

[특별 세미나] 스마트폰에 빠진 자녀, 어떻게 도와야 할까?

2026년 2월 25일

한 열여섯 살 아이는 이렇게 말한다. “컴퓨터에서는 모든 게 예측 가능해요. 프로그래밍이 된 세계죠. 가상 공간은 위험이 적어요. 아무도 날 평가하지 않아요. 그리고 혼자서도 놀 수 있어요.”

“가상 세계에서는 몇 시간이고 집중할 수 있어요. 실패해도 괜찮아요. 뭔가 잘 안 되면, 다시 시도하면 되니까요. 현실에서는 예측할 수 없고, 실수하면 그게 너무 힘들죠. 그래서 현실에서 도망쳐 자극으로 들어가게 돼요.”

자녀에게 단순히 “휴대폰을 내려놓아라”라고 말하는 것만으로는 충분하지 않습니다. 자녀가 어른들과 대화를 나누지 못한 채 성장하면, 그들은 자신도 모르는 결핍을 안고 출발하게 됩니다. 우리가 자녀와 충분히 이야기하지 않으면, 자녀는 자신이 무엇을 알고 있는지, 그리고 상대방이 누구인지 제대로 이해하지 못한 채 말을 배우게 됩니다.

청소년들은 소셜 미디어에서 사람들이 자신을 어떻게 볼지에 대해 끊임없이 신경 씁니다. 다른 사람들이 보고 싶어 할 ‘더 나은 버전의 나’를 만들어 내는 일 말입니다. 온라인에서는, 그 연출이 거의 전부가 되어 버립니다. 그곳에서 자신이 누구인지보다는 어떻게 보이는데 더 깊이 관여하게 됩니다.

열 살짜리 한 아이는 이렇게 말합니다.

“아빠랑 저는 혼자서 얘기하는 일이 거의 없어요. 저희 아빠는 항상 바빠요.”

사람들이 가장 자주 하는 말은 이것입니다.

“휴대폰을 보면, 지루함이나 불안을 피할 수 있어요.”

만약 우리가 중독되어 있다면, 그리고 우리가 취약하다면, 그 취약함이 존중받는 환경이 필요합니다. 취약하다는 것은 보살핌이 더욱 필요하다는 것이지 함부로 대할 수 있다는 뜻이 아닙니다.

삶에는 그런 순간이 있다. 텅 빈 느낌, 영원히 비어 있을 것 같은 느낌. 모든 것이 헛되었고 혼자라는 사실을 또렷이 아는 순간이다. 그 생각은 갑자기 밀려온다. 멍하니 있다가, 혹은 아무 생각 없이 있다가 문득 시작된다. “아, 또 시작이네. 나는 혼자고, 슬프다.” 그리고 그냥

거기에 앉아 그 슬픔을 느끼게 된다. 인생은 대단히 슬플 수 있다. 그 때문에 서로를 해치고 죽이기도 한다. 단 한 순간도 혼자 있고 싶지 않아서, 그 공허함을 피하고 싶어서다.

우리는 자녀를 독립된 존재로 볼 수 있어 한다. 자녀가 나에게 무엇이 되어 주어야 할 필요는 없다. 그럴 때 대화의 선순환이 시작된다.

모든 문화에서 어린 자녀는 어른들이 욕망하는 것을 욕망한다. 그래서 자녀는 휴대폰과 태블릿을 원하고, 경제적으로 가능하다면 부모들은 그것을 사 준다. 부모들 사이에서는, 차 뒷좌석에서 아이를 조용히 시키기 위해 스마트폰을 쥐여주는 일을 '패시파이어(pacifier, 공갈젖꼭지)'라고 부르기도 한다.

웹이 공상(daydreaming)의 자리를 대신한다고 믿는다. 마치 웹이 불안으로부터 자신을 보호해 주는 안전장치인 것처럼 말이다. 지루함에 대한 안전장치란 뜻이다.

우리는 부모의 목소리를 내면화하고, 그 영향 아래서 살아간다. 만약 그 목소리가 지나치게 비판적이었다면, 우리는 스스로에게도 그렇게 말한다. 정신분석은 이러한 내면의 목소리를 인식하게 하고, 그것으로부터 한 발짝 물러서도록 돕는다.

자기 성찰은 자기기만을 줄이는 길이다. 만약 내가 상처받았을 때 늘 방어적으로 반응한다면, 나는 그것을 알아차릴 수 있다. 만약 내가 두려워서 친밀함을 피한다면, 그것 역시 볼 수 있다. 사랑이 제시될 때 그것을 받아들이지 못하는 이유를, 나는 점검할 수 있다.

자기 자신을 이해하는 일은 쉽지 않다. 고독과 자기 성찰은 훈련을 요구한다. 그러나 우리가 자신의 감정과 행동을 성찰하지 않는다면, 우리는 반복 속에 갇힌다. “나는 왜 항상 이런 상황에 빠질까?”라는 질문은, 자기 성찰을 통해서만 의미를 갖는다.