

## ■ ‘인터넷 중독’ 내아이 어떻게 ■

# “당장 꺼” 꾸짖지 말고 관심돌릴 취미 유도

초등학생 장현(11)이는 요즘 ‘불 만난 고기’다. 단순히 방학이 시작됐기 때문이 아니라 부모님이 맞벌이를 하는 턓에 집에 있는 컴퓨터를 하루 종일 마음대로 사용할 수 있기 때문이다. 장현이는 잠자리에 들면서도 인터넷 게임 화면이 머리를 떠나지 않는다. 학원에서 공부하는 시간을 뺀다 해도 하루

5~6시간은 기본이다. 이쯤 되면 거의 인터넷 중독 수준이라 할 수 있다. 방학을 맞은 당신의 아이는 어떤가. 인터넷 중독은 정상적인 사회생활을 불가능하게 한다는 점에서 쉽게 넘길 일이 아니다.

## ◇인터넷 이용실태

올해 국무조정실이 실시한 통계에 따르면 설문조사 참여 초·중·고교생 702명 가운데 19.8%가 '한번 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 방학은 매일 휴일이라는 점을 상기할 필요가 있다.

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 방

◇인터넷 중독예방대책  
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.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

## ‘인터넷 중독’ 예방 10계명

1. 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둔다.
  2. 방과후 할 일을 먼저 한 뒤에 컴퓨터를 켠다.
  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.

각 문항 별로 자신의 해당 항목에 체크를 한다. 전혀 그렇지 않다(1점) 때  
때로 그렇다(2점) 자주 그렇다(3점) 항상 그렇다(4점). 점수 합계가 초등학  
생의 경우 94점, 중·고등학생은 108점 이상이면 ‘고위험사용자군’이며 초등  
학생 82~93점, 중·고등학생 95~107점이면 ‘잠재적위험사용자군’이다. 그  
이하는 ‘일반사용자군’이다. 최근 조사에 따르면 우리나라 전체 초등생의 약  
5%, 중·고생의 약 4.2%가 고위험사용자군이며, 초등생의 약 17.5%, 중·고  
생의 약 18.7%가 잠재적위험사용자군인 것으로 나타났다.

- |  |  |
|--|--|
| 1. 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.                            | 20. 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.                   |
| 2. 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.                         | 21. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.       |
| 3. 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.                               | 22. 인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다. |
| 4. 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.                               | 23. 인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.             |
| 5. 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.                      | 24. 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.    |
| 6. 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.                     | 25. 온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.                       |
| 7. 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제 가 생겼다.                        | 26. 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.           |
| 8. 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.                        | 27. 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.           |
| 9. 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.                            | 28. 실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.                |
| 10. 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.              | 29. 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.                      |
| 11. 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을꾼다. | 30. 인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.                      |
| 12. 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.                      | 31. 부모님 몰래 인터넷을 한다.                              |
| 13. 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.                             | 32. 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.                       |
| 14. 인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.                     | 33. 인터넷에서 무언을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.                  |
| 15. 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.                         | 34. 인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.            |
| 16. 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.                           | 35. 인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것 보다 오랜시간을 인터넷에서 보내게 된다.   |
| 17. 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.                        | 36. 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.                      |
| 18. 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.                        | 37. 인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.                   |
| 19. 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.                       | 38. 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.              |
| 20. 만약 인터넷을 다시 할수없게 된다면 견디기 힘들것이다.                     | 40. 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.              |

〈자료 = 한국정보문화진흥원〉

**을지공인중개사**  
T.019-616-2353  
011-601-8230

**일가공인중개사**  
☎ (代) 234-8216 훤 011-609-0896  
(광주우체국부근)

**LCT타워(주)**  
☎ (代) 972-8004, 훤 010-7154-8896  
**첨단지구 LCT타워**

**상가부지 및 상가부지**  
· 3층상가 및 주차장  
· 보 1억1천 / 월 860만  
**총장로 4기 5층 상가**  
· 대 53평 건 268평  
· 보 1억 / 월 160만  
· 공시지가 당 766만  
**삼촌동 동림2지구와 버들마을 사이**  
· 거리 20M 도로 접(공시중)  
· 140평 × 390만  
**쌍촌동 광천교회 부근**  
· 어린이집 최적지 (8M 계획도로 접)  
· 530평 × 170만  
**양동 상업지역 고급주택**  
· 실내 2층 대 60평 건 61평  
· 매매가 2억5천  
**화정동 신동아A와 대주A 사이**  
· 대 123평 단층상가  
· 매 3억2천만  
**양동시장과 서부경찰서 사이 나대지**  
· 터이어데리점석학, 준주거, 35M 도로접  
· 대 164평  
**도산동 파랑새예식장 건너편**  
· 20M 도로접  
· 270평 × 220만  
**화순 영평리 전원주택적지**  
· 대 333평 × 12만  
**5층 상가건물**  
· 장동로터리부근 대지 160평 건면 470평  
**전원주택지**  
· 화순 남면 주산리 주암댐 보이는  
전원주택지 대지 1100평 × 10만

