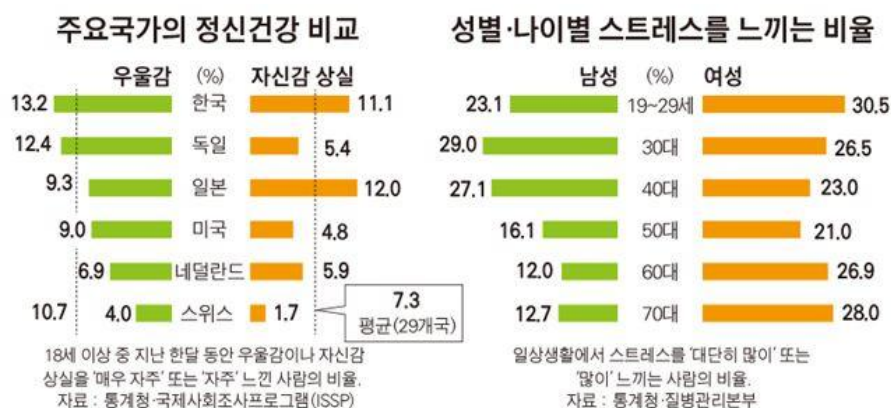


과목명	사이버 리터러시
주차명	3주. 사이버스트레스(사이버스트레스 / 사이버불안 / 사이버콘드리아)
학습목표	- 디지털 기술은 인간의 삶에서 빼놓을 수 없는 부분이 되었다. 우리는 디지털 세계에 수많은 흔적을 남기고 있다. 스마트폰으로 손전등을 이용할 때조차 사용자의 정보가 기록된다. 수십억 명의 사람이 7분마다 스마트폰을 들여다보며 흔적을 남길 때 그리고 세계적인 기업들이 이 흔적을 활용하여 부를 쌓으려고 할 때 무슨 일이 벌어질지 쉽게 상상할 수 있다. 본 강의를 통해 변화를 꾀하려면 '인식'이 필요하다. 인식은 인간의 태도를 바꾸기 때문이다. 오늘날 디지털 미디어는 많은 돈을 벌 수 있는 수단이다. 이를 악용하는 기업들로 인해 디지털 세계는 인류 최대의 흥등가다. 거기서 자행되는 범죄로 우리 사회는 이미 많은 비용을 치르고 있다. 사이버스트레스, 불안, 콘드리아의 특징과 사회 현상, 대처법을 제시 할 수 있어야 한다.

유닛1	사이버스트레스	슬라이드1	스트레스 수준
------------	---------	--------------	---------

- 많은 사람에게 스트레스는 일상적인 것이다.
- 성인의 스트레스 수준



유닛1	사이버공간	슬라이드2	절박한 상황
------------	-------	--------------	--------

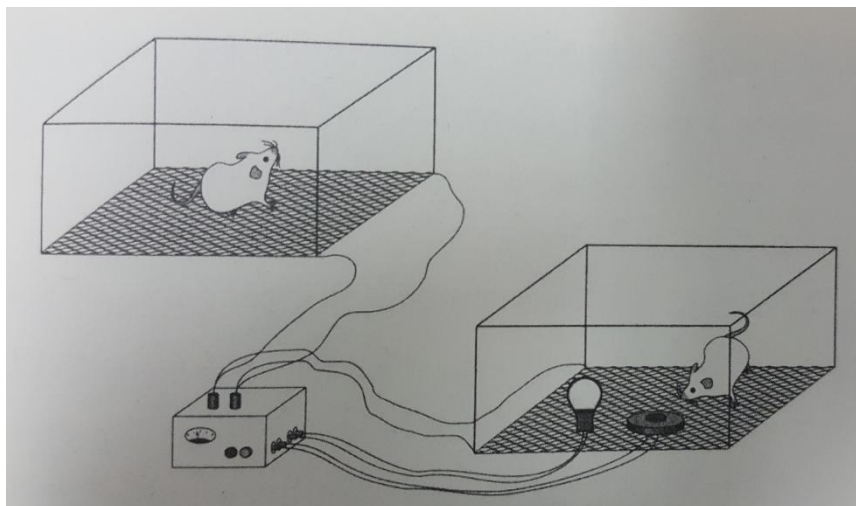
- 스트레스는 '생명을 위협하는 긴급 상황에 대한 신체 및 정신의 반응'을 뜻한다.
- 스트레스 반응은 건강에 이롭지만 만성화 될 때는 병이 생기거나 문제가 된다.

