

광진인터넷중독예방상담센터

# 부모길라잡이





## 길라잡이 따라가기

- 3** 1. 인터넷·스마트폰 과의존의 정의와 증상  
 인터넷·스마트폰 과의존이란?  
 인터넷·스마트폰 과의존 증상은?
- 4** 2. 자녀의 연령별 특징, 발달과정  
 자녀의 연령별 발달과정  
 현재 자녀가 겪는 상황별 양육 방법  
 인터넷·스마트폰을 과도하게 사용하는 이유
- 10** 3. 인터넷·스마트폰 과의존과 뇌  
 10대의 뇌에서는 무슨 일이?  
 인터넷·스마트폰 과다사용이 뇌에 미치는 영향  
 부모가 꼭 알아야 할 두뇌 강화 10계명
- 12** 4. 인터넷·스마트폰 과의존 예방 지침  
 인터넷 과의존 예방지침  
 스마트폰 과의존 예방지침  
 건강한 인터넷·스마트폰 사용 원칙(학부모 지침)
- 14** 5. 소통하는 부모가 되기 위한 인터넷·스마트폰 사용 지도 방법 6.7.8  
 자녀와의 대화방법 6단계 CHANGE 전략  
 부모가 알아야 할 7가지 디지털 퍼어런팅(양육법)  
 아이와의 소통을 여는 부모의 8가지 태도
- 18** 6. 인터넷·스마트폰 과의존 자가진단 척도  
 K-척도 청소년 관찰자 진단지 (20문항)  
 채점방법 및 해석
- 20** 7. 우리가족 건강한 스마트폰 사용을 위한 규칙 정하기
- 22** 8. 인터넷중독예방상담센터  
 서울시 인터넷중독예방상담센터는?  
 권역별 센터  
 광진인터넷중독예방상담센터



**꿈지** 청소년이 인터넷을 건전하게 사용하겠다고 약속하는 엄지손가락 마스코트



# 1. 인터넷·스마트폰 과의존의 정의와 증상



## 인터넷·스마트폰 과의존이란?

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



## 인터넷·스마트폰 과의존의 증상은?

### ① 현저성

개인의 삶에서 인터넷·스마트폰을 이용하는 생활방식이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것

### ② 조절 실패

이용자의 주관적 목표 대비 인터넷·스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 감소하는 것

### ③ 문제적 결과

인터넷·스마트폰 이용으로 인해 신체·심리·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 인터넷·스마트폰을 계속해서 이용하는 것

(참조: 한국정보화진흥원)



## 2. 자녀의 연령별 특징, 발달과정



### 자녀의 연령별 발달과정

아이가 성장함에 따라 부모의 역할도 그에 맞춰 바뀌어야 합니다.

다음 내용은 아동기부터 청소년기까지 자녀의 연령별 발달특징과 과업입니다.

#### ① 아동·청소년기 발달 특징

	아동기	청소년기
신체적 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사춘기 전까지는 성장이 느리게 이어짐</li> <li>- 힘과 근육이 증가함</li> <li>- 호흡기 질환이 보편적으로 나타나나 일반적으로 건강함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체상태가 최상</li> <li>- 생활방식이 건강에 영향을 미침</li> </ul>
인지 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기중심성이 감소</li> <li>- 논리적인 사고가 나타나나 구체적인 사실에 국한</li> <li>- 기억과 언어기술이 향상</li> <li>- 인지발달이 실제 학교 생활에 도움</li> <li>- 새로운 것을 배우고 익히는데 특별한 욕구와 힘이 나타남</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 인지능력과 도덕관이 좀 더 복잡해짐</li> <li>- 진로와 직업 결정을 위해 준비함</li> </ul>
심리 사회적 발달	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자존감에 영향을 미치는 자아개념이 복잡해짐</li> <li>- 상호규제의 기준이 부모통제에서 또래 통제로 점차 옮겨짐</li> <li>- 또래를 가장 중요하게 여김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정체체감을 포함한 자아정체감 탐색이 중심 과제가 됨</li> <li>- 부모와의 관계는 일부를 제외하고 대부분 좋음</li> <li>- 또래집단이 자아개념의 발달과 테스트를 돕기도 하지만 반사회적 영향력을 갖기도 함</li> </ul>

#### ② 아동·청소년기 발달 단계



### ③ 아동·청소년기 부모의 역할

## 아동기

### 근면성 발달 시기

유치원 후기부터 초등 고학년까지 스스로 옷 입기, 정리하기, 가방 챙기기, 숙제 하기, 씻기 등의 일상생활 전반에서의 바른 습관을 형성하는 시기입니다. 영·유아기에는 부모의 도움으로 할 수 있던 것들을 유아기 초기부터는 스스로 혼자 연습 및 성실히 수행하며, 스스로 만족감을 느끼는 것이 중요한 시기입니다. 유아기 초기에 너무 많은 것을 부모님이 해주거나, 맛벌이, 부부 및 가족 간의 불화로 자녀에게 가르쳐주지 않았을 경우, 이시기에 어려움을 겪게 됩니다.



### 습관화를 위해 시간과 부모의 긍정적인 지원과 기다림이 필요한 시기

습관을 들이기 위해서 하루 과제가 비교적 단순하며, 똑같은 순서대로 비슷한 시간에 할 수 있도록 해야 합니다. 일어나서 씻는 시간, 옷 입고 밥 먹는 시간, 책가방을 챙겨서 학교가는 시간 등, 처음부터 너무 많은 일을 한꺼번에 제시하지 않고, 작은 과제를 하나씩 수행하게 하고 자녀가 무리 없이 해냈을 경우, “참 잘했구나!”하며 진심 어린 칭찬을 해주고, 하기 어려워하는 날에는 “날씨가 매일 다르듯이 안 되는 날도 있다.”하며 격려하고 담담하게 넘어갈 수 있도록 1년 정도는 꾸준한 도움을 준다면 충분히 자녀는 습관화할 수 있습니다.

### 학업은 과정을 중시하고 우선해야 하는 시기

이 시기는 높은 등수를 받고, 시험을 100점 맞기보다는 주어진 과제에 성실하게 임할 수 있도록 훈련하는 시기입니다. 저학년 때는 10분 집중해서 숙제를 마치고, 점차 5분씩 늘려가며, 숙제를 성실히 마치면 쉬는 시간을 집중한 시간만큼 주도록 합니다. 학업에 대해서는 초등학교 시절부터 뒤처지면 안 된다는 생각에 두려워 선행학습을 시키며, 문제풀이, 자격증 취득 등 청소년 및 청년기에 해야 할 과업을 미리 시키는 경우가 많아 최근에 초등학생들이 스트레스를 받아 무기력해지는 경우가 많습니다. 시험 결과보다는 성실히 마치는 모습에 칭찬을 아끼지 않으며, 근면성을 기를 수 있도록 도움을 줍니다.

