

5월은
청소년의 달

청소년 스마트폰 중독예방대책 국회토론회

• 일 시

2015. 5. 28.(목)
10:00~12:00

• 장 소

국회의원회관 제9간담회실



공동주최

국회의원 안철수, 최원식, 남인순 | (사)탁틴내일, 중독포럼

청소년 스마트폰 중독 예방대책 국회토론회 순서

시 간	내 용
9:45-10:00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 접수 및 등록 ▪ 사전안내(5')
10:00-10:15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 개회 및 국민의례(1') ▪ 내빈소개(4') ▪ 인사말(10') <ul style="list-style-type: none"> - 국회의원(안철수 의원, 최원식 의원, 남인순 의원) - (사)탁틴내일 최영희 이사장, 중독포럼 조성남 공동대표
10:15-11:20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 발제 및 토론 <p>사 회 : (사)탁틴내일 이영희 상임대표</p> ▪ 발 제 3명 (45'/ 각 15') <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% 스마트 디지털시대, 안전, 건강, 행복을 위한 Balancing과 Moderation (이해국 중독포럼 상임운영위원/가톨릭대의과대학 정신건강의학과) 2. 청소년스마트폰 문화의 이해 (장근영 한국청소년정책연구원 연구위원) 3. 청소년 스마트폰이 가정에서 스마트해지려면? (이형초 심리상담센터 감사와기쁨 센터장/미디어중독연구소 소장) ▪ 토론 2명 (20'/ 각 10') <p>② 토론자</p> <p>토론 1. 송인철 (명지 I WILL센터 교육연구팀장)</p> <p>토론 2. 김해동 (깨끗한미디어를위한교사운동 대표)</p>
11:20-11:55	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 참석자 질의·응답(35')
11:55-	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 마무리 및 폐회

목 차

❖ 인사말

안철수 새정치민주연합 국회의원 / 보건복지위원회 위원	1
최원식 새정치민주연합 국회의원 / 미래창조과학방송통신위원회 위원	3
남인순 새정치민주연합 국회의원 / 국회 여성가족위원회 간사	5

❖ 발 제

1. 100% 스마트 디지털시대, 안전, 건강, 행복을 위한 Balancing과 Moderation .. 9	
(이해국 중독포럼 상임운영위원/가톨릭대의과대학 정신건강의학과)	
2. 청소년스마트폰 문화의 이해	21
(장근영 한국청소년정책연구원 연구위원)	
3. 청소년 스마트폰이 가정에서 스마트해지려면?	29
(이형초 심리상담센터 감사와기쁨 센터장/미디어중독연구소 소장)	

❖ 토 론

토론 1. 송인철 (명지 I WILL센터 교육연구팀장)	43
토론 2. 김해동 (깨끗한미디어를위한교사운동 대표)	47

인 사 말



안철수 (국회의원, 보건복지위원회 위원)

반갑습니다. 안철수입니다.

심각한 문제로 대두되고 있는 스마트폰 중독 개선에 대해 의견을 모으는 자리가 마련된 것을 기쁘게 생각합니다.

2009년 국내에 스마트폰이 본격적으로 상용화된 후로 우리 생활은 폭넓게 변화하고 있습니다. 스마트기기 성능의 발전과 함께 생활의 다양성과 편리함이 비약적으로 커졌습니다.

현재 스마트기기를 사용하는 국민들이 4천만명이 넘습니다. 만 6세 이상 인구의 80%에 달합니다. 이처럼 우리 사회는 본격적인 ‘스마트 시대’를 맞았지만 부작용으로 인한 사회문제도 함께 커지고 있습니다.

스마트폰의 과도한 사용으로 발생하는 부작용은 우리 주변에서도 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 잦은 예로 거리에서 스마트폰을 보느라 신호등을 살피지 않고 길을 건너는 위험한 모습이 자주 목격됩니다. 운전 중 스마트폰을 하다가 사고가 나기도 합니다. 스마트폰 때문에 수업 시간에 집중을 못하는 학생들도 많습니다.

뿐만 아닙니다. 스마트폰 이용자 중 중독위험군 비율은 14.2%로 매년 증가추세를 보이고 있습니다. 특히 청소년의 스마트폰 중독위험군 비율은 29.2%에 달합니다.

외부자극에 상대적으로 약한 청소년의 성장에 심각한 위협이 되고 있는 것입니다.

우리 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 모든 사회가 발 벗고 나서야 할 때입니다. 스마트폰 중독 예방·해소를 위한 전문시설과 인력을 확충하고 예방교육, 전문상담, 대응시스템 마련 등의 제도적 노력이 뒷받침 되어야 합니다. 이와 함께 사회 각계에서 참여하는 ‘건강한 스마트 문화운동’ 등 인식변화를 위한 활동도 함께 이뤄져야 할 것입니다.

무엇보다 사람과 사람이 소통하는 ‘대화의 소중함’을 알 수 있도록 가정에서 잘 지도하는 것이 가장 좋은 예방법이라고 생각합니다. 오늘의 토론회를 계기로 우리 청소년들이 ‘건강한 스마트 시대’를 이끄는 주역이 되길 희망합니다.

감사합니다.

2015년 5월 28일

국회의원 안철수

인 사 말



최원식 (국회의원, 미래창조과학방송통신위원회 위원)

안녕하십니까.

국회 미래창조과학방송통신위원회 위원으로 활동하고 있는 새정치민주연합 국회의원 최원식입니다.

먼저 바쁘신 와중에도 오늘 ‘청소년 스마트폰 중독 예방 대책 토론회’에 관심과 애정을 갖고 참석하여 주신 여러분께 깊이 감사드립니다. 미래의 주역이 될 청소년의 스마트폰 중독이라는 시의적절한 주제로 오늘 토론회를 제안해주신 최영희 이사장님과 조성남 공동대표님을 비롯하여 함께 해주신 안철수 의원님, 남인순 의원님 감사합니다.

지난 14일 한 모바일앱 분석 전문기업에서 발표한 데 따르면, 우리나라는 미국, 일본, 영국 등 주요국을 앞지르며 모바일 사용량 세계 1위를 차지하였습니다. 또한 정부의 2014년도 인터넷중독 실태조사 결과에 따르면, 인터넷중독 위험군 비율은 2004년 첫 조사 이후 현재까지 감소(04년 14.6%→14년 6.9%)하고 있는 반면 스마트폰중독 위험군 비율은 최근 지속적으로 증가(11년 8.4%→14년 14.2%)하고 있는 상황입니다. 스마트 혁명을 이끌고 IT강국으로 자리매김한 이면의 그림자일 것입니다.

이렇게 인터넷 중독과 스마트폰 중독이 사회적으로 심각한 문제로 등장했지만, 현실적으로 정부의 인터넷중독대응센터만으로는, 현재 주어진 예산과 운영되고

있는 상담과 교육만으로는 턱없이 부족한 상황입니다. 특히 유아나 청소년들의 중독 문제가 심각하므로 이에 맞는 예방과 치료, 상담과 교육 등 종합적인 대책이 조속히 마련되어야 한다고 생각합니다.

무조건 ‘스마트폰=중독’은 아닙니다. 어른들의 시각에서 스마트폰의 단점만 부각하며 청소년들에게서 스마트폰 자체를 빼앗는 방향과 대책은 적절하지 않다고 봅니다. 스마트폰의 장점은 충분히 활용하면서도 과몰입·중독을 사전에 예방하고 중독을 제대로 치료할 수 있도록 가정, 사회, 기업, 정부 우리 모두가 관심을 갖고 적극적으로 문제를 해결해 나가야 할 것입니다. 이렇게 마련된 해결책은 우리 청소년들뿐만 아니라 인터넷·스마트폰 중독에 빠진 전 세계 청소년들에게도 도움을 주는 모델이 될 것입니다. 그렇다면 이는 하나의 산업으로서 중요한 新성장동력으로 자리매김할 수 있을 거라 생각합니다.

오늘 토론회는 우리의 현실을 제대로 알고 바로 잡자는 데에 그 목적이 있습니다. 청소년 스마트폰 문화를 이해하고 중독예방을 위한 대책에 대해서 논의하는 이 자리가 정말 뜻 깊은 기회라고 생각합니다. 오늘 토론회를 통해 스마트폰 중독 문제를 해결하고 건강한 청소년 스마트폰 문화를 만들어나가기 위한 방안에 대한 활발한 토론이 이루어지고 스마트폰 중독의 심각성과 종합적인 예방대책마련의 중요성과 필요성에 대한 공감대 형성이 이루어져 대안이 마련되길 기대합니다.

마지막으로 오늘 이 자리를 빛내기 위해 찾아주신 내·외빈 여러분과 토론회의 발제 및 토론을 위해 참석해주신 각계 전문가 여러분께 다시 한 번 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 고맙습니다.

2015년 5월 28일
국회의원 최원식

인 사 말



남인순(국회의원, 여성가족위원회 간사)

안녕하십니까? 반갑습니다. 새정치민주연합 남인순 의원입니다.

우선 오늘 <청소년 스마트폰 중독 예방대책> 토론회를 함께 개최해 주신 안철수 의원님, 최원식 의원님, (사)탁틴내일의 최영희 이사장님, 중독포럼의 조성남 공동대표님께 감사드립니다.

이제 스마트폰은 전 국민의 휴대품이 될 정도로 그 사용이 일반화되었습니다. 지난 4월 미래창조과학부(미래부)가 발표한 <2014년 인터넷중독 실태조사> 결과에 의하면, 스마트폰 보유율이 2014년에는 78.6%로, 지난 3년간 2배 이상 증가했습니다. 이 조사에 의하면 스마트폰의 사용이 일상화되다 보니 10세-59세 이용자의 14.2%가 중독위험군에 해당되었는데 이러한 중독위험군은 조사를 시작한 2011년 이후 해마다 증가추세에 있었습니다.

특히 청소년의 스마트폰 중독위험군은 전년보다 증가한 29.2%로 나타나, 11.3%인 성인보다 2.6배가 많은 것으로 드러났습니다. 또한 여성 청소년의 중독위험군인 29.9%로, 28.6%인 남성 청소년보다 다소 높게 나타났습니다. 보다 심각한 것은 중독위험 초기단계인 ‘잠재적 위험군’이 25.9%나 된다는 점입니다. 뿐만 아니라, 만 3세-9세 유·아동의 경우 하루 평균 스마트폰 이용시간이 81분이고, 유·아동의 부모들 중 33.6%가 자녀가 스마트폰을 과다사용 한다고 답하여 조기 중독 가능성을 보여주기도 했습니다.

스마트폰 중독위험군 청소년은 내성(76.9%), 일상생활장애(72.5%), 금단(60.3%),

가상세계지향(47.8%) 등 위험요인을 보이고 있습니다. 이 외에도 부모와의 대화 시간 감소 및 갈등 증가, 신체적·정신적 건강 문제 유발 등 인터넷이나 스마트 기기로 인한 병폐현상이 늘어나는 것으로 알려지고 있습니다.

이에 정부는 「국가정보화기본법」에 따른 제2차 인터넷 중독예방 및 해소 종합 계획('13~'15)의 일환으로 미래부 등 8개 부처를 중심으로 추진계획을 발표한 바 있습니다. 그 내용은 예방교육, 상담치료, 유관기관 협력체계 운영, 중독고위험군 치료 기관 운영 확대, 유·아동 스마트폰 중독척도 개발·적용 등으로 되어 있습니다.

그러나 정부에서 추진하는 정책이 실효성이나 일관성이 부족하다는 지적이 있습니다. 미래부가 발표한 앞의 조사결과만 보더라도, 위험군에 해당하는 사용자들(고위험, 잠재적 위험)이 일반 사용자에 비해 온라인게임 이용률이 높게 나타났고, 청소년의 경우에는 성인에 비해 전반적으로 스마트폰 온라인 게임이용률이 8.9%p가 높게 나타났습니다. 그럼에도 불구하고 정부는 인터넷 게임 건전이용제도(셋다운제)를 '부모선택제'로 완화하는 법안을 발의하였고, 이번 달에는 태블릿 PC 게임, 콘솔게임과 함께 스마트폰 게임을 2년 전에 이어 또 다시 셋다운제 적용에서 제외하였습니다. 따라서 앞으로 일관성 있고 실효성 있는 청소년 스마트폰 중독 예방과 대책마련이 무엇보다 중요할 것입니다.

오늘 발제를 해주시는 카톨릭대학교 이해국 교수님, 한국청소년정책연구원의 장근영 연구위원님, 심리상담센터 감사와기쁨의 이형초 센터장님, 토론을 맡아주신 명지 I WILL 센터의 송인철 연구원님, 깨끗한미디어를위한교사운동의 김해동 대표님께 감사드리며, 스마트폰 중독 실태와 대책마련을 위한 심도 깊은 논의가 이뤄지기를 기대합니다. 감사합니다.

2015. 5. 28.

새정치민주연합
국회의원 남인순

발 제

발제 1. 100% 스마트 디지털시대, 안전, 건강, 행복을 위한 Balancing과 Moderation

(이해국 중독포럼 상임운영위원/가톨릭대의과대학 정신건강의학과)

발제 2. 청소년스마트폰 문화의 이해

(장근영 한국청소년정책연구원 연구위원)

발제 3. 청소년 스마트폰이 가정에서 스마트해지려면?

(이형초 심리상담센터 감사와기쁨 센터장/미디어중독연구소 소장)

발제 1. 100% 스마트 디지털 시대, 안전, 건강, 행복을 위한 Balancing 과 Moderation

이해국(중독포럼 상임운영위원, 가톨릭대 의과대학 정신건강의학과)

I. 중독 담론을 넘어 디지털 시대 행복 담론으로

1. 스마트기기, 디지털 미디어/커뮤니케이션의 폭발적 확산

- 우리나라의 인터넷과 스마트폰 이용 관련 양상은 세계적으로 가장 높은 수준임.
- 스마트폰은 인터넷을 이용하는 주된 기기로 자리잡고 있으며, 이는 다양한 인터넷, 미디어콘텐츠에 대한 접근성이 거의 폭발적으로 확대됨을 의미하는 것임.
- 이러한 스마트기기, 디지털 미디어와 커뮤니케이션의 확대는 성인 뿐만 아니라, 오히려 청소년에서 나아가 유아동에서조차도 그 양상이 유사하게 나타남.
- 이러한 시대적 변화는 때론 의도적으로 촉진되거나, 조장되기도 하며, 한편으로 불가피한 대세로서 받아들여지기도 함.
- 인터넷 및 인터넷과 연관된 다양한 스마트 전자기기의 이용은 분명 우리에게 다양한 편의성을 주고 있음.
- 그러나, 이러한 새로운 기술의 발전 및 이와 연관된 사회문화적 변화가 불러올 수 있는 다양한 부정적 영향의 가능성 또한 엄연한 사실임.
- 인터넷과 스마트기기의 사용과 다양한 디지털미디어 콘텐츠에의 노출시기가 점차로 더 빨라지는 상황을 감안 할 때 특히, 아동청소년에서 발생할 수 있는 이러한 인터넷과 스마트 기기 사용의 위해성에 대한 사회적 염려가 증가하는 것 또한 필연적임.
- 아동청소년 시기는 신체적, 신경발달학적, 정신적 성숙이 이루어지는 시기로 어떠한 사회든 이 시기 성숙의 과제가 잘 수행되도록 다양한 진흥과 보호 정책, 제도를 제정하고 수행하도록 하고 있음.
- 따라서, 현시기 우리가 지혜를 모아야 할 대목은 이러한 변화의 일반적 불가피성을 인

정하면서도 아동청소년 시기의 특수성에 맞추어 일반적 변화의 장점을 살리고 단점을 줄이기 위한 최선의 사회제도적 장치를 도출해 내는 것임.

