



즐거라!

청소년 여러분, 인터넷에 빠져들지 말고 즐기시다!





【인터넷, 끌려가지 말고 끌고가라!】

1 인터넷에 대해 알기 _03

인터넷 이용현황 _03

인터넷은 우리 생활을 어떻게 변화시키고 있을까? _03

인터넷이 우리의 삶에 주는 직접적인 영향으로는 어떤 것이 있을까? _05

청소년들은 인터넷을 얼마나 이용하고 있을까요? _06

2 인터넷중독 _07

약물중독과 인터넷중독 _07

인터넷중독의 증상 _07

인터넷중독의 결과 : 일상생활 장애 _08

3 건강한 인터넷 사용을 위하여.. _09

청소년 인터넷중독 예방지침 _09

인터넷을 너무 많이 사용한다고 느낄 때... 인터넷 과다사용 탈출하기 _13

인터넷 사용 조절 과정에서.. 고비 넘기기 _19

4 건강한 휴대전화 사용을 위하여.. _22

휴대전화 사용 현황 _22

휴대전화의 순기능 _22

휴대전화의 역기능 _22

지금 나의 휴대전화 사용 정도는? _23

휴대전화중독 예방을 위한 방법 _25

5 정리하기 _27

인터넷에 대해 알기

1 인터넷 이용현황

현재 전 세계적으로 862,809.9천명 이상이 인터넷을 이용하고 있으며
국내에서도 인터넷 이용률 72.8%이며, 3,301만명 이상이 인터넷을 이용하고 있다.

2 인터넷은 우리 생활을 어떻게 변화시키고 있을까?

인터넷은 다음과 같은 장점을 가지고 있습니다.

- * 쉽고 빠르게 정보를 교환할 수 있다.
 - * 다양한 분야의 전문가를 쉽게 찾을 수 있고 만날 수 있다.
 - * 자기의 관심분야에 대한 최신정보를 받아 볼 수 있다.
 - * 자기의 정보를 인터넷 사용자에게 제공할 수 있다.
 - * 위치나 거리에 관계없이 공동연구 및 작업을 할 수 있다.
 - * 전 세계의 수많은 정보를 접근하고 공유할 수 있다.
 - * 컴퓨터 간에 데이터의 처리 및 전송을 할 수 있다.
 - * 혼자 혹은 여러 사람과 같이 게임 등 오락을 즐길 수 있다.
- ※ 이러한 장점들로 인해 인터넷은 다음과 같이 사회를 변화시키고 있습니다.



♣ 인터넷 공동체

- 공동의 관심사를 배경으로 개인들의 취미, 기호 등에 대한 쌍방향적 토론과 정보교환은 물론 오프라인에서의 만남을 통해 온라인 공동체를 확대, 강화
- 공동체를 통해 개인의 외로움, 고립감 등 정서적 측면을 보완

♣ 인터넷을 통한 교육

- 사이버 고등학교, 사이버 대학의 출현
- 사이버 과외





- 기업의 사이버 교육 증가
- 일반 학교에서 웹 자료를 활용한 교육

♣ 인터넷과 정치

- 사이버 아고라 : 정치적 의견과 주장을 펼 수 있는 사이버 광장
- 선거과정에서 인터넷의 활용
- 후보자와 유권자간의 의사소통 및 시민운동의 도구

♣ 인터넷과 행정

- 정책정보에 대한 접근
- 정책담당자들과의 의사소통
- 정부 내 의사결정과정의 효율성 제고
- 정부 조달업무의 투명성과 효율성



♣ 인터넷과 경제

- 전자상거래의 확산(새로운 기술개발, 새로운 고용창출)
- 원격재택 근무
- 전자화폐이용, 전자상거래 과세 등의 문제로 재정금융정책의 변화

♣ 인터넷 정보가전

- 가전제품과 인터넷을 통합
- 원격제어 가능



♣ 인터넷과 사회문제

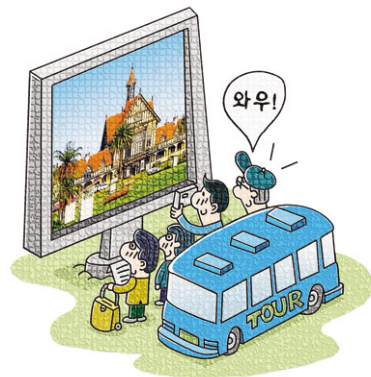
- 계층, 연령, 지역, 교육수준 등의 차이에 따른 정보격차 : 빈익빈 부익부 현상의 심화, 사회적 통합의 저해
- 불법 해킹, 바이러스 유포 등 사이버 테러
- 사이버 스모그 : 스팸메일, 음란물 등 쓰레기 정보들이 인터넷을 오염
- 인터넷상의 개인정보 유출
- 근거없는 인신공격, 몰래카메라 등 타인의 사생활 침해
- 원조교제, 사이버 성매매, 사이버 절도 등의 범죄
- 인터넷 과다사용으로 인한 인터넷중독



3 인터넷이 우리의 삶에 주는 직접적인 영향으로는 어떤 것이 있을까?

♣ 학습

- ▶ 인터넷으로 손쉽게 정보를 주고받을 수 있습니다.
 - 인터넷으로 친구와 노트를 교환하고 공부하기 좋게 노트를 다시 작성해서 성적을 올릴 수도 있습니다.
 - 인터넷으로 영어공부를 손쉽게 할 수도 있고, 애완견에 대한 정보를 얻고 동호회를 만들어서 사람들을 만나기도 합니다.
- ▶ 전 세계에 흩어져 있는 다양한 정보에 손쉽게 접근할 수 있습니다.
 - 그러나 교사의 열정과 가치관이 전달되지 못합니다.
 - 현장감이 떨어져서 집중력이 저하되어 오랜 시간 집중이 불가능하다는 단점이 있습니다.



♣ 건강

- ▶ 건강에 대한 정보를 쉽게 얻을 수 있습니다.
 - 같은 질병을 앓는 사람들과 정보를 주고받으며 카페를 통해 친해질 수도 있습니다.
 - 그러나 자주 밤을 세워 인터넷을 사용할 때, 일상 생활주기가 바뀌게 되어 만성피로감 속에서 지내게 될 수 있습니다.
 - 불규칙한 식사로 인한 영양실조나 과식, 운동부족으로 인한 체중증가도 있을 수 있습니다.
 - 장시간 사용 시, 생길 수 있는 여러 증상의 복합적 증후군인 VDT(Visual Display Terminals) 증후군이 나타나기도 합니다.

