

가. 정부(규제)제도를 활용한 게임·인터넷·스마트폰 중독 예방

1) 게임관련 정부(규제)제도 알아보기

▶ ‘심야시간대의 인터넷 게임 제공시간 제한 제도(청소년 인터넷전이용제도)’란 무엇인가? (여성가족부)

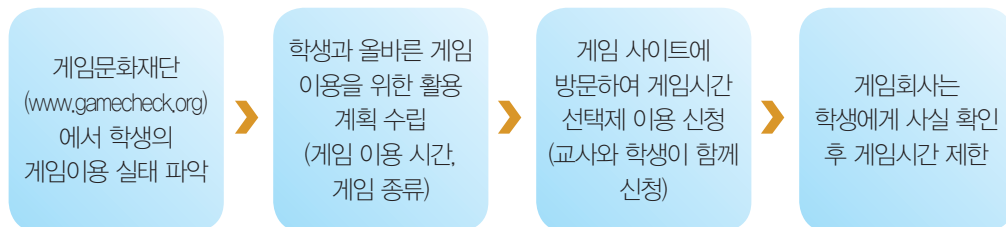
- 청소년의 인터넷 게임 중독을 예방하기 위해 마련된 제도
- 16세 미만의 청소년에게 오전 0시부터 오전 6시까지 심야 6시간 동안 인터넷 게임 제공을 제한함.
- 인터넷 게임을 서비스하는 업체들은 이 시간대에 연령과 본인 인증을 통해 청소년 게임 이용을 강제로 원천차단해야 함.

▶ ‘게임시간선택제’란 무엇인가?(문화체육관광부)

- 학생들의 게임 중독 예방을 위해 부모의 요청에 따라 온라인 게임 서비스 시간을 일부 제한하는 제도
- 게임물 관련 사업자는 부모가 요청한 시간에는 게임을 서비스할 수 없음.
- 부모님이 자녀의 게임 시간을 정할 수 있고, 자녀가 이용하는 게임의 정보를 확인할 수 있음.
- 사각지대에 있는 학생들은 교사, 사회복지사가 신청하여 학생들의 게임 서비스 시간을 확인 및 제한할 수 있음.

※ 신청방법은 청소년과 신청자간 게임시간 선택에 합의 → 신청자의 성명 및 휴대전화번호, 청소년의 주민등록번호 및 휴대전화번호 정보를 가지고 게임 회사의 게시판 안내에 따라 이용신청 → 게임회사는 청소년 본인에게 사실 확인(사실인 경우 게임시간 제한, 사실이 아닌 경우 불수용)



2) 사각지대 학생의 게임·인터넷·스마트폰 중독 예방을 위한 **게임시간선택제** 활용 방법

3) 게임시간선택제 Q&A

Q1 게임시간선택제는 게임사별로 신청해야만 하나요?

A1 - 게임이용도 법률상 계약행위인 만큼 계약행위의 당사자별(게임회사)로 신청해야 합니다.

Q2 교사와 함께 설정한 시간을 학생이 변경할 수 있나요?

A2 - 게임시간을 선택할 수 있는 권리는 법정대리인 및 청소년 본인 양자에게 부여된 권리입니다. 따라서 부모, 교사가 설정한 시간을 학생이 변경할 수 없습니다. 다만, 부모, 교사 및 학생의 권리가 충돌하는 경우, 이 제도의 취지가 청소년 보호에 있는 만큼 부모, 교사의 권리가 우선됩니다.

Q3 게임시간을 설정해 놓고 여러 번 변경할 수 있나요?

A3 - 게임시간 선택에 대한 제한을 두고 있지 않아, 학생과 법정대리인의 희망에 따라 게임시간을 재차 변경할 수 있습니다.

Q4 학생들이 이용하고 있는 게임현황을 확인할 수 있나요?

A4 - www.gamecheck.org 사이트에서 본인이 이용하고 있는 게임현황을 확인할 수 있습니다. 다만 이 경우 본인인증을 위해 본인명의 휴대전화가 필요합니다.

Q5 게임시간선택제도와 청소년 인터넷건전이용제의 차이는 무엇인가요?

A5 - (게임시간선택제도) 법정대리인이 신청하는 시간대에는 만 18세 미만 청소년에게 인터넷 게임을 제공할 수 없는 제도입니다.
 - (청소년 인터넷건전이용제) 심야시간(24:00~06:00)대에는 만16세 미만 청소년에게 인터넷 게임을 제공할 수 없는 제도입니다.
 - 두 제도가 대립되지 않고 양립 가능하여 심야시간 대 이외에 휴일 등의 낮 시간에도 청소년에게 게임 제공을 제한할 수 있습니다.

엄마! 아빠!, 게임시간 정해 주세요! (가정통신문)

게임시간
선택제란?

청소년 게임 중독 예방을 위해 부모 및 자녀가 게임물 관련 사업자에게 게임 서비스 시간을 제한해 주도록 신청할 수 있는 제도입니다.

〈 어떻게 이용해야 할까요? 〉

- ❶ 먼저, 가족이 어떤 게임을 이용하고 있는지 여기(www.gamecheck.org)에 조회해 보세요.
▶ 이용하고 있는 게임을 한눈에 파악할 수 있습니다.
- ❷ 시간을 정해 게임을 이용하고 싶으면 해당 기업의 홈페이지를 방문합니다.
▶ 기업마다 배너를 설치하여 게임시간선택제 이용방법을 안내하고 있습니다.
- ❸ 기업의 안내에 따라 제한하고자 하는 게임의 종류와 시간을 선택합니다.
▶ 이제부터 그 청소년에게는 정해진 시간에만 게임이 서비스됩니다.

〈 부모님께서서는 이것도 확인해보세요! 〉

- ◆ 만18세 미만 청소년은 게임회원으로 가입하고자 하는 경우 부모님의 동의를 받아야 합니다.
▶ 부모님께서서는 게임회사로부터 연락이 오면 승낙 여부를 결정해 주세요!
- ◆ 게임회사는 매월 자녀가 이용한 게임의 종류와 시간을 부모님에게 알려드립니다.
▶ 명세서가 오지 않는다면 게임회사에 연락해 보세요!

2012. 3. .
○○학교장 ○○○드림

스마트폰 중독 예방 가이드라인 (가정통신문)

스마트미디어 중독 예방 가이드라인
청소년용

자기 스스로 스마트미디어 사용을 컨트롤 할 수 있는
당신은 레알 스마터 (Smarter)!

