

우리 아이 인터넷중독
도와주세요!!! SOS

황순길 / 배주미 / 김승천 / 김영화 / 이지영 / 이종은 / 김미선 / 김경은



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!! : 학부모개입 지침서 9

인 쇄 : 2011년 12월
발 행 : 2011년 12월

발 행 인 : 구 본 용
발 행 처 : 한국청소년상담원
(100-882) 서울시 중구 신당6동 292-61
T. (02)2250-3132 / F. (02)2250-3005
<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 신생용사촌인쇄정보(주)

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.
본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

발간사

근래 우리 청소년들이 겪는 어려움은 그 면면이 다양해지고 심각성 또한 더해지고 있습니다. 한국청소년상담원에는 많은 청소년들이 상담을 하기위해 방문하고 있는데, 최근의 상담 경향들을 살펴보면, 우울과 불안 같은 정신건강, 학교폭력, 인터넷 중독, 가족 문제, 성 문제와 같은 영역에서 어려움을 호소하는 경우들이 증가하고 있습니다. 따라서, 이러한 다양화되어가는 청소년들의 어려움에 대응하기 위한 유용한 지식들에 대한 공유가 보다 필요한 실정입니다.

본 상담원에서는 그동안 7종의 학부모개입지침서와 6종의 청소년 자기성장 지침서를 발간하고, 인터넷게임중독프로그램, 자살예방프로그램, 부모교육프로그램, 솔리언또래상담프로그램 등의 전문상담프로그램을 개발하여 청소년과 학부모님들의 더해가는 어려움들을 지혜롭게 이겨나갈 수 있도록 노력해 왔습니다.

그 노력의 연장선에서 2011년에는 ‘손에 잡히는 성(부모도 모르는 자녀의 성)’, ‘SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요’, ‘법으로 들여다보는 학교폭력’, ‘우울청소년을 위한 First Aid’를 발간하게 되었습니다. 각 지침서에는 문제 영역에 대한 상세한 설명과 대응 방법, 반드시 알아야 하는 필수 사항들, 다양한 관련 정보들, 기관들에 대한 소개도 담고 있습니다. 그동안 가정과 현장에서 우리 청소년들을 챙기시고 지도하는데 도움 받고 싶었던 부분들이 이 지침서 안에 담겨 있을 것입니다.

마지막으로 청소년에 대한 애정과 열정으로 시간과 장소를 불문하고 문제영역별 연구모임에 참여하고 이 지침서를 제작하기 위해 적극적인 노력을 쏟아주신 한국청소년상담원 상담직 선생님들의 노고에 진심으로 감사를 드립니다.



이 지침서가 차가운 토지에 꽃을 피우듯이 청소년들의 어려움으로 힘에 겨운 학부모님들과 청소년 지도자 분들에게 도움이 되기를 바라며, 여러분들의 고민에 동참하고 발전하는 한국청소년상담원이 될 것을 약속드립니다.

2011년 12월에

한국청소년상담원 원장 구 본 용



Contents



| | |
|---|----|
| ■ 인터넷중독 사례 살펴보기 | 1 |
| 1장. 청소년 인터넷중독 무엇이 문제인가요? | 7 |
| Q1. 청소년 인터넷중독 얼마나 심각한가요? | 8 |
| Q2. 인터넷중독이란 어떤 상태를 말하는 건가요? | 10 |
| Q3. 인터넷(게임)중독 상태를 그대로 두면 어떻게 되나요? | 12 |
| 2장. 아이의 인터넷중독 관련 증상과 문제를 살펴보아요. | 15 |
| Q4. 우리 아이가 위의 문제 중 몇 가지를 보이는 것 같습니다. 인터넷중독인가요? .. | 16 |
| Q5. 청소년이 인터넷중독이 되는 이유는 무엇인가요? | 22 |
| 3장. 몇 가지 인터넷 관련 문제 대처하기 | 25 |
| Q6. 우리 아이가 너무 폭력적인 게임을 하고 있는 것 같은데 | 26 |
| 이 게임은 그냥 하게 놔두도 되나요? | |
| Q7. 아이가 게임을 하는 것만 봐서는 뭐가 뭔지 모르겠습니다. | 28 |
| 청소년들이 많이 하는 게임과 어떤 종류의 게임인지 알고 싶습니다. | |
| Q8. 우리 아이가 인터넷의 유해한 정보를 무분별하게 받아들이는 것 같습니다. | 32 |
| 막을 수 있는 방법은 없을까요? | |
| Q9. 우리 아이가 게임아이템 때문에 핸드폰으로 소액결제를 자주 합니다. | 34 |
| 혼도 내봤지만 좀처럼 말을 듣지 않는데 어떻게 하면 좋을까요? | |
| Q10. 얼마 전 뉴스에서 청소년 인터넷 게임 관련하여 “셋다운제”라는 것이 | 35 |
| 시행된다는 이야기를 들었습니다. 셋다운제란 어떤 것인가요? | |

4장. 우리아이 인터넷중독에 영향을 주는 특성과 그에 대한 대처방법 37

- Q11. 청소년 인터넷중독에 영향을 끼치는 특성에는 어떤 것이 있나요? 38
또 그러한 경우 어떻게 해야 할까요?

5장. 우리아이 인터넷 과사용 문제를 어떻게 할까요? 41

- Q12. 동영상 강의를 핑계로 계속 인터넷을 사용하는 자녀 42
우리 아이는 공부하면서 동영상 강의를 자주보는데 예전과 달리 강의를 끝나도 계속해서 인터넷을 손에서 놓지 못합니다. 강의 끝났으니 컴퓨터를 끄라고 하면 공부하고 있는거라고 얘기를 하는데 어떻게 하면 우리 아이의 인터넷사용시간을 줄일 수 있을까요?

- Q13. 가족과 대화를 하지 않고 컴퓨터 앞에만 앉아 있는 아이 43
아이가 컴퓨터 앞에만 앉아있고 가족들과 대화를 하지 않습니다. 뭔가 아이에게 문제가 있는 것 같은데 어떻게 이야기를 시작해야 좋을지 모르겠습니다. 아이와 진심어린 대화를 나눌 수 있는 방법이 있을까요?

- Q14. 전원을 꺼버리자 불같이 화를 내는 자녀 44
우리 아이는 인터넷게임을 너무 좋아하고 절제하지를 못합니다. 게임 시간을 줄일 수 있도록 컴퓨터 전원을 꺼버린 적도 있었는데 역효과였던 것 같습니다. 어떻게 하면 아이의 인터넷 게임 시간을 조절할 수 있을까요?

- Q15. 프로그래머가 되겠다며 게임에 몰두하는 자녀 45
우리 아이의 꿈은 프로그래머입니다. 그래서인지 컴퓨터 앞에서 떠나질 않고 학교 수업도, 친구관계도 모두 등한시합니다. 어떻게 해야 좋을까요?

- Q16. 밤새 게임을 하며 성적이 푹 떨어진 자녀 46
아이가 밤새도록 게임을 하느라고 늘 피곤해 하고 학교나 집에서 자주 조는 모습을 보입니다. 초등학교 때는 공부도 상위권으로 유지했었는데 지금은 하위권으로 내려갔습니다. K척도를 해보니 잠재적 위험 군으로 나오는데 어떻게 하면 좋을까요?

Q17. 컴퓨터 사용을 조절하지 못하는 아이 47

아이와 함께 계획표를 짜고 사용일지도 쓰기로 약속했는데 일주일 정도 쓰다가 쓰지도 않고, 컴퓨터를 한 번 하면 스스로 멈출 줄을 몰라요. 아이가 컴퓨터 사용을 조절하게 하려면 어떻게 해야 할까요?

Q18. 친구보다 게임을 좋아하는 것 같은 아이 51

아이가 밖에 나가기보다는 집에서 게임하기를 좋아합니다. 성격이 소극적이라 친구 관계도 넓지 않은데 제가 어떻게 도와줄 수 있을까요?

Q19. 인터넷이 유일한 스트레스 해소법인 아이 54

인터넷을 해야지 마음이 편하다고, 스트레스를 받을 때마다 컴퓨터를 하는 우리 아이를 어떻게 하면 좋을까요?

Q20. 인터넷 게임을 하느라 외박을 반복하는 아이 55

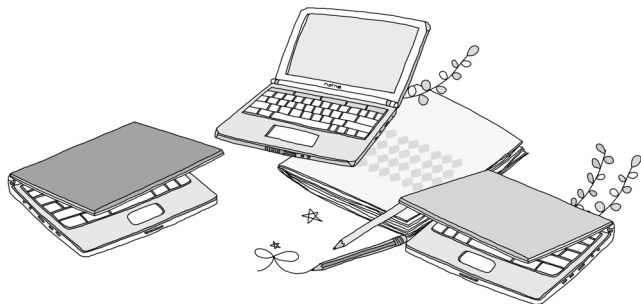
아이가 수단과 방법을 가리지 않고 2-3일에 한 번씩 날을 새고 들어오며 어디서 게임을 하고 오는지 말도 하지 않습니다. 거짓말을 하고, 다른 핑계거리를 대서 때려도 보고, 혼내고, 아내고, 모든 방법을 취했으나 고쳐지지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

Q21. 자녀 인터넷사용에 대해 부모의 양육지침이 다를 때 56

아이가 컴퓨터 게임을 하는데 대해서 엄마와 아빠의 의견이 다릅니다. 아빠는 너무 엄해서인지 아빠가 있을 때만 컴퓨터를 끄고 엄마와 있을 땐 엄마 말을 도통 듣지를 않습니다. 이럴 때는 아이에게 어떻게 접근 하는 것이 좋을까요?



인터넷중독 사례 살펴보기





인터넷중독 사례 살펴보기

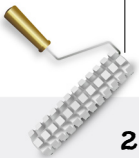
철수's Story

1. 김철수

- 나이 : 15세
- 학년 : 중2
- 성별 : 남자
- 가족구성
 - 아버지(공무원) : 아들에 대한 높은 기대가 있으나 현실적으로 시간을 많이 투자하지는 않음.
 - 어머니(전업주부) : 아들에 대한 높은 기대로 어릴 때부터 여러 학원에 철수를 보냈고, 과외도 많이 시키며 철수에게 많이 신경을 쓰는 편.
 - 여동생(12세) : 철수와 3살 차이로 컴퓨터 사용 문제로 종종 철수와 싸움.
- 자주 하는 게임 : 서든 어택, 스페셜 포스와 같은 FPS게임

철수는 어릴 때부터 활발한 성격으로 한 곳에 집중하기보다는 여기저기 돌아 다니는 것을 좋아하고 산만하다는 피드백을 자주 들었다. 초등학교 2,3학년 때부터 게임을 좋아하였는데 그 때는 문방구 앞 오락기에 앉아서 게임을 하는 편이었으며 컴퓨터로 게임을 하는 시간은 그렇게 많지 않았다. 그러다가 초등학교 4,5학년 때부터 던전애파이터나 총 쏘는 게임을 즐겨하기 시작하였으나 그 때는 어머니가 게임을 그만하라고 하면 10분~20분 정도 더 한 뒤에 게임을 그만해서 어머니는 크게 대수롭게 생각하지 않았고, 어머니가 보내는 학원에도 투덜거릴 때도 있었지만 크게 벗어나지 않고 다니는 편이었다.

그러나 중학생이 되면서 상황이 많이 달라졌다. 어머니는 전업주부로 있으니 다른 건 몰라도 아이의 학교생활이나 성적은 잘 관리해야한다고 생각하며 이것저것 학원도 많이 보내고 과외도 시키는 중이었다. 그러던 중학교 1학년 여름방학 어느 날 어머니는 철수가 학원에 간다고 거짓말을 하고 PC방에 갔다는 것을 알게 되었다. 어머니는 이 사실을 철수 아버지에게도 이야기하였고, 철수 아버지는 “니가 커서 뭐가 되려고 이러냐”며



철수 컴퓨터의 키보드를 뽑아 버리며 다시는 게임을 하지 말라고 심하게 꾸중을 하였다. 이 일이 있은 후 철수는 오히려 더 반항을 심하게 하며 집 안에서 짜증을 내는 일이 많아졌고 종종 욕설을 사용하기도 하였다. 철수가 그럴 때마다 철수 아버지는 철수에게 소리를 치거나 ‘이럴 거면 집을 나가라’고 협박을 하였으나 철수는 오히려 아버지에게 욕을 하거나 하여 부자 간의 싸움이 많아졌다. 또한 철수 아버지 역시 철수 어머니에게 ‘당신이 애를 어떻게 키웠길래 애가 이러냐, 집 안에서 애 하나 키우는 것도 못하냐’며 비난하는 일이 많아졌고, 철수는 자신 때문에 부모님이 싸우는 모습을 보면 오히려 짜증을 내며 문을 잠그고 방 안에 들어가고는 하였다.

철수가 학교 수업 시간에 계속 잠만 자고, 집중을 못 한다고 담임선생님이 이야기하는 일이 많아졌고, 학교 성적은 계속 해서 중하위권에 머물기만 했다. 어머니는 철수를 자꾸 학원에 보내려고 하였지만 철수가 학원을 빠지고 PC방에 가는 일은 줄지 않았으며, 학원에 가는 날도 책상에 엎드려 잠만 잔다고 하며, 학원 선생님이 자지 말라고 깨우거나 혼내면 오히려 아이가 반항을 하여 학원에서 쫓겨나는 일도 빈번했다. 결국 아버지가 컴퓨터 본체를 없애버리자, 그 날로 철수는 가출을 하여 PC방을 돌아다니기 시작하여 어머니가 동네 PC방을 다 뒤져 아이를 찾아오는 일이 생기기까지 하였다. 어머니는 자신이 그동안 아이를 위해 투자하고 노력하였음에도 불구하고 아이가 게임에 빠져서 다른 일을 모두 팽개치는 모습을 보며 극심한 좌절감과 우울을 경험하고 있다.





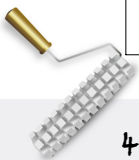
준석's Story

2. 이준석

- 나이 : 17세.
- 학년 : 고1(전문계고 재학 중)
- 성별 : 남자
- 가족구성
 - 아버지(자영업) : 중국음식점을 운영함으로 인해 가정에 거의 신경을 쓰지 못하고 있음.
 - 어머니(자영업) : 아버지와 함께 중국음식점을 운영하며 준석이의 학교생활은 거의 챙기지 못함.
- 자주 하는 게임 : MMORPG 게임을 계속 해옴. 현재는 와우(WOW)를 하고 있음.

중국음식점을 경영하고 있는 준석이네 집은 항상 부모님이 중국집 일로 바쁘셨다. 그래도 조용한 성격이었던 준석이는 별 사고 없이 얌전하게 지내고, 큰 말썽 없이 자라났었다. 그래서 준석이 부모님도 준석이가 크게 말썽만 피우지 않으면 상관없다고 생각하고 준석이의 학교 생활에 대해 크게 신경 쓰지 않았다. 부부가 중국집을 경영하며 피곤하고 힘들었기 때문에 한편으로는 혼자 나뉘어도 신경 쓰이지 않게 하고 조용히 컴퓨터를 하는 준석이가 편안한 점도 있었다.

