

중등

# 스마트폰·인터넷 과의존 예방 콘텐츠

활동지



스마트심센터  
Internet Addiction Prevention Center



## 1차시

# 스마트 비밀 요원 1화-스마트 비밀 요원의 좀비 소탕大作전!

학년 반 이름

### 내 마음 속 '디지털 바이러스' 감염수준 자가 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 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



## 2차시 스마트 비밀 요원 2화-마음에도?! 백신 프로그램 설치 대작전!

학년 반 이름

### 내 절친 마음 속 '디지털 바이러스' 감염수준 진단표

- 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, 내 절친 00이 주로 이용한다고 생각되는 콘텐츠가 있다면 어떤 것입니까? 1에서 3순위까지 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

