

무조건 통제는 역효과...사용규칙 만들어라

겨울방학 인터넷에 빠진 내아이 어떻게 하나

새 학기를 앞두고 자녀의 인터넷 중독을 호소하는 학부모들이 늘고 있다. 특히 겨울방학내내 습관적으로 인터넷 게임을 즐겼던 아이들이 새 학기를 맞아 인터넷 중독에서 벗어날 수 있을지 고민하는 학부모들이 많다. 행정안전부 인터넷중독상담센터 양경숙 소장의 도움말로 자녀에게 올바른 컴퓨터 사용 습관을 길러주는 방법에 대해 알아봤다.



새 학기를 앞두고 겨울방학내내 인터넷 게임에 폭 빠져 지내던 아이들이 인터넷 중독을 호소하는 사례가 늘고 있다. /최한배기자 choi@kwangju.co.kr

어린이용 인터넷 게임 중독 척도

1. 게임으로 인해 학교생활이 재미없게 느껴진다.
2. 게임을 하는 것이 친한 친구와 노는 것보다 더 좋다.
3. 게임 속의 내가 실제의 나보다 더 좋다.
4. 게임에서 사귀는 친구들이 나를 더 알아준다.
5. 게임에서 사람을 사귀는 것이 더 편하다.
6. 내 캐릭터가 다치거나 죽으면 실제로 내가 그렇게 된 것 같다.
7. 게임을 하느라 학교 숙제를 할 시간이 없다.
8. 게임을 하느라 해야 할 일을 못한다.
9. 게임하는 시간이 점점 길어진다.
10. 처음에 계획했던 게임시간을 지키기 어렵다.
11. 게임을 그만하라는 말을 듣고도 그만두기가 어렵다.
12. 게임하는 시간을 줄이려고 하지만 잘 안 된다.
13. 게임을 안 하겠다고 마음먹고도 다시 게임을 하게 된다.
14. 게임을 하면서 전보다 짜증이 늘었다.
15. 다른 할 일이 많아도 게임을 먼저 한다.
16. 게임을 못 하면 하루가 지루하고 재미없다.
17. 게임을 안 할 때도 게임 생각이 난다.
18. 아단을 맞더라도 게임을 하고 싶다.
19. 게임을 하지 못하면 불만이다.
20. 누가 게임을 못하게 하면 화가 난다.

* 위 항목들에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점, '때때로 그렇다' 2점, '자주 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점씩을 매긴 뒤 점수를 합한다.
* 합한 점수가 36~45점이면 잠재적 위험 사용자(게임중독행동 주의 및 예방 프로그램 요망), 46점이상이면 고위험 사용자(전문적 치료 지원 및 상담 요망)로 분류된다.

'인터넷 휴요일' 활용하고 중독땀 빠른 치료 필수

◇무조건 통제는 'NO' = 자녀의 인터넷 사용시간을 강압적으로 통제하는 부모들이 많은데 이는 아이와의 관계만 해칠 뿐이다. 아이 스스로 인터넷 사용을 절제할 수 있는 방법을 활용하는 게 좋다.
먼저 자녀와 합의를 통해 사용 시간을 미리 정하고, 이를 잘 지킬 경우에는 보상을, 어겼을 때는 벌칙 등을 담은 사용규칙을 만든다.
또 '인터넷 휴요일' 프로그램을 활용하는 것도 좋은 방법 중 하나다. 일주일 중 하루를 인터넷을 사용하지 않는 날로 정하는 것이다. 이는 자녀 스스로 인터넷 사용을 절제할 수 있는 효과적인 프로그램이다.
자녀의 이해를 돕기 위해 인터넷 휴요일 애니메이션(www.iapc.or.kr)을 시청하면 큰 도움이 된다. 휴요일에는 가족이 함께할 수 있는 운동이나 여행 등 취미활동을 하면 효과를 높일 수 있다.
다만, 이러한 방법도 별다른 효과가 없다면 정보통신윤리위원회(www.klsc.com.or.kr)에서 사용시간 제한 프로그램을 다운받아 설치토록 해라.
◇자녀의 인터넷 성향 파악이 중요 = 자녀의 인터넷 사용 시간이 점점 길어지고, 하지 않으면 초

