



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 인터넷 중독 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

□ 인터넷 중독 예방교육

● 인터넷/게임 중독 사례

■ 인터넷/게임 중독이란?

- 단순히 인터넷, 게임을 좋아하고 즐긴다고 해서 중독은 아니며, 인터넷 및 게임의 순기능이 있는 것은 부정할 수 없다.
- 인터넷/게임 중독이란 '인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 내성 증상(이전과 같은 만족을 얻기 위해 사용시간이 점차 늘어남)과 금단 증상(게임 및 인터넷을 하지 않으면 불안 및 우울, 초조감에 시달림)을 지니고 있으며, 이로 인해 이용자의 일상생활 장애가 유발되는 상태'이다. (한국정보문화진흥원, 2002)

[중요] 인터넷 및 게임 자체가 문제가 아니라, 인터넷 및 게임을 자신의 의지로 조절할 수 없게 되면서 일상 생활에 지장을 받게 되면 문제가 된다.

● 인터넷/게임 중독 예방 수칙

- 컴퓨터를 켜기 전에 잠깐! 멈추고 한번만 더 생각하기
 - 내가 왜 컴퓨터를 켜는가? 지금 컴퓨터를 하는 것이 꼭 필요한가?
- 인터넷 사용시간을 정하여 잘 지키기
 - 인터넷 사용 시간은 하루 2시간 이내가 적당하며 일일 사용시간을 가족과 약속해서 정해 놓는다.
 - 30분에 한번 정도는 쉬면서 스트레칭을 하거나 먼 곳을 응시하며 잠시 눈을 쉰다.
- 오락보다는 학업, 일 목적으로 사용하기
 - 컴퓨터를 사용할 때 게임하는 시간을 조금씩 줄인다. 정보 검색 등 건전한 인터넷 사용시간과 1:1의 비율로 맞추도록 노력한다.
- 공개된 장소에서 사용하기
 - 컴퓨터를 가족들에게 열린 공간인 거실 등으로 옮겨서 사용한다.
- 인터넷은 할 일을 다 한 후에 하기
 - 학교 과제, 신변 정리 등 그날 해야 할 일을 인터넷을 하느라 미루지 않도록 한다.
- 인터넷 휴요일 정하기
 - 인터넷 휴요일이란? 일주일 중 하루는 인터넷을 사용하지 않는 날로 정하고 이를 실천하여 인터넷 중독을 예방하고 건전한 인터넷 사용 습관을 기르는 나만의 휴일을 가진다.
 - 컴퓨터 앞에 자기가 정한 인터넷 휴요일을 스티커로 써 붙이고, 휴요일을 지키고 있는지 인터넷 사용 일지를 쓰도록 한다. 한달 모두 지켰을 때, 지키지 못했을 때의 상/벌 규칙을 정하고 실천해 본다.
- 인터넷 대신 할 수 있는 대안활동을 찾는다.
 - 인터넷이나 컴퓨터 게임 대신 내게 즐거움과 유익함을 줄 수 있는 활동적인 취미를 찾도록 한다.
- 컴퓨터 사용일지를 작성한다.
 - 매일매일 컴퓨터를 사용한 시간, 컴퓨터를 사용하면서 했던 일(인터넷, 게임, 숙제 등)을 기록하여 컴퓨터 사용 습관을 점검한다.
- 컴퓨터를 하면서 무언가를 먹지 않도록 한다.
 - 과체중의 원인이 되어 건강에 해로울 뿐만 아니라 컴퓨터에 중독되기 쉬운 환경을 제공한다.

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교 장





智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 인터넷 중독 예방교육 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 7. 16.

담당부서: 학생생활부

□ 인터넷 중독 예방교육

● 인터넷/게임 중독 사례

■ 인터넷/게임 중독이란?

- 단순히 인터넷, 게임을 좋아하고 즐긴다고 해서 중독은 아니며, 인터넷 및 게임의 순기능이 있는 것은 부정할 수 없다.
- 인터넷/게임 중독이란 '인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 내성 증상(이전과 같은 만족을 얻기 위해 사용시간이 점차 늘어남)과 금단 증상(게임 및 인터넷을 하지 않으면 불안 및 우울, 초조감에 시달림)을 지니고 있으며, 이로 인해 이용자의 일상생활 장애가 유발되는 상태'이다. (한국정보문화진흥원, 2002)

[중요] 인터넷 및 게임 자체가 문제가 아니라, 인터넷 및 게임을 자신의 의지로 조절할 수 없게 되면서 일상 생활에 지장을 받게 되면 문제가 된다.

● 인터넷/게임 중독 예방 수칙

- 컴퓨터를 켜기 전에 잠깐! 멈추고 한번만 더 생각하기
 - 내가 왜 컴퓨터를 켜는가? 지금 컴퓨터를 하는 것이 꼭 필요한가?
- 인터넷 사용시간을 정하여 잘 지키기
 - 인터넷 사용 시간은 하루 2시간 이내가 적당하며 일일 사용시간을 가족과 약속해서 정해 놓는다.
 - 30분에 한번 정도는 쉬면서 스트레칭을 하거나 먼 곳을 응시하며 잠시 눈을 쉰다.
- 오락보다는 학업, 일 목적으로 사용하기
 - 컴퓨터를 사용할 때 게임하는 시간을 조금씩 줄인다. 정보 검색 등 건전한 인터넷 사용시간과 1:1의 비율로 맞추도록 노력한다.
- 공개된 장소에서 사용하기
 - 컴퓨터를 가족들에게 열린 공간인 거실 등으로 옮겨서 사용한다.
- 인터넷은 할 일을 다 한 후에 하기
 - 학교 과제, 신변 정리 등 그날 해야 할 일을 인터넷을 하느라 미루지 않도록 한다.
- 인터넷 휴요일 정하기
 - 인터넷 휴요일이란? 일주일 중 하루는 인터넷을 사용하지 않는 날로 정하고 이를 실천하여 인터넷 중독을 예방하고 건전한 인터넷 사용 습관을 기르는 나만의 휴일을 가진다.
 - 컴퓨터 앞에 자기가 정한 인터넷 휴요일을 스티커로 써 붙이고, 휴요일을 지키고 있는지 인터넷 사용 일지를 쓰도록 한다. 한달 모두 지켰을 때, 지키지 못했을 때의 상/벌 규칙을 정하고 실천해 본다.
- 인터넷 대신 할 수 있는 대안활동을 찾는다.
 - 인터넷이나 컴퓨터 게임 대신 내게 즐거움과 유익함을 줄 수 있는 활동적인 취미를 찾도록 한다.
- 컴퓨터 사용일지를 작성한다.
 - 매일매일 컴퓨터를 사용한 시간, 컴퓨터를 사용하면서 했던 일(인터넷, 게임, 숙제 등)을 기록하여 컴퓨터 사용 습관을 점검한다.
- 컴퓨터를 하면서 무언가를 먹지 않도록 한다.
 - 과제중의 원인이 되어 건강에 해로울 뿐만 아니라 컴퓨터에 중독되기 쉬운 환경을 제공한다.

2021. 7. 16.

배 영 고 등 학 교 장