VDT의 증상

- 눈이 건조해지면 눈의 피로감과 충혈, 이물감, 따가움, 눈부심과 눈물흘림, 구역질 등을 하기도 합니다.
- 가까운 화면에 오래 초점을 맞추다 보면 눈이 과도하게 긴장되어 구토, 두통, 난시나 사시 등이 나타날 수 있습니다.
- 손목, 손가락이 저리고 목, 어깨, 팔 등에 통증을 느끼게 됩니다.
- 이와 같은 VDT증후군의 초기 증상이 6개월~1년 이상 계속되어 만성화되면 탈모현상, 시력감퇴, 소화불량, 여성의 경우 생리불순 등의 증상이 생길 수 있습니다.
- 심한 경우 혈압상승, 심장마비 등을 일으키기도 합니다.



♣ 인간관계

- ▶ 인터넷은 일시적으로 그리고 아주 빠르게 외로움을 달래줄 수 있습니다.
- ▶ 인터넷 게임은 많은 사람으로부터 인정을 받을 수 있는 기회를 제공하기도 합니다.
- ▶ 나와 비슷한 생각을 가진 사람들을 만나고 나의 실제 이름이나 모습을 드러내는 부담을 감수하지 않아도 되므로 여러모로 매력적일 수 있습니다.
- ▶ 내가 원하는 모습으로 나를 드러낼 수 있는 것처럼 상대방도 아무런 의무감이나 책임감 없이 내가 원하는 말들을 해주고 원하는 모습을 보여줄 수 있습니다.
- 그러나 가상의 공간에서 벗어나면 나의 외로움과 현실은 그대로 나를 기다리고 있습니다.
- 인터넷의 지나친 사용으로 인해 현실의 친구관계 및 가족관계가 어려워질 수 있습니다.

4 청소년들은 인터넷을 얼마나 이용하고 있을까요?

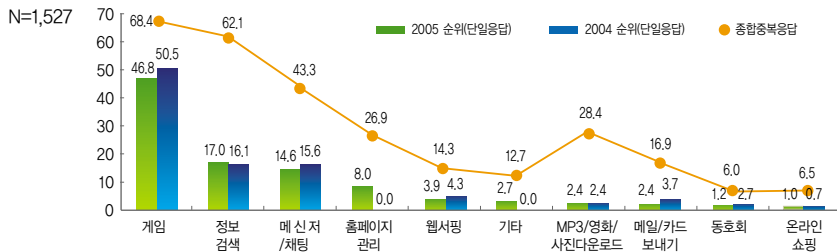
- ▶ 청소년의 경우, 주중에는 평균 2시간, 주말/휴일에는 평균 2.9시간 정도 인터넷을 이용합니다.

N=1,527 (단위 : %)

구분	1시간	2시간	3시간	4시간	5시간	6~10시간	11시간 이상	이용안함	전체 평균(시간)	**이용자 평균(시간)	2004년 이용자 평균(시간)
주중(월~금)	47.2	25.1	11.8	3.7	4.4	3.1	0.4	4.3	1.9	2.0	2.2
주말/휴일	25.9	24.3	18.1	10.7	7.4	8.0	0.5	5.1	2.8	2.9	3.5

※ 청소년은 나이에 따른 구분이 아니라 초·중·고등학교에 재학 중인 조사대상자만을 분류한 것임.

- ▶ 청소년의 인터넷 이용 목적은 67%가 주로 게임입니다.



〈출처 : 2005 인터넷중독 실태조사, 한국정보문화진흥원〉

1 약물중독과 인터넷중독

약물중독이란 “약물의 사용에 과도하게 얽매이고 약물의 공급을 계속 원하여 약물 사용을 중지시킨 후에도 다시 재발하는 충동적인 약물 사용의 행동 패턴”을 말합니다. 최근 들어 인터넷 사용이 증가함에 따라 인터넷도 약물처럼 중독될 수 있다는 것을 보여주는 현상이 나타나고 있습니다. 인터넷중독이란 인터넷을 사용하는 사람들이 중독 양상을 보이는 것을 말합니다. 즉, 인터넷을 과도하게 사용하고, 인터넷을 사용하지 못하게 되면 불안, 우울, 초조하여 다시 인터넷을 사용하고 싶은 욕구가 극도로 강해지는 등의 증상을 보이는 경우를 말합니다. 그 결과 인터넷 사용이 알코올 중독, 마약 중독 등의 다른 중독들과 비슷하게 학업, 사회, 직업 생활에 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

2 인터넷중독의 증상

인터넷중독과 관련한 증상을 살펴보면 다음과 같습니다.

♣ 강박적 집착과 사용

- 인터넷을 하지 않는 동안에도 인터넷을 할 생각만 한다.
- 인터넷에서 뭔가 새로운 일이 일어나고 있을 것 같은 생각에 사로잡혀 있다.
- 대부분의 시간을 인터넷을 사용하는데 보낸다.
- 처음에 의도했던 시간보다 더 오래하게 된다.

♣ 내성과 금단

- 만족하기 위해서 점점 더 많은 시간을 인터넷 사용으로 보낸다.
- 만족하기 위해서 점점 더 자극적인 것을 찾는다.
- 인터넷을 하지 않으면 불안, 우울, 초조감에 시달린다.
- 인터넷을 하게 되면 마음이 편안해진다.
- 수업 중에도 게임소리가 귀전을 맴돈다.
- 밤에 잠자리에 들어도 눈이 말뚱말뚱해지며 다음에 인터넷을 할 생각에 빠져있다.



- 밤마다 잠자리에 누우면 천장이 컴퓨터 화면으로 보이고, 그 속에 장면이 어지럽게 펼쳐진다.
- 컴퓨터를 하고 있지 않는 동안에 자신도 모르게 컴퓨터 자판을 두드리고 있다.

♣ 신체적 증상

- 밤을 새워 인터넷을 사용하므로 일상생활주기(circadian rhythm) 교란 만성피로감, 눈의 피로, 시력저하, 근골격계 장애가 온다.
- 불규칙한 식사로 인한 영양실조, 혹은 운동부족과 과식으로 인한 체중증가, 혈압상승, 심장마비, 돌연사 등이 초래된다.

♣ 기타

- 시간에 대한 지각 왜곡이 생긴다.

3 인터넷중독의 결과 : 일상생활 장애

- 인터넷에 한번 들어가면 그만두기가 어렵다.
- 인터넷 사용을 줄이거나 조절하려는 욕구가 지속적으로 있었지만 실패한다.
- 인터넷을 하기 위해 다른 일을 미루거나 포기한다.
- 인터넷 사용으로 수면 시간이 현저하게 줄어들었다.
- 인터넷을 하기 위해서 거짓말을 자주 한다.
- 인터넷 사용에 방해로 받으면 몹시 화내거나 때로는 부모에게 반항한다.
- 인터넷을 하느라 중요한 약속을 어기거나 공부 및 직장 일을 소홀히 한다.
- 인터넷 사용으로 학업성적이 저조하고 학교를 그만두기도 한다.
- 친구를 만나지 않고 취미활동에도 관심이 없어진다.
- 가족과 보내는 시간이 줄어들며 가족과도 소원해진다.
- 부모에게 불복종하며 심하면 가출한다.