그러나 준석이가 인근의 전문계고로 진학한 후로 상황이 달라지기 시작했다. 어느 날 경찰에서 연락이 와 준석이가 게임 아이템을 현금 거래하다가 거래 사기로 고발이 되었다는 것을 알게 되었다. 준석이 부모님은 게임과 관련해서 현금을 거래할 수 있다는 것도 준석이가 그런 사이버 범죄를 저지르고 있다는 것도 처음 알게 되었다. 그 때야 준석이가 학교에 간다고 거짓말 하고 PC방에 가거나, 어떤 날은 아예 자기 방에 틀어박혀서 게임만 하고 있는 지경이라는 것을 알게 된 것이다. 이 사실을 알게 된 준석이 아버지는 준석이에게 커서 뭐가 되겠냐며 심하게 혼을 내며 때렸다. 그래도 준석이는 몰래 PC방에 가거나 부모님이 중국집에 나가면 다시 방에 돌아와 컴퓨터를 하는 등 도저히 행동을 바꿀 생각을 하지 않았다. 준석이 부모님은 처음에는 어떻게든 학교를 보내려고 했었지만 지금은



그냥 검정고시라도 보게 해야 되나 하는 생각도 들고, 아이를 어떻게 해야 할지 모르겠다는 막막함만 느끼고 있다.

사실 준석이 게임에 빠져든 것은 당연한 일이었다. 어릴 때부터 부모님의 맞벌이로 혼자 지내는 시간이 많았고, 혼자 있는 외로움을 달래기 위해 컴퓨터 게임에 몰두했었다. 그렇게 하루에 밥도 먹지 않고 8-9시간씩 게임을 할 때에도 통제하는 사람이 없었었다. 특히 중학교 1학년 때 내성적이고 소극적인 성격으로 인해 따돌림을 받은 이후부터는 현실에서의 친구 관계에서 도피하여 더더욱 인터넷 게임에 빠져들었다. 특히 준석이 빠져든 게임은 게임에서 커뮤니티를 이루고 대인 관계를 맺어나가는 MMORPG 게임이었다. 준석이는 자신이 속한 클랜을 위해 더 많은 사냥을 하고, 더 강한 아이템들을 구매하려고 했다. 그 와중에 자신이 원하는 강력한 아이템을 손에 넣기 위해 현금 거래 사기까지 시도한 것이었다. 심각한 인터넷중독 증상을 보이는 준석이는 게임 세상이 진짜 자신의 세상인 것처럼 살고 있었다.





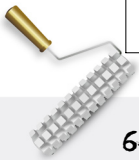
대현's Story

3. 박대현

- 나이 : 12세.
- 학년 : 초5
- 성별 : 남자
- 가족구성
 - 아버지(회사원) : 평소 노는 것을 좋아하고 밤늦게까지 술을 마시고 들어오는 일이 많음.
 - 어머니(판매원) : 2년 전부터 집 근처 여성복 매장에서 판매원으로 근무 중이며, 직장 생활과 양육을 병행하며 힘들어하고 있음.
 - 남동생(10세) : 초등학교 3학년으로 형과 함께 게임하는 것을 좋아함.
- 자주 하는 게임 : 메이플스토리

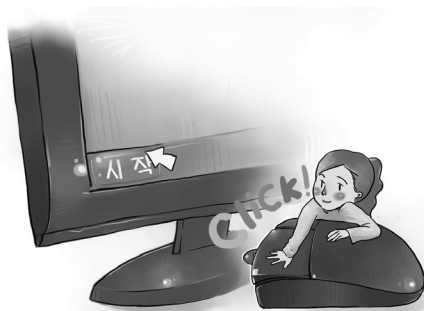
초등학교 5학년인 대현이는 친구들과 어울리기 좋아하고 활발한 성격이다. 어릴 때부터 친구들과 노는 것을 좋아해서 항상 놀이터에서 저녁 늦게까지 노느라 엄마가 찾으러 다녀야 집에 들어오고는 했었다. 어릴 때부터 컴퓨터 게임을 좋아하기는 했으나 엄마가 컴퓨터를 오래 하지 못하도록 관리를 했었기 때문에 큰 문제가 되지는 않았다. 그런데 대현이 어머니가 2년 전부터 아이들 학원비라도 벌기 위해 여성복 판매원으로 일을 다시 시작하면서부터는 대현이가 컴퓨터를 하는 시간이 점점 늘어났다. 대현이 어머니도 대현이가 컴퓨터에 너무 빠지지 않을까 걱정도 됐지만 하루 1~2시간은 괜찮겠지 하고 넘기곤 했었다.

그런데 초등학교 5학년이 되면서부터는 컴퓨터 게임을 하느라 학원에 늦거나 빠지는 일이 종종 생기기 시작했다. 컴퓨터로 뭘하는지 들여다보면 메이플 스토리에 빠져 있는 것 같았다. 게임이 뭐가 그렇게 좋은지 생일이면 다른 걸 사달라고 하는 게 아니라 문화상품권을 달라고 해서 게임 캐쉬로 바꾸곤 했었다. 아직은 어머니가 있어서 컴퓨터를 끄라고 하면 약간 툭툭 대면서도 끄긴 하지만 어머니가 없을 때 게임 하느라 학원에 늦고 그런 모습을 보면 이대로 혹시 아이가 인터넷중독이 되지 않을까 걱정되는 마음이 들 때도 있다. 그러면서 직장 생활을 계속 하려는 입장에서 어떻게 하면 대현이가 게임에 중독되지 않게 관리할 수 있을지 막막하기만 하다.



제1장

청소년 인터넷중독 무엇이 문제인가요?





SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

제1장 청소년 인터넷중독 무엇이 문제인가요?

자녀를 키우면서 가장 어려운 문제 중 하나는, 아이들이 모든 것을 부모가 원하는 만큼 적당히 하지 않고 때로는 너무 심각하게 많이 하거나 집착한다는 것입니다. 이렇게 말려도 자꾸 하려는 것 중 하나가 아마도 '인터넷 사용'이고, '인터넷 게임'일 것입니다.

처음에야 학습게임으로, 인터넷 강의로, 간단한 게임으로 시작했던 컴퓨터 사용이 시간이 지나가고 나이가 들수록 점차 더 시간이 늘고 부모와 실갱이를 하다가 심지어 이를 말리는 부모에게 공격적인 언행을 하기도 하는 등 심각해지는 것이 일반적인 양상인데, 이 정도가 되면 부모님은 당황스럽기도 하고 무기력해지기도 하며, 어찌해야할지를 모르시는 경우가 많습니다.

따라서 본 책에서는 부모님들의 고민과 어려움을 도와드리기 위해 부모님들이 고민하시는 문제들을 중심으로 간단한 지침을 제시하였습니다. 이 책을 통해 부모님들이 몰래 고민하시는 문제들을 해결하시고, 이를 통해 자녀의 인터넷중독 문제를 해결사가 되어 자녀를 도우시기를 바랍니다.

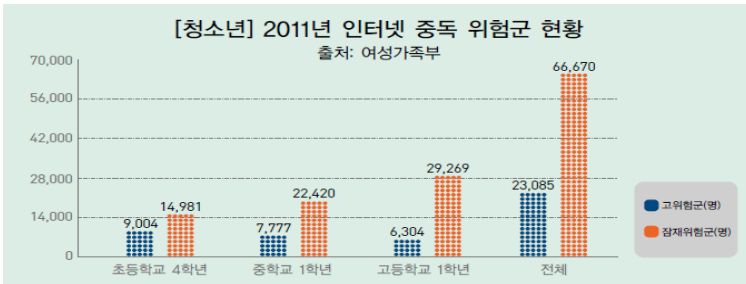
Q1 인터넷중독이란? 청소년 인터넷중독 얼마나 심각한가요?

A 현재 청소년인터넷중독 문제는 현재 매우 심각합니다. 2010년 행정안전부에서 만 9세부터 39세까지 인구를 대상으로 실시한 '인터넷중독 실태조사'에 의하면, 전체 인터넷 중독률은 8.0%이며, 이 중 청소년의 중독률은 12.4%에 이르는 것으로 나타났습니다. 이는 성인 중독률인 5.8%보다 두배 이상 높은 수치이며, 특히 초·중·고등학교 중 초등학생이 가장 높은 것으로 나타나, 인터넷중독이 점차 더 낮은 연령에서 나타나는 것으로 파악되었습니다.



인터넷 중독이란 지나치게 인터넷에 몰두함에 따라 인터넷사용에 대한 내성과 금단증상이 생겨 일상생활에 장애가 나타나는 현상을 말합니다. 인터넷 중독 문제는 최근 IT기술의 발달에 따라 생겨난 새로운 사회적 문제로, 성인뿐만 아니라 아동청소년에 이르기까지 다양한 연령층에서 발생하고 있습니다.

여성가족부와 교육과학기술부에서 전국 초등4, 중등1, 고등1학년 학생을 대상으로 실시한 2011 인터넷이용습관 전수조사 결과를 살펴보면, 2011년 현재 우리나라 초등 4학년의 4.38%(9,004명), 중등 1학년의 4.89%(7,777명), 고등1학년의 5.46%(6,304명)의 청소년들이 인터넷중독 고위험사용자군으로 나타나만 많은 청소년들이 인터넷중독의 위험에 노출되어 있는 것으로 조사되었습니다.



이렇듯 많은 청소년들이 인터넷중독에 빠지게 되는 이유를 살펴보면 아래와 같습니다.

- ① **관계욕구** : 게임을 통해 맺어진 특별한 관계를 추구하려는 경향이 있습니다.
- ② **지위향상욕구** : 게임 속에 존재하는 레벨(등급)을 높임으로써 지위향상 욕구를 충족하게 됩니다.
- ③ **오락욕구** : 게임을 하며 짜릿한 쾌감을 느끼게 되고 그 느낌을 계속 추구하게 됩니다.
- ④ **한탕주의욕구** : 게임을 하며 사이버머니, 아이템 등을 모아 돈을 벌고싶다는 마음을 갖게 됩니다.
- ⑤ **폭력욕구** : 현실의 불만 등을 가상공간 속에서 공격적 에너지로 표출하게 됩니다.
- ⑥ **현실도피** : 현실의 나와는 전혀 다른 캐릭터를 가상공간 속에 만들어 대리만족하게 됩니다.
- ⑦ **시간 때우기** : 빈 시간이나 공부시간 등 시간을 때우는 수단으로 사용하게 됩니다.
- ⑧ **다양한 결제수단** : 핸드폰 소액결제, 문화상품권 등 다양한 결제수단으로 비용지불이 가능합니다.



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

Q2 인터넷중독이란 어떤 상태를 말하는 건가요?

A 아직까지 인터넷중독이 진단기준으로 명확히 정해지지는 않았지만, 지금까지의 연구결과를 통해 다음과 같은 상태를 '인터넷 중독'이라고 말하고 있습니다. 인터넷중독의 경우가 정상생활부터 학교생활, 대인관계에 이르기까지 다양한 증상과 변화를 통해 나타나게 됩니다. 청소년 인터넷중독의 대표적인 증상들을 살펴보면 아래와 같습니다.



관계욕구



지위향상욕구



오락욕구



한탕주의 욕구



폭력욕구



현실도피

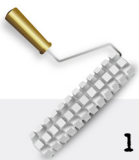


시간때우기



새로운 결계수단

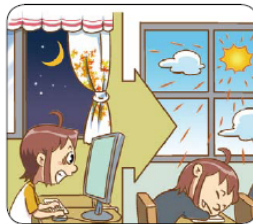
- ① 게임의 과다사용과 금단증상 : 기존의 게임사용시간에 내성이 생겨 더 많은 시간동안 게임을 하기를 원하며, 게임을 못하게 되는 경우 안전불절하거나 불안함을 느끼는 등의 금단증상이 나타날 수 있습니다.
- ② 생활패턴의 변화 : 늦은 시간까지 게임을 하게 되어 아침에 잘 일어나지 못하며 낮에 잠을 자는 습관이 생겨 규칙적인 생활패턴이 깨어지게 됩니다.
- ③ 친구관계의 변화 : 현실 속에서 만나는 대인관계보다 가상공간 속에서 맺는 관계에 집착하게 됩니다.
- ④ 인터넷의 강박적 사용과 집착 : 시간이 날 때마다 게임에 빠져들며 컴퓨터를 독식하거나 게임만 하려는 강박적이고 집착적인 모습이 나타나게 됩니다.
- ⑤ 지각과 결석의 반복 : 늦은 시간까지 게임을 하거나, 레벨업을 위해 게임에 집착함으로 정상적으로 학교생활을 하기 힘들어지는 경우가 생기게 됩니다.
- ⑥ 집안 식구들과의 갈등 : 게임에만 집중하여 공부나 식사 등 다른 활동에는 관심을 두지 않게 되어 부모와의 잦은 갈등이 생길 수 있습니다.



- ⑦ 신체건강의 악화 : 불량한 자세로 게임을 하게 되어 거북목, 척추측만증 등의 신체변형이나 운동부족, 영양결핍으로 인해 신체건강이 악화될 수 있습니다.
- ⑧ 충동 및 공격성 증가 : 잔인하거나 자극적인 게임의 영향으로 감정을 조절하지 못하거나 공격적인 모습들이 나타날 수 있습니다.
- ⑨ 거짓말 및 도박 등의 문제행동 : 게임을 하거나 아이템을 구하기 위해 거짓말을 하고, 돈을 훔치거나 뺏는 행동이 나타나는 경우도 있습니다.



게임의 과다사용과 금단증상



생활패턴의 변화



친구관계의 변화



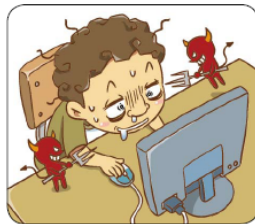
인터넷의 강박적 사용과 집착



지각과 결석의 반복



은둔형외톨이 집안식구들과의 갈등



신체건강의 악화



충동 및 공격성 증가



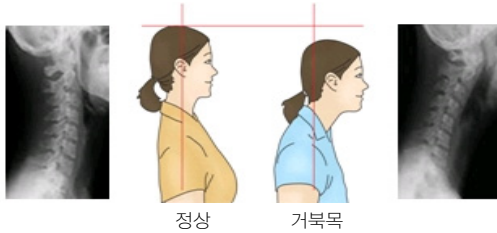
SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

Q3 인터넷(게임) 중독 상태를 그냥 두면 어떻게 되나요?

A 청소년들이 인터넷 중독에 빠지게 되면 제일 먼저 오랜 시간 모니터를 바라보게 되어 시력 손상이 올 수 있으며 장시간 같은 자세로 있게 되어 혈액순환이 잘 되지않아 손발이 저리거나 잘못된 자세로 인해 거북목 증후군, 척추측만증 등 체형변화의 문제가 나타날 수 있습니다.

주요 신체증상

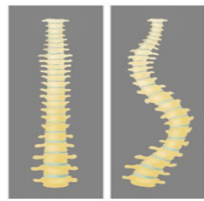
- 거북목 증후군 : 평소 컴퓨터 모니터를 많이 보는 사람, 특히 낮은 위치에 있는 모니터를 내려다보는 사람에게 많이 발생합니다. 이런 자세가 오래되어 목, 어깨의 근육과 인대가 늘어나 통증이 생겨 학습능률저하, 피로, 팔저림, 목통증, 어깨통증, 두통 등의 증상이 생기게 됩니다.



이미지출처 - 다음 건강지식(k.daum.net/item/h_dise)

- 척추측만증 : 바르지 못한 자세로 오랜 시간 컴퓨터를 하거나, 책상에 앉아 있게 되어 척추가 옆으로 심하게 휘는 증상으로 통증이 거의 없이 서서히 진행되어 발견이 어렵고 심한 경우 내장압박을 비롯하여 요통 등 다양한 장애를 일으키게 됩니다.





