

미디어이론 발표

정보화시대의 증후군

인터넷중독, 스마트폰중독, SNS중독

7조 송은비, 김영기, 홍수정, 김혜영



“여러분도 정보화시대의 증후군을 앓고 계신가요?”

Part
1

스마트폰 중독의 현재

- 스마트폰 중독 실태
- 스마트폰 중독 원인

Part
2

정보화시대 증후군들

- 인터넷 중독
- 스마트폰 중독
- SNS 중독

Part
3

중독 관련 이론

- 팝콘브레인 현상
- 이용과 충족이론
- 욕구실현이론
- 자기결정성 동기이론

**Part
1**

스마트폰 중독의 현재

1. 스마트폰 중독 실태
2. 스마트폰 중독 원인



스마트폰이 손에 없으면 불안하신가요?



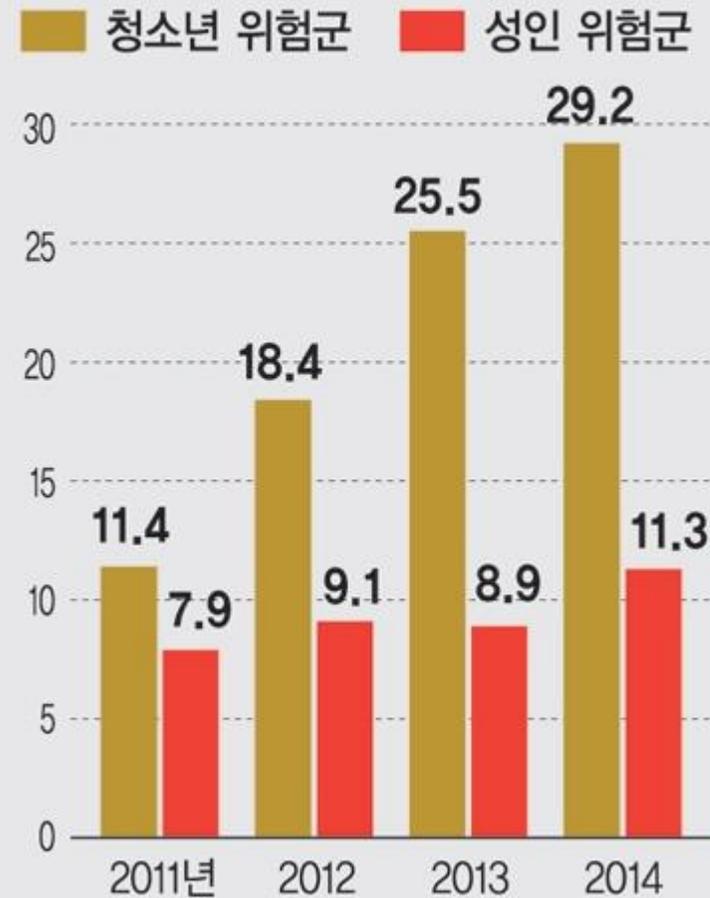
1. 스마트폰 중독 실태

• 지난 4월에 미래창조과학부에서 발표한 '2014 인터넷중독 실태조사'에 따르면 청소년(만10~19세)의 스마트 중독률은 29.2%로 전년(25.5%)보다 3.7%포인트 증가했습니다. 이러한 수치는 우리나라 청소년 3명 중 1명은 스마트폰 중독 위험군인 것으로 스마트폰 과다 사용으로 일상생활에 장애가 유발되는 상태라고 할 수 있습니다.

• 연령대 별로 나눠보면 10대(29.2%), 20대(19.6%), 30대(11.3%), 40, 50대(12.7%) 순으로 10대의 중독률이 가장 높은 것으로 조사되었습니다. 성인에 비해 통제력이 약한 청소년들에 중독률이 가장 높고, 스마트폰 보급률이 늘어남에 따라 중독률 또한 지속적으로 증가할 것으로 예상됩니다.

