

학생용

인터넷·스마트폰

# 지능정보서비스 과의존 예방 및 해소 가이드라인

	지능정보서비스 과의존 가이드라인 요약	3
<b>01</b>	지능정보서비스 과의존 개념 알기	4
<b>02</b>	지능정보서비스 과의존 진단 방법 알기	10
<b>03</b>	지능정보서비스 과의존 해결 방법 알기	14
<b>04</b>	지능정보서비스 과의존 예방하기	17
	1. 온라인 예방 콘텐츠	17
	2. 기타 학습 자료	21
<b>05</b>	지능정보서비스 과의존 상담 및 치유프로그램 참여하기	22
	1. 상담 종류	22
	2. 상담 및 치유 프로그램	24
<b>06</b>	예방 및 필터링 프로그램 활용하기	29
	1. 유해정보필터링 지원시스템	29
	2. 스마트폰 사용조절을 돕는 앱	32
<b>부록</b>	지능정보서비스 과의존 진단척도	34

## 들어가기 전에

2020년 6월 9일 국회에서는 「국가정보화 기본법」을 「지능정보화 기본법」으로 개정하였습니다. 이때 '중독'이라는 단어가 주는 부정적인 이미지를 없애기 위해 '중독'은 '과의존'이라는 단어로 용어가 변경되었고, '인터넷 및 스마트폰'이라는 용어도 '지능정보서비스'라는 개념적인 용어로 변경되었습니다.



## 지능정보서비스 과의존 가이드라인 요약

한국지능정보사회진흥원 「인터넷·스마트폰 과의존 예방·해소 사업」 및 「스마트쉼센터」에서 제시한 자료를 활용하여 재구성하였습니다.

단계	내용
[1] 과의존 문제 인식	- 몸 상태·마음 상태·친구 관계 등의 측면에서 고민이 되는 부분이 있는지 생각해보기
[2] 과의존 척도를 활용한 점검	- '스마트폰 과의존 척도'로 가까운 어른(부모님, 선생님 등)과 함께 나의 사용 습관을 확인하기 ※ 스마트폰 과의존 점검방법 : 스마트쉼센터( <a href="http://www.iapc.or.kr">http://www.iapc.or.kr</a> ) ⇨ 「과의존 진단」 또는 「과의존이란?」 ⇨ 「유아 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
[3] 바른 사용 실천을 위한 방안 마련	- 스마트폰, 가까운 어른(부모님, 선생님 등)과 함께 사용 시간과 장소 정하기 - 바른 사용을 돕는 앱(App)을 이용해 안전하게 사용하기 - 스마트폰 기능, 이용 목적을 Smart(똑똑)하게 정하기 - 스마트폰으로 문제를 해결하고 다른 사람들과 협력하기 - 스마트폰, 이용하지 않거나 이동할 때는 보이지 않는 곳에 보관하기 - 스마트폰보다 '더 재미있고 유익한 활동'(놀이, 운동, 취미, 체험학습 등)을 즐기기
[4] 바른 사용 실천	- 스마트폰을 내려놓고 가족·친구들과 소통하기 - 온라인 공간에서 다른 사람들을 존중하기 - 공공장소에서 '스마트폰 예절'을 지키기



# 01

## 지능정보서비스 과의존의 개념 알기

### 마음 열기

다음의 사례들을 살펴보고 나의 지능정보서비스 사용 모습일 경우, ○ 아닐 경우 X를 표시해봅시다.

밤늦게까지 부모님 몰래 스마트폰을 합니다. <input type="checkbox"/>	스마트폰을 하다 보니 목이랑 어깨가 아픕니다. <input type="checkbox"/>	스마트폰 게임에 저도 모르게 돈을 씁니다. 한 달 용돈을 한 번에 다 썼습니다. <input type="checkbox"/>
웹툰, 다음 이야기가 궁금해서 멈출 수가 없습니다. <input type="checkbox"/>	모바일 동영상을 계속 보고 따라 하게 됩니다. <input type="checkbox"/>	스마트폰을 사용하지 못하면 화가 나서 폭력적으로 행동할 때가 있습니다. <input type="checkbox"/>
크리에이터를 꿈꾸기는 하지만 영상을 지나치게 많이 봐서 부모님과 자주 싸웁니다. <input type="checkbox"/>	시험 기간에도 스마트폰을 계속 보게 됩니다. <input type="checkbox"/>	인터넷을 계속 보다 보니 눈이 아픕니다. <input type="checkbox"/>
스마트폰과 인터넷을 할 때만 제 스트레스가 풀리는 것 같습니다. <input type="checkbox"/>	스마트폰과 인터넷을 하다 밥을 못 먹을 때도 있었습니다. <input type="checkbox"/>	가족들과 대화하기보다 스마트폰과 인터넷을 하는 것이 좋습니다. <input type="checkbox"/>
인터넷에서 보았던 장면이 계속 떠올라 잠을 잘 수가 없습니다. <input type="checkbox"/>	스마트폰을 보면서 걷다가 안전 사고를 당할 뻔한 적이 있습니다. <input type="checkbox"/>	

### 개념 열기

지능정보서비스 과의존이란 지능정보서비스(인터넷·스마트폰)를 습관적으로 혹은 지나치게 사용하여 신체적으로 불편함을 느끼거나 지능정보서비스를 이용하지 못할 때 심리적으로 불안감을 느끼는 등 일상생활에 어려움을 느끼는 상태를 의미합니다.

### 주요증상 알기

#### 조절실패와 내성

지능정보서비스 사용을 시작하면 멈추지 못하고 사용 시간이 계속 늘어 납니다.

#### 감정변화와 금단현상

지능정보서비스를 사용하지 못하면 다른 것에 집중하지 못하고, 견디기 힘듭니다. 다른 모든 것이 다 재미없습니다.

#### 서비스 중심 생활과 집착

지능정보서비스 사용을 가장 좋아하고, 유일한 스트레스 해소의 방법으로 여깁니다.

#### 일상생활의 어려움과 일탈

지능정보서비스로 인해 식사를 거르기도 합니다. 가족 간의 갈등이 발생하고 지능정보서비스를 이용하여 무엇을 했는지 숨기려는 행동을 보일 때가 있습니다.





### ① 신체 건강과 성장에 해롭습니다.

장시간 지능정보서비스의 사용으로 VDT 증후군(Visual Display Terminal), 뇌기능 저하, 수면장애, 만성피로, 기타 영양 결핍, 비만, 체력 저하, 긴장성 두통, 위장 장애 등 다양한 신체적 기능 영향 및 장애가 발생합니다.