정상인과 척추측만증 환자의 차이



등을 구부렸을 때 정상인과 척추측만증 환자의 차이

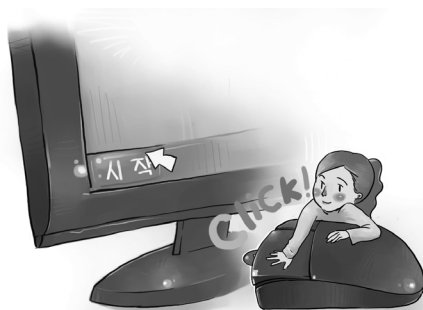
이미지출처 - 네이버 건강β (<http://health.naver.com>)

또 잠을 제대로 못자 신체적으로도 정상 리듬을 유지하기가 힘들며, 평소와 다른 이상 행동을 보일 수도 있습니다. 정서적으로도 불안, 초조 등 금단증상, 점점 더 오래 하게 되는 내성이 생기는 것은 물론, 폭력적인 게임이나 인터넷에서 나오는 내용을 자신도 모르는 사이 학습해 정서발달에 악영향을 미치게 될 수도 있습니다. 또한, 온라인상에서 불필요한 시간을 과도하게 허비하게 돼 결국 학업, 대인관계에 문제가 생기게 되는데요 심하면 학교에 가지 않거나, 밤낮이 바뀌거나, 지각, 학업부진, 게임머니를 마련하기 위한 거짓말 또는 도박 등의 증상으로까지 확대될 수 있습니다. 최근 인터넷(게임)중독으로 인한 심각한 사회문제들이 많이 발생하고 있는데요, 보건복지부 조사에 따르면 인터넷 중독군의 86%는 우울장애와 ADHD(주의력결핍-과잉행동장애)와 같은 충동조절장애 등 정신과적 질환을 겪고 있다고 합니다. 따라서 심각한 인터넷 중독의 경우 정신과적 치료와 상담을 병행해야 할 필요성이 있습니다.

인터넷(게임)중독도 일종의 병이라고 할 수 있습니다. 하지만, 치료불가능한 불치병이 아니라 주변에서 관심과 노력을 기울이면 얼마든지 치료하고 나아질 수 있는 병입니다. 그렇기 때문에 너무 걱정만 하시지말고 가까운 의료기관이나 전문상담기관 등을 통해 도움을 받으시기를 바랍니다.

제2장

아이의 인터넷중독 관련
증상과 문제를 살펴보세요.





제2장 아이의 인터넷중독 관련 증상과 문제를 살펴보아요.

Q4 우리 아이가 위의 문제 중 몇 가지를 보이는 것 같습니다. 인터넷중독 인가요?

A 자녀의 인터넷(게임)중독이 의심될 경우 한국정보화진흥원에서 개발한 한국형 인터넷중독 진단척도(K-척도)를 통해 가정에서도 인터넷중독 여부를 알아볼 수 있습니다. 이용방법은 아래와 같습니다.

K-척도 이용방법

한국정보화진흥원(<http://www.iapc.or.kr>) 접속 ⇨ 상단 메뉴 중 [중독진단] 선택
⇨ K-척도 자가진단(20문항) 또는 K-척도 관찰자진단 선택 ⇨ 성별/학교/나이/거주지역 체크 ⇨ 20문항 응답 후 저장 ⇨ 검사결과 확인

K-척도는 자가진단, 관찰자진단, 상담자진단 척도 등으로 나뉘어져있는데요 청소년 본인이 스스로 자신의 중독정도를 자가진단 척도를 이용해 알아볼 수도 있으며 청소년 스스로 진단이 어려울 경우 자녀의 행동관찰이 가능한 보호자(부모, 교사, 상담자 등)가 관찰자 진단척도를 이용하여 청소년의 인터넷(게임)중독 여부를 판별 할 수 있습니다.

K-척도는 총 20문항으로 이루어져있으며 검사결과를 통해 인터넷(게임)의 과다사용으로 인해 일상생활에서 심각한 장애를 보이는 고위험군, 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이는 잠재위험군, 인터넷(게임)이용에 있어서 특별한 문제가 없는 일반사용자군으로 나뉘어 질 수 있습니다. 검사결과에 따른 사용자군에 따른 자세한 설명은 아래표를 참고하세요.

각 가정에서도 자녀의 인터넷중독 여부를 확인해볼 수 있도록 K-척도 자가진단/관찰자 진단지를 첨부하였으니, 인터넷으로 하실 수 없는 경우 활용하시기 바랍니다.



〈K척도 결과에 따른 인터넷중독의 분류〉

| 구분 | 특징 |
|------------|--|
| 고위험군 | <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷 사용으로 인해 일상생활에서 심각한 장애를 보임 - 내성 및 금단 현상이 나타남 - 중고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생은 약 3시간 이상 사용 - 대개 자신이 인터넷 중독이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪음 - 심리적으로 불안정감 및 대인관계 기피, 우울한 기분을 느낌 - 자기조절에 심각한 어려움을 보이며, 충동성도 높은 편임 - 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며 현실세계에서는 대인관계에 문제를 겪거나, 외로움을 느끼는 경우도 많음 |
| 잠재위험군 | <ul style="list-style-type: none"> - 고위험군보다는 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보임 - 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 됨 - 학업에 어려움이 나타날 수 있음 - 심리적 불안정감을 보이지만 자신이 아무 문제가 없다고 느낌 - 중고생은 1일 약 3시간 정도, 초등생은 2시간 정도 이용 - 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보임 |
| 일반 사용자군 | <ul style="list-style-type: none"> - 중고생의 경우 1일 약 2시간, 초등생 약 1시간 정도 접속 - 대부분 인터넷중독 문제가 없다고 느낌 - 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않음 - 자기행동을 잘 관리한다고 생각함 - 대인관계에서도 자신의 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느낌 - 심각한 외로움이나 곤란함을 느끼지 않는다. |

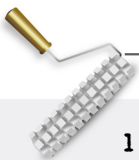


SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

K-척도 청소년 자기진단 (20문항)

20__년 __월 __일 _____ 학교 __학년 (남, 여) 나이 __ 이름 _____

| 번호 | 내 용 | 전혀 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|----|--|-----------|---------|--------|--------|
| 1 | 1 인터넷 사용으로 건강이 이전보다 나빠진 것 같다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 2 인터넷을 너무 사용해서 머리가 아프다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 3 인터넷을 하다가 계획한 일들을 제대로 못한 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 4 인터넷을 하느라고 피곤해서 수업시간에 잠을 자기도 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 인터넷을 너무 사용해서 시력 등에 문제가 생겼다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 6 다른 할 일이 많을 때에도 인터넷을 사용하게 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 7 인터넷을 하는 동안 나는 더욱 자신감이 생긴다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 8 인터넷을 하지 못하면 생활이 지루하고 재미가 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 9 인터넷을 하지 못하면 안절부절못하고 초조해진다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 10 인터넷을 하고 있지 않을 때에도 인터넷에 대한 생각이 자꾸 떠오른다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 11 인터넷을 할 때 누군가 방해를 하면 짜증스럽고 화가 난다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 12 인터넷에서 알게 된 사람들이 현실에서 아는 사람들보다 나에게 더 잘해준다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 13 오프라인에서보다 온라인에서 나를 인정해 주는 사람이 더 많다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 14 실제에서 보다 인터넷에서 만난 사람들을 더 잘 이해하게 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 15 인터넷 사용시간을 속이려고 한 적이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 16 인터넷 때문에 돈을 더 많이 쓰게 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 17 인터넷을 하다가 그만 두면 또 하고 싶다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 18 인터넷 사용 시간을 줄이려고 해보았지만 실패한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 19 인터넷 사용을 줄여야 한다는 생각이 끊임없이 들곤 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 20 주위 사람들이 내가 인터넷을 너무 많이 한다고 지적한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |



K-척도 청소년 자기진단 해석

| 채점방법 | 채점하기 | | 총 점 요인별합계▶ | ① 1~20번 합계 ② 1요인(1~6번) 합계 ③ 3요인(8~11번) 합계 ④ 6요인(17~20번) 합계 |
|-------------|---|--|---------------|---|
| | 1점 | 2점 | | |
| | 전혀 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | | |
| | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 | | |
| 고위험 사용자군 | 중고교생 | 총 점▶ ① 53점 이상 요인별▶ ② 1요인 17점 이상 ③ 3요인 11점 이상 ④ 6요인 13점 이상 | | |
| | 초등학생 | 총 점▶ ① 46점 이상 요인별▶ ② 1요인 14점 이상 ③ 3요인 10점 이상 ④ 6요인 12점 이상 | | |
| | 판정 : ①에 해당하거나, ②~④ 모두 해당되는 경우 | | | |
| | <p>인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 대인관계는 사이버 공간에서 대부분 이루어지며, 해킹 등 비도덕적 행위와 막연한 기대가 크고, 일상생활에서도 인터넷에 접속하고 있는 듯한 착각을 하기도 한다. 인터넷 접속시간은 중고생의 경우 1일 약 4시간 이상, 초등생 약 3시간 이상이며, 중고생은 수면시간도 5시간 내외로 줄어든다. 대개 자신이 인터넷 중독이라고 느끼며, 학업에 곤란을 겪는다. 또한 심리적으로 불안정감 및 대인관계 기피, 우울한 기분을 느끼는 경우가 흔하며, 성격적으로 자기조절에 심각한 어려움을 보이며, 충동성도 높은 편이다. 현실세계에서 대인관계에 문제를 겪거나, 외로움을 느끼는 경우도 많다.</p> <p>▷ 인터넷중독 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.</p> | | | |
| 잠재적 위험 사용자군 | 중고교생 | 총 점▶ ① 48~52점 요인별▶ ② 1요인 15점 이상 ③ 3요인 10점 이상 ④ 6요인 12점 이상 | | |
| | 초등학생 | 총 점▶ ① 41~45점 요인별▶ ② 1요인 13점 이상 ③ 3요인 9점 이상 ④ 6요인 10점 이상 | | |
| | 판정 : ①~④ 중 한 가지라도 해당되는 경우 | | | |
| | <p>고위험 사용자에 비해 보다 경미한 수준이지만, 일상생활에서 장애를 보이며, 인터넷 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 학업에 어려움이 나타날 수 있으며, 심리적 불안정감을 보이지만 절반 정도의 학생은 자신이 아무 문제가 없다고 느낀다. 대체로 중고생은 1일 약 3시간 정도, 초등생은 2시간 정도의 접속시간을 보이며, 다분히 계획적이지 못하고 자기조절에 어려움을 보이며, 자신감도 낮은 경향이 있다.</p> <p>▷ 인터넷 과다사용의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 인터넷중독에 대한 주의가 요망되며, 학교 및 관련 기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용 지침을 따른다.</p> | | | |
| 일반 사용자군 | 중고교생 | 총 점▶ ① 47점 이하 요인별▶ ② 1요인 14점 이하 ③ 3요인 9점 이하 ④ 6요인 11점 이하 | | |
| | 초등학생 | 총 점▶ ① 40점 이하 요인별▶ ② 1요인 12점 이하 ③ 3요인 8점 이하 ④ 6요인 9점 이하 | | |
| | 판정 : ①~④ 모두 해당되는 경우 | | | |
| | <p>중고생의 경우 1일 약 2시간, 초등생 약 1시간 정도의 접속시간을 보이며, 대부분 인터넷 중독 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격적 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며, 자기행동을 잘 관리한다고 생각한다. 주변 사람들과의 대인관계에서도 자신의 충분한 지원을 얻을 수 있다고 느끼며, 심각한 외로움이나 곤란함을 느끼지 않는다.</p> <p>▷ 인터넷의 건전한 활용에 대하여 자기 점검을 지속적으로 수행한다.</p> | | | |



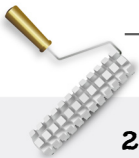
SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

K-척도 청소년 관찰자 진단지

작성일 20__년 __월 __일 관찰자 성명 _____
 사용자와 관계 _____ 사용자 성명 _____

▷ ▶ 다음은 당신이 관찰한 인터넷 사용자의 행동에 대한 문항입니다.
 각 문항이 그 사용자의 행동에 해당되면 “예”, 아니면 “아니오”에 “○”표 해 주세요.

| 번호 | 항 목 | 예 | 아니오 |
|----|---|---|-----|
| 1 | 1 누가 봐도 인터넷에 중독된 것을 단번에 알 수 있다. | | |
| | 2 인터넷문제로 가족들과 자주 싸운다. | | |
| | 3 식사나 휴식 없이 화장실도 가지 않고 인터넷을 한다. | | |
| | 4 인터넷사용으로 학교 성적이 떨어졌다 | | |
| | 5 인터넷사용 때문에 피곤해서 수업시간에 잔다.(혹은 잔다고 한다.) | | |
| 2 | 6 인터넷을 하면서 혼자 욕을 하거나 소리를 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 재미있어하는 것 같다. | | |
| 4 | 11 인터넷에 빠진 이후로, 폭력(언어적, 신체적)적으로 변했다. | | |
| | 12 인터넷 하는데 건드리면 화내거나 짜증을 낸다. | | |
| | 13 인터넷을 안 할 때, 다른 것에 집중하지 못하고, 불안해 보인다. | | |
| 5 | 14 주변 사람들의 시선이나 반응에 무관심하다. | | |
| | 15 약속을 지키지 않고 거짓말을 자주 한다. | | |
| 6 | 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. | | |



K-척도 청소년 관찰자 진단(채점기준)

| 채점 방법 | 1점 = 예 0점 = 아니오 | 채점하기 | (1점 × ____개) = 총 _____ 점 |
|-------------|--------------------|--|--------------------------|
| 사용자군별 해석 | 일반 사용자군 | <p>3점 미만</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 불편감을 느끼지 않고 참고 기다릴 수 있으며, 인터넷 사용으로 인한 정서, 행동, 직업, 대인관계에 별다른 영향을 받지 않는 건전한 사용자들이 속하는 유형이다.</p> <p>▷ 치료적 접근 : 불필요</p> | |
| | 잠재적위험 사용자군 | <p>3점이상 - 10점 미만</p> <p>현실의 대인관계가 현저하게 줄어들면서 사이버 세계가 대인관계의 중심이 되며, 이러한 인터넷 과다 사용으로 인해 일상생활에 문제가 발생하고(예: 학교/직장에서 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 관련하여 거짓말을 하거나 변명, 합리화하고 자신의 인터넷 사용을 축소/은폐하려는 시도를 보인다. 최소한의 사회생활을 하지만 인터넷 사용으로 인해 사용 이전에 비해 뚜렷한 생활의 변화가 생기고 인터넷을 조절하기 위해서 외부의 도움이 필요한 단계이다.</p> <p>▷ 치료적 접근 : 상담 요망</p> <p>정신건강 관련 분야에서의 전문적인 상담이 필요합니다.</p> | |
| 사용자군별 해석 | 고위험 사용자군 | <p>10점 이상</p> <p>인터넷 사용을 자기의 의도대로 적절하게 조절할 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, 사회생활에 뚜렷한 장애가 있다. 현실생활 보다는 인터넷이 생활의 중심이 되어, 가족이나 주변사람들을 전혀 고려하지 않고 사회적인 역할을 수행하지 못하며 하루 종일 인터넷에 빠져 있는 상태로 전문적인 치료가 시급한 단계이다.</p> <p>▷ 치료적 접근 : 집중치료 요망</p> <p>전문 치료기관에서 인터넷 병적 사용에 대한 집중적인 치료가 필요합니다.</p> | |



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

Q5 청소년이 인터넷중독이 되는 이유는 무엇인가요?

