

A pedagogical approach to curing teenagers' smartphone addiction

Yeongjoo Kim

Daejin University

Abstract

[Objective] The purpose of this study is to approach practical measures for curing teenagers' smartphone addiction from a pedagogical perspective.

[Contents] Solving smartphone addiction is a difficult task. This is because the term 'resolution' itself has a strong meaning of being completely concluded. Therefore, the focus should be on cultivating the ability to cure and manage smartphone addiction through addiction healing rather than solving addiction. A new human race called Phono Sapiens has emerged who uses smartphones like part of their body. This means that we spend a lot of time with our smartphones. However, excessive use of smartphones has led to the creation of a new term, 'smombie', and concerns have long been raised that excessive use of digital devices is linked to digital dementia. Teenagers are also not free from this phenomenon. Youth addiction to smartphones is becoming more severe, and the age group is also decreasing. Smartphone addiction causes many problems. A pedagogical approach to curing teenagers' smartphone addiction must be developed with the attention of adults.

[Conclusions] If you want your children to change, your parents must change. This means that curing smartphone addiction should not be left solely to our children, but parents should also join in. When we go on a smartphone detox together and take time to focus on our inherent humanity, a world of trust and respect and responsibility is created.

[Keywords] Smartphone, Addiction, Healing, Phonosapiens, Reading

* **Corresponding to** Yeongjoo Kim (Professor, Department of History and Cultural Contents, Daejin University)
E-mail : eureka0710@daejin.ac.kr

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

청소년의 스마트폰 과의존 치유에 대한 교육학적 접근

김영주

대진대학교 역사문화콘텐츠학과 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구는 청소년의 스마트폰 과의존 치유에 관한 실천방안을 교육학적 측면에서 접근하는데 목적이 있다.

[연구 내용] 스마트폰의 과의존을 해결하는 것은 어려운 과제이다. 왜냐하면 해결이라는 용어 자체가 완전히 마무리를 지었다는 의미가 강하기 때문이다. 그렇기 때문에 과의존해결보다는 중독치유를 통해 스마트폰 과의존을 치유하고 관리할 수 있는 역량을 기르는 측면에 초점을 맞추어야 한다. 스마트폰을 몸의 일부처럼 사용하는 포노 사피엔스라는 신인류가 등장하였다. 그만큼 많은 시간을 스마트폰과 함께 한다는 의미이다. 그러나 스마트폰의 과도한 사용이 ‘스몸비족’이라는 신조어를 만들어 냈으며, 디지털기기의 과도한 사용이 디지털 치매로 연결되어짐에 따른 우려가 제기된 지 오래다. 이러한 현상에서 청소년들 또한 자유로울 수 없다. 청소년의 스마트폰 과의존은 갈수록 심해지고 있으며, 연령층 또한 낮아지고 있는 추세이다. 많은 문제점을 야기하는 스마트폰 과의존. 어른들의 관심 속에서 청소년들의 스마트폰 과의존 치유에 관한 교육학적 접근이 이루어져야 한다.

[결론] 자녀가 바뀌기를 바라면 부모가 바뀌어야 한다. 스마트폰 과의존 치유를 우리 아이들에게만 맡길 것이 아니라 부모들 또한 함께해야 한다는 의미이다. 스마트폰 디톡스를 함께 하고 인간에게 내재되어 있는 인간성 자체에 집중할 수 있는 시간을 함께 가질 때, 신뢰하고 존중하는 세상, 책임질 줄 아는 세상이 만들어지는 것이다.

[주제어] 스마트폰, 과의존, 치유, 포노사피엔스, 독서

I. 서론

ChatGpt-4o가 출시되었다. 텍스트뿐만 아니라 이미지, 음성 등 모든 형태의 입력을 이해하고 처리할 수 있다는, 쉽게 말해, 보고, 듣고, 말할 수 있다는 것인데, 대화하는 속도가 사람과 대화할 때와 유사하다. 외국 공항에 도착해서 스마트폰으로 전화하면 바로 통역이 되는 스마트폰의 광고도 눈길을 끈다.

세상의 변화가 폭발적이다. 인류의 역사에서 최근 100여 년, 거기에다 더해 최근의 10여 년은 과학기술의 엄청난 진보를 직접 경험하게 하고 있다. 4차 산업혁명에서 핵심적으로 다루는 것들은 우리가 인지하지 못하는 사이에 우리의 삶 속에서 함께 하고 있다. 이미 우리 주변에서 돌리고, 보이고, 만져지고 있다. 그만큼 가까이에 있는 것이다.

미래는 정확한 예측이 불가능하다. 4차 산업혁명의 핵심기술들이 어떤 결과들을 만들어낼지는 아무도 알 수 없다. 그렇지만 준비는 할 수 있다. 준비를 하느냐 하지 않느냐에 따라 과학기술들과 좋은 친구가 될 것인지 아닌지가 판가름 나게 된다.

이 글은 최첨단의 과학문명 시대를 살아가야 될 우리의 아이들이 4차 산업혁명시대에 무엇을 준비해야 하는지에 대해 고민하는 과정에서 시작되었다. 앞으로의 과학문명시대에는 창의력과 공감능력, 그리고 전혀 관계없을 것 같은 분야를 융합할 수 있는 융합능력이 필수인 시대가 될 것이다. 이러한 시대를 준비하기 위해서는 다양한 분야를 경험하며, 창의적 상상력을 배양할 수 있는 학습이 이루어져야 한다. 그러나 우리 아이들의 현실은 그렇지 않다. 학업 스트레스와 또래 공동체 그리고 가족 공동체에서 오는 다양한 스트레스를 해소하는 과정에서 스마트폰 과의존이라는 안타까운 상황으로 내몰리고 있는 실정이다. 물론 모두가 그런 것은 아니지만, 그렇다고 내몰려 있는 아이들을 방관만하고 있을 수만은 없다. 그래서 부모가 나서야 한다. 조금만 관심과 사랑을 가진다면 스마트폰 과의존에 빠져 있는 우리의 아이들을 치유하고 관리할 수 있으며, 함께 보다 나은 삶을 향해 나아갈 수 있기 때문이다.

이 글은 청소년의 스마트폰 과의존 치유에 관한 실천방안을 교육학적 측면에서 접근하는데 목적이 있다. 스마트폰의 과의존을 해결하는 것은 어려운 과제이다. 왜냐하면 해결이라는 용어 자체가 완전히 마무리를 지었다는 의미가 강하기 때문이다. 그래서인지 과의존 해소를 위한 대처방안이라 하여 자기조절능력강화, 법제도개선 등 다소 두루뭉술한 해결방안을 내놓기도 하지만 실질적인 접근을 논의한 연구는 찾아보기 힘들었다. 이에 본 논문에서는 과의존의 ‘해결’보다는 과의존의 ‘치유’라는 관점에서 스마트폰 과의존을 치유하고 관리할 수 있는 역량을 기르는 측면에 초점을 두고 글을 전개하고자 한다. 이를 위해 먼저 현재 사회에서 스마트폰의 사용이 어느 단계에 와 있는지를 살펴볼 것이며, 스마트폰의 부작용에 대해서도 살펴볼 것이다. 그리고 스마트폰의 부작용과 함께 청소년의 스마트폰 과의존 원인이 무엇인지에 대해 살펴볼 것

이며, 끝으로 청소년의 스마트폰 과의존을 치유하고 관리할 수 있는 방안과 관련해서 스마트폰 디톡스와 상상력과 공감능력을 함양하는 책 읽기를 중심으로 논의를 전개할 것이다.

스마트폰 과의존 치유가 어려운 이유는 가정에서의 치유과정이 수반되지 않았기 때문이다. 제도권 교육에 일임했다는 의미이다. 그런데 가만히 들여다보면, 제도권 교육의 일선인 학교에서는 강제적인 통제가 이루어지고 있는 반면, 가정에서는 자율이라는 미명하에 오히려 청소년에게 맡겨진 상태다. 부모의 편의, 스마트폰 사용에 대한 부모들의 즐거움, 무관심 등 다양한 이유로 스마트폰 사용에 대한 관여가 느슨해진 상황이다.

