

건강 칼럼

스마트폰에 중독된 현대인들

구글의 발표에 따르면 2016년 기준으로 한국인의 스마트폰 사용률은 컴퓨터 사용률(73%)보다 높은 91%로 나타났다.

▲일상 속 깊게 파고든 스마트폰

사람들은 스마트폰을 응시한다. 심지어 길을 걸을 때에도 스마트폰을 쳐다보느라 마주 오는 사람과 부딪히기 일쑤다.

▲스마트폰 중독, 과연 질병일까?

오랫동안 게임중독에 대한 논란이 존재했다. 한쪽에서는 질병이라고 주장하면서 법적인 통제와 치료를 주장했고, 다른 한쪽에서는 과학적 근거도 부족한 상황에서 질병으로 분류하는 것은 지나치다며 반발했다.

그렇다면 중독의 기준을 무엇일까? 알코올을 비롯한 각종 약물 중독 뿐 아니라, 도박을 비롯한 각종 행위 중독까지 적용할 수 있는 중독의 세 가지 기준이 존재한다.

상태다. 마지막 세 번째는 일상생활의 어려움이다. 학교나 가정, 직장 생활을 제대로 유지할 수 없거나 지속적으로 문제를 일으킨다면 중독이라고 할 수 있다.

중독의 기준을 뒤집으면 스마트폰의 건강한 사용 기준을 알 수 있다. 바로 일상생활에 문제가 없을 정도라면, 필요한 만큼 적절히 사용하는 것이다.

쾌감을 느끼는 것은 금단의 전조 증상이다. 즉 사용하지 않을 때는 반대로 우울이나 불안, 불쾌감이 찾아오는 법이다.

최영득

전철 전북지부 건강증진지원장



▲건강하게 스마트폰을 사용하는 방법

스마트폰은 현대인의 삶에 도움을 주는 중요한 역할을 하고 있기 때문에 단순히 그 사용을 억제할 수만은 없다.

스마트폰을 건강하게 사용하기 위한 근본적 대책은 SNS가 아닌, 우리의 일상생활에서 만나는 사람들과 진짜 관계를 맺는 것이다.

사설

젊은이들의 주요 관심사는 일자리

젊은이들이 간절히 바라는 주요 관심사가 있다. 일자리 창출이 그것이다. 침체에 빠진 경제를 살려내고 일자리를 보다 더 많이 만들어주었으면 하는 것이다.

전북도의 경제 성장률 목표를 보면 어디러랄 것 없이 전반적으로 침체 양상이다. 그렇다해도 우리 정부의 경우가 더욱 심하다.

를 잡은 지도 오래되었다. 지금의 난감한 세태와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다.

전북도는 관철은 일자리 마련에 나서야 한다. 그리고 그 일자리 마련의 책임을 공기업과 민간 기업도 나누어 짚어야 한다.

그렇다. 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 고용 분위기가 또한 살벌하다.

로컬푸드 직매장의 반가운 매출 소식

전북도가 오랜만에 반가운 소식을 들려주고 있다. 로컬푸드 직매장의 판매 실적이 대단하다는 것이다.

전북도는 얼마 전에 로컬 푸드와 관련해 큰 그림을 그리고 있다고 발표한 바 있다.

기 할 말이 있다. 외지에서 온 농산물이 대형 마트의 판매대를 많이 점유했고 있기 때문이다.

그때도 이번에 로컬 푸드 직매장의 매출 소식은 그 의미가 크다. 무관심했던 이들도 관심을 갖게 하는 계기가 될 것으로 기대되는 것이다.

독자제언

우울증 예방으로 생명을 지키자

최근 우울증을 앓던 30대 가장이 가족들에게 흥기를 휘둘러 자녀 2명이 숨지고 아내가 중태에 빠진 사건이 있었다.

나다. 특히 해고나 사별 등과 같이 커다란 상실감은 우울증과 밀접한 관련이 있으며, 지속적인 스트레스 역시 우울증을 유발한다.

독자제언

강화된 자전거 안전 규제! 교통사고 제로 위한 노력

자전거는 우리가 가장 친숙하고 편하게 이용하는 교통수단 중 하나이다. 또한 면허도 필요 없고 운동 대응으로도 사용할 수 있어 어디에서나 쉽고 편하게 탈 수 있다.

유명무실한 법 조항이었다. 그러나 개정된 도로교통법에 의하면 자전거 음주운전(0.05%이상) 시 20만 원 이하의 벌금, 구류, 과태료가 부과되도록 하여 실질적으로 자전거 음주운전을 규제할 수 있게 되었고, 이에 따라 음주 후 자전거를 타게 되는 경우가 크게 줄어들 것이라고 예상된다.

Large graphic with a boat on water and text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '전주매일' logo.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.