건강한 인터넷 사용을 위하여...

그럼 인터넷중독에 빠지지 않도록 하기 위해서는 어떠한 것이 필요한지 알아 볼까요?

1 청소년 인터넷중독 예방지침

♣ 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둡니다.

- 혼자서 인터넷에 몰입하다 보면 시간이 얼마나 흘러갔는지 잊게 됩니다. 따라서 가족들이 수시로 드나들고, 가족간에 대화도 가능한 장소인 거실에 컴퓨터를 놓으면, 자연스럽게 인터넷 사용시간도 가족들이 체크해 주게 되고, 지나치게 인터넷에 몰입되는 것도 예방할 수 있겠지요.

♣ 건강을 위해 올바른 컴퓨터 사용 자세를 유지합니다.

*자세

- 의자에 앉았을 때 눈의 높이는 모니터보다 약간 위(15~30° 정도)로 하여, 모니터를 약간 내려다보도록 하는 것이 좋습니다.
- 모니터와 눈과의 거리는 약 50cm를 유지합니다.
- 목과 등은 곧게 펴니다. 특히 거북이목이 되지 않도록 주의합니다.
- 다리는 꼬지말고 자연스럽게 나란히 앉습니다.
- 허리는 곧게 펴서 의자 등받이에 밀착시킵니다.
- 키보드 모서리에 손목이 닿게 되면 손목 관절에 무리가 옵니다. 손목 받침대를 놓거나 손목을 키보드와 수평이 되도록 합니다.
- 몸(허리)이나 목을 돌린상태에서 작업을 하면 몸 전체의 골격이 변형될 수 있습니다. 모니터와 키보드를 마주한 자세로 앉습니다.

*조명

- 되도록이면 간접조명이 좋습니다. 특히 전등의 빛이 모니터에 반사되지 않도록 합니다.



- 화면의 밝기를 너무 어둡거나 밝게 하지 않는 것이 좋습니다.

*기타

- 주기적으로 휴식을 취하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 40분 정도 사용하고 10~15분 정도는 쉬는 것이 좋습니다.
- 스트레칭을 통해 근육을 풀어줍니다.
- 자주 창밖이나 먼곳의 사물을 보며 눈의 피로를 풀어줍니다.

♣ 방과 후 할 일을 먼저 한 후에 컴퓨터를 켭니다.

- 학교 수업이 끝난 후에도 학생들은 할 일이 많습니다.
할 일을 마치고 나서 인터넷을 사용하면, 보다 마음 편하게 인터넷을 즐길 수 있겠지요?

♣ 학습이나 과제 수행을 위한 컴퓨터 활용을 늘립니다.

- 요즘은 인터넷에서 자료를 찾아서 하는 학교 숙제가 많습니다.
게임을 즐기지만, 과제 수행에 필요한 정보를 찾는 일을 먼저 해 보세요.

♣ 하루에 사용하는 컴퓨터 시간을 미리 정해둡니다.

- 평일과 주말에 언제 여유롭게 컴퓨터를 사용할 지에 대해 부모님과 상의하여 사용 시간대를 정하는 것이 좋습니다.
컴퓨터를 켜면서부터 사용시간을 알려주는 알람 프로그램을 설치하는 것도 도움이 되겠지요.

♣ 특별한 목적 없이 인터넷에 1시간 이상 머무르지 않습니다.

- 연구에 의하면, '컨텐츠 자체가 주는 재미와 매력' 이 인터넷중독의 원인 중 하나라고 합니다.
물론 인터넷을 통해 재미를 찾을 수도 있지만, 인터넷으로부터 헤어 나오지 못하는 것은 분명 심각한 문제겠지요?
따라서 특별한 목적을 가지고, 시간을 정해 인터넷을 사용하는 것(예, "오늘은 게임을 1시간 하는 날이네",
"오늘은 숙제가 있으니, 정보검색 하는 데 1시간 써야지"라고 스스로 선포하고 사용하는 것)이 바람직합니다.

♣ 컴퓨터 사용시간과 내용을 컴퓨터 사용일지에 기록합니다.

- 다음의 표를 책상 또는 컴퓨터와 가까운 곳에 붙이고, 컴퓨터 사용 후 시간대별로 스티커를 붙여 표시해 봅시다. 만일 형제자매와 컴퓨터를 함께 쓰고 있다면, 각자의 컴퓨터 사용량을 비교해 보는 것도 좋겠지요.

【나의 컴퓨터 사용일지】

시 \ 요일(월/일)	일 (/)	월 (/)	화 (/)	수 (/)	목 (/)	금 (/)	토 (/)
오전 0 - 1							
1 - 2							
2 - 3							
3 - 4							
4 - 5							
5 - 6							
6 - 7							
7 - 8							
8 - 9							
10 - 11							
11 - 12							
오후 12 - 1							



시 요일(월/일)	일 (/)	월 (/)	화 (/)	수 (/)	목 (/)	금 (/)	토 (/)
오후 1 - 2							
2 - 3							
3 - 4							
4 - 5							
5 - 6							
6 - 7							
7 - 8							
8 - 9							
10 - 11							
11 - 12							
총 사용시간							
주로 이용한 콘텐츠 (게임, 채팅, 메일, 커뮤니티, 쇼핑, 기타)							

♣ **유해정보로 의심되면 열지 말고 바로 지웁니다.**

- 유해 사이트가 나타나면 정보통신윤리위원회 (<http://www.kiscom.or.kr>)에 신고합니다.
- 유해 사이트 차단 소프트웨어를 설치하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

♣ **인터넷을 하면서 식사나 군것질을 하지 않습니다.**

- 한 자세로 오래 앉아있는 것은 우리 몸에 나쁜 영향을 줍니다.
 - 어깨, 목, 허리에 이상
 - 소화불량 (실제로 상담실에 찾아오는 청소년들이 호소하는 인터넷의 부작용 중에 소화불량이 많습니다.)
- 음료수나 음식 부스러기 등이 키보드와 마우스 등 기기를 오염시키거나 오작동의 원인이 될 수 있습니다.

♣ **인터넷 때문에 취침시간을 넘기지 않습니다.**

- 수면부족은 건강에 해로울 뿐 아니라 생활리듬을 흐트러뜨리게 됩니다.
- 충분한 수면은 다음날의 활기찬 생활을 위해 필수적입니다.

