

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

마 학부모 대상 자료

1) 연령별 예방교육 가이드라인

가) 영아(0~만2세) · 유아(만3~5세)

(1) 과의존 예방 단계별 가이드라인

	영 아	유 아
단계 1 (R : 스마트폰 과의존 문제 인식)	<ul style="list-style-type: none"> • 아이에게 보여주는 10분의 모바일 콘텐츠로 인해 아이는 스마트폰에 과의존할 수 있습니다. • 아이는 보호자(주 돌봄자)의 스마트폰 이용습관을 닮아갑니다. • 스마트폰을 욕아 또는 교육 도구로 이용하는 것도 방임될 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이가 스마트폰 작동에 능숙하다고 해서 Smart한(똑똑한) 것은 아닙니다. • 보호자의 스마트폰 이용습관과 과의존도 아이에게 대물림될 수 있습니다. • 규칙 없는 스마트폰 이용은 방임될 수 있습니다.
단계 2 (E : 스마트폰 사용 상태 점검)	<ul style="list-style-type: none"> • 보호자가 스마트폰 과의존일 경우, 아이도 과의존 위험이 큼니다 5분! 보호자와 아이의 스마트폰 과의존 수준을 점검해봅시다. 스마트쉼센터 홈페이지(https://www.iapc.or.kr) > 「과의존 진단」 또는 「과의존이란?」 유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」이용 	
단계 3 (S : 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시)	<ul style="list-style-type: none"> • 아이가 보호자와 함께하는 영상 통화 외에는 스마트폰을 이용하지 않도록 합니다. • 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이의 발달단계와 기질을 고려해 스마트폰 사용규칙을 '구체적'으로 정하세요. 가정(기관) 내 스마트폰 활용 규칙을 정해 일관되게 지킵니다. • 학습용 앱보다 '책'을 읽어주세요. • 보호자가 일할 때나 식당, 차 안에서도 스마트폰 대신 놀잇감 (장난감, 종이, 그림책, 퍼즐, 블록 등)을 주세요.
단계 4 (T : 주변 사람과의 관계 형성 강화)	<ul style="list-style-type: none"> • 스마트폰으로 보고 듣는 동요·동화보다 보호자와의 친밀한 시간이 아이의 발달에 도움이 됩니다. 아이와 눈을 맞추고 웃으며 노래와 이야기를 들려주세요. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이가 규칙을 지키면 충분히 칭찬하고 격려해주세요. 아이와의 상호작용을 위해 다양한 놀이를 함께 해주세요.

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

(2) 바른 스마트폰 이용 실천 방법 적용

영·유아 스마트폰 과의존 예방의 핵심은 가능한 스마트폰 사용을 제한하고, 스마트폰을 사용할 때는 보호자의 지도와 보호자-아이 간의 상호작용이 필수입니다.

아이에게 스마트폰을 끈다는 것은 대단한 결단과 인내력이 필요한 일입니다. 아이 스스로 스마트폰을 끄는 것부터 시작해보세요.

아이의 발달수준을 고려해 스마트폰 이용규칙을 구체적으로 정해보세요. 약속이나 규칙은 거실과 같은 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분처럼 구체적일수록 좋습니다.

아이가 스마트폰 (사용) 약속을 지키지 않으면 사용을 제한할 수 있음을 미리 알려주세요. 약속을 지키면 규칙을 지키려고 노력하는 태도와 행동을 구체적으로 칭찬해주세요.

아이가 사용하는 스마트폰의 유해 요소를 정리해주세요. 불필요한 앱을 정리하고 보호자용 앱은 잠금(암호) 기능을 설정해주세요.

보호자 자신의 양육 태도를 점검하고, 양육 태도가 아이에게 미치는 영향을 확인해 보세요.

아이에게 적절한 콘텐츠를 선별해주세요.

스마트폰을 바른 자세로 이용하고, 사용한 후에는 스트레칭을 하는 것이 좋습니다.

보호자도 스마트폰 과의존 예방교육에 참여하세요.

최대한 스마트폰을 접하는 시기를 늦추어 주세요.

스마트폰을 지나치게 사용하면 위험하다는 것을 아이에게 가르쳐 주세요.