- 인터넷, 스마트기기, 디지털미디어콘텐츠는 더구나 소위 “창조경제”의 핵심 키워드로 산업적으로 진흥되며, 일반적으로 더 사용되고 활용되어지는 것이 조장되고 독려되고 있음.
- 그러나, 아동청소년 시기의 세대적 특성을 감안한다면, 덜 사용하게 하는 것과 제대로 사용하게 하는 것에 대한 접근, 즉, balancing 과 moderation 의 전략에 대한 공감대가 필요함.

2. 스마트폰과 스크린 타임

- 스마트기기와 디지털 미디어/커뮤니케이션의 폭발적 확산은 필연적으로 스크린타임을 늘림.
- 스크린타임이란 TV를 포함하여 다양한 디지털 미디어 기기로 구현되는 스크린을 이용하는 시간 전체를 의미하는 것인데, 최근의 변화는 전통적인 TV 나, 데스크 톱 컴퓨터의 이용보다는 스마트폰 등을 이용하여 디지털미디어, 커뮤니케이션을 이용하는 것이 스크린타임의 대부분을 차지하고 있음.
- 우리나라는 특히 다른 나라와는 다른 인터넷 시장의 몇 가지 특성이 있음, 첫째, 즉, 네이버나 다음 같이 대형 포털이 단순 검색기능 제공이 아닌 마치 여러 가지 정보에 가요 순위처럼 순위를 매겨 노출의 가능성까지를 결정하고 있다는 점과 둘째, 소위, 보수부터 진보, 고급부터 저급, 메이저부터 마이너 까지 무차별적인 자극적, 선정적 광고 마케팅의 무차별적 노출이 벌어진다는 점이 대표적임.
- 이러한 우리나라 인터넷 미디어의 콘텐츠적 특성으로 인하여 스크린타임의 증가는 필연적으로 소위 아동청소년 시기에 적절치 않은 다양한 자극적 콘텐츠로의 노출기회를 비선택적으로 증가시킬 수밖에 없으며, 특히 온라인성적행동과 관련된 다양한 위험의 가능성이 증가됨.
- 또한 특히 청소년 시기 스마트폰은 또래 의사소통, 소집단 문화 형성, 자기표현과 과시 등의 중요한 도구이자 장으로 작용함. 따라서, 사이버 왕따, 폭력 등에의 노출위험이 스크린타임 증가에 따라 필연적으로 증가됨.
- 그 외 스크린타임의 증가는 다양한 기회를 박탈하게 만드는데, 즉, 즉, 아동청소년 시기

에 다른 발달에 필요한 다양한 기회와 시간이 그만큼 줄어들 수 있음.

- 물론, 청소년은 스마트폰과 다양한 ICT 기술을 이용하여 정체성표현으로서의 자기표현과 정서적, 사회적지지 유대감형성 등의 상호작용적 측면에서 긍정적인 면을 가지고 있음. 그러나 긍정적 측면을 살리기 위한 조기교육과 보호적 환경 등은 충분치 않음.

3. 과도한 스마트 디지털 미디어 사용이 아동청소년시기에 미치는 영향

- 인간의 뇌는 크게 3가지 부분으로 나뉘어져 있는데, 가장 중심의 자율신경을 관장하는 생존뇌, 그보다 바깥쪽에 공포, 쾌감, 불안 등의 감정을 관장하는 감정뇌, 가장 바깥쪽에 판단, 계획 등 이성적 기능을 담당하는 대뇌피질이 그것임.
- 이러한 뇌는 부위별로 그 성장속도가 다름. 생존의 필수적인 생존뇌는 출생 시 이미 발달이 이루어지며, 감정뇌는 사춘기 이전에 이미 성숙이 이루어지고, 이성뇌 즉, 감정과 충동 등을 조절하는 인간에게만 존재하는 이성뇌(대뇌피질)은 15세부터 20세 사이에 성숙이 이루어짐.
- 이러한 뇌 발달시기의 차이로 인하여 일시적으로 뇌기능의 불균형이 발생하는 시기가 나타나게 되며 이시기는 주로 13세부터 19세 사이 정도임.

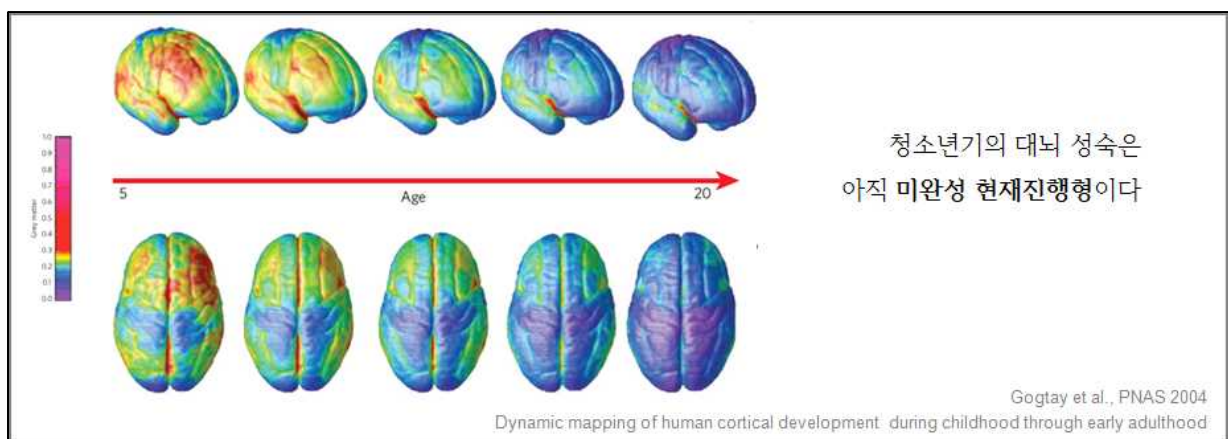


그림1. 뇌의 발달시기의 차이

- 즉, 이 시기에 이미 거의 성숙이 이루어진 감정뇌는 쾌감, 분노, 흥분 등의 감정을 느끼는 기능은 온전히 발휘되도록 하지만, 이러한 감정상태를 조절하고 욕구 등을 상황에

맞추어 조정하는 전두엽의 기능은 아직까지 완전히 발달을 하지 못한 상태로 남아 있게 됨.

- 물론, 다양한 개인차가 존재하지만, 일반적으로 이러한 뇌발달학적 특성으로 인하여 청소년 시기는 기본적으로 자극추구적 경향이 큰 반면 위험에 대한 회피적 성향은 감소하게 됨.
- 따라서, 이시기 안전한 범위 내에서 적절히 다양한 자극추구활동을 통해 전두엽이 온전히 발달할 수 있게 되며, 한편으로 과도한 자극추구적 활동은 전두엽의 발달을 지연시켜 초기 성인기에 충동성과 중독성을 높이는 결과를 초래함.

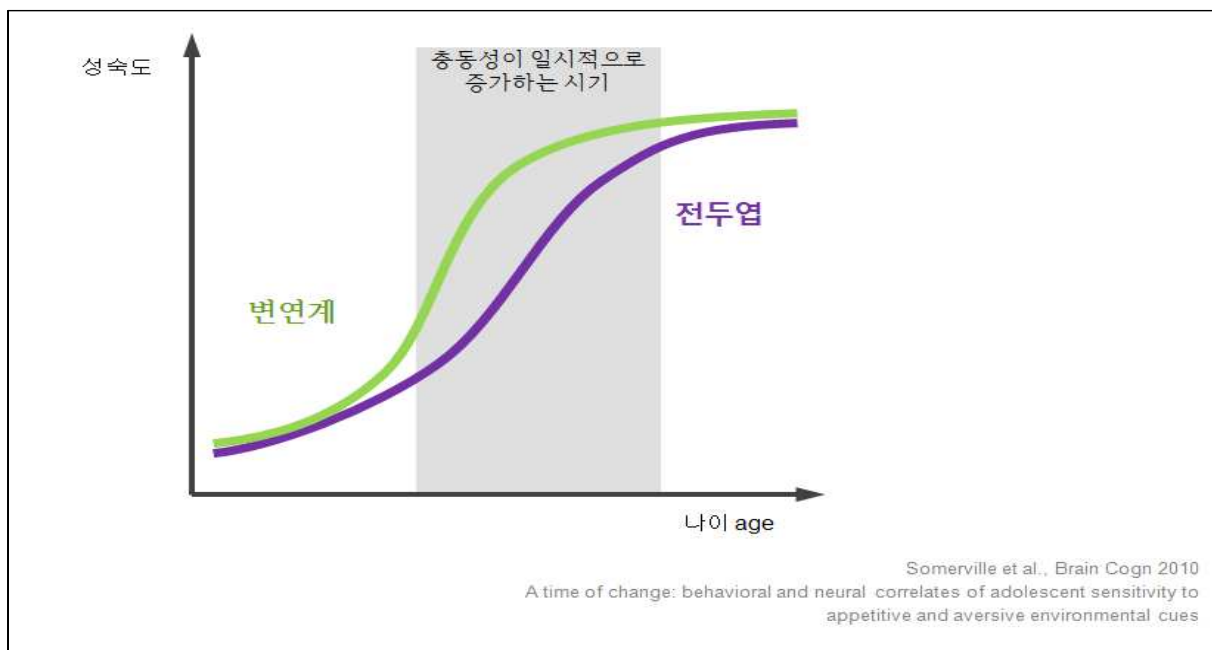


그림 2. 변연계와 전두엽의 발달시기 차이와 충동성

- 연구에 의하면, 14세 이전의 음주와 흡연이 전두엽의 조절기능 발달을 막아, 19세 이후에 심한 알코올중독과 니코틴중독을 유발한다고 보고됨.
- 한편, 최근 온라인 게임 고위험군 청소년들을 대상으로 한 뇌영상연구에서 이들의 전두엽 기능과 발달상태가 정상대조군에 비하여 떨어져 있다는 연구결과는 시사하는 바가 큼.
- 또한 국내와 대만 등에서 이루어진 추적조사를 보면, 15세 시기 인터넷의 이용시간이 길수록 19세 시기에 흡연과 고위험음주의 위험이 높다는 결과 또한 아동청소년 시기의 취약성을 보여주고 있음.

4. 스마트폰의 과도한 이용으로 인한 다양한 건강위험과 스마트폰 중독

- 스마트폰 중독은 현재 수준에서는 스마트폰 중독을 선별하는 자기보고식 설문도구를 통해 일정 점수 이상에 해당되는 것을 의미하므로, 일반적으로 대규모 실태조사를 통해 제시되는 중독의 비율은 중독의 위험이 높은 고위험군의 개념으로 이해할 수 있음.
- 또한 스마트폰 중독의 개념은 물질중독, 병적도박, 인터넷중독, 인터넷게임장애 등의 개념을 적용한 것인데, 집착과 현저성, 내성, 금단, 기능장애 등을 핵심적 개념으로 하며, 다만 스마트폰중독의 경우, 기기적 특성상 자기과시, 인정과 같은 의사소통 상 등의 동기가 중요하게 작용함.
- 중독이라 함은 과도하게 이용하는 행위와 그로 인한 일상생활 장애의 정도가 심하고, 전문적인 치료적 개입을 통하지 않고는 정상화될 가능성이 높지 않은 상태를 의미함. 따라서 스마트폰중독은 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 발생할 수 있는 다양한 종류와 여러 단계의 문제 중 가장 심각한 한가지라고 볼 수 있음.
- 또한 “중독”이라는 용어에 대한 사회적 편견을 감안하고, 덧붙여 00중독이라는 용어가 불러오는 몰이해 즉, 00가 중독을 유발했다
- 즉, 전체 이용자 중 “중독”이라는 질병적 측면으로 특정지을 수 있는 상태는 소수인 반면, 인터넷과 스마트기기를 사용하는 시간과 패턴에 따라 “중독”이외에 다양한 문제를 다양한 수준으로 여러 사람에서 경험되어질 수 있음.

II. 스마트 디지털 미디어 과도한 이용과 연관된 문제

5. 인터넷과 스마트기기의 과도한 사용과 연관된 문제들

- 스마트폰은 다양한 콘텐츠를 시간, 장소, 상황에 거의 구애받지 않고 사용할 수 있다는 측면에서 그 자체로 과도하게 사용하게 될 가능성이 높음.
- 스마트기기를 통한 다양한 디지털미디어 콘텐츠와 커뮤니케이션 인터페이스가 기본적으로 자극적이고도 즉각적인 피드백이 주어진다는 측면에서, 일시적 행복감을 늘려주지만, 여타 다른 아날로그적 행복추구활동에 대한 비중을 감소시키며, 스마트기기를 사용

하지 않고 있을 때의 불행감과 불편감을 더욱 조장할 수 있음.

- 또한 신체건강 측면에서 스마트스크린타임의 증가는 비만, 체형이상, 시력이상, 수면부족 등과 연관될 수 있음. 한편, 정신건강 측면에서도 스마트폰 중독 고위험군에서 우울, 불안, 자살사고, 물질남용 등의 문제가 동반될 위험이 크다고 보고되고 있음.
- 한편, 장소와 시간에 구애받지 않는 스마트폰의 사용은, 다양한 안전사고의 위험을 증가시키며, 이외에도 사이버 왕따, 폭력 및 온라인 음란 콘텐츠에 대한 노출과 성폭행 등의 문제가 발생할 위험도 있음.
- 즉, 인터넷과 스마트미디어의 과도한 이용은 중독의 문제를 넘어 아동청소년의 안전, 행복, 건강을 유지 발전시키는 데 있어 위험요인으로 작용할 가능성이 높음.