목숨을 구할 수 있는 급성 스트레스	죽음에 이를 수 있는 만성 스트레스
에너지 동원 채비.	혈당치가 병적으로 높은 당뇨.
필요로 인해 근육 단백질 분해.	근육 질환.
심장 박동 및 순환속도가 빨라짐.	혈압이 병적으로 높은 과긴장.
지능이 올라감.	세포 분열 감소.
소화가 억제됨.	위궤양.
발육이 억제됨.	발육부진, 골다공증
면역 체계가 억제됨.	전염병, 암.
생식 기능이 억제됨.	발기부진, 생리중단, 성욕 상실

- 심혈관계의 지나친 활동은 스트레스성 긴장처럼 고혈압에 영향을 주고, 지나치게 자극받은 신경세포가 손상된다. 이것을 “흥분독성(excitotoxicity)”이라고 하는데, 신경세포가 자주 죽는다는 뜻이다.

유닛1	사이버공간	슬라이드3	통제력 결여
------------	-------	--------------	--------

- 스트레스를 조사하기 위한 개략적인 실험 장치. 두 마리의 쥐와 두 개의 우리는 서로 다른 공간에 있다. 즉 두 쥐는 서로 볼 수 도 들을 수도 없다. 상대의 존재에 대해 전혀 알지 못한다.



- 스트레스는 자신이 무기력 하다고 느낄 때 온다는 것이다. 따라서 우리가 ‘영향력’이 없다는 것을 알 때 우리는 실험쥐처럼 만성적으로 스트레스가 발생한다. 우리에게 통제권이 없을 때 우리는 언제나 스트레스를 받는다고 할 수 있다.

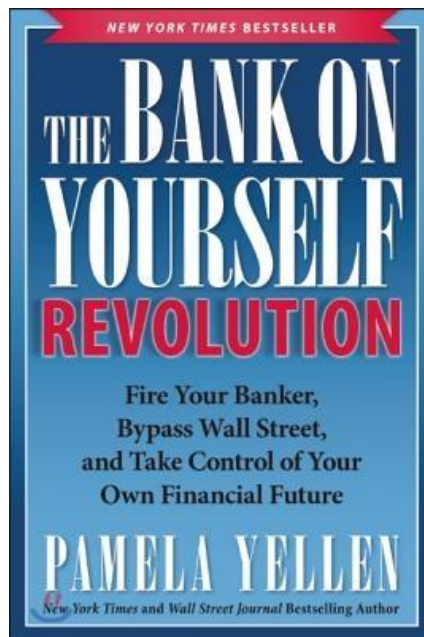
유닛1	사이버공간	슬라이드4	통제력 결여
------------	-------	--------------	--------

- ‘정보의 홍수’가 인간에게 스트레스를 안겨 준다는 말을 끊임없이 듣는다. 엄밀하게 볼 때 이 말은 오류다. 뇌는 정보로 “홍수”를 일으킬 수가 없다. 우리는 받아들일수 있는 정보의 양과 속고에 한계가 있다.



