인 심리적 문제에 의해 야기될 수 있으며, 겉으로 나타나는 증상별로 이름을 붙이는 것은 오진으로 이어질 수 있다고 말한다.

영국의 중독 치료 센터(UK Addiction Treatment Centres, 이하 Ukat)의 설립자인 이탄 알렉산더(Eytan Alexander)는 언론의 과장된 보도를 따라서 NHS의 한정된 재원을 특정 중독에 사용해서는 안 된다고 언급한다. 중독 문제로 Ukat에 방문한 이들은 2014년 4명에서 2017년 16명으로 늘어나긴 했으나 그 수는 여전히 많지 않으며, 이들은 다른 중독 문제로 Ukat을 찾았다가 나중에야 게임 장애 문제가 나타난 것일 수도 있다.

18) Marsh, S. (2018, June 22). NHS to launch first Internet addiction clinic. *The Guardian*.

센터의 첫 미션

센터에서는 게임 장애 치료가 필요한 15명의 청소년을 시범 집단으로 선정하고 올해 9월부터 첫 프로그램을 시작할 예정이다. NHS에서는 이미 절반 정도의 환자를 모집한 상황으로, 이들은 게임 장애로 인해서 가족 관계가 망가지거나 친구들로부터 소외된 12~20세 사이의 청소년이다. 이들은 영국 전역에 적용될 수 있는 진단 및 치료 모델을 개발하는 것을 목적으로 노팅엄 트렌트 대학교의 지원을 받아 치료받게 될 예정이다. 보덴-존스는 궁극적으로 게임 장애를 더 잘 이해하기 위해 앞으로 심층적인 내용이 기록된 데이터베이스를 구축해 나갈 것이라고 말했다.



"아동·청소년 보호 위해 소셜 미디어 규제 필요"... 영국 정부, 법제도 도입 의지 보여

스마트쉼센터 Tip

영국 정부의 고위 관료들은 올해 들어 아동과 청소년의 정신 건강을 위해 소셜 미디어를 규제하겠다는 의지를 표명해 왔다. 영국의 디지털·문화·미디어·스포츠 부(Ministry of Digital, Culture, Media & Sports) 장관인 매튜 핸콕(Matthew Hancock)은 지난 3월 더 타임스(The Times)와의 인터뷰¹⁹⁾에서 청소년 보호를 위해 소셜 미디어의 가입 연령 및 사용 시간제한, 콘텐츠별 연령 등급 도입 등의 정부 노력이 필요하다는 입장을 밝힌바 있다. 이어 지난 4월 영국 복지부 장관인 제레미 헌트(Jeremy Hunt)는 소셜 미디어 기업이 아동과 청소년의 정신 건강을 개선하기 위한 자발적인 노력을 기울이지 않는다면, 법률 제정 등 아동과 청소년의 건강과 안녕(安寧)을 지키기 위한 방법을 강구할 것이라고 전했다. 핸콕 장관과 NHS의 최고 책임자인 사이몬 스티븐스(Simon Stevens)는 지난달 다시 한번 IT 기업들에 대한 규제 필요성을 강조했다.

소셜 미디어 규제 의지

핸콕 장관은 지난달 한 행사에서 소셜 미디어 기업에 대한 규제가 불가능하다는 회의적인 시선에 사실이 아니라고 일축했다. 구체적으로 그는,

- 소셜 미디어 기업들은 글로벌 기업들이기 때문에 규제할 수 없다
- 테크놀로지는 빠르게 변화하기 때문에 규제할 수 없다
- 사람들이 이해하지 못하기 때문에 규제할 수 없다

는 오래된 가정이 모두 잘못된 것이라고 주장했다.

핸콕 장관은 특히 AI와 같은 새로운 기술들이 소셜 미디어에 사용되면서 더욱 부정적인 결과가 초래될 것을 우려하며, AI의 사용을 통제하도록 국제적인 규범이 필요하다고 말했다. 또한 심리학을 이용하여 중독적인 게임을 만드는 IT 기업의

19) Social media is broken-I want to fix it before my children go online. (2018, March 10). The Times.

