

## 부모님과 함께하는 사이버폭력예방, 스마트폰중독예방 교육

■ **사이버폭력**이란 인터넷, 휴대전화 등 정보 통신기기를 이용하여 부호나 문자, 음향, 사진, 동영상 등을 통해 타인에게 지속적으로 심리적 공격을 가하거나 타인의 개인정보 또는 허위사실을 유포하여 상대방이 고통을 느끼도록 하는 일체의 행위를 말합니다. 사이버 공간에서는 현실공간에서와 같이 상대방을 주먹으로 때리거나 돌 등을 던질 수는 없지만 문자나 사진, 동영상 등을 통해서도 현실공간에서의 폭력과 같은 동일한 정도의 영향을 줄 수도 있습니다.

### ■ 사이버폭력 왜 문제인가요?

사이버상의 폭력은 '청소년기에 교우관계에서 나타나는 자연스런 갈등'이라거나 '신체적인 피해나 금전적인 갈취와 같은 외형적인 피해가 없다'는 등의 이유로 사소하게 생각하는 경우가 많습니다. 하지만 사이버폭력으로 인해 청소년들은 심각한 정신적 피해를 경험하고 있습니다.

### ■ 사이버폭력의 유형

- 사이버갈취 : 인터넷이나 스마트폰을 이용하여 기프트콘, 데이터 등을 요구하거나 소액 결제 등의 비용을 부담하게 하는 행위
- 사이버감금 : 인터넷 대화방, 스마트폰 메신저 등에서 특정인이 퇴장하지 못하게 막거나 계속 불러서 비방 또는 욕설을 하는 행위
- 사이버명령 : 와이파이셔틀, 게임 셔틀 등 스마트폰 등을 이용하여 사이버상에서 상대방이 원치 않는 행동을 강요하거나 심부름을 시키는 행위
- 명예훼손 : 사람을 비방할 목적으로 정보통신망을 이용하여 공연히 사실이나 허위 사실을 적시하여 타인의 명예를 훼손하는 행위
- 통신매체이용음란 : 자기 또는 다른 사람의 성적 욕망을 유발하거나 만족시킬 목적으로 전화, 우편, 컴퓨터, 기타 통신매체를 통하여 성적 수치심이나 혐오감을 일으키는 말이나 음향, 글이나 도화, 영상 또는 물건을 상대방에게 도달하게 하는 행위

### ■ 사이버폭력의 심각성

- 정보통신기기를 매개로 방과 후, 가정, 학원 등 시공간제한 없이 지속되며, 따돌림, 악성댓글, 허위소문 유포 등 다양하게 발생.
- 신체폭력에 비해 또래관계 형성, 상호작용이 일어나는 사이버 공간에서의 관계적 폭력이 심리적, 정서적 고통이 매우 큼.
- 대상의 이름 대신 상황을 언급하거나 익명성을 이용해 괴롭히는 등 폭력의 형태가 은밀해지고 교묘해짐.

### ■ 사이버폭력 예방수칙 10가지

1. 자녀에게 사이버상의 상대방을 현실에서처럼 존중하도록 한다.
2. 평소에 대화를 통해 자녀들의 올바른 언어습관을 형성하도록 한다.
3. 자녀와 사이버폭력이나 다른 온라인 이슈에 대해 규칙적으로 대화한다.
4. 자녀가 사이버 상에서 부모 주민번호를 사용치 못하도록 한다.
5. 컴퓨터는 거실에 두어 가족들이 함께 사용하고 사용시간을 정해 놓는다.
6. 자녀의 온라인 활동에 관심을 갖고 무엇을 하는지 주의 깊게 살핀다.
7. 컴퓨터와 스마트폰에 음란폭력물 차단프로그램이나 앱을 설치한다.
  - 음란폭력물 차단프로그램
  - 컴퓨터 : <http://greeninet.or.kr>
  - 스마트폰 : 사이버 안심존, skt T청소년안심팩, kt 올레 스마트지킴이, U+ 자녀폰지킴이
8. 컴퓨터와 스마트폰 사용법을 익히고 자녀들의 무분별한 사용을 제한한다.
9. 사이버폭력 신고 절차와 피해조력기관을 알아둔다.
10. 피해를 당한 경우 직접 해결하지 않도록 하고 선생님 또는 부모님을 통해서 해결하도록 한다.

# 스마트폰 중독! 무엇이 문제일까요?



최근 정보통신 기술의 발달과 컴퓨터 보급의 확대 등으로 가정과 학교에서 학생들이 인터넷을 접할 기회가 많아졌습니다. 다양한 정보를 쉽고 빠르게 얻을 수 있고 양질의 교육자료를 접할 수 있는 장점이 있지만, 이러한 정보통신기술의 급격한 발전은 유해정보, 스마트폰 중독 등의 양면성을 지니면서 학생들의 삶 전반에 큰 영향을 미치고 있습니다. 이에 가정에서도 아이들의 스마트폰 사용에 관한 자료를 안내해 드리니 가정에서 꼭 활용해 보시길 바랍니다.

## ■ 아이들은 스마트폰으로 무엇을 할까요?

청소년 (만 10 ~ 19세)



## ■ 스마트폰 과의존 현황



## ■ 스마트폰 과의존 청소년 척도

요인	항목
조절 실패	☑ 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.
	☑ 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.
	☑ 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.
현재성	☑ 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.
	☑ 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.
	☑ 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.
문제적 결과	☑ 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.
	☑ 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.
	☑ 스마트폰 이용 때문에 친구와 갈등을 경험한 적이 있다.
	☑ 스마트폰 때문에 학업 수행에 어려움이 있다.