### 도래 관계를 맺는 연습

이 시기의 중요한 과업은 건강한 관계를 맺는 방법을 배우는 것입니다. 공부하는 것 이상으로 중요한 과정으로 사회적 관계를 연습하는 과정을 배우고 관계 기술을 익히게 하는 것이 중요합니다. 많은 아이와 놀 수 있도록 하기보다 한 명과 놀 수 있는 연습을 시키고 교류할 수 있도록 도움을 줍니다. 타인을 존중하고 교류하는 것은 부드럽게 표현하고 제안하는 것을 배우는 과정으로 부모 또한 이를 알려주기 위해서 다그치고, 짜증 내고, 나무란다면 아이는 부모의 방식을 그대로 배우게 될 것입니다.

# 청소년기

## 발달 과도기

청소년기는 자아 정체감이 완전히 형성되지 않은 발달 과도기에 해당하여 유행에 민감하고 자기 통제력이 부족합니다.

## 또래 집단 시기

청소년기 특성상 선생님보다는 또래들과 더 많은 시간을 보내고 공감대를 형성하여 자신들의 의식, 가치, 규범, 세계관 등을 공유·발전시켜 독특한 하위문화를 만들어 나가는 시기입니다. 따라서 또래 집단에서의 소속감과 인정이 가장 중요하다고 할 수 있습니다.

## 논리적 사고력의 발달과 이상주의적 사고 경향성

청소년기에는 부모의 지시를 따르기보다는 왜 자신이 부모의 의견과 지시를 따라야 하는지를 논리적으로 따지게 됩니다. 그래서 자녀는 부모 훈육방식의 정당성에 의문을 제기하며 부모 말의 논리를 쉽게 비판하기도 합니다.

또 이들은 자신이 직접 경험해 보지 않은 세계에 대해 생각하기를 어려워합니다. 이 때문에 청소년들은 자신의 선택에 대해 주위 어른들이 경고한다 하더라도, 그들 자신이 직접 그 결과를 경험해 볼 때까지는 경고를 곧이들여 하지 않는 경향이 있습니다.

## 문제 상황에 대처할 수 있는 대안을 고려하는 능력 부족

청소년기 자녀는 문제 상황에 대처하기 위해서 한 가지 해결책만을 고집하거나 충동적, 감정적으로 극단적인 행동을 하는 경향이 있습니다.

## 달라진 가치관 기준

자녀는 친구들과 더 친밀한 관계를 형성하기 시작하면서 흥미와 관심도 분명해지며, 부모 기대와는 다른 것에도 관심을 느끼면서 부모와 마찰이 생기기도 합니다.

## 부모에 대한 양가적인 마음

자녀는 부모에게 애착과 독립이라는 상반된 요구를 하지만 자녀의 독립성 추구가 부모와의 단절을 의미하는 것은 아닙니다. 자녀의 “알아서 할게! 내버려 둬!”라는 말은 단지 부모로부터 심리적으로 독립해서 ‘나’라는 주체성을 찾고 싶은 마음으로, 이제 내 일은 내가 알아서 하고 싶다는 의지를 표현하는 말입니다.

즉 자녀는 부모에게 자신을 든든히 믿어달라는 말을 하고자 하는 것입니다. 따라서 부모가 청소년기 자녀를 선부르게 통제하려 할 때, 자녀는 자신이 제대로 이해받지 못하고 부당한 대우를 받았다는 느낌이 들어 부모에 대한 불신과 반발을 불러일으켜 오히려 문제를 악화시킬 수 있습니다.

따라서 부모는 자녀의 결정을 존중하고 점차 나온 영역에서 자신의 선택에 책임질 수 있도록 이끌어주어야 합니다. 이를 위해서는 자녀의 독립적인 결정권을 어느 범위 한에서는 인정해주어야 합니다.





## 현재 자녀가 겪는 상황별 양육 방법

### ① 돌봄이 부족한 청소년, 즉 방임된 청소년

한 부모 가정이나 조손 가정, 혹은 맞벌이 가정의 경우, 혼자 지내게 되는 시간이 많고 이러한 시간에 인터넷을 사용하게 됨으로써 인터넷 과사용을 할 가능성이 큼니다. 특히 이들 가정의 부모나 보호자들은 자녀와 함께 지내는 시간이 부족하여 인터넷사용 관련 교육을 하기 어렵고, 지속적인 지도 및 관찰의 어려움이 있습니다. 즉 이러한 청소년들의 경우는 심심하거나 혹은 외롭고 무서워서 게임을 시작하였을 것이며, 이후에는 이러한 생활이 습관이 된 경우일 것입니다. 따라서 만성적인 인터넷 과다사용 가능성이 큼니다.

**양육방법)** 이런 청소년들의 경우 습관을 다시 잡아줄 필요가 있습니다.

가능하면 좀 더 시간을 내어 가족이 함께지내는 것이 좋는데, 갑자기 같이 보내면서 인터넷사용 조절만 하면 통제당하는 기분이 들어 오히려 악화할 수도 있습니다.

### ② 사회성이 부족한 청소년

사회성이 부족하여 친구들과 놀고자 하는 동기도 낮고, 혹은 동기는 있으나 친구 사귀는 기술이 부족하여 친구가 없는 청소년 또한 게임에 몰두하게 됩니다.

**양육방법)** 사회성이 부족한 청소년들은 다양한 방식으로 친구들과 어울릴 수 있도록 부모가 도와주어야 합니다.

가장 좋은 것은 운동이나 기타 활동을 자연스럽게 같이 할 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다.

가족이 서로 이야기를 많이 나누고, 대화를 많이 하면 사회성이 증진되는 경우가 많으며, 필요한 경우 지역의 상담센터 등에서 개설되는 청소년 집단상담 프로그램 등에 참여를 유도하는 것도 좋습니다.

### ③ 가정 내 스트레스가 많은 청소년

부모의 과보호나 과한 기대, 공부압력이 높다가거나, 부모의 부부싸움이 잦거나 경제적 어려움 등 가정 내 갈등이 큰 청소년은 스트레스를 많이 느끼고 힘들어 합니다. 이들 청소년은 이미 다른 또래보다 경험하고 있는 스트레스 수준이 높아서, 조금만 더 힘들어져도 감당하기 힘들어하고 또한, 이미 만성적인 우울감을 겪고 있을 가능성도 있습니다. 이러한 스트레스와 긴장감, 우울감에서 벗어나기 위해 게임을 합니다.