- **VDT(Visual Display Terminal)증후군** : 화면을 장시간 시청하여 생기는 거북목, 목디스크, 손목터널 증후군과 안구건조증 등의 증상을 총칭
- **거북목 증후군** : 눈높이보다 낮은 화면을 거북목처럼 목을 길게 빼는 자세로 오랫동안 내려다 봄에 따라 목이 빠근하거나 움직이기 어려운 증상
- **손목터널 증후군** : 뼈와 인대로 이루어진 작은 통로(손목터널)를 지나는 신경이 눌림에 따라 손목을 사용할 때 감각 이상이 오는 증상
- **안구건조증** : 전자기기 사용으로 인해 눈이 뻑뻑하거나 따갑고 때로는 눈물이 많이 나기도 함
- **소음성 난청** : 소리를 계속 들음에 따라 소리가 잘 안 들리는 증상
- **뇌 기능 저하** : 지능정보서비스를 오랜 시간 사용함에 따라 충동 조절 기능을 담당하는 뇌 기능이 저하되는 증상
- **디지털 치매** : 디지털 기기에 지나치게 의존하여 기억력과 계산능력이 떨어지는 증상



### ② 심리·정서 건강에 해롭습니다.

지능정보서비스에 접속을 하지 못하면 짜증과 신경질이 나고 우울, 불안, 초조함 등 심리적 불안정과 충동적 행동이 나타나며 현실과 잘 구분하지 못하는 장애를 경험하게 됩니다. SNS에서 자신의 모습을 행복한 것처럼 포장하거나 다른 사람과 비교하며 우울감 또는 상대적 박탈감을 경험할 수 있습니다.

심할 경우, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 주요우울장애(MDD), 사회공포증(Social phobia), 강박장애, 물질 과의존(중독) 등과 같은 질환이 발생할 수 있습니다.

- **주의력결핍과잉행동장애(ADHD)** : 충동적이거나 과한 행동이 나타나면서 학습하는데 어려움을 느끼며 정서적으로 불안정한 모습을 보이는 질병  
\* ADHD : Attention-Deficit/hyperactivity disorder
- **주요우울장애(MDD)** : 의욕 저하와 우울감이 나타나 일상생활을 하는데 의지 저하를 가져오는 질환  
\* MDD : Major Depressive Disorder
- **사회공포증(Social phobia)** : 다른 사람 앞에서 당황하거나 실수하는 등의 불안을 경험한 뒤 같은 상황을 피하고자 함에 따라 사회 활동에도 문제가 생기는 질환
- **강박장애** : 강박적 사고(obsession)와 강박 행동(compulsion)을 보이는 강박 및 관련 장애의 대표적인 질환  
\* 강박 : 생각이나 감정에 사로잡혀 심리적으로 심하게 압박을 느낌
- **물질과의존(중독)** : 알코올, 니코틴 등과 같은 물질이 신체적, 정서적으로 해로운 영향력을 미친다는 것을 알고 있지만 스스로 조절하지 못하고 반복적으로 사용하는 상태



### ③ 친구, 가족 등 대인 관계에 해롭습니다.

지능정보서비스를 과하게 사용하다보면 가상 세계에 몰입하여 일상적 대인관계가 악화되거나 일탈적 행동을 하게 됩니다. 대표적 대인관계 문제로는 디지털 격리 증후군\*이 있습니다.

또한, 게임 아이템 구입 등을 위해 거짓말을 하거나 지능정보서비스 이용을 못하게 되었을 때 폭력적이거나 충동적인 행동을 합니다. 환상적인 사이버 세계가 현실세계인 것처럼 착각하여 성범죄, 폭력, 살인 등 충격적인 범죄를 저지를 확률 또한 높아집니다.

\* 디지털 격리 증후군 : 온라인상에서 이루어지는 소통에 집중하느라 현실 공간에서 함께 있는 가족, 친구 등 가까운 사람들과의 직접적 대화에 소홀해지는 현상



### ④ 일상생활에 해롭습니다.

지능정보서비스를 과하게 사용하다보면 수업시간 집중 저하 또는 성적 하락, 걷는 중에도 지능정보서비스를 사용하여 교통사고를 당하거나 넘어지는 등의 사고를 경험할 확률이 더 높습니다.



출처 : 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원(2021), 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인

스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10~19세)이 가장 높습니다.

#### 청소년기에 스마트폰 사용 조절이 취약한 이유

**① 청소년기 심리 사회적 발달 특성**

청소년기는 부모 또는 사회의 보호가 필요한 동시에 또래의 영향을 많이 받는 시기입니다. 또한 심리적으로 불안정하기 쉬워 세심한 지도와 관심이 필요합니다.

**② 청소년기 인지적 발달 특성**

어떻게 해야 관심을 얻을까? 나에 대해 어떻게 생각할까?

청소년기에는 SNS 댓글, 모바일 메신저 대화 등 온라인 활동 중 다른 사람의 반응에 더 예민해지기 쉽고, 그 결과 스마트폰을 과도하게 사용할 수 있습니다.

**③ 청소년기 뇌 발달 특성**

강한 흥분을 유발하고 보상 또는 높은 자극과 새로운 느낌을 주는 활동에 민감해요.

전전두엽의 미성숙과 더불어 편도체와 변연계의 발달시기로 생각과 행동의 조절이 어려워요.

청소년기에는 계획적·이성적·사고, 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 발달이 진행 중이기 때문에 스마트폰 사용 조절을 위해 꾸준히 노력해야 합니다.

출처 : 과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원(2021), 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인

# 02

## 지능정보서비스 과의존 진단 방법 알기



### 1) 학교에서 실시하는 지능정보서비스 과의존 진단 조사 참여하기

**실시 시기** 매년 3~4월

**대상** 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년

학교에서는 매년 3~4월에 초등학교 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 학생들을 대상으로 지능정보서비스 과의존 진단조사를 실시합니다. 진단조사 결과, 주의/위험군으로 판별되면, 보호자의 동의하에 치유 서비스를 받거나 추가 검사를 실시하게 됩니다.

웹사이트 (PC)

<https://www.e-jindan.kr>

모바일 (QR코드)

### 2) 스스로 온·오프라인에서 진단해보기

#### 가) 온라인

- ① 웹브라우저(크롬권장) 주소창에 <https://www.iapc.or.kr> (스마트쉼센터) 입력합니다.
- ② 과의존 진단검사(대상, 성별, 나이, 거주지역)를 입력합니다.
- ③ 결과를 확인하고 필요한 경우 후속조치를 취합니다.



