

# 인터넷 휴요일

인터넷도 일주일에 하루는 쉼의 날 | Center for internet addiction prevention & counseling [www.kado.or.kr/iapc](http://www.kado.or.kr/iapc)



1

## 인터넷, 활용하면 정보의 바다 빠져들면 고통의 늪

인터넷은 이미 우리 생활의 일부 -

그러나 많은 청소년들이 자신도 모르게 인터넷중독의 늪에 빠져들고 있습니다. 게임, 채팅, 쇼핑, 심지어 도박 등으로 인한 인터넷중독은 학교생활 부적응, 수면 장애, 정서적 불안, 가족 간의 갈등으로까지 이어집니다. 인터넷중독은 사전에 예방하는 것이 중요합니다. 몸과 마음을 황폐화시키는 인터넷 중독! 지금 여러분은 어떻습니까?

2

## 일주일에 하루 인터넷도 쉬게 해주세요

인터넷 (휴)요일 프로그램이란 무엇인가요?

인터넷 (휴)요일은 본인 스스로가 일주일에 하루를 '인터넷을 사용하지 않는 날'로 정해서 인터넷의 과다 사용을 예방하고 조절하는 프로그램입니다. 비록 일주일에 하루지만 인터넷 휴요일은 우리 청소년들이 올바른 인터넷 이용 습관을 익힐 수 있도록 도와줄 것입니다.

3

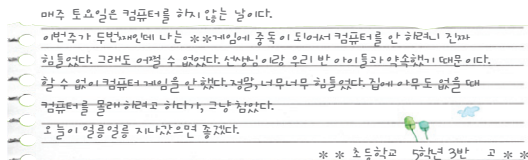
## '인터넷 휴요일'을 실천하는 학생들이 많아지고 있습니다

인터넷 (휴)요일을 시작할 때

인터넷중독 경험담을 이야기 하다보면 인터넷을 잘 쓰고 싶은 동기가 생겨납니다. 인터넷을 잘 사용하기 위해서 인터넷 (휴)요일을 실천해 봅시다.

인터넷 (휴)요일을 실천할 때에는

인터넷 (휴)요일 실천일기를 함께 읽습니다. 인터넷 (휴)요일을 지키기로 약속한 후, 만약 일기를 쓰다 보면 어떻게 쓸지 아이디어를 나누어도 좋습니다.



인터넷 (휴)요일 일기를 쓰는 일이 어려우면, 인터넷 사용일지를 적는 방법도 있습니다.

일지는 학교나 상담센터 홈페이지에서 다운로드하여 이용하세요. 평가하는 동안 계획적인 인터넷습관을 기를 수 있습니다.

4

## 우리 가족은 인터넷 '인터넷 휴요일'이 기다려져요

휴(휴)요일을 실천하기 전에

자녀와 부모가 함께 인터넷 사용습관을 되돌아봅니다.

휴(휴)요일을 실천할 때에는

우리가족의 인터넷 (휴)요일이 언제가 좋을지 함께 상의하여 정합니다. 아울러 컴퓨터 이용수칙도 함께 만들어서 실천합니다.

평소 컴퓨터를 사용할 때에는 '가족 사용일지'를 만들어두고 함께 작성하면 올바른 이용습관을 키우는 데에 큰 도움이 됩니다.

일주일에 한 번은 온가족이 컴퓨터 사용일지를 살펴보고 의견을 나눕니다.

### 부모님 지도지침

'인터넷 (휴)요일'을 성공적으로 실천하려면 무엇보다도 부모님의 참여가 중요합니다. 그리고, 이용수칙을 만들 때에는 지키지 않은 경우 벌칙 등도 필요하겠지만, 인터넷 휴요일에 가족이 함께 할 수 있는 활동들을 찾아내서 실천하는 것이 중요합니다. 예 >>> 함께 식사준비하기, 도서관(미술관) 가족나들이, 가족 영화관람, 산책 등

인터넷중독, 전문가의 예방과 상담이 필요하시면 지금 인터넷중독예방상담센터 1599-0075를 두드리세요

인터넷 (휴)요일을 실천하기가 어렵습니까?

인터넷중독예방상담센터에서는 아동과 청소년, 그리고 성인에 이르기까지 인터넷 과다사용으로 고민하는 여러분들에게 전문적인 상담을 무료로 제공하고 있습니다.

홈페이지 : [www.kado.or.kr/iapc](http://www.kado.or.kr/iapc) 상담시간 : 평일 09:00~21:00, 토요일 10:00~17:00

인터넷중독예방상담센터 업무 안내

인터넷중독 예방교육 및 교재개발, 인터넷중독 상담 및 심리검사, 인터넷중독 전문상담사 양성, 상담·치료 프로그램 연구 등