

## 정보통신윤리교육 안내 [인터넷 스마트폰 중독]

안녕하십니까? 학부모님들의 가정에 건강과 행복이 충만하기를 기원합니다.  
4차 산업혁명이 도래하면서 디지털을 이용한 수업과 일상생활 속 기기 활용도가 높아지고 있습니다. 인터넷, 스마트폰 과의존의 위험성을 인식하고 예방 및 대처 능력 함양을 통해 건강한 이용 문화를 조성하고자 ‘학부모 정보통신윤리교육’을 안내합니다. 자녀가 인터넷, 스마트폰 과의존 위험으로부터 벗어나 건강하게 성장할 수 있도록 지도하는 방법을 배울 수 있는 기회가 되길 기대합니다.

### I. 스마트폰 중독이란?

스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나, 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하고, 병적으로 집착한 상태를 말한다.

### II. 스마트폰 중독 유형

1. 게임 중독 : 게임에 접속하여 자기 통제력을 잃고 병적으로 집착한다.
2. SNS 중독 : 문자 혹은 영상대화에 과도하게 집착하여 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받는다.
3. 미디어 중독 : 음란물을 보거나 각종 미디어에 강박적으로 몰입한다.
4. 검색 중독 : 검색 자체에 병적으로 몰두한다.

### III. 스마트폰 중독 테스트

1. 언제 어디서나 스마트폰을 만진다.
2. 꼭 보지 않아도 습관적으로 스마트폰을 만진다.
3. 필요 없어도 나도 모르게 스마트폰을 보고 있다.
4. 스마트폰 없는 세상은 재미가 없다.
5. 식사 중에도 스마트폰을 사용한다.
6. 스마트폰이 안 보이면 불안해진다.
7. 새로 나오는 스마트폰을 잘 알고 있다.
8. 어떤 연예인이 어떤 스마트폰을 광고하는지 잘 알고 있다.
9. 일반 전화기를 봐도 스마트폰 생각이 난다.
10. 손에 항상 스마트폰을 쥐고 있다.



< 테스트 결과 >  
자신의 해당 번호가  
0~3개: 정상  
4~7개: 주의  
8~10개: 중독

## IV. 스마트폰 중독과 폐해

### 1. 스마트폰 중독으로 인한 정신적 문제

#### 1) 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD: Attention deficit hyperactivity disorder)

ADHD 학생들의 공통적인 특성을 조사해보니 유독 TV 시청이나 인터넷 게임을 더 좋아하고 집착하는 경향이 있는 것을 발견했다. 이러한 학생들에게 스마트폰은 더욱 쉽고 간편하게 TV나 게임에 접근할 수 있도록 도와준다.

#### 2) 우울증

스마트폰에 깊이 빠지게 되면 일상생활 뿐만 아니라 대인관계에서도 어려움을 겪는다. 최근에는 SNS를 통해 즉각적이고 광범위한 악성 댓글 등으로 인해 우울증이 새로 발생하거나 더욱 악화되는 경우들도 일어나고 있으므로 대책이 시급하다고 전문가들은 말하고 있다.

#### 3) 충동조절장애

스마트폰 중독이나 고위험군 사용자들은 새로운 자극이나 즉각적인 보상에 매우 민감하다. 푸쉬기능을 통해 지속적으로 행동에 대한 반응을 제공할 뿐만 아니라 사용자가 잊고 있다면 알람이나 메시지를 보내 계속적으로 확인할 수 있도록 도와준다. 또한 SNS와 연동한 게임들이 개발되어 친한 친구들과 경쟁적으로 게임에 몰입할 수 있는 환경이 되었기 때문에 스스로 욕구를 조절하는 것은 매우 어렵게 되었다.

### 2. 스마트폰 중독으로 인한 신체적 문제

#### 1) 스마트폰 블루라이트

모든 스마트폰의 디스플레이에 포함되어 있는 블루라이트는 수면유도 호르몬인 멜라토닌의 분비를 방해하기 때문에 수면장애를 일으킬 수 있다. 우리의 눈이 블루라이트에 심하게 노출되면 시야가 흐려지고 안구건조증, 안구피로증 등이 생길 수 있다. 그런데 최근의 디지털기기(모니터, 스마트폰, LED TV) 및 LED조명이 늘어나면서 우리는 더 많이 블루라이트에 노출되고 있기 때문에 주의가 필요하다.

#### 2) 디지털 격리 증후군 (Digital isolates syndrome)

스마트폰으로 소통할 때는 편하지만 직접 만나서는 제대로 놀지 못하고 어색해지는 것을 말한다. 식당에서 이야기를 하거나 친구들과 함께 노는 중에도 스마트폰을 만지작거리고 심지어 바로 앞에 있는 친구와 문자로 대화를 하는 현상을 말한다.

#### 3) 팝콘브레인(Popcorn Brain)

튀긴 팝콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것에만 반응할 뿐 느리게 변하는 진짜 현실에 대해서는 무감각해진 뇌의 구조를 말한다. 스마트폰을 사용할 때와 독서를 할 때의 뇌 모습을 연구하였더니 독서를 할 때는 뇌의 전 부분이 활발히 움직이지만 게임을 할 때는 뇌가 거의 움직이지 않거나 일부만 활성화된다. 특히 책을 읽을 때는 뇌 앞쪽에 있는 전두엽의 움직임이 활발했다. 전두엽은 전달된 정보를 분석하고 종합적으로 판단하는 기능을 하는 곳이다. 반면 게임을 할 때는 뇌 뒤쪽의 후두엽이 움직이며 시신경쪽 만을 자극하고 있었다. 즉, 비디오나 게임을 즐길 때는 전두엽을 미처 쓸 틈도 없이 후두엽으로만 자극을 받아들이고 있다는 것을 의미한다.

## V. 스마트폰 중독 예방을 위한 올바른 스마트폰 사용법

1. 재미도 있고 도움도 되는 유용한 앱을 활용한다.
2. 스마트폰 필요할 때에만 사용한다. (가정에서는 바구니 등을 활용하여 의도적으로 격리)
3. 가족, 친구들과 눈으로 대화한다.
4. 시간제한 앱 깔고 푸시(알림) 기능을 끈다.
5. 온라인에 글을 남길 때에는 신중하게 작성한다.
6. 스트레칭을 통해 뭉친 근육을 풀어준다



## 남원한빛중학교장(관인생략)

※ 이 가정통신문은 유인물로 배부되며, 본교 페이지 <http://www.nwhb.ms.kr> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.