**과의존 진단**

대상  유아동  청소년  성인

성별  여자  남자

나이

거주지역

**계속진행 >**

1. 웹브라우저(크롬 권장) 주소창에 <https://www.iapc.or.kr> (스마트쉼센터 홈페이지) 입력
2. 과의존 진단 검사 내용(대상, 성별, 나이, 거주지역 입력)
3. 결과 확인

#### 나) 오프라인

스마트쉼센터 자료실에서 다운로드 받은 진단척도를 활용하여 지능정보서비스 과의존에 대한 판별이 가능합니다. 아동(3세~9세)은 학부모(관찰자)가, 청소년(만10세~19세)은 직접 진단해 보고, 그 결과, 일반 사용자, 잠재적 위험사용자, 고위험 사용자로 나뉩니다.

## 지능정보서비스 과의존 청소년 척도

\* 지능정보서비스 : 인터넷 · 스마트폰

년 월 일 학교 학년(남, 여) 성명

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	지능정보서비스 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2	지능정보서비스 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.				
3	적절한 지능정보서비스 이용시간을 지키는 것이 어렵다.				
4	지능정보서비스가 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5	지능정보서비스 생각이 머리에서 떠나지 않는다.				
6	지능정보서비스를 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7	지능정보서비스 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8	지능정보서비스 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9	지능정보서비스 이용 때문에 친구 혹은 가족들과 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	지능정보서비스 때문에 공부하는데 어려움이 있다.				

## 지능정보서비스 과의존 청소년 척도

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점	
	[2단계] 총점	문항 1 ~ 10번 합계	
	[2단계] 요인별	1요인 조절실패 : 문항 1 ~ 3번 합계 2요인 현저성 : 문항 4 ~ 6번 합계 3요인 문제적 결과 : 문항 7 ~ 10번 합계	
결과 및 해석	과의존 위험군	고위험 사용자군	총점 ▶ <b>31점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 통제력을 잃은 상태로 일상생활의 많은 시간을 지능정보서비스 사용에 소비하며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 위험성이 높은 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 경향성이 매우 높으므로 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
		잠재적 위험 사용자군	총점 ▶ <b>30점 이하 ~ 23점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제가 발생하기 시작한 단계로 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 지능정보서비스 과의존에 대한 주의가 필요하다.
	일반사용자군	총점 ▶ <b>22점 이하</b>  지능정보서비스를 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 지능정보서비스로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태  ▶ 지능정보서비스를 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.	

# 03

## 지능정보서비스 과의존 해결 방법 알기

### 1) 지능정보서비스 사용조절 방법 실천하기

- ✔ 목적이 있는 경우에만 이용하고 불필요할 때는 '알림 끄기' 기능을 활용합니다.
- ✔ 지능정보서비스를 사용하지 않는 시간·장소(잠자기 2시간 전, 수업·식사 시간, 공공장소, 이동 중 등)를 정하고, 사용하지 않을 때는 보이지 않는 곳에 보관합니다.
- ✔ 정해진 시간 동안만 지능정보서비스를 사용하고, 사용 시에는 고개를 숙이지 않고 허리를 세워 바른 자세를 유지합니다. 일정 시간 사용 후에는 눈 건강 체조와 스트레칭을 합니다.
- ✔ 대안활동 및 오프라인 활동(독서, 운동, 취미·동아리·봉사 등) 시간을 늘려줍니다.

- 운동하기 : 농구, 축구, 태권도, 줄넘기, 1인용 배드민턴 등
- 다른 게임 활동하기 : 보드게임, 바둑, 장기, 퍼즐, 레고 등
- 다른 활동 하기 : 간단한 음식 만들기, 악기 배우기, 그림 그리기, 만들기, 마술, 이야기 쓰기, 산책, 쇼핑 등



✔ 스마트폰, 게임, 동영상/웹툰 사용 조절 방법을 실천해봅시다.

#### 스마트폰

- 가족과 함께 스마트폰 사용 규칙을 정하고 실천합니다.
- 스마트폰 사용 규칙을 실천하고 있는지 스마트폰 사용 일기를 써 봅니다.
- 최근 한 달 동안 사용하지 않은 앱은 삭제하고, 스마트폰 이용 절제 도구미 앱을 활용합니다.
- 스마트폰으로 낯선 내용을 보거나, 모르는 사람이 말을 걸면 꼭 주위 어른(부모님, 선생님, 경찰 등)에게 알립니다.
- 이동할 때나 횡단보도 계단과 같이 위험할 수 있는 장소에서 스마트폰을 이용하지 않습니다.



#### 게임

- 자신의 나이에 맞는 게임만 즐기고, 이용하지 않거나 나이에 맞지 않는 게임 계정은 삭제합니다.
- 게임을 시작하기 전에 몇 번의 승부를 겨룰지 횡수를 계획하거나, 이용시간을 정하고 실천합니다.
- 게임 이벤트의 알림 기능을 꺼두고 나도 모르게 게임에 접속하는 것을 미리 막습니다.
- 게임의 결제 한도를 설정하고 가능한 돈을 쓰지 않도록 합니다.

#### 동영상과 웹툰

- 이용할 수 없는 등급의 동영상과 웹툰은 보지 않고, 우연히 보게 되면 주위 어른에게 알립니다.
- 동영상과 웹툰을 보기 전에 몇 편을 볼지 횡수를 계획하거나, 이용 시간을 정하고 실천합니다.
- 자신과 다른 사람에게 위험하고 해로울 수 있는 내용은 따라 하지 않습니다.
- 동영상과 웹툰을 보고 난 뒤 느낀 점을 글로 적습니다.



## 2) 생산적 지능정보서비스 활용 방법을 실천해 봅시다.

- ✔ 온라인상의 정보를 비판적 관점에서 능동적으로 탐색해 건강하게 이용합니다.
- ✔ 인터넷 공간에서도 타인을 배려·포용하고, 디지털 환경의 위험으로부터 안전을 지킵니다.
- ✔ 자신이 관심 있는 분야를 주제로 모바일 콘텐츠를 만들어 가족, 친구와 공유해 봅시다.

지능정보서비스 사용 습관은  
스스로의 '약속'과 '실천'으로 만들어집니다.  
한 번 약속하고 실천해봅시다.