스마트폰 중독 위험군 추이

(단위 : %)



▲ 인터넷중독 실태조사(미래창조과학부, 2014)

2. 스마트폰 중독 원인

- 자극을 추구하는 것은 인간의 가장 기본적인 기능이다. 특히 자극이 이전에 접해 보지 못한 새로운 것이거나, 가변성이 있어서 어떻게 변화할지 잘 모르는 것일 경우에는 더욱 주목을 끌기 때문에 우리는 이런 자극에 더 집착하게 된다.
- 정보의 바다 인터넷에는 끊임없이 새로운 정보들이 출몰한다. 이 대부분은 우리에게 필요 없는 자극들이지만, 항상 새로운 것이기 때문에 우리는 본능적으로 여기에 주목하게 되고 끝없이 이 속을 헤매고 다니게 된다.
- 우울증 환자는 의욕, 흥미가 떨어져 평소에 하던 일상적인 활동을 하는데 어려움을 겪는다. 이런 사람들에게 인터넷은 적은 노력으로도 집중, 흥미를 유발할 수 있는 대상이 되어 일시적으로 우울과 무기력에서 벗어날 수 있게 해 준다.



**Part
2**

정보화시대 증후군들

1. 인터넷중독
2. 스마트폰 중독
3. SNS중독

1. 인터넷 중독



인터넷 중독이란?

컴퓨터의 보급과 함께 생활 속에서 컴퓨터를 사용하는 시간이 길어지고 많은 일을 컴퓨터에 의존하게 되면서 생긴 대표적인 부작용으로, 웹 중독자를 일컫는 웹홀릭, **웹바홀리즘(Webaholism)** 이라고도 불린다.

1. 인터넷 중독 사례

관심병사+우울증+인터넷 중독 "죽여버리고 싶다" 예비군 총기사고 '충격'

전기연 기자 (kiyeoun01@ajunews.com) | 등록 : 2015-05-14 06:14 | 수정 : 2015-05-14 06:14

기사

기자의 다른기사

크기

+

-

인쇄

☰

🐦

f

📺

📱

📺



[사진=MBN방송화면캡처]

최근 예비군 총기사고

13일 군 관계자에 따르면 예비군 A(24)씨는 입대 당시 신인성검사에서 불합격을 받았으며, 현역 복무 당시 '관심병사'로 분류됐다. 이밖에 A씨는 우울증 증상과 함께 인터넷 중독증세 판정을 받은 것으로 드러났다.

2. 스마트폰 중독



스마트폰 중독이란?

스마트폰이 휴대폰과 인터넷의 기능을 모두 가지고 있다는 점에서 이 역시 내성, 금단증상이나 일상생활의 어려움 및 충동 조절장애 등과 같은 중독의 특성을 내포하고 있어 사회적인 문제가 되고 있다.