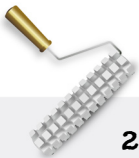
A 부모님 입장에서는 아이가 아무 생각도 없이 그냥 게임에 빠져든 것으로 보이기도 하지만 아이들이 게임에 빠져들게 되는 것에는 이유가 있습니다. 아이들은 학교생활이나 일상생활에서 충족되지 않은 다양한 욕구들을 충족시키기 위해 게임을 하게 됩니다. 게임이 아닌 것에서는 충족되지 않았던 욕구를 게임에서는 충족시킬 수 있기 때문에 점점 게임이 자신의 삶에서 중요한 영역을 차지하게 되는 것이지요. 아이들은 게임을 통해서 어떠한 욕구들을 충족시키고 있는 것일까요?

현실에서는 친구 사귀기가 어려워서 게임에서 친구를 만나려고 합니다.

사람들에게는 누구나 자신에게 중요한 사람과 의미 있는 관계를 맺고 싶어 하는 기본적인 욕구가 있습니다. 특히 청소년기에는 또래에게 인정받고, 소속되는 것이 세상의 그 어떤 일보다도 중요하지요. 하지만 모든 아이들이 친구들과 좋은 관계를 유지하는 것은 아니에요. 어떤 아이들은 친구를 사귀거나 관계를 돈독히 하는 데 어려움을 겪고 있지요. 학교에 가도 함께 어울릴 친구가 없고, 몇 몇 친구들과 같이 지내기는 하지만 마음을 다 터놓지는 못하지요. 이런 친구들은 친구를 사귀고, 그 친구들과 함께 즐거운 시간을 보내기 위해 게임에 빠져듭니다. 특히 어떤 게임들(메이플스토리 같은 MMORPG게임)에서는 아주 쉽게 친구를 사귀고 친해질 수 있습니다. 게임에서 만난 친구들은 직접 만나거나 이야기를 해본 적은 별로 없어도, 게임 상에서는 함께 어려움을 이겨내고 단합하며, 서로를 도와줍니다. 그 친구들은 게임 상에 내가 나타나지 않으면 내가 뭘 하고 있는지 궁금해 하고, 나를 필요로 해주는 친구들이기도 합니다. 현실에서는 만나기 어려웠던 친구를 게임에서 만나게 되고, 현실의 친구들보다 게임 속의 친구들이 점점 더 중요해지면 그 친구들과 함께 어울리고 싶은 마음 때문에 게임을 계속 하게 됩니다.

이기고 싶은 마음이 자극되어 계속 게임을 합니다.

겉으로는 욕심도 없어 보이고, 의욕도 없어 보이는 아이라 할지라도 마음 속에는 인정받고 싶고, 칭찬받고 싶고, 최고가 되고 싶은 그런 욕구가 있습니다. 그렇지만 학교에서는 성적이 좋거나, 운동을 잘 하거나, 잘 생긴 외모를 가지고 있거나, 노래를



잘 하거나 이런 특출함이 없다면 친구들에게 인정받고 주목받는 것이 쉽지 않습니다. 그렇지만 몇몇 친구들은 게임에 아주 특출한 재능을 나타냅니다. 특히 게임은 바로바로 ‘레벨’이나 ‘계급’ 등 내 지위를 보여주는데 게임에서 높은 레벨에 있거나 높은 계급에 있으면 그 때는 정말 내가 최고인 것 같고 인정받고 있는 것 같은 느낌이 듭니다. 게임에서 높은 레벨이나 계급은 내 캐릭터가 아주 멋진 옷을 입거나, 아주 귀한 아이템을 가지고 있거나, 특별한 마크가 있거나 하는 방식으로 바로바로 드러냅니다. 또한 게임은 노력을 배반하지 않습니다. 더 많은 시간을 투자할수록 나는 더 높은 지위에 오를 수 있지요. 그러면 나는 게임 세상에서만은 아주 인정받고, 존경받는 사람이 되지요. 이러한 ‘가상적 지위’ 때문에 게임에 빠져들고, 게임 속에서 중요한 사람으로서 인정받고자 하는 마음으로 계속 게임을 하게 됩니다.

다른 오락보다도 재미있기 때문에 게임을 합니다.

어떤 친구들은 그냥 게임을 하는 것이 너무 재미있어서 게임에 빠져듭니다. 어른들이 심심할 때 친구를 만나거나, 술을 마시며 놀기도 하는 것처럼 재미를 추구하는 것도 한 인간의 자연스러운 욕구입니다. 게임 회사에서는 어마어마한 돈을 투자하여 최고의 재미를 느낄 수 있도록 게임을 만듭니다(최대 게임회사인 엔씨소프트는 블레이드앤소울이라는 신작 게임에 400억~500억원 선의 게임개발비가 들어갔다고 발표했습니다[2011.5.17]). 게임회사에서는 최고의 전문가들을 고용하여 환상적인 그래픽과 생동감 넘치는 화면, 박진감 있는 사운드, 적절한 보상 시스템, 흥미진진한 스토리 등으로 재미있는 게임을 만들어냅니다. 이렇게 게임은 재미를 위해 어마어마한 돈이 투자된 결과입니다. 그러므로 아이들이 게임에 재미를 느끼는 것은 자연스러운 일이고, 아이들 입장에서는 게임만큼 재미있는 것은 없습니다. 특히 대부분의 게임이 자신의 캐릭터를 육성시키는 시스템을 가지고 있는데, 자신이 오랜 시간 노력하고 애쓰고 투자하여 자신의 분신과 같은 캐릭터가 점점 성장하고 멋있어지는 것을 보는 것은 그 자체로서 큰 재미를 줍니다. 그러므로 아이들은 다른 일에서는 느낄 수 없었던 재미를 느끼기 위해 게임에 빠져듭니다.

친구들과의 대화에서 뒤처지지 않기 위해 게임을 합니다.

요즘 가장 친구들과 쉽게 친해지는 방법도 함께 게임을 하는 것이고, 친구들과 가

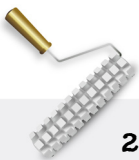


SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

장 많이 놀러가는 곳도 PC방인 것처럼 청소년문화에 있어 게임은 아주 중요한 위치에 있습니다. 친구들 사이에서 인기 있는 게임에 대해 전혀 모르면 친구들과의 대화에 끼기 힘들고, 게임을 너무 못하면 친구들이 함께 어울리기 싫어하기도 하지요. 그래서 친구들과 어울리기 위해서 게임을 하는 경우도 많이 있습니다. 그렇다면 부모님 입장에서는 친구들이랑 어울릴 때 그 때 그 때만 잠깐 시간 내서 게임을 하면 되는 것이 아닐까 싶을 수도 있습니다. 그렇지만 게임의 특성상 게임은 많은 시간을 투자해야 어느 정도 단계에 이를 수 있고, 친구들과 어울리기 위해서는 어느 정도 레벨을 맞춰야하기 때문에 또 그만큼의 시간을 투자할 수밖에 없는 것이지요. 그러므로 친구들과 어울리기 위해서 게임을 하게 되고, 또 그렇게 하다보면 게임의 재미로 인해 더욱 게임에 빠져들게 됩니다.

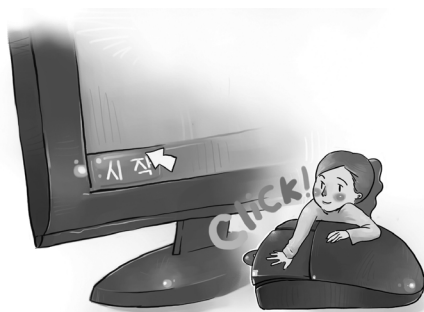
스트레스를 풀기 위해 게임을 합니다.

요즘 청소년들은 무한경쟁에 노출되어 있으며, 다른 친구들보다 더 좋은 성적을 받아서 안정적인 직장을 가져야한다는 압력을 극심하게 받고 있습니다. 또한 친구들에게 무시당하지 않고 어울리기 위해서 항상 신경 쓰고 노력해야하고, 가족 내에서는 자신의 고민과 갈등을 이해받지 못한다고 느껴 혼자 애쓰고 괴로워하는 경우가 많습니다. 이러한 학교, 또래, 가족에서 오는 다양한 스트레스를 가장 손쉽게 해결하는 방법이 바로 신나게 게임을 하는 것입니다. 학교, 학원에서 많은 시간을 보내야하는 청소년들은 게임이 아닌 다른 스트레스 해소 방법을 잘 알지 못하는 경향이 있습니다. 그래서 스트레스를 받을 때마다 가장 손쉽게 생각하는 해소방법이 바로 게임입니다. 스트레스를 풀기 위해 게임을 하는 청소년들은 현실의 복잡한 문제를 잊기 위해 게임에 몰두하고, 현실에서는 충족되지 못한 욕구들을 채우기 위해 게임에 빠져듭니다.



제3장

몇 가지 인터넷 관련 문제 대처하기





제3장 몇 가지 인터넷 관련 문제 대처하기

Q 6 우리 아이가 너무 폭력적인 게임을 하고 있는 것 같은데 이 게임은 그냥 하게 뒀도 되나요?

A 요즘 청소년들이 많이 하는 게임들을 보면 유독 전쟁이나 싸우는 장면들이 많이 나오는 걸 볼 수 있습니다. 그래픽기술도 많이 발전해서 만화 같았던 화면들이 최근에는 실사와 비슷할 정도로 전투장면이나 캐릭터를 죽이는 장면들이 사실적으로 묘사되어 격정스러운 마음을 가지실 수밖에 없다는 생각이 듭니다. 특히나 나이 어린 자녀들의 경우 자극적인 장면에 쉽게 유혹이 되고 현실 세계 속에서는 가질 수 없는 다양한 능력들을 얻게 됨으로써 게임 속 가상세계에 빠져들게 되는 경우가 많습니다.

정부에서는 어린 청소년들이 무분별한 폭력성이나 위험성에 노출되지 않도록 법으로 연령별로 이용할 수 있는 게임의 등급을 정하도록 하고 있습니다.

게임산업진흥법 제2조

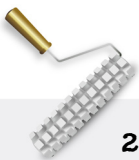
컴퓨터프로그램 등 정보처리기술이나 기계장치를 이용하여 오락, 여가선용, 학습 및 운동효과 등을 높일 수 있도록 제작된 영상물 또는 그 영상물과 관계된 기기 및 장치 등은 모두 게임물등급위원회(이하 게임위)의 등급분류를 받아야 한다.

위 조항에 의거하여 게임물등급위원회에서는 연령별로 이용 가능한 게임물 등급을 구분하고 있으며 이러한 등급에 따라 자녀가 이용할 수 있는 게임과 그렇지 않은 게임을 구분할 수 있습니다.

<게임물등급위원회의 등급분류 심의기준>

등급분류의 기본원칙

- 콘텐츠 중심성 : 콘텐츠 이외의 부분에 대해서는 등급분류 대상에서 제외
- 맥락성 : 전체적인 게임물의 맥락, 상황을 보고 등급을 결정



- 보편성 : 사회적 통념에 부합하는 등급을 결정
- 국제적 : 통용성 범세계적인 일반성을 갖도록 등급을 결정
- 일관성 : 동일 게임물은 심의시기, 심의주체가 바뀌어도 동일한 등급결정

등급구분

• PC/온라인/모바일/비디오 게임물



전체이용가 :
누구나 이용할 수 있는 게임물



12세이용가 :
12세 미만은 이용할 수 없는 게임물



15세이용가 :
15세 미만은 이용할 수 없는 게임물



청소년이용불가 :
청소년은 이용할 수 없는 게임물

• 아케이드 게임물(일정한 장소에서 일정한 시설을 갖추고 게임물을 제공하는 경우)



전체이용가 :
누구나 이용할 수 있는 게임물



청소년이용불가 :
청소년은 이용할 수 없는 게임물

등급분류기준

| 구분 | 전체이용가 | 12세 이용가 | 15세 이용가 | 청소년 이용불가 |
|---------|--------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 선정성 | 선정적 내용없음 | 성적 욕구를 자극하지 않음 | 여성의 가슴과 둔부가 묘사되나 선정적이지 않은 경우 | 선정적인 노출이 직접적이고 구체적 묘사 |
| 폭력성 | 폭력적 요소 없음 | 폭력을 주제로 하나 표현이 경미한 경우 | 폭력을 주제로 하며 선혈, 신체훼손이 비사실적 | 폭력을 주제로 하며 선혈, 신체훼손이 사실적 |
| 범죄 및 약물 | 범죄 및 약물 내용없음 | 범죄 및 약물 내용이 있으나 표현이 경미 | 범죄 및 약물 내용이 있으나 표현이 경미 | 범죄 및 약물 등 행동 조장 |
| 언어 | 저속어, 비속어 없음 | 저속어, 비속어가 있으나 표현이 경미 | 저속어, 비속어가 있으나 표현이 경미 | 언어 표현이 청소년에게 유해하다고 인정되는 경우 |
| 사행성 | 사행적 요소없음 | 사행적 요소가 다소 있지만 경미한 경우 | 사행적 요소가 다소 있지만 경미한 경우 | 사행성이 높은 행위를 유발하는 경우 |



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

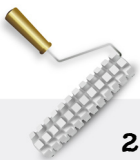
게임물등급위원회에서 게임등급 분류의 기본원칙 및 기준을 통해 이용 가능한 나이가 설정이 되어 있기 때문에 총/칼 등의 무기를 사용하거나 다소 폭력적이 부분이라도 해당 게임등급에 적합하다면 게임 이용이 가능하겠지만 지나치게 폭력적이거나 잔인하게 캐릭터를 죽이는 게임, 게임등급에 맞지 않는 게임을 이용할 경우에는 반드시 사용 조절이 필요합니다.

그리고 무엇보다 중요한 것은 단순히 게임등급만으로 구분하기보다는 부모님들도 자녀들이 요즘 어떤 게임을 즐기는지, 그 게임이 어떤 종류인지, 어떤 점에 아이들이 끌려는지, 어떤 점이 자녀들에게 나쁜 영향을 끼칠지 등에 대해서 알아보는 것이 아닐까 생각합니다. 게임이 나쁘다며 무조건 하지 말라고 하는 것은 자녀들에게 설득력도 없을뿐더러 부모에게 거부감을 갖게 만들 수 있으므로 부모님들도 자녀들을 행동과 사고를 이해해보도록 노력하는 과정이 반드시 필요하리라 생각합니다.

Q7 아이가 게임을 하는 것만 봐서는 뭐가 뭔지 모르겠습니다. 청소년들이 많이 하는 게임과 어떤 종류의 게임인지 알고 싶습니다.

