





## 들어가며

오늘날 세계는 4차 산업혁명이라는 새로운 시대를 맞아 정치, 경제, 사회, 문화 전반에서 디지털 혁신이 촉발되는 지능정보화 사회로 진입하였다. 학생들이 살아가고 있는 지금이야말로 사회 전 영역에서 지능 정보 기술이 활용되고 있으며 이를 활용하는 역량이 중요하게 대두되고 있는 것이 현실이다.

이에 따라 지능정보서비스의 사용은 우리 생활에 일상화가 되고 있으나, 청소년뿐만 아니라 아동들의 과도한 사용은 개인 문제를 넘어 사회적 문제로 드러나고 있기에, 본 교재에서는 지능정보서비스(인터넷 · 스마트폰) 과의존의 개념, 판별법, 지도 및 예방 방안, 그리고 도움을 받을 수 있는 기관과 관련 자료들을 소개하여 지능정보서비스 역기능 대응과 학교 업무 담당자에게 도움을 주고자 한다.



모든 면이 사실이며,  
정말 신기하게도 그 한 사람 안에 다 있다.

존 폴킹혼

우리 아이들 안에도 ICT를 선용할 역량과  
또한 악용할 잠재성이 모두 있으며,  
이에 본 교재가 교원과 학부모의 과의존 예방의 도구로 사용되어,  
아이들이 건전한 디지털 환경에서 자라나길 바라본다.

집필진

# Contents

## 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육 업무매뉴얼

### 1

#### 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

가. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존이란?	07
나. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육의 근거	10
1) 지능정보화 기본법	10
2) 경기도교육청 인터넷중독 예방교육에 관한 조례「개정중」	10
3) 정보통신윤리교육 추진 계획	11

### 2

#### 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존의 진단

가. 이용습관 진단조사 목적 및 일정	14
----------------------	----

### 3

#### 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유프로그램

가. 실시 절차	20
나. 상담 및 치유프로그램 안내	22

### 4

#### 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

가. 유아 대상(교원용)	28
1) 예방교육 가이드라인	28
2) 학생(유아) 지도시 유의점	29
3) 스마트폰 과의존 척도	31
4) 온·오프라인 예방 자료	32
나. 초등 대상(교원용)	
1) 예방교육 가이드라인	36
2) 학생(초등) 지도시 참고사항 및 유의점	38
3) 스마트폰 과의존 척도	41
4) 온·오프라인 예방 자료	43

**다. 중등 대상(교원용)**

1) 예방교육 가이드라인	51
2) 학생(중·고등학생) 지도시 유의점	52
3) 스마트폰 과의존 척도	55
4) 온·오프라인 예방 자료	56

**라. 교원 대상 연수 자료** ..... 63

**마. 학부모 대상 자료**

1) 연령별 예방교육 가이드라인	65
가) 영아(0~만2세)·유아(만3~5세)	65
나) 아동 및 청소년(만6세~19세)	71
2) 온·오프라인 예방교육 자료	77

5

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어**

가. 사용 조절을 돕는 앱(스마트 안심드림)	86
나. 사용 조절을 돕는 앱(사이버 안심존)	92
다. 유해 정보 필터링 소프트웨어(그린 아이넷)	93

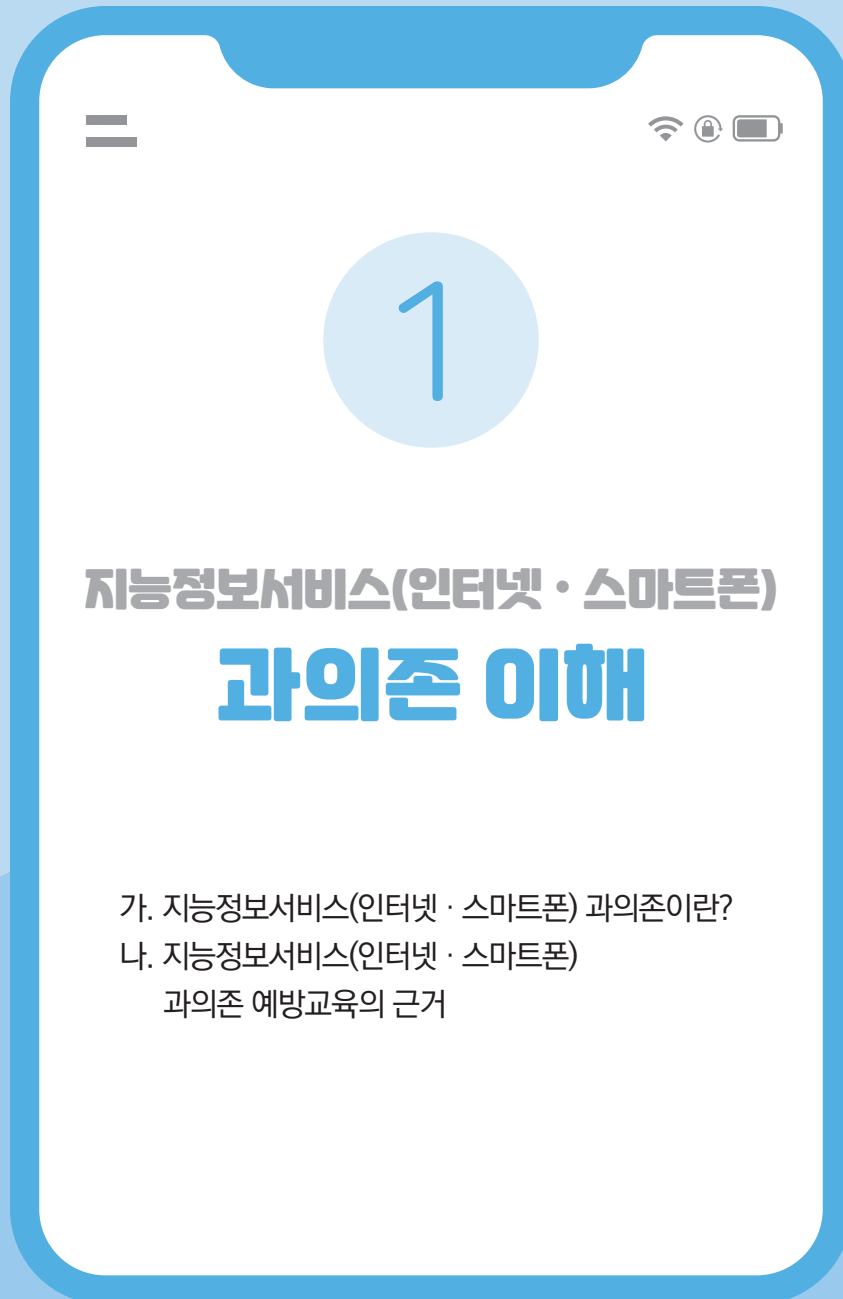
6

**스마트폰 관리주간 우수 운영 사례안** ..... 97

**부록**

1. 지능정보화기본법	101
2. 경기도교육청 인터넷중독 예방교육에 관한 조례「개정중」	104
3. 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)	106
4. 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안	114
5. 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)	119
6. 진단조사 실시 가정통신문 예시	123
7. 가정에서 진단조사를 실시할 경우 가정통신문 예시	124
8. 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획(활용 예시안)	125
9. 과의존 상담·치료 안내 내부 기안문	127
10. 과의존 상담·치료 안내 가정통신문	128
11. 관련 서식	
- 인터넷·스마트폰 과의존 학생 상담 관리카드(활용 예시안)	130
- 진단조사 결과 및 학부모 동의 학생 멘토 지정 현황(활용 예시안)	131
- 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 위험사용자군 사후조치 현황	132

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



# 1

## 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

### 가 지능정보서비스 과의존이란?

과도한 인터넷, 스마트폰 이용으로 현저성(salience)이 증가하고, 사용에 대한 조절력이 감소(self-control failure)하여 문제적 결과(serious consequences)를 경험하는 상태를 말합니다.

요 인	개 념
현저성 (salience)	개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 행태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것
조절실패 (self-control failure)	이용자가 설정한 목표 대비 스마트폰 사용에 대한 자율적 조절 능력이 떨어지는 것
문제적 결과 (serious consequences)	신체적·심리적·사회적으로 부정적 결과를 경험함에도 스마트폰을 지속해서 이용하는 것

대상자를「스마트폰 과의존 척도」로 점수화하여, 연령대별 기준 점수에 따라 고위험군, 잠재적위험군, 일반사용자군으로 분류합니다.

- 잠재적위험사용자군 : 스마트폰 사용조절력이 악화, 건강·일상생활에 문제 발생이 시작
- 고위험사용자군 : 스마트폰 사용 통제력을 상실, 건강·일상생활에 심각한 문제가 발생

### 1) 과의존이 미치는 영향

- 스마트폰의 지나친 사용은 개인의 건강 및 학업, 부모-자녀 갈등 및 관계 단절, 안전사고 등 사회적 문제로 이어질 수 있음
  - (신체적 영향) 장시간 스마트폰 사용으로 근골격계(목, 손목), 시각 및 청각 등 신체 건강 문제\*가 발생하거나 수면장애 등 일상생활 불편을 초래

- VDT(Visual Display Terminal) 증후군: 높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다봄에 따라 생기는 증상으로 어깨통증과 두통, 목디스크 등이 발생(거북목 증후군)
- 손목터널 증후군: 뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌려 감각 이상이 오는 증상으로 손이 무감각해지고 타는 듯한 통증을 유발
- 안구건조증: 눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발해 생기는 질환으로 눈이 시리고, 이물감과 건조감 발생
- 소음성 난청: 휴대용 음향기기 사용 등 오랫동안 소음환경하에 있는 사람에게서 볼 수 있는 난청으로 고혈압 등 각종 질병 유발
- 전두엽 기능 저하 증후군: 조절 기능을 담당하는 전두엽 기능이 저하되어 ADHD(주의력결핍 과잉 행동장애) 등 발생
- 디지털 치매: 디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력 저하로 예전 수준의 일상생활을 유지할 수 없는 상태가 되기 때문에 본인보다는 가족과 주변인들에게 많은 고통을 유발

## 1. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

- **(심리적 영향)** 스마트폰을 사용하지 못하면 우울, 불안, 초조함 등 심리적 불안정 증상을 보이고, 심각한 경우 행동장애\* 등이 나타날 수 있음

\* 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) : 주의가 산만하고 과다활동, 충동성과 학습장애를 보이는 장애

- **주의력결핍과잉행동장애(ADHD: attention deficit hyperactivity disorder):**  
지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태
- **주요우울장애(MDD: major depressive disorder):**  
조증 혹은 경조증 삽화 없이 한 번 이상의 주요 우울증 삽화를 경험하는 심리적 장애
- **사회공포증(Social phobia):** 다른 사람 앞에서 당황하거나 실수하는 등의 불안을 경험한 뒤 같은 상황을 피하고 이 때문에 사회 활동에도 문제가 생기는 질환
- **강박장애:** 강박적 사고(obsession)와 강박 행동(compulsion)을 보이는 강박 및 관련 장애의 대표 질환
- **물질과의존(중독):** 알코올, 니코틴, 코카인 같은 특정 물질이 개인에게 신체적, 정서적으로 해로운 영향력을 미친다고 알고 있지만 스스로 조절하지 못하고 반복적이고 강박적으로 사용하는 상태

- **(관계·행동적 영향 등)** 스마트폰에 빠져 친구 혹은 동료 간에 심한 갈등을 겪거나 심한 다툼이 발생하여 단절되는 등 대인관계\* 악영향 발생

\* 스마트폰 때문에 친구와 갈등(74.7%), 가족과 다툼(87.1%) 경험('21년 실태조사, 고위험군 대상)

- SNS나 가상세계의 인간관계를 가족, 친구 등 주변의 관계보다 더 소중히 여겨 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 됨
- 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 돈을 훔치고, 지능정보서비스 이용을 못하게 하면 폭력적이거나 충동적인 행동을 함
- 장시간 사용으로 인한 피로 누적으로 학업과 생업에 소홀하여 성과 저하 발생
- 운전 및 보행 중에도 충동적으로 지능정보서비스를 사용하여 교통사고를 일으키거나 당하고, 넘어지는 등의 사고를 경험할 확률이 증가함
- 환상적인 사이버 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지를 확률이 증가



## 1. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

2) 최근 동향<sup>1)</sup>

최근 우리사회는 빅데이터, 네트워크(IoT, 5G), 인공지능 등 디지털 기술을 중심으로 산업, 사회, 개인 삶 전반의 혁신적 변화를 경험하고 있습니다.

스마트 기기의 보편화는 소통·여가·쇼핑·금융 등 일상생활에서부터 코로나19등 사회문제 해결에 이르기까지 디지털 서비스 이용을 확산시켰습니다. (〈인터넷이용실태조사, 2021〉 인스턴트메신저 이용률(98.3%), 동영상서비스 이용률(93.9%), 인터넷쇼핑 이용률(73.7%), 인터넷뱅킹 이용률(77.9%) / QR코드·무인주문 등 경험 비율(90.4%))

코로나19 이후 방역과 일상의 공존을 위한 비대면 서비스가 부상하며 국민 일상의 디지털 전환이 촉진되었고 인구감소, 4차산업혁명 등 기존의 구조적 변화 동인과 맞물려 비대면이 일상화된 뉴노멀 시대를 불러올 것이라는 전망입니다.

## ▼ 비대면 서비스의 유형

- (유형①) 의료·교육·근무·행정 등 기존 오프라인 서비스의 온라인화 (예시) 비대면의료, 이러닝, 화상회의, 클라우드 기반 B2C솔루션 등
- (유형②) 플랫폼을 통해 다수의 공급자·소비자가 상품·서비스를 거래 (예시) 온라인쇼핑, O2O플랫폼 등
- (유형③) 무인점포, 로봇배송 등을 통해 소비자가 직접 상품·서비스를 획득 (예시) 무인화·자동화 솔루션, 자율주행차, 로봇/드론배송 등
- (유형④) 문화·스포츠·관광 등 기존 직접체험 분야의 디지털콘텐츠화 (예시) 디지털레블, 디지털전시관, 언택트 실감공연 및 스포츠 관람, e스포츠 등

하지만, '디지털 시대'의 이점 이면에 자리한 스마트 기기의 과도한 이용과 의존 현상은 균형 잡힌 삶의 걸림돌로 작용하고 있으며 특히 자율 조절이 어려운 유아, 청소년 등의 지나친 스마트 기기 사용은 건강, 심리, 대인관계 측면에서 심각한 사회문제로 대두되고 있습니다.

## ▼ 주요 언론동향

- '청소년 스마트폰과 도박 위험' (EBS, '22.1월)
- '소셜미디어에 빠진 10대, 우울증 위험 2배 더 높아' (조선일보, '21.1월)
- '초등생 학부모 10명 중 6명, 자녀와 하루 1시간 미만 대화' (YTN, '21.7월)

그러므로 디지털 기술·서비스 변화, 비대면 활동 증가 등의 환경요인을 반영하여 가정과 학교와 사회에서는 '인터넷과 스마트폰 과의존 예방을 위한 교육'을 지속적이면서도 유연성 있게 추진할 필요가 있습니다. 이에 본 교재에서는 지능정보서비스 과의존의 개념, 판별법, 지도 및 예방 방안, 그리고 도움을 받을 수 있는 방법을 소개해드리고자 합니다.

1) NIA, 'IT & Future Strategy 보고서'와 과학기술정보통신부 2022.6.배포 '지능정보서비스의 건전한 활용을 위한 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 기본계획(2022~2024)

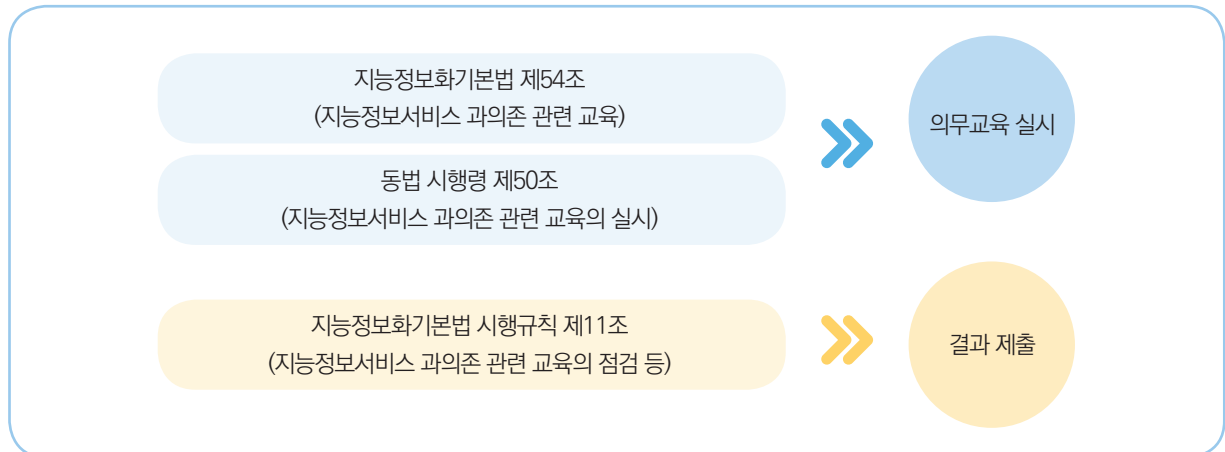
## 나 지능정보서비스 과의존 예방교육 근거

### 1) 지능정보화 기본법(부록1, p.101)

#### 가) 주요 내용

- ① 범국가적인 대응 기본체계 마련을 위한 지능정보사회 종합계획 수립
- ② 전문인력 양성, 표준화 추진 등 지능정보기술 고도화 시책 및 데이터 유통 활성화, 전문기업 육성 등 데이터 시책 규정
- ③ 인공지능(AI) 등 지능정보기술 분야의 민간전문가를 교수 요원으로 유치할 수 있도록 대학교원·연구원 등의 휴직이나 겸임·겸직을 허용하는 특례를 포함
- ④ 국가 차원의 인공지능 윤리 준칙 마련, 기술 안전성 확보를 위한 보호조치에 관한 근거 수립, 일자리·교육·복지 등 대책 마련 등을 규정

#### 나) 의무교육 안내



지능정보화기본법 제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육), 동법 시행령 제50조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시)에 의거하여 법정 의무교육을 실시하고, 과학기술정보통신부는 지능정보화기본법 시행규칙 제11조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 점검 등)에 의거하여 교육 실시 결과를 매년 점검하여야 합니다.

### 2) 경기도교육청 인터넷 중독 예방교육에 관한 조례「개정중」(부록2, p.104)

※ 「국가정보화 기본법」이 「지능정보화 기본법」(2020.6.9. 전부개정)으로 개정됨에 따라 조례에서 규정하고 있는 인용조문 및 용어를 상위법과 일치하도록 개정중(2023년 완료 예정)

가) 조례의 제명을 「경기도교육청 지능정보서비스 과의존 예방교육에 관한 조례」로 변경 예정

나) 인용 법령을 「국가정보화 기본법」에서 「지능정보화 기본법」으로 수정 예정 (안 제1조 및 제2조)

다) “지능정보서비스 과의존” 용어 정의 신설 및 “센터 운영”을 “유관기관 활용”으로 제목 변경 예정(안 제11조)

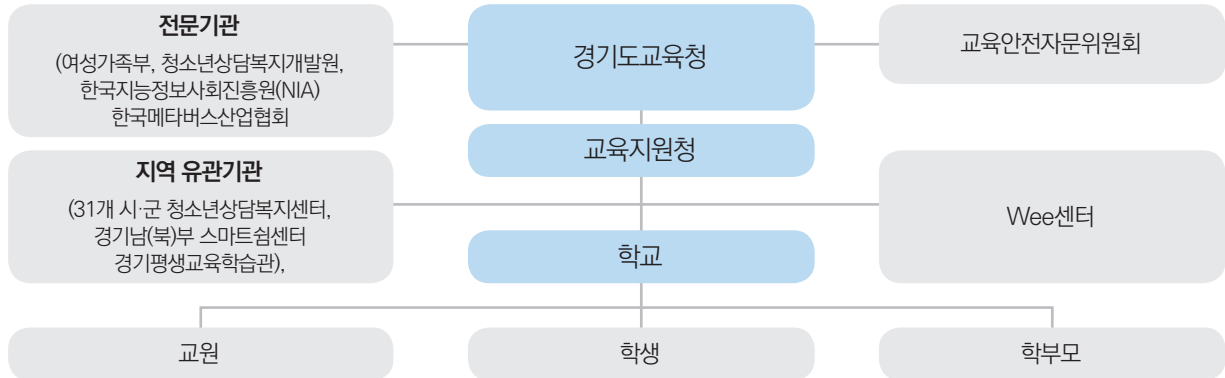
라) 조문 내 “인터넷중독”은 “지능정보서비스 과의존”으로 수정하여 예방교육에 대한 근거 보완(안 제2조, 제3조, 제4조, 제5조, 제6조, 제7조, 제11조, 제12조)

## 1. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

## 3) 정보통신윤리교육 추진 계획

※ 인터넷·스마트폰 과의존 사전 예방교육을 체계적으로 실시하여 인터넷·스마트폰 선용을 통한 자기관리 역량 함양을 목적으로 한다.

## 가) 추진 체계도



## 나) 기관별 역할

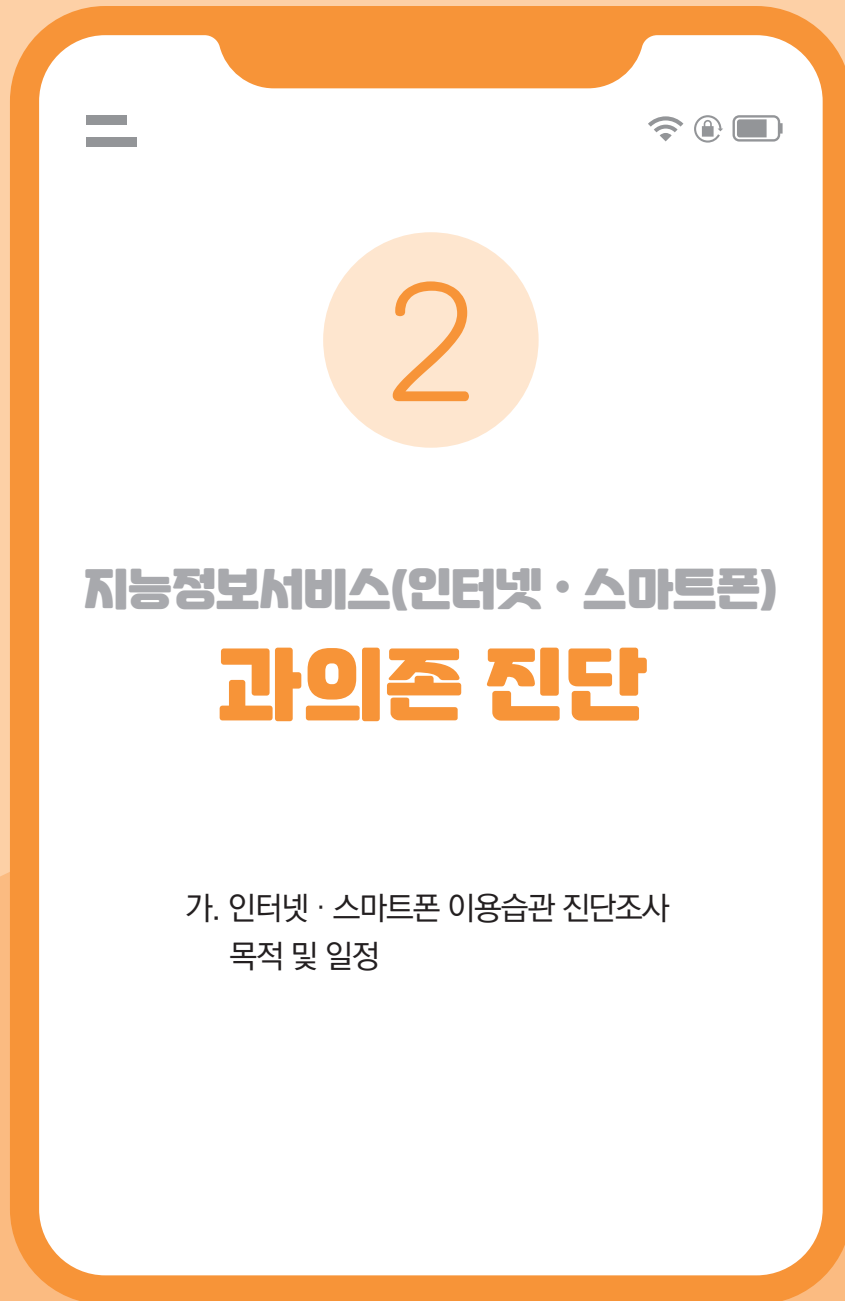
기관별 역할		
도교육청	교육지원청	학교
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (3월) 정보통신윤리교육 추진 계획 수립 - 지역별 네트워크 구축을 통한 전문기관과 교육지원청, 학교 간의 협조 체계 구축</li> <li>• (3월 ~ 4월) 연수 유관기관 안내 및 교육자료 개발 및 보급</li> <li>• (4월 ~ 6월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 실시 안내</li> <li>• (7월 ~ 11월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 후 사후관리 점검</li> <li>• (12월) 정보통신윤리교육 자체평가 계획 수립 및 자체평가 결과 점검</li> <li>• (연중) 예방교육 지원 및 교수 학습자료 공유와 활용 가이드 안내</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (3월 중) 정보통신윤리교육 추진 계획 수립 및 단위학교 안내</li> <li>• (3월 ~ 5월) 정보통신 윤리교육 연수 및 교육자료 개발과 보급</li> <li>• (4월 ~ 6월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 안내 및 점검</li> <li>• (7월 ~ 11월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 후 사후관리 점검 - 진단조사 참여 현황, 사후관리 계획 수립 점검 - 사후관리 대상 학생 상담·치유 현황 파악, 컨설팅 - 유관기관과 연계한 프로그램 운영</li> <li>• (12월) 정보통신윤리교육 자체평가 계획 수립 및 자체평가 결과 점검 ※ 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육활동 실시 결과 포함</li> <li>• (연중) 교수 학습자료 공유 및 활용 가이드 안내</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (3월) 정보통신윤리교육 추진 계획 수립(부록3, p.106)</li> <li>• (3월 ~ ) 교육대상별 예방교육활동 실시 - 교육과정과 연계한 인터넷과 의존 예방교육 계획과 내실있는 교육 실시 - 가정과 연계한 인터넷·스마트폰 이용 자율실천 규칙 제정·운영 - 인터넷·스마트폰 선용 캠페인 및 사이버 안심존(앱) 운영 안내 - 학생·학부모·교원 대상 인터넷·스마트폰 예방교육 실시</li> <li>• (3월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 사전준비[일정 추후 안내]</li> <li>• (4월~6월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 실시 (부록 6, p.123 / 부록 7, p.124)</li> <li>• (7월~11월) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 후 사후관리 계획 수립 (부록 8, p.125)</li> <li>• (12월) 정보통신윤리교육 자체평가 계획 수립 및 자체평가 결과 점검 (부록 5, p.119) - 정보통신윤리교육 자체평가 계획 수립, 자체평가 결과 관할 교육지원청 보고</li> <li>• (연중) 예방교육활동 자료 활용 및 유관기관 프로그램 신청</li> </ul>

1. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 이해

다) 연간 일정표

연번	월	내 용	비고
1	2월	<ul style="list-style-type: none"> <li>경기도교육청 정보통신윤리교육 계획 수립</li> </ul>	
2	3월	<ul style="list-style-type: none"> <li>기관 및 학교별 정보통신윤리교육 계획 수립(부록 3, p.106)</li> <li>인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 담당자 현황 조사(3~4월 예정)</li> <li>인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 담당자 연수 실시(3~4월 예정)</li> <li>사이버안심존, 그린아이넷 등 스마트폰 관리 프로그램(앱) 설치 안내 및 공지</li> <li>청소년상담복지센터, 스마트쉼센터, 정부부처 운영 프로그램 신청 (도교육청 정보통신윤리교육 기본계획 및 공문 안내 참조)</li> </ul>	
3	4월	<ul style="list-style-type: none"> <li>정보통신윤리교육 및 인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 업무매뉴얼 보급</li> <li>인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 실시 학부모 안내(가정통신문) (부록 6, p.123 / 부록 7, p.124)</li> <li>인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 실시, 추가 검사 등</li> <li>전년도 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 실시 결과 제출</li> <li>유·초·중·고(특수학교, 각종학교 포함): 정보공시 제출 내용으로 같음</li> </ul> <p>※점검항목</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>유·초·중·고 나이스 정보공시 → 안전교육 계획 및 실시현황 → 사이버 중독 예방교육 (유치원은 상반기와 하반기 중 1시간 이상만, 초·중·고는 상반기와 하반기 각각 1시간 이상씩 기재; 첨부파일 불요)</li> </ul>	
4	5월	<ul style="list-style-type: none"> <li>인터넷 스마트폰 과의존 진단조사 결과에 따른 사후관리계획 수립 (도교육청 정보통신윤리교육 기본계획내의 양식 참조)(부록 8, p.125)</li> <li>청소년상담복지센터, 스마트쉼센터, 정부부처 프로그램 등 학생, 학부모 연수 운영</li> </ul>	
5	6월	<ul style="list-style-type: none"> <li>학교폭력 예방교육 주간과 통합하여 정보통신윤리교육 프로그램 운영</li> <li>청소년상담복지센터, 스마트쉼센터, 정부부처 프로그램 등 학생, 학부모 연수 운영</li> </ul>	
6	7월	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 과의존 관리계획에 따른 상담 및 치유 실시·점검</li> </ul>	
7	8월~11월	<ul style="list-style-type: none"> <li>청소년상담복지센터, 스마트쉼센터, 정부부처 프로그램 운영 (단위학교 상황을 고려하여 학생, 학부모 연수에 활용)</li> </ul>	
8	12월	<ul style="list-style-type: none"> <li>인터넷·스마트폰 과의존 관련 상담 및 치유 등 학교 최종 현황 조사 제출</li> <li>정보통신윤리교육 자체평가 계획 수립 및 자체평가 결과 점검 및 보고</li> </ul>	

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



## 2

지능정보서비스(인터넷·스마트폰)  
과의존 진단

## 가 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 목적 및 일정

## 1) 목적

- 청소년의 인터넷·스마트폰 이용습관에 대한 자가진단을 통해 인터넷(게임) 및 스마트폰 과의존의 위험성에 대한 경각심 제고 및 자율적 개선 유도
- 인터넷·스마트폰 과다 사용 문제의 조기 발견 및 맞춤형 상담·치료지원

## 2) 조사대상 : 전국 초 4년, 중 1년, 고 1년

## 3) 추진기관

조사 주관	여성가족부(청소년보호환경과)
협조 기관	교육부, 시·도 교육청, 교육지원청, 각급 학교
치유서비스 지원	한국청소년상담복지개발원, 시·도 청소년상담복지센터 및 서울시립청소년미디어센터, 220여개 시·군·구 청소년상담복지센터 등

## 4) 조사방식 : 온라인 설문조사(조사 세부방식 및 일정은 관계기관의 일정에 따라 변동 가능)

- 학생 웹사이트 주소 : <https://www.e-jindan.kr>  
※ 호환성 관계로 마이크로소프트 엣지(Edge) 환경에서 설문조사를 권장
- 학교담당자 웹사이트 주소 : <http://school.e-jindan.kr>
- 도교육청 장학사 웹사이트 주소 : <http://office.e-jindan.kr>  
※ 진단조사 실시 안내 매뉴얼(e-book, 동영상) 적극 활용

(참고) ※2023년도부터 변경될 사항(예정)

● 인터넷·스마트폰 과의존 예방·치유 연계 강화

● 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 대상 및 조사 분야 확대(예정)

- 학교에서 시행하는 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 대상을 저연령 학생까지 확대\*하고, 중·고생 진단조사 분야에 최근 증가하는 '사이버 도박' 추가

\* (분야) 현행 인터넷·스마트폰 과의존 → 인터넷·스마트폰 과의존, 사이버도박 문제

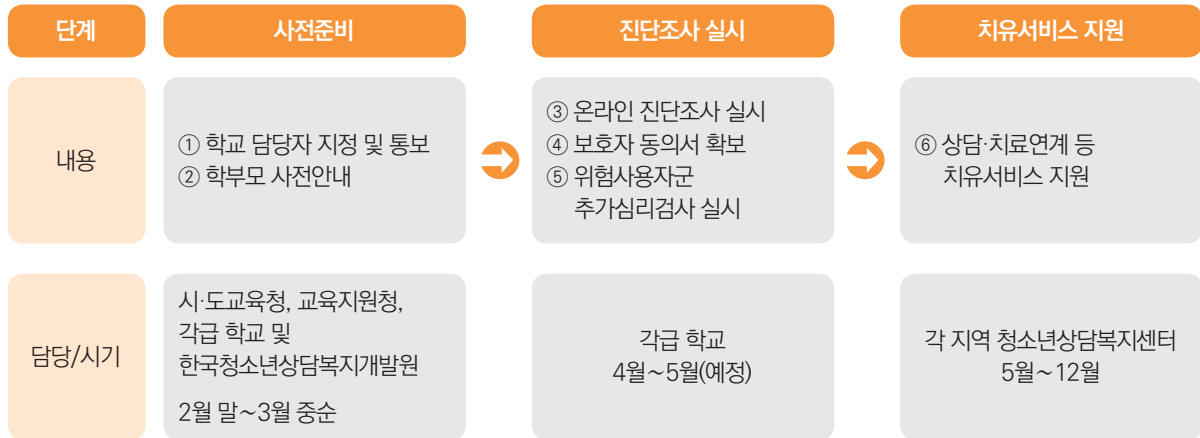
## 2. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 진단

## 5) 조사기간 : 매년 3월 ~ 5월(예정)

단계	일 정	주 요 내 용		담당자
사전 준비	실시 3주 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담당 장학사는 각 학교장을 통해 학교담당자 지정</li> <li>• 담당 장학사는 장학사(본인)와 학교담당자 정보를 <b>한국청소년상담복지개발원(미디어중독대응부) 제출</b></li> </ul>		장학사 및 학교담당자
	실시 2주 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진단조사 실시 안내 매뉴얼(e-book, 동영상) 숙지</li> <li>• 가정통신문 발송하여 보호자 대상 사전안내</li> </ul>		학교담당자 및 담임교사
	실시 1주 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교담당자 웹사이트에 1)학교별 패스워드 2)학급 수 3)학급별 인원 등록</li> </ul>		학교담당자
진단 조사 실시	실시 기간	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전국 초 4, 중 1, 고 1 진단조사 실시 및 모니터링</li> <li>* 진단조사가 완료된 경우 다음 단계 진행 가능</li> </ul>		학교담당자 및 담임교사
	실시 후 2주 이내	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 진단조사 결과 “주의 및 위험사용자군”에 대해 <b>보호자동의서 확보 후 시스템 입력</b></li> </ul>		학교담당자 및 담임교사
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>추가심리검사(행동평가척도)</b> 대상자에 대한 시스템 입력 (‘위험사용자군’ 필수 실시)</li> </ul>		학교담당자
	실시 후 3주 이내	추가 심리 검사 실시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초·중·고등생 : 온라인 실시 (단, 초등생의 경우 오프라인 실시 가능)</li> <li>- 보호자 동의서 확보자 중 ‘위험사용자군’만 실시(주의사용자군이 원하면 언제든지 가능)</li> <li>* 진단조사 실시 중 전출입이나 건강상의 이유 등으로 실시 하지 못했을 경우, 청소년상담복지센터로 직접 개별 문의시 연중 검사 및 치유 가능</li> <li>- 초등생 오프라인 검사 시 : 우편으로 검사지 수취 → 추가심리검사 실시 → 검사지 사·도 청소년상담복지센터로 회송</li> </ul>	학교담당자
치유 서비스 지원	실시 후 4주 이후~(5월)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 종합심리검사, 개인/집단상담, 병원치료, 기숙치유프로그램, 부모교육 등 지원</li> </ul>		청소년상담복지센터 서울시립청소년미디어센터

## 2. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 진단

## 6) 이용습관 진단조사 흐름도



## 7) 단계별 학교담당자 역할

- 학교담당자는 1)진단조사 담당자와  
2)치유서비스 담당자로 구분되며, 동일인이 담당 가능함

	역할 구분	단계별 역할	주요 내용별 역할
학교 담당자	1) 진단조사 담당자	사전준비, 진단실시 단계	위의 표에서 ②③④⑤에 해당
	2) 치유서비스 담당자	사후조치 단계	위의 표에서 ⑥에 해당

## 8) 흐름도에 따른 학교 역할

## 가) 사전준비(흐름도 ①) 학교 담당자 지정 및 통보

- 진단조사 실시계획에 맞는 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 온라인진단조사 학교 담당자 선정
  - 학교 담당자는 1) 진단조사 및 추가심리검사 담당자 2) 치유서비스 담당자를 말함
- 진단조사 실시계획을 참고하여 학교별 인터넷·스마트폰 이용 연간운영계획 수립 및 내부결재

