2022년 부산스마트쉼센터 인터넷·스마트폰 과의존 예방해소사업

「인터넷·스마트폰 과의존 예방교육 신청안내」

1 교육 목적

○ 지능정보화기본법과 관련하여 인터넷·스마트폰 과의존 예방과 해소 및 정보윤리교육을 통한 건전한 정보문화 조성

제54조(지능정보서비스 과의존 관련 교육)

② 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 기관의 장은 지능정보서비스 과의존의 예방 및 해소를 위한 교육을 다음 각 호의 구분에 따라 실시하고, 그 결과를 과학기술정보통신부장관에게 제출하여야 한다.

1. 「영유아보육법」 제2조제3호에 따른 어린이집: 연 1회 이상
2. 「유아교육법」 제2조제2호에 따른 유치원: 연 1회 이상

2 교육 개요

프로그램	대상	시간	내용	방법	
인터넷·스마트폰 레몬교실	유아 (5~7세)	1회/30분	- 인터넷·스마트폰 과의존 현황 및 사례 - 인터넷·스마트폰의 올바른 사용법	학급 방송 강당	온라인 오프라인
- 유아교육 최소 인원 20명 이상 - 어린이집 자체적으로 하는 스마트폰 과의존 교육도 인정이 됨					

3 신청 안내

○ 신청기간 : 2022. 3. 3(목) ~ 2022. 3. 11(금)

○ 신청방법 : 스마트쉼센터 홈페이지(https://www.iapc.or.kr) ⇒ 예방교육 ⇒ 인터넷 스마트폰 레몬교실 ⇒ 신청하기(선착순 마감)

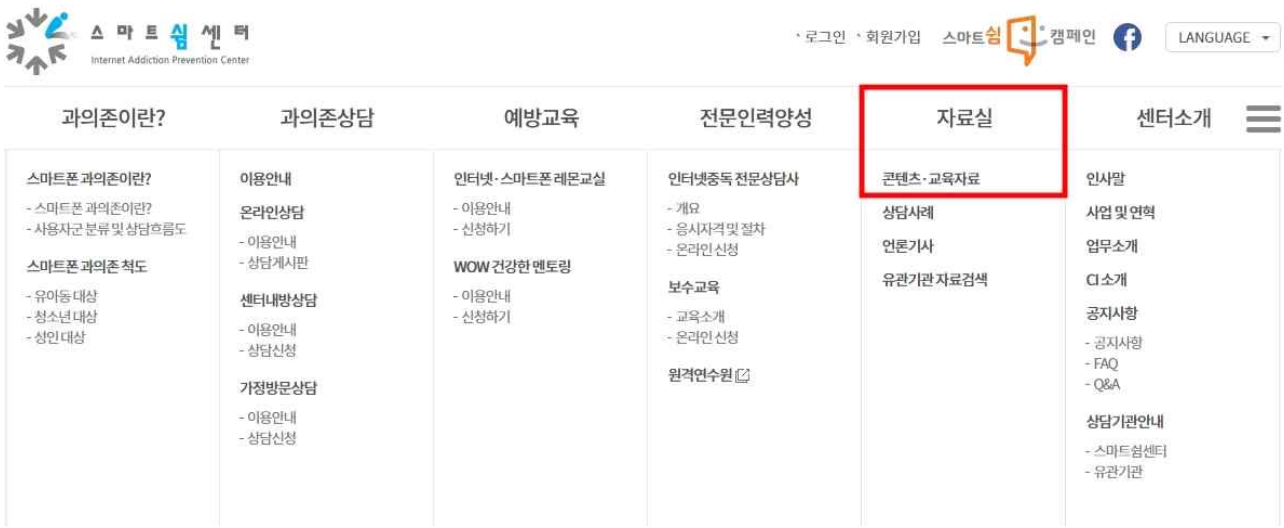
○ 신청문의 : 1599-0075 (담당자: 김환구)

4 영유아 대상 보호자 교육자료 활용 안내

영유아(만3세 미만)는 '스마트폰 바른 사용 실천 가이드' 등 인식개선을 위한 안내자료 보급을 통하여 보호자 교육이 이루어질 수 있도록 권고함

1. 검색창에 '스마트쉼센터' 검색 > 홈페이지 접속(www.iapc.or.kr)

