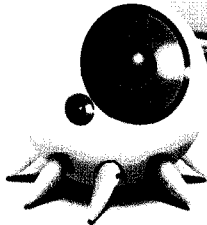
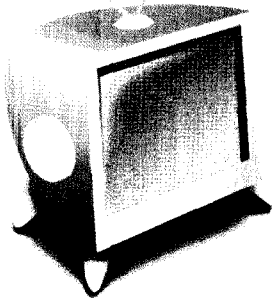
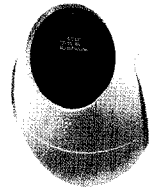


쌀쌀한 날씨 속에 겨울철 자녀 돌보기의 기본? 관심! 파고드는 TV와 컴퓨터 게임의 유혹에서 우리아이 지키기 프로젝트!



길고 긴 겨울방학을 코앞에 둔 12월, 자녀를 둔 집안에서는 전운이 감돈다. TV와 컴퓨터 게임으로부터 자녀를 사수하고자 하는 엄마와 기어코 빠져들고야 말겠다는 아이, 팽팽한 긴장감 속에 벌어지는 이 웃지 못할 전투의 승률은 언제나 아이 쪽이 높다. 엄마가 고단수란 수를 써서 막으면 아이는 집을 나가 유유히 PC방으로 향한다. 엄마의 고단수란 결국 악을 쓰고, 무조건 '안 돼!' 라는 하급수의 전략이다. 엄마와 아이의 한판승부! 올바른 전략을 알아보자. #박상락



TV와 컴퓨터 게임 무엇이 문제인가?

쌀쌀한 겨울철이 되면, 아이가 집에 머무는 시간은 자연스럽게 길어진다. TV와 컴퓨터 게임에 집착하는 것이 사시사철 있는 일이지만 부모는 유독 집에 있는 시간이 길어진 겨울방학이 유난하다고 느낀다. 스트레스가 극에 달하면, 결국 아이와 부모는 한바탕 전쟁 아닌 전쟁을 치르는 것이다.

TV와 컴퓨터 게임에 집착하는 아이들에게 무엇이 문제가 될까? 가장 무서운 것이 생활 사이클이 변화되는 것이다. 성장기에 있는 아이들이 가장 지켜야 할 것은 규칙적인 생활리듬이다. 그런데 긴 지속성을 가지고 있는 TV시청과 컴퓨터 게임이 중요한 규칙을 깨는 것이다. 수면부족과 불규칙한 식사가 가져오는 영양불균형도 찾아온다. 그리고

불규칙한 생활리듬에서 오는 능률저하 현상이 아이의 학습능력에 심각한 손상을 끼칠 수 있다.

일부 중독 수준의 아이들의 경우, 성격장애로 병원신세를 지는 경우도 있다. 현실과 게임을 구분하지 못해 폭력적 성격으로 학교생활에 장애를 겪는 경우가 바로 그것이다. 이는 물론 심각한 사례이지만 대체로 TV와 컴퓨터 게임에 집착을 하는 아이는 유대관계형성에 있어 장애를 겪을 가능성이 많다.

대부분 눈에 쉽게 띄지 않는 정신적 위해요소로서 큰 관심을 끌지 못하는 것이 문제이나, 물론 병리학적 위해요소도 분명 존재한다.

고혈압 유발 TV와 컴퓨터 게임에 빠져 있을 때, 우리 자녀의 혈압도 몰입도에 따라 상승한다. 혈압이 올라간다는 것은 과체중이나 고혈압, 심혈관질환의 발생위험도 높아진다는 의미다.

척추변형 및 관절이상 앉아있는 시간보다 서서 움직이는 시간이 더 길어야 하는 아이들이 TV나 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 2시간을 넘을 경우, 아이들의 건강에 적신호가 울 수도 있으며 이밖에도 성장기 어린이 고관절에 대한 부작용을 유발한다.

감광성 발작 감광성 발작은 10~13세 전후의 아이들에게서 자주 일어나며 TV나 컴퓨터 화면을 오랜 시간 볼 경우 뇌의 피로도가 증가하여 일어나는 발작이다. 주로 경련 형태로 일어나며, 목이 뻣뻣해지는 예후전조가 있으니 이때 즉시 TV, 컴퓨터 전원을 꺼야 한다.

TV와 컴퓨터 게임에서 우리아이를 지키는 솔루션

Solution01_ 인정할 건 인정하자!

TV 시청과 컴퓨터 게임의 집착은 우리 아이만 하는 것이 아니다. 이미 그들의 엄연한 '놀이문화'이다. 따라서 부모가 '무조건 안 돼!' 하고 막는 것은 안 된다. 아이에게 당연하다고 생각하는 것을 억박지르며 막는 부모가 절대 이해될리 없다.

Solution02_ 관심의 미덕은 자연스런 대화로!

모든 문제해결의 시작은 '대화'로부터라는 명제를 명심하자! 맞벌이 등으로 아이가 혼자 있는 경우 특히 TV와 컴퓨터 게임에 빠지기 쉽다. 또한 그런 아이들 일수록 부모와의 대화가 적다. 게임에 대한 이야기도 좋고, TV에 관한 이야기도 좋다. 그리고 TV 시청 시간과 컴퓨터 게임 시간에 대한 토론을 벌이는 것도 좋다.

Solution03_ 부모부터 TV, 컴퓨터 시간을 줄이자!

부모가 TV를 자주 보면서, 아이들에게만 줄이라고 하는 것은 불가능하다. TV 시청 시간과 컴퓨터에 앉아 있는 시간을 최대한 줄이고, 아이와 함께 정한 프로그램만 골라서 시청하는 것이 관건이다.

Solution04_ TV와 컴퓨터 게임만이 전부가 아님을 증명해 보이자!

시간이 날 때마다 아이와 함께 집을 나서는 것이 중요하다. 도서관을 찾아 책을 통해 지식을 습득하는 즐거움을 알게 하고, 박물관과 동물원 등 야외 학습프로그램을 별도로 만들어 자연스런 흥미를 유발토록 해보자. 6