

“스마트폰 무음 해두면 스트레스 많아진다”

스마트폰 벨소리를 무음으로 설정해 놓으면 스마트폰에 대한 집착에서 해방될 수 있을 것 이란 생각이 들 때가 있다. 하지만 실험 결과는 이런 생각과 달랐다. 스마트폰 벨소리를 무음으로 해 두면 그렇지 않았을 때보다 더 자주 스마트폰을 집어 들게 된다는 것이다.



‘코메디닷컴’에 따르면 펜실베이니아주립대 연구진은 138명의 스마트폰 사용자들을 대상으로 스마트폰에 대한 집착실험을 진행했다. 참가자의 42%는 전화벨을 진동 모드로, 8.7%는 무음 모드로 바꿨다. 나머지는 평소의 벨소리 그대로 나흘을 보냈다.

연구진은 ‘스크린 타임’ 앱을 이용해 참가자들의 스마트폰 이용 패턴을 분석했다. 무음 모드를 채택한 이들은 벨소리를 그대로 유지한 이들보다 훨씬 빈번하게 폰을 열어 메시지를 확인했다. 소셜 미디어에도 더 많은 시간을 투자했다. 스마트폰을 사용하는 시간만 길어진 게 아니었다. 스마트폰을 무음 모드로 해둔 이들은 스트레스 역시 크게 증가했다.

연구에 참여한 명치 라오 연구원은 “벨소리가 들리지 않으면 사람들은 더 자주 폰을 집어 든다.”면서 “포모 증후군이 있는 이들은 더 그렇다.”고 부연했다.

포모 증후군(FOMO, Fear of Missing Out)이란 커다란 흐름에서 자기만 뒤처지고 소외되는 것 같아 불안을 느끼는 증상을 가리킨다. 어딘가 다른 곳에서는 지금 멋진

일이 펼쳐지고 있을지도 모른다는 생각. 다른 이들은 모두 아는 좋은 기회를 나만 모르는 것 아닌가 하는 공포에서 소셜 미디어를 뒤지는 것이다.

라오 연구원은 “소리와 진동 알림음이 사용자들의 불확실성을 누그러뜨리고, 정보전달적, 사회적, 환경적 감독 만족감을 충족시킨다.”면서 “포모 증후군이 있다면 벨소리를 아예 끄는 것보다는 가까운 친지들에게 오는 전화벨 소리만 허용한다든가 하는 식으로 기능을 선택적으로 활용하는 편이 낫다.”고 조언했다.

뉴욕대 랑곤 헬스 메디컬 센터의 테아 갤러거 교수는 “전화기에서 아무 소리가 나지 않으면 뭔가 놓치고 있는 것 아닐까 하는 두려움이 더 커지기 마련”이라면서 “스마트폰을 아예 물리적으로 멀리 떼어놓든가, 더 근본적으로는 포모 증후군에 시달리게 된 원인을 파악하는 것이 중요하다.”고 말했다.

사진/편집=shutterstock/타운뉴스

그레이스 반영구 화장

인생의 다양한 아름다움을 보여주세요!

- 3D 자연눈썹 / 화장한듯~수지눈썹
- 아이라인(점막/모리 아이라인)
- 입술(Lip line & Full lip & 턱트 lip)
- 헤어라인, SMP(정수리, M자 이마라인 커버)
- 바디타투(레터링)
- 속눈썹 연장

* 반영구 화장 개인지도 *

T. 562.895.7003
1532 W. Commonwealth Ave #G Fullerton, CA 92833

구이마을

숯불구이

대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찜미접 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

714.484.9292
8535 Knott Ave, Buena Park, CA 90620

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의하세요.

COVID-19 백신 접종 가능 | **이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능** | **독감예방주사** **Now** **접종 가능**

건강한 약국, 꿀약국!

가족같은 약국, 꿀약국! Kaiser Permanente, Rite Aid 10년 약사 경력!

꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- Prevnar 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)

약학박사 로렌 민 / 약학박사 안젤라 권
매니저 벤자민 유

Tel: 562.403.2332 | **Fax: 562.403.2331**
Honeyrx123@gmail.com
7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623
*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영
Honeyrx