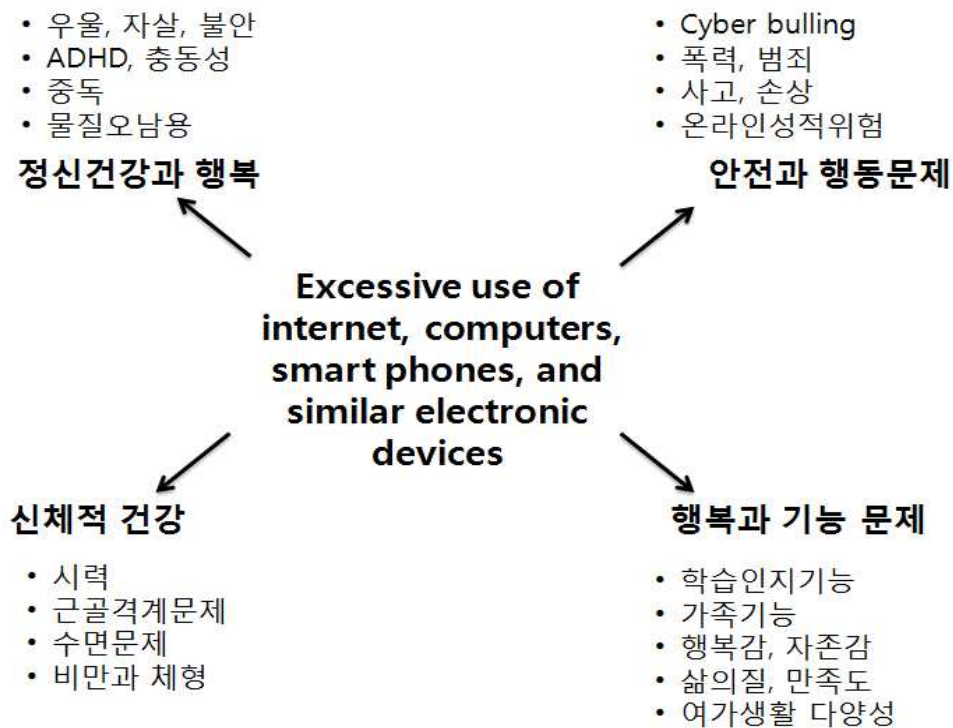


그림 3. 인터넷과 스마트기기의 과도한 사용과 연관된 문제

6. 스마트 디지털 라이프와 안전

- 모바일 스마트 미디어 기기를 사용하며 다른 일이나 행동을 할 경우 사고발생 위험이 높음.
- 인터넷과 스마트 미디어기기를 활용한 의사소통이 사이버 왕따를 만들어 낼 위험을 증가시킬 수 있음. 이런 사이버 왕따 피해자들은 심리적으로 큰 상처를 받을 수 있음.
- 아동청소년 시기 온라인상의 성인용 콘텐츠에 과도하게 집착하거나, 성폭력 등에 노출될 위험이 증가될 수 있으며 따라서 게임이나 콘텐츠의 이용 가능 연령대를 숙지하고 주의해야 함.
- 지나치게 폭력적인 비디오나 온라인게임이 아동청소년의 행동에 부정적 영향을 줄 수 있으며, 나이에 맞는 적절한 게임을 선택할 수 있도록 하는 제도적 환경을 조성할 필요가 있음.
- 유럽연합 집행위원회는 1999년 ‘더 안전한 인터넷 프로그램’이라는 조직을 구성하고, 관련 사업의 지원, 기술 기업들에 대한 자기규제 및 참여강화, 국제 협업 등을 진행해왔음
- ‘더 안전한 인터넷 센터’를 설치하여 인식확대와 도움지원, 응급센터 등 3가지 기능을 함께 제공함
- 영국은 2008년 9월 총리실 산하에 대표적 IT 회사와 관련 공공, 민간 기관 100 여개가 참여하는 “영국어린이인터넷안전위원회. UKCIS:UK Council for Child Internet Safety)를 설치함. 이 위원회는 인터넷자살사이트, 사이버괴롭힘, 불법비디오게임, 음란물 등 인터넷 상 위험하고 해로운 콘텐츠와 사이트를 감시하고 선도하는 것임.

7. 스마트 디지털 라이프와 신체적 건강

- 과도한 스크린타임과 비만은 밀접한 연관이 있음. 인터넷 및 스마트 미디어 기기 이용과 간식섭취, 수면 부족 등이 동반될 경우, 더욱 비만이 유발됨.
- 과도한 스크린 타임은 눈의 통증, 안구 건조증, 두통, 시야혼탁, 복시, 가성 근시 등을 유발할 수 있음. 자주 눈을 깜빡거리주고, 가능한 큰 글씨로 보고, 적절한 시청거리를 유지하는 것이 필요함.
- 고정된 자세 상태에서의 과도한 스크린타임은 근골격계 통증 등 증상을 유발 할 수 있음. 자주 정기적으로 자세를 바꿔주거나 스트레칭, 이완 등을 해주는 것이 좋음.

- 모바일 스마트 미디어 기기를 이어폰을 이용하여 과도하게 큰 소리를 오랜 시간 이용할 경우, 청력의 손상을 줄 수 있음.
- 모바일 스마트 미디어 기기는 전염성이 있는 감염질환이 전파되는 매개로 작용할 수 있음. 청결한 관리와 타인의 것을 사용하는 것을 주의하는 것이 필요함.
- 모바일 스마트 미디어 기기와 와이파이에서 나오는 전자파가 암발생 위험을 높인다는 보고가 있음.
- 인터넷과 스마트 미디어 기기의 과도한 이용으로 인해 아동청소년기 성장, 발달의 영향을 주는 수면시간의 부족이 초래될 수 있음.
- **홍콩보건청은 2014년 8월 인터넷과 디지털미디어스크린기기의 과도한 사용으로 인한 건강 위험에 대한 주의와 건강위험예방을 위한 지침을 발간하여 보급함.**

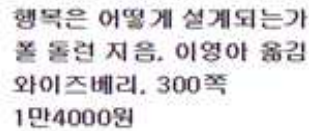
8. 스마트디지털 라이프와 심리사회적 건강과 행복

- 오락목적으로 인터넷과 스마트 미디어 기기를 과도하게 사용하는 것과 중독문제의 발생이 연관될 수 있음. 인터넷과 스마트 기기 사용에 과도하게 시간을 소모함으로써 중요한 과제나 일상생활을 방해받지 않도록 주의해야 함.
- 인터넷과 스마트기기의 과도한 사용은 우울, 불안, 자살사고 등 정신건강문제의 결과로 나타나거나, 이러한 정신건강 문제의 원인으로 작용하기도 함.
- 2세 이하에선 가능한 인터넷과 스마트 미디어 기기를 사용하지 않도록 전문가들이 권고하고 있음. 이후 아동기에도 균형 잡힌 발달을 위해 전자기기의 과도한 사용을 자제하도록 부모의 지도가 필요함.
- 인터넷과 스마트 미디어 기기의 과도한 이용이 어린이의 사회기술 발달에 부정적 영향을 줄 수 있음. 전문가들은 서로 얼굴을 보는 상호작용을 늘리고 서로 돕는 단체활동에 더 참여하도록 권고하고 있음.
- **미국소아과 의사학회, 호주왕립대학 아동건강교실에서는 아동의 적절한 발달을 위해 2세 이전 미디어 노출 금지, 이후로도 2시간 이내로 스크린타임조절, 아동청소년이 이용하는 인터넷콘텐츠에 대한 적절한 부모의 감시 등을 지침 등을 통하여 권고하고 있음.**
- **유니세프 및 세계각국의 아동놀 권리 보장에 대한 대책은 아이들이 충분히 자율적으로 놀 수 있는 권리를 보장할 것을 제안하고 있으며, 이러한 놀이가 적어도 온라인, 인터넷 게임 등을 주로 의미하지는 않음.**

[출발일보] 입력 2015.05.16 00:47 / 수정 2015.05.16 00:50

글자크기 + -

출판 23년 지만보기



– 17 –

III. Balancing & Moderation Strategy based on Public Health Model(공중보건학적 모델에 근거한 균형과 조절의 전략)

9. 문제의 성격에 맞는 접근이 필요

- 정신과 행동 건강 문제는 균에 감염되는 급성질병처럼 명확한 병인이 있어 이를 제거하는 되는 단순논리로 해결할 수 없음.
- 도박으로 인해 발생하는 문제는 도박, 도박이용자, 도박이 이루어지는 사회 환경, 3가지 요인의 상호작용의 결과로 발생함.
- 따라서, 인터넷, 스마트 기기의 과도한 이용으로 인해 발생하는 건강, 안전, 행복의 문제를 단순히 “인터넷이 일으키는 중독”, “스마트폰이 일으키는 중독” 이라고 단순히 이해하는 우를 범해서는 안 됨.
- 결국, 첫째, 매개체요인, 즉, 과도한 사용을 매개하는 매개체로서의 인터넷과 스마트기기, 디지털미디어 콘텐츠, 둘째, 사용자요인, 즉, 충동성, 우울, 자존감과 같이 과도한 사용에 영향을 줄 수 있는 요인, 셋째, 환경요인, 즉, 마케팅, 이용 장소, 부모의 태도, 정책과 제도 요인 등의 상호작용의 결과로 다양한 문제가 다양한 수준으로 발생되고 경험되어진다는 개념을 이해할 필요가 있음.
- 또한 가벼운 건강상의 문제로부터 사이버폭력의 피해와 같은 안전의 문제, 아나로그적 보상의 결핍으로 인한 전반적 행복수준의 하락, 집착, 내성, 금단 증 중독증상으로 인한 심각한 기능 손상까지 인터넷과 스마트기기의 과도한 이용으로 발생하는 문제는 가볍지만 광범위한 문제로부터 심각하지만, 상대적 경험자는 적은 문제까지 다양하게 발생함.
- 따라서 우리는 단순히 인터넷 중독, 스마트폰 중독의 예방과 치료라는 협소한 개념을 넘어서, 인터넷과 스마트기기의 과도한 이용으로 발생하는 문제를 포괄적으로 예방하는 개념으로 문제에 대한 개입전략을 접근할 필요가 있음.

	위험요인	개입
매개체/컨텐츠	중독성 - 음란물 - 사행성/도박성 - 온라인게임	Content review rating board Regulation of content rating Warning label for age of consent
개인/사용자	심리적 취약성 - 자존감 - 대처기술 - 동반정신질환 - 부모양육기술	Mental health promotion program Preventive education Early identification & intervention program Establishment of prevention & treatment service system
환경	허용적 문화 전방위적 마케팅 취약한 대안문화 광범위한 접근성	Social movement or campaign Counter Advertisement Regulation of marketing Accessibility control regulation (Shut down policy, Cooling off policy, Fatigue policy, etc.)

표 1. 인터넷과 스마트기기의 과도한 사용의 공중보건학적 구성요인

10. Balancing 과 moderation

- Promotion 과 Regulation : 국가정보화산업과 게임산업, 나아가 다양한 스마트디지털 산업을 장려하고 지원하는 국가의 역할과 이러한 사업의 이면에서 발생할 수 있는 부작용, 특히 이러한 부작용으로부터 아동청소년들의 건강, 안전, 행복을 보호하는 국가의 역할은 절적인 균형 감각을 가져야 함. 현 시기 균형점이 어느 쪽에 기울어 있는지에 대한 성찰이 필요함.
- Digital 과 Analogue : 좀 더 디지털하고 스마트한 것이 정말 스마트 해지는 것인가에 대한 고민이 필요함. 최첨단 디지털 시대에도 불구하고, 조기에 디지털미디어에 노출시키기보다 아날로그적 환경과 감성의 노출과 경험을 중시하는 선진국들의 아동양육전통과 문화를 곱씹어볼 필요가 있음.
- Promotion 과 Prevention 과 Treatment : 비특이적 예방교육 중심의 투자우선순위가 조기교육과 근거기반의 예방프로그램 수행 및 고위험군의 집중적 치료재활에 대한 투자로 균형을 찾도록 할 필요가 있음.

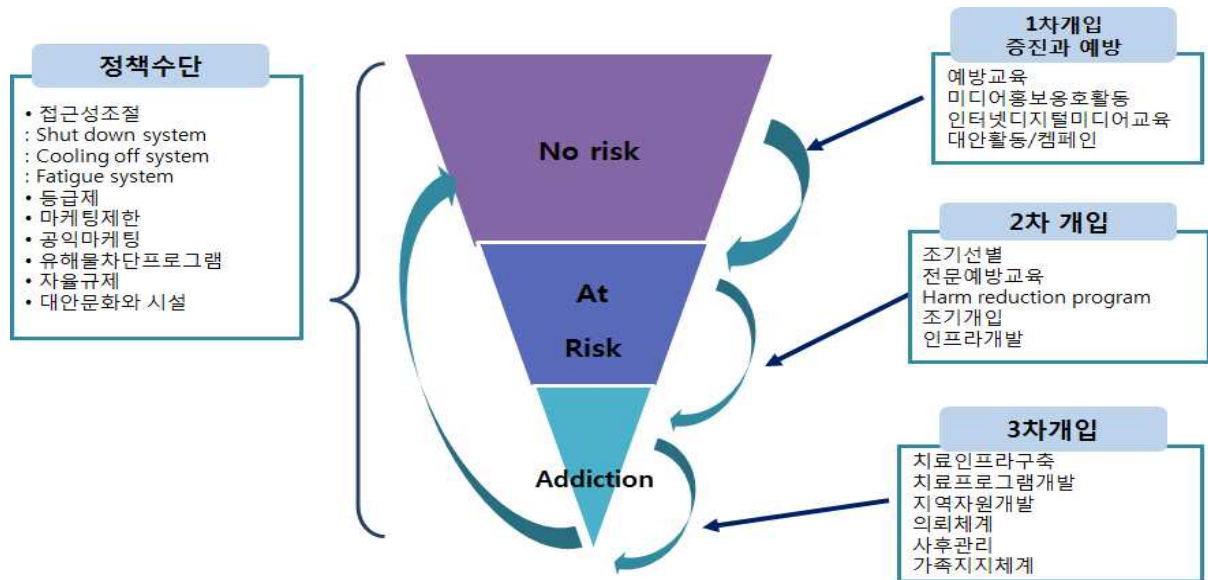


그림 3. 인터넷, 스마트 기기 과다 사용으로 인한 문제의 예방을 위한 포괄적 개입 전략의 구성

- 치료자와 학자 : 중독으로 피해 입은 사람의 입장에 서서 양심과 과학에 근거한 연구에 매진해야 하고 또한 중독자와 그 가족의 치료 받을 권리를 옹호해야 함.
- 상담 : 근거기반의 치료적 상담이 이루어지도록, 적절한 상담이 이루어질 수 있는 역량과 환경이 갖추어 지도록 제안하고 노력할 필요가 있음.
- 예방 : 효과적인 예방사업이 될 수 있도록 현장 실무자들과 협업하고 치료자들과 협업해야 함. 또한 근거기반 사업이 될 수 있도록 실적보다는 효과성 있는 프로그램의 개발과 확산을 위해 노력해야 함.
- 인터넷/디지털 이용 증진 영역 : 게임선용이 아닌, 컴퓨터와 인터넷의 선용을 위해, 어려서부터 보고 즐기는 수동적인 인터넷과 디지털이 아니라, 컴퓨터의 합리적 로직과 자유로운 창의성을 배우고 익힐 수 있도록 교육해야 함.
- 게임 및 인터넷 콘텐츠 산업계 : 아동청소년에 대한 영향에 대한 책임성을 가져야 함. 게임산업의 억울함을 항변할 것이 아니라, 의도치 않은 산업의 부작용을 예방하기 위한 진정성 있는 사회적 투자를 하고 있는지에 성찰이 필요함.
- 정부 : 세계최대의 예산을 투자하고 있지만, 각 부처가 진정으로 과도한 사용으로 인한 피해를 예방하겠다는 미션이 있는지에 대한 성찰이 필요함. 정말 효과성 있는 프로그램에 투자하고 있는지에 대한 검토가 필요함. 부처별 역할분담이 제대로 되고 있는지, 현재의 부처 이해관계 중심의 역할분담이 적절한 것인지에 대한 검토가 필요함. 또한 증진, 예방, 치료 등에 대한 명확한 구별과 비중에 맞는 투자비 재조정이 필요함.

