

	함께하는 인터넷·스마트폰 중독 예방 교육 안내	스스로 서고 더불어 사는 행복한 교육공동체
---	--------------------------------------	-------------------------------

존경하는 군산신흥초등학교 학부모님 안녕하십니까. 최근 청소년의 인터넷·스마트폰 위험군의 저연령화, 사회문화적 배경에 따른 과의존 위험 심각, 여성 청소년 과의존 심화 등 청소년의 인터넷·스마트폰 사용의 과의존 문제가 심화되고 있습니다. **[*청소년 스마트폰 과의존율 29.3%(2018년 스마트폰 과의존 실태조사, 과기정통부)]** 이는 학업성적 및 사회성 저하, 가정불화, 수면부족 등 건강악화, 각종 사이버 범죄 노출 등과 결부되어 청소년 문제의 위험요인으로 작용하고 있습니다. 이러한 문제를 예방하기 위하여 학교에서는 정보통신윤리교육을 연간 4시간 이상 제공하고 있습니다. 마찬가지로 아래의 내용을 자녀와 함께 읽어보시고 가정에서도 지도해주시기 바랍니다.

1. 인터넷·스마트폰 중독의 의미: 인터넷·스마트폰을 사용하지 않으면 우울하거나, 초조함, 답답함을 느끼며 습관적으로 인터넷·스마트폰을 사용하고, 병적으로 집착한 상태

2. 내 아이 스마트폰 사용습관 관찰 체크리스트

요인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 (역문항)	1) 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	2) 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	3) 이용중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성	4) 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	5) 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	6) 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④



※ 1)~3)번 문항 역채점 : 1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환

※ 기준점수(36점 최고점) : 고위험군 28점 이상, 잠재적위험군 27점~24점

3. 올바른 스마트폰 사용 지도 방법

1 '만 2세' 전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.

2 지나친 스마트폰 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐주세요.

3 아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.

4 이른 시기에 노출됐다면, '서서히'가 아니라 '단번'에 끊는 것도 방법입니다.

5 안전하고 바른 사용을 위해, 스마트폰의 유해요소를 정리해주세요.

6 건강을 위해, 바른 사용 자세를 습관화해주세요.

7 교육용 '앱'보다는 '책'을 읽어주세요.

8 사용규칙은 아이의 발달단계에 맞게 '구체적'으로 정하세요

9 아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극시켜 주세요.

10 (보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 '생명의 손'입니다.

11 (공공장소 등) 안전한 외출, 부모가 먼저 스마트폰으로부터 자유로워주세요.

* 출처 : 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인(한국장보학회)

[교육참고사이트] 인터넷중독 대응센터(<http://www.iapc.or.kr/>), 중독예방 치유센터(<http://www.pgcc.go.kr/>)

2024. 10. 2.

군산신흥초등학교장