A 게임은 크게 액션, 시뮬레이션, MMORPG, FPS, 어드벤처, 스포츠, 레이싱, 뮤직, 아케이드 등으로 나눌 수 있습니다.

| 장르 | 대표적 게임 | 설명 |
|--|-----------------------------------|---|
| MMORPG (Massively-Multiplayer-Online-Role-Playing-Game) | 아이온, 메이플스토리, 던전앤파이터, 리니지 | 다중접속온라인롤플레이게임의 약자로 온라인 네트워크를 이용해 수많은 유저들이 동시에 접속하여 선택된 캐릭터의 역할을 수행하며 경험치와 능력치를 쌓고 아이템을 얻으며 목적을 달성해 나가는 게임 |
| FPS (First-Person-Shooting) | 서든어택, 스페셜포스 | 1인칭 슈팅 게임의 약자로 화면상에는 무기를 든 손만 보이며 캐릭터의 시선을 통해 보이는 적을 주어진 무기를 통해 무찌르는 방식의 게임 |
| 스포츠 (Sports) | 피파온라인2, 프리스타일 | 농구, 축구 등의 운동종목을 통해 승부를 겨루는 방식의 게임 |
| 레이싱 (Racing) | 카트라이더, 레이시티, 엘리트사 등 | 자동차, 오토바이 등을 이용한 경주게임 |



| | | |
|-----------------------------|---------------------|--|
| RTS (Real-Time-Strategy) | 스타크래프트, 워크래프트, 아발론 | 실시간 전략시뮬레이션게임의 약자로 적군과 아군의 전투를 통해 승패를 가르는 방식이며 지휘관의 위치에서 전략을 구사하여 적을 함락시키는 구조로 진행되는 게임 |
| 뮤직 | 오디션, 러브비트, 오투잼 | 주어진 음악의 비트에 따라 제시되는 화살표 방향에 맞추어 춤을 추거나, 내려오는 건반 등을 터치하는 방식으로 진행되는 게임 |
| 아케이드 | 테트리스, 뿌요뿌요, 갤러그, 철권 | 오락실에서 주로했던 게임을 통칭하는 용어로, 진행이 단순하여 초보자도 쉽게 도전할 수 있으며, 게임의 진행에 오랜 시간이 걸리지 않는 게임 |

요즘 청소년들이 자주 이용하는 게임에 대해 알아보면 최근에는 불특정다수의 사람들과 웹상에서 만나 대전을 벌이거나 경험치를 쌓아 레벨을 올리는 등의 MMORPG, FPS게임 등이 많은 인기를 얻고 있습니다.

온라인게임 알아보기

| 장르 | 게임/등급 | 스크린샷 | 게임명 | 스크린샷 |
|--------|--------------|---|--------------|---|
| MMORPG | 메이플 스토리 (전체) |  | 던전앤파이터 (12세) |  |
| | 리니지2 (15세) |  | 아이온 (15세) |  |



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

| | | | | |
|----------------------------|------------------------|---|---------------------|---|
| M M O R P G | 월드오브 워크래프트 (15세) |  | 테라 (청소년 불가) |  |
| F P S | 서든 어택 (15세) |  | 스페셜 포스 (15세) |  |
| 스포 츠 | 피파 온라인2 (전체) |  | 슬러거 (전체) |  |
| 레이 싱 | 카트라이더 (전체) |  | 레이 시티 (전체) |  |
| R T S | 스타 크래프트2 (12세) |  | 워크 래프트3 (15세) |  |



| | | | | |
|------|----------------|---|-----------|---|
| 아케이드 | 크레이지 아케이드 (전체) |  | 테트리스 (전체) |  |
| 뮤직 | 오디션 (전체) |  | 오투잼 (전체) |  |

MMORPG게임의 경우 게임공간 상에 수많은 사람들이 접속하여 자신의 캐릭터를 키우고 경험치를 올리는 게임으로써 접속한 시간에 따라 경험치가 주어지기 때문에 중독적인 요소가 많이 있으며 또한, 레벨에 따라 사용할 수 있는 아이템(무기)에 차이가 있어 낮은 레벨의 이용자의 경우 고레벨의 아이템의 얻기 위해 돈을 주고 아이템을 사는 등의 불법적인 아이템거래를 하고 있어 사회적인 문제가 되기도 합니다.

또 요즘 많은 인기를 얻고 있는 FPS게임의 경우 일정한 테마공간(공장, 전쟁터, 사막, 도시 등)속에서 여러 가지 무기를 가지고 상대방 혹은 상대팀을 모두 죽이면 승리하는 방식으로 진행이 됩니다. 이 게임 역시 경험치에 따라 계급이 올라가고 계급에 따라서 사용할 수 있는 무기도 좋아지게 되어 MMORPG게임처럼 중독적인 요소가 많으며 사람을 죽이는 게임이기 때문에 폭력적인 장면이 많고 사람을 해치는 것에 대해 무감각해지게 되어 현실 세계에서도 사람을 죽이고 싶은 충동을 느끼게 되는 경우가 많아 사회적으로도 많은 문제가 되고 있습니다.

최근에는 스마트폰이 부각되면서 스마트폰을 기반으로 한 SNG(Social Network Game)가 부각되고 있습니다. 이는 이용자들이 지속적으로 게임에 참여하고 그 결과도 지속적으로 유지되지만, 게임속 상호작용이 느슨하기 때문에 이용자들이 틈틈이 짧은 조작만으로 게임을 계속할 수 있게 만든 게임들입니다. 대개 이런 SNG들은 ‘싸이월드’나 ‘페이스북’ 같은 소셜네트워크 서비스(SNS) 이용자들을 대상으로 제공되는데, SNS를 통해 서로의 근황을 공유하는 활동에 그치는 대부분의 이용자들에게 원가



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

SNS 속 친구들과거리 함께 할 수 있는 활동거리를 제공함으로써 결과적으로 이용자들의 SNS 활동이 증가하게 됩니다. PC기반 게임과 달리 스마트폰 게임은 언제 어디서든 간편하게 게임을 즐길 수 있는 환경이므로 게임에 대한 절제력을 유지하기가 보다 어렵다는 문제점이 있습니다.

게임을 좋아하는 자녀들로 인해 걱정이 많이 되실텐데요. 무엇보다 중요한 것은 자녀가 게임을 통해서 얻고자 하는 즐거움이 무엇인지, 게임을 통해 해소하려는 스트레스가 무엇인지를 이해해 주고자 하는 마음과 관심이 아닐까 생각됩니다. 또한, 게임도 자녀들에게 있어서 하나의 놀이가 될 수 있다는 사실을 인정하는 자세도 필요할 것입니다.

이와 더불어, 앞으로는 자녀가 어떤 게임을 하는지에도 많은 관심을 가져주시고 자녀 혼자 알아서 조절하도록 내버려두는 것이 아니라 가족들 모두 함께 컴퓨터 사용시간을 정하고 올바른 인터넷을 사용할 수 있도록 함께 노력해 나갈 수 있었으면 좋겠습니다.

Q 8 우리 아이가 인터넷의 유해한 정보를 무분별하게 받아들이는 것 같습니다. 막을 수 있는 방법은 없을까요?

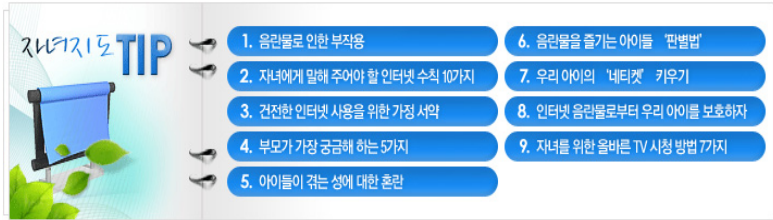
A 초고속인터넷과 컴퓨터가 각 가정마다 급속도로 보급되면서 인터넷 사용연령이 갈수록 저연령화 되어가고 있습니다. 요즘 청소년들은 학교에 들어가기 전부터 컴퓨터를 사용해왔기 때문에 어른들보다 컴퓨터와 인터넷에 대해 더 많이 알고 잘 활용해가고 있습니다. 인터넷과 접하게 되는 시간이 늘다보니 다양한 정보에 노출이 되고 해당 연령대에 접해서는 안 되는 불건전한 웹사이트에 접속하기도 하는 등 유해한 정보에 쉽게 노출이 되고 있습니다. 이러한 문제가 부각이 되자 정부에서는 청소년들이 유해한 사이트나 정보 등을 접속하지 못하도록 유해물차단프로그램을 제작/보급하고 있습니다.

정부에서 제공하고 있는 무료 소프트웨어 활용

교육과학기술부와 방송통신심의위원회에서 운영하는 『청소년정보이용안전망 그린아이넷(www.greeninet.or.kr)』 홈페이지에서는 유해정보필터링 소프트웨어를 무료로 보급하고 있습니다. 유해정보필터링 프로그램은 유해사이트 차단, 컴퓨터 사용시간 제한/조회, 유해동영상 및 P2P차단, 메신저차단, 사용내역 이메일/SMS 전송 등 다양



한 기능을 제공하고 있으며 각 가정에서 필요로 하는 서비스에 따라 11가지 종류의 소프트웨어 중 1가지를 선택해서 사용하시면 됩니다. 뿐만 아니라 아래와 같은 인터넷 사용지도와 관련된 자녀지도 TIP도 제공하고 있습니다.



출처 - 청소년정보이용안전망 그린아이넷(www.greeninet.or.kr)

또한, 최근 많은 컴퓨터에 기본적으로 탑재되어있는 운영체제인 윈도우7의 경우 기본적으로 자녀보호기능을 탑재하고 있습니다. 자녀 보호 기능을 사용하면 자녀가 즐길 수 있는 게임, 사용할 수 있는 프로그램, PC를 사용할 수 있는 시간 등을 지정할 수 있습니다. 부모는 관리자 계정을 사용하여 PC에 로그인하고, 자녀에게는 하위 사용자 계정을 부여한 후 자녀 보호 기능을 실행하고 원하는 항목(컴퓨터 사용시간, 게임등급설정 등)을 선택합니다. 권한이 높은 관리자 계정으로 설정된 PC 환경이기 때문에, 자녀는 자신의 계정으로 로그인한 후 부모님이 정해놓은 규칙에 따라 PC를 사용하게 됩니다. 자녀보호기능은 요일별로 특정 시간을 차단하는 것이 가능하기 때문에 주말/공휴일 등 일정변경에 따른 PC 사용 시간을 조절할 수 있는 유연성을 가지고 있습니다.

자녀보호기능은 마이크로소프트 홈페이지(<http://windows.microsoft.com>)에 접속하여 가족(자녀)보호기능을 검색하시면 동영상 안내와 함께 자세한 설정방법 소개가 되어있으니 참고하시기 바랍니다.

앞에서 소개한 유해물차단 프로그램과 컴퓨터관리기능을 함께 사용한다면 자녀의 인터넷(게임)중독과 불건전한 정보에 접근하는 것을 어느 정도 예방하고 컨트롤 할 수 있을 것입니다.

정부의 규제와 단속만으로 청소년들의 수많은 유해물 접촉 사례를 통제하는 데에는 현실적으로 한계가 있습니다. 학부모님들이 아이의 컴퓨터 사용시간 제한과 유해



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

물 차단 기능 프로그램을 다운받고, 자녀의 인터넷 사용에 대한 지속적인 관심과 관리 등의 적극적인 대처가 최선의 방법입니다.

인터넷 서비스 업체에서 제공되는 부가 서비스

Olleh(구 Qook 인터넷), SK브로드밴드, LG 유플러스 등은 자사 초고속 인터넷 가입자에게 ‘크린아이’, ‘가디언’, ‘클린웹’ 등의 음란물 차단 기능의 부가 서비스를 제공하고 있다. 초고속 인터넷 요금에 월 3000원 가량을 추가로 내면 성인사이트나 음란물 등의 유해정보 사이트의 접속이 제한된다.




Q9 우리 아이가 게임아이템 때문에 핸드폰으로 소액결제를 자주 합니다. 혼도 내봤지만 좀처럼 말을 듣지 않는데 어떻게 하면 좋을까요?


A 자녀가 부모 몰래 휴대폰으로 물건을 사고 그것도 게임을 하기위해 소액결제를 했다고 하니 많이 당황스럽기도 하고 막을 수 있는 방법이 없는지 많이 궁금해 하셨던 것 같습니다. 최근 청소년들의 게임이용이 늘어나면서 핸드폰 소액결제로 인한 문제가 많이 발생되고 있는데요, 이러한 의견을 받아들여 각 통신사에서는 만 19세 미만 청소년가입자의 경우 기본적으로 소액결제가 되지 않도록 하고 있습니다. 휴대폰 명의자가 부모님으로 되어있는 경우 자동으로 차단이 불가능하여 총동적으로 소액결제가 이루어질 수 있겠지만 명의자가 청소년인 경우 또는 청소년요금제를 사용할 경우에는 자동으로 소액결제를 차단할 수 있으니 자녀에게 휴대폰을 개통시켜 주실 때 가능하면 청소년명의로, 청소년요금제로 가입을 시켜 주시는게 좋을 것 같습니다.


또한, 각 통신사 고객센터를 통해서도 이용한도 조정이나 이용제한 등의 조치를 취할 수 있으니 아래 통신사별 소액결제 관련 안내사항을 참조하시길 바랍니다.



〈통신사별 소액결제 관련 안내사항〉

| 통신사 | 내용 |
|---|---|
|  | 소액결제(핸드폰 결제)가 되지 못하도록 차단할 수 있으며, 결제 한도를 월 2, 4, 8, 12, 18, 30만원으로 조정할 수 있습니다. 또한, 미성년자(만18세 이하)는 별도 차단없이 자동으로 차단이 이루어집니다. 소액결제 차단 및 한도조정에 대한 안내는 고객센터(핸드폰:114, 1588-0010)를 통해 좀 더 자세히 안내 받으실 수 있습니다. (고객센터 홈페이지 - http://www.olleh.com) |
|  | 소액결제(핸드폰 결제) 이용한도는 이용실적에 따라 달라지며 최대 30/20/12/6/3만원으로 구분됩니다. 소액결제가 되지 못하도록 차단도 가능하며 미성년자 요금을 사용할 경우 자동으로 소액결제가 차단이 됩니다. 소액결제 이용한도 및 이용제한에 관한 안내는 SK텔레콤 고객센터(핸드폰:114, 1599-0011)에서 받으실 수 있습니다. (고객센터 홈페이지 - http://www.tworld.co.kr) |
|  | 기본적으로 만 19세 미만의 청소년의 경우 소액결제 이용이 불가합니다. 휴대폰 소액결제 서비스를 사용하고 싶지 않거나, 또는 서비스를 사용하고 싶으시다면 U+모바일 홈페이지로그인 후, 요금관리 -> 휴대폰 소액결제 -> 결제 차단 및 해제 메뉴를 통해 소액결제 차단신청 또는 차단해제 신청이 가능합니다. 소액결제 이용 및 차단에 대한 안내는 LG U+ 고객센터(핸드폰 : 114, 1544-0010)에서 받으실 수 있습니다. (고객센터 홈페이지 - http://mobile.uplus.co.kr) |

 얼마 전 뉴스에서 청소년 인터넷 게임 관련하여 “셋다운제”라는 것이 시행된다는 이야기를 들었습니다. 셋다운제란 어떤 것인가요?

 “셋다운제”란 만16세 미만 청소년에게 자정부터 오전 6시까지 인터넷게임을 제공해서는 안된다는 청소년 보호법의 법률을 말합니다. 본 법률은 청소년보호법 제2장 청소년유해매체물의 청소년대상 유통 규제 중 제23조 3에 명시되어 있습니다.

셋다운제에 적용되는 게임은 인터넷게임으로 규제 대상은(스마트폰 게임 등) 여성가족부장관과 문화체육관광부 장관의 협의에 따라 2년마다 평가를 하게 됩니다. 본 법률은 2011년 11월부터 시행 예정입니다.

제4장

우리아이 인터넷중독에 영향을 주는 특성과 그에 대한 대처방법





제4장 우리아이 인터넷중독에 영향을 주는 특성과 그에 대한 대처방법

Q11 청소년 인터넷중독에 영향을 끼치는 특성에는 어떤 것이 있나요? 또 그러한 경우 어떻게 해야 할까요?

