

# 스마트한 생활은 스마트한 믿음을 가져올까?



이형초 교수 (성신여대 심리학과)

이형초 심리상담센터 감사와기쁨 센터장과 미디어중독 연구소 소장을 맡고 있으며 서울시버대 가족상담학과, 성신여대 심리학과 겸임교수로 학생들을 가르치고 있다. 고려대학교에서 인터넷 게임중독 척도 및 치료프로그램 개발로 심리학박사 학위를 받고, 미디어 중독으로 어려움을 겪는 가정과 청소년을 위한 심리상담과 강의를 하고 있다. (재)농어촌육성재단 이사, 서울시 강북·강서·창동 아일센터 자문위원 등으로 활동하고 있다.

아침에 출근하면서 스마트폰을 가져오지 않음을 알았을 때 여러분은 어떻게 하겠는가? 지갑을 두고 오거나 매우 귀중한 물건을 두고 온 것처럼 집으로 돌아가서 가져올 것이다. 그러나 만약 그렇게 하지 못하는 경우라면 염려스럽고 불안한 마음으로 하루를 시작하게 되지만, 시간이 지나면서 조금씩 마음이 편안해지거나 자유로운 느낌을 경험하게 될 것이다. 그리고 집으로 와서 엄청나게 많은 카톡이나 문자, 전화들이 왔을 것이라 생각하며 스마트폰부터 확인하지만 생각했던 것 보다 조용한 기록을 경험한 적이 있을 것이다. 흔히 경험하는 우리들의 모습일 것이다. 우리 생활에서 스마트폰 사용에 대한 다른 예를 들자면 전철에서 얼마나 많은 사람들이, 더 정확하게는 거의 모든 사람이 고개를 숙이고 스마트폰으로 시선을 향하고 있

음을 확인할 수 있다. 복잡한 전철에서 무거운 가방을 매고 사람들로 가득한 좁은 공간에서도 이어폰을 끼고 열심히 게임을 하는 남녀노소를 볼 수 있으며, 심지어 환승을 하는 복잡한 통로에서도 계단을 오르내리면서도 연신 스마트폰 화면에서 눈을 떼지 못하는 사람들을 너무도 많이 보고 있다. 과연 그들은 무엇을 보고, 무엇을 듣고 있을까? 언제, 어디서든 사람들과 소통하고, 원하는 장면을 사진으로 남기고, 음악을 손쉽게 듣고, 실시간으로 뉴스를 접하고, 지루하지 않게 게임을 하고, 못 봤던 TV프로그램을 시청하는 것은 일상의 달라진 모습이다. 사용자가 원할 때 원하는 것을 실현시키기 위해 스마트폰 제조사는 더 많은 노력을 기울여서 더 많은 서비스를 제공하려고 애를 쓴다. 우리의 과학기술 혹은 정보통신 기술의 발전에 힘입어

더 빠르고 편리한 삶의 속도를 경험하고 있다. 과연 이러한 경험이 편리하기만 하고 생활의 유익함만 가져다 줄 것인가 생각해 볼 일이다.

과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 발표한 2017년 스마트폰 과의존 실태조사에서는 만3세에서 69세까지 전체 인구 대비 18.6%가 스마트폰 과의존 위험군으로, 전년대비 0.8% 증가된 것으로 나타났다. 대상별로 살펴보면 유아동(만3-9세) 19.1%, 청소년(10-19세) 30.3%, 성인(20-59세) 17.4%, 60대(60-69세)는 12.9%가 과의존 위험군으로 발표되었다.

‘중독’이라는 용어 대신에 ‘과의존’이라는 용어를 사용하고 있는데, 과의존이란 스마트폰의 과도한 사용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고 이용조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태로 정의하고 있다. 좀 더 상세하게 설명하자면 스마트폰 사용이 다른 활동보다 두드러진 가장 중요한 활동이 되어, 스스로 조절하는 능력이 떨어져서 스마트폰 사용으로 신체적, 심리적, 사회적으

