

인천스마트쉼센터는

스마트폰 · 인터넷 과의존(중독)으로 고통받고 있는 **유아, 아동, 청소년, 성인**에게 상담과 예방교육 서비스를 제공하는 인천광역시 인터넷 중독 대응의 허브기관입니다.

스마트폰 · 인터넷 과의존(중독)이란

지나치게 인터넷과 스마트폰에 몰두함에 따라 스마트폰 · 인터넷 사용에 대한 내성과 금단증상이 생겨 일상생활에 장애가 나타나는 현상을 말합니다.

인터넷중독의 종류

- 인터넷 게임 중독
- 스마트폰 중독
- 음란물 중독
- SNS 중독
- 인터넷 도박 중독
- 웹서핑 중독
- 인터넷 쇼핑 중독

스마트폰 · 인터넷 과의존(중독)의 사용자군 분류

인터넷 중독 진단 검사에 따라 다음과 같은 사용자군으로 분류됩니다.

고위험사용자군
인터넷 사용으로 인하여 일상생활에서 심각한 장애를 보입니다. 관련기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.

잠재적위험사용자군
인터넷 중독에 대한 주의가 요망되며 학교 또는 관련기관에서 제공하는 건전한 인터넷 활용지침을 따릅니다.

일반사용자군
현재 인터넷을 건전하게 사용하고 있습니다. 정기적인 자기점검을 해보시기 바랍니다.

인천스마트쉼센터 이용안내

- **이용절차** 전화예약 후 직접 방문(개인상담, 심리검사)
- **이용대상** 유아·아동·청소년·성인 등 누구나
- **이용시간**
내방상담 평일 09:00 ~ 18:00
주말, 공휴일 휴무
전화상담 ☎ 1599-0075
평 일 09:00 ~ 22:00
토요일 09:00 ~ 18:00
- **비 용** 무료
- **홈페이지** www.iapc.or.kr

찾아오시는 길



- **지 하 철** 제물포역(2번출구) 도보 7분
도 화 역(3번출구) 도보 15분
- **일반버스** 2, 10, 13, 14, 28, 62, 63, 82
- **마을버스** 510

인천스마트쉼센터
Internet Addiction Prevention Center
주소 인천시 남구 석정로 229(도화동 76-16) JST스마트타운 12층
전화 032-725-3230~2 / 1599-0075
팩스 032-725-3233

인천 스마트 쉼 센터



인천스마트쉼센터는 스마트폰 · 인터넷 과의존(중독)으로 고통받는 모든 이에게 열려 있습니다.

인천스마트심센터에서 하는 일

인천스마트심센터는 스마트폰, 인터넷 과의존과 관련하여 학교부적응, 학업, 진로, 부모와의 갈등 등 다양한 어려움을 극복할 수 있도록 도와드리고 있습니다.

개인상담

전화상담

1599-0075 또는 032-725-3230~2
평 일 오전 9시 ~ 오후 22시
토요일 오전 9시 ~ 오후 18시

내방상담

진단(K-척도,S-척도), 심리검사, 진로검사
심층면접상담, 예술치료 등

가정방문상담

중독 고위험, 잠재적위험군 대상자의 가정이나 복지기관, 학교에 직접 방문하여 상담을 실시합니다.

예방교육

인터넷 과의존(중독) 예방을 위해 전문 강사를 학교 및 공공기관, 군부대, 기업체 등 파견하여 유아, 청소년, 성인(대학생, 학부모, 교사, 직장인) 대상으로 인터넷 중독에 대한 이해와 예방법, 스마트폰·인터넷 사용습관, 자기조절 능력 배양 등의 교육을 무료로 지원합니다.

