



-스마트폰 및 인터넷 중독 안내문-

코로나 19를 건강하게 이겨내는

즐거로운 

전주위(Wee)센터 소식지 1호

스마트폰 생활

발행기관: 전주위(Wee)센터

발행일: 2020. 4. 28.

안녕하십니까? '코로나19' 전파 위험으로 온라인 개학이 이루어지면서 가정에서 자녀 교육과 돌봄으로 애쓰시는 학부모님들의 건강을 기원합니다. 자녀들이 가정에서 생활하는 시간이 길어짐에 따라 스마트폰 사용 관련하여 염려가 되실 수도 있겠습니다.

전주교육지원청위(Wee)센터에서는 스마트폰 과몰입을 예방하고, 일상생활을 건강하게 유지해 나갈 수 있도록 올바른 스마트폰 사용방법에 대해 안내합니다.



'제2의 조주빈 될라' 텔레그램 N번방 사건 이후,

소셜네트워크 사용의 중요성! 우리 아이들 어떻게 가르쳐야 하나?

텔레그램 N번방 사건 이후 디지털 성범죄에 대한 사회적 관심이 큰 가운데, 서울의 한 중학교에서 소셜네트워크서비스(SNS)를 이용한 성희롱 사건이 발생해 교육 당국이 진상조사를 진행하고 있다.

-아시아경제 기사 중-

최근 여성가족부 조사에 따르면, 청소년 대상 2019년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과 [인터넷 과의존 위험군]은 15만 4,407명으로, 이 중 위험사용자군은 1만 4,790명, 주의사용군은 13만 9,617명입니다. [스마트폰 과의존 위험군]은 12만 3,607명으로, 이 중 위험사용자군은 1만 4,456명, 주의사용군은 10만 9,151명입니다. 학생들의 인터넷·스마트폰 과의존이 증가했으며 학년별로는 중학생(76,706명), 고등학생(73,052명), 초등학생(56,344명) 순으로 나타났습니다.

따라서 스마트폰 과의존 예방 가이드라인을 안내하여, 자녀가 스마트폰을 사용 시 적절한 자기조절 및 자기통제로 자신의 삶에 책임을 갖고, 건강하게 성장할 수 있도록 돕고자 합니다. 필요하다면 적절한 방향을 제시해 줄 수 있는 전문상담기관의 도움을 받을 수 있도록 이끌어 주시기 바랍니다.

전주위(Wee)센터 상담 안내

- 대면상담 신청: 전주교육지원청 홈페이지(<http://jbje.kr>) → 전주교육 → 위(Wee)센터 → 프로그램 신청안내 → 개인상담 신청서 다운로드 → 기관 메일 또는 팩스 전송
- 온라인 상담: 전주교육지원청 홈페이지(<http://jbje.kr>) → 전주교육 → 위(Wee)센터 → 비밀상담 → 글 작성
- 24시간 전화상담: 다들어줄게 1661-5004 / 학교폭력·사이버폭력 신고전화: 117
- 문의전화: 전주위(Wee)센터 063-253-9214(덕진구) / 063-253-9523(완산구)



전라북도전주교육지원청

내 자녀의 사이버폭력 징후 파악하기

- ▶ 불안한 기색으로 스마트폰 등(정보통신기기)을 자주 확인하고 민감하게 반응한다.
- ▶ 용돈을 많이 요구 하거나 온라인 기기의 사용요금이 지나치게 많이 나온다.
- ▶ 부모가 자신의 스마트폰을 만지거나 보는 것을 극도로 싫어하고 민감하게 반응한다.
- ▶ 온라인에 접속한 후, 또는 문자메시지나 메신저를 본 후에 당황하거나 괴로워 보인다.
- ▶ SNS 상태 글귀나 자신의 분위기가 갑작스럽게 우울하거나 부정적으로 바뀐다.
- ▶ 컴퓨터 혹은 정보통신기기를 사용하는 시간이 지나치게 많다.
- ▶ 잘 모르는 사람들이 자녀의 이야기나 소문을 알고 있다.
- ▶ 자녀가 SNS계정을 탈퇴하거나 아이디가 없다.
- ▶ SNS등에서 집단에게 혼자만 반복적으로 심리적 공격을 당한다.
- ▶ 사이버상에서 이름보다는 비하성 별명이나 욕으로 호칭된다.

출처 : 한국교육학술정보원

내 자녀의 건강한 스마트폰 사용을 위한 지도 방법

1	스마트폰 사용으로 인한 부정적 결과에 대해 이야기해요.	잘못된 자세로 스마트폰을 사용하게 되면 '거북목 증후군', '손목 터널 증후군'이 나타날 수 있으며, 스마트폰 세계에 빠져 주변 사람들에게 무관심하고 소홀하게 될 수 있다는 사실과 염려를 자녀와 공유하는 것이 필요합니다.
2	자녀의 스마트폰 이용문화를 이해하고 자녀의 활동에 관심을 갖도록 노력해요.	자녀는 자율성, 관계맺기, 성취감 등 과절된 욕구를 채우고자 스마트폰에 빠져있을 수 있기 때문에 평상시 자녀의 말과 감정에 경청하고 공감하여 자녀의 스트레스를 덜어줄 필요가 있습니다.
3	가족과 함께하는 시간을 마련하고, 공감할 수 있는 주제로 대화해요.	부모가 아무런 대안없이 자녀의 스마트폰 사용을 통제하기보다 식사시간에 공통된 주제로 자녀와 대화를 하는 등 다양한 활동을 함께하여 서로 소통함으로써 자녀가 정서적 안정감과 심리적 소속감을 얻도록 합니다.
4	자녀에게 음란물 시청에 대한 교육을 해 주시고 관심을 가져주세요.	음란물을 정기적으로 시청하면 충동 조절의 어려움을 겪거나 강박적 행위, 의지력 약화, 우울증 등이 발생하여 학교생활 적응에 어려움을 겪을 수 있음을 교육하는 것이 필요합니다.
5	충분한 대화를 통해 자녀와 함께 스마트폰 사용 규칙을 세워보세요.	부모가 일방적으로 스마트폰 사용에 대한 규칙을 정하기보다 자녀와 대화를 통해 규칙을 정하면 자녀로 하여금 규칙을 준수할 수 있는 자율성과 책임감을 심어줄 것입니다.
6	인터넷 사용으로 생활 부적응 및 감정이 지속되면 전문가의 도움을 받을 수 있어요.	자기통제가 어려운 아이들은 쉽게 스마트폰에 중독될 수 있습니다. 전문가관의 도움을 받아 스마트폰 사용에 대한 체계적인 방법을 배우고 올바른 스마트폰 사용 습관을 형성하도록 합니다.

스마트 헬센터(스마트폰인터넷 중독 상담) 063-288-8495~7



전라북도전주교육지원청

Jeollabuk-do Jeonju Education Support Center