## 나) 사전준비(흐름도 ①) 진단조사 실시계획에 기초한 학교별 연간운영계획에 포함될 내용

- 학부모 사전안내 및 학생 학부모 교육계획
  - (학생: 학기별 1회씩 - 창의적 체험활동 및 진로 활동을 활용 / 학생자치회 주관 과의존 예방 캠페인 활용)
  - (학부모: 년 1회씩 - 학교설명회 및 가정통신문 활용)
- 학사일정에 맞는 진단조사실시 기간 선정
- 보호자 동의서 확보를 위한 적극적인 방법과 효율적 방안 마련
- 위험 사용자군 추가 심리검사실시 기간 선정
- 상담 치료 연계방안 구축(협의를 통한 효율적인 학교별 운영시스템 구축)

## 다) 사전준비(흐름도 ②) 학급담임 및 학부모 사전안내(부록 6, p.123 / 부록 7, p.124)

- 온라인 진단조사 실시안내 매뉴얼 (e-book, 동영상) 학교 담당자 숙지
  - 온라인 진단조사 학교운영계획 및 진단조사 방법을 학급별 담임교사에게 사전 안내
- 학부모 대상 진단조사 사전 안내문 발송

※ 진단조사실시 전 내용 및 목적에 대한 사전 고지



## 2. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 진단

## 라) 사전준비(학교별 패스워드, 학급수 인원 등록)

- (1) 학교 담당자는 웹사이트 (school.e-jindan.kr) 회원가입 후 로그인
  - 회원가입은 학교검색-> 담당자 이름-> 담당자 이메일주소-> 담당자 휴대전화 번호를 입력(2023년 이후 담당자 등록 방법 변경될 수 있음)
  - '학교 담당자 지정 및 통보 단계'에서 교육청으로 최초 제출한 휴대전화번호로 비밀번호 전송
  - 로그인 후 비밀번호 재설정
  - 학기 초 업무담당자의 ID와 비밀번호를 사용- 담당자 변경을 고려하면 매년 갱신 필요
- (2) 학급수/학급별 인원 입력, 비밀번호(학교별·학급별)설정
  - 학급/학교별 동일 비밀번호사용 가능

## 마) 사전준비(담임교사 대상 온라인 진단조사 연수)

- (1) 학교 담당자는 담임교사에게 온라인 진단조사 관련 연수 및 교육
  - 진단조사 실시 전 내용 및 목적에 대한 사전 고지
  - 학생관찰과 상담 및 라포 형성
  - 보호자 동의서 적극적인 확보 안내
- (2) 학교별 또는 학급별 비밀번호를 담임교사에게 전달
  - 학급/학교별 동일 비밀번호 사용 가능

## 바) 스마트폰·인터넷 진단조사(흐름도③) 실시 및 관리

- (1) 인터넷·스마트폰 이용습관에 대한 자가진단을 통해 과의존의 위험성에 대한 경각심을 제고하고 자율적인 이용습관 개선 유도.
- (2) 시기 : 4월 온라인 설문조사
- (3) 연수 : 진단조사 과정 학교 업무담당자 집합교육 설명(지원청별 자율)
- (4) 업무담당자 / 청소년상담복지센터와 연계하여 사업설명회 개최
- (5) 위험사용자군 학생 관리 : 상담/치료 과정 및 치유 여부를 지속적으로 관리하여 위험 학생 과의존 해소 지원

## 사) 위험사용자군 관리(흐름도 ⑥) : 단위 학교 관리 요령

- (1) 사업시기: 20XX년 4월 ~ 20XX년 2월
- (2) 사업내용
  - 진단조사 결과를 반영한 위험사용자군 관리 계획 수립(부록 8, p.125)
  - ※ 위험사용자군이 없는 경우 주의사용자군에 대한 예방교육 계획 수립으로 대체
  - ※ 진단조사 결과는 별도 보안문서로 저장하여 관리(진단조사 이후 홈페이지 차단)
  - 사후조치 대상 학생 상담 및 관리
- (가) 인터넷·스마트폰 위험사용자군 관리 계획 수립
  - 위험사용자군, 주의사용자군, 일반사용자군 현황
  - 상담·치료에 학부모 동의를 받은 학생의 세부 현황(개인정보 주의!)
  - 위험사용자군 학생별 멘토(상담교사, 담임교사 등) 지정 및 상담 계획
- (나) 위험사용자군 학생 사후조치 관리
  - 멘토(상담교사, 담임교사 등)를 통하여 정기적 상담 실시(횟수는 학교 상황별)
  - 학교 및 유관기관의 상담·치료과정 등 현황 파악
  - 연말에 치유 여부를 판단하여 다음연도에 연계하여 상담 실시 가능

## 2. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 진단

### 아) 스마트폰·인터넷 진단조사 추후관리 및 추가 심리검사(흐름도 ⑥)

#### 참고 : 추가심리검사(행동평가척도)

- 추가심리검사 : 우울증, 주의력결핍장애(ADHD) 등 기타 어려움이 있는지 확인하는 검사
- 검사 대상 : 상담·치료지원에 대한 보호자 동의가 확보된 인터넷·스마트폰 '위험사용자군' 학생

#### (1) 온라인 진단조사 완료 후 열람 권한 내에서 진단조사 결과 확인 가능

- 학교 : 해당 학교 진단 결과만 열람 가능

※ 검사결과는 개인정보 보호를 위해 7월까지만 열람 가능 (7월 이후 진단조사 결과는 삭제되므로 필요시 열람 기간내 반드시 확인)

- 시·도 교육청 : 해당 시·도교육청 결과만 열람가능(타 시·도 데이터 비공개)

※ 이용습관 진단조사 결과는 인터넷·스마트폰 과의존 위험에 대한 국가 승인 통계 수치가 아닌 바, 과의존 위험 청소년에 대한 치유서비스 이외의 목적으로 활용되는 것은 불가함

#### (2) 추가심리검사(행동평가척도) 실시 협조

- 추가심리검사(행동평가척도) : 우울증, 주의력결핍장애(ADHD) 등 기타 다른 어려움이 있는지 확인하는 검사
- 대상 : 상담·치료에 대해 보호자 동의된 인터넷·스마트폰 '위험'사용자군 학생 가능
- 실시절차(하단 표 참조)



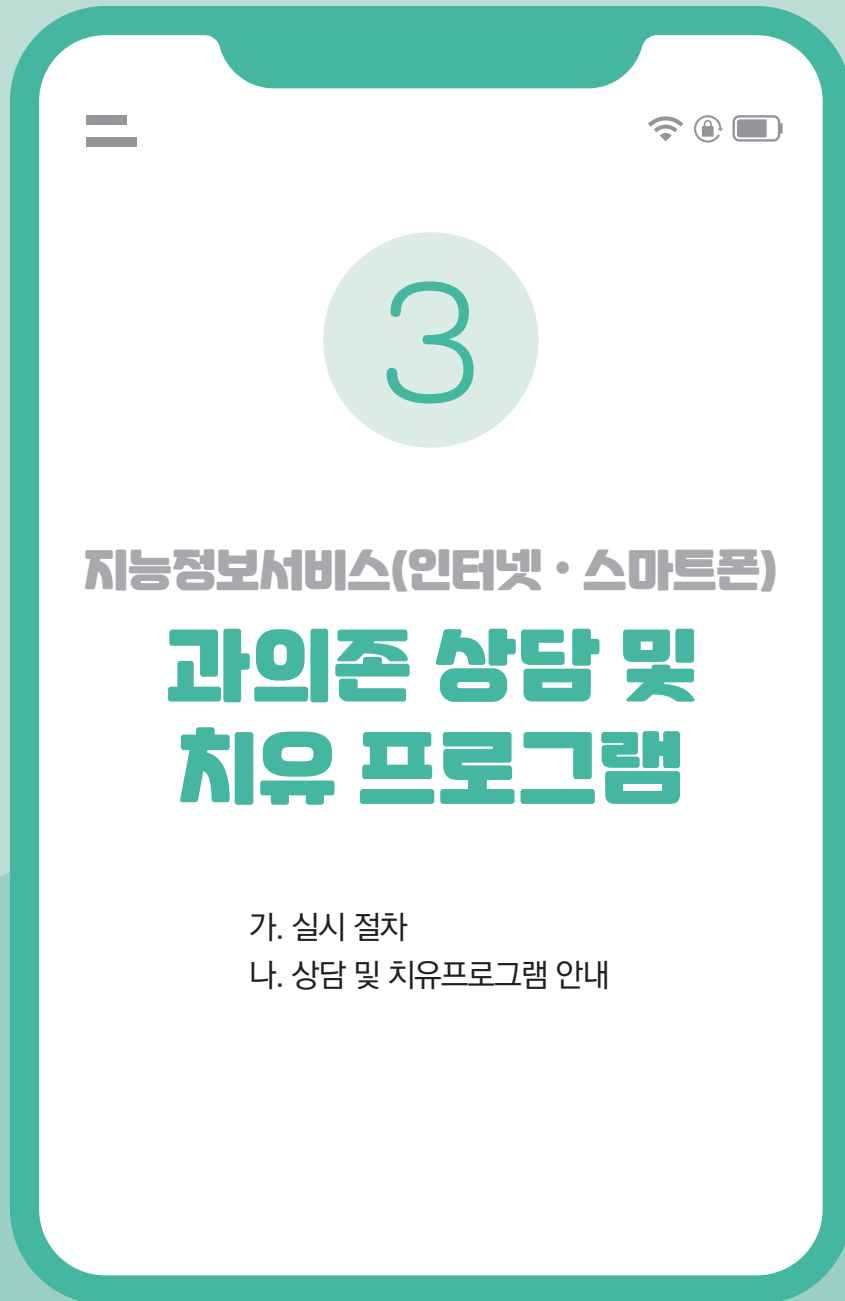
※ 각 학교 상황에 따라 담임교사 협조 등을 통해 실시

※ 검사 실시 시, 진단조사 결과 등이 노출되어 '낙인'되지 않도록 절대 주의

### 자) 문의전화

- 진단조사 문의 : 콜센터 (☎ 051-662-3197, 3198, 3199)
- 진단조사 시스템 문의 : 한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부 (☎ 051-662-3196)
- 치유서비스 지원 문의 : 한국청소년상담복지개발원 미디어중독대응부 (☎ 051-662-3193, 3194)

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



# 3

## 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유 프로그램

### 가 실시 절차

#### 1) 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사에 대한 업무분장 조정

- 가) 정보통신윤리교육 담당자가 모든 교육과 검사, 사후관리까지 진행하기는 어려움
- 나) 가능하다면 검사 준비 및 진행까지는 정보통신윤리교육 담당자가, 사후 관리(상담, 치유활동 등)는 Wee클래스에서 담당하도록 조정(예시안으로 학교상황별 진행)  
(예 : 공문 처리는 정보부에서 계속하되, 사후 관리는 Wee클래스 협조로 처리)

#### 2) 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획 수립(진단조사 후)

- 가) 정보통신윤리교육계획에 포함시킨 경우 별도의 관리계획 없어도 됨.
- 나) 이 경우 진단조사 실시 결과에 따라 상담·치료 활동 등에 대한 문서를 별도로 처리.
  - 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과 위험사용자군, 주의사용자군, 일반사용자군 현황
  - 학부모 동의 학생 현황(청소년상담복지센터 연계 대상 학생 현황) 및 관리코드 부여
  - 학생별 관리카드 및 상담일지 작성
  - 외부 연계 상담·치료 프로그램 안내
  - 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 위험사용자군 사후조치 현황 파악

#### 3) 외부 기관 연계 상담·치료 프로그램 안내 및 신청

- 가) 청소년상담복지센터 연계 상담 및 교육
  - 신청 : '교육 및 집단상담 프로그램 신청서'를 작성하여 지역청소년상담복지센터에 제출 (문의 : 지역청소년상담복지센터)
  - 대상 : 진단조사 결과 주의, 위험 사용자군 학생 중 학부모 동의를 받은 학생
  - 프로그램 선택 및 일정 조정 후 실시
- 나) 치유 관련 각종 상담 및 치료 프로그램은 하단 내용 참조

#### 4) 교내 상담교사 및 담임교사 등을 활용한 멘토링(Wee 클래스에서 진행하도록)

- 가) 개인정보 관리 철저히 하며, 학생 이름 대신 관리코드 사용
- 나) 학생별로 상담교사나 담임교사, 또는 교내 다른 교사를 멘토로 지정하여 상담 실시
- 다) 상담은 분기별 1회 이상 진행하며, 상담을 위한 관리카드에 기록
- 라) Wee 클래스에서 관리카드 수합, 필요에 따라 긴급반 담임 및 새로운 멘토에게 전달 및 상담 안내

3. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유 프로그램

5) 로드맵(기간 : 당해년도 4월 ~ 다음해 2월)

진단조사 실시

진단조사 실시



추가 심리 검사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검사대상 : 진단조사 결과 보호자동의가 확보된 '위험'사용자군 청소년 (검사 대상자의 보호자에게 개별연락 또는 학교 협조 요청)</li> <li>※ 추가심리검사 : K-CBCL, K-YSR 검사 등을 통해 심리·정서적 어려움이 있는지 확인</li> <li>※ 학교에서 긴급히 개입 요청 시, 청소년상담복지센터에서 우선적으로 개입</li> </ul>
----------------	---



치 유 서 비 스 지 원	<b>1. 인터넷·스마트폰 과의존 문제만 있는 경우</b>	
	개인·집단상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 진단조사 결과, '주의' 및 '위험'사용자군 청소년</li> <li>• 내용 : 개인상담 및 집단상담 지원                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 청소년상담복지센터에서 방문을 권유하여 개인상담 지원</li> <li>※ 센터의 사정에 따라 청소년동반자, 청소년상담사를 활용, 방문상담 가능</li> <li>- 학교담당자 협력 하에 청소년상담복지센터의 미디어 과의존 전담상담사가 학교로 방문하여 집단상담 지원</li> </ul> </li> </ul>
	<b>2. 인터넷·스마트폰 과의존 문제와 기타 추가 심리질환을 함께 지니고 있는 경우</b>	
	① 종합심리검사	• 전문가를 통한 종합심리검사 지원
	② 병원치료연계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치료협력병원을 연계하여, 치료 및 진료비(검사비 포함) 지원</li> <li>※ 일반계층은 40만원 이내, 기준중위소득 50%이하 등 취약계층은 60만원 이내에서 진료·검사비 지원</li> </ul>
	<b>↓집중치유가 필요한 경우</b>	
	기숙치유프로그램 (청소년상담복지센터)	<p>㉓ 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 기숙형 치유캠프 “인터넷·스마트폰치유캠프”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 수행기관 : 한국청소년상담복지개발원, 시·도 청소년상담복지센터</li> <li>▶ 주요내용 : 개인·집단상담, 가족상담, 부모교육, 대안활동, 사후관리 등</li> <li>▶ 참가대상 : 중·고등학생 청소년 (지역 거주자 위주로 모집)</li> <li>▶ 참가기간 : 11박 12일 (전국 시·도센터에서 총10회 운영)</li> <li>▶ 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 10만원, 중위소득 50%이하 가구, 한부모·조손가족 등 무료)</li> </ul> <p>㉔ 인터넷·스마트폰 과의존 청소년과 부모가 함께하는 “가족치유캠프”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 수행기관 : 한국청소년상담복지개발원, 시·군·구 청소년상담복지센터</li> <li>▶ 주요내용 : 집단상담, 부모교육, 대안활동, 사후모임 등</li> <li>▶ 참가대상 : 초등생(2학년 이상) 및 부모(지역 거주자 위주로 모집)</li> <li>▶ 참가기간 : 2박 3일+사후모임 (1회당 23가족, 총 15회)</li> <li>▶ 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 1만5천원, 중위소득 50%이하 취약계층 무료)</li> </ul>
	상설치유프로그램	<p>㉕ 국립청소년인터넷드림마을</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 참가대상 : 중등생 이상 인터넷·스마트폰 과의존 청소년</li> <li>▶ 프로그램 : 1~4주 과정 총 22회 운영 *학기중 1~3주 과정 운영</li> <li>▶ 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 5~15만원, 사회적돌봄 대상은 무료)</li> <li>▶ 신청방법 : 드림마을(063-323-2285, 또는 청소년전화(국번없이 1388))</li> </ul> <p>㉖ 국립대구청소년디딤센터</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 참가대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 만 9~18세 청소년</li> <li>▶ 프로그램 : e-세상 꿈 지킴이(11박 12일)</li> <li>▶ 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 10만원, 기준중위소득 50% 이하는 무료)</li> <li>▶ 신청방법 : 대구디딤센터(053-665-6900), 또는 청소년전화(국번없이 1388)</li> </ul>
	<b>↓</b>	
	사후관리	3~6개월 동안 청소년상담사, 청소년동반자 등을 연계하여 지속적인 사후관리 지원

## 나 상담 및 치유 프로그램 안내

### 1) 상담·치료 지원

가) 사업주관 : 시·도 청소년상담복지센터

나) 상담·치료 등 관련정보 학부모에게 통보

- 학교에서 실시한 ① K척도, S척도 검사 결과, ② 추가심리검사 결과, ③ 치료 관련 정보 등을 해당 청소년의 부모에게 안내하여 상담·치료 권유

다) 추가 심리 질환을 보유한 청소년 중, 부모가 병원 치료 연계에 동의한 청소년에 대하여 각 지역 청소년상담복지센터에서 병원치료를 받을 수 있도록 연계

- 종합심리검사(Full Battery) 지원 및 병원치료 의뢰·치료비 지원

#### 치료비 지급 기준 (기준은 매년 변동될 수 있음)

- 사회적돌봄대상 : 60만원 이내에서 진료비(검사비 포함) 지원
  - 기준중위소득 50%, 한부모·조손 가정 등 취약계층 청소년에 대한 기준은 청소년 안전망 실무위원회 또는 사례판정위원회에서 결정(관련증명서 : 초·중·고교 교육급여 수급자 확인서, 한부모가정 증명서 등 기관장이 판단 결정)
- 일반계층 : 40만원 이내에서 진료비(검사비 포함) 지원

라) 개인 및 집단상담 지원

- 진단조사 결과, 인터넷·스마트폰 과의존 문제만 있는 청소년 대상으로 과의존 정도 등을 고려하여 개인 및 집단상담 지원

(1) 개인상담

구분	내방상담	전화상담	온라인상담
운영시간	평일 09:00~18:00	평일 09:00~22:00 토 09:00~18:00	상시운영 (상담신청 순서대로 답변)
상담신청	1599-0075(공/공/치/료)로 전화하여 신청 후 내방	1599-0075(공/공/치/료)로 전화하여 즉시 상담	스마트쉼센터 홈페이지 게시판에 상담 내용 작성
상담대상	문제적으로 인터넷을 사용하는 유아동, 청소년 학생 및 자녀의 과의존에 대한 상담을 원하는 교사 및 학부모		
상담내용	스마트폰·인터넷 과의존으로 인한 학교생활 부적응, 가족 갈등, 진로 문제 관련 1:1로 전문상담		
상담비용	전액 무료		
비고	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내담자에 대한 종합적 이해 필요시 심리검사*서비스 제공</li> <li>• 예술·놀이치료** 운영</li> </ul>	-	-

## 3. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유 프로그램

## (가) [심리검사]

- 성격유형검사, 다면적인성검사, 진로적성검사, 학습유형검사, 지능검사 등

## (나) [예술치료/(모래)놀이치료]

- 심리치료의 일종으로 미술, 음악 등의 활동을 통해 감정이나 내면세계를 표현하고 이완과 감정 스트레스를 완화시키는 치료 방법
- 모래상자 · 피규어를 이용한 놀이를 통해 감정과 문제에 대한 인식을 표현하면서 상황을 해결해 나가는 치료방법

## (2) 집단상담

- (가) 집단상담 프로그램에 참여하는 구성원 간 상호작용과 새로운 관계경험을 통해 치료적 기능을 포함하는 상담

- (나) 집단상담 프로그램 종류, 내용, 운영기간 등은 각 지역 스마트쉼센터별로 상이하므로 인근 센터로 문의

## (3) 가정방문상담

- (가) 상담대상 : 19세 미만의 스마트폰 과의존 위험군 청소년 및 보호자

- (나) 신청기간 : 20\*\* . 3. ~ 11. (예산소진 시 조기 종료)

- (다) 신청방법 : 내담자 본인 또는 보호자 동의 하에 가족, 교사, 상담사, 사회복지업무관련자 등이 온라인 또는 유선으로 신청

## 마) 올바른 인터넷 · 스마트폰 이용을 위한 부모교육

- 사업주관 : 한국청소년상담복지개발원
- 사업수행기관 : 청소년상담복지센터 (서울은 서울시립청소년미디어센터)
- 주요내용 : 인터넷 · 스마트폰 과의존의 이해, 과의존으로 청소년에게 미치는 영향, 청소년의 효과적인 인터넷 · 스마트폰 사용습관 관리 및 지도 방식의 이해
- 교육대상 : 인터넷 · 스마트폰 주의군 이상 청소년(초·중·고) 학부모 7,000명
- 교육기간 : 20\*\*년 1월~12월

## 2) 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 기숙치유 프로그램 운영

### 가) 인터넷·스마트폰 치유캠프

- 사업주관 : 한국청소년상담복지개발원
- 사업수행기관 : 시·도 청소년상담복지센터 (서울은 강서아이월 인터넷중독예방상담센터)
- 주요 프로그램 : 심리검사, 개인·집단상담, 가족상담, 부모교육, 대안활동 등
- 참가대상자 : 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 (중·고등학생)
- 참가기간 : 11박 12일 + 사후관리 (1~2개월)
- 참가비용 : 무료 (단, 식비 일부(1인당 10만원) 자부담. 중위소득 50%이하 가구, 한부모, 조손가족 등 무료)
- 개최지역 : 전국 권역별 총 10회 운영 (1기별 남학생 24명, 여학생 24명)

※ 참가 대상자는 지역거주자 위주로 선발

### 나) 가족치유캠프

- 사업주관 : 공모선정한 청소년상담복지센터 및 인터넷중독예방상담센터
- 사업수행기관 : 시·군·구 청소년상담복지센터
- 주요 프로그램 : 집단상담, 부모교육, 대안활동, 사후모임 등
- 참가대상자 : 인터넷·스마트폰 과의존 초등생(2~6학년) 및 보호자
- 참가기간 : 2박 3일 + 사후모임 1회(5월~11월 중 권역별 실시예정)
- 참가비용 : 무료 (단, 식비 일부(1인당 15,000원) 자부담. 중위소득 50%이하 취약계층 무료)
- 개최지역 : 전국 총 15회 운영(1기별 23가족)

다) 신청안내 : 청소년전화 (유선전화 : 국번없이 ☎ 1388, 휴대폰 : ☎ 지역번호+1388)

한국청소년상담복지개발원 홈페이지 (www.kyci.or.kr)

서울은 강서아이월 인터넷중독예방상담센터 (☎ 070-4849-3315)



3. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유 프로그램

### 3) 상설 치유기관 프로그램 운영

#### 가) 국립청소년인터넷드림마을

- 목적 : 맞춤형 기숙치유프로그램의 상시 제공을 통한 인터넷·스마트폰 과의존청소년의 치유효과 제고
- 대상 : 중등생 이상 인터넷·스마트폰 과의존 청소년(1기당 24명)
- 주요내용 : 심리검사, 개인·집단상담, 가족상담, 부모교육, 대안활동, 자치활동 등
- 프로그램 : 1~4주 과정 프로그램 총22회 운영
  - ※ 방학기간의 경우 1~4주 과정 프로그램이나, 학기 중의 경우 1~3주 과정 프로그램 운영
- 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 5~15만원(1주 5만원, 2주 10만원, 3주 15만원), 사회적돌봄 대상은 무료)
- 신청안내 : 국립청소년인터넷드림마을(063-323-2285, 2646) 또는 청소년전화(국번없이 1388)

#### 나) 국립대구청소년디딤센터

- 목적 : 인터넷·스마트폰에서 벗어나 자연을 통한 쉼과 놀이로 심리·정서적 치유 제공
- 대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 만 9~18세 청소년
- 주요내용 : 상담, 치료, 활동, 생활지도 프로그램 등
- 프로그램 : e-세상 꿈 지킴이(11박 12일) 프로그램 운영
- 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 10만원, 기준중위소득 50% 이하는 무료)
- 신청안내 : 국립대구청소년디딤센터(053-665-6900), 또는 청소년전화(국번없이 1388)

### 4) 치유 프로그램 정리(치료비지원/치유캠프/부모교육)

구분	치료비지원	치유캠프(중,고)	부모교육
서비스형식	인터넷·스마트폰 과의존으로 인한 심리적 어려움의 공존에 따른 병원 치료비 지원	중·고등 연령 청소년 대상 11박 12일 기숙형 치유캠프	인터넷·스마트폰 과의존 청소년 보호자들을 위한 부모교육(강사파견)
주요 대상	①진단조사 주의군, 위험군 ②추가심리검사 임상군 ①+② 조건 충족 청소년 대상	주의군, 위험군 대상	초·중·고 청소년의 보호자
운영 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일반계층 40만원 이내 지원</li> <li>• 취약계층 60만원 이내 지원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 매년 1회 경기도 단위로 진행(참여 청소년 성별 매년 변경 됨)</li> <li>• 11박 12일 기숙형 치유캠프</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모교육 원하는 학교에서 청소년상담복지센터로 교육 신청</li> </ul>
신청 방법	① 경기도청소년상담복지센터 문의(248-1318) ② 거주지역 청소년상담복지센터 문의	경기도청소년상담복지센터 문의(248-1318)	① 경기도청소년상담복지센터 문의(248-1318) ② 거주지역 청소년상담복지센터 문의

## 3. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 상담 및 치유 프로그램

## 5) 스마트 씽 센터 프로그램 소개

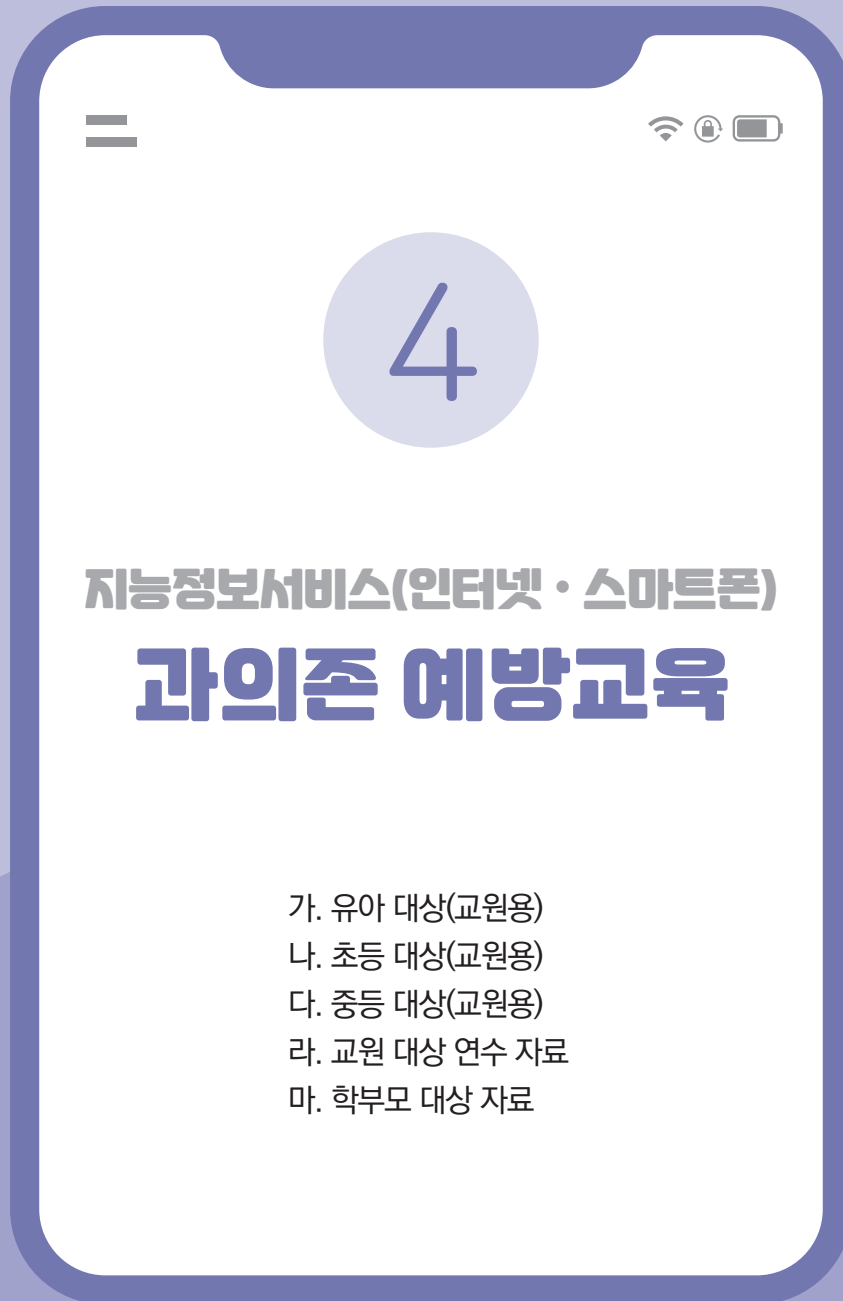
가) 스마트씽센터(경기남부-수원 소재 / 경기북부-의정부 소재)

- 기관소개: 과학기술정보통신부 산하 한국지능정보사회진흥원 운영 기관

- 사이트주소: [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr) 에서 신청 또는 자료실 자료 이용

해당기관	대 상	과정명	형태	운영방식			비고
		예방교육		비대면	방문	센터	
공통	유아 청소년, 성인	레몬교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육신청 학교 및 기관에 강사를 파견하여 집체형 기초교육 실시</li> <li>1회 기준인원 유아30명, 청소년 60명, 성인 70명</li> <li>교육시간: 유아 30분, 초 40분, 중 45분, 고50분</li> </ul> <b>신청방법: <a href="http://iapc.or.kr/예방교육/인터넷·스마트폰레몬교실">iapc.or.kr/예방교육/인터넷·스마트폰레몬교실</a></b>	○	○		
공통	초·중·고	Wow 건강한 멘토링	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육신청 학교 및 기관에 강사를 파견하여 반별 심화교육 실시</li> <li>교육시간 : 80~100분 (2교시)</li> </ul> <b>신청방법: <a href="http://iapc.or.kr/예방교육/WOW건강한멘토링">iapc.or.kr/예방교육/WOW건강한멘토링</a></b>	○	○		
공통	전 연령대	가정방문 상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>가정으로 찾아가 과의존 위험군 대상 방문상담 실시</li> <li>* 스마트폰 고위험군 및 잠재적 위험군을 대상으로 하되, 고위험군 우선 대상</li> </ul> <b>신청방법: <a href="http://iapc.or.kr/과의존상담/가정방문상담">iapc.or.kr/과의존상담/가정방문상담</a></b>	○	○		1:1 상담
		내방상담 및 심리검사	<ul style="list-style-type: none"> <li>사전 전화 예약 후 상담센터를 직접 방문하여 전문상담사와 1:1로 상담</li> <li>인터넷·스마트폰 과의존 진단검사 및 다양한 심리검사를 통해 문제 해결 지원</li> </ul> <b>신청방법: <a href="http://iapc.or.kr/과의존상담/센터내방상담">iapc.or.kr/과의존상담/센터내방상담</a></b>	○		○	1:1 상담
남부		전문 예술치료 (개인)	<ul style="list-style-type: none"> <li>미술치료, 음악치료, 모래놀이치료, 요리치료 전문가와 함께 다양한 접근 방식을 통한 스마트폰 과의존 예방 및 치유 개인상담</li> </ul> <b>신청방법: 전화신청 031-8008-8044~6</b>			○	1:1 상담
남부	초·중·고	전문예술 치료 (집단)	<ul style="list-style-type: none"> <li>미술치료, 음악치료, 모래놀이치료, 요리치료 전문가와 함께 다양한 접근 방식을 통한 스마트폰 과의존 예방 및 치유 집단상담</li> </ul> <b>신청방법: 전화신청 031-8008-8044~6</b>		○	○	1그룹/ 8명 내외 총 8그룹
남부	가족	가족 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>가족과 함께하는 가족상담 및 대안 활동 프로그램, 숲 치유 프로그램 등</li> </ul> <b>신청방법: 전화신청 031-8008-8044~6</b>			○	가족별
남부	학부모	학부모 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 과의존에 관심있는 부모 대상 감성코칭 및 양육법 훈련 소규모 집단</li> </ul> <b>신청방법: 전화신청 031-8008-8044~6</b> <b>북부 신청: 031-836-8805</b>	○	○	○	1회/ 10명 이내

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



## 4

지능정보서비스(인터넷·스마트폰)  
과의존 예방교육

## 가 유아(만3~5세) 대상 (교원용)

## 1) 예방교육 가이드라인

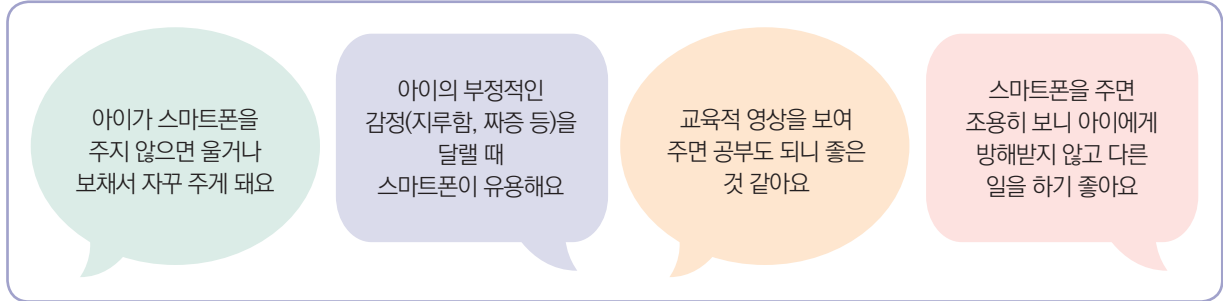
단계	내용
[1] 과의존 문제인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart(똑똑)한 것은 아닙니다.</li> <li>② 보호자의 스마트폰 이용 습관과 과의존도 아이에게 대물림 될 수 있습니다.</li> <li>③ 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임일 수 있습니다.</li> </ul>
[2] 과의존 척도를 활용한 점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼.</li> <li>- 성인과 아이 모두 스마트폰 과의존으로 인해 신체·심리·관계·행동 문제를 경험할 수 있습니다.</li> <li>- '스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.</li> <li>- 보호자용 스마트폰 과의존 점검방법: 스마트쉼센터 홈페이지(<a href="http://www.iapc.or.kr">www.iapc.or.kr</a>) → 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」이용</li> </ul>
[3] 바른 사용 실천을 위한 방안 마련	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤ 아이의 발달 단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요. 가정(기관)내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.</li> <li>⑥ 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요. 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감(장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요.</li> </ul>
[4] 바른 사용 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦ 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요. 아이와의 상호작용을 위한 다양한 놀이를 함께 해주세요.</li> <li>- 유아기(만3~5세)까지의 발달 특성과 보호자와의 유대관계는 아이의 평생 발달에 영향을 미칩니다. 보호자와의 긍정적인 상호작용과 놀이는 아이의 건강한 발달을 위한 가장 효과적인 방법입니다.</li> </ul>

## \* 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신부 · 한국지능정보사회진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
- 과학기술정보통신부 · 한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰 · 인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019~2021)
- European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.
- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지 (<http://www.iapc.or.kr>)에서 다운로드 가능합니다.

## 2) 학생(유아) 지도 시 유의점

### 가) 보호자가 아이에게 스마트폰을 주는 상황



### 나) 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 이용이 뇌 발달에 미치는 영향

- 영·유아기는 다른 연령에 비해 뇌 발달 속도가 빨라요.
- 유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당해요.
- 자신의 감정과 충동을 참고 조절해 적절한 행동을 선택하는 연습이 필요해요.
- 영·유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약해요.
- 특히 발암물질로 분류되는 스마트폰 전자파는 성인보다 두개골이 얇고 뇌의 크기가 작은 유아에게 더 해로워 주의가 필요해요.
- 스마트폰을 비롯한 디지털 기기의 강한 자극에 자주 노출되면 아이의 뇌 구조가 변할 수 있다는 연구가 있을 정도예요.

### 다) 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 이용이 신체에 미치는 영향

- 지나친 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 사용은 스마트폰 블루라이트, 디지털 격리 증후군, 팝콘 브레인, 거북목증후군/손목터널증후군, 유아 스마트폰증후군 등의 신체적 증상 발현으로 이어질 수 있습니다.

