

여름방학 특집- 불교적 힐링 '미디어 다이어트'

<1> 청소년 미디어중독, 무엇이 문제인가

미디어 바다의 '잠수병' 정신장애 현상 심각

청소년 인터넷중독 관찰차 척도

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	인터넷문제로 가족들과 자주 싸운다.				
2	평소와는 달리, 인터넷을 할 때만 할 말을 다하고 자신감이 있어 보인다.				
3	인터넷에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다.				
4	하루에 4시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 인터넷을 한다.				
5	식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다.				
6	인터넷 사용으로 인해 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다.				
7	인터넷 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다.				
8	하루 이상을 밤을 새우면서 인터넷을 한다.				
9	인터넷사용으로 학교 성적이 떨어졌다				
10	인터넷 하는데 건드리려 화내거나 짜증내지 않는다.				
11	밤새워서 인터넷을 하지는 않는다.				
12	인터넷사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다.(혹은 잔다고 한다.)				
13	인터넷을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다.				
14	점점 더 많은 시간동안 인터넷을 사용한다.				
15	인터넷 사용으로 인해 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주 한다.				

전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점 * 단 10번, 11번 문항은 역채점, 결과 35점이상 (고위험 사용자군), 32~34점(중재적 위험군), 31점 이하(일반 사용자군)

청소년 스마트폰중독 자가진단 척도

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰의 지나친 사용으로 학교성적이 떨어졌다.				
2	가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하고 있는 것이 더 즐겁다.				
3	스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.				
4	스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.				
5	스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.				
6	스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.				
7	스마트폰이 없으면 안전불감증 못하고 초조해진다.				
8	스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.				
9	수시로 스마트폰을 사용하다가 지장을 받은 적이 있다.				
10	스마트폰이 없어도 불안하지 않다.				
11	스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.				
12	스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.				
13	스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.				
14	스마트폰을 사용할 수 없을 때 불안상태에 빠진다.				
15	스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화되었다.				

전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점 * 단 8번, 10번, 13번 문항은 역채점, 결과 45점이상 (고위험 사용자군), 42~44점(중재적 위험군), 41점 이하(일반 사용자군)

현대 사회는 정보가 모든 것을 좌지우지한다. 그 수많은 정보들은 인터넷과 스마트폰 등 미디어에서 부유(浮遊)하고 있다. 우리는 그 부유하는 정보들을 취사·선택하고 일상생활에 활용한다. 하지만, 이런 IT기기는 반작용을 낳기도 한다. 이미 게임 중독과 인터넷 중독은 사회 문제로 대두되고 있고, 최근에는 스마트폰 중독에 대한 문제점이 지적되고 있다. 더 심각한 것은 이런 미디어에 무분별로 노출된 청소년들이다. 특히 방학은 청소년들에게 미디어 중독에 빠지기 쉬운 시기다. 이에 본지는 청소년의 미디어 중독 현황과 영향 그리고 불교적 힐링 '미디어 다이어트' 방안을 여름방학 특집으로 게재한다.

<편집자 주>

정보통신기기의 발달로 삶이 편리해진 만큼 그 이면에 나타나는 다양한 문제들 중 정도가 심각해 사회적 문제로까지 대두되는 것이 있다. 가장 대표적인 것이 게임 중독, 인터넷 중독, 스마트폰 중독 등 미디어에 지나치게 과몰입해서 나타나는 개인적 정신적 불안정이나 가져온 많은 사회적 문제들이다.

일명 '미디어중독'이라고 하는 정신적 장애현상은 청소년 뿐만 아니라 성인층에도 광범위하게 나타나고 있다. 개인적 차원에서 많은 병적 증상을 일으키지만, 오히려 사회적으로 더 많은 문제를 야기시킨다고 볼 수 있다. 여기서는 청소년층에서 나타나는 증상 내지는 사회적 문제를 살펴볼 것이다. 성인층으로 확대시켜 이해해도 전혀 무리가 없다고 본다.

미디어중독의 정의를 보면, '인터넷이나 게임기, 스마트폰 등 미디어기기의 과도한 사용으로 현실세계의 가정, 학교, 사회 등 일상생활에 실제 어려움이 생겨 자신이나 주변사람들이 문제가 있다고 인식하게 되는 경우'를 말한다. 게임기를 통한 게임이나 온라인 인터넷게임에 몰두해서 심각한 문제가 발생하는 게임 중독, SNS나 온라인 채팅에 무절제하게 시간을 보내다 일상생활



인터넷 게임에 열중한 학생들. 과도한 인터넷, 스마트폰 사용은 청소년에게 정서뿐만 아니라 뇌 발달에도 영향을 줄 수 있다.

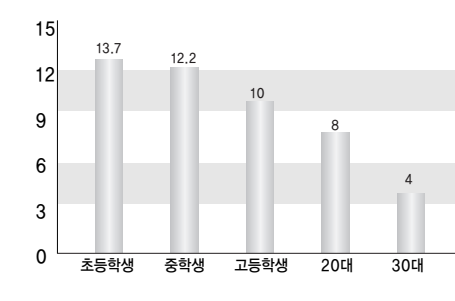
미디어기기 과도한 사용은 도박·방화같은 '충동장애' 중독 청소년 자살률 1.7배 높아 약물 중독 뇌구조 변화와 유사

활에 지장을 주는 채팅중독, 온라인 도박이나 주식에 빠져들어 재산을 탕진하는 도박 중독 등으로 나누어 볼 수 있다. 정신의학에서는 이러한 미디어중독 증상을 도박이나 병적 방화 등과 같은 충동조절장애의 하나로 보고 있다.