관행에 대해서도 비판하며, 기업이 기술의 위험성에 대한 주의의 의무(duty of care)를 하도록 법제화하는 작업을 강조했다.²⁰⁾

NHS, 소셜 미디어의 아동 보호 책임 강조

한편 NHS의 최고 책임자인 사이먼 스티븐스는 소셜 미디어 기업이 중독적인 기술과 관련한 콘텐츠로부터 아동과 청소년을 보호하기 위해 책임을 다할 것을 촉구했다. 스티븐스는 NHS는 도움이 필요한 이들에게 정신 건강 서비스를 확장해 왔으나, 이것에서 더 나아가 아동과 청소년을 사전에 보호할 필요가 있다고 말했다. 이어서 그는 소셜 미디어 기업들은 아동과 청소년을 위해서 적절한 보호를 취해야 할 뿐만 아니라 중독적인 기술로 인한 정신 건강 문제에 대해서 인식 제고 노력도 기울여야 한다고 강조했다. ²¹⁾



WHO, 국제 질병 분류에 게임 장애 추가

스마트쉽센터 Tip

WHO는 지난달 발표한 제11차 국제 질병 분류(International Classification of Diseases, ICD, 이하 ICD)에 게임 장애를 포함했다. 이는 ICD-11 초안에 게임 장애가 실렸을 당시 전 세계의 학자들이 우려를 표명했음에도 불구하고 내려진 결정이다. ICD-11이 확정되기 위해서는 내년 5월에 있을 WHO 총회를 통과해야 하지만, 공중 보건 관계자 및 학계 전문가들은 기정사실로 받아들이는 분위기이다.²²⁾ 게임 장애의 추가가 학문적인 정당성과 정책적인 효율성을 담보하지 못한다는 비판은 계속 이어지고 있다.

게임 장애 정의

ICT-11 초안에서는 아래와 같이 게임 장애를 정의했다.

“게임 장애는 온라인 또는 오프라인상에서의 지속적이고 반복적인 게임 행동 패턴의 특징을 보이는 것으로: 1) (시작, 빈도, 강도, 지속 시간, 종결, 맥락 등) 게임에 대한 통제 실패, 2) 삶에서의 다른 관심거리 및 일상 활동에 앞서 게임에 우선순위의 부여, 3) 부정적인 결과가 나타남에도 불구하고 게임 플레이를 지속하고 확대하는 것을 의미한다. 이와 같은 행동 패턴은 개인, 가족, 사회, 학업, 직업 또는 다른 중요한 영역에 있어서 상당한 기능의 저하를 초래할 정도로 충분히 심각하다. 이와 같은 게임 행동 패턴은 지속적, 일시적, 반복적일 수 있다. 이러한 게임 행동과 기타 특징들은 대개 12개월 이상 분명하게 드러

20) Davidson, L. (2018, July 4). Digital Secretary Matt Hancock slams tech firms that create ‘highly addictive’ games such as Fortnite and FIFA 18. *The Sun*.

21) Donnelly, L. (2018, July 8). Facebook has young people in an ‘insidious grip’, warns head of NHS England. *The Telegraph*.

22) Scutti, S. (2018, June 18). WHO classifies ‘gaming disorder’ as mental health condition. CNN.

나야 진단이 가능하나, 모든 진단적 요소들이 충족되고 증상이 심할 경우에 그 기간은 단축될 수 있다.”²³⁾

지난달 발표된 ICD-11에 담긴 정의도 초안과 거의 유사하나, 온라인 게임과 오프라인 게임의 성격은 매우 다르다는 입장을 받아들여 “주로 온라인상에서의 게임 장애(Gaming disorder, predominantly online)”와 “주로 오프라인상에서의 게임 장애(Gaming disorder, predominantly offline)”로 나누었다. 게임 장애는 “중독적인 행동으로 인한 장애(Disorders due to addictive behaviors)” 범주에 속해 있다.