2. 스마트폰 중독 사례

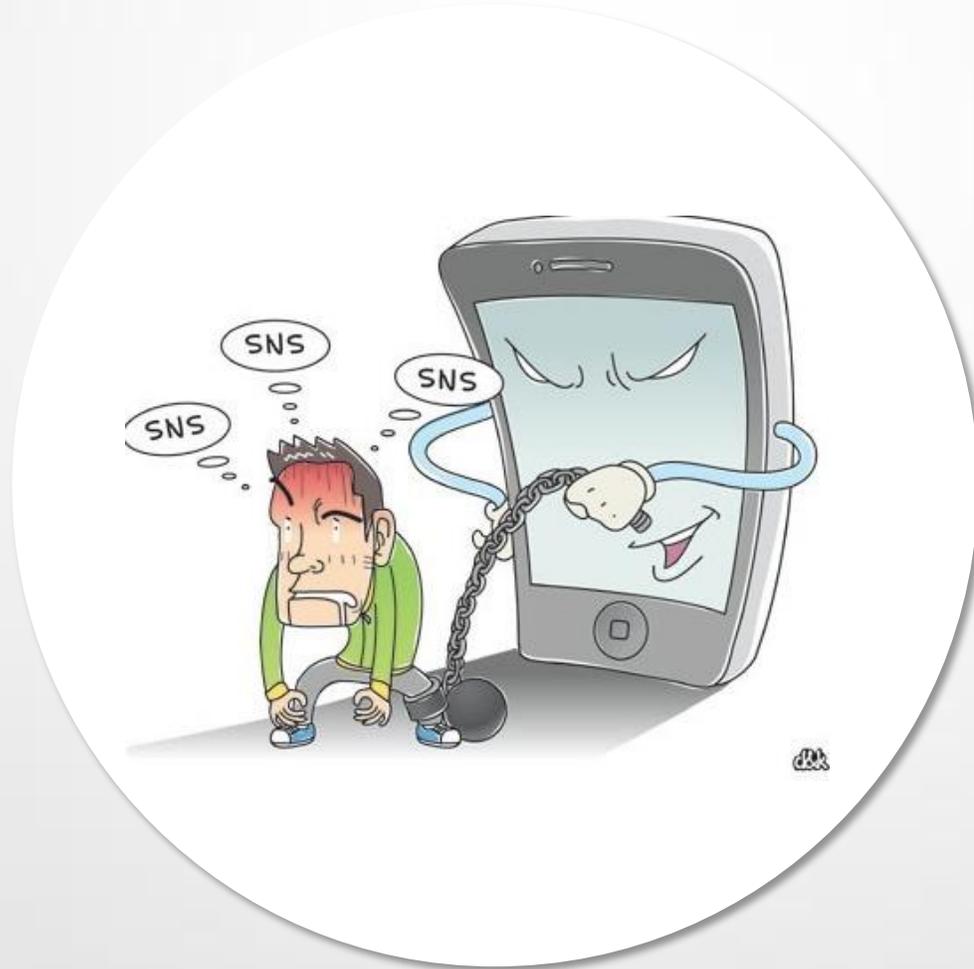


스마트폰 보행 사고

실험을 통해 확인해 본 결과 75데시벨 정도의 자전거 경적을 울리고, 소리가 들리는 곳까지 걷도록 했을 경우, 일반보행자는 15m를 지나가는 동안에도 그 경적소리를 들을 수 있었지만 음악을 듣거나 게임을 하면서 가능 경우에 현저하게 소리를 들을 수 있는 거리가 줄어든다는 것을 실험을 통해서 확인할 수 있었다.

시각능력 역시도 일반 보행 시 120~150도 정도의 각도를 볼 수가 있는데 반해 스마트폰에 집중할 경우 최저 10도까지 그 능력이 떨어진다고 한다.

3. SNS 중독



SNS 중독이란?

SNS 중독에 걸린 사람들이 늘어나면서 'FTAD(Facebook Twitter Addiction Disorder)'라는 신조어도 만들어 졌다. 2011년 10월 조사에 따르면 페이스북 전체 사용자 7억 명 중에서 절반에 해당하는 3억 5000만 명이 페이스북 중독에 해당하는 것으로 밝혀졌다.

3. SNS 중독 사례

가상세계가 감정을 들었다 놔다... 'SNS 우울증' 아시
나요

기사 100자평 페이스북 트위터 조선블로그

입력 : 2015.05.10 11:30 모바일 | 스크랩 | 메일 | 인쇄 | +크게 -작게



▲ 스마트폰 속에 갇혀있는 사람 일러스트/사진=조선일보 DB

스마트폰 대중화로 인해 온라인을 활용한 의사소통의 형태가 눈에 띄게 달라지고 있다. SNS는 이러한 특성을 가장 잘 반영하고 있는 대표적인 매체다. 카카오톡을 비롯해 페이스북, 인스타그램 등 수많은 SNS가 등장해 소통의 패러다임을 바꾸고 있다. 그러나 SNS에 깊게 빠져들어 나타날 수 있는 '건강 적신호'가 있으니, 바로 우울증이다.

SNS에 중독된 사람들은 정작 일대일 대면 관계를 통한 의사소통에 어려움을 호소하는 경우가 많다. 얼굴을 마주 보고 이야기하는 것을 어려워하거나, 가족 친구들과 직접 마음을 터놓고 이야기하는 것을 꺼리는 경우를 발견할 수 있다. 또한, SNS를 하면 할수록 우울하다고 느끼는 사람들도 적지 않다. 예를 들어, 주변인들이 SNS에 올린 각종 '인증샷'과 스스로의 모습을 비교하면 자괴감만 커진다는 것이다.