**양육방법)** 이 경우에는 무엇보다도 가정 내 스트레스를 줄여주는 것이 좋습니다.

부모의 공부압력을 힘들어한다면 좀 더 편안히 생각할 수 있도록 돕고, 부부 간 갈등이 심한 경우 가능한 아이들에게 노출하지 말고 이에 대한 근본적인 해결을 해야 합니다.

경제적 스트레스도 가능한 아이들 피부에 와 닿지 않도록 덜 노출하고, 혹은 "경제적으로는 어려워도 가족이 단합하면 겁날 게 없다."라는 메시지를 전달하여 안정감을 느낄 수 있도록 합니다.

### ④ 스트레스에 취약하고 우울한 청소년

스트레스에 취약하고 우울한 청소년은 스트레스를 견디기 힘들어하기 때문에, 상황에서 자꾸 벗어나려고 하고, 이를 회피하는 방법으로 인터넷에 더 몰두하게 됩니다.

**양육방법)** 우울하고 메안한 문제가 심각한 수준이 아니라면 부모가 긍정적이고 안정된 모습을 보여주고 아이에게 지속해서 편안함을 주려고 노력해야 합니다. 그러나 만약 청소년이 심각한 수준의 우울감을 나타낸다면 좀 더 전문적인 개입이 필요할 수 있습니다. 가까운 상담센터나 정신과의 도움을 받을 수 있습니다.

### ⑤ 산만하고 집중력이 부족하여 과잉활동 경향이 있는 청소년

어떤 청소년은 기질적으로 산만하고 집중력이 부족하여, 과잉활동 경향을 보입니다.

흔히 이런 청소년은 ADHD 경향이 있다고 하는데, 기질적으로 게임이나 오락과 같은 자극적인 놀이를 선호하며, 게임에서의 경쟁적 방식, 레벨을 높이는 성취 지향적 방식을 좋아하기 때문에 게임에 몰두하게 됩니다.

또한, 일상생활에서 야단을 맞거나 하는 일이 더 잦기 때문에 동시에 우울감을 경험해서 더 심각하게 게임중독이 되기도 합니다.

양육방법) ADHD 경향이 있는 이들 청소년은 조기에 전문적 치료를 하는 것이 도움이 되지만, 청소년기가 되었더라도 정도에 따라 전문적 치료를 하기를 권합니다. 청소년기가 되면서 과잉활동은 줄었으나 주의집중력 문제는 여전히 있어 여러 면에서 어려워하는 청소년이 많습니다. 그러나 만약 치료가 필요한 수준은 아니라고 판단되면 이러한 성향을 지닌 청소년의 부모는 자녀를 양육하는 데 매우 일관성 있고 이해심이 큰 태도가 필요합니다.

(출처: 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!! SOS, 한국청소년상담원(2011))





## 인터넷·스마트폰을 과다하게 사용하는 이유

**관계 욕구** 게임을 통해서 맺어진 특별한 관계를 추구하려는 경향이 있습니다.  
“현실에서는 친구 사귀기가 어려워요”

**지위향상 욕구** 게임 속에 존재하는 레벨(등급)을 높여 지위향상 욕구를 충족하려 합니다.  
“이기고 싶어서 계속 게임을 해요”

**오락 욕구** 게임하면서 쾌감을 느끼게 되고, 그 느낌을 계속 추구하게 됩니다.  
“재미있어서 게임을 해요”

**시간 보내기 욕구** 빈 시간이나 공부시간 등 시간을 보내는 수단으로 사용합니다.  
“밖에 나가서 같이 놀 친구도 없고 심심해요”



### 3. 인터넷·스마트폰 과의존 뇌



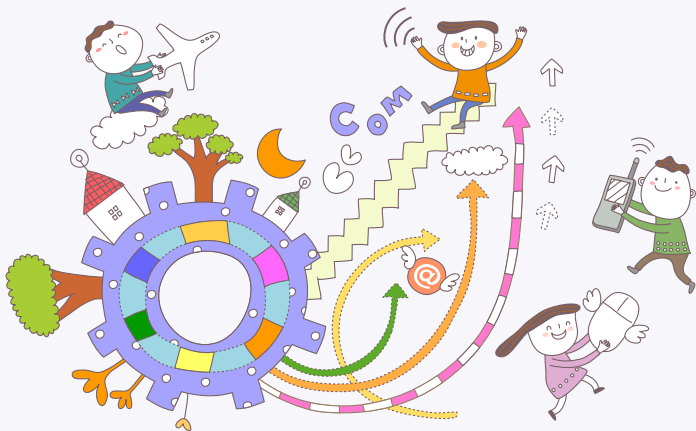
#### 10대의 뇌에서는 무슨 일이?

- ① 십 대의 뇌는 새로운 뇌를 조각해 나가는 과정에 있습니다.
- ② 감수성이 예민한 시기이므로 술, 담배, 약물 등 과다사용의 위험에 노출되기 쉽습니다.
- ③ 사고의 지배를 받는 성인과 달리 감정의 지배를 받으며, 성인과 다른 뇌 부위에 의존합니다.
- ④ 정서를 관장하는 편도체가 활성화되고, 세로토닌 분비가 적어 공격적이고 충동적인 경향이 있습니다.
- ⑤ 이 시기는 과잉 생산된 수상돌기와 시냅스가 가지치기하는 과정이므로 적절한 습관형성이 중요합니다.
- ⑥ 정서적인 지지를 위해 인터넷·스마트폰을 이용하기 쉬우므로 부모는 감정이나 스트레스를 잘 다루는 역할모델이 되어 주어야 합니다.



#### 인터넷·스마트폰 과의존이 뇌에 미치는 영향

- ① 십 대의 빠른 뇌 성장은 스마트미디어에 쉽게 반응합니다.
- ② 성인들보다 훨씬 충동적이고, 충동 통제는 가장 늦게 발달합니다.
- ③ 스마트미디어의 수동적이고 가상세계 지향적 활동은 뇌의 성장을 방해합니다.
- ④ 한 번에 여러 가지 일을 하는 것은 뇌의 혼란을 가져와 집중력과 창의력이 저하됩니다.
- ⑤ 새롭고 위험한 것을 추구하므로 인터넷을 통해 마약과 같은 도파민 과다 분비를 초래합니다.
- ⑥ 폭력적인 게임은 편도체를 자극하고 전두엽 성장을 방해하여 충동조절능력과 공감능력 약화를 초래합니다.