WHO 입장

WHO의 정신 건강 및 약물 남용 부서의 일원으로 게임 장애 진단을 제안했던 블라디미르 포즈냐크(Vladimir Poznyak)은 열정적으로 게임을 즐긴다고 할지라도 전 세계 수백만의 게이머들이 게임 장애로 진단받지는 않을 것이며, 게임 장애 발병률은 “매우 낮은” 수준이라고 말했다. 이어서 그는 ICD는 의료보험 범위나 의료 서비스 개발에 관한 규정은 만들지 않음에 따라, 게임 장애 치료를 위한 의료 제도 구축은 각 국가에서 정해야 할 사안이라고 전했다.²⁴⁾

WHO 결정은 시기상조

일부 학계 전문가들은 여전히 WHO의 결정이 시기상조라며 비판했다. 비판의 핵심적인 내용은 아래와 같다.

1. 게임은 다른 정신 건강 문제에 대한 대응 기제(coping mechanism)

의사이자 연구자인 앤써니 빈(Anthony Bean)은 게임 관련 문제를 가지고 있는 이들을 치료한 경험을 토대로, 우울이나 불안과 같은 다른 심리적 문제들에 대처하기 위한 기제로 게임이 사용되는 경우가 많다고 말한다. 따라서 우울이나 불안과 같은 근본적인 문제들이 해소가 되면 게임 문제도 현저하게 좋아진다.

2. 정의와 진단 기준의 모호함

WHO에서 사용하는 정의는 너무 광범위하여 가벼운 수준에서부터 심각한 수준까지를 구분하기가 어렵다. 이러한 광범위한 정의는 의사의 주관적 경험에 따른 주관적인 진단으로 이어질 수밖에 없다. 또한 게임 장애를 진단하는 기준이나 게임 장애의 증상에 대한 명확한 설명도 없다. WHO의 정의에서 “gaming”란 단어를 “sex”나 “food” 등 다른 단어로 대체하더라도 의미가 통할 수 있을 정도로 게임에 대한 특징적인 서술이 없다. 재정과 인력의 효율적 활용 측면에서도 모든 문제적 행위를 장애라고 보기보다는 포괄적인 접근을 하는 것이 적절하다.

3. 게임에 대한 이해 부족

대부분의 의사들이 비디오 게임의 개념에 대해서 정확하게 이해하지 못하며

23) 6C51 Gaming disorder. (n.d.) In *ICD-11 Beta Draft*. Retrieved March 20, 2018.

24) 22)와 같음

게임 세계에 몰두해 본 적이 없음에 따라, 게임 장애에 대한 진단이 어렵다. WHO의 정의에도 게임 장르, 게임 메커니즘 등 게임에 대한 이해를 보여주는 설명이 전혀 없다.

4. WHO 결정의 불투명성

WHO는 기존 연구에 대한 검토를 바탕으로 게임 장애를 질병코드에 추가키로 했으나, 게임이 중독적인 행위의 원인임을 밝히는 장기적인 연구는 거의 없다. 정신질환 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)에서도 추가적인 연구가 필요한 증상으로서 게임 장애를 부록에만 추가시킨 바 있다. WHO가 기존 연구를 충분히 검토했다면, 관련 연구 부족을 근거로 게임 장애의 질병코드화를 반대하는 전문가들의 반론을 불식시킬 수 있어야 한다.

더불어 옥스퍼드 대학교의 앤드류 쉘빌스키(Andrew Przybylski) 교수에 따르면 미디어의 헤드라인에서는 “게임 중독”이라는 용어를 쓰고 있지만, WHO는 “중독” 대신 애매모호한 용어인 “장애”를 쓴다고 말한다. 그는 중독이라는 용어를 쓰기 위해서는 더욱 엄격한 수준의 연구 결과가 있어야 하기 때문에 WHO가 의도적으로 게임 장애를 용어로 선택했다고 주장한다.^{25) 26) 27)}

제언

WHO의 게임 장애 질병코드화를 비판하는 학자들이 게임으로 인한 문제를 부정하는 것은 아니다. 이들 학자는 게임과 테크놀로지의 부정적 영향을 연구하는 학자들로 WHO의 결정이 과학적으로 엄밀하지 않을 뿐만 아니라 실질적으로 문제적 행동을 겪는 사람들을 돕지 못한다는 것에 방점을 둔다. 이들 학자는 특정한 게임 장르, 특성, 메커니즘이 게이머들의 행동 양상에 미치는 영향에 대한 이해가 필요하다고 주장한다.²⁸⁾



BBC Panorama, 소셜 미디어의 습관 형성 기술을 다룬 에피소드 방영

스마트쉼센터 Tip

최근의 이슈를 다루는 BBC의 시사 프로그램인 Panorama에서 소셜 미디어의 습관 형성 기술을 밝히는 에피소드인 「Smartphones: The dark side」를 지난 7월 방영했다. 소셜 미디어 기업에서 이용자의 이용 빈도와 시간을 증가시키기

25) 22)와 같음

26) Sarker, S. (2018, June 19). ‘Gaming disorder’ classified as a mental health condition, but is the move premature?. *Polygon*.

