

## 스마트미디어의 증후군과 문제점 및 해결 방안 제안

### Proposal of the Problem and Solution for Smart Media of Syndrome

주 현 식\*

삼육대학교\*

Joo heon-sik\*

Sahm yook Univ.\*

#### 요약

본 스마트미디어의 증후군과 문제점 및 해결 방안에 제안했다. 스마트기기의 과다사용으로 거북목증후군, 손목터널, 디지털치매 증상이 나타나고 있다. 따라서 해결 방안으로 스마트미디어 사용을 줄이고, 몸과 마음을 쉬게 하고 스트레칭 등 운동과 쉼을 갖는 것을 예방 및 방안으로 제안한다.

#### I. 서론

스마트미디어란 미디어가 정보통신기술(ICT : Information Communication Technology)의 인프라(Infrastructure)와 결합해서 시공간 및 기기 제약 없이 다양한 콘텐츠를 이용자에게 융합적(Convergence) 및 지능적(Intelligent)으로 전달할 수 있도록 발전 중인 매체를 포괄적으로 지칭한다. 이러한 스마트미디어는 TGIF(Twitter, Google, iPhone, Facebook)으로 대변되는 모바일 기반의 미디어들은 SNS(Social Network Service)와 같은 새로운 기술이 사회에 확산되는 과정을 모바일 기기에 적용하여 스마트미디어로 활용한다. 이러한 스마트미디어의 특징은 시, 공간의 제약을 극복하며 인간 간 소통방식의 변화 등을 가져오고 있다. 스마트미디어인 스마트폰은 기존의 휴대전화가 제공했던 음성통화 기능 외에 MP3, 동영상, 카메라, 게임, 네비게이션, SNS 등의 융합서비스를 제공하고 있다. 또한 스마트패드는 PC의 다양한 기능들을 보유하면서 이동성과 간편성이 추가되어 일상생활에 다양한 편의를 가져다주고 있다. 국내외의 스마트미디어의 보급은 가히 기하급수적으로 증가하고 있는데 시장조사 기관인 Strategy Analytics(2012)에 따르면 2012년 9월말 기준 스마트폰 사용인구가 10억 명을 넘어섰다고 발표했다. 전 세계 인구를 70억 명으로 계산할 때 약 7명 중에 1명은 스마트폰을 사용한다고 할 수 있다. 우리나라의 경우 전국 10가구 중 4가구(42.9%) 정도는 스마트폰 및 스마트패드 등의 스마트기기를 1대 이상 보유하고 있다고 볼 수 있다. 이러한 스마트미디어의 보급은 스마트미디어의 보급과 함께 개인 간 소통을 위한 모바일 SNS 시장이 활성화되면서 전 세계적으로 10억 명 이상이 Facebook, twitter 등을 이용하고 있으며, 카카오톡을 통해 하루 5억 건의 문자가 오고가고 있고, 국내 74.1%의 사용자가 타인과의 교류에 SNS를 중요한 수단으로 생

각하고 있는 것으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2011). 스마트미디어의 보급은 과거 면대면의 단순한 형태의 인간소통의 방법에서 소통의 방법을 확장시켰으며 기존에 가져왔던 인간관계의 패턴에 대한 변혁도 가져왔다. 그러면서 우리가 주목해 보아야 할 사항이 있다. 이러한 스마트미디어의 보급은 우리 생활에 유익함과 사회 참여라는 변화로 많은 부분에서 유익하다. 하지만 이러한 스마트미디어의 과다사용으로 인해서 여러 가지 문제점이 발생하며 그 피해가 커지고 있다. 따라서 본 연구에서는 스마트미디어 과다사용으로 인해 발생하는 여러 증후군에 대해서 살펴보고, 예방 방안을 제안한다.

#### II. 스마트미디어의 증후군 사례 유형 분석

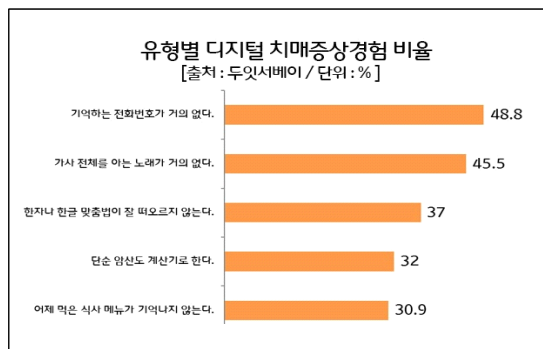
스마트미디어를 과다 사용으로 인한 스마트폰 중독률이 청소년은 8.4%, 성인은 7.9%로 나타났으며 성별로는 여성 8.6%로 남성 8.2% 보다 높게 나타났다고 정보화진흥원(2011)은 보고 했다. 따라서 스마트미디어의 몇 가지 증후군을 나타낸다(1).

거북목 증후군(forward head posture)은 일명 스티브 잡스 병이라고 한다. 머리가 구부정하게 앞으로 나오는 자세를 오래 취해 목이 일자 목으로 바뀌고 뒷목, 어깨, 허리 등에 통증이 생기는 증상을 말한다. 특히 장시간 컴퓨터를 사용하게 될 경우 무의식적으로 머리를 앞으로 향한 채 구부정한 자세로 앉아있는데 이러한 자세를 장시간하고 있으면 이 증후군에 걸리거나 증후군 증세가 진행될 수 있다. 주로 사무직을 종사하는 화이트칼라 계층의 80%가 앓고 있다고 한다. 일종의 직업병. 최근에는 스마트 기기의 확산으로 이러한 증상을 앓는 사람이 급증했다. 컴퓨터와 스마트 기기의 사용량이 많은 현대인에게 흔한 질병이다.