## 부모가 꼭 알아야 할 두뇌 강화 10계명

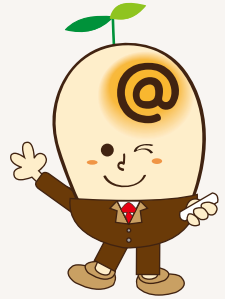
- ① 1계명: 적절히 많이 읽어라 (머리를 써라)  
만화책을 읽어도 좋고, 어떤 책을 읽어도 좋습니다. 다만 '적절히' 해야 합니다.
- ② 2계명: 손을 정밀하게 사용하고 많이 움직여라  
손을 정밀하게 움직일 수 있는 조각, 그림 그리기, 음식 만들기 등의 정밀한 움직임과 동시에 머리를 쓰면 전두엽, 운동중추가 활성화되어 머리가 좋아집니다.
- ③ 3계명: 다양한 봉사 활동을 많이 하라  
다양한 사람을 많이 만나서 뇌를 자극할 수 있는 다양한 활동을 하면 뇌가 스트레스를 덜 받을 수 있습니다.
- ④ 4계명: 많이 씹어라  
음식을 먹을 때 20~30번 이상 씹게 되면 '기억력의 뇌'인 '해마 부위'의 혈액순환이 좋아져 기억력이 올라갑니다.
- ⑤ 5계명: 즐겁게 하라  
긍정적이고 낙관적인 사고를 하면 뇌에서 신경전달 물질이 적절히 분비되어 뇌가 빠르게 움직이고, 올바른 사고를 하게 합니다.
- ⑥ 6계명: 충분한 휴식과 수면, 균형 있는 영양섭취  
잠을 자는 동안 신경전달 물질이 만들어지고 정보처리가 되므로, 하루 8시간 정도는 자고 충분히 쉬 수 있도록 해야 합니다.
- ⑦ 7계명: 좌뇌뿐 아니라 우뇌도 같이 써라.  
뇌에는 좌뇌와 우뇌가 있습니다.  
좌뇌와 우뇌는 뇌량으로 연결되어 있어 정보를 서로 교환하여 가장 적절한 지적인 활동을 합니다. 좌뇌와 우뇌를 균등하게 개발할 수 있도록 합니다.
- ⑧ 8계명: 스트레스를 이완하고 극복하라  
스트레스를 안 받을 수는 없지만, 스트레스를 적절히 이완해주는 것이 중요합니다.  
스트레스를 많이 받으면 뇌의 해마 부위가 망가져 기억력 저하를 가져올 수 있다고 합니다.
- ⑨ 9계명: 뇌 손상을 피하라.  
인간에게 뇌는 가장 중요합니다.  
말을 듣지 않는다고 머리를 때리거나, 장난으로 박치기하는 등 뇌에 충격을 자주 주면 뇌 손상이 옵니다. 머리가 나빠질 뿐만 아니라, 치매에 걸릴 수 있습니다.
- ⑩ 10계명: 알코올, 담배, 불필요한 약물을 피하라.  
간접흡연, 흡연 모두 뇌를 망가뜨리는 주범입니다.  
이런 것이 쌓이다 보면 뇌 건강이 나빠지거나 치매도 빨리 걸립니다.  
불필요한 약 또한 뇌에 좋지 않습니다. 처방받지 않는 약은 먹지 않도록 합니다.

## 4. 인터넷·스마트폰 과의존 예방 지침



### 인터넷 과의존 예방 지침

- 컴퓨터를 가족 모두 사용하는 공간에 설치합니다.
- 인터넷 때문에 식사나 취침시간을 어기지 않게 합니다.
- 컴퓨터 옆에 시계를 두어 사용시간을 수시로 확인합니다.
- 컴퓨터 사용시간과 내용을 사용일지에 기록하는 습관을 지니게 합니다.
- 컴퓨터 사용시간 조절을 위한 시간 관리 소프트웨어를 설치합니다.
- 인터넷 휴체요일(일주일 중 하루 인터넷 쉬는 날)을 정하고 실천합니다.
- 인터넷 사용 이외에 문화 활동, 운동, 취미 생활 등 대안 활동 시간을 늘립니다.
- 컴퓨터 사용시간을 가족들과 협의하여 결정하고, 시작과 끝나는 시각을 정하여 지키기 위해 노력합니다.
- 스스로 인터넷 사용 조절이 어려울 때는 주위 어른들에게 도움을 요청하거나, 전문 기관을 이용합니다.



### 스마트폰 과의존 예방 지침

- 목적에 알맞게, 가치 있게 사용합니다.
- 스스로 스마트폰 사용량을 확인합니다.
- 메시지에 바로 답하지 못해도 초조해하지 않도록 합니다.
- 수업시간이나 가족·친구들과 함께하는 시간에는 사용하지 않도록 합니다.





## 건강한 인터넷·스마트폰 사용 원칙 (학부모 지침)

### ① 학령 전 자녀

- 인터넷보다 자연과 사람을 통한 놀이를 충분히 경험하도록 합니다.
- 인터넷 사용은 부모와 함께 정해진 시간에만 합니다.
- 인지발달이나 정보화 교육보다 정서적인 발달 교육을 우선시합니다.
- 인터넷이 아이를 돌보는 상황을 만들지 말아야 합니다.

### ② 초등학생 자녀

- 인터넷 사용에 대한 통제권은 반드시 부모에게 있어야 합니다.
- 피시방은 부모에게 허락받고 출입하도록 합니다.
- 인터넷을 유익하게 활용하는 방법을 알려줍니다.
- 인터넷 사용에 대한 자기 통제력을 갖도록 하는 것이 최상의 교육목표입니다.
- 한 번에 2시간 이내로 사용하도록 합니다.

### ③ 청소년기 자녀

- 자녀 스스로 인터넷 사용 내용 및 사용 시간에 대해 평가하도록 합니다.
- 인터넷 세상에서의 놀이문화를 인정해줍니다.
- 성적과 인터넷 사용을 연관시키지 않도록 합니다.
- 음란정보의 영향에 대해 터놓고 이야기할 기회와 분위기를 만들어 줍니다.
- 자녀의 스트레스에 관심을 두고 효과적인 관리방법을 알려줍니다.

