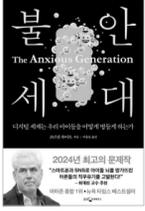


# 스마트폰·SNS, 청소년 정신건강 위기 초래한다

## 불안시대

조너선 하이트 지음, 이창호 옮김



스마트폰 없는 하루를 상상해 보라. 뭔가 자신과 세상의 연결선이 끊어진 것처럼 우선 불안감이 쓰나미처럼 들러온다. 또 결재를 할 수 없어 자칫 커피 한 잔도 사먹을 수 없다. 통화기능 외에 카메라, 인터넷 기능을 모두 담은 스마트폰은 어느새 24시간 일상생활을 좌지우지한다. 요즘 대부분 부모들이 칭얼대는 어린이의 눈앞에 유튜브를 틀어주며 육아를 하고 있는 현실이다. 그렇다면 이런 행동이 어린이와 청소년들에게는 어떠한 정신적인 영향을 미칠까?

"1990년대 후반에 태어난 아동은 가상 세계에서 사춘기를 보낸 역사상 최초의 세대이다. 2010년대 초에 그들에게 스마트폰을 준 것은 마치 Z세대를 화성으로 보내 그곳에서 자라도록 한 것과 같다. 우리는 아이들을 역사상 최대 규모의 통제불능 상태의 실험으로 몰아넣은 것이다."

스마트폰이 청소년들을 '불안시대'로 만들고 있다. 사회심리학자 조너선 하이트 뉴욕대 스티븐경영대학원 교수는 2010년대 초반 등장한 스마트폰과 SNS 등 디지털 세계가 10대 청소년들에게 미치는 정신건강 문제를 깊이있게 들여다본다. 코로나19 팬데믹 이전인 2012년께부터 미국 10대 여자아이들의 우울증 발생 빈도가 2.5배 증가했다. 더욱이 2010~2020년 여자 청소년들의 자해비율은 3배, 자살률은 167%나 증가했다. 저자는 이러한 미국 청소년들의 정신건강 관련 통계를 예로 들며 "2010년대 초반에 사춘기 직전의 여자아이들에게 도대체 무슨 변화가 일어난 것일까?" 물음표를 던지며 이야기를 풀어나간다. 스마트폰이 처음 출시되고 빠른 속도로 보급된 2010~2015년에 '놀이기반 아동



오르기가 걸린 파리에델탑 앞에서 스마트폰으로 사진을 찍고 있는 시민들. /연합뉴스

기'에서 '스마트폰 기반 아동기'로 전환됐다고 보며, 이를 2010년대 초에 시작된 청소년 정신질환 급증을 설명할 수 있는 가장 큰 원인으로 파악한다.

저자는 2부에서 '놀이기반 아동기'의 점진적 상실로 인해 초래되는 여러 문제들을 살핀다. 어린이의 뇌는 5세 무렵에 완전한 크기의 90%에 이른다. 인간은 느리게 성장하는 아동기와 빠르게 성장하는 사춘기를 거치며 최대한 많이 배울 수 있도록 '문화진화'를 택했다. 이때 학습을 쉽고 즐겁게 만들 수 있는 세가지 동기가 자유놀이와 조율, 사회학습이다. 아이들이 주도하는 놀이를 통해 새로운 상황에 맞설 수 있는 내면의 힘인 '안티프래질' (Antifragile)을 체득한다는 개념이 눈에 띈다.

저자는 "Z세대는 스마트폰으로 문화학습을 하면서 사춘기와 민감기를 보낸 첫 번째 세대"라며 "1996년 이후에 태어난 아동이 불안시대가 된 주요 원인이 현실세계의 과잉보호와 가상세계의 과소보호에 있다"고 강조한다. 특히 현실세계에서 위험한 신체적 놀이를 즐겨야 하는 '놀이기반 아동기'에 스마트 폰에 빠져들며 필요한

경험을 쌓지 못한 채 청소년기를 보내게 되는 것이다.

저자는 '스마트폰 기반 아동기'의 해악으로 사회적 박탈과 수면박탈, 주의분산, 중독 등 4가지를 꼽는다. 그리고 이러한 문제를 풀기 위해 정부와 스마트폰 제조사, 학교 등이 각각 무엇을 해야 할 지 설득력있는 대안을 제시한다. 이미 미국과 영국, 프랑스 등은 10대의 스마트폰과 SNS 사용을 규제하고 있다. '휴대폰 없는 학교'와 '놀이가 많은 학교'가 이상적인 방안이다.

마지막으로 저자는 0~5세, 6~13세, 13~18세 연령대 자녀를 둔 부모들을 위한 제안을 한다. 신간은 디지털 세계와 밀접한 요즘, 무심히 지나쳐 버리는 중요한 사실을 환기시킨다. 부모들의 안전지상주의와 스마트폰 문화가 청소년들의 정신적 발달을 막고 있다는 점이다. 무엇보다 일찌감치 어린 시절부터 스마트폰과 디지털 소셜 네트워크에 의존하는 'IT 선진국' 한국의 엄격한 현실에서 귀 기울여야 할 중요한 메시지를 전달하고 있다.

