

우리나라의 스마트폰 보급률은 79.4%로 OECD 회원국의 평균보다 4.6배나 높은 수치다. 잠들기 직전까지 우리나라 사람들은 하루 평균 4시간 가까이 스마트폰을 사용하고 있으며, 출퇴근, 등하교 등 이동시간과 휴식시간 등 틈날 때마다 스마트폰을 이용하는 것으로 나타났다. 이미 일상생활에 깊이 파고든 스마트폰이 편리함을 주는 것도 사실이지만 스마트폰 중독이라 할 정도의 과다 사용으로 인한 건강문제도 많아 주의가 필요하다. 스마트폰 과다 사용으로 인한 질환에는 어떤 것들이 있는지 알아보자.

\*디지털 격리 증후군 : 스마트폰으로 소통하는 것이 직접 만나는 것보다 더 편하게 느껴지는 것을 디지털 격리 증후군이라 한다. 직접 만나서 함께 있을 때도 서로 얼굴을 마주하고 이야기하기 보다는 각자 스마트폰만 들여다보기 바쁘다.

\*팝콘브레인 : 스마트폰으로 게임이나 동영상 많이 하면서 빠르고 강한 것에는 익숙하고 현실 속의 느리고 약한 자극에는 뇌가 반응하지 않게 되는 것을 팝콘브레인이라 한다. 강한 자극에만 뇌가 반응하고 현실에는 주의력이 떨어지고 무감각해지는 특성을 보인다.

\*수면장애 : 스마트폰을 잠자리에서도 계속 보다 보면 뇌를 자극해 수면시간은 줄어들고 숙면을 하지 못해 수면장애에 시달릴 수 있다. 스마트폰 등 전자기기에서 나오는 불빛인 블루라이트는 수면을 유도하는 호르몬의 분비를 억제하여 수면장애를 자극한다.

\*시력저하, 안구건조증 : 스마트폰을 가까운 거리에서 보면 근시가 진행될 수 있으며 눈 깜빡임이 적어 안구건조증이 생길 수 있다. 불을 끄고 어두운 곳에서 스마트폰을 보면 눈의 피로도가 증가되고, 근시, 안구건조증 등이 더욱



## 스마트폰 증후군



스마트폰에 빠져든 현대인들에게 대화단절 등 여러 문제가 발생하고 있다

악화될 수 있다.

\*거북목 증후군 : 스마트폰을 오랜 시간 눈높이보다 아래로 내려다보는 잘못된 자세는 자연스러운 C자형 커브의 경추를 거북목처럼 변형시킬 수 있다. 거북목 증후군은 목과 등 근육에 영향을 끼쳐 두통, 어깨통증, 허리통증 등을 유발한다.

\*손목터널 증후군(수근관 증후군) : 손가락이 저리고 통증이 있으며, 갑자기 저하되거나 작열감(타는 듯한 느낌)이 느껴지는 손목터널 증후군은 스마트폰을 과도하게 사용해 손목에 무리가 가고, 손목 근육을 경직되게 만들고, 손의 감각과 운동기능을 담당하는 정중신

경에 압력을 가해 각종 신경 증상을 동반한다.

\*감정 교감 저하 : 어린아이가 사람과 소통하지 않고, 스마트폰 등을 너무 많이 보게 되면 다른 사람의 감정을 읽는 능력이 떨어진다고 미국 UCLA대학 연구팀이 발표한 바 있다. 또한, 실험 참가자 중 절반을 스마트폰, 컴퓨터 사용을 금지하여 자연 속에서 5일 동안 생활하게 한 결과 공감능력과 타인의 감정을 이해하는 능력이 개선된 것으로 나타났다.

이상에서 살펴본 바와 같이 스마트폰 증후군의 문제는 여러 가지 다양한 질환이 복합적으로 나타날 수 있다. 이를

예방하기 위해서는 스마트폰의 사용을 줄이고 생활습관의 개선과 바른 자세로 잘못된 자세를 교정해야 한다.