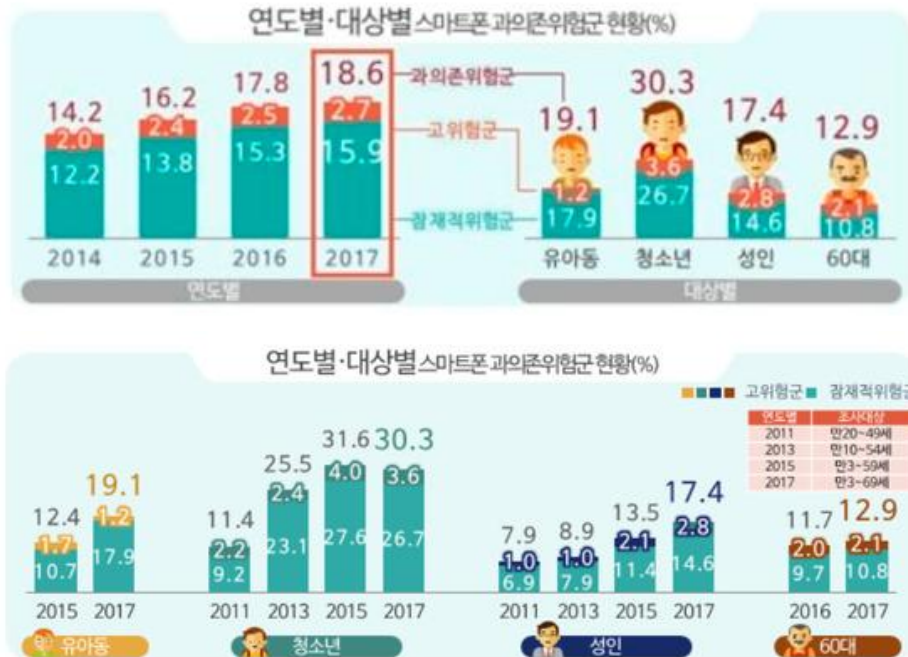
♦ <자신을 알고 소유하고 통제하라>

- 디지털 미디어의 위험과 부작용을 둘러싼 논쟁에서 많은 사람에게 내가 빈번히 듣는 말이다. “바로 삶에 대한 무기력이 문제다!” 마땅히 할 수 있는 것이 없고, 디지털 정보기술에 대한 통제력이 더 이상 없다는 솔직한 고백이자 통찰이다.



유닛1	사이버공간	슬라이드5	스마트폰 스트레스
-----	-------	-------	-----------

- 스마트폰 중독이란 스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 일상생활 장애가 유발되는 상태.



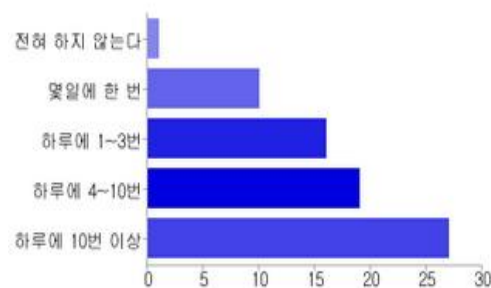
- 내성 : 스마트폰을 점점 더 많은 시간 동안 사용하게 되어 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 상
- 금단 : 스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰이 없으면 불안하고 초조함을 느끼는 현상
- 일상생활장애 : 스마트폰을 과다하게 사용하기 때문에 가정, 학교, 직장 등에서 문제를 일으키는 상태
- 가상세계지향성 : 직접 현실에서 만나서 관계를 맺기보다는 스마트폰을 활용해서 관계를 맺는 것이 편한 상태

유닛1	사이버공간	슬라이드6	페이스북 스트레스
-----	-------	-------	-----------

- 소셜 네트워크에서 나타나는 부정적 경험
 - ① 부절적하고 화나거나 우스꽝스러운 내용을 접할 때,
 - ② 페이스북에 예속됨,
 - ③ 사생활과 통제력의 결핍,
 - ④ 사회적인 비교와 질투,
 - ⑤ 대인 관계의 긴장

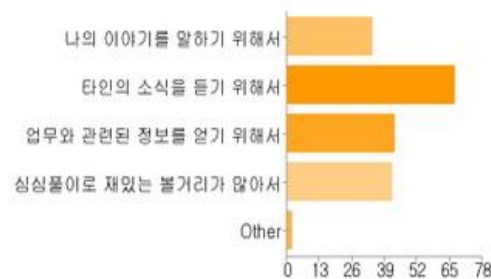
• 페이스북의 소셜 스트레스 실태 조사

최근 페이스북에 얼마나 자주 접속하시나요?



전혀 하지 않는다	1	1%
몇일에 한 번	10	14%
하루에 1~3번	16	22%
하루에 4~10번	19	26%
하루에 10번 이상	27	36%

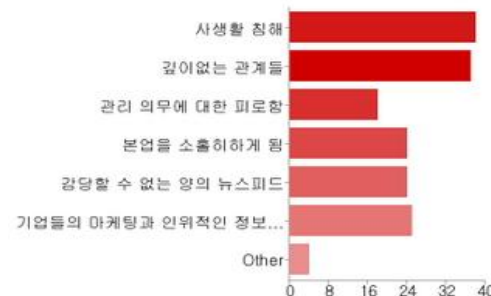
페이스북을 어떤 용도로 사용하시나요?