스마트폰 과의존에 대한 치유는 부모가 함께할 때 가능하다. 서로가 노력하는 모습을 통해 이해하고 공감할 수 있기 때문이다. 스마트폰 과의존 치유와 관련하여 가정에서 가족구성원들이 함께할 수 있는 것들을 중심으로 논의를 전개하고자 한 이유이다.

II. 스마트폰과 신인류의 등장

1. 포노 사피엔스와 스마트폰

포노 사피엔스(Phono Sapiens)는 스마트폰 없이는 일상생활을 힘들어하는 사람들이 늘어나면서 등장한 용어로, 스마트폰을 사용하는 현 인류를 호모사피엔스에 빗대어 표현하여 지혜가 있는 폰을 사용하는 인간이라는 의미를 담고 있다. 2015년 3월, 영국의 대표 대중매체 <이코노미스트>는 ‘포노 사피엔스’의 시대가 도래했다는 내용을 실은 표지 기사 ‘스마트폰의 행성(Planet of the phones)’을 게재했다. 기사는 ‘스마트폰 없이 살 수 없는 새로운 인류 문명의 시대’가 왔음을 이야기하고 있다(Choi, 2020: 25). 호모사피엔스가 포노 사피엔스로 전화되고 있는 것이다.

인간의 활동무대는 더 이상 오프라인만이 아니다. 스마트폰을 신체의 일부처럼 사용함으로써 인간의 활동무대가 온라인 중심으로 그 범주가 확장된 지 오래다. 인식의 측면에 있어서도 그러한 변화는 감지된다. 과거에는 책과 신문 등 종이 중심의 것들이 주를 이루었다면 이제는 SNS나 구글링, 유튜브 등을 통해서 지식을 습득하고 확장시켜 나가고 있다. 여기에도 인공지능까지 연동되기 시작하면서 종이로 대변되는 학습도구가 스마트폰을 위시한 디지털기기에게로 자리를 내어주고 있는 실정이다. 2007년, ‘아이폰’이라는 이름으로 처음 등장할 때만해도 그저 그런 전화기일거라 생각했던 스마트폰은 인간의 역사를 새롭게 쓰고 있다. 새로운 문명 창조를 이야기하고 있는 것이다.

스마트폰은 인터넷과 연동하며 가상현실이라는 새로운 장르의 문을 열고 있다. 우리는 가상 이 실재를 초월하는 시대에 살고 있다. 현생인류는 가상이 실재를 압도하는 ‘가상화 혁명’을 목

격하는 첫 번째 세대다. 가상화 혁명은 가상기술을 통해 가상이 실재를 초월하고 궁극적으로 실재를 변형시키는 현상이다. 오늘날 가장 근본적인 기술인 소셜미디어, 인공지능, 암호화폐는 모두 가상기술이다. 소셜미디어는 ‘현실’을, 인공지능은 ‘지능’을, 암호화폐는 ‘돈’을 가상화한다(Ju, 2019: 8). 오늘날 가상세계와 현실세계는 어느 때보다 서로 가깝게 수렴해가며, 하나의 중첩된 세계로 뒤섞이고 있다. 인터넷 여론으로 치부하던 여론이 현실 여론을 뒤덮는다(Ju, 2019: 57). 우리가 살아가는 세상은 현실의 연장선에 가상이 존재하고, 가상의 연장선에 현실이 놓여 있는, 가상과 현실이 혼재되어 있는 세상이다. 현실세계의 인간이 가상세계의 알고리즘에 의해서 새롭게 설계된다. 사소한 취향부터 정치적 관점에 이르기까지 의식의 전반에서 유튜브와 넷플릭스에서 던져지는 알고리즘에 의해 ‘그런 사람’으로 재설계되고 있다. 포노 사피엔스들의 끝없는 스마트폰 사랑이 빚어낸 결과이다.

2. 스마트폰이 초래한 부작용

스마트폰이 인류문명사에서 새로운 혁명의 시대를 연 것임에는 틀림이 없다. 이는 농업혁명이나 산업혁명과 비교해도 절대 부족하지 않다. 오히려 4차 산업혁명과 연결되면서, 그리고 팬데믹과 연결되면서 그 가치는 더 크게 평가되고 있다. 그도 그럴 것이 4차 산업혁명의 핵심 기술이라할 수 있는 IoT, 5G, 인공지능, 클라우드, 자율주행자동차, 블록체인 기술의 대부분은 스마트폰으로 연동 가능하며 스마트폰이 중요한 도구로 역할을 하고 있기 때문이다.

현대사회에서 스마트폰의 장점은 이루 말할 수 없을 정도로 많다. 그래서 지구촌의 많은 이들이 스마트폰은 손에서 놓지 않고 있는지도 모른다. 놓지 않는 정도가 아니라 아예 끼고 있으면서 모든 것을 스마트폰과 연동해서 살아가고 있다. 팬데믹 이후 공식적으로 공교육에 가담하면서 그 정도는 더 공고해지고 있다. 그렇기에 어느 순간 동시에 스마트폰 가동을 정지시킨다면 일대 혼란이 발생할 수밖에 없을 것이다.

그렇다면 스마트폰은 순기능만 가지고 있는 것인가. 물론 아니다. 세상 어느 것도 순기능만 가지고 있지는 않다. 그렇기에 “스마트폰의 역기능에는 어떤 것들이 있는가. 그 심각도는 어떠한가.”에 대한 논의는 반드시 동반되어야만 한다. 하루 종일 사용하는, 수족처럼 함께하는 기기이기에 이에 대한 논의는 필요할 수밖에 없다.

이제 스마트폰의 역기능에 대해 살펴보자.

스마트폰 보급률이 97%로 세계에서 가장 높은 나라인 대한민국. 분명히 유익함이 존재한다. 실제 우리 삶의 많은 영역에서 스마트폰의 편리함을 경험한다. 새로운 비즈니스 모델이 생겼고, 앞으로도 발전 가능성이 무한하다. 그러나 스마트폰은 편리함을 가장한 블랙홀일지도 모른다. 우리의 일상을 조금만 들여다보면 확인할 수 있다.

대부분의 사람은 아침을 스마트폰의 알람으로 시작한다. 여기까지는 문제가 되지 않는다. 문제는 스마트폰의 알람으로 기상한 후, 무의식중에 클릭한 하나의 기사가 알고리즘에 의해 우리의 시간을 잠식한다. 이렇게 시작한 스마트폰은 식사할 때도 옆에 없어서는 안 되는 존재가 되었다. 등·하교, 출·퇴근길의 모습도 별반 다르지 않다. 버스나 지하철은 스마트폰을 들여다보는 사람들로 가득 차 있다. 심지어 걸어가면서까지 스마트폰을 들여다본다. ‘스몸비족’이라는 신조어도 등장했다. 스몸비들의 사고가 최근 급증하고 있다. 2011년 437건에서 2015년 900여 건으로 2배 이상이 급증했다. 5명 중 1명 이상이 보행 중 스마트폰을 사용하다가 사고가 날 뻔한 경험이 있다고 답했다(Ki, 2019: 33).¹⁾

일상에서 나누는 친구와의 대화보다는 SNS에 답하는 시간이 더 많다. 친구들과 함께 하는 저녁식사 자리에 친구는 사라지고 스마트폰이 자리하고 있는 셈이다. 저녁 식사 후 가지는 커피타임도 이와 별반 다르지 않다. 굳이 만나지 않아도 SNS를 들여다보면 무엇을 하며 다니는지 알 수 있을 정도다. 집으로 돌아와서도 폰은 떠나지 않는다. 잠들기 직전에도 스마트폰으로 뉴스를 검색하고 SNS를 확인하면서 늦은 잠자리에 들게 된다. 이는 수면부족으로 이어지며, 다음 날 피로감과 집중력 저하로 이어진다.

약간의 과장은 있었지만 대부분이 우리의 일상이다. 청소년도 학교에서 스마트폰을 사용하지 않는 것을 제외하면 별반 다르지 않다. 아무튼 독일의 만프레드 슈피처 교수는 한국에서 벌어지고 있는 디지털기기의 과도한 사용으로 인해 뇌 기능이 손상되어 어느 순간부터 인지 기능을 상실하는 현상을 보면서 ‘디지털치매’라는 신조어를 만들어냈다(Ki, 2019: 13). 그리고 스마트폰만 쓰는 아이의 뇌, 파충류 수준으로 퇴화된다는 영상도 있다(Youtube: 2020).