# 04

## 지능정보서비스 과의존 과의존 예방하기



### 1) 온라인 예방 콘텐츠

#### 가) 스마트쉽센터

- ✔ **이용방법:** 스마트쉽센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에 접속합니다. 회원가입한 뒤 [콘텐츠·교육자료] 메뉴에서 이용 가능합니다.







☑ 프로그램 상세 소개

대상	제목	시간 (분)	내용
초등생	지켜봐요, 나를 위한 바른 약속 	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>애니메이션 구성 [1화] 멈출 수가 없어요. [2화] 목이랑 어깨가 왜 아프지 [3화] 딱 한 번만 하려고 했는데</li> <li>콘텐츠 다운로드(로그인 없이 다운로드 가능) <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1Tnq4XC6i2VUmF_rhuu82SwkZuu8Ull7L">https://drive.google.com/drive/folders/1Tnq4XC6i2VUmF_rhuu82SwkZuu8Ull7L</a>  </li> </ul>
	초등학생 대상 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>콘텐츠명 : 지켜봐요, 나를 위한 바른 약속 [1화] 웹툰 : “다음 이야기가 너무 궁금해!” [2화] 모바일동영상 : “정말 재미있어 보여서...”</li> <li>콘텐츠 주요내용 - 일상에서 초등학생이 경험할 수 있는 모바일 콘텐츠별(웹툰, 동영상) 과의존으로 인한 문제 상황을 소재로 과의존 위험성 및 바른 사용의 필요성 이해 - 지능정보서비스를 계속 사용하다보면 나타날 수 있는 중독 증상, 거북목 증후군 증상 등에 대해 에피소드 형태로 제시함</li> </ul>
중고생	스마트폰 보다 나의 친구가 소중한요! 	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 중독으로 인해 나타나는 일상생활의 변화 모습을 담은 영상</li> </ul>
	스마트한 거리조절 	33	<ul style="list-style-type: none"> <li>사이트에서 영상 다운로드 가능</li> <li>청소년들의 스마트폰 사용 문화와 특징을 이해하고, SNS, 게임 등 관심분야별로 바른 사용 방법들을 배울 수 있도록 구성</li> </ul>
	스마트폰 때문에 왜 이래 	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>스마트폰 게임과 모바일 게임 방송에 빠져있는 지혁의 이야기, SNS로만 이야기하는 지우의 이야기를 드라마를 통해 봄으로써 다양한 스마트폰 중독 증상에 대해 중학생 스스로 생각해보고 또래의 인터뷰를 통해 바른 스마트준으로 거듭날 수 있도록 함</li> </ul>
	청소년 대상 스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠 (중등) 	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>콘텐츠명: 한 뼘 더 성장하는 ‘스마트 성장 비타민’ - 유튜브 링크 : <a href="https://youtu.be/NGaXtpY4dwM">https://youtu.be/NGaXtpY4dwM</a> - 스마트폰 사용습관 점검 및 자기통제력 향상을 바탕으로 스마트폰을 바르게 사용하는 태도를 지닌 스마트리더로서 성장할 수 있도록 구성(활동지 별도 첨부)  </li> </ul>


나) 인터넷윤리 영상

☑ 이용방법: 아름다운인터넷세상 홈페이지([www.아인세.kr](http://www.아인세.kr)) [교육자료실] 메뉴에서 이용할 수 있습니다.

☑ 주요 콘텐츠 소개

대상	제목	시간 (분)	내용
초등	네모세상 네모친구 	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 인터넷 방송 영상에 자신의 개인정보가 노출되어 사이버 폭력을 당하는 내용 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000603</a>  </li> </ul>
청소년	오 해피스쿨 	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>친구 간의 작은 오해가 SNS에서 사이버 폭력으로 이어져 사이버폭력 피해를 당하게 되고 이를 극복하는 내용 <a href="https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000604">https://www.아인세.kr/front/archive/archiveDetail.do?searchArchiveld=ARC000000000604</a>  </li> </ul>

다) 도박문제 관련 영상

☑ 이용방법: 한국도박문제관리센터 홈페이지([www.kcgp.or.kr](http://www.kcgp.or.kr))  에서 이용할 수 있습니다.

☑ 프로그램 상세 소개

구분	시간	내용
독립영화	25분	 <p>&lt; 홀릭 &gt; 사행성 게임으로 인해 중학생이 경험하는 도박문제를 현실감 있게 묘사</p>
	20분	 <p>&lt; 아르마딜로 &gt; 스포츠 토토에 점점 빠져드는 고등학생의 일상을 통해 도박 문제가 발생하는 과정 묘사</p>


구분	시간	내용
애니메이션	4분 22초	 <p>〈도박, 달콤한 유혹의 끝〉 청소년의 불법 인터넷 도박에 빠지게 되는 과정과 불법 인터넷 도박 운영자들의 불법 행위</p>
	2분 14초	 <p>〈그들의 1년!〉 사행성게임에 전념한 1년 후의 모습</p>
	2분 14초	 <p>〈청소년, 도박의 늪에 빠지다〉 불법스포츠도박으로 인한 도박문제 발생과정</p>
	5분 14초	 <p>〈마지막 메시지〉 불법 스포츠도박으로 도박문제 빠지는 과정, 가족의 아픔</p>
	3분 51초	 <p>〈도박 조심해!〉 사소한 내기 게임과 온라인 사행성 게임(불법 스포츠 도박)으로 도박문제가 발생하는 과정을 그린 카툰</p>

- 문의처 : 한국도박문제관리센터 청소년사업팀(02-740-9042)  
한국도박문제관리센터 예방홍보팀(02-740-9032)

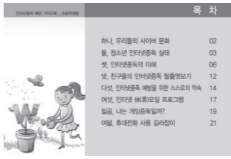

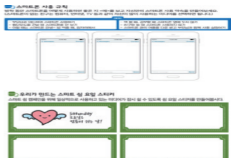





## 2) 기타 학습 자료

### » 스마트십센터

- 이용방법 : 스마트십센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)  에 접속하여 회원가입한 뒤 [콘텐츠·교육자료] 메뉴에서 이용할 수 있습니다.