나의 이야기를 말하기 위해서	34	46%
타인의 소식을 듣기 위해서	67	91%
업무와 관련된 정보를 얻기 위해서	43	58%
심심풀이로 재밌는 볼거리가 많아서	42	57%
Other	2	3%

한 개 이상의 확인란을 선택할 수 있으므로 백분율 합계가 100%를 초과할 수 있습니다.

페이스북을 기피하게 된 경험이 있다면 그 이유가 무엇인가요?



사생활 침해	38	51%
깊이없는 관계들	37	50%
관리 의무에 대한 피로함	18	24%
본업을 소홀히하게 됨	24	32%
감당할 수 없는 양의 뉴스피드	24	32%
기업들의 마케팅과 인위적인 정보들의 범람	25	34%
Other	4	5%

한 개 이상의 확인란을 선택할 수 있으므로 백분율 합계가 100%를 초과할 수 있습니다.

유닛1	사이버공간	슬라이드7	사이버모빙과 사이버스토킹
-----	-------	-------	---------------

- 사이버모빙은 인터넷과 스마트폰의 영역에서 일어나는 것이다. “범행자들은 인터넷과 스마트폰을 피해자에게 망신을 주고 괴롭히는 ‘도구’이자 ‘공간’으로 이용한다.
- 인터넷 공간이 이메일과 온라인 커뮤니티, 미니 블로그, 채팅방, 토론 게시판, 방문자란 게시판, 동영상 및 사진 플랫폼, 홈페이지 같은 곳이다.
- 사진 및 비디오 카메라, 녹음, 인터넷 연결, 메시지 서비스 같은 기능을 갖춘 스마트폰은 서로 잘 알지 못하는 사람들끼리 상대를 비방할 가능성을 제공한다. 24시간 가능하며 ‘익명’이라는 무기가 제공된다.
- “소문과 중상, 그에 이어지는 욕설과 모욕이 사이버모방의 가장 흔한 형태”라고 조사 되었으며 “소셜 네트워크가 사이버모빙이 일어나는 범행센터” 구실을 하는 것이다.



- ‘스토킹’이란 다른 사람에게 전면적, 지속적으로 심리적 압박을 주며, 그 사람을 숨어서 기다리거나, 뜻밖의 접촉을 시도하거나, 쫓아 다니는 행위를 표현할 때 쓰인다. 스토킹에서는 모빙과 반대로 법인과 피해자 사이에 대부분 ‘인간적 관계’가 있거나 있다고 볼수 있다.
- 오스트리아 학자들이 분류한 스토킹 범인들의 5대 특징
 - ① 스토킹을 통해 화해하려는 전 연인, 친척, 친구
 - ② 구애에 대한 원하는 답을 듣지 못하는 사람
 - ③ 자신을 사랑하지 않는 사람과 만나고 싶어 하는 사람
 - ④ 그저 불안감과 충격을 주려고 하는 사람
 - ⑤ 실제로 피해자에게 위해를 가할 생각으로 폭력을 행사할 의도가 있는 사람

• 사이버 스토킹 대처법 - 한국정보화진흥원

- ① 상대방에게 분명한 의사를 전달한다.
- ② 대화방 등에서 연락처 등을 공유하지 않는다.
- ③ 낯선 사람에게 개인 정보를 알려주지 않는다.
- ④ 아이디를 성별, 나이를 알 수 없게 만든다.
- ⑤ 이용자 프로필에 개인 정보를 담지 않는다.
- ⑥ 스토키와 만날 경우 공공장소를 택한다.
- ⑦ e-메일 등 증거를 수집해 경찰에 신고한다.

유닛1	사이버공간	슬라이드8	결론
------------	-------	--------------	----

• 급성 스트레스는 목숨을 구하고, 만성 스트레스는 그와 반대로 목숨을 빼앗는다. 스트레스 유발과 관계되는 것은 객관적으로 존재하는 부당한 대우가 아니라, 통제력 상실에 대한 주관적 체험이다. 디지털 정보기술이 삶의 모든 영역에서 우리를 통제하고 있고, 이것은 우리에게 스트레스를 전파한다.