발제 2. 청소년 스마트폰 문화의 이해

장근영(한국청소년정책연구원 연구위원)

1. 청소년 스마트폰 이용실태

실제로 우리나라 청소년들은 스마트폰을 상당히 어린 시절부터 상당히 많이 사용한다. 우리나라 청소년들의 스마트폰 이용현황에 대한 가장 최근 자료 중의 하나는 2013년 한국청소년정책연구원에서 실시한 청소년 매체이용 실태조사¹⁾ 결과이다. 이 조사는 2013년 11월에 전국 17개 시·도내 초·중·고등학교에 재학 중인 십대 남녀 청소년 10,062명 을 대상으로 이루어졌다. 조사는 모수추정을 목적으로 한 층화다단계 표집을 통해 진행되었기 때문에 이 조사의 결과는 2013년 말 현재 한국청소년들 전체의 현황을 보여주고 있다고 봐도 무방하다. 조사 결과를 요약하면 다음과 같다.

우리나라 고등학생의 스마트폰 소지율은 84.9%, 중학생은 86.2%, 초등학생은 72.2%으로서 2010년 6%였던 청소년의 스마트폰 소지율이 2013년에 13배가량 상승하여 청소년 10명 중 8명은 스마트폰을 소지하고 있는 것으로 나타났다.

1) 배상률, 김형주, 성은모 (2013). 2013 청소년 매체이용 실태조사, 한국청소년정책연구원 연구보고서(2013-R28)

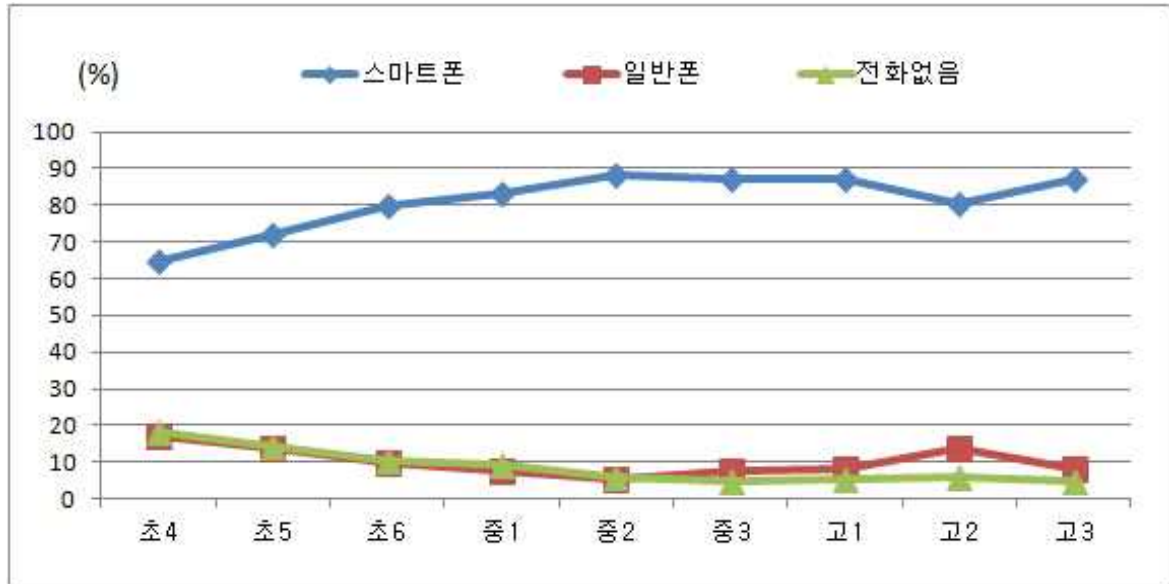


그림 1. 학년별 휴대전화 소유현황 (한국청소년정책연구원, 2013, p.46)

특히 초등학생들의 휴대전화 보급률이 가파르게 상승하고 있었다.

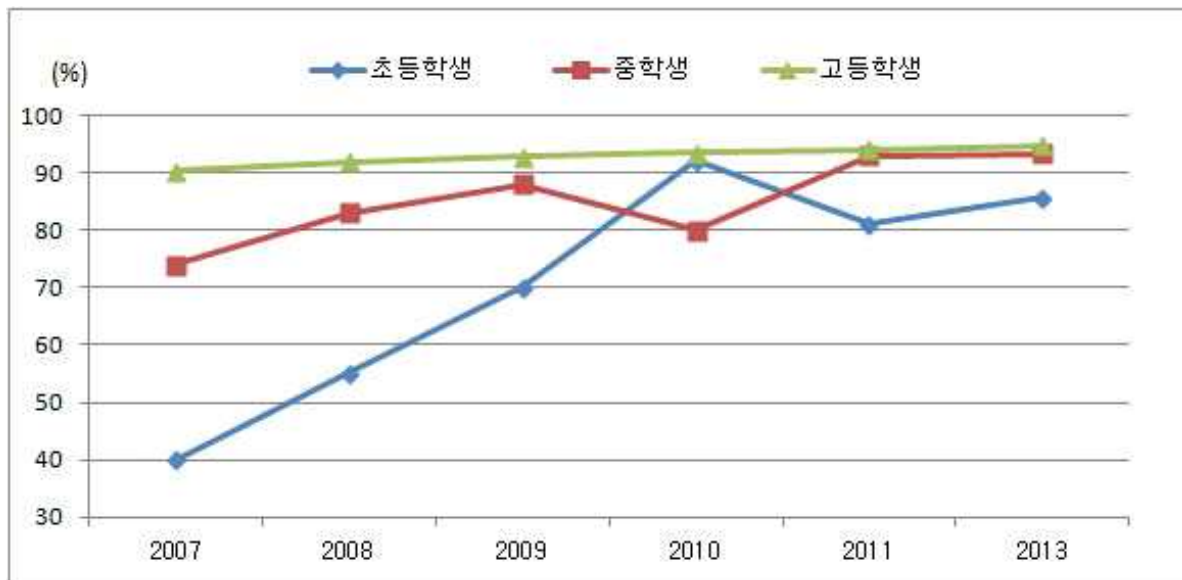


그림 2. 연도별 휴대전화 소유비율 변화(출처: 한국청소년정책연구원, 2013, p.112)

휴대전화의 월 평균 이용요금은 대부분은 4만원 미만이었으나, 7만원 이상의 요금을 지불하는 사례도 3.3%로 나타났다. 휴대전화의 이용 행태에 있어 남녀 간 차이가 두드러졌는데, 휴대전화를 이용하여 남학생은 전화 통화와 게임을 주로 하는 반면, 여학생은 전화통화를 비롯하여 채팅, 음악 듣기, SNS 등 남학생보다 다양한 기능을 사용했다. 그

러나 남자는 게임, 여자는 채팅 혹은 친구사귀기 라는 매체 이용의 성차는 인터넷이 보급된 이후 지금까지 꾸준히 나타나는 가장 일관적이고도 전형적인 패턴이다.

SNS에 있어서 전체 응답자 가운데 77.1%는 SNS 계정을 소유하고 있었으며, 그 가운데 53.2%는 100명 이상의 친구(팔로워)를 가지고 있는 것으로 나타났다. 역시 SNS도 남학생보다 여학생이 더 많이 이용하고 있었으며, 이용자의 45.5%는 하루에 적어도 한 번 이상은 SNS를 이용한다고 응답했다. SNS 이용자들 중 17.2%는 SNS를 사용하는데 상당한 시간을 소비하는 것으로 나타났으며, 4.3%는 SNS를 이용할 수 없을 때 초조하고 불안하다고 답했다. 학업을 소홀히 한 적이 있다는 응답은 11%였으며, SNS 반응을 수시로 확인한다는 응답은 15%였다. 타인의 글 또는 댓글에 흥분한 적이 있는 응답자는 5.8%였으며, SNS 이용시간 조절에 어려움이 있다고 응답은 7.7%로 나타났다. 요약하자면 2014년 기준으로 중학생 이상의 우리나라 청소년 10명 중 9명은 일상적으로 모바일 인터넷과 SNS를 사용하고 있는 것으로 나타났다.

2. 청소년 스마트폰 사용의 심리적 배경

그렇다면 청소년은 왜 그렇게 스마트폰을 많이 사용하는 건가? 정말 스마트폰이 중독이 된 걸까? 그렇다면 스마트폰 이라는 물건은 청소년들의 뇌에 침투하여 신경학적인 변형을 일으키고 인지적인 판단능력과 충동통제능력을 상실시켜서 병적인 중독으로 이끄는 마약과 같은 것인가?

사실 이 질문은 적절하지 않다. 모바일 인터넷을 당연하게 일상적으로 사용하는 세대는 그 이전의 세대와 심리적으로 어떤 차이가 있을까를 궁금해 하는 것이 우리가 먼저 해야 할 일이다. 자기들보다 스마트폰을 더 많이 사용한다고, 혹은 부모 본인이 사서 쥐어준 스마트폰을 사용하느라 부모의 기대를 충족시키지 못한다고 해서 그들이 스마트폰에 중독된 것은 아니기 때문이다. 이 질문에 대한 답이 여기서 설명하고자 하는 것이다.

1) 사회적 자아형성의 욕구

다들 아시듯 인간은 사회적인 동물이다. 이 말은 우리가 결코 혼자서 진화한 것이 아니라 늘 공동체를 이루어서 문화를 만들고 서로 의존함으로써 진화해왔다는 뜻이다. 인류의 선조 중에도 고독한 늑대처럼 행동하던 이들도 있었을 것이다. 하지만 그들 대부분은 고독

하게 죽어갔다. 지금의 우리는 남들이 모여서 수다를 떨 때 어떻게든 끼어들어서 같이 수다를 나눔으로써 연대감을 유지하고 공동체의 일원으로 살아남았던 조상의 후손들이다. 우리의 유전자 속에는 바로 그 사회성이 생존의 본능으로 남겨져 있다. 이 생존본능이 SNS를 통해 발현된 것이다. SNS 강박증의 원형은 휴대전화 시절부터 있었다. 혹시 휴대전화를 실수로 집에 놓아두고 외출하신 적 있으신가? 그때 속이 편하시던가? 전체 인구의 5% 내외는 실제로 휴대전화를 놔두고 외출해도 걱정하지 않는다. 하지만 나머지 95%는 모두 마음이 편치 않다. 도대체 왜? 중요한 전화가 올 일이 있어서가 아니다. 10년 전만 해도 내 수중에 없던 물건인데 이제는 없으면 불안한 것이다. 그 이유는 간단하다. 휴대전화는 단순한 통화기기이기 이전에 사회관계를 유지하는 필수도구이기 때문이다. SNS는 더욱 그렇다. 결국 우리가 인터넷에서 떨어지지 못하는 이유는 예전에 우리 세대가 동네 골목에서 친구들과 놀지 못해서 안달하던 것과 기본적으로는 같은 본능의 발현이다.

2) 자율성 형성의 실패

에릭 에릭슨(Erikson)은 인간의 자아가 발달하는 과정에서 자율성 대 수치심/회의(Autonomy vs Shame/Doubt)단계를 거친다고 설명했다²⁾. 일반적인 성장과정에서 이 단계는 ‘배변훈련’에 해당하며 괄약근을 포함한 자신의 몸을 스스로 통제하는 법을 배우는 것이 주제다. 자율성의 반대에는 수치심이 존재한다. 남들은 다 화장실 가서 용변을 보는데 자기만 기저귀를 차고 있다거나, 학교에서 배변 통제를 못해서 똥이나 오줌을 싸다거나 하면 당연히 경험하는 감정이 수치심이다. 수치스럽지 않기 위해서라도 아이는 스스로를 통제하려는 욕구를 가지게 된다.

이 두 번째 단계는 소위 말하는 스마트폰의 ‘중독’을 이해하는 한가지 단서가 될 수 있다. 이미 많은 학자들이 동의하듯 인터넷 전반을 포함한 소셜 네트워크와 관련된 강박적인 집착이나 과다사용, 소위 온라인 중독 증상들은 약물중독과는 달리 신체적인 의존성이 없는 행동 문제들이며 그 근본 원인은 충동통제력의 미성숙에 있다. 충동통제력은 자율성 획득의 필수조건이다. 다시 말해서 인터넷 중독 혹은 SNS 중독 문제는 이 초연결망 속에서 자아가 발달하면서 겪어야 하는 자율성 획득과 수치심 경험의 문제로 해석할 수 있다. 에릭슨의 관점에서 자율성은 또 다른 의미의 신뢰다. 1단계의 근본적인 신뢰가 자기

2) Erikson, E.H. (1970). Reflections on the dissent of contemporary youth., International Journal of Psychoanalysis, 51, 11-22.

주변 환경에 대한 신뢰라면, 2단계의 자율성은 자기 자신에 대한 신뢰라 할 수 있다. 즉, SNS 중독의 근본 원인은 자기 자신에 대한 신뢰의 결핍이다.

청소년 스마트폰 이용문제에 있어 흥미로운 현상은, 청소년들이 사용하는 스마트폰은 결국 부모가 쥐어준 것이라는 점이다. 부모는 자녀가 스마트폰을 지나치게 이용하지 않기를 바라거나, 심지어 자녀가 지나치게 어린 나이부터 스마트폰을 이용하고 있다고 생각하면 서도 그들에게 그 비싼 기기를 사서 쥐어준다. 그렇게 하는 가장 큰 이유는 다른 아이들도 가지고 있기 때문이다. 즉, 부모는 자녀의 스마트폰 사용에 대해 스스로 판단하고 선택하기 보다는 외부의 대세를 따라 행동한다. 중독이 자율성의 형성 실패로 인한 문제라면 청소년의 스마트폰 중독 문제는 부모의 자율성과도 밀접하게 관련되어 있다는 이야기다.