인간은 생각하고 대화해야 행복한 존재가 된다. 생각과 대화를 통해 주어진 삶의 문제를 해결하며, 앞으로 다가올 내일을 준비하는 존재가 인간이다. 그러나 생각과 대화를 통해 풀어나가야 할 문제를 스마트폰으로 풀려고 하고 있다. 교실에서는 생각하고 대화하는 방법에 대한 교육보다 IT기기 활용법을 교육하는 것이 선진교육처럼 되어가고 있다. 마치 IT기기를 잘 다루면 창의적인 사람이 되는 것 같다. 창의력에 대한 접근이 잘못된 것 같기도 하다. 창의력은 A와 B를 결합하여 C를 만들어 내는 능력이다. 내가 알고 있는 지식들을 합쳐서, 그것이 설명 전 부 다른 영역일지라도 합쳐져서 새로운 어떤 것을 만들어 내는 능력이 창의력이다. 그래서 기본적으로 A와 B에 해당하는 지식이 없으면 합쳐질 내용이 없다. 창의력이 생길리 만무하다. 창의력을 강조하면서 읽는 교육, 생각하는 교육은 하지도 않는데 어떻게 창의력이 생기겠는가. IT기기를 활용한 교육이 성과를 내고 있다는 연구결과를 찾아보기 힘든데도 말이다.

1) 최근에 출시한 스마트폰에는 걸으면서도 폰을 사용할 수 없도록 하는 기능이 탑재되어 있다고는 하나 무용지물이다. 길에는 여전히 폰으로 게임을 하며 걷는 사람과 폰을 들여다보며 걷는 사람이 부지기수이며, 심지어 폰을 보느라 신호가 바뀌었는데도 그냥 서 있는 사람도 자주 목격된다.

지속적인 스마트폰 사용은 긴 호흡이 필요한 책을 멀리하게 만든다. 과거 40분 걸리는 유튜브 영상을 아무렇지도 않게 시청하던 때가 있었다. 그러다 20분 영상이 나온 순간 40분 영상은 클릭 수가 급격히 떨어졌다. 그런데 20분도 길게 느끼는 시대다. 20분짜리 유튜브 영상을 15초짜리 숏츠, 틱톡, 릴스가 대신한다. 40분짜리 유튜브 영상은 보지 못하면서 15초짜리 숏폼 동영상은 2시간씩 보는 요즘 청소년이다. 자연히 긴 호흡이 필요한 책 읽기는 사라졌다. 얼마 전 ‘심심한 사의를 표합니다’를 이해하지 못해 헤프닝이 벌어지기도 했다. 이로 인해 문해력이 화두가 되기도 했다.

우리는 눈을 뜬 순간부터 잠이 드는 순간까지 스마트폰이 손에 떨어지지 않는 일상을 반복하고 있다. 스마트폰이 일상이 되면서부터 길을 찾아 운전하는 능력, 전화번호를 외우는 일, 노래 가사를 외우는 일, 타인과 직접 만나 대화하고 공감하는 능력이 현저히 줄어들고 있다. 어찌 보면 인간 고유의 능력이었던 이러한 능력들이 자신도 모르게 IT기기에게 대체되어 가고 있는지도 모른다. 본격적인 인공지능시대가 도래하지 않았는데도 말이다. 사람사이에 이루어지는 커뮤니케이션의 중요성에도 불구하고 사람들 간의 커뮤니케이션은 사라지고 그 자리를 스마트폰이 대체하고 있다. 스마트폰의 도입 이후, 스마트폰이 중심이 된 세상을 살아가고 있는 것이다.

III. 청소년들의 스마트폰 과의존 양상

1. 스마트폰 과의존의 원인

스마트폰 과의존과 유해정보, 그리고 가짜뉴스의 범람이 사회적 문제로 자리 잡은 지 오래다. 스마트폰은 스마트폰 블랙홀이라는 말에서도 알 수 있듯이 쉽게 과의존하게 될 수 있으며, 과의존하게 되었을 경우에 폐해 또한 만만치 않은 것이 사실이다. 일상 행동을 할 때도 스마트폰을 들여다볼 가능성이 높으며, 이에 따라 사고 위험은 더 높아진다. 민경복 서울대 의대 예방의학교실 교수와 서울대 보건환경연구소 공동연구팀이 국내 대학생 608명을 대상으로 조사했더니 36.5%인 222명이 스마트폰 과의존이었다. 스마트폰에 과의존된 대학생들은 일상생활을 하다가 미끄러짐, 충돌, 지하철 출입문 끼임 등의 사고를 경험할 위험이 그렇지 않은 사람보다 1.9배 높았다. 추락이나 미끄러짐 사고 위험은 2.08배, 충돌 사고 위험은 1.83배 높았다(Medical Observer, 2018.1.3.). 이 같은 이유로 하와이 호놀룰루시는 보행 중 스마트폰 사용을 제한하는 제도 미국 주요도시 중 처음으로 시행하고 있다(Yonhap News, 2017.7.31.).

2021년 5월, 여성가족부는 초4, 중1, 고1 학생 127만여 명을 대상으로 실시한 ‘2021년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사’ 결과를 발표했다(MGEF, 2021: 2). 이 자료에 의하면

127만 명 중 18%인 22만 8,891명이 인터넷과 스마트폰 의존도가 높은 과의존 위험군인 것으로 나타났다. 조사결과 과의존 위험군이 18%이기 때문에 크게 염려할 것이 아니라고 생각할 수도 있다. 그러나 18%가 지나치게 높다는 것이지 나머지 학생이 안전하다는 의미는 아니다. 특히 초등학생과 중학생은 과의존이 증가추세라는 점이다. 그리고 앞으로 증가할 가능성 또한 높은 것이 사실이다. 2022년 과학기술정보통신부와 한국지능정보사회진흥원이 공동 조사한 ‘2022스마트폰 과의존 실태조사’도 비슷한 결과를 보여준다. 이에 따르면 만 3세에서 69세 스마트폰 이용자 중 과의존 위험군이 23.6%에 달하며, 청소년의 경우 40.1%가 과의존 위험군으로 분류되었다(MSICT: 2022, 9).

그렇다면, 평일 평균 4.7시간, 주말 6.56시간 동안 스마트폰을 사용하는 청소년들은 그렇다면 어떤 이유로 스마트폰 중독에 빠지게 되는 것인가.

먼저 개인의 특성에 의한 요인을 들 수 있다. 외로움, 우울감, 자존감, 자기통제력, 학업스트레스 등이 여기에 해당된다. 청소년의 상당수가 학업스트레스 속에서 살아가고 있다. 스마트폰은 스트레스의 탈출과 관련해서는 유용한 도구임에 틀림이 없다. 특히나 팬데믹에 의해 외출이 제한되면서 많은 청소년들이 진입장벽이 낮은 스마트폰을 이용한 게임을 통해 친구들과 소통하게 되었으며, 이러한 현상이 엔데믹 이후에도 지속되고 있다. 성적에 대한 불안감과 친구관계가 원만하지 못한 경우, 쉽게 외로움에 빠지게 되는 청소년기의 특성상, 진입장벽이 낮은 스마트폰은 이러한 외로움을 탈출할 수 있게 한다. 스마트폰에 노출되는 시간은 증가하게 되는 것이다.

우울감 또한 중요 요인이다. 우울감을 해소할 공간이 없는 청소년들은 쉽게 진입할 수 있는 스마트폰을 통해 게임과 SNS를 함으로써 우울감을 해소하고자 한다. 그리고 가상의 공간에서 익명을 이용하여 악플 등을 남기는 것을 통해 스트레스를 해소하고 있기도 하다.

다음으로 살펴볼 수 있는 것이 환경적 특성이다. 청소년기의 특성상 어떤 것을 잘한다는 것은 또래 집단 속에서 신뢰감을 형성시킬 수 있는 중요한 요인이 된다. 그중 하나가 스마트폰을 얼마만큼 잘 사용하는가의 여부이다. 활발한 SNS활동과 스마트폰 게임 그리고 스마트폰 어플리케이션의 활용 정도에 따라 집단 속에서의 인지도가 상승하기도 하고 하락하기도 한다. 그렇기 때문에 청소년들은 자신의 인지도 상승을 위해 스마트폰 이용 시간을 늘리려고 하며, 실제 늘어나고 있다.