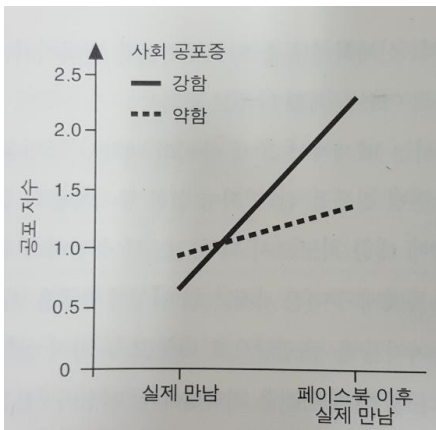
• 사이버 모빙과 사이버스토킹은 범죄 행위이다. 이 범죄는 삶의 질을 손상시키고 최악의 경우 피해자를 자살로 내 몰 수 있다.

유닛2	사이버불안	슬라이드1	불안
------------	-------	--------------	----

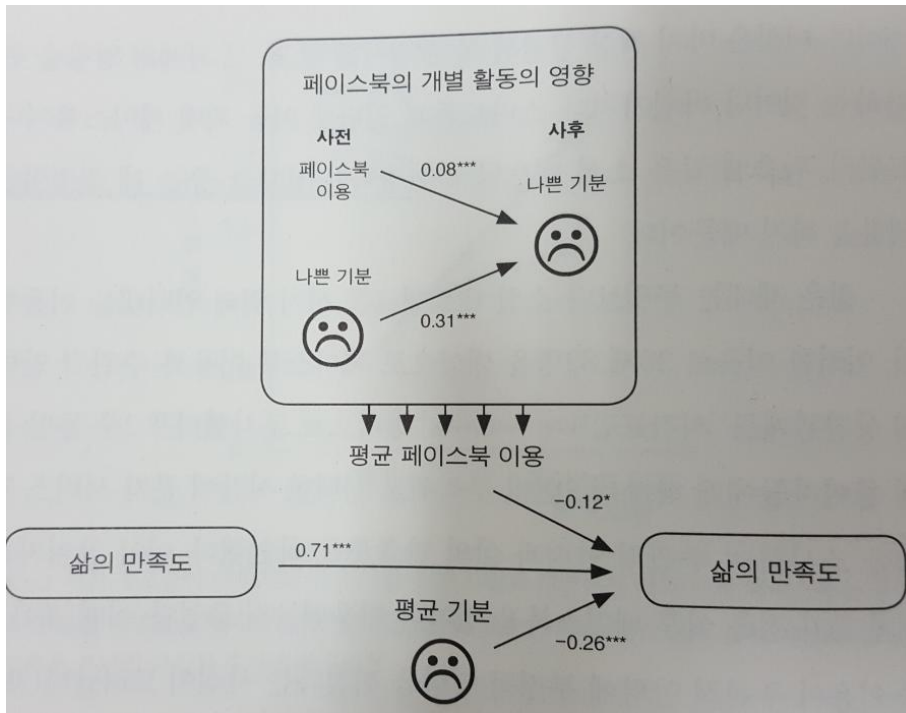
- 불안은 불확실정을 낳는다. 그리고 사람의 생각을 지배한다. 사람은 언제나 불안을 느낄 수 있기 때문에 불안은 '실존'의 의미로 해석되기도 한다.
- 오늘날 인간은 그 어느 때 보다 '기술적 통제'가 발달 했다. 이를 통해 행복하게 살아야 하지만 오히려 '기술적 통제' 때문에 많은 위기를 느끼고 있다.
- 인간의 불안 가운데 많은 것을 사회적 관계에서 생긴다. 따라서 디지털 정보기술의 위험과 부작용을 볼 때, 스마트폰 같은 하드웨어뿐 아니라 '공급'과 '서비스' 같은 소프트웨어에도 주목해야 한다. 이것이 '공동체에 대한 인간의 욕구'를 만족시켜 주거나, 적어도 만족시킨다는 '허상'을 보여 주기 때문이다.