### » 프로그램 상세 소개

대상	제목	내용
초등생	인터넷 중독 예방 가이드북 즐겨라2 (초등학생용)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>사이버문화의 특징, 청소년 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독의 이해, 인터넷중독 및 게임중독 탈출을 위한 여러 프로그램 안내</li> </ul>
	스마트폰 사용으로 아파하는 나의 몸을 위한 체조	 <ul style="list-style-type: none"> <li>건강목체조 3가지 방법을 영상으로 단계적으로 안내</li> </ul>
	스마트폰 과의존 예방 실천노트 (저학년, 고학년용)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>초등 저학년(1~3학년), 초등 고학년(4~6학년)이 작성하는 실천노트</li> </ul>
중고생	인터넷 중독 예방 가이드북 누리라2 (중고등학생용)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>사이버문화의 특징, 청소년 인터넷 중독 실태, 인터넷 중독의 이해, 인터넷중독 및 게임중독 탈출을 위한 여러 프로그램 안내</li> </ul>
	휴대전화 사용 교육 프로그램 워크북	 <ul style="list-style-type: none"> <li>6회기동안 진행 가능한 프로그램 및 활동지 안내</li> <li>하루 휴대전화 사용 점검하기, 휴대전화 에티켓 알아보기, 휴대전화 에티켓 캠페인 기획하기 등의 활동으로 구성</li> </ul>
	스마트폰 과의존 예방 실천노트 (중등, 고등용)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>중등, 고등용 실천노트</li> </ul>




## 지능정보서비스 과의존 상담 및 치유프로그램 참여하기

### 1) 상담 종류

「스마트쉽센터」에서 제공하는 개인 상담 및 집단상담 정보를 정리하여 제시하였습니다.

#### 가) 개인 상담

- 내용 : 스마트폰 · 인터넷 과의존으로 인한 학교생활 부적응, 가족 갈등, 진로 문제와 관련하여 1:1로 전문상담을 받을 수 있습니다.
- 상담 비용 : 전액 무료

구분	내방상담	전화상담	온라인상담
운영시간	평일 09:00~18:00	평일 09:00~22:00 토 09:00~18:00	상시운영 (상담신청 순서대로 답변)
상담신청	대표전화 1599-0075 및 스마트쉽센터 홈페이지에서 온라인으로 신청	1599-0075(공/공/치/료)로 전화하여 즉시 상담	스마트쉽센터 홈페이지 게시판에 상담 내용 작성 

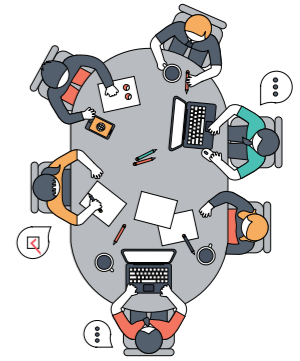
※ 방문 시 심리검사 서비스 제공 : 스마트폰 과의존척도, 다면적인성검사, 문장완성검사, 성격유형검사, 진로적성검사 등

※ 예술 · 놀이치료 운영 : 놀이를 통해 감정과 문제에 대한 인식을 표현하면서 상황을 해결해 나가는 치료방법



### 나) 집단상담

- 내용 : 지능정보서비스 과의존 진단 결과, 과의존위험군 (고위험사용자군, 잠재적 위험사용자군, 13쪽 참고)으로 나왔을 경우, 예방 및 치유를 위해 다음의 상담 및 치유프로그램에 참여할 수 있습니다. 동일한 문제를 겪는 여러 명(8~10명)을 대상으로 미술 · 독서 · 영화 · 음악치료 등의 기법을 활용하여 상담을 진행합니다.



- 신청방법 : 대표전화 1599-0075 및 스마트쉽센터 홈페이지에서 온라인으로 신청 (집단상담 프로그램 종류, 내용, 운영기간 등은 개별 문의)


### 다) 상담 흐름도



## 2) 상담 및 치유 프로그램

### 가) 청소년 지능정보서비스 이용습관 진단 및 상담

❖ 내용 : 지능정보서비스 과다 사용 문제와 관련하여 맞춤형 상담·치료를 지원합니다.

❖ 기간/방식 : 3월 ~ 4월 / 온라인 설문조사  
(<https://www.e-jindan.kr>) 



❖ 문의처 : 한국청소년상담복지개발원 미디어중독예방부 (051-662-3191, 3195)

### 나) 과의존 위험군 청소년 치유서비스 지원 체계

#### ❖ 추가심리검사 실시

- 1 대상 : 지능정보서비스 이용 습관 진단조사 결과, 상담·치료에 대해 보호자가 동의한 위험사용자군 청소년(진단조사 결과 '주의' 사용자군과 '위험' 사용자군을 통칭하는 명칭)
- 2 내용 : 지능정보서비스 과의존 청소년에게 흔히 발생할 수 있는 심리·정서적 어려움을 점검하는 검사를 합니다.
- 3 방법 : 추가심리검사 온라인 실시  
(단, 온라인으로 추가심리검사가 어려운 초등학교생의 경우, 오프라인으로 실시 가능)
- 4 문의처 : 서울시립청소년미디어센터



#### ❖ 상담 및 심리치료 지원

- 1 대상 : 지능정보서비스 이용 습관 진단조사 결과, 주의 및 위험사용자군 확인된 청소년 중 보호자 동의를 받은 청소년
- 2 내용 : 과의존 위험 수준별 개인상담과 집단상담을 합니다. 심리상담 치료 및 병원연계 치료비를 지원합니다.

#### Ⅰ 청소년 상담복지센터(치유·지원서비스 지원) Ⅰ


지역	기관명	주소	전화
서울	서울특별시립 청소년미디어센터	서울특별시 용산구 한강대로 255(갈월동) (04322)	070-7165-1031 070-7165-1038

## 다) 지능정보서비스 과의존 기숙치유 프로그램

### ❖ 국립 청소년인터넷드림마을(상설 치유기관)

- 1 대상 : 지능정보서비스 과의존 청소년
- 2 내용 : 심리·정서적 치료 및 상담과 체험활동을 합니다.
- 3 프로그램 : 1~4주 과정 프로그램
  - 일반 프로그램 : 1~2주 과정 프로그램
  - 심층 프로그램 : 3~4주 과정 프로그램



프로그램	활동	
신체단련	 서바이벌	 챌린지코스
	 자연체험	 트레킹
안전체험	 119안전체험관	
	 전주한옥마을	 청을전통문화원

4 참가비용 : 무료(단, 식비 등 1인당 5~15만원, 사회적돌봄 대상은 무료)  
 ※ 1주 5만원, 2주 10만원, 3주 15만원

5 신청문의 : 국립 청소년 인터넷 드림마을(063-323-2646, 2282)