에릭슨의 발달이론에서 자율성의 다음 단계는 주도성의 형성이다. 자율성을 충분히 형성하지 못하고 다음 단계로 이행한 개인은 주도성 형성에서도 실패한다. 이는 스마트폰 사용에서도 마찬가지다. 일단 자신의 기준에 반하여 (자율성 없이) 발을 들여놓게 된 스마트폰 사용하는 자녀들과의 관계에 있어서 부모는 주도성도 발휘하지 못한다. 자녀의 사용요금을 통제하거나, 자녀의 스마트폰 사용 매너를 교육하거나, 스마트폰 사용에 있어서 자녀와 협상을 해야 할 때 이런 부모는 자녀에게 끌려 다니게 된다. 통신비를 지불하는 주체가 부모이므로 충분히 레버리지를 소유하고 있음에도 불구하고 부모가 자녀의 스마트폰 사용을 통제하지 못하게 된다. 즉, 대부분의 가정에서 벌어지는 청소년 자녀의 스마트폰 사용 문제는 스마트폰의 중독성 때문이 아니라, 현재 한국 사회와 가정이 겪고 있는 자율성과 주도성의 발달장애 때문이라고 봐야 한다.

3) 시간 체험의 차이

압축체험은 디지털 게임 뿐 만 아니라 모든 디지털 환경의 본질이다. 디지털 환경은 인간이 설계한 사이버(cyber: 인공적) 환경이다. 이 환경에서 모든 자연법칙은 거스르거나 무시하거나 변형할 수 있다. 그 때문에 자연법칙으로 인해 어쩔 수 없이 생겨났던 모든 불필요 요소를 제거하고 해당 과제에 반드시 필요한 활동만을 수행하도록 설계할 수 있었다. 그리고 더 효율적인 시스템일수록 더 압축적인 체험을 제공한다. 온라인에서의 모든 활동은 최대한의 시간효율성을 목표로 설계되어 있기 때문이다. 온라인의 모든 사이트는 마우스 클릭 두세 번 만에 사용자가 원하는 것을 제공하도록 설계되어 있다. 사용자들은 더 효율적인 시스템을 선호하므로 이를 충족시키지 못하는 시스템은 일찌감치 도태된다.

하지만 오프라인에서는 모든 활동이 시간과 비용을 필요로 한다.

전통적으로 오프라인에서의 10분은 별다른 의미 있는 활동을 할 수 없는 시간이다. 반면에 온라인 환경에서의 10분은 엄청난 일을 할 수 있는 시간이다. 그렇기 때문에 디지털 세대는 기성세대보다 시간의 아까움을 더 잘 이해하는 세대라고 볼 수도 있다. 기성세대의 모든 활동은 저효율적 시간이용을 전제로 한다. 재래식의 회의, 발표, 파티, 게임은 모두 주어진 시간을 얼마나 잘 메꿀 수 있을 것이냐에 초점을 맞춘다. 하지만 디지털 세대는 기성세대의 '시간 죽이는' 활동방식을 시간낭비와 비효율로 이해할 수 있다. 그들이 하릴없이 날려버리는 그 10분간 디지털 환경에서는 FPS 게임을 한번 이상 할 수 있고, 스마트폰의 모바일 게임들 (대개는 1분 내외의 플레이시간을 가진)은 최소 7번을 플레이할 수 있으며, SNS에 글이나 사진을 올리고 친구들의 좋아요 피드백까지 받을 수 있다. 그런데 꼰대들은 모두의 그 귀한 시간을 이렇게 낭비하고 있는 것이다. 그러니 젊은이들이 어른 말씀하시는데 스마트폰을 꺼내 딴 짓을 한다고 울컥할 일이 아니다. 그동안 내가 정보로서의 가치가 전혀 없는 동어반복으로 시간을 채우고 있었던 것은 아닌가 반성할 일이다. 그들이 스마트폰을 꺼낸 순간 그들은 이제 여기서는 더 이상 시간을 낭비할 수 없다고 판단했다는 의미이기 때문이다.

4) 정보의 과부하

정보과부하는 정보의 복제, 저장, 유통 비용이 0에 수렴하게 된 기술환경의 필연적 결과이다. 정보과부하 환경에서는 정보의 보유보다는 검색과 적용이 더 중요한 문제로 부각된다. 즉 디지털 시대는 인류역사상 최초로 정보결핍의 굴레에서 벗어난 시대이자 인류역사상 최초로 정보과부하에 시달리는 세대이기도 하다. 같은 이유로 디지털 환경에서 성장한 세대에게 정보결핍 환경을 전제로 한 교육은 부적절하다.

정보과부하의 원인은 인간정보처리능력의 한계 때문이다. 오래전부터 인지심리학 분야에서는 인간 정보처리능력이 한계가 있음을 알고 있었다. 조지 밀러가 발견한 마법의 수 (magic number 7 ± 2)가 그것이다. 인간에게 입력되는 정보가 정보를 처리할 수 있는 인간의 용량을 초과할 때 정보과부하가 발생한다. 사실상 정보 과부하는 이미 오래 전부터 연구되어온 현상이기도 하다. 1960년대 사회학연구에 따르면 도시거주자들은 새로운 상황에 대한 반응성이 낮았다. 학자들은 이 결과에 대해 새로운 정보가 너무 많으면 정보나 자극을 걸러내는 필터를 스스로 만들어서 자기를 보호한다고 결론지었다. 같은 이유로 너

무 많은 정보가 쏟아져 들어오는 인터넷 환경에서 디지털 세대는 개방적이 되기보다는 폐쇄적이 될 가능성이 높다³⁾.

정보과부하는 여러 가지 변화를 요구한다. 무엇보다도 신세대는 새로운 교육커리큘럼을 필요로 한다. 기존의 교육커리큘럼은 근본적으로 인류가 정보결핍에 시달리던 20세기에 설계된 것이다. 그 때문에 기존 교육은 (부족한) 정보를 암기하고 결핍된 정보를 채우기 위한 추론 능력의 개발을 목표로 구성되어 있다. 반면 정보과부하 시대에는 정보의 효율적 검색과 적용, 진위판별을 위한 추론과 새로운 정보의 생산능력이 요구된다. 하지만 그 어떤 교육시스템도 이와 같은 요구를 반영하지 못했다. 왜냐하면 정보과부하 환경이 우리에게 펼쳐진 것은 인터넷이 일상화된 최근 10여년 전부터이기 때문이다. 기성세대는 정보과부하 환경이 어떤 것인지 이해하지 못하며 앞으로도 그럴 것이다. 당연히 정보과부하 환경에 적응하기 위한 교육이 무엇인지 이해할 수도 없다. 이는 마치 농경사회에서 태어나 청년기를 보낸 사람들이 산업사회에서 국민교육을 실시하는 이유를 이해하지 못했던 것과 마찬가지다. 같은 이유로 새로운 교육커리큘럼은 정보과부하 환경에서 청년기를 보낸 세대가 성인이 된 10여년 이후에나 모색될지도 모른다.

5) 사생활의 종말

스마트폰의 확산과 그에 따른 SNS 의 확산에 대해 우려해야 하는 것은 중독이 아니라 우리의 개인성, 사생활이다. SNS의 침투와 함께 우리 삶은 사생활의 종말이라는 근본적인 변화를 겪고 있다. ‘사생활’이란 타인에게 공개되지 않은 자기 자신에 관련된 정보들을 말한다. 이는 ‘개인’(individual)의 존재근거이다. 그리고 개인은 고전적인 의미에서 ‘사회’(society)의 기본적인 구성요소이다. 즉, 사생활이 없이는 개인이 존재할 수 없고, 개인이 없으면 우리가 아는 전통적인 의미의 사회도 존재할 수 없다. 사생활은 그래서 현대사회의 핵심 조건이다. SNS 이전의 사회에서는 사적 공간과 공적 공간의 구분이 비교적 분명했다. 하지만 SNS 는 사적공간과 공적공간의 중간지대를 만들어냈다. SNS 속의 표현을 사적인 표현으로 보고 존중할 것이냐 아니면 공적인 표현으로 간주하고 규제의 대상으로 삼을 것이냐는 그 사회에서 개인의 범위를 어디까지 인정할 것인지를 결정하는 중요한 척도가 될 것이다.

3) Palfrey, J. & Gasser, U. (2008). Born Digital: Understanding the first generation of digital natives, Basic Books. 송연석, 최완규 역(2009) 그들이 위험하다, 서울: 갤리온

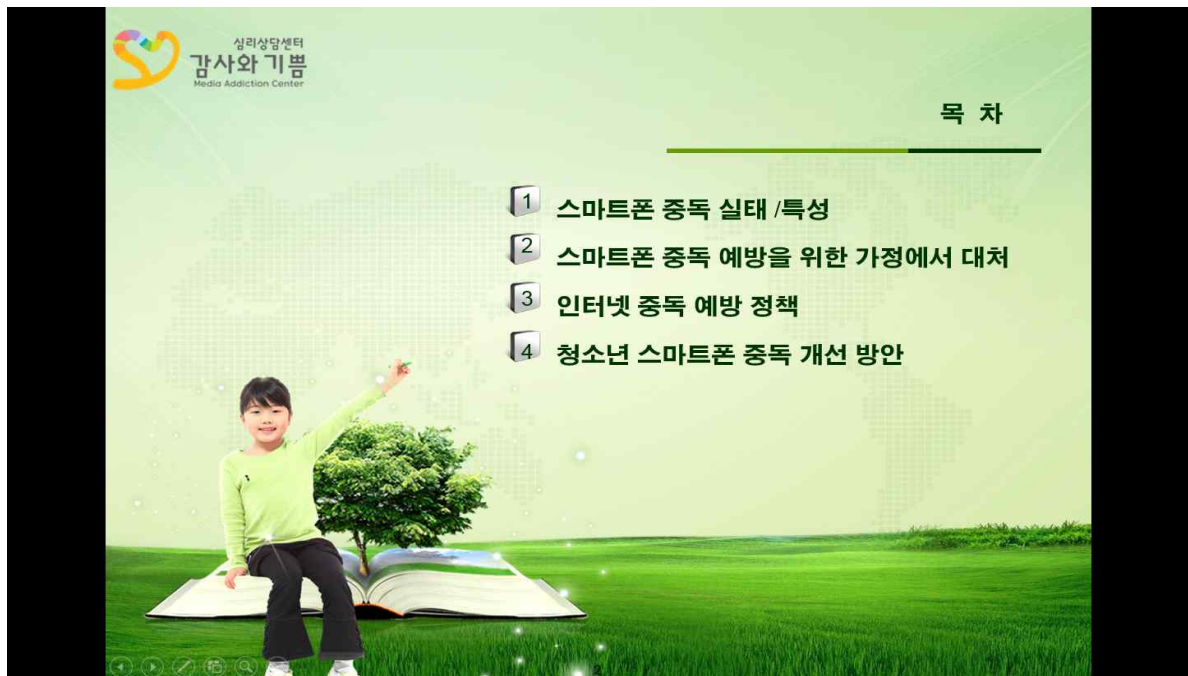
3. 결론

요약하면 청소년들은 이전의 평범한 성인들과는 전혀 다른 환경에서 성장했다. 그들이 당연히 여기는 환경은 이전 사회의 최고 권력자가 누리던 권한에 가깝다. 이들은 ① 원할 때면 언제든지 자신의 메시지를 전체에게 전달할 수 있고(양방향), ② 끊임없이 올라오는 정보를 처리하고 의사결정을 해야 하며(정보과부하), ③ 시스템에 통제 받으면서도 그 시스템을 자신에게 맞춰 수정 가능(커스터마이징)하고, ④ 보조자에 의존해서 간접적이지만 다양한 체험(간접체험)을 하며, ⑤ 최상위 관찰자이자 결정권자로서 압축체험이 가능하다. 그리고 이들은 ⑥ 자신의 모든 행적이 기록되는 환경(SNS) 속에서 살고 있다. 이것들은 이전 사회에서 국왕이나 영주 혹은 대기업의 최고경영자들만이 누리던 조건이다. 그것을 모든 평범한 개인들이 누리고 있는 것이다.

이들에게 우리 사회는 어떻게 대응을 해야 하는가? 여러 가지가 있지만 교육체계의 근본적인 변화를 언급해야 하겠다. 전통적인 교육은 일반적인 국민을 육성하기 위한 교육이었다. 그 교육은 또한 정보결핍환경에 적응하기 위한 인지적 기술 교육이었으며, 개인적인 욕구충족 기회가 제한되어 있던 환경에서의 수동적 인내심 교육이기도 했다. 즉, 현행 교육체계는 개인의 역할이 주어진 정보를 이해하고 수용하는 것에 그치던 시대의 암기력과 빈칸 채우기 교육이며, 개인에게 주어진 의무가 사회에서 부여한 역할을 수동적으로 수행하는 것에 그치던 시대의 책임성 교육이다. 모든 교육체계는 본질적으로 이 범위에서 벗어난 적이 없다. 하지만 이는 신세대에게는 더 이상 먹히지 않는 교육이기도 하다. 이들이 필요로 하는 교육은 왕의 권한을 가진 개인에게 필요한 교육, 즉 예전에 ‘제왕학’이라 불리던 교육이다. 그 교육은 정보과부하 환경에 적응하기 위한 인지적 기술을 가르치고 개인적 욕구의 충족방법이 다양하고 무한한 환경에서의 자기 통제력을 키워주며 개인의 역할이 정보를 선별하고 적용하고 창조해야 하는 시대의 창의성을 개발할 수 있는 교육이어야 한다. 개인에게 주어진 의무를 넘어 자신에게 주어진 모든 권한을 마음대로 사용할 수 있는 시대의 책임성 교육이기도 하다.

발제 3. 청소년 스마트폰이 가정에서 스마트해지려면?