신체적 증상	내 용
스마트폰 블루라이트	블루라이트는 수면유도 호르몬(멜라토닌) 분비를 억제하여 수면 장애 유발
디지털 격리 증후군	스마트폰을 손에서 놓을 수 없는 상태
팝콘 브레인	현실에 무감각해지고 주의력이 크게 떨어져 팝콘처럼 강한 자극에만 반응을 하고 느리고 약한 자극에 반응을 하지 않는 뇌
거북목 증후군/ 손목터널증후군	스마트폰을 장시간 사용하여 목뒤편이 찌릿찌릿해지면서 목뼈가 휘고 손과 손목이 자주 저리고 통증이 심해지는 현상
유아스마트폰 증후군	일방적이고 반복적인 자극에 장시간 노출되어 우뇌가 발달해야 하는 직관적 사고기에 좌뇌가 과도하게 발달하여 좌/우 뇌균형이 깨지는 것을 말함. 초기에 주의가 산만하거나 한가지 행동이나 물건에 집착하는 행동, 또래보다 말이 늦는 등의 증상으로 나타나고, 계속 진행될 경우 주의력결핍과잉행동장애, 틱장애 등으로 이어질 수 있음.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 라) 유아(만3~5세)에게 올바르게 스마트폰을 주는 방법

“아이의 성장에 필요한 것은 스마트폰이 아닌 놀이와 체험 그리고 보호자와의 상호작용입니다. 아이가 똑똑하게 스마트폰을 사용할 수 있도록 보호자가 도와주세요.”

“아이를 위해 가족과 합의하여 스마트폰 사용 규칙을 구체적으로 정하고 함께 따르는 것이 중요합니다.”



- 스마트폰으로 할 수 있는 놀이와 스마트폰 없이도 할 수 있는 놀이의 차이를 알려주세요.
- 가정 내 스마트폰을 사용하는 공간과 시간을 구체적으로 정하여 알려주세요.
- 스마트폰 이용 시간은 적을수록 좋고, 보호자가 함께 보고 시청 내용에 대해 이야기하기를 권합니다. 만 3세~5세의 경우 앉은 채 수동적으로 화면을 보는 시간은 1시간 이내로 허용하는 것이 좋습니다.
- 놀이와 달리 스마트폰 이용의 주도권은 아이에게 주지 마세요.
- 집이 아닌 공간에서도 아이를 진정시키는 방법으로 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해 주세요.
- 스마트폰 사용 규칙을 어겼을 경우 스마트폰 사용금지 기간을 정하고, 규칙은 일관되고 단호하게 지켜주세요.

## 마) 아이와 함께하는 연령별 놀이

연령	놀이유형	놀이종류
24~36개월	기능	뽀뽀하기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	구성	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찌찌이 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	상징	그림책 보기, 엄마, 아빠 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36~48개월	기능	한 발로 서기, 정글짐
	구성	구성놀이, 종이접기, 그림 그리기, 쌓기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	상징	상황 및 역할놀이(병원놀이, 가게 놀이, 우체국 놀이), 숫자놀이, 퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 3) 스마트폰 과의존 척도

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	② 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	③ 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	⑤ 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	⑥ 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑦ 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	⑧ 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

\* 기준점수(36점 최고점)

- [유아, 만5~9세] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27, 일반 사용자군 23점 이하
- [고위험군] 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요함.
- [잠재적 위험군] 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요함.
- [일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요함.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 4) 온·오프라인(●on·●off) 예방 자료

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
<div>●off</div> 인터넷·스마트폰 레몬교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소에 적극 대응하고자 전문강사를 학교 및 수요기관에 파견, 유아에서 성인에 이르기까지 대상별로 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 실태, 예방, 탈출법 등의 예방교육을 실시·지원</li> <li>대상 : 전 국민(유아~성인)의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육 ※ 교육 회당 인원은 상호 협의에 따라 변동 가능</li> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육</li> <li>신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수, 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼센터로 개별 문의)</li> <li>신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> <li>문의 : 스마트쉼센터 업무담당자(☎대표번호 : 1599-0075) ☎ 경기북부(031-836-8806) ☎ 경기남부(031-8008-8045)</li> </ul>
<div>●off</div> 인터넷윤리·사이버폭력 예방교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용 : 유아대상의 전문강사 순회교육, 게임형 교구 교구지원, 예술체험형 공연교육 등 계층별 맞춤형 인터넷윤리교육 추진</li> <li>대상 : 유아</li> <li>운영기간 : 1월 ~ 12월</li> <li>방법 : 아름다운 인터넷 홈페이지(<a href="https://ainse.kr/main.do">https://ainse.kr/main.do</a>)에 접속하여 신청</li> <li>프로그램 : 인형극 교육(200개원), 디지털교구 활용 교육 - 자체교육(100개원)</li> </ul>
<div>●on</div> 손목을 흔들 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용: 유아 건강 체조 - 손목을 흔들(1분 37초)</li> <li>방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실 URL : <a href="https://youtu.be/0FjYyfiEHb8">https://youtu.be/0FjYyfiEHb8</a></li> </ul>
<div>●on</div> 스마트폰 건강한 사용 대작전! 통통이를 물리쳐라 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용: 스마트폰 건강한 사용 대작전! 통통이를 물리쳐라!(11분 16초) - 가족들과 함께 지킬 수 있는 건강한 스마트폰 사용 방법 - 스마트폰 사용을 조절하는 방법</li> <li>방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실 URL : <a href="https://youtu.be/9KWVPkbR4VE">https://youtu.be/9KWVPkbR4VE</a></li> </ul>
<div>●on</div> 풍풍과 바른 스마트폰 탐험대! (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용: 풍풍과 바른 스마트폰 탐험대!(8분 40초) - 스마트폰을 올바르게 사용하는 방법 - 스마트폰을 사용할 때의 바른자세와 체조 방법 - 스마트폰을 대체할 수 있는 놀이</li> <li>방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실 URL : <a href="https://youtu.be/tE1cLJeMi_s">https://youtu.be/tE1cLJeMi_s</a></li> </ul>



## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
 으악! 손에서 스마트폰이 떨어지지 않아요!(2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용: 스마트폰 바르게 사용하기(5분 54초)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰을 대체할 수 있는 재미있는 놀이</li> <li>- 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법</li> </ul> </li> <li>• 방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실                URL : <a href="https://youtu.be/X2EFTajK-OA">https://youtu.be/X2EFTajK-OA</a> </li> </ul>
 정우는 스마트폰을 너무 좋아해! (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용: 스마트폰 바르게 사용하기(7분 29초)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사 자리에서의 스마트폰 약속</li> <li>- 스마트폰을 사용할 때의 바른 자세</li> <li>- 공공장소에서 스마트폰을 사용할 때 지켜야 할 약속</li> </ul> </li> <li>• 방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실                URL : <a href="https://youtu.be/QuHTfjH9khs">https://youtu.be/QuHTfjH9khs</a> </li> </ul>
 삐약삐약 병아리 유치원 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용: 병아리 유치원에 다니는 삐약이 친구들은 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법을 알고, 올바르게 사용하겠다는 약속을 하게 됩니다.</li> <li>• 방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실                URL : <a href="https://youtu.be/6pd2U2uTO8w">https://youtu.be/6pd2U2uTO8w</a> (8분45초)  <a href="https://youtu.be/CqBXM2CR7VE">https://youtu.be/CqBXM2CR7VE</a> (1분30초)             </li> </ul>
 또리또리 또또 우리집은 재밌는 놀이터(2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용: 아이들에게 놀이문화와 과의존 예방 및 올바른 사용습관 소개(32분)</li> <li>• 방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실                URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2l7q2i-Aep4">https://www.youtube.com/watch?v=2l7q2i-Aep4</a> </li> </ul>
 스마트폰 약속 수칙송(2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용: 스마트폰 과의존 예방 뮤지컬 인형극 및 부모교육                '또리 또리 또또! 내 친구를 돌려줘'에서 활용한 약속 수칙송</li> <li>• 콘텐츠 형식 : 음원(mp3)</li> <li>• 방법: '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실                URL : <a href="https://bit.ly/2Dadiop">https://bit.ly/2Dadiop</a> </li> </ul>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
 펭귄마음이 위험해 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 펭귄들을 분열시키려 편향된 정보만 제공하는 악당의 괴롭힘을 아끼 펭귄이 다양한 정보를 제공하며 편향된 사고를 깨는 시도로 위기를 극복하는 이야기</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동화(pdf)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL: <a href="https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258107.do#locale=ko">https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258107.do#locale=ko</a>
 아인세 창작음악제 동요 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 2020'아인세' 창작음악제 수상곡 음원자료               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 웰리랑 학교가는날(작사, 작곡: 이명선)/</li> <li>- 따뜻한 인터넷 세상(작사: 문은정, 작곡: 박미림/</li> <li>- 좋은댓글 나의 얼굴(작사, 작곡: 황대승)/</li> <li>- 내가 먼저 시작해요(작사: 한은선, 작곡: 인윤희)/</li> <li>- 우리가 만나는 날(작사, 작곡: 김해영)/</li> <li>- 최고의 명작, 최고의 선물(작사: 염경아, 작곡: 최유경)</li> </ul> </li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a>
 우리는 스마트 세상 지킴이 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 인터넷 윤리 교육용 교구</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 지도안 (pdf)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL: <a href="https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000148239.do#locale=ko">https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000148239.do#locale=ko</a>
 두리가 스마트 폰을 해요 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 밥 먹을 땐 스마트폰을 하지 않아요(4분10초)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HuQDe0wRcM0">https://www.youtube.com/watch?v=HuQDe0wRcM0</a>
 썬! 들키면 안돼 늑대를 조심해요 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 개인정보보호</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동화(pdf)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a>
 두근두근 첫 만남 스마트 세상과 인사해요 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 주인공 온비가 스마트폰을 처음 만나게 되고, 스마트폰의 기능을 이해하게 되면서 스마트폰이 필요한 이유, 약속 등을 생각해보는 활동</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동화(pdf)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 교육자료실</li> </ul> URL : <a href="https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000152518.do#locale=ko">https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000152518.do#locale=ko</a>
 토토와 약속시계 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 재미있고 신기한 것이 가득한 인터넷세상에 빠진 토토에게 무슨 일이 생긴걸까요?(7분40초)</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지</li> </ul> URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Hq-s5AO7vE">https://www.youtube.com/watch?v=0Hq-s5AO7vE</a>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

한국콘텐츠진흥원	
프로그램(명)	주요내용
<div>off</div> 유아게임 리터러시 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 만3~5세 유아에게 게임과 관련된 올바른 사용 방식을 익히게 하고 유아의 상황적·발달적 특성을 고려하여 스마트폰 게임 인지, 예절, 자기조절능력을 습득하도록 하도록 함.</li> <li>• 운영기간 : 9월 ~10월</li> <li>• 대상 : 유아 5,000명, 교사 400명</li> <li>• 콘텐츠               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영상(3편) : 규칙을 정하고 게임해요, 따라하면 위험해요, 즐겁게 게임해요</li> <li>- 지도서 : 이야기나누기, 동극, 미술활동, 과학활동, 신체활동</li> <li>- 활동자료 : 수업ppt, 활동자료(도안)</li> </ul> </li> <li>• 방법 : 한국콘텐츠진흥원에 접속하여 신청                URL : <a href="https://www.gschoool.or.kr/">https://www.gschoool.or.kr/</a>                ☎ 게임리터러시 연구센터 1644-5932             </li> </ul>
<div>off</div> 게임리터러시 유아학교	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 올바른 게임이용지도 문화확산을 위해 유아교육 현장에서 유아게임 이용지도에 대한 다양한 활동을 계획하고 진행하는 활동 프로그램</li> <li>• 대상 : 유치원 3개월</li> <li>• 선정기간 : 7월</li> <li>• 활동내용 :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유아를 위한 게임지도 주제로 교육 활동안 계획 및 활동</li> <li>- 부모 대상 올바른 유아 게임이용 지도 교육</li> <li>- 유아대상 게임 관련 체험 행사</li> <li>- 가정연계 활동, 지역 연계 활동 등</li> </ul> </li> <li>• 지원내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1개원 당 활동비 300만원 지원</li> <li>- 결과보고에 따라 우수 1개 원 선정하여 100만원 시상금 지급</li> </ul> </li> <li>• 신청방법 : 게임리터러시 홈페이지 → 게임리터러시 유아학교 → 유아학교 신청 메뉴에서 신청                URL : <a href="https://www.gschoool.or.kr/">https://www.gschoool.or.kr/</a>                ☎ 게임리터러시 연구센터 1644-5932             </li> </ul>

출처 : 한국지능정보사회진흥원, 한국 콘텐츠진흥원, 스마트습센터 홈페이지(<https://www.iapc.or.kr>)

출처 : 방송통신위원회·한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상 홈페이지([www.아인세.kr](http://www.아인세.kr))

출처 : 게임리터러시 <https://www.g-class.or.kr/main>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 나 초등 대상(교원용)

## 1) 예방교육 가이드 라인

## 가) 저학년(1~3학년) 가이드 라인

단계		내용
[1]	과의존 문제 인식	<b>①</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존에 대한 인식하기 - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존하게 되면 몸과 마음이 힘들어요. - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존하게 되면 가족·친구와의 관계와 일생생활에도 안 좋아요.
[2]	사용 상태 점검	<b>②</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 어떻게 사용하고 있는지 스스로 살펴보기 - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 ( <a href="http://www.iapc.or.kr">http://www.iapc.or.kr</a> ) 접속 후 [과의존이란?] 탭 → [유아동대상 스마트폰 과의존 척도]
[3]	바른 사용 실천 및 대안 제시	<b>③</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) '건강하게' 이용해요. - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 이용 시 머리와 허리를 세우고 눈높이에서 사용하도록 해요. - 일정 시간 사용 후에는 눈 건강을 위한 휴식과 스트레칭을 해요. <b>④</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) '바르게' 사용해요. - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)로 혼자 긴 시간을 보내지 않도록 해요. - 바른 사용을 돕는 앱(App)과 프로그램을 이용해요 - 본인 연령에 맞는 콘텐츠(동영상, 웹툰 등)를 시청해요. <b>⑤</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) '지혜롭게' 사용해요. - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)의 이용목적을 생각하고 활용해요. - 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 활용해 문제를 해결하고 다른 사람과 협력해요. <b>⑥</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 외에 다양한 활동(놀이, 운동, 취미 등)을 즐겨요.
[4]	주변 사람과의 관계형성 강화	<b>⑦</b> 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 사용을 줄이고, 가족·친구들과 소통해요 <b>⑧</b> 온라인 공간에서 다른 사람들을 존중해요 <b>⑨</b> 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지켜요

※ 가이드라인 주요 근거

- 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인 참조

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 나) 고학년(4~6학년) 가이드라인

단계		내용
[1]	과의존 문제 인식	<p>① 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존에 대한 인식하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존하게 되면 신체와 정신 건강, 가까운 사람들 관계 그리고 안전에도 해롭습니다.</li> <li>- 스마트폰 과의존 위험군 비율은 모든 연령 중 청소년(만10~19세)이 가장 높습니다.</li> </ul>
[2]	사용 상태 점검	<p>② 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 어떻게 사용하고 있는지 스스로 살펴봅니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스스로 스마트폰 과의존 척도를 활용해 자신의 사용습관을 확인해 보세요.</li> <li>- 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 (<a href="http://www.iapc.or.kr">http://www.iapc.or.kr</a>) 접속 후 [과의존이란?] 탭 → [청소년대상 스마트폰 과의존 척도]</li> </ul>
[3]	바른 사용 실천 및 대안 제시	<p>③ 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절 방법을 찾아 실천합니다.</p> <p>④ 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)로 본인 연령에 맞고 안전한 콘텐츠만 이용합니다.</p> <p>⑤ 스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다.</p> <p>⑥ 온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 일상생활의 문제를 해결합니다.</p> <p>⑦ 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 이외에 재미있고 유익한 활동(운동, 취미 등)에 참여합니다.</p>
[4]	주변 사람과의 관계형성 강화	<p>⑧ 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 사용을 줄이고 가까운 사람들과 소통합니다.</p> <p>⑨ 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지킵니다.</p> <p>⑩ 다른 사람과 협력하는 디지털 문화를 만들어 갑니다.</p>

※ 가이드라인 주요 근거

- 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인 참조

## 2) 학생 지도 시 참고사항 및 유의점

### 가) 학부모와 연계한 지도

(1) 지능정보서비스 과의존 청소년 지도를 위한 부모 면담 절차

- 각 단계는 한국청소년상담복지개발원(2020), 인터넷·스마트폰 과의존 청소년을 위한 올바른 미디어 사용 가이드를 참조함.

단 계	내용
진단조사 결과 안내	학생의 진단조사 결과에 대해 부모님에게 안내합니다.
보호자 동의서 안내하기	진단조사 결과 주의/위험군으로 나온 학생들은 현재 상태에서 벗어나기 위해 도움을 요청하고 있는 거라고 안내합니다. ('문제학생'이라고 생각되지 않도록 안내)
치유 서비스 안내하기	학생이 지능정보서비스 과의존이 높거나 유해매체 노출이 심한 경우, 보호자 동의를 받은 후 전문가에게 의뢰하면 상담 치유 서비스를 받으실 수 있음을 안내합니다. ※ 상담 치유 서비스 : 1599-0075 스마트쉼센터 전문상담사가 상담을 진행 (상담형태 : 온라인상담, 센터내방상담, 가정방문상담, 집단상담)

(2) 학부모 면담 요청 시 유의할 점

- 해당 학생의 지식정보서비스 과의존 성향을 가장 잘 알고 계실 가능성이 있으므로, 면담 초기에는 학생의 행동 변화를 촉구하기보다는 학부모님 반응에 공감하며 면담을 진행합니다.
- 학교에서 평소 학생이 보이는 행동과 결부시키지 말고 검사 결과를 바탕으로한 객관적인 정보와 사실을 위주로 전달하여야 합니다.
- 학생의 잘못을 알려주기 위해 면담을 하는 것이 아니라 학생의 과의존 상태를 극복하도록 도와주기 위해 면담을 하는 것임을 안내합니다.

(3) 학부모 상담 시 알아두면 좋은 TIP

단 계	내용
학교와 가정에서의 모습 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모 상담 시, 학생이 평소 집에서 보이는 행동을 파악하는 것이 해당 학생을 이해하는데 중요합니다. 즉, 학교와 집에서 보이는 행동에 대해 비교해보는 것이 필요합니다. 예) 학교에서는 공격적인 모습이 보이는데 혹시 가정에서는 어떤가요?</li> </ul>
학생의 상태 점검하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생이 지능정보서비스 사용에 관한 문제가 없었는지, 일상적인 생활의 변화와 심리적 상태에 대해 부모 - 교사의 관점에서 이야기를 나눕니다. (일상 생활의 변화 - 지각, 결석, 교우관계, 대회 빈도 등)</li> </ul>
지능정보서비스 과의존 원인 탐색	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학생의 지능정보서비스 과의존의 원인을 탐색하고 이해하는 시간이 필요합니다. 예) 맞벌이 가정이라 혼자 있는 시간이 많고, 학교에서 친구관계가 원만하지 않아 스마트폰에 더 몰입하는 경향이 있음</li> </ul>
가정에서의 지도방법 안내 (아래 표에 자세하게 제시)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학부모가 학생의 지능정보서비스 이용 시 함께 있어보며 경험하는 것이 중요하다고 안내합니다.</li> <li>• 주로 어떤 것을 사용하는지 부모가 호기심을 가지고 살펴보고 대화할 수 있도록 안내합니다.</li> </ul>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (4) 학부모 안내 자료(가정에서의 지도방법 안내)

단 계	내 용
친해지기	<ul style="list-style-type: none"> <li>자녀의 말을 경청하고 감정을 알아주고 구체적으로 칭찬해주세요. 그리고 자녀가 경험하는 미디어 문화를 이해하려는 노력을 보여주세요. 자녀와 친해져야 부모의 지도와 감독이 긍정적으로 인식됩니다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>공감적이고 수용적인 대화법 안내               <ol style="list-style-type: none"> <li>학부모님께서 하고 싶은 말은 조금만 참고 눈을 맞추고 들어주세요.</li> <li>고개 끄덕임, 미소, 핵심 요약하기 등 상황에 적절한 반응을 해주세요.</li> <li>자녀의 행동/감정에 대해 옳고 그름을 판단하기 전에 왜 그랬는지 감정을 이해해 주세요. “잘하는 짓이다” (X) → “이 때 ○○이가 이런 마음이어서 속상했구나.”</li> <li>자녀를 비난하지 않고 “나”를 주어로 감정을 전달해주세요. “너는 왜그렇게 행동하니?” (X) → “엄마는 그 행동 때문에 속상하구나.”</li> </ol> </li> </ul>
함께하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>지식정보서비스(인터넷·스마트폰) 사용규칙을 자녀와 함께 정하고 일관성 있는 환경을 만드는 것이 중요합니다. 자신이 정한 규칙에 따라 행동을 통제하는 작은 성공경험은 자기조절력으로 이어집니다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>지식정보서비스(인터넷·스마트폰) 사용규칙(예시)               <ol style="list-style-type: none"> <li>사용시간을 정하고, 사용 하기 전 종료 알람 설정하기</li> <li>사용 금지구역 정하기(화장실, 식탁 등)</li> <li>학습시간에는 스마트폰을 보관함에 넣어두기</li> <li>일주일에 한번 스마트폰 관리 앱을 통해 우리가족 사용시간 점검하기</li> </ol> </li> </ul>
홀로서기	<ul style="list-style-type: none"> <li>사용규칙을 지킬 것을 믿고 필요시 규칙을 함께 수정해가며 격려해 주는 것이 중요합니다. 또한 지식정보서비스 외에 관심과 흥미를 쏟을 수 있는 다양한 활동 기회를 마련해주는 것이 필요합니다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>미디어 대안활동(예시)               <ol style="list-style-type: none"> <li>자전거 타고 동네 탐방하기</li> <li>반려식물, 반려동물 키우기</li> <li>우리집 요리사 되어보기</li> <li>가족 버킷리스트 작성하고 하나씩 실천하기</li> </ol> </li> </ul>

※ 안내자료 주요 근거 : 한국청소년상담복지개발원 - 슬기로운 미디어 생활 참고

[https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02\\_3\\_gallery.asp](https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_gallery.asp)

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 나) 학생과 상담 시 참고사항

(1) 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존했을 때 생길 수 있는 문제점

(가) 신체 건강과 성장에 해롭습니다.

- 대표적 신체 건강 문제 : VDT 증후군(Visual Display Terminal, 거북목증후군, 안구건조증, 목디스크, 손목터널증후군 등), 숙면 방해

(나) 심리·정서 건강에 해롭습니다.

- 대표적 심리·정서 문제 : SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감 경험

(다) 친구, 가족 등 대인 관계에 해롭습니다.

- 대표적 대인관계 문제 : 디지털 격리 증후군(온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상)

(라) 일상생활에 해롭습니다.

- 대표적 일상생활 문제 : 수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중 스마트폰을 보느라 안전 사고 발생

(2) 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)의 바른 사용을 위한 실천사항

(가) 스마트폰

- 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해요.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용해요.
- 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관해요.
- 정해진 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.
- 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려가요.

(나) 게임

- 자신의 나이에 맞는 게임을 즐겨요.(연령제한에 걸리는 게임은 삭제하기)
- 게임을 하기 전, 이용 시간을 정하고 시작해요.
- 여가시간을 게임으로만 보내지 않아요.
- 게임에서 결제는 가능한 하지 않도록 하고, 필요 시 부모님과 꼭 상의해요.

(다) 동영상과 웹툰

- 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 동영상을 시청해요.
- 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의(독서교육종합시스템, ebs 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅시다.
- 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- 콘텐츠를 본 후 댓글을 달 경우, 무조건적인 비난, 비속어 등은 자제합니다.
- 동영상과 웹툰을 보기 전, 이용 시간을 정하고 시작합니다.
- 자신과 다른 사람에게 위험하고 해로울 수 있는 내용은 따라 하지 않습니다.

※ 안내자료 주요 근거 : 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인



## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 3) 스마트폰 과의존 척도

(가) 유아동(만3~9세) 관찰자용

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	② 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	③ 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	⑤ 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	⑥ 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑦ 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	⑧ 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

\* 기준점수(36점 최고점): ①~⑨번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점)으로 변환)

\* 채점결과

**고위험군 사용자군(총점 28점 이상):**

▶ 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요함.

**잠재적 위험사용자군(총점 24점 이상 ~ 27점 이하):**

▶ 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요함.

**일반사용자군(총점 23점 이하):**

▶ 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요함.

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

(나) 만 10세 이상 청소년용

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	② 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	③ 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	⑤ 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	⑥ 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
	⑦ 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑧ 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	⑩ 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

\* 기준점수(40점 최고점): ①~⑩번 문항 채점(1점→1점, 2점→2점, 3점→3점, 4점→4점으로 변환)

\* 채점결과

**고위험군 사용자군(총점 31점 이상):**

▶ 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.

**잠재적 위험사용자군(총점 23점 이상 ~ 30점 이하):**

▶ 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.

**일반사용자군(총점 22점 이하):**








▶ 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 4) 온·오프라인(●on·●off) 예방교육 자료

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
<div>●off</div> 인터넷·스마트폰 레몬교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소에 적극 대응하고자 전문강사를 학교 및 수요기관에 파견, 유아에서 성인에 이르기까지 대상별로 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 실태, 예방, 탈출법 등의 예방교육을 실시·지원</li> <li>대상 : 전 국민(유아~성인)의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육 ※ 교육 회당 인원은 상호 협의에 따라 변동 가능</li> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육</li> <li>신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감(지역별 스마트쉼센터로 개별 문의)</li> <li>신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> <li>문의 : 스마트쉼센터 업무담당자(☎대표번호 : 1599-0075) ☎경기북부(031-836-8806) ☎경기남부(031-8008-8045)</li> </ul>
<div>●off</div> WOW 건강한 멘토링	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내</li> <li>청소년을 대상으로 건강한 인터넷·스마트폰 이용습관 형성을 위한 심화교육 프로그램으로 인터넷·스마트폰 사용습관 자기조절 능력 배양, 자기점검 방법 등 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 개인의 역할을 강조하는 교육을 실시·지원</li> <li>대상 : 청소년을 대상(30명 기준)으로 한 심화교육 프로그램 ※ 교육수혜자(학생)에 대한 만족도 조사 필수</li> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 사용습관 및 자기조절 및 점검 등 2시간 내외의 교육</li> <li>신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감(지역별 쉼센터로 개별 문의)</li> <li>신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> <li>문의 : 스마트쉼센터 업무담당자(☎대표번호 : 1599-0075) ☎경기북부(031-836-8806)  ☎경기남부(031-8008-8045)</li> </ul>
<div>●on</div> 스마트한 사용자 되기 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용 : 건강한 게임생활을 위한 규칙 안내(10분 45초)</li> <li>대상 : 초등학교 저학년 URL : <a href="https://youtu.be/iWcwt7pT3eE">https://youtu.be/iWcwt7pT3eE</a></li> </ul>
<div>●on</div> 바르게 만들고 똑똑하게 볼까요?(2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용 : 동영상 사이트를 바르게 이용하는 방법 안내(11분 48초)</li> <li>대상 : 초등학교 저학년 URL : <a href="https://youtu.be/bCOqnTVIWJM">https://youtu.be/bCOqnTVIWJM</a></li> </ul>






## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

과학기술 정보통신부(스마트쉽센터)	
프로그램(명)	주요내용
 바른 SNS 사용자 되기! (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : SNS를 올바르게 사용하기 위한 방법 안내 (9분 37초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 저학년</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/djFdEYuVpN8">https://youtu.be/djFdEYuVpN8</a>
 슬기로운 곳(Good)게이머! 오늘부터 시작!(2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 건강한 게임생활을 위해 지켜야할 규칙 안내(10분 16초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/tytzVC-tc-w">https://youtu.be/tytzVC-tc-w</a>
 슬기로운 곳(Good)튜브 생활(2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 동영상 사이트를 바르게 이용하는 방법 안내(9분 59초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/vi5czZsxzck">https://youtu.be/vi5czZsxzck</a>
 슬기로운 SNS 활용생활(2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : SNS를 올바르게 사용하기 위한 방법 안내(11분 13초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/HEwP47CxLVE">https://youtu.be/HEwP47CxLVE</a>
 우리가 모인 이유 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 청소년 스마트폰 과의존율이 높다는 사실에 대해 청소년들의 생각을 들어보는 내용(4분 29초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/2t9ELawji6c">https://youtu.be/2t9ELawji6c</a>
 조금씩 내 일상에 들어온 스마트폰 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰에 대해 청소년들이 어떻게 생각하는지 알아보는 내용(4분 26초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/NGnuzWS_6cl">https://youtu.be/NGnuzWS_6cl</a>
 스마트폰으로 할 수 있는 것들 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 청소년들은 스마트폰으로 무엇을 가장 많이 하는지 알아보고, 자신의 하루를 돌아보도록 하는 내용(4분 52초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/rBtYJ8lw72w">https://youtu.be/rBtYJ8lw72w</a>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

과학기술 정보통신부(스마트쉽센터)	
프로그램(명)	주요내용
 스마트폰 없이 심심하지 않아?(1) (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰이 없이 무엇을 해야할지 모르는 친구와, 스마트폰이 없어도 여가시간이 즐거운 두 친구가 대화하는 내용(3분 56초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/r7u7tf4ZgSE">https://youtu.be/r7u7tf4ZgSE</a>
 스마트폰 없이 심심하지 않아?(2) (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰이 있는 친구와 없는 친구가 서로 대화하는 내용(4분 21초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/JqwJmITj_BE">https://youtu.be/JqwJmITj_BE</a>
 스마트폰 없이 살아보기 vs 들고 살아보기 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰 없이 하루를 보낸 두 친구가 만나 대화하는 내용(4분 52초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/zlQdOHwFKJY">https://youtu.be/zlQdOHwFKJY</a>
 우리 가족 안녕하십니까? (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 청소년들이 각자 가족들은 무엇을 하며 시간을 보내는지 이야기를 나누며, 각자의 가족의 모습을 돌아볼 수 있도록 구성(4분 36초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/xJq2uAwXS9c">https://youtu.be/xJq2uAwXS9c</a>
 스마트폰, 새로운 관계를 만드는 데 꼭 필요해? (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 아빠와 딸이 “SNS로 만난 친구가 진짜 친구가 될 수 있을까?”에 대한 이야기를 나누며, 서로의 생각의 차이를 이해하는 모습을 통해 자신의 SNS 사용 습관을 돌아켜보도록 구성(5분 6초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/vH7AVPyhJf0">https://youtu.be/vH7AVPyhJf0</a>
 스마트폰만 있으면 하루가 즐겁다고? 글썄 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰을 자유롭게 사용하도록 하는 부모님과 스마트폰 사용에 일일이 참견하는 부모님을 둔 두 친구의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아볼 수 있도록 구성(4분 2초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/0GG4NoXb6Vs">https://youtu.be/0GG4NoXb6Vs</a>
 스마트폰만 보고 있는 우리 하루, 괜찮으신가요? (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 갓 스무살된 성인과 청소년의 스마트폰에 대한 진지한 대화! 두사람의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아볼 수 있도록 구성(5분 21초)</li> <li>• 대상 : 초등학교 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/RW-gxoTrU-I">https://youtu.be/RW-gxoTrU-I</a>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
 알림, 가끔은 쉼을 위해 잠시 꺼두는 건 어떨 까요? (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 하루에도 수없이 울리는 알림들, 그 덕에 우리 하루도 너무 바쁜 것 같다는 청소년의 대화 내용(4분 7초)</li> <li>• 대상 : 초등학생 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/TCxVliSqYfc">https://youtu.be/TCxVliSqYfc</a>
 스마트폰을 대하는 우리의 달라진 자세 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰을 똑똑하게 사용하는 방법을 배워가는 친구들의 대화를 들으며 스스로 다짐할 수 있도록 구성(4분 34초)</li> <li>• 대상 : 초등학생 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/Vmd-Wjh3mNw">https://youtu.be/Vmd-Wjh3mNw</a>
 학교나 집에서 가볍게 할 수있는 3분 스트레칭 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 학교나 집에서 가볍게 할 수 있는 3분 스트레칭(3분 40초)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/VNk9qMsLfv">https://youtu.be/VNk9qMsLfv</a>
 스마트폰에 지친 우리 몸을 깨우는 스트레칭 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 스마트폰에 지친 우리 몸을 깨우는 스트레칭(2분 58초)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/Zf-tBfWLDJQ">https://youtu.be/Zf-tBfWLDJQ</a>
 청소년대상 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 한 뼘 더 성장하는 ‘스마트 성장 비타민’(17분)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/NGaXTpY4dwM">https://youtu.be/NGaXTpY4dwM</a> ※ 첨부된 활동지 활용 가능(로그인 필요) URL : <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112997&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112997&amp;type=A1</a>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회, 한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상(아인세)

프로그램(명)	주요내용
<div>off</div> <p>한국인터넷드림단</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이용안내 : 지도교사와 함께 디지털윤리를 주제로 교육 및 자율활동 운영</li> <li>• 모집규모 : 초등학교 300개교 아인세 홈페이지를(www.아인세.kr) 통해 1~2월에 신청</li> <li>• 교육일정 : 3월 ~ 11월</li> <li>• 주요내용 : 디지털윤리 함양을 위한 소양교육 및 자율활동</li> <li>• 진행방법 : 자체 교육(연간 15차시)</li> <li>• 운영방식 : 학교별 지도교사가 디지털윤리교육 교재를 활용하여 교육계획을 수립하고(15차시) 자율적 교육                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강의료 지급 및 사후관리를 위한 월별 결과보고서 제출</li> </ul> </li> </ul> <p>※ 코로나19 확산 시 비대면 교육 및 활동 가능</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육내용 : 소양교육과 자율활동 교육 병행(유형별 최소 5차시 진행)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소양교육 : 아인세(www.아인세.kr) 교육 자료를 활용한 강의형 교육</li> <li>- 자율활동 : 월별 미션, 주요 행사 참여 등 체험활동형 교육</li> </ul> </li> <li>• 지역별협의회 : 한국인터넷드림단 지역 커뮤니티 활성화를 위해 협의회(15명 내외)를 구성하고, 리더교사가 운영(연 3회)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도교사는 지역별 협의회 참여 권장(1회 참석 시 1차시 활동 인정)</li> <li>- 리더교사는 지도교사 대상 드림단 운영방법 자문 역할 수행</li> </ul> </li> </ul>
<div>on</div> <p>디지털윤리 고민 모음 '수상한 상담소' 1편, 2편(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 크리에이터(유튜버)들의 디지털 윤리에 관해 상담하는 내용</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> <p>① [도티X조나단X엘언니] 디지털윤리 고민 모음 '수상한 상담소' 1편 (20분)  <b>유튜브 링크 :</b> <a href="https://youtu.be/26f-dyAZr9M">https://youtu.be/26f-dyAZr9M</a></p> <p>② [도티X조나단X엘언니] 디지털윤리 고민 모음 '수상한 상담소' 2편 (18분)  <b>유튜브 링크 :</b> <a href="https://youtu.be/fk58G8GODRY">https://youtu.be/fk58G8GODRY</a></p>
<div>on</div> <p>크리에이터를 위한 쇼미더 디지털윤리 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 디지털윤리 체크리스트, 저작권, 인격권, 유해콘텐츠, 광고윤리에 대한 가이드북(PDF파일)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> <p><b>URL :</b> <a href="https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258883.do#locale=ko">https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258883.do#locale=ko</a></p>
<div>on</div> <p>크리에이터가 알아야 할 디지털 윤리 역량 가이드북(2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 크리에이터가 콘텐츠 생산 및 제공하는 과정에서 지켜야 할 도덕적 행동을 안내하고, 기본적인 디지털윤리를 지킬 수 있는 일련의 가치와 원칙을 소개</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> <p><b>URL :</b> <a href="https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258096.do#locale=ko">https://ainse.kr/js/pdfjs/web/viewer.html?file=/media/pdf/0/FILE_0000258096.do#locale=ko</a></p>
<div>on</div> <p>디지털윤리 토크쇼(2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 크리에이터가 갖추어야 할 디지털 윤리에 관해 상담하는 내용</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> <p>① [재재X최희X김해준X쓰복만] ★예의로운초대 1편★ 크리에이터 디지털윤리 토크쇼(22분)  <b>유튜브 링크 :</b> <a href="https://youtu.be/MBHJTW7LCc4">https://youtu.be/MBHJTW7LCc4</a></p> <p>② [재재X최희X김해준X쓰복만] ★예의로운초대 2편★ 크리에이터 디지털윤리 토크쇼(19분)  <b>유튜브 링크 :</b> <a href="https://youtu.be/8NUBMqaGCoA">https://youtu.be/8NUBMqaGCoA</a></p>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 방송통신위원회, 한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상(아인세)

