

# 자녀와의 대화

하루, 2시간 넘지 않도록

## 컴퓨터 앞에서 아이 떼어내기

부모넷 [www.bomonet.or.kr](http://www.bomonet.or.kr)

신학기이다. 부모는 공부를 시키려고 하고, 자녀는 틈만 나면 게임을 하려고 해 가정에 갈등이 잦다. 아이에게서 컴퓨터를 멀리 하도록 할 수 있는 방법은 없을까? 컴퓨터 하는 시간을 조절할 수 있는 자녀 교육 방법을 알아보자.

### >> 하루, 2시간 이상 넘지 않기

물론 요즘은 컴퓨터 게임을 아이들의 놀이문화라고 인정하는 부모가 하나둘 늘어나고 있지만, 여전히 '하루에 몇 시간 게임을 시켜야 좋을지'에 대해서는 고민이다.

또 '주중에 꾸준히 사용하도록 하는 편이 나은가? 아니면 주중에는 사용하지 못하게 하고 주말에 장시간 게임을 하게 하는 것이 나은가'에 대한 명확한 해답이 없다.

그러나 주말에 장시간 게임을 하는 것보다는 주중에 일정 시간 게임을 하도록 지도한다. 초등학생의 특성을 고려하였을 때 하루에 1시간~1시간30분이 적절하며 2시간을 넘지 않는 것이 좋다.

### >> 약속 정하면 간섭 최소화하고 배려할 것

게임 사용 시간을 효율적으로 조절하기 위해서는 부모와 자녀의 꾸준한 노력이 필요하다.

우선 일정 게임 사용 시간을 약속하고, 1주일간 정한 약속을 지키느냐에 따라 주어지는 상과 벌을 정하도록 한다.

그리고 자녀가 게임을 하고 있는 동안에는 간섭을 최소한으로 줄여 자녀가 마음껏 게임을 즐길 수 있도록 배려해 주어야 한다.

자녀가 게임을 하고 있는 동안 몇 번씩 확인하고 방해할 하게 되면, 아이들은 게임에 몰입하기 힘들어지고, 게임을 하고 난 후에도 아쉬움과 미련이 남아 게임을 하고 싶은 욕구는 더욱 커지게 된다.

게임 사용시간에 대해 일일이 자신의 사용 시간을 직접 눈으로 확인하도록 사용시간을 체크하면 자신이 얼마만큼 많이 사용했는가에 대한 문제 의식을 가지게 되며, 또한 사용시간을 줄여야겠다는 동기도 생긴다.

1주일간 자신의 게임 사용시간 계획 성취 여부에 따라 약속한 보상(외식, 영화, 갖고 싶었던 물품 구입 등)과 벌(자녀 자신이 희생하겠다고 약속한 부분 또는 부모가 요구하는 내용 : 쓰레기 버리기, TV 보지 않기, 심부름 하기 등)을 제공한다.

이런 방법을 사용할 경우, 일관성 있게 약속을 지키는 태도가 필요하고, 부모의 입장에서는 약속을 못 지키는 것에 대한 꾸지람보다는 잘 지킨 부분에 대하여 자녀를 많이 칭찬하는 것이 좋다.

## 》 게임 후 기분 전환도 필요

'너 게임을 너무 많이 해'라는 막연한 지적보다는 인터넷 중독 자가진단 검사와 같은 객관적인 검사를 사용하여 점수를 확인하는 것이 좋다.

최근 문제가 되고 있는 게임 아이템 거래나 아바타 물품 구입으로 인한 과도한 현금 결제문제에 대해서도 "그렇게 큰돈을 쓰다니"라는 대화 방법보다는 명세서를 직접 보여주면서 작은 돈으로 하나둘 구입한 것이 모이면 얼마나 큰 액수가 되는가를 직접 계산하여 깨닫게 하는 방법이 효과적이다.

자녀를 지도하면서 부모들은 게임을 했으면 이젠 책상에 앉아 공부하라고 요구한다. 그러나 게임을 하고 난 후 바로 공부에 집중하기란 힘들다.

게임을 하는 동안 몰입하고 있었기 때문에 게임에 대한 잔상이 남아 책을 보면서도 한동안 게임 속 세상을 헤매며 앉아 있게 된다. 그러므로 게임을 하고 난 후에는 간단한 심부름을 시킨다거나, 간식을 먹는다거나 하는 식으로 기분 전환을 하고 나서 공부를 하도록 유도하는 방법이 더 효과적이다.

## 》 책 읽는 습관 무엇보다 중요

게임중독 예방을 위해서는 책 읽는 습관이 중요하다. 초등학교 시절에는 드러나지 않지만, 중학교 이상 진학했을 때 책을 많이 읽지 않은 아이들은 언어 이해 능력이 떨어져 학교 수업을 이해하기 힘들고 결국 공부에 흥미를 잃게 되어 게임 중독에 빠지는 경우가 흔하다.



책을 가까이 하고 읽는 습관을 가지는 것은 현재 게임사용 시간을 조절하기 위한 좋은 대안이 되며 게임중독을 간접적으로 예방할 수 있다.

과도하게 게임에 몰입하는 아이는 부모와 관계가 좋지 않은 경우가 많다. 이런 경우 부모와 자녀의 성격에 커다란 차이가 있음을 발견하게 된다.

부모는 체계적이고, 정리정돈과 계획성이 뛰어나며 '자신이 할 일을 우선 하고 남는 시간에 게임을 한다' 식의 매사에 뚜렷한 목적의식과 기준이 있다. 그러나 자녀의 경우 자율적이고, 자유로운 성격이므로 매사에 순간순간 자신이 원하는 대로 행동하는 성향이 강하다.

이런 성격 차이에도 불구하고 부모는 자녀를 '무기력하다, 게으르다, 아무 생각이 없다' 식으로 비난하기 쉬우며, 자녀의 입장에서는 자신의 부모가 매사에 간섭하고 잔소리가 심하다'는 식으로 받아들이게 되는 문제를 갖는다. 이렇듯 부모와 자녀간의 성격차이에 대해 이해하는 노력도 필요하다.