

	<p>우리는 꿈 많은 용봉어린이 바르게 지혜롭게 건강하게</p>	<p><b>용 봉 교 육 통 신</b></p> <p>전북특별자치도 완주군 봉동읍 완주로 449 http://www.jb-yongbong.es.kr (교무실 244-3022, 행정실 244-3023)</p>	<p><b>꿈과 사랑의 행복배움터+</b></p>
---	---	--	---------------------------------

학부모님의 가정에 건강과 행복이 가득하길 바라며, 학교교육과정의 원활한 운영을 위해 협조해주시고 격려해주심에 깊이 감사드립니다.

겨울방학 학생들의 인터넷(게임) 과의존 예방을 위하여 다음과 같이 학부모 교육 자료를 발송합니다. 자료를 참고하여 학생들의 유익한 겨울방학이 될 수 있도록 협조해 주시면 감사하겠습니다.

## 1. 인터넷(게임) 과의존이란?

- ▶ 인터넷을 과다 사용하여 인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며, 이로 인해 이용자의 일상생활 장애가 유발되는 상태를 의미합니다.
- ▶ 특징
  - 과중한 스트레스를 받는다고 느낌
  - 학업 부진으로 학업에 흥미를 잃음
  - 또래 관계가 어렵고 사회성이 부족해짐
  - 자기표현을 잘하지 못함
  - 가족으로부터 돌봄을 잘받지 못하거나 가족을 비롯한 주변 환경 때문에 우울함을 느낌
  - 충동적이거나 주의력 결핍, 과잉 행동 등 정신 건강의 어려움을 호소함

## 2. 인터넷(게임) 과의존의 주요 증상

- ▶ 강박적 사용과 집착 : 인터넷(게임)을 하지 않는 동안에도 인터넷(게임) 할 생각만 하고, 대부분 시간을 인터넷(게임) 이용에 보내게 된다.
- ▶ 내성과 금단증상 : 내성이랑 똑같은 만족을 얻기 위해서 점점 더 많은 시간을 인터넷(게임)에 보내게 되는 현상을 말한다. 금단증상은 인터넷(게임)에 접속하고 있지 않으면 웬지 허전하고 안절부절 못하며, 인터넷을 하지 못하게 하면 짜증을 부리고 화를 내는 등의 반응을 보인다.
- ▶ 일상생활 장애 : 인터넷(게임)으로 인해 수면시간이 현저하게 줄어 만성피로감, 눈의 피로, 근골격계 등의 장애가 유발된다. 인터넷(게임) 이용에 방해받으면 몹시 화를 내거나 때로는 부모에게 반항하기도 하며 인터넷(게임)을 하느라 중요한 약속을 어기거나 공부를 소홀히 하고 학교를 그만두기도 한다.

- ▶ 일탈 행동 및 현실 구분 장애 인터넷(게임)을 과도하게 사용하게 되면 인터넷과 현실을 명확히 구분하는 데 있어 어려움을 겪게 되며, 인터넷 속의 가상세계를 마치 실제인 것 처럼 착각하게 된다. 가상공간이 주는 익명성과 자신이 범죄행위를 저지르고 있다는 현실감의 결여 등이 사람들이 더 쉽게 일탈 행동을 저지르게 되는 요인으로 작용한다.

### 3. 인터넷(스마트폰) 과의존 예방 방안

- ▶ 평소 자녀를 살피고, 심리적 상태에 관심을 기울여 주세요!  
(자녀의 심리상태를 부모가 직접 파악하기 어려우면 아이의 친구, 선생님 혹은 자녀와 대화가 잘 통하는 친척을 연결하여 아이를 제대로 이해할 수 있어야 합니다.)
- ▶ 우리 아이가 현재 인터넷 사용에 관한 문제는 없는지 늘 확인하는 것이 필요합니다.  
(예 : 인터넷 사용조절 프로그램 설치하기, 유해 차단 프로그램 설치하기 등으로 인터넷 사용 문제를 사전에 확인)
- ▶ 부모가 자녀의 컴퓨터 사용 시 함께 있어 보는 경험이 꼭 필요합니다.
- ▶ 자녀의 일상적인 생활에 변화가 없는지를 잘 관찰해주세요.  
(학교 지각, 결석, 정서 상태의 변화, 친구 관계, 용돈 씬씀이의 변화 등)
- ▶ 자녀와 대화를 나눌 수 있는 일상 활동을 같이하세요.  
(함께 산책하기, 외출하기, 식사하기 등)

### 4 디지털사용습관 조사(초 1, 4, 중1, 고1 해당)

- ▶ 학생들의 디지털사용습관을 조사하기 위해 국가 차원에서 초등학교 1,4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년을 대상으로 (1학년은 보호자가 응답) 조사를 2025학년도 4월에 실시할 예정입니다.
- ▶ 학교에서 발송되는 가정통신문을 통해 참여 방법을 안내 받으실 수 있으며 조사 결과 사용습관이 정상 범주에서 벗어나 주의 및 과의존이 나타날 경우 지역 청소년상담복지센터 및 본교 위클래스 등을 통해 과의존 예방 교육을 진행할 수 있습니다.

2024년 12월 30일

용봉초등학교장