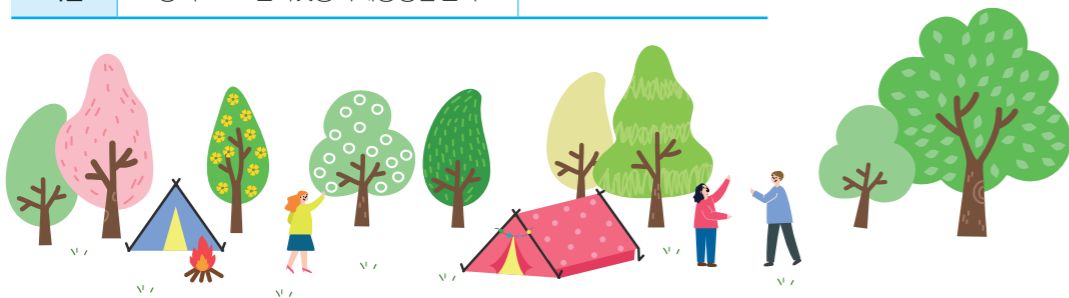


❖ 인터넷 치유캠프(인터넷 RESCUE스쿨)

- 1 대상 : 지능정보서비스 과의존 위험군 청소년
- 2 내용 : 인터넷중독 원인 평가, 개인상담, 집단상담, 가족상담, 수련활동을 합니다.
- 3 횟수 : 1기당 11박 12일 프로그램
- 4 비용 : 참여 및 프로그램 비용 무료, 식비 등 일부 비용 자부담 (1인당 10만원, 사회적돌봄 대상은 무료)

1 인터넷·스마트폰 치유캠프 운영기관

지역	운영기관	문의전화
서울	강서 I Well 인터넷중독예방상담센터	02-2698-8275



라) 도박문제 헬프라인 및 넷라인 / 문자 / 카카오톡 챗봇

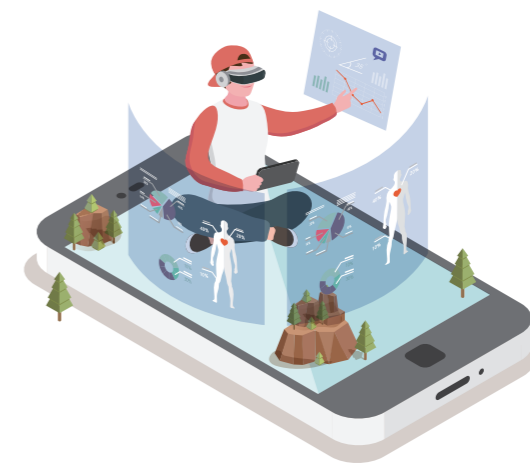
❖ 이용 방법

구분	헬프라인(전화상담)	넷라인(온라인상담)	문자(정보제공)	카카오톡 챗봇
이용방법	국번없이 1336	넷라인접속 (netline.kcgp.or.kr)	#1336	카카오톡 채널
비용	무료	요금제에 따라 데이터 등 비용 발생		
이용일	365일			
이용시간	24시간	09:00~21:30	09:00~22:00	24시간
서비스 내용	전화상담	채팅상담/게시판상담	단순정보	
	일반상담, 연계상담, 위기상담, 정보제공 등			

❖ 상담서비스 내용

- 연계상담 : 도박문제 상담을 통한 지역센터 및 민간 상담전문기관 연계
- 일반상담 : 도박문제에 대한 올바른 이해 및 대처증진
- 위기상담 : 위기상담에서 위기개입 상담과 유관기관 연계
- 정보제공 : 도박중독 관련정보 및 치유기관 안내, 치유 프로그램 안내 등

❖ 문의처 : 한국도박문제관리센터 온라인사업팀 (02-740-9083, 9090)

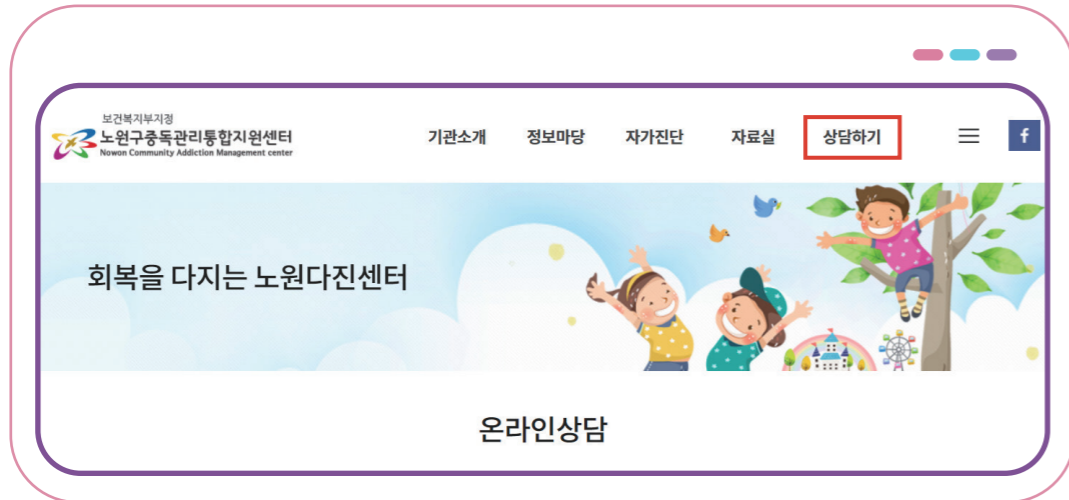


라) 중독예방교육

- ✔ 대상 : 지능정보서비스 과의존 청소년
- ✔ 내용 : 인터넷 중독 문제에 대한 예방, 상담 및 치료 연계를 통해 중독으로 인한 피해를 예방하고 회복을 지원합니다.
- ✔ 교육기관

센터명	주소	홈페이지
강북구 중독관리 통합지원센터	서울특별시 강북구 상양로19길 1547, 2층	<a href="http://gbalcohol.co.kr">http://gbalcohol.co.kr</a> 
노원구 중독관리 통합지원센터	서울특별시 노원구 노원로 16길 15, 중계주공 9단지 아파트 912동 1층	<a href="http://www.nowon-addiction.or.kr">http://www.nowon-addiction.or.kr</a> 
도봉 중독관리 통합지원센터	서울특별시 도봉구 방학로 53 백운빌딩 2층	<a href="http://www.dbalcohol.or.kr">http://www.dbalcohol.or.kr</a> 

- ✔ 신청방법 : 중독관리통합지원센터 유선 문의(무료)
- ✔ 문의처 : 강북구중독관리 통합지원센터(02-989-9223~4)  
노원구중독관리 통합지원센터(02-6941-3677)  
도봉중독관리 통합지원센터(02-6082-6793~4)



## 예방 및 필터링 프로그램 활용하기



### 1) 유해정보필터링 지원시스템

#### » 그린 아이넷

스스로 청소년 유해정보(사이트·동영상·앱) 접속을 효과적으로 차단할 수 있도록 프로그램이 도와줍니다.