유닛2	사이버불안	슬라이드2	사회적 불안
------------	-------	--------------	--------

- '사회적 접촉'은 실제로 만날때와 같은 강도로 이루어지지 않기 때문에, 소셜 온라인 네트워크가 소심한 타인과 접촉하는 길을 쉽게 열어준다는 말을 할 수도 있을 것이다. 페이스북이 사회적 불안감을 가진 사람들에게 '만남의 등불'과 비슷한 역할을 할 수 있으며, 다른 한편으로는 '사회 공포증'을 심화시킨다고 할 수도 있다.
- <직접 대면 대 페이스북 : 소셜 네트워크 사이트 출입은 사회 공포증을 가진 사람들의 신체적 흥분을 악화 시키는가?, 완화 시키는가?>라는 제목의 논문의 의미

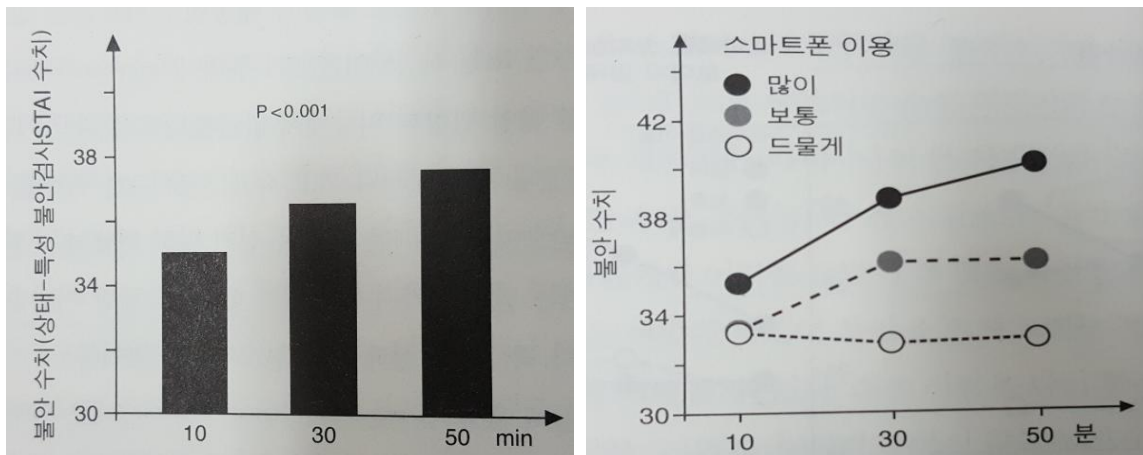


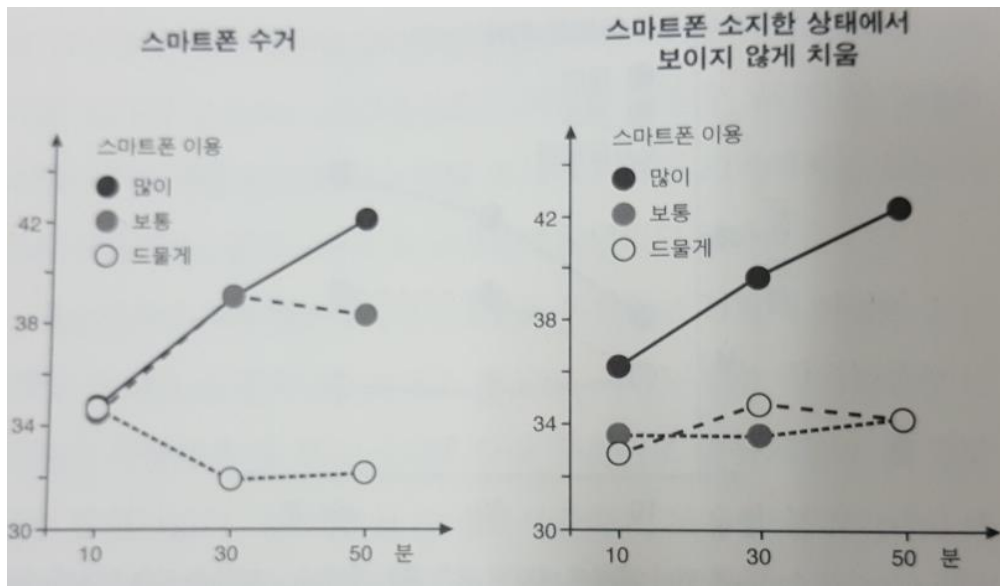
• 페이스북 이용과 주관적 안락의 상관관계



유닛2	사이버불안	슬라이드3	노모포비아
-----	-------	-------	-------

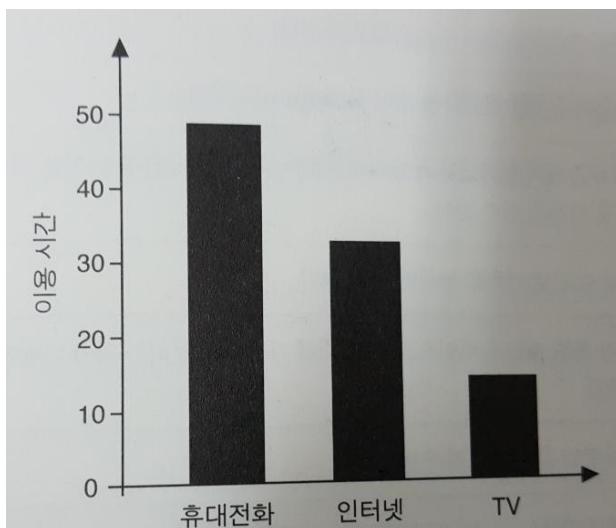
- 노모포비아(Nomophobia)은 휴대 전화가 없으면, 불안감과 공포감에 휩싸이게 되는 공포증이다.
- 50분간 스마트폰 없이 조용하게 과제에 매달릴 때의 불안 수준 실험 결과





유닛2	사이버불안	슬라이드4	포모
------------	-------	--------------	----

- 포모(FoMO)란 'Fear of Missing Out'의 약자다. 놓치거나 제외되는 것에 대한 두려움이다. 2000년 마케팅 전략가 댄 허먼(Dan Herman)이 제품의 공급량을 일부러 줄여 소비자들을 조급하게 만드는 마케팅으로 사용했던 방법이다. 오늘날의 '매진 임박' '한정 수량' 등의 전략이다.
- 15일간 미디어 이용을 360시간 금지 시켰을 때의 실험 결과



• 포모증후군

포모증후군

1	SNS에 친구들이 새롭게 배우거나 경험한다는 소식들이 올라오면 마음이 불안하다.
2	친구들보다 내가 더 먼저 새롭고 기발한 정보를 공유해야 마음이 편하다.
3	유명인이나 인기 있는 사람과는 무조건 친구를 맺고 소식을 공유하려 한다.
4	사회적인 관계, 인맥 때문에 주말 등 쉬는 날에도 자주 SNS를 확인한다.