♣ **인터넷 이외의 취미생활, 운동, 문화 활동을 늘립니다.**

- 인터넷중독에서 벗어난 청소년들에 관한 연구에 의하면,
인터넷 이외의 대안활동을 찾아 실천하는 것이 효과적임.
(인터넷을 많이 사용하기 전 여가활동을 친구나 가족과 더불어 해 보는 것도 도움이 됩니다.)

2 인터넷을 너무 많이 사용한다고 느낄 때... 인터넷 과다사용 탈출하기

♣ **나 자신을 알기 : 현재 나의 인터넷중독 정도를 살펴봅시다**



한국형인터넷중독자가진단검사(K-척도) (청소년용)

*다음의 항목들을 읽고 자신에게 가장 가깝다고 생각하는 번호에 V표를 하십시오.

번 호	항 목	전혀 그렇지않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1 요인	1 인터넷 사용으로 인해서 생활이 불규칙해졌다.	①	②	③	④
	2 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다.	①	②	③	④
	3 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	①	②	③	④
	4 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다.	①	②	③	④
	5 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다.	①	②	③	④
	6 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다.	①	②	③	④
	7 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다.	①	②	③	④
	8 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다.	①	②	③	④
	9 인터넷 사용으로 인해 가족들과 마찰이 있다.	①	②	③	④
2 요인	10 인터넷을 하지 않을 때에도 하고 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
	11 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾼다.	①	②	③	④
	12 인터넷 사용 때문에 비도덕적인 행위를 저지르게 된다.	①	②	③	④
3 요인	13 인터넷을 하는 동안 나는 가장 자유롭다.	①	②	③	④
	14 인터넷을 하고 있으면, 기분이 좋아지고 흥미진진해진다.	①	②	③	④
	15 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다.	①	②	③	④
	16 인터넷을 하고 있을 때 마음이 제일 편하다.	①	②	③	④
	17 인터넷을 하면 스트레스가 모두 해소되는 것 같다.	①	②	③	④
	18 인터넷이 없다면 내 인생에 재미있는 일이란 없다.	①	②	③	④

번 호		항 목	전혀 그렇지않다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
4 요인	19	인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다.	①	②	③	④
	20	만약 인터넷을 다시 할수없게 된다면 견디기 힘들것이다.	①	②	③	④
	21	인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다.	①	②	③	④
	22	인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
	23	인터넷 사용 때문에 실생활에서 문제가 생기더라도 인터넷 사용을 그만두지 못한다.	①	②	③	④
	24	인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다.	①	②	③	④
5 요인	25	인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다.	①	②	③	④
	26	온라인에서 친구를 만들어 본 적이 있다.	①	②	③	④
	27	오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다.	①	②	③	④
	28	실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다.	①	②	③	④
	29	실제 생활에서도 인터넷에서 하는 것처럼 해보고 싶다.	①	②	③	④
6 요인	30	인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
	31	인터넷을 하느라고 수업에 빠진 적이 있다.	①	②	③	④
	32	부모님 몰래 인터넷을 한다.	①	②	③	④
	33	인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다.	①	②	③	④
	34	인터넷에서 무엇을 했는지 숨기려고 한 적이 있다.	①	②	③	④
	35	인터넷에 빠져 있다가 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다.	①	②	③	④
7 요인	36	인터넷을 한번 시작하면 생각했던 것보다 오랜시간을 인터넷에서 보내게 된다.	①	②	③	④
	37	인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다.	①	②	③	④
	38	인터넷 사용시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다.	①	②	③	④
	39	인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다.	①	②	③	④
	40	주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다.	①	②	③	④

※ 위의 진단에서 표시한 항목의 번호가 점수입니다. 자신의 총점을 구하여 아래의 진단기준 중 어디에 해당하는지 살펴 봅시다.

당신의 인터넷중독 점수는?
(점)

94점 이하 ⇨ 일반 사용자
95 ~ 107점 ⇨ 잠재적 위험 사용자
108점 이상 ⇨ 고위험 사용자

1. 고위험 사용자군

고위험 사용자군 점수표(초등학생)

총점이 94점 이상이거나			고위험 사용자군
1요인 : 21점 이상이고 → 일상생활 장애	4요인 : 16점 이상이고 → 금 단	7요인 : 15점 이상이라면 → 내 성	

고위험 사용자군 점수표(중·고등학생)

총점이 108점 이상이거나			고위험 사용자군
1요인 : 26점 이상이고 → 일상생활 장애	4요인 : 18점 이상이고 → 금 단	7요인 : 17점 이상이라면 → 내 성	

【고위험 사용자군의 특성】

인터넷 사용으로 인하여 일상생활에 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 사이버 공간에서의 대인관계가 대부분이며, 해킹과 같은 비도덕적 행위와 막연한 긍정적 기대가 있고, 현실 생활에서 인터넷에 접속하고 있는 듯한 착각을 하기도 한다. 이들의 접속 시간은 중·고등학생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등학생의 경우 약 3시간 이상이며, 중·고등학생은 수면 시간도 5시간 내외로 줄어든다. 대개 자신이 인터넷중독이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪는다. 또한 심리적으로 불안정감 및 대인관계 곤란감, 우울한 기분이 흔하며, 성격적으로 자기 조절에 심각한 어려움을 보이며, 무게 획적인 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 사회적 관계에 문제가 있으며, 외로움을 느끼는 경우도 많다.

→ 인터넷중독 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.

2. 잠재적 위험 사용자군

잠재적 위험 사용자군 점수표(초등학생)

총점이 82점 - 93점 사이거나

1요인 : 18점 이상이고
→ 일상생활 장애

4요인 : 14점 이상이고
→ 금 단

7요인 : 13점 이상이라면
→ 내 성

잠재적 위험
사용자군

잠재적 위험 사용자군 점수표(중·고등학생)

총점이 95점 - 107점 사이거나

1요인 : 23점 이상이고
→ 일상생활 장애

4요인 : 16점 이상이고
→ 금 단

7요인 : 15점 이상이라면
→ 내 성

잠재적 위험
사용자군

【잠재적 위험 사용자군의 특성】

고위험 사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용 시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적인 불안정감을 보이지만, 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 중·고등학생은 1일 약 3시간 정도, 초등학생은 2시간 정도의 접속 시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기 조절에 어려움을 보이며 자신감도 낮게 된다.

→ 인터넷 과다 사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하며 계획적인 사용을 하도록 노력한다.

인터넷 중독에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용 지침을 따른다.

