

컴퓨터·스마트 폰에서 벗어나 사랑하는 이의 눈을 보자



지난해 1월 16일 오후 서울 서대문구 이화여자대학교 EOC 이삼봉홀에서 열린 '제4회 이화인 독서대회'에서 재학생들이 서평을 하고 있는 모습. (사진은 본문의 내용과 무관)

◇첫걸음은 '일정 시간 거리 두기' 부터
중독 정도에 따라 처방은 달라지겠지만
상태가 경미하다면 일상생활에서 시간을
정하고 거리를 두는 것부터 시작할 수 있
다

그러려면 소셜네트워크서비스(SNS)와 모
바일 메신저 등을 실시간으로 확인해야
한다는 강박을 버려야 한다. 잠들기 전 스
마트폰을 보는 것은 수면장애나 눈 건강
악화 등을 초래할 수 있다는 사실을 명심
하고 더욱 경계해야 한다. 처음에는 금단
현상 탓에 몸이 근질거리겠지만 조금만
자녀면 익숙해질 수 있다

미국 워싱턴포스트가 제안한 '일상생활
에서 쉽게 할 수 있는 5가지 방법'으로 첫
걸음을 떼어보는 것은 어떨까.

▶첫째로 스마트폰을 가져가지 말 것. 이때
일 계정을 수시로 확인하지 말 것(로그아웃), SNS와 모바일 메신저의 '알림' 기능
을 꺼놓을 것. 스마트폰이나 컴퓨터 화면
대신 종이책을 볼 것. 온라인 접속 시간을
축적해 통제할 것 등은 그대로 해 보면
된다

미국 뉴욕에서 미디어 생태학으로 박사
학위를 받은 수잔 모사트 작가 겸 시사
해설가인 저서 '로그아웃에 도전한 우리
의 겨울'에도 일상생활에서 할 수 있는 디
지탈 디톡스 방법이 나온다. '잠실은 미디
어 금지구역으로 선포하라' '저녁 자리에
미디어를 갖고 오지 마라' '파편함을 두려
워 말라' 등이다

◇'혼자 안되면 전문가와 상담' 벗어나

시작은 일상생활에서 시간을 정하고 접속을 줄여보기
혼자 조절이 힘들면 스마트쉼센터 등 전문가와 상담을
해외에서도 디지털 해방 운동... 범정부차원 대책 마련

니 새삼 펼쳐져'

#1. 하루 평균 10시간 넘게 게임을 하던
중학교 2학년생 C(가명)군은 열흘째 컴퓨
터와 스마트폰을 사용하지 않고 있다. 치
유 캠프에서 사용을 금하고 있기 때문이
다. 처음에는 불안하고 초조해서 견딜 수
가 없었지만 지금은 디지털 기기 없이도
잘 지낸다. 대신 친구들과 함께 텃밭도 가
꾸고 야외활동을 하며 즐거운 시간을 보
내고 있다

"처음에는 게임을 하지 못해 예민해지고
집에 가고 싶다는 생각밖에 안 들었어요.
그런데 친구들과 밖에서 공놀이를 하고
뛰어놀다 보니 점점 생각이 안 나더라고
요. 이렇게 노는 것이 인터넷 게임보다 재
미 있는 것 같아요. 집에 돌아와서라도 게임
은 하지 않아요. 엄마도 좋아할 것 같아
요."

#2. 직업이 없던 20대 중반 남성 P(가
명)는 외출을 꺼리고 스마트폰 게임에 빠
져 살았다. 게임을 하면 현실을 회피할 수
있다는 것이 그나마 위안이었다. 하지만
자괴감은 점점 깊어졌고 벗어나고 싶어졌
다. 혼자 힘으로 극복할 수 없다고 판단한
박씨는 용기를 내 국가에서 운영 중인 '스

마트쉼센터'의 문을 두드렸다.

박씨의 상태는 상담을 통해 조금씩 나아
졌다. 가족과의 갈등도 어느덧 사라졌다.
그는 더 나아가 진로에 관해 고민을 나누
고 구직 활동과 직업 훈련에 참여하면서
새 인생을 살고 있다
박씨는 "디지털 중독을 극복하려고 해도
잘 안 될 때는 전문가 도움을 받는 것도
좋은 방법"이라며 "게임에서 벗어나니 삶
자체가 자유로워졌고 뭔가 의미 있는 일
을 해 보고 싶은 마음이 생겼다. 다른 사
람도 이런 기분을 느끼게 해주고 싶다"고
말했다.