프로그램(명)	주요내용
 [아인세X도티X유규선] 건강한 디지털 시민되기 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 건강한 디지털 시민에 관한 안내(22분)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/l66jW_plRn8">https://youtu.be/l66jW_plRn8</a>
 [아인세X선바X유규선] 온라인 트롤 대탈출 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 아름다운 인터넷 세상을 위한 안내(23분 25초)</li> <li>• 대상 : 초등학생, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/vy7a0oUk6Ow">https://youtu.be/vy7a0oUk6Ow</a>
 디지털 시민 정체성 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 디지털 시민의 정체성에 관한 다양한 자료               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 디지털시민의 정체성</li> <li>- 인터넷과 평판관리</li> <li>- 스마트 세상에서 또 다른 나를 만나요!</li> </ul> </li> <li>• 접속방법 : '아인세' 홈페이지 - '자료실' - '디지털시민교육'                (URL을 이용한 바로 접속이 되지 않아 '아인세' 홈페이지 URL 첨부합니다.)</li> </ul> URL : <a href="https://ainse.kr">https://ainse.kr</a>

## 청소년 사이버 상담센터

프로그램(명)	주요내용
 청소년 전화 1388	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이용안내 : 청소년의 일상적인 고민상담부터 인터넷 중독 등 위기지원 상담</li> <li>• 대상 : 청소년</li> <li>• 신청방법 : (유선전화) ☎1388 / (휴대전화) ☎지역번호 + 1388</li> <li>• 상담시간 : 365일 24시간</li> </ul>
 스마트폰 중독되는 이유 & 벗어나는 방법 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 정신과 의사들이 알려주는 청소년 스마트폰 과의존에 대한 다양한 이야기(13분)</li> <li>• 대상 : 초등학생 고학년, 보호자</li> </ul> URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hkgYjtVo3PQ">https://www.youtube.com/watch?v=hkgYjtVo3PQ</a>



4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

<div>한국청소년상담복지개발원</div> <div>출처 : <a href="https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp">https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp</a></div>	
프로그램(명)	주요내용
<div>off</div> <p>가족치유크램</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 부모·자녀간 갈등이나 학교부적응 등 어려움을 겪는 청소년과 보호자를 대상으로 2박 3일동안 부모교육 및 의사소통 기술 훈련 등을 통해 가족 관계 개선을 지원하는 프로그램</li> <li>대상 : 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 저연령 초등(2~3학년), 초등(4~6학년) 청소년과 보호자</li> <li>참가비용 : 1인당 15,000원(기준 중위소득 50% 이하, 취약계층은 면제)</li> <li>신청방법 : 경기도청소년상담복지센터 문의) ☎031-248-1318</li> <li>상담시간 : 365일 24시간</li> </ul> <p>캠프 설명 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=azQL3Vde2EA&amp;t=36s">https://www.youtube.com/watch?v=azQL3Vde2EA&amp;t=36s</a></p>
<div>on</div> <p>인터넷·스마트폰 과의존 예방해소 사업 홍보 영상 (2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 과의존 예방해소사업에 대해 안내해주는 영상(3분 8초)</li> <li>대상 : 초등학생 고학년, 보호자</li> </ul> <p>URL : <a href="https://vimeo.com/516596377?embedded=true&amp;source=vimeo_logo&amp;owner=56990472">https://vimeo.com/516596377?embedded=true&amp;source=vimeo_logo&amp;owner=56990472</a></p>
<div>on</div> <p>인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 보호자 안내영상 (2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>내용 : 자녀의 인터넷·스마트폰 과의존 진단조사 결과에 대한 안내영상(4분 42초)</li> <li>대상 : 초등학생 보호자</li> </ul> <p>URL : <a href="https://vimeo.com/516596490?embedded=true&amp;source=vimeo_logo&amp;owner=56990472">https://vimeo.com/516596490?embedded=true&amp;source=vimeo_logo&amp;owner=56990472</a></p>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

게임리터러시	
프로그램(명)	주요내용
<div>off</div> 찾아가는 게임 문화 교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 학교에 전문강사를 파견하여 게임문화 이해와 게임을 활용한 교육을 통해 게임의 긍정적 가치를 알려주는 프로그램</li> <li>대상 : 초등학생</li> <li>신청방법 : 게임리터러시 홈페이지를 통해 신청 홈페이지 URL : <a href="https://www.g-class.or.kr/board/bd_board/egolist.php?bd=1">https://www.g-class.or.kr/board/bd_board/egolist.php?bd=1</a></li> <li>문의 : ☎1577 - 0208 내선번호 1번</li> </ul>
<div>off</div> 보호자 게임 리터러시 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 게임의 긍정적 인식 제고 및 진로 탐색 등 게임의 긍정적 가치 확산과 건전한 게임이용 습관과 올바른 게임이용지도 방법을 알려주는 프로그램</li> <li>대상 : 초등학생 보호자</li> <li>신청방법 : 게임리터러시 홈페이지를 통해 신청 홈페이지 URL : <a href="https://www.g-class.or.kr/sub/protector.php">https://www.g-class.or.kr/sub/protector.php</a></li> <li>문의 : ☎1577 - 0208 내선번호 2번</li> </ul>

## 출처

- 과학기술 정보통신부(스마트쉼센터) <https://www.iapc.or.kr>
- 방송통신위원회·한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상 홈페이지 [www.아인세.kr](http://www.아인세.kr)
- 청소년 사이버 상담센터 <https://www.cyber1388.kr:447>
- 한국청소년상담복지개발원 <https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp>
- 게임리터러시 <https://www.g-class.or.kr/main>

## 다 중등 대상(교원용)

## 1) 예방교육 가이드라인

단계		내용
[1]	스마트폰 과의존 문제 인식	<b>①</b> 스마트폰 과의존, 신체·정신건강, 가까운 사람들과의 관계 그리고 안전에도 해롭습니다. - 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10~19세)이 가장 높습니다.
[2]	사용 상태 점검	<b>②</b> 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 스스로 점검합니다. - ‘스마트폰 과의존 척도’를 활용해 자신의 사용습관을 확인해 보세요. - 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지( <a href="http://www.iapc.or.kr">www.iapc.or.kr</a> ) ⇒ 「과의존 진단」 또는 과의존이란? ⇒ 「청소년용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3]	바른 사용 실천 방안 및 대안 제시	<b>③</b> 스마트폰을 이용하는 시간과 장소를 정하고, 자신만의 조절방법을 찾아 실천합니다. <b>④</b> 스마트폰으로 안전하고 믿을 수 있는 콘텐츠만 이용합니다. <b>⑤</b> 스마트폰을 이용하지 않거나 이동할 때에는 보이지 않는 곳에 보관합니다. <b>⑥</b> 온라인 공간에서 디지털 기술을 활용해 문제를 해결합니다. <b>⑦</b> 스마트폰보다 더 재미있고 유익한 활동에 참여합니다.
[4]	주변 사람과의 관계 형성 강화	<b>⑧</b> 스마트폰을 내려놓고 가까운 사람들과 소통합니다. <b>⑨</b> 공공장소에서 ‘스마트폰 예절’을 지킵니다. <b>⑩</b> 다른 사람과 협력하는 디지털 문화를 만들어 갑니다.

## \* 가이드라인 개발 주요 근거

- 과학기술정보통신·한국지능정보사회진흥원(2019). 2019 스마트폰 과의존 실태조사
  - 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획(2019~2021)
  - European Commission(EU, 2017). The Digital Competence Framework For Citizens.
- \* 가이드라인에 대한 자세한 내용은 매뉴얼을 참고해주세요.
- 가이드라인 및 매뉴얼은 스마트쉼센터 홈페이지 (<https://www.iapc.or.kr>)에서 다운로드 가능합니다.

## 2) 학생지도시 유의점

### 가) 스마트폰을 Smart(똑똑)하게 사용하는 방법

#### (1) 스마트폰 사용 조절 방법 실천하기

- (가) 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용해요.
- (나) 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도우미 앱을 활용해요.
- (다) 스마트폰을 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관해요.
- (라) 정해진 시간 동안만 스마트폰을 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지해요. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 해요.
- (마) 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려가요.

#### (2) 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

- (가) 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용해 봅니다.
- (나) 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의(독서 교육종합시스템 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅니다.
- (다) 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- (라) 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
- (마) 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅니다.

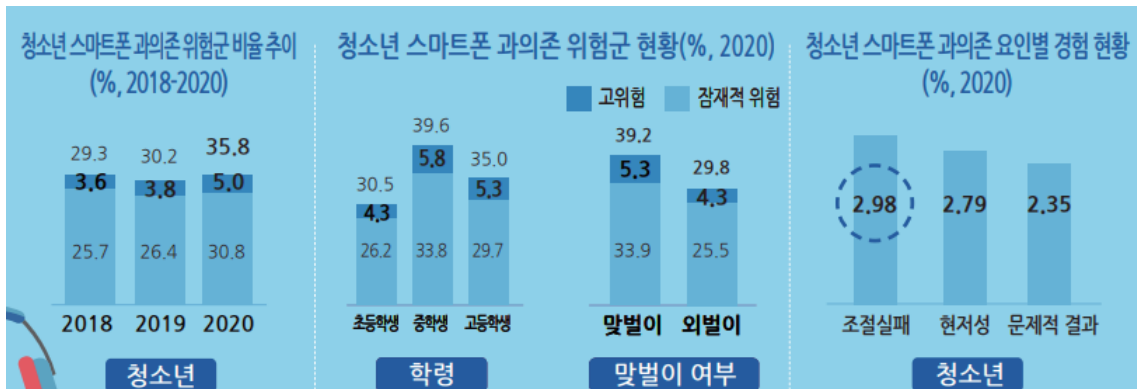
### 혹시, 이렇게 스마트폰을 사용하고 있나요?

크리에이터를 꿈꾸기는  
하지만 영상을 지나치게 많이  
봐서 부모님과 자주 싸워요.

시험 기간에도 스마트폰에  
자꾸 손이 가요.

모바일게임으로 한 달  
용돈을 한 번에 다 썼어요.

### 스마트폰 과의존 위험군 비율, 청소년이 가장 높습니다.



※ 출처 : 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원(2020), 2020년 스마트폰 과의존 실태조사

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 스마트폰 과의존, 어떤 문제가 나타날 수 있을까요?

- 신체 건강과 성장에 해롭습니다.
  - 대표적 신체 건강 문제 : VDT 증후군(Visual Display Terminal, 거북목증후군, 안구건조증, 목디스크, 손목터널증후군 등), 숙면 방해
- 심리·정서 건강에 해롭습니다.
  - 대표적 심리·정서 문제 : SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감 경험
- 친구, 가족 등 대인 관계에 해롭습니다.
  - 대표적 대인관계 문제 : 디지털 격리 증후군(온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상)
- 일상생활에 해롭습니다.
  - 대표적 일상생활 문제 : 수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중 스마트폰을 보느라 안전사고 발생

청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유는?

**1. 청소년기 심리 사회적 발달 특성**

청소년기는 부모와 사회의 보호가 필요한 동시에 또래와 주변의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 적절한 지도와 도움이 필요합니다.

**2. 청소년기 인지적 발달 특성**

청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

**3. 청소년기 뇌 발달 특성**

강한 흥분을 유발하고 보상 또는 높은 자극과 새로운 느낌을 주는 활동에 민감해요.

전전두엽의 미성숙과 더불어 편도체와 변연계의 발달시기로 생각과 행동의 조절이 어려워요.

청소년기에는 계획적·이성적 사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

※ 출처 : 한국지능정보사회진흥원, 스마트쉼센터 홈페이지(<https://www.iapc.or.kr>)

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 나) 학생 지도 시 지녀야 할 태도

연계 방안 검토하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과의존을 극복하기 위해서 학생에 대한 면밀한 관찰이 필요하며 이 과정에서 가정과의 연계가 중요합니다.</li> <li>• 지능정보서비스 과의존의 정도가 심한 학생의 경우에는 전문 상담이나 치유프로그램 등 외부 기관의 프로그램 등의 연계를 통해 도움을 받을 수 있습니다.</li> </ul>
장기적인 관점에서 바라보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지능정보서비스 과의존의 극복은 단기간이 아닌 장기적인 관점을 가지고 진행하여야 합니다. 자칫 단기간 극복을 위해 지능정보서비스를 완전히 차단하는 식의 방식을 적용할 경우 역효과를 불러올 수 있습니다.</li> <li>• 지능정보서비스 과의존 극복은 생활 습관의 개선이라는 측면에서 장기적인 시간을 가지고 학생의 점진적인 변화에 목표를 두어야 합니다.</li> </ul>
학생의 변화 가능성 긍정하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지능정보서비스 과의존 학생의 지도 방향이 지능정보서비스 차단과 같은 전면적 통제라거나 공부를 해야 한다와 같은 강요로 이어지는 것은 역효과를 초래할 수 있습니다. 학생이 자기 통제력을 높일 수 있음을 믿고 이를 유도하는 방향으로 지도하여야 합니다.</li> <li>• 지능정보서비스 과의존 학생 지도 시 학생에게 부정적인 태도를 가지고 대하는 것은 학생 스스로 지능정보서비스 과의존을 극복하는 데 어려움을 줄 수 있습니다. 학생과 긍정적인 관계를 맺고 학생에게 정서적 지지를 보내는 것이 학생이 스스로 과의존을 극복하는 데 도움이 됩니다.</li> </ul>
사회적 변화 상황 인지하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지능정보화 시대에 지능정보서비스를 아예 이용하지 않을 수는 없다는 것을 인정하여야 합니다. 이러한 상황을 이해하고 학생이 지능정보서비스를 주로 어떻게 사용하는지, 어떤 방식으로 활용 할 수 있을지 고민을 나누어 보는 등 대화의 소재로 삼아보는 것은 오히려 학생의 자기 통제력을 높일 수 있는 적극적 통제의 방법으로 학생의 과의존 극복에 도움을 줄 수 있습니다.</li> <li>• 코로나19로 인한 원격 수업 운영으로 인해 최근 지능정보서비스 과의존 학생의 수가 증가하고 있습니다. 따라서 원격 수업을 실시할 때, 정보윤리내용을 가르치고 지능정보서비스를 활용하는 법에 대해 지도하여 학생의 디지털 활용역량을 기를 수 있도록 합니다.</li> </ul>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 3) 스마트폰 과의존 척도(청소년)

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	② 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	③ 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	⑤ 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	⑥ 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑦ 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	⑧ 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	⑩ 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

## \* 기준 점수(40점 최고점)

- [청소년, 만 10-19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하

## \* 결과 해석

- [고위험군] 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적 지원과 도움이 필요합니다.
- [잠재적 위험군] 스마트폰 과의존에 대한 주의가 필요합니다. 스마트폰 과의존의 위험성을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력해야 합니다.
- [일반 사용자군] 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

※ 출처 : 한국지능정보사회진흥원, 스마트쉼센터 홈페이지(<https://www.iapc.or.kr>)

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 4) 온·오프라인(●on·●off) 예방 자료

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
<div>●off</div> 인터넷·스마트폰 레몬교실	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소에 적극 대응하고자 전문강사를 학교 및 수요기관에 파견, 유아에서 성인에 이르기까지 대상별로 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 실태, 예방, 탈출법 등의 예방교육을 실시·지원</li> <li>대상 : 전 국민(유아~성인)의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육 ※ 교육 회당 인원은 상호 협의에 따라 변동 가능</li> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육</li> <li>신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감(지역별 스마트쉼센터로 개별 문의)</li> <li>신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> <li>문의 : 스마트쉼센터 업무담당자(☎대표번호 : 1599-0075) ☎경기북부(031-836-8806) ☎경기남부(031-8008-8045)</li> </ul>
<div>●off</div> WOW 건강한 멘토링	<ul style="list-style-type: none"> <li>이용안내 : 청소년을 대상으로 건강한 인터넷·스마트폰 이용습관 형성을 위한 심화교육 프로그램으로 인터넷·스마트폰 사용습관 자기조절 능력 배양, 자기점검 방법 등 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 개인의 역할을 강조하는 교육을 실시/지원</li> <li>대상 : 청소년을 대상(30명 기준)으로 한 심화교육 프로그램 ※ 교육수혜자(학생)에 대한 만족도 조사 필수</li> <li>내용 : 인터넷·스마트폰 사용습관 및 자기조절 및 점검 등 2시간 내외의 교육</li> <li>신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감(지역별 쉼센터로 개별 문의)</li> <li>신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> <li>문의 : 스마트쉼센터 업무담당자(☎대표번호 : 1599-0075) ☎경기북부(031-836-8806) ☎경기남부(031-8008-8045)</li> </ul>
<div>●off</div> 중학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 표준강의안 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>중학생 대상 인터넷·스마트폰 레몬교실, 멘토링</li> <li>콘텐츠명 : 중학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 표준강의안 및 매뉴얼(2종)</li> <li>콘텐츠 형식 : 표준강의안(PPT), 매뉴얼(PDF), 영상(강의안 내 첨부)</li> <li>방법 : '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실-콘텐츠·교육자료</li> </ul>
<div>●off</div> 고등학교 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 표준강의안 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>고등학교 대상 인터넷·스마트폰 레몬교실, 멘토링</li> <li>콘텐츠명 : 고등학교 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 표준강의안 및 매뉴얼(2종)</li> <li>콘텐츠 형식 : 표준강의안(PPT), 매뉴얼(PDF), 영상(강의안 내 첨부)</li> <li>방법 : '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실-콘텐츠·교육자료</li> </ul>




## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

과학기술 정보통신부(스마트쉼센터)	
프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>중학생 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중학생 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(2022)</li> <li>• 대상 : 중학교 1~3학년</li> <li>• 방법 : '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실-콘텐츠·교육자료</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 영상(mp4), 지도안 및 활동지(pdf)</li> <li>• 콘텐츠 구성               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 스마트폰, 어떻게 사용하고 있나요?(13분 23초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지에 대한 실생활 속 사례 소개</li> </ul> </li> <li>② 스마트폰 바른 사용 습관 형성, 어렵지 않아요! (14분 31초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰을 바르게 사용하기 위한 방법(건강영역)</li> <li>- 스마트폰을 바르게 사용하기 위한 방법(생활영역)</li> </ul> </li> <li>③ 슬기로운 스마트폰 생활, 오늘부터 시작!(11분 15초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰을 바르게 사용하기 위한 방법(안전영역)</li> <li>- 스마트폰을 바르게 사용하기 위한 방법(관계영역)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>URL : <a href="https://youtu.be/SAgs7c24bBE">https://youtu.be/SAgs7c24bBE</a></p> <p>URL : <a href="https://youtu.be/TYIXsvHNLds">https://youtu.be/TYIXsvHNLds</a></p> <p>URL : <a href="https://youtu.be/lmr5g0gY6dY">https://youtu.be/lmr5g0gY6dY</a></p> <p>※ 첨부된 지도안 및 활동지를 활용</p>
<div>on</div> <p>레몬교실 고등학교 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고등학생 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(2022)</li> <li>• 대상 : 고등학교 1~3학년</li> <li>• 방법 : '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실-콘텐츠·교육자료</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 영상(mp4), 지도안 및 활동지(pdf)</li> <li>• 콘텐츠 구성               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 폰과의 전쟁(12분 48초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지나친 스마트폰 의존이 미치는 부정적 영향(정신적, 지적 측면)</li> <li>- 지나친 스마트폰 의존이 미치는 부정적 영향(사회적 측면)</li> <li>- 스마트폰 과의존 해결을 위한 솔루션</li> </ul> </li> <li>② 스마트폰, 바르고 똑똑하게!(10분 26초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰이 미치는 긍정적 영향(관계 유지 및 강화, 대인관계 상호작용성)</li> <li>- 스마트폰이 학업에 미치는 긍정적 영향(정서적 표출, 사회 참여)</li> <li>- 스마트폰이 학업에 미치는 긍정적 영향(학습방법의 변화)</li> </ul> </li> <li>③ 어제보다 더 업그레이드!(13분 28초)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 과의존의 개념</li> <li>- 스마트폰 과의존으로 인한 대표적인 적신호</li> <li>- 진로지도에 유용한 앱</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>URL : <a href="https://youtu.be/4fXsPwncFI">https://youtu.be/4fXsPwncFI</a></p> <p>URL : <a href="https://youtu.be/TnbeBe_DV2g">https://youtu.be/TnbeBe_DV2g</a></p> <p>URL : <a href="https://youtu.be/z7JcPB9ZC28">https://youtu.be/z7JcPB9ZC28</a></p> <p>※ 첨부된 지도안 및 활동지를 활용</p>
<div>on</div> <p>청소년대상 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 (2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방법 : '스마트 쉼터' 홈페이지 자료실-콘텐츠·교육자료</li> <li>• 내용 : 한 뼘 더 성장하는 '스마트 성장 비타민'(17분)</li> </ul> <p>URL : <a href="https://youtu.be/NGaXTpY4dwM">https://youtu.be/NGaXTpY4dwM</a></p> <p>※ 첨부된 활동지를 활용</p> <p>URL : <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112997&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112997&amp;type=A1</a></p>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
<div>off</div> 전문강사 파견교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초·중·고 대상 전문강사를 통해 디지털윤리 및 사이버폭력예방교육 실시</li> <li>• 모집규모 : 700개교 (초등 350, 중·고 350). 아인세 홈페이지를(<a href="http://www.ainse.kr">www.ainse.kr</a>) 통해 초·중·고 700개교 모집</li> <li>• 일정 : 3월 ~ 11월</li> <li>• 주요내용 : 사이버폭력 사례 및 디지털 시민의식 함양</li> <li>• 진행방법 : 비대면 실시간 교육(40분) 또는 학교방문 교육(2차시)</li> <li>• 교육내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 온라인에서 만나요(중등1~2)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주제 : 소통의 차이점 이해, 온라인 소통의 특성, 소통의 바른 자세, 원격수업 예절 등</li> </ul> </li> <li>② 나는 네가 한 일을 알고 있다(중등, 고등)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주제 : SNS, 메신저 등에 게시한 본인(타인) 정보가 디지털 평판으로 이어지며 영구적으로 남기 때문에 폭력적 행동 지양 및 신중한 게시가 필요</li> </ul> </li> <li>③ 디지털시민법정(중등1~3)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주제 : 디지털시민법정 체험을 통해 사이버폭력의 유형과 심각성을 깨닫고 청소년의 디지털시민역량 강화 기여</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>※ 온라인 교구를 활용한 교육으로 학생 개별 디바이스 필요            ※ 문의 : ☎053-230-1303</p>
<div>off</div> 한국인터넷드림단	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지도교사와 함께 디지털윤리를 주제로 교육 및 자율활동 운영</li> <li>• 모집규모 : 초·중·고 350개교(초 300, 중·고 50). 아인세 홈페이지를(<a href="http://www.ainse.kr">www.ainse.kr</a>) 통해 초등 300개교, 중·고 50개교 모집</li> <li>• 교육일정 : 3월 ~ 11월</li> <li>• 주요내용 : 디지털윤리 함양을 위한 소양교육 및 자율활동</li> <li>• 진행방법 : 자체 교육(연간 15차시)</li> <li>• 운영방식 : 학교별 지도교사가 디지털윤리교육 교재를 활용하여 교육계획을 수립하고(15차시) 자율적 교육               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강의로 지급 및 사후관리를 위한 월별 결과보고서 제출</li> </ul> </li> <li>※ 코로나19 확산 시 비대면 교육 및 활동 가능</li> <li>• 교육내용 : 소양교육과 자율활동 교육 병행(유형별 최소 5차시 진행)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소양교육 : 아인세(<a href="http://www.ainse.kr">www.ainse.kr</a>) 교육 자료를 활용한 강의형 교육</li> <li>- 자율활동 : 월별 미션, 주요 행사 참여 등 체험활동형 교육</li> </ul> </li> <li>• 지역별협의회 : 한국인터넷드림단 지역 커뮤니티 활성화를 위해 협의회(15명 내외)를 구성하고, 리더교사가 운영(연 3회)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도교사는 지역별 협의회 참여 권장(1회 참석 시 1차시 활동 인정)</li> <li>- 리더교사는 지도교사 대상 드림단 운영방법 자문 역할 수행</li> </ul> </li> <li>• 문의 : ☎053-230-1372</li> </ul>
<div>off</div> 크리에이터가 알아야 할 디지털 윤리 역량 가이드북 (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 초등학교 / 중등학교 / 성인 / 학부모</li> <li>• 크리에이터가 알아야 할 디지털윤리 역량 가이드북               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 크리에이터 디지털윤리 역량 가이드북.pdf(104페이지)</li> </ul> </li> <li>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul>






4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
<p> 실습형 지능정보윤리 교육 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내용 : 인공지능에 대한 비판적 사고력 함양을 위한 개발 실습 교육</li> <li>• 대상 : 초등학생/중학생</li> <li>• 모집규모 : 100개교, 아인세 홈페이지를(www.아인세.kr) 통해 초·중학교 모집</li> <li>• 교육방식 : 강사 방문을 통한 인공지능 코딩 실습</li> </ul>
<p> 장애청소년 교재 활용 교육 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 초등학생, 중학생, 고등학생, 특수교육대상학생</li> <li>• 강의형태 : 자체교육(강사 미파견형, 교재 제공)</li> <li>• 모집규모 : 10 개교, 아인세 홈페이지를(www.아인세.kr) 통해 선착순 모집</li> <li>• 교육시간 : 학교별 최대 10시간 운영</li> <li>• 내용 : 장애청소년 대상 디지털 의사소통 방법 등 소양교육                         <ol style="list-style-type: none"> <li>① 1장 사이버공간에서 바람직한 친구관계를 맺어요.</li> <li>② 2장 사이버폭력을 예방하고 올바르게 대처해요.</li> <li>③ 3장 사이버공간에서 올바르게 소통해요.</li> <li>④ 4장 내 개인정보는 소중하게 지키고 보호해요.</li> <li>⑤ 5장 옳은 정보, 거짓정보를 판별할 수 있어요.</li> <li>⑥ 6장 아름다운 인터넷세상을 애니메이션으로 만들어요.</li> </ol> </li> <li>• 문의 : 장애청소년 디지털윤리 교육 운영사무국 (☎010-7105-2466)</li> </ul>
<p> 온라인 공연 교육</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교에서 발생 가능한 사이버폭력 사례를 활용한 예방, 대응법을 주제로 비대면 공연 교육 추진</li> <li>• 모집 : 중·고등학교 200개교, 아인세 홈페이지를(www.아인세.kr) 통해 중·고등학교 모집</li> <li>• 일정 : 8월 ~ 11월</li> <li>• 주요내용 : 사이버폭력예방 및 올바른 인터넷 활용</li> <li>• 진행방법 : 비대면 교육콘텐츠 제공(1차시)</li> <li>• 교육방식 : 사이버폭력 예방 비대면 공연 교육                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육을 신청한 일시에 학교, 가정 등에서 디지털 기기를 활용 자유롭게 참여하는 공연교육 추진</li> <li>- 인지도 높은 출연진 참여하여 학생들의 관심도와 흥미 유도</li> </ul> </li> <li>• 교육내용 : '21년 교육 사례(마이드림)</li> <li>• 문의 : ☎053-230-1376</li> </ul>
<p> 크리에이터를 위한 쇼미더 디지털윤리 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 초등학생 / 중등학생 / 성인</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• 자료형식 : 교수학습자료(pdf)</li> <li>• URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul>






4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>수상한 상담소 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 유아 / 초등학생 / 중등학생 / 성인 / 학부모</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>크리에이터들의 디지털 윤리 상담소                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① [도티X조나단X엘언니] 디지털윤리 고민 모음 '수상한 상담소' 1편 (20분) URL : <a href="https://youtu.be/26f-dyAZr9M">https://youtu.be/26f-dyAZr9M</a></li> <li>② [도티X조나단X엘언니] 디지털윤리 고민 모음 '수상한 상담소' 2편 (18분) URL : <a href="https://youtu.be/fk58G8GODRY">https://youtu.be/fk58G8GODRY</a></li> </ul> </li> </ul>
<div>on</div> <p>크리에이터가 알아야 할 디지털윤리 역량 가이드북 (2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등학생 / 중등학생 / 성인 / 학부모</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 크리에이터 디지털윤리 역량 가이드북.pdf URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul> </li> <li>문의 : 디지털포용본부 지능정보윤리팀 박은명 선임(pem23@nia.or.kr)</li> </ul>
<div>on</div> <p>디지털시민역량 강화 체험형 교육프로그램 (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등학생 / 중등학생</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>디지털시민역량 강화 교육                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 팩트체크 사실:) 혹은? 거짓:(안내동영상)(3분)</li> <li>② 팩트체크 사실:) 혹은? 거짓:(가이드북pdf)(286페이지)</li> <li>③ 강의용ppt</li> </ul> </li> <li>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul>
<div>on</div> <p>디지털 시민법정 (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등학생 / 중등학생</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>디지털시민법정                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 디지털 시민법정 판결하겠습니다! 학습지도 가이드북 및 안내동영상(5분)</li> <li>② 디지털 시민법정_학습지도 가이드북_게시용.pdf(39페이지)</li> </ul> </li> <li>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul>
<div>on</div> <p>중고등 생애주기별 맞춤형 인터넷윤리교육 (2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 중등학생</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>중고등 생애주기별 맞춤형 인터넷윤리교육                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 중고등 생애주기별 맞춤형 인터넷윤리교육 안내동영상(8분)</li> <li>② 생애주기_교사용 지도서_중고등_온라인.pdf(34페이지)</li> <li>③ 생애주기_중고등_활동지.pdf(11 페이지)</li> <li>④ 생애주기별 맞춤형 인터넷윤리교육_중고등_ppt_제출용.zip</li> </ul> </li> <li>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></li> </ul>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
 디지털윤리 토크쇼 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등학교 / 중등학교 / 성인 / 학부모</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> </ul> ① [재재X최희X김해준X쓰복만] ★예의로운초대 1편★ 크리에이터 디지털윤리 토크쇼(22분) URL : <a href="https://youtu.be/MBHJTW7LCc4">https://youtu.be/MBHJTW7LCc4</a> ② [4재재X최희X김해준X쓰복만] ★예의로운초대 2편★ 크리에이터 디지털윤리 토크쇼(19분) URL : <a href="https://youtu.be/8NUBMqaGCoA">https://youtu.be/8NUBMqaGCoA</a>
 오 해피스쿨 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 중등학교</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>사이버폭력예방 예술체험형 공연교육 중등학교생용 뮤지컬(오 해피스쿨) 영상(52분)</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/_1_yTvGVRJo">https://youtu.be/_1_yTvGVRJo</a> URL : <a href="https://youtu.be/QBtbE8WQ_aE">https://youtu.be/QBtbE8WQ_aE</a> (홍보영상)
 정보편향의 위험성 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 중등학교 / 성인</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>[정보편향의 위험성] Love Ego - 다운로드 하시겠습니까? (12분)</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/F1W-IMhRON8">https://youtu.be/F1W-IMhRON8</a>
 [아인세-단편영화] 24 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 중등학교</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>[아인세-단편영화] 24 (15분)</li> <li>내용 : 신중한 정보공유의 필요성, 정보의 급속한 확산과 그 위험성에 대한 경각심을 느낄 수 있는 단편영화(사이버 폭력)</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/Jbs2EYwAIT4">https://youtu.be/Jbs2EYwAIT4</a>
 인터넷 세상을 지키는 웰리수호대 이야기(사이버폭력) (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등학교 / 중등학교 / 성인</li> <li>방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>인터넷 세상을 지키는 웰리수호대 이야기</li> </ul> ① [웰리수호대#1] 악플달지마새우(1분) URL : <a href="https://youtu.be/g7j0r4UtBh8">https://youtu.be/g7j0r4UtBh8</a> ② 웰리수호대#2] 사이버폭력 하지 않는 당신이 랍스타!!!(1분) URL : <a href="https://youtu.be/qhCd_5Bhmbg">https://youtu.be/qhCd_5Bhmbg</a> ③ [웰리수호대#3] 출처없는 뉴스, 네가 왜 거기서 나와?(1분) URL : <a href="https://youtu.be/0ozlIs6uAaM">https://youtu.be/0ozlIs6uAaM</a>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회(아인세)	
프로그램(명)	주요내용
 [아인세X도티X유규선] 건강한 디지털 시민되기 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 유아 / 초등학생 / 중등학생 / 성인 / 학부모</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• [아인세X도티X유규선] 건강한 디지털 시민되기(22분)</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/l66jW_plRn8">https://youtu.be/l66jW_plRn8</a>
 [아인세 미니다큐] 영원한 순간 (디지털윤리) (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 중등학생 / 학부모</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• [아인세 미니다큐] 영원한 순간(6분)</li> </ul> URL : <a href="https://youtu.be/wDIODcb8cHU">https://youtu.be/wDIODcb8cHU</a>
 [아인세X선바X유규선] 온라인 트롤 대탈출 (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 초등학생 / 중등학생</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• [아인세X선바X유규선] 온라인 트롤 대탈출(23분)</li> </ul> - 주요내용 : ① 건강한 크리에이터가 되기 위한 노력 ② 사이버폭력의 이해 ③ 디지털시민되기 URL : <a href="https://youtu.be/vy7a0oUk6Ow">https://youtu.be/vy7a0oUk6Ow</a>
 디지털시대 시민되기 (중고등학생용) (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 중등학생</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• 중고등학생 대상 디지털시민교육을 위한 교육자료</li> </ul> ① 중고등_디지털시대시민되기.pdf ② 중고교_디지털시대시민되기_교안(ppt).zip
 중고등학교 교사를 위한 디지털 시민교육 활용 가이드북 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 중등학생</li> <li>• 방법 : '아름다운 인터넷 세상' 홈페이지 자료실-교육자료실</li> <li>• 교육현장에서 학생들과 함께 디지털시민역량을 기르기 위한 안내서</li> </ul> ① 디지털시민교육_가이드북(중등교사)_온라인용_날장.pdf ① 디지털시민교육_가이드북(중등교사)_온라인용_양쪽.pdf

※ 출처 : 한국지능정보사회진흥원, 스마트쉼센터 홈페이지(<https://www.iapc.or.kr>)

※ 출처 : 방송통신위원회·한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상 홈페이지([www.아인세.kr](http://www.아인세.kr))

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 라 교원 대상 연수 안내

## 아인세 교원직무연수

- 교육대상 : 일반교원, 교육전문직, 교육공무직(상담사 등)
- 교육과정명 : 디지털윤리 온라인 직무 연수
- 수강신청 및 교육기간 : 1월 ~ 12월(상시 신청)
- 프로그램 상세 소개

주요내용	차시(시간)	비고
(공통) 쉽게따라하는 소셜미디어 소통	15차시 (1학점)	상시과정, 수강 인원 제한 없음 (1 ~ 12월)
(초등) 사이버폭력 대응 지도역량 기르기		
(중등) 사이버폭력 대응 지도역량 기르기		
(초등) 디지털시대를 대비하는 초등교사 수업 노하우		
(공통) 학교에서 실천하는 디지털 시민교육		
(유아) 유치원에서 실천하는 디지털 시민교육	5차시	

- 신청방법 : (원격 연수) 중앙교육연수원 홈페이지 내 상시 신청 및 학습

※ 중앙교육연수원 홈페이지(<https://www.neti.go.kr>)

## 중앙교육연수원 교원직무연수

- 교육대상 : 교원, 교육전문직, 일반직/공무원, 공무직, 강사/전담사, 학교직원, 일반인
- 교육과정명 : 스마트폰 과의존 예방교육
- 수강신청 및 교육기간 : 8월 ~ 12월
- 프로그램 상세 소개
  - 과정소개 : 스마트폰 과의존에 대한 이해를 돕고 스마트폰 바른 사용을 위한 시민 역량 강화 및 지도방법 제시
  - 연수운영 : 총 15시간(1학점), 원격과정(상시), 무료
- 신청방법 : '중앙교육연수원' 홈페이지(<http://www.neti.go.kr>)에서 수강신청
- 학습방법 : PC 환경에서 '로그인'한 후 '나의 학습방' → '수강과정'에서 학습
- 문의처 : '한국지능정보사회진흥원'에서 개발 및 위탁 운영 요청한 과정임.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 경기도교육연수원 교원직무연수

- 교육대상 : 경기도 소속 초등학교원 및 교육전문직
- 프로그램 상세 소개

연수과정명	차시(시간)	비고
{상시}(교직원 대상)인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 원격직무연수	3차시	7월~12월
{상시}게임과 게임 산업의 이해 원격직무연수	5차시	4월~12월
{상시}스마트폰 과의존 예방교육 원격직무연수	15차시	1월~6월
{상시}(학교폭력)(초등) 사이버어울림 기본(역량) 프로그램 이해 및 수업 원격직무연수	15차시	1월~12월
{상시}(학교폭력)(초등) 사이버어울림 심층(유형) 프로그램 이해 및 수업 원격직무연수	15차시	1월~12월
{상시}(학교폭력)(중등) 사이버어울림 심층(유형) 프로그램 이해 및 수업 원격직무연수	15차시	1월~12월

- 신연수운영 : 총 15시간(1학점), 원격과정(상시), 무료
- 신청방법 : '경기도교육연수원' 홈페이지(<http://www.wgtie.go.kr>)에서 수강신청



## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 마 학부모 대상 자료

## 1) 연령별 예방교육 가이드라인

## 가) 영아(0~만2세) · 유아(만3~5세)

## (1) 과의존 예방 단계별 가이드라인

	영 아	유 아
<p>단계 1 (R : 스마트폰 과의존 문제 인식)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이에게 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠로 인해 아이는 스마트폰에 과의존할 수 있습니다.</li> <li>• 아이는 보호자(주 돌봄자)의 스마트폰 이용습관을 닮아갑니다.</li> <li>• 스마트폰을 욕아 또는 교육 도구로 이용하는 것도 방임될 수 있습니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart한(똑똑한) 것은 아닙니다.</li> <li>• 보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다.</li> <li>• 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임될 수 있습니다.</li> </ul>
<p>단계 2 (E : 스마트폰 사용 상태 점검)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다 5분! 보호자와 아이의 스마트폰 과의존 수준을 점검해봅시다. 스마트쉼센터 홈페이지(<a href="https://www.iapc.or.kr">https://www.iapc.or.kr</a>) &gt; 「과의존 진단」 또는 「과의존이란?」 &gt; 유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」이용</li> </ul>	
<p>단계 3 (S : 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 스마트폰을 이용하지 않도록 합니다.</li> <li>• 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요. 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다.</li> <li>• 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요.</li> <li>• 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감 (장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요.</li> </ul>
<p>단계 4 (T : 주변 사람과의 관계 형성 강화)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰으로 보고 듣는 동요·동화보다 보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요. 아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요.</li> </ul>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

(2) 바른 스마트폰 이용 실천 방법 적용

영·유아 스마트폰 과의존 예방의 핵심은 가능한 스마트폰 사용을 제한하고, 스마트폰을 사용할 때는 보호자의 지도와 보호자-아이 간의 상호작용이 필수입니다.