3. 일반 사용자군

중·고등학생의 경우 1일 약 2시간, 초등학생 약 1시간 정도의 접속시간을 보이며, 대부분이 인터넷중독문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 관리한다고 생각한다.

주변 사람들과의 대인관계에서도 자신이 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란감을 느끼지 않는다.

→ 때때로 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.

♣ 인터넷중독에 대한 문제 의식으로, 내 생활에 미치는 영향 분석하기

- 내가 계속 지금 상태로 인터넷을 사용하게 될 경우, 어떤 결과가 올 지에 대해 생각해 봅니다.
“이렇게 계속 인터넷을 하면 나중에 무슨 일이 일어날까?” “이렇게 계속 인터넷을 하면 기분이 과연 어떻게 될까?”
“내가 이렇게 인터넷 하는 것의 장점과 단점은 무엇일까?”

♣ 앞으로의 인터넷 생활에 대해 새로이 결심하기

- 인터넷 사용과 관련하여, 자신의 변화를 위해 실천 가능한 목표를 정합니다.

♣ 인터넷 대신 할 수 있는 대안행동을 찾아 실천하기

- 인터넷을 사용하기 전에 자신이 잘 하던 활동, 취미거리, 놀이활동 등을 떠올립니다.
 - 독서 또는 글쓰기 - 운동 - 아르바이트 - 음악이나 미술활동
 - 애완동물 키우기 - 동아리 활동 - 종교생활

♣ 행동 기록표를 활용하여 실천 정도 점검하기

- 주 단위로 행동 기록표를 작성하여, 실천 정도를 점검합니다. 조금 해 보다가 잘 안된다고 절대로 포기하지 말고 “꾸준함과 인내가 성공으로 가는 길”이라는 점, 명심합시다!! 가족들의 도움을 받아 작성하는 것도 좋습니다.

월/일	요일	나의 목표	유익한 점은?	예상되는 목표방해요소와 대책은?	잘지켰나요? (O, X)
6/4	월	오늘 컴퓨터는 30분 이하로 한다.	숙제를 여유있게 할 수 있다.	동생이 컴퓨터를 하는 걸 보면 하고싶어진 것 같다. 대책: 동생의 컴퓨터 사용시간을 체크해 준다.	
	화				
	수				
	목				
	금				
	토				
	일				

3 인터넷 사용 조절 과정에서.. 고비 넘기기

*어떤 중독 증상이건 간에, 갑자기 깨끗하게 중독증에서 벗어나기는 참 어렵습니다. 다이어트를 하는 과정에서 요요현상이 일어나듯이, 인터넷 과다사용에서 벗어나는 과정 중에도 요요현상은 일어날 수 있습니다. 이를 전문적 용어로는 “재발”이라고 합니다.

*내가 열심히 노력하여 인터넷 사용량을 줄여가고 있는 과정에서도 인터넷은 여전히 내 주변에 존재하면서 나를 유혹할 수 있고, 집 밖의 PC방과 인터넷을 하는 친구들 역시 꾸준히 인터넷 사용량을 조절하려는 나에게 큰 유혹이 될 수 있습니다.

*때로는 이 유혹에 잠시 넘어가서 인터넷에 또 과몰입 할 수 있습니다. 하지만!!

그렇다고 해도 너무 낙심하지 마십시오.

전문가들은 재발은 자연스러운 회복 과정의 일부분이라고 이야기합니다. 회복 과정에서 다시 재발을 경험하고, 또 이를 극복하는 경험 또한 하면서 비로소 인터넷 사용 조절을 탄탄하게 할 수도 있으니까요.

*중요한 것은, 현재 나의 상태가 과다사용 상태인지, 조절이 잘 되고 있는지, 다시 사용량이 늘어났는지를 스스로 알아채고 이해하는 것, 즉 “자기점검”을 꾸준히 하는 것입니다.
다음은 꾸준한 자기점검을 위해 알아둘 사항들입니다.



인터넷에 다시 몰입하도록 이끄는 경고 증상 또는 상황들에 빠져 있지는 않은지 생각해봅시다.

- 미래에 대한 불안과 두려움이 나타나기 시작한다.
(예, 성적이 계속 떨어지거나, 시험이나 입시의 낙방 등의 중요한 사건으로 비롯될 수 있음)
- 문제를 함께 해결하기 보다는 충동적이거나 강박적 반응으로 해결하려 한다.
- 만사에 무관심하고 감정 표현이 없고 잠만 자고 싶은 등의 우울 증상이 나타난다.
- 화, 좌절감, 짜증 등 불쾌한 감정들이 원인이 되어 일어나는 사건들이 많아진다.
- 친구들이 자주 인터넷 게임을 하자고 부추기거나 PC방에서 모임을 하자고 한다.
- 새로운 게임이 출시되었거나, 한시적 무료게임을 할 수 있다는 광고를 접하였다.



재발의 위험에서 벗어나기 위한 방안들을 적극적으로 실천합니다.

- 인터넷 사용 일지와 자기점검표 등을 활용하여, 자신이 정한 인터넷 사용 시간 및 규칙이 정확하게 지켜지고 있는지를 살펴보고, 꾸준히 지킵니다.

- ... “전보다 좋아졌으니까, 인터넷을 좀 더 사용해도 괜찮겠지”와 같은 느슨한 생각은 재발로 가는 지름길입니다. 이런 생각을 허용하지 않는 것이 필요합니다.
- ... 친구들이 인터넷이나 게임을 하자고 할 때, 자신의 결심을 솔직하게 알리고 거절합니다.
예) “오오, 미안해. 사실 나 인터넷을 너무 많이 해서 이제부터는 줄이려고 노력하는 중이거든. 지금 다시 하면 예전에 많이 하던 때로 돌아갈 수 있기 때문에 조심하고 있어. 우리 게임 말고 다른 거 하고 놀자.”
- ... 나와 비슷한 상황의 친구들과 짝을 지어 서로의 인터넷 사용에 대해 지킴이가 되어 줍니다.
예) 서로가 서로의 사용시간과 사용 콘텐츠를 점검하고 알려주기
- ... 부모님 또는 가족원들과 상의하여, 인터넷 사용량과 행동이 다시 과다사용 때와 유사하게 나타나면 바로 알려주는 지킴이 역할을 하도록 합니다.
- ... 가족 또는 친구들과 함께 규칙적으로 꾸준히 하는 활동을 마련합니다.(예, 동아리 모임, 등산 또는 운동 등)
- ... 학교에서도 학생들의 인터넷 과다사용에 대한 예방과 상담에 관심을 갖고 노력하고 있습니다.
인터넷 과다사용은 청소년들이 한번쯤은 겪을 수 있는 문제일 수 있으므로, 부끄러워 하거나 숨기지 말고 담임 선생님 또는 학교의 상담선생님과 상의 하십시오.
- ... 인터넷중독 상담 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 인터넷 사용 조절 과정에서 힘들고 어려울 때 도움을 드릴 수 있는 전문상담 선생님의 도움을 받으세요. 도움받는 방법으로는..