27) Chen, A. (2018, June 19). Here’s why experts are skeptical of the ‘gaming disorder’ diagnosis. *The Verge*.

28) 22), 26), 27)과 같음

위해서 사용하는 마케팅 전략은 습관 형성 기술 또는 종속적 기술이라고 불리며 실리콘 밸리의 내부자들에 의해 비판받아왔다. 이 프로그램에서는 습관 형성 기술을 만드는 데 기여한 디자이너들의 인터뷰를 통해 소셜 미디어가 정신 건강에 미칠 수 있는 위험을 경고한다.

좋아요 버튼과 무한 스크롤

‘좋아요’ 버튼과 무한 스크롤은 페이스북의 성장을 도와준 대표적인 기능들이다. 2009년 페이스북에 ‘좋아요’ 버튼이 생긴 이후 이용자들의 상태 업데이트는 빈번해졌고 그만큼 페이스북의 콘텐츠도 풍부해졌다. ‘좋아요’ 버튼은 페이스북이 성공하는데 크게 기여한 반면, 정작 버튼을 고안한 레아 펄먼(Leah Pearlman)은 ‘좋아요’ 버튼으로 인해 자존감을 잃었다고 회상한다. 그녀는 ‘좋아요’ 개수를 주변 사람들이 자신을 인정하는 정도라고 인식하며 정서적으로 취약해졌다.

아자 라스킨(Aza Rskin)은 인도적 기술 센터(Center for Humane Technology)의 공동 설립자이자 대부분의 소셜 미디어에서 사용되는 무한 스크롤의 디자이너이다. 그는 한 실험에서 그릇에 연결된 호스를 통해서 수프를 계속 채웠을 때 사람들이 더 많은 양의 수프를 먹을 뿐만 아니라 충분히 만족감을 느끼지 못한 데서 착안해 무한 스크롤을 만들었다. 라스킨은 자신이 디자인한 기능이 이용자들을 교묘히 다루는 데 쓰이는 것에 대해 죄책감을 느낀다고 말했다.

습관을 만드는 전략들

이 프로그램에서는 겉으로 보이는 디자인보다는 스크린 뒤에 존재하는 전략들에 대한 이해를 강조한다. 프로그램에서 인터뷰어로 등장한 실리콘 밸리 내부자들은 스마트폰을 터치하고, 클릭하고, 페이지를 넘길 때마다 수집되는 자료들이 테크놀로지에 대한 의존성을 높이는 전략을 고안하는데 사용된다고 말한다. ‘좋아요’ 버튼은 우연히 만들어지기는 했으나, 예측 불가능한 보상이 주어질 때 사람들의 행동이 강화된다는 것은 기존에 실험을 통해서 검증된바 있다. Boundless Mind와 같은 기업들은 신경과학, 행동과학, 그리고 AI 기술을 바탕으로 사람들의 습관을 형성하는 소프트웨어를 개발해 준다.

관심 = 시간 = 이윤

프로그램에서는 실리콘 밸리 내부자들의 말을 빌려 페이스북과 같은 소셜 미디어가 바라는 것은 이용자들이 의미 있는 방식으로 주변사람들과 연결되는 것이 아닌 이윤이라고 말한다. 페이스북의 전 직원이었던 샌디 파라킬라스(Sandy Parakilas)는 페이스북의 비즈니스 모델이란 이용자들이 더 참여하게끔 만드 뒤 그들이 쏟아붓는 관심과 시간을 광고주들에게 파는 것이라고 요약한다.