**과도한 스마트미디어 사용으로
잘못 성장된 자신의 스태(status)은
초기화가 안됩니다**

- 스마트미디어를 사용할 때는 개념 충만한 센스를 보여주세요
On * 목적에 맞게 가지세요!
Off * 수업시간엔! 또는 가족과 함께 할 때!
- 메시징 답장이 늦게와도 짐작하지 않는 당신! So Cooooooooo~!
- 당신에게 '의신스러운 어를 다운금지' 퀘스트가 주어졌습니다!
- 스마트폰 하면 스트레스 풀리는거 같지?! 그건 웨이크(wake)! 진정한 액션이 필요해!
- 너 자신의 스마트폰 사용량을 알래!
- 온라인 퀘스트 때문에 오프라인 퀘스트를 놓치지 마세요
온-오프라인 어디서든 당신은 가장 소중하니깐!
- 스마트폰을 손에서 놓을 수 없다면 주저하지 말고
스마트미디어 중독 테스트를 해보세요

m.iapc.or.kr

**우리가족이 공감하는
나의 스마트 매너!**

스마트미디어 중독 상담 : 대표전화 1599-0075

행정안전부 NIA 한국정보화진흥원

스마트미디어 중독 예방 가이드라인
청소년학부모용

자녀가 스마트미디어를 무분별하게 사용하고 있나요?
미디어중독자가 될 수 있습니다

**자녀의 건전한
스마트미디어 사용습관은
부모님의 관심과 지도로 만들어집니다**

- 스마트미디어 사용을 자제해야하는 시간과 장소를 정합니다
가족이 함께 식사할 때 혹은 잠들기 전에는 스마트미디어를 사용하지 않는다는 식의 규칙이 있으면 좋겠습니다.
- 스마트미디어를 때에는 반드시 자녀 스스로 끝 수 있도록 유도합니다
감압적으로 사용을 제한하는 것은 자녀의 조절능력을 키워주기 보다는 분노감을 느끼게 하거나 스마트미디어를 더 갈구하게 만들 수 있습니다.
- 자녀와 스마트미디어 과다사용의 유해성에 대해 의견을 나눕니다
스마트미디어를 지나치게 사용하면 뇌 발달에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.
- 스마트폰을 건전하게 사용할 수 있도록 도와주는 어를 설치합니다
자녀의 스마트미디어 사용량을 점검해 봅니다.
어들은 목적별로 두 개 정도만 사용하고, 한 달에 한 번 정도 불필요한 어들은 정리하도록 자녀와 이야기해 보세요.
- 자녀가 스마트미디어로 무엇을 하는지 관심을 갖습니다
어떤 앱을 주로 사용하는지 살펴보고 관심을 가져주세요.
- 평소 자녀의 학교생활과 친구관계는 어떤지, 최근에 느끼고 있는 어려움이나 스트레스는 무엇인지, 마음 상태에 관심을 기울입니다.
한실공간에 잘 적응하는 것이 스마트미디어 중독 예방의 시작입니다.
- 스마트미디어 사용 이외에 가족이 함께 할 수 있는 활동이나 취미를 즐깁니다.

**부모님의 스마트미디어 사용습관!
자녀에게는 거울이 됩니다**

스마트미디어 중독 상담
대표전화 1599-0075 / m.iapc.or.kr

행정안전부 NIA 한국정보화진흥원

스마트폰용 성인물 차단 소프트웨어 설치 안내 (가정통신문)

안녕하십니까?

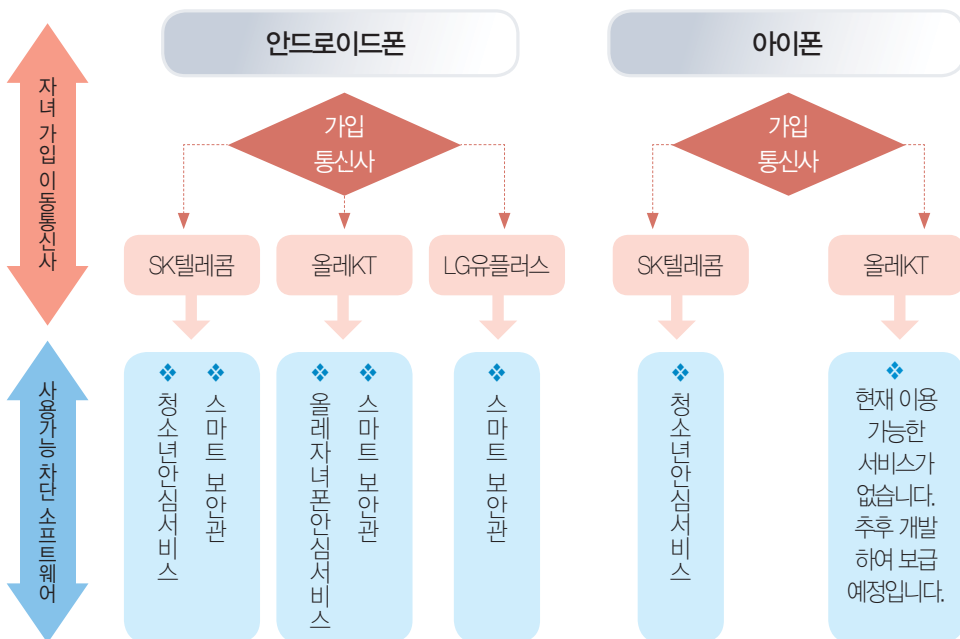
최근 스마트폰을 통한 성인영상물, 성인사이트 등 청소년 유해정보의 무방비한 확산으로 인하여 아동·청소년의 성인물 노출에 대한 문제가 심각한 사회문제로 대두되고 있습니다.

이에 청소년에게 건전하고 올바른 인터넷 이용 환경을 조성하기 위하여 이동통신사(SK텔레콤, 올레KT)와 무선인터넷산업연합회는 청소년을 위한 「스마트폰용 유해정보 차단 소프트웨어」를 개발하여 보급하고 있습니다.

자녀의 스마트폰에 유해정보 차단 소프트웨어를 설치하여 인터넷상의 성인물로부터 우리 자녀가 보호될 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

우리 자녀에 적합한 스마트폰용 성인물 차단 소프트웨어 선택 방법

- ① 첫째: 자녀 스마트폰의 종류를 확인합니다.
- ② 둘째: 스마트폰이 가입된 이동통신사를 확인합니다.
(스마트폰 요금이 청구되는 통신사를 확인하시면 됩니다.)
- ③ 셋째: 스마트폰에서 사용 가능한 소프트웨어를 선택하여 설치합니다.



