

	<b>가 정 통 신</b> 南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을	2018. 9. 14.(금) 상담교사 한유정 ☎ 063-859-9144
---	--	---

## 인터넷·스마트폰 과의존(중독) 예방교육

인터넷 과의존(중독)이란 지나치게 많은 시간을 인터넷에 할애하여 채팅(chatting)을 하거나, 대인 관계를 현실에서 보다는 주로 사이버 공간에서 가지거나, 사이버 공간에서의 도박, 상거래, 정보수집이 과도한 경우 즉, 다양한 행동양상을 가지는 충동조절의 장애입니다.

그런데 일반적으로 정신의학에서 '중독'이라고 진단을 하려면 어떤 대상에 지나치게 몰두하고 탐닉할 뿐만 아니라 의존성과 내성 그리고 금단증상이 있어야 합니다. 즉, 인터넷 과의존(중독)을 가진 사람인 경우에는 답답하거나 무료할 때 인터넷에 접속하고 싶어하고 접속을 통해 마음의 위안을 느끼는 심리적인 의존이 있고, 접속해 있는 시간이 점점 길어지고 학습의 능력은 떨어지는 내성이 생기고, 접속을 안 하게 되면 뭔가 불안하고 초조하며 마치 SNS 메세지가 와 있을 것 같은 생각이 들기도 하고 인터넷에서 어떤 일이 일어나는지 궁금해 하기도 하는 금단증상이 생깁니다. 게다가 마치 도박할 때 패를 보기 전에 긴장이 고조되다가 막상 패를 보는 순간 긴장이 해소되면서 쾌감을 느끼듯이 접속하기 전 긴장이 고조되고 접속 후에는 긴장이 순간적으로 해소되면서 심지어 쾌감을 느끼기도 합니다.

중독이 될 수도 있다는 경고증상으로는 바로 전에 인터넷상에서 했던 일이나 다음에 할 일에 대해서 평상시에도 몰두해 있거나, 만족감을 얻기 위해 더 많은 시간을 인터넷에 사용하거나, 인터넷 사용을 자제하려고 결심을 했지만 반복적으로 실패 하거나, 인터넷을 중단하려고 할 때 불안, 초조, 우울감을 느끼게 되거나, 인터넷 때문에 친구관계가 끊기거나 직업이나 일에서 좋은 기회를 놓치게 되거나, 인터넷을 하는 시간을 숨기려고 거짓말을 하거나, 우울감 등 부정적인 감정을 해소하기 위해 인터넷을 찾게 되는 경우인데 이럴 때는 과의존(중독)으로 발전할 수 있으므로 조심해야 합니다.

이러한 증상들이 반복되고 만성화되면서 정도가 심해지고 건강이나 사회활동, 학업활동에 장애를 가져오게 되면 하나의 질병인 인터넷 과의존(중독)이 됩니다. 즉, 제대로 자지도 않고 불규칙적인 생활을 하면서 식사를 거르기도 하여 건강을 해치거나, 인터넷을 하느라 친구와도 멀어지고 가족과도 멀어지거나, 밤에 인터넷 하느라 학교생활에 장애를 가져오고 학업성적이 떨어지는 상황이 되면 하나의 질병이 되는 것입니다. 만약 자신이 인터넷·스마트폰에 과의존(중독)이 의심될 경우 본교 진로상담실이나 아래의 상담 기관을 방문하여 전문상담을 받아보는 것이 좋습니다.

### ※ 인터넷·스마트폰 과몰입(중독) 관련 상담 기관

1. 스마트쉼 센터: 전북 전주시 완산구 경원동 3가 14-6, 전북 정보산업지원센터 1층  
☎ 063-288-8495~7
2. 도박문제관리센터: 전북 전주시 덕진구 백제대로 594  
☎ 1336, 063-255-1336
3. 익산 청소년상담복지센터: 전북 익산시 인북로 200, 전북은행 2층  
☎ 1388, 063-853-1388