〈스마트폰 사용으로 인한 신체적 문제〉
- 안구건조증 및 시력 저하
- 거북목 증후군
- 척추측만증
- 손목터널증후군

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

(4) 영·유아의 기질이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

- 아이의 기질에 따라 스마트폰 이용 특성이 다를 수 있습니다.
- 유아의 기질적 성향 중 자극 추구 또는 위험회피 · 사회적 민감성이 높고 인내력이 낮을수록 스마트폰 과다 사용으로 이어질 위험성이 높습니다.
- 까다로운 기질 또는 자기조절 문제가 있거나 사회성·정서발달이 지체되는 경우 스마트폰 이용 조절이 더욱 어려울 수 있습니다.
- 부모가 자녀를 달래는 효과적인 방법으로 스마트폰을 사용한다는 연구 결과도 있습니다. 이를 통해 유아의 기질이 아이 자신의 스마트폰 사용 습관뿐만 아니라 부모의 지도 방법에도 영향을 미치는 것을 알 수 있습니다.

(5) 스마트폰 이용이 영 · 유아기 발달에 미치는 영향

수면에 미치는 영향

스마트폰 스크린의 밝은 빛은 사용자의 생체리듬에 관여하는 호르몬인 멜라토닌의 생성을 억제해 수면에 방해가 됩니다.

뇌 발달에 미치는 영향

유아기는 뇌 발달의 결정적 시기로 기억과 감정을 관장하는 해마 발달의 민감기에 해당합니다. 유아기에는 뇌 구조와 기능의 발달 수준이 충분히 성숙하지 못한 만큼 스마트폰의 부정적인 영향에 취약합니다.

신체·인지·행동·심리발달에 미치는 영향

규칙 없이 스마트폰을 사용하는 유아는 감정과 인지 조절 능력이 낮고, 유아기 이후 아동기에 이르렀을 때 체중 증가 혹은 비만에 영향을 미칠 수 있습니다. 유아의 일과 중 바깥 놀이보다 TV나 전자매체를 이용한 놀이시간이 많을수록 공격적 행동이나 자기통제 문제행동이 증가합니다. 유아의 미디어와 동영상 이용 시간은 ADHD(주의력 결핍 및 과잉 행동 장애) 문제와도 관련이 있습니다.






4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

2) 온·오프라인(●●) 예방교육 자료

한국청소년상담복지개발원(담당부서 : 미디어중독대응부 ☎ 051-662-3195)

프로그램(명)	주요내용
<p>●●</p> <p>청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 홍보자료</p>	<p>청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방 및 해소사업 홍보자료</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 학부모, 청소년 콘텐츠 유형 : 동영상 콘텐츠 구성 <p>URL : https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_gallery.asp</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사' 보호자 안내영상 ② 청소년 인터넷·스마트폰 가족치유캠프, 가족치유캠프 안내영상 ③ 청소년 대상 예방교육 콘텐츠 <ul style="list-style-type: none"> - 인터넷·스마트폰 조절이 필요할 땐? 인스타그램 - 슬기로운 미디어 생활 - [청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방] 1편 _참기결투편 - [청소년 인터넷·스마트폰 과의존 예방] 2편 _유령진동증후군편
<p>●●</p> <p>온라인예방교육 프로그램 인스타그램</p>	<p>온라인예방교육프로그램 인스타그램 (☎ 지역번호+1388)</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 인터넷 스마트폰 이용습관 조절이 필요한 청소년 콘텐츠 유형 : 온라인활동프로그램 콘텐츠 구성 <p>URL : https://instop.kyci.or.kr/jsp/about/programAbout.jsp</p> <ul style="list-style-type: none"> - 총 7회기 온라인 활동 - 각 회기별 내용 <ol style="list-style-type: none"> ① 첫 번째 훈련 : 미디어 이용습관 설명서 ② 두 번째 훈련 : 내 맘속 미디어 이용, 어디까지? ③ 세 번째 훈련 : 내 머릿속 미디어 이용 생각 바꾸기 ④ 네 번째 훈련 : 미디어 감성 말고, 나의 숨은 감성 찾기 ⑤ 다섯 번째 훈련 : 미디어 밖 세상 활동 찾기 ⑥ 여섯 번째 훈련 : 무너지지 않는 미디어 사용조절 성벽 쌓기 ⑦ 일곱 번째 훈련 : 경이로운 나, 미디어 사용습관 획득!