조·불안 증상을 보인다면 중독으로 봐도 된다. 이때 내 아이가 어떤 사이트를 이용하고, 무슨 게임을 하는지, 게임의 내용은 무엇인지 등을 정확하게 파악해야 한다. 특히 채팅과 메신저 등에 몰입해 있는 아이라면 대화 상대를 알아놓는 것이 중요하다. 이를 통해 아이와 친구 관계 등에 관련된 자연스런 대화를 나눈다면 부모와 아이 사이의 친밀도를 높이는 데 큰 도움이 된다.
또한 아이가 컴퓨터를 할 때 극도로 흥분하거나 욕설 등을 하지 않는지도 유심히 관찰해야 한다. 이를 바탕으로 인터넷 중독 관련 기관에 상담 등을 통해 해결방법을 모색할 수 있다.
◇빠른 치료 필수 = 인터넷 중독은 상담과 치료가 필수적이다. 한국정보문화진흥원 인터넷중독 예방상담센터(www.kado.or.kr)에서 상담과 진료, 치료를 받을 수 있다. 전화예약(1599-0075) 후 직접 방문도 가능하다. 상담시간은 월~금요일에는 오전 9시부터 밤 9시까지며, 토요일은 오전 10시부터 오후 5시까지다. 면접상담은 주 1회(50분)를 기본으로 하고 있다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

교육 장학 사업...지역 문화예술 인재 육성

우암 문화재단 출범

지역 인재 육성 등을 위해 학교법인 우암학원이 설립한 우암문화재단(이사장 이연희)이 공식 출범했다.
우암문화재단은 지난 2일 오전 남부대학 교에서 설립추진위원회 및 발기인 등이 참석한 가운데 첫 이사회를 개최했다.
이날 이사회에서 상임이사에 임날남 전 남부대 총장, 사무국장에 이남수 남부대 기획연구처장이 선임됐으며, 2009년

도 사업예산안을 심의했다.
조용기(84) 우암학원장은 이사회에서 "창학 60년을 앞둔 시점에서 문화재단 설립은 제 2 창학 정신의 구현을 위한 또 다른 시작"이라면서 "학원의 설립이념인 경건·애인·애국을 실천하는 데 혼신의 힘을 쏟겠다"고 약속했다.
한편 우암 조용기 선생의 정신을 기리기 위해 설립된 우암문화재단은 문화예술 인재 발굴·지원, 출판문화 선도, 교육 장학사업 등 다양한 교육 지원 활동을 벌이게 된다. /채희종기자 chae@

캠퍼스 소식

광주대 '중기 청년인턴제' 운영기관에 선정

광주대가 정부에서 청년실업 해소를 위해 추진 중인 '중소기업 청년인턴제' 사업 운영기관으로 선정돼 지역 청년 구직자들의 취업과 중소기업의 인력난 완화 및 고용촉진을 돕는다.
광주대는 5일 광주지방노동청과 '중소기업 청년인턴제' 사업 위탁운영 약정을 맺고 올 연말까지 4억5000만원을 지원받아 미취업 청년 100명에 대한 중소기업 인턴취업을 추진한다고 밝혔다.
중소기업 청년인턴제는 중소기업이 미취업 청년층을 채용할 경우 사업 운영

기관이 정부를 대행해 월 최고 80만원 한도에서 임금의 50%를 6개월 동안 지원 하는 것. 인턴기간이 끝난 이후 정규직으로 채용되면 정부가 월 80만원 한도에서 임금의 50%를 6개월 동안 직접 지원한다.
광주대는 지난 2003년부터 전국 대학 최초로 졸업생을 인턴사원으로 채용한 기업에 대해 한 달에 50만원씩 6개월 동안 최대 300만원을 지원하는 '인턴십 제도'를 실시한 점을 높이 평가받아 사업 운영기관으로 선정됐다.

조선대 언어교육원 영어교사 양성과정 개설

조선대학교 언어교육원(원장 김재풍)이 겨울방학 중에 실시중인 CU TESOL YLA Certificate 프로그램과 연계해 CU TESOL Advanced Certificate 프로그램을 개설한다.
오는 3월 2일 개강하는 이 프로그램은 석사급 이상의 원어민 교수가 진행하는

영어교사 양성과정으로, CU TESOL YLA Certificate 과정을 이수하지 않은 사람도 수강등록이 가능하다.
희망자는 오는 11일까지 CU TESOL 홈페이지(http://lei.chosun.ac.kr/tesol/)에서 온라인 접수하면 된다. 문의 062-230-6231, 6674.

'좋은 보청기를 쓰십시오'
난청이 사라지도록 도와드리겠습니다.

국제보청기

본점 대구광역시 중구 동성로 106 (052) 227-9940

총장점 광주광역시 동구 동성로 106 (062) 227-9970

www.kjitr.com

스피치 리더십 지도자 수감생 모 집

교육비 무료

1. 스피치 리더십 교육
2. 스피치 리더십 교육
3. 스피치 리더십 교육
4. 스피치 리더십 교육
5. 스피치 리더십 교육
6. 스피치 리더십 교육
7. 스피치 리더십 교육
8. 스피치 리더십 교육
9. 스피치 리더십 교육
10. 스피치 리더십 교육

02-225-1221, 02-911-0441-7500

마실수록 가벼워지는 수소수!
내 몸속의 활성산소를 없애자!

수소수 100% 함유, 100% 천연, 100% 안전, 100% 건강

수소수 100% 함유, 100% 천연, 100% 안전, 100% 건강

080-758-3009