



www.gyeseong1882.es.kr

가정통신문

교
훈
슬기
아름답
씩
씩
하
게

학부모님 안녕하십니까? 학생들의 인터넷 및 스마트폰 노출 시간이 길어진다면 어떻게 하는 것이 좋을지 걱정이 많으실 것이라 여겨집니다. 올바른 인터넷 및 스마트폰 사용과 관련된 자료를 보내드리오니, 자녀 교육에 활용해주시기 바랍니다.

1. 청소년과 인터넷 문화

현대사회에서 청소년과 청소년 문화를 제대로 이해하기 위해서는, 청소년이 무엇보다 인터넷과 휴대전화를 어떻게 이해하고 다루는지를 아는 것이 중요하다. 기성세대에게서 인터넷은 일을 수행하기 위한 도구의 의미가 강했다. 그러나 청소년에게서 인터넷과 휴대전화는 도구의 수준을 넘어서 일상생활로써, 문화로써 수용되고 있다.

문제는 디지털 미디어에 의해서 아이들이 마냥 행복하지만은 않다는 사실이다. 학교에서, 가정에서, 그리고 길을 걸을 때조차도 미디어에 접속해 있지 않으면 초조해하고 불안해하는 아이들이 늘고 있다. 이들은 대개 하루 3-4시간 이상 인터넷을 할 뿐만 아니라, 학교생활에 부적응하고, 가족간에 심각한 갈등을 경험하고 있다. 어느 기술이나 그러하듯이 인터넷도 사용하기에 따라서 청소년들의 생활에 득이 될 수도 있고, 해가 될 수도 있다.

기술은 그 자체가 우리에게 행복을 안겨주지 않는다. 인터넷 문화는 인터넷 바깥의 문화와 연결되어 있다. 그렇기 때문에 청소년을 둘러싼 가정환경, 학교 환경, 미디어 환경이 건강해야 한다. 또한 사이버 환경이 건강해야 하는 것도 당연하다. 인터넷은 인류가 시·공간의 한계를 넘어서 소통할 수 있게 함으로써, 개방과 자유라는 인류의 꿈을 실현할 수 있게 하는 잠재력을 가진 것은 분명하다. 아이들이 인터넷중독의 장애를 훌쩍 뛰어 넘어 넓고 푸른 꿈을 키울 수 있도록 우리 부모가 나서 보자.

출처 : 『인터넷중독 예방 가이드북_학부모용』, <https://www.iapc.or.kr/>(스마트쉼센터)

2. 인터넷 과의존 증상



강박적 사용과 집착

게임만 하려는
강박적이고
집착적인 모습



충동 및 공격성증가

감정조절을 못하고
화를 내거나
반항적인 모습



친구관계의 변화

가상공간(인터넷)에서
맺는 관계에 집착함.



가족과의 갈등

게임으로 인한
부모·형제 간의
갈등



지각과 결석

늦은 시간까지 게임을
하고 게임에 집착하며
정상적인 학교생활이
어려워짐.



학업 문제

학교성적 및 전반적인
학업수행능력 저하



거짓말이나 도둑

아이템을 구하기 위한
거짓말을 하거나 돈을
훔치거나 뺏는 행동



문제행동 증가

폭력, 갈취,
사이버 사기,
해킹 등 문제행동



생활패턴의 변화

아침에 잘 일어나지
못하며 생활패턴에
변화가 생김.



건강 악화

불편한 자세로 게임을
하여 신체변형이나
운동부족, 영양결핍

3. 올바른 인터넷 사용을 위한 자녀지도

1 단계 Check!

- ① 자녀가 문제될 정도로 인터넷을 하는가?
- ② 기초학습능력, 학원가기, 친구관계의 특징은?
- ③ 이로 인해 집안에서 생긴 갈등은?

2 단계 History

- ① 자녀가 언제부터 인터넷을 과다하게 하기 시작했는가?
- ② 자녀에게 느껴지는 변화는? (언어, 감정, 행동)
- ③ 그동안 우리 집에는 무슨 일이 있었나?
- ④ 자녀의 인터넷 사용에 대해 부모는 어떻게 했나?

3 단계 Analysis

- ① 인터넷 사용에 대한 자녀의 태도는?
- ② 자녀는 인터넷에서 주로 무엇을 하나?
- ③ 자녀는 인터넷에서 어떤 욕구를 충족하고 또 좋아하는가?