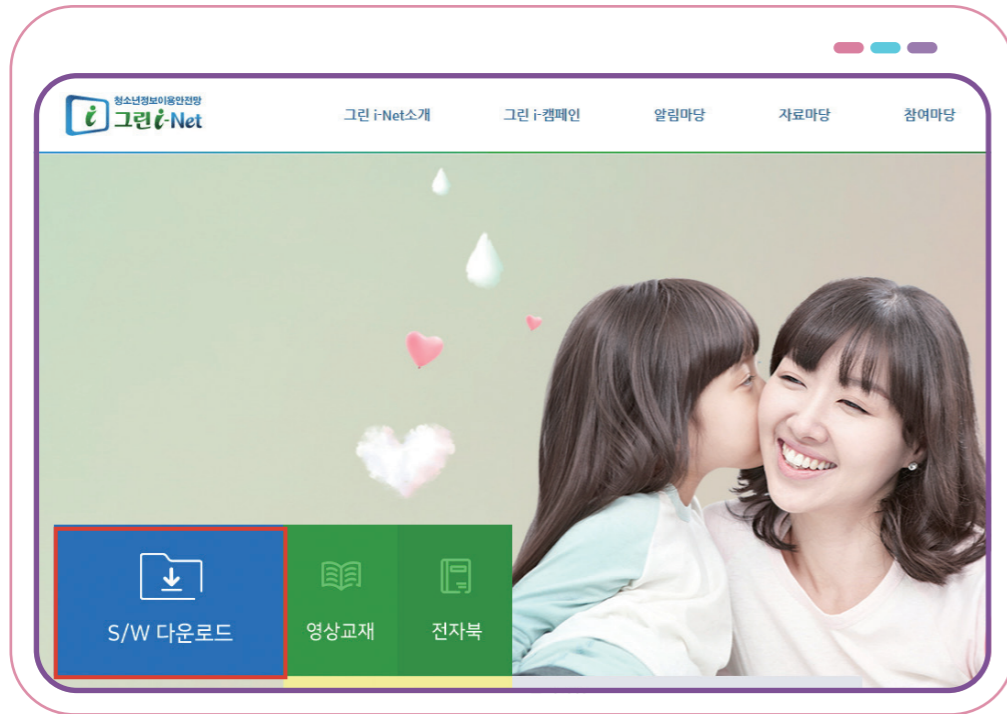
#### ✔ 주요기능

구분	내용
청소년 유해사이트 필터링	유해정보(자살, 폭력, 음란물, 도박)가 포함된 청소년 인터넷 유해사이트를 무분별하게 이용하지 않도록 선택적으로 차단
프로그램 차단	컴퓨터에서 실행되는 특정 유해프로그램 차단
사용시간 제한설정	인터넷 사용 시간을 미리 조정
동영상 차단	P2P, 웹하드, 메신저 등을 통해 퍼지고 있는 음란, 유해동영상(음란/잔혹/엽기 등)의 재생, 편집, 재배포를 차단하는 기능



✔ 접근 방법

- 그린 아이넷 소프트웨어 다운로드(무료)



– 그린 아이넷 홈페이지 접속 ▶ 메인 화면 S/W다운로드 클릭(혹은 우측 배너 S/W다운로드 클릭)

<p><b>사이버가디언</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PC 사용 시간 관리 및 이용보고</li> <li>• 음란물/유해사이트 차단, GS 1등급 인증</li> </ul>	<p><b>PC보안케어</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 악성바이러스 차단 특화기능</li> <li>• 청소년보호관리기능 제공</li> </ul>	<p><b>i안심</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷 음란물 종합차단 (내용등급사...)</li> <li>• 게임/P2P 등의 프로그램 차단 정책 설정</li> </ul>	<p><b>맘아이momi</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 게임 및 PC 사용시간 제한</li> <li>• 유해사이트 및 유해동영상 차단</li> </ul>
<p><b>i-NOON 아이눈</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소년 불법 유포 사이트 실시간 차단</li> <li>• 쉬운 사용시간 관리를 통한 인터넷...</li> </ul>	<p><b>엑스키퍼 LITE</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 서울교육청 도입, 유해사이트/동영상 차단</li> <li>• 유튜브, 게임 등 PC 시간/프로그램 관리</li> </ul>	<p><b>ibohonara 아이보호나라</b></p> <p>무료 다운로드</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 국내최초 유일한 광고차단 기능</li> <li>• GS인증(소프트웨어 품질인증서)획득</li> </ul>	

– URL : [http://www.greeninet.or.kr/PI\\_FILTERING/jsp2/download/software.jsp](http://www.greeninet.or.kr/PI_FILTERING/jsp2/download/software.jsp)

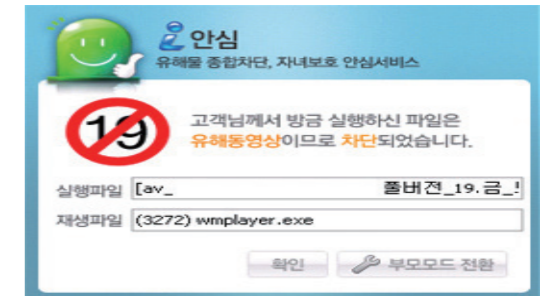


✔ 문의처 : 그린i-net 콜센터 (02-523-3566)

