

안녕하십니까? 학부모님 댁내에 평안과 행복이 가득하길 기원합니다.  
인터넷·스마트폰 사용이 많아짐에 따라 다양한 부작용이 나타나고 있습니다. 이와 관련하여 현명한 인터넷·스마트폰 사용을 위해 다음과 같이 안내 하오니 학부모님의 많은 관심과 지도 부탁드립니다.

**스마트미디어 중독 예방 가이드라인  
청소년학부모용**

**자녀가 스마트미디어를 무분별하게 사용하고 있나요?  
미디어중독자가 될 수 있습니다**

**자녀의 진정한  
스마트미디어 사용습관은  
부모님의 관심과 지도로 만들어집니다**

- 스마트미디어 사용을 자제해야 하는 시간과 장소를 정합니다.  
가족이 함께 식사할 때 혹은 잠들기 전에는 스마트미디어를 사용하지 않는다는 식의 규칙이 있으면 좋겠습니다
- 스마트미디어를 볼 때에는 반드시 자녀 스스로 끝 수 있도록 유도합니다.  
강압적으로 사용을 제한하는 것은 자녀의 조절능력을 키워주기 보다는 분노감을 느끼게 하거나 스마트미디어를 더 갈구하게 만들 수 있습니다
- 자녀와 스마트미디어 과다사용의 유해성에 대해 의견을 나눕니다.  
스마트미디어를 지나치게 사용하면 뇌 발달에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다
- 스마트폰을 건전하게 사용할 수 있도록 도와주는 어플을 설치합니다.  
자녀의 스마트미디어 사용량을 점검해 봅니다.  
어플은 목적별로 두 개 정도만 사용하고, 한 달에 한 번 정도 불필요한 어플은 정리하도록 자녀와 이야기해 보세요
- 자녀가 스마트미디어로 무엇을 하는지 관심을 갖습니다.  
어떤 앱을 주로 사용하는지 살펴보고 관심을 가져주세요
- 평소 자녀의 학교생활과 친구관계는 어떤지, 최근에 느끼고 있는 어려움이나 스트레스는 무엇인지, 마음 상태에 관심을 기울입니다.  
현실공간에 잘 적응하는 것이 스마트미디어 중독 예방의 시작입니다
- 스마트미디어 사용 이외에 가족이 함께 할 수 있는 활동이나 취미를 즐깁니다

**부모님의 스마트미디어 사용습관!  
자녀에게는 거울이 됩니다**

스마트미디어 중독 상담  
대표전화 1599-0075 / m.iapc.or.kr

**스마트미디어 중독 예방 가이드라인  
성인용**

**스마트미디어를 정말 스마트하게 사용하는지  
생각해 볼 때입니다**

**채팅·메신저로 멀리 있는 누군가와 대화하는 대신  
당신 바로 앞에 있는 사람에게 집중하는 것이  
스마트한 에티켓입니다.**

- 당신 눈앞에, 당신 손안에 항상 스마트미디어가 있나요?  
눈 앞에 있는 스마트미디어에 종이 한 장으로 살짝 가려두는 것만으로도 불필요한 습관적 사용을 줄일 수 있습니다
- 스마트미디어(스마트폰/태블릿PC) 사용!  
보행중에는 자제 ☒ 운전중에는 금지 ☒ 회의중에는 절제 ☒
- 정기적으로 스마트미디어 사용습관을 점검합니다
- 스마트미디어를 무심결에 사용하기 전에 무엇을 하려 했는지 다시 한번 생각해 보고 사용합니다
- 어플은 꼭 필요한 것만 다운로드 합니다
- 채팅·메신저로 온 메시지, 바로바로 답장하지 않아도 됩니다
- 내가 스마트미디어 중독이 아닐까 의심되면 테스트를 받습니다

[m.iapc.or.kr](http://m.iapc.or.kr)

**스마트미디어를 사용하지 않는  
나만의 프리존(Free-Zone)을 만듭시다**

스마트미디어 중독 상담 : 대표전화 1599-0075

2025. 6.

백 산 중 학 교 장