스마트쉼센터 소식



정보문화의 달 연계, 스마트쉼캠페인 체험·홍보부스 운영

서울스마트쉼센터는 경기남부, 인천, 세종스마트쉼센터와 함께 6월 28일 동대문디자인플라자 어울림광장에서 스마트쉼캠페인 체험 및 홍보부스를 운영했다. 이번 행사는 정보문화의 달을 맞이하여 행사에 참여한 참가자와 동대문디자인플라자를 찾은 방문객을 대상으로 진행되었으며, 전 연령층을 대상으로 스마트쉼센터의 역할과 활동을 안내하였다. 행사 간 홍보부스와 캠페인 현장에서 다양한 체험활동을 진행하였고, 많은 시민들이 바른사용 실천서약과 SNS 홍보활동에 참여하여 스마트폰 과의존에 대해 생각해보고 자신의 스마트폰 사용습관을 되돌아보는 시간을 가졌다.



중구지역 거리캠페인, 학교 순회 스마트쉼 예방Zone 운영

인천스마트쉼센터는 6월 5, 7, 15, 23일 인천재능대학교 사회복지과, 한국도박문제 관리센터 인천센터, 인천시 남구종합자원봉사센터, 인천해원고등학교 등 관내 기관과 협력하여 학생 및 시민들을 대상으로 제31회 정보문화의달 기념 '인천시 스마트쉼 문화캠페인'을 진행하였다. 2,000여 명의 인천시민들을 대상으로 진행된 이번 캠페인은 스마트폰 사용 실태조사, 스마트폰 바른사용 실천서약을 통해 시민의 참여를 유도하고, 피켓 및 인형탈을 활용한 홍보를 통해 스마트폰 과의존에 대해 친숙한 이미지를 형성하도록 진행되었다. 시 관계자는 시민들에게 필요한 뜻깊은 캠페인이 진행되어 좋았으며, 앞으로도 관내 기관 간 협력을 통해 다양한 캠페인을 진행하여 인천시민들의 스마트폰 바른사용 습관 형성에 기여해주었으면 좋겠다는 의견을 밝혔다.





법무부 청소년꿈키움센터 업무협약 체결

광주스마트쉼센터는 6월 11일 광주시청 정보화교육장에서 법무부 광주청소년꿈키움센터와 업무협약을 체결하였다. 두 기관은 이번 업무협약을 통해 건전한 청소년 육성을 위해 협력하고 인적·물적 인프라를 상호지원하기로 합의하였다. 협약의 세부 내용으로는 광주청소년꿈키움센터에서는 스마트폰·인터넷 과의존 청소년 상담을 스마트쉼센터와 적극적으로 연계하기로 했으며, 광주스마트쉼센터는 청소년꿈키움센터에 예방교육, 상담 등 사이버범죄 및 스마트폰 과의존 전문교육 서비스를 지원하기로 하였다. 이번 협약체결을 통해 아동 및 청소년들의 비행을 예방하고 건전한 청소년을 육성하는 데에 기여할 것으로 기대된다.



"양날의 검, 스마트폰" 유관기관 연합세미나 운영

대전스마트쉼센터는 6월 1일 대전 서구보건소에서 "양날의 검, 스마트폰" 연합세미나를 진행했다. 이번 세미나는 대전스마트쉼센터와 대전서구 정신건강복지센터가 함께 주관하여 아동 청소년의 인터넷 스마트폰 과의존 위험성에 대한 유관기관 종사자 및 학부모의 안전의식 제고를 목적으로 진행되었다. 세미나에는 유관기관 종사자 및 학부모 50여명이 참석하여 '스마트폰 사용지도에 대한 부모의 역할과 지도방법' 강의를 듣고, 스마트폰이 정신건강에 주는 영향에 대해 전문의와 질의응답하는 시간을 가졌다. 학부모 참석자들은 스마트폰 과의존에 대한 다양한 정보를 공유할 수 있었고, 자녀의 스마트폰 사용습관에 대한 고민을 함께 나눌 수 있어서 좋았다는 소감을 남겼다.