출처 : 한국정보화진흥원, 과의존 척도

※ 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 그렇다(3점), 매우 그렇다(4점)  
 ※ 총점 3점 이상 : 고위험 사용자군  
 총점 30점 이하 ~ 23점 이상 : 잠재적위험 사용자군  
 총점 22점 이하 : 일반사용자군

## ■ 스마트폰 과의존 상태

청소년	일상생활의 상당 시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 대인관계 갈등이나 건강 문제 등이 발생함으로써 ICT 역량 발달을 저해시킬 위험성이 높은 상태
성인	일상생활의 상당 시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며, 대인관계 갈등이나 건강 문제 등이 발생함으로써 ICT 역량 발휘를 억제할 위험성이 높은 상태

## ■ 스마트폰을 사용하면 아이들에게 어떤 문제가

## 생기게 될까요?

### 1. 우뇌증후군

- 스마트폰 동영상은 좌뇌만을 강하게 자극하여 우뇌 기능이 상대적으로 떨어짐
- 우뇌가 발달되어야하는 직관적 사고기에 좌뇌만 발달하여 좌우 뇌 균형이 깨짐
- 충동성 과잉행동이 나타날 수 있음

### 2. 팝콘브레인(popcorn brain)

- 스마트폰 동영상 시청, 게임 등을 지나치게 오래 할 경우 발생
- 즉각적인 반응이 나타나는 스마트폰에 몰두하여 뇌가 팝콘처럼 튀어 오르는 정보에만 반응하고 상대적으로 느린 현실에는 무감각해지는 현상

### 3. 학습능력 저해

- 빠르게 움직이는 동영상에 익숙해져 정적인 활동인 독서가 어려워짐
- 자극 -> 정리 -> 표현의 단계가 이루어져야 하는데 스마트폰의 경우 보통 '자극'만 이루어짐

### 4. 언어 발달, 정서 인지 발달에 악영향

- 스마트폰 동영상은 단방향으로 이루어져 '듣기', '말하기'의 양방향 소통 시간이 줄어들어 언어 발달의 기회 감소
- 가톨릭대 심리학과 발달심리연구실 실험결과 스마트폰 사용량이 많은 유아일수록 감정 조절 능력이 떨어짐

## ■ 스마트폰 중독예방 교육\_ 청소년 자녀를 둔 학부모 가이드

😊 '만 2세' 전에 아이가 스마트폰에 노출되지 않도록 지도해주세요.

- ☞ 아이앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해 주세요.
- ☞ 과의존 예방 콘텐츠를 활용하여 지나친 사용은 건강에 해롭다는 것을 가르쳐주세요.

😊 교육용 '앱'보다는 '책'을 읽어주세요.

- ☞ 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려보세요.

😊 이른 시기에 노출됐다면, '단번'에 끊어주세요.

- ☞ '일관적인'태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.

😊 자녀와 보호자의 사용습관을 함께 점검해보세요.

- ☞ 스마트폰 과의존 척도를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.

😊 자녀의 스마트폰 이용문화를 이해하고 관심을 갖도록 노력해 주세요.

- ☞ 자녀가 스마트폰으로 무엇을 하는지, 어떤 앱을 사용하는지 살펴봐 주세요.
- ☞ 자녀의 학교생활, 친구관계, 스트레스에 대해 관심을 기울여주세요.

😊 자녀가 스마트폰 사용 규칙을 스스로 정할 수 있도록 격려해주세요.

- ☞ 스마트폰 사용에 대해 충분히 대화하여 실천할 수 있는 규칙을 정해보세요.
- ☞ 함께 정한 규칙은 가족 모두 숙지하고 지키도록 노력해주세요.
- ☞ 스마트폰을 끌 때는 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도해주세요.

😊 자녀와 가까워질 수 있는 대안활동을 함께해주세요.

- ☞ 다양한 활동을 함께하면서 자녀와 소통하는 시간을 가져보세요.

“  
자녀의 건전한 인터넷 및 스마트폰 사용습관은  
부모님의 관심과 지도로 만들어집니다!

## ■ 올바른 스마트폰 사용을 도와줄 수 있는 자료

😊 스마트폰 사용 습관 확인

☞ 한국정보화진흥원 스마트심센터 홈페이지 '스마트폰 과의존 유아동척도(관찰자용/성인용)' 활용

<http://www.iapc.or.kr> .

😊 인터넷, 게임 이용 관리

☞ 한국정보화진흥원 스마트심센터 홈페이지 '스마트폰 과의존 유아동척도(관찰자용/성인용)' 활용

<http://www.iapc.or.kr> .pc 사용 관리 : 그린 I-net

다양한 매체를 통해 유통되는 유해정보로부터 학생을 보호하고 올바르게 방송통신 정보를 이용하도록 구축한 '청소년정보이용안전망'입니다.



<http://www.greeninet.or.kr> 에서 설치파일을 다운받으시거나 포털사이트 '그린아이넷' 검색을 통해 다운 가능합니다.

😊 스마트폰 유해정보 차단 ☞ 스마트보안관, 아이스마트키퍼 등

: 청소년이 스마트폰에서 불법 유해정보(앱, 인터넷사이트)를 이용할 수 없도록 차단하고, 부모가 자녀의 스마트폰 이용정보 및 시간을 관리할 수 있는 모바일용 SW입니다. 부모 스마트폰에 설치한 경우 자녀의 스마트폰 이용시간 · 앱 · 웹사이트 관리, 자녀 스마트폰 이용 통계 확인이 가능합니다.

부모 및 자녀 스마트폰의 구글 플레이 스토어, 앱 스토어, T스토어, 올레마켓, U+스토어 등 오픈마켓에서 다운로드하여 설치 가능합니다.