로 부정적인 결과가 발생함에도 불구하고 스마트폰을 사용하는 경우라고 설명하고 있다. 이 통계결과에서 주목해야할 부분은 청소년의 과의존률이 2015년 31.6% 이후 1.3%포인트 감소수치를 보이는 것을 제외하고는 아동, 성인, 60대 모두 과의존률의 증가를 보이는 점이다. 스마트폰 중독의 전연령화, 저연령화 현상이 뚜렷하게 나타나고 있음을 실감하는 자료라 할 수 있다. 유아동의 과의존율은 해마다 증가되고 있으며, 전체 과의존율 18.6%보다 높은 수치를 기록하고 있다. 유아동의 통계는 부모를 대상으로 설문조사 했다는 점에서 실제 현상은 이러한 수치 보다 더 높을 수 있음을 추론해 볼 수 있겠다. 또한 청소년(만10-19세) 과의존률을 학년별로 살펴보면, 초등학교생이 24.2%, 중학생이 34.3%, 고등학생이 28.7%로 나타나고 있어, 청소년 4명 중 1명은 스마트폰을 지나치게 사용하여 생활에 문제가 분명히 발생하고 있음을 알 수 있다. 과의존 위험군의 스마트폰 이용 주요 콘텐츠는 메신저(95.5%), 게임(91.9%)순으로 나타나고 있는데, 과위험군과 일반사용자 간 콘텐츠 사용에서 가장 큰 차이를 보이는 것은 게임으로 나타나



〈한국정보화진흥원 2017년 스마트폰 과의존 실태조사 결과〉



고 있으며, 스마트폰 과의존위험군도 일반사용자 군도 게임사용으로 인한 우려를 가장 많이 하는 것으로 보고되었다. 우리나라의 스마트폰 과의존 심각성에 대해 응답자의 65.5%가 심각하다고 생각하는데, 그 중 과의존위험군의 76.2%가 심각하다고 응답한 것으로 나타나고 있다. 스마트폰 사용의 심각성과 부작용에 대해 스마트폰 사용자 대다수가 분명하게 인정하는 결과라고 해석할 수 있겠다.

스마트폰 과의존 통계에서도 가장 우려되는 콘텐츠가 게임이라고 나타난 것처럼 자던 아이도, 짜증내던 청소년도 금방 웃게 하는 게임은 과연 어떤 영향이 있을까? 인터넷 게임의 중독적인 요소로 여성가족부(2012) 연구에서는 사용자의 강박적인 상호작용, 과도한 보상구조, 우월감 및 경쟁심

요인으로 설명하고 있다. 초창기 게임은 나와 게임기의 대결이었다면 현재의 게임구조는 개인 사용자가 특정한 역할을 맡은 사람들과 함께하게 되므로, 사용자 개인의 의지나 상황에 따라 게임을 그만두기 어렵게 구성되어 있다. 또한 게임사용 시간이 길어질수록 게임에서 유리한 아이템이 제공되는 보상구조이지만, 게임 보상이 간헐적으로 이루어지므로 게임을 쉽게 그만두지 못하고 직접 게임을 하지 않더라도 게임화면을 켜놓아야 하는 일이 발생하게 된다. 최근에는 확률적인 아이템으로 마치 도박에서와 같이 게임이용자는 계속적으로 원하는 아이템을 얻기 위해 시간이나 돈을 투자해야 하는 시스템으로 변화되고 있어 게임에 더욱 빠져들게 만드는 요인으로 작용하고 있다. 게임에서 벗어나기 어려운 세 번째 요인은 게임의 서열을 통한

경쟁과 인정의 요소이다. 게임에서 캐릭터를 선택하는 것은 사이버 공간에서 또 다른 나를 나타내게 된다. 현실에서 내가 인정받기 위해서는 많은 노력이 필요하고 또한 인정받기도 쉽지 않은 반면에 게임에서는 보다 많은 사람들에게 쉽게 인정받을 수 있다고 생각하기 때문에 게임에 열광하게 된다는 것이다. 2017년 게임매출이 2조원을 넘는 회사가 등장하고 있다. 산업면에서 게임의 경쟁력을 갖추는 것도 중요한 부분이지만 그 높은 매출액에 우리 아이들과 청소년의 기여도가 높아서 이룬 결과라면 한번쯤 다시 생각해 봐야 하는 것이 아닌가? 게임 산업의 수익이 증가하고 아이들은 더 많이 게임하고 싶어 하는 이때에 게임, 한 때 재미있게 놀다가 그만두겠지 하고 내버려 뒀도 좋을지 심각하

게 부모들은 고민해야 할 것이다. 미국정신의학협회의 정신질환의 진단 및 통계편람 5판 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition:DSM-5)의 'Section III'에 인터넷 게임 사용장애(Internet Gaming Disorder)가 포함되었다. 진단의 정식준거에는 포함되지 못했지만 후속연구의 필요성에 대해 제기되고 있다. 그 세부 항목들을 살펴보자면 다음과 같다.