5	좋은 것을 보고 먹을 때는 반드시 사진을 찍어 SNS에 올린다.

• 뭔가를 놓치는 불안에 대한 설문지

번호	내용
1	나는 남들이 나보다 더 소중한 경험을 할까 두렵다.
2	나는 친구들이 나보다 더 소중한 경험을 할까 두렵다.
3	친구들이 내가 없는 곳에서 재미난 시간을 보내는 것을 알면 불안해 진다.
4	친구들이 무엇을 할지 모르면 불안해 진다.
5	친구들의 유머를 이해하는 것이 나에게는 중요하다
6	방금 무슨 일이 일어났는지 알아내 데 너무 많은 시간을 들이는 것은 아 닌지 나 스스로 자문할 때가 많다.
7	친구들을 만날 기회를 놓치면 화가 난다.
8	일이 잘 풀릴 때는 온라인으로 그에 대해 자세하게 알리는 것이 나에게는 중요하다.
9	예정된 만남을 놓치면 화가 난다.
10	휴가를 가더라도 친구들이 무얼 하는지 계속 확인한다.

• 2013년 미국의 교통사고와 사망자 수

	사고	관계된 운전자	사망자
전체	30,800	45,337	33,561
주위산만	3,050	3,119	3,328
휴대전화 사용	378	394	415

유닛2	사이버불안	슬라이드5	감정이입이나 불안이나
------------	-------	--------------	-------------

- 미국에서 이루어진 조사에 의하면 하루에 2시간씩 다른 여자아이들과 실제로 접촉을 하는 8세에서 12세의 소녀들이 페이스북을 하는데 매일 7시간씩 쓴다고 한다. 문자 언어로 소통할 때는 표정과 제스처 혹은 걱정 전달이라는 측면에서 언어 음률의 암호를 푸는 법과 직접적인 ‘공감’을 하는 법을 배우지 못한다.
- 감정이입은 다른 사람의 몸과 마음을 통해 세계를 지각하는 것이다, 철학자 칼 포퍼는 새로운 이해를 얻을 수 있는 가장 유용한 방법을 ‘공감적인 직관’, 혹은 ‘감정이입’이라고 보았는데 이것은 “문제 속으로 들어가 그 문제의 일부가 되는 것”을 가리킨다. 이러한 감정 이입적 상상력을 촉진하고 증진시키기 위해서는 연극 경험이나 문학적 소양이 도움이 된다. 내가 ‘나 자신’이 아니라 ‘스스로를 이해하고 싶은 것’이 될 때 가장 완벽한 이해가 가능해지기 때문이다.
 - 로버트 루트번스타인, 미셸 루트번스타인 저/박종성 역, <생각의 탄생>, 에코의서재, 2007년 05월, p.241.

