

학부모(청소년)

스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠 활동지



스마트심센터
Internet Addiction Prevention Center

1차시 자녀와 함께 실천하는 SNS 과의존 예방

1. 알림 관리 기능 찾기

No	순서
1	(인스타그램 아이콘) 앱에서 화면 아래에 위치한 "프로필" 아이콘을 탭을 함
2	프로필 페이지에서 오른쪽 상단에 있는 세로로 나열된 세 개의 가로 줄 아이콘을 탭함 (설정 메뉴)
3	설정 메뉴에서 "알림" 옵션을 찾고 탭함
4	"알림 관리" 옵션을 선택함
5	"알림 관리" 페이지에서 특정 계정의 알림을 끄거나 일정 시간 동안 알림을 무음으로 설정

2. 스크린 타임 관리 기능 찾기

No	순서
1	(인스타그램 아이콘) 앱에서 화면 아래에 위치한 "프로필" 아이콘을 탭을 함.
2	프로필 페이지에서 오른쪽 상단에 있는 세로로 나열된 세 개의 가로 줄 아이콘을 탭함 (설정 메뉴)
3	설정 메뉴에서 "계정" 섹션을 찾고 "스크린 타임"을 탭함
4	"스크린 타임" 페이지에서 자신의 화면 시간을 확인하고 시간을 제한할 수 있으므로 "제한 설정"을 통해 스스로에게 스마트폰 사용 시간 제한을 설정

2차시 가족이 함께 실천하는 OTT 과의존 예방

가정 내에서 OTT 과의존을 예방하고 건전한 디지털 습관을 형성하는 방법을 학습하고 익힌다.
가족 내에서 OTT 과의존 예방 활동 학습을 하기 위해 시간 관리와 콘텐츠 선택과 평가하는 방법을 연습한다.

1) 건전한 화면 시간 관리: 화면 시간을 제한하고 일주일에 몇 시간 동안만 OTT를 시청할 수 있도록 계획을 세워보기

일	월	화	수	목	금	토

2) 콘텐츠 선택과 평가: 가족들과 함께 어떤 콘텐츠를 시청할지 신중하게 선택하고, 함께 시청한 후에 가족과 OTT 시청에 대한 평가를 해 본다.

구분	OTT 콘텐츠	평가		
		상	중	하
구성원1				
구성원 2				
구성원 3				
구성원 4				

전반적인 평가



3) 다양한 활동 장려: OTT 시청 이외에 가족과 함께 할 수 있는 다양한 활동을 적어 본다.

4) 가족 간 대화 강화: 가족 구성원끼리 협력하여 OTT 과의존 습관을 개선하고 건전한 환경을 조성하고 실천의 중요성을 토의하게 한다.

가정 내 OTT 과의존 습관 개선 방안

가정 내 건전한 OTT 환경 조성 방안

가정 내 OTT 과의존 예방 실천사항