A 청소년들이 인터넷게임을 하는 이유는 '인터넷을 통해 친구들과 놀고 싶다', '레벨업을 통해 성취감을 맛보고 싶다.', '자극적이고 재미있는 놀이를 하고 싶다.', '또 다른 모습의 나로 변모하고 싶다.' 등으로 살펴볼 수 있지만, 심각하게 인터넷 중독이 될 때에는 이것에 영향을 끼치는 청소년을 둘러싼 요인들이 있습니다. 예를 들어, 한부모 가정이나 맞벌이 가정상황에서 잘 돌봐지지 못하여서 게임만 하게 되었다든지, 사회적이 부족하여 친구가 없다든지, 과잉보호되고 공부압력이 심하여 스트레스가 심하고 우울한 경향이 있든지, 혹은 기질적으로 산만하고 부주의하며 자극추구적인 경향이 있어 게임에 더 특히 몰두하였는지 하는 것입니다.

☞ 돌봄이 부족한 청소년, 즉 방임된 청소년

한부모 가정이나 조손 가정이나 혹은 맞벌이 가정의 경우, 혼자 지내게 되는 시간이 많고 이러한 시간에 인터넷 사용을 하게 됨으로서 인터넷 과사용을 할 가능성이 큼니다. 특히 이들 가정의 부모나 보호자들은 자녀들과 함께 지내는 시간이 부족하여 이들의 인터넷사용 관련 교육을 하기가 어렵고, 지속적인 지도 및 감찰에 어려움이 있습니다. 즉 이러한 청소년들의 경우에는 심심하거나 혹은 외롭고 무서워서 게임을 시작하였을 것이며, 이후에는 이러한 생활이 습관이 된 경우일 것입니다. 따라서 만성적인 인터넷중독 가능성이 큼니다.

이런 청소년들의 경우 습관을 다시 잡아줄 필요가 있습니다. 가능하시면 좀 더 시간을 내서 가족이 함께 지내시는 것이 좋은데, 갑자기 같이 보내면서 인터넷사용 조절만 하시면 통제당하는 기분이 들어 오히려 악화될 수도 있습니다.



사회성이 부족한 청소년

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

사회성이 부족한 청소년들은 가능한 다양한 방식으로 친구들과 어울릴 수 있도록 부모님이 도와주셔야 합니다. 가장 좋은 것은 운동이나 기타 활동을 자연스럽게 같이 할 수 있도록 도와주시는 것이 중요합니다. 가족들이 서로 이야기를 많이 나누고, 대화를 많이 하시면 사회성이 증진되는 경우가 많으며, 필요한 경우 지역의 청소년상담센터 등에서 개설되는 청소년 집단상담 프로그램 등에 참여를 유도하시는 것도 좋습니다.

가정 내 스트레스가 큰 청소년

부모의 과보호나 과한 기대, 공부압력이 많다거나, 부모의 부부싸움이 많거나 경제적 어려움이 큰 청소년 등 가정 내 갈등이 큰 청소년들은 청소년들보다 스트레스를 많이 느끼고 힘들어합니다. 이들 청소년들은 이미 다른 또래보다 경험하고 있는 스트레스 수준이 높기 때문에, 조금만 더 힘들어져도 감당하기 힘들어하고 또한 이미 만성적인 우울감을 겪고 있을 가능성도 있습니다. 이러한 스트레스와 긴장감, 우울감에서 벗어나기 위해 청소년들은 게임을 합니다.

이 경우에는 무엇보다도 가정 내 스트레스를 줄여주시는 것이 좋습니다. 부모의 공부압력을 힘들어한다면 좀 더 편안히 생각할 수 있도록 돕고, 부부간 갈등이 심하신 경우 가능한 아이들에게 노출시키지 말고 이에 대한 근본적인 해결을 하셔야 합니다. 경제적 스트레스의 경우에도 가능한 아이들이 피부에 와닿지 않도록 덜 노출시키고, 혹은 '경제적으로는 어려워도 가족이 단합하면 겁날게 없다'는 메시지를 전달하십시오. 청소년이 안정감을 느낄 수 있도록 도와주세요.

스트레스에 취약하고 우울한 청소년

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

우울하고 예민한 문제가 심각한 수준이 아니라면 부모님이 가능하면 긍정적이고



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

안정된 모습을 보여주시고 아이에게 지속적으로 편안함을 주시려는 노력이 필요합니다. 그러나 만약 청소년이 심각한 수준의 우울감을 나타낸다면 좀 더 전문적인 개입이 필요할 수도 있습니다. 가까운 청소년상담지원센터나 정신과에 방문해 보세요.

산만하고 집중력이 부족하며 과활동 경향이 있는 청소년

어떤 청소년들은 기질적으로 산만하고 집중력이 부족하며, 과활동 경향을 보입니다. 흔히 이런 청소년들을 ADHD 경향이 있다고 합니다. 이들 청소년들은 기질적으로 게임이나 오락과 같은 자극적인 놀이를 선호하며, 게임 상에서의 경쟁적 방식, 레벨을 높이는 성취지향적 방식을 좋아하기 때문에 더 게임에 몰두하게 됩니다. 그리고 또한 일상생활에서 야단을 맞거나 하는 일이 더 잦기 때문에 동시에 우울감을 경험해서 더 심각하게 게임중독이 되기도 합니다.

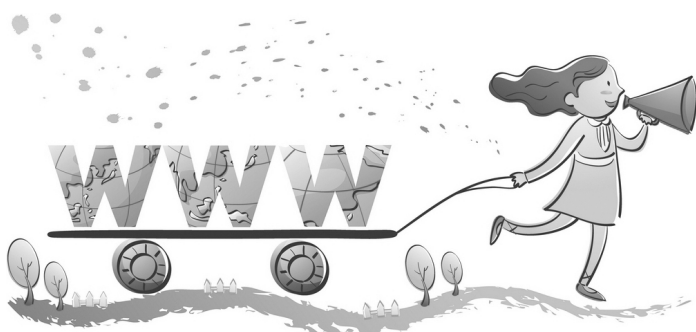
ADHD 경향이 있는 이들 청소년들의 경우 조기에 전문적 치료를 하는 것이 도움이 됩니다만, 청소년기가 되었더라도 그 정도에 따라 전문적 치료를 하시기를 권합니다. 청소년기가 되면서 과활동은 줄었으나 주의집중력 문제는 여전히 있어 여러 면에서 어려워하는 청소년들이 많습니다. 그러나 만약 치료가 필요한 수준은 아니라고 판단 되시면 이러한 성향을 지닌 청소년의 부모님께서서는 이들 자녀를 양육하시는데 있어 매우 일관성 있으나 이해심이 큰 태도로 아이를 양육하실 필요가 있습니다. 이와 관련되어서는 ADHD 청소년의 부모교육을 참조하셔야 합니다.



제5장

우리아이 인터넷 과사용

문제를 어떻게 할까요?





제5장 우리 아이 인터넷과사용 문제를 어떻게 할까요?

Q12 동영상 강의를 핑계로 계속 인터넷을 사용하는 자녀 : 우리 아이는 공부하면서 동영상 강의를 자주 보는데 예전과 달리 강의 끝나도 계속해서 인터넷을 손에서 놓지 못합니다. 강의 끝났으니 컴퓨터를 끄라고 하면 공부하고 있는 거라고 얘기를 하는데 어떻게 해야 할까요?

A 동영상 강의 수강을 핑계로 계속해서 인터넷을 잡고 있는 자녀 때문에 많이 걱정도 되시고 속상한 마음도 드셨던 것 같네요. 처음 자녀가 인터넷을 통해 공부하기로 마음먹었을 때는 동영상 강의를 통해 부족한 부분에 대한 도움을 받고 공부를 능률적으로 하기 위해서였으리라 생각합니다. 하지만, 인터넷은 강의뿐만 아니라 다양한 콘텐츠(게임, 영상, 음악, 메신저 등)의 이용이 가능하기 때문에 자녀 스스로 인터넷 사용조절을 하기가 아마 쉽지 않았을 것 같습니다.

자녀가 동영상 강의 이외에 인터넷을 이용해 다른 놀이를 하고 있다면 우선 어떤 콘텐츠를 즐기고 있는지에 대한 확인이 필요합니다. 하지만, 대부분의 부모님이 자녀가 어떤 게임을 하는지, 인터넷에서 어떤 콘텐츠를 좋아하는지에 대해 파악하지 못하는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 우선은 부모님께서도 컴퓨터나 인터넷(게임) 등에 대해 많은 관심을 가져주시고 자녀가 어떠한 콘텐츠를 좋아하는지, 주로 무엇을 하는 지 등에 대해서 알아보시는 과정이 필요할 것 같습니다.(Q7번 참조가능) 이 때 '동영상 본다면서 딴 짓 하지 않을까?'라고 의심하는 마음보다는 솔직하게 대화를 해보려는 마음으로 접근하는 것이 중요합니다.

또한, 공부시간과 여가시간을 반드시 구분이 되어야합니다. 쉴 틈 없이 공부만 시킨다고 해서 공부능력이 오르는 것은 아닙니다. 적절한 휴식과 여가시간도 필요하기 때문에 자녀와 함께 기본적으로 컴퓨터 이용시간에 대해 합의를 하시고 그 시간만큼은 자녀가 맘껏 하고 싶은 것을 이용할 수 있도록 보장해주시고 동영상강의가 있을 때는 그 시간동안만 인터넷을 이용할 수 있도록 구체적인 사용시간을 정하는 것이 좋습니다. 이 때 자녀에게 '집중력을 유지하기 위해서는 적절한 휴식이 필요하고, 네가 좋아하는 일을 하면서 쉬



는 것은 좋은 일이야'라고 이야기하시면서 자녀가 공부와 휴식을 구분하게 도와줄 수 있습니다.

그리고, 보통 가정 내에서 자녀의 인터넷사용시간을 부모가 일반적으로 정하는 경우가 많이 있는데요. 자녀가 어리고 통제가 가능할 때는 지켜질 수도 있겠지만 자녀가 성장함에 따라 불합리함을 호소하고 잘 지켜지지 않는 경우가 빈번하게 발생하게 됩니다. 사용시간을 결정할 때는 자녀와 분명한 합의를 하셔야하며, 합의와 더불어 지켜지지 않았을 경우 어떤 불이익을 감수할 것인지에 대해서도 명확히 얘기를 나누실 필요가 있습니다. 합의시간을 정할 때는 평일과 주말을 구분하여, 평일에 지킬 시간과 주말에 지킬 시간을 나누어서 정하는 것도 좋습니다.

마지막으로 만약 청소년의 인터넷사용 수준이 이미 정도를 많이 넘었다고 생각되시면 앞에 Q4에서 설명 드린 K척도를 실시해보시고 본격적인 맞춤형상담을 받으실 필요도 있습니다.

Q13 가족과 대화를 하지 않고 컴퓨터 앞에만 앉아 있는 아이 : 아이가 컴퓨터 앞에만 앉아있고 가족들과 대화를 하지 않습니다. 뭔가 아이에게 문제가 있는 것 같은데 어떻게 이야기를 시작해야 좋을지 모르겠습니다. 아이와 진심어린 대화를 나눌 수 있는 방법이 있을까요?

A 게임을 과하게 사용하면서, 청소년들은 게임을 많이 하고 싶은 마음과 함께 부모님들이 싫어하는 일을 하는 것에 대해 불편한 마음을 동시에 가지고 있습니다. 그래서 자기가 하고 싶은 게임을 고집스럽게 하면서 더 말을 하지 않고 벽을 쌓고 있을 수 있습니다. 하지만 부모님들이 어떻게든 청소년들과 대화를 할 수 있어야 이후의 문제들을 해결할 수 있겠지요?

게임을 하면서 컴퓨터 앞에만 앉아있는 것 같은 아이에게 한 마디를 건네는 것이 쉽지는 않습니다. 어떤 말을 꺼내야할지도 막막한데 용기내서 한 마디를 건네도 짜증 섞인 대답이 돌아오지는 않았는지요. 게임을 많이 하고 있는 아이에게 건낼 수 있는 말은 의외로 단순할 수 있습니다.

처음에는 게임을 하고 있는 아이에 대한 관심을 보여주세요. 예를 들어 게임을 많이 하고 있다면 '모니터 오래 보고 있는데 눈은 안 아파? 허리는 안 아프니?' 같이 아이의 건강을 염려하는 말로 대화를 시작해 볼 수 있습니다. 이와 함께 아이에게 간단한 간식을 건네



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

며 이야기를 시작해 본다면 아이의 마음을 여는데 도움을 줄 수 있습니다. 그리고는 조금씩 ‘그 게임은 뭐야?’, ‘그건 어떻게 해야 레벨이 올라가는데?’와 같은 질문을 해보세요. 처음에는 갑자기 우리 부모가 왜 이러나, 무슨 이야기를 하려고 그러나 하면서 통명스럽게나 짜증을 부릴 수도 있지만, ‘그래픽이 멋있어 보인다.’, ‘캐릭터가 예쁘네.’ 등 호의적인 반응을 계속 보여주신다면 조금은 부드럽게 대답할 수도 있을 것입니다. 단 여기서 주의할 점은 아이가 게임을 하면서 간식을 먹는 것이 즐거운 경험이 될 수 있으므로 간식시간을 따로 마련하여 그런 후 앞에서 살펴보신 아이들이 인터넷 게임에 빠지게 되는 여러 이유와 관련된 것 중, 자녀분과 관련될만한 이야기를 시작한다면 아이는 싫어하는 표정을 지으면서도 부모님의 말씀에 귀를 기울일 수도 있습니다. ‘00야, 요즘에는 다른 친구랑 안 놀아?’, ‘게임에서 만나는 친구들은 매일 똑같아? 어떤 친구야?’ 등과 같이요.

이렇게 어떤 것이라도 자녀와 말을 시작하게 되면 아이도 말을 계속할 것이고, 일단 대화를 시작한 부모님이 ‘외식을 가자’거나 ‘영화를 보러가자’는 제안을 한다면 들을지도 모릅니다.

Q14 전원을 꺼버리자 불같이 화를 내는 자녀

: 우리 아이는 인터넷게임을 너무 좋아하고 절제하지를 못합니다. 게임 시간을 줄일 수 있도록 컴퓨터 전원을 꺼버린 적도 있었는데 불같이 화를 내고 대들려고 해서 오히려 역효과였던 것 같습니다. 어떻게 하면 아이의 인터넷 게임 시간을 조절할 수 있을까요?

A 아이가 컴퓨터 게임을 하고 있는데 전원을 꺼버리셨다니 그 때 부모님이 얼마나 화가 나신 상황이었는지를 짐작해 볼 수 있을 것 같습니다. 하지만 오히려 아이가 화를 내며 대들어서 역효과였다니 더 속상하시지는 않으셨는지 염려가 되기도 하네요. 아이가 컴퓨터 전원을 꺼버리는 초강수를 둔 부모님의 마음을 알아주지 않는 데는 여러 가지 이유가 있을 수 있습니다.