아이에게 스마트폰을 끈다는 것은 대단한 결단과 인내력이 필요한 일입니다. 아이 스스로 스마트폰을 끄는 것부터 시작해보세요.

아이의 발달수준을 고려해 스마트폰 이용규칙을 구체적으로 정해보세요. 약속이나 규칙은 거실과 같은 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분처럼 구체적일수록 좋습니다.

아이가 스마트폰 (사용) 약속을 지키지 않으면 사용을 제한할 수 있음을 미리 알려주세요. 약속을 지키면 규칙을 지키려고 노력하는 태도와 행동을 구체적으로 칭찬해주세요.

아이가 사용하는 스마트폰의 유해 요소를 정리해주세요. 불필요한 앱을 정리하고 보호자용 앱은 잠금(암호) 기능을 설정해주세요.

보호자 자신의 양육 태도를 점검하고, 양육 태도가 아이에게 미치는 영향을 확인해 보세요.

아이에게 적절한 콘텐츠를 선별해주세요.

스마트폰을 바른 자세로 이용하고, 사용한 후에는 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.

보호자도 스마트폰 과의존 예방교육에 참여하세요.

최대한 스마트폰을 접하는 시기를 늦추어 주세요.

스마트폰을 지나치게 사용하면 위험하다는 것을 아이에게 가르쳐 주세요.

〈스마트폰 사용으로 인한 신체적 문제〉  
- 안구건조증 및 시력 저하  
- 거북목 증후군  
- 척추측만증  
- 손목터널증후군

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (3) 연령별 놀이 종류와 상호작용 방법

## (가) 연령별 놀이 종류

연령	놀이 유형	놀이 종류
0-12 개월	기능놀이	손수레 또는 바퀴 달린 장난감 밀기, 놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기
	구성놀이	큰 상자에 물건 담기, 스펀지 블록 놀이
	상징놀이	성인의 행동을 단순 모방하기
13-24 개월	기능놀이	놀잇감 끌고 돌아다니기, 층계 오르내리기, 흔들 목마 타기, 공 던지기
	구성놀이	크기대로 쌓기, 높이 쌓기, 구멍 모양에 맞추어 넣기, 다양한 모양으로 블록 구성하기, 크레파스로 꼬적거리기, 점토 놀이, 밀가루 반죽 놀이
	상징놀이	모방 놀이의 시작, 전화 놀이, 인형 보살펴주기, 그림책에 관심 갖기, 사물을 가리키며 말하는 척하기
24-36 개월	기능놀이	뽀뽀하기, 달리기, 기어오르기, 세발자전거 타기
	구성놀이	구슬 꿰기, 퍼즐 맞추기, 찌찌이 붙이기, 블록으로 폐쇄된 공간 만들기, 다리 만들고 이름 붙이기, 종이접기, 그림 그리기
	상징놀이	그림책 보기, 엄마-아빠 역할 등 가족 놀이, 인형 놀이, 말하기 놀이
36-8 개월	기능놀이	한 발로 서기, 정글짐
	구성놀이	종이접기, 그림 그리기, 쌓기와 블록을 혼합하여 공간을 구성하고 활용하는 놀이
	상징놀이	상황 및 역할 놀이(병원 놀이, 가게 놀이, 우체국 놀이), 숫자·퍼즐 놀이, 수수께끼 놀이, 간단한 말 잇기, 책 읽어주기, 자연 변화에 관심을 보이며 물체를 탐색하고 비교하기

## (나) 아이와 놀이할 때 지도 요령 예

놀이 지도 요령		
가능한 아이가 원하는 순간에 함께 놀기	X	“잠깐만”, “나중에”
	O	“그래, 같이 놀자.”
아이의 놀이에 공감하고 즐거움을 표현하기	X	“이게 왜 재밌어?”
	O	“OO가 재밌게 놀이하는 모습을 보니 엄마 아빠도 즐겁구나.”
놀이를 적극적으로 권장하되 놀이의 원칙 정하기	X	“(무조건) 그래그래”
	O	“1시간 놀고 나면 집에 가기로 약속하자.” “유리는 깨지기 쉬워서 만지면 위험해.”
정리 정돈도 놀이로 승화하기	X	“빨리 치워.” 또는 보호자 혼자 정리하기
	O	“장난감에게 집 찾아주기 놀이할까?”

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (4) 영·유아의 기질이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

- 아이의 기질에 따라 스마트폰 이용 특성이 다를 수 있습니다.
- 유아의 기질적 성향 중 자극 추구 또는 위험회피 · 사회적 민감성이 높고 인내력이 낮을수록 스마트폰 과다 사용으로 이어질 위험성이 높습니다.
- 까다로운 기질 또는 자기조절 문제가 있거나 사회성·정서발달이 지체되는 경우 스마트폰 이용 조절이 더욱 어려울 수 있습니다.
- 부모가 자녀를 달래는 효과적인 방법으로 스마트폰을 사용한다는 연구 결과도 있습니다. 이를 통해 유아의 기질이 아이 자신의 스마트폰 사용 습관뿐만 아니라 부모의 지도 방법에도 영향을 미치는 것을 알 수 있습니다.

## (5) 스마트폰 이용이 영 · 유아기 발달에 미치는 영향

**수면에 미치는 영향**

스마트폰 스크린의 밝은 빛은 사용자의 생체리듬에 관여하는 호르몬인 멜라토닌의 생성을 억제해 수면에 방해가 됩니다.

**뇌 발달에 미치는 영향**

유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당합니다. 유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약합니다.

**신체·인지·행동·심리발달에 미치는 영향**

규칙 없이 스마트폰을 사용하는 유아는 감정과 인지 조절 능력이 낮고, 유아기 이후 아동기에 이르렀을 때 체중 증가 혹은 비만에 영향을 미칠 수 있습니다. 유아의 일과 중 바깥 놀이보다 TV나 전자매체를 이용한 놀이시간이 많을수록 공격적 행동이나 자기통제 문제행동이 증가합니다. 유아의 미디어와 동영상 이용 시간은 ADHD(주의력 결핍 및 과잉 행동 장애) 문제와도 관련이 있습니다.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (6) 영유아 상담 유형

## 사례1

## 아이 아빠가 2~3살 아이들에게 자꾸 스마트폰을 보여줘요.

3살과 2살 연년생 남매를 둔 가정주부입니다. 남편과 양육관이 달라 고민입니다. 특히 스마트폰 문제로 다툴 때가 많습니다. 남편에게 아이들과 놀아주라고 하면 주로 스마트폰을 보여줍니다. 아이들에게 스마트폰이 해로울 수 있다고 아무리 설명해도 소용없습니다. 되려 남편은 아이들은 못 하게 할수록 반작용이 크다고 생각합니다. 특히 또래보다 말이 느린 첫째가 스마트폰에서 본 걸 따라 말하는 모습을 본 후로는 더욱 열심히 합니다. 다행히 둘째는 스마트폰보다 엄마 아빠와 노는 것을 더 좋아하는데 더 크면 달라질 것 같아 걱정입니다. 어떻게 하면 좋을까요?

## 대처 방법

## 영유아 자기조절력은 부모 양육방식에 좌우

평소 부모의 양육 태도가 애정적이고 아이의 욕구에 민감하게 반응할수록 아이는 부모의 지도에 순응한다고 합니다. 물론 적절한 통제와 훈육도 중요합니다. 더욱이 자녀와의 관계에서 양육 태도와 방식의 일관성은 무척 중요합니다. 보호자 간의 양육법이 다를 경우에 아이는 혼란감을 느끼고, 그 결과 위축되거나 떼쓰기 등의 문제행동이 고착될 수 있습니다.

이미 스마트폰을 익숙하게 사용하는 아이의 조절력을 기르기 위해서는 더 많은 노력과 인내가 필요합니다. 우선 스마트폰 사용 시간을 점차 줄여야 합니다. 아이가 스마트폰을 계속 보겠다고 떼쓰거나 울더라도 그럴 수 없음을 단호하게 말하고 부정적인 감정이 누그러질 때까지 기다려주세요. 그 후 아이의 감정에 공감해주고, 아이가 이해할 수 있는 수준에 맞춰 이유를 설명해 줍니다. 아이에게 자신의 욕구를 참고 지연시킬 수 있는 구체적인 방법을 가르쳐주는 것도 필요합니다. 스마트폰에 과의존된 자녀가 바른 습관을 형성하는 데에 충분한 칭찬과 격려와 같은 외적 보상이 효과적입니다. 다만 점차 아이가 성취감과 같은 자신만의 내적 보상체계에 따라 스스로 감정과 행동을 통제하는 힘을 기를 수 있도록 도와주세요.

가정에서 할 수 있는 가장 좋은 방법은 놀이를 활용하는 것입니다. 놀이는 인간의 본능인 동시에 아이의 자발성이 극대화되는 학습 방법이기도 합니다. 특히 보호자에게 절대적으로 의존하는 시기인 영유아기에 보호자와의 즐거운 놀이는 아이의 발달에 긍정적인 토대가 됩니다. 보호자가 놀이에 익숙하지 않아도 아이가 이끄는 대로 놀이를 하고 그 과정에서의 정서적 교류를 경험해보시기 바랍니다. 또한 놀이를 통해 아이의 창의성과 문제 해결력이 개발될 수 있고, 예전에는 몰랐던 아이의 장점을 발견할 수도 있습니다. 이와 동시에 부모와 함께 성장할 수 있는 기회이기도 합니다. 아울러 가정 내에서의 문제 해결이 어려울 경우에는 한국정보화진흥원에서 운영 중인 스마트쉼센터의 전문상담을 이용해보실 것을 적극적으로 권해드립니다.

[한겨레, 2019-3-25] 한국정보화진흥원 디지털포용본부장

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 사례2

## 산후우울증으로 티브이와 스마트폰 많이 썼는데, 아이가 스마트폰만 찾아요.

다섯살 딸이 스마트폰 게임만 하려고 합니다. 정해진 시간에만 하기로 약속했지만 지켜지지 않습니다. 스마트폰을 치우면 자지러지듯 울고 “엄마, 미워, 싫어”라고 소리치며 물건을 던지기도 합니다. 사실 딸 출산 이후 한동안 산후우울증으로 힘들어 하루 종일 텔레비전을 켜두고 스마트폰도 함께 썼습니다. 딸 상태가 계속 심각해지니 제 책임인 것 같아 죄책감으로 괴롭습니다.

## 대처 방법

## 유아기 애착관계 영향...문제 인식이 우선

애착이론에 따르면 한 개인은 생애 초기의 애착관계에 기초하여 애착대상과 자신, 관계에 대한 정신적 표상, 즉 내적작동모델을 형성합니다. 영·유아기에는 전적으로 의존하고 보호받을 수 있는 대상이 필요합니다. 그런데 부모로부터 필요한 반응을 얻을 수 없는 환경에서 시각·청각적 자극이 다양한 스마트기기에 장기간 노출되었다면 유아는 스마트기기에 애착을 느낄 가능성이 큼니다. 그러한 상황에서 자녀의 스마트폰 사용을 제한한다면 자녀가 느낄 상실감은 극심하고, 그에 상응하는 분노와 공격성 또한 매우 높을 것으로 생각됩니다.

무엇보다 자녀와의 안정적 관계를 토대로 스마트폰에 대한 자녀의 애착을 완화하기 위한 노력이 필요합니다. 구체적인 방법으로 자녀가 좋아하는 스마트폰 콘텐츠를 활용할 수 있습니다. 자녀와 함께 영상을 본 후 영상의 내용을 주제로 대화하고 자녀 주도의 놀이를 하며 영상 시청 이후의 활동에 초점을 두어야 합니다. 또한 자녀가 약속을 지키지 않고 때를 쓸 때는 약속 내용을 일관되게 이야기하고, 스마트폰 대신 놀이·산책 등 다른 활동을 제안할 수 있습니다.

그럼에도 자녀가 스마트폰을 계속 고집한다면 자녀에게 대안활동을 선택할 수 있는 기회가 있음을 말하고, 다른 일을 하며 자녀의 부정적 행동에는 반응하지 않는 것이 좋습니다. 또한 일주일 중 스마트기기를 사용하지 않는 날을 정해두고 과의존의 위험성과 대안활동의 즐거움을 인식할 수 있도록 도와주어야 합니다.

[한겨레, 2018-8-20] 한국정보화진흥원 디지털문화본부장

※ 스마트쉼센터 자료실([https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD\\_ID=case](https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD_ID=case))에 접속하시면 다양한 사례와 대처 방법을 자세하게 확인하실 수 있습니다.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 나) 아동 및 청소년(만6세~19세)

## (1) 과의존 예방 단계별 가이드라인

<p>단계 1 (R : 스마트폰 과의존 문제 인식)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭습니다.</li> <li>스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10~19세)이 가장 높습니다.</li> </ul>
<p>단계 2 (E : 스마트폰 사용 상태 점검)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검합니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>‘스마트폰 과의존 척도’를 활용해 사용습관을 확인해 보세요.</li> <li>스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(<a href="http://www.iapc.or.kr">www.iapc.or.kr</a>) → 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용</li> </ul> </li> </ul>
<p>단계 3 (S : 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요.</li> <li>아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요.</li> <li>아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용 역량을 개발할 수 있도록 지원해 주세요.</li> <li>아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동에 참여, 공유해 보세요.</li> <li>아이에게 다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.</li> </ul>
<p>단계 4 (T : 주변 사람과의 관계 형성 강화)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>아이의 발달단계에 따라 보호자-아이 간의 관계 양상도 변해야 함을 기억해 주세요.</li> <li>기술 간섭(technoference)으로부터 가족 관계를 보호해 주세요.</li> </ul> </li> <li>가족과 함께하는 시간을 의례화(ritual)하고, 공감을 토대로 소통해주세요.             <ul style="list-style-type: none"> <li>아이 또는 자신이 스마트폰 과의존 상태라면 전문적인 심리 상담을 권합니다.</li> </ul> </li> <li>안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따뜻한 관심과 실천이 필요합니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>아이가 살아가는 세상에 대한 따뜻한 관심과 사회문제 해결을 위한 참여가 필요합니다.</li> </ul> </li> </ul>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (2) 청소년기 특징으로 본 인터넷·스마트폰 과의존 발생 원인

강한 흥분과 보상을 주는 활동, 높은 강도·자극의 활동을 선호하는 시기입니다. 이러한 특성과 욕구가 스마트폰의 즉시성, 휴대성, 범용성 등의 특징과 맞물려 과도한 사용으로 이어질 확률이 높습니다.

청소년기에는 주로 오락과 또래와의 상호작용을 목적으로 스마트폰을 사용하기 때문에 매체 선택의 동기 측면에서 과의존에 취약할 수 있습니다.

전두엽이 왕성한 가지치기를 하면서 필요 없는 신경회로를 제거하는 '시냅스 가지치기(synaptic pruning)'가 이루어집니다. 또한 감정적 자극에 예민해지고, 충동적·감정적 행동이 증가하게 됩니다. 이러한 시기에 스마트폰을 과도하게 사용하면 자신의 생각과 행동을 조절하기 어렵습니다.

청소년기에는 타인의 관심이 자신에게로 향한다고 생각하는 시기입니다. 이러한 인지적 특성으로 인해 청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등의 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지거나 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

## (3) 스마트폰 과의존의 부정적 결과

## (가) 수면

밤 10시 이후에 스마트폰을 사용하면 청색광(블루라이트)으로 인해 사용자의 신체는 각성 상태가 되고 이로 인해 수면 장애, 불면증, 수면 무호흡증이 유발될 수 있습니다.

수면 부족과 장애가 지속되면 신체·정서적 발달과 학습 및 학교 적응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

## (나) 심리·정서 발달

청소년 패널조사 결과, 부정적인 외부환경과 심리 정서적 발달 특성, 스마트폰 과의존 간의 관계적 특성이 장기간(5년) 유지되는 것으로 나타났습니다. 낮은 자아존중감과 우울이 자기통제감의 발달을 저해하고 그 결과 스마트폰 과의존 상태에 이르는 것으로 분석됩니다.

SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 상대방과 자신을 비교하는 과정에서 우울감과 상대적 박탈감을 경험할 수 있습니다. 「카카오톡」페(페이스북)인(인스타그램) 우울」 온라인상에서 난무하는 욕설이나 비속어, 공격적인 표현들은 이용자의 정신 건강에 부정적인 영향을 미치기도 합니다.

※ 청소년의 기본 심리욕구 중 자율성과 유능성이 높을수록 스마트폰 과의존 수준이 낮고, 부모의 긍정적인 양육태도는 청소년의 자율성의 발달을 돕고 결과적으로 스마트폰 과의존의 위험을 낮춥니다.



## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (다) 학업 및 일상생활

학업 등으로 인해 일상생활에서 스트레스를 경험하거나 오락을 목적으로 스마트폰을 이용하는 경우 스마트폰 과의존과 함께 학업 장애가 유발될 수 있다는 연구 결과가 보고되었습니다. 이러한 상황에서 부모가 청소년 자녀의 스마트폰 이용시간을 제한할수록 오락 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱의 수를 제한할수록 정보 목적의 이용이 감소되었습니다. 이와는 반대로 부모가 자녀와 함께 스마트폰을 이용할수록(참여형 부모 중재) 커뮤니케이션 목적의 스마트폰 이용이 증가하고, 이용하는 앱을 추천할수록 자녀의 스마트폰 과의존 지수가 감소되는 것으로 나타났습니다.

## (라) 대인관계

일상에서 가족 간에 대화와 자기표현의 기회가 줄어들수록 스마트폰을 통한 소통에 의존할 수 있습니다.

청소년기에는 또래와의 관계가 중요해지고 또래 집단에 의한 압박이 커져 온라인상 대화 또는 활동에 대해서 의무감을 느끼며 지속할 수 있습니다.

자존감이 낮거나 충동성이 높고 외로움·불안·우울 등의 부정적인 감정을 느낄수록 현실로부터의 탈출구로 스마트폰을 이용할 수 있습니다.

온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상인 디지털격리증후군이 나타날 수 있습니다.

## (마) 안전

사고, 사건, 자연재해 또는 부정적인 대인관계로 인한 심리·신체적 외상 또한 과의존의 원인 중 하나입니다. 디지털 사회가 되면서 사이버 폭력, 온라인 범죄와 같은 새로운 유형의 안전 문제가 대두되고 있어 이에 대한 주의와 대비가 필요합니다.

부모와의 긍정적 애착관계는 자녀의 스마트폰 과의존의 위험을 낮출 뿐만 아니라, 자녀가 외상을 경험하더라도 외상 후 성장을 이끌고 학교생활 적응에도 도움을 줍니다.

## (바) 신체발달

'VDT(Visual Display Terminal) 증후군'이란 스마트폰이나 컴퓨터 사용으로 인해 나타나는 안구, 근골격계, 신경계 등의 이상 증상을 의미합니다. 엎드리거나 고개를 숙여서 혹은 손목이 꺾인 상태를 지속하는 등과 같이 잘못된 습관과 자세로 스마트폰을 사용하면 건강에 해로울 수 있습니다.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

(4) 스마트폰 사용 지도, 이렇게 해주세요.

사용 시간은 가족과 함께  
결정하며, 반드시 자녀 스스로  
끌 수 있도록 합니다.

스스로 사용을 조절하기  
어려울 경우, 시간관리  
소프트웨어(인터넷) 또는  
어플(스마트폰)을 설치합니다.

인터넷 및 스마트폰 이외에  
가족이 함께 할 수 있는  
활동이나 취미를 즐깁니다.

특별한 목적 없이는 사용하지 않으며,  
사용을 자제하는 시간과 장소를 정합니다.  
식사시간, 잠들기 직전 등 사용을 자제할 시간을  
사전에 정하는 것이 좋습니다.

평소 자녀의 학교생활과 친구관계, 최근에 느끼고  
있는 어려움이나 스트레스는 무엇인지 등 자녀의  
마음 상태에 관심을 기울입니다. 자녀 생활을  
알아주고, 이해해 주는 모습이 큰 힘이 됩니다.

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## (5) 아동 및 청소년 상담 사례

## 사례1

## “아이가 공부대신 웹툰, 웹드라마에 빠졌어요.”

특목고를 준비해온 딸이 중3이 되면서 학년 초부터 학원도 가지 않으려 하고 집에서 스마트폰만 보고 있어 저와 다룰 때가 많습니다. 아이가 자기 전에 아이의 스마트폰을 가져오지 않으면 폰을 보느라 늦게 자고 아침에 깨우기도 힘들습니다. 웹툰, 웹드라마 작가가 되고 싶다는 웹툰과 웹드라마를 볼 때가 제일 행복하다고 합니다. 최근엔 소셜미디어에 점점 더 빠져 지내는 것 같아 걱정입니다.

## 대처 방법

## 학업스트레스 속 모바일 여가활동 공감 필요

청소년들은 부모 세대와 달리 태어나면서부터 멀티미디어 형태로 모바일 콘텐츠를 이용하는 것에 익숙합니다. 동영상 사이트와 함께 웹툰, 웹드라마의 인기도 높아지고 있습니다. 청소년들이 스트레스를 해소하고 친구들과 어울릴 수 있는 여가활동이 부족한 상황에서 모바일을 통한 여가생활이 보편화되고 있습니다. 학교와 학원 일정으로 자유롭지 못한 청소년들은 웹툰과 웹드라마를 보면서 바쁜 일상에서 잠시나마 벗어날 수 있다고 느낍니다. 친구 관계가 중요한 청소년들은 웹툰과 웹드라마로 서로 소통하고 공감대를 형성하기도 합니다.

하지만 일부 웹툰의 경우 구독자를 확보하고 관심을 끌기 위해 자극적인 소재를 이용하거나, 이용자의 연령에 부적합한 내용을 다뤄 문제가 되기도 합니다. 따라서 자녀 스스로 비판적 사고와 이해를 토대로 유해한 내용을 변별하고, 자신의 문제를 능동적으로 해결할 수 있는 역량을 기르는 것이 중요합니다.

우선 부모님도 자녀가 좋아하는 작품에 관심을 가지고 이야기를 나누는 것부터 시작해 보시길 권합니다. 아이와 대화를 하면서 내용과 필요에 따라 아이의 설명을 듣기도 하고, 아이를 지도하기도 하면서 서로의 생각과 가치를 이해하고 공유할 수 있습니다. 이러한 과정에서 아이는 자연스럽게 자신의 역량을 발달시킬 수 있고, 부모님은 아이가 스마트폰을 생산적으로 활용할 수 있도록 이끌어 줄 수 있습니다. 더불어 '경제놀이터', 역사소설 '고구려' 등 교육용 웹툰을 소개해주는 것도 좋습니다. 도서로 출간된 웹툰, 웹 소설 중 내용이 검증된 책을 볼 수도 있습니다. 가정에서의 노력과 함께 전문적 도움이 필요하신 경우 스마트쉼센터를 통해 교육과 심리상담도 이용해보시길 바랍니다.

[한겨레, 2019-6-17] 한국정보화진흥원 디지털포용본부장

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 사례2

“첫째 아이가 유튜브에 빠졌는데, 둘째가 따라 해요.”

초등학교 4학년과 1학년 아들 둘을 둔 맞벌이 부모입니다. 최근 첫째 아들이 혼자 유튜브를 보는 시간이 늘어나 걱정인데 둘째도 덩달아 스마트폰을 보게 됩니다. 얼마 전에는 처음 들어보는 단어를 말하기에 알아보니 온라인 비속어였습니다. 아이들이 영상에서 본 행동을 따라 하는데, 고민입니다.

## 대처 방법

자녀가 보는 영상 함께 보면서 대화 시도해 보세요

디지털 네이티브 세대는 스마트폰 놀이와 활동에 익숙합니다.

부모들은 자녀 양육과 안전을 위해 자신의 성장기와는 다른 관점과 노력이 필요합니다. 자녀가 즐겨보는 콘텐츠에 관심을 기울이고 함께 시청하면서 아이가 좋아하는 요소와 이유를 이해하는 게 중요합니다. 스마트폰을 비롯해 모바일 콘텐츠와 공유 플랫폼이 자녀에게 미칠 수 있는 실질적 영향을 알아야 합니다. 순기능과 역기능을 자녀가 이해할 수 있도록 설명하고, 콘텐츠에 대해 비판적으로 생각할 수 있도록 도와주어야 합니다. 특히 초등학생은 발달 단계상 유아기의 자기 중심성을 벗어나, 원인에 따른 결과를 유추하고 문제 해결을 위한 사고를 할 수 있습니다. 하지만 이 시기에는 자신의 경험 범위 내에서만 사고가 가능합니다. 즉, 자신의 성장단계 또는 수용역량 내에서 콘텐츠와 디지털기기를 선택해 활용할 수 있는 방법을 익히기 위해서는 부모의 세심한 지도가 필요합니다.

이를 위해 우선 디지털기기의 사용 원칙과 규칙을 만들어 가족이 함께 지키는 것을 권합니다. 평소 부모-자녀 관계가 안정적일수록 자녀의 건강한 스마트폰 사용습관을 위한 부모의 지도가 효과적일 수 있습니다. 다만 자녀의 기질에 따라 스마트폰과 모바일 콘텐츠 이용 조절이 더 어려울 수 있습니다. 가정 내에서 문제 해결이 어려울 경우에는 스마트쉼센터의 전문상담을 이용해보시기 바랍니다.

[한겨레, 2019-4-22]정부만 한국정보화진흥원 디지털포용본부장

※ [https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD\\_ID=case](https://www.iapc.or.kr/bbsList.do?idx=30&BRD_ID=case) 에 접속하시면 다양한 사례와 대처 방법을 자세하게 확인하실 수 있습니다.






## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 2) 온·오프라인(●on·●off) 예방교육 자료

한국청소년상담복지개발원(담당부서 : 미디어중독대응부 ☎ 051-662-3195)

프로그램(명)	주요내용
<p>●on</p> <p>청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 홍보자료</p>	<p>청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 홍보자료</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 학부모, 청소년</li> <li>콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>URL : <a href="https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_gallery.asp">https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_gallery.asp</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사' 보호자 안내영상</li> <li>② 청소년 인터넷·스마트폰 가족치유캠프, 가족치유캠프 안내영상</li> <li>③ 청소년 대상 예방교육 콘텐츠             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인터넷·스마트폰 조절이 필요할 땐? 인스타그램</li> <li>- 슬기로운 미디어 생활</li> <li>- [청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방] 1편 _참기결투편</li> <li>- [청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방] 2편 _유령진동증후군편</li> </ul> </li> </ol>
<p>●on</p> <p>온라인예방교육 프로그램 인스타그램</p>	<p>온라인예방교육프로그램 인스타그램 (☎ 지역번호+1388)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 인터넷 스마트폰 이용습관 조절이 필요한 청소년</li> <li>콘텐츠 유형 : 온라인활동프로그램</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>URL : <a href="https://instop.kyci.or.kr/jsp/about/programAbout.jsp">https://instop.kyci.or.kr/jsp/about/programAbout.jsp</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 총 7회기 온라인 활동</li> <li>- 각 회기별 내용             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 첫 번째 훈련 : 미디어 이용습관 설명서</li> <li>② 두 번째 훈련 : 내 맘속 미디어 이용, 어디까지?</li> <li>③ 세 번째 훈련 : 내 머릿속 미디어 이용 생각 바꾸기</li> <li>④ 네 번째 훈련 : 미디어 감성 말고, 나의 숨은 감성 찾기</li> <li>⑤ 다섯 번째 훈련 : 미디어 밖 세상 활동 찾기</li> <li>⑥ 여섯 번째 훈련 : 무너지지 않는 미디어 사용조절 성벽 쌓기</li> <li>⑦ 일곱 번째 훈련 : 경이로운 나, 미디어 사용습관 획득!</li> </ol> </li> </ul>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회·지능정보사회진흥원, 아름다운 인터넷 세상	
프로그램(명)	주요내용
<p><b>on</b></p> <p>학부모·자녀 인터넷윤리 가이드 (2021)</p>	<p><b>학부모·자녀 인터넷윤리 가이드</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 학부모 • 콘텐츠 유형 : PDF</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a></p> <p>아인세 - [자료실] - [교육자료실]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 지금은 스마트폰이 아닌 가족과 함께할 때! - 스마트폰이 갈라놓는 우리 가족</li> <li>2. 여전히 심각한 '사이버 불링' 어떻게 해야할까요?</li> <li>3. '세어런팅', 아이의 마음부터 헤아려 주세요!</li> <li>4. '엄마론', '아빠론'... 우리 가족이 위험으로 몰리고 있어요!</li> <li>5. 우리 가족 '개인정보' 오늘도 안전한가요?</li> <li>6. '게임', '음란물'... 그거 어떻게 끊는 건데...?</li> </ol> <p>- 무조건 다그치기보다는 이해와 공감에 필요한 '과의존' 치료</p>  
<p><b>on</b></p> <p>바른인터넷 유아학교 인형극 (2018)</p>	<p><b>바른인터넷유아학교 인형극 - 토토와 약속시계</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 학부모, 유아 • 콘텐츠 유형 : 만화영상물</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>URL : <a href="https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do">https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Hq-s5AO7vE">https://www.youtube.com/watch?v=0Hq-s5AO7vE</a></p> <p><b>주요 내용</b></p> <p>댄스가수가 꿈인 토토에게 정보의 바다를 지키는 웰리가 인터넷을 소개시켜 줍니다. 하지만 인터넷을 사용하려면 약속을 꼭 지켜야 한다고 당부하는데... 재미있고 신기한 것이 가득한 인터넷 세상에 빠진 토토. 토토에게 무슨 일이 생길까요?</p> 
<p><b>on</b></p> <p>아름다운 인터넷 세상 (2016~2022)</p>	<p><b>아름다운 인터넷 세상</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 학부모, 유아 • 콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>① 유아 대상 인터넷윤리교육 영상 7종</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우리가 스마트폰을 해요 밥 먹을때 스마트폰을 하지 않아요 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HuQDe0wRcM0">https://www.youtube.com/watch?v=HuQDe0wRcM0</a></li> <li>- 우리가 스마트폰을 해요 스마트폰은 오래하지 않아요 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rA05j2aT_0w">https://www.youtube.com/watch?v=rA05j2aT_0w</a></li> <li>- 꿈이야 어디있니? URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oo1Upr-P5eo">https://www.youtube.com/watch?v=oo1Upr-P5eo</a></li> <li>- 바른 인터넷체조 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KeAt1snkqOo">https://www.youtube.com/watch?v=KeAt1snkqOo</a></li> <li>- 동그리맨을 따라해 봐요(2016) URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fNSdpzbfew">https://www.youtube.com/watch?v=3fNSdpzbfew</a></li> <li>- 찰칵! 토리의 사진 대소동 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c-pFmNocD6w">https://www.youtube.com/watch?v=c-pFmNocD6w</a></li> <li>- 꿈을 위한 특별한 선물 URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=22fDHIFwbok">https://www.youtube.com/watch?v=22fDHIFwbok</a></li> </ul> <p>② 영유아 부모를 위한 스마트기기 이용 코칭(2022) URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G4AjlUYK-aw">https://www.youtube.com/watch?v=G4AjlUYK-aw</a></p> 
<p><b>on</b></p> <p>지켜봐요 나를 위한 바른 약속 - 멈출 수가 없어요.</p>	<p><b>지켜봐요 나를 위한 바른 약속 - 멈출 수가 없어요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 초등, 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>콘텐츠 구성</li> </ul> <p>URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5evTLlk1yA">https://www.youtube.com/watch?v=u5evTLlk1yA</a></p> 

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 경기평생교육학습관 부모숲번데기학교

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> 스마트한 부모 되기 (2020)	<b>스마트한 부모 되기</b> URL : <a href="https://www.youtube.com/channel/UCg8XrjuK7z2DElk-QP4rQSQ">https://www.youtube.com/channel/UCg8XrjuK7z2DElk-QP4rQSQ</a> • 대상 : 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 ① 우리 아이 스마트폰 중독 그 해결책은? URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l9e2r4VwAs8">https://www.youtube.com/watch?v=l9e2r4VwAs8</a> ② 우리 아이 스마트폰 과의존, 왜 이렇게까지 된 걸까? URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FJt8179LXYo">https://www.youtube.com/watch?v=FJt8179LXYo</a> ③ 스마트한 학부모가 되어 우리 아이 미디어 중독을 예방하는 방법은? URL : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NpL9JgEWtiM">https://www.youtube.com/watch?v=NpL9JgEWtiM</a>



## 한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> 청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(1/2) (2022)	<b>청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</b> URL : <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICCAART_0000000113048&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICCAART_0000000113048&amp;type=A1</a> • 대상 : 청소년, 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 7종 ① 우리가 모인 이유 (4분 29초) - 청소년의 스마트폰 과의존율이 높다는 사실에 대해, 청소년들의 생각을 들어보는 기회 제공 URL : <a href="https://youtu.be/2t9ELawji6c">https://youtu.be/2t9ELawji6c</a> ② 조금씩 내 일상에 들어온 스마트폰 (4분 26초) - 스마트폰을 처음 만났을 때의 어떤 기분이었는지, 지금은 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 청소년들의 생각을 직접 들어볼 수 있도록 함 URL : <a href="https://youtu.be/NGnuzWS_6cl">https://youtu.be/NGnuzWS_6cl</a> ③ 스마트폰으로 할 수 있는 것들 (4분 52초) - 청소년들은 스마트폰으로 무엇을 가장 많이 하며 시간을 보내는지 서로의 하루에 대해 들어보고 자신의 하루를 돌아보도록 함 URL : <a href="https://youtu.be/rBtYJ8lw72w">https://youtu.be/rBtYJ8lw72w</a> ④ 스마트폰 없이 심심하지 않아?(1) (3분 56초) - 스마트폰이 없으면 무엇을 해야 할지 모르는 친구와, 스마트폰이 없어도 여가시간이 즐거운 두 친구가 서로의 하루에 대해 이야기를 나누는 것을 보고, 자신의 하루를 돌아봄 URL : <a href="https://youtu.be/r7u7tf4ZgSE">https://youtu.be/r7u7tf4ZgSE</a> ⑤ 스마트폰 없이 심심하지 않아?(2) (4분 21초) - 스마트폰 있는 친구와 없는 친구가 만나 나누는 서로의 일상 이야기를 들어보며, 자신의 하루를 돌아봄 URL : <a href="https://youtu.be/JqwJmITj_BE">https://youtu.be/JqwJmITj_BE</a>






## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 한국지능정보사회진흥원 스마트심센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(1/2) (2022)</p>	<p>⑥ 스마트폰 없이 살아가기 vs 들고 살아가기 (4분 52초) - 스마트폰 없이 하루를 보낸 두 친구들의 이야기를 들어보며, 스마트폰에 지나치게 의존하고 있는 것은 아닌지 자신의 일상을 돌아봄 URL : <a href="https://youtu.be/zlQdOHwFKJY">https://youtu.be/zlQdOHwFKJY</a></p> <p>⑦ 우리 가족 안녕하십니까? (4분 36초) - 청소년들이 각자 가족들은 무엇을 하며 시간을 보내는지 이야기를 나누며, 스마트폰만 바라보고 있는 자신의 가족이야기를 통해 각자의 가족의 모습을 돌아볼 수 있도록 구성 URL : <a href="https://youtu.be/xJq2uAwXS9c">https://youtu.be/xJq2uAwXS9c</a></p>
<p>대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(2/2) (2022)</p>	<p><b>청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 청소년, 학부모</li> <li>콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 7종</li> </ul> <p>① 스마트폰, 새로운 관계를 만드는 데 꼭 필요해? (5분 6초) - 아빠와 딸이 SNS로 만난 친구가 진짜 친구가 될 수 있을까? 에 대해 서로 이야기를 나누며, 서로의 생각차이를 좁혀가는 모습을 통해 자신의 SNS 사용 습관을 돌아켜보도록 구성 링크 : <a href="https://youtu.be/vH7AVPyhJf0">https://youtu.be/vH7AVPyhJf0</a></p> <p>② 스마트폰만 있으면 하루가 즐겁다고? 글썄 (4분 2초) - 스마트폰을 자유롭게 사용하도록 하는 부모님과 스마트폰 사용에 일일이 참견하는 부모님을 둔 두 친구의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : <a href="https://youtu.be/0GG4NoXb6Vs">https://youtu.be/0GG4NoXb6Vs</a></p> <p>③ 스마트폰만 보고 있는 우리 하루, 괜찮으신가요? (5분 21초) - 갓 스무살이 된 성인과 청소년의 스마트폰에 대한 진지한 대화! 스마트폰 사용에 대한 서로의 고민을 나누는 두 사람의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : <a href="https://youtu.be/RW-gxoTrU-I">https://youtu.be/RW-gxoTrU-I</a></p> <p>④ 알람, 가끔은 쉼을 위해 잠시 꺼두는 건 어떨까요? (4분 7초) - 하루에도 수없이 울리는 알람들. 쉴 새 없이 울리는 스마트폰도 바쁘지만, 그 덕에 우리의 하루도 너무 정신없이 바쁜 것 같다는 청소년의 대화를 들으며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : <a href="https://youtu.be/TCxVliSqYfc">https://youtu.be/TCxVliSqYfc</a></p> <p>⑤ 스마트폰을 대하는 우리의 달라진 자세(4분 34초) - 스마트폰에 의존하지 않고, 꼭 필요할 때! 똑똑하게 사용하는 방법을 배워가는 친구들의 대화를 들으며 스스로 다짐할 수 있도록 함 링크 : <a href="https://youtu.be/Vmd-Wjh3mNw">https://youtu.be/Vmd-Wjh3mNw</a></p> <p>⑥ 학교나 집에서 가볍게 할 수 있는 3분 스트레칭(3분 40초) 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/VNk9qMsLfv0">https://youtu.be/VNk9qMsLfv0</a></p> <p>⑦ 스마트폰에 지친 우리 몸을 깨우는 스트레칭(2분 58초) 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/Zf-tBfWLDJQ">https://youtu.be/Zf-tBfWLDJQ</a></p> 
<div>on</div> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (1/2) (2022)</p>	<p><b>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>대상 : 청소년 학부모</li> <li>콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 3종</li> </ul> 



4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육



한국지능정보사회진흥원 스마트심센터	
프로그램(명)	주요내용
<p><b>on</b></p> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (1/2) (2022)</p>	<p>① 청소년 자녀의 스마트폰 과의존 (12분 17초)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년 세대의 스마트폰 사용 방식</li> <li>• 가상공간 메타버스가 청소년에게 미칠 영향</li> <li>• 청소년 스마트폰 과의존의 문제점</li> <li>• 청소년 자녀 스마트폰 교육 방안</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://youtu.be/tgj-GIUfuKY">https://youtu.be/tgj-GIUfuKY</a></p> <p>② 청소년 자녀를 위한 굿(Good)튜브 체크리스트 (12분 11초)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년의 온라인 동영상 플랫폼 이용실태</li> <li>• 동영상 콘텐츠 소비자로서의 청소년 자녀 교육하기</li> <li>• 동영상 콘텐츠 제작자로서의 청소년 자녀 교육하기</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://youtu.be/HumLMjidsCE">https://youtu.be/HumLMjidsCE</a></p> <p>③ 게임하는 청소년 자녀와 소통하는 법 (8분 57초)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임문화로 살펴보는 청소년 자녀들의 게임 과의존 요소</li> <li>• 자녀의 건강한 게임 활동을 위한 부모의 교육법</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://youtu.be/6guadx9mG4U">https://youtu.be/6guadx9mG4U</a></p>
<p><b>on</b></p> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (2/2) (2022)</p>	<p><b>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 청소년 학부모</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>• 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 3종</li> </ul> <p>① 청소년 자녀를 이해하는 SNS 사용법 (9분 31초)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 청소년 자녀의 SNS 속 관계 맺기</li> <li>- SNS상 친구들과의 갈등 문제</li> <li>- SNS 과의존으로 인한 심리적 문제</li> <li>- 자녀의 올바른 SNS 사용을 위한 지도 방법</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://youtu.be/PaKiARretgQ">https://youtu.be/PaKiARretgQ</a></p> <p>② 청소년 자녀를 위한 부모의 스마트폰 교육법(12분 56초)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스마트폰 게임 과의존을 겪는 자녀를 위한 지도 방법</li> <li>- SNS 과의존을 겪는 자녀를 위한 지도 방법</li> <li>- 대인관계 문제를 겪는 자녀를 위한 지도 방법</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://youtu.be/hfjptdOyO6c">https://youtu.be/hfjptdOyO6c</a></p> 
<p><b>on</b></p> <p>약속수칙송 (2018)</p>	<p><b>약속수칙송</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 유아 학부모</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>• 콘텐츠 구성</li> <li>- 약속수칙송 (유아의 스마트폰 과의존 예방과 올바른 사용습관 형성을 위해 진행된 스마트폰 과의존 예방 뮤지컬 인형극 및 부모교육 "또리 또리 또또! 내 친구를 돌려줘"에서 활용한 약속수칙송)</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112656&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000112656&amp;type=A1</a></p> 
<p><b>on</b></p> <p>애니메이션-삐약삐약 병아리 유치원 (2020)</p>	<p><b>애니메이션-삐약삐약 병아리 유치원</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 유아, 보호자</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 애니메이션, PDF</li> <li>• 콘텐츠 내용 : 삐약삐약병아리유치원(체조 영상 별도 제공) (삐약이는 유치원 활동으로 친구들과 스마트폰에 대해 좋은 점과 좋지 않은 점을 서로 이야기 나누며, 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법을 알고, 올바르게 사용하겠다는 약속을 합니다.)</li> </ul> <p>링크 : 지도지침서 포함 <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000113016&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICART_0000000113016&amp;type=A1</a> 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/6pd2U2uTO8w">https://youtu.be/6pd2U2uTO8w</a> 체조영상 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/CqBXM2CR7VE">https://youtu.be/CqBXM2CR7VE</a> 자막제공 동영상 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/cPYLgNH545s">https://youtu.be/cPYLgNH545s</a></p> 

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>숲 속 마을의 우당탕 스마트폰 대소동 (2018)</p>	<p><b>숲 속 마을의 우당탕 스마트폰 대소동</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 유아, 보호자</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 애니메이션</li> <li>• 콘텐츠 내용 : 숲 속 마을의 호기심 많은 장난꾸러기 원숭이는 사람들이 사는 마을에 몰래 내려와 스마트폰을 사용하는 꼬마들을 본 후, 우연히 버려진 스마트폰을 가지게 됩니다. 이후 원숭이와 원숭이의 친구 토끼는 스마트폰을 과도하게 사용하고 조절할 수 없게 되는데... 이후 어떤 일이 생길까요?</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GH3h_90tDfQ">https://www.youtube.com/watch?v=GH3h_90tDfQ</a></p>
<div>on</div> <p>또리또리 또또 우리 집은 재밌는 놀이터 (2020)</p>	<p><b>또리또리 또또 우리 집은 재밌는 놀이터</b></p> <p>링크 : <a href="https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICcart_00000113020&amp;type=A1">https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&amp;article_id=ICcart_00000113020&amp;type=A1</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 유아, 보호자</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 뮤지컬 인형극, PDF</li> <li>• 콘텐츠 내용 : 아이들에게 놀이문화와 과의존 예방 및 올바른 사용습관 소개</li> </ul> <p>콘텐츠 다운로드 링크 : <a href="https://drive.google.com/file/d/1i4oLhyJTMIEE9icrJ3WwPdRqxnq5bscq/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1i4oLhyJTMIEE9icrJ3WwPdRqxnq5bscq/view?usp=sharing</a></p> <p>YouTube 링크 : <a href="https://youtu.be/2I7q2i-Aep4">https://youtu.be/2I7q2i-Aep4</a></p> 
<div>on</div> <p>따뜻한 마음으로 단호하게 지도하는 '겉바속촉' 스마트폰 교육법 (2020)</p>	<p><b>'겉바속촉' 스마트폰 교육법</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 학부모</li> <li>• 콘텐츠 유형 : 동영상</li> <li>• 콘텐츠 구성 : 보호자(부모 및 교사) 스마트폰 과의존 예방교육 온라인콘텐츠</li> </ul> <p>YouTube 링크 : <a href="https://youtu.be/NuYCGUMdFnM">https://youtu.be/NuYCGUMdFnM</a></p> <p>자막제공 동영상 링크 : <a href="https://youtu.be/uhK_ve3i2U4">https://youtu.be/uhK_ve3i2U4</a></p> 
<div>off</div> <p>레몬 교실 (전국민의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육)</p>	<p><b>레몬 교실</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 전 국민(유아~성인)</li> <li>• 내용 : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육</li> <li>• 신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼 센터로 개별 문의)</li> <li>• 신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=19&amp;idx=56">https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=19&amp;idx=56</a></p>
<div>off</div> <p>WOW 건강한 멘토링</p>	<p><b>WOW 건강한 멘토링</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 청소년을 대상(30명 기준)으로 한 심화교육 프로그램</li> <li>• 내용 : 인터넷·스마트폰 사용습관 및 자기조절 및 점검 등 2시간 내외의 교육</li> <li>• 신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼 센터로 개별 문의)</li> <li>• 신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정)</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=21&amp;idx=58">https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=21&amp;idx=58</a></p>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

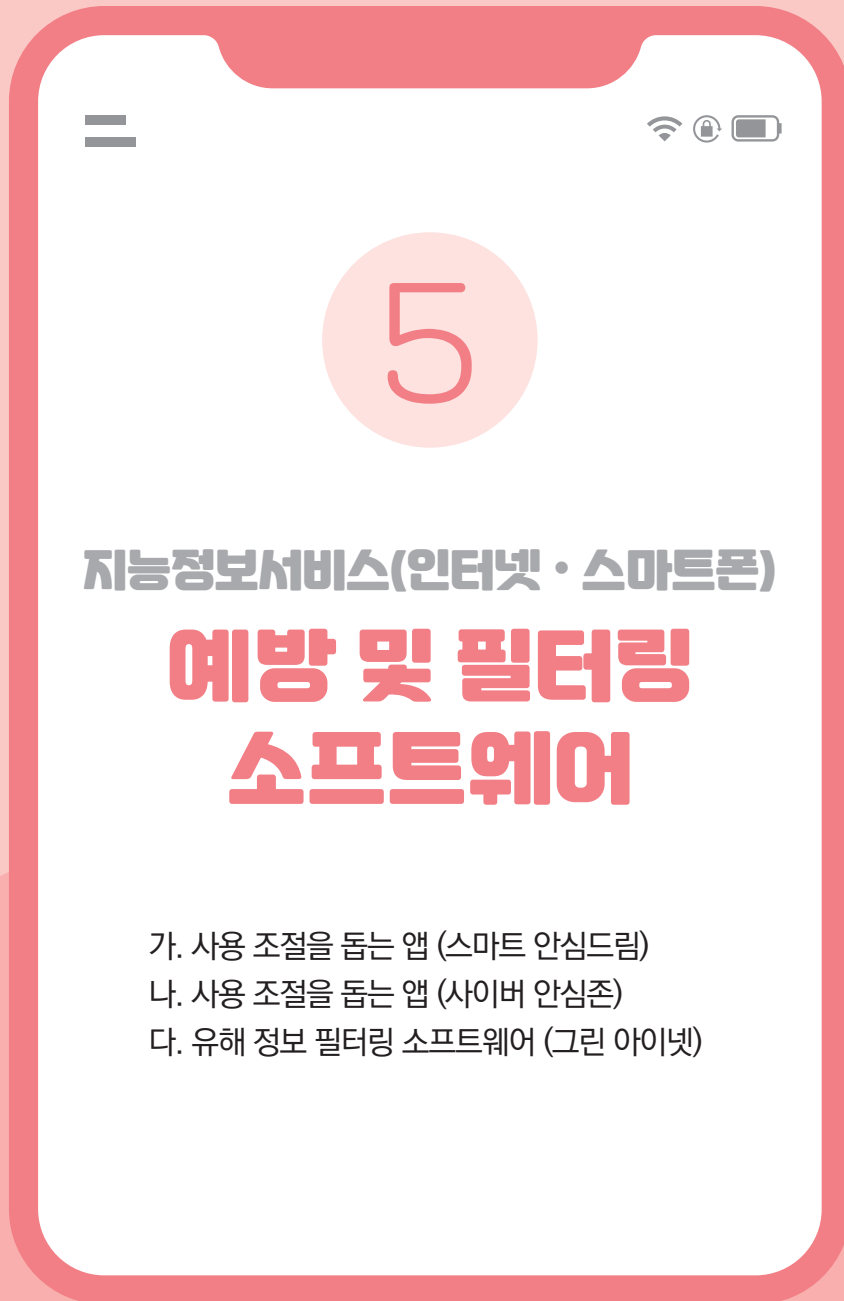
청소년상담복지개발원	
프로그램(명)	주요내용
<div>  </div> <p>인터넷·스마트폰 치유 캠프</p>	<p><b>인터넷 스마트폰 치유 캠프</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과의존 위험군 청소년을 대상으로 인터넷과 단절된 환경에서 11박 12일 동안 상담과 다양한 체험 및 대안활동을 통해 인터넷·스마트폰 과의존을 극복하도록 지원하는 프로그램</li> <li>• 프로그램 구성             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전문가들의 정확한 진단 및 평가</li> <li>- 개별 특성에 따른 맞춤형 개인상담</li> <li>- 또래와 함께하는 집단상담</li> <li>- 부모교육 및 가족상담</li> <li>- 인터넷을 대체할 대안활동 체험</li> <li>- 자율성, 성취감, 자존감을 높이는 자치활동</li> <li>- 캠프 종료 후 청소년동반자 연계를 통한 사후관리</li> </ul> </li> <li>• 참여대상 : 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 중·고등 청소년</li> <li>• 참가비 : 10만원 (기준중위소득 50% 이하, 취약계층 면제)</li> <li>• 운영 일정 및 장소 : 링크 참조</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp">https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp</a></p>
<div>  </div> <p>인터넷·스마트폰 가족 치유 캠프</p>	<p><b>인터넷 스마트폰 가족 치유 캠프</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 부모·자녀 간 갈등이나 학교 부적응 등 어려움을 겪는 청소년과 보호자를 대상으로 2박 3일 동안 부모교육 및 의사소통 기술훈련 등을 통해 가족관계 개선을 지원하는 프로그램</li> <li>• 프로그램 구성             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 청소년 대상 건강한 인터넷과 스마트폰 사용을 위한 인식개선 교육</li> <li>- 인터넷·스마트폰 과의존 청소년의 이해 및 지도를 위한 부모교육</li> <li>- 부모-자녀 관계 및 의사소통능력 향상을 통한 가족갈등 대처방법 교육</li> <li>- 지역별 특색 있는 치료프로그램(미술치료, 가족 레크리에이션 등) 실시</li> <li>- 사후모임을 통한 인터넷·스마트폰 사용시간 관리</li> </ul> </li> <li>• 참여대상 : 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 저연령초등(2~3학년), 초등(4~6학년) 청소년과 보호자</li> <li>• 참가비 : 1인당 15,000원(기준중위소득 50% 이하, 취약계층 면제)</li> <li>• 운영 일정 및 장소 : 링크 참조</li> </ul> <p>링크 : <a href="https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp">https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp</a></p>

## 4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

## 한국메타버스산업협회 (인터넷·스마트폰 과의존 예방 앱 운영)

프로그램(명)	주요내용									
사이버안심존	<ul style="list-style-type: none"><li>• 제공 기능<ul style="list-style-type: none"><li>- 자녀 스스로 계획적인 시간관리가 가능한 총 사용시간 관리 기능</li><li>- 스마트폰 오픈마켓에서 다운로드한 국내외 청소년 유해 앱(성인앱) 차단</li><li>- 국내외 음란물 등 청소년 유해 인터넷사이트 차단</li><li>- 자녀의 스마트폰 주 이용시간대, 이용정보 카테고리 등 통계 분석 정보 제공</li><li>- 보행 중 스마트폰 사용 시 안전을 위한 스몸비 방지 기능 제공</li><li>- 채팅앱을 통한 몸캠피싱 방지를 위한 카메라 및 파일 다운로드 차단 기능 제공</li><li>- 디지털 성범죄 보호 위한 다크웹 접근차단 기능 제공</li></ul></li><li>• 설치 방법 : 원스토어에서 다운로드 및 설치</li></ul>									
사이버안심드림	<ul style="list-style-type: none"><li>• 제공 기능<ul style="list-style-type: none"><li>- 사이버언어폭력 의심문자 수신 시 감지 및 부모 알림/조회 기능</li><li>- 인터넷사이트를 통한 자살, 학교폭력 등 고민검색 시 부모 알림/조회 기능</li><li>- 학교폭력 상담/신고 기능(117)</li></ul></li><li>• 설치 방법 : 원스토어에서 다운로드 및 설치</li></ul> <p>사이버안심존' 홈페이지(<a href="http://www.사이버안심존.kr">www.사이버안심존.kr</a>), 온라인교육사이트(<a href="https://edu.moiba.or.kr">https://edu.moiba.or.kr</a>)</p> <table><tr><td rowspan="2">접속 QR 코드</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>사이버안심존(자녀용)</td><td>사이버안심존(부모용)</td><td>스마트안심드림</td><td>온라인교육사이트</td></tr></table>	접속 QR 코드					사이버안심존(자녀용)	사이버안심존(부모용)	스마트안심드림	온라인교육사이트
접속 QR 코드										
	사이버안심존(자녀용)	사이버안심존(부모용)	스마트안심드림	온라인교육사이트						
방송통신심의위원회 (유해정보 필터링 앱 운영)										
프로그램(명)	주요내용									
그린 i-Net	<ul style="list-style-type: none"><li>• 제공 기능<ul style="list-style-type: none"><li>- 유해정보 필터링 지원 프로그램</li></ul></li><li>• 설치 방법<ul style="list-style-type: none"><li>'그린i-Net' 홈페이지(<a href="http://www.greeninet.or.kr">www.greeninet.or.kr</a>) 접속 → SW다운로드 → 5개 소프트웨어 중 기능을 비교해보고 선택하여 무료 다운로드 및 설치</li></ul></li></ul>									

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



- 가. 사용 조절을 돕는 앱 (스마트 안심드림)
- 나. 사용 조절을 돕는 앱 (사이버 안심존)
- 다. 유해 정보 필터링 소프트웨어 (그린 아이넷)

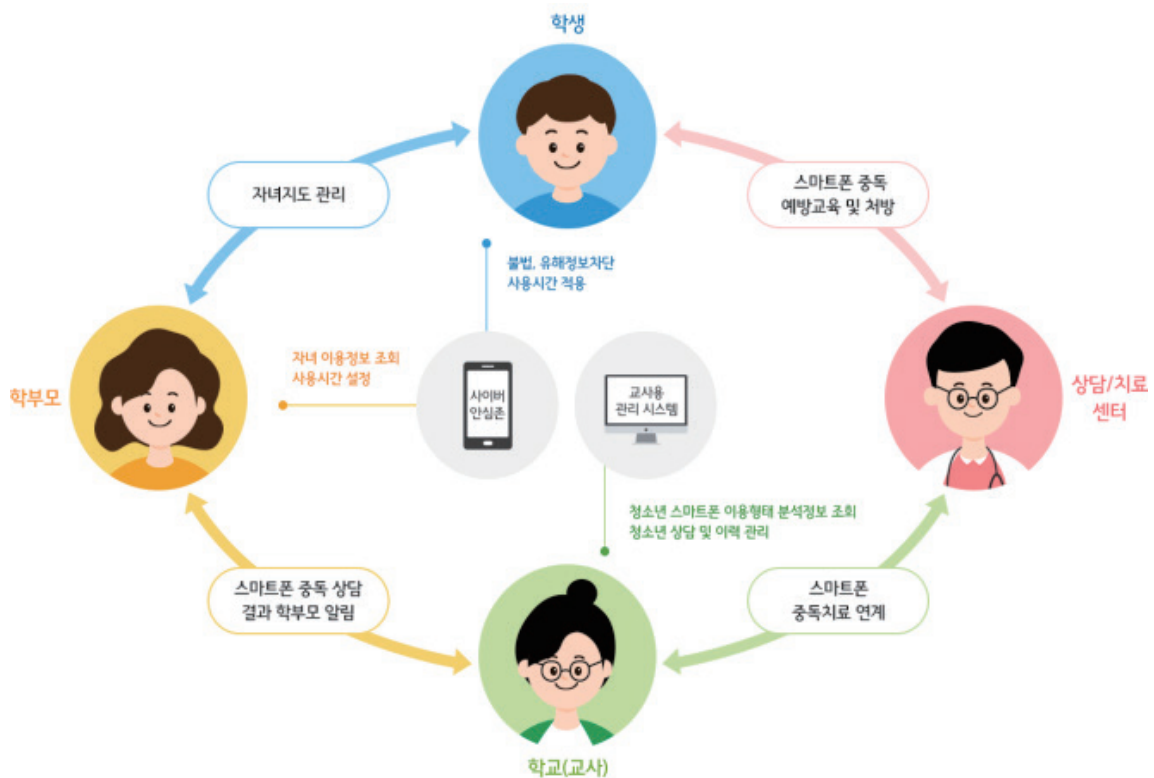
## 5

지능정보서비스(인터넷·스마트폰)  
예방 및 필터링 소프트웨어가 사용 조절을 돕는 앱(사이버 안심존 : <https://ss.moiba.or.kr/>)

사이버안심존은 학교와 가정에서 함께 하는

**청소년 스마트폰 중독예방 프로그램**입니다.

**학교에서는** 스마트폰 중독상담 관리프로그램을, **가정에서는** 사이버안심존 앱을 통해  
스마트폰 이용행태를 점검하고 이용시간을 관리 - 지도 할 수 있습니다.  
사이버안심존은 이를 통해 청소년들이 건강하고 창의적으로 스마트폰을 이용할 수 있도록  
올바른 스마트폰 이용습관 정착을 목적으로 하고 있습니다.



## 5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어

## 1) 사이버안심존 기능

- 가) 자녀의 스마트폰 이용행태 분석 정보 제공
- 나) 자녀 스마트폰에서 불법·유해 앱 실행 및 인터넷사이트 접속 시 차단
- 다) 프로그램 및 불법·유해 DB 자동 업데이트(최신 DB 유지)
- 라) 사이버안심존 앱 삭제 방지
- 마) 보행 중 잠금 설정 스몸비 예방
- 바) 자녀 스마트폰 몸캠피싱 방지
- 사) 자녀 사용시간 설정
- 아) 자녀 스마트폰에서 다크웹 접속 시 차단
- 자) 자녀위치 관리 서비스 제공

## 2) 사이버안심존 사용 방법

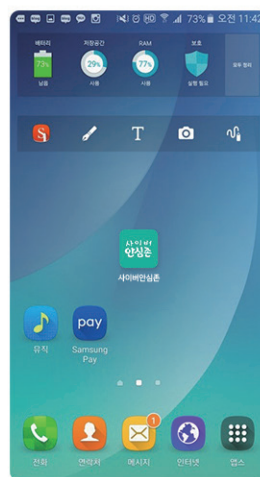
## 부모님 스마트폰에 '사이버안심존' 설치

부모님 스마트폰에 사이버안심존을 먼저 설치한 후 자녀 스마트폰에 설치하시면 편리합니다.



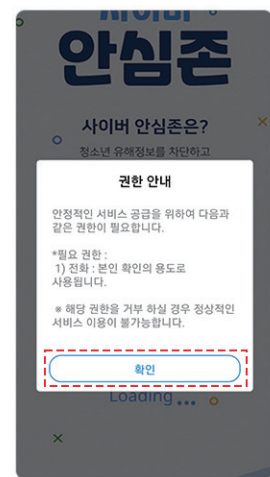
## STEP 1

부모님 스마트폰의 '원스토어'에서  
'사이버안심존' 검색 및 설치



## STEP 2

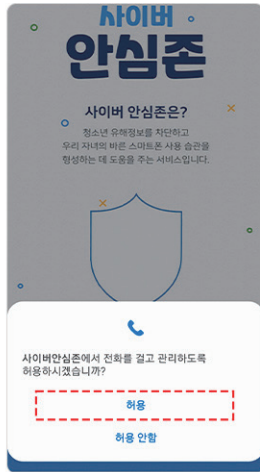
스마트폰 바탕화면에서  
'사이버안심존' 실행



## STEP 3

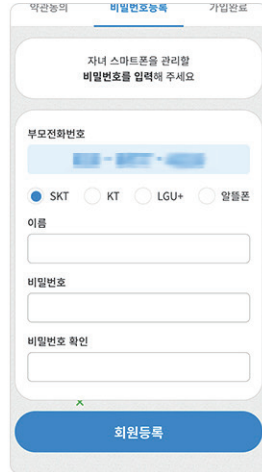
'확인' 버튼 클릭

5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어



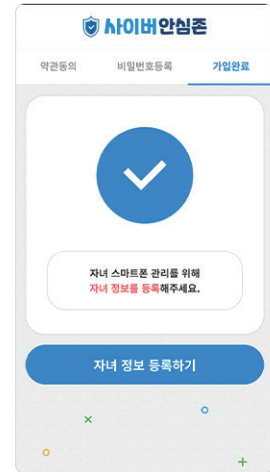
**STEP 4**

권한 허용



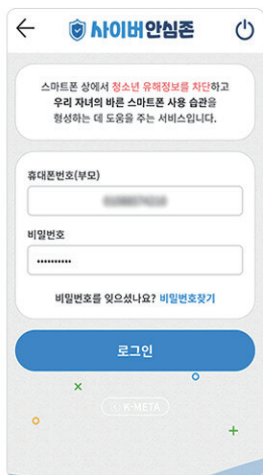
**STEP 5**

비밀번호 등록 후 하단의 **회원등록** 버튼 선택  
 \*로그인 비밀번호로 이용되오니 기억하시길 바랍니다.



**STEP 6**

자녀정보등록하기 선택



**STEP 7**

STEP 5에서 등록한 비밀번호 입력



**STEP 8**

자녀정보 등록 후 **확인** 버튼 선택 > 설치완료



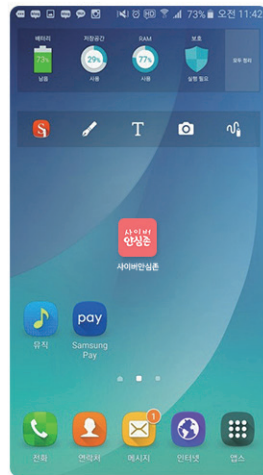
## 5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어

### 자녀 스마트폰에 사이버안심존 설치



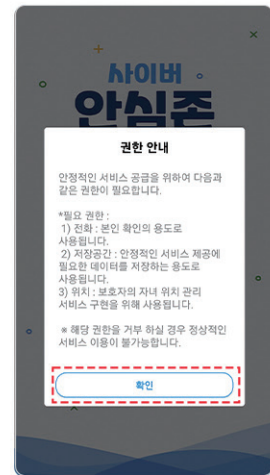
#### STEP 1

자녀 스마트폰의 '원스토어'에서  
'사이버안심존' 검색 및 설치



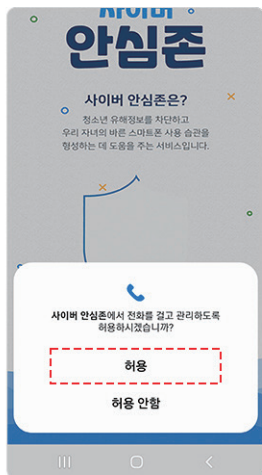
#### STEP 2

스마트폰 바탕화면에서  
'사이버안심존' 실행



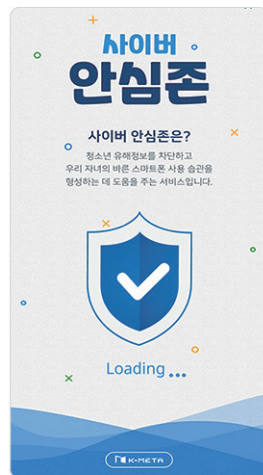
#### STEP 3

'확인' 버튼 클릭



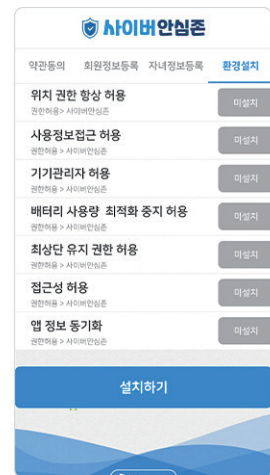
#### STEP 4

권한 허용



#### STEP 5

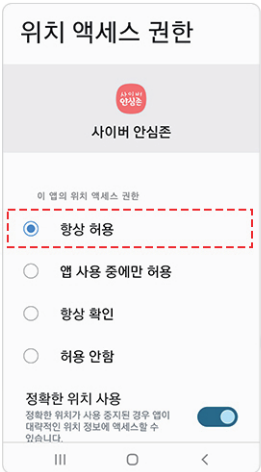
Loading 화면



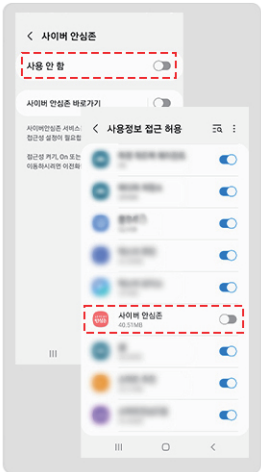
#### STEP 6

위치 권한 항상 허용 접근성사용,사용정보접근  
허용,기기관리자 설정, 앱정보 동기화 설정  
설치하기


5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어



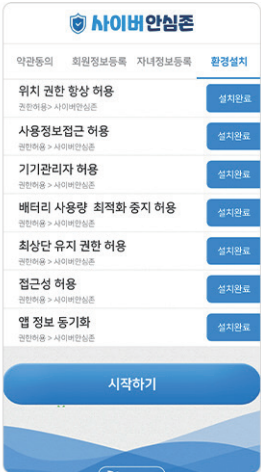
**STEP 7**  
위치 권한 '항상 허용'으로 설정하기



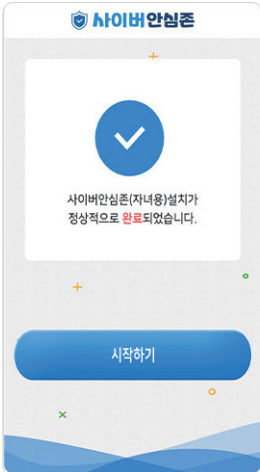
**STEP 8**  
접근성사용 및 사용정보접근 허용



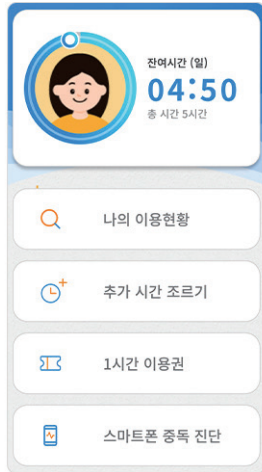
**STEP 9**  
기기관리자 설정 및 앱 정보 동기화 실행



**STEP 10**  
'설정완료' 버튼 클릭



**STEP 11**  
설치완료 '확인' 버튼 클릭

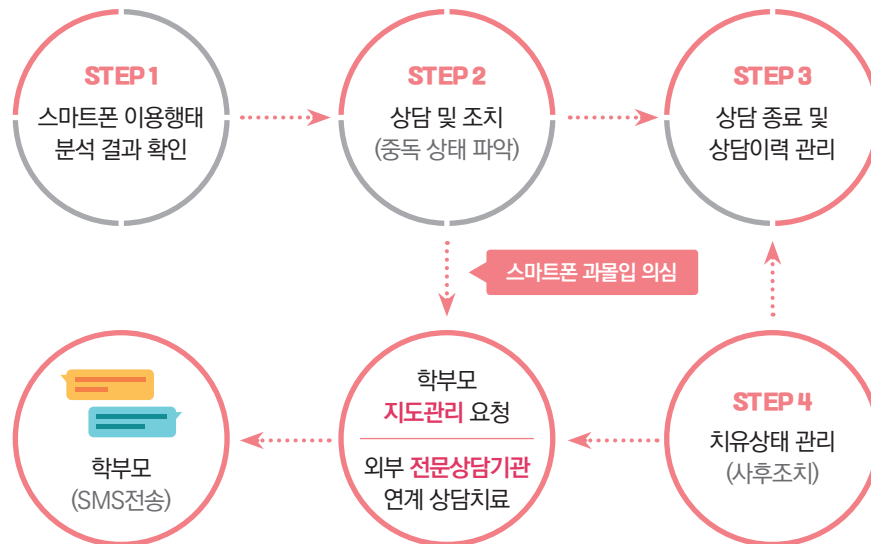


**STEP 12**  
정상 작동 중 화면 확인

## 3) 과의존 상담 관리 프로그램(학교용)

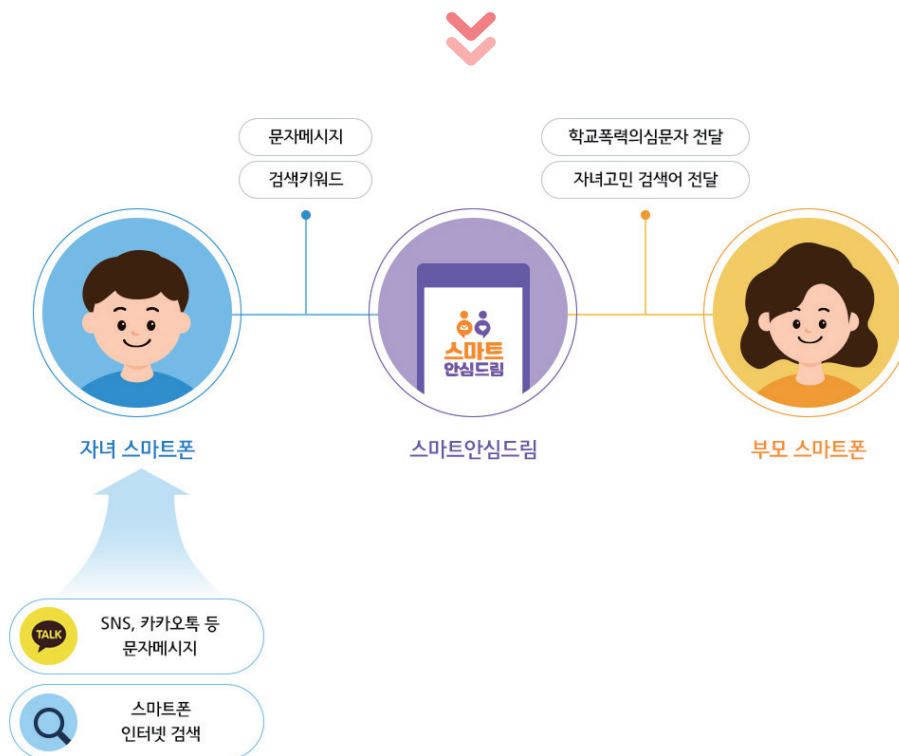
**스마트폰 중독상담** 관리 프로그램은?

교사가 청소년 스마트폰 이용행태 정보를 기초자료로 참고하여 청소년과 1:1 상담을 통해  
스마트폰 중독 상태를 파악하고, 중독 정도에 따라 **학부모 지도관리**와  
외부 전문상담기관을 통한 **상담치료**를 연계해주는 프로그램입니다.



## 나 사용 조절을 돕는 앱(스마트 안심드림 : <https://ss.moiba.or.kr/>)

스마트폰 문자메시지, 메신저 등으로 수신되는 사이버언어폭력 의심문자를  
감지하여 부모님께 알려드려 우리 자녀를 **사이버언어폭력으로부터 안전** 하게  
보호할 수 있는 서비스입니다.



