

송운중학교	<h1>가 정 통 신 문</h1>	제2023-183호 교육정보부 031-506-1257
	<h2>지능정보서비스 과의존 관련 교육</h2>	

학부모님 안녕하십니까?

스마트폰 보급 확산과 함께 청소년의 스마트폰 과의존 심화현상과 음란물 등 불법·유해정보 노출로 인해 성범죄, 사이버 언어폭력, 보행 중 스마트폰 사용 등 청소년 안전문제 등이 사회문제로 부각되고 있습니다. 안내드릴 자료는 인터넷 스마트폰 과의존 발생 원인과 부정적 결과, 지도방법을 소개 하오니 꼭 활용하시어 자녀의 올바른 스마트폰 사용습관이 정립될 수 있도록 도움을 주시면 감사하겠습니다.

□ 청소년기 특징으로 본 인터넷 스마트폰 과의존 발생 원인

강한 흥분과 보상을 주는 활동, 높은 강도·자극의 활동을 선호하는 시기입니다. 이러한 특성과 욕구가 스마트폰의 즉시성, 휴대성, 범용성 등의 특징과 맞물려 과도한 사용으로 이어질 확률이 높습니다.

청소년기에는 주로 오락과 또래와의 상호작용을 목적으로 스마트폰을 사용하기 때문에 매체 선택의 동기 측면에서 과의존에 취약할 수 있습니다.

전두엽이 완성한 가지치기를 하면서 필요 없는 신경회로를 제거하는 '시냅스 가지치기(synaptic pruning)'가 이루어집니다. 또한 감정적 자극에 예민해지고, 충동적·감정적 행동이 증가하게 됩니다. 이러한 시기에 스마트폰을 과도하게 사용하면 자신의 생각과 행동을 조절하기 어렵습니다.

청소년기에는 타인의 관심이 자신에게로 향한다고 생각하는 시기입니다. 이러한 인지적 특성으로 인해 청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등의 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지거나 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

□ 스마트폰 과의존의 부정적 결과

1)수면

밤 10시 이후에 스마트폰을 사용하면 청색광(블루라이트)으로 인해 사용자의 신체는 각성 상태가 되고 이로 인해 수면 장애, 불면증, 수면 무호흡증이 유발될 수 있습니다.

수면 부족과 장애가 지속되면 신체·정서적 발달과 학습 및 학교 적응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

2) 심리 정서 발달

청소년 패널조사 결과, 부정적인 외부환경과 심리 정서적 발달 특성, 스마트폰 과의존 간의 관계적 특성이 장기간(5년) 유지되는 것으로 나타났습니다. 낮은 자아존중감과 우울이 자기통제감의 발달을 저해하고 그 결과 스마트폰 과의존 상태에 이르는 것으로 분석됩니다.

SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 상대방과 자신을 비교하는 과정에서 우울감과 상대적 박탈감을 경험할 수 있습니다. 「카카오톡」페(페이스북)인(인스타그램) 우울, 온라인상에서 난무하는 욕설이나 비속어, 공격적인 표현들은 이용자의 정신 건강에 부정적인 영향을 미치기도 합니다.

3) 학업 및 일상생활

학업 등으로 인해 일상생활에서 스트레스를 경험하거나 오락을 목적으로 스마트폰을 이용하는 경우 스마트폰 과의존과 함께 학업 장애가 유발될 수 있다는 연구 결과가 보고되었습니다. 이러한 상황에서 부모가 청소년 자녀의 스마트폰 이용시간을 제한할수록 오락 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱의 수를 제한할수록 정보 목적의 이용이 감소되었습니다. 이와는 반대로 부모가 자녀와 함께 스마트폰을 이용할수록(참여형 부모 중재) 커뮤니케이션 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱을 추천할수록 자녀의 스마트폰 과의존 지수가 감소되는 것으로 나타났습니다.

4) 대인관계

일상에서 가족 간에 대화와 자기표현의 기회가 줄어들수록 스마트폰을 통한 소통에 의존할 수 있습니다.

청소년기에는 또래와의 관계가 중요해지고 또래 집단에 의한 압박이 커져 온라인상 대화 또는 활동에 대해서 의무감을 느끼며 지속할 수 있습니다.

자존감이 낮거나 충동성이 높고 외로움·불안·우울 등의 부정적인 감정을 느낄수록 현실로부터의 탈출구로 스마트폰을 이용할 수 있습니다.

온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상인 디지털격리증후군이 나타날 수 있습니다.

5) 안전

사고, 사건, 자연재해 또는 부정적인 대인관계로 인한 심리·신체적 외상 또한 과의존의 원인 중 하나입니다. 디지털 사회가 되면서 사이버 폭력, 온라인 범죄와 같은 새로운 유형의 안전 문제가 대두되고 있어 이에 대한 주의와 대비가 필요합니다.

부모와의 긍정적 애착관계는 자녀의 스마트폰 과의존의 위험을 낮출 뿐만 아니라, 자녀가 외상을 경험하더라도 외상 후 성장을 이끌고 학교생활 적응에도 도움을 줍니다.

6) 신체 발달

'VDT(Visual Display Terminal) 증후군'이란 스마트폰이나 컴퓨터 사용으로 인해 나타나는 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미합니다. 엎드리거나 고개를 숙여서 혹은 손목이 꺾인 상태를 지속하는 등과 같이 잘못된 습관과 자세로 스마트폰을 사용하면 건강에 해로울 수 있습니다.

□ 스마트 사용지도, 이렇게 해주세요

사용 시간은 가족과 함께 결정하며, 반드시 자녀 스스로 끝 수 있도록 합니다.

스스로 사용을 조절하기 어려울 경우, 시간관리 소프트웨어(인터넷) 또는 어플(스마트폰)을 설치합니다.

인터넷 및 스마트폰 이외에 가족이 함께 할 수 있는 활동이나 취미를 즐깁니다.

특별한 목적 없이는 사용하지 않으며, 사용을 자제하는 시간과 장소를 정합니다. 식사시간, 잠들기 직전 등 사용을 자제할 시간을 사전에 정하는 것이 좋습니다.

평소 자녀의 학교생활과 친구관계, 최근에 느끼고 있는 어려움이나 스트레스는 무엇인지 등 자녀의 마음 상태에 관심을 기울입니다. 자녀 생활을 알아주고, 이해해 주는 모습이 큰 힘이 됩니다.

2023. 10. 10.

송 은 중 학 교 장 [직인생략]