우선 첫 번째로 점검해 보아야 할 것은 컴퓨터 게임시간을 사전에 아이와 합의를 하셨는지에 대한 부분입니다. 이때 합의는 부모님이 지시하신 시간이 아닌 아이와 의견 교류를 통해 서로가 동의한 사용 시간을 의미합니다. 만약 아이와 컴퓨터 사용 시간이 합의되지 않으셨다면 앞부분에서 설명된 컴퓨터 시간 조절과 관련하여 아이와 합의를 하셔야 할 필요가 있습니다. 사용시간을 합의하실 때에는 아이가 약속을 잘 지켰을 때의 보상과 약



속을 지키지 않았을 때의 경고(예: 만약 약속시간을 지키지 않으면 인터넷을 끊을 수 있다 등)를 사전에 약속하는 것이 중요합니다. 이후 처음으로 컴퓨터 사용 시간을 지키지 않았을 때는 경고를 보냅니다(예: 약속시간을 지키지 않으면 인터넷을 끊기로 한 거 기억하지? 오늘은 경고만 하지만 다음에 그러면 정말 끊을 거야). 그 후에도 약속을 어긴다면 그 때 컴퓨터 전원을 끄도록 합니다(예: 엄마가 지난번에 말한 대로 또 약속을 어겼으니 오늘은 컴퓨터 전원을 끈다). 이 때 자녀에게 더 훈계를 하기보다는 서로 약속한 상황에 대해 실행하는 것이 더 좋습니다. 그러나 이런 상황에서도 아이가 이를 거부하거나 폭력적인 모습을 보일수도 있습니다. 이럴 때는 당황하지 마시고 평정심을 유지하십시오. 이와 함께 아이가 왜 폭력적인 모습을 보이는지에 대해 아이의 마음을 읽어주면서 다시 약속을 이행할 수 있도록 도와주시는 것이 필요합니다.

Q15 프로그래머가 되겠다며 게임에 몰두하는 자녀

: 우리 아이의 꿈은 프로그래머입니다. 그래서인지 컴퓨터 앞에서 떠나질 않고 학교 수업도, 친구관계도 모두 등한시합니다. 어떻게 해야 좋을까요?

A 프로그래머를 꿈꾸며 다른 일은 등한시 하는 것 같은 아이 때문에 여러모로 걱정이 많으실 것 같습니다. 학업이나 친구관계 등 다른 부분들도 열심히 하면 좋은 텐데 게임에만 매달리는 것 같아 불안한 마음이 들지는 않으실지 걱정이 되기도 하네요.

아이가 프로그래머를 하고 싶다는 이야기를 했을 때, 부모님 입장에서는 자녀가 꿈을 가진 것이 기쁘면서도 한편으로는 학업을 멀리하기 위한 방법이 아닐까 라는 걱정이 되셨을 것 같습니다.

아이가 프로그래머를 원하는 경우에는 프로그래머가 되기 위한 방법에 대해 적극적으로 이야기를 나누어 보는 것이 도움이 됩니다. 프로그래머가 활동하게 되는 영역을 “e-sports”라고 하며 활동할 수 있는 게임 영역도 다양합니다. 따라서 아이가 원하는 게임 영역이 어디인지를 알아보는 것도 대화를 이끌어내는 중요한 팁이 될 수 있습니다. 아래는 e-sports와 관련된 사이트 주소입니다.

한국 e-sports 협회: <http://www.e-sports.or.kr/>



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

위 사이트를 아이와 함께 보시면서 아이는 어떤 프로그래머가 되고 싶은지, 게임을 할 때는 어떤 점이 좋은지 등에 대해 이야기를 나누어 보시길 바랍니다. 더불어 혹 학업이나 친구관계 등에서 어려움을 겪고 있지는 않은지도 함께 들어보신다면 아이가 프로그래머가 되려고 하는 이유에 대해 좀 더 다양한 이야기들을 들으실 수 있으실 겁니다. 이와 함께 아이가 프로그래머가 어떤 것이고, 그 세계가 어떤지를 알기 위해서는 e-sports 대회에 직접 참가해 볼 수 있도록 장려해 주시는 것도 방법이 될 수 있습니다. 물론 대회에 참가하는 것만이 아니라 대회 참가 후 느낀 점에 대해 이야기를 나누어 본다면 부모님과 아이가 서로를 알아가는 소중한 시간을 만들어 나갈 수 있으리라 생각합니다.

Q16 밤새 게임을 하며 성적이 툭 떨어진 자녀

: 아이가 밤새도록 게임을 하느라고 늘 피곤해 하고 학교나 집에서 자주 조는 모습을 보입니다. 초등학교 때는 공부도 상위권으로 유지했었는데 지금은 하위권으로 내려갔습니다. K척도를 해보니 잠재적 위험 군으로 나오는데 어떻게 하면 좋을까요?

A 부모님께서 아이에게 관심은 많으시지만 함께 할 시간이 적어 대화할 시간이 없지는 않으신가요? 혹은 아이가 단순히 게임을 좋아해서 그런 행동을 한다고 생각하여 꾸중만 하시지는 않으셨나요?

우울증상이나 ADHD등 공존병리 증상이 없는 아이라면 스트레스가 많이 쌓여있지는 않은지, 친구관계 혹은 가족관계는 어떤지 고려해 보세요.

아이들도 어른들처럼 스트레스를 많이 받으며 살고 있죠. 친구들이랑 다투기도 하고, 학교폭력이나 왕따를 당할 수도 있고, 갑자기 전학을 가게 돼서 적응하기 힘들기도 해요. 또 가족 간 문제가 있기도 하지요. 마음이 힘들지만 말로 표현하긴 힘들고요. 그래서 스트레스를 푸는 방법으로 게임을 선택하게 된답니다. 아이들이 현실 세계에서 표현하지 못했던 짜증, 분노, 화나는 감정들을 게임에 쏟아 붓다 보면 그 스트레스가 좀 가라앉는 기분이 들기 때문에 스트레스를 받을 때 마다 게임에 몰두하게 될 수 있습니다.

이럴 땐 아이와 함께하는 시간을 만들어 보세요. 게임시간이 전부였던 아이에게 일주일 동안 인터넷을 하는 시간, 시작할 때의 상황이나 감정상태, 접속 사이트, 이용내역, 인터넷을 끄는 시간 등의 목록을 작성하도록 도와주세요. 자녀가 정서적 문제, 대인관계 문제, 성격적 문제 등 어떤 문제로 인터넷에 빠지는지 파악하도록 도와주세요.



Q17 컴퓨터 사용을 조절하지 못하는 아이

: 아이와 함께 계획표를 짜고 사용일지도 쓰기로 약속했는데 일주일 정도 쓰다가 쓰지도 않고, 컴퓨터를 한 번 하면 스스로 멈출 줄을 몰라요. 아이가 컴퓨터 사용을 조절하게 하려면 어떻게 해야 할까요?

A 계획표를 짜고 사용일지도 쓰기로 약속한 상황이 혹시 합의가 아닌 일방적인 의사소통으로 대화를 나누시지는 않았나요? 아이의 말을 충분히 들어주세요. 강압적 방법이 아닌 아이의 생각과 태도, 행동과 습관에 초점을 맞춰주세요. 아이와 약속을 한 시간에 부모님께서 관심을 가지고 옆에서 지속적으로 관리를 해 주셨나요? 혹은 약속한 것을 잘 지켰을 때 적절한 보상이나 지키지 않았을 때의 처벌은 하셨나요?

성인들에 비해 아직 자제력이 부족한 아이들에게는 게임에 중독된 상태에서 계획한 시간만큼만 게임을 하고 중단하는 것은 참으로 어려운 일입니다. 그래서 부모님의 도움이 아이들이 게임 및 인터넷 중독에서 빠져나오는 데 꼭 필요한 것입니다.

우선 아이의 게임 사용시간을 체크 해 보세요.

하루와 일주일과 한 달에 우리 아이들이 무슨 내용의 게임에 얼마만큼 심취 해 있는지 아이들이 즐기는 게임의 내용과 하루 동안의 게임시간을 아이들과 함께 체크 해 보세요. 그리고 아이들이 게임뿐만이 아닌 게임관련 사이트에도 얼마만큼 자주 접하고 있는지 아이들과 이야기 해 보세요.

대화를 나눌 때에는 게임에 대한 이야기를 부정적 느낌으로 대하지 말고 아이와의 공감대를 맞추어 조심스럽게 대화를 하는 것이 필요합니다. 또한 사용시간을 기록할 때는 ‘벌써 2시간이나 한 거 아니?’ 등 비난하기보다는 포스트잇에 시작 시간과 종료 시간을 메모하는 등의 모습을 통해 객관적으로 시간을 기록하고 있음을 알려주십시오. 게임의 특성상 3시간 동안 한 게임도 아이들 입장에서는 1시간 밖에 안 한 것처럼 느끼므로 객관적으로 시간을 기록하고 있다는 점을 알리는 것이 중요합니다.

또한 게임을 갑자기 제지하지 마시고 일정 기간 공감대를 가지고 대화를 한다면 아이들의 마음 문을 열 수 있습니다. 그러기 위해서는 사전에 아이가 좋아하는 게임을 물어보고 그 후에 기초상식을 갖고 대한다면 더욱 효과적입니다. 게임의 기초 상식은 본 지침서를 참고해 보세요.



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

시간 관리 기법을 활용해 보세요.

아이들이 게임으로부터 벗어나고자 하는 생각이 조금이라도 엿보인다면 게임보다 더 좋아하는 일을 찾도록 옆에서 권유합니다. 컴퓨터가 없는 한가로운 장소로 자리하여 포근한 사랑을 느낄 수 있도록 대화하며 위로해 주세요. 그런 후 중독에서 벗어나는 일들을 시도 해 보십시오. 혹, 아이가 따르지 않거나 계획대로 되지 않는다고 해도 실망 하거나 좌절하지 않는 것도 중요합니다. 게임중독이 하루아침에 된 것이 아니듯 하루아침에 고칠 수는 없기 때문입니다.

아이들이 좋아하는 일들을 적어보고 게임 이외에 선 순위 되는 취미를 하나씩 꺼내어 권유 해 보세요. 예를 들어 애완동물 돌보기, 기타 배우기, 자전거 타기, 영화 보기 등이 좋은 예시가 될 수 있습니다. 그리고 보호자는 게임 시간 배정을 아이와 함께 약속 합니다. 그 다음 약속 시간이 끝나는 대로 그냥 놔두지 마시고 자연스럽게 외부활동이나 다른 놀이로 관심을 유도하고 같이 해주시는 것이 효과적입니다. 이 일이 어느 정도 반복되는 습관을 기르세요.

그 후 ‘게임 시간을 조금 줄여야겠다.’ 생각 하시면 아이와 함께 의논하고 게임 하는 시간을 조절하고 게임이 아닌 독서나 운동을 하는 쪽으로 권하여서 순종을 한다면 그에 따른 보상을 주세요(예를 들면 캐시충전, 칭찬해주기 등). 게임을 하게 될 경우에는 약속시간 1, 2시간 전이라든지 알람시계 등을 울리게 하는 외부방해물을 이용하는 것도 좋습니다. 가능한 시간표에 나와 있는 대로 지난주에 비해 이번 주의 게임시간을 단축하도록 이야기 하는 것이 중요합니다.



자료 1. 시간관리 방법

'그린i-Net' (www.greeninet.or.kr) 사이트 접속-무료 다운로드-
13개 소프트웨어 중 기능을 비교해보고 선택하여 다운로드

www.greeninet.or.kr
그린i-Net 2.0

찾아오신 길 | 그린i-Net 홈센터 | 개인정보처리방침 | 이용약관
 15118-715 서울시 강남구 테헤란동 203-1 명동세관 방송통신망사업자지원회
 센터 (주)이노비즈 (02)717-8121 | 통·번역: 02-717-8121 | 02-717-8121
 Copyright (c) 2019 Korea Communications Standards Commission. All rights reserved.



교육과학기술부 | 방송통신위원회



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

자료 2. 시간관리 방법

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 인터넷 이용시간 (시작시간- 마침시간) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 인터넷 이용내용 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | |
| 하루 총 이용시간 | ()시간 ()분 | ()시간 ()분 | ()시간 ()분 | ()시간 ()분 | ()시간 ()분 | | | |
| 인터넷 이용장소 | ① 내방 ② pc방 ③ 친구집 ④ 기타 _____ | ① 내방 ② pc방 ③ 친구집 ④ 기타 _____ | ① 내방 ② pc방 ③ 친구집 ④ 기타 _____ | ① 내방 ② pc방 ③ 친구집 ④ 기타 _____ | ① 내방 ② pc방 ③ 친구집 ④ 기타 _____ | | | |
| 일주일 총 이용시간 | 주중 | 총()시간 ()분 | | | | | | |
| | 주말 | 총()시간 ()분 | | | | | | |
| 평가 | 이번 주에 나는 | | | | | | | |



Q18 친구보다 게임을 좋아하는 것 같은 아이

: 아이가 밖에 나가기보다는 집에서 게임하기를 좋아합니다. 성격이 소극적이라 친구 관계도 넓지 않은데 제가 어떻게 도와줄 수 있을까요?

A 아이의 성격이 소극적이고 활동적이지 않거나 혹은 사회활동의 기회가 없는 경우 흔히 게임에 몰두하는 경우가 많습니다. 또 특히 게임을 잘하는 편이라면 더 게임에 몰두할 가능성이 큼니다. 그동안 운동이나 다른 활동에서 나타내지 못하던 유능성을 발견할 수 있고 다른 사람이 부러워하는 존재가 되기 때문이죠. 특히, 다른 사람들에게는 없는 아이템을 갖고 있을 때 더 우쭐한 마음이 들지요. 또, 게임 속에서 만난 사람들은 부모님이나 친구들보다 더 아이의 마음을 이해해 주고 통하는 게 많기도 하답니다.

원래 소극적인 성격이기도 하지만 게임속의 사람들과만 만나다 보면 이제 학교에 가서 실제로 친구들을 만나고 나가서 노는 게 어색하게 느껴질 수도 있을 것입니다.

이러한 가상세계 지향형의 친구들은 학교 친구들과 쉽게 어울리지 못해 현실에서 외로움을 많이 느낄 수 있습니다. 오히려 이런 학생들은 오프라인 생활보다는 온라인 생활을 선택할 것입니다. 흔히 현실에서는 매우 조용하고 안전한 학생도 게임에선 가장 용감하고 확고한 용사가 될 수 있기 때문입니다.

이런 친구들일수록 부모님들이 신경 써서 대안활동을 제시해 주실 필요가 있습니다. 이 때 아이의 성격에 맞는 활동을 고려해 보실 필요가 있는데요, 많이 움직이는 것은 싫어하고 게임에 대한 승부욕이 있는 친구라면 온라인게임보다는 바둑이나 체스를 배우게 하면서 가능하면 오프라인 상의 게임으로 유도해주시는 것이 좋습니다. 아니면 가족이 함께 보드게임을 해보시는 것도 좋을 듯합니다. 또는 태권도나 검도 등을 배우게 하시면서 스스로 좀 강해지는 느낌을 갖게 만드는 것도 도움이 됩니다. 물론 계속 아이에게 격려와 칭찬을 아끼지 않으셔야 하겠지요. 이러한 모든 것들을 싫어하는 경우, 그러나 아이가 정이 많은 청소년이고 외로움을 타는 경우라면 강아지나 고양이 같은 애완동물을 키워보는 것은 어떨까요? 특히 개는 일정시간 산책을 시켜야하니 이것을 책임지고 해보도록 유도하셔도 좋을 듯합니다. 이렇게 아이가 게임만 하려고 하는 성향을 아이에게 맞는 다른 활동으로 관심을 유도하시는 것이 도움이 되며, 가족이 함께 여행과 산책을 하면서 함께 시간을 보내는 것도 좋은 방법입니다. 처음에는 게임만 하고 부모님이 제안하는 활동들은 하지 않으려고 하기 쉬우니, 아이에게 용돈을 주거나 아이가 좋아하는 간식을 사주시는 등 유인기를 주시면 행동의 변화를 유도하시는 것도 한 가지 방법입니다. 그 외의 방법



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

은 다음과 같으니 참조하세요.