정보문화의 달 기념 합동 거리캠페인 진행

울산스마트쉼센터는 6월 27일 울산 롯데광장에서 정보문화의 달 기념 합동 거리캠페인을 진행했다. 이날 캠페인에는 울산스마트쉼센터를 비롯하여 울산교육청, 강남교육지원청, 남구청소년상담복지센터, 한국도박문제관리센터, 울산일시청소년쉼터 등 6개 기관에서 34명이 참여하여 시민들을 대상으로 바른 ICT 사용 홍보활동과 가두행진을 진행했다. 캠페인 참가자들은 스마트폰 과의존에 대한 안내 뿐만 아니라 바른사용 퀴즈풀기, 스마트폰 도박 예방 체험활동, 간이상담 등 체험형 활동도 함께 진행되어 흥미를 가지고 캠페인에 참가할 수 있었다는 생각을 밝혔다.



인터넷·스마트폰 과의존 예방 가족드라마치료 진행

경기북부스마트쉼센터는 동두천 건강가정다문화지원센터와 함께 6월 22일부터 7월 6일까지 총 3주간 드라마치료를 진행한다. 이번 프로그램은 인터넷·스마트폰 과의존 대상자 및 부모들을 대상으로 진행되며 정서적 치유와 회복을 위한 긍정적인 대인관계와 건강한 가족관계를 형성하는데 중점을 뒀다. 이날 참가자들은 자신의 스트레스 상황을 알아보고 스트레스에 반응하는 자신의 모습을 역할극으로 다시 경험 해봄으로써 상황대처능력을 높이는 체험을 진행하였다. 프로그램에 참가한 A씨는 '자녀의 마음을 이해하지 못하고 강압적으로 통제했던 것이 아이가 스마트폰에 더 몰입하게 되는 계기가 되었다는 것을 이해했다'고 참여 소감을 전했다.





주말가족프로그램 '우리 가족 정원만들기' 진행

경기남부스마트쉼센터는 6월 23일 인터넷·스마트폰 과의존 초등학생과 해당 가족을 대상으로 '우리 가족 정원만들기' 프로그램을 진행했다. 주말가족프로그램은 인터넷·스마트폰 과의존을 해소하기 위해 가족과 함께 할 수 있는 대안활동을 제공하여 과의존 치유 효과를 얻는 프로그램으로, 자녀 양육 기능을 강화하고 가족 간 친밀감 향상을 도모하기 위한 목적으로 진행되었다. 이번 프로그램에서는 예술치료사와 함께 다육식물을 활용한 우리 가족만의 공간 만들기를 진행하였고, 참여 청소년들은 '스마트폰 없이도 가족과 함께 즐거운 시간을 보냈다', '스마트폰이 아니어도 잘 놀 수 있다는 것을 알게 된 시간' 등 긍정적인 참여평을 남겼다.



하이원 힐링캠프 "스마트폰 톡! 톡! 휴Day" 운영

강원스마트쉼센터는 6월 14일에서 16일까지 하이원 마운틴 콘도에서 "하이원 힐링캠프 - 스마트폰 톡! 톡! 휴Day"를 운영했다. 프로그램은 또래문화의 영향을 많이 받는 초등 고학년 대상으로 이루어졌으며, 체험형 캠프를 실시하여 스마트폰 바른 사용문화 형성을 목적으로 진행되었다. 캠프에서는 스마트폰 과의존을 예방하고 바르게 사용하는 방법을 알아보는 예방교육 뿐만 아니라 조절모빌 만들기 활동을 통해 자신의 특성을 인식하고 팔찌 만들기 활동을 하며 집중력과 조절력을 증진하는 시간을 가졌다. 예방교육과 체험형활동이 조화롭게 구성되어 사후에 이루어진 스마트폰 사용조절 도움정도 평가에서 "만족" 이상의 평가를 받기도 하였다.



청소년 바른 ICT 진로교육 프로그램 교사연수 진행

충북스마트쉼센터는 6월 1일 청주중앙여자중학교에서 청소년 바른ICT 진로교육 프로그램 교사연수를 진행했다. 청소년 바른ICT 진로교육 프로그램은 4차 산업혁명 시대 및 미래사회에 적합한 인재 역량과 핵심기술을 탐색하고 미래 유망직업에 맞는 진로를 준비하는 활동이다. 충북스마트쉼센터에서는 진로교육 프로그램이 관내 중학교에서 효과적으로 진행될 수 있도록 중학교 진로교사 20여명을 대상으로 미래 ICT 핵심기술과 유망직업군 정보와 진로교육 진행방식에 대해 연수를 진행하였으며, 연수 후에는 연수 수료교사를 중심으로 각 학교별로 ICT분야 진로프로그램이 운영될 예정이다.