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

방송통신위원회·지능정보사회진흥원, 아름다운 인터넷 세상	
프로그램(명)	주요내용
<p>on</p> <p>학부모·자녀 인터넷윤리 가이드 (2021)</p>	<p>학부모·자녀 인터넷윤리 가이드</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 학부모 콘텐츠 유형 : PDF 콘텐츠 구성 <p>URL : https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do</p> <p>아인세 - [자료실] - [교육자료실]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지금은 스마트폰이 아닌 가족과 함께할 때! - 스마트폰이 갈라놓는 우리 가족 2. 여전히 심각한 '사이버 불링' 어떻게 해야할까요? 3. '세어런팅', 아이의 마음부터 헤아려 주세요! 4. '엄마론', '아빠론'... 우리 가족이 위험으로 몰리고 있어요! 5. 우리 가족 '개인정보' 오늘도 안전한가요? 6. '게임', '음란물'... 그거 어떻게 끊는 건데...? <p>- 무조건 다그치기보다는 이해와 공감에 필요한 '과의존' 치료</p>  
<p>on</p> <p>바른인터넷 유아학교 인형극 (2018)</p>	<p>바른인터넷유아학교 인형극 - 토토와 약속시계</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 학부모, 유아 콘텐츠 유형 : 만화영상물 콘텐츠 구성 <p>URL : https://ainse.kr/front/archive/archiveDetail.do https://www.youtube.com/watch?v=0Hq-s5AO7vE</p> <p>주요 내용</p> <p>댄스가수가 꿈인 토토에게 정보의 바다를 지키는 웰리가 인터넷을 소개시켜 줍니다. 하지만 인터넷을 사용하려면 약속을 꼭 지켜야 한다고 당부하는데... 재미있고 신기한 것이 가득한 인터넷 세상에 빠진 토토. 토토에게 무슨 일이 생길까요?</p> 
<p>on</p> <p>아름다운 인터넷 세상 (2016~2022)</p>	<p>아름다운 인터넷 세상</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 학부모, 유아 콘텐츠 유형 : 동영상 콘텐츠 구성 <ol style="list-style-type: none"> ① 유아 대상 인터넷윤리교육 영상 7종 <ul style="list-style-type: none"> - 우리가 스마트폰을 해요 밥 먹을때 스마트폰을 하지 않아요 URL : https://www.youtube.com/watch?v=HuQDe0wRcM0 - 우리가 스마트폰을 해요 스마트폰은 오래하지 않아요 URL : https://www.youtube.com/watch?v=rA05j2aT_0w - 꿈이야 어디있니? URL : https://www.youtube.com/watch?v=oo1Upr-P5eo - 바른 인터넷체조 URL : https://www.youtube.com/watch?v=KeAt1snkqOo - 동그리맨을 따라해 봐요(2016) URL : https://www.youtube.com/watch?v=3fNSdpzbfew - 찰칵! 토리의 사진 대소동 URL : https://www.youtube.com/watch?v=c-pFmNocD6w - 꿈을 위한 특별한 선물 URL : https://www.youtube.com/watch?v=22fDHIFwbok ② 영유아 부모를 위한 스마트기기 이용 코칭(2022) URL : https://www.youtube.com/watch?v=G4AjfUYK-aw 
<p>on</p> <p>지켜봐요 나를 위한 바른 약속 - 멈출 수가 없어요.</p>	<p>지켜봐요 나를 위한 바른 약속 - 멈출 수가 없어요.</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 초등, 학부모 콘텐츠 유형 : 동영상 콘텐츠 구성 <p>URL : https://www.youtube.com/watch?v=u5evTLlk1yA</p> 

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

경기평생교육학습관 부모숲번데기학교

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> 스마트한 부모 되기 (2020)	스마트한 부모 되기 URL : https://www.youtube.com/channel/UCg8XrjuK7z2DElk-QP4rQSQ • 대상 : 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 ① 우리 아이 스마트폰 중독 그 해결책은? URL : https://www.youtube.com/watch?v=l9e2r4VwAs8 ② 우리 아이 스마트폰 과의존, 왜 이렇게까지 된 걸까? URL : https://www.youtube.com/watch?v=FJt8179LXYo ③ 스마트한 학부모가 되어 우리 아이 미디어 중독을 예방하는 방법은? URL : https://www.youtube.com/watch?v=NpL9JgEWtiM