손목터널 증후군(repetitive strain injury)은 반복 사용

증후군이라고도 하며, 같은 동작을 반복하는 물리적인 행위에 의해 발생하는 질환이다. 반복사용스트레스증후군(repetitive stress injury)이라고도 한다. 또한 Carpal tunnel syndrome (CTS)라고도 한다. 이 증후군은 같은 동작을 반복하는 컴퓨터 관련 직종 종사자에게서 발생할 수 있다. 최근에는 컴퓨터 사용이 급증하면서 컴퓨터 자판이나 마우스를 반복적으로 사용해 신경이나 근육 등에 손상을 일으켜 발생하는 경우가 많다. 정확한 원인은 규명되지 않았지만 여러 요인 등에 의해 생길 수 있다. 좋지 않은 자세, 좋지 않은 기술, 부적절한 기구 사용, 휴식 시간 부족, 장시간의 과도한 작업, 스트레스 등이 위험요인이다.

디지털 치매(Digital Dementia)는 휴대전화나 컴퓨터 등 다양한 디지털 기기에 의존한 나머지 기억력이나 계산 능력이 크게 떨어지는 것을 뜻한다. 특히 최근 한 설문조사에서 인터넷 사용자 세 명 중 한 명꼴로 부모나 형제의 전화번호를 기억 못하는 것으로 나타나면서 디지털 치매의 심각성이 재조명 되고 있다. 또한 가족 외에는 기억하는 전화번호가 없거나 있어도 한두 개에 불과하다고 대답한 사람이 절반을 넘은 것으로 조사되었다. 이러한 디지털 치매는 모든 연령층에서 다양하게 나타나고 있으며, 일반 치매의 전 단계 수준이지만 인지기능이 약해지면 노년기에 치매가 생길 위험이 크기 때문에 미리 예방할 필요가 있습니다.



▶▶ 그림 1. 유형별 디지털 치매증상 경험 비율

### III. 스마트미디어 증후군 해결 방안 및 제언

스마트미디어 증후군에 대한 해결 방안 몇 가지를 나타낸다.

먼저 거북목 증후군의 예방 방법은 평소 바른 자세 유지가 제일 중요하다. 어깨를 뒤로 젖히고 턱을 뒤로 당기고 가슴을 펴며 몸의 중심을 뒤로 가져가는 것이 좋다. 컴퓨터를 사용할 때에는 모니터를 눈높이만큼 올리고 장시간 이용 시 1시간에 한 번씩은 간단한 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

스마트 기기를 이용할 때는 고개를 숙이고 이용하는 것이 아니라 눈높이에 스마트 기기를 들고 사용해야 한

다. 평소 스트레칭을 꾸준히 해주는 것도 거북목 증후군 예방에 큰 도움이 되며 수시로 마사지를 받으면 더욱 좋다. 또한 거북목 증후군은 목뿐만 아니라 골반이나 몸의 균형이 깨져서 등 전반적인 몸의 불균형 현상에 의해 발생하므로 다리를 오므리거나 다리를 꼬거나 한쪽 팔로만 가방 등 몸의 불균형을 초래할 수 있는 생활 습관을 멀리하여야 한다.

손목터널증후군 예방은 일단 발병하면 치료가 어렵고, 재발하므로 무엇보다 예방이 중요하다. 컴퓨터 사용 시 바른 자세를 유지하며, 컴퓨터 사용을 줄이고 적절히 휴식시간을 갖는다. 휴식 시 스트레칭을 통해 근육을 이완시키는 것도 좋다. 컴퓨터에 설치하면 휴식시간을 알려주고 잠시라도 컴퓨터사용을 막아주는 workrave 을 사용하여 몸과 마음이 쉬게 하여야 한다. 증상이 의심되면 바로 병원을 찾아야 한다. 치료는 냉 온열 요법, 부목, 물리치료, 진통 소염제, 신경차단치료, 심한 경우에는 수술을 할 수도 있다. 세계적으로 매년 환자가 늘어나는 추세에 있으며 선진국에서는 이미 널리 알려진 질병이다.

디지털치매를 예방하기 위해서는 디지털기기 사용을 줄이고 두뇌를 자극하는 활동을 하는 것이다. 정신운동으로 두뇌를 훈련하는 뉴로빅스(Neurobics)를 실천하는 것이다. 기억을 담당하는 뇌의 해마는 쓰면 쓸수록 뇌세포가 증가한다. 디지털치매의 특이사항은 노인성 치매로 이어지지 않는다는 것이다. 디지털 기기 사용을 줄이고, 직접 쓰고, 읽고, 기억하려는 습관이다.

### IV. 결론

본 연구에서는 스마트미디어의 편리성과 그와 관련된 거북목 증후군, 손목터널, 디지털 치매 등 스마트미디어 장시간 사용함에 따른 증후군들로 예방책은 가급적 스마트미디어의 사용을 자제하고, 작업 시 휴식과 스트레칭을 하여 몸과 마음이 쉬도록 하는 것이 중요하다.

### ■ 참고 문헌 ■

- [1] 공영진, 윤지환, 박태순, 유헌준, 서운택, 조동욱, 가민경 “디지털 치매의 문제점 및 해결 방안 제언” 한국산학기술학회 춘계 학술발표논문집, 2012.