마지막으로 살펴볼 것이 스마트폰이 가지는 스마트폰의 특성이다. 스마트폰은 말 그대로 스마트폰한 폰이다. 단순한 통화의 기능부터 스마트폰에 탑재된 어플리케이션의 활용도에 따라 다양한 것들을 시공간에 구애됨이 없이 즉시 접근가능하며, 가상의 공간에서 자신이 주인공이 되어서 현실세계에서 구현 불가능한 것들을 구현가능하게 해준다. 이처럼 시공간에 구애됨이 없이 언제 어디서나 접속할 수 있다는 스마트폰의 특성이 청소년들로 하여금 스마트폰에 과의존하게 하는 중요한 요인이 되는 것이다.

이상의 요인들로 인한 스마트폰 과의존이 어떤 모습으로 나타나는지를 다음 장에서 살펴 보자.

2. 스마트폰 과의존의 발현 양상

스마트폰을 사용하는 것이 꼭 부정적인 현상만을 야기하는 것은 아니다. 스마트폰 게임방식을 기존의 비즈니스 모델에 적용하기도 한다. 그렇게 해서 탄생한 기업 중 대표적인 기업이 ‘우버’이다. 비즈니스의 패러다임을 바꾸고 있는 것이다. 그리고 4차 산업혁명 시대에는 IT기기를 잘 다루는 것이 중요한 능력이 될 것이기 때문에 잘 다루는 능력을 함양해야 한다고 주장하기도 한다. 이렇듯 충분히 긍정적인 결과를 만들어 내는 모습들이 보이기도 한다. 그러나 이런 경우는 일부일 뿐이다. 물론 세상사 모든 분야가 일부에 의해 선도되고 있는 것이 아니냐고 반문할 수도 있지만, 그 일부를 제외한 다른 이들은 평범한 내지 평균적인 삶을 살아간다. 순기능적 측면을 만들어 내는 일부를 제외한 대다수의 중독된 사람들은 심하게 말하면 피폐한 삶을, 아니면 피폐한 삶을 향한 길을 가고 있다. 그래서 스마트폰 과의존이 무서운 것이다. 특히 미완성인, 성장 중인 청소년들에게는 그 폐해가 더 크게 다가가는 것이다.

그렇다면 스마트폰 과의존이 발현되는 양상에는 어떤 것들이 있을 수 있는가?

첫째, 충동성과 공격성을 들 수 있다. 현대 사회에서 많은 문제를 발생시키는 것 중 하나가 충동적으로 일어난 사건들이다. 스마트폰으로 장시간 게임을 하고 SNS활동과 온라인 매체를 활용하는 일련의 과정에서 익명성이 담보되어 있다는 이유로 충동적인 행동들을 벌이게 된다. 여기에는 다분히 공격성이 내포되어 있다. 문제는 이러한 충동성과 공격성 등이 온라인에서만 끝나는 것이 아니라 또래 집단의 무언의 압력에 의해 현실 세계에서도 발현될 가능성이 크다는 데 있다. 청소년은 성인보다 대인관계의 영향을 많이 받기 때문에 다양한 문제행동에도 영향을 미칠 것을 예측해 볼 수 있다(Jung & Lee, 2018: 8). 실제로 많은 사건들이 충동을 주체하지 못하고 발생하고 있으며, 상당히 공격적이라는데 문제가 있음은 모두가 알고 있는 바이다.

둘째, 학습부진과 가족과의 소통부재를 들 수 있다. 스마트폰 과의존은 당연히 성적하락을 동반한다. 스마트폰에 과의존하게 되었다는 것은 자극적인 것에 노출된 빈도가 높다는 것을 의미한다. 청소년들은 아직 자기절제력이 높지 않다. 그러다 보니 자극적이고 흥미 위주의 상황에 노출되면 쉽게 빠져들게 된다. 자연스럽게 학습부진으로 이어지며, 이는 주변사람을 걱정하게 만드는 중요한 요인으로 작용한다. 또한 스마트폰 중독으로 인해 충동적이고 공격적인 성향으로 변하게 되면 가족과의 소통에도 문제가 발생할 수밖에 없다. 가족관계에 대한 불만족이나 스트레스로 인한 우울감이 중독을 유발할 수 있으며(Kim & Jung, 2015: 91), 이는 다시 가족관

계의 문제로 되돌아가는 역기능의 순환구조가 형성되는 셈이다.

셋째, 스마트폰이 없으면 불안해한다는 점을 들 수 있다. 이 문제는 비단 청소년에게만 해당되지는 않는다. 실제 출퇴근 시에, 또는 등하교 시에, 외출 시에 배터리 잔량이 부족하면 불안해하는 사람들이 많이 있다. 특히 청소년들은 직접적인 통화보다는 카톡이나 인스타그램 등의 SNS를 통해 소통하고 자신의 존재를 인식시키고 있다. 그래서인지 배터리 잔량이 부족하게 되면 불안해하며, 그래서 보조배터리를 항상 지니고 다닌다.

넷째, 육체적으로 문제를 가져올 수 있다는 점을 들 수 있다. 스마트폰의 오랜 사용은 손목, 목관절, 눈의 건강, 수면 부족 및 장시간 집중으로 인한 피로 등 다양한 육체적 문제를 가져온다(Min & Jun, 2018: 33). 지하철에서 많이 볼 수 있는 풍경 중 하나가 목을 길게 빼고 게임 등 스마트폰을 즐기는 모습들이다. 이러한 행동들로 인해 거북목 증후군이 생겨난 것은 모두가 잘 알고 있는 사실이다. 그리고 잦은 컴퓨터 사용과 함께 터널증후군, 손가락관절 이상 등 문명의 이기가 만들어 낸 많은 병들이 발생하고 있다. 다양한 문제를 가져오고 있는 셈이다.

마지막으로 들 수 있는 것이 뇌손상과 관련된 내용이다. 최근에는 스마트폰 중독이 뇌손상을 가져온다는 연구 결과도 제시되고 있다. 김상은 분당서울대병원 핵의학과 교수팀이 스마트폰 중독자와 마약 중독자의 뇌를 PET(양전자방출단층촬영) 검사한 결과, 스마트폰 중독자와 마약 중독자의 뇌 전두엽 피질과 미상핵 등이 비슷한 형태로 활성화된 것을 밝혀냈다. 스마트폰 중독자가 마약중독자처럼 사고, 판단 능력을 담당하는 뇌의 핵심인 전전두엽의 크기가 줄어들게 되고, 제대로 생각할 수 없는 뇌를 가지게 된다는 것이다(Min & Jun, 2018: 33). 과도한 스마트폰 사용이 뇌손상에 직접적인 영향을 미친다는 내용은 많이 알려지고 있다. 스마트폰을 사용할 때의 뇌의 모습이 치매환자의 뇌의 모습과 유사하다는 내용은 많이 알려져서 새롭지만은 않은 것이 오늘날의 현실이다.

SNS의 중독성과 관련된 연구결과에서 율하임 호프만 교수팀은 페이스북과 트위터 등 SNS와 문자메시지 등에 대한 사용이 술과 담배의 중독성보다 더 강한 것(Song, 2011: 32)으로 밝혀진 지 오래다. 어린이나 청소년과 같은 미성년자가 스마트폰에 중독되면 공격성이나 충동성, 우울감, 고립감과 같은 정신적 문제가 발생하고, 현실 부적응으로 인해 가족이나 친구관계가 악화되기도 하며, 정상적인 일상생활이나 학업유지에 어려움을 겪기도 하는 등 정신적, 사회적 병리 현상이 유발될 수 있다(Kim & Jung, 2015: 88). 요즘은 언론에 크게 보도되지는 않지만 얼마 전까지만 해도 초등학생이 게임을 하면서 부모 몰래 게임 머니를 결제해 문제가 되는 일들이 많이 발생하기도 했다. 유해영상물에 대해 아동들의 진입장벽이 낮아지다 보니 이로 인한 문제들이 발생하기도 했다. 이제 어른들의 관심 속에서 청소년들의 스마트폰 과의존 치유에 대해 논의할 시점임에는 분명한 것 같다.