### ④ 인터넷 과다사용 자녀

- 인터넷 과다사용은 마음만 먹으면 변화 가능한 의지의 문제가 아니라 치료받아야 하는 증상임을 인식합니다.
- 인터넷 사용과 관련된 심리적이고 환경적인 문제를 함께 고민해야 합니다.
- 인터넷 과다사용은 자녀 혼자만의 문제가 아니라 가족 전체의 문제로 인식해야 합니다.
- 인터넷으로 자녀가 어떤 만족감을 얻으려고 하는지 이해하고, 신속하게 치료받을 수 있도록 설득합니다.
- 인터넷 과다사용도 조기에 발견하고 서둘러 치료적 도움을 받아야 긍정적인 효과를 봅니다.

# 5. 소통하는 부모가 되기 위한 인터넷·스마트폰 사용 지도 방법 6·7·8



## 자녀와의 대화방법 6단계 CHANGE 전략

### ① 1단계 Check : 사전 검토

- 자녀가 문젯거리가 될 정도로 인터넷을 하는가?
  - 기초학습 정도 / 학원가기 / 친구 관계의 특성은 어떠한가?
  - 이 때문에 집안에서 작고 큰 갈등이 생겼는가?  
(예; 부모와의 대화단절, 인터넷 조절문제로 인한 실랑이, 부모의 비언어적·언어적·신체적·물리적 제약 과정)
- 조언) 화를 내거나 욕박지르는 것은 최악의 방법이고, 끊임없는 관심과 대화가 최고의 방법입니다.

### ② 2단계 History : 과정 탐색

- 자녀가 언제부터 인터넷을 과다하게 하기 시작했는가?
  - 자녀에게 느껴지는 변화는? (언어/감정/행동)
  - 그동안 우리 집에는 무슨 일이 있었는지?
  - 자녀의 인터넷 사용에 대해 부모는 어떻게 반응했는가?
- 조언) 일상생활의 어떤 스트레스로 인해 자주 인터넷으로 도망가게 되었는지 원인을 탐색,  
인터넷에 지나치게 의존하는 것 때문에 생기는 부정적인 영향을 찾아내어 알려줍니다.

### ③ 3단계 Analysis : 분석

- 인터넷 사용에 대한 자녀의 태도는?
  - 자녀는 인터넷에서 주로 무엇을 하는가?
  - 자녀는 인터넷에서 어떤 욕구를 충족하고 또 좋아하는가?
- 조언) 인터넷에서 어떠한 정서적 욕구가 해결되고 있는지 탐색하는 것이 필요합니다.  
인터넷 이용 형태를 알기 위한 구체적 목록 작성과  
자녀가 하는 게임을 같이 하면서 이야기를 시도합니다.

### ④ 4단계 Negotiation : 협의

- 인터넷 사용을 조절했을 때 생기는 긍정적인 측면은?
  - 인터넷 사용원칙과 올바른 사용습관을 정하는 방법은?
  - 부모가 제안할 수 있는 대안 행동은 준비되었는가?
- 조언) 자녀의 현재 있는 모습 그대로를 인정하는 것으로 시작합니다. 적절한 질문을 통해 자녀 스스로 자신의 상황을 분명하게 인식하게 하는 것과 대안 행동을 결정하도록 하는 것, 인터넷 사용을 조절한다는 것은 지루하고 재미없는 일상의 생활로 다시 돌아오는 참으로 큰 용기와 도전이 필요한 행동으로 아낌없는 칭찬과 격려가 중요합니다. 가족 전체가 즐겁게 할 수 있는 오락을 찾으려는 노력이 필요합니다.



### ⑤ 5단계 Goal : 목표

- 인터넷 이용시간 감소 및 대안 활동 시간 확대 방법은?
- 규칙적인 수면 시간 확보 방법은?
- 자율적으로 시간 관리하는 방법은?

조언) 인터넷 사용시간과 여가, 그리고 잠자는 시간을 자녀와 함께 정합니다.

다음으로 중요한 것은 인터넷 사용시간의 감소나 성적 향상이 아닌

자녀 스스로 통제 능력을 키워 가는 것입니다. 스스로 통제감을 경험하도록 도와주는 것이 중요합니다.

계획된 목표를 달성하지 못했다면 어떤 점이 어려웠는지 물어보고 목표단계를 낮추어 수정합니다.

### ⑥ 6단계 Effect : 효과

- 가족 간의 갈등이 감소하였나?
- 자녀 스스로 생활을 조절할 수 있는 능력이 향상되었나?
- 미래에 대한 희망의 꿈을 꾸는가?

조언) 자녀 스스로 자신의 소중함을 느끼고 또 자신의 미래에 대한 구체적인 계획을 세우고 실천할 수 있도록 칭찬하고 지지해주며, 미래에 대한 희망과 꿈을 키워줍니다.

<참고도서: 이형초, 심경섭(2006년), 인터넷 과다사용 완전정복(시그마 프레스)>





## 부모가 알아야 할 7가지 디지털 페어런팅\* (양육법)

### ① ‘무엇’보다 중요한 것은 ‘언제’ 사주느냐입니다.

- 디지털 기기는 엄마의 통제 속에 있을 때 사주어야 합니다.
- 엄마와 아이가 애착 관계가 좋고 사이가 원만할수록 통제가 잘 됩니다.
- 규칙을 지킬 수 있을 만큼 성숙한 상태인지 파악한다. 하고 싶어도 참을 수 있는 절제력과 충동조절력, 좌절인내력이 바탕이 되어야만 스스로 통제해서 규칙을 지킬 수 있습니다.
- 아이에게 늘 따뜻한 사랑과 관심을 베푸는 부모와 그 마음을 잘 헤아려주는 아이가 서로의 입장을 잘 배려할 수 있을 때 시작하는 것이 좋습니다.

### ② ‘시간’보다 ‘내용’이 더 중요합니다.

- 몇 시간 동안 했느냐보다 그 시간 동안 무엇을 했느냐가 아이에게 더 큰 영향을 줍니다.
- 어떤 것은 하고 어떤 것은 하지 말아야 하는지 범위를 확실하게 정해놓는 것이 좋습니다.
- 아이가 하는 게임이 지나치게 폭력적이거나 선정적이지는 않은 지, 욕설이나 저속한 표현이 담긴 대화가 이루어지는 곳은 아닌지 반드시 확인하도록 합니다.