### 1) 스마트안심드림 기능

- 가) 사이버언어폭력의심문자 감지 알림
- 나) 자녀 고민 검색어 감지 알림
- 다) 학교폭력상담 신고 서비스 지원
- 라) 사이버언어폭력 및 고민단어 DB 업데이트
- 마) 스마트안심드림 앱 자녀 임의삭제 방지
- 바) 음란성채팅 의심문자 감지 알림
- 사) 불법유해동영상 감지 및 삭제

## 다 유해 정보 필터링 소프트웨어(그린 아이넷 : <http://www.greeninet.or.kr/>)

### 그린i-Net 이란?

그린i-Net은 다양한 매체를 통해 유통되는 온갖 유해정보로부터 청소년을 보호하고, 우리의 자녀들이 건전하고 올바르게 방송통신 정보를 이용할 수 있는 환경조성을 위해 구축한 사이버상의 '청소년정보이용안전망'입니다.



### 1) 그린아이넷 기능

- 가) 청소년 유해사이트 필터링
- 나) 프로그램 차단
- 다) 사용시간 제한설정
- 라) 필터링 S/W 보호
- 마) 필터링 등급 선택
- 바) 동영상 차단
- 사) 유해정보접속 실시간 알림
- 아) 원격관리




## 5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어

## 2) 그린아이넷 소프트웨어 특징

## 소프트웨어 특징



## • 주요 기능

 유해사이트 접속 차단	 PC 이용시간관리	 음란물 검색 및 차단
 특정 프로그램 실행 차단	 스마트폰 원격관리	 유해정보 차단 기록 & 통계 제공

## • 제품 특징

 <b>음란물 원천차단</b> 유해사이트&음란동영상&특정프로그램 등 인터넷 유해컨텐츠의 원천차단	 <b>스마트폰에서 원격으로 컴퓨터 관리 용이</b> 스마트폰에서 PC이용시간관리 및 이용현황을 한눈에 확인 가능
 <b>밤시간 게임방지 가능</b> 시간별별로 원하는 프로그램을 차단설정하여 자녀의 게임 등의 중독 방지	 <b>차단 시 트래픽 발생이 전혀 없음</b> 순간적인 차단 기능 수행
 <b>자녀에 의한 임의해제 방지</b> 부모용 패스워드 설정을 통해 자녀의 임의해제 방지	 <b>부모의 컴퓨터 이용은 그대로</b> 부모모드 동작 시 유해정보차단이 일시 정지 됨
 <b>인터넷 청정지수 제공</b> 인터넷 유해를 차단 및 재생기록 등을 수치화 하여 위험지수를 알려줌	 <b>연령별, 등급별 유해사이트 선별 차단 가능</b> 자녀의 연령에 맞는 유해사이트를 선별적으로 차단할 수 있음



5. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 예방 및 필터링 소프트웨어

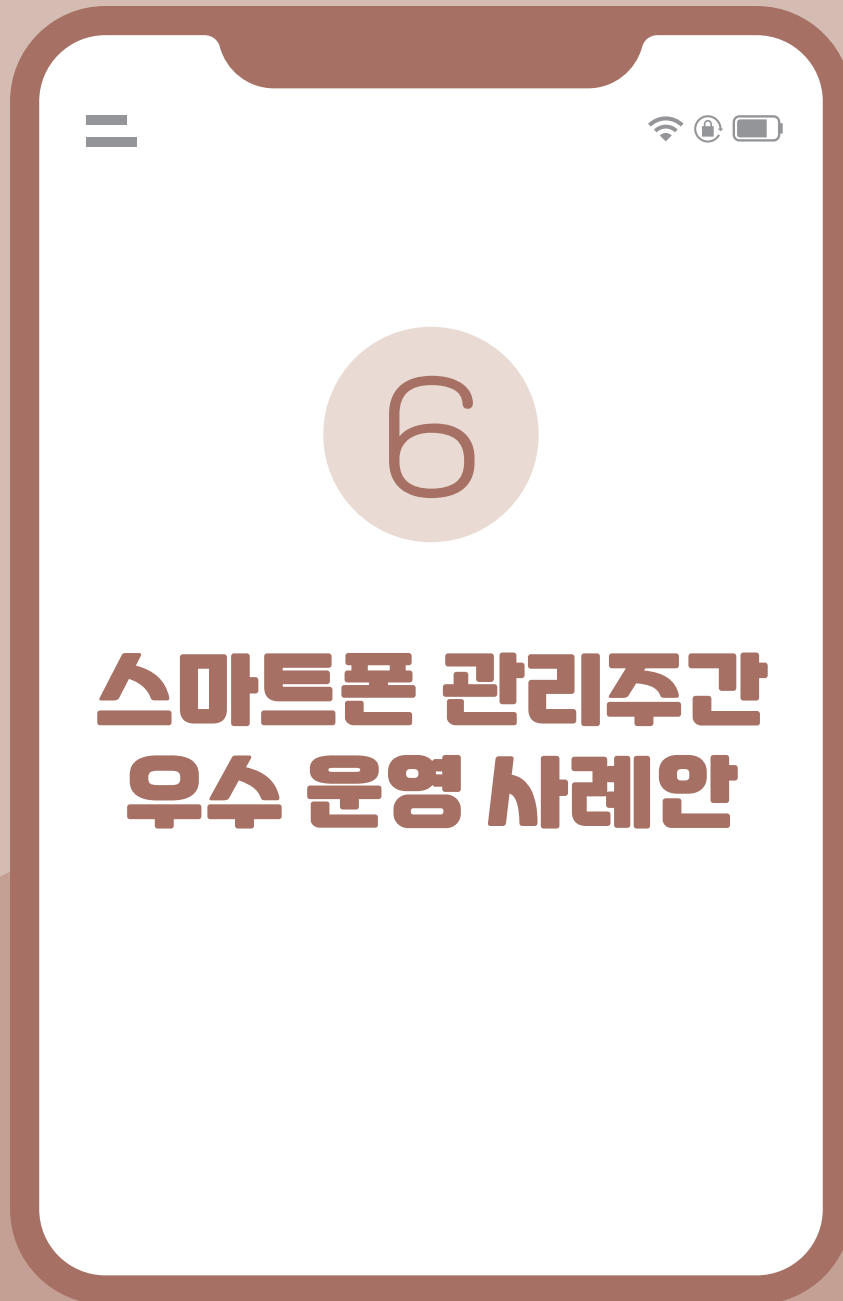
3) 그린아이넷 소프트웨어 기능비교

SW종류	i안심	PC 보안케어	맘아이 momi	사이버 가디언	아이눈	아이보호 나라	엑스키퍼 LITE
							
등급DB반영							
유해사이트 차단	○	○	○	○	○	○	○
유해 동영상 차단	○	○	○	○	○	○	○
유해물 차단							
게임사이트 차단	○	○	○				○
메신저 차단		○	○	○	○	○	○
특정프로그램 직접 차단	○	○	○	○	○	○	○
P2P 차단 (파일공유프로그램)	○	○	○	○	○	○	○
사용시간 관리							
PC 사용시간 제한	○	○	○	○	○	○	○
인터넷 사용시간 제한		○	○	○	○	○	
게임 사용시간 제한		○	○	○			
기록 조회							
유해차단내역 조회	○	○	○	○	○	○	○
사용시간 조회	○	○	○	○	○	○	○
사용화면 조회		○	○		○	○	
부가 기능							
광고차단 기능						○	
다자녀 모드		○		○	○	○	
학습 기능			○	○			
PC 원격관리 모바일 앱							
비밀번호 관리	○	○	○	○	○	○	○
사용화면 조회	○	○	○				○
유해차단 알림	○	○	○	○	○	○	○
환경설정 변경	○	○	○	○	○	○	○
ON/OFF 알림					○		○

4) 그린아이넷 소프트웨어 다운로드 방법



**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**





## 6

## 스마트폰 관리주간 우수 운영 사례안

## 가 추진배경

- 1) 코로나 19 상황 이후 학생들이 비대면 수업을 하며 스마트 기기를 사용할 시간이 늘었으며, 야외 활동이나 또래 놀이 활동을 할 기회가 줄어들어 건강한 여가 생활을 경험하고 향유할 기회를 가지지 못함.
- 2) 특히 스마트폰을 이용하여 대부분의 여가 시간을 보내는 어린이들이 늘어나고 있는 이때, 학생들의 몸과 마음의 건강 및 성격, 일상 생활, 학업에 많은 영향을 미치는 스마트폰 과의존을 예방하고자 스마트폰 관리주간을 운영하고자 함.
- 3) 학생들이 스마트폰 과의존의 심각성과 문제점, 건강한 여가 생활의 중요성을 깨닫고, 바른 스마트폰 사용 규칙을 정해 가정에서 스스로 실천해보는 시간을 가지고자 함.

## 나 스마트폰 관리주간 주제별 활동

일일 주제	활동 내용
1일차 스마트폰 관리주간의 필요성 느끼기	<p>① 그림책과 함께하는 스마트폰의 긍정적/부정적 측면 브레인 스토밍</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 관련 그림책: '스마트폰 이제 그만!', '눈이 바쁜 아이', '스마트폰에 갇혔어'</li> <li>• 스마트폰이 없던 시절로 타임머신을 타고 되돌아간다면 우리가 할 수 없는 일은 무엇일까? 반대로 스마트폰이 없어도 할 수 있는 일은 무엇일까?</li> <li>• 긍정적 측면: 스마트폰의 편리성과 유용성</li> <li>• 부정적 측면: 스마트폰 과의존의 문제점(신체 건강상의 문제, 정서적인 문제, 인간관계 소홀, 정체성 혼란, 언어사용습관, 일상생활 지장, 학습집중력 저하, 사이버폭력 등)</li> </ul> <p>② 브레인 라이팅과 모둠 토의를 통한 올바른 스마트폰 사용 규칙 제정</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 브레인 스토밍을 통해 알아본 스마트폰 과의존의 문제점 예방 및 정보통신 윤리 측면에서 올바른 스마트폰 사용 규칙 생각해보기</li> <li>• 브레인 라이팅을 통하여 한 사람당 3가지 이상 아이디어를 생성하고 모둠 토의를 통해 꼭 필요한 규칙을 정리하기</li> <li>• 모둠 토의 후 학급 전체 회의하여 학급 규칙을 정하고 이를 바탕으로 스마트폰 바른 사용서약서 작성하고 공언하기</li> </ul>

6. 스마트폰 관리주간 우수 운영 사례안

일일 주제	활동 내용
2일차 슬기로운 여가생활 계획 세우기	① 스마트폰 off 여가생활 경험해보기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고누놀이, 보드게임, 오목, 공기, 몸으로 말해요 놀이 등의 스마트폰 없이 하는 놀이 경험하기</li> <li>• 그 외 스마트폰 없이 할 수 있는 취미생활 떠올리기(종이접기 책과 함께하는 종이접기, 배드민턴, 자전거타기, 컬러링활동, 독서 등)</li> </ul> ② 슬기로운 여가생활 계획 세우기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 경험해보거나 떠올려본 여가생활을 바탕으로 방과후, 주말 동안 혼자 또는 가족과 함께 하는 여가생활 구체적 계획 세우기</li> </ul>
3일차 스마트폰 관리주간 캠페인 활동 준비하기	① 우리반 스마트폰 사용 시간 분석하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 주로 사용하는 어플과 사용시간, 사용 이유 등을 익명으로 조사하고 그래프나 표로 정리하기</li> <li>• 정리한 자료를 바탕으로 제안하거나 주장할 주제 정하기</li> </ul> ② 스마트폰 과의존의 문제점/스마트폰 바른 사용 방법을 알리는 캠페인 자료 만들기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 표어, 포스터, 카드뉴스, 홍보영상 등 사용</li> <li>• 슬기로운 여가생활 방법을 설명하는 자료 만들기</li> </ul>
4일차 스마트폰 관리주간 캠페인 활동하기	① 교내, 학급내 캠페인 작품 게시 및 표어 외치기, 교내 캠페인 활동하기 ② 학교 홈페이지 및 학급 sns에 카드뉴스나 홍보영상 게시하기
5일차 스마트폰 관리주간 마무리하기	① 스마트폰 관리주간 실천사례 및 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스마트폰 관리주간 동안 작성한 스마트폰 사용 성찰일지를 살펴보고 아쉬웠던 점/잘한 점과 실천하면서 어려웠던 점/ 좋았던 점 나누기</li> <li>• 내가 가족들과 실제로 실천해 본 여가생활 소개하기</li> </ul> ② 지속적인 실천 다짐하기

## 다 기대 효과

- 1) 학생들의 충분히 공감할 수 있을 만한 내용을 다룬 그림책을 활용하여 스마트폰 과의존의 문제점에 대한 학생들의 흥미와 관심을 높이고, 스마트폰 관리주간의 필요성을 느끼게 함으로써 학생들의 참여 동기를 높일 수 있음.
- 2) 학생중심, 체험중심의 방법으로 학생들이 주체가 되어 수업에 참여하고 활동 내용을 구성하며 스스로 문제점과 대안을 생각해내기 때문에 학생들이 문제 해결의 주체가 됨을 경험할 수 있고, 스마트폰 바른 사용 태도를 내재화하는 데 도움을 줄 수 있음.
- 3) 학생들이 스마트폰 과의존의 심각성과 문제점을 깨닫고, 올바른 스마트폰 사용 방법에 대해 스스로 생각해보는 시간을 가짐으로써 건전한 사이버 윤리 의식을 가질 수 있음.
- 4) 활동을 통해 건강한 여가 생활의 중요성을 깨닫고, 학교와 가정에서 함께 이를 실천해봄으로써 스마트기기 사용으로 인하여 줄어든 친구, 가족 간의 대화의 기회를 늘리고 정서적 교류의 시간을 확대하는 경험을 갖게 할 수 있음.
- 5) 학생자치회와 연계하여 스마트폰 자율 규칙을 제정하고 교내에서 다양한 학년이 교류할 수 있는 캠페인 활동을 한다면 서로 다양한 아이디어를 공유할 수 있으며, 교내 바람직한 사이버 문화, 스마트폰 사용 문화를 정착하는 데 기여할 수 있음.

**지능정보서비스(인터넷·스마트폰)**  
**과의존 예방교육 업무매뉴얼**



## 부록1 지능정보화기본법

### 지능정보화 기본법

[시행 2022. 7. 21] [법률 제18298호, 2021. 7. 20., 타법개정]

제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육) ① 국가기관 및 지방자치단체는 지능정보서비스 과의존의 예방 및 해소를 위하여 필요한 교육을 실시할 수 있다.

② 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 기관의 장은 지능정보서비스 과의존의 예방 및 해소를 위한 교육을 다음 각 호의 구분에 따라 실시하고, 그 결과를 과학기술정보통신부장관에게 제출하여야 한다. 다만, 제2호 및 제3호에 해당하는 기관의 장은 「교육관련기관의 정보공개에 관한 특례법」에 따른 공시로서 제출을 갈음할 수 있다.

1. 「영유아보육법」 제2조제3호에 따른 어린이집: 연 1회 이상
2. 「유아교육법」 제2조제2호에 따른 유치원: 연 1회 이상
3. 「초·중등교육법」 제2조 각 호에 따른 학교: 반기별 1회 이상
4. 「고등교육법」 제2조 각 호에 따른 학교: 연 1회 이상
5. 그 밖에 대통령령으로 정하는 공공기관: 연 1회 이상

③ 과학기술정보통신부장관은 제2항에 따른 교육 실시 결과를 매년 점검하여야 한다.

④ 과학기술정보통신부장관은 제3항에 따라 교육 실시 결과를 점검하여 교육이 부실하다고 인정되는 기관에 대해서는 대통령령으로 정하는 바에 따라 관리자 특별교육 등 필요한 조치를 하여야 한다.

⑤ 국가기관 및 지방자치단체는 제2항에 따른 교육에 필요한 재정적·행정적 지원을 할 수 있다.

⑥ 제1항 및 제2항에 따른 교육의 내용과 방법, 교육 실시 결과의 제출, 제3항에 따른 점검 등에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

## 부록1 지능정보화기본법

### 지능정보화 기본법 시행령

[시행 2022. 7. 21] [대통령령 제32627호, 2022. 5. 9., 타법개정]

제50조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시) ① 법 제54조제2항제5호에서 “대통령령으로 정하는 공공기관”이란 「공공기관의 운영에 관한 법률」 제4조에 따른 공공기관을 말한다.

② 법 제54조제2항 각 호의 어느 하나에 해당하는 기관의 장은 전년도에 실시한 같은 조 제1항에 따른 지능정보서비스 과의존의 예방 및 해소를 위한 교육(이하 “지능정보서비스 과의존 관련 교육”이라 한다)의 결과를 같은 조 제2항에 따라 매년 4월 30일까지 과학기술정보통신부장관에게 제출하거나 「교육관련기관의 정보공개에 관한 특례법」 제5조 또는 제5조의2에 따라 공시하는 방법으로 제출해야 한다.

③ 지능정보서비스 과의존 관련 교육은 강의 및 시청각 교육 등 다양한 방법으로 실시할 수 있다.

④ 지능정보서비스 과의존 관련 교육의 내용에는 다음 각 호의 사항이 포함되어야 한다.

1. 지능정보서비스 과의존 현황 및 사례
2. 지능정보서비스 과의존 예방 및 시간관리 방법
3. 유해 인터넷 환경에 대한 변별방법
4. 그 밖에 지능정보서비스 과의존 예방 및 해소에 필요한 사항

⑤ 과학기술정보통신부장관은 지능정보서비스 과의존 관련 교육을 실시하는 기관 또는 단체에 필요한 교재 및 자료를 지원할 수 있다.

⑥ 과학기술정보통신부장관은 제2항에 따라 제출·공시된 지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시 결과를 전산입력정보 또는 서면을 확인하는 등의 방법으로 점검하되, 필요한 경우 현장점검을 할 수 있다.

⑦ 과학기술정보통신부장관은 제6항에 따른 점검 결과 지능정보서비스 과의존 관련 교육이 부실하다고 인정되는 기관에 대해서는 법 제54조제4항에 따라 점검 후 6개월 이내에 관리자 특별교육을 실시해야 한다.

⑧ 제7항에 따른 교육 부실의 인정기준, 관리자 특별교육의 방법 및 내용 등은 과학기술정보통신부령으로 정한다.

## 부록1 지능정보화기본법

### 지능정보화 기본법 시행규칙

[시행 2021. 6. 10] [과학기술정보통신부령 제73호, 2021. 6. 10., 일부개정]

제11조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 점검 등) ① 법 제54조제2항 각 호의 어느 하나에 해당하는 기관(이하 “교육대상기관”이라 한다)은 같은 조 1항에 따라 실시하는 지능정보서비스 과의존의 예방 및 해소를 위한 교육(이하 “지능정보서비스 과의존 관련 교육”이라 한다)을 다음 각 호의 구분에 따른 사람(이하 “교육대상기관 관리자”라 한다)에게 관리하게 해야 한다.

1. 법 제54조제2항제1호의 어린이집: 해당 어린이집의 원장
  2. 법 제54조제2항제2호의 유치원: 해당 유치원의 원감
  3. 법 제54조제2항제3호의 학교: 해당 학교의 교감 또는 교무부장
  4. 법 제54조제2항제4호의 학교: 학생처장 또는 교무처장
  5. 법 제54조제2항제5호의 공공기관: 해당 공공기관 소속 인사 또는 교육 관련 부서의 장
- ② 교육대상기관 관리자는 지능정보서비스 과의존 관련 교육에 대한 다음 각 호의 사항을 담당한다.
1. 법 제54조제1항에 따른 지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시 및 운영
  2. 법 제54조제2항에 따른 지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시 결과 제출
  3. 그 밖에 현장점검 대응 등 지능정보서비스 과의존 관련 교육에 필요한 사항으로서 과학기술정보통신부장관이 인정하여 공고하는 사항
- ③ 과학기술정보통신부장관은 교육대상기관이 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 경우에는 영 제50조제7항에 따라 그 기관이 실시하는 지능정보서비스 과의존 관련 교육이 부실하다고 인정해야 한다.
1. 지능정보서비스 과의존 관련 교육 결과를 제출하지 않은 경우
  2. 지능정보서비스 과의존 관련 교육 결과를 거짓으로 제출한 경우
  3. 지능정보서비스 과의존 관련 교육 결과를 점검한 결과 별표 6에 따른 이수기준을 충족하지 못한 경우
- ④ 제3항에 따라 지능정보서비스 과의존 관련 교육이 부실하다고 인정되는 교육대상기관 관리자는 영 제50조제7항에 따라 과학기술정보통신부장관이 실시하는 교육대상기관 관리자 특별교육(이하 “교육대상기관 관리자 특별교육”이라 한다)을 이수해야 한다.
- ⑤ 교육대상기관 관리자 특별교육에는 다음 각 호의 사항이 포함되어야 한다.
1. 지능정보서비스 과의존 예방·해소와 관련된 정책 및 법제도
  2. 지능정보서비스 과의존 예방을 위한 교육대상기관 및 교육대상기관 관리자의 역할
  3. 그 밖에 지능정보서비스 과의존 관련 교육에 포함될 필요가 있다고 과학기술정보통신부장관이 인정하는 사항
- ⑥ 과학기술정보통신부장관은 집합교육 등의 방법으로 교육대상기관 관리자 특별교육을 실시할 수 있다.
- ⑦ 과학기술정보통신부장관은 교육대상기관 관리자 특별교육을 실시하려면 미리 그 실시일의 1개월 전까지 교육대상기관 관리자 특별교육에 관한 세부 사항을 교육 대상자에게 안내해야 한다.

## 부록2 경기도교육청 인터넷중독 예방교육에 관한 조례 「개정중」

※ 「국가정보화 기본법」이 「지능정보화 기본법」(2020.6.9. 전부개정)으로 개정됨에 따라 조례에서 규정하고 있는 인용조문 및 용어를 상위법과 일치하도록 개정 예정

가. 조례의 제명을 「경기도교육청 지능정보서비스 과의존 예방교육에 관한 조례」로 변경함

나. 인용법령을 「국가정보화 기본법」에서 「지능정보화 기본법」으로 수정함(안 제1조 및 제2조)

다. “지능정보서비스 과의존”용어의 정의를 신설함(안 제2조)

라. 조문의 내용과 일치하도록 “센터 운영”을 “유관기관 활용”으로 제목 변경함(안 제11조)

마. 조문 내 “인터넷중독”은 “지능정보서비스 과의존”으로 수정함(안 제2조, 제3조, 제4조, 제5조, 제6조, 제7조, 제11조, 제12조)

### 경기도교육청 인터넷중독 예방교육에 관한 조례

[시행 2021. 5. 20.] [경기도조례 제6993호, 2021. 5. 20., 타법개정]

경기도교육청 (교육정보담당관) 031-249-0609

제1조(목적) 이 조례는 「국가정보화 기본법」에 따라 경기도 내 학생에 대한 인터넷중독 예방교육의 실시 및 인터넷중독 해소에 필요한 사항을 규정함을 목적으로 한다.

제2조(정의) 이 조례에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.

1. “학생”이란 「유아교육법」 제2조에 따른 유치원과 「초·중등교육법」 제2조의 각급 학교에 재학하고 있는 학생을 말한다.
2. “인터넷중독”이란 컴퓨터, 스마트폰 등 정보통신망을 통하여 제공되는 정보통신서비스의 지나친 이용으로 이용자가 일상생활에서 쉽게 회복할 수 없을 정도로 신체적·정신적·사회적 기능의 손상을 입는 것을 말한다.
3. “인터넷중독 예방교육”이란 「국가정보화 기본법」 제30조의8에 따라 학생에 대하여 실시하는 인터넷중독 예방 및 해소를 위한 교육활동을 말한다.

제3조(교육감의 책무) 경기도교육감(이하 “교육감”이라 한다)은 경기도(이하 “도”라 한다)내 학생들에게 인터넷중독 예방교육을 실시하도록 관련 정책을 수립·시행하여야 한다.

제4조(기본계획의 수립) ① 교육감은 매년 인터넷중독 예방교육 기본계획을 수립하여야 한다.

② 인터넷중독 예방교육 기본계획에는 다음 각 호의 사항이 포함되어야 한다.

1. 인터넷중독 예방교육 추진을 위한 예산확보 방안
2. 인터넷중독 예방교육 추진을 위한 행정적 지원 방안
3. 인터넷중독 예방교육 추진을 위한 인적 자원 활용 방안
4. 학교와 지역사회 간 협력체제 구축 방안
5. 그 밖에 인터넷중독 예방교육을 위하여 필요한 사항

③ 학교의 장은 매년 인터넷중독 예방교육과정 및 시행계획을 수립하고 추진하여야 한다.



제5조(전담부서의 설치) 교육감은 인터넷중독 예방을 위해 경기도교육청에 전담부서를 둘 수 있다.

제6조(위원회 설치 및 기능) ① 인터넷중독 예방교육 및 지원에 관하여 교육감의 자문에 응하게 하기 위하여 교육감 소속으로 경기도교육청 인터넷중독예방교육위원회(이하 “위원회”라 한다)를 둘 수 있다.

② 위원회는 다음 각 호에 관한 자문에 응한다.

1. 인터넷중독 예방교육에 관한 주요시책
2. 인터넷중독 예방교육 및 지원을 위한 중·장기계획 수립
3. 학교와 지역사회 간 협력체제 구축방안
4. 교육감이 위원회에 회부한 사항
5. 그 밖에 인터넷중독 예방교육과 관련하여 위원장이 필요하다고 인정하는 사항

제7조(위원회의 구성) ① 위원회는 위원장 1명과 부위원장 1명을 포함한 15명 이내의 위원으로 구성한다.

② 교육감은 다음 각 호의 사람 중에서 위원을 위촉하거나 임명한다. 이 경우 위촉직 위원은 특정 성별이 위촉직 위원수의 10분의 6을 초과하지 않도록 하여야 한다. <개정 2021.05.20.>

1. 경기도의회 의원
2. 도교육청의 국장급 공무원
3. 인터넷중독 예방교육에 관한 학식과 경험이 풍부한 사람

③ 위원회의 위원장과 부위원장은 위원 중에서 호선한다. <개정 2021.05.20.>

제8조(위원의 임기) ① 위원의 임기는 2년으로 하되, 공무원인 당연직 위원은 그 직에 재임하는 기간으로 한다. 다만, 도의원인 위원은 의원의 신분을 상실한 경우 해촉된 것으로 본다. <신설 2021.05.20.>

② 위촉위원은 1회에 한하여 연임할 수 있으며, 결원에 의하여 새로 위촉되는 위원의 임기는 전임위원의 남은 임기로 한다.

③ 위원회의 사무를 처리하기 위하여 간사를 두되, 간사는 소관업무를 담당하는 장학관 또는 사무관이 된다.

제9조(위원의 해촉) 교육감은 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 사유가 발생할 경우에는 위원을 해촉할 수 있다.

1. 위원회의 업무를 소홀히 하거나, 품위손상 등으로 직무를 수행하는데 부적당하다고 인정할 경우
2. 직무상 알게 된 비밀을 누설하거나 도용하였을 경우
3. 질병이나 기타의 사유로 직무를 수행할 수 없을 경우

제10조(위원회의 운영) ① 위원장은 위원회의 회의를 소집하고, 그 의장이 된다.

② 위원회의 회의는 재적위원 과반수의 출석으로 개의하고 출석위원 과반수의 찬성으로 의결한다.

③ 위원회의 운영에 관하여 이 조례에 규정하지 않은 사항은 「경기도교육청 각종 위원회 설치 및 운영 조례」에 따른다. <개정 2021.05.20.>

제11조(센터 운영) 교육감은 인터넷중독 예방교육을 위하여 도지사와 협의하여 도에서 운영중인 ‘경기인터넷중독대응센터’를 적극 활용하도록 한다.

제12조(거점학교의 지정·운영) ① 교육감은 인터넷중독 예방교육을 위해 교육지원청에 거점학교를 지정·운영할 수 있다. <개정 2016.11.8.>

② 교육감은 인터넷중독 예방교육 거점학교 운영에 필요한 예산 및 인력을 지원할 수 있다.

③ 인터넷중독 예방교육 거점학교는 지역 특성에 맞는 맞춤형 인터넷중독 예방교육 프로그램을 운영한다.

제13조(시행규칙) 이 조례 시행에 필요한 사항은 교육규칙으로 정한다.

## 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

## 정보통신윤리교육 추진 계획

○○○○학교

## Ⅰ 목적

인터넷·스마트폰 이용에 대한 올바른 가치관을 정립하여 정보의 건전한 활용 및 정보화 역기능에 능동적으로 대처할 수 있는 능력을 배양함으로써 자기관리역량 함양

## Ⅱ 기본 방침

1. 예방-진단-상담·치료-사후관리 단계별 사업 추진
2. 학생 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 의무화
3. 학부모, 교원 대상 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 확대
4. 교과, 창의적 체험활동 등을 통한 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 강화
5. 인터넷·스마트폰 과다사용 학생 대상 상담·치료 프로그램 지원

## Ⅲ 중점 추진 과제

## 1. 예방 단계

## 가. 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 의무 실시

- 1) 근거: 지능정보화기본법 제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육)  
동법 시행령 제50조(지능정보서비스 과의존 관련 교육의 실시)
- 2) 대상: 학생(법적 필수), 학부모(권장), 교원(권장)
- 3) 교육방법:
  - 가) 학생: 강의(교과, 창의적 체험활동), 시청각 교육 등 학교 교육과정에 선택 반영
  - 나) 교원: 교원 연수 계획에 반영(전문적 학습 공동체 시간 활용 가능, 중앙교육연수원 및 경기도교육연수원 원격연수 이수 권장)
  - 다) 학부모·학부모설명회 등 시간을 활용하여 연수 실시(유관기관 강사 파견 사업과 연계 권장 - 남(북)부 스마트쉼센터 등)

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

4) 교육시간: 유치원 연 1회 이상, 초·중·고등학교 반기별 1회 이상

※ 예방교육실적에 따라 부실기관 관리자 대상 특별교육 실시

학년	일시	장소	교육방법	시간	교과/창체	비고
1학년	교과시간	교실	강의	2	바른 생활	
2학년	20**.00.00.	시청각실	시청각 교육	2	창의적 체험활동	
3학년	-		-			
4학년	-		-			
5학년	-		-			
6학년	-		-			

5) 교육내용(필수 포함)

- 가) 인터넷 과의존 현황 및 사례
- 나) 인터넷 과의존 예방 및 시간관리 방법
- 다) 유해 인터넷 환경에 대한 변별 방법
- 라) 그 밖에 인터넷 과의존 예방 및 해소에 필요한 사항

6) 교육자료

- 가) 강의 자료: 에듀넷([www.edunet.net/nedu](http://www.edunet.net/nedu))사이버폭력예방·정보윤리교육 자료실 활용
- 나) 시청각 교육 자료: 스마트쉽센터([www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr)) 콘텐츠 자료실,  
경기평생교육학습관 부모숲 번데기학교 YouTube 채널 활용

#### 나. 교원 및 학부모 정보통신윤리교육 연수 실시

- 1) 일시: 20\*\*년 00월 00일 00:00 ~ 00:00(전체 학부모 회의)
- 2) 장소: 시청각실
- 3) 대상: 교직원 및 학부모
- 4) 강사: 경기평생교육학습관, 스마트쉽센터, 한국인터넷진흥원, 한국지능정보사회진흥원 등
- 5) 내용: 인터넷 과의존 현황 및 사례, 학생(자녀)의 과의존 예방 및 시간 관리, 유해 정보에 대한 대처법 등

#### 다. 스마트폰 이용 자율실천 규칙 제정·운영

- 1) 목적: 학생자치회가 주축이 된 스마트폰 이용 자율실천 규칙 제정으로 학생들의 바른 스마트폰 사용 습관 확립
- 2) 담당 부서: 00부(학생자치회 담당)
- 3) 규칙 제정 담당: 학생자치회
- 4) 규칙 표준안: 경기도교육청의 표준안

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

#### 5) 제정 절차

- 가) 경기도교육청의 표준안 분석(학생자치회)
- 나) 학교 및 지역사회의 실정에 맞게 개정(학생자치회)
- 다) 전체 학생에게 공개하여 수정에 관한 의견 수렴
- 라) 학생자치회를 통하여 규칙 제정

#### 6) 추진일정 및 내용

추진 내용	일정	비고
스마트폰 이용 자율실천 규칙 표준안 분석	20**년 0월 0주	학생자치회
스마트폰 이용 자율실천 규칙(안) 공개 및 의견 수렴	20**년 0월 0주	
스마트폰 이용 자율실천규칙 제정	20**년 0월 0주	학생자치회
스마트폰 이용 자율실천규칙 운영	20**년 0월 ~ 12월	

#### 라. 스마트폰 관리 주간 운영

- 1) 목적: 스마트폰 관리 주간 운영으로 학생의 자기 절제력 향상 및 스마트폰 바른 이용 습관 정착
- 2) 추진 절차
  - 가) 경기도교육청 정보통신윤리교육 참고
  - 나) 학교 및 지역사회 실정에 맞게 운영 계획 수립
  - 다) 학교, 학급 교육과정 수립에 스마트폰 사용 보고서 작성
  - 라) 참여 규모(학교, 학급)에 맞는 다양한 교육활동 계획 수립
- 3) 추진일정 및 내용

추진 내용	일정	비고
스마트폰 관리 주간 운영 계획 수립	20**년 0월 0주	
운영 계획 공개 및 의견 수렴(학생자치회, 학부모회)	20**년 0월 0주	
스마트폰 관리 주간 운영 가정통신문 발송	20**년 0월 0주	
스마트폰 관리 주간 운영 실천규칙 제정	20**년 0월 0주	

#### 4) 운영기간: 20\*\*년 0월 0주

#### 5) 스마트폰 관리주간 운영 프로그램

- 가) 학생별 사용보고서 작성: 실천계획서, 실천일기, 실천보고서 작성
- 나) 사용보고서 발표대회 운영 및 우수 학생 표창
- 다) 원격수업 시 스마트폰 사용 기록부 자율 작성
- 라) 스스로 스마트폰 절제상자(금욕상자) 등 관리도구 활용

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

#### 마. 사이버안심존(앱) 운영

- 1) 목적: 스마트폰 차단앱과 관리 프로그램을 연계하여 사이버안심존 학교 운영으로 학생들의 건전한 스마트폰 이용습관 정착
- 2) 운영기간: 20\*\*년 3월 ~ 12월
- 3) 운영절차
  - 가) 20\*\* 사이버안심존(앱) 전반기 사업 안내 및 희망학교 신청 안내 확인(별도공문시행)
  - 나) 20\*\* 사이버안심존(앱) 희망학교 신청
  - 다) 교원 및 학부모 대상 사업설명회 실시
  - 라) 학생 대상 사이버안심존(앱) 사업 설명
  - 마) 사이버안심존(앱) 사업 운영
- 4) 교원 및 학부모 대상 사업설명회
  - 가) 일시: 20\*\*년 00월 00일 00:00 ~ 00:00 (학부모 회의)
  - 나) 장소: 시청각실
  - 다) 강사: 한국무선인터넷산업연합회 강사
  - 라) 내용: 스마트보안관, 사이버안심존 프로그램을 활용한 스마트폰 과의존 예방교육

#### 바. 스마트폰 바른 사용 캠페인 운영

- 1) 목적: 스마트폰의 올바른 사용 방법과 과다사용의 위험을 경고하는 다양한 문구를 게시하여 스마트폰 바른 사용에 대한 의식 제고
- 2) 추진 절차
  - 가) 경기도교육청 운영 계획 참고
  - 나) 매뉴얼 및 교과교육연구회 의견을 종합하여 운영 계획 수립
  - 다) 스마트폰 바른 사용 캠페인 운영
- 3) 추진일정 및 내용

추진 내용	일정	비고
스마트폰 바른 사용 캠페인 운영 교육과정 협의	20**년 0월 0주	
운영 계획 수립	20**년 0월 0주	
스마트폰 바른 사용 캠페인 운영	20**년 0월 0주	

- 4) 운영기간: 20\*\*년 0월 0주
- 5) 스마트폰 바른 사용을 위한 웹툰·포어·포스터 행사 개최 및 우수작품 게시물로 학생 생활공간에 제작 게시

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

#### 2. 진단 단계

##### 가. 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사

- 1) 목적: 인터넷·스마트폰 이용습관에 대한 자가진단을 통해 인터넷·스마트폰 과의존의 위험성에 대한 경각심 제고 및 자율적 개선 유도
- 2) 대상: 초·중·고·특수·각종학교
- 3) 기간: 20\*\*년 3월 ~ 6월(추후 확정)
- 4) 방법: 온라인 설문조사(웹기반의 설문 시스템 운영)
  - 가) 학생 진단 웹사이트 주소: <http://www.e-jindan.kr>
  - 나) 학교 관리자 웹사이트 주소: <http://school.e-jindan.kr>

##### 5) 진단조사 과정

단계	사전준비	진단조사	치유서비스 지원
내용	① 진단조사 담당자 지정 ② 학부모 사전안내	③온라인 진단조사 실시 ④ 보호자 동의서 확보 ⑤ 위험사용자군 추가 심리검사 실시	⑥ 상담·치료연계 치유서비스 지원
담당/시기	시·도교육청, 교육지원청, 각급 학교 및 한국청소년상담복지개발원 3월 ~ 3월 중순	각급 학교 3월 중순 ~ 4월 말	각 지역 청소년상담복지센터, 각급 학교 5월 ~ 12월