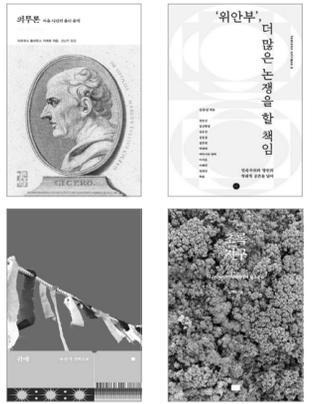
<웅진 지식하우스·2만4800원> /송기동 기자 song@kwangju.co.kr

## 새로 나온 책

▲'의무론=기원전 44년 공화정 붕괴 위기를 마주한 키케로는 아들에게 도덕적 가르침을 남긴다. 이마누엘 칸트, 아우구스틴 등 서구 도덕철학의 근간이 된 주요 저작으로 손꼽힌다. 인간이 가져야 할 긍지와 절제, 진리의 원전을 탐구하면서 아카데미아 학파 등의 방법론을 소개한다. 특히 '의무'에 있어서 인간이 지키고 따라야 할 완전한 의무와 보통의 의무를 구분하고, 이를 절제와 쾌락 개념과 접목해 분석한다. <열린책들·2만2000원>

▲'위안부', 더 많은 논쟁을 할 책임='위안부' 문제는 국제사회의 주목을 받으며 세계에서 점차 홀로코스트와 같은 중대 사건으로 인식되고 있다. 그 가운데 위안부 문제에 대한 페미니즘적 연구가 부족했다는 문제의식에 따라, 관련 연구자들은 논문을 쓰고 토론을 이어 왔다. 연구자들은 포스트식민 냉전 체제 속에서의 위안부 문제를 거시적·미시적으로 분석하거나 영화 '귀향'과 같은 영상물을 통해 살펴본 위안부 문제에 대해 답문을 형성한다. <휴머니스트·2만2000원>

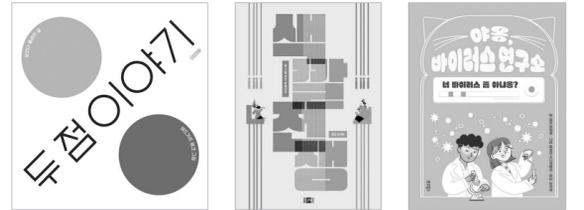
▲'귀매=한국적 악마와 종교, 제의 등을 다뤘던 영화 '곡성', '파묘' 유행 후 서양의 전유물로 여겨지던 오컬트에 대한 관심이 커졌다. 한국 전통신앙인 무속을 소설화한 장편에는 현대, 전통의 모습이 공존한다. 컴퓨터가 켜다 켜지면서 섬뜩한 블루스크린 빛을 발하거나 대장군에게 파



평 윤씨 곳을 빌며 기이한 경험을 하는 등 시대와 소재를 넘나들며 공포스러운 장면을 연출한다. 주인공들은 분신사바를 하거나 영기를 마주하면서 공포스러운 상황에 처한다. <문학동네·1만7000원>

▲'초록지구=온난화로 파괴돼 가는 지구촌의 과거와 미래를 살펴본다. 우주의 기원과 생명의 탄생이라는 사원의 사건들부터 출발해 답수, 기수, 고산 생태계 등 지구 환경의 변천 요인을 고찰한다. 최근 이슈가 되고 있는 탄소 중립 개념에 대해서는 그 의의와 실재를 분석하고 실천적 방법이 될 수 있는 녹색 운동을 언급하며 크리아스 강 등 생소할 수 있는 지구 곳곳을 사진을 통해 둘러본다. <희담·3만원>

## 어린이·청소년 책



▲'두점 이야기=그만 옛날 크기와 모양이 같은 두 점 '파랑'과 '분홍'이 살았다. 둘은 칭찬, 교육, 사회 활동 등 서로 다른 환경에 놓여 성장한다. 이들은 각각 남과 여를 상징하는데, 책 속에 뚫린 100개의 타공판 속에서 각각 점의 개수는 다르게 표현된다. 성장에 대한 사고를 '비율'이라는 수학 요소와 '타공판'이라는 시각 요소로 길러준다. <사계절집주인권그림책·2만1000원>

▲'색깔 전쟁=평화롭던 두 마을 중 한쪽에는 집을 먹어 치우는 빨강 괴물, 다른 마을에는 아이들을 잡아가는 초록 거인 이야기가 유행한다. 사람들은 이를 진실로