4 단계 Negotiation

- ① 인터넷 사용을 조절했을 때 생기는 긍정적인 측면은?
- ② 인터넷 사용원칙과 올바른 사용습관을 정하는 방법은?
- ③ 부모가 제안할 수 있는 대안활동은 준비되었는가?

5 단계 Goal

- ① 인터넷 이용시간 감소 및 대안활동 시간 확대 방법은?
- ② 규칙적인 수면시간 확보 방법은?
- ③ 자율적으로 시간 관리를 할 수 있는 방법은?

6 단계 Effect

- ① 가족 간의 갈등이 감소되었나?
- ② 자녀 스스로 생활을 조절할 수 있는 능력이 향상 되었나?
- ③ 미래에 대한 희망의 꿈을 꾸는가?

4. 올바른 스마트폰 사용을 위한 자녀지도

부모가 스마트폰 이용 시간을 줄인다.

자녀와 함께 있는 동안 스마트폰을 이용하지 않으며 함께 대화하고 책을 읽는 등 스마트폰 사용을 대체할 수 있는 방법을 찾아야 한다.

How to
01

앱은 부모가 함께 한다.

부모가 먼저 사용해 보고 활용하는 방법을 익힌 다음 자녀와 함께 사용하면 자연스럽게 스마트폰 화면에서 관심을 돌릴 수 있다.

How to
02

스마트폰 사용 시간을 정한다.

스마트폰 사용을 무조건 막는 것은 도움이 되지 않으며 시간을 정해놓고 상벌 형식을 하는 것이 가장 좋다.

How to
03

야외 체험 활동이나 운동 시간을 늘린다.

실외활동은 실내의 답답함을 잊고 기분 전환 할 수 있는 기회를 제공하며 스마트폰의 유혹을 이겨내고 잠재적 능력 개발과 건강에 도움을 줄 수 있다.

How to
04

자주 사용하는 앱을 한군데 모아 잠금 설정을 한다.

스마트폰 몰입이 걱정되는 경우, 앱을 사용하려면 부모가 비밀번호를 풀어야 쓸 수 있도록 잠금설정을 활용할 수 있다.

How to
05

5. 초등학생 가족을 위한 미디어 기기 양육지도를 위한 약속

나와 하는 미디어 약속

- 부모의 허락 없이는 성명, 생년월일, 주소, 전화번호 등의 개인정보를 아무에게도 알려주지 않겠습니다.
- 비밀번호를 비밀로 하고 부모님께 도움을 받겠습니다. 계정, 프로필을 설정할 때 부모님의 도움을 받아 개인정보 보호설정을 하겠습니다.
- 온라인에서 다른 사람이 나를 불편하게 하거나 슬프거나 불안하게 하면 믿을 수 어른에게 알려겠습니다. 우리 가족에게는 다른 무엇보다 내 안전이 중요하다는 점을 기억하겠습니다.
- 온라인에서 읽고 듣고 보는 것이 모두 진실은 아니라는 것을 기억하겠습니다.
- 온라인에서 다른 사람의 창작물을 사용하거나 언급하거나 공유할 때는 원작자가 누구인지 밝히겠습니다.
- 내가 스크린 앞에서 보내는 시간이 얼마나 되는지 인식하면서 다른 활동도 열심히 하고 친구들과도 잘 어울리겠습니다.

가족과 하는 미디어 약속

- 우리 가족은 왜 그런지 이해가 되지 않더라도 미디어가 내 사람에서 중요하다는 것을 인정하기로 했습니다.
- 우리 가족은 내게 '안돼'라고 말하기 전에 무엇이 왜 걱정되는지 말해주기로 했습니다.
- 우리 가족은 내 관심사에 대해 서로 이야기하고 서로 재미있고 서로에게 알맞은 것을 찾을 수 있게 노력하겠습니다.
- 우리 가족은 서로 가끔 실수를 저지르더라도 이해해 주고, 내가 그런 경험에서 교훈을 얻을 수 있게 도와주기로 했습니다.
- 우리 가족은 미디어 이용시간을 합리적인 수준으로 제한하는 원칙을 정하는 데 서로 적극적으로 참여하고, 그렇게 정해진 원칙을 따르겠습니다.

출처 : 『미소지기 부모가이드북(인터넷·스마트폰 균형잡기 'SMART한 자녀와 친해지기')』
-서울시립강북인터넷중독예방상담센터

6. 보호자(부모 및 교사) 스마트폰 과의존 예방교육 온라인콘텐츠

https://youtu.be/uhK_ve3i2U4

출처 : 한국지능정보사회진흥원 스마트쉼터

2023. 3. 15.

계성초등학교장