

고등

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠

활동지



인터넷 중독 예방 센터
Internet Addiction Prevention Center



1차시 디지털 바이러스 1화 - 마음의 백신

학년 반 이름

'평소' 스마트폰 사용 소프트웨어(사용습관) 보안수준 점검표

- 1) 정보검색(학업/업무, 뉴스, 관심사 등)
- 2) 목적 없는 웹서핑
- 3) 게임
- 4) 영화, TV, 동영상(Youtube 등)
- 5) 전자책, 웹툰, 웹소설 등
- 6) SNS(페이스북, 인스타그램, 트위터, 카카오톡, 밴드, 네이버카페, 다음카페 등)
- 7) 새로운 친구 만남(어플리케이션, 오픈채팅방 등)
- 8) 쇼핑(온라인쇼핑몰, 소셜커머스, 중고거래 등 예약·예매 포함)
- 9) 기타 (※ 기타의 경우 아래 종류에 '콘텐츠명이나 내용'을 기록하세요)

위에 제시된 콘텐츠 중, 주로 이용한다고 생각되는 콘텐츠가 있다면 어떤 것입니까?

1에서 3순위까지 작성해주시고, 각 콘텐츠의 1일 평균 사용시간, 디지털바이러스 점유수준, 노출빈도 등을 기록해 주세요.

	콘텐츠 종류	1일 평균 사용시간	디지털바이러스 점유수준 0(전혀없음) ~ 10(매우높음)	노출빈도 (해당빈도에 V표시 하세요)
1순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()
2순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()
3순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()

기록 결과를 통해 자신의 보안 단계를 진단해 보세요.

- 안전 단계 : '주의'나 '경고' 단계가 아닌 경우.
- 주의 단계 : 점유수준이 '3점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 1~3개인 경우
경고 단계가 아닌 경우
- 경고 단계 : 점유수준이 '3점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 4개 이상인 경우
점유수준이 '7점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 1개 이상인 경우



2차시 디지털 바이러스 2화 - 심리적 좀비

학년 반 이름

'스트레스 상황' 속 스마트폰 사용 소프트웨어(사용습관) 보안수준 점검표

- 1) 정보검색(학업/업무, 뉴스, 관심사 등)
- 2) 목적 없는 웹서핑
- 3) 게임
- 4) 영화,TV,동영상(Youtube 등)
- 5) 전자책, 웹툰, 웹소설 등
- 6) SNS(페이스북, 인스타그램, 트위터, 카카오톡, 밴드, 네이버카페, 다음카페 등)
- 7) 새로운 친구 만남(어플리케이션, 오픈채팅방 등)
- 8) 쇼핑(온라인쇼핑몰, 소셜커머스, 중고거래 등 예약·예매 포함)
- 9) 기타 (※ 기타의 경우 아래 종류에 '콘텐츠명이나 내용'을 기록하세요)

위에 제시된 콘텐츠 중, 스트레스를 받을 때 주로 이용한다고 생각되는 콘텐츠가 있다면 어떤 것입니까? 1에서 3 순위까지 작성해주시고, 각 콘텐츠의 1일 평균 사용시간, 디지털바이러스 점유수준, 노출빈도 등을 기록해주세요.

	콘텐츠 종류	1일 평균 사용시간	디지털바이러스 점유수준 0(전혀없음) ~ 10(매우높음)	노출빈도 (해당빈도에 V표시 하세요)
1순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()
2순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()
3순위			폭력성 ()	가끔() 종종() 매번()
			선정성 ()	가끔() 종종() 매번()
			사행성 ()	가끔() 종종() 매번()

기록 결과를 통해 자신의 보안 단계를 진단해 보세요.

- 안전 단계 : '주의'나 '경고' 단계가 아닌 경우.
- 주의 단계 : 점유수준이 '3점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 1~3개인 경우
경고 단계가 아닌 경우
- 경고 단계 : 점유수준이 '3점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 4개 이상인 경우
점유수준이 '7점 이상'이면서 노출 빈도가 '종종'이상인 조합이 1개 이상인 경우