한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> 청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(1/2) (2022)	청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 URL : https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICCAART_0000000113048&type=A1 • 대상 : 청소년, 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 7종 ① 우리가 모인 이유 (4분 29초) - 청소년의 스마트폰 과의존율이 높다는 사실에 대해, 청소년들의 생각을 들어보는 기회 제공 URL : https://youtu.be/2t9ELawji6c ② 조금씩 내 일상에 들어온 스마트폰 (4분 26초) - 스마트폰을 처음 만났을 때의 어떤 기분이었는지, 지금은 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 청소년들의 생각을 직접 들어볼 수 있도록 함 URL : https://youtu.be/NGnuzWS_6cl ③ 스마트폰으로 할 수 있는 것들 (4분 52초) - 청소년들은 스마트폰으로 무엇을 가장 많이 하며 시간을 보내는지 서로의 하루에 대해 들어보고 자신의 하루를 돌아보도록 함 URL : https://youtu.be/rBtYJ8lw72w ④ 스마트폰 없이 심심하지 않아?(1) (3분 56초) - 스마트폰이 없으면 무엇을 해야 할지 모르는 친구와, 스마트폰이 없어도 여가시간이 즐거운 두 친구가 서로의 하루에 대해 이야기를 나누는 것을 보고, 자신의 하루를 돌아봄 URL : https://youtu.be/r7u7tf4ZgSE ⑤ 스마트폰 없이 심심하지 않아?(2) (4분 21초) - 스마트폰 있는 친구와 없는 친구가 만나 나누는 서로의 일상 이야기를 들어보며, 자신의 하루를 돌아봄 URL : https://youtu.be/JqwJmlITJ_BE






4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

한국지능정보사회진흥원 스마트심센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(1/2) (2022)</p>	<p>⑥ 스마트폰 없이 살아가기 vs 들고 살아가기 (4분 52초) - 스마트폰 없이 하루를 보낸 두 친구들의 이야기를 들어보며, 스마트폰에 지나치게 의존하고 있는 것은 아닌지 자신의 일상을 돌아봄 URL : https://youtu.be/zlQdOHwFKJY</p> <p>⑦ 우리 가족 안녕하십니까? (4분 36초) - 청소년들이 각자 가족들은 무엇을 하며 시간을 보내는지 이야기를 나누며, 스마트폰만 바라보고 있는 자신의 가족이야기를 통해 각자의 가족의 모습을 돌아볼 수 있도록 구성 URL : https://youtu.be/xJq2uAwXS9c</p>
<p>대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠(2/2) (2022)</p>	<p>청소년 및 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 청소년, 학부모 콘텐츠 유형 : 동영상 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 7종 <p>① 스마트폰, 새로운 관계를 만드는 데 꼭 필요해? (5분 6초) - 아빠와 딸이 SNS로 만난 친구가 진짜 친구가 될 수 있을까? 에 대해 서로 이야기를 나누며, 서로의 생각차이를 좁혀가는 모습을 통해 자신의 SNS 사용 습관을 돌아켜보도록 구성 링크 : https://youtu.be/vH7AVPyhJf0</p> <p>② 스마트폰만 있으면 하루가 즐겁다고? 글썄 (4분 2초) - 스마트폰을 자유롭게 사용하도록 하는 부모님과 스마트폰 사용에 일일이 참견하는 부모님을 둔 두 친구의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : https://youtu.be/0GG4NoXb6Vs</p> <p>③ 스마트폰만 보고 있는 우리 하루, 괜찮으신가요? (5분 21초) - 갓 스무살이 된 성인과 청소년의 스마트폰에 대한 진지한 대화! 스마트폰 사용에 대한 서로의 고민을 나누는 두 사람의 대화를 들어보며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : https://youtu.be/RW-gxoTrU-I</p> <p>④ 알람, 가끔은 쉼을 위해 잠시 꺼두는 건 어떨까요? (4분 7초) - 하루에도 수없이 울리는 알람들. 쉼 새 없이 울리는 스마트폰도 바쁘지만, 그 덕에 우리의 하루도 너무 정신없이 바쁜 것 같다는 청소년의 대화를 들으며 자신의 일상을 돌아봄 링크 : https://youtu.be/TCxVliSqYfc</p> <p>⑤ 스마트폰을 대하는 우리의 달라진 자세(4분 34초) - 스마트폰에 의존하지 않고, 꼭 필요할 때! 똑똑하게 사용하는 방법을 배워가는 친구들의 대화를 들으며 스스로 다짐할 수 있도록 함 링크 : https://youtu.be/Vmd-Wjh3mNw</p> <p>⑥ 학교나 집에서 가볍게 할 수 있는 3분 스트레칭(3분 40초) 유튜브 링크 : https://youtu.be/VNk9qMsLfv0</p> <p>⑦ 스마트폰에 지친 우리 몸을 깨우는 스트레칭(2분 58초) 유튜브 링크 : https://youtu.be/Zf-tBfWLDJQ</p> 
<div>on</div> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (1/2) (2022)</p>	<p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</p> <ul style="list-style-type: none"> 대상 : 청소년 학부모 콘텐츠 유형 : 동영상 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 3종 

