

휴대전화 중독 자가진단 체크리스트

휴대전화가 없으면 불안해지는 당신은 휴대전화 중독!

손목터널증후군 등의 신체적 영향도 발생

만약 하루라도 휴대전화가 없다면 어떨까? '누군가에게서 중요한 전화나 문자메시지가 오지 않았을까' 라는 생각에 불안해지고, 항상 소지하고 있던 휴대전화가 없다는 생각에 초조해져 집중력이 떨어질 것이다. 당신이 이렇다면 휴대전화 중독을 의심해봐야 한다. 휴대전화 중독은 심리적인 영향뿐만 아니라 신체에도 많은 부담을 줄 수 있으니 말이다. 에디터 최용균

휴대전화 중독이란

중독(Addiction)의 어원은 '동의하는 것' 또는 '양도하는 것'이라는 의미의 라틴어 'Addicene'이다. 'Addicene'는 감금되거나 노예가 된 사람을 묘사하는데 사용되기도 한다. 즉 중독이라는 것은 어떤 것에 빠져들어 노예가 된다는 의미이다.

성인 중 3명이 휴대전화에 중독되어 있으며, 청소년은 60% 이상이 휴대전화 중독이라고 한다. 휴대전화 중독이란 휴대전화가 없으면 불안하고, 일에 집중하지 못하는 증상 또는 휴대폰이 울리지 않았는데도 울린 듯한 환청을 듣거나 문자 메시지를 습관적으로 확인하는 증상이 나타나는 것을 말한다.

최근에는 아이폰을 필두로 스마트폰이 휴대폰 시장을 강타하면서 휴대전화에 중독되는 사람들이 부쩍 늘고 있다. 스마트폰으로 인터넷 접속, DMB 시청, 각종 애플리케이션 사용, 오락, 문서 작성 등의 기능을 사용하다보면 시간가는 줄도 모른다. 이렇게 휴대전화에 노출되다 보면 나도 모르는 사이에 휴대전화에 중독되어 버린다.

휴대전화 중독으로 인한 신체적 손상

휴대전화 중독이 심하면 우울, 불안, 수면 장애, 적응 장애 등 정신적인 질환뿐만 아니라 신체적인 질환도 나타난다. 가장 대표적인 질환이 손목터널증후군이다. 우리 몸은 206개의 뼈로 구성되어 있는데 양손에는 28개의 손가락뼈, 10개의 손바닥뼈, 16개의 손목뼈가 몰려 있다. 그만큼 세밀한 작업이 가능한 꼼꼼한 구조로 되어 있으며, 이를 위해서는 수많은 힘줄과 인대가 필요하다. 휴대전화 중독이 되어 휴대전화의 각종 기능을 손가락으로 사용하다 보면 어느새 손목이 아프고, 손가락 통증이나 저림 현상이 나타



난다. 심한 경우에는 글씨쓰기, 물건들기조차 할 수 없을 정도이다. 손목터널증후군을 예방하기 위해서는 손목을 자주 쉬게 하고, 손가락 마사지와 스트레칭을 수시로 해주는 게 좋다.

목 또한 휴대전화 중독자에게 통증을 유발하는 곳이다. 휴대전화나 PMP, DMB 등을 보기 위해 오랫동안 고개를 숙이고 작은 액정화면을 내려다보면 목에 통증이 오는 거북목증후군이 발생할 수 있다. 목뼈(경추)는 버티는 힘이 약해 한 곳을 오래 보게 되면 경추의 정상 모양인 C자 모양이 변형되어 일직선으로 뻗게 되면서 거북이처럼 목이 구부정하게 나오게 된다. 거북목이 심하면 목 디스크로 발전할 수 있다. 또한 목 통증이 심하면 두통이 발생할 수도 있다. 휴대전화, PMP 등에 집중하고 있다가 고개를 들었을 때 머리가 아프거나 어지러운 게 바로 그 증상이다. 거북목증후군을 예방하기 위해서는 스트레칭이 필요하다. 간단한 목 운동이 거북목증후군 예방에 도움이 되나 갑작스럽게 목을 돌리거나 너무 크게 돌리면 오히려 목에 무리를 줄 수 있으니 천천히 부드럽게 고개를 돌리고 젖히는 게 좋다.