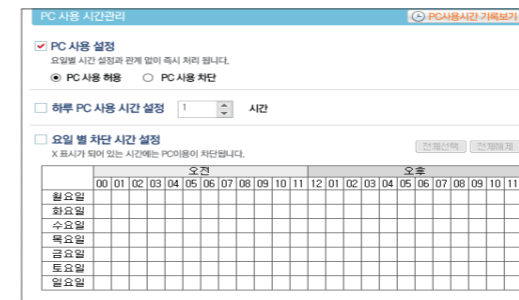
✔ 주요 기능 및 예시



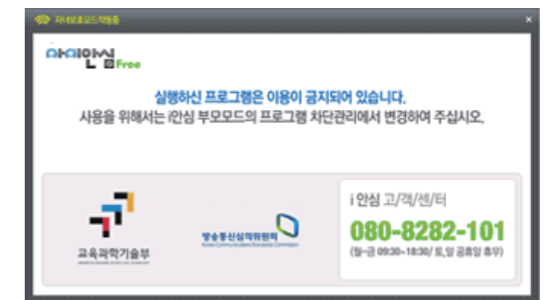
① 유해사이트 차단/차단 관리 설정



② 음란물 차단/음란물 PC 검색



③ PC 사용 시간 관리



④ 프로그램 차단

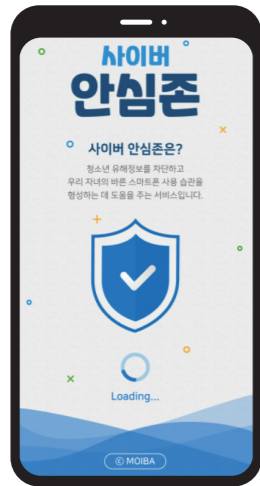


## 2) 스마트폰 사용조절을 돕는 앱

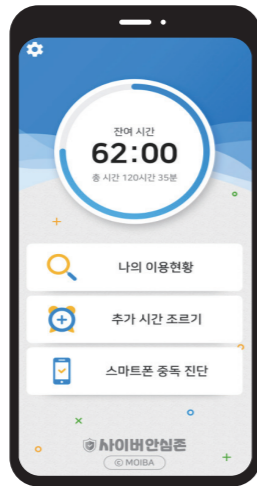
### >> 사이버 안심존



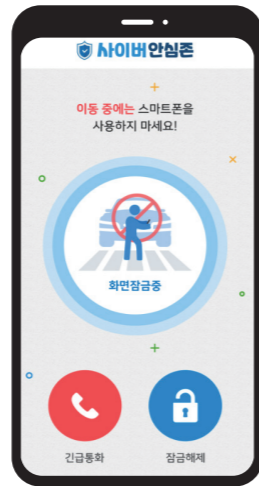
- ❖ 소개 : ‘사이버 안심존 앱’을 통해 스마트폰 이용행태를 점검하고 이용 시간을 관리함으로써 스마트폰 중독을 예방할 수 있습니다.
- ❖ 설치 방법 : 플레이스토어에서 사이버 안심존(자녀용) 앱을 검색하여 설치합니다.(무료)
- ❖ 문의처 : 한국모바일산업연합회 사이버안심존 고객센터(1566-8274)
- ❖ 주요 기능 및 예시



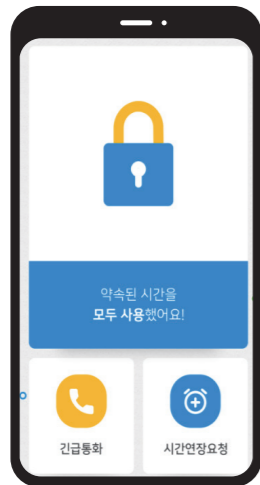
안심존 앱



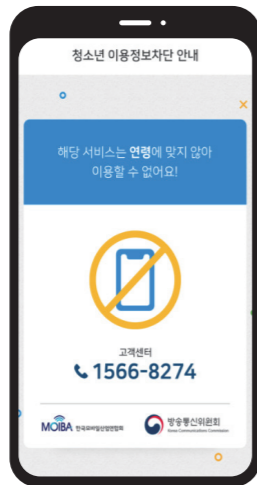
이용현황 조회



이동 중 화면



시간 사용 완료



청소년 이용정보 차단



### 참고 자료

스마트쉽센터: <https://www.iapc.or.kr>

한국정보화진흥원(2021). 스마트폰 과의존 예방 해소 가이드라인.

한국정보화진흥원(2018) 스마트폰 바른 사용 실천가이드 활용 매뉴얼.

지능정보서비스 과의존 청소년 척도

년 월 일 학교 학년(남, 여) 성명

번호	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	지능정보서비스 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2	지능정보서비스 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.				
3	적절한 지능정보서비스 이용시간을 지키는 것이 어렵다.				
4	지능정보서비스가 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5	지능정보서비스 생각이 머리에서 떠나지 않는다.				
6	지능정보서비스를 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7	지능정보서비스 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8	지능정보서비스 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9	지능정보서비스 이용 때문에 친구 혹은 가족들과 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10	지능정보서비스 때문에 공부하는데 어려움이 있다.				

지능정보서비스 과의존 청소년 척도

채점 방법	[1단계] 문항별	전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점	
	[2단계] 총점	문항 1 ~ 10번 합계	
	[2단계] 요인별	1요인 조절실패 : 문항 1 ~ 3번 합계 2요인 현저성 : 문항 4 ~ 6번 합계 3요인 문제적 결과 : 문항 7 ~ 10번 합계	
결과 및 해석	과의존 위험군	고위험 사용자군	총점 ▶ <b>31점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 통제력을 잃은 상태로 일상생활의 많은 시간을 지능정보서비스 사용에 소비하며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 위험성이 높은 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 경향성이 매우 높으므로 전문적인 지원과 도움이 요청된다.
		잠재적 위험 사용자군	총점 ▶ <b>30점 이하 ~ 23점 이상</b>  지능정보서비스 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제가 발생하기 시작한 단계로 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태  ▶ 지능정보서비스 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 지능정보서비스 과의존에 대한 주의가 필요하다.
	일반사용자군	총점 ▶ <b>22점 이하</b>  지능정보서비스를 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 지능정보서비스로 인해 훼손되는 문제가 발생하지 않는 상태  ▶ 지능정보서비스를 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.	

인터넷·스마트폰

## 지능정보서비스

학생용

# 과의존 예방 및 해소 가이드라인

---

### • 총괄

고효선 서울특별시교육청 교육정책국장

### • 기획

양영식 서울특별시교육청 교육혁신과장

이현준 서울특별시교육청 교육혁신과 인공지능창의융합교육팀 장학관

임종범 서울특별시교육청 교육혁신과 인공지능창의융합교육팀 장학사

### • 집필

유순옥 서울금융고등학교 교감

강민석 천호중학교 교사

설윤호 서울신암초등학교 교사

이영미 성동고등학교 교사

임보라 서울명신초등학교 교사

### • 검토

박주원 서울영본초등학교 교감

박병기 서울과학고등학교 교사

박현지 성수고등학교 상담교사

안지윤 전동중학교 교사