스마트폰용 유해정보차단 SW이용방법 및 기능 (가정통신문)

T청소년안심서비스
(SK텔레콤)

〈이용방법〉

- ▶ 고객센터로 전화하여 유해 정보 차단 서비스 신청

※ 유해정보 차단 서비스는 무료입니다.

〈소프트웨어 특징〉

- ▶ 아이폰에서 설치 가능
- ▶ 유해 동영상 차단
- ▶ 네트워크 차단 방식으로 안정적인 작동

〈기타〉

- ▶ 고객센터 : 1599-0011
또는 SKT휴대폰 114

olleh자녀폰안심서비스
(kt)

〈이용방법〉

- ▶ olleh매장/플라자/고객센터로 자녀폰 안심 서비스 신청 후 자녀폰에 어플 설치

※ olleh 자녀폰안심 서비스는 유료 (월2,000원) 부가서비스입니다.

〈소프트웨어 특징〉

- ▶ 확실한 차단 성능(국내최대 563만 건 DB)
- ▶ 부모가 자녀의 게임/메신저 등 앱 사용 시간 조절가능하여 스마트폰 중독 예방효과
- ▶ 강력한 삭제방지 기능 및 지속 이용관리

〈기타〉

- ▶ 고객센터 : 전화 100번
- ▶ 홈페이지 : kidsafe.olleh.com

스마트보안관
(무선인터넷산업연합회)

〈이용방법〉

- ▶ 오픈마켓 (구글플레이, T스토어, 올레마켓)에서 "스마트보안관" 검색 후 어플 다운로드 및 설치

※ 유해정보 차단 서비스는 무료입니다.

〈소프트웨어 특징〉

- ▶ 이동통신사와 상관없이 설치 가능
- ▶ 자녀 연령별로 차단 가능
- ▶ 홈페이지에서 자녀폰 관리 기능 제공

〈기타〉

- ▶ 고객센터 : 1599-0011
- ▶ 홈페이지 : www.스마트보안관.kr

자녀의 올바른 스마트폰 사용을 위해 꼭 지켜주세요~!

- ① 첫째 : 자녀 스마트폰은 자녀 명의로 구입합니다.

☞ 부모님 명의의 스마트폰은 자녀의 인터넷상 유해정보 접근을 방지하기가 어렵습니다.

- ② 둘째 : 자녀의 스마트폰에 유해정보 차단 소프트웨어를 설치합니다.

☞ 유해정보 차단 소프트웨어는 인터넷상의 유해정보로부터 자녀를 보호하기 위한 최소한의 방법입니다.

아울러, 무엇보다 중요한 것은 우리 자녀에 대한 관심입니다. 스마트폰을 통한 유해 정보 차단을 통한 학생들의 건강한 성장을 위하여 학부모님의 적극적이고 지속적인 관심 부탁드립니다.

○○년 ○○월 ○○일

○○학교장 ○○○

나. 게임 중독 극복 사례

● 내 아이는 게임 중독자였다. (김정화)

온 세상이 게임 중독 후원자였다.

자고 나면 새로운 게임이 넘쳐나고, 아이는 그걸 받아들이느라 시간만 나면 컴퓨터 앞에서 시간을 보냈다. 사내아이만 둘인 나는 직업조차 컴퓨터 관련 직업이라 당연히 컴퓨터 앞에서 보내는 시간이 많았고, 아이들은 이런 엄마 앞에서 아주 당당하게 컴퓨터를 함께 켜다. 방학이면 직장에 얹매이느라 시간을 함께 보내지 못하는 틈을 타서 아이들은 쾌재를 부르며 게임에 몰두했고, 정서적인 시간에 10분도 할애하지 않았다. 잔소리와 협박은 그때 뿐이었고, 그 잔소리를 피해 친구집에서 게임을 하는가 하면 점점 더 새로운 게임으로 친구들과 경쟁하기에 이르렀다. 또한 아이가 사이버 글짓기대회 참가로 상을 받았을 때도 집으로 배달되어온 상품은 게임CD였다. 온세상이 아이의 게임 중독을 응원하는 것 같았고, 아이는 이런 응원 속에 개신장군처럼 게임에 몰두했다.

그렇게 게임으로 방과후를 보냈던 큰아이가 중학교 3학년이 되면서 좋은 대학을 가기 위해서 스스로 정신을 차려야 겠다며, 이제 게임을 접고 정말 열심히 살아보겠다는 의지의 편지 한 통을 써서 내게 건넸다. 부모로서도 아이의 다부진 각오가 눈물겹게 좋았고, 또 그렇게 다짐을 하기까지의 아이는 많은 생각을 했으리라 대견해 하며 아이의 등을 두들겨 주었다.

학원보다는 EBS 교육방송을 들어야겠다고 학습용 개인 컴퓨터를 한 대 사달라고 했을 때, 부모된 심정으로 그렇게만 하면 조금 더 효율적인 학습으로 인해 아이가 원하는 대학에 갈 수 있지 않을까 하는 욕심으로 컴퓨터를 사서 아이의 방에 설치해 주었다. 아이 또한 이제 공부 좀 해야겠다는 각오를 제대로 보였다. 정말 오랜만에 보는 아이의 눈빛이며 다짐으로 보여져 내심 기분이 좋았다. 처음엔 정말 그 다짐대로 아이는 교육방송을 열심히 들었고, 내신성적이 흡족할 정도로 나왔다. 우리 부부는 이제 한시름 놔도 되겠다는 생각에 더 이상 아이에게 공부만을 재촉하는 부모로부터 탈피했고, 그런 아들이 너무 기특해 일을 하면서도 즐거웠다.

그런데 시간이 점점 흐르면서 아이의 아침 기상시간은 몇 번을 흔들여 깨워야 겨우 일어났고, 아침밥은 먹는 둥 마는 둥 허겁지겁 등교하기에 바빴다. 그 뒷모습이 너무 안쓰러워 대학 들어갈 때까지만 참고 힘내자고 파이팅을 외쳤다. 하루는 쉬는 날이 되어 아이를 등교시키고 아이 방의 컴퓨터를 켜다. 습관대로 임시 인터넷 파일과 목록 등을 확인하면서 얼마나 충격이었는데 모른다. 공부만 열심히 하고 있을 줄 알았던 아이가, 교육방송만 제대로 듣고 있을 줄 알았던 아이의 컴퓨터 사용 내역에는 온통 게임사이트와 심지어 음란사이트 접속 흔적이 보인 것이다. 아이는 레벨을 올리면서 가상의 몬스터들을 사냥하는 롤플레이팅 게임인 월드 오브 워 크래프트, 메이플스토리, 리니지 등에 열을 올리고 있었고 그러다가 지겨워지면 부모의 주민번호로 음란사이트도 접속했던 것이다. 갑자기 앞이 캄캄해 지고 나를 배신한 아이의 얼굴도 함께 오버랩 되면서 앞으로 어떻게 행동해야 하나, 어떻게 아이의 학교생활을 보내야 하나 하는 걱정이 눈덩이처럼 커져 있었다.

