



안녕하세요? 요즘 유아기 시기부터 정보통신윤리에 대한 바른 이해와 인터넷중독 예방의 중요성이 부각되고 있습니다. 이에 학부모를 대상으로 한 정보통신윤리교육 및 자녀 지도에 대한 안내를 드리오니 각 가정에서 자녀들의 생활교육에 활용하여 주시기 바랍니다.

## 스마트폰 중독 예방 교육

### 1. 스마트폰 과의존이란?

스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나, 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 스마트폰을 사용하고, 병적으로 집착한 상태

#### 스마트폰 과의존의 3요인

1

**현저성**  
(Sallience)

개인의 삶에서 스마트폰을 이용하는 생활패턴이 다른 형태보다 두드러지고 가장 중요한 활동이 되는 것

2

**조절실패**  
(Self-control Failure)

이용자의 주관적 목표 대비 스마트폰 이용에 대한 자율적 조절능력이 떨어지는 것

3

**문제적 결과**  
(Serious Consequences)

스마트폰 이용으로 인해 신체적·심리적·사회적으로 부정적인 결과를 경험함에도 불구하고 스마트폰을 지속적으로 이용하는 것

### 2. 스마트폰 과의존 및 중독의 유형

- 게임 중독 : 게임에 접속하여 자기 통제력을 잃고 병적으로 집착함
- SNS 중독 : 문자 혹은 영상 대화에 과도하게 집착하여 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적 지장을 받음
- 미디어 중독 : 음란물을 보거나 각종 미디어에 강박적으로 몰입
- 검색 중독 : 검색 자체에 병적으로 몰두

### 3. 스마트폰 중독 예방!! 올바른 스마트폰 사용방법

- 재미도 있고 도움도 되는 유용한 앱 활용
- 친구들과 눈으로 대화
- 스마트폰 필요할 때에만 사용
- 때와 장소에 따라 적절히 사용
- 시간제한 앱 깔고 푸시(알림) 기능 끄기
- 온라인에 글을 남길 때에는 네티켓 지키기

### 4. 자녀의 스마트폰 중독 벗어나기 위한 가정의 지도방법

#### (1) 모바일 스트리밍 서비스 지도 방법

#### 스마트폰 콘텐츠별 과의존 요인 - 동영상

### 모바일 스트리밍 서비스. 어떻게 지도할까요?

#### 1. 자녀가 콘텐츠에 대해 비판적인 시각을 가질 수 있도록 돕습니다.

- 시청하는 콘텐츠를 주제로 부모와 함께 대화해요.
- 동영상의 구동 원리 등에 대해 탐구할 수 있도록 해요.

#### 2. 동영상 앱의 시청 시간 설정 기능과 알림 차단 기능을 이용합니다.

- 시청시간설정을 사용하면 내가 앱을 얼마나 실행하고 시청했는지 알 수 있어요.
- 시청중단시간 알림을 사용하면 정해진 시간 후에 중단을 알리는 팝업창이 뜹니다.
- 다음 동영상 재생 중단도 끌 수 있으니 이 기능도 활용해 보세요.
- 소리와 진동 알림을 무음으로 바꾸고 특정 시간에만 구독 동영상의 알림을 받아보도록 설정을 바꿔 보세요.

#### (2) 스마트폰 이용 규칙 만드는 방법



### 자녀와 스마트폰 이용 규칙을 만들 때 어떻게 하면 좋을까요?

#### — 우리 가족의 스마트폰 이용 규칙을 만들기 위해 고려할 것 —

우리 가족의  
환경에 맞게

자녀의  
특성 고려

가족 간  
소통 고려

부모의 일관성과  
실천 고려

자녀와의  
공감

- 1 스마트폰 사용을 하지 말아야 하는 시간과 장소를 정합니다. (ex. 식사시간, 잠들기 1시간전)
- 2 스마트폰을 끌 때에는 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.
- 3 스마트폰 과다사용의 유해성에 대해 의견을 나누고 스스로 판단하도록 돕습니다.



## 가정에서 스마트폰 사용은 어떻게 지도해야 하나요?

### 1. 가정 내에서 “가족이 함께 지키는 스마트폰 사용규칙” 만들기

‘스마트폰 보관 바구니’ 등을 활용, 집에 들어오면 스마트폰을 일정 장소에 두는 습관 형성  
(스마트폰을 손에서 분리시키는 훈련)

### 2. 특정 장소와 상황에서는 절대 사용하지 않는 원칙 만들기

- 밤 10시 이후, 식사 시간, 화장실 등에서 사용 금지 등 구체적인 ‘스마트폰 프리 타임’ 설정
- 스마트폰 사용이 필요한 경우 부모에게 사용 목적과 시간 등을 이야기 하고 사용하도록 하여 사용에 대한 책임 의식을 갖도록 지도(자기 선포 효과)

### 3. 규칙을 어길 시 가족회의 등으로 스마트폰 사용 여부 논의하기

## 5. 스마트폰 중독 예방을 위한 조언

- 스마트폰 사용 목적을 분명히 하고, 불필요한 앱은 삭제
- 금지 시간대 및 사용 금지 구역을 만들어 사용
- 스마트폰을 대신할 수 있는 흥미로운 취미를 가지기
- 스마트폰을 대신할 수 있는 오프라인 취미를 찾고, 친구와 가족과 함께 할 수 있는 오프라인 관계를 강화

2023. 11. 8.



공립  
단체

전주성현유치원