이형초(심리상담센터 감사와기쁨 센터장/미디어중독연구소 소장)



스마트폰 중독 실태

2014 스마트폰 중독 통계

■ 2014년 스마트폰 중독률

출처: 한국정보화진흥원, 2015

- 대상: 만10세 - 59세 이하 스마트폰 이용자 15,000명 대상
- 중독률: **14.2%** (전년 대비 2.4%p 증가)
- 연령별: 청소년 **29.2%(3.7%p 증가)** > 성인 11.3%(2.4%p 증가)
- 청소년 주요 스마트폰 중독 증상
 - ① 스마트폰 사용이 공부에 방해 ② 스마트폰 사용이 습관화
 - ③ 그만해야지 하면서도 계속 사용 ④ 스마트폰이 없으면 불안
 - ⑤ 자주 사용하여 지적 받음



3

스마트폰 중독 실태

2014 스마트폰 중독 통계

■ 2014년 스마트폰 중독률

출처: 한국정보화진흥원, 2015

- 학년별
중학생 33.0% > 고등학생 27.7% > 초등학생 26.7% > 대학생 20.5%
- 성비: 여성 29.9% > 남성 28.6%
- 사용시간: 중독군(318.5분), 일반사용자(256.5분)
- 유·아동 특성 (만3-9세 부모 응답)
 - : 스마트폰 과다사용 33.6% 동의, 2시간 이상 사용 63.6%
 - : 3-4세(52.4분), 5-6세(71.6분), 7-9세(107.8분)



4

스마트폰 중독 특성

스마트폰 특성

■ 스마트폰의 기능적 특성

출처: 황하성, 손승혜, 최윤정(2011)
한국방송학보. 25권 2호, 277-313

- 풀 브라우징 기능: 무선인터넷으로 정보의 송수신 가능
- 모바일 서비스 기능: 은행, 모바일 물건구매 가능
- 멀티미디어 기능: 개인정보관리, 게임, 음악, 사진 가능
- 인터페이스적 기능: 사용자 중심의 소통이 편리하도록 디자인, 색상, 크기, 터치가 가능
- 멀티태스킹 기능: 두 가지 이상의 작업을 동시에 처리가능



5



스마트폰 중독 특성

스마트폰 특성

■ 스마트폰의 중독유발 기기적 특성

출처: 한국정보화진흥원(2012)
스마트미디어중독 특성 및
중독해소 개입전략 연구

- 휴대성: 휴대가 간편하고 사용자와 밀착
- 속도: 기기의 속도가 빠름
- 다기능: 다양한 기능 한꺼번에 사용
- 이용자 개인에 최적화: 개인화된 기계



6



스마트폰 중독 특성

인터넷 과 스마트폰 기능비교

PC 기반의 인터넷

- 이동성 낮음
- SNS 불편
- 대용량 온라인 게임 용이
- 고정된 프로그램
- 개인정보 보호 용이
- 사용자의 자유도 낮음
- 환경적 통제
- 멀티태스킹 불편

스마트 폰

- 이동성 용이
- SNS 용이
- 캐주얼 게임 용이
- 개인 맞춤형 프로그램
- 개인정보 유출 용이
- 사용자의 자유도 높음
- 개인적 통제
- 멀티태스킹 가능



7

스마트폰 중독 특성

인터넷중독 과 스마트폰중독
현상 비교

PC 기반의 인터넷

- 온라인 게임 중독 높음
- 남성 중독률 우세
- 청소년 중독률 우세
- 일과 여가 분리 기능
- 물리적 통제
- 수동적 콘텐츠 구성
- 멀티태스킹 불편함
- 특정 콘텐츠 중독
- 사용자 요인의 영향 큼

스마트 폰

- SNS 중독 높음
- 여성 중독률 우세
- 전 연령 중독률 증가
- 일과 여가 통합 기능
- 개인 통제
- 자발적 콘텐츠 구성
- 멀티태스킹 용이
- 복합 콘텐츠 중독
- 환경적 요인의 영향 큼



8

스마트폰 중독 특성

인터넷 중독과 스마트폰 중독 비교

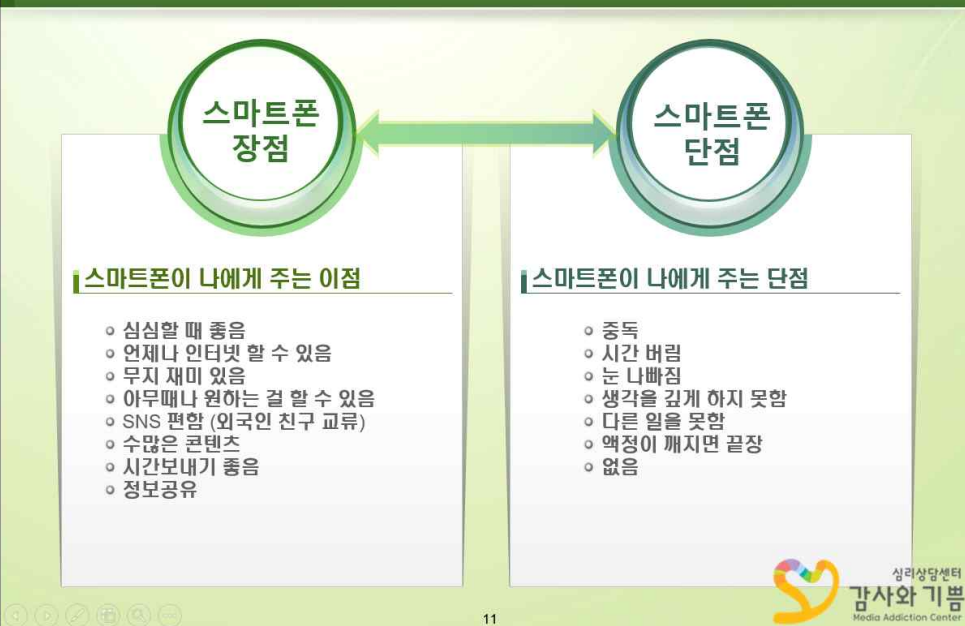
	pc 기반의 인터넷 중독	스마트폰 중독
유 형	온라인 게임 중독 높음	SNS 중독 높음
성 차	남성 중독률 우세	여성 중독률 우세
연 령	청소년 중독률 우세	전 연령 중독률 증가
중독의 종류	특정 콘텐츠 중독	복합 콘텐츠 중독

스마트폰 중독 특성

스마트폰 과다사용 청소년들의 생각



스마트폰 중독 특성



11

스마트폰 중독 예방을 위한 가정에서 대처



12

스마트폰 중독 예방을 위한 가정에서 대처

부모의 한계

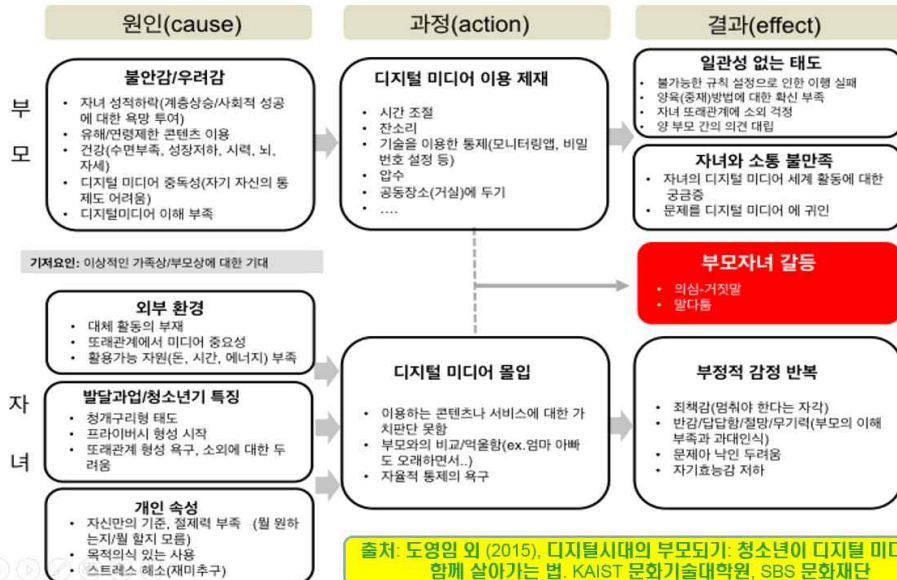
가족간 소통의 부재
스마트폰에 대한 시각차이
스마트폰 사용 능력의 한계
자녀의 스마트폰 사용 동기
/ 내용 확인하지 못함
스마트폰 기기에 대한 제한
부족



13

스마트폰 중독 예방을 위한 가정에서 대처

청소년 디지털 미디어 이용 관련 부모자녀 갈등 발생 구조



스마트폰 중독 예방을 위한 가정에서 대처

가정 내 주요 교육법

- > 집에 오면 가족 모두의 스마트 폰은 한 곳에 둔다
- > 잠자리에 스마트 폰을 가져가지 않는다
- > 사람들과 대화 중에는 스마트 폰을 사용하지 않는다
- > ~ 하면서 형태로 스마트폰을 사용하지 않는다
- > 손 글씨로 메모하는 습관을 갖도록 한다
- > 스마트폰을 사용하지 않는 시간을 갖는다
- > 스마트폰 사용 확인 앱을 사용한다
- > 집에서는 sns로 소통하지 않는다



15

인터넷 중독 예방 정책

출처: 2012년 인터넷 중독 실태조사 및 범 정부 2차 중독예방 및 해소 종합계획보도자료

□ 「제2차 인터넷중독 예방 및 해소 종합계획('13~'15)」

정책비전

건강하고 행복한 인터넷 이용생활 구현

정책목표

인터넷 이용 조절능력 배양 및 회복기능 촉진

추진전략

미디어 변화 대응

..... 생애주기별 차별화

거버넌스 활성화

정책영역



인터넷 중독 예방 정책

출처: 2012년 인터넷 중독 실태조사 및 범 정부
2차 중독예방 및 해소 종합계획보도자료

< 6대 주요 정책영역 >

정책영역	정책 과제
Compulsory prevention	유 아동, 청소년, 성인의 생애 주기별 예방 의무화
Healing	매체·콘텐츠·생애 주기별 맞춤형 전문상담 강화
Aid	스마트미디어 및 인터넷 중독 전문치료 체계화
Needs evaluation	회복자 재발방지를 위한 사후관리 도입
Governance	국제, 정부, 민관산학, 지역 수준 협력체계 활성화
Environment	사회적, 물적, 인적 정책·사업 기반 조성



17

인터넷 중독 예방 정책

출처: 2015년 인터넷 중독 예방 및 해소 계획
보도자료

< 2015년 중점 추진방향 >

중점 추진 과제	
예방	예방교육 / 학부모 교육 강화 / 대국민인식개선 / 자율실천운동
상담치료	중독유형별 발굴, 상담 / 맞춤형 치유프로그램 운영 / 고위험군 병원치료 연계
협력체계	전문기관간 기술지권 등 협력활성화 / 부처와 민관간 협의체 구성 / 글로벌 협력기반 구축
기반구축 및 인프라	전문시설 및 상담인력 양성 / 제도 운영 및 기술적 조치 / 기초연구 기술 개발



18

인터넷 중독 예방 정책

출처: 2015년 인터넷 중독 예방 및 해소 계획
보도자료

<기반구축 및 인프라>

중독 대응 제도 운영 및 기술적 조치

건전한 게임문화 정착을 위한 제도운영 <여가부, 문체부>	<ul style="list-style-type: none"> • 섯 다운제 -> 부모선택제로 전환 • 온라인 게임시간 선택제 지속 운영 및 적용 확대
유해정보 차단 SW 보급 및 '사이버안심존' 운영 확대 <방통위, 교육부>	<ul style="list-style-type: none"> • 불법유해정보 유통방지 스마트폰 SW '스마트보안관' '스마트안심드림' PC용 SW '그린아이넷' 보급 • '사이버안심존' 서비스 전국 확대 (127교 ->165교)
음란물 차단 SW 설치 및 음란물 유통 방지 조치 의무화 <방통위>	<ul style="list-style-type: none"> • 음란물 차단을 위해 청소년 휴대폰 가입 시 이통사는 음란물 차단 소프트웨어 설치 의무적 확인 (전기통신사업법 시행령 개정 및 시행 2015.4)
그린인터넷 인증 운영을 통한 민간의 자율노력 유도 <미래부>	<ul style="list-style-type: none"> • 정보통신 제공 기업의 자율적인 중독예방, 해소 노력을 유도하는 그린인터넷 인증제 지속 운영



19



청소년 스마트폰 중독 개선방안

- 스마트폰 진화에 뒤쳐진 가족의 진화
- 스마트폰 보급 속도에 뒤쳐진 미디어 리터러시
- 스마트폰 중독률에 뒤쳐진 중독해소 정책
- 스마트폰 기기의 연령별 등급제
- 스마트폰 사용의 명암에 대한 홍보
- 유, 아동의 스마트폰 사용 문제점 홍보



20



스마트폰 중독은 대한민국의 미래를 책임질
다음세대의 꿈과 희망을 저해하는
심각한 사회문제이므로 국가가 나서야 합니다.



감사합니다.



토 론

토론 1. 송인철 (명지 I WILL센터 교육연구팀장)

토론 2. 김해동 (깨끗한미디어를위한교사운동 대표)

청소년 스마트폰 중독 예방 대책

송인철(명지 I WILL센터 교육연구팀장)

I. 스마트폰 중독 진단 및 사후조치 프로세스 개선

현재 여성가족부에서는 학령전환기 청소년(초등4학년, 중등1학년, 고등1학년)을 대상으로 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사를 실시하고 있다. 이 조사결과를 토대로 인터넷·스마트폰 중독을 진단하고 이를 통해 선별된 청소년은 각 위험 수준별로 개인상담, 집단상담 등의 사후조치를 받게 된다.

그런데 문제는 이러한 전수조사가 과연 인터넷·스마트폰 중독 대상자를 선별하는데 제 기능을 다하고 있는가 하는 점이다. 다시 말해, 전수조사에 사용하는 자기보고식 검사의 경우 학생들의 거짓응답을 제어할 수 있는 장치가 없기 때문에 고위험 인터넷·스마트폰 사용자들이 사후조치 대상에서 누락되는 경우가 많으며 이와는 반대로 고위험군으로 분류되었지만 사후조치 과정에서 일반사용자군으로 밝혀지는 학생들이 의외로 많다는 점이다. 우선 치료의 전제가 되는 진단의 신뢰성을 갖춰야한다. 인터넷·스마트폰 중독 대상자가 어떻게 선별되느냐에 따라 사후조치의 효과성이 좌우되기 때문이다. 이러한 점을 고려하여 기존의 인터넷·스마트폰 중독 진단조사의 형식과 내용은 개선될 필요성이 있으며 이를 위해 전문기관의 지속적인 연구와 검증이 이루어져야할 것이다.

II. 학교 직무연수 강화

청소년들이 하루 중 대부분의 시간을 보내고 있는 학교 현장에서 교사의 관찰과 피드백은 중요하며 이를 통해 수집된 자료들은 스마트폰 중독 예방 대책을 수립할 때 적극적으로 반영될 필요성이 있다. 앞서 언급한 진단검사의 오류를 수정하고 보완하는데 있어서도 큰 도움이 될 수 있는데 이를 위해서는 학교 교사를 대상으로 한 전문적인 교육과 훈련이 뒷받침되어야한다.