일단 컴퓨터부터 거실로 옮겼다. 그리고는 학부모정보감시단에 접속하여 유해차단 프로그램을 설치했다. 학교하여 늦게 돌아오는 아이에게 내가 본 내역들을 모두 인쇄해서 아이 앞에 보여주며 아이가 즐기던 게임을 아이의 동의하에 삭제했고, 당분간 컴퓨터를 켜지 말 것을 약속했다. 아이도 차라리 들켜서 다행이라는 모습이 역력했다. 생활 사이클부터 바꾸어야 했다.

늦은 시간까지 학업에 시달리다 오는 아이에겐 절대적으로 휴식이 필요했고, 수면이 필요했다. 일요일엔 무조건 아이를 깨워 밖으로 나갔다. 학원에서 종일 책과 씨름을 해야 하는 또래 친구들을 뒤로하고 자연과의 친화력을 키워주면서 대화를 많이 가졌다. 사실 늦게 귀가하는 아이는 피곤에 절어 제대로 된 대화가 어려웠던 것이다.

그런 생활을 몇 달 반복하니 아이도 게임과는 점점 멀어졌다. 스스로도 시간을 너무 쓸모 없는 곳에 할애했다는 자조 섞인 후회를 했다. 나도 아이가 학교에서 돌아오는 시간엔 될 수 있는 대로 컴퓨터 사용을 금했다. 아이는 다시 학업에 열중했고, 쓸모없이 보낸 시간보다 더 열심히 학교 생활에 충실했다. 그런 아이가 내심 고맙고 얼마나 눈물났던지 모른다. 고등학교 3년 내내 학급반장을 하면서 아이들의 신뢰를 쌓았고, 학교에서도 모범생 소리를 듣는 학생으로 고등학교를 마칠 수 있었다. 지금은 아이와 부모가 원하는 대학에 입학해 캠퍼스 생활을 제대로 누리고 있다.

한국콘텐츠진흥원/(사)학부모정보감시단
- 2011년 게임문화교육 우수사례 공모집 중에서

다. 휴대전화 생활규정 우수사례

● 휴대전화 생활 규정 제정의 필요성

학생의 스마트미디어 중독은 사회성 불안의 원인이 되며, 특히 학교 내에서 과다사용은 학습능력의 저하의 원인이 되기도 함. 따라서, 교내에서 할 수 있는 자율적 실천운동을 유도하여 건강한 스마트이용 문화 조성 필요

※ 초·중등교육법시행령에 따라 학교규칙을 학교에서 자율적으로 정하도록 함(12.3월~)
- 일선 학교에서는 학생·학부모·교원의 의견을 수렴하여 스마트미디어 사용에 대한 규칙을 제정

〈 예시 〉 대구이현초등학교 휴대전화 생활규정

- 01 부득이한 사정으로 휴대전화 지참에 대한 학부모 허가 확인서를 제출한 후 휴대전화를 가지고 등교하였을 경우, 수업시간이 시작될 때 전원을 끄고 각 반의 지정된 장소에 모아 담임선생님이 관리하며 수업을 마치고 하교 시에 찾아간다.
- 02 다음과 같은 경우에는 휴대전화를 담임선생님이 받아서 학교에 보관한다.
단, 수업시간에 휴대전화를 지정된 장소에 제출하지 않고 가지고 있는 경우 (일주일 후 돌려준다.)
- 03 사전 동의 없는 카메라 폰을 통한 촬영은 금지한다.
- 04 사전 동의 없는 카메라 폰으로 촬영한 사진 또는 동영상은 웹상에 탑재하는 것을 금지한다.
- 05 본 제도의 기대 효과
가. 경제적인 부담 경감과 함께 학습 분위기 조성 및 정서적인 안정감을 꾀할 수 있다.
나. 휴대전화 오남용으로 인한 학생 사안 발생의 예방 효과를 기대할 수 있다.

출처 : 대구이현초등학교

〈 예시 〉 전주솔빛중학교 휴대전화 생활규정

전주솔빛중학교는 2008학년도까지 교내 휴대 전화 사용을 허용하였으나 수업 중 본교 학생 또는 타교 학생과의 문자메시지 전송 및 동영상 촬영, 게임, 시험 기간 내 휴대 전화를 이용한 부정 행위 등 휴대 전화 사용으로 인한 폐해가 심각하여, 2009년 2월 전체 교무회의에 이 문제에 대한 안건을 상정하여 진지한 토론을 한 결과 90%의 대부분의 교사들이 학교내 휴대 전화 소지를 전면 금지하는 것에 찬성하였다.

그리고 학생들이 휴대전화나 동영상, 인터넷 등이 가능한 휴대용 전자기기를 수업시간에 무분별하게 사용하면서 학습환경이 크게 침해되는 등 학생들의 휴대 전화 소지가 순기능보다 역기능이 더 많으며 학교운영위원회에서도 학습지도를 더 능률적으로 하기 위하여 휴대전화를 규제할 필요가 있다고 결정을 내렸다.

또한 공문에 의거하여 2009년 5월 13일, 교육의 3주체인 교사, 학부모, 학생 대표 10인이 모여 학생생활규정 재정비 및 개정을 위한 협의회를 통해 교내에서의 휴대폰 소지를 금지하는 조항을 신설하고, 학교 홈페이지에 학생생활규정을 탑재하고, 각 가정에게 가정통신문을 발송하였다.

학생부에서 신입생 오리엔테이션, 입학식, 니코프리스쿨 선포식 등이 있을 때마다 전교생을 대상으로 홍보하고 각 학급에서 담임 선생님들이 교육적인 소신을 갖고 지속적으로 지도하고 있다.

출처 : 전주솔빛중학교

라. 게임 · 인터넷 · 스마트폰 중독 예방을 위한 각종 수칙(학급 게시용)

게임 중독을 예방하기 위한 6가지 방법

- 01 게임은 하루에 1시간 30분 이내로 한다.
- 02 식사는 제때에 한다.
- 03 잠은 정해진 시간에 잔다.
- 04 낮 시간에 30분 이상 햇볕을 쬐다.
- 05 가족이나 친구와 함께 하는 시간을 가진다.
- 06 일주일에 2회 이상 운동을 한다.

