

# 우리 아이, TV와 컴퓨터게임에서 해방시키기

최근 게임중독과 관련된 각종 사건 사고들이 사회적으로 물의를 빚고 있다. 어릴 때부터 TV와 컴퓨터 앞에 앉아있는 것이 습관이 돼버린 우리 아이들을 지켜보는 부모들의 걱정 역시 이만저만이 아니다. 밖에 나가 노는 것도, 공부도 뒷전인 우리 아이, 어디 해결책은 없을까? 에디터 김은섭



“엄마, 학교 다녀왔습니다!”

말이 떨어지기가 무섭게 쫓르르 TV 앞으로 달려가는 아이. 한참을 이리저리 채널을 돌려보는가 싶더니 그것도 싫증이 났는지 이젠 거실에 있는 컴퓨터로 향한다. 얼마 전 새로 나온 게임을 하느라 마우스를 권아이의 손이 분주하다. 어디 부모들 세대엔 상상인들 했겠는가. 흠으로 들로 산으로 밖에서 뛰어 놀던 날이 많아 꾸중을 들었던 옛날과 비교해, 집에서 TV, 컴퓨터와 씨름하느라 바쁜 요즘 아이들에겐 오히려 밖에 나가서 놀라고 권하고 싶을 정도다.

건강 해치는 TV와 컴퓨터, 부모가 술선수범해야

한 연구결과에 따르면 집에서 TV를 보거나 컴퓨터 게임에 몰입할 때 아이들의 혈압도 덩달아 올라가는 것으로 나타났다. 혈압이 올라간다는 것은 과체중이나 고혈압, 심혈관질환의 발생위험도 높아진다는 의미다. 또한 앉아있는 시간보다 서서 움직이는 시간이 더 길어야 하는 아이들이 TV나 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 2시간을 넘



을 경우, 아이들의 건강에 적신호가 울 수도 있으며 이밖에도 성장기 어린이들에게 다양한 부작용을 유발한다. 사실 아이들이 TV와 컴퓨터를 벗어나지 못하게 된 데는 부모들의 책임이 크다. 자녀에게 적극적인 관심을 표현 못하거나 자녀와 함께 하는 방법에 익숙하지 않은 부모, TV를 많이 보고 컴퓨터에 익숙한 부모일수록 오히려 자녀를 방치하는 경우가 많기 때문이다. 심지어 TV시청이 아이들의 두뇌발달에 도움이 된다고 생각하는 부모도 종종 있다. 하지만 이 경우 아이들은 균형 잡힌 생활습관을 습득하는 것과는 점점 멀어지게 된다.

### 집중력을 떨어트리는 환경

컴퓨터 게임을 할 때는 몇 시간씩 꼼짝 않고 집중하던 아이가 공부에는 전혀 집중을 못한다면 집중력 장애일 가능성이 크다. 집중력 장애라고 해서 모든 일에 집중을 못하는 건 아니다. 자신이 하고 싶은 일에는 집중을 하지만, 공부나 본인이 해야 할 과제에 집중을 하지 못한다는 얘기다. 집중력은 타고나는 부분도 있지만 뇌 발달과 더불어 주변의 사물이나 사람들의 말과 행동을 의식하게 되면서 형성되는 측면도 크다. 환경이 중요하다는 말이다. 아이들이 컴퓨터 게임이나 TV처럼 자극적인 것에 몰입하다보면 그보다 강한 자극에만 반응하게 되고, 결국 일상생활에서의 반응이 더딜 수밖에 없다. 산만하고 어수선한 아이들이 늘어나는 이유다.

### 우리 아이, TV와 컴퓨터에서 벗어나게 하기

그럼 우리 아이가 TV와 컴퓨터에서 벗어나기 위해서는 어떤 환경을 만들어야 할까? 가장 먼저 TV와 컴퓨터 코드를 뽑고 리모컨을 없애자. 리모컨 버튼 하나만 누르면 TV를 볼 수 있는 환경일 때와 비교하면 코드를 찾아 뽑고 전원버튼을 눌러야 화면을 볼 수 있는 번거로움 때문이라도 그 몰입도를 어느 정도 줄일 수 있다. 또한 대화를 통해 아이의 생각을 들어본 뒤 컴퓨터 사용 시간을 정해놓는 것이 좋다. 이 경우 제한된 시간 내에 아이가 컴퓨터로 무엇을 하는지 지켜보기에도 용이하다.

성장기 아이들에게 무엇보다 중요한 것은 부모나 형제, 친구들과 함께 보낼 수 있는 시간을 마련해주는 것이다. 이렇게 여러 사람과 자연스럽게 어울리면서 아이들은 대화하는 방법과 사회성을 기르게 되며, TV나 컴퓨터 게임 같은 가상의 세계보다 현실에서의 교감이 더욱 유익하고 흥미로울 수 있다는 사실을 몸소 체험할 수 있다. 거실의 경우 TV와 컴퓨터만 눈에 띄는 환경이 아닌 도서관이나 놀이공간처럼 꾸며주는 것도 방법이 될 수 있다. 아이가 좋아하는 책을 실컷 읽을 수 있고, 각종 프로그램을 통해 놀이도 할 수 있는 환경이 마련된다면 거실을 아이에게 유익한 공간으로 탈바꿈할 수 있다. 또한 야외에서 할 수 있는 다양한 문화를 즐기게 하는 것도 좋다. 조금만 찾아보면 다양한 체험행사나 각종 캠프 등 오감을 자극하는 경험을 쌓을 수 있는 프로그램이 즐비하다. 이밖에 영화관이나 박람회, 도서관 등 현장학습이 가능한 곳을 부모가 함께 찾는다면 아이들에겐 더없이 신나는 추억이 될 것이다.

### 우리 아이 집중력, 어떻게 높일까?

- 동기가 중요! 단 10분을 집중하더라도 스스로 원해서 할 수 있도록 도와라.
- 불안과 긴장은 금물! 심리적 불안에서 오는 피로는 집중력을 방해한다.
- 주변 환경을 정리하라. 어수선하고 자극적인 물건이 넘치는 환경에선 어른도 집중력을 발휘하기가 어렵다.
- 딱딱한 의자에 앉아 등을 곧게 펴고 앉으면 집중력에 도움이 된다.
- 집중이 안 될 때는 운동이나 심호흡이 안정을 줄 수 있다.
- 일을 하기 전에는 서두르지 말고 차분한 마음을 기질 수 있게 배려해야 한다.
- 도저히 집중이 안 될 때는 다중단하고 우선 휴식을 취하라.