스마트폰이 우리 삶의 모양새를 바꾸고 아이들의 가장 하고 싶어 하는 놀이가 게임인 세상에서 교회는 다음세대를 위한 준비와 미디어 세상에서 온전한 신앙인으로 성장시키기 위해 어떤 노력을 하고 있는가?

### 인터넷 게임 사용 장애 (Internet Gaming Disorder)

#### (1) 진단기준

인터넷 게임사용으로 12개월 동안 아래 9가지 증상 중에서 5가지에 해당된다면 인터넷 게임 사용으로 심각한 문제가 있는 상태로 이해할 수 있다.

- ① 인터넷 게임이 일상에서 가장 중심이 되는 활동이다.
- ② 인터넷 게임을 줄이거나 그만두려고 하면 안절부절 못하고 과민한 정서적인 금단 증상을 보인다.
- ③ 인터넷 게임하는 시간이 점차 늘어난다.
- ④ 인터넷 게임을 조절하거나 그만하려고 마음을 먹지만 계속 실패한다.
- ⑤ 인터넷 게임을 하느라 이전에 하던 활동을 하지 않고 흥미가 감소되었다.
- ⑥ 인터넷 게임으로 심리사회적 문제가 발생하는 것을 알면서도 게임을 계속한다.
- ⑦ 인터넷 게임하는 것을 가족이나 주변사람들에게 숨기고 거짓말을 한다.
- ⑧ 부정적인 기분에서 벗어나기 위해 인터넷게임을 한다.
- ⑨ 인터넷 게임으로 인해 중요한 대인관계, 일, 교육, 직업의 기회를 잃어버렸다.



“새가 머리 위를 날아가는 것은 어쩔 수 없지만 머리 위에 둥지를 짓는 것은 막을 수 있다”는 마틴 루터의 이야기처럼 스마트폰의 편리함을 쓰지 못하게 하기는 어렵지만 스마트폰이 다음세대의 마음을 점령하여 믿음이 흔들리는 것은 막아야 할 것이다. 우선적으로 하나님 말씀에 귀 기울이는 예배 시간만이라도 미디어 사용을 금지해야 한다. 주일은 주일답게 주일에는 게임을 하지 않고, PC방에 가지 않는다. 일주일에 적어도 2일은 미디어 금식일로 정해서 가족이 함께 식사하고 대화하고 가정 예배 드리는 날로 정한다. 세상의 빛과 소금이 되는 미디어 선교사로 양육한다. 인터넷에서 욕하지 않고 선한 댓글달기 운동을 펼친다. 성인물을 시청하지 않고 게임보다 사람들과 어울릴 수 있는 활동을 개발하여 보급할 필요가 있다. 가능한 스마트폰 성경보다 성경책으로 예배를 드리도록 한다. 여름, 겨울 수련회에 스마트폰을 지참하지 않고 진행하여 온전히 하나님께 올리는 예배와 기도에 그리고 친구들과 사람들에게 집중할 수 있도록 훈련

한다. 주일학교 선물로 문화상품권을 나눠주지 않는다. 문화상품권의 일련번호를 인터넷에 입력하면 당장에 게임머니나 아이템을 구매하는 비용으로 사용할 수 있다. 특히 만2세 미만의 유아들에게는 모든 미디어를 차단하는 것이 뇌 발달과 성장에 유익하다고 대한정신의학회에서 발표하였다. 스마트폰 중독에서 가장 부정적인 영향이 크다고 사람들이 인식하는 게임은 공격성을 증가시키고, 빠른 피드백은 일상의 속도를 견디지 못하게 하여 집중력과 인내력을 저하시킨다. 자신의 마음을 살필 수 있는 기회를 제공하지 않으며, 결국 하나님의 음성을 차단하는 결과를 가져오게 된다. 스마트폰 중독이나 게임중독은 사람의 의지로 조절하기 어렵다. 예수님에게로 우리의 마음이 향할 때 유혹은 힘을 잃게 된다. ‘시험에 들지 않게 깨어 기도하라’(막14:38)는 말씀처럼 우리의 다음세대에게 신앙의 유산이 잘 전달되어 다른 세대가 되지 않도록 모두 깨어 기도할 때다. 