인터넷 중독을 예방하기 위한 6가지 방법

- 01 컴퓨터 사용 시간을 계획하고 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고, 꼭 지키도록 노력한다.
- 02 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 피한다.
- 03 오락과 휴식의 도구로서의 컴퓨터 사용 시간을 줄인다.
- 04 신체적 활동이나 취미생활을 하는 시간을 늘린다.
- 05 사이버 공간이 아닌 현실에서 친구들과 만난다.
- 06 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 피한다.

휴대전화(스마트폰) 사용 수칙

- 01 필요할 때만 휴대전화를 사용한다.
- 02 휴대전화, 문자 메시지 이용 시 바른 말을 사용한다.
- 03 수업시간이나 늦은 시간에 문자메시지를 보내거나 통화하지 않는다.
- 04 공공장소에서는 휴대전화를 진동모드로 설정한다.
- 05 카메라로 다른 사람을 촬영하고자 하는 경우에는 먼저 동의를 받는다.
- 06 부모님께 고가의 휴대전화 구입이나 잦은 교체를 요구하지 않는다.
- 07 절제 있고 계획적인 휴대전화 사용으로 요금을 절약한다.
- 08 성인음란물 및 불건전 콘텐츠에 접속하지 않는다.

건강한 스마트 기기 사용법

- 01 거리 유지** | TV를 시청할 때처럼 스마트 기기 화면과 눈 거리를 30cm 이상 유지하면 좋다. 화면을 보기 위해 목을 숙이는 각도가 낮아 목이나 어깨부위의 통증이 줄어들고 눈의 피로도 감소한다.
- 02 빛 조절** | 스마트 기기는 컬러 화면에다 강한 빛을 발한다. 눈이 침침한 40대 이상은 스마트 기기 빛의 강도를 높이고, 젊은 층은 빛 강도를 낮추면 눈 피로를 조금이나마 줄일 수 있다.
- 03 휴식 시간** | 스마트 기기는 컴퓨터보다 크기가 작아 자주 쉬면서 신체의 긴장을 풀어줘야 한다. 10~20분마다 휴식 시간을 갖도록 한다.
- 04 스트레칭과 먼 곳 보기** | 휴식을 취할 때는 스마트 기기를 내려놓고 몸을 가볍게 풀어주는 스트레칭을 하면 좋다. 또 먼 곳을 보면서 눈의 피로를 풀어줄 필요도 있다. 심호흡을 하면서 긴장을 풀어주는 방법도 있다.
- 05 실내 환기** | 실내에서 스마트 기기를 사용할 때는 가끔 환기시켜 신선한 공기가 실내에 들어오도록 해야 한다.
- 06 화장실에서 사용 금물** | 화장실에 앉아 있는 시간이 길어지면 치질 등 항문질환에 걸릴 수도 있다. 될 수 있는 대로 화장실에서는 스마트 기기 사용을 자제하는 편이 바람직하다.
- 07 흔들리는 곳 피하기** | 지하철, 버스, 택시 등 흔들리는 곳에서 스마트 기기를 이용하면 눈 피로는 더 심해진다. 또 교통수단인 만큼 멀미, 두통, 구토 증세로 이어질 가능성도 크다.
- 08 사용 목적 분명히** | 전화 통화, 뉴스 검색, 문자 주고받기 등 특정 목적으로 이용한 후에는 바로 스마트 기기에서 눈을 떼는 습관이 중요하다. 중독에 빠지지 않기 위해서다.

온라인에서 음란물 신고하는 방법¹⁰⁾

- 01 불법·청소년유해정보신고 홈페이지에 신고하기**
 불법·청소년유해정보신고(<http://www.singo.or.kr>) 홈페이지의 '신고' 메뉴에서 신고합니다. 신고할 때에는 아래 사항을 씁니다.
 - ▶ 개인정보 : 신고자(단체)명, 주소, 연락처, E-mail, 성별 연령 구분 등
 - ▶ 신고주소 : 유해정보 제공 사이트 또는 발생 사이트의 주소(URL)
 - ▶ 신고제목 : 신고의 핵심내용
 - ▶ 신고내용 : 신고이유 및 내용
 - ▶ 증거자료 : 문제가 되는 화면의 캡처 그림파일
- 02 「인터넷 파랑새」에 신고하기**
 간편신고 프로그램인 「인터넷 파랑새」를 이용하면 보다 쉽고 편리하게 신고할 수 있습니다. 신고방법은 「인터넷 파랑새」 홈페이지를 참고하세요.
- 03 전화로 신고하기 : 국번없이 1377**
 상담을 통해 전화로 신고할 때는 유해사이트 주소(URL)를 준비한 후 전화번호(국번없이) 1377을 이용하시기 바랍니다.
- 04 E-mail로 신고하기**
 불법·청소년유해정보신고(<http://www.singo.or.kr>) 홈페이지 신고방법의 필수 정보(개인정보, 신고주소, 신고제목, 신고내용, 증거자료 등)를 작성하시어 singo@kocsc.or.kr로 신고합니다.

10) 한국방송통신위원회(2012)

마. 게임 중독 예방교육용 기사모음

게임 중독 예방교육용 기사 1

3시간 게임한 20대, 마우스 쥐고 숨진 채 발견!

타이완의 한 20대 남성이 게임방에서 수십 시간 게임을 하다 숨진 채 발견돼 충격을 주고 있다.

타이완 신베이시에 사는 남성 천룽여우(23)는 한 게임방에서 23시간 동안 게임을 하다 숨져 있는 것을 게임방 직원이 발견했다. 천씨는 사망 당시 한쪽 손에는 마우스를 쥐고, 다른 쪽 손은 키보드 위에 올려놓은 상태였던 것으로 알려졌다.

게임방 종업원은 오랜시간 앉아있는 천씨에게 다가가 게임을 계속할 것이냐고 물었지만 대답이 없었고 이미 숨져 있었다고 증언했다. 당시 주위에는 게임을 하는 다른 손님들이 있었지만 모두 게임에 열중하느라 천씨의 갑작스러운 사망을 눈치채지 못한 것으로 알려졌다.

종업원의 신고를 받고 경찰이 출동했을 때, 천씨의 사체는 이미 딱딱하게 굳어져 마우스를 잡으려 둥그렇게 오므린 손과 의자에 앉은 자세 그대로 병원으로 이송됐다.

현지 언론에 따르면, 천씨의 정확한 사망 원인은 아직 밝혀지지 않았으며 경찰이 출동해 천씨의 사체를 수습하는 도중에도 몇몇 손님들이 자리를 떠났을 뿐 상당수 손님들은 계속 게임방에 남아 게임에 열중하고 있던 것으로 알려져 충격을 주고 있다.

