

‘인터넷 중독’ 내아이 어떻게

“당장 꺼” 꾸짖지 말고 관심돌릴 취미 유도

‘인터넷 중독’ 자가진단 검사

초등학생 장현(11)이는 요즘 ‘몰 만나 고기다. 단순히 방학이 시작됐기 때문이 아니다. 부모님이 맞벌이를 하는 탓에 집에 있는 컴퓨터를 하루 종일 마음대로 사용할 수 있기 때문이다. 장현이는 잠자리에 들면서도 인터넷 게임 화면이 머리를 떠나지 않는다. 화면에서 공부하는 시간을 빼다 해도 하루 5~6시간은 기본이다. 이 좁은 화면의 인터넷 중독 수준이라 할 수 있다. 방학을 맞은 당시의 아이는 어떨까. 인터넷 중독은 정상적인 사회생활을 불가능하게 한다는 점에서 쉽게 넘길 일이 아니다.



니명주기자 mjna@kwangju.co.kr

◇인터넷 이용실태

올해 국가정보실이 실시한 통계에 따르면 설문조사 참여 초·중·고교생 702명 가운데 19.8%가 ‘하루 인터넷에 접속한 뒤’ 150분 이상 이용한다고 답했다. 60~90분 이용하는 학생이 전체의 30.9%이며 90~150분 이용하는 학생이 30.5%로, 1시간 미만으로 인터넷을 사용하는 학생은 18.7%에 불과했다.

또 통계청 국민생활시간 조사(2004년) 결과, 일요일 등 휴일에는 평일에 비해 2~3배 더 컴퓨터 게임을 하는 것으로 나타났다. 초등학생의 경우 평일 평균 41.7분이던 게임 시간이 일요일에는 96.7분으로 2.3배 늘었고, 고등학생은 평소 23.6분에서 휴일 81분으로 3.4배 증가했다. 아이들에게 방학을 때일 휴일이라는 점을 상기할 필요가 있다.

◇인터넷 중독에대항책

최근 국가청소년위원회는 방학을 맞은 아이들의 인터넷 중독을 예방하기 위한 프로그램을 발표했다. 전국 137개 청소년지원센터 및 19개 대학병원을 연결하는 전국 협력망을 구축한 것. 센터(광주 062-226-8181·전남

방학동안 아이들이 인터넷에 빠지지 않도록 하기 위해서는 야외활동이나 취미생활을 통해 컴퓨터 사용시간을 줄이는 등 부모의 세심한 관리가 필요하다. 사진은 기사의 특정 내용과 관련 없음.

061-724-2000)에서는 일과 시간(오전 9시~오후 6시) 중 전문 상담원과 1:1 상담이 진행된다. 24시간 상담 전화(국번없이 1388)도 있다. 병원(전남대 병원 062-220-6976)의 경우 인터넷 중독 치료를 받는다.

광주시 청소년상담지원센터 김희국(39) 선임 상담원은 “인터넷 중독을 예방하기 위해서는 인터넷 외에 다른 취미생활을 즐길 수 있도록 대안 활동을 찾도록 하는 게 중요하다”며 “시민단체나 문화센터에서 실시하는 활동 위주의 프로그램에 참여토록 하는 것도 좋은 방법”이라고 말했다. 자가진단 프로그램 등을 통해 중독이 의심되면 곧바로 전문가와 상담을 하는 것이 좋다. 광주에는 전남체신청(062-600-4401)과 남구청소년정보건강센터(062-654-8236) 등에도 전문 상담원이 있다.

정성필기자 camus@kwangju.co.kr

‘인터넷 중독’ 예방 10계명

- 1. 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둔다.
2. 방과후 할 일을 먼저 한 뒤에 컴퓨터를 켜다.
3. 학습이나 과제를 위한 컴퓨터 활용을 늘린다.
4. 하루 사용하는 컴퓨터 시간을 미리 정해둔다.
5. 특별한 목적 없이 인터넷에 1시간 이상 머물지 않는다.
6. 컴퓨터 사용시간과 내용을 컴퓨터 사용일지에 기록한다.
7. 유해정보로 의심되면 열지 말고 바로 지운다.
8. 인터넷 하면서 식사나 군것질을 하지 않는다.
9. 인터넷 때문에 취침시간을 넘기지 않는다.
10. 인터넷 이외 취미생활, 운동, 문화활동을 늘린다.

- 1. 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.
2. 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.
3. 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.
4. 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.
5. 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못함 적이 있다.
6. 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.
7. 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.
8. 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사다.
9. 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 늘었다.
10. 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.
11. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다.
12. 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.
13. 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.
14. 인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.
15. 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.
16. 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.
17. 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.
18. 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.
19. 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.
19. 만약 인터넷을 다시 할수없게 된다면 견디기 힘들것이다.
20. 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.
21. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.
22. 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.
23. 인터넷을 할 때 누군가 방해하면 짜증스럽고 화가 난다.
24. 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람보다 나에게 더 잘해준다.
25. 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.
26. 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.
27. 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들 더 잘 이해하게 된다.
28. 실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것 처럼 해보고 싶다.
29. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.
30. 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.
31. 부모님 몰래 인터넷을 한다.
32. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.
33. 인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.
34. 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.
35. 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜시간을 인터넷에서 보내게 된다.
36. 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.
37. 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.
38. 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.
39. 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.
(자료 = 한국정보문화진흥원)

영화안니 Happy Time 영화안니

메가박스 구.현대아파트시커리 061-644-0800

엔터시네마 총장로 5가 ☎ 228-2700

컬럼버스 시네마 1588-7941

씨너스 광주 8개관 8月 초 오픈 T.383-3445~7

엘지공인중개사 T.019-616-2353 011-601-8230

일가공인중개사 ☎ (02)234-8218

LC타워(주) ☎ (02)972-8004

현대공인중개사 ☎ (062)371-1900

21세기부동산컨설팅(주) 부자의 길을 아는 사람들!! ☎ (02) 525-0021

대인동업부동산 ☎ (02)223-1140