IV. 스마트폰 과의존의 치유방안

1. 스마트폰 디톡스

스마트폰이 없으면 사람들과 소통하기도 힘들어진 세상이다. 엔데믹 이후는 더더욱 그렇다. 대면소통이 아니라 SNS를 통한 비대면 소통이 익숙한 세상이 되었기 때문이다. 그렇기에 스마트폰 과의존을 일소에 해결할 수 있는 방안은 없다. 스마트폰 과의존을 해결할 수 있는 가장 좋은 방법은 스마트폰을 사용하지 않는 것인데, 스마트폰이 우리의 삶에서 차지하는 비중이 증가하고 있는 상황에서는 불가능해 보이기까지 한다. 팬데믹 이후 온라인 중심으로 라이프 스타일의 변화는 이러한 현상을 더욱 공고히 하고 있다.

그러나 우리가 한 가지 간과하고 있는 것이 있다. IT로 엄청난 부를 창출한 빌게이츠가 그의 자녀들에게는 하루 45분으로 컴퓨터 사용시간을 제한하였으며, 스마트폰의 창시자로 알려진 고(故) 스티브 잡스는 생전에 그의 자녀들에게 스마트폰을 사용하지 못하게 하였다는 사실은 잘 알려져 있다. 물론 이들이 그들의 부를 활용하여 컴퓨터나 스마트폰을 대신할 수 있는 다양한 것들을 제공하였기에 컴퓨터 사용시간을 제한하고 스마트폰을 사용하지 못하게 하는 것이 가능했을 것이라는 반론이 있을 수 있지만, 아무튼 이러한 일련의 사실들은 우리에게 시사하는 바가 클 수밖에 없다. 정작 만든 이들은, 이것들을 만듦으로 해서 엄청난 부를 창출했음에도 불구하고 그들의 자녀들에게는 사용을 제한하고 있다는 사실, 이를 통해 우리는 스마트폰이 가지고 있는 폐해로부터 벗어나야 하는 당위성의 일면을 발견할 수 있으며, 청소년의 스마트폰 과의존을 치유하기 위해서는 부모의 중재가 반드시 동반되어야 하는 이유를 찾을 수 있다.

스마트폰 과의존의 치유를 위한 부모의 중재는 미디어 이용에 대한 부모의 중재 유형에서 가능성을 발견할 수 있다. 미디어 이용에 대한 부모중재 유형은 제한적 중재, 적극적 중재, 공동 사용 세 가지로 구분된다. 구체적으로는 자녀의 미디어 사용시간이나 내용 등을 규제하거나 통제하는 제한적 중재(restrictive mediation)와 미디어 이용에 대한 자녀의 이해를 돕고 적절한 이용에 대해 설명(instructive or normative)하는 적극적 중재(active mediation), 그리고 부모가 고의적이고 계획적으로(deliberate strategy) 자녀와 함께 미디어를 이용하는 공동 사용(co-use)이 해당된다(Kim & Jung, 2015: 92).

그렇다면 어떻게 중재하여 스마트폰의 과의존을 치유할 수 있을까?

첫 번째, 스마트폰 과의존이 가져올 부정적인 부분에 대한 충분한 논의가 이루어져야 한다. 청소년들이 스마트폰 과의존에 빠지는 이유 중 하나가 가족의 무관심과 그에 따른 스트레스이다. 가장 가까이에서 믿음을 주고 함께해야 할 가족의 무관심은 청소년들에게 감당하기 어려운 일일 수 있다. 그러므로 충분한 시간을 할애해서 관심과 사랑으로 스마트폰 중독의 폐해를 함께 논의해야만 하는 것이다. 스마트폰 과의존을 치유하는 것은 혼자만의 노력으로 이루어지는

것이 아니라 가족 구성원 모두의 관심과 사랑이 함께해야지만 치유될 수 있기 때문이다.

두 번째, 기상 알람을 스마트폰이 아닌 알람시계로 대체한다.

하루의 시작을 스마트폰 없이 시작하자는 의미이다. 눈을 뜨자마자 스마트폰을 켜는 것은 무의식의 한 부분을 스마트폰이 자리 잡게 하는 것이다. 그러므로 기상 알람을 알람시계로 대체함으로써 하루의 첫 시작을 스마트폰 없이 시작하자는 것이다.

세 번째, 스마트폰을 사용하는 시간을 정한다. 스마트폰 다이어트라고 해서 스마트폰을 아예 사용하지 말자는 의미가 아니다. 앞서 논의했지만 현대사회에서 스마트폰을 아예 사용하지 않는다는 것은 사람들과 소통하지 않겠다는 의미가 강하다. 사용해야만 하는 도구지만 폐해가 드러났다면 사용시간과 빈도를 줄이면 된다. 그래서 스마트폰 사용 시간을 정하자는 것이다. 다행히 학교에서는 스마트폰 사용제한이 강제적으로 이루어지고 있다. 문제는 하교 이후이다. 아예 사용하지 못하도록 하는 것보다 사용할 수 있는 시간을 정해서 사용할 수 있도록 하자는 것이다.

네 번째, 집안에 스마트폰 쉼터를 만들자는 것이다. 필자의 경우, 가족들은 집에 귀가 후에는 거실 책장에 스마트폰을 두고 있다. 가족들의 스마트폰이 책장에 있는 셈이다. 대부분 가정의 경우, 방에서 자연스럽게 폰을 만지게 되고, 그러다보면 상당 시간을 폰을 들여다보게 된다. 이 경우 장점을 들자면, 거실에 폰을 두었기 때문에 폰을 사용하려면 자연스럽게 거실로 나와야만 되고, 가족들이 한 자리에서 함께 할 수 있는 시간이 많아진다는 것이다. 물론 초등학생이기 때문에 사용시간이라든지 빈도수가 적을 수밖에 없지만 이러한 분위기가 지속된다면 스마트폰을 제어할 수 있는 능력이 길러질 것이라고 본다.

다섯 번째, 가족이 함께 스마트폰 이용하기이다.

스마트폰 사용을 무조건적으로 제한하는 것은 자녀들로 하여금 불만을 배가시킬 수 있는 가능성이 있다. 스마트폰 사용을 금지할 수 없다면, 스마트폰을 보다 유용하게 사용할 수는 없는 것인가에 대해 고민해 봐야 한다. 그래서 생각해 볼 수 있는 것이 가족과 함께 사용하는 것이다. 가끔씩 자녀와 함께 게임을 함으로써 자녀와 소통하고, 자녀의 관심사가 무엇인지를 이해하고, 요즘 청소년들 사이에서 유행하는 것이 무엇인지에 대해 알아가자는 것이다. 세대 간의 벽을 조금씩 허물자는 의미이다. 그리고 부모나 자녀의 관심사와 관련되어서 스마트폰을 활용하여 자료를 찾고 서로 이야기하는 시간을 함께 하는 것도 가족 간의 유대를 강화하는 좋은 방법이 된다. 서로의 관심사가 무엇인지 알게 됨으로써 서로를 이해하는 폭이 좀 더 넓어질 수 있기 때문이다.

마지막으로 잠들기 전에는 스마트폰 사용을 제한한다는 것이다.

일반적으로 잠을 청하기 위한 환경은 불이 꺼진 어두운 상태이다. 그렇기 때문에 어두운 공간에서 밝은 빛을 발산한다는 것은 확장된 동공 속으로 많은 빛이 들어간다는 의미이다. 스마트폰의 파장이 눈에 해로운 것은 모두가 아는 바이다. 눈 건강에 심각한 문제를 초래할 수 있

는 부분이다. 또한 해가 지고 잠을 청하기 위해 맞춰진 생체리듬에 밝은 빛이 쏘여지면서 우리의 생체리듬은 깨어지고 자연스럽게 잠을 청하는 시간은 늦어질 수밖에 없다. 이는 수면장애로 이어져서 수면의 질을 떨어뜨리며 늦은 기상 또는 힘든 기상으로 이어진다. 하루의 시작이 힘들 수밖에 없는 상황이 연출되는 것이다.