초등학생은 친구들과 축구를 하거나 독서, 컬렉션(우표/동전 수집 등) 애완동물 키우기, 스케치, 책읽기, 등이며 주말에는 가족들과 함께 가까운 교외에 기차여행이나 산책하는 것도 많은 도움이 될 것입니다.

중고등학생은 친구들과의 축구를 하거나 농구, 독서, 스케치, 컬렉션(우표 동전수집), 인라인 스케이팅, 롤러스케이팅, 컴퓨터 그래픽작업 혹은 장래 전공을 계획할 운동의 입문 등이 도움이 될 것입니다.

아니면 평소에 늘 하고 싶지만 게임으로 인해 미루어 왔던 일(예를 들어 평소에 가고 싶었던 장소를 찾아가던던지 만나고 싶은 사람을 만나는 것)등을 실행하면 게임이 아닌 다른 취미가 그에 상응하고 만족하는 취미로 대체될 수 있습니다.

- 대안활동 목록 -

운동성 게임인 댄스게임

몇 년 전부터 오락실에 가보면 조이스틱과 버튼으로 이루어진 오락기구 이외에 댄스게임종류(DDR이나 펌프류)가 나왔으며 현재는 그에 파생되어 음악연주게임 등도 새로 나왔습니다. 앞으로 오락실의 추세 역시 이러한 운동류의 오락으로 대체될 것으로 보이는데 이는 자신이 음악에 맞춰서 몸을 움직이면 뇌 활동에 상당한 효과를 줍니다.

일명 '운동효과'라고 하는데 뇌 활동의 정상화 및 활성화에 도움이 되는 걸로 판명되었습니다.

부모와 함께 시간 보내기

인터넷 중독을 완전히 치유하기 위해서는 개인과 환경이 적절히 균형을 이루고 가족이 함께 노력해야 합니다. 2주일에 1~2번 가족끼리 운동이나 여행을 하며, 평소의 고민을 서로 나누고 대화하는 시간을 가집니다. 혼자 있는 시간을 줄이고 가족과 있다 보면, 부모자녀관계도 좋아지고 인터넷을 생각할 여지도 줄어들게 됩니다. 인터넷을 많이 사용하기 전 여가활동을 친구나 가족과 더불어 해 보는 것이 도움이 됩니다.



구기 종류 운동

축구, 족구, 농구 등 맨손이 아닌 상대방과 어떠한 매개물(공)을 목표로 경쟁을 하는 운동을 하면 운동효과를 충분히 볼 수 있습니다. 이는 눈의 시상이라는 조직에서 움직이는 공을 인식하고 대뇌 연합령의 한 부분인 운동령에 전달하고 이는 뇌에서 척수를 통해 전신의 근육을 공에 따라 이동하도록 명령해서 신체의 운동성 및 판단력 훈련을 통한 대뇌와 신체운동에 도움을 줍니다.

유산소 운동

워킹, 속보, 조깅 등 심폐기능을 활성화 하는 운동 역시 게임중독에서 벗어나게 해 줍니다. 의학적으로도 대뇌의 기능과 심폐활동량과 비례한다는 보고가 있습니다.

리마인드 트레이닝

대뇌의 기억 기능을 높이는 훈련의 일종입니다.

기억에는 단기기억과 장기기억이 있는데 게임중독에 걸린 사람들은 기억력 자체가 일반인들보다 현격히 떨어집니다. 심할 경우 치매수준까지 떨어진다는 보고가 있는데 이러한 현상을 제자리로 돌리려면 끊임없이 자신의 뇌에 자극을 주어서 기억재생 훈련을 하는 수밖에 없습니다. 예를 들어 단기기억인 친구들의 전화번호 외우기, 이메일 주소 외우기 등이 있으며 장기기억인 명적을 읽고 그 내용을 일주일 후 다시금 그 책 내용의 기본 스토리를 생각해내어 얼 만큼 일치하는지 알아보는 방법입니다.

봉사활동

자원봉사활동을 통한 사회참여는 사회적 연대감과 공동체 의식을 배양합니다. 이를 통해 인터넷 및 게임에만 흥미를 느끼는 자녀들의 흥미영역이 확대될 가능성이 있습니다. 게다가 사회참여기회로서 자원봉사활동은 청소년들의 건전한 성장을 돕습니다. 자원봉사활동은 자신이 가지고 있는 능력과 기술을 활용하여 타인을 돕는 행동이므로 이타심, 성취감, 유능감을 느끼게 합니다. 또한 여러 연령층, 다른 가치관 및 배경을 가진 사람들과 관계를 맺으며 상호작용을 하면서 대인관계능력, 협동심 등을 키울 수 있습니다. 그리고 부모나 교사와는 다른 성인들과 접촉하게 되면서 성인의 역할을



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!


탐색하고 다른 성인들과 평등한 동반자 관계를 형성할 수 있습니다. 자원봉사활동을 통해 개인의 성장은 물론 복잡한 사회생활을 이해할 수 있는 기회의 장이 마련됩니다.

동아리활동

사진 촬영, 공예나 조각 등 미술 창작 활동, 스포츠 활동 및 관람을 함께할 수 있는 동아리활동을 통해 인터넷을 통한 가상대인관계를 벗어나 현실적인 대인관계를 맺을 수 있습니다. 또한 동아리활동을 통해 정보를 나누고 기술을 습득함과 동시에 자신만의 작품을 남길 수 있으므로 성취감과 유능감을 느낄 수 있습니다.

Q19 인터넷이 유일한 스트레스 해소법인 아이

: 인터넷을 해야지 마음이 편하다고, 스트레스를 받을 때마다 컴퓨터를 하는 우리 아이를 어떻게 하면 좋을까요?

 아이와 대화는 자주 하시는 편이신가요? 아이의 고민거리가 무엇인지, 학교생활이나 친구관계에서 문제는 없는지 물어봐주세요. 어떻게 하면 스트레스를 풀 수 있을지를 함께 이야기 하는 것이 필요합니다.

청소년 시기에는 자아정체감의 위기, 부모 및 가족 간의 갈등, 동성 및 이성친구와의 갈등, 성적 충돌, 학업 및 장래 문제 등의 다양한 스트레스를 경험합니다. A6에서도 말씀드렸듯이 이들은 학교, 가족, 친구들로부터 다양한 압력을 받으며 성적, 공격적 충동이 고양되는데 이것을 적절히 표출하지 못하게 되므로 다양한 좌절감을 경험합니다.

초등학생들이 가장 많이 하는 게임 상위 20개 중에 14개는 주먹으로 사람을 때리거나, 칼로 사람을 찔러 죽이거나, 총으로 사람을 조준하여 쏘 죽이는 매우 극단적인 폭력이 묘사되는 게임이라고 합니다. 학교, 친구, 학업 등으로 인한 스트레스로 아이들은 화가 나기 때문에 무엇인가를 두드려 부수고, 누군가를 죽이고, 심지어는 로그인한 사람을 대상으로 피를 보면서 화를 발하고, 스트레스를 처리하고 있는 것입니다.

그래서 스트레스를 푸는 공간으로 익명성이 보장되고 쉽게 들락날락할 수 있는 사이버공간이 선호되는 것입니다. 따라서 청소년은 스트레스로부터 도피하기 위해 인터넷에 쉽게 빠질 가능성이 많죠. 이럴 때에는 어떤 영역에서 스트레스를 받고 있는지 자세히 관심을 가지고 물어보실 필요가 있습니다.




인터넷을 자주 할 때 아이를 지나치게 통제하게 되면 청소년들은 자신만의 세계에 더 몰입하게 될 수도 있습니다. 무엇보다 중요한 것은 부모님께서 아이를 얼마나 신뢰하고 있느냐입니다. 부모-자녀간의 신뢰관계가 단단하게 이루어져야만 아이가 인터넷 중독이나 음란물 접촉을 예방할 수 있습니다. 또한 신뢰관계를 바탕으로 부모가 아이에게 긍정적인 기대를 하는 것은 자녀에게 효과적으로 의사를 전달할 수 있는 기본이 됩니다.

인터넷이나 게임 자체가 나쁜 것이 아니라, 게임, 채팅에 몰두하고 금지된 곳에 방문하는 등의 부정적인 이용습관이 문제인 것입니다. 습관을 없애려고 부정적인 것에만 초점을 맞춰 아이를 다루는 것 보다 긍정적인 활동으로 인터넷 이용습관이 형성되도록 유도하는 게 필요합니다.

Q20 인터넷 게임을 하느라 외박을 반복하는 아이

: 아이가 수단과 방법을 가리지 않고 2-3일에 한 번씩 낱을 새고 들어오며 어디서 게임을 하고 오는지 말도 하지 않습니다. 거짓말을 하고, 다른 핑계거리를 대서 때려도 보고, 혼내고, 아내고, 모든 방법을 취했으나 고쳐지지 않습니다. 어떻게 해야 할까요?

 아이들이 친구들과 놀고 싶어하고, 그것에 몰두하여 기본적인 규칙들을 어기고 싶어 하는 것은 청소년기의 일반적인 특성입니다. 그럼에도 자녀분의 경우에는 몇 가지 점을 점검해 보아야 할 것 같네요. 첫째, 아이가 우울증이나 주의집중력 과활동 행동장애, 품행장애(비행경향) 혹은 지능이 저하되는 등의 문제는 없나요? 둘째, 가족들 간의 관계는 비교적 원만하고 정상적인가요? 셋째, 최근 아이가 심하게 상처받거나 힘들어했던 사건은 없었나요? 넷째, 이전의 친구들과의 관계는 원만한 편이었나요?

만약 첫 번째 질문, 즉 아이의 우울증, 주의집중력 부족, 비행경향이나 지능저하의 문제가 없다면, 가족관계 문제나 친구관계 문제를 점검해 보실 필요가 있어요. 가족 내에서 아이가 충분히 이해받고 사랑받고 있다고 느끼는지, 친구관계가 문제가 없는지 등요. 만약 위의 문제들에 어려움이 있다면 청소년들은 마음이 힘들기 때문에 더욱 인터넷이나 친구관계에 빠질 가능성이 있습니다. 따라서 필요하다고 생각되는 경우 전문적인 상담을 받아보시는 것이 좋습니다.

우울증이나 과활동 행동장애 등이 심각하지 않다면, 가족관계를 한번 점검해 보세요. 요즘 심하게 아이를 다그치거나 야단치지는 않으셨나요? 혹시 다른 형제들과 비교해 위



SOS 우리 아이 인터넷중독 도와주세요!!!

축되게 하지는 않으셨나요? 아이의 마음을 충분히 이해하고 파악하고 이해하고 계신가요? 가족 내에서 소외되거나 잔소리를 많이 들어서 피하고 싶어 하는 경우, 게임에 더 많이 빠지고 친구들에게 더 많이 몰입하는 경우가 많습니다. 이러한 청소년들의 심리를 잘 이해하시고, 일단은 너무 다그치지 말고 그렇게 게임이 하고 싶으면 집에서 하라고 하세요. 그리고 집에 머무르는 동안 가능한 부드럽고 친절하게 해주시고, 아이가 좋아하는 음식도 해주시고, 집이 힘들고 긴장되는 곳이 아니라 편안하고 쉴 수 있는 곳이라는 것을 알려주시는 것이 필요합니다.

아이의 어려움과 고민을 나누다보면 아이가 서서히 게임을 줄여나갈 것입니다. 하지만 아이와 대화하려는 부모님의 노력에도 불구하고 인터넷 사용이 줄지 않는다면 전문적인 상담과 치료를 받는 것이 도움이 됩니다.

Q21 자녀 인터넷사용에 대해 부모의 양육지침이 다를 때 : 아이가 컴퓨터 게임을 하는데 대해서 엄마와 아빠의 의견이 다릅니다. 아빠는 너무 엄해서인지 아빠가 있을 때만 컴퓨터를 끄고 엄마와 있을 땐 엄마 말을 도통 듣지를 않습니다. 이럴 때는 아이에게 어떻게 접근 하는 것이 좋을까요?

A 엄마와 아빠의 훈육방법이 다른 경우 아이들은 혼란스러움을 느끼게 됩니다. 나아가서는 엄마와 아빠 누구와 있느냐에 따라 부모님의 규율을 지키지 않아도 된다고 생각할 수도 있습니다. 따라서 아이를 양육하실 때에는 부모님이 동일한 입장과 방법을 취하시는 것이 매우 중요합니다. 아이에게 부모님은 한 팀이라는 것을 알려주시는 거죠. 물론 주의점이 있습니다. 주의하실 점은 부모님이 입장을 정하실 때 어떤 방법을 선택하느냐입니다. 부모님의 양육 유형은 크게 4가지로 나누어 볼 수 있습니다. 그 첫 번째는 “권위적 부모”입니다. 이 부모 유형은 자녀에게 애정을 보여주고 아이의 욕구를 인정해 주면서 성숙한 행동에 대한 표준을 설정하고 이를 지킬 수 있도록 도와줍니다. 물론 이 때 아이에게 부여하는 표준(규칙)은 아이와 함께 논의를 통해 결정하며 한 번 정해진 규칙은 꼭 지켜질 수 있도록 해줍니다. 권위적 부모님에게서 자란 아이는 독립적이고, 사회적으로 유능하며 자기통제력이 높고, 높은 자기존중감으로 성숙한 모습을 보이게 됩니다.

두 번째 부모 유형은 “독재적 부모”입니다. 이 부모 유형은 자녀를 엄격하게 대하고 강압적이며, 아이를 통제하기 위해 신체적 체벌과 힘을 사용하는 등 아이의 행동을 엄격하게 통제합니다. 아이가 부모의 결정이나 요구에 대해 다른 의견을 제시하면 이를 도전으로



받아들이고 아이를 더욱 억압하게 됩니다. 이 때 아이는 부모에 대한 신뢰를 잃게 되며 점점 불만이 쌓이게 되고 나아가 아이는 불안하고 불행하며 낮은 자기존중감을 갖게 될 우려가 있습니다.

세 번째 부모 유형은 “허용적 부모”입니다. 이 부모 유형은 아이에게 반응해주고 애정을 보여주지만 아이의 행동을 거의 통제하지 않습니다. 이들은 가능하면 제한을 가하지 않고, 성숙한 행동을 요구하는 것을 피하면서 아이 스스로 자신의 행동을 결정하기를 원합니다. 그러나 자신이 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일, 자신이 책임질 수 있는 일과 그렇지 않은 일 등에 대해 교육받지 못한 아이는 미성숙하고 충동적이며 폭력적인 모습을 보일 수 있습니다.

마지막 네 번째 부모 유형은 “방임적 부모”입니다. 이들은 아이와의 접촉을 피하고 아이의 욕구에 반응하지 않습니다. 아이와 상호작용은 부모가 원할 때에만, 즉각적으로 이루어지기 때문에 일관성 있는 훈육 또한 이루어질 수 없습니다. 이러한 유형의 양육방식은 가정의 경제적 어려움, 스트레스 등으로 인한 부부간의 갈등과 사회적 지원이 부족할 때 일어나기 쉽습니다. 이러한 부모의 양육방식 아래에서 자란 아이들은 적대적이고 공격적이며 낮은 자기존중감을 가질 수 있습니다.

따라서 부모님이 자녀에게 통일된 양육방식을 정하실 때에는 현재 우리의 양육방법이 어떠했는지를 점검하시면서 “권위적 부모”의 모습으로 아이를 훈육하실 수 있도록 하는 노력이 필요합니다.