SNS 우울증과 리플리 증후군

오스트리아 인스브루크대 연구팀이 페이스북 이용자 300명을 대상으로 한 조사에서도 '페이스북을 오래 사용할수록 우울감을 느끼기 쉽고 자존감이 낮아진다'는 결과가 나왔다.

"SNS에서 행복한 척, 잘사는 척하는 건 가면을 쓰고 생활하는 것과 같다"며 "이것이 심해지면 리플리 증후군이 된다"고 말했다. 리플리 증후군이란 허구를 진실이라 믿고, 거짓된 말과 행동을 반복하는 것을 말한다.

**Part
3**

**중독
관련 이론들**

1. 팝콘브레인 현상
2. 이용과 충족이론
3. 욕구실현이론
4. 자기결정성 동기이론

1. 팝톤브레인 현상

[미국 워싱턴대학 정보대학원 데이비드 레바이 교수]



빠르고 강한 정보에만 반응하고
느리게 변화하는 현실에 대해서는 무감각해진 뇌 구조

즉각적으로 튀어 오르는 현상에만 반응
전자기기를 손에서 놓지 못함
SNS, 이메일 등 수시로 확인

[과거]

마약,알코올,카페인,도박 등 금지된 식품이나 행동을 통한 정신적 중독

[현재]

인터넷 접속, 컴퓨터 게임, 스마트폰 사용, 온라인 쇼핑 등 일상생활 행동의 중독

2. 이용과 충족이론

기본가정

1. 수용자는 목적 지향적이다
2. 수용자는 욕구를 충족시키기 위해 미디어를 선택한다
3. 미디어는 다른 정보원들과 경쟁한다
4. 사회적,심리적 요인이 커뮤니케이션 행위를 매개한다