첫번째 본 인터넷중독예방상담센터 및 전국 7개 지역에 있는 체신청 인터넷중독예방상담센터가 있습니다.
전국 어디서나 국번 없이 1599-0075(공공치료)로 전화를 걸면 발신자와 가까이 있는 지역의 인터넷중독예방상담센터로 전화가 연결됩니다.

두번째 살고 있는 지역 청소년상담실의 도움을 받으세요.

청소년상담센터 연락처 : 전국 인터넷중독 전문상담 대응기관에서 친절하게 상담해 드립니다.
이 외에 치료연계기관도 있습니다.



전국 상담대표번호 : 국번없이 **1599-0075**

한국정보문화진흥원 인터넷중독예방상담센터 **02-3660-2580**

【체신청 인터넷중독예방상담센터】

부 산 체 신 청	051-559-3311
충 청 체 신 청	042-611-1313
전 남 체 신 청	062-600-4813
경 북 체 신 청	053-757-1132
전 북 체 신 청	063-277-2800
강 원 체 신 청	033-749-2051
제 주 체 신 청	064-712-3541

【전국 인터넷중독 대응기관】

부 산	영도구 청소년지원센터	051-405-5224
	금정구 청소년상담센터	051-581-2072
대 구	대구광역시청소년상담지원센터	053-426-8512
대 전	대전광역시청소년상담지원센터	042-257-2000
인 천	연수구 청소년지원센터	032-810-7307
광 주	남구 청소년정신보건센터	062-654-8236
울 산	울산광역시청소년상담지원센터	052-227-2000
경 기	성남시 청소년지원센터	031-708-1082
	수원시 청소년상담센터	031-242-1318
	부천시 청소년상담센터	032-325-3002
	구리시 청소년지원센터	031-557-2000
	의정부시 청소년상담센터	031-872-5151
	시흥시 청소년지원센터	031-318-7100
경 북	화성시 청소년상담센터	031-226-7881
	영천시 청소년지원센터	054-338-2000
	구미시 청소년지원센터	054-472-2000
	김천시 청소년지원센터	054-431-2009
	포항시 청소년지원센터	054-252-0020
	청송군 청소년지원센터	054-874-4004

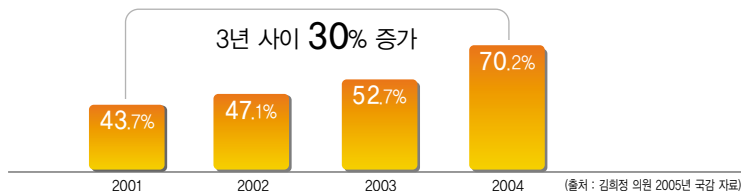
경 남	김해시청소년종합지원센터	055-324-9190
	거창군청소년종합지원센터	055-941-2000
	양산시청소년종합지원센터	055-372-2000
전 북	남원시 청소년지원센터	063-633-1977
	순창군 청소년지원센터	063-653-4646
	군산시 청소년지원센터	063-468-2870
	임실군 청소년지원센터	063-644-2000
전 남	전남 청소년상담지원센터	061-742-5007
	여수시 청소년지원센터	061-690-2929
	나주시 청소년지원센터	061-333-1367
충 북	충북 청소년상담지원센터	043-257-4834
	청주시 청소년지원센터	043-261-0777
	충주시 청소년지원센터	043-856-7804
	제천시 청소년지원센터	043-642-7939
충 남	충남 청소년상담지원센터	041-554-2131
	당진군 청소년지원센터	041-357-2000
	공주시 청소년지원센터	041-854-2862
강 원	강원 청소년상담지원센터	033-256-9804
	원주시 청소년지원센터	033-744-1318
	강릉시 청소년지원센터	033-646-8666
제 주	제주 청소년상담지원센터	064-746-7179

【인터넷중독 전문상담 및 치료 연계기관】

경기 안산시 정신보건센터	031-411-7573
경기 안양시 정신보건센터	031-469-2989
부산 부산진구 정신보건센터	051-638-2662
인천 서구 정신건강증진센터	032-560-5006
충남 아산시 정신보건센터	041-537-3455

1 휴대전화 사용 현황

우리나라 전체 휴대전화 사용자는 2005년 현재 3,800만명에 이르고 있습니다. 이 중 청소년 휴대전화 사용인구는 2001년에는 전체 청소년의 43.7%가 휴대전화를 사용하는 것으로 나타났으며, 2002년 47.1%, 2003년 52.7%, 2004년 70.2%로 나타나 청소년 휴대전화 사용자가 3년 사이에 약 30% 가까이 증가하였습니다.



2 휴대전화의 순기능

정보통신 기술의 발달로, 우리는 다음과 같은 휴대전화의 기능을 통해 생활의 편리함을 누리고 있습니다.

- 사람과 사람간의 중요한 의사소통 수단
- 음악, 게임, 메일, 뉴스 등을 접할 수 있게 해주는 문화오락의 수단
- 휴대폰의 배경화면, 벨소리, 이모티콘 꾸미기 등을 통한 개성 표현 수단
- 알람, 스케줄, 메모장 기능 등의 일정관리 수단

3 휴대전화의 역기능

인터넷과 마찬가지로, 휴대전화를 과도하게 사용하거나, 잘못된 사용 습관은 사용자에게 정신적, 신체적 피해를 줄 수 있습니다. 그럼 어떠한 역기능이 있는지 살펴볼까요?

정신적 측면

휴대전화 의존도가 지나치게 높아지면 휴대폰의 노예상태(하루라도 휴대폰을 갖고 있지 않으면 답답하고 견디기 힘든 상태), 강박관념(휴대폰을 통해 무언가를 하고 있어야 마음이 편한 상태) 등 다양한 형태의 불안정한 정신상태를 경험



하게 될 수 있습니다. 또 친구끼리 욕설이나 비난조의 문자를 주고 받으면서 생기는 갈등과 마음의 상처 또한 잘못된 휴대전화 사용습관에서 오는 역기능이라 할 수 있습니다.

신체적 측면

독일의 프란츠 아들고퍼 박사는 휴대전화에서 나오는 전자파는 세포의 DNA에 손상을 일으킨다는 것을 실험을 통하여 밝혔습니다. 또 우리나라 고교생 10명 가운데 3명은 휴대전화가 없으면 불안감을 느끼는 이른바 '휴대전화중독 증후군'을 보이고 있으며 1명꼴로 문자메시지 과다이용으로 어깨통증을 호소하고 있다고 합니다.