##### 나. 위험사용자군 추가심리검사(행동평가척도) 실시 및 사후조치

- 1) 목적: 위험사용자군의 정확한 진단 및 치유로 학생들의 올바른 성장 기대
- 2) 대상: 검사결과 위험사용자군 학생
- 3) 기간: 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 실시 후
- 4) 방법: 청소년상담복지센터에서 발송한 별도 검사지로 검사
- 5) 추진절차
  - 가) 위험사용자군 인원 파악 후 온라인 시스템 상에서 추가심리 검사지 배송요청
  - 나) 위험사용자군 추가심리 검사 실시
  - 다) 위험사용자군 학생 보호자 대상 가정통신문(동의서 포함) 배포
    - 위험사용자군 대상 청소년상담복지센터 상담·치료 동의서
  - 라) 추가심리검사지 수합 후 청소년상담복지센터 회송

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

#### 다. 위험사용자군 과의존 해소를 위한 관리

- 1) 목적: 인터넷·스마트폰 과의존 해소를 위한 맞춤형 상담·치유 프로그램 적용으로 건강한 학교문화 정착
- 2) 대상: 검사결과 위험사용자군 학생
- 3) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월
- 4) 관리방법
  - 가) 진단조사 결과를 반영한 위험사용자군 관리 계획 수립
    - 위험사용자군이 없는 경우 주의 및 일반사용자군에 대한 예방교육 계획 수립으로 대체
    - 진단조사 결과는 홈페이지 차단 전에 별도 보안문서로 저장하여 관리
    - 위험사용자군 학생별 멘토(상담교사, 담임교사, 학년부장 등) 지정 및 상담 계획 수립
  - 나) 위험사용자군 학생 관리대장·주의사용자군 학급 관리대장 작성
  - 가) 위험사용자군 학생, 멘토링 실시
    - 상담교사, 담임교사 학년부장 등 멘토와 주기적인 상담 실시(연 2회 이상)
  - 나) 상담·관리카드 기록
    - 멘토교사의 상담 및 외부의 유관기관 상담·치유 활동도 같이 기록
  - 라) 학교 상담 및 유관기관 상담·치료과정 신청 운영 및 지속 관리
    - 위험사용자군 해소 학생은 상담·관리카드 폐기
    - 상담·치유가 계속적으로 필요한 학생은 차년도에 관리 지속

### 3. 상담·치료 단계

#### 가. 인터넷·스마트폰 과의존 단계별 치유 프로그램 운영

- 1) 목적: 인터넷·스마트폰 과의존 단계별 체계적 프로그램 적용으로 효과적인 치유
- 2) 대상: 검사결과 위험사용자군 학생
- 3) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월
- 4) 추진 내용
  - 가) 1단계: 상담교사 상담 프로그램
    - (1) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월
    - (2) 대상: 위험사용자군 전체 학생
    - (3) 운영
      - (가) 멘토링 결연 후 월 1회 주기적인 상담 실시
      - (나) 상담 후 위험사용자군 상담관리카드 기록
      - (다) 2단계, 3단계 대상 학생도 외부기관 상담 및 치유 프로그램과 병행

### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

나) 2단계: 유관기관 상담·치료 위탁

(1) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월

(2) 대상: 학부모 동의를 받은 위험사용자군 학생

(3) 운영

(가) 청소년상담복지센터

① 보호자 동의 결과 관리자 시스템에 등록·제출

② 지역 청소년상담복지센터에 자동 등록

③ 청소년상담복지센터 상담 및 치유 프로그램 적용

- 추가심리 확인을 위한 면담 및 검사 실시

- 집단상담 4회, 개인상담 3회 실시

(나) 스마트쉼센터

① 홈페이지 신청 또는 센터 방문 전 전화 예약

② 방문 상담 및 치료 실시

- 개인면접상담, 가족 및 집단상담, 미술치료, 음악치료, 모래놀이치료, 요리치료, 놀이치료 등

다) 3단계: 병원 등 치료기관 위탁

(1) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월

(2) 대상: 청소년상담복지센터에서 확인된 추가심리 상담 필요 학생

(3) 운영: 청소년상담복지센터

(가) 종합심리검사(Full Battery) 실시

(나) 치료협력병원 진료의뢰서 발급 및 진료비 지원

#### 나. 유관기관 치유 특화 프로그램

1) 목적: 가족과 함께하는 인터넷·스마트폰 과의존 치유 프로그램 운영으로 다양한 놀이문화를 경험하고 가족의 소중함을 깨달으며 건전한 인터넷·스마트폰 이용습관 정착

2) 대상: 프로그램별 참여 희망 학생

3) 기간: 20\*\*년 4월 ~ 12월

4) 추진내용

가) 가족치유캠프 위탁

(1) 기간: 20\*\*년 00월(2박 3일)

(2) 대상: 초등학생 및 학부모

(3) 운영기관: 지역의 청소년상담복지센터



### 부록3 정보통신윤리교육 추진 계획(학교 활용 예시안)

#### (4) 운영

- ① 지역 청소년상담복지센터에서 권역별 운영
- ② 프로그램: 심리검사, 청소년 프로그램, 부모 프로그램, 가족 및 대안활동 프로그램, 집단상담 등
- ③ 치유캠프 후 참여 가족 간 사후모임 진행

#### 나) 인터넷치유학교 위탁

- (1) 기간: 20\*\*년 00월
- (2) 대상: 중학생 00명(선발절차: 인터넷 과의존 진단검사, 심리검사, 선별된 팀 회의 등을 거쳐 최종 대상자 선정)
- (3) 운영기관: 경기청소년상담복지센터
- (4) 운영
  - (가) 경기청소년상담복지센터에서 도단위 운영
  - (나) 프로그램: 개인상담, 집단상담, 부모 및 가족상담, 야영, 수련활동, 집단활동, 청소년 동반자 배정 등 실시
  - (다) 청소년동반자를 통한 사후관리, 효과성 검증, 사후 모임 진행

#### 다) 인터넷 과의존 대안교육

- (1) 기간: 20\*\*년 1월 ~ 12월(1주~4주 변동)
- (2) 대상: 중·고등학생 00명
- (3) 운영기관: 국립청소년인터넷드림마을(전북 무주군 안성면 소재)
- (4) 운영: 개인상담, 집단상담, 가족상담, 부모교육, 수련활동, 대안활동 등 인터넷치유캠프 운영

## 4. 사후관리 단계

### 가. 위험사용자군 사후관리

- 1) 목적: 위험사용자군에 대한 지속적인 상담·치료 관리로 과의존 해소
- 2) 대상: 위험사용자군 학생
- 3) 기간: 20\*\*년 00월 ~ 20\*\*년 00월
- 4) 추진 내용
  - 가) 인터넷·스마트폰 위험사용자군 관리 계획 수립
    - (1) 위험사용자군, 주의사용자군, 일반사용자군 현황
    - (2) 상담·치료에 학부모 동의를 받은 학생의 세부 현황
    - (3) 위험사용자군 학생별 멘토(상담교사, 담임교사 학년부장 등) 지정 및 상담 계획

## 부록4 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

나) 위험사용자군 학생 사후조치 관리

- (1) 멘토(상담교사, 담임교사, 학년부장 등)를 통하여 정기적 상담 실시(분기별 1회)
- (2) 학교 상담 및 상담·치료과정 등 현황 파악(서식 1,2,3 참고)
- (3) 연말에 치유 여부를 판단하여 다음연도에 연계하여 상담 실시

### 5. 정보통신윤리교육 자체 평가

#### 가. 학교별 정보통신윤리교육 추진 현황 및 자체평가

- 1) 목적: 정보통신윤리교육에 대한 학교 자체 평가 실시 및 개선안 도출
- 2) 대상: 초, 중, 고등학교
- 3) 기간: 20\*\*년 12월
- 4) 추진 현황 및 자체평가 후 결과 보고(서식 5 참고)

## 부록4 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

## 부록 4. 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

## 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

## 1 안전(Safety) 부문

규칙	1. 필요한 어플리케이션만 다운로드 하기
설명	위변조된 어플리케이션 속에는 위험한 악성코드가 포함될 가능성이 있습니다. 따라서 꼭 필요한 어플리케이션 만 안전한지 검증 과정을 거쳐 다운로드 하는 것이 좋습니다.
규칙	2. 보낸 사람이 명확하지 않거나 의심스러운 메시지 및 메일 삭제하기
설명	문자메세지나 메일의 첨부파일이나 링크에는 악성코드가 포함되어 있는 사례가 많습니다. 따라서 아예 열어보거나 클릭하지 말고 삭제하는 것이 좋습니다.
규칙	3. 암호를 설정하고 정기적으로 변경하기
설명	스마트폰 속에는 나와 주위사람의 소중한 개인정보가 포함됩니다. 이 정보가 타인에게 제공되면 심각한 피해를 줄 수 있기 때문에 꼭 암호를 설정하여 나와 내 주위 사람을 보호해야 합니다.
규칙	4. 스마트폰 백신 프로그램 설치하기
설명	백신 프로그램을 반드시 설치하고, 최신버전으로 업데이트를 해야 합니다. 더불어 정기적인 바이러스 검사를 통해서 스마트폰의 안전을 확인하는 습관이 필요합니다.
규칙	5. 스마트폰 플랫폼 바꾸지 않기 (탈옥 및 루팅)
설명	스마트폰 플랫폼을 바꾸면 보안기능에 취약할 수 있으며, 변경과정에서 스마트폰이 작동불능 상태가 되는 사례가 빈번합니다.
규칙	6. 블루투스나 와이파이를 사용할 때만 켜놓기
설명	블루투스나 와이파이를 이용한 악성코드 유포 사례가 늘고 있습니다. 평소 꺼놓다가 필요할 때만 사용하는 것이 전원낭비를 줄이고 해킹 등의 위험요소도 줄일 수 있습니다.

## 부록4 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

규칙	7. 과도한 개인정보를 올리지 않기
설명	자신의 개인정보는 물론 친구에 관련된 정보를 올리는 것은 보이스피싱 등에 노출될 수 있습니다. 따라서 생일사진이나 다른 사람의 사진 등을 올리는 행위는 자제해야 합니다.
규칙	8. 타인의 저작물을 동의없이 올리지 않기
설명	타인의 저작물을 동의 없이 올리면 저작권법에 의해서 처벌을 받습니다. 따라서 저작권자의 허락을 구하거나 저작권과 무관한지를 살펴보는 습관이 중요합니다.
규칙	9. 걸을 때 스마트폰을 이용하지 않기
설명	인도나 횡단보도를 걸으면서 스마트폰을 보는 것은 큰 사고를 유발할 수 있습니다. 따라서 걸을 때는 반드시 스마트폰보다 전방과 좌우를 살피면서 걸어야 합니다.
규칙	10. 허위 글을 게시하거나 퍼나르지 않기
설명	사이버공간은 현실 공간보다 파급력이 훨씬 큼니다. 따라서 허위로 올린 글이 짧은 시간 동안 엄청난 파장을 몰고 올라올 수 있습니다. 그리고 이로 인해 게시자나 퍼 나른 사람 모두 처벌의 대상이 될 수 있으므로 절대 해서는 안됩니다.

## 부록4 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

## 2 태도 (Attitude)

규칙	1. 장시간 스마트폰을 사용할 때 반드시 쉬는 시간을 갖기
설명	스마트폰을 오래 사용할 때는 중간중간 쉬는 시간을 갖고 스트레칭이나 가벼운 운동으로 뇌와 근육의 긴장을 풀어줘야 합니다.
규칙	2. 다른 사람과 함께 할 때 스마트폰은 넣어두기
설명	식사시간이나 대화를 할 때처럼 다른 누군가와 의사소통을 할 때는 기초적인 예절로 스마트폰을 가방이나 주머니에 보이지 않게 넣어둡니다.
규칙	3. 바른 자세로 스마트폰 사용하기
설명	스마트폰을 할 때는 일정한 거리를 두고, 바른 자세로 해야 스마트폰으로 인한 다양한 신체적 질병을 예방할 수 있습니다.
규칙	4. 필요할 때만 스마트폰 사용하기
설명	식사를 할 때나 화장실에 갈 때 등 스마트폰이 굳이 필요하지 않을 경우에는 스마트폰을 사용하지 않습니다.
규칙	5. 잠자기 전 스마트폰 사용하지 않기
설명	잠자기 전이나 저녁 식사 시간 이후에는 스마트폰을 꺼두거나 매너모드로 전환해서 불필요한 두뇌활동을 줄이고 편안한 상태로 잠자리에 들 수 있도록 합니다.
규칙	6. 가정에서는 가족의 스마트폰 함께 모아두기
설명	신발장이나 식탁 위 등 가족이 정해놓은 장소에 스마트폰을 함께 모아둡으로써 불필요한 스마트폰의 사용을 줄이고 가족간의 대화의 시간을 가지려 노력합니다.
규칙	7. 자신의 스마트폰 사용 습관을 점검하기
설명	하루의 끝이나 한 주에 한 번씩 자신의 스마트폰 사용 습관을 반성해보고 새롭게 시작될 하루나 한 주에 스마트폰 사용 계획을 세워 규칙적으로 스마트폰을 사용합니다.

#### 부록4 스마트폰 이용 자율 실천 규칙 표준안

규칙	<b>8. 나만의 스마트폰 사용 수칙 만들기</b>
설명	스마트폰은 사람마다 사용하는 용도가 다르기 때문에 자기 자신에 맞는 스마트폰 사용 수칙을 정하고 스스로 조절하며 절제하는 습관을 갖도록 합니다.
규칙	<b>9. 메시지 작성시 신중하게 생각하고 올리기</b>
설명	메시지를 통해 다른 사람에게 자신의 생각이나 느낌을 전할 때는 오해의 소지가 있을 수도 있으니 상대방의 감정과 상황을 잘 파악하고 신중하게 메시지를 작성합니다.
규칙	<b>10. 스마트폰에 과도하게 의지하지 않기</b>
설명	무엇인가 궁금한 것이 생겼을 때는 바로 스마트폰을 통해 모르는 것을 확인하기보다는 대화나 깊이 생각해보고 스스로 사고하고 기억하는 습관을 가집니다.
규칙	<b>11. 사이버 공간에서 타인 괴롭히지 않기</b>
설명	사이버 공간에서는 사소한 말과 행동이 상대방에게 상처를 입힐 수도 있음을 기억하고 실생활에서처럼 다른 사람을 배려하고 아끼는 마음을 가져야 합니다.
규칙	<b>12. 사이버 상에서 문제 발생 시 부모님이나 선생님께 도움 요청하기</b>
설명	사이버 저작권 침해나 명예 훼손 등 법적인 문제가 발생하거나 사이버 폭력을 경험했을 경우, 혼자서 문제를 해결하기 보다는 주변 어른들의 도움을 받아 신속히 문제를 해결합니다.
규칙	<b>13. 사이버 상의 정보를 맹신하지 않기</b>
설명	사이버 상에 올라온 다양한 정보들은 모두 올바른 것이 아님을 인식하고 비판적으로 정보를 바라보고 다양한 정보를 종합하여 균형잡힌 지적 향상을 위해 노력합니다.

본 수칙에서 제시하는 애매모호한 표현은 학급에서 좀 더 토의 토론을 통해 구체적으로 진술해 봅시다.

## 부록5 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)

## 부록 5. 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)

## 20\*\*년 정보통신윤리교육 (인터넷·스마트폰 과의존 예방교육) 자체 평가(예시안)

## I 학교 현황

소속교육지원청						학교급	초
학교명						교직원 수	
정보통신윤리교육 추진계획 수립 담당자(부서)	오00(00부)					인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사(추가심리검사) 담당자(부서)	박00(00부)
진단조사 결과 사후관리 계획 수립 담당자(부서)	김00(00부)					치유서비스 담당자(부서)	차00(00부)
학급수 (특수학급 포함)	1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	합계
학생수	1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	합계
교원 연수 이수 현황	교장, 교감						%
	(교장,교감제외)교원						%

※ 학교현황(학급수, 통합형태)에 따라 수정 가능

## 부록5 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)

## II 계획 및 예방

영역	세부영역	현황	세부내용
계획	정보통신윤리교육 추진계획 수립	수립/미수립	학교 자체 정보통신윤리교육 추진계획 수립 여부 (인터넷스마트폰 과의존 예방교육 추진계획 포함)
예방	스마트폰 이용 자율실천규칙 제정	실시/미실시	스마트폰 이용 자율실천규칙 제정 및 운영 여부
	스마트폰 관리주간 자율 운영	실시/미실시	가정과 연계한 스마트폰 관리주간 실시 여부
	사이버안심존(앱) 운영, 스마트 안심드림앱 보급 안내	실시/미실시	사이버안심존앱 안내, 사이버안심존 희망학교 신청 등
	청소년 유해정보 필터링 SW 보급 안내	실시/미실시	그린 i-Net 청소년 유해정보 필터링 SW무료 보급 안내
	스마트쉼 토크콘서트 참여 여부	참여/미참여	스마트쉼 토크콘서트(한국지능정보사회진흥원) 참여 여부
	경기(남북부)스마트쉼센터 프로그램 참여	참여/미참여	인터넷스마트폰 레몬교실(기초교육) WOW 건강한 멘토링(심화교육)
	인터넷스마트폰 생활(웹포스터) 안내	실시/미실시	안전하고 건강한 인터넷스마트폰 이용문화 확산을 위한 웹포스터 홈페이지 게시, 가정통신문 안내 등
	스마트폰 과의존 예방 캠페인 활동	실시/미실시	스마트폰 바른사용 캠페인, 선물달기 등
	정보통신윤리 주간 운영	실시/미실시	정보통신윤리 주간 (6월 셋째주 또는 학교 자율적 주간 선정) 실시 여부
	예방교육 실시 날짜 및 방법	예시) 3.25.(창체)/ 9.10.(창체)/ 0월0째주 (교과연계)	전체 학생 대상 예방교육 실시 날짜 및 방법
		0.0.(교직원회의)/ 0.0.(메신저 활용)	교직원 대상 예방교육 실시 날짜 및 방법 (교직원회의, 메신저 활용, 원격직무연수 활용 등)
		0.0.(학부모총회)/ 0.0.(학부모교육)	학부모 대상 예방교육 실시 날짜 및 방법 (강사 초청, 가정통신문 활용, 동영상 자료 활용 등)
	인터넷 과의존 예방교육 교육과정 반영시간	00.00.	정규 교육과정(교과수업, 창체포함)에 반영된 예방교육 운영시간(학급별 평균시간)
	인터넷스마트폰 과의존 온라인 예방교육 자료 활용	활용/미활용	교육청 개발 보급 자료 활용
		0명	참여 학생수
		00.00.~00.00.	온라인 강의 자료 활용 날짜 또는 기간
	기타	00.00.	유관기관 프로그램 운영



## 부록5 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)

### Ⅲ 진단 결과

영역	세부영역	현황	세부내용
진단	진단조사 참여 학생수	00명	진단조사 참여 학생수(초4, 중1, 고1)
	진단조사 미참여 학생수	0명	사유기재(전학, 장기결석, 기타 등)
	인터넷 이용습관	0명	인터넷 위험 사용자군 학생수
		0명	인터넷 주의 사용자군 학생수
		0명	인터넷 일반 사용자군 학생수
	스마트폰 이용습관	0명	스마트폰 위험 사용자군 학생수
		0명	스마트폰 주의 사용자군 학생수
		00명	스마트폰 일반 사용자군 학생수

### Ⅳ 사후 관리

영역	세부영역	현황	세부내용
사후 관리	사후관리계획 수립	실시/미실시	과의존 위험사용자군, 주의사용자군 관리 계획 수립 여부
	과의존 사용자군 학생 수	0명	과의존 사용자군(위험사용자군, 학부모 동의를 받은 주의사용자군) 학생 수
	학부모 동의를 받은 학생 수	0명	위험사용자군 중 학부모 동의를 받은 학생 수
		0명	
	과의존 사용자군 상담횟수 합	0명	과의존 사용자군 개인 상담횟수 합(교내, 교외 포함) (누적시간, A학생 1시간, B학생 2시간 = 3)
	병원치료 학생 수	0명	병원 치료를 받는 학생 수 (상담과정 중 파악된 정보만을 기입함, 치료과정을 의도적으로 알아낼 필요는 없으며, 모르는 경우 0으로 기입함.)
	가족치유캠프, 인터넷치유학교 등 위탁 학생 수	0명	청소년상담복지센터 운영 가족치유캠프 및 인터넷치유학교 위탁 학생 수 (상담과정 중 파악된 정보만을 기입함, 치료과정을 의도적으로 알아낼 필요는 없으며, 모르는 경우 0으로 기입함.)
	과의존 완치 학생 수	0명	인터넷, 스마트폰 과의존 완치 학생 수 (상담과정 중 파악된 것이나 멘토교사(담임교사, 상담교사 등)의 판단에 따름.)

## 부록5 정보통신 윤리교육 자체 평가(예시안)

## V 평가 결과 및 환류계획

영역	세부영역	세부내용
기타	인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 우수 사례	서술식으로 자율 기재(별도 양식 작성 가능)
결과	2022년 추진 결과 평가(총평)	서술식으로 자율 기재(별도 양식 작성 가능)
환류계획	2023년 추진 계획 반영 내용	서술식으로 자율 기재(별도 양식 작성 가능)

20\*\* . 12. .

○○○○학교 ○○부

## 부록6 진단조사 실시 가정통신문 예시

## 부록 6. 진단조사 실시 가정통신문 예시

여성가족부·교육부

## 202\* 년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 사전 안내

안녕하십니까?

여성가족부는 교육부와 협력하여 매년 ‘청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사’를 실시하고, 인터넷·스마트폰 과의존 문제로 어려움을 겪는 청소년에게 **개인·집단상담, 기숙치유 프로그램 등 다양한 치유 서비스를** 지원하고 있습니다.

진단조사는 한국정보화진흥원에서 개발한 K-척도, S-척도를 이용하여 자녀들의 인터넷, 스마트폰의 과의존 정도를 측정하며, 이용 정도에 따라 **일반, 주의, 위험** 사용자군 총 3가지로 분류됩니다.

진단조사를 실시하는 것만으로도 자녀들의 주의를 환기시켜 **스스로 인터넷, 스마트폰 사용을 조절할 수 있으며**, 조사 결과 주의를 요하는 학생에 대해서는 **부모님(보호자)의 동의를 거쳐** 건강한 인터넷·스마트폰의 **사용방법 지도 및 전문기관의 상담·치료, 기숙치유 프로그램 등 다양한 치유 서비스를** 지원합니다.

우리 학교에서도 3~4월 중 학교 컴퓨터실을 이용하여 **진단조사를 실시할 예정임을 미리 안내드리며**, 조사 결과 **주의, 위험** 사용자군에 해당할 경우 여성가족부에서 지원하는 “**상담·치료 지원**” 사항 안내 및 “**상담·치료 서비스 제공 동의서**”를 보내드릴 예정입니다. 또한, 검사 결과 및 개인 정보는 철저히 비밀로 관리됨을 알려드립니다.

감사합니다.

202\*. 3 . .

○ ○ 학교장 ○ ○ ○ 드림

## 부록7 가정에서 진단조사를 실시할 경우 가정통신문 예시

### 부록 7. 가정에서 진단조사를 실시할 경우 가정통신문 예시

여성가족부·교육부

## 202\*년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 참여 안내

안녕하십니까?

여성가족부는 교육부와 협력하여 매년 학생들의 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사를 실시하고 있습니다. 조사는 한국정보화진흥원에서 개발한 K-척도, S-척도를 이용하여 진행되며, 조사 결과는 인터넷·스마트폰 일반, 주의, 위험 사용자군 총 3가지로 분류됩니다.

진단조사 실시만으로도 자녀들의 주의를 환기시켜 스스로 인터넷·스마트폰 사용을 조절할 수 있으며, 조사 결과 나타난 '주의' 또는 '위험' 사용자군 학생에 대해서는 부모님(보호자)의 동의를 거쳐 건강한 인터넷·스마트폰 사용을 위한 전문기관의 상담·치료, 기숙치유 프로그램 등 다양한 서비스를 지원합니다.

검사 결과 및 개인 정보는 철저히 비밀 유지하여 관리됨을 알려드립니다.

아래 실시 방법을 참조하여 귀댁의 자녀들이 '2020년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사'에 참여토록 협조해주시기 바랍니다. 감사합니다.



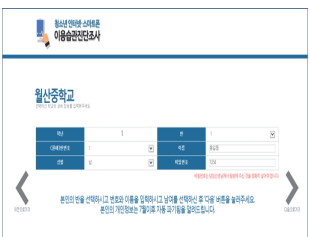

202\* . . .

○ ○ 학교장 ○ ○ ○ 드림

♣ 온라인 조사 웹사이트 : [www.e-jindan.kr](http://www.e-jindan.kr)

♣ 학교(반) 비밀번호 : \_\_\_\_\_

♣ 문의 전화 : 051-662-3149

1. 웹사이트 접속( <a href="http://www.e-jindan.kr">www.e-jindan.kr</a> )	2. 학교 검색 및 입력
	
3. 학교 비밀번호 입력	4. 조사 실시
	

## 부록8 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획(활용 예시안)

## 부록 8. 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획(활용 예시안)

## ○○고등학교

## 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획(안)

○○고등학교 교육정보부

## I. 추진 근거

- 202\*년 \*\*과 정책추진 기본계획(20○○.○○.○○.)

## II. 추진 목적

- 인터넷·스마트폰 위험사용자군 및 주의사용자군으로 분류된 과의존학생의 상담·치료 과정 및 치유 여부를 지속적으로 관리하여 위험학생의 과의존 해소 지원

## III. 추진 방침

- 진단조사 결과는 별도 보안문서로 저장하여 관리
- 상담·치료에 대한 학부모 동의를 받은 학생의 세부 현황 파악 및 관리
- 과의존 위험 수준별 추가 심리검사를 통한 추가 심리질환 여부 확인 및 상담·치료 연계
- 학생별 멘토(상담교사, 담임교사 등) 지정을 통한 정기적 상담(분기별 1회) 실시
- 외부 기관(청소년상담복지센터) 연계를 통한 체계적 상담, 치유 현황 점검
- 연말에 치유 여부를 판단하여 다음 연도에 연계하여 상담 실시

## IV. 세부 운영 계획

## 1. 추가 심리검사 필요 여부 확인

- 1) 기간 : 4월 ~ 5월
- 2) 대상 : 진단조사 결과 위험사용자군 및 추가 심리검사가 필요하다고 판단되는 청소년
- 3) 조사내용 : ADHD, 우울증 등 여부 확인(K-CBCL, K-YSR 실시 및 해석상담 실시)
- 4) 신청방법 : 진단조사 학교 담당자(상담교사, 담임교사 포함)가 시·도청소년상담복지센터에 신청
- 5) 문의처 : 시·도청소년상담복지센터

## 부록8 인터넷·스마트폰 과의존학생 관리계획(활용 예시안)

### 2. 교내 상담 및 멘토링

- 1) 기간 : 20○○.○○.○○.(○) ~ 20○○.○○.○○.(○)
- 2) 대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 학생 총 ○○명
- 3) 장소 : Wee클래스 개인상담실 외
- 4) 담당자(멘토) : 전문상담교사 및 담임교사
- 5) 인터넷·스마트폰 과다 사용 학생 상담 관리카드 작성

### 3. 기관 연계 상담 및 치유허동

- 1) 지역 청소년상담복지센터 상담 서비스 이용
  - 신청 및 문의 : 청소년상담복지센터 인터넷·스마트폰 과의존 예방 해소 사업팀 / 1599-0075
  - 상황에 따라 일정 및 교육 또는 집단상담 프로그램 변경 가능
- 2) 치유 캠프 안내
  - 국립청소년인터넷드림마을
    - 1월~12월 상시, 인터넷·스마트폰 과다사용 정도에 따라 1~4주 과정
    - 프로그램 참가 후 청소년담당사와 연계 3개월 사후관리
    - 식비만 본인 부담(50,000원~150,000원)
  - 한국청소년상담복지개발원
    - 6~9월, 11박 12일 과정
    - 프로그램 참가 후 청소년 1개월 지속관리
    - 1인당 100,000원(취약계층 무료)

### V. 기대효과

- Wee센터, 학년부 및 담임 연계를 통한 체계적인 과의존 학생 관리
- 교내 상담 및 멘토링 외에도 전문 기관 연계를 통한 상담과 치유허동을 통한 높은 수준의 과의존 학생 지원

## 부록9 과의존 상담·치료 안내 내부 기안문

## 부록 9. 과의존 상담·치료 안내 내부 기안문

청렴은 교육의 기본가치입니다.

## 00고등학교

수신 내부결재

(경유)

제목 202\*년 청소년 인터넷·스마트폰 과의존에 대한 상담·치료 지원 안내

1. 관련: 경기도00교육지원청 중등교육지원과-4396(0000.03.11.)  
00고등학교-4437(0000.04.01.)
  2. 202\*년 청소년 인터넷·스마트폰 과의존에 대한 상담·치료 지원 안내를 붙임과 같이 가정통신문으로 발송하고자 합니다.
    - 가. 대상: 주의·위험군 대상 총 00명.
    - 나. 방법: 담임선생님께 개별 전달 및 가정통신문 수합
    - 다. 협조: 동의서 제출 학생에 한하여 위험군 대상자(0명)는 추가 심리검사 실시  
동의서 제출 학생에 한해 주의·위험군 대상자는 상담 및 치료 지원  
(담임 / 상담전문교사와 상담 및 외부기관과 연계 - 학생생활인권부)
- 붙임 1. 202\*년 주의·위험군 명단(1학년) 1부.  
2. 202\*년 청소년 인터넷·스마트폰 과의존에 대한 상담·치료 지원 안내 가정통신문 1부. 끝.





## 부록10 과의존 상담·치료 안내 가정통신문

[뒷면]

## 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 조사 결과, 여성가족부 지원 상담·치료서비스 안내

(※ 아래 서비스는 참여자의 자유로운 선택에 따라 참여할 수 있음)

## ■ 인터넷·스마트폰 과의존 정도별 상담·치료서비스 제공

- 개인 및 집단상담 : 인터넷·스마트폰 과의존 정도별 개인 및 집단상담 지원
- 상담 및 치료지원 실시 연계 : 청소년상담복지센터에서 직접 상담심리치료 및 병원연계 치료비 지원, 종합심리검사 지원 및 심리 치료 의료·치료비 지원

## \* 치유서비스 지원내용

- 개인상담 및 집단상담 : 거주지역 '청소년상담복지센터'에서 지원 \* 서울은 '서울시립청소년미디어센터'
- 심리치료 및 병원 치료비 지원 : 일반계층(최대 40만원), 사회적돌봄대상(최대 60만원 이내)
- 기숙치유 프로그램 : 인터넷·스마트폰치유캠프(11박 12일, 중·고생 대상), 가족치유캠프(2박3일, 초등생 및 보호자대상)
- 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 부모교육 및 국립청소년인터넷드림마을 프로그램 등
- 상담·치료 지원문의 : 거주지역 청소년상담복지센터(대표번호 ☎ 지역번호+1388)  
서울은 서울시립청소년미디어센터(☎ 070-7165-1031)
- 사회적돌봄대상이란? : 기준중위소득 50% 이하, 한부모·조손가정 등에 해당하는 청소년

## ■ 청소년 인터넷·스마트폰 과의존 기숙치유 프로그램 운영 (인터넷·스마트폰치유캠프)

- 기 간 : 7월~11월(1기당 11박 12일 프로그램 총 10회 실시)
- 대 상 : 인터넷·스마트폰 과의존 중·고등 청소년(1기당 24명)
- 비 용 : 참여 및 프로그램 비용 무료, 식비 등 일부 비용 자부담(1인당 10만원, 사회적돌봄 대상은 무료)
- 프로그램 내용 : 상담(개인, 집단, 가족), 부모상담 및 교육, 체험 및 대안활동, 사후관리(1-2개월, 캠프 종료 후 청소년상담 전문가와 연계 주 1회 지원 등)

## [가족치유캠프]

- 기 간 : 5월~11월(1기당 2박3일 프로그램 총 15회 실시)
  - 대 상 : 인터넷·스마트폰 과의존 초등(2학년~6학년)과 부모(보호자) 1인(1기당 23가족)
  - 비 용 : 참여 및 프로그램 비용 무료, 식비 등 일부 비용 자부담(1인당 15,000원, 사회적돌봄 대상은 무료)
  - 프로그램 내용 : 집단상담 프로그램, 대안활동 프로그램 개발, 지역별 특색 가족체험 프로그램 등
- ☞ 기숙치유프로그램 참가안내 : 한국청소년상담복지개발원([www.kyci.or.kr](http://www.kyci.or.kr)) 홈페이지에 공지

## ■ 자녀의 올바른 인터넷·스마트폰 사용을 위한 부모교육

- 교육목적 : 자녀의 올바른 인터넷·스마트폰 이용습관을 위한 부모역할의 중요성 및 효과적인 자녀지도 방식의 이해
- 교육기간 : 1월 ~ 12월
- 교육대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 청소년(초·중등학교)의 부모
- 교육내용 : 인터넷·스마트폰이 청소년에게 미치는 영향 이해, 청소년의 효과적인 미디어 이용습관 관리 및 지도방식의 이해 등

## ■ 상설 치유기관 프로그램 운영

## [국립청소년인터넷드림마을]

- 참가대상 : 중등생 이상 인터넷·스마트폰 과의존 청소년 (1기당 24명)
- 프로그램 : 1~4주 과정 프로그램 총 22회 운영
- 참가비용 : 무료[단, 식비 등 1인당 5~15만원(1주 5만원, 2주 10만원, 3주 15만원), 사회적돌봄 대상은 무료]

## [국립대구청소년상담센터]

- 참가대상 : 인터넷·스마트폰 과의존 만 9~18세 청소년
  - 프로그램 : e-세상 꿈 지킴이(11박 12일)
  - 참가비용 : 무료[단, 식비 등 1인당 10만원, 기준중위소득 50% 이하는 무료]
- ☞ 신청방법 : 드림마을(063-323-2285), 대구상담센터(053-665-6900) 또는 청소년 전화(국번없이 1388)

## 부록11 관련 서식

### 부록 11. 관련 서식

#### 인터넷·스마트폰 과의존 학생 상담 관리카드(활용 예시안)

##### 1. 기본사항

과의존 사용자군 유형 (해당 유형에 ○ 표시)	관리코드		
	인터넷	스마트폰	인터넷·스마트폰
			○
주소	경기도 00시 00로 000-0000(00동, 000)		
연락처	학생	출발동	학부모
		010-2345-6789	
			010-9876-5432

##### 2. 상담이력

상담일자	상담내용
년 월 일	
년 월 일	
년 월 일	
년 월 일	
년 월 일	
년 월 일	
년 월 일	

## 부록11 관련 서식

## 진단조사 결과 및 학부모 동의 학생 멘토 지정 현황(활용 예시안)

## 1. 진단조사 결과

	인터넷 이용 습관	스마트폰 이용 습관
검사 대상 학생수	명	명
일반 사용자군	명	명
주의 사용자군	명	명
위험 사용자군	명	명

## 2. 주의·위험 사용자군 학부모 동의 학생 멘토 지정 현황

연번	학생		검사결과		멘토		관리코드
	학년-반	성명	인터넷	스마트폰	구분	성명	
1	1-3	강**	주의	위험	담임	나수리	〇〇중-20-01
2	1-6	부**	위험	위험	상담	김상담	〇〇중-20-02
3	1-9	조**	일반	주의	담임	고리라	〇〇중-20-03
4	1-10	채**	일반	위험	상담	김상담	〇〇중-20-04

## 부록11 관련 서식

## 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 위험사용자군 사후조치 현황(활용 예시안)

관리코드	추가 심리검사	상담(횟수)		병원진료	치유 특화 프로그램	
		개인상담	집단상담	치료(횟수)	치유캠프	인터넷드림마을
○○고-20-01	실시	4	2	1		
○○고-20-02	미실시	2	1			
○○고-20-03	미실시	1	1			
○○고-20-04	실시	2	2		참여	



# 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육 업무매뉴얼

**총      괄**      최 희 숙    경기도교육청 교육정보담당관 과장  
                 김 덕 용    경기도교육청 교육정보담당관 장학관

**기획 및 편집**      강 진 희    경기도교육청 교육정보담당관 주무관

**연구 및 집필**      권 오 현    청목초등학교 부장교사  
                 김 교 희    화도은솔유치원 교사  
                 김 신 영    용인 흥천고등학교 부장교사  
                 서 은 아    송호고등학교 교사  
                 이 중 철    송호고등학교 부장교사  
                 이 충 미    부원고등학교 교사

**자문 및 검토**      김 현 미    언동초등학교 교장  
                 민 지 현    경기물류고등학교 교감

**발   행   처**      경기도교육청 교육정보담당관

**발   행   일**      2022. 12.

경기도교육청  
교 육 정 보 담 당 관