이 부분은 세 번째와 네 번째 방안과 연결해서 진행되어야 한다. 집에서는 지정된 공간에서 지정된 시간만 사용할 수 있도록 하였고 때문에 잠들기 전에 청소년들이 스마트폰을 사용할 수 있는 요인이 상당부분 제거되었다고 할 수 있다. 문제는 부모들이 이러한 부분들을 함께 진행해야 한다는 점이다. 부모들이 함께 하는 모습을 보이지 않는다면, 당연히 청소년들 또한 이에 호응하지 않을 것이기 때문이다.

이상에서 논의된 부분들은 부모의 관심과 사랑이 절대적으로 필요한 부분이다.

우리 사회는 부모와 자녀들이 함께 할 시간 잘 주어지지 않는 사회이다. 맞벌이를 해야만 가계가 유지될 수밖에 없는 사회이며, 늦은 시간까지 공부에 매여있을 수밖에 없는 사회이다. 가족이 한 자리 모여 식사하는 것마저 어려운 사회이다. 그나마 함께 할 수 있는 시간이 확보될 수 있는 휴일에도 주중의 피로를 회복하기 위해 휴식을 취하다 보니 자녀들과 함께 하기가 힘들다. 가족이 함께 모여 무엇을 한다는 것에 대하여 구조적으로 한계를 지닐 수밖에 없다. 그럼에도 불구하고 부모의 관심과 사랑은 절대적일 수밖에 없음을 강조한다. 부모의 사랑과 관심 그리고 믿음에 목말라하는 것이 우리들의 자녀들이기 때문이다. 자녀가 변하기를 바라면 부모가 바뀌어야 한다.

2. 상상력과 공감능력을 함양하는 책임기

경험에 의하면, 물론 사람들마다 차이는 있겠지만 스마트폰을 오래 사용하고 나서 ‘상쾌함을 느낀다’던지 ‘아주 즐겁다’하는 느낌을 가지는 경우는 많지 않다. 오히려 ‘뭘 했지?, 시간이 아깝다’ 등 부정적인 감정을 느끼는 경우가 오히려 더 많다. 이 말은 스마트폰 사용이 만족감을 주지는 못한다는 것이다. 만족감을 주지 못함에도 불구하고 스마트폰에서 만족할 만한 무엇인가를 열심히 찾고 있다. 결국 찾지 못하고 시간만 낭비한다. 영혼도 낭비하고 있을 뿐이다. 그래서 만족할 수 있는 무엇인가를 찾아야 한다. 그것이 바로 책임기이다. 그것도 그냥 책 읽기가 아니라 상상할 수 있고 공감할 수 있는 책임기이다.

책은 인간이 지식을 전달하기 위해 만들어 낸 발명품이다(Choi, 2022: 144). 뿐만 아니라 당대 최고의 지식인과 전문가들이 평생 공부한 것을 압축해 놓은 것이다(Ja, 2022: 145). 평생토록 책을 가까이하고 책을 읽는 습관은 비단 한 시기에만 국한되어 있는 것은 아니다. 동서고금을 막론하고 사람들은 독서를 즐겼으며, 책을 통해 지식을 쌓고 인생관과 세계관을 넓혀 나갔다(Eom, 2016: 2). 그러나 한국 사회는 어느 순간부터 책보다는 스마트폰을 가까이 하고 있

다. 책을 통해 세상을 보고, 자아를 성찰하며 보다 나은 미래를 설계하던 일이 사라지고 있다. 이제 다시 책을 손에 쥐어야 한다. 책을 통해 삶을 변화시켜야 한다. 현실은 변화시키라고 있는 것이 아닌가? 스마트폰에 매몰되어 가는 청소년들을 치유하고 스스로가 관리할 수 있도록 현실을 바꾸도록 하자. 결과물을 만들어 내는 책읽기를 통해 현실을 바꾸도록 하자. 손에 쥐어져 있던 스마트폰을 내려놓고 그 자리를 책으로 대신하게 하자. 물론 쉽지 않을 수 있지만 그래도 한 발, 한 발 조금씩 나아갈 필요가 있다. 그리고 이를 우리의 자녀들에게만 맡기지 말고, 가족들이 함께할 수 있도록 하자. 분명한 변화를 만나게 될 것이다.

책을 읽는다는 것은 한 사람이 깊은 내공을 쌓는 데 필요한 재료의 질과 양을 더하는 행위이다. 내 생각이 다른 사람의 생각과 격렬하게 부딪히기도 하고 마치 하나였던 것처럼 자연스럽게 섞이기도 하면서 과거와는 다른 새로운 생각이 탄생한다(Saito, 2015: 8). 책 읽기를 통해 어제보다는 변화된 오늘을 살고 있는 나를 만들어야 한다. 내면에 잠재되어 있는 가능성을 발현시켜 변화된 나를 만들어야 하는 것이다.

그렇다면 어떤 책을 어떻게 읽을 것인가. 대부분의 우리 청소년들은 수험서를 제외하면 책을 접할 기회가 별로 없다. 아마 어린 시절 읽었던 동화책이 대부분일 것이다. 모두가 그런 것은 아니겠지만 다시 시작하는 단계라고 보아도 무방하다. 새롭게 시작하는 단계에서는 책을 읽는 습관을 들이는 것이 중요하다. 그래서 마음에 끌리는 책을 선택할 필요가 있다. 설령 그것이 만화책이라도 괜찮다. 소설이든, 패션잡지든, 게임 관련 서적이든, 마음이 끌리는 책읽기를 통해 습관을 들여야 한다. 이렇게 책 읽는 습관을 들였다면 이제 근력을 키울 차례다. 책 읽는 근력을 키우는 책 읽기는 어떻게 해야 할까. 많은 경우 추천도서를 통해 근력을 키울 것을 말한다. 그러나 그것은 어디까지나 추천도서일 뿐이다. 그리고 추천도서를 보면 대부분 이전부터 전해져 오는 인문고전들이다. 그래서 어렵다. 또한 추천한 사람에게는 영감을 줄 수 있지만 추천받은 사람에게는 아무런 느낌이 없을 수 있다. 흥미가 없을 수 있다는 말이다. 그래서 추천도서에 얽매이지 말아야 한다. 세상에 좋은 책은 무수히 많다. 그래서 내가 누군가에게 추천한다는 마음으로, 재미있고 감동적인 책을 추천한다는 자세로 책을 찾고 읽어야 한다. 그리고 읽는 과정에서 흥미를 끌지 못한다든지 또는 읽기가 싫은 책은 과감하게 덮어야 한다. 근력을 키우는 단계에서는 다양한 과정을 통해 자신에게 맞는 방법을 찾아야 한다는 것이다.

이렇게 책 읽는 근력이 키워졌다면, 이제 읽어야 하는 책은 인문고전이다. 삶의 변화를 추구해야 하는 시점이기 때문이다. 물론 청소년들에게 힘든 과정일 수 있지만, 가능성은 열어두어야 한다. 설령 지금은 접근이 어려울 수 있지만, 언젠가 읽을 수 있도록 동기부여를 해야 하는 단계이다. 요즘은 청소년들이 접근 가능한 인문고전도 많이 출간되어 있기 때문에 가능한 접근이다. 아무튼 흥미 위주의 책 읽기라는 익숙함과 결별하고 인문고전이라는 낯섦과 마주해야 하는 단계다.

한때 인문고전 독서가 붐을 이뤘던 적이 있었다. 그래서 ‘책읽기는 인문고전 읽기’라고 할

정도로 인문고전 읽기가 열풍이었다. 그런데 문제는 인문고전이 대부분 철학서였음에도 불구하고 그냥 인문고전 읽기라고 하니 그냥 읽는다는 것이었다. 무조건 좋다니깐, 추천도서라고 하니깐 그냥 읽는다는 것이었다. 당연히 어렵고 재미가 없다. 책 읽는 습관이, 책 읽는 근력이 없는 상태에서 읽으라고 하니 가능할 리가 없다. 그래서 대부분 포기하였다. 접근이 잘못된 것이다. 책 읽기의 단계가, 그리고 인문고전을 읽어야 하는 이유에 대한 명확한 접근이 없었기 때문이다.