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육



한국지능정보사회진흥원 스마트심센터	
프로그램(명)	주요내용
<p>on</p> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (1/2) (2022)</p>	<p>① 청소년 자녀의 스마트폰 과의존 (12분 17초)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 청소년 세대의 스마트폰 사용 방식 • 가상공간 메타버스가 청소년에게 미칠 영향 • 청소년 자녀 스마트폰 교육 방안 <p>링크 : https://youtu.be/tgj-GIUfuKY</p> <p>② 청소년 자녀를 위한 굿(Good)튜브 체크리스트 (12분 11초)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 청소년의 온라인 동영상 플랫폼 이용실태 • 동영상 콘텐츠 소비자로서의 청소년 자녀 교육하기 • 동영상 콘텐츠 제작자로서의 청소년 자녀 교육하기 <p>링크 : https://youtu.be/HumLMjidsCE</p> <p>③ 게임하는 청소년 자녀와 소통하는 법 (8분 57초)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 게임문화로 살펴보는 청소년 자녀들의 게임 과의존 요소 • 자녀의 건강한 게임 활동을 위한 부모의 교육법 <p>링크 : https://youtu.be/6guadx9mG4U</p>
<p>on</p> <p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠 (2/2) (2022)</p>	<p>청소년 보호자 대상 스마트폰 과의존 예방 콘텐츠</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 청소년 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 : 예방 콘텐츠 3종 <p>① 청소년 자녀를 이해하는 SNS 사용법 (9분 31초)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 청소년 자녀의 SNS 속 관계 맺기 - SNS상 친구들과의 갈등 문제 - SNS 과의존으로 인한 심리적 문제 - 자녀의 올바른 SNS 사용을 위한 지도 방법 <p>링크 : https://youtu.be/PaKiARretgQ</p> <p>② 청소년 자녀를 위한 부모의 스마트폰 교육법(12분 56초)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스마트폰 게임 과의존을 겪는 자녀를 위한 지도 방법 - SNS 과의존을 겪는 자녀를 위한 지도 방법 - 대인관계 문제를 겪는 자녀를 위한 지도 방법 <p>링크 : https://youtu.be/hfjptdOyO6c</p> 
<p>on</p> <p>약속수칙송 (2018)</p>	<p>약속수칙송</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 유아 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 - 약속수칙송 (유아의 스마트폰 과의존 예방과 올바른 사용습관 형성을 위해 진행된 스마트폰 과의존 예방 뮤지컬 인형극 및 부모교육 "또리 또리 또또! 내 친구를 돌려줘"에서 활용한 약속수칙송) <p>링크 : https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICcart_0000000112656&type=A1</p> 
<p>on</p> <p>애니메이션-삐약삐약 병아리 유치원 (2020)</p>	<p>애니메이션-삐약삐약 병아리 유치원</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 유아, 보호자 • 콘텐츠 유형 : 애니메이션, PDF • 콘텐츠 내용 : 삐약삐약병아리유치원(체조 영상 별도 제공) (삐약이는 유치원 활동으로 친구들과 스마트폰에 대해 좋은 점과 좋지 않은 점을 서로 이야기 나누며, 스마트폰을 건강하게 사용하는 방법을 알고, 올바르게 사용하겠다는 약속을 합니다.) <p>링크 : 지도지침서 포함 https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICcart_0000000113016&type=A1 유튜브 링크 : https://youtu.be/6pd2U2uTO8w 체조영상 유튜브 링크 : https://youtu.be/CqBXM2CR7VE 자막제공 동영상 유튜브 링크 : https://youtu.be/cPYLgNH545s</p> 