학교에서 직접 스마트폰 중독 위험군 청소년과 만나는 담임교사, 상담교사, 학교사회복지사들이 스마트폰 중독 대응 전반에 대한 전문성과 직무능력 향상을 꾀할 수 있는 연수과정을 개설할 필요가 있다. 현재 교육청에서 정보통신윤리교육의 일환으로 스마트폰 중독

예방 직무연수를 일부 기관에 위탁하여 운영하고 있지만 이러한 교육연수과정은 좀 더 확장되어 운영될 필요가 있으며 상황에 따라 이들이 외부기관의 전문가 양성과정을 이수하고 학교로 돌아가 활용할 수 있는 순환 프로그램도 구성하면 좋을 것이다.

III. 부모의 실천적 모델링

청소년 스마트폰 중독 예방과 대응이 어려운 이유 중 하나는 이 매체(스마트폰)의 사용이 사실상 불가피하다는 측면도 있다. 알코올 중독자에게 술을 멀리하라고 하는 것처럼 과거 청소년의 오락실, pc방 출입에 대해서는 외출을 금지시키거나 용돈을 주지 않는 등의 방법으로 일시적이거나 이용을 조절할 수 있었지만 지금 스마트폰이라는 매체는 그러한 방식으로 사용을 금지하고 제한을 두기에는 무리수가 있다. 이미 스마트폰은 청소년의 일상과 너무 밀착되어있기 때문이다.

부모는 청소년 자녀가 스마트폰을 무절제하게 사용하지 않는 가정환경을 조성하고 지도할 필요가 있다. 스마트폰은 매체 특성상 정보수집, 의사소통, 콘텐츠의 생산과 소비, 경제활동, 사회적 관계 맺기 등의 긍정적 도구로 활용될 수 있지만 동시에 불법(illegal), 유해(legal but harmful) 콘텐츠에도 무방비로 노출되어 있기 때문에 사용자에게는 이러한 콘텐츠의 양면성을 이해하고 관리할 수 있는 능력이 요구된다. 그러나 청소년기의 발달단계 특성상 아직은 미성숙한 판단력과 충동성, 자기통제능력 부재를 보완해줄 장치가 필요하며 이를 위해 부모들은 자녀의 스마트폰 구입 시기를 신중하게 결정해주고 자녀가 스마트폰의 사용목적과 구입용도에 맞게 사용할 수 있도록 도와주어야 한다.

가정에서는 자녀들의 스마트폰 사용을 무작정 금지시키는 극단적인 방법보다 스마트폰 사용에 관한 절충적 가이드라인을 제시해줄 필요가 있으며, 이러한 가이드라인을 설정하는데 있어서 부모 주도의 통제보다는 실제 행동을 통해 보여주는 모델링을 실천하고 자녀들이 이를 통해 스스로 사용조절 습관을 기를 수 있도록 돕는 것이 가장 효과적이다. 굳이 반두라의 사회학습이론을 부연하지 않더라도 부모가 먼저 가정에서 스마트폰사용을 자제하고 조절하는 모습을 보여주는 것만큼 효과적인 지도방법도 없을 것이다.

IV. 매체 특성을 고려한 대응책 마련

스마트폰은 인터넷의 기본적인 특성과 더불어 시간과 장소에 구애받지 않으며 어플리케이션이라는 확장성 있는 콘텐츠까지 활용할 수 있는 진화된 매체이다. 즉, 중독이라는 측면에서만 보더라도 과거 컴퓨터 기반의 인터넷 환경보다 더 많은 위험 인자를 가지고 있

는 것이다. 이와 같은 인터넷 환경의 발달 속도에 발맞추어 과거의 물리적, 형식적 통제에서 벗어나 매체 특성을 고려한 대응책을 모색해야 할 것이다. 정부에서 스마트폰 중독을 막기 위해 통제정책을 성급히 내놓기보다는 스마트폰 제조사, 이동통신사, 어플리케이션개발사 등의 관련기업들과 정부가 공조하는 형태로 중독 예방을 위한 서비스 플랫폼 개발을 추진하는 것이 보다 효과적인 대응책이 될 것으로 본다.

V.사이버 리터러시 교육 강화

일반적으로 리터러시의 개념은 ‘글을 읽고 쓸 줄 아는 능력’을 말하는데 사이버 리터러시(Cyber Literacy)는 무질서한 사이버 공간의 질서를 새롭게 바로잡자는 차원에서 제시된 개념이다. 사이버 리터러시는 ‘허구와 진실을 가려내고, 정당한 논쟁을 통해 극단주의를 피하고, 인터넷 커뮤니케이션을 통해 문제를 취사선택할 수 있는 능력’을 의미한다.

스마트폰의 잘못된 사용으로 인한 욕설, 비방, 개인정보유출, 허위정보 유포, 사이버불링(cyber bullying) 등의 문제는 단순히 개인의 문제를 넘어서 사회적인 문제로 불거지는 경우가 많다. 잘못된 스마트폰 사용은 본인 뿐 만 아니라 타인에게 피해를 입히고 그에 따른 법적제재까지 받을 수 있다는 점을 청소년들에게 교육해야한다. 의외로 청소년들은 능숙한 스마트미디어 사용기술에 비해 잘못된 사용으로 인해 발생할 수 있는 여러 가지 문제들에 대해서는 무지한 경우가 많다. 그렇기 때문에 청소년들이 스마트폰을 보다 긍정적이고 생산적인 활동에 사용할 수 있는 방향으로 적극적인 교육과 지도가 이루어져야 할 것이다.

어쩌면 요즘 학교나 학원에서 스마트교육이라는 이름으로 스마트폰과 콘텐츠 사용을 권장하는 상황에서 무작정 스마트폰 사용을 금지시키는 정책이나 교육은 자칫 청소년들에게 혼란만 가중시킬 수 있다. 청소년들은 스마트폰 중독이 한 개인의 차원을 넘어서 사회적으로 어떠한 영향력을 미치는가에 대해 알아야하며 그것을 통해 본인 스스로 사용조절을 결심하고 이행하는 과정을 경험해야한다. 이를 위해 적절한 사이버 리터러시 교육이 이루어져야하며 선택이 아닌 필수교육으로 진행될 수 있도록 정규교과과정에 포함된다면 그 효과는 배가 될 것이다. 또한 이러한 교육환경을 조성하기 위해서 정부, 지자체, 교육청, 전문상담교육기관 등이 긴밀히 협력한다면 보다 나은 스마트폰 중독 예방 대책이 논의되고 도출되는 토대가 될 것이라 본다.

청소년 스마트폰 중독 예방

김해동(깨끗한미디어를위한교사운동 대표)

서론

디지털시대에 미디어의 문제들은 오늘 내일의 문제가 아니다. 문제점들은 미리 예견되었으며 앞으로도 문제점들은 계속 발생될 수 있다. 디지털시대에 청소년들에게 나타나는 현상을 점검하고 청소년들의 스마트폰 중독에 대한 문제점과 대안을 찾아보아야 하겠다.

본론

청소년 스마트폰 사용의 심리적 배경으로 (장근영-한국청소년정책연구원)

1) 사회적 자아형성의 욕구

SNS 강박증의 원형은 휴대전화 시절부터 있었다. 혹시 휴대전화를 실수로 집에 놓아두고 외출하신 적 있으신가? 그때 속이 편하시던가? 전체 인구의 5% 내외는 실제로 휴대전화를 놔두고 외출해도 걱정하지 않는다. 하지만 나머지 95%는 모두 마음이 편치 않다. 도대체 왜? 중요한 전화가 올 일이 있어서가 아니다. 10년 전만 해도 내 수중에 없던 물건인데 이제는 없으면 불안한 것이다. 그 이유는 간단하다. 휴대전화는 단순한 통화기기이기 이전에 사회관계를 유지하는 필수도구이기 때문이다. SNS는 더욱 그렇다. 결국 우리가 인터넷에서 떨어지지 못하는 이유는 예전에 우리 세대가 동네 골목에서 친구들과 놀지 못해서 안달하던 것과 기본적으로는 같은 본능의 발현이다.

장근영 위원님의 의견에 동의한다. SNS를 통해서 친구들과 놀고, 사회관계를 유지하려는 사회적 욕구가 있음이다. 그러나 욕구가 있으면 욕구를 조절하는 이성이 있어야 한다. 우리는 이성적인 판단이 요구되고 있다. 그러나 스마트 시대에는 이성적인 판단을 흐리게 하고, 미래의 결과들을 예측할 수 없을 정도로 빠르게 변화하고 있다. 욕구를 이성으로 판단하고, 조절할 수 있는 능력을 청소년들에게 전달해야 하는데 우리는 그러한 이성적 판단 기준조차 흔들리고 있다. 예를 들어 SNS를 통해 선정적인 뮤직비디오, 선정적인 광고, 음란물, 욕설과 근거 없는 소식, 개인사생활 노출 등 나도 모르는 사이 접하고 있다는 것이다. 이성적인 판단이 가능하도록 사이버예절, 스마트폰예절 등을 교육해야 한다.

2) 자율성 형성의 실패

에릭 에릭슨 E.Erikson은 인간의 자아가 발달하는 과정에서 자율성 대 수치심/회의 (Autonomy vs Shame/Doubt) 단계를 거친다고 설명했다⁴⁾. 일반적인 성장과정에서 이 단계는 ‘배변훈련’에 해당하며 괄약근을 포함한 자신의 몸을 스스로 통제하는 법을 배우는 것이 주제다. 자율성의 반대에는 수치심이 존재한다. 남들은 다 화장실 가서 용변을 보는데 자기만 기저귀를 차고 있다거나, 학교에서 배변 통제를 못해서 똥이나 오줌을 싸다거나 하면 당연히 경험하는 감정이 수치심이다. 수치스럽지 않기 위해서라도 아이는 스스로를 통제하려는 욕구를 가지게 된다.

즉, 대부분의 가정에서 벌어지는 청소년 자녀의 스마트폰 사용 문제는 스마트폰의 중독성 때문이 아니라, 현재 한국 사회와 가정이 겪고 있는 자율성과 주도성의 발달장애 때문이라고 봐야 한다.

청소년의 스마트폰 문제는 결국, 가정과 한국사회에 문제점이 있음을 주장하고 있다. 이는 스마트폰의 문화가 청소년의 문제가 아니라 사회 전체적인 맥락에서 점검하고, 이해할 필요가 있다는 관점이다. 가정, 학교, 사회에서 일어나는 문제들은 일맥상통하고 있으며 청소년의 문화를 이해하고, 청소년들에게 올바른 문화를 전달해야 한다.

3) 시간 체험의 차이

압축체험은 디지털 게임 뿐 만 아니라 모든 디지털 환경의 본질이다. 디지털 환경은 인간이 설계한 사이버(cyber: 인공적) 환경이다. 이 환경에서 모든 자연법칙은 거스르거나 무시하거나 변형할 수 있다. 그 때문에 자연법칙으로 인해 어쩔 수 없이 생겨났던 모든 불필요 요소를 제거하고 해당 과제에 반드시 필요한 활동만을 수행하도록 설계할 수 있었다. 그리고 더 효율적인 시스템일수록 더 압축적인 체험을 제공한다. 온라인에서의 모든 활동은 최대한의 시간효율성을 목표로 설계되어 있기 때문이다. 온라인의 모든 사이트는 마우스 클릭 두세 번 만에 사용자가 원하는 것을 제공하도록 설계되어 있다. 사용자들은 더 효율적인 시스템을 선호하므로 이를 충족시키지 못하는 시스템은 일찌감치 도태된다. 하지만 오프라인에서는 모든 활동이 시간과 비용을 필요로 한다.

4) Erikson, E.H. (1970). Reflections on the dissent of contemporary youth., International Journal of Psychoanalysis, 51, 11-22.

노력 없이 쓰인 글은 대개 감흥 없이 읽힌다(사무엘 존슨)는 말처럼 디지털 미디어는 짧은 시간에 많은 경험들을 가능하게 하지만 쉽게 잊혀 진다는 단점이 있다. 또한 청소년 이전의 시기는 간접경험 보다는 직접경험이 더 필요하다는 연구결과도 있다. 디지털을 통해 간접경험의 장점을 살리려면 유아, 어린이 시기에 직접경험을 풍부하게 하여 인지적, 감성적으로 풍부한 경험을 쌓게 한 후에 디지털 경험으로 진행해야 한다. 그래야만 미래의 빌게이츠나 스티브잡스가 나올 수 있을 것이다.

4) 정보의 과부하

정보과부하는 정보의 복제, 저장, 유통 비용이 0에 수렴하게 된 기술환경의 필연적 결과이다. 정보과부하 환경에서는 정보의 보유보다는 검색과 적용이 더 중요한 문제로 부각된다. 즉 디지털 시대는 인류역사상 최초로 정보결핍의 굴레에서 벗어난 시대이자 인류역사상 최초로 정보과부하에 시달리는 세대이기도 하다. 같은 이유로 디지털 환경에서 성장한 세대에게 정보결핍 환경을 전제로 한 교육은 부적절하다.

정보과부하의 원인은 인간정보처리능력의 한계 때문이다. 오래전부터 인지심리학 분야에서는 인간 정보처리능력이 한계가 있음을 알고 있었다. 조지 밀러가 발견한 마법의 수(magic number 7 ± 2)가 그것이다. 인간에게 입력되는 정보가 정보를 처리할 수 있는 인간의 용량을 초과할 때 정보과부하가 발생한다. 사실상 정보 과부하는 이미 오래 전부터 연구되어온 현상이기도 하다. 1960년대 사회학연구에 따르면 도시거주자들은 새로운 상황에 대한 반응성이 낮았다. 학자들은 이 결과에 대해 새로운 정보가 너무 많으면 정보나 자극을 걸러내는 필터를 스스로 만들어서 자기를 보호한다고 결론지었다. 같은 이유로 너무 많은 정보가 쏟아져 들어오는 인터넷 환경에서 디지털 세대는 개방적이 되기보다는 폐쇄적이 될 가능성이 높다⁵⁾.

5) 사생활의 종말

스마트폰의 확산과 그에 따른 SNS 의 확산에 대해 우려해야 하는 것은 중독이 아니라

5) Palfrey, J. & Gasser, U. (2008). Born Digital: Understanding the first generation of digital natives, Basic Books. 송연석, 최완규 역(2009) 그들이 위험하다, 서울: 갤리온

우리의 개인성, 사생활이다. SNS의 침투와 함께 우리 삶은 사생활의 종말이라는 근본적인 변화를 겪고 있다. ‘사생활’이란 타인에게 공개되지 않은 자기 자신에 관련된 정보들을 말한다. 이는 ‘개인’(individual)의 존재근거이다. 그리고 개인은 고전적인 의미에서 ‘사회’(society)의 기본적인 구성요소이다. 즉, 사생활이 없이는 개인이 존재할 수 없고, 개인이 없으면 우리가 아는 전통적인 의미의 사회도 존재할 수 없다. 사생활은 그래서 현대사회의 핵심 조건이다. SNS 이전의 사회에서는 사적 공간과 공적 공간의 구분이 비교적 분명했다.

