



창의 · 성실 · 자율 전주온고을중 가정통신문

제2023 - 34호
발송일: 2023.3.15.
발송부서: 교육정보부
담당자: 교사 김수진

☎ 1학년 교무실 : 245-5220 ☎ 2학년 교무실 : 243-4813 ☎ 3학년 교무실 : 243-4812 ☎ 본교무실 : 245-5219 ☎ 행정실 : 245-5217

<2023학년도 1학기 학부모 정보통신윤리교육>

학부모님, 안녕하십니까?

본교에서는 정보 사회를 살아가는 사회 구성원으로서 갖추어야 할 올바른 가치관과 행동 양식을 교육하기 위해 학기마다 교사, 학생, 학부모 대상으로 정보통신윤리교육을 실시하고 있습니다. 이와 관련하여 2023학년도 1학기 학부모 정보통신윤리교육을 다음과 같이 안내합니다.

■ 스마트폰·인터넷 과의존(중독)이란?

스마트폰·인터넷 사용에 대한 금단과 내성을 지니고 있으며 이로 인해 일상 생활의 장애가 유발되는 상태를 말합니다.

- 금단: 자극 차단시 불안함과 초조함을 느끼는 상태
- 내성: 동일한 만족을 얻기 위해 더 많은(강한) 자극이 필요한 증세
- 일상생활 장애: 스마트폰(인터넷)의 과다한 사용으로 가정, 학교 등 일상 생활에 부정적 영향을 미치는 현상 (예시: 가족 간 갈등, 학교 결석 등)



■ 과의존(중독)이 미치는 영향

- + **심리적 영향:** 다양한 심리적 변화나 우울, 불안 등의 증상을 보임
 - 접속을 하지 못하면 짜증과 신경질이 나고 우울, 불안, 초조함 등 심리적 불안정과 충동적 행동이 나타나며 현실구분 장애를 경험
 - 심할 경우, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 주요우울장애(MDD), 사회공포증(Social Phobia), 강박장애, 물질 과의존(중독) 등 공존질환 발생 가능
- + **관계·행동적 영향:** 가상세계에 몰입하여 일상적 대인관계가 악화되거나, 일탈적 행동을 하게 됨
 - SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨
 - 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 인터넷 이용을 못하게 하면 폭력적 이거나 충동적인 행동을 함
 - 장시간의 사용으로 피로가 누적되어, 학업과 생업을 소홀히 하게 되어 성과 저하 발생
 - 운전 및 보행 중에도 충동적으로 스마트폰을 사용하여 교통사고를 일으키거나 당하고, 넘어지는 등으로 사고 경험
 - 환상적인 인터넷 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지르기도 함
- + **신체적 영향:** 장시간 스마트폰의 사용으로 VDT 증후군, 뇌기능 저하, 수면 장애 등 다양한 신체적 기능영향 및 장애 발생

VDT(Visaul Display Terminal) 증후군

PC, 스마트폰 등의 디스플레이를 장시간 시청하여 생기는 거북목, 목디스크, 손목터널 증후군과 안구건조증 등 증상을 총칭

■ 중학생 스마트폰 상담 유형



10대(중등)



- (중1 여학생) 대부분 시간을 SNS에 보내고 제때 확인하지 않으면 친구들 사이에서 왕따가 될 수도 있다는 두려움을 갖고 있음
- (중1 여학생) 스마트폰 SNS를 새벽까지 사용해서 잤은 지각을 하고 학업 성적이 현저히 하락하여 부모와 갈등. 강제로 스마트폰을 뺏기자 흥분하며 스마트폰을 부숴버리고 부모에게 폭력을 행사함
- (중2 여학생) 전혀 모르는 사람 SNS에 악성 댓글을 즐겨워하며 경찰서에서 조사를 받기도 했지만 여전히 악성댓글을 즐기고 있음



검색

- (중1 여학생) 학교에서 왕따 경험으로 혼자 있는 시간이 많아 스마트폰으로 검색, 만화(웹툰) 등을 이용하면서 대인관계 거부, 폐쇄적인 생활하고 있음



게임

- (중1 남학생) 인터넷 게임에 하루종일 시간을 보내고 아이템 구입을 위해 부모의 지갑을 훔쳐 아이템을 구매해 약 200만원의 금전적 피해 발생

■ 스마트폰·인터넷 과의존(중독)의 사용자군 분류



고위험 사용자군

스마트폰(인터넷)을 습관적으로 사용하고, 스마트폰(인터넷) 없이는 한순간도 견디기 힘들다고 느끼며, 과다사용으로 일상생활에서 심각한 장애를 보임

스마트폰(인터넷) 과의존(중독) 경향성이 높으므로 관련기관의 전문적 지원과 도움 필요



잠재적 위험 사용자군

고위험 사용자군에 비해서는 경미하지만, 스마트폰(인터넷) 사용조절에 어려움을 느끼며, 과다사용으로 일상생활에 장애를 보임

사용에 주의가 요망되며 계획적인 사용노력 필요



일반 사용자군

스마트폰(인터넷)을 이용목적에 맞게 적절히 사용

지속적 자기점검 필요



자녀의 건전한 스마트폰 및 인터넷 사용습관은 부모님의 관심과 지도로 만들어집니다!

학부모용

특별한 목적 없이는 사용하지 않으며, 사용을 자제하는 시간과 장소를 정합니다.

- 식사시간, 잠들기 직전 등 사용을 자제할 시간을 사전에 정하는 것이 좋습니다.

사용시간은 가족과 함께 결정하며, 반드시 자녀 스스로 끝 수 있도록 합니다.

- 강압적인 사용 제지는 분노감을 향상시키므로 자녀의 책임감과 조절능력 향상을 위해 스스로 정하고, 행동할 수 있도록 합니다.

스스로 사용을 조절하기 어려울 경우, 시간관리 소프트웨어(인터넷)
또는 어플(스마트폰)을 설치합니다.

- 사용조절을 도와줄 수 있는 어플 및 소프트웨어를 활용할 수 있도록 합니다.



인터넷 및 스마트폰 이외에 가족이 함께 할 수 있는
활동이나 취미를 즐깁니다.

- 인터넷 및 스마트폰을 대체할 수 있는 대안활동을 즐길 수 있도록 합니다.

평소 자녀의 학교생활과 친구관계, 최근에 느끼고 있는 어려움이나 스트레스는
무엇인지 등 자녀의 마음 상태에 관심을 기울입니다.

- 학업 이외의 자녀 생활을 알아주고, 이해해 주는 모습이 자녀에게 큰 힘이 됩니다.

2023. 3. 15.

전 주 온 고 을 중 학 교 장 (관인생략)

※ 이 가정통신문은 이알리미로 배부되며, 전주온고을중학교 홈페이지의 [학교소식-공지사항]에서도 보실 수 있습니다.
(<http://www.jongoul.ms.kr/>)