특성화 프로그램

- 가족과 함께 하는 집단상담 프로그램
- 또래와 함께 하는 사회적 향성 프로그램
- 직업체험 연계 프로그램 및 성장코칭 실시

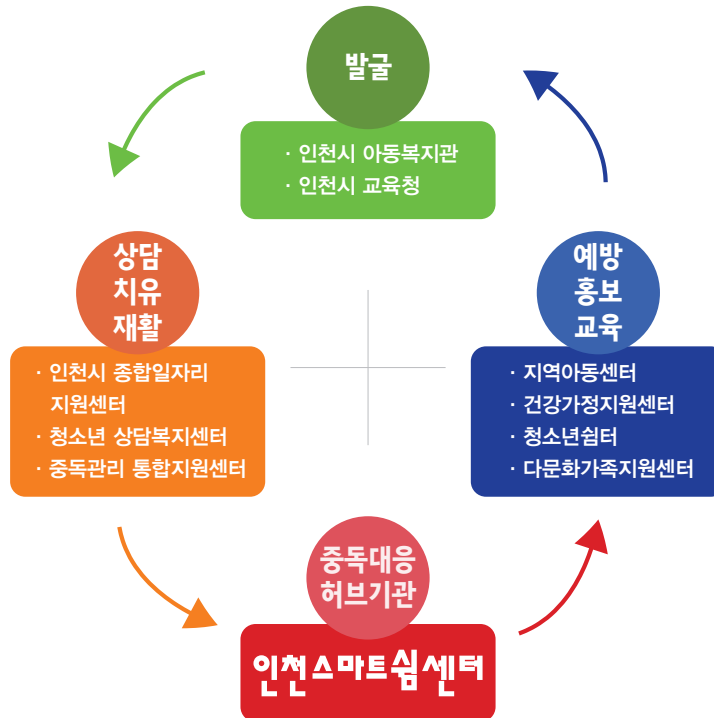
홍보 및 캠페인

인천시민의 스마트폰·인터넷 과의존(중독) 예방 해소 인식 제고를 위해 현장으로 찾아가 홍보부스 운영, 설문조사, 대안활동 체험 등을 실시합니다.

스마트폰·인터넷 과의존(중독) 상담 및 예방 흐름도



스마트폰·인터넷 과의존(중독) 대응 네트워크 구축



스마트폰·인터넷 과의존(중독) 예방 학부모 가이드 라인

현실공간에 잘 적응하는 것이 스마트폰·인터넷 과의존 예방의 시작입니다.

- 자녀에 대한 관심** 평소 자녀의 학교 생활, 친구관계, 스트레스 여부, 마음상태 등에 대한 관심을 기울여 주세요
- 부모의 모델링** 부모의 인터넷사용습관이 자녀에게 거울이 됩니다. 부모님의 사용습관을 점검해 보세요
- 대안활동 찾기** 자녀와 함께 할 수 있는 대안활동을 찾아보고 다른 취미를 가질 수 있도록 도와주세요
- 전문상담 의뢰** 스마트폰·인터넷 과의존으로 학교생활 및 가족 간에 다툼이 발생할 경우 전문상담기관의 도움을 요청하세요.

인터넷게임중독 진단기준(DSM-5)

- 1. 집착**
과거의 인터넷게임 경험을 계속 떠올리고 다음에 할 인터넷 게임을 예상하거나 계획하고 인터넷 게임이 일상생활에서 가장 지배적인 활동이다.
- 2. 금단**
인터넷게임을 즐기거나 그만두려고 시도할 때 불안불절 못하거나 과민해진다.
- 3. 내성**
인터넷게임을 하는 시간을 계속 늘리면서 게임을 한다.
- 4. 게임사용조절 어려움**
스스로 인터넷게임 행동을 조절하거나 줄이거나 중지하려는 노력이 거듭 실패로 돌아간다.
- 5. 게임 외의 활동 감소**
인터넷게임으로 인해 예전의 취미나 즐거워하던 활동 등 인터넷게임 이외의 것에 대한 흥미가 감소한다.
- 6. 부정적 결과에도 지속적인 사용**
인터넷중독으로 인해 심리사회적 문제가 발생하는 것을 알면서도 인터넷게임을 과도하게 계속한다.
- 7. 인터넷 게임 사용 속임**
자신이 인터넷게임에 빠져 있는 정도를 숨기기 위해 가족, 치료자, 기타 사람들에게 거짓말을 한다.
- 8. 부정적인 감정의 회피 또는 해소를 위한 사용**
무기력감, 죄책감, 불안감 등과 같은 부정적인 기분에서 탈출하거나 그런 기분을 없애기 위한 수단으로 인터넷 게임을 한다.
- 9. 인터넷게임사용으로 인한 부정적 결과**
인터넷게임으로 인해 중요한 대인관계가 위태로워지거나 직업이나 교육의 기회, 출세의 기회를 잃어버렸다.

★ 위의 9가지 중 5가지 이상 해당될 때 인터넷게임중독으로 진단할 수 있음.