〈출처 : 연합뉴스 (2005. 7. 15)〉



4 지금 나의 휴대전화 사용 정도는?

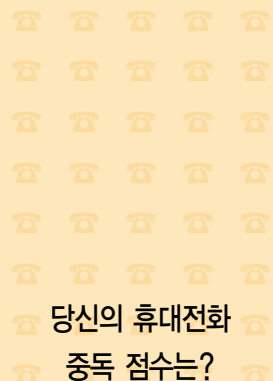
다음 휴대전화중독 자가측정표를 통해 점검해 보시다.

※ 다음 각 문항을 읽고 자신에게 해당하는 번호에 √표 하세요.

번 호	항 목	전혀 그렇지않다	약간 그렇다	어느정도 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	휴대전화가 없으면 안절부절 못한다.	①	②	③	④	⑤
2	배터리가 한 눈금만 남으면 불안하다.	①	②	③	④	⑤
3	요금에 많이 나와 사용을 줄이려고 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	회의나 수업 중에도 전원을 끄지 못한다.	①	②	③	④	⑤
5	휴대전화를 남과 다르게 꾸미고 싶다.	①	②	③	④	⑤
6	외워서 걸 수 있는 전화번호가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤
7	별다른 용무 없이 심심하면 전화를 건다.	①	②	③	④	⑤
8	휴대전화를 자주 꺼내 전화가 왔는지 확인한다.	①	②	③	④	⑤
9	집 전화기가 있는데도 휴대전화를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
10	수업·업무 중에 문자가 오면 바로 답장한다.	①	②	③	④	⑤

〈출처 : 카톨릭대학 성바오로 병원 정신과 윤수정 교수〉

* 위의 측정표에서 자신이 1번부터 10번까지 표시한 번호를 모두 더한 후, 그 더한 점수가 아래 표에 있는 3개의 점수범위 중에 어디에 해당하는지 확인해 보세요.



당신의 휴대전화 중독 점수는?

(점)



20점 미만 ➡ 건 전



지금 사용상태를 유지하되, 지금보다 과도하게 사용하지 않도록 주의하세요.



20점~29점 ➡ 주 의



휴대전화를 필요 이상으로 과도하게 사용 할 가능성이 높습니다. 자신의 휴대전화 사용 상태를 점검하고, 필요할 때에만 사용할 수 있도록 노력하세요.



30점 이상 ➡ 중 독



휴대전화를 과도하게 사용하여, 1가지 이상의 부작용 (예 : 과도한 월 사용요금, 수업 시간에 문자 보내다가 벌을 받음, 하루라도 휴대폰을 지니고 있지 않으면 불안함, 휴대 전화 사용 때문에 가족간 갈등이 심함 등)을 최근 경험하고 있을 가능성이 높습니다. 요금제를 빨리 저렴한 수준의 정액제로 바꾸고, 하루 휴대폰 총 사용량과 사용요금을 줄이도록 노력하세요. 혼자 힘으로 안되면 주변 사람들이나 전문 상담 선생님의 도움을 받으세요.

5 휴대전화중독 예방을 위한 방법

⇒ 1일 휴대전화 목표 사용량을 정해놓고, 실제 1일 사용량을 기록하여 비교합니다.

	나의 목표	매일 목표달성 여부(O, X)							잘 지키지 못한 경우, 그 이유는?
		일	월	화	수	목	금	토	
1회 통화시간	3~5분 이내								
컬러링 변경	동영상에 동원만								
하루 문자 메시지 횟수	다섯 개 이하								
수업시간에 문자주고받기	하지 않는다								
하루 휴대전화 게임사용시간	10분 이하								
기타									

⇒ 시력저하나 어지럼증 등 최근 휴대전화로 인해 힘들었던 적이 없었는지 생각해 봅니다. 특히 모바일 게임의 경우, 작은 배경화면에 깨알같은 글씨와 작은 그림들에 오래 집중하다 보면 시력이 현저하게 나빠질 수 있으므로 주의합니다.

⇒ 휴대전화 전자파의 영향을 최소화하도록 노력합니다.

휴대전화 전자파가 인체에 미치는 피해를 예방하기 위해, 오랫동안 휴대전화로 통화하지 말고, 통화 시에는 이어폰을 사용합니다. 이동시에는 휴대전화를 신체에서 가급적 멀리 두는(가방에 넣어 두는 등)것이 좋습니다.

⇒ 가족 또는 친구들과 여가시간에 할 수 있는 활동을 개발하고 실천합니다.

예) 등산, 산책, 문화예술공연 관람, 운동 등

⇒ 휴대전화를 사용할 수 있는 지역과 사용불가 지역을 구분합니다.

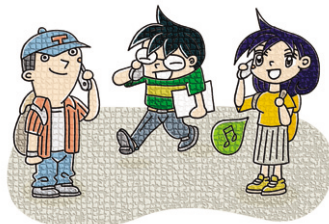
수업시간이나 영화, 공연 관람시에는 휴대전화 전원을 끄고, 부재중 통화나 수신된 문자는 쉬는 시간에 한번에 처리하는 습관을 기릅니다. 이는 전화예절로도 중요하지만, "문자가 오거나 나를 찾는 전화가 올지 몰라 초조해짐"을 방지하기 위해서입니다.

⇒ 휴대전화 사용의 예절, "폰티켓"을 실천합니다.



* 일상생활에서

- 통화하거나 문자메시지를 보낼 때 고운말 바른말을 사용합니다.
- 상대방이 통화할 수 있는지 먼저 확인합니다.
- 전화를 잘못 건 경우 반드시 사과한 후 전화를 끊습니다.
- 상대방의 통화 실수를 너그러이 이해합니다.
- 타인의 인격과 사생활을 존중하고 보호합니다.
(함부로 타인의 모습을 카메라폰으로 찍지 않으며, 대중에게 공개하지 않습니다.)
- 절제있는 사용으로 부모님의 부담을 덜어 드립니다.
- 부모님께 지나치게 비싼 휴대전화를 사달라고 하지 않으며, 유행에 따라 바꾸지 않습니다.
- 휴대전화의 디자인이나 기능으로 상대방을 평가하지 않습니다.
- 문자메시지로 타인을 괴롭히지 않습니다.
특히 근거없는 소문이나 험담을 휴대전화 문자로 퍼뜨리는 등의 행위는 범법행위로 간주되므로, 주의합니다.
- 문자메시지를 보낼 때는 발신자의 이름과 전화번호를 밝힙니다.
- 때와 장소를 가려서 문자메시지를 보냅니다.