그렇다면 왜 인문고전을 읽어야 하는가. 오랜 시간 동안 사람들의 사랑을 받으며 살아남았다는 것은 그만큼 시간과 공간의 변화에도 변하지 않는 본질을 담고 있다는 것을 의미한다. 아무리 문명이 발전하고 사람들이 살아가는 모습이 급격히 달라졌다고 해도 변하지 않는 인간의 본성과 인간이기 때문에 필연적으로 경험할 수밖에 없는 삶의 요소들이 있다(Saito, 2015: 167). 동양의 인문학 천재들은 인문고전은 사색을 위해서 읽는 것이라고 단언하였다. 그리고 사색은 나를 변화시키는 황홀한 깨달음으로 연결되어야 한다고 했다(Lee, 2015: 296). 깨달음은 반드시 실천을 동반하는 바, 사색이 가지는 실천의 중요성을 강조하고 있다. 사고를 확장하고, 상상하고, 통찰력을 길러주는 것이 인문학인바, 실질적인 인문학적 책읽기가 필요한 이유다.

시대를 초월하여 읽히는 고전이란 ‘시대를 초월할 만한’ 힘, ‘시대의 흐름에 지지 않을 만한’ 매력이 있는 작품이다. 여러 시대를 살아남은 만큼 정수가 담긴 책이다(Nishioka, 2020: 205). 10여 년 전, 아니 5년 전 베스트셀러가 무엇이었는지 기억 못하지 않는가. 그렇게 본다면, 적게는 몇십 년부터 많게는 몇천 년에 이르기까지의 인문고전은 분명 우리의 삶을 풍부하게 해 줄 것이다.

인문고전 읽기의 중요성을 살펴보았다. 그렇다면 인문고전은 어떻게 읽어야 하는 것인가. 인문고전 읽기는 실천이 담보된 읽기이다. 대부분의 책 읽기가 실천이 담보되어야 하지만 인문고전은 특히 더 그렇다. 읽고 사색하고 움직여야 한다는 의미이다. 그런데 지금까지의 책읽기는 말 그대로 책 ‘읽기’였다. 그리고 읽었다는 것에서 지적 상승의 뿌듯함을 느끼며 그것으로 책을 덮는 것이 보통이었다. 그것도 읽었기 때문에 가능했지만, 어찌 되었든 읽는 것에서 그치는 경우가 대부분이었다. 여기에 변화를 가해야 한다. 읽는 것에서 그치는 것이 아니라 읽고 이해하며, 쓰고, 토론하는 것으로 점진적인 확장이 이루어져야 한다. 읽고 이해하는 과정에서 다양한 관점에서 다양한 것들을 상상해보며, 쓰고 토론하는 과정에서 다른 사람의 공감을 이끌어 낼 수 있는 능력을 함양해야 하는 것이다.

학교에서의 교육이 주입식 교육이라는 한계점을 가질 수밖에 없다면, 부모들이 그 한계점을 넘어서는 교육을 해야 한다. 다소 힘이 들겠지만 인문고전의 주를 이루는 것이 철학서였고, 인문학의 중요성이 다시금 대두되는 현실에서 우리아이들 함께 대화하고 토론하는 방법을 일깨울 필요성이 있다. 철학은 ‘왜?’라고 질문하는 것이다. ‘왜?’라는 질문은 일상에서 수없이 경험한다. 그리고 누구나 실천하고 있는 것이다. 그럼에도 “철학은 어렵다.”라는 것이 그동안의 통념

이었다. 부모들이 여기서 벗어나야 한다. ‘왜?’라는 질문을 시작으로 확장하는 과정을 통해 아이들은 자신을 둘러싼 드넓은 세상의 존재를 알게 된다. 그래서 단순히 인문고전을 읽는 것이 아니라 실천하는 고전읽기를 하자는 것이다. 인문고전을 밑줄 긋고, 낙서하고, 중요 페이지는 접기도 하는 등 반복적으로 읽는 과정을 통해 내용을 이해하고, 이해한 내용을 쓰고 지우는 과정의 반복을 통해 다듬으면서 나만의 논리를 세우며, 이렇게 세워진 생각과 논리를 글로 정리하여 발표 및 토론 등을 통해 공유하는 것이다. 이해하는 과정에서 깊게 생각하는 능력을 키울 수 있으며, 나만의 논리로 만드는 과정에서 생각을 정밀하게 다듬는 능력을 키울 수 있으며, 글로 표현하는 과정에서 생각을 알기 쉽게 표현하고 타인의 공감을 이끌어 내는 힘을 키울 수 있다. 생각을 한다는 것은 자기가 움직인다는 것이다(Choi, 2017: 101). 그렇기 때문에 우리아이들과 함께 책을 읽고 이해하며, 이해한 내용을 바탕으로 내 논리를 만들며, 내 생각을 글로 쓰고 나누는 과정을 함께 해야 하는 것이다. 이 과정에서 특히 중요시되는 것이 읽은 내용을 글로 옮기는 과정이다. 초서 독서법이 그것이다. 초서 독서법은 단순한 독서법이 아니다. 읽기만 하는 단계에서 벗어나 읽고 나서 반드시 새로운 무언가를 창조하는 것, 이것이 바로 초서 독서법의 목적이자 근본이다(Kim, 2019: 12). 손으로 쓴다는 초서 독서법을 단순히 중요한 내용을 발췌하는 것으로 오해해서는 안 된다. 손으로 쓰기 위해 내용을 생각하고, 비판하고, 또 다시 생각하고, 정리하는 과정이 요구되는 창작활동이기 때문이다. 신이 인간에게 준 선물인 뇌를 외부로 확장시킨 것이 손(Kim, 2019: 13)이기 때문에, 손으로 쓴다는 것은 새로운 무엇인가를 창조하는 행위가 된다는 것이다. 뇌를 활성화시키는 아주 강한 작용법인 초서독서법을 통해 지적 상상력이 배가 되며, 이를 나누고 함께 하는 과정에서 공감능력이 함양되는 것이다.

V. 결론

몇 년 전 식당에서 겪은 일이다. 한 가족이 옆 테이블에 앉았다. 부모님과 중·고등학생으로 보이는 남매였다. 테이블에 앉아서 식사가 끝날 때까지 각자 스마트폰 삼매경이었다. 아버지가 주문하는 “막국수 네 그릇요”라는 말 외는 어떤 말도 없었다.

유치원생 아이에게 엄마 얼굴을 그리라고 했더니, 스마트폰을 그렸다는 이야기를 들은 적이 있다. 아이에게는 스마트폰에 가려져 엄마 얼굴이 안 보였나 보다.

『엄마의 스마트폰이 되고 싶어』라는 책이 출간되었다. 등장하는 아이의 소원은 스마트폰이 되는 것이다. 엄마, 아빠가 스마트폰을 좋아하기 때문이다. 스마트폰을 하는 동안 아이의 존재를 잊기까지 하는 부모. 일에 지쳐 귀가한 아빠가 아이가 아니라 스마트폰과 함께 하며, 중요한 일이 있어도 스마트폰이 울리면 한 번에 받는 부모. 아이가 할 말이 있어 말을 걸어도 아이의 이야기는 들어주지 않고 게임, 유튜브를 하며 노는 부모. 아이는 엄마, 아빠가 항상 옆에 두

고 재미있게 노는 스마트폰이 되고 싶은 것이다. 아마도 많은 가정에서 벌어지는 현재의 모습일 것이다. 시골 교회의 주일학교에 많은 아이들이 모인 이유가 마을에서 유일하게 와이파이가 되는 곳이기 때문이라는 글을 읽은 적도 있다.

주자는 공자의 ‘學而時習之’에서의 學을 ‘본받다’로 주해하고 있다. 매 순간을 스마트폰과 함께하는 부모에게서 우리의 아이들은 무엇을 본받을까. 아이들은 부모의 등을 보고 자란다고 하지 않는가.

요즘 개교되는 학교를 보면 운동장이 아기자기하다. 잘 가꿔진 정원 같다는 느낌을 주는 운동장도 있다. 아이들이 뛰어놀 공간이 없다. 물론 실내체육관이 갖춰져 수업은 체육관에서 진행한다고는 하지만 그 외 시간에 뛰어놀 공간이 없는 것은 매한가지다. 아마 뛰어놀 운동장만 늘어나도 스마트폰 사용량은 줄어들지 않을까.