### ③ 약속을 어겼을 때의 벌칙을 명확히 정해 둡니다.

- 아이는 디지털 기기를 손에 넣기 전부터 어떤 규칙을 지켜야 하고, 그것을 지키지 않았을 때는 어떤 벌칙을 주는지에 대해 확실하게 숙지하고 있어야 합니다.
- 벌칙의 내용과 원칙은 디지털 기기를 사주기 전에 미리 아이와 상의하여 결정하는 것이 바람직합니다.
- 아이가 지켜야 할 약속을 지키지 않았다면 앞서 정해둔 벌칙을 엄격하게 적용해야 합니다. (상황에 따라 적당히 봐주는 일이 반복되면 디지털 페어런팅은 모두 물거품이 됩니다.)
- 아이의 실천 의지를 좀 더 확실하게 하고 싶다면 문서로 만들어서 잘 보이는 곳에 붙인 뒤 스스로 점검하도록 지도합니다. 점검표에 아이의 서명까지 받아두면 아이에게 더욱 강한 책임감을 부여할 수 있습니다.

### ④ 규칙을 정하는 이유에 대해 충분히 설명합니다.

- 디지털 기기에 대한 규칙과 한계를 전달할 때는 그 이유에 대해서 구체적으로 이야기합니다.
  - (예1. “게임을 많이 하면 안 돼!” → “컴퓨터 게임을 많이 하면 독서나 공부와 같이 맛있는 자극에는 뇌가 반응하지 않게 되어 바보가 돼”)
  - (예2. “이런 사이트는 애들이 들어가면 안 돼” → “어떤 사이트는 아이들에게 해로운 영향을 끼쳐서 마음을 건강하지 않게 만들기도 해. 그러니까 아이들에게 허락된 사이트에만 접속해야 해.”)

### ⑤ 디지털 경험에 대해 늘 부모와 아이가 공유합니다.

- 변화하는 디지털 환경 속에서 부모는 아이가 디지털 기기를 통해 어떤 경험을 하는 지를 수시로 점검합니다.

\*디지털 페어런팅: Digital Parenting, 디지털기기 사용 양육법

- 부모가 ‘감시’하고 아이가 ‘보고’하는 것이 아니라 아이가 경험하는 일에 관심을 두고 공감하는 모습으로 서로 편안하고 친밀하게 대화하는 형태가 되어야 합니다.  
(예. 아이가 스마트폰으로 어떤 게임을 하고 있다면 “여기에 있는 사람이 이 게임의 주인공이구나”, “그 아이템을 획득하면 점수가 얼마만큼 올라가니?”, “아이고, 아깝게 실패했네. 너무 속상하겠다.”)
- 아이와 디지털 경험을 공유하기 위해서는 부모 역시 해당 분야에 대한 지식과 경험이 풍부해야 합니다. (부모도 그 기기를 사용해보고 지식을 쌓아야 아이들을 따라갈 수 있다.)

### ⑥ 가족 전체가 한마음이 되어 참여합니다.

- 디지털 페어런팅은 반드시 가족 모두가 참여할 때 효과가 있습니다.
- ‘가족회의’를 통해 서로의 입장을 충분히 이해하고 서로 지켜나갈 수 있는 규칙을 정하여 가족이 함께 정한 규칙과 한계를 잘 지키고 있는지 확인합니다.
- 가족회의에서 나는 이야기는 부모와 아이가 일대일로 나는 이야기보다 훨씬 더 책임감을 심어주기 때문에 좋은 자극제가 될 수 있습니다.

### ⑦ 부모가 통제할 수 없다면 전문가의 도움을 받습니다.

- 심한 중독 상태이거나 부모의 적절한 디지털 페어런팅이 뒷받침되어주지 못하는 경우에는 시간이 갈수록 아이들이 더욱더 망가지는 결과를 초래할 수 있습니다.
- 전문가의 도움을 받아 아이를 중독 증상에 이르게 한 원인을 찾아내서 적절한 상담과 치료를 병행하는 것만이 해결 방법이 될 수 있습니다.

(참고도서 : 신의진(2013), 디지털 세상이 아이를 아프게 한다)

## 아이와의 소통을 여는 부모의 8가지 태도

- ① 비판이나 판단은 배제하고 **객관적인 언어**로 이야기합니다.
- ② 행동 변화의 이유를 말할 때는 **간단명료하게 요점만** 이야기합니다.
- ③ 자녀의 감정, 노력, 동기를 **인정**해줍니다.
- ④ 무엇을 바라는지 **분명하고 구체적으로** 이야기합니다.
- ⑤ 아이를 혼낼 때 몇 가지 **대안을 제시**하고 **자녀가 선택**하게 합니다.
- ⑥ 자녀가 바람직한 행동을 할 때 **즉각적이고 충분히 보상**합니다.
- ⑦ 아이를 혼낼 때 나쁜 점뿐만 아니라 **좋은 점도 반드시 언급**합니다.
- ⑧ ‘좋은 행동’이나 ‘좋은 행동을 하려는 동기와 노력’은 **되도록 많이 칭찬**하고 **강화**해줍니다.

## 6. 인터넷·스마트폰 과의존 자가진단 척도



### K-척도 청소년 관찰자 진단지 (20문항)

번호	항목	예 (1점)	아니오 (0점)
1	1 누가 봐도 인터넷에 중독된 것을 단번에 알 수 있다.		
	2 인터넷 문제로 가족들과 자주 싸운다.		
	3 식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다.		
	4 인터넷 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.		
	5 인터넷 사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다. (혹은 잔다고 한다.)		
2	6 인터넷을 하면서 혼자 욕을 하거나 소리 지른다.		
	7 인터넷을 하고 있지 않을 때에도, 인터넷에서 나오는 소리가 들리고 인터넷을 하는 꿈을 꾸다고 말한다.(혹은 그렇게 보인다.)		
3	8 인터넷을 하고 있을 때만, 흥미진진해 보이고 생생해 보인다.		
	9 평소와는 달리, 인터넷을 할 때만, 할 말을 다하고 자신감이 있어 보인다.		
	10 인터넷만 재미있어 하는 것 같다.		
4	11 인터넷에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다.		
	12 인터넷을 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다.		
	13 인터넷을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다.		
5	14 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다.		
6	15 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주 한다.		
	16 인터넷을 하느라 상당한 용돈을 쓰고 빚을 지기도 한다.		
	17 인터넷을 몰래 하다가 들켰다.		
7	18 하루에 4시간 이상 움직이지 않고 한 곳에서 인터넷을 한다.		
	19 인터넷을 하느라 학교를 무단으로 빠지거나 지각한다.		
	20 하루 이상을 밤을 새우면서 인터넷을 한다.		