2. 상단 메뉴 중 '자료실' > '콘텐츠 · 교육자료' 클릭



3. 용도 ‘가이드북(실천수칙)’ 지정 > ‘검색하기’ 클릭 > 제목 ‘스마트폰 바른사용 실천 가이드라인’ 클릭

번호	제목	대상	용도	제작연도	조회
27	2018년 스마트폰·인터넷 바른사용 지원 실천노트 2종	전체	가이드북(실천수칙)	2018	6824
26	스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용매뉴얼	전체	가이드북(실천수칙)	2018	6886
25	스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인	전체	가이드북(실천수칙)	2017	9115

4. 첨부파일에 ‘(1)영유아(0~5세) 보호자용’ 다운로드 > 해당내용 보호자에게 안내 및 자료 배포

1단계(R) : 스마트폰 과의존 문제인식(problem recognition)
2단계(E) : 과의존 척도를 활용한 사용 상태점검(state check)
3단계(S) : 바른 사용 실천 방안 및 대안 제시(suggest an alternative)
4단계(T) : 가족, 친구 등 주변사람과의 관계형성 강화(connect)

스마트폰 바른 사용 실천 가이드
영유아(0~5세) 보호자용

스마트폰 쉼(R·E·S·T) 하세요!

R 1. '만 2세' 전에 아이가 스마트폰 자극에 노출되지 않게 지도해주세요.
- 아이 앞에서는 가급적 스마트폰을 사용하지 않도록 노력해주세요.

2. 지나친 스마트폰 사용은 건강에 해롭다는 점을 가르쳐주세요.
- 스마트폰 과의존 예방체조, 바른 사용 노래, 영상을 활용해보세요.

E 3. 아이와 보호자의 사용 습관을 함께 점검해보세요.
- '스마트폰 과의존 유아동 척도(관찰자용)'를 활용해 사용 습관을 확인해보세요.

※ 스마트폰 과의존 유아동 척도 다운로드 : http://www.iapc.or.kr

S 4. 이른 시기에 노출됐다면, '서서히'가 아니라 '단번'에 끊는 것도 방법입니다.
- '일관적인' 태도로 '단호하게' 스마트폰에서 멀어지도록 지도해주세요.

5. 안전하고 바른 사용을 위해, 스마트폰의 유해요소를 정리해주세요.
- 불필요한 앱은 삭제하고, 보호자용 앱은 잠금(암호)기능을 설정해주세요.
- 자녀 사용관리 프로그램을 활용해 보세요.

6. 건강을 위해, 바른 사용 자세를 습관화해주세요.
- 스마트폰 사용 자세를 바르게 하고, 사용 후 스트레칭 하는 습관을 만들어주세요.

7. 교육용 '앱' 보다는 '책'을 읽어주세요.
- 아이와 함께 책을 읽으며 대화하는 시간을 늘려보세요.

8. 사용규칙은 아이의 발달단계에 맞게 '구체적'으로 정하세요.
- 거실 등 열린 공간에서, 보호자와 함께, 1회 10분 등 우리 가정만의 규칙을 정해주세요.
- 아이가 사용 규칙을 지키면 반드시 충분하게 칭찬해주세요.

T 9. 아이의 오감(五感)을 꾸준히 자극시켜 주세요.
- 아이가 원하는 시간에 함께 공감하며 재미있게 놀아주세요.

10. (보행·이동 시) 안전한 외출, 보호자의 손은 아이에게 '생명의 손' 입니다.
- 보행 중에는 스마트폰을 가방이나 주머니에 넣어두고 자녀의 손을 꼭 잡아주세요.
- 이동하는 동안 수시로 아이와 다양한 대화를 나누며 관심을 표현해주세요.

11. (공공장소 등) 안전한 외출, 부모가 먼저 스마트폰으로부터 자유로워지세요.
- 외출 시는 아이의 안전이 우선! 스마트폰을 가방에 넣어주세요.
- 식당 등에서는 함께 놀이 할 수 있는 색종이와 색연필 등을 활용해보세요.

스마트폰 과의존 예방·상담
스마트쉼센터 Internet Addiction Prevention Center 대표전화 1599-0075 / www.iapc.or.kr

과학기술정보통신부 NIA 한국정보화진흥원 스마트쉼 문화운동본부