'18년 하이원 힐링캠프 '달콤한 인생캠프' 진행

충남스마트쉼센터는 지역 학생들과 함께 스마트폰 디톡스를 위한 힐링캠프(6.7~9)를 강원랜드에서 진행했다. 캠프에 참여한 중학생 12명은 대학생 멘토 12명과 함께 스마트폰 과의존 예방교육을 수강하고 “나 나 우리” 협동게임, 영상과학관 체험 및 숲속 체험, U&I 워크샵, 달인 공연 등 체험형교육을 진행하였다. 참가 학생들은 “스마트폰 없이도 재미있게 지낼 수 있다는 사실을 알게 되었다.”라는 교육후기를 통해 캠프에 대한 만족감을 드러냈다. 이후 충남스마트쉼센터에서는 충남방송 ‘뉴스인 충남’(7.15 방영)을 통해 달콤한 인생캠프 활동을 소개하고 스마트쉼센터 사업 홍보를 진행하였다.



전북 2018 대한민국 청소년박람회 스마트폰 과의존 홍보부스 운영

전북스마트쉼센터는 5월 24일~26일 사흘간 군산새만금컨벤션센터에서 2018년 대한민국청소년 박람회를 찾은 방문객을 대상으로 스마트폰 인터넷 과의존 예방 홍보부스를 운영했다. 이번 홍보부스는 과의존 예방을 통해 청소년의 바람직한 학교적응을 돕고 과의존에 대한 통합적인 대처능력을 강화하기 위한 목적으로 운영되었다. 홍보부스에서는 스마트폰 과의존 자기진단 및 해석상담을 통해 스마트폰 사용습관을 되돌아보고 스마트폰 바른 사용법을 안내하여 합리적인 스마트폰 사용습관을 형성하는데 중점을 두고 진행되었으며, 대안활동으로 진행된 전통놀이 체험활동은 참가자들에게 놀이와 소통의 즐거움을 경험하게 하여 큰 호응을 얻었다.



전남 KT IT서포터즈와 함께하는 스마트 ICT진로체험교실

전남스마트쉼센터에서는 6월 14일 여수백초등학교에서 스마트 ICT진로체험교실을 운영했다. 이날 교육에서는 스마트폰 바른사용 안내 및 척도검사를 통해 자신의 사용습관을 파악하고 바른 사용습관을 형성하는 활동이 진행되었다. 이와 더불어 KT IT서포터즈와 함께 오조봇 코딩교육을 실시하여 코딩과 관련된 기초적인 지식을 배우고 친구들과 아이디어를 공유하며 결과물을 도출해보는 시간을 가졌다. 교육에 참가한 6학년 학생은 "프로그래밍은 처음 접해보았는데, 직접 어떤 것을 만들고 움직이게 한다는 것이 신기하고 즐거웠다"는 소감을 남겼다.



- 본 뉴스레터는 한국정보화진흥원 스마트쉼센터에서 스마트폰 과의존 관련 국내외 동향 및 지역 센터 소식을 제공하기 위해 매월 발간됩니다.
- 본 뉴스레터는 한국정보화진흥원(www.nia.or.kr)과 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 다운로드 받을 수 있습니다.
- 본 뉴스레터를 인용할 경우 반드시 출처를 밝혀야 하며, 국내외 동향의 경우 가능한 각주에 표시된 원자료를 활용하시기 바랍니다.
- 본 뉴스레터 내용의 무단전제나 복제를 금합니다.

- 문의 : 국내외 동향 (오연주 책임연구원, 053-230-1347)
스마트쉼센터 소식 (박태환 연구원, 053-230-1338)

이미지 출처 :

표지 및 간지 이미지 Created by Freepik

내지 이미지 Icon made by Smashicons from <https://smashicons.com/>

3페이지 아이콘 Icon made by Zlatko Najdenovski from www.flaticon.com

Icon made by momkik from www.flaticon.com

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

Icon made by Smashicons from www.flaticon.com