(출처: 한국정보화진흥원)



# 채점방법 및 해석

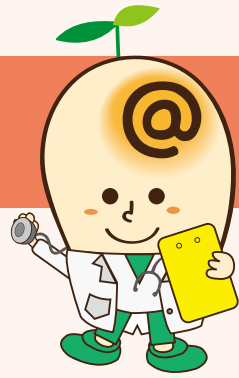
(1점 = 예, 0점 = 아니오)

1점 × \_\_\_\_\_ 개 = 총 \_\_\_\_\_ 점



<p><b>고위험 사용자군</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>위험 사용자군 (10점 이상)</b></p> <p>인터넷 사용을 자기의 의도대로 적절하게 조절 할 수 없는 상태에 이른 경우로, 대부분의 시간을 인터넷에서 보낸다. 식음을 전폐하고 씻지도 않고 인터넷에 몰두하고 며칠씩 외박을 하기도 하며, 심지어 현실과 사이버 세상을 구분하지 못하고 혼란을 경험한다. 인터넷을 하지 못하게 되면 심각한 불안, 초조, 짜증, 분노를 경험하고 폭력적인 말과 행동을 보이는 등, 감정 조절에 어려움이 있다. 가족갈등이나 대인관계 문제가 빈번하게 발생하고 학교에서 쫓겨나는 등, 사회 생활에 뚜렷한 장애가 있다. 현실생활 보다는 인터넷 생활의 중심이 되어, 가족이나 주변 사람들을 전혀 고려하지 않고 사회적인 역할을 수행하지 못하며 하루 종일 인터넷 빠져 있는 상태로 전문적인 치료가 시급한 단계이다.</p> <p>▷ <b>치료적 접근 : 집중치료 요망</b> 전문 치료기관에서 인터넷 병적 사용에 대한 집중적인 치료가 필요합니다.</p>
<p><b>잠재적 위험 사용자군</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>잠재적 위험 사용자군 (3점 이상~10점 미만)</b></p> <p>현실의 대인관계가 현저하게 줄어들면서 사이버 세계가 대인관계의 중심이 되며, 이러한 인터넷 과다 사용으로 인해 일상생활에 문제가 발생하고(예: 학교/작장에서 경고를 받거나 지각, 지연) 주변 사람들도 이러한 문제를 인식하기 시작하고 인터넷 사용에 대한 걱정과 염려, 잔소리를 표현한다. 인터넷을 사용할 수 없는 상황은 회피하게 되고 인터넷을 사용하지 못하는 상황에서 불안, 초조, 짜증, 분노를 경험하며 수면 부족, 피로감, 금전적 소비가 증가한다. 심지어 인터넷 사용과 관련해서 거짓말을 하거나 변명, 합리화하고 자신의 인터넷 사용을 축소/은폐 하려는 시도를 보인다. 최소한의 사회 생활을 하지만 인터넷 사용으로 인해 사용이전에 비해 뚜렷한 생활의 변화가 생기고 인터넷을 조절하기 위해서 외부의 도움이 필요한 단계이다.</p> <p>▷ <b>치료적 접근 : 상담 요망</b> 정신건강 관련 분야에서의 전문적인 상담이 필요합니다.</p>
<p><b>일반 사용자군</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>일반 사용자군 (3점 미만)</b></p> <p>인터넷을 자신의 흥미와 욕구, 목적에 맞게 사용하는 경우로, 인터넷 사용 시간을 적절하게 조절할 수 있다. 원하는 목적을 이루고 나면 지체하지 않고 인터넷 접속을 종료한다. 필요에 의해서 인터넷에 접속하고 당장 인터넷을 사용할 수 없어도, 그다지 불편함을 느끼지 않고 참고 기다릴 수 있으며, 인터넷 사용으로 인한 정서, 행동, 직업, 대인관계에 별다른 영향을 받지 않는 건전한 사용자들이 속하는 유형이다.</p> <p>▷ <b>치료적 접근 : 불필요</b></p>

# 7. 우리가족 건강한 스마트폰 사용을 위한 규칙 정하기



※ 잘 지켰으면 ○, 잘 지키지 못했으면 ×, 중간이면 △ (△두 개일 때는 ×)

## 1. 길을 가는 도중에 스마트폰을 쳐다보지 않는다.

요일	월	화	수	목	금	토	일	응원 한마디
1주차								
2주차								
3주차								
4주차								

## 2. 식사시간에는 밥 먹는데 집중한다.

요일	월	화	수	목	금	토	일	응원 한마디
1주차								
2주차								
3주차								
4주차								

## 3. 사용시간을 정하고 스스로 조절한다.

요일	월	화	수	목	금	토	일	응원 한마디
1주차								
2주차								
3주차								
4주차								

4.

요일	월	화	수	목	금	토	일	응원 한마디
1주차								
2주차								
3주차								
4주차								

5.

요일	월	화	수	목	금	토	일	응원 한마디
1주차								
2주차								
3주차								
4주차								

조건	보상과 벌칙
일주일에 ×가 하나도 없을 때	
일주일에 ×가 1~2개 있을 때	
일주일에 ×가 3~4개 있을 때	
일주일에 ×가 5개 있을 때	



본인 서명 \_\_\_\_\_

부모 서명 \_\_\_\_\_

## 8. 인터넷중독예방상담센터



### 서울시 인터넷중독예방상담센터는?

서울특별시에서 설립하고, 각 위탁법인에서 운영하는  
인터넷 과다사용 예방 및 상담기관입니다.



**권역별 센터** 상담은 권역 상관없이 어느 센터에서나 가능합니다.



서울시립

**광진인터넷중독예방상담센터**

● 광진구 강남구 강동구 송파구

02) 2204-3180

[www.gjiwill.or.kr](http://www.gjiwill.or.kr)



서울시립

**마포인터넷중독예방상담센터**

● 은평구 서대문구 마포구 용산구 종로구

02) 3153-5981 ~ 90

[www.mpiwill.or.kr](http://www.mpiwill.or.kr)



서울시립

**보라매인터넷중독예방상담센터**

● 동작구 관악구 서초구 영등포구 금천구

02) 836-1385 ~ 8

[www.brmiwill.or.kr](http://www.brmiwill.or.kr)



서울시립

**창동인터넷중독예방상담센터**

● 도봉구 노원구 중랑구

02) 950-9671 ~ 8

[www.cdiwill.or.kr](http://www.cdiwill.or.kr)



서울시립

**강북인터넷중독예방상담센터**

● 강북구 성북구 동대문구 성동구 중구

02) 912-6410 ~ 7

[www.gbiwill.or.kr](http://www.gbiwill.or.kr)



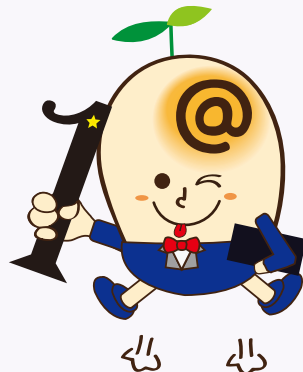
서울시립

**강서인터넷중독예방상담센터**

● 강서구 구로구 양천구

02) 2698-8275

[www.gsiwill.or.kr](http://www.gsiwill.or.kr)





## 광진인터넷중독예방상담센터

서울시로부터 위탁받아 운영하는 시립기관으로  
아동·청소년을 위한 인터넷 과다사용 예방 상담 기관입니다.

