

안녕하십니까? 최근 스마트폰 보급이 80% 이상 이뤄지면서 일상생활이 편리해지고 간편해지고 있습니다. 그렇지만 이와 동시에 청소년들 사이에 스마트폰 중독과 SNS 중독이 심각해지고 있습니다.

이에 올바른 스마트폰 사용에 대해 안내하고자 합니다.

★ 미디어 과도하게 사용하면 안돼요!

- 청소년이 야간에 미디어를 3시간 이상 사용하면 수면이 부족해지고 도파민이 과활성화돼 중독에 취약해져요.
- 집중력이 떨어지고 충동적으로 변해요.
- 하루에 2시간 이상 쓰는 초등학생의 교통사고 위험이 그렇지 않은 학생보다 5.8배 높아요.

★ 청소년기 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

1. 청소년기 심리사회적 발달 특성
청소년기는 부모와 사회의 보호가 필요한 동시에 또래와 주변의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 적절한 지도와 도움이 필요합니다.
2. 청소년기에는 SNS댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.
3. 청소년기에는 계획적·이성적 사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

★ 우리 자녀 슬기로운 스마트폰 사용 지도법

1. 스마트폰 사용으로 인한 부정적 결과에 대해 이야기 해보세요.
2. 자녀의 스마트폰 이용문화를 이해하고 평상시 자녀의 활동에 관심을 가져주세요.
3. 가족과 함께하는 시간을 마련하고 공감할 수 있는 주제로 대화해보세요.
4. 자녀에게 음란물 시청에 대한 교육을 해주시고 관심을 가져주세요.
5. 자녀가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정할 수 있도록 격려해주세요.
6. 인터넷 사용으로 생활부적응이나 갈등이 지속된다면 전문가의 도움을 받을 수 있어요.

★ 청소년을 위한 스마트폰 바른 사용 설명서

1. 편한 자세보다 불편해도 ‘바른 자세’가 좋아요.
2. 자신이 스마트폰을 과도하게 이용하는 것은 아닌지 스스로 체크해보세요.
3. 스마트폰 사용 ‘종료 시간’ 알람을 정해 ‘수면 골든 타임’을 지켜주세요.
4. 스마트폰 ‘메신저 다이어트’를 해보세요.
5. 진로와 학업에 ‘유용한 앱’을 이용해보세요.
6. 스마트폰을 ‘약속된 장소’에 보관하는 습관을 가져요.
7. 가족과 함께 식사하면서 얼굴 보며 대화해보세요.
8. 학교에서는 친구들과 함께 정한 ‘사용규칙’을 지켜요.
9. 보행 이동할 때는 ‘안전하게’ 가방에 꼭 넣어요.
10. 도서관, 공연장 등 공공장소에서는 나부터 ‘기본 매너’ 실천해요.

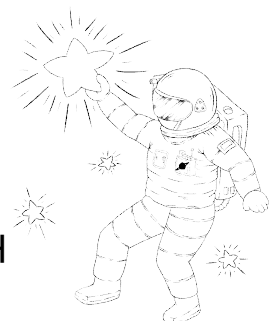
★ 생산적 스마트폰 활용 방법 실천하기

1. 나의 적성과 흥미가 어떤지 탐색하고, 다양한 미래 직업과 진학 정보를 제공받을 수 있는 앱을 사용해 봅니다.
2. 배경지식을 쌓고 나에게 맞는 맞춤형 콘텐츠를 선택할 수 있는 다양한 온라인 무료 강의 (독서교육종합시스템 등)를 검색해서 꾸준히 학습해 봅니다.
3. 온라인 상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
4. 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
5. 관심 있는 분야를 주제로 직접 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅니다.

“Yes, I’m a Smarter!”

**미래의 내 모습은
어떤가요?**

**똑똑한 스마트폰 활용을 통해
꿈을 실현해보세요.**



★ 스마트폰 사용 자가진단 테스트

문항 (전혀 그렇지않다 1점/ 그렇지않다 2점/ 그렇다 3점/ 매우 그렇다 4점)	점수
1. 스마트폰의 지나친 사용으로 학교 성적이 떨어졌다.	
2. 가족이나 친구들과 함께 있는 것보다 스마트폰을 사용하는 것이 더 즐겁다.	
3. 스마트폰을 사용할 수 없게 된다면 견디기 힘들 것이다.	
4. 스마트폰 사용시간을 줄이려고 해보았지만 견디기 힘들 것이다.	
5. 스마트폰 사용으로 계획한 일(공부, 숙제 또는 학원수강 등)을 하기 어렵다.	
6. 스마트폰을 사용하지 못하면 온 세상을 잃은 것 같은 생각이 든다.	
7. 스마트폰이 없으면 안절부절 못하고 초조해진다	
8. 스마트폰 사용시간을 스스로 조절할 수 있다.	
9. 수시로 스마트폰을 사용하다가 지적받은 적이 있다.	
10. 스마트폰이 없어도 불안하지 않다.	
11. 스마트폰을 사용할 때 그만해야지 라고 생각은 하면서도 계속한다.	
12. 스마트폰을 너무 자주 또는 오래한다고 가족이나 친구들로부터 불평을 들은 적이 있다.	
13. 스마트폰 사용이 지금 하고 있는 공부에 방해가 되지 않는다.	
14. 스마트폰을 사용할 수 없을 때 패닉상태에 빠진다	
15. 스마트폰 사용에 많은 시간을 보내는 것이 습관화 되었다.	

출처: 한국정보화진흥원(2012) 스마트미디어 중독 예방 가이드라인

★ 스마트폰 사용 자가진단 테스트 해석

총점45점 이상 고위험 사용자군

스마트미디어 사용으로 인해 일상생활에서 심각한 문제를 보이면서 내성 및 금단 현상이 나타난다. 중독 경향이 매우 높으므로 **관련 기관***의 전문적인 지원과 도움이 요청된다.

*전북스마트쉼센터(www.jicc.or.kr) ☎ 063-288-8495~7

NIA스마트쉼센터(www.iapc.or.kr) ☎ 1599-0075 - 온라인상담, 가정방문, 집단상담 진행



총점42점 이상 44점 이하 잠재적 위험 사용자군

과의존에 대한 주의가 요망됨!

고위험 사용자군에 비해 경미한 수준이지만 일상생활에서 장애를 보이며, 필요이상으로 사용시간이 늘어나고 집착을 하게 된다. 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적인 사용을 하도록 노력하자.



총점41점 이하 일반 사용자군

대부분이 스마트폰 과의존 문제가 없다고 느낀다. 심리적 정서문제나 성격 특성에서도 특이한 문제를 보이지 않으며 자기행동을 관리한다. 건전한 활용에 대해 자기 점검을 지속 하자!



♥남원교육지원청 위(Wee)센터 이용안내♥

*대 상: 관내 초·중·고 학생, 학부모, 교사

*이용시간: 평일(09:00~18:00)

*이용방법

-전화상담: 635-8530~2 (Fax: 063-635-8536)

-사이버 상담:

1) 남원교육지원청(<http://jbnwe.kr>) -> Wee센터-> 상담게시판

2) 위(Wee)센터 카카오톡 플러스 친구 채팅하기

※ 상담비용은 무료이며 비밀보장을 원칙으로 합니다.

KakaoTalk 플러스친구

'남원위(Wee)센터' 바로가기

QR코드를 찍어주세요 ;)