스마트폰 과의존 치유를 위한 스마트폰 디톡스와 책읽기는 쉬운 작업은 아니다. 이것은 분명한 팩트다. 그러나 해야만 한다. 그것도 아이들만 해서는 안 된다. 반드시 부모가 함께 해야만 한다. 스마트폰 디톡스와 인문고전 읽기는 우리 아이들이 해야 하는 것이지만 반드시 부모가 함께해야 하는 것이기도 하다. 스마트폰 과의존과 관련한 입장에서 스마트폰 과의존의 책임을 우리 아이들에게만 전가할 수 없고, 해서도 안 되듯이, 스마트폰 과의존 치유와 관련한 스마트폰 디톡스와 인문고전 읽기 역시 아이들이 해야만 하는 것으로 전가해서는 안 되기 때문이다. 스마트폰 과의존 치유는 우리 아이들만의 문제가 아니다. 우리 모두의 문제라는 것이다. 그래서 디지털기기와 거리가 두기가 필요하다. 빠져 있는 디지털 블랙홀에서 서서히 빠져나올 때가 되었다. 이제라도 하루 중 시간을 정해서 스마트폰에서 벗어나 책을 읽고 사색하도록 하자. 가능하다면 짧은 시간이라도 아침시간을 이용하자. 바쁜 아침이지만 10분 정도의 시간들은 있다. 이렇게 아침시간을 이용한 책읽기는 하루의 시작에 긍정적인 영향을 미치며, 이는 낮 시간의 책읽기에도 훨씬 쉽게 접근을 가능하게 한다. 그러니 아침을 책읽기로 시작하자. 스마트폰 게임을 하는 뇌는 마약중독자, 치매환자, 파충류의 뇌와 유사한 반응이 나오며, 책 읽기를 할 때의 뇌는 전체가 활성화되며, 지속적인 책 읽기는 대뇌피질을 두텁게 한다는 것은 잘 알려진 사실이 아닌가. 그렇다면 하루의 시작을 스마트폰으로 할 것인가 아니면 책 읽기로 할 것인가. 우리의 선택은 어디를 향해야 할 것인가. 그리고 일주일 중 하루 정도는 스마트폰과 이별해 보자. 쉽지 않은 일이지만 스마트폰을 끄면 주위가 보이고 사람이 보인다. 그동안 잊고 지냈던 많은 것들이 눈에 들어온다. 가족이 들어오고, 나무가 들어오고, 하늘이 나를 반긴다. 바람을 느끼고 구름을 들여다보며, 세상과 호흡할 수 있다. 그렇게 세상을 발견하고 나를 발견하고 우리를 발견해 나가자는 것이다.

인간이 꿈꾸는 세상은 인간이 인간답게 사는 세상이다. 그렇다면 인간이 인간답게 사는 세상은 어떻게 구현될 수 있는가. 다소 거창한 이야기이지만 인간에게 내재되어 있는 인간성 자체에 집중할 때 인간답게 사는 세상은 구현될 수 있는 것이다. 스마트폰 대신 함께 책을 읽으며,

사색하고 토론하는 시간들을 통해 한 차원 더 성장하며, 서로 신뢰하고 존중하는 세상, 책임지는 세상을 만들자는 것이다. 이러한 모든 것은 우리 아이들만의 힘으로는 절대 이루어지지 않는다. 부모들이, 이 시대의 어른들이 우리 아이들의 소중한 미래를 위해 함께 할 때, 보다 밝은 미래, 아름다운 세상은 만들어지는 것이다.

References

- Ahn, H. S. (2017). The Effects of Personal, Environmental, SmartPhone Characteristics Factors on the SmartPhone Addiction Degrees and Daily Life of University Students. *Journal of Digital Convergence*, 12(3), 21-42.
- Crofton, I. & Black, J. *The little book of big history*. 이정민 역(2017). 빅히스토리. 서울: 생각정거장.
- Eom, K. S. (2016). Research Trends and Prospects of Reading Theory in Joseon Dynasty. *Dongnam Journal of Korean Language & Literature*, 1(41), 5-38.
- Im, J. A. & Kim, M. S. (2018). The Influence of Pearing Attitudes on Smartphone Addiction: The Mediating Effect of Aggression and Impulse. *Journal of Digital Convergence*, 16(3), 395-405.
- Jung, M. S. & Lee, M. S. (2018). Impact of Covert Narcissism and Interpersonal Relationship on Smartphone Addiction among Some Middle School Students. *Addiction and well-being*, 2(1), 7-29.
- Kim, H. J. & Jung, S. H. (2015). Factors affecting elementary school students' addiction to smartphones: Parental mediation, school-based education, and psychological reactance. *Journal of Cybercommunication Academic Society*, 32(1), 87-120.
- Kim, S. H. (2020). Nietzschean Analysis of the HumanIdentity between Phono sapiens as DigitalHumanity and Homo sapiens as ThinkingHumanity: The Difficulties of ArtificialIntelligence as Plato's Super-Doppelganger. *The Journal of Korean Nietzsche-Society*, 38, 200-225.
- Medical Observer (2018.1.3.). Smartphone addicts are twice as likely to fall or slip. Retrieved 2024.5.14. from <https://www.monews.co.kr/news/articleView.html?idxno=109517>.
- Min, J. S. & Chun, J. Y. (2018). The transmission of harmful information and smartphoneaddiction among teenagers: Focused on effects of self-control and career maturity. *Korean Association of Addiction Crime Review*, 8(4), 29-51.

- Ministry of Gender Equality and Family. (2021). 2021 Youth Internet and Smartphone Use Habits Diagnostic Survey.
- Ministry of Science and ICT. (2022). 2022 Smartphone Overdependence Survey.
- Nishioka, I. *Miracle reading method*. 이아랑 역(2020). 기적의 독서법. 서울: 리디.
- Root-Bernstein, R & Root-Bernstein, M. *SPARK OF GENIUS*. 박종성 역(2018). 생각의 탄생. 서울: 에코의 서재.
- Saito, D. *Reading never betrays me*. 김효진 옮김 (2015). 독서는 절대 나를 배신하지 않는다. 서울: 걷는나무.
- Song, H. J. (2011). A Study on SNS addiction using smart phones. *Journal of Korean Society of Addiction and Crime*, 1(2), 31-49.
- Yonhap News (2017.7.31.). Honolulu legislates to ban smartphones while walking... First among major U.S. cities. Retrieved 2024.5.14. from <https://www.yna.co.kr/view/AKR20170731001400075>.
- YouTube (2020). The brain of a child who only uses a smartphone will degenerate to the level of a reptile? Wise parents' education methods for their children, future class, tvN.
- 기성준 (2019). 스마트폰 다이어. 서울: 넥센미디어. (Translated in English) Ki, S. J. (2019). *Smart-Phone Diet*. Seoul: Nexen media.
- 김병완 (2019). 초서 독서법. 서울: 청림출판. (Translated in English) Kim, B. Y. (2019). *Cursive reading method*. Seoul: Chunglim Chulpan.
- 신영복 (2011). 강의. 서울: 돌베개. (Translated in English) Shin, Y. B. (2011). *Lecture*. Seoul: Dolbegae.
- 이지성 (2015). 생각하는 인문학, 파주: 차이. (Translated in English) Lee, J. S. (2015). *Thinking humanities*. Paju: Chai.
- 자청 (2022). 역행자. 파주: 웅진지식하우스. (Translated in English) Ja, C. (2022). *Retrograder*. Paju: woongjin-jisikhouse.
- 주영민 (2019). 가상은 현실이다. 서울: 어크로스. (Translated in English) Ju, Y. M. (2019). *Virtual is reality*. Seoul: Across.
- 최재봉 (2020). 포노사피엔스. 서울: 쌤앤파커스. (Translated in English) Choi, J. B. (2020). *Phono Spiens*. Seoul: Sam&Parks.
- 최재천 (2022). 최재천의 공부. 파주: 김영사. (Translated in English) Choi, J. C. (2022). *Choi Jae Cheon's Study*. Paju: Kimyeongsa.
- 최진석 (2017). 인간이 그리는 무늬. 고양: 소나무. (Translated in English) Choi, J. S. (2017). *Patterns drawn by humans*. Goyang: Sonamoo.