유닛2	사이버불안	슬라이드6	사이버불안의 결론
------------	-------	--------------	-----------

- 디지털 정보기술은 독이 될 수 있다. 삶을 편하게 해주며 병을 막아주거나 목숨을 구하기도 한다. 그러나 디지털 정보기술이 우리의 삶에 긍정적 영향을 준다는 결론을 쉽게 내릴 수는 없다. 언제나 큰 ‘영향력’이 있는 것은 위험과 부작용도 있기 때문이다.

유닛3	사이버콘드리아	슬라이드1	사이버불안의 결론
------------	---------	--------------	-----------


- 사이버 콘드리아(Cyber chondria)는 정보통신 공간을 뜻하는 사이버(cyber)와 심기증(心氣症, hypochondria)의 합성어로 심기증은 실제로는 아무런 신체적 이상이 없음에도 어떤 증상을 호소하거나 병에 걸렸을 거라고 의심하는 신경증의 일종이다.



- 사이버콘드리아, 즉 사이버심기증(또는 인터넷심기증)은 지나치게 건강을 염려한 나머지 인터넷의 의학 정보, 근거가 빈약한 속설에 의존해서 임의로 자가진단이나 자가 처방을 내리는 사람들을 가리킨다. 때로는 인터넷에서 유포되는 잘못된 의학 지식에 근거해 불필요한 치료를 요청하거나, 약을 오용하는 등 문제를 낳고 있다



- 사이버건강염려증의 경우, 검색엔진을 사용할 때 환자에게 발생하는 병과 관련된 불안이 문제가 된다. 이런 의미에서 같은 증상에 대해 세계 최대 검색 엔진의 명칭을 사용해 ‘구글 병(Morbus Google)’이라고 부르기도 한다.
- 사이버콘드리아, 미디어콘드리아, TV콘드리아는 생각보다 심각한 증후군일 수 있으며, 증세가 지속될 경우 투입되는 물적, 정신적 비용은 상당할 것이다. 중증 미디어콘드리아는 도리어 전반적인 건강에 심각한 영향을 미칠 가능성도 농후하다. 미디어콘드리아, 다매체시대에 발견되는 신종질환이라고 할 수 있다.(The PR(<http://www.the-pr.co.kr>))

<p>학습정리</p>	<p>- 스마트폰 중독 유형</p>  <ul style="list-style-type: none"> · 정보검색중독 : 자신에게 정말 필요한 것보다는 정보수집 자체에 집착하여 강박적으로 웹사이트나 자료를 검색하는 경우 · 모바일 메신저중독 : 모바일 메신저를 통한 인간관계에 몰두해 실제 인간관계를 등한시하는 경우 · SNS중독 : 개인홈페이지, 인터넷동호회 등을 운영하거나 소셜네트워크서비스를 사용하는데 과도하게 시간을 할애하는 경우 · 앱중독(애플로 증후군) : 스마트폰에서 모바일 앱을 끊임없이 내려 받기에 빠진 경우 · 모바일게임중독 : 스마트기기를 통한 게임을 과다 사용하는 경우 · 모바일 성인용콘텐츠 중독 : 섹스나 포르노 등의 내용물을 담고 있는 모바일콘텐츠를 강박적으로 계속 드나드는 경우 (음란채팅, 음란물공유, 야동, 야설 등)
<p>학습평가</p>	<p>스마트폰 과의존이란? 과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태를 이야기 한다. 다음 세 가지 과의존의 특징을 알맞게 연결하시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 현저성(salience) : 개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것 - 조절실패(self-control failure) : 이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것 - 문제적 결과(serious consequences) : 스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것
<p>참고문헌</p>	<p>- 만프레드 슈피처 저/박병화 역(2017), 『사이버 스트레스(CyberKrank)』, 알마. pp.141~202</p>