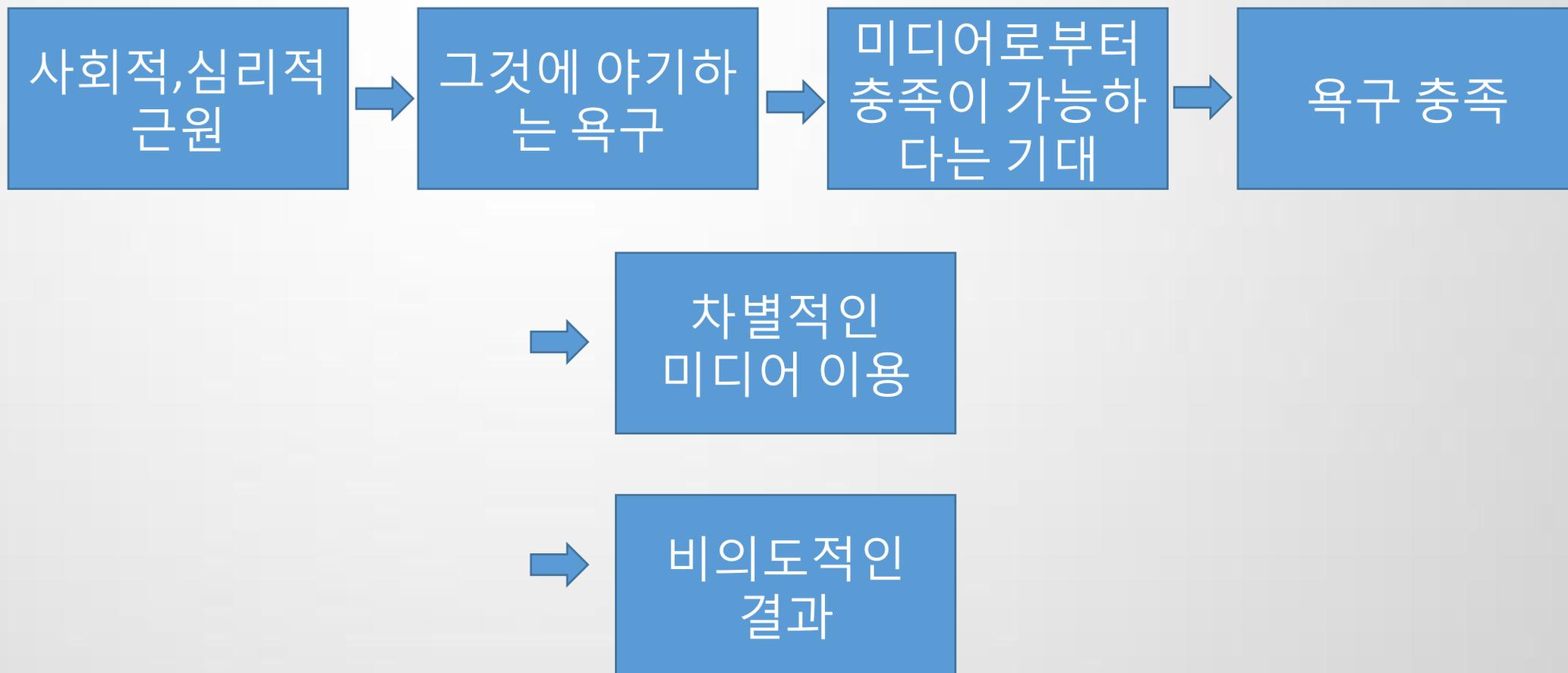
2. 이용과 충족이론

욕구의 다섯 가지 유형

1. 인지 욕구 : 정보와 지식의 습득 및 이해
2. 정서 욕구 : 정서적, 쾌락적, 심미적 경험
3. 개인적 통합 욕구 : 신뢰성, 자신감, 안정성, 지위 강화
4. 사회적 통합 욕구 : 가족 및 친구 등과의 접촉 강화
5. 긴장 완화 욕구 : 도피 및 기분전환

2. 이용과 충족이론

[Katz, Blumler & Gurevitch, 1974]



3. 욕구실현이론

[미국 라이더 대학의 존 술러(John Suler)박사]

몇 가지의 욕구가 과도한 인터넷 집착의 동기가 된다

인터넷이 여섯 가지 욕구에 만족감을 가져다 주기 때문에 인터넷에 매달리고, 중독까지 된다고 주장함

- 1) 성적인 욕구 만족 (Sexual Needs, and More)
- 2) 변화된 의식에 대한 욕구 (The Need for an Altered State of Consciousness)
- 3) 성취와 정복의 욕구 (The Need for Achievement and Mastery)
- 4) 소속에 대한 욕구 (The Need to Belong)
- 5) 관계에 대한 욕구 (The Need for Relationships)
- 6) 자아의 실현과 초월 (The Need for Self-Actualization and the Transcendence of Self)

3. 욕구실현이론

인터넷과 스마트폰을 통해
가상공간에서 느끼는 대리만족 → 강력하고 짜릿한 만족

허상과 현실의 간 차이가 클수록,
이용자의 고뇌는 커지고 현실에 대한 불만 증대
점점 인터넷과 스마트 폰 속에서 머무르는 시간이 길어짐
결국에는 중독

4. 자기결정성 동기이론

[Deci and Ryan]

인간의 기본적인 심리욕구와 안녕감을 연결하여 설명

3가지 욕구(**자율성, 유능감, 관계성**)이 충족되면 내재적 동기가 유발되어 창의적 행동, 긍정적인 반응, 자존감, 유연하고 인지적인 일 처리, 삶의 만족, 수행, 그리고 끈기 등이 촉진됨

- ✓ 자율성- 스스로의 행동의 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하고 **본인이 행동의 주체자**이고 조절자라는 신념
- ✓ 유능감- 개인이 **사회 환경과의 상호작용 속에서** 자신의 능력을 발휘하고 효율적으로 행동하려고 하는 욕구
- ✓ 관계성- 관계성은 다른 사람과 관심을 주고받는 느낌이며, **다른 개인들과 사회에 연결되어** 있는 감정

THANK YOU!!