#3. N씨(가명)는 중학생 아들 때문에
늘 골치가 아팠다. 아들이 자꾸 거짓말을
하고 스마트폰과 게임에만 빠져 살았기
때문이었다. 도저히 그냥 놔두서는 안 되
겠다는 생각에 전문가에게 상담을 받기로
했다.

스마트쉼센터에선 강압적으로 통제하려
고 하는 양육 방식을 바꿔야 한다고 조언
했다. 목욕과 운동, 외식 등을 통해 아들
과 함께 보내는 시간을 늘려 보라는 제안
도 받았다. 처음에는 쉽지 않았다. 하지만

꾸준히 노력한 끝에 아들이 적대감을 풀
고 자신에게 점차 마음을 연다는 것을 느
꼈다. 이후 아들은 스마트폰 중독 고위험
군에서 일반 사용자군으로 바뀌었다.

해외에서도 디지털 디톡스 운동은 활발
하게 일어나고 있다. 디지털 기기 없이 자
연에서 아날로그 삶을 경험하게 하는 캠프
가 대표적이다. 디지털 기기를 반납하면
숙박비를 깎아주는 등 다양한 시도도 이
뤄지고 있다.

국내에선 범정부 차원의 예방교육과 상
담, 청소년 대상 치유 캠프 건강한 스마
트 문화 운동 등 캠페인, 스마트폰·PC 유
해정보 차단 소프트웨어 보급 등이 전개
되고 있다.

정부가 인터넷·스마트폰 중독 문제와
관련해 지출한 예산은 2014년 272억7700만
원, 2015년 274억1000만원에 달한다. 미래창
조과학부는 산하에 스마트폰 중독 전문
상담기관인 '스마트쉼센터'를 운영 중이
다. 이 센터는 17개 시·도 18개로 상담사
가 각 3명씩 배치돼 디지털 중독 치유를
 돕고 있다.

미래창조과학부 관계자는 "인터넷과 스
마트폰 과다 사용으로 인한 피해를 최소
화하기 위해 범정부 차원에서 종합 대책
을 만들어 시행하고 있다"며 "예방 교육과
치유 캠프 운영 등 다양한 경로를 통해 디
지탈 기기에 지나치게 의존하는 것을 경
고하는 한편 과몰입 상태에 빠졌을 경우
전문적인 치료가 이뤄질 수 있게 하고 있
다"고 설명했다. (인진수 기자



'디지털 중독'이 사회문제로 대두되자 이를 치유
하는 '디지털 디톡스' 운동이 확산하고 있다. 몸
에서 독소를 배출하는 디톡스 요법처럼 '디지털
독'도 빼내지는 것이다. 다르게는 '디지털 단식'
'디지털 금식' '디지털 다이어트'라고도 한다.

스마트폰이 생활필수품이 된 이 시대에 디지털
기기에서 벗어나겠다는 발상은 실로 발칙하다. 하
지만 거꾸로 보면 '그렇게하지 않아선 안 될 만
큼' 디지털 중독이 사회적으로 심각한 수준에 이
르렀다는 반증이기도 하다.

구글의 에릭 슈미트 회장은 "인생은 모니터 속에
서 이뤄질 수 없다. 하루 한 시간 만이라도 휴대
폰과 컴퓨터를 끄고 사랑하는 이의 눈을 보며 대
화하라"고 강조했다. 디지털 기기의 노예가 돼 인
생을 낭비하고 소중한 가치를 잃어버려서는 안 된
다는 의미다.

본인이 **똥똥** 하다고 생각하시면
몇 kg 정도 를 빼고 싶으세요?

뱃살, 내장지방, 체지방을 요요현상 없이
귀하가 원하는 만큼 쏙 빼수 있습니다

상담전화: 010-3655-9009
블로그: <http://kangsb1959.blog.me>
메일: ndtherapy119@gmail.com

효소다이어트, 해독 프로그램 전문