출처 : 서울신문, 2012. 04. 06

게임 중독 예방교육용 기사 2

인터넷 게임 중독성, 마약 중독과 동일

인터넷 게임 중독성이 알코올 중독이나 코카인 등 마약 중독과 동일하다는 연구 결과가 나왔다. 이는 신경생물학 관점에서 인터넷 중독자의 특성을 규명한 것으로 주목된다.

서울대 의대 핵의학교실 김상은 교수(분당서울대병원 임상부자유상센터장)는 21일 “인터넷 게임 중독자도 충동조절에 문제가 있는 병자나 알코올·코카인 등 물질 중독자와 동일한 형태의 심리·신경화학적 메커니즘을 보였다”고 밝혔다.

김 교수는 인터넷 게임 중독자를 대상으로 대뇌 포도당 대사와 충동성을 양전자방출 영상진단장치(PET)를 이용해 분석하는 실험을 했다. 그 결과 인터넷 게임 중독자는 대뇌에서 비정상적 포도당 대사 징후가 나타나고 충동조절 물질인 도파민D2도 낮게 방출되는 것을 확인했다.

김 교수는 “인터넷 게임 중독자는 대뇌 중 충동조절, 보상과정, 과거 경험 등과 관련이 있는 안와전두피질, 선조체 등에서 비정상적 포도당 대사가 나타나고 도파민D2 수용체가 감소하는 것으로 나타났다”며 “이는 물질이나 행위로 인한 중독과 동일한 형태”라고 말했다.

출처 : 경향신문 2012.03.21

바. 인터넷 중독 예방교육용 기사모음

인터넷 중독 예방교육용 기사 1

청소년 10명중 1명꼴 인터넷 중독, 지능 저하 원인

우리나라 청소년 10명중 1명은 인터넷 중독인 것으로 나타났다. 특히 인터넷 중독은 청소년들의 정상적인 지능발달에 악영향을 줘 인터넷 중독이 지능 저하의 원인이라는 연구 결과가 제시됐다.

가톨릭대학교 서울성모병원 정신건강의학과 연구팀의 연구 결과, 조사 대상의 9.5%(61명)이 인터넷 중독인 것으로 확인됐으며, 이들이 인터넷 중독이 시작된 평균 연령은 9.72(\pm 2.31)세로 나타났다고 한다.

인터넷 중독 청소년들과 일반청소년을 대상으로 지능검사 결과, 이해력 항목에서 인터넷 중독 청소년의 점수가 9.92로, 일반청소년의 11.65에 비해 현저하게 떨어지는 것으로 조사됐다.

특히 인터넷 중독 여자 중학생만을 분류해 일반 여중생과 비교한 결과 이해력 뿐 아니라 어휘력 항목에서도 부진한 것으로 확인됐다.

이해력 항목은 인터넷 중독 여중생이 10.5로 일반 여중생 점수인 13과 큰 차이를 보였고, 어휘력 항목은 인터넷 중독 여중생이 13으로 일반여중생의 14.5보다 크게 낮았다. '이해력'은 일상 생활적응, 대인관계, 사회적 관습 등과 관계있는 항목으로 윤리, 도덕적 판단력, 현실 검증력과도 관계가 있다.

연구팀은 '어휘력'은 학습과 직접 관련된 것으로 적절한 학습기회와 시간이 제대로 제공되지 않았을 가능성을 보여준다면, 학습과 밀접하지 않은 환경에서 쉽게 인터넷 중독이 됐을 가능성을 보이는 것으로 진단했다.

특히 이번 연구 결과 인터넷 중독 기간이 길수록 '수리력'이 떨어지고, 인터넷 중독이 어린나이에 시작됐을수록 '숫자암기'의 수행이 부진한 것으로 나타났다.

연구팀은 "수리력은 지속주의력, 작업기억력 등과 관계되며 숫자암기는 청각주의력, 단기기억력과 연관된 항목"이라면서 "이는 어린나이에 인터넷 중독이 시작된 경우 주의력 결함으로 이어질 수 있음을 나타낸다"고 해석했다.

출처 : 국민일보 2012.01.19

인터넷 중독 예방교육용 기사 2

청소년 인터넷 중독 위험군 6만 8,044명

청소년 인터넷 중독 위험군이 6만8천44명에 이르는 것으로 조사됐다.

여성가족부가 교육과학기술부의 협조를 얻어 지난 3-4월 초등학교 4학년 48만명, 중학교 1학년 63만명, 고등학교 1학년 63만명을 대상으로 '2012년 인터넷 이용습관 진단 전수조사'를

별인 결과 이같이 나타났다.

30일 여성부에 따르면 학령 전환기 청소년을 대상으로 별인 이번 조사에서 학년별로는 초등 4학년은 1만9천174명, 중학교 1학년은 2만4천779명, 고등학교 1학년은 2만4천91명이 인터넷 중독 위험사용군이나 주의사용군에 해당하는 위험상태에 놓여있었다.

조사결과에 따르면 2009년 이래 모든 학년별에서 중독위험군 청소년은 대체로 감소한 것으로 나타났다.

초등학교 4학년은 2010년 대비 인터넷 중독위험군(위험사용군+주의사용군)이 1만4천667명, 중학교 1학년은 8천866명 감소했다. 고등학교 1학년은 2011년 대비 중독위험군이 1만1천482명 감소한 것으로 나타났다.

이번 인터넷 이용습관 진단 전수조사 결과에 따라 중독위험군 청소년 중 부모의 사전 동의를 받아 상담·치료 등을 희망하는 청소년에 대해서는 전국의 16개 시·도별 인터넷 중독 대응 지역협력망인 186개 청소년상담(지원)센터, 179개 치료협력병원과 연계해 상담·치료 등을 지원하게 된다.

또 인터넷 과다사용 위험 단계별로 일반사용자군과 주의사용자군 대상으로는 학교별로 찾아가는 집단상담을 지원한다. 위험사용자군은 공존질환 진단 추가 심리검사를 해 그 결과에 따라 생활환경요인에 따른 중독은 개별 상담하고, ADHD·우울증과 같은 정신과적 공존질환에 따른 중독은 협력 의료기관 치료 연계 서비스를 제공하기로 했다.

