

인지 능력 쇠퇴하는 '디지털치매' 예방하려면

스마트폰은 우리 뇌의 일부나 다름없다. 우리를 대신하여 소중한 친구와 가족, 중요한 거래처의 전화번호를 대신 기억해주시기도 한다. 하지만 이런 편리함은 갑자기 불안을 일으킬 수도 있다.



는 발달 지체를 겪을 가능성이 있다. 밖에서 활동하는 것이 아이의 뇌와 신체 발달에 유익하다는 것은 이미 널리 알려져 있다. 스마트 기기는 이런 발달 경로를 방해함으로써 인지 능력을 저하시킬 수 있다. 발달 장애로 겪는 불면증, 우울증, 스트레스는 장성하거나 나이가 많이 들어 실제 치매로 연결될 수도 있기에 가볍게 보아서는 안 된다.

거래처에 연락할 상황에서 스마트폰이 갑자기 먹통이 됐다면? 아마 당황해서 머리가 하얘질 것이다. 더 심각한 문제가 따로 있다. 이렇게 스마트 기기에 내 기억을 맡기는 것이 실제로 우리의 기억과 인지 능력에 해를 줄지도 모른다.

디지털치매가 진짜 치매와 같은 것은 아니지만 인간의 인지 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 명심해야 한다. 그렇다면 디지털치매를 방지하기 위한 방법에는 무엇이 있을까?

'KISTI의 과학향기'에 따르면 심리학과 인지신경과학에서는 디지털 기술을 과도하게 사용해 인지 능력이 쇠퇴해 가는 상태를 '디지털치매'라고 한다. 디지털치매는 나이가 들어 뇌의 기능 저하로 발생하는 퇴행성치매와 달리 자라면서 일정한 수준에 도달해야 할 뇌 기능이 그 수준을 밑도는 것을 뜻한다.

가장 중요한 것은 스마트 기기의 사용을 제한하는 것이다. 스마트 기기의 사용 및 시청 시간을 하루 3시간 이내로 제한하는 것이 좋다. 또한 이 기기들을 사용할 때도 고개를 꼭 숙이는 자세를 취하지 않도록 주의한다.

건강 관련 정책 연구 재단인 카이저재단의 조사에 따르면 미국에서 2살밖에 안 되는 아이의 68%가 태블릿 pc를 가지고 놀고, 2~5살에 이르는 어린이의 25%가 스마트폰을 가지고 있다. 그리고 이 숫자는 점점 늘어나고 있다. 또한 스마트폰을 사용하는 사람들은 평균적으로 하루에 150번 이상씩 휴대폰을 체크한다.

어린이와 어른 모두 운동은 필수다. 운동은 기억과 인지 능력을 강화하는 효과를 낸다. 하루에 30분이라도 꼭 산책을 하자. 운동만큼이나 필요한 것이 잠들기 전에는 스마트 기기를 사용하지 않는 것이다. 수면의 질이 좋을 때 건강과 활력 역시 좋아진다는 것은 명백하다. 잠자기 전에 사용하는 스마트폰은 뇌를 각성 상태로 만듦으로 1시간 전에는 어떤 전자기기도 사용하지 않아야 한다.

그런데 과도한 스마트 기기 사용은 아이의 발달을 저해하는 측면이 있다. 지금까지 발표된 다양한 연구를 종합해 보면, 스마트 기기를 이용하느라 뛰고 운동하지 않아 감각 기관의 발달이 지체될 수 있다. 또한 고개를 빼고 스마트폰을 이용하는 방식 때문에 거북목과 이로 인한 두통, 요통 등에 시달릴 가능성이 있다.

디지털치매는 전자기기의 발달로 생긴 예상치 못한 부작용이다. 그렇다고 전자기기를 버릴 수는 없다. 스마트 기기는 우리의 삶의 질을 높여주었고 일과 가정에서 많은 이점을 가져다 주었다. 그렇게 스마트기기의 이점을 이용하는 사람이 되어야지 노예가 되어서는 안 된다. 절제가 미덕이라는 마음으로 오늘부터라도 종이책을 읽고 사람을 만나 대화하고 몸을 움직이는 놀이를 해보자.

더욱 무서운 것은 어렸을 때부터 스마트 기기를 과도하게 사용하면 불안, 학습 장애, 수면 장애로 여기서 발생하

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- **비타민 원료 : 아시아, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마가, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)**

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844





사장님이 찾고 계신
비즈니스에 가장 적합한
카드 프로세싱 서비스!



US뱅크카드 서비스

미주 최고의 카드 프로세싱 서비스

- 1996년부터 50,000 개 이상의 업소에 서비스 제공
- 누적 결제 액수 220억불
- 10개 이상의 다국어 고객 서비스 제공

절약
경쟁력있는 요금

품질
24/7 다국어 고객센터

신속
당일 입금 서비스

 무료 단말기 대여 ¹	 당일 입금 서비스 ² <i>(Fast Track Funding)</i>	Poynt 스마트 단말기
 모바일 지갑	 POS시스템	
 기프트카드/로열티 프로그램	 모바일 및 온라인 결제	
 Safe-T보안 솔루션	 자국 통화 결제 서비스 <i>(Dynamic Currency Conversion)</i>	

1, 2 일부 제한 및 부가 서비스 수수료가 적용될 수 있습니다. 자세한 내용은 US뱅크카드 서비스에 문의하십시오.

고객 문의 전화 **888.599.9999** | www.usbsi.com

US Bankcard Services is an Elavon, Inc. company. © 2019 Elavon, Inc. All Rights Reserved.