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

한국지능정보사회진흥원 스마트쉼센터

프로그램(명)	주요내용
<div>on</div> <p>숲 속 마을의 우당탕 스마트폰 대소동 (2018)</p>	<p>숲 속 마을의 우당탕 스마트폰 대소동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 유아, 보호자 • 콘텐츠 유형 : 애니메이션 • 콘텐츠 내용 : 숲 속 마을의 호기심 많은 장난꾸러기 원숭이는 사람들이 사는 마을에 몰래 내려와 스마트폰을 사용하는 꼬마들을 본 후, 우연히 버려진 스마트폰을 가지게 됩니다. 이후 원숭이와 원숭이의 친구 토끼는 스마트폰을 과도하게 사용하고 조절할 수 없게 되는데... 이후 어떤 일이 생길까요? <p>링크 : https://www.youtube.com/watch?v=GH3h_90tDfQ</p>
<div>on</div> <p>또리또리 또또 우리 집은 재밌는 놀이터 (2020)</p>	<p>또리또리 또또 우리 집은 재밌는 놀이터</p> <p>링크 : https://www.iapc.or.kr/mediaView.do?idx=28&article_id=ICcart_0000113020&type=A1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 유아, 보호자 • 콘텐츠 유형 : 뮤지컬 인형극, PDF • 콘텐츠 내용 : 아이들에게 놀이문화와 과의존 예방 및 올바른 사용습관 소개 <p>콘텐츠 다운로드 링크 : https://drive.google.com/file/d/1i4oLhyJTMIEE9icrJ3WwPdRqxnq5bscq/view?usp=sharing</p> <p>YouTube 링크 : https://youtu.be/2I7q2i-Aep4</p> 
<div>on</div> <p>따뜻한 마음으로 단호하게 지도하는 '겉바속촉' 스마트폰 교육법 (2020)</p>	<p>'겉바속촉' 스마트폰 교육법</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 학부모 • 콘텐츠 유형 : 동영상 • 콘텐츠 구성 : 보호자(부모 및 교사) 스마트폰 과의존 예방교육 온라인콘텐츠 <p>YouTube 링크 : https://youtu.be/NuYCGUMdFnM</p> <p>자막제공 동영상 링크 : https://youtu.be/uhK_ve3i2U4</p> 
<div>off</div> <p>레몬 교실 (전국민의 인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소를 위한 교육)</p>	<p>레몬 교실</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 전 국민(유아~성인) • 내용 : 인터넷·스마트폰 과의존의 이해, 예방, 탈출법 등 1시간 내외의 집단교육 • 신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼 센터로 개별 문의) • 신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정) <p>링크 : https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=19&idx=56</p>
<div>off</div> <p>WOW 건강한 멘토링</p>	<p>WOW 건강한 멘토링</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 청소년을 대상(30명 기준)으로 한 심화교육 프로그램 • 내용 : 인터넷·스마트폰 사용습관 및 자기조절 및 점검 등 2시간 내외의 교육 • 신청방법 : 예방교육을 신청하고자 하는 수요기관에서 온라인 접수. 지역별 선착순 마감 (지역별 스마트쉼 센터로 개별 문의) • 신청기간 : 매년 홈페이지 공지사항에 게시(3월 예정) <p>링크 : https://www.iapc.or.kr/contents.do?cid=21&idx=58</p>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