청소년들에게 나타나는 미디어중독은 주로 온라인게임이나 게임기에 의한 게임 중독이나, 문자 주고받거나 SNS통신 온라인 채팅 등에 의한 채팅중독 등이 주를 이룬다. 우리나라 청소년 중 10~30%, 대학생의 10%가량이 학업 및 또래 관계에 악영향이 있을 정도로 과도하게 미디어(인터넷, 게임기, 스마트폰 등)를 사용하고 있으며, 스스로 통제하기 힘들어하는 것으로 나타난다.

행정안전부와 한국정보화진흥원이 최근 발표한 '2011 인터넷 중독 실태조사 결과'에 따르면, 5-9세 어린이 인터넷 중독률은 7.9%로, 20~49세 성인(6.8%)보다 훨씬 높다. 10~19세 청소년 중독률은 10.4%에 달했다. 특히 어린이의 경우 월 평균 가구소득 300만~400만원인 맞벌이 중산층 가정에서 11.3%로 가장 높게 나타났다. 중독된 수준의 청소년들이 이 정도고, 지나치게 게임을 한다거나 채팅을 하는 중독으로 나아가고 있는 청소년들은 30~40% 정도라고 본다. 청소년 미디어중독의 문제가 개인의 문제를 넘어 사회에서 책임지고 해결해야

[연령별] 인터넷 중독률



할 과제라는 점을 분명하게 공유해야 한다.

인터넷 중독은 다른 정신과적인 문제와 함께 나타나는 경우가 흔하다. 가장 주목받고 있는 것이 바로 우울증이다. 우울증에 걸리면 우울감이나 삶의 어려움을 인터넷 사용 행위를 통해 보상받으려 하고, 인터넷에 몰두함으로써 우울한 감정을 줄이려는 경향이 강해진다.

또한 인터넷 중독에서 강박적인 성향이 더 많이 나타나며, 주의집중력 저하, 과잉행동성, 충동성이 주증상인 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)가 더 많은 것으로 알려져 있다. 이 외에도 충동조절의 어려움, 학업 능력의 저하, 학교의 높은 결석률, 대인관계의 어려움, 부모님과의 심한 갈등이 인터넷 중독 아동 및 청소년에서 더 많이 나타나는 것으로 보고되고 있다.

특히 심각한 것은 청소년 자살의 위험이다. 언론매체를 통해 심심치않게 등장하는 것이 청소년 자살소식이다. 시험성적에 대한 부담, 학교폭력 등의 원인이 있지만 인터넷 중독 청소년들의 경우 충동조절이 어렵기 때문에 심한 외부 자극에 극단적인 행동으로 대처하는 경우가 많이 발생한다. 한 조사에서 청소년 인터넷 중독군이 '최근 12개월 동안 심각하게 자살을 생각했다'는 자살에 대해 생각하는 위험도가 일반 청소년에 비해 1.7배 높은 것으로 나타났다.

미디어중독이 청소년에게 미치는 영향을 좀 더 구체적으로 살펴보자. 먼저, 미디어중독은 뇌에 직접적인 손상을 준다는 연구가 나오고 있다.

영국 일간지 <인디펜던트>는 최근 인터넷에 중독된 사람의 뇌에서 코카인 등 약물 중독과 비슷한 구조 변화가 발생했다고 보도했다. 미국의 온라인 학술지 <플로스원(PLoS One)>도 '인터넷 중독 장애' 진단을 받은 성인 17명의 뇌를 자기공명영상(MRI) 촬영한 결과 중독자들은 감정처리, 주의집중, 의사결정, 인식조절을 담당하는 부위인 '백질(white matter)' 신경섬유에 손상이 관찰됐다. 따라서 인터넷 중독자들의 뇌 구조 변화는 알콜이나 코카인 등의 약물에도 중독된 이들의 뇌 구조 변화와도 유사하다고 한다. 이런 뇌 구조의 변화는 성장기 청소년들에게는 지능 발달에 악영향을 미칠 수 밖에 없다.

미디어중독은 사회 현상에도 영향을 미친다. 실제 미디어 중독이 어떻게 학교폭력으로 연결되고 학생을 자살에 이르게 하는지 지난해 대구에서의 사건을 통해 이해해보자. 학교폭력으로 자살한 대구의 한 중학생은 가해자들에게 받았던 그들의 아이디로 게임을 할 것을 강요당했다. 가해자들의 목적은 자신의 계정으로 등록된 캐릭터의 레벨을 높이고 아이템을 모으는 것이었다. 게임에 대한 만족도를 높이기 위해 주위 친구들을 괴롭힌 결과 해당 친구가 자살로 이어 대응하게 되었다.

미디어중독의 문제는 단순한 개인의 증상을 넘어 학교폭력, 자살 등의 사회적 문제로 연결되어 있어 가정과 사회, 정부가 적극적으로 해결방안을 찾아야 한다.

이 글은 조계사 마인드케어 평생교육원이 진행하는 <청소년 미디어 다이어트캠프> 관련 내용입니다. 글=이태호 기획이사

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갖길 호조건
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자님들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈을 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도재 (평균 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모양이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
- 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

35 좋은인연 사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- ① 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- ② 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- ③ 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- ④ 단체명사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다!
- ⑤ 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.