요약하면 청소년들은 이전의 평범한 성인들과는 전혀 다른 환경에서 성장했다. 그들이 당연히 여기는 환경은 이전 사회의 최고 권력자가 누리던 권한에 가깝다. 이들은 ① 원할 때면 언제든지 자신의 메시지를 전체에게 전달할 수 있고(양방향), ② 끊임없이 올라오는 정보를 처리하고 의사결정을 해야 하며(정보과부하), ③ 시스템에 통제 받으면서도 그 시스템을 자신에게 맞춰 수정 가능(커스터마이징)하고, ④ 보조자에 의존해서 간접적이지만 다양한 체험(간접체험)을 하며, ⑤ 최상위 관찰자이자 결정권자로서 압축체험이 가능하다. 그리고 이들은 ⑥ 자신의 모든 행적이 기록되는 환경(SNS) 속에서 살고 있다. 이것들은 이전 사회에서 국왕이나 영주 혹은 대기업의 최고경영자들만이 누리던 조건이다. 그것을 모든 평범한 개인들이 누리고 있는 것이다.

이전사회에서 권력자가 누리던 권한이 청소년들에게 주어진 것은 맞지만 그만큼의 책임이 또한 필요하다는 것을 의미 한다. 권한이라는 것은 반드시 책임이 따름에도 불구하고 이에 대한 교육이 이루어지지 못하고 있다. 학교에서 이루어지는 스마트폰중독 측정은 3월에 측정지를 통해서 중독자를 선별하고, 그에 대한 상담이나 프로그램을 하도록 하는 것으로 되어 있다. 중독자를 스크린 하는 것도 중요하지만 무엇보다도 중독위험군, 또는 일반 청소년들에게 올바르게 스마트폰을 사용할 수 있는 방안을 제시해야 한다.

스마트폰과 스크린 타임(이해국-카톨릭대 의과대학 정신건강의학과)

- 스크린타임이란 TV를 포함하여 다양한 디지털 미디어 기기로 구현되는 스크린을 이용하는 시간 전체를 의미하는 것인데, 최근의 변화는 전통적인 TV 나, 데스크 톱 컴퓨터의 이용보다는 스마트폰 등을 이용하여 디지털미디어, 커뮤니케이션을 이용하는 것이 스크린타임의 대부분을 차지하고 있음.

- 스크린타임은 많은 미디어들을 스마트폰 하나로 해결하도록 하고 있으며 이러한 이유는 스마트폰의 접근성, 휴대성, 멀티미디어, 다양한 어플 등으로 꼽을 수 있다.

스마트 디지털 라이프와 안전(이해국-카톨릭대 의과대학 정신건강의학과)

- 인터넷과 스마트 미디어기기를 활용한 의사소통이 사이버 왕따를 만들어 낼 위험을 증가시킬 수 있음. 이런 사이버 왕따 피해자들은 심리적으로 큰 상처를 받을 수 있음.
- 아동청소년 시기 온라인상의 성인용 콘텐츠에 과도하게 집착하거나, 성폭력 등에 노출될 위험이 증가될 수 있으며 따라서 게임이나 콘텐츠의 이용 가능 연령대를 숙지하고 주의해야 함.
- 지나치게 폭력적인 비디오나 온라인게임이 아동청소년의 행동에 부정적 영향을 줄 수 있으며, 나이에 맞는 적절한 게임을 선택할 수 있도록 하는 제도적 환경을 조성할 필요가 있음.

학교폭력이나 사이버 따돌림을 스마트폰의 문제로만 보기에선 여러 가지 문제점들이 있다. 학교폭력, 사이버 따돌림에 대한 것은 청소년들이 오프라인에서 일어나는 것들이 스마트폰으로 옮겨가고, 다양한 방법을 통해서 확대 되는 것으로 해석해야 한다. 단순히 스마트폰 때문이라고 오판하면 안된다. 정부, 사회, 학교, 가정이 함께 사이버폭력, 사이버 따돌림에 대한 관심과 대책을 강구해야 한다.

스마트디지털 라이프와 심리사회적 건강과 행복(이해국-카톨릭대 의과대학 정신건강의학과)

- 오락목적으로 인터넷과 스마트 미디어 기기를 과도하게 사용하는 것과 중독문제의 발생이 연관될 수 있음. 인터넷과 스마트 기기 사용에 과도하게 시간을 소모함으로써 중요한 과제나 일상생활을 방해받지 않도록 주의해야 함.
- 인터넷과 스마트기기의 과도한 사용은 우울, 불안, 자살사고 등 정신건강문제의 결과로 나타나거나, 이러한 정신건강 문제의 원인으로 작용하기도 함.
- 2세 이하에선 가능한 인터넷과 스마트 미디어 기기를 사용하지 않도록 전문가들이 권고하고 있음. 이후 아동기에도 균형 잡힌 발달을 위해 전자기기의 과도한 사용을 자제하도록 부모의 지도가 필요함.

오락 목적으로 스마트 미디어 기기를 이용하는 것은 중독문제에 빠질 수 있다는 것에 동의한다. 그러나 스마트폰 보다는 그 안에 어플이나 콘텐츠에 대한 관심을 기울여야 한다. 특히 SNS를 통해서 이루어지는 여러 가지 현상들을 살펴보아야 한다. 특히, 스마트 중독도 문제이지만 청소년들이 SNS의 위험성을 모르고 개인의 사생활 노출, 음란물을 만들거나 배포, 근거 없는 정보의 유포 등의 행동을 보이는데 더 많은 관심을 기울여야 한다. 사이버공간은 글과 그림을 한번 올리면 쉽게 지울 수 없다는 특징이 있는데 학생들은 그러한 것을 모르고 SNS에 자신의 사생활을 지속적으로 올리고 있다. 청소년들이 자주 찾는 페이스북, 인스타그램 등 SNS에 올리는 글을 보면 자기 과식과 사회적 주목을 호소하는 글, 끊임없이 쏟아지는 비방글이 난무하고 있다. 심지어 어떤 청소년들은 SNS가 사적인 이야기를 하는 곳이라고 말했다. 청소년들이 성인이 되어서 취직이나 일상생활에 지장이 있을 것이 예견된다. 따라서, 스마트폰 중독도 중요하지만 스마트폰을 올바르게 사용할 수 있는 예방교육이 중요하다.

Balancing 과 moderation(이해국-카톨릭대 의과대학 정신건강의학과)

- Promotion 과 Regulation : 국가정보화산업과 게임산업, 나아가 다양한 스마트디지털 산업을 장려하고 지원하는 국가의 역할과 이러한 사업의 이면에서 발생할 수 있는 부작용, 특히 이러한 부작용으로부터 아동청소년들의 건강, 안전, 행복을 보호하는 국가의 역할은 절적인 균형 감각을 가져야 함. 현 시기 균형점이 어느 쪽에 기울어 있는지에 대한 성찰이 필요함.
- Digital 과 Analogue : 좀 더 디지털하고 스마트한 것이 정말 스마트 해지는 것인가에 대한 고민이 필요함. 최첨단 디지털 시대에도 불구하고, 조기에 디지털미디어 노출시기보다 아날로그적 환경과 감성에의 노출과 경험을 중시하는 선진국들의 아동양육전통과 문화를 곱씹어볼 필요가 있음.
- Promotion 과 Prevention 과 Treatment : 비특이적 예방교육 중심의 투자우선순위가 조기교육과 근거기반의 예방프로그램 수행 및 고위험군의 집중적 치료재활에 대한 투자로 균형을 찾도록 할 필요가 있음

이해국 교수도 예방교육을 중심으로 투자해야 한다고 하였다. 여기에 고위험군의 집중적인 치료와 재활을 균형있게 해야 한다고 주장한데 대하여 동의한다. 스마트폰을 현 시대에 사용을 안할 수도 없는 상황이다. 그러나 부작용이 무엇인지 앞으로 나에게 일어날 일

들이 무엇인지 정도는 청소년들이 알 수 있도록 교육이 필요하다. 예방교육은 예산의 70%, 중독치료에 30% 이루어 져야 된다고 생각한다.

-청소년들은 모바일 메신저 과다사용으로 인해 ‘학업 및 업무방해(23.8%)’와 ‘부모님과 갈등’(22.3%)을 가장 큰 문제로 응답(2014년 인터넷중독 실태조사 결과, 미래창조과학부-한국정보화진흥원)

-만3~9세 유아동의 스마트폰 과다사용 여부에 부모의 33.6%가 ‘그렇다’라고 응답하였고, 특히 자녀가 2시간 이용하는 부모의 응답률은 63.6%로 나타남.

만3~9세 유아동 중 52.0%가 스마트폰을 사용하고 있고, 하루 평균 이용시간은 81.4분이며, 아이가 올라갈수록 이용시간과 횟수가 늘어나는 것으로 나타남

-(해소수단)인터넷 및 스마트폰 중독위험의 적절한 해소방안으로 예방교육(59.2%), 상담(34.1%), 유해정보차단 서비스 개발, 보급(20.7%), 이용시간 관리 프로그램 개발, 보급(18.6%)순서로 응답(미래창조과학부, 2015)

중독문제로 치료받고 싶은 방법으로는 상담이 84.5%로 약물치료(15.3%)보다 선호도가 크게 높은 것으로 나타남

결론

스마트폰 중독도 문제이지만 청소년들이 스마트폰으로 인해 병들어 가고 있는 문화를 잘 이해하고, 교육하는데 중점을 두어야 한다.

1.스마트폰 중독에 대한 예방이 가장 좋은 방법이다.

미래창조과학부(2015) ‘2014년 인터넷중독 실태조사 결과’에 따르면 인터넷 및 스마트폰 중독위험의 적절한 해소방안으로 예방교육(59.2%), 상담(34.1%), 유해정보차단 서비스 개발, 보급(20.7%), 이용시간 관리 프로그램 개발, 보급(18.6%)순서로 응답하였다. 예방교육이 중요함에도 불구하고 스마트폰 중독 대상자에 대한 정책이 주를 이루고 있다. 이는 소 잃고 외양간 고치는 격이 된다.

2.청소년 스마트폰 중독은 예방은 자발적인 동기부여가 중요하다.

정부에서 추진한 음란물 차단SW는 문제점들이 발생하고 있다.

첫째, 애플의 경우 국내 이동사들의 앱 선택제를 허용하지 않고 있다. 아이폰에 사전에 앱을 넣는 것도, 사후에 앱을 설치하더라도 이를 지우지 못하게 하는 기능을 넣는 것 모두 불가능하다.

둘째, 애플의 경우 앱스토어에 관련 어플이 몇개 없다. 스마트 보안관 1개만 설치가 가능하다. 윈도우폰의 경우는 지원 어플 자체가 없다. 안드로이드의 경우는 정부의 방안대로 일부 시행이 가능하지만 아이폰의 경우는 어플의 종류도 적으며 아이폰의 특성상 어플을 강제적으로 삭제 하지 못한다.

셋째, 어플의 경우 유해 사이트가 아닌 경우에도 유해사이트라고 차단하는 경우가 많다. 자신이 촬영한 사진, 동영상도 재생불가라고 된다.

청소년들의 자발적으로 스마트폰 사용을 조절하고, 절제하려는 동기부여가 중요하다. 강제로 부모님들이 통제하고, 감시하려고 하면 청소년들은 오히려 반발심만 가지게 된다. 따라서 교육프로그램을 적용하여 스마트폰 점검하기, 스마트폰 사용 줄이기, 스마트폰 바꾸니 운동 등을 통하여 청소년들이 스스로 스마트폰 사용을 조절할 수 있도록 한다.

3.사회, 문화적으로 스마트폰에 대한 올바른 문화 확산이 필요하다.

정부가 시행하고 방안들은 단기적인 결과로서 나타날 수 있지만 장기적으로는 지금의 방안들이 효과적인가에 대한 검증이 필요하다. 청소년들이 스마트폰 중독률이 단순히 스마트폰 보급률이 늘어났다는 것으로 돌리기에는 합당하지 않다. 스마트폰 중독률이 늘어나고 있는 것은 장, 단기 방안들이 효과적이지 못하다는 것을 보여주고 있다.

4.스마트폰 중독 예방은 성인부터 이루어 져야 한다.

특히 임신 하기 전의 신혼부부들에게 특히 중요하다. 유아의 스마트폰 중독이 급증하는 원인은 부모에게 있다. Piaget의 인지발달론에 따르면 유아는 감각운동기, 전조작기에 해당 하는데 그 시기는 부모를 모델로 하여 모방을 하는 시기인데 스마트폰을 많이 사용하는 부모를 본 유아는 스마트폰을 많이 사용할 수 밖에 없다. 따라서, 부모들이 올바른 스마트 사용법을 알고 아이들을 잘 훈육시켜야 한다. 정부는 학령전환기(초4, 중1, 고1)에 대한 중독검사를 실시하고 예방하려고 하는데 이 보다는 예방적 차원에서 성인과 유아에 대한 교육프로그램을 적극적으로 만들어야 한다.

개미동이 제안하는 방안

미디어다이어트-스마트폰 사용을 점검하고 스마트폰 사용시간을 가족과 함께 정하여 실천

스마트폰 바구니-스마트폰을 일정시간이 되면 스마트폰 전원을 끈 상태로 바구니에 놓고 아침에 다시 사용하는 것

가족의 공동 취미 갖기-스마트폰의 전원을 끄고, 청소년 자녀들과 함께 보드게임, 레저, 음악, 미술활동을 한다.

생산성 어플이용-어플 중에는 음악, 미술, 사진, 동영상, 글 쓰는 어플 등이 있다. 청소년들이 게임이나 SNS 대신 생산적인 활동을 할 수 있도록 교육한다.

에어플레인 모드-SNS의 알람 때문에 스마트폰을 자주 꺼내어 보는 경우가 많다. 따라서 SNS알람을 끄고 하면 스마트폰을 알람 때문에 자주 보는 경향이 줄어들 수 있다.

참고문헌

미래창조과학부(2015). 2014년 인터넷중독 실태조사 결과. 미래창조과학부 정보활용지원팀.

개미동(2013). 좋은 엄마가 스마트폰을 이긴다. 맘에드림.

청소년 스마트폰 중독 예방대책 국회토론회 자료집

2015.05.28.

주최

국회의원 안철수

국회의원 최원식

국회의원 남인순

(사)탁틴내일

중독포럼

문의

(사)탁틴내일 (02-338-7480)