한편 스마트폰과 같은 작은 액정화면은 눈의 피로도를 높이는 주범이다. 작은 액정화면을 집중해서 바라보게 되면 눈의 초점을 조절하는 근육에 무리가 가 눈이 쉽게 피로해진다. 특히 눈을 한 곳에 집중시키면 눈의 깜빡임이 줄어들어 안구건조증이 올 수도 있다. 눈의 피로를 풀어주기 위해서는 의식적으로 눈을 깜빡여 눈물을 유도하고, 먼 곳을 바라보는 것이 도움이 된다.

휴대전화 중독으로부터 벗어나기

휴대전화 중독으로부터 벗어나기 위해서는 휴대전화에 대한 집착을 버리는 것이 가장 중요하다. 의도적으로 휴대전화 없는 생활을 해보는 것이 좋다. 휴대전화를 집에 두고 산책이나 외출을 하며, 휴대전화의 노예에서 천천히 해방되는 것이다.

또한 휴대전화 중독자의 대부분이 문자메시지에 중독되어 있으므로, 문자메시지를 하루에 10~20회로 줄여보는 것도 좋은 방법이다. 통화시간, 인터넷 접속시간, 문자메시지 건수 등에 제한을 둔 요금제를 선택하는 것도 한 방법이다. ⑤

Tip

운전 중 휴대전화 사용은 음주운전과 같다

운전 중 휴대전화 사용을 음주운전과 비교한 실험결과에서 운전 중 휴대전화 사용은 혈중 알코올 농도 0.1%에 달하는 수치인 것으로 나타났다. 이는 소주 7잔을 마신 양에 해당한다. 그만큼 운전 중 휴대전화 사용은 교통사고 위험이 높다는 것이다. 하지만 여전히 운전 중에 휴대전화를 사용하는 모습을 쉽게 볼 수 있다. 이는 운전자들이 운전 중 휴대전화 사용에 대한 위험성을 깨닫지 못하기 때문이다. 운전 중 휴대전화 사용은 최대한 삼가는 것이 좋으나 불가한 경우에는 핸즈프리 같은 보조기기를 사용하여 안전운전의 위험요소를 최소화 하는 것이 올바른 휴대전화 사용법이다.

CheckList

+ 휴대전화 중독 자가진단 체크리스트

전혀 아니다.(1점) 약간 그렇다.(2점) 적당히 그렇다.(3점)
상당히 그렇다.(4점) 아주 그렇다.(5점)

- 집에 휴대전화를 두고 오면 하루 종일 불안하다.
- 휴대전화 배터리가 한 눈금만 남아 있으면 불안해진다.
- 벨 소리와 컬러링을 자주 바꾸는 편이다.
- 무리해서라도 최신 기종의 휴대전화를 사고 싶다.
- 휴대전화 요금이 과도하게 나와 사용을 줄이려 노력한 적이 있다.
- 수업시간이나 회의 중에도 문자 메시지가 오면 바로 답장을 한다.
- 수업시간이나 회의 등 집중해야 하는 시간에도 휴대전화의 전원을 끄지 못한다.
- 골치아픈 일을 잊기 위해 문자 메시지를 보내거나 휴대전화 게임을 한다.
- 새 전화기로 바꾸거나 휴대전화 요금을 내기 위해 아르바이트를 하거나 부모에게 거짓말을 한 적이 있다.
- 심심하고 시간이 나면 별다른 용무 없이 휴대전화를 걸거나 문자 메시지를 보낸다.
- 휴대전화가 없는 나를 상상하기 어렵다.
- 수신상태가 좋지 않은 곳에는 오래 머물고 싶지 않다.
- 전화가 오지 않더라도 자주 휴대전화를 꺼내 확인한다.
- 문자 메시지를 보냈는데 바로 답장이 안 오면 짜증난다.
- 만나서 대화를 하는 것보다 전화나 문자 메시지가 편하다.
- 통화 연결음이 울릴 때면 뭔가 새로운 일을 기다릴 때처럼 기대가 된다.
- 휴대전화 요금이 연체되거나 사용 정지가 된 적이 있다.
- 전화를 하고 있으면 시간이 어떻게 가는지 모른다.
- 가끔씩 휴대전화가 내 몸의 일부처럼 느껴진다.
- 심심할 때 불필요하게 휴대전화를 사용한다.

<진단> 점수의 합계가 60점 이상이면 휴대전화 중독 위험입니다.

자료 출처: 건국대학교병원 정신과