

건강한 인터넷 사용, 부모님이 도와주세요!

1 인터넷.스마트폰 중독이란?

1) 인터넷 중독 정의

지나치게 인터넷(게임)에 몰두함에 따라 인터넷 사용의 내성과 금단 증상이 생겨 수면, 학업 등 일상 생활에 어려움이 나타나는 현상



2) 스마트폰 과의존이란?

과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태



3) 인터넷 스마트폰 중독의 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(게임) 중독의 주요 증상은?

1) 강박적 사용과 집착

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

2) 내성과 금단증상

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

3) 일상생활 장애

- 인터넷(게임)으로 인해 수면시간이 현저하게 줄어 만성피로감, 눈의 피로, 근골격계 등의 장애가 유

발된다.

- 인터넷(게임) 이용에 방해받으면 몹시 화를 내거나 때로는 부모에게 반항하기도 하며 인터넷(게임)을 하느라 중요한 약속을 어기거나 공부를 소홀히 하고 학교를 그만두기도 한다.

4) 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 것처럼 착각하게 된다.
- 가상공간이 주는 익명성과 자신이 범죄행위를 저지르고 있다는 현실감의 결여 등이 사람들이 더 쉽게 일탈행동을 저지르게 되는 요인으로 작용한다.

3

과의존 점검 체크리스트



스마트폰 과의존 척도(청소년(만 10~19세) 자기보고용)

번호	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
2	스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
3	적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
4	스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
5	스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
6	스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
7	스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
8	스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
9	스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
10	스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④
점수 합계					

※ 측정방법 : ① ▶ 1점, ② ▶ 2점, ③ ▶ 3점, ④ ▶ 4점으로 변환



고위험 사용자군 : 총점 31점 이상

- 고위험 사용자군으로 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.



잠재적 위험사용자군 : 총점 23점 이상~30점 이하

- 잠재적 위험사용자군으로 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다.
- 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 스마트폰 활용 지침을 따른다.



일반사용자군 : 총점 22점 이하

- 일반사용자군으로 스마트폰의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.

4

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 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 씀씀이의 변화 등)

- 자녀와 대화를 나눌 수 있는 일상 활동을 같이하세요.

(함께 산책하기, 외출하기, 식사하기 등)

5

부모님께서 자녀와 함께 애써 주세요

- 컴퓨터를 가족들과 함께 활용할 수 있는 공동 공간에 둡니다.

(예) • 거실 등

- 컴퓨터 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 텔레비전의 휴(休) 요일을 정해요 (취지를 설명하고, 자녀와 의논하여 정한다)

(예) • 매주 수요일은 컴퓨터와 텔레비전 끄는 날

• 약속 이행을 위한 보상을 정하세요.

(예) • 일주일 한번 컴퓨터, 텔레비전 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

• 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)

“ 자녀의 건전한 인터넷 및 스마트폰 사용습관은 부모님의 관심과 지도로 만들어집니다! ”

학부모용

- **'만 2세' 전에 아이가 스마트폰에 노출되지 않도록 지도해주세요.**
 - 아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.
 - 과의존 예방 콘텐츠를 활용하여 지나친 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐주세요.
- **교육용 '앱' 보다는 '책'을 읽어주세요.**
 - 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려보세요.
- **이른 시기에 노출됐다면, '단번'에 끊어주세요.**
 - '일관적인' 태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.
- **자녀와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.**
 - 스마트폰 과의존 척도를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.
- **자녀의 스마트폰 이용문화를 이해하고 관심을 갖도록 노력해주세요.**
 - 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴주세요.
 - 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울여주세요.
- **자녀가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정할 수 있도록 격려해주세요.**
 - 스마트폰 사용에 대해 충분히 대화하여 실천할 수 있는 규칙을 정해보세요.
 - 함께 정한 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.
 - 스마트폰을 끌 때는 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도해주세요.
- **자녀와 가까워질 수 있는 대안활동을 함께해주세요.**
 - 다양한 활동을 함께하면서 자녀와 소통하는 시간을 가져보세요.

- 인터넷 스마트폰 사용이 걱정되는 경우 전문기관과 상담해주세요.
언제 어디서나 청소년 도움전화 1388
일반전화 : 1388 / 휴대전화 : (지역번호)+1388