

올바른 인터넷 · 스마트폰 사용지도 안내

1

정보통신윤리

정보통신윤리란 정보화 사회를 살아가는 데 있어서 옳고 그름, 그리고 좋고 나쁨, 윤리적인 것과 비윤리적인 것을 판단하여 올바른 행동을 하는데 필요한 규범적인 기준 체계를 의미한다.

2

올바른 인터넷 · 스마트폰 사용 지도 방법 5가지

1. 지나친 흥미 · 폭력적 · 유해 영상을 스스로 구분하여 멀리 하도록 지도한다.

2. 사이버 공간에서도 현실 공간과 같이 책임감 있게 행동하도록 지도한다.

- 카카오톡, 문자, 게시판, 댓글 등을 포함하여 사이버 상에서 하는 모든 글과 행동은 기록되며 증빙 자료가 남는다. 아이에게 이를 설명해주며 혹여 나쁜 말과 행동을 하게 된다면 기록이 남는 사이버공간 상에서는 더욱 심각한 결과가 생길 수 있음을 알린다.

3. 글이나 사진, 동영상 등을 사이버 공간에 올릴 때는 신중하게 생각하고 올리도록 지도한다.

- 내가 올린 사진이나 문구, 동영상 등을 주변 관계에 있는 친구, 이웃이 보았을 때 어떻게 받아들일지 생각해 보도록 한다. 3회 (글을 작성하기 전, 글을 작성하면서, 올리기 버튼을 누르기 전) 이상 ‘이 글/ 사진/ 동영상을 올려도 괜찮을까’ 고려해본 후 행동하는 습관을 가지도록 강조한다.

4. 아이의 학교 생활과 사이버 활동에 관심을 가지고 정기적으로 모니터링 한다.

- 아이의 사이버 활동(카카오톡, 카카오톡스토리, 페이스북과 같은 SNS)에 대하여 물어보고 평소 학교생활과 연계하여 확인해본다.

5. 출처가 명확하지 않은 메시지, 메일, 채팅은 열람 또는 답장하지 않도록 지도한다.

스마트폰 · 인터넷 중독 예방 안내

1

스마트폰을 사용하면 아이들에게 어떤 문제가 생기게 될까요?

1. 우뇌증후군

- 스마트폰 동영상은 좌뇌만을 강하게 자극하여 우뇌 기능이 상대적으로 떨어짐
- 우뇌가 발달되어야하는 직관적 사고기에 좌뇌만 발달하여 좌우 뇌 균형이 깨짐
- 충동성 과잉행동이 나타날 수 있음

2. 팝콘브레인(popcorn brain)

- 스마트폰 동영상 시청, 게임 등을 지나치게 오래할 경우 발생
- 즉각적인 반응이 나타나는 스마트폰에 몰두하여 뇌가 팝콘처럼 튀어 오르는 정보에만 반응하고 상대적으로 느린 현실에는 무감각해지는 현상

3. 학습능력 저해

- 빠르게 움직이는 동영상에 익숙해져 정적인 활동인 독서가 어려워짐
- 자극 -> 정리 -> 표현의 단계가 이루어져야 하는데 스마트폰의 경우 보통 '자극'만 이루어짐

4. 언어 발달, 정서 인지 발달에 악영향

- 스마트폰 동영상은 단방향으로 이루어져 '듣기', '말하기'의 양방향 소통 시간이 줄어들어 언어 발달의 기회 감소
- 스마트폰 사용량이 많은 유아일수록 감정 조절 능력이 떨어짐

2

인터넷 · 스마트폰 중독 예방을 위한 학부모 가이드



‘만 2세’ 전에 아이가 스마트폰에 노출되지 않도록 지도해주세요.

- ☞ 아이앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해 주세요.
- ☞ 과의존 예방 콘텐츠를 활용하여 지나친 사용은 건강에 해롭다는 것을 가르쳐주세요.



교육용 ‘앱’보다는 ‘책’을 읽어주세요.

- ☞ 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려보세요.



이른 시기에 노출됐다면, ‘단번’에 끊어주세요.

- ☞ ‘일관적인’태도로 ‘단호하게’ 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.



자녀와 보호자의 사용습관을 함께 점검해보세요.

☞ 스마트폰 과의존 척도를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.

😊 **자녀의 스마트폰 이용문화를 이해하고 관심을 갖도록 노력해 주세요.**

☞ 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴봐 주세요.

☞ 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울여주세요.

😊 **자녀가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정할 수 있도록 격려해주세요.**

☞ 스마트폰 사용에 대해 충분히 대화하여 실천할 수 있는 규칙을 정해보세요.

☞ 함께 정한 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.

☞ 스마트폰을 끌 때는 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도해주세요.

😊 **자녀와 가까워질 수 있는 대안활동을 함께해주세요.**

☞ 다양한 활동을 함께하면서 자녀와 소통하는 시간을 가져보세요.

3

스마트폰 · 인터넷 중독 예방 프로그램

1. 사이버 안심존 프로그램 (<https://ss.moiba.or.kr/index.do>)

○ 청소년 스마트폰 이용 행태를 점검하고 이용 시간을 관리, 지도하는 서비스

○ 사이버 안심존 앱을 통해 청소년들이 건강하고 창의적으로 스마트폰을 이용할 수 있도록 올바른 스마트폰 이용 습관 정착을 목적함.

2. 스마트 안심드림 서비스 (<https://ss.moiba.or.kr/index.do>)

○ 스마트폰 문자메시지, 메신저 등으로 수신되는 사이버언어폭력 의심문자를 감지하여 부모님께 알려드려 우리 자녀를 사이버언어폭력으로부터 안전하게 보호할 수 있는 서비스

○ 자녀의 스마트폰 문자메시지, 메신저등으로 욕설, 따돌림, 협박 등이 의심되는 문자가 수신되거나, 자녀가 인터넷사이트에서 학교폭력, 자살, 가출 등의 단어를 검색했을 때, 그 내용을 감지하여 부모님께 알려드림으로써 자녀의 피해상태를 빨리 파악하고 지켜줄 수 있는 <자녀보호서비스>임.

3. 그린아이넷 (<http://www.greeninet.or.kr/>)

○ 그린i-Net 홈페이지 우측 킷 메뉴에서 ‘S/W다운로드’에 들어가시면, 유해정보를 차단하는 프로그램을 무료로 받을 수 있음.

“
자녀의 건전한 인터넷 및 스마트폰 사용습관은
부모님의 관심과 지도로 만들어집니다!