출처 : 연합뉴스 2012.05.30

사. 음란물 중독 예방교육용 기사모음

음란물 중독 예방교육용 기사 1

초등학생 음란물 중독 심각, “엄마 주민번호 외워요”

인터넷과 펠레야 펠 수 없는 시대 속에 초등학생들은 상상 이상으로 인터넷 음란물에 중독돼 있었다. 인터뷰에 응한 초등학생들은 야동 킬러라는 뜻의 ‘킬야동’, 야동 매니아라는 의미의 ‘야매’ 등의 별명을 친구들에게 붙여주며 음란물에 접속하고 있는 사실을 털어냈다. 매일 새벽 음란물을 보고 있다는 한 초등학생은 “마누라랑 신혼여행에 갔는데 할 줄 모르면 어떻게 하나”는 말을 아무렇지도 않게 내뱉었다.

이렇게 음란물에 중독된 초등학생들은 대부분 우연히 인터넷을 통해 음란물을 접했다가 호기심의 발동과 또래집단의 문화와 경쟁심리로 음란물에 빠져들고 있었다.

성인 사이트에 접속하기 위해 필요한 성인인증은 부모님의 주민번호를 외우는 것으로 간단히 해치울 수 있었다. 유해 사이트를 차단해 주는 설치 프로그램도 음란 사이트를 모두 차단해 주지는 못했다. 초등학생들의 미니홈피에는 해외 음란 사이트가 링크돼 있었고, 자주 찾는 음란사이트를 줄줄이 외는 초등학생도 여럿 있었다.



여학생은 자신의 신체 부위를 찍은 사진을 남자친구에게 보냈다가 사진이 동급생 사이에서 일파만파로 번져 남자친구가 성폭력 가해자로 신고를 당하기도 했다.

출처 : TVREPORT, 2010, 11.15.

아. 휴대폰/스마트기기/SNS 중독 예방교육용 기사모음

휴대폰/스마트폰/SNS 중독 예방교육용 기사1

휴대폰 많이 쓰는 아동 'ADHD(주의력결핍과잉행동장애)' 위험

휴대폰을 장시간 사용하는 어린이들은 주의가 산만해지거나 공격적인 성향을 보일 수 있다. 이른바 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)다. 이유는 휴대폰에서 나오는 전자파 때문이다. 어른들보다 아이들이 전자파를 더 잘 흡수하기 때문에, 결국 휴대폰에 오랜시간 노출된 아이들은 정서와 행동발달에 심각한 장애가 나타날 수 있다는 것이다.

한국전자통신연구원은 그 동안 휴대폰 전자파가 어린이들에게 미치는 유해성에 대해 구체적 증거가 없다는 입장을 견지해왔는데, 이번에 사실상 처음으로 그 심각성을 인정하게 됐다. 또한 세계보건기구(WHO)는 2011년 휴대폰 전자파를 발암 가능 물질로 분류했다.

아이들에게 전자파가 특히 문제되는 것은 흡수율 때문이다. 국제비전리복사방호위원회(ICNIRP) 권고에 따라 우리나라를 비롯해 대부분 국가에서 채택하고 있는 전신평균 전자파 흡수율(SAR)의 한계치는 kg당 0.08W이다. 그러나 이번 조사 결과 7세 미만 아이들의 흡수율은 한계치보다 크게 높은 0.12W로 나타났다. 특히 아이들은 2세대 이상 휴대폰이 사용하는 1~3GHz 주파수에서 나오는 전자파를 더 잘 흡수하는 것으로 조사됐다.

높은 전자파 흡수율은 결국 ADHD 같은 발달장애로 이어진다. 한국전자통신연구원과 단국대 의대 연구진이 2008~2010년 전국 10개 도시 3~5학년 초등학교생 2,000명을 대상으로 역학 조사한 결과, 휴대폰을 30~70시간만 사용해도 ADHD 발병 위험이 4.34배 증가했다. ADHD란 주의력 결핍에 따른 과잉행동장애로, 아이들이 집중하지 못하고 산만하며 공격성 및 충동성을 보이는 질환이다. 하미나 단국대 의대 예방의학과 교수는 "휴대폰을 장시간 사용하면 혈중 납 성분이 높은 아이들의 경우 ADHD의 발병 위험률이 올라간다"고 설명했다.

출처 : 한국일보 2012.05.22

‘스마트폰 끊어보기’ 일주일… 5명 중 3명 심각한 금단현상

한시도 스마트폰을 손에서 놓지 않던 초등학교 6학년 고승현양(12·가명)은 스마트폰을 부모에게 반납한 지 5일째가 되자 “정신이 멍하고 답답하다”고 호소했다. 하루에도 몇천 건씩 오가던 카카오톡(스마트폰용 무료 메신저) 메시지를 주고받지 못하는 것에 대한 일종의 금단증상이었다.

경향신문은 지난 2~8일 초등학교 2·6학년 남녀 학생 5명을 대상으로 ‘1주일간 스마트폰 끊어보기’ 실험을 실시했다.

스마트폰에 집착하는 초등학생들이 스마트폰 사용을 중단했을 때 나타나는 생활과 심리의 변화를 관찰하기 위해서다.

실험에 참여한 아이들은 스마트폰을 끊은 뒤 정도만 다를 뿐 대부분 금단증상을 보였다. 5명 중 3명이 “카톡이나 게임을 하고 싶다”며 부모에게 스마트폰을 달라고 졸랐다. 이 같은 증상은 스마트폰 사용 중단이 오래될수록 심해졌다. 그만큼 아이들이 스마트폰에 심각하게 ‘중독’돼 있다는 의미다.

실험 첫날 승현양은 어머니에게 “친구들과 카톡을 하지 못하는 것이 가장 답답하다. 당장 스마트폰을 돌려주면 카톡으로 친구들과 수다를 떨고 싶다”고 말했다. 이틀째는 집안에 있는 모든 전화기를 옆에 끼고 자는 이상한 모습을 보이기도 했다. 승현양은 “스마트폰을 만지던 버릇 때문에 무슨 전화기든 버튼을 누르고 싶었다”고 말했다. 승현양은 결국 실험 기간 막판에 어머니의 스마트폰을 쓰고 말았다.

다른 실험 참가자 이충호군(12·가명)은 내내 “카톡을 하고 싶다”는 강한 욕구를 표실했다. 충호군은 실험에 참여한 것을 후회하기도 했다.

일부 학생들은 스마트폰을 반납한 뒤 책읽기나 친구·부모와의 대화 시간을 가진 것으로 확인됐다.

평소 책을 보지 않던 박정민군(12·가명)은 소설책과 과학만화책을 자발적으로 읽기 시작했다. 아버지와 대화하는 시간도 늘어났다. 정민군은 “굳이 스마트폰을 사용하지 않아도 될 것 같다”고 말하기도 했다. 정민군의 어머니는 실험 마지막 날 “아이가 스마트폰을 안 쓰는 것에 조금씩 적응하는 것 같다”고 말했다.