### 1. 사업 안내



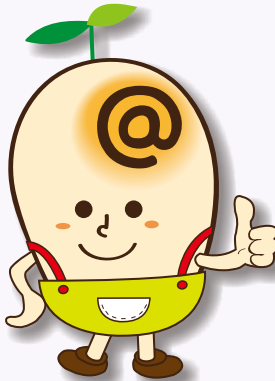
#### 상담·치료 사업

사례관리, 개인·가족 상담  
심리검사, 찾아가는 상담  
놀이·미술치료



#### 예방·교육 사업

유아·초·중고 대상별 예방교육,  
부모교육, 청소년서포터즈



www.gjiwill.or.kr  
02-2204-3180  
1899-1822



#### 연구 사업

연구지 발간, 프로그램 개발,  
보고대회



#### 홍보 사업

인터넷 건전 사용 실천 캠페인,  
의식개선 홍보사업

## 2. 예방교육 프로그램 안내

전문 강사가 학교로 방문하여 청소년의 인터넷·스마트폰의 올바른 사용을 위하여 예방교육을 진행합니다.

	프로그램 명	회기	대상	참가비
<b>유·아동 예방교육</b>	동화 속 스마트 나라	1회기	유·아동	학급별 10,000원
<b>초등 저학년 예방교육</b>	나의 e세상 스토리-나e스	2회기	초등 3학년	학급별 10,000원
<b>대상별 예방교육</b>	누리자! 건강한 e-세상	6회기	초등 4학년	선착순 무료
	e-세상 사용백서	1회기	중·고등	참가비 100,000원(1회기)
<b>초등 고학년 예방교육</b>	사이버폭력 예방교육	2회기	초등 5~6학년	참가비 70,000원(2회기)
<b>자유학기제 연계 예방교육</b>	C.S.I (Control Smartphone Internet)	12회기	중등	<ul style="list-style-type: none"> <li>•선착순 강사비 무료</li> <li>•학급당 참가비 50,000원</li> <li>•선착순 이후 학급당 참가비 50,000원</li> <li>•회기 당 강사비 35,000원</li> </ul>

※ 참가비는 매년 예산에 따라 변경될 수 있습니다.

## 3. 상담 프로그램 안내

전문상담사의 상담을 통해 인터넷·스마트폰 과다 사용 문제 해결방안을 모색하고 건강하게 성장하기 위한 과정입니다.

	상담대상	상담내용	상담비용 (회기당)
<b>개인 상담</b>	인터넷·스마트폰 사용 관련 심리·정서적 어려움을 겪고 있는 청소년, 학부모	- 인터넷·스마트폰 과의존 관련 문제해결 및 변화를 돕는 1:1 상담 - 주 1회 / 1회기 50분	청소년: 5,000원 대학생·성인: 10,000원 접수 면접: 15,000원
<b>가족 상담</b>	인터넷·스마트폰 과의존과 관련하여 갈등을 겪고 있는 아동·청소년 가족	- 부모·자녀 간 대화기법과 갈등 해결 방법 - 주 1회 / 1회기 90분 / 총 6회기	30,000원
<b>부모양육 코칭</b>	자녀의 인터넷·스마트폰 과다사용으로 어려움이 있는 부모	- 자녀의 건강한 인터넷·스마트폰 사용을 돕는 부모양육코칭 - 주 1회 / 1회기 50분 / 총 6회기	30,000원
<b>찾아가는 상담</b>	인터넷·스마트폰 사용 관련 문제로 어려움을 겪고 있으나 내방이 어려운 청소년	- 개별 맞춤형 통합적 상담 - 주 1회 / 1회기 50분 / 12회기 ※ 취약계층 및 은둔형 우선	무료
<b>특별 치료 (놀이·미술)</b>	사회성 및 심리·정서적 어려움을 겪고 있는 아동·청소년	- 놀이·미술 매체를 통한 아동의 심리적 어려움 치료 및 건강한 발달	놀이 치료: 35,000원 미술 치료: 35,000원 부모 상담: 10,000원(50분)
<b>종합심리 검사</b>	심리·정서적 어려움을 겪고 있는 아동 및 청소년	- 아동·청소년의 전반적인 인지 및 심리 발달 단계를 파악할 수 있는 종합심리검사	195,000~205,000원



## 광진 인터넷 중독예방상담센터는?

☺ (사)흥사단에서

서울특별시로부터 수탁받아 운영하는 청소년 전문 상담·교육 기관입니다.

☺ 인터넷·스마트폰 과다사용으로 어려움을 겪는 청소년에게

통합적 지지체계 구축을 통하여 상담의 효과를 높이고,

건전한 인터넷·스마트폰 사용 문화 정착을 위해 노력하겠습니다.

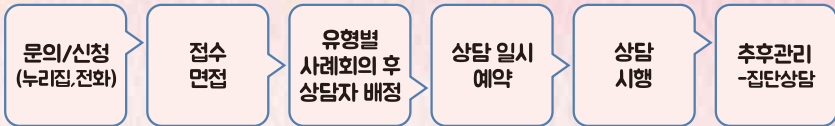
**이용 대상** 광진구, 강남구, 강동구, 송파구에 사는 아동·청소년, 학부모

**이용 시간** 월~금 09:00~21:00 / 토 09:00~18:00

**이용 절차** 사전 전화 예약 후 방문



### 프로그램 과정



### 가는 길



**전화** 02. 2204. 3180~9

**전송** 02. 2204. 3152

**전자우편** gjiwill@naver.com

**누리집** www.gjiwill.or.kr

**인스타그램** @gj\_iwill

**지하철** 5호선 광나루역 하차 2번 출구

**마을버스** 광진01(강변역~광진정보도서관 행)

**일반버스** 130, 300, 370, 9301, 1, 9-1, 11, 70, 112-3, 1115-3, 2000-1, 2000-2