특히 목을 숙인 자세로 오랫동안 스마트폰이나 태블릿 PC 또는 컴퓨터를 장시간 사용하는 것은 굉장히 좋지 않으며 의자에 앉을 때 허리를 등받이에 붙이고 가슴을 편 상태에서 다리는 90도를 유지하는 자세가 좋다.

어깨근육은 움직일 때는 괜찮지만 한 가지 자세가 계속되면 쉽게 긴장되기 때문에 스트레칭을 통하여 풀어주지 않으면 지속적으로 피로가 쌓이게 되고 시간이 지나면 경직되어 통증을 유발하는 원인이 된다. 그러므로 같은 자세로 장시간 작업을 하는 사람들은 자주 스트레칭을 통하여 근육을 이완시켜주는 것이 이상의 질환들을 예방하는 방법이다.

▶ 틱톡이 손과 손목, 허리, 어깨 스트레칭을 해준다.

▶ 어두운 곳이나 흔들리는 곳에서의 스마트폰 사용을 자제한다.

▶ 항상 바른 자세를 유지한다.

▶ 장시간 옆드려 스마트폰을 사용하는 것을 피한다.

▶ 필요한 경우에만 스마트폰을 사용한다.

이상의 스마트폰 증후군의 예방을 위한 방법은 그렇게 어렵지 않고 아주 간단하다. 다만 이렇게 간단한 방법이지만 알면서도 실행하지 못하는 사람들이 많다는 것이다. 스마트폰이나 컴퓨터가 우리의 생활을 윤택하게 해주지만 과도한 사용으로 말미암아 건강에 이상이 생겨서 고통을 당할 수가 있으므로 올바른 사용법으로 꼭 필요한 경우에만 사용하도록 하고 틱톡이 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주는 것이 적절한 건강관리가 될 것이다.\*

## 외국인을 영어와 입어로 전도합시다

### 사람은 왜 늙는 것인가?

Why does human being grow old?

なぜ人は老いるのですか?

• 사람의 몸은 세포로 구성되어 있다.

People's body is composed of their cells.

人のからだは細胞で構成されています。

• 세포는 피로 만들어진다.

Their cells are made up of their blood.

細胞は血で作られます。

• 피가 썩음으로 말미암아 세포도 썩은 피의 양만큼 건강치 못하게 된다.

As their blood decays, their cells grow unhealthy as much as the amount of decayed blood.

血が腐るということによって細胞も腐った血の量ほど健康でなくなります。

• 그러므로 노화는 나이가 들어서 생기는 것이 아니라 피가 썩음으로 생긴다.

So getting old is not due to putting on years but due to blood decaying.

したがって老化は年を取って発生するのではなく血が腐ることによって発生します。

### 속담 속의 영생학

## 사촌이 땅을 사면 배가 아프다

'사촌이 땅을 사면 배가 아프다'는 속담의 뜻은 남이 잘 되는 것을 기뻐해 주는 대신 질투하고 시기함을 이르는 말이다. 사람은 왜 질투를 할까? 그것은 바로 사람의 '너와 내가 다르다'는 생각에서 오는 '욕심' 때문이다. 욕심 부리면 피가 썩는다. 실제 의학적으로도 사람이 질투를 하면 위가 아파서 위장병이 많다고 한다.

너와 내가 없는 하나님의 신에서 만물은 두 개로 쪼개진 음양의 신이 되었고 사람도 남과 여, 너와 나의 분열이 되었다. 따라서 내가 아닌 '남'이 잘되면 질투를 하고 스트레스를 받고 그로 인해 피가 썩어 병 걸리고 늙고 죽는 것이다.

너와 내가 아닌 누구든지 내 몸처럼

영생의 확신을 가지는 삶은 항상 기쁘고 즐겁다. 스스로의 삶에 희망이 크고 확신이 있는 사람은 남의 행복에 시기하고 질투하지 않는다.