조민정양(12·가명)은 아버지와 공기놀이를 하는 등 가족과 함께하는 시간이 늘어났다. 민정양의 어머니는 “아이가 평소와 달리 책도 많이 봤다”며 믿기지 않는 표정이었다.

실험에 참가한 일부 아이들은 평소 어깨와 허리 통증을 호소하기도 했다. 장시간 스마트폰을 사용하면서 아이들 신체에 무리가 가는 경우가 많았다. 그러나 스마트폰 사용을 중단한 이후 이런 통증이 사라졌다고 했다. 부모들은 “아이들의 과도한 스마트폰 사용이 정신은 물론, 신체 건강에도 악영향을 미친다는 사실을 처음 알았다”고 털어놨다.

정민군의 어머니는 “이번 실험을 계기로 앞으로 방학이나 시험 기간 때 아이와 스마트폰 사용을 줄이는 실천을 계속할 생각”이라고 말했다.



출처 : 경향신문 2012.07.18

SNS 사용자 2명 중 1명 '스트레스증후군' 호소

스마트폰 태블릿 PC 등 IT기기 사용이 보편화되면서 발병하고 있는 SNS(소셜 네트워킹 서비스)로 인해 '스트레스증후군'을 호소하는 환자가 늘고 있는 것으로 나타났다.

의료전문가들은 관계 맺기와 소통을 특징으로 하는 페이스북, 미니홈피, 카카오톡 등 SNS를 이용하면서 업데이트 등으로 인한 강박증으로 심신이상을 불러오게 될 수도 있다고 조언한다.

SNS의 주사용 계층인 20~30대 146명 남녀들을 대상으로 'SNS스트레스증후군과 건강'을 주제로 설문조사를 실시한 결과, 90명(62%)이 'SNS로 인한 스트레스를 받고 있다'고 응답한 것으로 조사됐다.

특히, 이들 중 77명(85%)은 'SNS를 이용하거나, 이용 후 신체이상 증상을 겪고 있다'고 밝혔다. 이는 전체 응답자 중 53%에 해당하는 수치로, 2명 중 1명꼴로 SNS로 인한 스트레스증후군에 시달리고 있는 셈이다.

질환별로는 '짜증 등 신경쇠약'을 32명(41%)이 꼽아 가장 많았으며 이어 '뒷목 경직 및 어깨 결림' 14명(18%), '우울감' 12명(16%), '수면장애' 10명(13%), '(얼굴에 열감이 느껴지는) 상열감' 9명(12%) 순으로 나타났다.

출처 : 아이뉴스 2012.04.12

'카톡 왕따' 여고생 투신 자살

유족 "대화방서 집단 욕설"

서울의 한 여고생이 아파트에서 뛰어내려 스스로 목숨을 끊었다. 유족들은 "카카오톡 대화방에서 또래 학생들에게 집단 따돌림을 당했다"고 밝혔다. 경찰은 정확한 사고 경위를 조사 중이다.

지난 14일 오후 1시 15분쯤 서울 송파구의 한 아파트단지에서 고교 1학년 강모양(16)이 아파트 11층 복도에서 뛰어내렸다. 경비원이 이를 목격해 경찰에 신고했지만 강양은 이미 숨진 상태였다. 강양은 숨지기 전 가족과 친구에게 안부를 전하는 유서를 남겼다. 그러나 타살 흔적은 없는 것으로 알려졌다. 유족들은 강양이 카카오톡 대화방에서 또래 학생들로부터 집단적인 언어폭력을 견디다 못해 스스로 목숨을 끊었다고 주장하고 있다.

강양의 아버지(48)는 경향신문과의 통화에서 "딸이 자살하기 20분전 휴대전화 대화방에서 16명의 또래 남학생들이 자신에게 퍼부었던 욕설 내용을 캡처해 보여줬다"면서 "문제 해결을 위한 도움이 필요하다는 게 마지막 메시지였다"고 말했다. 그는 "딸이 죽기 전 엉엉 울면서 '이 아이들 때문에 너무 힘들어서 학교를 못 다니겠다'고 했다"고 덧붙였다.

강양의 아버지는 이날 강양이 사망하기 5일 전 보여준 캡처 사진을 본 뒤 학교를 찾아 대책

마련을 요구하려던 참이었다고 했다. 강양은 아버지가 학교로 간 뒤 곧바로 자신이 사는 아파트에서 뛰어내렸다.

강양의 아버지는 "딸이 중학교 시절부터 교제해오다 올해 2월 헤어진 남자친구의 또래 아이들에게 상습적으로 괴롭힘을 당했다"고 말했다.

그는 "지난 5월쯤 동네 편의점에서 만나 시비가 붙은 뒤 이들이 수차례 대화방에 딸을 초대해 지속적으로 욕설을 퍼부었다"고 했다. 또 "해당 학생들을 찾아갔더니 처음에는 잘못을 인정하지 않았지만 대화방 메시지를 보여주자 잘못을 시인했다"고 전했다.

경찰은 강양을 카카오톡 방에 초대한 뒤 대화를 주고받은 학생들을 참고인 자격으로 불러 정확한 경위를 조사할 방침이다.

출처 : 경향신문 2012.08.17



SNS 폭력 대처 방안

- 상대방의 글에 감정적으로 대응하지 않는다.
- 가해자의 행위에 '하지만 싫어!'라는 의사를 분명히 밝힌다.
- 피해사실에 대한 증거자료를 수집(캡처) 및 저장한다.
- 교내 학교폭력상담실 및 전문상담교사에게 도움을 요청한다.
- 학교폭력 상담관련 사이트에 피해구제를 요청한다.

● 학교폭력(SNS폭력 포함) 상담관련 사이트

| 기관명 | 홈페이지 | 상담전화 |
|----------------------------|---|---------------|
| 117학교폭력신고센터 | http://www.117.go.kr | ☎117 |
| 학교폭력 SOS지원단 | http://www.jikim.net/sos/ | ☎1588-9182 |
| 청소년전화 1388 | http://1388.kyci.or.kr ※ 지역별 청소년상담복지센터 운영 | ☎1388 |
| (재)자녀안심하고 학교보내기 운동 국민재단 | http://www.1318love.net/ | ☎02-3453-5227 |
| 학교폭력 긴급전화 (전국 시·도교육청) | http://www.wee.go.kr | ☎1588-7119 |
| 여성 긴급전화 | http://www.seoul1366.or.kr/ (서울 1366) ※ 지역별 여성 긴급전화 운영 | ☎1366 |
| 청소년폭력예방재단 | http://www.jikim.net | ☎02-585-9128 |