**현대공인중개사**  
☎ (062) 371-1900, 011-638-2656  
(상무 우리병원에서 50m 지점)

**급매를 상담 후 10일내 책임 중개**

◀ 구합니다 ▶

- ◎ 광주시내 토지(면적이나 금액에 상관없음)  
구함
- ◎ 기도원 부지 : 장성, 담양, 화순 2만평 이상  
가격은 신가
- ◎ 장성 진원면 도로에 접한 생산녹지·현금 2억
- ◎ 병원 신축부지 : 면적 가격은 물건 검토시 결정

◀ 팝니다 ▶

- ◎ 카센타부지  
광산구 우산동 대지 117평 평당 220만원 20m 도로변
- ◎ 상가부지  
양산동 구획정리지구 아파트정문앞 161평 평당 450만원
- ◎ 북구 용두동  
40m 도로 계획선에 접 770평 평당 55만원
- ◎ 광산구 삼도동  
1,900평 2차선 도로에 접 평당 20만원
- ◎ 지하철 시청역부근  
마북동 574평 평당 400만원 40m 도로계획선에 저촉
- ◎ 컨벤션센터 부근 토지  
마북동 화훼단지 908평 상담후 결정

**21세기부동산컨설팅(주)**  
투자의 길을 아는 사람들!! ☎ (代) 525-0021, 친절상담 011-612-3421

**경매 투자자 투자상담 환영!!**  
법원경매·공매에 투자하여  
부동산 절반값에 산다!!

\* 경매나찰시 엄청난 수익이  
기대되는 물건 상담환영!!

- 첨단지구 월계동 상업지역내 5층  
건물 대지 181평 준공 1년된 건물  
김정가 25억/최저가 12억
- 화정동 티미널앞면 현재 짐레이식  
장으로 운영중인 7층건물 대지 300  
평 김정가 35억/최저가 15억

대물로 받은 아파트 5채 간급매매

- 율봉동 현대아이파크 57평형 아파트  
분양가 2억9천6백 40평형 분양가  
2억3천7백 대물로 받은 부동산 간급  
처분(분양가 이하로 매매가 조정 가능)

**AAA급 깨끗한 건물 기금 매각**

- 광안교거리 주유소옆 건물 5층 대  
지 71평 임대용건물 회사사옥 사무  
실용도작화, 동원2지구 개발의료시  
발전기동성이 높은 지역 매매가 5억  
3천주주임상금(김정가)
- 동성동 삼공회의소 건너편 리모  
델링 완료된 4층건물 대지 150  
평 김정가 18억 간급매매가 12  
억 임대 절나가는 건물임

**산업중인 골프연습장 급매**

- 서구 풍암동 자연녹지 7,400평 인  
도화골프연습장, 최신시설 완비,  
현재 성업중인 매매가 60억/ 주변  
지역 개발기능성이 높은 지역

**첨단한 공인중개사 남여 2명 모집중**

**2005년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀)  
만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체 선정기념!!**

# 예식비 대폭인하!!

예식장회원, 공무원, 경찰, 기타관공서, 각종기관단체직원 예식비 20% DC 중...

이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!

• 결혼, 회갑연, 칠순연, 들잔치, 통장회모임, 각종 행사를  
호텔뷔페식으로...

센트럴시티웨딩컨벤션

www.ccgwangju.co.kr

■ 예 약 ☎ 675-8500  
접수중 (광주대학교 입구)

**대인동삼일부동산**  
☎ (02) 223-1140, 510원 011-601-2532  
(광주은행 신본점앞, 대인동 소방서건너편)

**모텔 목욕탕 및  
각종 상가건물**  
을 빨리 팔고 싶으시거나 임  
대를 내놓고 싶으시면 저희  
부동산으로 오십시오  
저희 부동산은 오래도록  
광주시내권 및 시외손님  
으로 모텔·목욕탕 및 각종  
상가건물 사실분과 얻으  
실 분 손님을 많이 확보하  
고 있습니다.  
사장님께서 소유하고  
계신 건물을 팔거나 임대  
를 내놓고 싶으시면 저희  
부동산에서 빠르고 정확  
하게 일해 드리겠습니다.  
다만, 사장님께서 저희 부  
동산에 내놓으신 소중한  
건물은 철저하게 비밀보  
장하여 조용히 팔아드리  
겠습니다.