인류는 하나이다! 누구에게든 마음의 문을 열고 항상 조금 본인이 밀지는 생활, 양보하는 생활, 희생적인 생활을 몸소 실천하자! 사람은 원래 하나님이었으므로 분열의 몸을 벗고 하나님으로 거듭날 수 있다! 나와 남을 구별하여 남의 행복에 진정한 축복을 할 수 없는 자여! '누구든지 내 몸처럼'을 진정으로 실천할 수 있게 사람의 근원부터 알려주는 진정한 학문의 총정점인 승리제단으로 오라!\*

참고문헌

### 우리말 비유기

## 부딪치다/ 부딪히다/ 부닥치다

그 동안 띄어쓰기에 대해 알아보았다. 필자를 포함해 우리나라 사람들에게 띄어쓰기란 참으로 어려운 부분이 아닐 수 없지만 이쯤에서 넘어가도록 하자. 이번 호부터는 평소 틀리기 쉬운 말들을 체크하여 제대로 쓸 수 있도록 하자.

위의 말들을 설명하기 위해서는 우선, '부딪다'라는 단어를 알아야 한다.

'부딪다'는 '한 사물과 또 다른 사물이 힘있게 마주 닿는다'라는 뜻이다.

예) 뱀뱀이 부딪는 잔물결 소리/ 연장 끝이 돌맹이에 부딪고 땅에 끌리는 소리가

1. '부딪다'의 강조형인 '부딪치다' 원래는 '부딪다'를 강조해서 쓰는 말

이지만 현대에서는 이쪽에서 어떤 대상에 부딪칠 경우에 많이 쓰고 있다.

예) 내가 길을 가다가 전봇대에 부딪쳤다./ 계란으로 바위 부딪치기

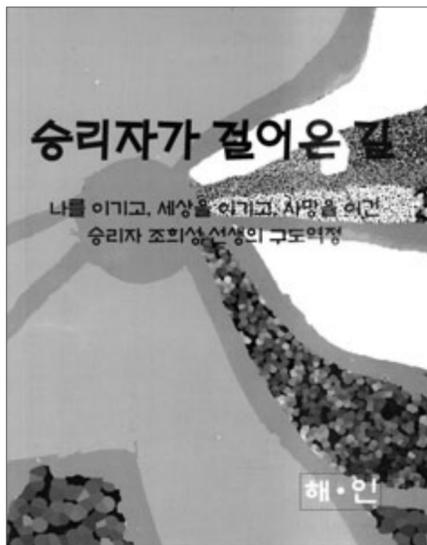
2. '부딪다'의 피동형인 '부딪히다' 예) 배가 빙산에 부딪혀서 가라앉았다.(빙산이 배에 부딪쳐 와서 배가 당한 것)/ 지나는 행인에게 부딪혀 넘어졌다.

3. '부닥치다' 부딪치는 강도가 좀 높은 경우나 예기치 않은 사건이나 상황을 만났음을 나타낼 때 쓴다. 그렇지만 의견 충돌 같은 대립적 관계를 보이는 일에는 부딪치다를 쓴다.

예) 술잔이 벽에 부닥쳐 산산이 깨어졌다./ 그는 문을 나서자마자 손님

과 부닥쳤다.\* 이승우 기자

### 신간 안내



정가: 2,000원

## 승리자가 걸어온 길

승리자 조희성 선생의 구도 역정

열흘씩 금식기도를 밥 먹듯이 했어도, 30일씩 물 한 모금

잠 한숨도 자지 않는 금식기도를 14번을 했어도

'나'를 완전히 이긴 것이 되지 아니하였다.

그리하여 버리고 버려도, 죽이고 죽어도 다시 살아나는

'나'를 완전히 없애버리는 길을 찾았고,

드디어 '나'가 원하는 것과

반대의 생활을 철두철미하게 함으로써

'나'를 이긴 승리자가 되고야 말았다.

승리자 한 사람이 나온 것은

이 세상 모든 사람이 승리자가 될 수 있는

고속도로를 뚫은 것이다.

누구든지 승리자가 걸은 길을 걷기만 한다면

승리자가 될 수 있다.

영생을 추구하는 구도자의 필독서

우리 민족에서 나를 이기고, 세상을 이기고, 사망을 이기신 승리자가 출현하셨습니다. 그 승리자의 말씀이 담긴 소중한 이 책을 많은 분들에게 배포하시게 되면 구세주 하나님으로부터 큰 축복을 받게 됩니다.

tel: 032) 343-9985

도서출판 해·인