받아들이면서 안전을 지키기 위해 자유를 포기하기 이른다. 두 마을은 자신만의 색깔을 고집하며 거짓 소문을 퍼뜨린다. 온 세상이 자신의 색깔이어야 한다는 아집이 전쟁을 낳는다. <스픈북·1만6000원>

▲'아중, 바이러스 연구소=팬데믹 유행이 지난 뒤 감염, 면역, 백신에 대한 관심이 높아졌다. 만화 속에는 인간이 미생물에 어떻게 감염되는지 과정이 삽화로 나와 있다. 우리 몸의 면역 체계와 백신의 작동 원리, 팬데믹의 정체와 그 대응법과 같이 어린이들이 알면 좋을 최신 과학정보를 '미생물' 개념을 중심으로 전한다. <보고북스·1만4500원>

# 자유롭고 쾌락적인 고전 속으로의 여행

## 금빛 종소리

김하나 지음



'읽고 쓰고 듣고 말하는 사랑' 김하나가 언젠가는 '책'과 관련한 글을 쓸 것이라고 생각했다. 예스 24 팟캐스트 '책읽아웃:김하나의 측면돌파'를 수년간 진행하며 보여준 내공이나 '말하기를 말하기' 등의 저서를 통해 그가 늘 책과 함께 함을 알기 때문이다.

'금빛 종소리:김하나의 자유롭고 쾌락적인 고전 읽기'는 긴 시간 '책 길라잡이' 역할을 했던 그의 전기를 만날 수 있는 책이다. 여느 고전 읽기처럼 정색하지 않고, 쉽고 유쾌하게 이야기를 풀어가지만 그 안에 묵직한 주제와 생각거리가 담겨 있다. 영화, 음악, 그림, 만화 등 우리에게 좀 더 친숙한 장르가 자연스레 등장하며 이해를 돕는데, 무엇보다 책을 덮고 나면 소개된 작품을

읽어보고 싶게 만드는 게 이 책의 가장 큰 미덕이다.

저자는 "고전 읽기는 세계의 교양에 접속하는 일"이어서 때론 무겁게 느낄 수 있지만, "고전은 여름방학을 떠올리며 느긋하게 읽으면 좋은 책"이기에 부담없이 책으로의 여행을 떠나보라고 권한다. 그는 책 읽기에서 '100페이지의 법칙'을 언급한다. 100페이지를 읽다보면 "등장인물과 안면이 생기고, 책 속의 공간이 어느 정도 파악되고, 무엇보다 그 책의 리듬 속으로 확실히 들어갈 수 있기 때문에" 책 읽기가 좀 수월해진다는 설명이다. 또 교훈이나 주제를 뽑아내려는 일을 접고 등장인물의 매력, 근사한 대사, 문장의 리듬감 같은 것에 몸을 담그라고 말한다. 더불어 책으로 만나는 세계의 교양이 편향될 수 있음도 주지시킨다.

그가 책에서 소개하는 소설은 모두 다섯 작품. 카롤로스 푸엔테스의 '아우라', 이디스 워튼의 '순수의 시대', 마르그리트 유르스나르의 '하드리아누스 황제의 회상록', 윌리엄 셰익스피어의 '맥베스', 프란츠 카프카의 '변신·시골의사'다. '맥베스'처럼 익숙한 책도 있

지만, 낯선 책도 눈길을 끈다.

'내 인생을 망치러 온 나의 구원자'라는 인상적인 부제가 달린 '순수의 시대'는 "미국 중산층의 이야기를 통해 시선이라는 폭력에 대해, 인간의 가식에 대해, 경직된 가치관 속에 묶여버린 어떤 열정에 대해" 이야기하는 소설이라고 소개한다.

작품에 등장하는 대사를 언급한 '맥베스'는 마흔이 넘어 다시 펼쳤을 때 전혀 다른 작품으로 다가왔으며 어느 짙은 밤, 위스키 한 잔 곁에 두고 다시 읽어보길 권한다. "짧고 헛헛한 것, 그림자이든가 사라져 버리는 것, 소음과 광기로 가득하나 의미는 전혀 없는 것"을 느끼게 하는 맥베스의 독백에 마음을 기울이며 말이다.

그가 "평생 본 적 없는 거대한 강, 모든 인간의 정신 속에 흐르는 드넓고 깊은 강을 상상하게 한 작품"을 다 읽고 난 감상을 가수 루시드 폴의 '물이 되는 꿈' 가사로 마무리한 '하드리아누스 황제의 회상록'은 많은 이들의 독서 목록에 자리할 듯하다. <민음사·1만7000원> /김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

한국토지부동산(주)      전원주택 신축      매매 9억5천만원



# 전라남도 담양군 수북면 청소년수련관입구

- 대지 : 979㎡ (296.14평)
- 건물 : 323.86㎡ (98평)  
(지상2층, 지하주차장포함)

상담문의 010-3733-3933