

한뼘 더 성장하는

# 스마트 성장비타민



## 1 과정명

청소년 대상 스마트폰 과의존 예방교육 온라인 콘텐츠



## 2 교육명

### 한 뼉 더 성장하는 스마트 성장 비타민!

청소년의 스마트폰의 문제적 사용에 대한 자기 인식 및 구체적인 선용 방법에 대한 수용과 자발적 실천을 유도하기 위해 '스마트 성장 비타민'을 핵심 키워드로 구성

- 성장 : 청소년의 스마트폰 과의존 예방 및 성숙한 사용 변화를 상징
- 비타민 : 스마트폰의 바른 사용을 위해 필요한 다양한 역량을 상징하는 것으로 비타민G(Good use, 스마트폰 선용), 비타민R(Rest, 스마트폰 쉼)으로 구성

## 3 개발 배경

### 1) 1인 1스마트폰 시대의 도래와 청소년 스마트폰 사용률의 증가

2009년 11월 28일 스마트폰이 국내에 처음 보급됐을 때만 해도 스마트폰 사용자수는 80만 명에 불과했지만 10년 후 5천만 명 돌파, '국민 1인 1스마트폰 사용시대' 도래(2019년 5월 무선통신서비스 통계 현황, 과학기술정보통신부), 저학년 4명 중 1명(37.8%), 고학년 10명 중 8명(81.2%), 중·고등학생 10명 중 9명 이상(95.5%)이 스마트폰을 사용, 청소년의 스마트폰 사용률 역시 해마다 증가 추세(2018년 한국미디어패널조사, 2019.01, 정보통신정책연구원).

### 2) 청소년의 스마트폰 과의존 위험 문제

청소년의 과의존 위험군 비율은 전 연령대에서 가장 높으며, 초등학교의 22.8%, 중학생의 34.0%, 고등학생의 28.3%가 스마트폰 과의존 위험군에 속하고 있는 상황(2018년 스마트폰 과의존 실태조사, 2019.02, 한국정보화진흥원)

### 3) ICT 환경변화에 따른 스마트폰 선용의 중요성 증가

- (1) 스마트폰 사용의 일상화, ICT 환경변화에 따라 스마트폰을 의미 있고, 가치 있게 활용토록 지원하는 프로그램의 개발 필요성 대두
- (2) 스마트폰 과의존의 위험성을 인식하고 사용을 조절하도록 돕는 것과 동시에, 목적과 가치에 맞게 미래지향적으로 선용하여 디지털 시민으로서 역량을 강화하도록 돕는 것 필요

## 4 학습 목표

- 1) 청소년의 스마트폰 사용 문화의 특징과 현황을 이해한다.
- 2) 스마트폰 과의존에 대한 이해를 통해 청소년 사용자 자신의 사용 점검 기회를 마련하여, 사용습관 변화를 위한 동기를 강화한다.
- 3) 스마트폰 과다사용의 위험성을 인식하고 이에 대한 다양한 생리적, 심리적, 사회관계적 문제점을 파악하고, 청소년 사용자 스스로 스마트폰 사용에 대한 자기 조절력과 선용 능력을 키울 수 있는 방법을 배운다.
- 4) 교육을 통해 디지털 시민으로서 갖추어야 할 규범적 행동, 태도, 지식 등 디지털 시민 역량을 함양한다.

## 5 구성

1. 스마트폰 세상 속으로 : 스마트폰 사용 현황 및 미래 사회의 이해
2. 우리 모습 들여다보기 : 문제적 사용과 스마트폰 과의존 이해
3. 스마트 성장 비타민 : 스마트폰 과의존 예방을 위한 바른 스마트폰 사용방법 익히기

소요시간

17분

교육대상

청소년

파일유형

MP4 (570MB)

# 한 뼉 더 성장하는 스마트 성장비타민

(스마트폰 과의존 예방교육)

\_\_\_\_\_학년 \_\_\_\_\_반 이름 \_\_\_\_\_

## 01 나에게 스마트폰은 어떤 의미일까?

나에게 스마트폰은 다.

왜냐하면 이기 때문이다.

## 02 한 뼉 더 성장하는 스마트 성장 비타민 (스마트폰 과의존 예방을 위한 바른 스마트폰 사용방법)

- 비타민G(Good use, 스마트폰 선용)

### 1) 게임, 한뼉 더 스마트하게 즐기기!



01 게임 사용 전에 꼭

02 충동적인 현질 유혹이 올 땐

03 습관적 게임사용 시간을 줄이기 위해서

스마트폰은

04 게임은 항상

05 게임은 즐기는 게 더 중요해요. 결과를 멋지게

06 게임 내 바른 언어 사용 언어폭력엔 맞대응이 아닌

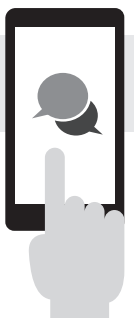
### 2) 모바일 메신저/SNS, 한뼉 더 스마트하게 즐기기!

01 나의 시간을 내가 조절해보자

02 공부할 때는 스마트폰과 이별

03 밥 먹을 때는 가족 이 먼저!

04 친구들과 만났을때는 스마트폰 보다



### 3) 모바일 동영상, 한뼘 더 스마트하게 즐기기!



- 01 웹하드의 음란물  않기
- 02 카페, 블로그 등에 음란물  않기
- 03 자극적(폭력/선정)인 장면  않기
- 04  이 되는 영상 시청하기
- 05 유해 사이트 / 동영상

- 비타민R(Rest, 스마트폰 쉬)

### 1) 충동적이고 과도한, 스마트폰 줄이기



- 01 자신이 스마트폰을  하는 것은 아닌지 체크해보세요.
- 02 스마트폰 사용 '종료시간' 알람을 정해  을 지켜주세요.
- 03 스마트폰을  에 보관하는 습관을 가져요.
- 04 가족과 함께 식사를 하면서  을 보며 대화해보세요.
- 05 학교에서 친구들과 함께 정한  을 지켜요.
- 06 이동할 때는 '안전하게'  에 꼭 넣어요.

### 03 나를 위한 스마트폰(인터넷) 바른 사용 실천과 다짐

---



---



---