청소년상담복지개발원	
프로그램(명)	주요내용
<div>  </div> <p>인터넷·스마트폰 치유 캠프</p>	<p>인터넷 스마트폰 치유 캠프</p> <ul style="list-style-type: none"> • 과의존 위험군 청소년을 대상으로 인터넷과 단절된 환경에서 11박 12일 동안 상담과 다양한 체험 및 대안활동을 통해 인터넷·스마트폰 과의존을 극복하도록 지원하는 프로그램 • 프로그램 구성 <ul style="list-style-type: none"> - 전문가들의 정확한 진단 및 평가 - 개별 특성에 따른 맞춤형 개인상담 - 또래와 함께하는 집단상담 - 부모교육 및 가족상담 - 인터넷을 대체할 대안활동 체험 - 자율성, 성취감, 자존감을 높이는 자치활동 - 캠프 종료 후 청소년동반자 연계를 통한 사후관리 • 참여대상 : 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 중·고등 청소년 • 참가비 : 10만원 (기준중위소득 50% 이하, 취약계층 면제) • 운영 일정 및 장소 : 링크 참조 <p>링크 : https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp</p>
<div>  </div> <p>인터넷·스마트폰 가족 치유 캠프</p>	<p>인터넷 스마트폰 가족 치유 캠프</p> <ul style="list-style-type: none"> • 인터넷·스마트폰 과의존으로 인해 부모·자녀 간 갈등이나 학교 부적응 등 어려움을 겪는 청소년과 보호자를 대상으로 2박 3일 동안 부모교육 및 의사소통 기술훈련 등을 통해 가족관계 개선을 지원하는 프로그램 • 프로그램 구성 <ul style="list-style-type: none"> - 청소년 대상 건강한 인터넷과 스마트폰 사용을 위한 인식개선 교육 - 인터넷·스마트폰 과의존 청소년의 이해 및 지도를 위한 부모교육 - 부모-자녀 관계 및 의사소통능력 향상을 통한 가족갈등 대처방법 교육 - 지역별 특색 있는 치료프로그램(미술치료, 가족 레크리에이션 등) 실시 - 사후모임을 통한 인터넷·스마트폰 사용시간 관리 • 참여대상 : 인터넷·스마트폰 사용조절이 어려운 저연령초등(2~3학년), 초등(4~6학년) 청소년과 보호자 • 참가비 : 1인당 15,000원(기준중위소득 50% 이하, 취약계층 면제) • 운영 일정 및 장소 : 링크 참조 <p>링크 : https://www.kyci.or.kr/userSite/sub02_3_cont.asp</p>

4. 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육

한국메타버스산업협회 (인터넷·스마트폰 과의존 예방 앱 운영)

프로그램(명)	주요내용									
사이버안심존	<ul style="list-style-type: none">• 제공 기능<ul style="list-style-type: none">- 자녀 스스로 계획적인 시간관리가 가능한 총 사용시간 관리 기능- 스마트폰 오픈마켓에서 다운로드한 국내외 청소년 유해 앱(성인앱) 차단- 국내외 음란물 등 청소년 유해 인터넷사이트 차단- 자녀의 스마트폰 주 이용시간대, 이용정보 카테고리 등 통계 분석 정보 제공- 보행 중 스마트폰 사용 시 안전을 위한 스몸비 방지 기능 제공- 채팅앱을 통한 몸캠피싱 방지를 위한 카메라 및 파일 다운로드 차단 기능 제공- 디지털 성범죄 보호 위한 다크웹 접근차단 기능 제공• 설치 방법 : 원스토어에서 다운로드 및 설치									
사이버안심드림	<ul style="list-style-type: none">• 제공 기능<ul style="list-style-type: none">- 사이버언어폭력 의심문자 수신 시 감지 및 부모 알림/조회 기능- 인터넷사이트를 통한 자살, 학교폭력 등 고민검색 시 부모 알림/조회 기능- 학교폭력 상담/신고 기능(117)• 설치 방법 : 원스토어에서 다운로드 및 설치 <p>사이버안심존' 홈페이지(www.사이버안심존.kr), 온라인교육사이트(https://edu.moiba.or.kr)</p> <table><tr><td rowspan="2">접속 QR 코드</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>사이버안심존(자녀용)</td><td>사이버안심존(부모용)</td><td>스마트안심드림</td><td>온라인교육사이트</td></tr></table>	접속 QR 코드					사이버안심존(자녀용)	사이버안심존(부모용)	스마트안심드림	온라인교육사이트
접속 QR 코드										
	사이버안심존(자녀용)	사이버안심존(부모용)	스마트안심드림	온라인교육사이트						
방송통신심의위원회 (유해정보 필터링 앱 운영)										
프로그램(명)	주요내용									
그린 i-Net	<ul style="list-style-type: none">• 제공 기능<ul style="list-style-type: none">- 유해정보 필터링 지원 프로그램• 설치 방법<ul style="list-style-type: none">'그린i-Net' 홈페이지(www.greeninet.or.kr) 접속 → SW다운로드 → 5개 소프트웨어 중 기능을 비교해보고 선택하여 무료 다운로드 및 설치									