



# 사이버영역

## 행복을 위한 불편레시피 30

### 기윤실 자발적불편운동 실천가이드북

지난 2012년부터 자발적불편운동을 펼쳐 온 (사)기독교윤리실천운동이 <행복을 위한 불편레시피 30>을 발간했다. '자발적 불편'은 스스로 편리를 누릴 권리를 포기하고 양보하여 조금 불편하게 사는 삶이며 이웃과 약자를 위해 나눔의 삶으로 나아가는 모습이다. 내가 할 수 있는 작은 부분에서 자발적 불편을 실천하자는 기윤실의 자발적불편운동은 편하게 사는 것을 당연하게 여기는 이 시대에 그리스도인들로 하여금 십자가 정신으로 복음에 합당한 삶을 살아가도록 권고한다. <행복을 위한 불편레시피 30>은 집중적으로 실천할 행동 30가지를 선정해 자발적불편운동을 삶에서 실천할 수 있도록 정리한 책이다. 그중 사이버영역에서 실천가능한 일들을 소개한다.

#### 1. 스마트폰을 스마트하게 사용하기-가정수칙

중독을 예방하고 치료하기 위한 정책적인 고려 중 가장 중요한 것은 그 중독 대상에 접근하기 어렵게 하는 것이다. 스마트폰은 그 어떤 것보다 접근성이 높아서 그로 인한 중독성도 심각한 수준에 이르고 있다. 스마트폰을 정말 스마트하게 사용하는 방법을 소개한다.

첫째, 스마트폰을 보관하는 바구니를 만들어 보자. 요즘은 학교나 학원에서 스마트폰을 거두어 보관한다. 또 아동부, 청소년부 예배 중에 스마트폰을 보관하는 교회가 늘어가고 있다. 가정에서도 스마트폰 보관바구니를 만들어 보면 어떨까? 가족들이 집에 들어오면 일단 스마트폰을 손에서 분리해서 바구니에 보관하는 것이다. 이와 함께 잠자리에 스마트폰을 가져가지 않도록 해보자.

둘째, 가족과 함께해야 할 절대적인 시간에는 스마트폰 사용을 제한하는 규칙을 정해보자. 식사시간 등 가족이 함께 보내는 시간이나 잠자리에 들기 전에는 스마트폰 사용을 제한하는 것이다.

셋째, 중독성이 특별히 높은 어플은 삭제하도록 하자. 공짜로 문자를 주고받는 어플은 중독성이 크다. 그리고 대부분 공짜로 서비스되는 게임들도 중독성이 높기 때문에 사용할 어플과 시간대를 제한하는 것이 바람직하다. 가능한 중독성이 높은 어플은 스마트폰에서 완전히 삭제하는 것이 중독을 예방하는 가장 효과적인 방법이다.

넷째, 자녀의 중독 예방을 위해 부모의 폰에 <자녀의 스마트폰 사용관리 어플>을 설치하는 것이다. 부모와 합의한 시간대와 사용량 그리고 사용할 어플에 대해 합의하여 정하고 지키도록 하자. 자녀의 스마트폰 시간관리 어플은 앱스토어에서 스마트보안관, 스마트아이코치, 맘아이스마트 등이 서비스되고 있다. 어플 사용에 대한 자세한 안내는 사단법인 놀이미디어교육센터(02-2637-8725)에서 받을 수 있다. 이러한 방법들이 실효를 거두기 위해서는 스마트폰에 중독되지 않도록 정기적인 가족모임을 통해 서로 소통하는 것이 가장 중요하다. 가족이 함께 모여 스마트폰보다 유익하고 재미있는 놀이와 활동을 해보자.

(※ 청소년 스마트폰 중독진단이 가능한 인터넷 중독대응센터 [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr))

#### 2. 지나친 통신비

우리는 지나친 통신비의 압박 가운데 살고 있다. 유선전화, 휴대폰, 인터넷 요금 등 다양한 결합상품이 나오고 절약하는 방법에 대해 이야기하지만 시간이 지날수록 통신비 지출은 늘어만 가고 있다. 우리에게 큰 부담이 되고 있는 통신비 지출, 이대로 괜찮은 것일까?

여러 통신비 중에서도 가장 큰 비중을 차지하는 것은 휴대폰 요금이다. OECD '커뮤니케이션 아웃룩 2013' 보고서에 따르면 2011년 기준 우리나라의 월평균 가계 무선통신 요금 지출이 115.5달러로 34개 회원국 중 1위를 차지했다. 고가인 스마트폰의 확산과 빠른 단말기 교체주기가 그 원인으로 분석되고 있다. 이렇게 높은 통신비 지출, 해결책은 없는 것일까? 휴대폰 없이 생활하기는 어려운 현대사회에서 통신비 지출을 줄여나갈 수 있는 방법을 소개한다.

첫째, 유행에 따른 불필요한 단말기 교체를 하지 않는다. 고장나지도 않은 단말기를 약정기간이 끝나면 최신 핸드폰으로 교체하는 문화가 자리 잡고 있다. 아직 사용이 가능한 핸드폰을 버리고 값비싼 최신핸드폰을 구매하는 것은 불필요한 지출이다. 단말기를 교체해야 하더라도 저렴한 중고 단말기를 구매하게 되면, 통신사와의 노예계약도 피할 수 있고 나에게 맞는 요금제를 선별하기에도 용이하다.