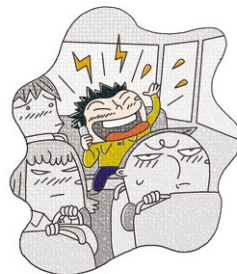


* 학교에서

- 수업 중에는 휴대폰을 당연히 꺼야겠지요.
- 학습 중 문자메시지 사용은 학습효과 저하 및 수업예절에도 어긋나므로 삼가합니다.
- 기타 휴대전화 사용에 관한 학교 규칙을 지킵니다.

* 공공장소에서

- 공공장소(도서관, 병원, 공연장, 비행기)에서는 휴대전화 전원을 끕니다.
- 공공장소에서 꼭 통화할 일이 있을 때에는, 남들에게 피해가 가지 않도록 밖에 나가서 통화합니다.
- 대중교통 이용 시 주위 사람에게 피해가 가지 않도록 사용합니다.
- 공공장소에서 휴대전화에 있는 게임을 하거나 음악을 들을 때는 주위 사람들에게 소리가 들리지 않도록 주의합니다.



5

정리하기

지금까지 인터넷 및 휴대전화중독에 대해 살펴보았습니다. 인터넷과 휴대전화는 정보화 사회의 크나큰 산물로, 미래의 주역인 우리 청소년들에게는 없어서는 안될 필수품이 되었습니다. 하지만 인터넷과 휴대전화는 우리에게 도움도 주지만 잘못 사용하였을 때에는 우리에게 피해를 줄 수도 있음을 명심하시고, 바르고 건강하게 사용하시기 바랍니다. 오늘 배운 내용에 대한 소감을 다음의 표로 한번 정리해 봅시다.

오늘 배운 내용 중
특히 인상적이었던 부분

현재 나의 인터넷과 휴대전화
사용에 도움이 된 부분

앞으로, 인터넷 및 휴대전화
사용에 있어 새로이 실천하고
싶은 부분



참고자료

* 문헌

멋진나! e주인공 : 청소년용 인터넷 사용조절 집단상담 프로그램(한국정보문화진흥원, 2006)
M세대의 휴대전화 사용 길라잡이(한국정보문화진흥원, 2006)
청소년 게임문화 교육자료 : 게임은 내친구, 맑고 건강하게(한국게임산업개발원, 2005)

상담센터 소개

인터넷중독예방상담센터는 인터넷 사용조절 및 인터넷 과다사용과 관련하여 학교부적응, 학업, 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 어려움을 극복할 수 있도록 도와드리고 있습니다.

상담센터 이용 안내

이용절차 : 전화예약 후 직접 방문 (개인상담, 집단상담, 심리검사)

상담시간 : 월 ~ 금요일 09:00 ~ 18:00

상담대상 : 청소년, 학부모, 교사, 일반성인 등

소요시간 : 면접상담은 주1회(50분)상담을 원칙으로 하고 있습니다.

심리검사는 평균 1시간 정도 소요되나 개인에 따라 다를 수 있습니다.

비 용 : 무료

전국 상담대표번호 : **국번없이 1599-0075**

팩 스 : (02) 3660-2589

홈페이지 : www.iapc.or.kr / E-mail : imhappy@kado.or.kr

※ 상담내용, 심리검사 결과는 절대 비밀을 보장합니다.



가정에서 활용할 수 있는 자녀지도

1. 인터넷 사용시간을 강압적으로 통제하기보다는 자녀와 합의해서 정한다.
2. 부모도 컴퓨터에 대해 알고 인터넷을 활용할 수 있도록 한다.
3. 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둔다.
4. 학습을 돕는 긍정적인 인터넷 사용을 격려한다.
5. 자녀가 여가시간에 인터넷 사용 이외에 다른 취미활동을 할 수 있도록 유도한다.
6. 인터넷을 사용하면서 식사나 군것질을 하지 않도록 한다.
7. 인터넷 사용에 대해 일관된 태도를 보여준다.
8. 자녀 스스로 인터넷 사용 시간의 조절이 어려울 경우 시간관리 소프트웨어를 설치한다.
9. 자녀의 평소 생각이나 고민에 관심을 보여준다.
10. 인터넷 사용으로 인한 생활부적응이나 갈등이 지속되면 전문상담기관의 도움을 받는다.



청소년 휴대전화 사용지침

1. 휴대전화 통화 시 고운말을 사용한다.
2. 수업시간이나 늦은 시간에 문자메시지를 보내거나 통화하지 않는다.
3. 공공장소에서는 휴대전화를 진동모드로 설정한다.
4. 병원, 비행기에서는 안전을 위해 휴대전화 전원을 꺼둔다.
5. 카메라폰을 이용하여 타인을 촬영하고자 하는 경우에는 먼저 동의를 받는다.
6. 부모님께 고가의 휴대전화 구입이나 잦은 교체를 요구하지 않는다.
7. 절제 있고 계획성 있는 휴대전화 사용으로 요금을 절약한다.
8. 전자파의 피해를 줄이기 위해 오랜 시간 휴대전화 사용을 지양한다.
9. 휴대전화의 무선인터넷을 통하여 음란물 및 불건전 콘텐츠에 접속하지 않는다.

- ❖ 한국정보문화진흥원에서는 올바른 인터넷문화 정착을 위하여 인터넷중독 예방 가이드북 3종 ‘즐거라’ (학생용), ‘키워라’ (교사용), ‘통하라’ (학부모용)을 제작하였습니다.
- ❖ 본 책자에 실린 내용을 사용하거나 인용할 때에는 반드시 한국정보문화진흥원을 밝혀주시기 바랍니다.
- ❖ 이 자료에 대한 문의는 인터넷중독예방상담센터 (전화 : 02-3660-2580)으로 연락해 주시기 바랍니다.

발행일 : 2006. 9

발행인 : 손연기

감 수 : 김계현 교수 (서울대학교 교육학과)

발행처 : 한국정보문화진흥원 인터넷중독예방상담센터

Tel : 02-3660-2580 Fax : 02-3660-2589

E-mail : imhappy@kado.or.kr

<http://www.iapc.or.kr>

사람과 세상을 이어주는 따뜻한 디지털 세상
디지털 정보로 더 풍요롭게, 더 아름답게, 더 편리하게!
한국정보문화진흥원이 열어갑니다.



인터넷중독예방상담센터

전국 상담대표번호

국번없이 **1599-0075**

<http://www.iapc.or.kr>



한국정보문화진흥원
KOREA AGENCY FOR DIGITAL OPPORTUNITY & PROMOTION

157-715 서울특별시 강서구 등촌1동 645-11
Tel: 080.3660.839 Fax: 02.3660.2749 <http://www.kado.or.kr>