



‘사랑 속에서 착하고 슬기롭게 자라는 어린이’
건강한 인터넷 사용, 부모님이 도와주세요!

교 무 실

252-2616

1 인터넷(스마트폰) 중독이란?

1) 정의

지나치게 인터넷(스마트폰)에 몰두함에 따라 인터넷 사용의 내성과 금단 증상이 생겨 수면, 학업 등 일상생활에 어려움이 나타나는 현상

2) 특징

- 과중한 스트레스를 받는다고 느낌
- 학업 부진으로 학업에 흥미를 잃음
- 또래 관계가 어렵고 사회성이 부족해짐
- 자기표현을 잘하지 못함
- 가족으로부터 돌봄을 잘 받지 못하거나 가족을 비롯한 주변 환경 때문에 우울함을 느낌
- 충동적이거나 주의력 결핍, 과잉 행동 등 정신 건강의 어려움을 호소함

2 인터넷(스마트폰) 중독의 주요 증상은?

1) 강박적 사용과 집착

인터넷(스마트폰)을 하지 않는 동안에도 인터넷(스마트폰) 할 생각만 하고, 대부분 시간을 인터넷(게임) 이용에 보내게 된다.

2) 내성과 금단증상

- 내성이랑 똑같은 만족을 얻기 위해서 점점 더 많은 시간을 인터넷(스마트폰)에 보내게 되는 현상을 말한다.
- 금단증상은 인터넷(스마트폰)에 접속하고 있지 않으면 왠지 허전하고 안절부절못하며, 인터넷을 하지 못하게 하면 짜증을 부리고 화를 내는 등의 반응을 보인다.

3) 일상생활 장애

- 인터넷(스마트폰)으로 인해 수면시간이 현저하게 줄어 만성피로감, 눈의 피로, 근골격계 등의 장애가 유발된다.
- 인터넷(스마트폰) 이용에 방해받으면 몹시 화를 내거나 때로는 부모에게 반항하기도 하며 인터넷(스마트폰)을 하느라 중요한 약속을 어기거나 공부를 소홀히 하고 학교를 그만두기도 한다.

4) 일탈 행동 및 현실 구분 장애

- 인터넷(스마트폰)을 과도하게 사용하게 되면 인터넷과 현실을 명확히 구분하는 데 있어 어려움을 겪게 되며, 인터넷 속의 가상세계를 마치 실제인 것처럼 착각하게 된다.
- 가상공간이 주는 익명성과 자신이 범죄행위를 저지르고 있다는 현실감의 결여 등이 사람들이 더 쉽게 일탈행동을 저지르게 되는 요인으로 작용한다.

3

부모님께서 먼저 이렇게 준비해 주세요.

- 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 인터넷 사용 시 함께 있어 보는 경험이 꼭 필요합니다.
- 자녀의 일상적인 생활에 변화가 없는지를 잘 관찰해주세요.
(학교 지각, 결석, 정서 상태의 변화, 친구 관계, 용돈 씀씀이의 변화 등)
- 자녀와 대화를 나눌 수 있는 일상 활동을 같이하세요.
(함께 산책하기, 외출하기, 식사하기 등)

4

부모님께서 자녀와 함께 애써 주세요

- 컴퓨터/스마트폰을 가족들과 함께 활용할 수 있는 공동 공간에 둡니다.
- 컴퓨터/스마트폰 게임은 정해진 시간에만 사용하도록 합니다.
(예) • 일주일에 2번만 가능, 저녁 8시 이전까지만 사용하기
• 주말에만 1시간 사용하기 등
※ 습관적인 이용을 방지하려면 다양하고 구체적인 계획이 도움이 됩니다.
- 인터넷 사용의 규칙을 정해요.
(예) • 인터넷 사용 후에는 반드시 인터넷 사용 시간표 작성하기
• 인터넷상에서도 타인의 사생활을 존중해야 함을 교육하기
• 인터넷을 사용할 때는 반드시 알람시계를 맞추고 놓고 사용하기 등
- 일주일에 한 번은 컴퓨터나 스마트폰의 휴(休) 요일을 정해요
(예) • 매주 수요일은 컴퓨터와 스마트폰 끄는 날
• 매달 마지막 주말은 스마트폰 이별 주간
(예) • 일주일 한번 컴퓨터, 스마트폰 휴요일을 지켰을 경우, 자녀가 좋아하는 음식 먹기 등
- 지속적인 점검을 통해 훈련을 합니다.
(예) • 인터넷 사용조절 프로그램을 다운로드하여 설치하고, 일주일에 한 번씩 사용 결과를 출력해서 사용 계획 다시 세우기(그린 아이 넷 등)
• 자녀의 일상생활 변화를 유심히 관찰하기(학교생활, 수면, 친구 등)
- 인터넷을 대신하여 가족 또는 친구와 함께할 수 있는 활동을 찾도록 도와주세요.
(예) • 캠핑, 야외놀이, 스포츠 활동, 연극이나 영화 관람, 보드게임, 친구들과 놀기, 재미있는 책 읽기 등)

● **인터넷(스마트폰) 사용이 걱정되는 경우 전문기관과 상담해주세요.**

언제 어디서나 청소년 도움전화 1388, 전라북도스마트쉼센터 1599-0075

-출처: 여성가족부 인터넷(스마트폰)중독 예방가이드

2021. 11. 23.

전 주 송 천 초 등 학 교 장