둘째, 알뜰폰, 통신생협 등 대안적인 방법들이 있다. 알뜰폰(MVNO)은 통신망을 보유하고 있지 않은 사업체가 통신망을 임대하여 이동통신서비스를 제공하는 것이다. 보조금이나 멤버십 같은 서비스가 부족하지만, 저렴한 요금이 최대 장점이다. 통신생협을 통해 통신서비스와 단말기를 공동구매하는 방법도 있다. (\* 통신소비자협동조합: [www.tong.or.kr/ts](http://www.tong.or.kr/ts))

셋째, 나에게 맞는 적절한 요금제를 사용하는 것이다. 요금제마다 일정량의 통화, 메시지, 데이터 사용을 제공하는데, 대부분 100% 사용하지 못하고 있을 것이다. 자신의 사용패턴을 잘 파악해서 거기에 맞는 요금제를 선택하는 것이 중요하다. 방송통신위원회와 한국통신사업자연합회에서 운영하는 스마트초이스 홈페이지에서 적절한 요금제를 찾아주거나 미환급액 조회 등 다양한 서비스를 제공하고 있다. (\* 스마트 초이스: [www.smartchoice.or.kr](http://www.smartchoice.or.kr))

### 3. 선정적 광고 줄여 나가요

포털사이트에 올라온 인터넷 기사들을 클릭하다 보면 기사 본문과 함께 주위를 둘러싸고 있는 배너 광고들이 많이 보인다. 광고 내용과는 상관없이 도를 넘어선 선정적인 광고들은 간혹 우리를 당혹스럽게 한다.

한국소비생활연구원은 2012년 5월부터 6월까지 50개 인터넷 신문사에 실린 이미지 광고의 69.9%가 선정적이라고 발표했다. 이런 광고들의 문제점은 선정적인 내용이 모든 사람에게 노출된다는 것이다. 방송통신위원회와 한국인터넷진흥원(KISA)은 '2012 인터넷이용 실태조사'를 통해 우리나라 10대의 99.9%가 인터넷을 이용하고 있다고 발표했다. 이것은 이미 10대들의 대부분에게 선정적인 광고들이 노출되었음을 시사한다.

선정적 광고의 유해성과 인터넷 환경오염에 관한 문제점을 인식한 단체들과 정부부처는 이를 개선하고자 꾸준히 노력해왔다. 하지만 법적 규제 없이 업계나 해당사이트의 자율적 규제에만 의존하고 있어 개선이 어려운 상태다. 고무적인 것은 광고업계와 신문사들이 자정의 필요성을 깨닫고 노력을 기울이기 시작했다. 2013년 12월, 한국온라인광고협회와 인터넷신문위원회가 인터넷 신문 광고 사업자 공통의 자율규약을 선포했다. 강제성 없는 자율 규약이지만 업계 스스로 규약을 제시했다는 것에 의의가 있다. 또 2012년 대구기윤실에서 대표 신문사들의 인터넷 배너 광고 선정성에 대해 RSACi(Recreational Software Advisory Council on the internet) 기준을 선정하고 자체적으로 조사한 적이 있다. 이 조사에서 최하점을 받았던 신문 사이트가 1년 후에는 선정적인 광고를 찾기 어려울 만큼 변화되기도 했다. 시민들의 지속적인 요구로 변화된 것이다.

깨끗한 인터넷 환경을 만들기 위해서는 무엇보다 모두의 관심이 필요하다. 관심을 갖고 인터넷 환경을 변화시킬 수 있는 방법을 소개한다.

- ① 각종 블로그, 카페 등의 선정적 게시물은 해당 포털에 신고하기
- ② 신문사 내 선정적 광고는 한국신문윤리위원회에 신고하기 [www.ikpec.or.kr](http://www.ikpec.or.kr)
- ③ 기타 사이트의 선정적 내용은 한국인터넷자율정책지구에 신고하기 [www.kiso.or.kr](http://www.kiso.or.kr)

## +plus

### 스마트폰의 기분 좋은 사용, 기부 어플 알아보기

1. 빅워크(Big Walk) <http://bigwalk1022.cafe24.com>
  - 어플을 켜둔 채로 걸으면 걸은 거리만큼 기부, 10m에 1원
  - GPS로 거리를 계산하기 때문에 러닝머신은 안됨.
  - 안드로이드, iOS 지원
2. 기부톡 [www.givetalk.kr](http://www.givetalk.kr)
  - 어플을 켜놓고 통화를 하면 통화가 끝난 후에 여러 기부 캠페인 중 하나를 선택하면 됨.
  - 안드로이드 지원
3. 힐링기부
  - 매달 못 쓰고 남은 통화량이나 문자로 기부하는 어플
  - 어플 내에서 기부를 원하는 만큼 수치를 입력하여 기부할 수도 있음.
  - 안드로이드 지원
4. 트리플래닛 1,2,3(Tree Planet) [www.treepla.net](http://www.treepla.net)
  - 씨앗을 심어 나무를 키우는 게임
  - 사업적 기업 트리플래닛을 통해 키운 나무가 실제로 몽골, 아프리카, 한국 등에 심겨짐.
  - 안드로이드, iOS 지원
5. 기부타임 [www.givetime.co.kr](http://www.givetime.co.kr)
  - 후원 중인 기업광고를 시청하면, 지정된 단체에 기부가 됨.
  - 봉사활동 등 재능기부로 참여할 수도 있음.
  - 안드로이드 지원

\*기윤실에서 발행한 <행복을 위한 불편레시피 30>을 요약하였으며, 무단 전재와 복제를 금합니다. 자세한 사항은 기윤실의 홈페이지를 참조하시기 바랍니다. [www.cemk.org](http://www.cemk.org)