

【 인터넷 중독 】

▶인터넷 중독이란?

인터넷 중독이란 인터넷을 사용하는 사람들이 중독 양상(인터넷을 과도하게 사용하고, 인터넷을 사용하지 못하게 되면 우울, 불안, 초조하여 다시 인터넷을 사용하고 싶은 욕구가 극도로 강해지는 것)을 말합니다.

때문에 알코올 중독이나 마약 중독과 같이 학업 및 사회, 직장 생활 등 전반적인 생활에 부정적인 영향을 미치게 됩니다.

▶인터넷 중독의 증상

1)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.

2)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 편안해 진다.
- 수업 중에도 게임 소리가 귓전을 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.

3)신체적증상

- 밤을 새워 인터넷을 사용하므로 일상생활 주기 교란, 만성 피로감, 눈의 피로, 시력 저하, 근골격계 장애가 온다.
- 불규칙한 식사로 인한 영양 실조, 혹은 운동 부족과 과식으로 인한 체중증가, 혈압 상승, 심장 마비, 돌연사 등이 초래된다.

4)기타

- 시간에 대한 지각 왜곡이 생긴다.

▶건강한 인터넷 사용을 위하여

1) 청소년 인터넷 예방지침

- 컴퓨터는 가족이 공유하는 장소에 둡니다.
- 건강을 위해 올바른 컴퓨터 사용 자세를 유지합니다.
- 방과 후 할 일을 먼저 한 후에 컴퓨터를 켵니다.
- 학습이나 과제 수행을 위한 컴퓨터 활용을 늘립니다.
- 하루에 사용하는 컴퓨터 시간을 미리 정해 둡니다.
- 특별한 목적없이 인터넷에 1시간 이상 머무르지 않습니다.
- 컴퓨터 사용시간과 내용을 컴퓨터 사용일지에 기록 합니다.

2) 인터넷을 너무 많이 사용한다고 느낄 때

- 현재 나의 인터넷 중독 정도를 살펴봅시다.
- 한국 정보 문화 진흥원 인터넷 중독 예방 상담 센터